



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR





42k



SPARTAN TRAIL



Guía del Participante 42k Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run - 42k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total El Ave	4
Charla Técnica	5
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa.....	5
Meta	5
Entrega de Premios 	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	6
➔ Información del Recorrido.....	7
Altimetría 	7
Puestos de Asistencia	8
Puesto de Asistencia Total.....	8
Puestos de corte con cierre del circuito	8
Servicios en los PAS 	9
Marcación del Circuito.....	9
➔ Protocolo de Abandono	10
➔ Carrera limpia – Basura	10
➔ Tips de Carrera 	11
➔ Contacto	12



**PATAGONIA
RUN 2025**
SAN MARTÍN DE LOS ANDES

15
AÑOS

42k

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN - 42k

Fecha: jueves 10 de abril de 2025

Horario de largada: 08:30h

Horario Tope de Finalización: 20:00h

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña de todos los niveles.

El **circuito de 42k** se realizará en el Cerro Chapelco, el Val del Águila y Miramás. Los corredores van a encontrar un terreno bastante técnico con una combinación de diversos tipos de senderos con pendientes largas, algunas muy empinadas, y cambios significativos de inclinación, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables y terrenos de distintos suelos que incluye caminos madereros, con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+) de 2530 metros** en su recorrido de aproximadamente 41,9 kilómetros. Deberán esforzarse para superar el corte horario dispuesto en el PAS El Ave (Km 24), que será a las 15:30h. Desde allí el recorrido posterior será sumamente demandante hasta llegar al PAS Miramás (km 32,2) con Corte horario a las 17:45h. El punto más alto estará a 1.959 msnm en el Filo del C° Chapelco. El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña y es enteramente de día, **salvo que superen las 18:45h donde deberán usar la linterna frontal para iluminar su camino**. No olviden que el límite horario para llegar es a las 20:00h.

Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras de trail atravesando atractivos paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño que lo convierte en un evento único en su tipo, un verdadero maratón de montaña.

Categorías

Juvenil Masculino de 16 a 17 años - Juvenil Femenino de 16 a 17 años

Masculina de 18 a 29 años - Femenina de 18 a 29 años

Masculina de 30 a 39 años - Femenina de 30 a 39 años

Masculina de 40 a 49 años - Femenina de 40 a 49 años

Masculina de 50 a 59 años - Femenina de 50 a 59 años

Masculina de 60 a 69 años - Femenina de 60 a 69 años

Masculina de 70 años y más - Femenina de 70 años y más

Nota: La categoría Juvenil es de carácter participativa, no interviene en la Premiación General de 42k, cuyos premios en metálico es sólo para mayores de 18 años.

Clasificación ITRA:



Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles será exclusivamente para el día **miércoles 9** de abril, a partir de las 09:00h, en el turno asignado.

Lugar: Oficina de Carrera - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA



La Acreditación se realizará organizada por turnos individuales, cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación y un turno para entregar la bolsa de corredor si así lo quisiera. Dichos turnos estarán disponibles on line en el [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run a fines del mes de marzo 2025.

► Presentarse con:

- **Comprobante del turno asignado**, puede ser exhibido desde el celular.
- **D.N.I. o pasaporte**, el que figura en tu inscripción.
- **Certificado de Apto Médico***: debe tener **fecha de emisión en 2025**, firma y sello del médico que lo extendió y donde conste que participará en la distancia de 42k – ver certificado modelo [aquí](#).

***No se aceptarán aptos médicos fechados en 2024 ni que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle, tampoco se aceptará si no aclara la distancia de carrera que pertenece a Patagonia Run 2025. Sugerimos usar el Certificado Modelo que se descarga arriba*.**

- **MENORES DE 18 AÑOS**: Deberán acreditarse acompañados por madre, padre o tutor quien también deberá presentar su documento de identidad y una fotocopia del mismo, y, si en el documento del menor no figura el nombre de los padres, tendrán que presentar partida de nacimiento o documento donde conste la figura de tutor, quien deberá firmar en la acreditación la Autorización y Aceptación de Responsabilidades del participante. En el caso que no pueda presentarse a la acreditación acompañado por padre/madre/tutor, solicitar a info@patagoniarun.com copia de la Autorización para traerla firmada ante Escribano Público.

► Se hará entrega del **Kit** completo de carrera que contiene:

- **PULSERA** con N° de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para la [entrega de Bolsas de Corredor](#) y para ingresar al corral de **LARGADA**
- **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
- **BOLSA** con el n° de corredor para el PAS.
- **REMERA** oficial de carrera, será del talle elegido durante la inscripción, no será posible probarla y sólo se podrá cambiar antes de retirarse del salón de acreditaciones en el stand para tal fin.
- **PULSERA CELÍACO**, si así lo informaste en tu formulario de inscripción, para ser presentada en los Puestos de Asistencia y así acceder a los alimentos Sin TACC.

IMPORTANTE:

El retiro de Kit es de carácter personal exclusivamente el día 9 de abril.

Ser puntual, llegar al lugar con 15 minutos de antelación, NO antes, para no tener que aguardar fuera del salón.

No se puede ingresar con acompañantes, excepto los menores de edad que deberán ingresar con madre, padre o tutor.



Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total El Ave

⚠ Es importante llegar a la Acreditación con los elementos que se dejarán en la **bolsa de corredor** separados y listos para entregar, ya que la entrega deberá realizarse el mismo miércoles 9 de abril en el turno asignado que será a pocos minutos luego del turno de acreditación.

Horario: miércoles 9, en el turno asignado.

Lugar: Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599.

► Presentarse con:

- Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante.
- Bolsa a entregar, **peso máximo 3 kilos**.

IMPORTANTE: Al entregar la bolsa se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarla en el mismo lugar donde se entregó, **Pabellón B del Club Lácar** el viernes 11, en el horario de **10:00 a 19:00h**.

Charla Técnica 42k

Será on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 6 de abril.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de largada: jueves 10, 08:30h*.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

* Las largadas serán por corrales, durante la acreditación se le informará a cada participante el corral asignado de largada según el “tiempo estimado de carrera” informado en la inscripción.

Transporte a Largada EXCLUSIVO para corredores de 42k

De 06:00 a 07:30h

Salida desde el **PAS Traslados** sito en calle **Belgrano esquina Perito Moreno**, a la vuelta de Le Village.

Reserva **tu lugar en el transporte oficial** cuando solicites el turno de acreditación a través de tu perfil corredor.

⚠ Tendrán **prioridad de acceso y circulación** los **vehículos oficiales de carrera** para traslado de corredores en la ruta de acceso a la base de Chapelco Ski Resort sobre los vehículos particulares.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropa para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, en la Base del Chapelco Ski Resort.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, el mismo jueves en el lugar donde fueron recibidos hasta las 20:30h.



Meta

Jueves 10 – Cierre de Meta: 20:00h.

Lugar: la Base del Chapelco Ski Resort.

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 42k

Jueves 10, 13:00h: Premiación Categoría General 42k

Jueves 10, 16:00h: Premiación Categoría por Edades 42k

En la Base del Chapelco Ski Resort

Premiación

- Premios en metálico:
 - 1° puesto General 42k Masculina y Femenina AR\$ 2.000.000*
 - 2° puesto General 42k Masculina y Femenina AR\$ 1.200.000*
 - 3° puesto General 42k Masculina y Femenina AR\$ 800.000*

*Se pagarán en pesos argentinos dentro de los 90 días siguientes a la carrera, a la cuenta bancaria que indique el ganador.

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación 42k General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de la clasificación promocional Juvenil Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edad Masculina y Femenina.

Nota: A los efectos de premiación, los corredores premiados en la Categoría General, no serán premiados en sus respectivas categorías por edad, permitiendo así que más corredores accedan a los podios de las categorías por edades.

Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a fines del mes de marzo 2025.
- **Certificado Médico**. Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en los 42k de Patagonia Run (debe aclarar la distancia). Debe tener **fecha de emisión en 2025**, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Deslinde de responsabilidades** completo y firmado.
- **Pulsera de corredor**.
- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Silbato** de emergencia o náutico (no de cotillón).
- **1 Luz Frontal o linterna de mano**: de 200 lúmenes o superior. No se aceptarán luces que funcionen mal o de escasa iluminación.



ES OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO A LO LARGO DE TODO EL RECORRIDO UNA LINTERNA QUE FUNCIONE PERFECTAMENTE, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

Podría suceder que, por baja visibilidad, se indicará el uso de la linterna ya sea previo a largada y/o durante la carrera, por lo que es importante **prever baterías con autonomía para 6 horas.**

Durante el recorrido se podrá solicitar a los participantes que muestren los elementos de seguridad, entre ellos la linterna. El que no cuente con ellos será descalificado y no podrá seguir en el circuito.

De continuar en circuito **a partir de las 17:00h deberán tener la luz frontal colocada y a partir de las 18:45h deberá estar prendida.**

- **Taza o vaso personal.** Con el fin de contribuir con la conservación del medio ambiente, y reducir el desperdicio generado durante el evento, **NO** se proporcionarán vasos desechables en los PAS durante la carrera, ni en largada y ni Meta. Por lo que será necesario contar con un vaso o taza personal para poder consumir bebidas frías y calientes en los puestos.
- **Bolsitas con cierre hermético** (tipo Ziploc) para almacenar los alimentos brindados en los PAS.
- **Ropa de abrigo.** Cuando la temperatura mínima prevista en cualquier parte del recorrido sea extrema y los organizadores consideren de mayor riesgo, la Organización podrá solicitar en carácter de OBLIGATORIO a ser transportados en la mochila del corredor los siguientes ítems para todas las distancias: Calza larga ó pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar ó campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar ó similar.
Esto será confirmado durante la charla técnica y/o el día anterior a la largada de la carrera y se anunciará en nuestras redes sociales oficiales.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, prevean la indumentaria atento a las temperaturas pronosticadas para el día de la carrera; en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidrante.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la mañana.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas ya que generalmente el clima es frío. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Protector solar.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.



- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.

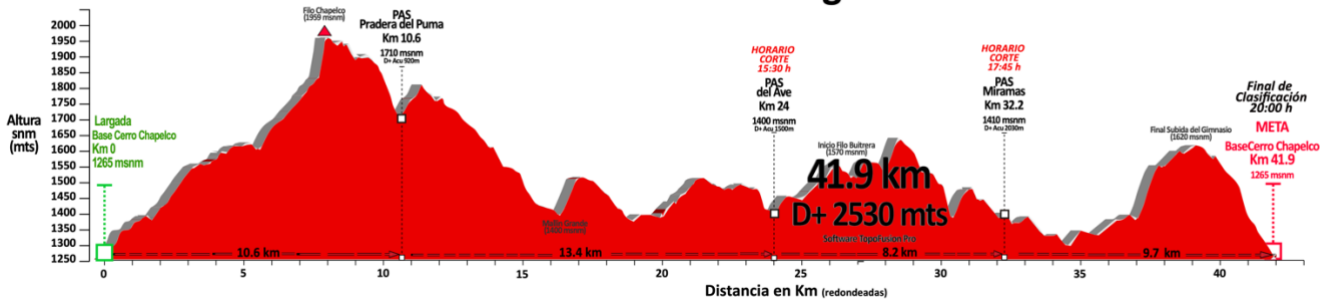
Nota: Tengan recambio de ropa seca.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

Convenios especiales de paso con campos y barrios privados, empresas, instituciones y pobladores con zonas de pastoreo nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 horas antes del evento.

Altimetría

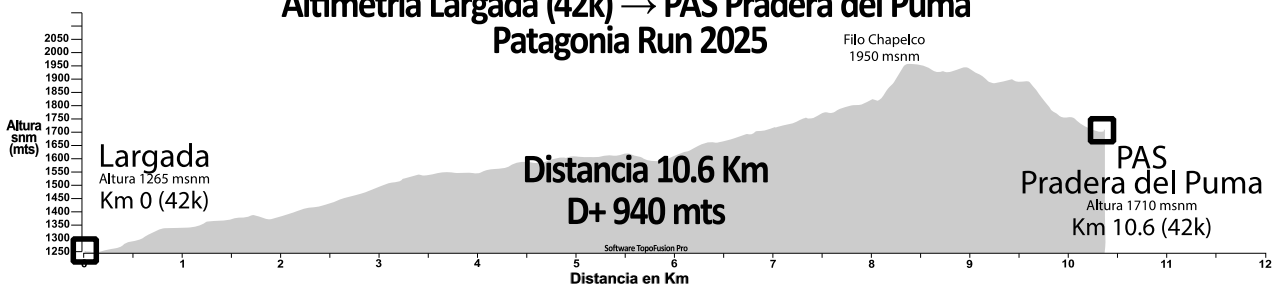
Altimetría 42k Patagonia Run 2025



NOTA: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

Altimetrías Parciales

Altimetría Largada (42k) → PAS Pradera del Puma Patagonia Run 2025



Altimetría PAS Pradera del Puma → PAS el Ave (42k) Patagonia Run 2025





Puestos de Asistencia (PAS)

42k			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada mts	Horario de corte
PAS Pradera del Puma	10,6	920	
PAS El Ave	24	1500	15:30h
PAS Miramás	32,2	2030	17:45h
Meta	41,9	2530	20:00h

(*) Distancias redondeadas.

Puesto de Asistencia Total – PAS El Ave

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento, dentro de la bolsa ROSA provista en el kit.

Los corredores pueden dejar solamente una bolsa para el puesto de Asistencia Total.

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Las Bolsas serán pesadas al recibir las.

Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

Las bolsas se recibirán en el Pabellon B del Club Lácar - Rivadavia 599, el día **miércoles 9 con turno previo**, adquirido de forma on line desde el [perfil de corredor](#).



La bolsa identificada con el número de corredor deberá estar cerrada al entregarla, al participante se le dará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo** para poder **retirlarla** el día **viernes 11**, de **10:00h a 19:00h** en el mismo lugar donde se dejó, Club Lácar - Rivadavia 599.

La Organización trasladará las bolsas el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total El Ave.

La Bolsa de corredor sólo podrá usarse en el PAS El Ave, no está permitido acceder a la bolsa de corredor desde el PAS Miramás. Esta aclaración se debe a que ambos PAS se encuentran ubicados cercanos uno del otro.

* Todas las bolsas no retiradas el viernes 11 de abril, serán trasladadas el día lunes 14 de abril a la Oficina de Spartan Race SAU en Buenos Aires y estarán disponibles a partir de 1 semana después y por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos. De no poder retirarla personalmente en la oficina en Buenos Aires y necesiten que se la envíen por correo deberán abonar el valor del envío; esta opción de envío es sólo dentro de la Argentina.

PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrán puestos de corte con cierre del circuito = BARRERA HORARIA. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, **el participante que no salga de estos puestos antes del horario definido como límite por la organización**, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. No se le reasignará a otra distancia menor. Su clasificación aparecerá como "DNF" (sigla internacional que significa No ha completado el recorrido "Did Not Finish"). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE. Los competidores que abandonen o No superen la Barrera Horaria DEBERÁN ENTREGAR el CHIP a la Organización.

Los corredores que abandonen o NO superen la Barrera Horaria, serán trasladados en vehículos de la organización según el punto donde esto suceda a saber:

-Si abandona entre la Largada y el Km 12 (1 km después del PAS Pradera del Puma) o entre el km 37 (1 km arriba de Mallín Grande) y la Meta **se lo trasladará hasta la base del Chapelco Ski Resort.**

-En el resto del circuito el traslado se realizará **hasta la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad, NO** a la base del Chapelco Ski Resort, ya que la evacuación en este sector es hacia Miramás - Miralejos - Vallescondido - Centro de la Ciudad.

Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

Lugar	Hora Corte (*) Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS
PAS El Ave	15:30h
PAS Miramás	17:45h
Meta	20:00h

(*) Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.



Servicios en los PAS

ⓧ En los PAS habrá opciones de alimentos SIN TACC | Kit Gluten Free

Largada

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Guardarropa

PAS Pradera del Puma

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones
- Sanitarios

PAS El Ave - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

PAS Miramás

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Bananas
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Guardarropa

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias.

ⓧ Kit Gluten Free: membrillo, Mogul, barra de cereal, maní salado, caldo.

Comida caliente: Empanadas gluten free de jamón y queso, en todos los PAS donde figura empanadas o pizzeta.

*Snacks dulces pueden incluir: membrillo, Mogul, galletitas, bocaditos de cereales, mix de frutos secos, pasas de uva, fruta, según el PAS.

**Snacks salados pueden incluir: palitos, papas fritas, maní salado, según el PAS.



Marcación de los Circuitos

Los circuitos estarán claramente marcados en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de seis tipos, harán referencia al trazado del circuito las cintas blancas con logo de Patagonia Run y las cintas reflectivas. Las cintas amarillas marcarán los sectores por donde NO hay que pasar.



- **Blanca con logo Patagonia Run**: Es la cinta principal que marca todos los recorridos. Los competidores sólo deben guiarse por estas cintas para saber que están sobre la senda o sector de carrera. En el bosque se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pampas se colocarán sobre cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas durante 1 km deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas con cintas serán más frecuentes en sectores intrincados de bosque o montaña, pero donde haya senda única o pampas se distanciarán lo suficiente para que los competidores con sólo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.
- **Cinta Amarilla**: Las sendas o caminos que NO deben transitar serán cortados con cintas amarillas. Los corredores no deben cruzar ningún sector con cinta amarilla.
- **Cinta Naranja**, si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán cintas blancas con logo y cintas naranjas juntas para señalar el sentido de la carrera.
- **Cintas Reflectivas Blancas**: como marcación principal para el tramo nocturno (a partir de las 18:45h), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto hasta la Meta.
- **Flechas Reflectivas**: indicarán la dirección a seguir, podrán estar en posición vertical, diagonal u horizontal
- En los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto.



Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno recomendamos a los competidores que miren constantemente a su frente en busca de las cintas identificatorias. Habrá abundante marcación, pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS. No tomen como referencia al corredor de adelante.**

➡ PROTOCOLO DE ABANDONO

En caso de abandono el competidor tiene la **obligación indelegable de avisar a la organización.**

Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables.



El aviso sólo lo recepcionará el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, Largada o Meta, el Jefe de cada lugar estará debidamente identificado. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono, ellos sólo apuntan el camino a seguir.

Si un corredor decide abandonar o no supera la barrera horaria establecida en los PAS, deberá entregar el chip al encargado de la Organización por motivos técnicos y organizativos.

Los traslados de los corredores que abandonen se realizarán cuando lo designe la Organización y, dependiendo del punto donde abandonen será hacia:

-La **base del Chapelco Ski Resort**, si abandonan entre la Largada y el Km 12 (1 km después del PAS Pradera del Puma) o entre el km 37 (1km arriba de Mallín Grande) y la Meta.

-La **Oficina de Carrera en el centro de la ciudad**, **NO** a la base del Chapelco Ski Resort, si abandona en el resto del circuito, ya que la evacuación en este sector es hacia Miramás - Miralejos – Vallescondido – Centro de la Ciudad.

➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave al que debemos gran parte del éxito. Conservar este paisaje es tarea de todos, los que vivimos aquí y de quienes nos visitan.

Por este motivo, está **prohibido arrojar residuos** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300 mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➔ TIPS DE CARRERA

- **Terreno:** *El del recorrido transcurre por tierras privadas o públicas de explotación privada. Por ello, solicitamos encarecidamente que no accedan a estos sectores antes de la carrera, ya que esto podría poner en riesgo la relación de la organización con los propietarios para futuras ediciones de la carrera.*

Sendas anchas iniciales con trepada franca y gradual hasta alcanzar los Mallines de la Pala. Desde allí descenso gradual por senda cruzando pistas hasta llegar a la Plataforma 1600 de Chapelco. Desde aquí ascenso por Pista 63 hasta camino ripiado hasta el punto (1740 msnm) en base de Pista Norte donde hay ascenso franco hasta conectar subida al Filo de Chapelco con rampa de 33º de pendiente en últimos 400 mts. Desde este filo se recorre todo por senda hasta llegar a la cumbre del Cº Teta ¡ATENCIÓN en BAJADA que es muy resbaladiza!! y luego descenso por camino de montaña hasta empalmar bajada por Pista el Tubo hasta PAS Pradera del Puma (km 10,6). Desde allí primero ascenso de unos 600 mts dentro del bosque hasta salida a Pista. Siguen ascenso hasta alcanzar la estructura de un Domo que será bien visible (al final de la Travesía Alta). Luego descenso por camino de montaña que rodea el Cerro Mocho en dirección Sur. Luego a 500 mts aprox. desvío a la izquierda y descenso hasta el camino maderero hasta tranquera de entrada a Laguna Verde. Allí descienden a la izquierda rápidamente 3,5 km hasta alcanzar el Mallín de Val del Águila. Desde este punto se cruza Mallín en dirección Este por sendas en ascenso gradual franco pasando 3 mallines de altura hasta empalmar senda franca de ascenso al PAS El Ave (km 24 - **Corte Horario 15:30h**). Desde el PAS El Ave se asciende por sendas francas hasta el Filo de la Buitrera y sigue todo este Filo con ascenso suave hasta alcanzar la Buitrera. **Atención aquí porque el descenso inicial de 300 mts es muy empinado y resbaladizo** por sendas de bosque. Luego la senda sube empinada 200 mts hasta un plano



con cruce de arroyo hasta llegar al PAS Miramás (km 32,2 - **Corte Horario 17:45h**). Desde este punto descenso por camino maderero hasta un nuevo Mallín donde irán nuevamente hasta el Val del Águila por sendas en subida gradual. En este Mallín comienza un ascenso muy pronunciado, “senda del gimnasio”, por sendas de bosque hasta alcanzar los 1650 mts y luego de 1,5 km inicio de la pista Panamericana. Desde aquí descenso pronunciado por sendas y pistas en el bosque hasta la Base del Cerro donde finaliza la carrera. La Meta será en el mismo lugar de la Largada.

- Calzado con muy buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, para evitar la adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias. Se mojarán calzado inevitablemente por cruzar múltiples arroyos y por la ocurrencia de barro y eventual nieve en todo el circuito. Exposición al viento es importante en travesía entre la cumbre del Filo Chapelco y Mallín Grande, así como muy bajas temperaturas (-5°C) e incluso nieve. Prevean cambio de ropa en PAS El Ave para reemplazar lo mojado. Ver pronóstico, recomendamos estos link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 horas previo carrera):

Largada y Meta: <https://www.windguru.cz/735237>

PAS El Ave: <https://www.windguru.cz/735249>

Filo Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

- **Linterna frontal con muy buena iluminación (mínimo 200 lúmenes).**

Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 6 horas, sin importar si es de día. Se les podrá solicitar en cualquier lugar del circuito que muestren la linterna que portan. **¡Si no tienen linterna funcionando serán retirados de la carrera por ser elementos de Seguridad!**

- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Pradera del Puma. Luego poco. Variable en PAS El Ave. Presente desde subida Chapelco hasta la Meta.
- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de banderilleros. Si hay nieve en Filo Chapelco y Filo Buitrera se refuerza la señalización con cintas naranjas y luces intermitentes rojas y blancas. ¡Atentos a cartelería siempre! No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- Es fundamental escuchar la charla técnica el domingo 6 de abril, ya que el lunes tendrán la posibilidad de aclarar dudas realizando preguntas en el video streaming que se realizará sobre las charlas técnicas.
- Según condiciones climáticas pueden activarse un plan B de circuito que serán anunciados antes de la largada.
- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. **Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables.** Si deciden ser transportados por familiares o amigos, **DEBEN AVISAR.**
Deben hacerlo exclusivamente al jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo apuntan el camino a seguir. En PAS El Ave, PAS Miramás y Corte del Mallín Grande habrá transporte con salidas horarias hasta **la Oficina de Carrera en el centro de la ciudad, no a la Base del Chapelco Ski Resort.**

- **NUTRICIÓN EN CARRERA** por NDA Nutrición en Acción

Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta

Es importante las 48 horas previas trabajar la carga de hidratos de carbono, es decir, colocar alimentos que brinden energía. Incluye en tus comidas, alimentos tales como: fideos blancos, arroz blanco, pan blanco, galletas de arroz, polenta, papa, batata, boniato, entre otros.



Intenta disminuir los alimentos fuente de fibra, de proteína y de grasas, ya que estos, demoran la digestión y pueden generar algún malestar en carrera. Evita entonces, alimentos integrales, elevado consumo de frutas y verduras y comidas que tengan mucha carne roja, crema o manteca.

Tener en cuenta que el agua sea potable o de fuente segura y mantenerse bien hidratado.

- **Requerimiento de líquido y sales:** El consumo de agua debe ser entre 400 A 800 ml/h, un ejemplo práctico es un soft por hora. El consumo de bebidas deportivas las cuales aportan sal y azúcar, ayudan a rehidratar de una manera adecuada. Su uso cobra mayor importancia en carreras que duren más de una hora (Ejemplo de las mismas: Powerade).

⚠ Recuerden llevar una taza o vaso apto para bebidas frías y calientes, ya que es necesario para consumir la hidratación que se brinda en los puestos de asistencia. Es un elemento obligatorio.

- **Suplementación en carrera:** Si la carrera es mayor a hora y media, es importante recuperar la reserva de energía, la cual se abastece de alimentos fuente de hidratos de carbono. Es por ello, que se colocan suplementos/alimentos durante la carrera cada 40/60 minutos.

Ejemplos de suplementos que cubren este objetivo son: geles, bebidas deportivas, gomitas, membrillos, papas fritas, palitos, entre otros ejemplos (todo lo que se suele encontrar en los PAS de Patagonia Run, busca restablecer la energía del cuerpo).

El colocar alimentos salados como; palitos, papas fritas, empanadas, pizzetas, caldos, ayuda a recuperar sales y favorecer la rehidratación.

Es importante, haber probado todo antes de la carrera, en cada entrenamiento, para asegurar buena tolerancia gastrointestinal.

En estas distancias no hace falta aminoácidos o proteínas durante la carrera.

**Basado en evidencia científica*

➔ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

Oficina en San Martín de los Andes: fijo +54 2972 40949