



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES




GUÍA DEL CORREDOR

PRV

 **SPARTAN TRAIL**



Guía del Participante PRVertical Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run PRVertical	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
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	6
Altimetría	6
Puesto de corte con cierre del circuito	6
Servicios en los PAS 	7
Marcación del Circuito	7
➔ Protocolo de Abandono	7
➔ Carrera limpia – Basura	8
➔ Tips de Carrera 	8
➔ Contacto	9



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

15
AÑOS

PRVertical

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN PRVertical

Fecha: miércoles 9 de abril de 2025

Horario de largada: 09:30h

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío para los corredores de montaña de todos los niveles. Toda la carrera **PRVertical** se realizará en el Cerro Chapelco.

Los corredores van a encontrar un circuito semi – técnico y técnico **muy exigente**, con una combinación de diversos tipos de Terrenos, que incluyen pendientes moderadas en pasto hasta sendas de montaña angostas con 30º de pendiente y laderas muy empinadas sin vegetación.

Habrán distintos tipos de suelos con un **desnivel acumulado positivo estimado (D+)** de **720 metros** en su recorrido de aproximadamente 3,4 kilómetros.

Harán cumbre en El Filo de Chapelco de 1950 mts snm.

Éste va a ser un verdadero test de resistencia ANAERÓBICA de carreras de trail por la exigencia de las pendientes.

Es una carrera ideal para aquellos que tengan más apetencia por trepadas empinadas y carreras de distancia corta e intensidad extrema.

El atractivo de los increíbles paisajes en el Cerro Chapelco lo convierten en un evento único en su tipo.

Categorías

Masculina - Femenina

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para el **martes 8 de abril exclusivamente**, entre las 09:00 y las 22:00 horas, 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. Dichos turnos estarán disponibles on line en el [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán habilitados a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run a fines del mes de marzo 2025. **Si está inscripto en PRVertical y otra distancia, con el turno de PRVertical se acredita todas las distancias.**

► 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 que participará de una carrera modalidad vertical – ver certificado modelo [aquí](#).



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

15
AÑOS

PRVertical

***No se aceptarán aptos médicos fechados en 2024, tampoco los que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle ***

- **MENORES DE 18 AÑOS:** Podrán participar en esta carrera los que al día 9/4/2025 tengan 14 años cumplidos. 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 Nº de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento de la acreditación y será **condición necesaria** tenerla para ingresar al corral de LARGADA.
 - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
 - **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, excepto los menores de edad que deberán ingresar con madre, padre o tutor.

Charla Técnica

La charla técnica 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: miércoles 9, 09:30h*.

Lugar de Largada: Base del Chapelco Ski Resort.

Transporte a Largada EXCLUSIVO para corredores de PRVertical

Horario: **08:00h**

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 guardarropas para corredores:

1. Recepción desde 1 hora antes de la Largada, en la Base de 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 miércoles en **el mismo lugar de recepción**, base de Chapelco Ski Resort, de **10:30h hasta 18:30h**.

Meta

Miércoles 9.

Lugar: Filo del Cerro Chapelco, donde obtendrán su medalla Finisher.

Allí termina la carrera, luego deberán bajar caminando (1700 mts) directo por debajo de la línea de los medios de elevación del Filo y de la silla Graeff hasta telecabina ubicada en Antulauquen (plataforma 1600) para descender, tomando ese medio, hasta la base.

Al llegar a la base del Cerro, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría.

Entrega de Premios PRVertical

🕒 **Miércoles 9 de abril – 14:00h.**

Lugar: Base del Chapelco Ski Resort.

Se premiará al mejor tiempo de la categoría Masculina y al mejor tiempo de la categoría Femenina.

Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a fines 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 Patagonia Run modalidad de carrera vertical. 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 poder ver el número perfectamente.
- **Silbato de emergencia** o náutico (no de cotillón).
- **Caramañola**, botella de agua o mochila hidrante.
- **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 en los puestos.
- **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



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

15
AÑOS

PRVertical

transportados en la mochila del corredor los siguientes ítems para todas las distancias: Calza larga ó pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar o 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, en este caso se anunciará a través de nuestras redes sociales oficiales.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

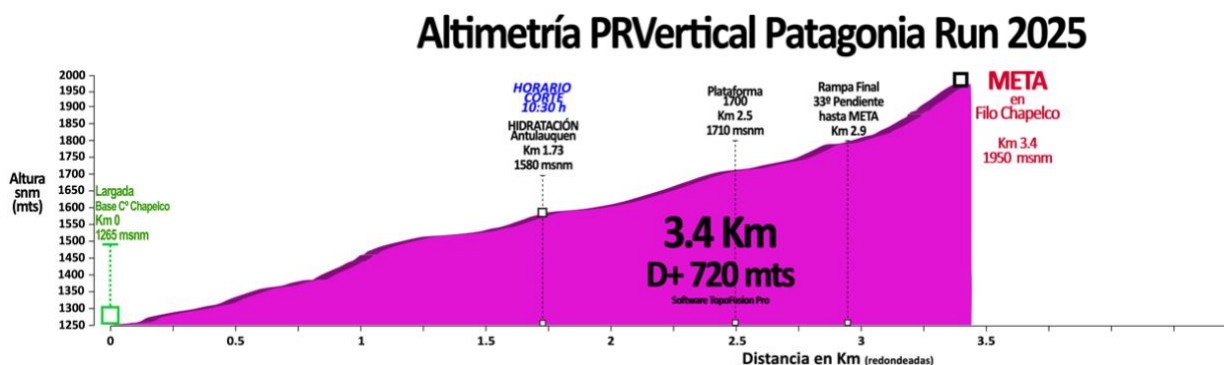
Dependiendo del estado del clima, prevean la indumentaria atento a las temperaturas pronosticadas para el día de la carrera; en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación.
- Caramañola, botella de agua o mochila hidrante.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- 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).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos de sol.
- Par de Bastones.

➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

Convenios especiales de paso con empresas, instituciones, barrios y campos privados, nos obligan a no habilitar el paso por los senderos hasta 24 horas antes del evento.

Altimetría



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



PUESTO DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO


Habrá 1 puesto de corte con cierre del circuito = BARRERA HORARIA. El horario de corte ha sido establecido con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que no salga de este puesto antes del horario definido como BARRERA HORARIA por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de Seguridad. 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.

Lugar	Hora Corte (*)
Hidratación Antulauquen	10:30 h
Cota 1.600 mts	

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

Servicios en los Puestos

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

Largada

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

Hidratación Antulauquen

- Bebidas frías
- Bananas

Base del Cerro

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

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

*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, man  salado, según el PAS.

Marcación de los Circuitos

El circuito estará claramente marcado en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.





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

15
AÑOS

PRVertical

Las marcas serán de 3 tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) como a los sectores donde hay que tomar precaución o no avanzar.

Las marcas serán las siguientes:

- **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. Se colocarán en cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo no ven cintas blancas deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas 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.
- **Flechas:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal: 
- En los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto.

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 siempre seguir las instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores. 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 el Puesto de Corte, en la 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 hacia la Base del cerro de los corredores que abandonen se realizarán cuando lo designe la Organización.

➡ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Cerro Chapelco. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave de la carrera. 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 del Puesto de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida del mismo. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en el circuito 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.*

Largada desde la base de Chapelco (1.265 msnm) siguiendo en forma directa ascenso pronunciado por debajo de línea de Telecabina hasta llegar a Plataforma 1.600 (Km 1,7 a 1.580 msnm). Allí encontrarán el único Puesto de Hidratación. Última hora de salida de este Puesto 10:30 h. Desde allí subida directa al Filo pasando por Plataforma 1.700 (km 2,5) y luego rampa muy empinada (33º de pendiente) desde Km 2,9 en diagonal hasta la Meta en el Filo (1.950 msnm) a 3,4 km de la Largada.

- ▶ **Bastones:** el uso de dos bastones es muy recomendable para la trepada, pero es opcional.
- ▶ **Calzado con buen grip.** Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, y para evitar la adherencia de abrojos. Se mojarán el calzado según clima. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

Ver pronóstico, recomendamos este link donde podrán ver el parte climático (más confiable a partir de las 48 h previo carrera):

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735237>

- ▶ Señal de teléfono celular presente en gran parte del trazado.
- ▶ Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Flechas, Carteles y Banderilleros. Atentos a cartelería. 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. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo apuntan el camino.
- ▶ **NUTRICIÓN EN CARRERA** por NDA *Nutrición en Acción*

Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta

Es importante las 24 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



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

15
AÑOS

PRVertical

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. Por esta razón, la suplementación y la nutrición durante la carrera deben realizarse cada 40 a 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 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: Tel +54 2972 420 949