



V.08 – Marzo 2019

Patagonia Run Mountain Hardwear 2019 | Guía del Participante | 10k

- 1. Descripción general de “Patagonia Run 2019 10k”**
Descripción del recorrido | Clasificación del recorrido | Fecha de la carrera | Horario de largada
- 2. Acreditación **Novedad** y Entrega de Kits**
- 3. Largada **Novedad** | Transporte | Guardarropa | Llegada | Entrega de Premios**
- 4. Información del recorrido.**
Mapa del Circuito | Altimetría | Puestos de Asistencia | Servicios en los Puestos | Marcación del Circuito | Protocolo de Abandono | Basura
- 5. Elementos Obligatorios**
Recomendaciones para el equipamiento.
- 6. Tips de Carrera**
- 7. Contacto**

1. Descripción general del “Patagonia Run 2019 10k”

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. Los corredores van a encontrar un terreno con una combinación de diversos tipos de senderos, que incluyen sendas de montaña con pendientes variables y terrenos de distintos suelos con un desnivel acumulado positivo estimado de 600 metros **aproximadamente**, además planicies y valles de una gran belleza, puntos de vista panorámicos con un atractivo único y áreas de bosques con especies típicas de la Patagonia Argentina. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras off- road por el atractivo de los paisajes únicos de las zonas aledañas a San Martín de los Andes que lo convierte en un evento único en su tipo.

Clasificación del recorrido:

Cambios de elevación/altitud:
Terreno técnico:
Dificultad general



Fecha

Sábado 13 de abril - 2019

Horario de Largada

12:00 hs



2. Acreditación y Entrega de Kits | Charla Técnica

Oficina de Carrera - Centro de Eventos Le Village (calle Gral. Roca 816 – San Martín de los Andes)

Oficina de Carrera - Centro de Eventos Le Village - calle Gral. Roca 816 – San Martín de los Andes.

→ **Acreditación** – Presentarse con D.N.I. o pasaporte y Certificado de Apto Médico

Horario:

Miércoles 10 de abril **11:00** a 21:00 hs

Jueves 11 de abril 09:00 a 21:00 hs

Viernes 12 de abril 09:00 a 22.00 hs

→ **Entrega de Kit** de carrera y **Número** de Corredor con chip (dorsal).

Importante: no se entregarán kits el día de carrera.

Oficina de Carrera - Centro de Eventos Le Village - calle Gral. Roca 816 – San Martín de los Andes.

→ **Entrega de remerá** oficial de la carrera, presentando el dorsal del corredor, mismo horario de Acreditación.

Teatro San José – Capitán Drury 758

→ **Foto de Regalo**

Sala Municipal de Exposición “Lidaura Chapitel” – Capitán Drury 656

→ **Regalo Sorpresa**, miércoles 10 de 17 a 22 hs, jueves y viernes mismo horario que acreditación.

Hotel Patagonia Plaza -Expo Ultra Trail Patagonia Run: Stand Patagonia Run - Av. San Martín 502

Expo Ultra Trail Patagonia Run

Sede El Pórtico- Av San Martín 555

Sede Hotel Patagonia Plaza - Av. San Martín 502

Charla Técnica 10k y 21k

Las charlas técnicas de 10k y 21k se subirán a las redes días antes de la carrera, no serán presenciales.

3. Largada | Transporte | Guardarropa | Llegada | Entrega de Premios

Largada

Sábado 13, 12:00hs

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

Transporte a largada

Exclusivo para corredores.

Habrá servicio de traslado a partir de una hora y media antes del horario de largada.

Salida desde **Oficina de Carrera** - Gral. Roca 816.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, en el Rancho de la tropa dentro del Regimiento RCM4.
2. Entrega de elementos del guardarropa contra la presentación del **dorsal** del corredor o del **DNI del corredor** en **Oficina de Carrera** - Gral. Roca 816- Horario sábado 13 de 10:30 a 01.00 hs. del domingo.



Llegada

Lugar: Av. San Martín y Mariano Moreno, frente a Dublin South Pub.

Los participantes recibirán una medalla de finisher una vez que crucen la línea de llegada.

Entrega de Premios 10k y 21k

Sábado 13 de abril - 18:00hs - Gimnasio Esc. 134, calle R. Roca y Capitán Drury.

4. 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 hs antes del evento.

Altimetría



Puestos de Asistencia (PAS)

(*) Distancias redondeadas.

10K	
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada (km)
PAS Bayos	3,5
Meta	13,5

Servicios en los puestos

Largada

- Servicio de Refrigerio
- Agua | Powerade | Te | Café | Barras de Cereal
- Guardarropa
- Sanitarios

PAS Bayos

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Barras de Cereal | Sacramentos | Gomitas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad Médica
- Sanitarios

Meta




- Agua | Powerade | Gaseosa | Bananas | Barras de Cereal | Gomas Eucalipto | Caramelos Ácidos
- Seguridad Médica
- Sanitarios

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 dos tipos, y harán referencia tanto al trazado del circuito (cintas blancas con logo de Patagonia Run) y a los sectores donde hay que tomar precaución (cinta amarilla)

Entonces, habrá dos variantes de cintas:

- **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 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. Asimismo, si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán tanto cintas blancas con logo como cintas amarillas juntas para señalar el sentido de la carrera.

En todos 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.

Habrà 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** El aviso sólo lo recepcionará el Jefe de cada uno de los Puestos, ya sea en los PAS, en la Largada o Meta. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

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 les pedimos que colaboren no dejando residuos durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100mts 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.



5. Elementos Obligatorios

- **Certificado Médico.** Descargar modelo de certificado médico en <https://www.patagoniarun.com/edicion/reglamento/?id=12>

- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera.

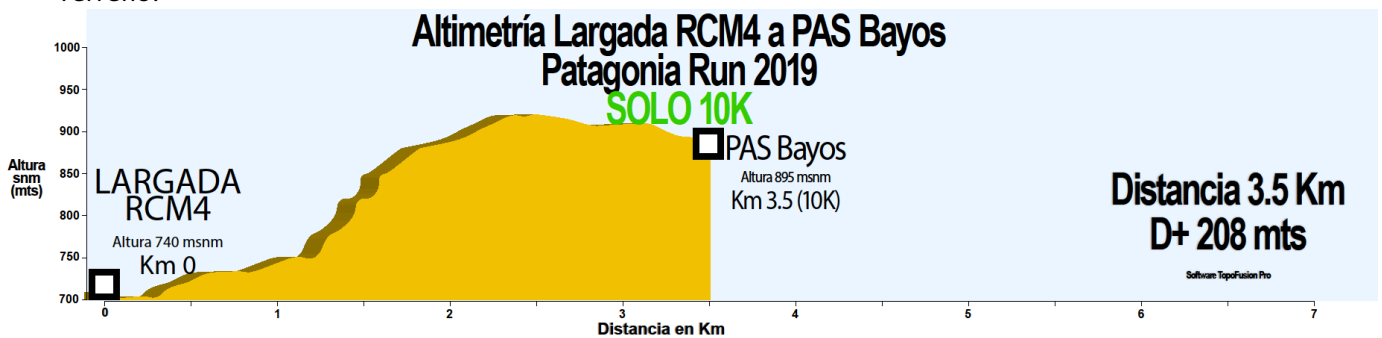
Recomendaciones del tipo de equipamiento

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

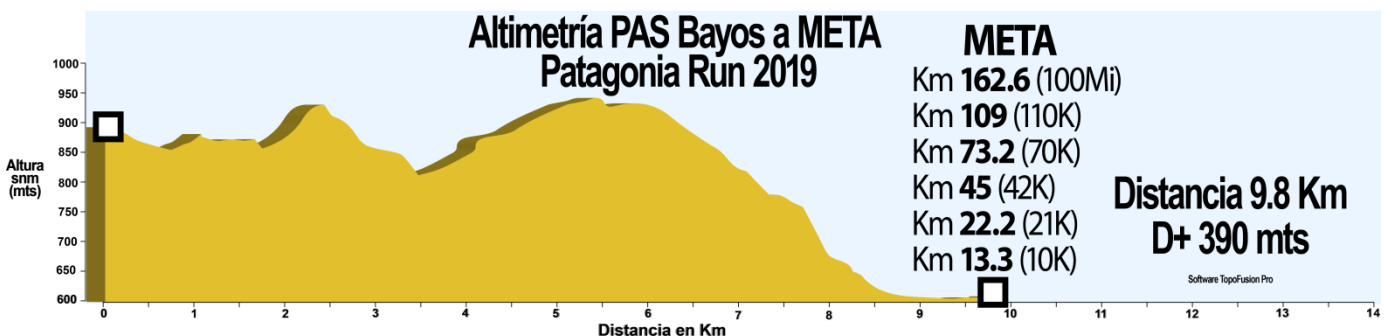
- Silbato.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Rompeviento resistente al agua.
- Calzas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: 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.

6. Tips de Carrera

- Terreno:



Sendas anchas iniciales con trepada franca + camino ripiado plano hasta km 3.5 (PAS Bayos).





Luego sendas con ascensos y descensos variables hasta km 9. Desde allí descenso x senda empinada hasta lago. 6 cuadras de calle.

👉 Este mapa estará en un cartel en el PAS Bayos para que todos puedan verlo.

- Calzado con buen grip. Polainas no son necesarias. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío + lluvias: ver pronóstico: recomendamos <https://www.windguru.cz/589868>.
- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox) según peso por hora de carrera. O mejor según sed es más confiable. Usen Líquidos con sales. Gasto Calórico: para esta distancia no es necesario incorporar alimentos, con lo almacenado alcanza.
- Alimentarse hasta 2 horas previo a largada e Hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular variable pero presente en buena parte del trazado.
- Seguir Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. No sigan al “malón”. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar.
- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo señalan camino.

7. Contacto

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

TMX Team:

info@tmxteam.com - Av. Congreso 2157 Piso 10 Of. 4 – CABA Buenos Aires - +54 11 64958712

NQN Eventos:

nqneventos@smandes.com.ar – Los Cipreses 1896 - San Martín de los Andes - +54 2972 420 949