



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



**GUÍA DEL CORREDOR** **10k**





## Guia do Participante 10k

### Patagonia Run 2025

➔ <b>Descrição geral de Patagonia Run - 10k</b> .....	<a href="#">3</a>
Credenciamento e Entrega de Kits .....	<a href="#">3</a>
Palestra Técnica .....	<a href="#">4</a>
Largada – Transporte - Guarda-volumes .....	<a href="#">4</a>
Chegada .....	<a href="#">5</a>
Entrega de Prêmios.....	<a href="#">5</a>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento .....	<a href="#">5</a>
➔ <b>Informação sobre o percurso</b> .....	<a href="#">6</a>
Altimetria .....	<a href="#">6</a>
Postos de Assistência .....	<a href="#">6</a>
Serviços em postos  .....	<a href="#">6</a>
Marcação do Circuito .....	<a href="#">7</a>
➔ <b>Protocolo de Abandono</b> .....	<a href="#">8</a>
➔ <b>Lixo</b> .....	<a href="#">8</a>
➔ <b>Dicas de Corrida</b>  .....	<a href="#">8</a>
➔ <b>Contato</b> .....	<a href="#">9</a>



## ➔ Descrição geral de Patagonia Run - 10k

**Data:** Quarta-feira, 9 de abril 2025

**Horário de Largada:** 12h15\*

### Descrição do percurso:

Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um grande desafio para os corredores de montanha de todos os níveis. Nesta distância de **10k**, os corredores encontrarão terrenos com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, incluindo trilhas de montanha largas com declives variáveis mas de dificuldade acessível, caminhos madeireiras com declives suaves e uma longa descida até a linha de chegada. Toda a corrida será realizada no Cerro Chapelco. Esta distância foi pensada para quem se inicia no trail, **com exigências mas acessível** para desenvolver velocidade com subidas curtas e pouco declive e solo sem grandes dificuldades técnicas. O **desnível acumulado positivo** estimado (D +) é de aproximadamente **600 metros**.

Durante o percurso você poderá apreciar uma paisagem com planícies, vales de grande beleza, pontos panorâmicos com vistas únicas e áreas de bosques com espécies típicas da Patagônia Argentina.

É uma carreira ideal para quem deseje se iniciar no trail running ou aqueles que desejam distâncias mais curtas e explosivas.

### Categorias

Juvenil Masculino de 12 a 19 anos - Juvenil Feminina de 12 a 19 anos

Masculina de 20 a 29 anos - Feminina de 20 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 a 69 anos - Feminina de 60 a 69 anos

Masculina de 70 anos e mais - Feminina de 70 anos e mais

## Credenciamento e Entrega de Kits

**Horário:** os turnos disponíveis serão apenas para **Terça-feira 8 de abril**, entre 09h00 e 22h00, no turno designado.

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

A creditação é exclusivamente pessoal e será organizado por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à creditação. Essas datas ficarão disponíveis on-line no [perfil do corredor](#) e vai se informar quando estiver disponíveis por meio de e-mail e redes sócias oficiais de Patagonia Run no final de março 2025.

### ▶ Apresentar se com:

- **Comprovante do turno** atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- **D.N.I. ou passaporte**, o utilizado no processo de inscrição.
- **Certificado de Apto Médico\*** com data de emissão em 2025, assinado e carimbado pelo médico que o emitiu, e donde fique a distância 10k na qual vai participar - ver certificado modelo [aqui](#).



*\*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.*

- **MENORES DE 18 ANOS:** Devem se acreditar acompanhados por mãe, pai ou tutor quem também deve apresentar seu documento de identidade e uma Xerox do mesmo, e, se no documento do menor não fica o nome dos pais, tem que apresentar partida de nascimento ou documento onde fique a figura de tutor, quem deve assinar na acreditação a Autorização e Aceitação de Responsabilidades do participante. Casa não puder se apresentar à acreditação acompanhado por pai / mãe / tutor, solicitar a [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com) uma copia da Autorização para trazê-la assinada ante Notário.
- ▶ Se fará entrega do **Kit completo de carreira** que contem:
  - **PULSEIRA** com N° de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** tê-la para ingressar ao corral de **LARGADA**.
  - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório durante toda a carreira.
  - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamanho escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocar se antes de se retirar do salão de creditações no stand para esse fim.
  - **PULSEIRA CELÍACO**, si assim o informo na inscrição, para ser apresentada nos Postos de Assistência e assim ter acesso aos alimentos sem TACC.

### Importante:

O retiro do Kit é só pessoal, na Terça-feira 8 de abril.

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

Não se pode ingressar com acompanhantes, exceto os menores de idade que devem ingressar com mãe, pai ou tutor.

## Palestra Técnica 10k

A palestra técnica de 10k será on-line e ficarão disponíveis no canal YouTube de Patagonia Run e em [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) no domingo, 6 de abril.

## Largada - Transporte - Guarda-volumes

**Horário de Largada: Quarta-feira, 9 de abril as 12h15\***

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 da carreira" informado na inscrição.

**Transporte até Largada Exclusivamente para os corredores 10k**

Horário: das **10h15 às 11h15**

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



Reserve seu lugar no transporte oficial quando solicitar sua data para credenciamento através de seu perfil de corredor.

⚠ Os veículos oficiais de corrida terão prioridade de acesso e circulação na estrada de acesso à base do Chapelco Ski Resort sobre os veículos particulares.

### Guarda-volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. A recepção será a partir de uma hora e meia antes da largada, na Base de Chapelco Ski Resort.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a **apresentação do pulseira / dorsal com número de corredor ou do RG do corredor** na mesma quarta-feira, no mesmo local de recepção, até às 18h30 na base do Chapelco Ski Resort.

### Chegada

Quarta-feira, 9 até às 18h30.

Local: base do Chapelco Ski Resort.

Ao chegar, o corredor poderá pegar uma bebida, retirar sua medalha finisher e será convidado a evacuar a área do curral de chegada para alongar e relaxar nas proximidades.

### Entrega de Prêmios 10k

Quarta-feira, 9 de abril

14h00 - Prêmios Categorias Gerais PRVertical, 21k e 10k.

15h00 - Prêmios Categorias de idade 10k.

Local: base do Chapelco Ski Resort.

### Prêmios

- Troféus para os três primeiros da classificação Geral Masculina e Feminina.
- Medalhas para os três primeiros de cada categoria por idades 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**, o sistema para solicitar essa data ficará disponível na web de Patagonia Run no final de março 2025.
- **Certificado Médico**. Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar em Patagonia Run, esclarecendo a distância. Deve ter data no 2025, assinatura e carimbo do médico que o fez.  
Descarregar certificado modelo [aqui](#).
- **Pulseira de corredor**.
- **Dorsal com Número de corredor sempre visível de frente** durante toda a prova. Há postos de Controle em



- **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 hermético** (tipo Ziploc) para armazenar os alimentos dados nos PAS.
  - **Roupas quentes.** Quando a temperatura mínima prevista para qualquer parte do percurso for extrema e os organizadores a considerarem um risco maior, os organizadores podem solicitar que os seguintes itens sejam levados na mochila do corredor como 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, e/ou no dia anterior ao início da corrida, que nesse caso será anunciado em nossas redes sociais oficiais.

### Recomendações sobre o tipo de equipamento

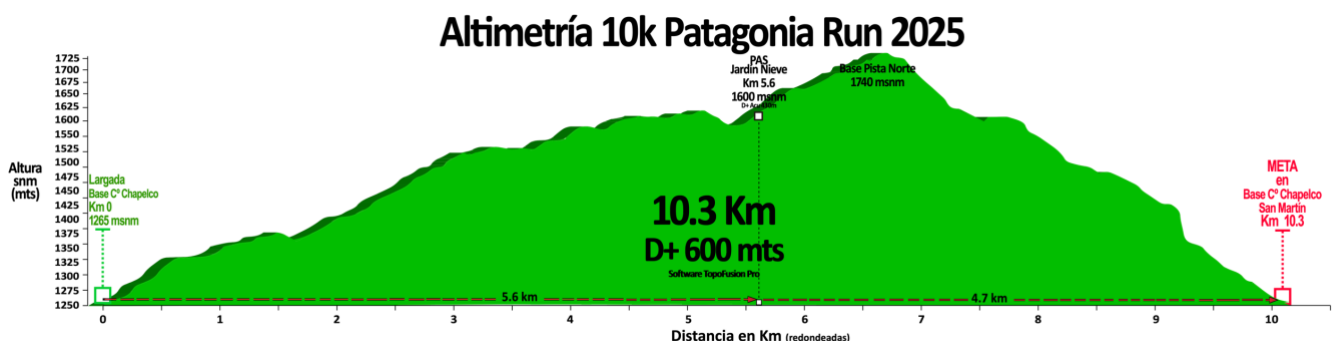
Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Apito.
- Luvas finas.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças leggings (esportivas), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia).
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- 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.

### ➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem com instituições e moradores obrigam-nos a não habilitar o acesso às trilhas até 24 horas antes da competição.

### Altimetria






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

## Posto de Assistência (PAS)

10k		
Puestos Asistencia	Distância (*) da Largada	D+ em mts
PAS Jardín de Nieve	5,6 km	438
Meta	10,3 km	600

(\*) Distâncias arredondadas.

## 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

### Chegada

- Bebidas quentes e frias
- Snacks | Banana
- Segurança médica
- Banheiros
- Guarda volumes

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

\*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.

Há diferentes tipos de marcas, e fazem referência tanto ao traçado do circuito (fitas brancas com logotipo



Patagonia Run) quanto aos setores por onde NÃO há que ir.

Então, existem 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. Os corredores devem seguir as marcas. Se em algum trecho de bosque ou clareira não é possível ver as fitas brancas, os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas com fitas serão mais frequentes em setores intrincados do bosque ou da montanha. Onde exista uma única trilha ou pampa, estas serão colocadas com uma distância suficiente de modo que os competidores, com só olhar, possam identificar o itinerário sem se perder.
- **Fita Amarela:** As trilhas ou caminhos que estão proibidos transitar serão fechados unicamente com fitas amarelas. Os atletas **não devem** cruzar nenhum setor com fita amarela.
- **Fita Laranja:** se por neve ou falta de contraste será necessária marcação adicional vai se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalizar o sentido da corrida.
- **Flechas Refletivas:** vão indicar o endereço a seguir, poderão ficar: vertical, diagonal ou horizontal: 
- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho certo.

Devido à extensão dos percursos, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e às variações do terreno, recomendamos aos competidores olhar constantemente à sua frente à procura de fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos, e seguir as instruções das bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante que você observe as marcações e sinalizações no PAS. Não tome 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.**

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

Os traslados para a Base do Chapelco Ski Resort serão realizados mediante determinação da organização.

## ➔ Lixo

A competição acontece dentro do Parque Nacional Lanín. Sem dúvida, o contexto paisagístico onde é realizado constitui um fator chave de grande parte do sucesso do evento. Conservar esta paisagem é tarefa





de todos nós, daqueles que moramos aqui e dos visitantes.

Por esse motivo, fica proibido jogar lixo durante a carreira. Haverá lixeiras dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300 mts da saída à trilha. Vamos ser inflexíveis com quem jogue lixo nos circuitos por meio 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.*

Trilhas largas com Ascenso franco e gradual até alcançar os Mallines da Pala. Desde aí descida gradual por trilha cruzando pistas até chegar à Plataforma 1600 de Chapelco e o PAS Jardim de Neve (km 5,6). Daqui, a subida por pista até uma estrada de cascalho que leva ao ponto mais alto (1.740 msnm) onde se separam do percurso de 21k. Fiquem atentos à marcação. A partir daí, uma descida íngreme ao longo da Pista Panamericana e, em seguida, trilhas e caminhos na floresta até a base do Cerro, onde a corrida termina. A linha de chegada será no mesmo local da largada.

- Calçado com ótimo “grip”. Polainas não são necessárias. Vestimenta de acordo com o clima: pode fazer muito frio e chuva: ver prognóstico: recomendamos entrar em (mais confiável entrar a partir das 48 horas previas à corrida):

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735237>

- Sinal de telefone celular variável, porém presente em boa parte do percurso.
- Seguir as fitas brancas com o logotipo e indicações dos bandeirinhas. Não sigam o “montão”. Se você não vê fitas à frente a 150 m da última, volte para a fita anterior que você viu. Não cruzem as fitas amarelas que cortam trilhas que não devem ser transitadas.
- 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 decidirem **abandonar a corrida é PRIMORDIAL avisar**. Deve ser feito somente ao chefe de PAS, equipe de resgate, na Largada ou na Meta. Não avisem aos bandeirinhas, eles apenas apontam o caminho.
- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA por NDA Nutrição em Ação**

### **Pré-corrída: Aspectos Nutricionais a Considerar**

As 24 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).

**⚠ 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.

Nessa distância, não há necessidade de aminoácidos ou proteínas durante a corrida.

*\*Baseado em evidências científicas.*

## **➔ Contato**

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

Escritório de carreira: móvel +54 11 64953446

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