



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR

110k



SPARTAN TRAIL



Guía do Participante 110k Patagonia Run 2025

➔ Descrição geral de Patagonia Run - 110k	<u>3</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recepção de Sacola para Postos de Assistência Total	<u>4</u>
Palestra Técnica	<u>4</u>
Largada - Transporte - Guarda-volumes	<u>5</u>
Chegada	<u>5</u>
Entrega de Prêmios	<u>5</u>
Elementos Obrigatórios - Recomendações para o equipamento	<u>6</u>
➔ Informação sobre o percurso	<u>7</u>
Altimetria	<u>7</u>
Postos de Assistência	<u>8</u>
Posto de Assistência Total - Posto Colorado e Quechuquina	<u>8</u>
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	<u>9</u>
Serviços em postos 	<u>9</u>
Marcação do Circuito	<u>9</u>
➔ Protocolo de Abandono	<u>10</u>
➔ Lixo	<u>10</u>
➔ Dicas de Corrida 	<u>11</u>
➔ Contato	<u>12</u>



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

15
AÑOS

110k

➔ Descrição geral do Patagonia Run - 110k

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

Horário de Largada: Sexta-feira 11 – 21h00*

Horário máximo de finalização: Domingo 13 – 08h00

Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para os corredores de trilhas de montanha. Esta distância já está no rango do Ultra Trail importante. Nos 110k, os participantes vai encontrar um terreno semi-técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem trilhas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que podem ter neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo (D+) estimado em 6020 metros** em seu percorrido aproximado de 107,5 km. Haverá cume em 2 cerros: C° Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilanolahue (1650 msnm). Deverão ficar preparar para correr de noite durante muitas horas e com temperaturas embaixo 0°C, o qual não só é um desafio técnico senão de resistência frente ao sonho e o clima. Além, vai se encontrar com muitos cruzamentos de riachos e inclusive parte do trazado por um setor do lago Lácar. O 95% do circuito transcorre sobre trilhas de montanha. Éste vai ser um verdadeiro test de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens das regiões pertas a San Martín de los Andes no multicolor outono e a exigência da distância o faz um 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:



Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para os días quinta-feira, 10, entre 09h00 e 22h00 e sexta-feira, 11 de abril, entre 09h00 e 18h00, 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 organizada 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 médio de e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run no final do mês de março de 2025.

► Apresentar se com:

- Comprovante do turno atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- D.N.I. ou passaporte, o utilizado no precesso de inscrição.
- Certificado de Apto Médico* com data de emissão em 2025, assinado e carimbado pelo médico que o emitiu, e onde fique a distância 110k na qual 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.*

- ▶ Se fará entrega del **Kit completo de carrera** que contem:
 - **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 2 PAS, com o nº de corredor.
 - **CAMISETA** oficial de carreira, será do tamaño escolhido durante a inscrição, não será possível experimentá-la e só poderá trocarse antes de se retirar do salão de credenciações no stand para esse fim.
 - **PULSEIRA CELÍACO**, si assim o informo na inscrição, para ser apresentada nos Postos de Assistência e assim ter acesso aos alimentos sem TACC.

Importante:

O retiro do Kit é pessoal exclusivamente.

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

Não se pode ingresar com acompanhantes.

Recepção de Sacola para Postos de Assistência Total: PAS Colorado e PAS Quechuquina

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

Horário: os turnos disponíveis para este 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**.

IMPORTANTE: Ao entregar as sacolas vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la no Club Lácar o **domingo 13, das 09h30 às 08h00** (no mesmo local em que foram entregues).

Palestra Técnica 110k

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



Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horario de Largada: Sexta-feira, 11 – 21h00*.

Local de Largada: Plaza de Armas do Regimiento de Cavalaria de Montanha 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería - Rodovia 62.

* 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 110k

Horário das 19h00 às 20h00

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.

IMPORTANTE: os corredores que se dirigirem ao Regimento de Cavalaria de Montanha 4 com seus próprios veículos e os deixarem estacionados lá até o final da corrida terão que pagar pela estadia correspondente.

Guarda volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. A recepção de Guarda volumes 110k, desde uma hora e meia antes da Largada no Rancho de Tropas - RCM4.
2. Devolução de elementos do guarda volumes mediante a apresentação do **pulseira / dorsal com número de corredor** ou da carteira de identidade no:
Sexta-feira, 11 das 22h00 à 9h00 de domingo 13, no **Escritório de Corrida**.
Domingo 13, das 09h30 às 18h00 no **Club Lácar**.

Chegada

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

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

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

Entrega de Prêmios 110k

Domingo 13 de abril – 10h30

Local: Plaza San Martín

Prêmios

- Troféus para os três primeiros da classificação Geral 110k Masculina e Feminina.
- Medalhas para os três primeiros de cada categoria por idades 110k 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**, ficará disponível na web o sistema para solicitar data no final de março 2025.
- **Exame Médico.** Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que ele se encontra apto médica e fisicamente para participar nos 110k de Patagonia Run, aclarando a distância 110k expresamente. 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 obligatorias 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 **110k devem iniciar com uma lanterna colocada e ligada**. A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola do corredor enviada para um dos postos de assistência total.

Após a largada, eles devem manter a **lanterna colocada e ligada até as 08h00** da manhã. Se ainda estiverem no percurso **às 17h00 do sábado, devem colocar as lanternas e ligá-las às 18h45.**

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 agua ou mochila hidrante com 750cm³** para 110k.
- **Xícara ou Copo Pessoal.** Com o objetivo de contribuir para a preservação do meio ambiente e reduzir os resíduos gerados durante o evento, **NÃO** serão fornecidos copos descartáveis no PAS durante a corrida, nem na largada nem na chegada. Portanto, será necessário ter um copo ou caneca pessoal para consumir bebidas, quentes ou frias, nos pontos de abastecimento.
- **Sacolas com fechamento hermetico** (tipo Ziploc) para armazenar os alimentos dados nos PAS.
- **Roupas quentes.** Quando a temperatura mínima prevista para qualquer parte do percurso for extrema e os organizadores a considerarem um risco maior, os organizadores podem solicitar que os seguintes itens sejam levados na mochila do corredor como 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:

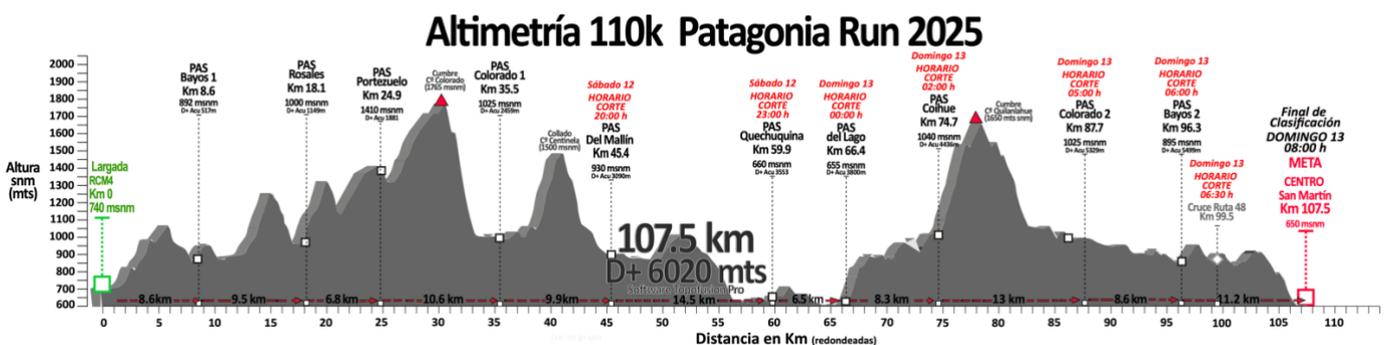
- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercas). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- 2 garrafas de água ou camelbak de 750 cc.
- 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 o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio. Recomenda-se calzas cumpridas, por causa do clima frio.
- 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 2 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.



Posto de Assistência (PAS)

110k			
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	D+ mts	Horário de corte
PAS Bayos (ida)	8,6	517	-
PAS Rosales	18,1	1149	-
PAS Portezuelo	24,9	1881	-
PAS Colorado 1 (ida)	35,5	2459	-
PAS del Mallín	45,4	3090	20h00 do sábado 12
PAS Quechuquina	59,9	3553	23h00 do sábado 12
PAS del Lago	66,4	3800	00h00 do domingo 13
PAS Coihue	74,7	4436	02h00 do domingo 13
PAS Colorado 2 (volta)	87,7	5329	05h00 do domingo 13
PAS Bayos (volta)	96,3	5499	06h00 do domingo 13
Corte Cruce Ruta 48, não é um PAS	99,5		06h30 do domingo 13
Meta	107,5	6020	08h00 do domingo 13

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

Postos de Assistência Total: Posto Colorado e Posto Quechuquina

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

sacola **VERMELHA** = PAS **COLORADO** (1 e 2 são os mesmos)

sacola **AMARELA** = PAS **QUECHUQUINA**

O peso do equipamento deve ser, no máximo, de 3 quilos. 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 Colorado (1 e 2 e o mesmo) e Quechuquina.

As sacolas serão fechadas na frente do corredor, identificadas por cores de acordo com o posto para onde serão enviadas e conterão o número do corredor.

O participante **receberá um comprovante, que será obrigatório apresentar para retirá-las** no domingo, dia 13, das 09h30 às 18h00, no mesmo local onde foram deixadas: Club Lácar, Rua Rivadavia N°599.



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 folgados 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 será associada 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.

Local	Hora de Corte (*)
	Horário REGULAMENTAR a partir do qual NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS
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 (volta)	06h00 do domingo 13
Corte Ruta 48 – km 99,5	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 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.

*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, as marcas serão:



Fita Branca com logotipo Patagonia Run : é a 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 durante 1 km os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas com fitas serão mais frequentes em setores intrincados do bosque ou da montanha. Onde exista uma única trilha ou pampa, estas serão colocadas com uma distância suficiente de modo que os competidores, com só olhar, possam identificar o itinerário sem se perder.

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

Fita Laranja: Mesmo se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se usar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.

Fitas Refletoras Brancas: Como reforço da marcação desde a Largada até a META haverá marcação com fita refletora com distâncias variáveis a fim de serem empregadas como sinalização desde a largada até a saída do sol e no caso de estar ainda no circuito quando a luz diminuir (18:00 aprox.). Com a luz frontal poderão seguir o trajeto.

Flechas Refleitivas: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal ou horizontal.



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

Devido à extensão do percurso, aos setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e as variações do terreno recomendamos, aos competidores olhar constantemente para frente à procura das fitas de identificação. Haverá abundante marcação, mas é importante não ingressar inadvertidamente em trilhas não sinalizadas nem em atalhos, e seguir as instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios. **É importante observar a marcação e a indicação dos PAS. Não tomar como referência o corredor à nossa 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 proibido jogar lixo durante a carreira. Haverá contêineres de resíduos dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300 m da saída à trilha. Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem lixo nos circuitos através da desqualificação. Ter uma corrida limpa depende de todos nós.

➔ Dicas de Corrida

- Terreno: *Detalhes da nova rota em breve.*
- Calçado com muito bom grip. Polainas são fundamentais, servem em trilhas de bosque e estepe, em terreno arenoso de cumes e por grande quantidade de abrolhos. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva/neve. Vai molhar o calçado O TEMPO TUDO (também ao sair de algum PAS). Muito forte exposição ao vento em filo Lolog, cume do Cerro Colorado, em Portezuelo do Cerro Centinela, subida ao Cerro Quilanlahue e em costa do lago em Quechuquina. Assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes + costa do Lago Lacar. Prever troca de roupas em PAS Colorado e PAS Quechuquina para substituir o molhado.

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

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

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

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

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

Cume Cº Quilanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>



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

- **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. **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 ligada e mantê-la assim até às 8h00**; 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 setor Quilanlahue. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve no Cerro Colorado e 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. Atenção em km 6 desde Largada **DEVEM** desviar à esquerda caminho a PAS Bayos 1 e, no PAS do Mallín, vocês **NÃO DEVEM** seguir o circuito de 70k. A 3 km após o PAS do Mallín, estará claramente sinalizado que vocês devem virar à direita pela trilha de veículos. Após 500 metros, vocês cruzarão um arroio importante com água até os joelhos, **ATRAVESSE O RIACHO E SIGA O PERCURSO**. Devem seguir o percurso das 100Mi direção ao PAS Quechuquina. Haverá muitas sinais. **LEIAM Cartazes** faz favor!!!
- É fundamental ver a palestra técnica no domingo, 6 de abril, já que na segunda-feira vocês terão a oportunidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas na transmissão ao vivo que será realizada sobre as palestras técnicas.
- Dependendo das condições climáticas, um circuito plano B poderá ser ativado e será anunciado antes do início da corrida.
- Se decidir abandonar é **CHAVE** avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido perdido e causará inconvenientes evitáveis.** Devem fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largado ou meta. Não avisar aos bandarilheiros, 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

Escritório de carreira: telefone celular +54 11 64953446

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