



15 AÑOS **PATAGONIA**
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR




70k



SPARTAN TRAIL



Guía del Participante de 70k Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run - 70k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total Colorado.....	4
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	4
Meta	5
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➔ 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	10
➔ Protocolo de Abandono	11
➔ Carrera limpia – Basura	10
➔ Tips de Carrera 	10
➔ Contacto	12



➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN - 70k

Fecha: sábado 12 de abril de 2025

Horario de largada: 08:30h

Horario Tope de Finalización: 08:00h del domingo 13.

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. Esta distancia ya está en el rango del Ultra Trail. En 70k los corredores van a encontrar un terreno semi-técnico y técnico con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables largas y exigentes y terrenos de distintos suelos que puede incluir nieve en los puntos más altos, con un **desnivel acumulado positivo estimado de 4300 metros** en su recorrido de aproximadamente 73,3 kilómetros. Harán cumbre en 2 cerros: Cº Colorado (1765 msnm, el punto más alto de la distancia) y el Cº Quilanlahue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de resistencia frente al clima y el sueño. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos. El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras Ultra Trail. El atractivo de los paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y la exigencia de la distancia, lo convierten en un evento único en su tipo.

Categorías

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 años y más - Femenina de 60 años y más

Clasificación ITRA:



Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para los días jueves 10 de abril, y viernes 11 entre las 09:00 horas y las 21:00 horas en el turno asignado.

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

La Acreditación es exclusivamente personal y 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 online 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* con fecha de emisión en 2025, firma y sello del médico que lo extendió y donde conste la distancia 70k en la que participará – 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 *.**

- ▶ Se hará entrega del **Kit completo** de carrera que contiene:
 - **PULSERA** con N° de corredor y código de barras: esta 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.
- 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.

Recepción de Bolsa para Puesto de Asistencia Total Colorado

⚠ 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 día de la acreditación, en el turno asignado, que será a pocos minutos luego del turno de acreditación.

Horario: días jueves 10 y viernes 11, 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.
 - Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**.

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 domingo 13 de 9:30h a 18:00h**.

Charla Técnica 70k

Será on-line 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: sábado 12 - 08:30h*.

Lugar de Largada: Plaza de Armas del Regimiento de Caballería de Montaña 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería (Ruta 62).

* 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 **70k**

De **06:30h 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.

IMPORTANTE: los corredores que se trasladen hasta el Regimiento de Montaña 4 con sus propios vehículos y los dejen estacionados allí hasta finalizar la carrera, deberán abonar por la estadía correspondiente.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora y media antes de la largada en el Rancho de la Tropa- RCM4.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor** en:
Oficina de Carrera desde las 11:00h del sábado 12 hasta las 09:00h del día domingo 13.
Club Lácar el domingo 13, de 09:30 a 18:00h.

Meta

Lugar: Av. San Martín y Teniente Coronel Pérez- Plaza San Martín, centro de la ciudad.

Cierre de Meta: 08:00h del domingo 13

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 70k

Domingo 13 de abril, 10:00h.
Plaza San Martín.

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edades 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 los 70k de Patagonia Run, aclarando específicamente la distancia. Debe tener fecha en 2025, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **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).
- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** de 200 lúmenes o superior. Cuanto más lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.

ES OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO DURANTE TODO EL RECORRIDO UNA LINTERNA FRONTAL o de mano que FUNCIONE PERFECTAMENTE, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad. 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 12 horas**.

La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de corredor que envían al PAS de Asistencia Total.

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. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico**.

Si aún están en el circuito, **a partir de las 17:00h** deberán colocarse la linterna y **encenderla a partir de las 18:45h hasta finalizar la carrera**. Los corredores que lleven la linterna apagada o en modo rojo, o sin la intensidad correcta en los horarios establecidos del uso de la misma, no se les permitirá seguir en carrera luego de las 18:45h y serán demorados en el circuito hasta que amanezca.

Las linternas son de uso Personal. Cada corredor debe llevar su propia linterna. No está permitido compartir una linterna entre dos o más corredores.

- **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 o 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 o pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar o campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar o similar.

Esto será confirmado durante la charla técnica y/o el día anterior a la largada de la carrera.



Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, en principio nuestra recomendación es la siguiente:

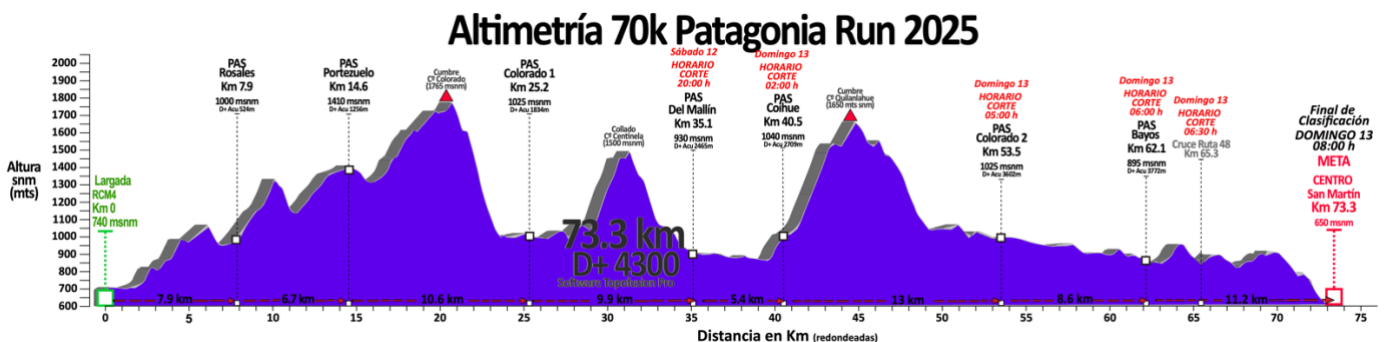
- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. Alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Manta de supervivencia.
- 2 botellas de agua o caramañolas de 750cc.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable 1ª capa por las temperaturas muy bajas probables.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza). Se recomienda calzas largas, debido que generalmente el clima es frío.
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- Protector solar.
- 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 privados, instituciones y pobladores con zonas de pastoreo nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 72 horas antes del evento.

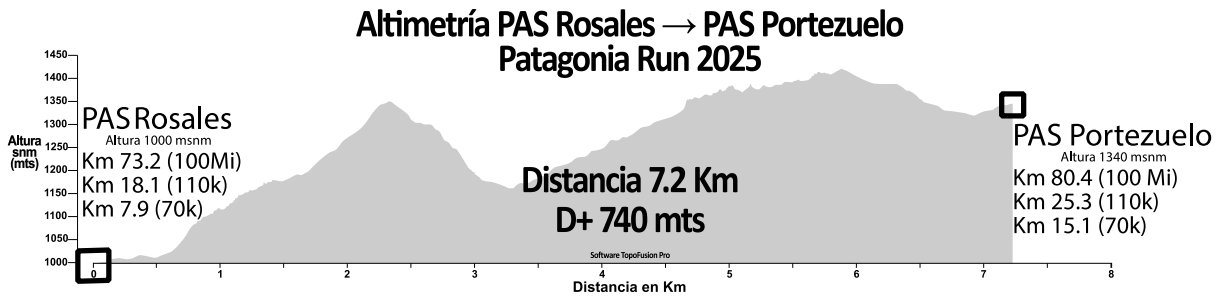
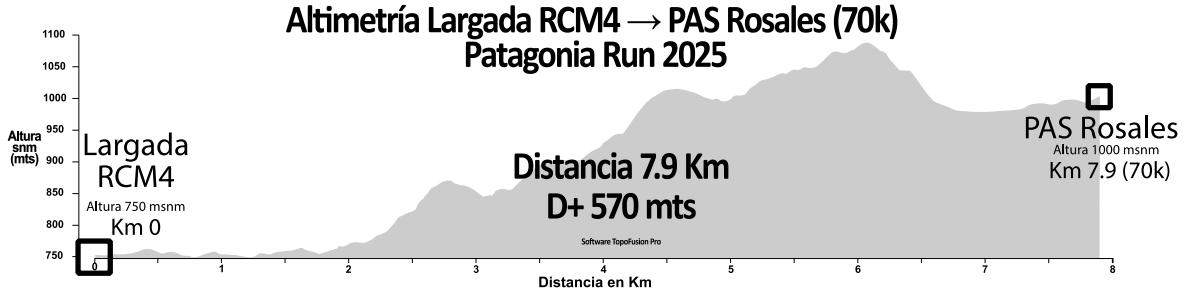
Altimetrías



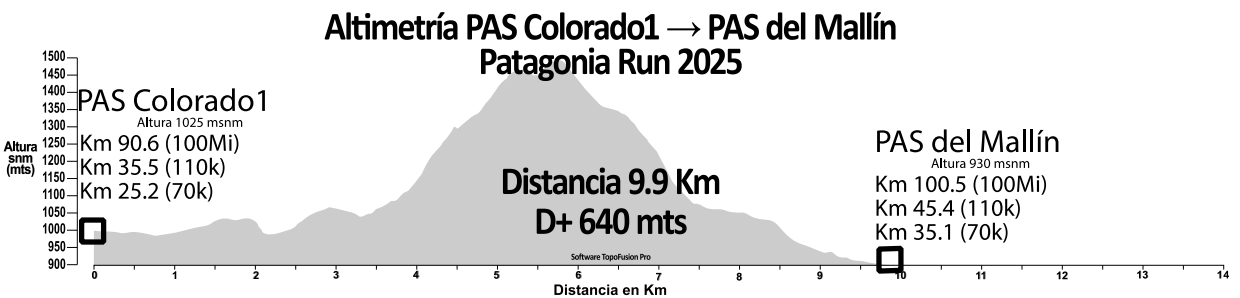
NOTA: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

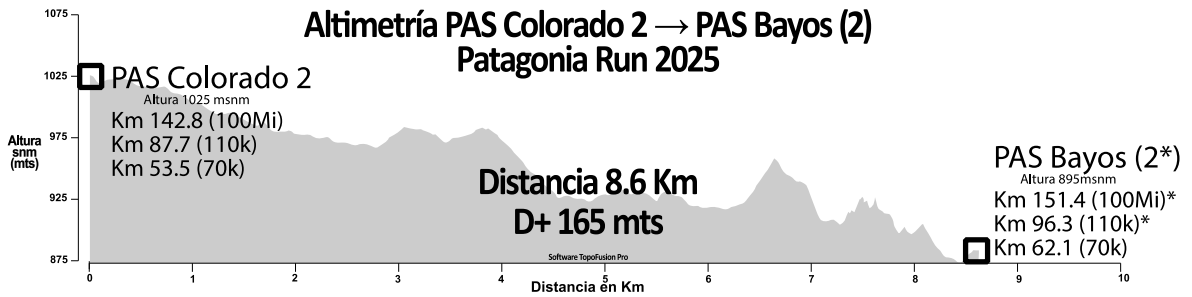
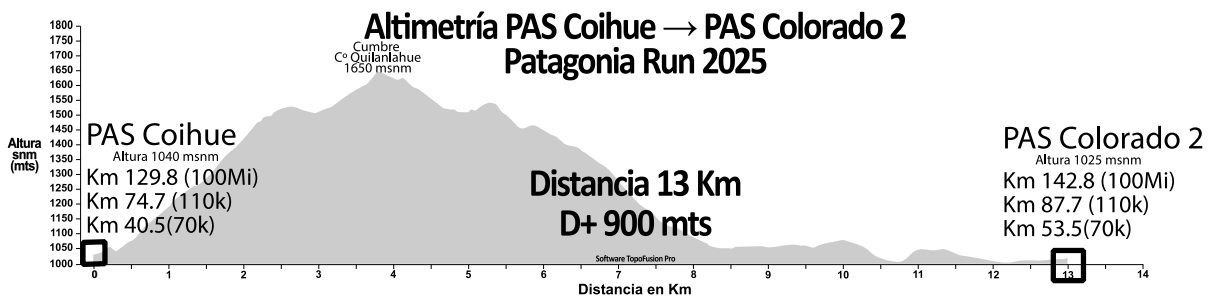


Altimetrías Parciales



Se ha desplazado 400mts hacia adelante la ubicación del PAS Portezuelo respecto del circuito original ya impresos en los dorsales.





Se ha reducido en 400mts la distancia entre PAS Bayos y la Meta debido a una mejora en el trazado del circuito, respecto al grafico original ya impresos en los dorsales.



Puestos de Asistencia (PAS)

70k			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada mts	Horario de corte
PAS Rosales	7,9	524	-
PAS Portezuelo	14,6	1256	-
PAS Colorado 1 (ida)	25,2	1834	-
PAS del Mallín	35,1	2465	20:00h Sáb 12
PAS Coihue	40,5	2709	02:00h Dom 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	53,5	3602	05:00h Dom 13
PAS Bayos	62,1	3772	06:00h Dom 13
Corte Cruce Ruta 48 – No es un PAS	65,3		06:30h Dom 13
Meta	73,3	4300	08:00h Dom 13

(*) Distancias aproximadas y redondeadas.

Puesto de Asistencia Total – PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)

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

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa para el puesto de Asistencia Total. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

La bolsa se recibirá en el Pabellon B del Club Lácar - Rivadavia 599, el día jueves 10 o viernes 11, en el turno asignado adquirido de forma online desde el [perfil de corredor](#).

La Organización la trasladará el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total Colorado 1 y 2 (es el mismo puesto).

La bolsa con la identificación del número de corredor será cerrada delante del participante, al que se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo** para poder retirarla en el mismo lugar donde se dejó, Club Lácar, entre las **09:30h y las 18:00h del domingo 13**.

* Todas las bolsas no retiradas, 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

Habrá 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 reasignar  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 de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta la Oficina de Carrera en el 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 del Mall�n	20:00h S�b 12
PAS Coihue	02:00h Dom 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	05:00h Dom 13
PAS Bayos	06:00h Dom 13
Corte Cruce Ruta 48	06:30h Dom 13 – km 65,3
Meta	08:00h Dom 13

(*) 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 Rosales

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

PAS Portezuelo

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Pizzetas | Papines



- Sanitarios

PAS Colorado 1 y 2 - Puesto de Asistencia Total

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

PAS del Mallín

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

PAS Coihue

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

PAS Bayos

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

Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Fruta | caldo
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) 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:



- ▶ **Cinta 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 (de 18:45 a 08:00h), 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 de forma 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. Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR.

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 hasta la oficina de Carrera, en el centro de la ciudad, cuando lo designe la Organización.



➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín y entornos naturales de gran belleza. 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 300mts 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 85% 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.*

Largada en el RCM4. Desde allí, sendas iniciales con trepadas francas hasta km 5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales y desde allí cruce pampa hasta el PAS Rosales (km 7,9). Luego sigue por camino maderero en ascenso con pendiente mediana. Luego desvío por senda angosta con ascenso y descenso empinado hasta el PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 14,6). Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 mts snm) (km 20,5) descenso empinado hasta base del Cerro (700mts desnivel en 3 km). Llegada a PAS Colorado (km 25,2) por senda plana y angosta. Desde allí sigue por senda Vázquez hacia el PAS del Mallín. Esta senda es ondulante con bajada empinada y luego nueva subida MUY empinada que asciende hasta Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm y descenso empinado y serpenteante hasta sector de ingreso al gran Mallín de Quilanlahue cruzando tranqueras de alambre hasta PAS del Mallín (km 35,1) por senda plana. Último horario para salir de este PAS hacia el próximo es 20:00h del sábado 12 de abril. **Desde aquí a 4,5 km hay un desvío a la izquierda en una tranquera de un alambrado eléctrico donde ustedes se separan de los corredores de 100Mi y 110k. Estará debidamente marcado.** Desde este punto cruzan varios vados y ascienden empinado hasta PAS Coihue (km 40,5), en este PAS el Corte Horario es a las 02:00h del domingo 13 abril. Desde aquí se accede a Cumbre del Cº Quilanlahue (1650 mts snm) por senda empinada y serpenteante hasta bosque de altura (700+ mts de desnivel en 3 km). Desde este punto descenso inicial con poco desnivel por sendas de bosque, luego descenso rápido por sendas muy anchas hasta la Cantera Blanca. Desde aquí regreso a PAS Colorado 2 a 4 km por senda plana inicial y luego descenso brusco. Y finalmente por sendas, llegada a PAS Colorado 2 (km 53,5). Último horario para salir de este PAS 05:00h (domingo 13 abril). Regreso a Meta por senda plana en pampa expuesta al viento. A 2 km de PAS sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas hasta PAS Bayos (km 62,1). Último horario para salir del PAS Bayos 06:00h (domingo 13 abril). Regreso a la Meta por senda en subida franca hasta km 65,3. Allí en cruce con Ruta 48 habrá un Corte Horario a las 06:30h (domingo 13 abril). Desde allí descenso inicialmente por camino vehicular y últimos 2km por senda empinada hasta el lago. 6 cuadras de calle. Cruces de varios arroyos angostos y según clima, barro muy resbaladizo o polvo. Hay varios cruces de alambrado bien marcados. Deben cruzar sólo por sector marcado. Bajada empinada hacia la Meta en últimos km y luego cruce por playa hasta empalmar Av. San Martín que los lleva a la META.

- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves. Sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso, Cº Colorado, Cº Quilanlahue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún



PAS). Muy fuerte exposición al viento en en travesía de la cumbre del Cº Colorado, en Portezuelo, Cº Centinela, y subida al Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) a la madrugada, en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS Colorado (1 y 2) para remplazar 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/735262>

PAS Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

Cumbre Cº Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

Cumbre Cº Quilanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>

PAS Bayos: <https://www.windguru.cz/589868>

- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN (mínimo 200 lúmenes) y pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES.** Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 12 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 un elemento de Seguridad!**. Atentos a estos horarios: **si estuvieran en el circuito después de las 17:00h, DEBEN colocarse la luz frontal y a las 18:45h DEBEN prenderla.**
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en cumbre Cº Quilanlahue y Cantera Blanca hasta PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán cintas blancas con logo e indicaciones de banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado y Cº Quilanlahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Recuerden que a que 3 km después del PAS del Mallín se desvían a la izquierda para acceder a PAS Coihue pasando por una tranquera de alambre en subida, no sigan el recorrido de 100Mi /110k que sigue hacia la derecha por huella vehicular. Marcación de todo el circuito con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.
- 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. Deben hacerlo exclusivamente al jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo indican el camino a seguir. En todos los PAS habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. **Si deciden ser transportados por familiares o amigos DEBEN avisar** al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.
- **NUTRICIÓN EN CARRERA** por NDA Nutrición en Acción
Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta



Es importante las 72 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: 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 esta distancia se puede llegar a pensar en pastillas de sal o cafeína en aquellas personas que ya lo hayan probado y en donde haya una necesidad marcada e individualizada. Se puede trabajar un poco en la recuperación de aminoácidos o proteínas durante la carrera, como aspecto secundario. Para esto, con sólo incorporar alimentos como: pizzetas con queso o empanadas de jamón y queso que encontrarán en los puestos, el objetivo estará cubierto.

**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 420 949