











V.06 – Febrero 2019

Patagonia Run Mountain Hardwear 2019 | Guía del Participante | 110k

-  **1. Descripción general del “Patagonia Run 2019 | 110k”**
Descripción del recorrido | Clasificación del recorrido | Fecha de la carrera | Horario de largada | Horario de finalización
-  **2. Acreditación y Entrega de Kits *Novedad* | Charla Técnica**
-  **3. Largada | Transporte | Guardarropa | Llegada | Pasta Party | 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. Puestos de Asistencia Total *Novedad***
-  **7. Tips de Carrera**
-  **8. Contacto**

1. Descripción general del “Patagonia Run 2019 | 110k”


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 110k 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 7000 metros **aproximadamente**. El punto más alto estará a 1785msnm (cumbre del C° Colorado). El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Este 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 ultramaratón de montaña.

Clasificación del recorrido, datos suministrados por ITRA:

Puntos Resistencia: 

Nivel de Montaña: 

Nivel Finisher: 



Fecha: viernes 12 y sábado 13 de abril de 2019

Horario de Largada: viernes 12 - 19:30hs

Horario Tope de Finalización: sábado 13 - 23:59 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)

➔ **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 14:30 hs para los 110k**

➔ **Entrega de Kit** de carrera, **pulsera** de Tyvek® para Pasta Party de Llegada en Dublin South Pub, **Chip** y número de Tyvek®.

Puesto Neutral

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

➔ **Recepción** de Bolsas para Puestos de Asistencia Total (Colorado y Quechuquina) –jueves 18:00 a 21:00hs y viernes de 9:00 a 17:00hs.

➔ **Foto de regalo**

Expo Ultra Trail Patagonia Run

Sede El Pórtico- Av San Martín 555

Sede Hotel Patagonia Plaza - Av. San Martín 502

Charla Técnica 110k y 100 Millas - Obligatoria

Jueves 11 de abril - 20:00 hs

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

Largada

Viernes 12 - 19:30hs – 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 guardarropas para corredores:



1. Recepción Guardarropa 110k desde 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 01:00 del domingo.

Llegada

Sábado 13 - 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.

Pasta Party

Durante la Acreditación la organización les entregará una pulsera de Tyvek® que será la identificación oficial para recibir en Dublin South Pub su Pasta Party de la Meta.

Los familiares podrán acompañarlos pudiendo optar por el Menú Patagonia (tallarines con salsa mixta, una bebida y postre) ó el Menú a la Carta que podrán abonar en el restaurante directamente.

Entrega de Premios: 110k y 100 Millas

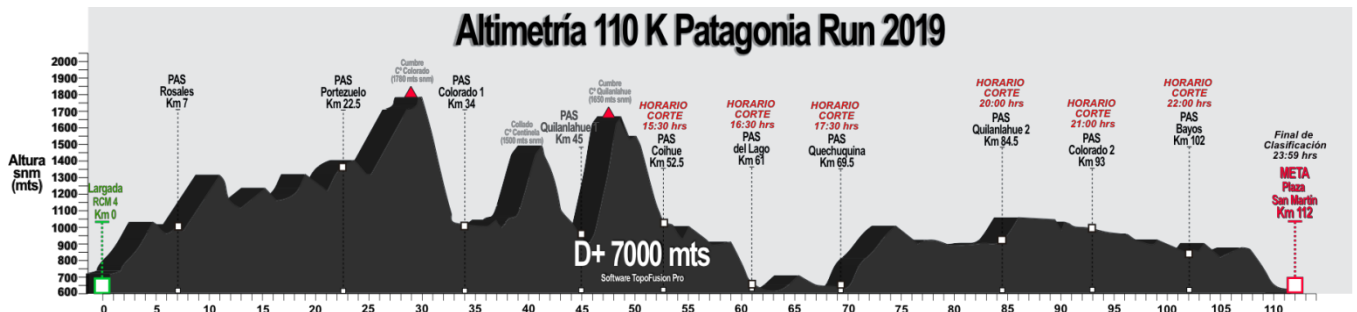
Domingo 14 de abril - 10:00 hs.

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.

110k	
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada (km)
PAS Rosales	7
PAS del Portezuelo	22,5
PAS Colorado 1 (ida)	34



PAS Quilanlahue 1 (ida)	45
PAS Coihue	52,5
PAS del Lago	61
PAS Quechuquina	69,5
PAS Quilanlahue 2 (vuelta)	84,5
PAS Colorado 2 (vuelta)	93
PAS Bayos	102
Meta	112

Servicios en los puestos

Largada

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

PAS Rosales

- Agua | Powerade | Te | Café | Bananas | Barras de Cereal | Gomitas 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 | Gomitas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

PAS Quilanlahue

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

PAS Coihue

- Agua | Powerade | Te | Café | Caldo | Bananas | Barras de Cereal | Gomitas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos

PAS del Lago

- Agua | Powerade | Te | Café | Caldo

PAS Quechuquina – Puesto de Asistencia Total



- Agua | Powerade | Gaseosa | Te | Café | Caldo | Bananas | Barras de Cereal | Sacramentos | Empanadas Jamón y Queso | Gomititas 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 | Gomititas Eucalipto | Pasas de Uva | Caramelos Ácidos
- Seguridad Médica
- Sanitarios

Meta


- Agua | Powerade | Gaseosa | Bananas | Barras de Cereal | Gomititas Eucalipto | Caramelos Ácidos
- Pasta Party
- 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 solo 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 toques 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 Coihue	15:30 hs
PAS del Lago	16:30 hs
PAS Quechuquina	17:30 hs
PAS Quilanhue 2 (vuelta)	20:00 hs
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 recibirá 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).
- **Linterna Frontal o de mano: 2 linternas** obligatoria de 100 lúmenes o superior y contar con baterías de repuesto. (Será controlada y precintada en la acreditación).
Deberán largar con luz frontal colocada y encendida hasta las 08.00 hs. No se aceptarán lucen mal funcionantes o de escasa iluminación. Ningún corredor podrá salir del puesto el Colorado 2 sin su luz frontal colocada después de las 17:00 hs. y a partir de las 18:45 deberá estar encendida y mantenerla así hasta las completar el recorrido. No se permitirá competidores compartiendo luces ni con luces apagadas en el horario entre las 17:00 y las 08:00 hrs.
- **Manta de supervivencia.**
- **1 botella de agua** o caramañolas de 750cc.

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 Tº bajo cero en la madrugada*
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable 1ª capa por las temperaturas muy bajas probables
- 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). Se recomienda calzas largas, debido a que esperamos clima 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 suficiente para 2 puestos de Ropa Seca.



6. Puestos de Asistencia Total

- ➔ **Puesto Colorado** (1 y 2 es el mismo)
- ➔ **Puesto Quechuquina**

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento dentro de las bolsas provistas en el kit (bolsa roja= PAS Colorado; bolsa amarilla= PAS Quechuquina) en el Puesto Neutral los días jueves o viernes, la Organización las trasladará el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total El Colorado (1 y 2) y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor, con una identificación del Puesto al que irán 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 **domingo 14, de 04:00hs 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 por 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 son claves sirven en sendas de bosque y estepa, en terreno arenoso de Cumbres y por gran cantidad de abrojos este año. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado. Exposición al viento es importante en travesía de la cumbre del Cº Colorado, en Portezuelo del Cº Centinela, subida al Cº Quilanlahue y en costa lago en Quechuquina. Así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) a la madrugada y en Cumbres + costa del lago Icar. Prevean cambio de ropa en PAS Colorado y PAS Quechuquina 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 PAS y Meta. Recuerden que entre PAS del Portezuelo y Colorado hay 11km y luego de PAS Quilanlahue la subida a Cerro Quilanlahue por desnivel puede ser prolongado y demandante. Asimismo, hay 14,9 km entre PAS Quechuquina y PAS Quilanlahue 2 (al regreso) sin asistencia. *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. 6000 a 13000kcal para los 110K!!! 1 barra energética o gel= 200Kcal. En esta distancia es CLAVE incorporar alimentos para evitar agotamiento en especial a partir de los 45 min de carrera y cada 45 min aprox. En los PAS hay abundante, pero es *fundamental* incorporar energía entre PAS. Alimento útil es muy variable, pero deben ser hidratos de carbono. Barras, geles u otros. Elijan los alimentos (barras, etc.) que ya han probado. Entrenen la hidratación y alimentación, no experimenten en carrera. **Durante el recorrido no podrán reponer todo lo necesario por lo cual es muy importante planificar la alimentación.**
- Alimentarse 2 horas previo a largada para evitar abdomen lleno e Hidratarse hasta antes de la largada es CLAVE.
- **Linterna frontal con MUY BUENA iluminación (mínimo 100 lúmenes) y pilas de repuesto ES CLAVE** para la largada y hasta PAS Quechuquina (Km 62) aprox. para los más rápidos. Luego durante el retorno para los más lentos. Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (ida y vuelta). Recomendamos tener frontal de repuesto en bolsa de PAS Colorado para reemplazar en caso de rotura de la inicial. ¡Vean Reglamento por tema Linterna, es clave!!
- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quilanlahue y PAS Quilanlahue hasta PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos hasta la meta.
- Seguir Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado y Cº Quilanlahue se refuerza la señalización con cintas amarillas. Atentos a cartelería de desvíos según distancias sobre todo en salida de PAS Quilanlahue hacia PAS Quechuquina. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al "malón". Atentos al llegar a PAS Coihue (km 44) de NO seguir circuito de los 70K. Deben seguir mismo circuito de los 160K hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelería.



- 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 Quilanlahue, 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