



V.08 – Marzo 2019

## Patagonia Run Mountain Hardwear 2019 | Guía del Participante | 21k

### 1. Descripción general del "Patagonia Run 2019 21k"

Descripción del recorrido | Clasificación del recorrido | Fecha de la carrera | Horario de largada

### 2. Acreditación \*Novedad\* y Entrega de Kits | Charla Técnica

### 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 21k"


#### 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 semi – técnico, 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 1200 metros **aproximadamente**. 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, la media maratón de montaña.

**Clasificación del recorrido**, datos suministrados por ITRA.

Puntos Resistencia: 

Nivel de Montaña: 

Nivel Finisher: 



## Fecha

Sábado 13 de abril de 2019

### NUEVOS HORARIOS LARGADA:

21k-A 10:00 hs (Nº 2001 al 2550\*)

21k-B 11:00 hs (Nº 2551 al 3100\*)

\*Los números de corredor serán entregados durante la acreditación.

## 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.

→ **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 (dorsal) con Chip.

*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 remeras** 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

### NUEVOS HORARIOS LARGADA:

Grupo **21kA** (Nº 2001 al 2550\*) **10:00 hs.**

Grupo **21kB** (Nº 2551 al 3100\*) **11:00 hs**

\*Los números de corredor serán entregados durante la acreditación.

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 de 10.30 a 01.00 hs. del domingo.

## Llegada

Lugar: Av. San Martín y Mariano Moreno, frente a Dublín 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 – 18:00 hs.

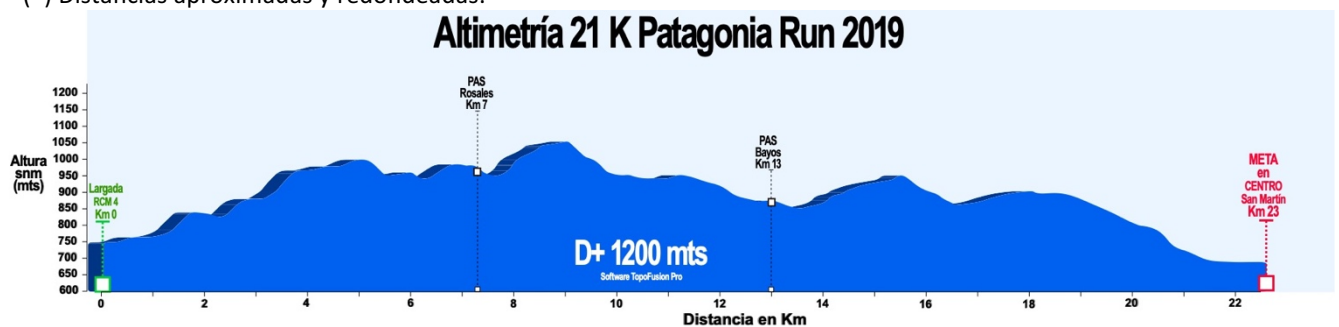
Gimnasio Esc. 134, calle R. Roca y Capitán Drury

## 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

(\*) Distancias aproximadas y redondeadas.



**Altimetrías parciales:** Ver en punto 6-Tips de Carrera.

## Puestos de Asistencia (PAS)

(\*) Distancias aproximadas y redondeadas.

21K	
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada (km)
PAS Rosales	7
PAS Bayos	13
Meta	23



## Servicios en los puestos

### Largada

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

### PAS Rosales

- Agua | Powerade | Te | Café | Bananas | Barras de Cereal | Gomas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad médica
- Sanitarios

### PAS Bayos

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Barras de Cereal | Sacramentos | Gomas 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)



- **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. 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**. 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. 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.
- **Silbato de emergencia** o náutico (no de cotillón).

#### Recomendaciones del tipo de equipamiento

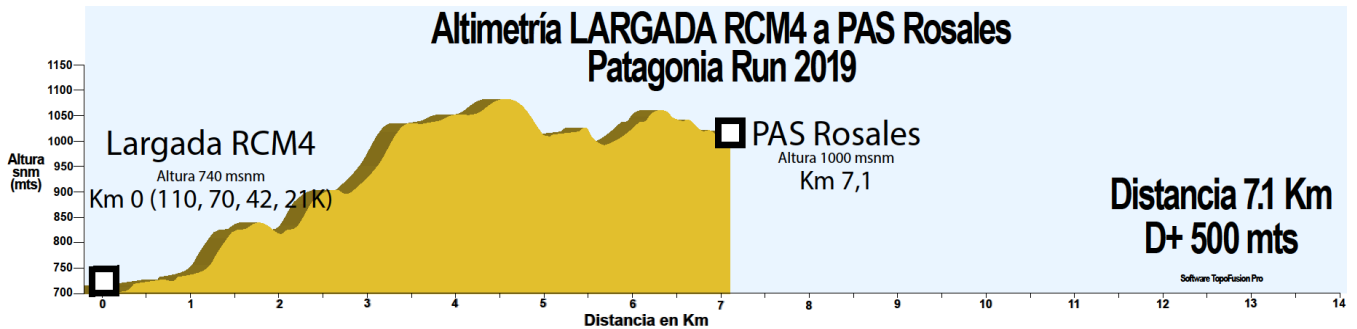
Dependerá del estado del clima, en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- 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).
- 2 botellas de agua o caramañolas de 750cc.
- 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.

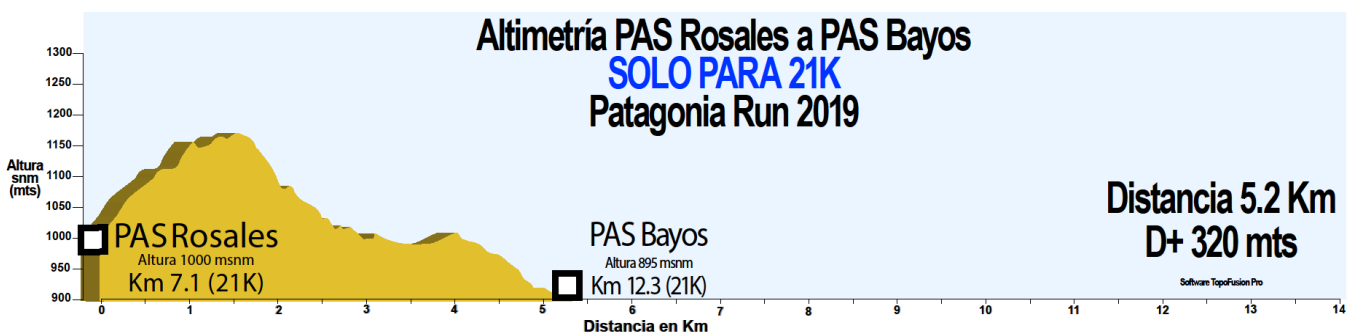


## 6. Tips de carrera

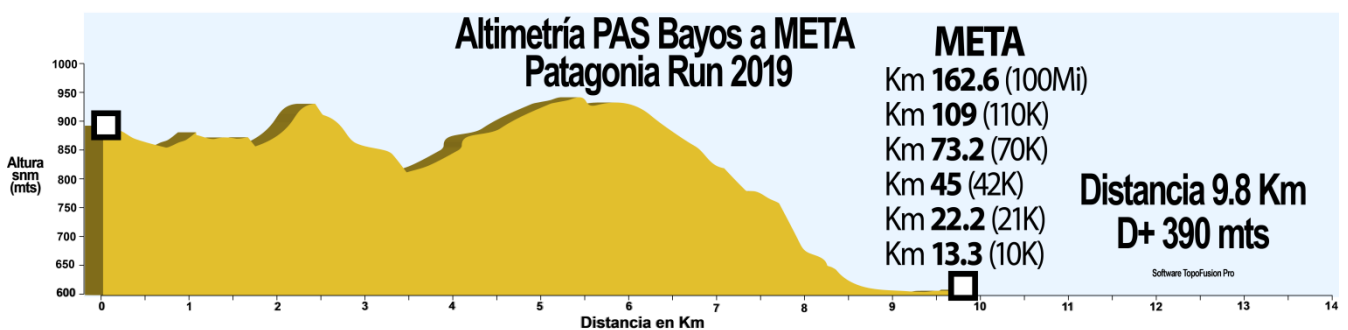
- Terreno:



Sendas iniciales con trepadas francas hasta km 3, luego sendas angostas planas y de dirección variable hasta km 6. Luego sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta el PAS Rosales (Km 7,1).



Luego Ascenso por camino maderero hasta senda abierta plana y descenso rápido hasta PAS Bayos (Km 12,3).



Desde aquí final idéntico a todas las distancias por sendas con ascensos y descensos variables hasta km 17,5. Desde allí descenso x senda empinada hasta lago. 6 cuadras de calle.

A lo largo de todo el recorrido encontrarán algunos cruces de arroyos angostos y según clima, barro (muy resbaladizo) o polvo.

👉 Estos mapas estarán puestos en carteles en cada PAS



- 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. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío + lluvias. Ver pronóstico: recomendamos <https://www.windguru.cz/589868> (más confiable a partir de las 48 horas previas a la carrera).
- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) variable según peso por hora de carrera. O según sed es más confiable. Calculen lo necesario según distancia entre los PAS y Meta (La distancia promedio de aprovisionamiento es de 6 km). Usen Líquidos con sales. El agua de arroyos no es potable, si bien no está contaminada. Es recomendable el agua que entregan en PAS y la que lleven propia.
- Gasto calórico: según peso aproximado entre 1000 a 2100 kcal totales para los 21K. 1 barrita energética o gel = 200 Kcal. A partir de esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta final. Los alimentos que son útiles son los que tienen primordialmente hidratos de carbono (Barras, geles u otros). En los PAS hay abundante, pero es conveniente incorporar energía entre PAS. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya hayan probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a largada e hidratarse hasta antes de la largada.
- Señal de teléfono celular variable pero presente en gran parte del trazado.
- Seguir Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Atentos a cartelería de desvíos según distancias, en especial 1.5km después de PAS Rosales porque allí se desvían del resto de las distancias. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- 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](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com)

### TMX Team:

[info@tmxteam.com](mailto:info@tmxteam.com) - Av. Congreso 2157 Piso 10 Of. 4 – CABA Buenos Aires - +54 11 64958712

### NQN Eventos:

[nqneventos@smandes.com.ar](mailto:nqneventos@smandes.com.ar) – Los Cipreses 1896 - San Martín de los Andes - +54 2972 420 949