











V.02 – Septiembre 2018

Patagonia Run Mountain Hardwear 2019 | Guía del Participante | 42k

-  **1. Descripción general del " Patagonia Run 2019 42k"**
Descripción del recorrido | Clasificación del recorrido | Fecha de la carrera | Horario de largada.
-  **2. Acreditación y Entrega de Kits | Charla Técnica**
-  **3. Largada | 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. Puesto de Asistencia Total**
-  **7. Tips de Carrera**
-  **8. Contacto**

1. Descripción general del " Patagonia Run 2019 42k "


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. En los 42k 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 y terrenos de distintos suelos con un desnivel acumulado positivo estimado de 2700 metros **aproximadamente**. El punto más alto estará a 1785msnm (cumbre del C° Colorado) El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. 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 en el multicolor otoño que lo convierte en un evento único en su tipo, un verdadero maratón de montaña.

Clasificación del recorrido, datos suministrados por ITRA:

Puntos Resistencia: 

Nivel de Montaña: 

Nivel Finisher: 

Fecha: Sábado 13 de abril de 2019

Horario de Largada: 08:30hs

Horario Tope de Finalización: 23:59 hs del sábado 13



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 17:00 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, **Chip**, **Número de Tyvek®** y **Bolsa** para el PAS Colorado.

Importante: no se entregarán kits el día de carrera.

Puesto Neutral – Hotel Patagonia Plaza -Av. San Martín 502 - San Martín de los Andes.

➔ **Entrega de remera oficial de la carrera**, presentando el número de Tyvek®, mismo horario de Acreditación.

➔ **Recepción de Bolsa** para Puesto de Asistencia Total - Puesto Colorado: jueves de 18:00 a 21:00hs y el viernes de 9:00 a 17:00hs.

➔ **Foto de regalo**

Expo Ultra Trail Patagonia Run

Charla Técnica 42k y 70k Obligatoria

Viernes 12 de abril

09:00 hs - Gimnasio Esc. 134, calle R. Roca y Capitán Drury

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

Largada

Sábado 13 - 08:30hs - Calle de la Alameda, a 200 metros después del portal de acceso al Barrio Oficiales 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 guardarropa para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada en el Rancho de la Tropa, dentro del RCM4.
2. Entrega de elementos del guardarropa contra la presentación del **número de Tyvek®** o del **DNI del corredor** en **Oficina de Carrera** - Gral. Roca 816- Horario: sábado de 10:30 a 01.00hs 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 42k y 70k

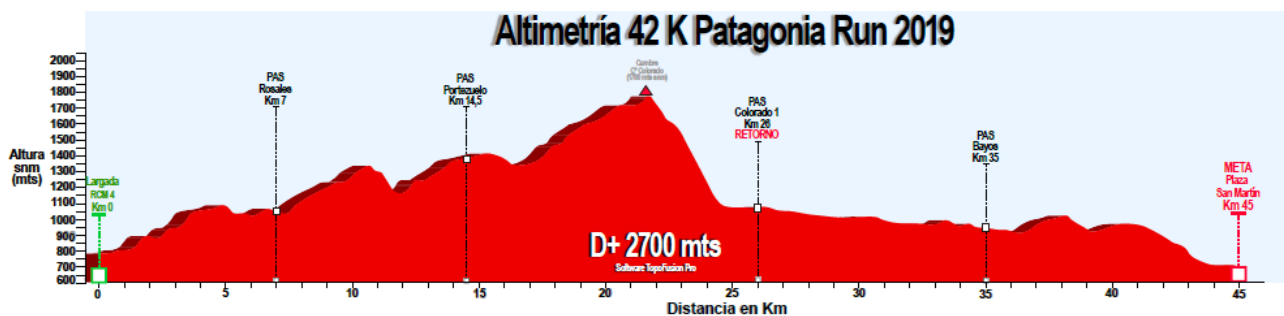
Sábado 13 de abril - 21:00 hs.

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



Puestos de Asistencia (PAS)

(*) Distancias aproximadas y redondeadas.

42k	
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada (km)
PAS Rosales	7
PAS del Portezuelo	14
PAS Colorado (1 y 2 es el mismo) Retorno 42K	26
PAS Bayos	35
Meta	45

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 | Gomititas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad médica
- Sanitarios



Pas del Portezuelo

- Agua | Powerade | Te | Café | Barras de Cereal

PAS Colorado – Puesto de Asistencia Total

- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Caldo con Municiones | Bananas | Barras de Cereal | Sacramentos | Empanadas de Jamón y Queso | Gomas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

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
- Guardarropa

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 tres 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 donde hay que tomar precaución.

Entonces, habrá tres 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.
- **Cintas Reflectivas Blancas:** Como refuerzo de la marcación desde la largada y hasta la meta habrá marcación con cinta reflectiva con distancias variables a fin de ser empleadas como señalización desde la largada y en caso de aún estar en el circuito cuando se reduzca la luz (18:00 hrs aprox). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto.

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.**

Puestos de Descalificación con Cierre del Circuito

Habrán puestos de Descalificación con cierre del circuito. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, el participante que llegue a estos puestos después 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). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE.

Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios topes 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.

Puestos Asistencia	Hora Corte PAS (*) Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS
PAS Colorado 2 (vuelta)	21:00 hs
PAS Bayos (vuelta)	22:00 hs
Meta	23:59 hs

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

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 desde <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).
- **Luz Frontal o linterna de mano:** de 100 lúmenes o superior. (Será controlada y precintada en la acreditación). No se aceptarán luces mal funcionantes o de escasa iluminación. Ningún corredor podrá salir del puesto el Colorado



sin su luz frontal colocada después de las 17:00 hs. y a partir de las 18:45 deberá estar encendida para realizar los últimos kilómetros sin inconvenientes.

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.
 - 2 botellas de agua o caramañolas de 750cc.
 - Guantes de primera capa impermeables y respirables. *Se esperan Temperaturas bajo cero en la madrugada.*
 - 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.
 - 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.

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

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento en el Puesto Neutral el día jueves o viernes dentro de la bolsa roja provista en el kit, la Organización y lo trasladará el día de la carrera al Puesto de Asistencia Total El Colorado.

La bolsa será cerrada delante del corredor, con una identificación del Puesto al que irá y el Número de Corredor. Al participante se le entregará un recibo, que será condición obligatoria presentarlo, para luego poder retirarla en Oficina de Carrera el día sábado de 23:30hs a 01:00hs y el día domingo de 06:30hs a 18:00hs.

Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes a la Oficina de NQN Eventos y estarán allí por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos.

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.

7. Tips de Carrera

- Terreno: *próximamente.*
- Calzado con muy buen grip. Polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque y estepa, sin embargo, este año hay mucho abrojo que afectan bastante. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias. Se mojarán calzado. Exposición al viento es importante en travesía de la cumbre



del Cº Colorado, así como muy bajas temperaturas (-5ºC) e incluso nieve. Prevean cambio de ropa en PAS Colorado para reemplazar lo mojado. Ver pronóstico: recomendamos

<https://www.windguru.cz/589868> (más confiable a partir de las 48 hrs previo carrera)

- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) *según peso por hora* de carrera. Calculen lo necesario según distancia a cada PAS y Meta. Recuerden que entre PAS Portezuelo y Colorado hay 11km. *Prevean tener su propia reserva de líquidos*. Usen líquidos con sales. El agua de arroyos no es potable, si bien no está contaminada. Es preferente el agua que entregan en PAS y la que carguen propia.
- Gasto calórico según peso aprox. desde 2200 a 4200kcal total para los 42K. 1 barrita energética o gel = 200Kcal. En esta distancia es importante incorporar alimento sobre todo a partir de los 45 min de carrera y cada 45 minutos hasta el final. Alimento útil es muy variable, pero deben ser 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 han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a la largada para evitar abdomen lleno e Hidratarse hasta antes de la largada es CLAVE.
- **Linterna con muy buena iluminación (mínimo 100 lúmenes) sobre todo si se retrasan para el retorno.**
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Seguir Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado se refuerza la señalización con cintas amarillas Atentos a cartelería de desvíos según distancias y en especial en PAS Colorado que es el punto de RETORNO a la meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”.
- El RETORNO a Meta es en PAS Colorado. Deben ingresar para registro del chip. Luego pueden salir de regreso hacia PAS Bayos.
- 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. En PAS Colorado y PAS Bayos habrá transporte hasta Oficina de Carrera (Le Village) con salidas horarias.

8. 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