15 AÑOS

PATAGONIA RUN 2025

SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR 100Mi

SPARTAN TRAIL

V.04 – 31 de março 2025

Guía do Participante 100Mi
Patagonia Run 2025

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

➥ 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 multicor do outono e pela enorme exigência deste trazado, o convertem num evento único em seu tipo.

Categorías

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: iTRA 6

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para o día 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 no final de março de 2025.

- Apresentar se com:
  - Comprovante do turno atribuído, pode ser exhibido desde o celular.
  - D.N.I. ou passaporte, o utilizado no precesso de inscrição.

- 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 aquí

> ***Não serão aceitos atestados médicos datados em 2024, nem aqueles que apenas declarem que a pessoa está em boas condições de saúde ou que está apta para praticar esportes em geral ou corridas de rua. Também não será aceito se não especificar a distância da corrida correspondente à Patagonia Run 2025. Sugerimos utilizar o Certificado Modelo disponível para download acima***

- 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** té-la para a entrega de Sacolas de Corredor e para ingresar ao corral de LARGADA.
  - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatorio durante toda a carreira.
  - **SACOLAS** para os 3 PAS, com o nº de corredor.
  - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamaño escolhido durante a inscrição, não será posível experimentá-la e só poderá trocarse antes de se retirar do salão de acreditações no stand para esse fim.
  - **PULSEIRA CELÍACO,** si assim o informo na inscripção, para ser apresentada nos Postos de Asistência 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 anticipação, 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 mismo día do credenciamento, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

Horário: os turnos disponíveis para este paso será para o dia quinta-feira 10 e sexta-feira 11, no turno designado.
Local: Prédio B do Club Lácar - Rua Rivadavia 599.

- Apresentarse com:
  - Turno atribuído para a recepção de Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante.
  - 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 (no mesmo local em que foram entregues).

Palestra Técnica 100 Milhas

Será on-line e estará disponível no canal YouTube de Patagonia Run e em www.patagoniarun.com no domingo 6 de abril.

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
Horário: 13h00
Saída**:** do PAS Traslados, localizado na Rua Belgrano esquina com Perito Moreno, próximo ao Le Village.

Reserve sua vaga no transporte oficial ao solicitar o horário de credenciamento através do seu perfil de corredor.

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 fría, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar o area do corral de chegada, poderá se dirigir à praza San Martin 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

- Prêmios em metálico.
  1° Lugar Geral 100Mi Masculino e Feminino – AR$ 3.000.000*
  2° Lugar Geral 100Mi Masculino e Feminino – AR$ 2.000.000*
  3° Lugar Geral 100Mi Masculino e Feminino – AR$ 1.000.000*

*A ser pago em pesos argentinos no prazo de 90 dias após a corrida, na conta bancária indicada pelo vencedor.

- 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 fisícamente 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 DURANTE TODO O PERCURSO UMA A LANTERNA QUE FUNCIONE PLENAMENTE**, 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.

As lanternas são de uso pessoal. Cada corredor deve levar sua própria lanterna. Não é permitido compartilhar uma lanterna entre dois ou mais corredores.

- Manta de sobrevivência

- Caramanhola, garafa de **água** ou mochila hidrante com 1500 cm^3.

- **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 armazanar 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 mandatório: 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:

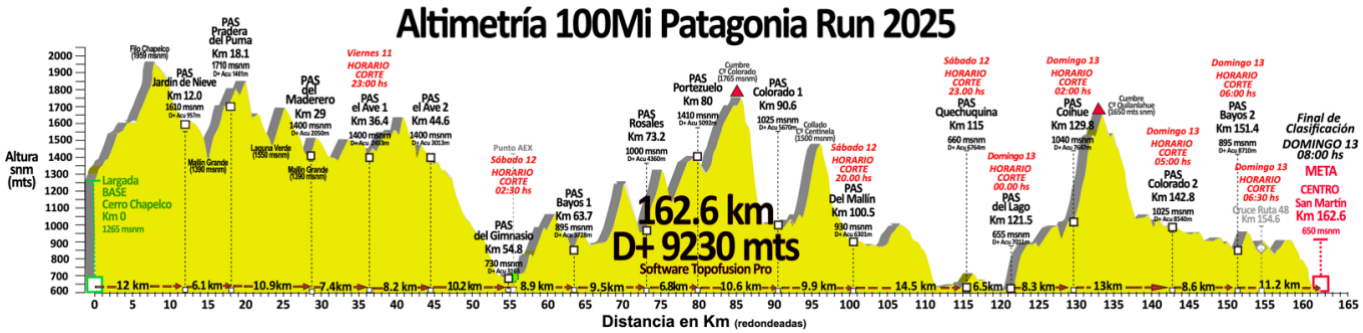
- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto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

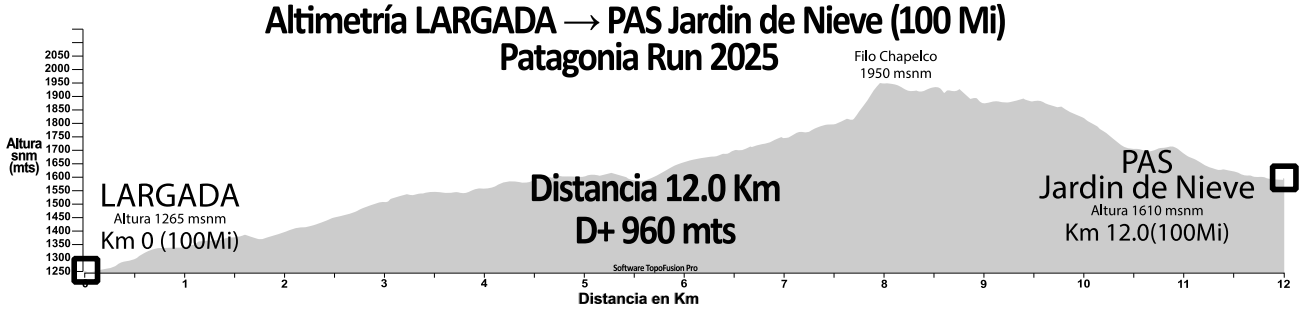
Convênios especiais de passagem por campos privados, instituições e moradores com áreas de pastoreio obrigam a não habilitar o acesso às trilhas até 24 horas antes da competição.

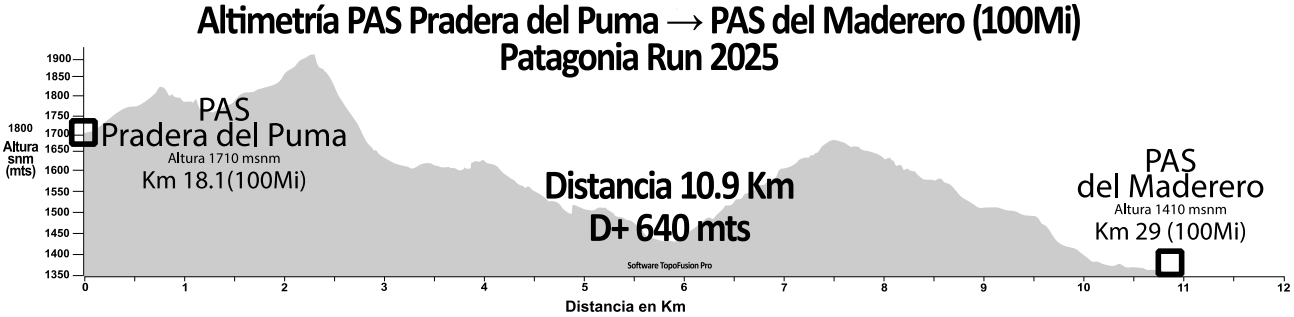
Altimetria



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

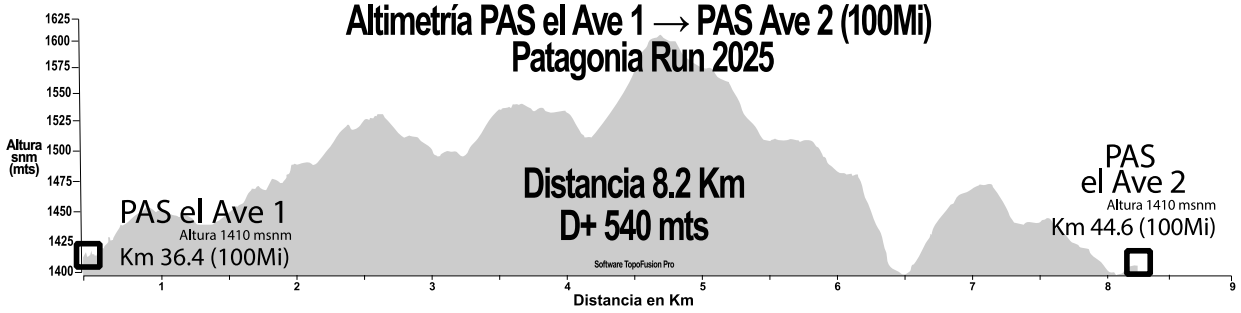
Altimetrias Parciais





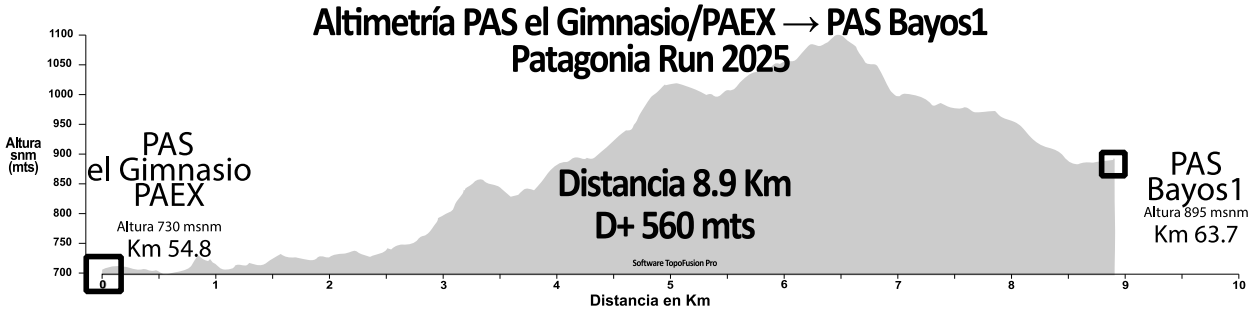
Altimetría PAS del Maderero → PAS el Ave 1 (100Mi)
Patagonia Run 2025

Altimetría PAS el Ave 1 → PAS Ave 2 (100Mi)
Patagonia Run 2025

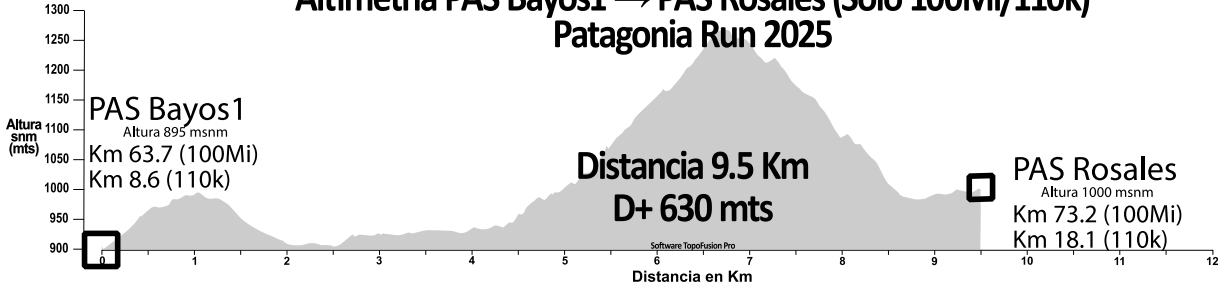


Altimetría PAS el Ave 2 → PAS el Gimnasio/PAEX (100Mi)
Patagonia Run 2025

Altimetría PAS el Gimnasio/PAEX → PAS Bayos1
Patagonia Run 2025



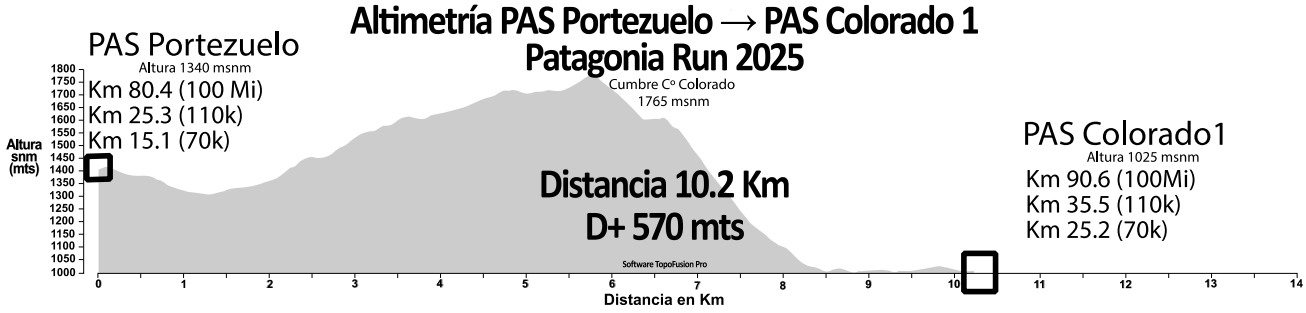
Altimetría PAS Bayos1 → PAS Rosales (Sólo 100Mi/110k)
Patagonia Run 2025



Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo
Patagonia Run 2025

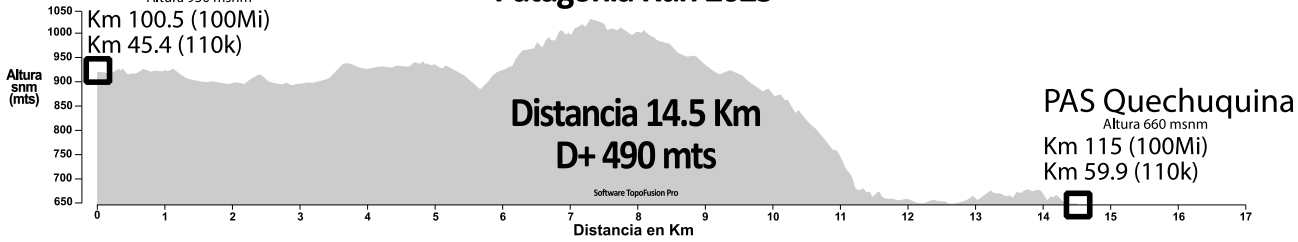
A localização do PAS Portezuelo foi adiantada em 400 m em relação ao circuito original já impresso nos dorsais da corrida.

Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado 1
Patagonia Run 2025

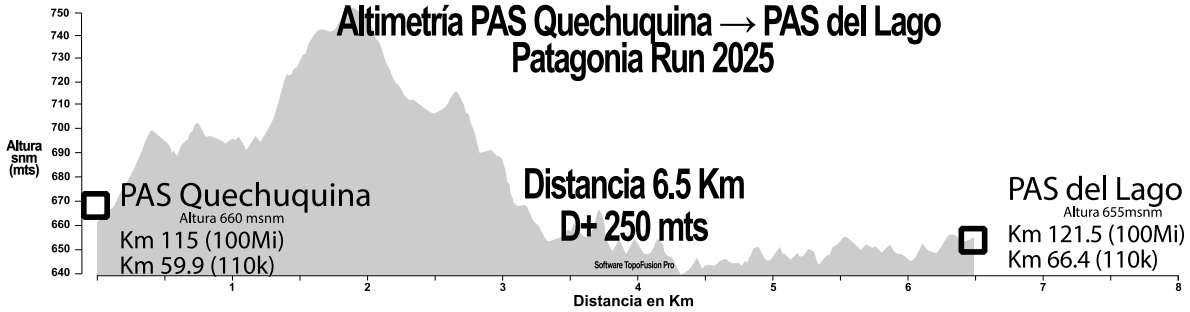


Altimetría PAS Colorado1 → PAS del Mallín
Patagonia Run 2025

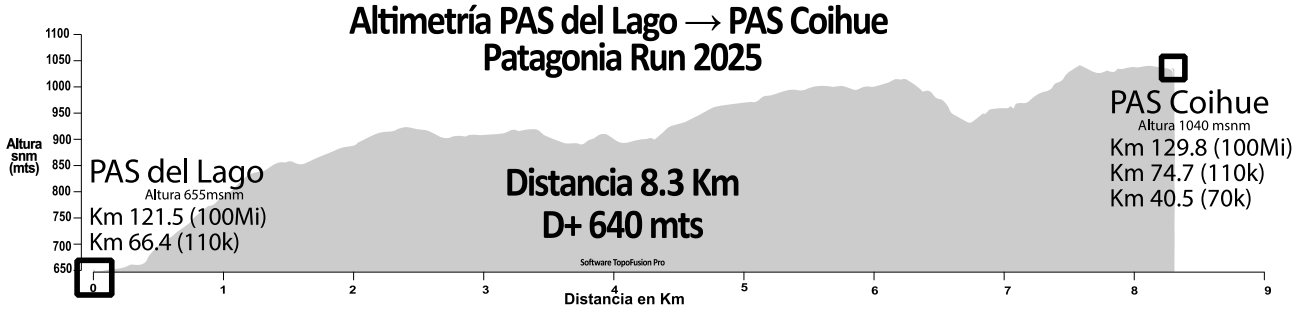
Altimetría Pas del Mallín → PAS Quechuquina
Patagonia Run 2025



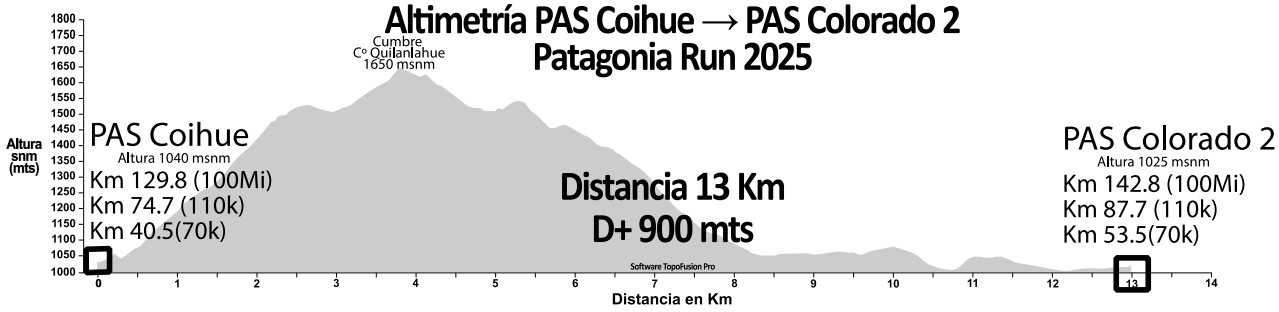
Altimetría PAS Quechuquina → PAS del Lago
Patagonia Run 2025



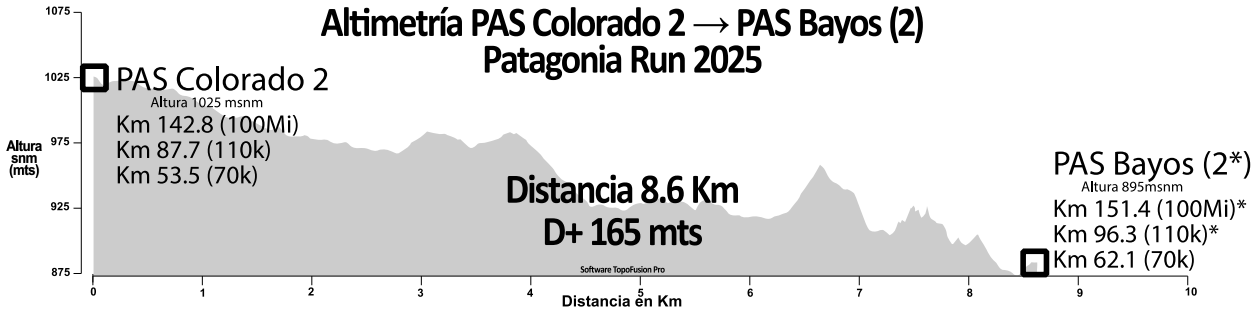
Altimetría PAS del Lago → PAS Coihue
Patagonia Run 2025



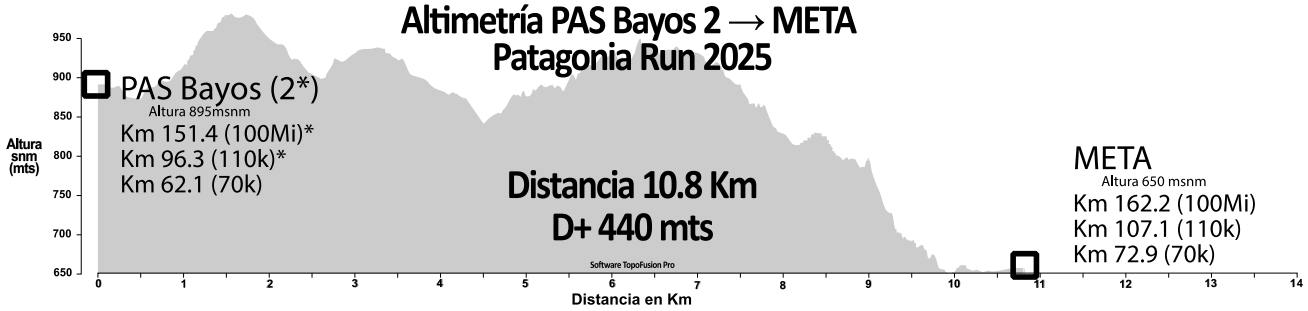
Altimetría PAS Coihue → PAS Colorado 2
Patagonia Run 2025



Altimetría PAS Colorado 2 → PAS Bayos (2)
Patagonia Run 2025



Altimetría PAS Bayos 2 → META
Patagonia Run 2025



🔁 A distância entre o PAS Bayos e a linha de chegada foi reduzida em 400 m devido a uma melhoria no traçado do circuito, em comparação com o gráfico original já impresso nos dorsais da corrida.

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	29	1997	
PAS El Ave 1	36,4	2453	23h00 da sexta-feira 11
PAS El Ave 2	44,6	3013	-
PAS del Gimnasio	54,8	3163	02h30 do sábado 12
Punto AEX (Ponto de Assistência Externa)	54,8	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
Corte Cruce Ruta 48, não é um PAS	154,6		06h30 do domingo 13
Meta	162,6	9230	08h00 do domingo 13

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Ponto de Assistência Externa – Exclusivo para 100Mi

🤝 **ASSISTÊNCIA EXTERNA PERMITIDA**

- Os participantes da corrida de 100Mi podem receber assistência externa **em um único ponto do percurso.**
- Cada corredor pode contar com uma (1) única pessoa como assistente externo, que deve ter no mínimo 16 anos.
- A pessoa que fornecer assistência deve:

  ✓ Credenciar-se junto ao corredor no horário correspondente.

  ✍ Assinar este regulamento.

Receber um crachá que permitirá o acesso exclusivo ao Ponto de Assistência Externa (AEx).

LOCALIZAÇÃO DO PONTO AEx

- Ponto de Assistência Externa (AEx) estará localizado dentro do Ginásio Municipal Javier Carriqueo.
- Ele compartilhará o espaço físico com o PAS del Gimnasio, mas estará claramente separado e sinalizado.
- O ponto está localizado no Km 54,8 do percurso**.**
- Localização no Google Maps: https://maps.app.goo.gl/gP4NYtURB69qmgea6

LOGÍSTICA DO PONTO AEx

A assistência externa ao corredor é independente e autônoma em relação à organização da corrida.

- ✕ A organização não fornecerá produtos ou equipamentos. Não haverá bebidas ou alimentos disponíveis. O espaço será aquecido e contará com arquibancadas, mesas, cadeiras e banheiros.
- O assistente pode levar o que considerar necessário para auxiliar o corredor, incluindo:
  - Cadeiras e mesas dobráveis
  - Medicamentos, materiais de primeiros socorros
  - Alimentos, bebidas
  - Etc.
- Não há restrição de tempo de permanência, exceto pelo horário de corte.

IMPLEMENTAÇÃO DA ASSISTÊNCIA EXTERNA DURANTE A CORRIDA

PROCEDIMENTO PARA OS CORREDORES

1. O corredor deve primeiro entrar na área do PAS del Gimnasio.
2. Em seguida, poderá:
   - Dirigir-se ao setor do Ponto AEx, caso deseje e tenha assistente.
   - Ou sair pela porta traseira do ginásio para continuar a corrida, caso não tenha ou não precise de assistência externa.
3. O tempo será registrado na saída traseira do ginásio.

REGRAS PARA OS ASSISTENTES

Estacionamento

- Os assistentes devem estacionar nas laterais do campo de futebol próximo.
- ✕ Não devem bloquear a rua do hospital ou as áreas de entrada/saída do PAS del Gimnasio ou do Ponto AEx.

Acesso ao Ponto AEx

- O acesso é exclusivo para o assistente credenciado (sem acompanhantes) e este deve apresentar o crachá recebido no momento do credenciamento.
- ✕ Crianças e animais de estimação não são permitidos.
- Os assistentes podem entrar no ginásio a partir das 19h e aguardar o corredor sem interferir com outros assistentes ou corredores.
- ⛔ É PROIBIDO ENTRAR no setor PAS del Gimnasio, que é EXCLUSIVO para CORREDORES. Os assistentes devem permanecer apenas na área claramente sinalizada para Assistência Externa.

Saída do Ponto AEx

- Após o corredor sair para continuar a prova, o assistente deve deixar o local com todos os seus pertences pela mesma porta por onde entrou.
- Esse processo não deve exceder 20 minutos para garantir o bom funcionamento do Ponto AEx.

Horários e Informações Adicionais

- Durante o credenciamento, será fornecido um código QR que direcionará para uma página web com as seguintes informações:
  - ✓ Números dos corredores
  - ✓ Horários estimados de saída do PAS El Ave 2 (o ponto anterior ao Ponto AEx)
  - ✓ Horário estimado de chegada ao Ponto AEx (entre 40 e 60 minutos após o PAS El Ave 2)

⚠ **Importante:**

A assistência externa é independente e autônoma em relação à organização.

Horário de corte do Ponto AEx e do PAS del Gimnasio: **02h30 de sábado, 12 de abril**.

ASSISTÊNCIA EXTERNA NÃO É PERMITIDA EM NENHUM OUTRO PONTO DO PERCURSO.

Este regulamento deve ser seguido rigorosamente para garantir uma experiência fluida e organizada durante a corrida.

Postos de Assistência Total

PAS del Gimnasio - PAS Colorado (1 e 2 são os mesmos) **- PAS Quechuquina**

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

sacola **AZUL** = PAS **del GIMNASIO**

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 **Prédio B do Club Lácar** - Rua Rivadavia 599, a quinta- feira 10 e sexta-feira 11, com turno previo, adquirido de maneira on line em seu perfil de corredor.

A Organização as trasladará no dia da corrida aos Postos de Assistência Total del Gimnasio, 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 día **domingo 13** de **09h30 até 18h00** no Club Lácar (no mesmo local em que foram entregues).

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 del Gimnasio	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
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

Opções de alimentos GLUTEN FREE estarão disponíveis em todos os PAS |Kit Gluten Free

Largada

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Banheiros
- Segurança Médica
- Guarda volumes

PAS Jardín de Nieve

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Banheiros

PAS Pradera del Puma

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Banheiros

PAS del Maderero

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Caldo
- Banheiros

PAS El Ave 1

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Batatinhas
- Banheiros

PAS El Ave 2

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Banheiros

PAS del Gimnasio - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Ensopado de arroz com frango | Batatinhas
- Banheiros
- Sacola do Corredor

PAS Bayos 1 e 2

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Mini pizza | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Rosales

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Portezuelo

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Mini pizza | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Colorado 1 e 2 - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Mini pizza | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Mallín

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Mini pizza | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Quechuquina - Posto de Assistência Total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Ensopado de arroz com frango | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Lago

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces* | Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha
- Banheiros

PAS Coihue

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces*| Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

Meta

- Bebidas quentes e frias
- Snacks |Bananas
- Banheiros
- Segurança Médica

(!) O Equipe Médico estará disponível em todo o circuito para emergencias.

Kit Gluten Free: doce de marmelo, balas Mogul, barra de cereal, amendoim salgado, caldo.
Comida quente: Empanadas sem glúten de presunto e queijo disponíveis em todos os postos de apoio onde estiver indicado empanadas ou mini pizza. Arroz com frango no Posto de Apoio Ginásio e no Posto de Apoio Quechuquina.

*Os **snacks doces** podem incluir: marmelo, Mogul, biscoitos, lanches de cereais, mix de frutas secas, uvas-passas, fruta, conforme o PAS.

Os **snacks salgados podem incluir: palitinhos, batatas fritas, amendoim salgado, conforme o PAS.

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 freqüentes 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 requere se marcação adicional vai se emplear fitas brancas com logo e fitas larangas 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 Refleitivas e Cartaiz 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 e fitas refletoras. 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.

Se um corredor decidir abandonar ou não superar o tempo limite estabelecido nos PAS, deverá entregar o chip ao responsável da Organização por motivos técnicos e organizacionais.

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 prohibido 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: *O percurso atravessa terras privadas ou públicas de exploração privada. Por isso, solicitamos encarecidamente que não acessem essas áreas antes da corrida, pois isso pode comprometer a relação da organização com os proprietários para futuras edições da prova.*

  Largada na Base do Cerro Chapelco. Trilhas largas iniciais com uma subida constante e gradual até alcançar os Mallines de la Pala**.** A partir daí, uma descida gradual pela trilha cruzando pistas de esqui até chegar à Plataforma 1600 de Chapelco**.**

  Deste ponto, suba pela Pista 63 **(**NÃO DEVEM IR PARA O PAS JARDÍN DE NIEVE NESTE PONTO**)** até chegar a uma estrada de cascalho que leva ao ponto (1740 metros acima do nível do mar), na base da Pista

Norte. A partir daí, uma subida íngreme até conectar com a trilha do **Filo de Chapelco,** onde há uma rampa diagonal com 33º de inclinação nos últimos 400 metros.

Deste filo, siga a trilha até chegar ao **c**ume do Cerro Teta. ATENÇÃO NA DESCIDA – É MUITO ESCORREGADIA!! Continue descendo por caminho de montanha e, em seguida, entre na descida da Pista El Tubo.No final desta descida, siga em direção à Pista Panamericana, que tem uma subida curta inicial e depois uma descida muito íngreme até quase o final. De lá, pegue a trilha para alcançar o primeiro PAS Jardín de Nieve (km 12,0).

A partir deste ponto, suba pela trilha dos Huskies e entre em uma trilha de subida suave até alcançar a descida para o Mallín Grande, que é muito íngreme e escorregadia**.** Ao chegar no Mallín Grande, inicie uma subida longa e íngreme até a Pradera del Puma. Os últimos 500 metros serão por uma trilha fechada no bosque de lengas. Isso leva ao PAS Pradera del Puma (km 18,1). Do PAS, uma subida inicial pela floresta leva até a casinha de Kite Ski. Continue subindo até o Domo**,** cuja estrutura será visível de longe **(**exceto em caso de neblina**)**. A partir deste ponto, inicia-se uma descida de 4 km, primeiro por um caminho estreito de montanha, e depois por uma trilha de subida leve e constante até contornar o lado leste do Cerro Mocho, alcançando 1850 metros de altitude.

A partir daqui, começa uma descida técnica, que deve ser seguida com MUITA ATENÇÃO no trajeto marcado. Será uma descida de aproximadamente 500 metros até chegar a um mallín plano, onde se entra em um bosque de lengas baixas. A trilha segue sinuosa por árvores ñire**,** até encontrar trilhas estreitas dentro da floresta, que levam até a Laguna Verde.

Desça por uma caminho de veículos até chegar a uma construção única. Dali, suba pelo leito seco de um riacho por cerca de 700 metros. CUIDADO NESTA SUBIDA. Ao sair do riacho, pegue uma caminho de veículos que levará ao início da descida para o Mallín de Val del Águila. Desça por **esta** estrada de extração de madeira irregular até entrar novamente no Mallín Grande de Val del Águila. Em 3,5 km, chegará ao **PAS do Maderero (km 29).**

Saia do caminho de madeira e entre na trilha que leva ao PAS El Ave, subindo de forma constante passando pelo Mallín**,** depois subindo por um caminho abandonado (Las Zetas), até o **PAS El Ave 1 (km 36,4). Último horário para sair deste PAS: 23h00 (sexta-feira, 11 de abril).**

Deste PAS, os corredores retornam ao mesmo PAS por trilhas dentro da floresta. Os primeiros 7 km são de subida até a Filo de la Buitrera**,** depois segue-se por este **filo** com uma subida leve até alcançar La Buitrera. ATENÇÃO! A descida inicial de 300 metros é extremamente íngreme e escorregadia dentro da floresta. Em seguida, a trilha sobe fortemente por 200 metros, até alcançar um trecho plano com travessia de riacho, chegando à entrada do **PAS El Ave 2 (km 44,6).**

A partir daqui, desça por uma estrada até encontrar trilhas em Vallescondido, depois siga por ruas até o **PAS do Ginásio e o Posto de Assistência Externa (Ponto AEX) (km 54,8),** com uma descida contínua até San Martín de los Andes, por estradas comunitárias e trilhas. ATENÇÃO! Ao entrar na área mais povoada**,** especialmente ao chegar na Rota 40 (Bajada de los Andes), FIQUEM ATENTOS À SINALIZAÇÃO E CRUZAMENTO DA ROTA 40. Após cruzar a Rota 40**,** siga pelo acostamento por 500 metros até o campo de grama sintética próximo ao **Ginásio Carriqueo,** onde você entrará no **PAS do Ginásio e Ponto AEX. Último horário para sair deste PAS: 02h30 (sábado, 12 de abril).**

Saia deste PAS por uma rua asfaltada, passando em frente ao novo hospital de San Martín de los Andes, e siga por mais 500 metros até a entrada do Regimento de Cavalaria de Montanha (RCM4), através de uma cerca aberta. FIQUEM ATENTOS AQUI! Devem seguir pela trilha e cruzar a rua do Bairro Oficiais. Continuem na trilha até entrar no percurso para o PAS Rosales, o mesmo das outras distâncias.

As trilhas iniciais têm subidas fortes por 5 km, seguidas de trilhas estreitas descendo até a Laguna Rosales. Atenção no trecho entre PAS do Ginásio e PAS Bayos 1! Há um desvio acentuado à esquerda após 6 km, que estará claramente sinalizado.

Depois, siga **por** uma trilha de descida muito rápida (Huella Andina) até o **PAS Bayos 1 (km 63,7).**

A partir daqui, subida constante e íngreme até a quadra de polo da Laguna Rosales. Cruze uma cerca no ponto mais alto e depois faça uma descida íngreme por uma trilha estreita até a Pampa de Trompul.

Na Pampa de Trompul, siga por uma trilha larga e plana ao redor do Mallín**,** depois comece a subida a oeste do Derrumbe, até seu ponto mais alto.

De lá, desça constantemente de forma íngreme e escorregadia até encontrar a cerca da CORFONE, seguindo por travessias de água até chegar ao **PAS Rosales (km 73,2).**

Depois, continue pela estrada de madeira, subindo com inclinação moderada. Depois, um desvio leva para uma trilha estreita, com subidas e descidas íngremes, até alcançar o **PAS Portezuelo (1400 metros acima do nível do mar - km 80).**

A partir daqui, subida até o cume do Cerro Colorado, por trilhas estreitas com ascensões e descidas acentuadas, até sair da floresta. Do cume (1765 m de altitude) (km 31,5), descida íngreme até a base do cerro (700 m de desnível em 3 km). Chegada ao **PAS Colorado 1 (km 35,5)** por uma trilha plana e estreita.

Depois, seguem pela trilha Vázquez em direção ao PAS do Mallín. Esse trecho é ondulante, com uma descida íngreme seguida de uma nova subida MUITO íngreme até o Portezuelo do Cº Centinela (1500 m de altitude) (Senda de la Hermana). Depois, uma descida íngreme e sinuosa leva à entrada do grande Mallín de Quilanlahue, cruzando porteiras de arame até o **PAS do Mallín (km 45,4)** por uma trilha plana.

Último horário para sair deste PAS em direção ao PAS Quechuquina: 20h00 (sábado, 12 de abril).

Atenção! Este trecho até o PAS Quechuquina é o mais longo sem assistência (14,5 km).

ATENÇÃO! No km 3,5, em Corral Redondo, há um desvio à esquerda para os corredores do 70k**.** Depois, cerca de 1 km adiante, há uma porteira de arame elétrico onde vocês devem virar à direita e seguir por uma estrada de veículos por 400 m**,** até cruzar o Arroyo Quilanlahue, que tem 20 metros de largura e 40 cm de profundidade. A partir daí, viram à esquerda para iniciar a trilha final, que sobe de forma íngreme por 3 km. Depois, uma descida muito rápida por trilha larga e escorregadia leva até a Ruta 48 (estrada para Hua Hum).

Após cruzar a estrada, seguem por trilhas planas e, cerca de 3 km adiante, chegam ao **PAS Quechuquina (km 59,9). Último horário para sair deste PAS: 23h00 (sábado, 12 de abril).**

Este trecho passa por trilhas dentro da Estância Quechuquina, com pouco desnível, mas caminhos sinuosos em meio a florestas de pinheiros e pela margem do Lago Lácar, até chegar ao **PAS do Lago (km 66,4). Último horário para sair deste PAS: 00h00 (domingo, 13 de abril).**

A partir daqui, inicia-se uma subida constante até o próximo PAS, por trilhas estreitas que passam pela Laguna Las Corinas, até alcançar o **PAS Coihue (km 74,7). Último horário para sair deste PAS: 02h00 (domingo, 13 de abril).** ATENÇÃO À MARCAÇÃO!

Deste ponto, segue uma trilha íngreme e sinuosa até o cume do Cº Quilanlahue (1650 m de altitude), passando por uma floresta de grande altitude (700+ m de desnível em 3 km). A partir daí, descida inicial com pouco desnível por trilhas de floresta, seguida de uma descida rápida por trilhas muito largas até a Cantera Blanca.

De lá, retorno ao PAS Colorado 2, percorrendo 4 km inicialmente planos, seguidos por uma descida brusca. Finalmente, um trecho plano por trilhas leva até o **PAS Colorado (km 87,7). Último horário para sair deste PAS: 05h00 (domingo, 13 de abril).**

O retorno à linha de chegada segue por uma trilha plana, atravessando uma pampa exposta ao vento. A 2 km do PAS, trilhas sinuosas com subidas e descidas significativas levam ao **PAS Bayos (km 96,3). Último horário para sair deste PAS: 06h00 (domingo, 13 de abril).**

Deste ponto, o percurso retorna à linha de chegada por uma trilha de subida constante até o km 99,5. No cruzamento com a Ruta 48, haverá um **horario corte às 06h30 (domingo, 13 de abril).**

A partir daqui, uma descida inicial por estrada de veículos segue até os últimos 2 km, que passam por uma trilha íngreme descendo até o lago. Os últimos trechos incluem 6 quarteirões em ruas, múltiplas travessias de riachos estreitos e, dependendo do clima, muito barro escorregadio ou poeira. Há várias porteiras bem sinalizadas. Vocês devem atravessar apenas pelos locais indicados.

Uma descida íngreme marca os últimos quilômetros, seguida por uma travessia pela praia, até se conectar com a Avenida San Martín, que leva até a **LINHA DE CHEGADA.**

- 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 Quilanlahue 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 Quilanlahue. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) ά madrugada e em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS del Gimnasio, PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

  Ver pronóstico, recomendamos istos 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

- **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 Bandarilheiros. 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 grupe 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. Haverá uma placa indicando a direção a seguir. 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 fazé-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.

- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA por NDA Nutrição em Ação**

Pré-corrida: Aspectos Nutricionais a Considerar

As 72 horas antes da corrida são fundamentais para o carregamento de carboidratos, ou seja, é importante incluir alimentos que forneçam energia. Certifique-se de que suas refeições contenham alimentos como macarrão branco, arroz branco, pão branco, bolachas de arroz, polenta, batatas, batata-doce, inhame, entre outras opções.

Tente reduzir o consumo de alimentos ricos em fibras, proteínas e gorduras, pois eles retardam a digestão e podem causar desconforto durante a corrida. Evite grãos integrais, excesso de frutas e vegetais, e refeições com muita carne vermelha, creme de leite ou manteiga.

Certifique-se de consumir água potável ou segura e mantenha-se bem hidratado.

Requisitos de líquidos e sal

A ingestão de água deve ser de aproximadamente 400 a 800 ml por hora, o que equivale a um soft flask por hora. O consumo de bebidas esportivas que fornecem sal e açúcar ajuda na reidratação adequada. Essas bebidas tornam-se ainda mais importantes em provas com duração superior a uma hora (por exemplo, Powerade).

A água dos arroios, mesmo que não esteja contaminada, não é potável. Consumir água brindada no PAS; no caso de usar os arroios, tenha em conta levar pastilhas potabilizadoras, que se colocam em um litro de água e tardar 30 minutos para fazer efeito.

⚠ **Lembre-se de levar um copo ou caneca adequada para bebidas quentes e frias, pois é um item obrigatório para consumir a hidratação fornecida nos postos de assistência.**

Suplementação Durante a Corrida

Para corridas com duração superior a 1h30, é essencial repor as reservas de energia através do consumo de carboidratos. Por isso, a suplementação e a alimentação durante a prova devem ocorrer a cada 40 a 60 minutos.

Exemplos de suplementos que cumprem essa função incluem géis energéticos, bebidas esportivas, balas de goma, pasta de marmelo, batatas fritas, salgadinhos, entre outros (todos os alimentos disponíveis nos postos de assistência do Patagonia Run têm a finalidade de ajudar na reposição energética do seu corpo).

A inclusão de alimentos salgados como salgadinhos, batatas fritas, empanadas, mini pizzas ou caldos ajuda a repor eletrólitos e melhora a reidratação.

É fundamental testar todos os alimentos e suplementos durante os treinos antes da corrida, para garantir uma boa tolerância gastrointestinal.

Nesta distância, pode-se considerar o uso de comprimidos de sal ou cafeína para aqueles que já tenham experimentado antes e que tenham uma necessidade específica e individualizada. Também é possível trabalhar um pouco a recuperação de aminoácidos ou proteínas durante a corrida, como um aspecto secundário. Para isso, basta consumir alimentos como mini pizza com queijo ou empanadas de presunto e queijo, que estarão disponíveis nos postos, para que esse objetivo seja atendido.

**Baseado em evidências científicas.*

➥ Contato

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritorio de carreira: telemone celular +54 11 64953446

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