



**15**  
AÑOS | **PATAGONIA**  
**RUN 2025**  
SAN MARTIN DE LOS ANDES

**GUÍA DEL CORREDOR**

**100Mi**

 **SPARTAN TRAIL**



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

V.01 – Outubro 2024

## Guía do Participante 100Mi Patagonia Run 2025

➔ <b>Descrição geral de Patagonia Run – 100Mi</b> .....	<a href="#"><u>3</u></a>
Credenciamento e Entrega de Kits .....	<a href="#"><u>3</u></a>
Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total .....	<a href="#"><u>4</u></a>
Palestra Técnica .....	<a href="#"><u>4</u></a>
Largada – Transporte - Guarda-volumes .....	<a href="#"><u>4</u></a>
Chegada .....	<a href="#"><u>5</u></a>
Entrega de Prêmios .....	<a href="#"><u>5</u></a>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento .....	<a href="#"><u>5</u></a>
➔ <b>Informação sobre o percurso</b> .....	<a href="#"><u>7</u></a>
Altimetria .....	<a href="#"><u>7</u></a>
Postos de Assistência - Ponto de Assistência Externa .....	<a href="#"><u>8</u></a>
Postos de Assistência Total .....	<a href="#"><u>9</u></a>
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito .....	<a href="#"><u>10</u></a>
Serviços em postos .....	<a href="#"><u>11</u></a>
Marcação do Circuito .....	<a href="#"><u>11</u></a>
➔ <b>Protocolo de Abandono</b> .....	<a href="#"><u>12</u></a>
➔ <b>Lixo</b> .....	<a href="#"><u>12</u></a>
➔ <b>Dicas de Corrida</b> .....	<a href="#"><u>12</u></a>
➔ <b>Contato</b> .....	<a href="#"><u>14</u></a>





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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

## ➔ Descrição geral do Patagonia Run – 100Mi

**Data:** Sexta-feira 11, Sábado 12 e Domingo 13 de abril de 2025

**Horário de Largada:** Sexta-feira 5 – 14h30\*

**Local de Largada:** Base do Chapelco Ski Resort

**Horário máximo de finalização:** Domingo, 13 – 08h00

### Descrição do percurso de 100Mi

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para os corredores de montanha do mais alto nível. Nas 100 milhas, os participantes encontrarão um terreno semi técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem sendas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que pode incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 9230 metros** em seu percorrido de aproximadamente 162,6 km. Haverá cume em 3 cerros: C° Teta (1950 msnm), C° Colorado (1765 msnm) e o C° Quilanlahue (1650 msnm). Devem ficar preparados para correr de noite durante muitas horas e inclusive parte do segundo dia poderá ser durante a noite, com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico mas de grande resistência frente ao sonho, o clima e a distância ultra. Além, vai se encontrar muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado é por um setor do lago Lacar. O 90% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser “O TEST” de resistência de carreiras Ultra Trail, junto ao atrativo das paisagens inesquecíveis das regiões próximas a San Martín de los Andes no multicolor do outono e pela enorme exigência deste trazado, o convertem num evento único em seu tipo.

### Categorias

Masculina de 18 a 29 anos - Feminina de 18 a 29 anos  
Masculina de 30 a 39 anos - Feminina de 30 a 39 anos  
Masculina de 40 a 49 anos - Feminina de 40 a 49 anos  
Masculina de 50 a 59 anos - Feminina de 50 a 59 anos  
Masculina de 60 anos e mais - Feminina de 60 anos e mais

**Classificação ITRA:** *Em breve.*

### Credenciamento e Entrega de Kits

**Horário:** os turnos disponíveis serão para o dia quinta-feira 10, entre 09h00 e 22h00, e sexta-feira, 11 de abril, entre 09h00 e 12h00, no turno designado.

**Escritório de Corrida:** Centro de Eventos Le Village - Rua Gral. Roca 816, San Martin de los Andes.

A acreditação vai se realizar por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à acreditação e um turno para entregar a sacola do corredor se assim o desejar. Essas datas estarão disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar quando ficar disponíveis por meio de e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run durante o mês de março de 2025.

#### ▶ Apresentar se com:

- Comprovante do turno atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- D.N.I. ou passaporte, o utilizado no processo de inscrição.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

- Certificado de Apto Médico com data de emissão em 2025, assinado e carimbado pelo médico que o emitiu, e onde consta a distância 100Mi (160 km) em que participará - ver certificado modelo [aqui](#)

***\*Não serão aceitos atestados médicos datados de 2024, nem atestados médicos que apenas declarem que a pessoa está em boas condições de saúde ou apta para esportes em geral ou corrida de rua\****

- ▶ O kit de corrida completo será entregue contendo:
  - **PULSEIRA** com Nº de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** tê-la para a entrega de Sacolas de Corredor e para ingressar ao corral de LARGADA.
  - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório durante toda a carreira.
  - **SACOLAS** para os 3 PAS, com o nº de corredor.
  - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamanho escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocar-se antes de se retirar do salão de credenciações no stand para esse fim.
  - **PULSEIRA CELÍACO**, si assim o informo na inscrição, para ser apresentada nos Postos de Assistência e assim ter acesso aos alimentos sem TACC.

**Importante:**

O retiro do Kit é pessoal exclusivamente.

Ser pontual, chegar ao lugar com 15 minutos de antecipação, **NÃO** antes, para não ter que esperar fora do salão.

Não se pode ingressar com acompanhantes.

## Recepção de Sacolas para Postos de Assistência Total

⚠ É importante chegar ao credenciamento com os itens que serão deixados na sacola do corredor separados e prontos para serem entregues, pois a entrega deve ser feita no mesmo dia do credenciamento, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

**Horário:** os turnos disponíveis para este passo será para o dia quinta-feira 10 e sexta-feira 11, no turno designado.

**Local:** Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia.

- ▶ Apresentarse com:
  - Turno atribuído para a recepção de Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante.
  - Pulseira de corredor colocada, para ser lida com pistola de barras.
  - Sacolas a entregar, **peso máximo de 3 quilos por sacola**, com exceção do saco de 100Mi que vai para o PAS Colorado, que pode pesar até 5 quilos.

**IMPORTANTE:** Ao entregar as sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la, no **domingo 13**, das **09h30 às 18h00** no Club Lácar.

## Palestra Técnica 100 Milhas

Será on-line e estará disponível no canal YouTube de Patagonia Run e em [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) no domingo 6 de abril.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

## Largada - Guarda-volumes

**Horario de Largada:** Sexta-feira, 11 – 14h30\*

**Local de Largada:** Base do Chapelco Ski Resort.

\* As largadas serão por corrais, durante a acreditação vai se informar a cada participante o corral atribuído de largada segundo o “tempo estimado de carreira” informado na inscrição.

### Transporte até a largada Exclusivamente para os corredores 100Mi

*Em breve, mais informações.*

### Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Recepção a partir de uma hora antes da Largada junto ao ARCO.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor** ou da carteira de identidade em Posto de Corrida. Horário:  
**Sexta-feira 11**, das 18h00 à 9h00 de domingo, 13 no **Escritório de Corrida**.  
**Domingo 13**, das 09h30 às 18h00 no **Club Lácar**.

## Chegada

**Local:** Av. San Martín e Teniente Coronel Perez- Plaza San Martín, centro da cidade.

**Horário de fechamento da linha de chegada:** 08h00 de domingo, 13.

Ao chegar, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar o area do corral de chegada, poderá se dirigir à praça San Martín para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

## Entrega de Prêmios 100Mi

Domingo, 13 de abril, 11h00.

Local: Local: Plaza San Martín

### Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 100Mi Geral Masculina e Feminina
- Medalhas para os 3 primeiros de cada categoria por idade Masculina e Feminina.

**Nota:** Aos efeitos da premiação, os corredores premiados na Categoria Geral, não serão premiados em suas respectivas categorias por idade, permitindo assim a outros corredores acessar aos pódios das categorias por idade.

## Elementos Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, ficara disponível na web o sistema para solicitar data no final de março de 2025.
- **Exame Médico.** Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar nas 100Mi de Patagonia Run, aclarando expressamente a distância 100Mi. Deve ter data no 2025, assinatura e selo do médico que o fez.  
Descarregar certificado modelo [aquí](#)



- **Pulseira de Corredor.**
- **Número de corredor** sempre visível de frente durante toda a prova. Há postos de Controle em lugares distantes que arrecadam informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Apito** de emergência ou náutico (adequado para a atividade).
- **Lanterna Frontal** ou de mão: 2 lanternas obrigatórias de 200 lúmens ou mais. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para enxergar o percurso com fitas refletivas.

É **OBRIGATÓRIO** QUE CADA **CORREDOR** **CARREGUE PELO MENOS UMA LANTERNA** frontal o de mão **DURANTE TODO O PERCURSO**, independentemente de ser dia ou noite, garantindo assim sua segurança e preparação para qualquer eventualidade, portanto, é **importante ter baterias com autonomia de 35 horas.**

**Durante o percurso, os participantes podem ser solicitados a mostrar os itens de segurança**, incluindo a lanterna. Aqueles que não os possuírem serão desclassificados e não poderão continuar no percurso. **Seremos inflexíveis em relação à iluminação, pois é um elemento de segurança crítico.**

Os participantes da prova de **100 milhas** devem ter uma **lanterna colocada na largada** para verificação prévia ao início da corrida. A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola do corredor enviada para um dos postos de assistência total.

Após a largada, eles devem ter a lanterna **colocada a partir das 17h00** (seja no dia sexta-feira ou sábado), **ligá-la a partir das 18h45** e mantê-la ligada até as 08h00. Os corredores que estiverem com a lanterna apagada, no modo vermelho ou com intensidade incorreta nos horários estabelecidos para o uso da mesma não serão permitidos a continuar na corrida após as 18h45 e serão demorados no percurso até amanhecer.

- **Manta de sobrevivência**
- Caramanhola, garafa de **água** ou mochila hidrante com 1500 cm<sup>3</sup>.
- **Xícara** ou **Copo** Pessoal. Com o objetivo de contribuir para a preservação do meio ambiente e reduzir os resíduos gerados durante o evento, **NÃO** serão fornecidos copos descartáveis no PAS durante a corrida, nem na largada nem na chegada. Portanto, será necessário ter um copo ou caneca pessoal para consumir bebidas quentes ou frias nos pontos de abastecimento.
- **Sacolas com fechamento hermetico** (tipo Ziploc) para armazenar os alimentos dados nos PAS.
- **Roupas quentes.** Quando a temperatura mínima prevista para qualquer parte do percurso for extrema e os organizadores a considerarem um risco maior, os organizadores podem solicitar que os seguintes itens sejam levados na mochila do corredor como mandatário: Calça longa ou de abrigo. Casaco quebra-vento. Micropolar ou casaci de abrigo. Luvas. Gorro de polar ou similar.  
Isto será confirmado durante a palestra técnica, no dia anterior à largada da carreira.

## Recomendações sobre o tipo de equipamento

Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Luvas tipo segunda pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).



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

**15  
AÑOS**

# 100Mi

- Casaco Respirável 1ra camada pelas prováveis temperaturas muito baixas.
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças (leggings), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia). Recomenda-se calças cumpridas, por causa do clima frio.
- Protector de pernas por roça e golpe constante na região anterior da perna.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- Protetor solar.
- Boné.
- Óculos: levar em consideração que transitarão por setores de bosques sombrios e também por áreas de pampas abertas e ensolaradas, tendo que adaptar os óculos.
- Caneleiras leves: devido ao trânsito prolongado por trilhas de baixa vegetação. Este suplemento protege as pernas de lesões.

**Nota:** Ter mudas de roupas secas suficiente para 3 postos.

## ➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem por campos privados, instituições e moradores com áreas de pastoreio obrigam a não habilitar o acesso às trilhas até 72 horas antes da competição.

## Altimetria



NOTA: Não se compartilharão os tracks para GPS da carreira.



## Posto de Assistência (PAS)

100Mi			
Postos Assistência	Distância (*) desde a Largada em km	D+ mts	Horário de corte
PAS Jardín de Nieve	12	957	-
PAS Pradera del Puma	18,1	1461	-
PAS del Maderero	25,4	1997	-
PAS El Ave 1	36,4	2453	23h00 da sexta-feira 11
PAS El Ave 2	44,6	3013	-
PAS Puentes de Luz	54,5	3163	02h30 do sábado 12
Punto AEX (Ponto de Assistência Externa)	54,5	3163	02h30 do sábado 12
PAS Bayos 1 (ida)	63,7	3728	-
PAS Rosales	73,2	4360	-
PAS Portezuelo	80	5092	-
PAS Colorado 1 (ida)	90,6	5670	-
PAS del Mallín	100,5	6301	20h00 do sábado 12
PAS Quechuquina	115	6764	23h00 do sábado 12
PAS del Lago	121,5	7011	00h00 do domingo 13
PAS Cohiue	129,8	7647	02h00 do domingo 13
PAS Colorado 2 (volta)	142,8	8540	05h00 do domingo 13
PAS Bayos 2 (volta)	151,4	8710	06h00 do domingo 13
Meta	162,6	9230	08h00 do domingo 13

(\*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

### Ponto de Assistência Externa – Exclusivo para 100Mi

O Ponto AEX estará localizado dentro do Ginásio Municipal Javier Carriqueo, imediatamente após o PAS Puentes de Luz, no Km 54,4.

**É OBRIGATÓRIO QUE TODOS OS CORREDORES PASSEM POR ESTE PONTO DE ASSISTÊNCIA EXTERNA PARA SER CRONOMETRADO. Se não passarem pelo interior, não haverá registro de passagem e portanto, será considerado que não completaram o percurso.**

Uma vez que o corredor sai do PAS Puentes de Luz, NÃO poderá retornar a este PAS a partir do Ponto de Assistência Externa para retirar material, alimento ou bebida. Só poderá solicitar assistência médica, caso seja imprescindível.

Os participantes da prova de 100Mi poderão ter apenas uma pessoa como assistência externa, permitida exclusivamente e unicamente no Ponto de Assistência Externa: Ponto AEX.





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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

A pessoa que assistirá um corredor de 100Mi deverá se credenciar junto com o corredor no horário que corresponder ao participante, assinar este regulamento, e receberá uma identificação que permitirá o acesso apenas ao Ponto AEX.

#### **IMPLEMENTAÇÃO DA ASSISTÊNCIA EXTERNA DURANTE A CORRIDA:**

Os assistentes que chegarem de veículos até este posto devem estacionar nas laterais do campo adjacente, sem obstruir a rua do hospital, a área de entrada onde fica o PAS Puentes de Luz, ou a entrada ou saída do Ponto de Assistência Externa.

Na entrada do Ponto AEX, o pessoal da Organização solicitará a identificação do assistente externo, concedida na Credencial. Eles poderão entrar no Ginásio a partir das 19h00 e esperar seu corredor dentro, sem interferir na assistência de outros corredores que já chegaram a este Ponto. O assistente deverá deixar o local com todos os seus pertences quando o corredor que ele estiver assistindo sair deste Ponto para continuar na competição, devendo fazê-lo em um período não superior a 20 minutos, para facilitar a assistência de outros corredores e garantir o fluxo contínuo por este Ponto de Assistência.

Durante a Credencial, será fornecido um código QR que levará a uma página onde constará cada corredor com seu Número e o horário de saída do PAS El Ave 2, posto anterior ao Puentes de Luz. Também será mostrado o horário estimado de chegada ao Ponto AEX. Estima-se que o tempo médio de chegada a este posto, a partir do anterior, seja entre 40 e 60 minutos. Seguindo as informações fornecidas por essa página web, o assistente correspondente poderá se preparar para atender seu corredor quando ele chegar ao Posto.

A assistência externa a um corredor é independente e autônoma da organização da corrida. Nesse sentido, a organização NÃO fornecerá nenhum produto neste posto de assistência. Não haverá bebidas nem alimentos. Também não haverá mesas ou cadeiras, apenas o espaço aquecido do ginásio será disponibilizado, com as arquibancadas e os banheiros. O Assistente credenciado para este Ponto pode fornecer ao corredor o que quiser, sem restrição. Pode trazer todos os elementos que considerar necessários, incluindo cadeira e mesa dobrável, bacia, água para lavar, medicamentos, materiais de primeiros socorros, alimentos, etc., para assistir seu Corredor.

Não há restrição de tempo para que o corredor e seu assistente permaneçam no local, o único limite é o tempo de corte.

**IMPORTANTE:** Haverá uma Barreira Horária neste Ponto, que será às 02h30 de sábado, dia 12.

**⚠ NÃO É PERMITIDA ASSISTÊNCIA EXTERNA EM NENHUM OUTRO PONTO DO CIRCUITO.**

## **Postos de Assistência Total**

**Posto Puentes de Luz - Posto Colorado** (1 e 2 são os mesmos) - **Posto Quechuquina**

Caso for necessário, os participantes poderão deixar seu equipamento dentro das sacolas previstas no kit:

sacola **AZUL** = PAS PUENTES DE LUZ

sacola **VERMELHA** = PAS COLORADO

sacola **AMARELA** = PAS QUECHUQUINA

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos, com exceção do saco de 100Mi que vai para o PAS Colorado, que pode pesar até 5 quilos. As sacolas serão pesadas no momento do recebimento.

Os corredores poderão deixar só uma sacola por Posto de Assistência Total. As sacolas de equipamento não serão refrigeradas. A Organização não é responsável pela perda de sacolas.



As sacolas se receberão no **Casino de Suboficiales de Gendarmería Nacional** - Rua Tte. Gral. Roca, na esquina da Rua Rivadavia, a quinta-feira 10 e sexta-feira 11, com turno previo, adquirido de maneira on line em seu [perfil de corredor](#) e têm que apresentar a pulseira de corredor que tem um código de barras.

A Organização as trasladará no dia da corrida aos Postos de Assistência Total Puentes de Luz, O Colorado (1 y 2 e o mesmo) e Quechuquina.

As sacolas serão fechadas na frente do corredor e pesadas no recebimento para verificar se não excedem o peso máximo, serão identificadas por cor de acordo com a PAS a que irão, e terão o número do corredor.

O participante receberá um **recibo que será de condição obrigatória apresentá-lo** para poder retirá-la o dia **domingo 13 de 09h30 até 18h00** no Club Lácar.

Todas as sacolas não retiradas serão levadas ao escritório da Spartan Race SAU em Buenos Aires na segunda-feira 14 de abril, e estarão disponíveis por 7 dias após 1 semana, data após a qual não serão aceitas reclamações. Se você não puder retirá-lo pessoalmente no escritório em Buenos Aires e precisar enviá-lo pelo correio, terá que pagar o custo da postagem, essa opção de envio só está disponível na Argentina.

## Postos de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá postos de corte com encerramento do circuito = BARREIRA HORÁRIA. Os horários de corte foram estabelecidos com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso.

Entretanto, o competidor que não sair desses locais antes do limite de tempo estabelecido pela organização, não poderá seguir participando por razões estritas de Segurança. Não lhe ré associará a outra distância menor. Sua classificação aparecerá como "DNF " (sigla internacional que significa Não completou o percurso, "Did Not Finish"). O registro individual da aplicação desta regra ficará no posto.

A decisão de finalizar no ponto mencionado é INAPELÁVEL.

Os competidores que abandonarem ou não superarem a barreira de horária DEVEM ENTREGAR O CHIP aos organizadores.

Os atletas que abandonarem a corrida ou não superarem a Barreira Horária serão trasladados em veículos da organização até o Escritório de Corrida no centro da cidade. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

Os atletas que abandonarem a corrida ou que estiverem fora dos horários máximos dos postos de controle serão trasladados em veículos da organização até o Posto de Corrida no centro da cidade. Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

Local	Hora de Corte (*)
	Horário REGULAMENTAR a partir do qual NAO poderá SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS El Ave 1	23h00 da sexta-feira 11
PAS Puentes de Luz	02h30 do sábado 12
Punto AEX	02h30 do sábado 12
PAS del Mallín	20h00 do sábado 12
PAS Quechuquina	23h00 do sábado 12
PAS del Lago	00h00 do domingo 13
PAS Coihue	02h00 do domingo 13
PAS Colorado 2 (volta)	05h00 do domingo 13
PAS Bayos	06h00 do domingo 13



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

Corte Cruce Ruta 48 - Km 154,6	06h30 do domingo 13
Meta	08h00 do domingo 13

(\*) Refere-se à hora relógio e NÃO às horas de corrida

## Serviços em Postos

*Em breve, mais informações.*

## Marcação de Circuitos

Os circuitos estão claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

Então, há estas classes de marcas:



**Fita Branca com logotipo Patagonia Run**: Fita principal que marca todos os percursos. Os competidores só devem se orientar por estas fitas para saber que estão na trilha ou setor da corrida. No bosque, as fitas serão colocadas nas árvores, arbustos e canas. Nas pampas, elas serão colocadas nas canas ou estacas de metal/plástico. Os corredores devem seguir as marcas. Se em algum trecho de bosque ou clareira não é possível ver as fitas brancas durante 1 km os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas com fitas serão mais frequentes em setores intrincados do bosque ou da montanha. Onde exista uma única trilha ou pampa, estas serão colocadas com uma distância suficiente de modo que os competidores, com só olhar, possam identificar o itinerário sem se perder.

**Fita Amarela**: As trilhas ou caminhos que estão proibidos transitar serão fechados unicamente com fitas amarelas. Os atletas não devem cruzar nenhum setor com fita amarela.

**Fita Laranja**, se por neve ou falta de contraste requiere se marcação adicional vai se emplear fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.

**Fitas Refletoras Brancas**: Fita refletora branca (e algumas amarelas) será usada como a principal marcação para a seção noturna (das 18:45 às 08:00). Com a luz frontal, você poderá acompanhar o trajeto. Para essa distância, elas serão colocadas do km 20 até a linha de chegada. Desde as 18h45 até as 08h00 a principal marca para a carreira são as fitas refletivas.

**Flechas Refletivas e Cartaz Refletivos**: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal ou horizontal



Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho correto.

Devido à extensão do percurso, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e as variações do terreno recomendamos, aos competidores olhar constantemente para frente à procura das fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos, e seguir as instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante observar a marcação e a indicação dos PAS. Não tomar como referência o corredor à sua frente.**



## ➔ Protocolo de Abandono

Em caso de abandono, o competidor tem a **obrigação intransferível de avisar à organização.**

**É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis.** Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos, DEVEM NOTIFICAR.

O aviso só será recepcionado pelo chefe de cada um dos Postos, seja nos PAS, na Largada ou Meta. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono, eles apenas apontam o caminho a seguir.

Os traslados serão realizados para o Escritório de Corrida no centro da cidade mediante a determinação da organização.

## ➔ Lixo

A competição ocorre dentro do Parque Nacional Lanín. Sem dúvida, o contexto paisagístico onde é realizada constitui um fator chave de grande parte do sucesso do evento. Conservar esta paisagem é tarefa de todos nós, daqueles que moramos aqui e dos visitantes.

Por esse motivo, fica proibido jogar lixo durante a carreira. Haverá contêineres de resíduos dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300 m da saída à trilha.

Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos através da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

## ➔ Dicas de Corrida

- Terreno: *Detalhes da nova rota em breve.*
- Calçado com MUITO bom grip. Polainas são chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, fios, subidas e descidas de Chapelco, Filo Norte, La Buitrera, Cerro Colorado, Cerro Quilanhue e pela grande quantidade de abrolhos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. O calçado ficará molhado O TEMPO TUDO. Exposição ao vento é importante em subida a PAS do Filo, cume do Cerro Colorado, Portezuelo do Cerro Centinela e subida ao Cerro Quilanhue. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada e em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS Puentes de Luz, PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

Ver pronóstico, recomendamos estes link onde vão poder ver o parte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável desde as 48 horas previas à carreira).

Largada: <https://www.windguru.cz/735237>

Cumbre Cº Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

PAS Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

Cumbre Cº Colorado: <https://www.windguru.cz/589218>

PAS del Lago: <https://www.windguru.cz/735259>

PAS Bayos: <https://www.windguru.cz/589868>

Meta: <https://www.windguru.cz/735262>





- Hidratação necessária: 600 a 1200 ml (aprox) segundo o peso por hora de carreira. O ideal é adequar a hidratação à sede. Calculem o necessário segundo distância a PAS e Meta. Lembre-se de que são 10,6 km entre o PAS del Portezuelo e o Colorado e depois, do PAS Del Mallín ao PAS Quechuquina são 14,5 km. Prevejam ter sua própria reserva de líquidos. É chave beber líquidos com sales. A água de arroios não é potável, porém não está contaminada. É preferente o água que entregam em PAS e a própria.
  - Gasto calórico segundo o peso: japrox. 12000 a 20000 kcal para os 160K!!! 1 barra energética ou gel=200Kcal. Nesta distância é CHAVE incorporar alimento para evitar esgotamento em especial a partir dos 45 min de carreira e cada 45 minutos aprox. Nos PAS há abundante, mas é fundamental incorporar energia entre PAS. **Os alimentos devem ser principalmente carboidratos**, barras, géis ou outros. Escolha os alimentos (barras, etc.) que já tem experimentado. **Treinem** a hidratação e alimentação, não experimentem na carreira. **Durante o percorrido não poderá repor tudo o necessário, por isso é muito importante planejar a alimentação.**
  - Comer alimentos 2 horas antes da largada e hidratar-se até antes da largada é CHAVE.
  - **Lanternas frontais** ou de mão com **MUITA BOA ILUMINAÇÃO** (mínimo de 200 lumens) e pilhas de reposição são ESSENCIAIS. Lembre-se de **carregar uma lanterna consigo ao longo de todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia para 35 horas, independentemente se for dia. Para aqueles que levarem 41 horas, terão 13 horas de luz diurna e 28 horas de escuridão!!! Há fitas refletivas em todo o percurso (ida e volta). **Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostrem a lanterna que estão carregando. Se não tiverem uma lanterna funcionando, serão retirados da corrida por questões de segurança!** Fiquem atentos aos horários: **iniciar com a lanterna colocada**; se estiverem no circuito após as **17h00, DEVEM usar a luz frontal**, e às **18h45, DEVEM ligá-la** e mantê-la assim até às 8h00. Isso é regulamentar, mesmo que pareça desnecessário.
  - Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em Cerro Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
  - Seguir fitas brancas com logo e dicas de Banderilheiros. Se há neve no Cerro Chapelco, cerro Colorado e cerro Quilanlahue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Regresso completo com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não deve transitar. Não siga o grupo de pessoas. 3 km após o PAS do Mallin, vocês devem virar à direita pela trilha de veículos. Não sigam o circuito de 70k que vira à esquerda e passa por uma porteira de arame. Após 500 metros, vocês cruzarão um arroio importante com água até os joelhos, **CRUZAR O RIACHO e SEGUIR O CIRCUITO. Devem continuar pelo mesmo circuito dos 110k até PAS Quechuquina.** Vai encontrar muitas sinais. **LEIAM Cartazes** faz favor!!!
  - É fundamental ver a palestra técnica no domingo, 6 de abril, já que na segunda-feira vocês terão a oportunidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas na transmissão ao vivo que será realizada sobre as palestras técnicas.
  - Dependendo das condições climáticas, um circuito plano B poderá ser ativado e será anunciado antes do início da corrida.
  - Se decidir abandonar é CHAVE avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis.** Devem fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos banderilheiros, eles só marcam o caminho.
- Em todos os PAS haverá transporte até Escritório da Corrida com saídas horárias. **Se decidem ser transportados por familiares ou amigos DEVEM** avisar ao Chefe do PAS ou na META.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

## ➔ Contato

[www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com)

Escritorio de carreira: telemone celular +54 11 64953446

Escritório em San Martín de los Andes: telefone fixo +54 2972 40949