



**15**  
AÑOS

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

**GUÍA DEL CORREDOR**

**100Mi**



**SPARTAN TRAIL**



## Guía del Participante de 100Mi Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run – 100Mi .....	<a href="#">3</a>
Acreditación y Entrega de Kits .....	<a href="#">3</a>
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total .....	<a href="#">4</a>
Charla Técnica .....	<a href="#">4</a>
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa.....	<a href="#">5</a>
Meta .....	<a href="#">5</a>
Entrega de Premios  .....	<a href="#">5</a>
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento .....	<a href="#">5</a>
➔ Información del Recorrido.....	<a href="#">7</a>
Altimetría  .....	<a href="#">7</a>
Puestos de Asistencia - Punto de Asistencia Externa .....	<a href="#">7</a>
Puesto de Asistencia Total .....	<a href="#">9</a>
Puestos de corte con cierre del circuito .....	<a href="#">10</a>
Servicios en los PAS  .....	<a href="#">10</a>
Marcación del Circuito.....	<a href="#">10</a>
➔ Protocolo de Abandono .....	<a href="#">11</a>
➔ Carrera limpia – Basura .....	<a href="#">12</a>
➔ Tips de Carrera  .....	<a href="#">12</a>
➔ Contacto .....	<a href="#">13</a>



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

**15**  
AÑOS

**100Mi**

## ➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN – 100Mi

**Fecha:** viernes 11, sábado 12 y domingo 13 de abril de 2025

**Horario de Largada:** viernes 11 - 14:30h - Base del Chapelco Ski Resort

**Horario Tope de Finalización:** 08:00h del domingo 13

### Descripción del recorrido de 100Mi

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un gran desafío para los corredores de montaña del más alto nivel. En las 100 millas 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 largas y exigentes y terrenos de distintos suelos que puede incluir nieve en los puntos más altos, con un **desnivel acumulado positivo estimado de 9230 metros** en su recorrido de aproximadamente 162,6 kilómetros. Harán cumbre en 3 cerros: Cº Teta (1950 msnm), Cº Colorado (1765 msnm) y el Cº Quilanlahue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche durante muchas horas e incluso parte del segundo día podrá ser durante la noche, con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de gran resistencia frente al sueño, el clima y la distancia ultra. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos e incluso parte del trazado es por un sector del lago Lacar. El 90% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser "EL TEST" de resistencia de carreras Ultra Trail, junto al atractivo de los paisajes inolvidables de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y por la enorme exigencia de este trazado, se convierte en un evento único en su tipo.

### Categorías

Masculina de 18 a 29 años - Femenina de 18 a 29 años

Masculina de 30 a 39 años - Femenina de 30 a 39 años

Masculina de 40 a 49 años - Femenina de 40 a 49 años

Masculina de 50 a 59 años - Femenina de 50 a 59 años

Masculina de 60 años y más - Femenina de 60 años y más

Clasificación ITRA:



### Acreditación y Entrega de Kits

**Horario:** Los turnos disponibles serán para los días: jueves 10 de abril, entre las 09:00h y las 22:00h, y el viernes 11 entre las 09:00 y las 12:00h en el turno asignado.

**Lugar:** Oficina de Carrera - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA.

La Acreditación es exclusivamente personal y se realizará organizada por turnos individuales, cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación y un turno para entregar la bolsa de corredor si así lo quisiera. Dichos turnos estarán disponibles en tu [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run a fines del mes de marzo 2025.

► *Presentarse con:*

- Comprobante del turno asignado, puede ser exhibido desde el celular.
- D.N.I. o pasaporte, el utilizado en el proceso de inscripción.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

- Certificado de Apto Médico\* con fecha de emisión en 2025, firma y sello del médico que lo extendió y donde conste la distancia 100Mi (160 km) en la que participará – ver certificado modelo [aquí](#) .

**\*No se aceptarán aptos médicos fechados en 2024 ni que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle, tampoco se aceptará si no aclara la distancia de carrera que pertenece a Patagonia Run 2025. Sugerimos usar el Certificado Modelo que se descarga arriba \*.**

- ▶ Se hará entrega del **Kit completo de carrera que contiene:**
  - **PULSERA** con N° de corredor y código de barras: está pulsera debe colocarse en el momento y será **condición necesaria** tenerla para la entrega de Bolsas de Corredor y para ingresar al corral de LARGADA.
  - **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
  - **BOLSAS** para los 3 PAS, con el n° de corredor.
  - **REMERA** oficial de carrera, será del talle elegido durante la inscripción, no será posible probarla y sólo se podrá cambiar antes de retirarse del salón de acreditaciones en el stand para tal fin.
  - **PULSERA CELÍACO**, si así lo informaste en tu formulario de inscripción, para ser presentada en los Puestos de Asistencia y así acceder a los alimentos Sin TACC.

**IMPORTANTE:**

El retiro de Kit es de carácter personal exclusivamente.

Ser puntual, llegar al lugar con 15 minutos de antelación, NO antes, para no tener que aguardar fuera del salón.

No se puede ingresar con acompañantes.

## Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total

⚠ Es importante llegar a la Acreditación con los elementos que se dejarán en cada una de las **bolsas de corredor** separados y listos para entregar, ya que la entrega deberá realizarse el mismo día de la acreditación, en el turno asignado, que será a **pocos minutos luego del turno de acreditación**.

**Horario:** días jueves 10 y viernes 11, en el turno asignado.

**Lugar:** Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599.

▶ *Presentarse con:*

- Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante desde el celular.
- Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**, con excepción de la bolsa 100Mi que va al PAS Colorado la cual podrá pesar hasta 5 kgs.

**IMPORTANTE:** Al entregar las bolsas se proporcionará al participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas, en el mismo lugar que se entregaron, en el **Club Lácar el domingo 13**, en el horario **de 09:30 a 18:00h**.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

## Charla Técnica 100Mi

Será on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) el domingo 6 de abril.

## Largada – Guardarropa

**Horario de Largada:** viernes 11 – 14:30h\*.

**Lugar de Largada:** Base del Chapelco Ski Resort

\* Las largadas serán por corrales, durante la acreditación se le informará a cada participante el corral asignado de largada según el “tiempo estimado de carrera” informado en la inscripción.

## Transporte a Largada EXCLUSIVO para corredores de 100Mi

Horario: 13:00h

Salida desde el PAS Traslados, sito en calle Belgrano esquina Perito Moreno, a la vuelta de Le Village.

Reserva **tu lugar en el transporte oficial** cuando solicites el turno de acreditación a través de tu perfil corredor.

## GUARDARROPA

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, junto al ARCO de largada.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, en:

**Oficina de carrera**, Le Village, desde las 18:00h del viernes 11 hasta las 09:00h del día domingo 13.

**Club Lacar**, el domingo 13 entre las 09:30 y las 18:00hs.

## Meta

**Lugar:** Av. San Martín y Teniente Coronel Pérez- Plaza San Martín, centro de la ciudad.

**Cierre de Meta:** 08:00h del domingo 13

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

## Entrega de Premios 100Mi

Domingo 13 de abril, 11:00h.

Plaza San Martín

## Premiación

### Categoría General 100Mi

• Premios en metálico:

1° puesto General 100Mi Masculina y Femenina AR\$ 3.000.000\*

2° puesto General 100Mi Masculina y Femenina AR\$ 2.000.000\*

3° puesto General 100Mi Masculina y Femenina AR\$ 1.000.000\*

\*Se pagarán en pesos argentinos dentro de los 90 días siguientes a la carrera, a la cuenta bancaria que indique el ganador.

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación 100Mi General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edad Masculina y Femenina.



**Nota:** A los efectos de premiación, los corredores premiados en la Categoría General, no serán premiados en sus respectivas categorías por edad, permitiendo así que más corredores accedan a los podios de las categorías por edades.

## Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a fines de marzo 2025.
- **Certificado Médico.** Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en las 100Mi de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 100Mi. Debe tener fecha en 2025, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulsera de corredor.**
- **Número de corredor siempre visible de frente** durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Silbato** de emergencia o náutico (no de cotillón).
- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** obligatorias de 200 lúmenes o superior. Cuanto más Lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.

**SERÁ OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO A LO LARGO DE TODO EL RECORRIDO POR LO MENOS UNA LINTERNA FRONTAL O DE MANO QUE FUNCIONE PERFECTAMENTE**, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad, por lo que es importante **prever baterías con autonomía para 35 horas**.

**Durante el recorrido se podrá solicitar a los participantes que muestren los elementos de seguridad, entre ellos la linterna.** El que no cuente con ellos será descalificado y no podrá seguir en el circuito. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

Los participantes de las 100Mi **deberán tener colocada 1 linterna en la largada** para chequeo previo al inicio de la carrera, largada. La segunda linterna la pueden dejar dentro de la bolsa de asistencia que envían a algún PAS de Asistencia Total.

Luego de la largada deberán tener la **linterna colocada a partir de las 17:00h** (ya sea del día viernes o del sábado), **encendida a partir de las 18:45h y mantenerla así hasta las 08:00h**.

Los corredores que lleven la linterna apagada o en modo rojo, o sin la intensidad correcta en los horarios establecidos del uso de la misma, serán demorados en el circuito hasta que amanezca o no se les permitirá seguir en carrera luego de las 18:45h.

**Las linternas son de uso Personal. Cada corredor debe llevar su propia linterna. No está permitido compartir una linterna entre dos o más corredores.**

- **Manta de supervivencia.**
- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm<sup>3</sup> como mínimo.
- **Taza** o vaso personal. Con el fin de contribuir con la conservación del medio ambiente, y reducir el desperdicio generado durante el evento, **NO se proporcionarán vasos desechables en los PAS durante la carrera, ni en Largada y ni Meta.** Por lo que será necesario contar con un vaso o taza personal para poder consumir bebidas frías y calientes en los puestos.
- **Bolsitas con cierre hermético** (tipo Ziploc) para almacenar los alimentos brindados en los PAS.



- **Ropa de abrigo.** Cuando la temperatura mínima prevista en cualquier parte del recorrido sea extrema y los organizadores consideren de mayor riesgo, la Organización podrá solicitar en carácter de OBLIGATORIO a ser transportados en la mochila del corredor los siguientes ítems para todas las distancias: Calza larga o pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar o campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar o similar.

Esto será confirmado durante la charla técnica y/o el día anterior a la largada de la carrera.

### 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.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable por las temperaturas muy bajas probables.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. 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 generalmente el clima es 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 3 puestos de Ropa Seca.

### ➔ 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 horas antes del evento.



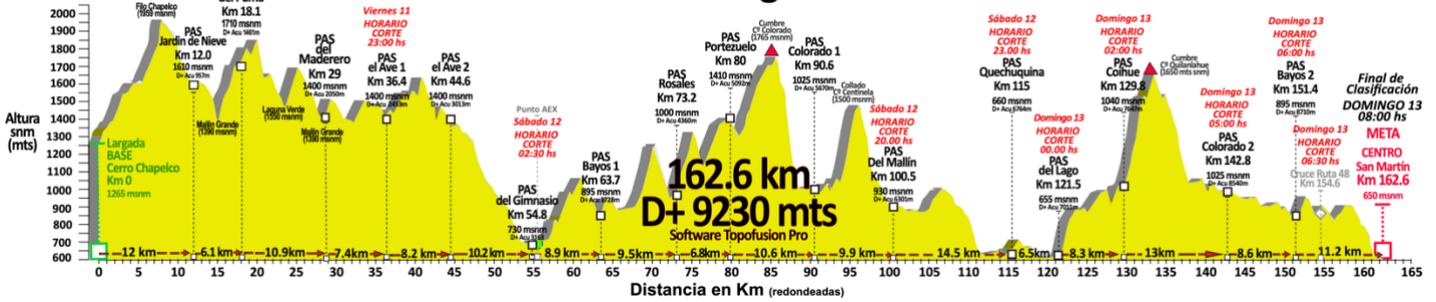
**PATAGONIA  
RUN 2025**  
SAN MARTIN DE LOS ANDES

**15  
AÑOS**

**100Mi**

**Altimetría**

**Altimetría 100Mi Patagonia Run 2025**



Nota: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

**Altimetría Parciales**

**Altimetría LARGADA → PAS Jardín de Nieve (100 Mi)**  
Patagonia Run 2025



**Altimetría PAS Jardín de Nieve → PAS Pradera del Puma**  
Patagonia Run 2025



**Altimetría PAS Pradera del Puma → PAS del Maderero (100Mi)**  
Patagonia Run 2025





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



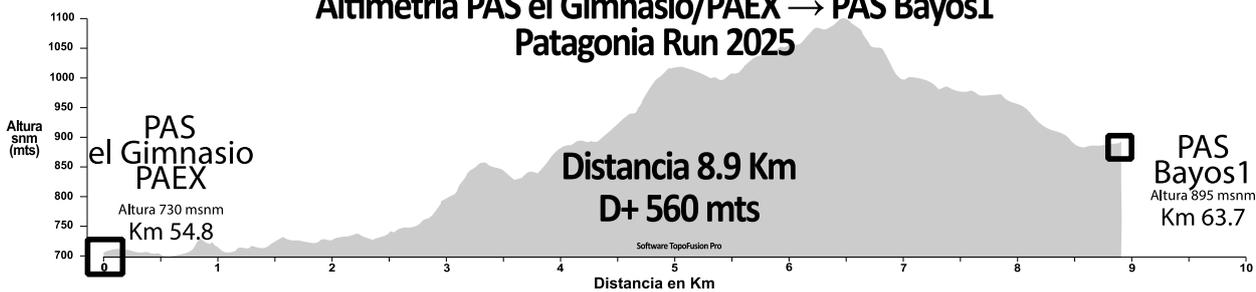
### Altimetría PAS el Ave 1 → PAS Ave 2 (100Mi) Patagonia Run 2025



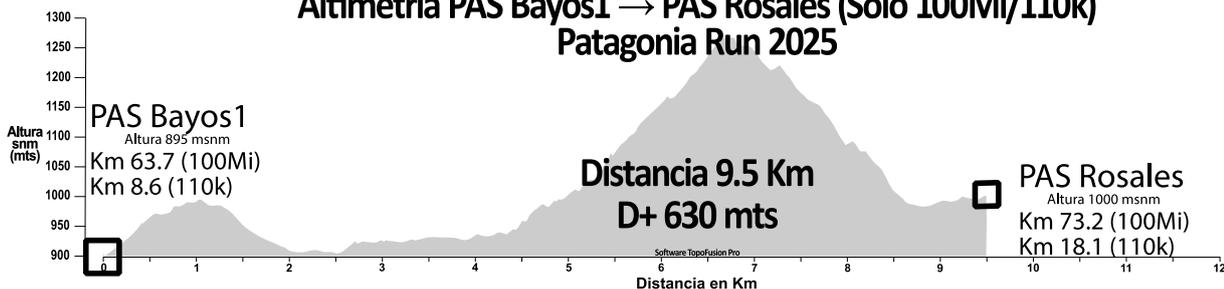
### Altimetría PAS el Ave 2 → PAS el Gimnasio/PAEX (100Mi) Patagonia Run 2025



### 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



Se ha desplazado 400mts hacia adelante la ubicación del PAS Portezuelo respecto del circuito original ya impresos en los dorsales.

### Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado 1 Patagonia Run 2025

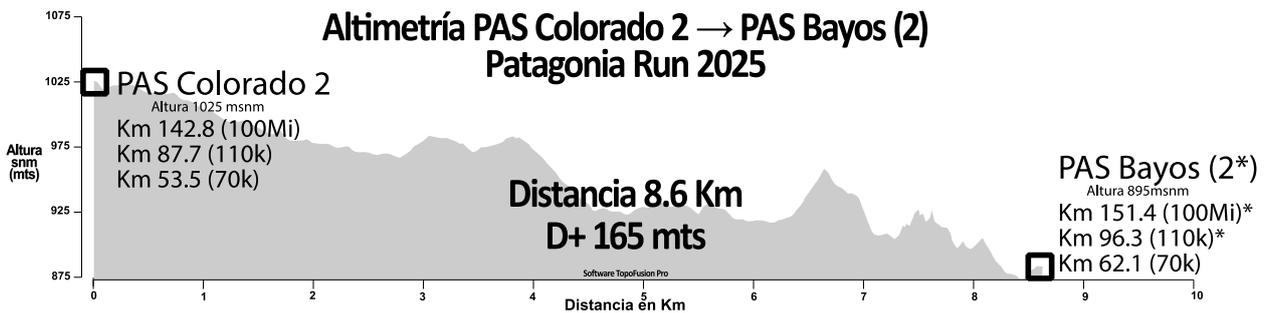


### Altimetría PAS Colorado 1 → PAS del Mallín Patagonia Run 2025



### Altimetría Pas del Mallín → PAS Quechuquina Patagonia Run 2025







Se ha reducido en 400mts la distancia entre PAS Bayos y la Meta debido a una mejora en el trazado del circuito, respecto al grafico original ya impresos en los dorsales.

## Puestos de Asistencia (PAS)

(\*) Distancias redondeadas.

100Mi			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada mts	Horario 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	23:00 del viernes 11
PAS El Ave 2	44,6	3013	-
PAS del Gimnasio	54,8	3163	02:30 del sábado 12
Punto AEX (punto de Asistencia Externa)	54,8	3163	02:30 del 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	20:00 del sábado 12
PAS Quechuquina	115	6764	23:00 del sábado 12
PAS del Lago	121,5	7011	00:00 del domingo 13
PAS Cohiue	129,8	7647	02:00 del domingo 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	142,8	8540	05:00 del domingo 13
PAS Bayos 2 (vuelta)	151,4	8710	06:00 del domingo 13
Corte Ruta 48 – No es un PAS	154,6		06:30 del domingo 13
Meta	162,6	9230	08:00 del domingo 13

## PUNTO de ASISTENCIA EXTERNA - Exclusivo 100Mi

### ASISTENCIA EXTERNA PERMITIDA

- Los participantes de 100Mi pueden recibir asistencia externa en **un solo punto del Circuito**.
- Cada corredor podrá contar con **una (1) sola persona como asistente** externo, que deberá ser mayor de 16 años.
- La persona que brindará asistencia deberá:
  - ✓ Acreditarse junto al corredor en el turno correspondiente.
  - Firmar este reglamento.



📄 Recibir una identificación que le permitirá el acceso exclusivo al Punto AEx.

## 📍 UBICACIÓN DEL PUNTO AEX →



- El Punto de Asistencia Externa (AEx) estará ubicado dentro del Gimnasio Municipal Javier Carriqueo.
- Compartirá el espacio físico con el PAS del Gimnasio, pero estará claramente separado y marcado.
- Se encuentra en el Km 54,8 del circuito.

## 📄 LOGÍSTICA DEL PUNTO AEX

**La asistencia externa a un corredor es independiente y autónoma de la organización de la carrera.**

- ✘ La organización no proporcionará productos ni equipamiento. No habrá bebidas ni alimentos. El espacio estará calefaccionado y contará con gradas, mesas, sillas y baños.
- 🗑 El asistente puede traer lo que considere necesario para asistir al corredor, incluyendo:
  - Silla y mesa plegable
  - Medicación, elementos de curación
  - Alimentos, bebidas
  - etc.
- ⌚ No hay restricción de tiempo de permanencia, excepto el horario de corte o barrera horaria.

## IMPLEMENTACIÓN DE LA ASISTENCIA EXTERNA DURANTE LA CARRERA

### 📄 🏃 PROCEDIMIENTO PARA LOS CORREDORES

1. El corredor **deberá ingresar primero** al sector del **PAS del Gimnasio**.
2. Luego, podrá:
  - Dirigirse al sector del **Punto AEx**, si lo desea y tiene asistente.
  - O, retirarse del gimnasio por la puerta trasera para continuar su carrera, si fuera el caso que no cuenta con asistente, o no necesita asistencia externa.
3. En la puerta de salida trasera del gimnasio será cronometrado.

### 📄 🤝 REGLAS PARA LOS ASISTENTES

#### 🚗 Estacionamiento

- Los asistentes deberán estacionar en los laterales de la cancha aledaña.
- ✘ No deben obstruir la calle del hospital ni los sectores de ingreso o salida del PAS del Gimnasio y del Punto AEx.



### Ingreso al Punto AEx

-  El acceso es únicamente para el asistente acreditado (sin acompañantes) quien deberá presentar su credencial otorgada durante la acreditación.
- **X No se permite el ingreso de niños, ni mascotas.**
- Podrá ingresar al gimnasio a partir de las 19:00 hs y esperar a su corredor sin interferir con otros asistentes o corredores.
-  Está **PROHIBIDO INGRESAR** al sector **PAS del Gimnasio**, que es EXCLUSIVO para CORREDORES. Sólo podrán circular por el sector claramente señalado para Asistencia Externa.

### Salida del Punto AEx

- Una vez que su corredor haya salido para continuar la competencia, el asistente deberá retirarse con todas sus pertenencias por la misma puerta por donde ingresó.
- Este proceso no deberá exceder los 20 minutos para garantizar la fluidez del Punto AEx.

### Horarios e información adicional

- Durante la acreditación, se entregará un código QR que dirigirá a una página web donde se brindará la siguiente información:
  - ✓ Números de corredor
  - ✓ Horarios de salida del PAS El Ave 2 (puesto anterior al Punto AEx)
  - ✓ Horario estimado de arribo al Punto AEx (entre **40 y 60 minutos** desde PAS Ave 2)

### Importante:

-  La asistencia externa es independiente y autónoma de la organización.
-  Horario de corte del Punto AEx y Pas del Gimnasio: 02:30 am del sábado 12.
-  NO ESTÁ PERMITIDA LA ASISTENCIA EXTERNA EN NINGÚN OTRO PUNTO DEL CIRCUITO.
-  Este reglamento debe ser seguido estrictamente para garantizar una experiencia fluida y ordenada durante la competencia.

## Puestos de Asistencia Total

- PAS del Gimnasio
- PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)
- PAS Quechuquina

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento dentro de las bolsas provistas en el kit:

bolsa **Azul**= PAS del Gimnasio

bolsa **Roja**= PAS Colorado (1 y 2 es el mismo)

bolsa **Amarilla**= PAS Quechuquina



Los corredores pueden dejar solamente una bolsa por puesto de Asistencia Total. El peso de la bolsa a ser trasladada por la Organización no podrá superar los 3 kilos, con excepción de la bolsa de 100Mi que va al PAS Colorado la cual podrá pesar hasta 5 kgs. Las bolsas serán pesadas al momento de la recepción. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

Las bolsas se recibirán en el Pabellon B del Club Lácar - Rivadavia 599, el día jueves 10 y viernes 11 en el horario del **turno** adquirido de forma on line desde el [perfil de corredor](#).

La Organización las trasladará el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total del Gimnasio, Colorado y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor y **pesadas al recibirlas** para comprobar que no excede el peso máximo, se identifican por color según al PAS al que irán y contarán con el número de corredor.

Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para poder retirarla en el mismo lugar donde la entregaron, **Club Lácar**, calle Rivadavia N°599, el día **domingo 13**, de **09:30h a 18:00h**.

\* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes 14 de abril a la Oficina de Spartan Race SAU en Buenos Aires y estarán disponibles a partir de 1 semana después y por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos. De no poder retirarla personalmente en la oficina en Buenos Aires y necesiten que se la envíen por correo deberán abonar el valor del envío; esta opción de envío es sólo dentro de la Argentina.

## PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrá puestos de corte con cierre del circuito = BARRERA HORARIA. Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido. Sin embargo, **el participante que no salga de estos puestos antes 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 "Did Not Finish"). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de Finalizar en el punto mencionado es INAPELABLE. Los competidores que abandonen o No superen la Barrera Horaria DEBERÁN ENTREGAR el CHIP a la Organización.

Los corredores que abandonen o no superen la Barrera Horaria 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.

Lugar	Hora Corte (*)
	Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS
PAS El Ave 1	23:00h del viernes 11
PAS del Gimnasio	02:30h del sábado 12
Punto AEX	02:30h del sábado 12
PAS del Mallín	20:00h del sábado 12
PAS Quechuquina	23:00h del sábado 12
PAS del Lago	00:00h del domingo 13
PAS Coihue	02:00h del domingo 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	05:00h del domingo 13



PAS Bayos	06:00h del domingo 13
Corte Cruce Ruta 48 - Km 154,6 – No es un PAS	06:30h del domingo 13
Meta	08:00h del domingo 13

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

## Servicios en los PAS

 En los PAS habrá opciones de alimentos SIN TACC | Kit Gluten Free

### Largada

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Guardarropa

### PAS Jardín de Nieve

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados
- Sanitarios

### PAS Pradera del Puma

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Sanitarios

### PAS del Maderero

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo
- Sanitarios

### PAS El Ave 1

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas | Papines
- Sanitarios

### PAS El Ave 2

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Sanitarios

### PAS del Gimnasio - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Guiso de arroz con pollo | Papines
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

### PAS Bayos 1 y 2

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados



- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

#### **PAS Rosales**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

#### **PAS Portezuelo**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

#### **PAS Colorado 1 y 2– Puesto de Asistencia Total**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Bolsa del Corredor

#### **PAS del Mallín**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Pizzetas | Papines
- Seguridad Médica
- Sanitarios

#### **PAS Quechuquina - Puesto de Asistencia Total**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Guiso de arroz con pollo | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Bolsa del Corredor

#### **PAS del Lago**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones
- Sanitarios

#### **PAS Coihue**

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Sacramentos | Snacks salados
- Caldo | Caldo con municiones | Empanadas | Papines
- Sanitarios



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

- Seguridad Médica

## Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Bananas | Caldo
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias.



Kit Gluten Free: membrillo, Mogul, barra de cereal, maní salado, caldo.

Comida caliente: Empanadas gluten free de jamón y queso, en todos los PAS donde figura empanadas o pizzeta.

Arroz con pollo en PAS Gimnasio y PAS Quechuquina.

\*Snacks dulces pueden incluir: membrillo, Mogul, galletitas, bocaditos de cereales, mix de frutos secos, pasas de uva, fruta, según el PAS.

\*\*Snacks salados pueden incluir: palitos, papas fritas, maní salado según el PAS.

## 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 seis tipos:

- **Cinta 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 o estacas de metal/plástico. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas durante 1 km 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.**
- **Cinta Naranja,** si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán cintas blancas con logo y cintas naranjas juntas para señalar el sentido de la carrera.
- **Cintas Reflectivas Blancas:** como marcación principal para el tramo nocturno (de 18:45 a 08:00h), se empleará cintas reflectivas blancas (y algunas amarillas). Con la luz frontal podrán seguir el trayecto. Para esta distancia estarán colocadas desde km 20 hasta la Meta. Desde las 18:45 hasta las 08:00h la principal marca para la carrera son las cintas reflectivas.
- **Flechas y Carteles Reflectivos:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal:





- En 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 y reflectivos. Habrá abundante marcación, pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos. **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS. No tomen como referencia al corredor de adelante.**

## ➔ PROTOCOLO DE ABANDONO

En caso de abandono el competidor tiene la **obligación indelegable de avisar** a la Organización.

**Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables. Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR.**

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, ellos sólo apuntan el camino a seguir.

Si un corredor decide abandonar o no supera la barrera horaria establecida en los PAS, deberá entregar el chip al encargado de la Organización por motivos técnicos y organizativos.

Los traslados se realizarán hasta la oficina de carrera, en el centro de la ciudad, cuando lo designe la Organización.

## ➔ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín y entornos naturales de gran belleza. 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, está **prohibido arrojar residuos** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300mts 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.

## ➔ TIPS DE CARRERA

- **Terreno:** *El 85% del recorrido transcurre por tierras privadas o públicas de explotación privada. Por ello, solicitamos encarecidamente que no accedan a estos sectores antes de la carrera, ya que esto podría poner en riesgo la relación de la organización con los propietarios para futuras ediciones de la carrera.*

Largada en Base Cerro Chapelco. Sendas anchas iniciales con trepada franca y gradual hasta alcanzar los Mallines de la Pala. Desde allí descenso gradual por senda cruzando pistas hasta llegar a la Plataforma 1600 de Chapelco. Desde aquí ascenso por Pista 63 (NO DEBEN IR AL PAS JARDIN DE NIEVE EN ESTE PUNTO) hasta camino rípiado hasta el punto (1740 msnm) en base de Pista Norte donde hay ascenso franco hasta conectar subida al Filo de Chapelco con rampa en diagonal de 33º de pendiente en últimos 400 mts. Desde este filo se recorre todo por senda hasta llegar a la cumbre del Cº Teta, ATENCIÓN en BAJADA ¡Es muy resbaladiza!! y luego descenso por camino de montaña hasta empalmar bajada por Pista el Tubo. Al final de esta bajada se dirigen hacia Pista Panamericana con ascenso inicial corto y luego bajada muy empinada hasta casi el final.



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

**15**  
AÑOS

# 100Mi

Desde allí por senda se accede al primer PAS Jardín de Nieve, (km 12.0). Allí salen hacia senda arriba de los Huskies y empalman senda en ascenso suave hasta llegar a Bajada al Mallín Grande por senda muy empinada y resbaladiza. Al llegar al Mallín Grande inician un ascenso largo y empinado hacia Pradera del Puma. Los últimos 500 mts serán por senda trabada de lenga. Allí llegan a PAS Pradera del Puma (km 18.1). Desde este PAS hay un ascenso inicial por bosque hasta llegar a casilla de Kite Ski. Siguen subiendo hasta Domo cuya estructura será visible desde lejos (salvo niebla). Desde este punto inician un descenso de 4 km primero por camino angosto de montaña y luego seguirán por senda con leve y constante ascenso hasta rodear el lado este del Cerro Mocho alcanzando los 1850 msnm. Desde aquí comienza un descenso técnico que deben hacer siguiendo el recorrido marcado y con SUMA PRECAUCIÓN. Será un descenso de 500 mts aproximadamente hasta llegar a un mallín plano por donde ingresarán a un bosque de lenga achaparrado, senda serpenteante de ñire hasta ingresar a sendas serpenteantes de bosque hasta llegar a Laguna Verde. Allí descenderán por camino vehicular hasta llegar a una edificación única. Desde allí ascenderán por el lecho de un arroyo seco durante 700 mts aprox. PRECAUCIÓN EN ESTE ASCENSO. Al salir del Arroyo empalman camino vehicular que los llevará hasta iniciar la bajada al Mallín de Val del Águila. Bajarán por este camino maderero irregular hasta llegar nuevamente al Mallín Grande de Val del Águila. A 3,5 km llegarán al PAS del Maderero (km 29). Aquí salen del camino maderero para tomar senda de acceso al PAS El Ave por senda en ascenso constante pasando el Mallín hasta subida por camino abandonado (las zetas) hasta PAS El Ave1 (km 36,4). Último horario para salir de este PAS es 23:00h del viernes 11. Desde este PAS regresarán al mismo PAS por sendas de bosque en ascenso los primeros 7 km hasta el Filo de la Buitrera y sigue todo este Filo con ascenso suave hasta alcanzar la Buitrera.

**Atención aquí porque el descenso inicial de 300 mts es muy empinado por senda resbaladiza en el bosque.**

Luego la senda sube empinada 200 mts hasta un plano con cruce de arroyo hasta llegar a la entrada del PAS El Ave 2 (km 44,6). Desde aquí descenso por camino hasta sendas en Vallescondido y luego por calles hasta PAS del Gimnasio y Puesto de Asistencia Externa (Punto AEX) (km 54,8) por bajada continua hasta San Martín de los Andes por caminos comunales y sendas. Al ingresar al sector más poblado y en especial al llegar a Ruta 40 (Bajada de los Andes) ATENTOS CON MARCACIÓN y CRUCE RUTA 40. Al cruzar Ruta 40 seguir por banquina unos 500 mts hasta la cancha de pasto sintético junto al Gimnasio Carriqueo por donde ingresarán al PAS del Gimnasio y Punto AEX. Último horario para salir de este PAS es 02:30h del sábado 12. Salida de este PAS por calle asfaltada que pasa frente al nuevo hospital de San Martín de los Andes y desde allí a unos 500 mts entrada al Regimiento de Caballería de Montaña por alambrado abierto. ¡ATENTOS aquí! Deben seguir por senda y cruzar calle de Barrio Oficiales. Desde allí siguen por senda hasta empalmar con la senda a PAS Rosales, igual que el resto de las distancias. Sendas iniciales con trepadas francas durante km 5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales. Deben estar atentos en el tramo desde PAS del Gimnasio a PAS Bayos 1 porque hay un franco desvío a la izquierda a 6 km. Estará debidamente marcado. Luego siguen por senda de descenso muy rápido (Huella Andina) hasta el PAS Bayos 1 (Km 63,7). Desde aquí inicial ascenso constante y empinado hacia sector cancha de Polo de Laguna Rosales. Cruzan alambrado en la parte más alta y luego tienen descenso pronunciado por senda angosta a la Pampa de Trompul. Allí seguirán por senda muy ancha plana rodeando el Mallín y comenzarán ascenso al oeste del Derrumbe hasta su punto más alto. Desde allí tendrán un descenso constante empinado y resbaladizo hasta llegar a alambrado de CORFONE que, seguirán pasando por vados con mucha agua hasta el PAS Rosales (Km 73,2). Luego sigue por camino maderero en ascenso con pendiente mediana. Luego desvío por senda angosta con ascenso y descenso empinado hasta el PAS Portezuelo (1400 msnm - km 80).

Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 msnm) (km 31,5) descenso empinado hasta base del Cerro (700mts desnivel en 3km). Llegada a PAS Colorado 1 (km 35,5) por senda plana y angosta. Desde allí sigue por senda Vázquez hacia el PAS del Mallín. Esta senda es ondulante con bajada empinada y luego nueva subida MUY empinada que asciende hasta Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm (Senda de la Hermana) y descenso empinado y serpenteante hasta sector de ingreso al gran Mallín de Quilanlahue cruzando



tranqueras de alambre hasta PAS del Mallín (km 45,4) por senda plana. Último horario para salir de este PAS hacia PAS Quechuquina es 20:00h (del sábado 12). Atención que este tramo hasta PAS Quechuquina es el más largo sin asistencia (14,5 km). ATENCIÓN a 3,5 km en Corral Redondo hay desvío a la izquierda para 70k Luego a 1 km aprox. En tranquera de alambre eléctrico **Ustedes deben doblar a la derecha y seguir por camino vehicular 400mts hasta cruzar el Arroyo Quilanlahue de 20 mts ancho y 40 cm profundidad**. Desde allí doblarán a la izquierda hasta comenzar senda final que es empinada con ascenso durante 3 km. Desde allí descenso muy rápido por senda ancha y resbaladiza hasta llegar a la Ruta 48 (camino a Hua Hum). Cruzarán y por sendas planas, a 3 km aprox., estará PAS Quechuquina (km 59,9). Último horario para salir de este PAS es 23:00h (sábado 12). Aquí se transita por sendas en la Estancia Quechuquina con poco desnivel, pero serpenteantes en bosque de pinos y por costa de Lago Lacar hasta llegar a PAS del Lago (km 66,4). Último horario para salir de este PAS 00:00h (domingo 13). Desde aquí comienza senda de subida constante hasta el próximo PAS por sendas angostas que pasan por Laguna Las Corinas hasta llegar a PAS Coihue (km 74,7). Último horario para salir de este PAS 02:00h (domingo 13). ATENTOS a Marcación. Desde aquí se accede a Cumbre del Cº Quilanlahue (1650 msnm) por senda empinada y serpenteante hasta bosque de altura (700+ mts de desnivel en 3km). Desde este punto descenso inicial con poco desnivel por sendas de bosque luego descenso rápido por sendas muy anchas hasta la Cantero Blanca. Desde aquí regreso a PAS Colorado 2 a 4 km por senda plana inicial y luego descenso brusco. Y finalmente plano por sendas y llegada a PAS Colorado (km 87,7) Último horario para salir de este PAS 05:00h (domingo 13). Regreso a Meta por senda plana en pampa expuesta al viento. A 2 km del PAS, sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas hasta PAS Bayos (km 96,3). Último horario para salir del PAS Bayos 06:00h (domingo 13). Regreso a la Meta por senda en subida franca hasta km 99,5. **Allí en cruce con Ruta 48 habrá Corte Horario** a las 06:30h (domingo 13). Desde allí descenso inicialmente por camino vehicular y últimos 2km por senda empinada hasta el lago. 6 cuadras de calle. Cruces de varios arroyos angostos y según clima, barro muy resbaladizo o polvo. Hay varios cruces de alambrado bien marcados. Deben cruzar sólo por sector marcado. Bajada empinada hacia la Meta en últimos km y luego cruce por playa hasta empalmar Av. San Martín que los lleva a la META.

- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves, sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso de Chapelco, Cº Colorado, Cº Quilanlahue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún PAS). Muy fuerte exposición al viento en Cerro Chapelco, Cº Colorado, Cº Centinela, costa lago Lacar y Cº Quilanlahue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) durante la madrugada en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en PAS del Gimnasio, PAS Colorado y PAS Quechuquina para reemplazar lo mojado. Ver pronóstico, recomendamos estos link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 horas previo carrera):

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>

- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN (mínimo 200 lúmenes) y pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES.** Recuerden que deberán **portar consigo una linterna a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 35 horas, sin importar si es de día. **Para los que tarden 41 horas, tendrán 13 horas de Luz diurna y 28 de oscuridad!!!** Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (de ida y de vuelta). **Se les podrá solicitar en cualquier lugar del circuito que muestren la linterna que**



portan. ¡Si no tienen linterna funcionando serán retirados de la carrera por ser un elemento de Seguridad!. Atentos a estos horarios: largar con linterna colocada; en circuito, a partir de las 17:00h DEBEN colocarse la luz frontal, a las 18:45h DEBEN prenderla y mantenerla así hasta las 8:00hs. Esto es reglamentario, aunque se vea bien.

- 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. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigam Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Chapelco, Cº Colorado y Cº Quilanlahue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al “malón”. 3 km después del PAS del Mallin deben doblar a la derecha por huella vehicular. No deben seguir el circuito de 70k que dobla a la izquierda y pasa por tranquera de alambre. Habrá cartel señalando la dirección que deben seguir. A los 500 mts cruzarán un arroyo importante con agua hasta las rodillas, CRUCEN EL ARROYO y SIGAN EL CIRCUITO. Deben seguir mismo circuito de los 110k hacia PAS Quechuquina. Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.
- Es fundamental escuchar la charla técnica el domingo 6 de abril, ya que el lunes tendrán la posibilidad de aclarar dudas realizando preguntas en el video streaming que se realizará sobre las charlas técnicas.
- Según condiciones climáticas pueden activarse un plan B de circuito que serán anunciados antes de la largada.
- Si deciden abandonar es **CLAVE AVISAR** pues, de lo contrario el participante se **presumirá extraviado** y generará inconvenientes evitables. Deben hacerlo exclusivamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros el abandono, ellos sólo indican el camino a seguir. En todos los PAS habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. **Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR** al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.

## • **NUTRICIÓN EN CARRERA** por NDA Nutrición en Acción

### **Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta**

Es importante las 72 horas previas trabajar la carga de hidratos de carbono, es decir, colocar alimentos que brinden energía. Incluye en tus comidas, alimentos tales como: fideos blancos, arroz blanco, pan blanco, galletas de arroz, polenta, papa, batata, boniato, entre otros.

Intenta disminuir los alimentos fuente de fibra, de proteína y de grasas, ya que estos, demoran la digestión y pueden generar algún malestar en carrera. Evita entonces, alimentos integrales, elevado consumo de frutas y verduras y comidas que tengan mucha carne roja, crema o manteca.

Tener en cuenta que el agua sea potable o de fuente segura y mantenerse bien hidratado.

- **Requerimiento de líquido y sales:** El consumo de agua debe ser entre 400 A 800 ml/h, un ejemplo práctico es un soft por hora. El consumo de bebidas deportivas las cuales aportan sal y azúcar, ayudan a rehidratar de una manera adecuada. Su uso cobra mayor importancia en carreras que duren más de una hora (Ejemplo: Powerade).

El agua de arroyos si bien no está contaminada, no es potable. Consuman el agua brindada en los PAS; en caso de usar la de arroyos, tengan en cuenta llevarse pastillas potabilizadoras, que se colocan en un litro de agua y tardan 30 minutos en hacer efecto.

Recuerden llevar una taza o vaso apto para bebidas frías y calientes, ya que es necesario para consumir la hidratación que se brinda en los puestos de asistencia. Es un elemento obligatorio.



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

**15**  
AÑOS

**100Mi**

- **Suplementación en carrera:** Si la carrera es mayor a hora y media, es importante recuperar la reserva de energía, la cual se abastece de alimentos fuente de hidratos de carbono. Es por ello, que se colocan suplementos/alimentos durante la carrera cada 40/60 minutos.

Ejemplos de suplementos que cubren este objetivo son: geles, bebidas deportivas, gomitas, membrillos, papas fritas, palitos, entre otros ejemplos (todo lo que se suele encontrar en los PAS de Patagonia Run, busca restablecer la energía del cuerpo).

El colocar alimentos salados como: palitos, papas fritas, empanadas, pizzetas, caldos, ayuda a recuperar sales y favorecer la rehidratación.

Es importante, haber probado todo antes de la carrera, en cada entrenamiento, para asegurar buena tolerancia gastrointestinal.

En esta distancia se puede llegar a pensar en pastillas de sal o cafeína en aquellas personas que ya lo hayan probado y en donde haya una necesidad marcada e individualizada. Se puede trabajar un poco en la recuperación de aminoácidos o proteínas durante la carrera, como aspecto secundario. Para esto, con sólo incorporar alimentos como: pizzetas con queso o empanadas de jamón y queso de los puestos, el objetivo estará cubierto.

*\*Basado en evidencia científica*

## ➔ CONTACTO

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

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

Oficina en San Martín de los Andes: fijo +54 2972 420 949