



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR




110k



SPARTAN TRAIL



Guía del Participante de 110k Patagonia Run 2025

➔ Descripción general de Patagonia Run - 110k	3
Acreditación y Entrega de Kits	3
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total	4
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	5
Meta	5
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➔ Información del Recorrido	7
Altimetría 	7
Puestos de Asistencia	8
Puesto de Asistencia Total	8
Puestos de corte con cierre del circuito	9
Servicios en los PAS 	9
Marcación del Circuito	9
➔ Protocolo de Abandono	10
➔ Carrera limpia – Basura	10
➔ Tips de Carrera 	11
➔ Contacto	12



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

15
AÑOS

110k

➔ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN - 110k

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

Horario de largada: viernes 11, 21:00h*

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

Descripción del recorrido

Patagonia Run en San Martín de los Andes, Argentina, es un desafío único para los corredores de senderos de montaña. Esta distancia ya está en el rango del Ultra Trail importante. En el 110k 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 6020 metros** en su recorrido aproximado de 107,5 kilómetros. Harán cumbre en 2 cerros: Cº Colorado (1765 msnm, el punto más alto de la distancia) y el Cº Quilanlahue (1650 msnm). Deberán estar preparados para correr de noche durante muchas horas y con temperaturas bajo 0°C, lo cual no sólo es un desafío técnico sino de resistencia frente al sueño y el clima. Además, se encontrarán con múltiples cruces de arroyos e incluso parte del trazado por un sector del lago Lacar. El 95% del circuito transcurre sobre sendas de montaña. Éste va a ser un verdadero test de resistencia de carreras Ultra Trail. El atractivo de los paisajes de las zonas aledañas a San Martín de los Andes en el multicolor otoño y la exigencia de la distancia, lo convierten 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 09:00 y las 22:00h y viernes 11 de abril entre las 09:00 y 18:00h, 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 online en el [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 que figura en tu inscripción.
- Certificado de Apto Médico* con **fecha de emisión en 2025**, firma y **sello** del médico que lo extendió y donde **conste la distancia 110k** 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 2 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.
 - Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**.

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



Charla Técnica 110k

Será on-line on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 6 de abril.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de Largada: viernes 11 - 21:00h*

Lugar de Largada: Plaza de Armas del Regimiento de Caballería de Montaña 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería (Ruta 62).

* 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 110k

De **19:00h a 20:00h**

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.

IMPORTANTE: los corredores que se trasladen hasta el Regimiento de Montaña 4 con sus propios vehículos y los dejen estacionados allí hasta finalizar la carrera, deberán abonar por la estadía correspondiente.

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora y media antes de la largada en el Rancho de la Tropa- RCM4.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación de la **pulsera/ dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, en:

Oficina de Carrera desde las 22:00h del viernes 11 hasta las 09:00h del día domingo 13.

Club Lácar el domingo 13, de 09:30 a 18:00h.

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

Domingo 13 de abril, 10:30h.

Plaza San Martín

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General 110k Masculina y Femenina.
- Medallón para los 3 primeros de cada Categoría por Edades 110k 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 los 110k de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 110k. 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 UNA LINTERNA 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 los **110k deberán Largar con 1 linterna colocada y encendida**. 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 y encendida hasta las 08:00 am**. Si aún siguen en el circuito **a las 17:00h del día sábado, deberán colocarse las linternas y encenderlas a las 18:45h**.

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 750cm³ mínimo para 110k.
- **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 ó pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar ó campera de abrigo. Guantes. Gorro de polar ó 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.
- 2 botellas de agua o caramañolas de 750cc.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable 1ª capa 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 2 puestos de Ropa Seca.

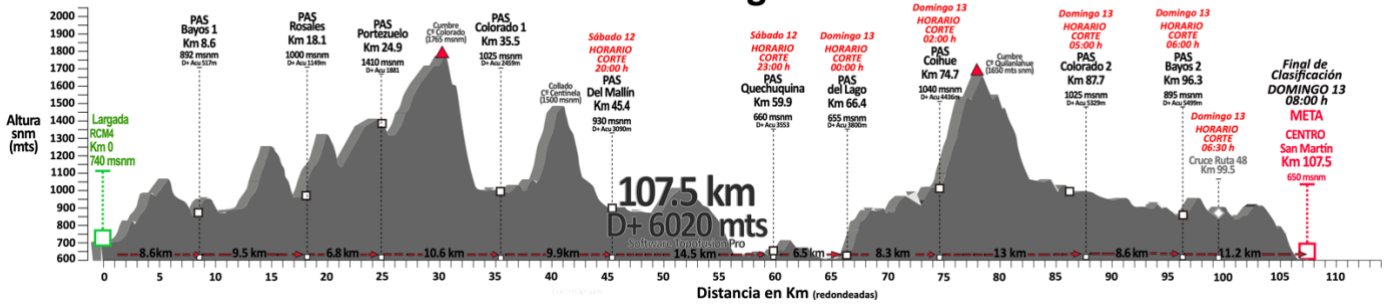
➔ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

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.



Altimetrías

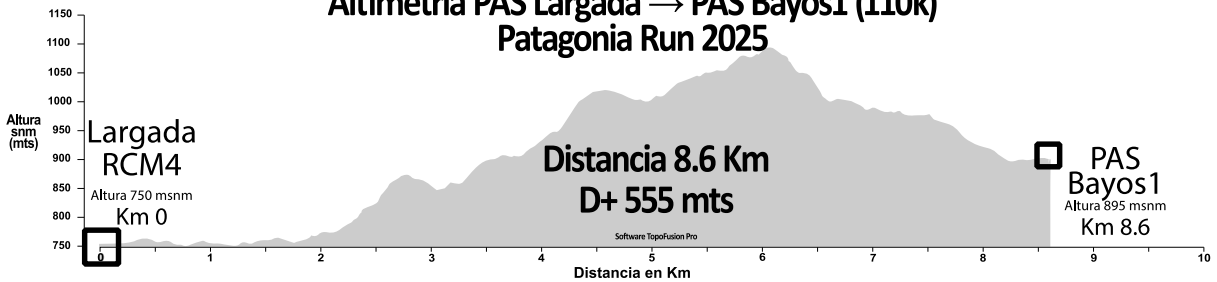
Altimetría 110k Patagonia Run 2025



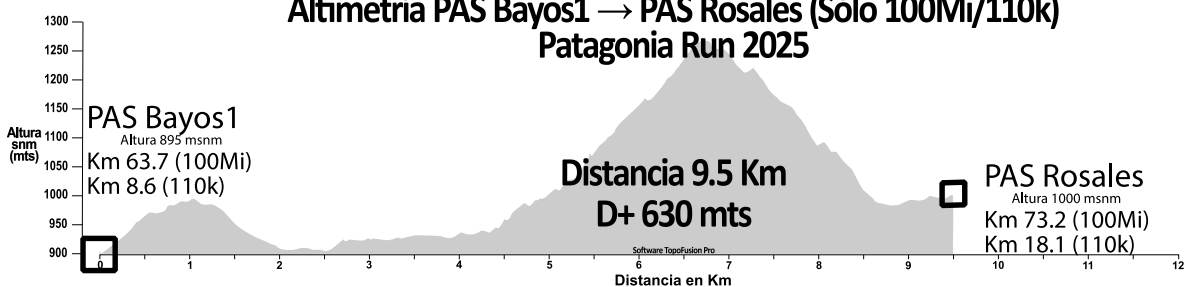
Nota: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

Altimetrías Parciales

Altimetría PAS Largada → PAS Bayos1 (110k) Patagonia Run 2025



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



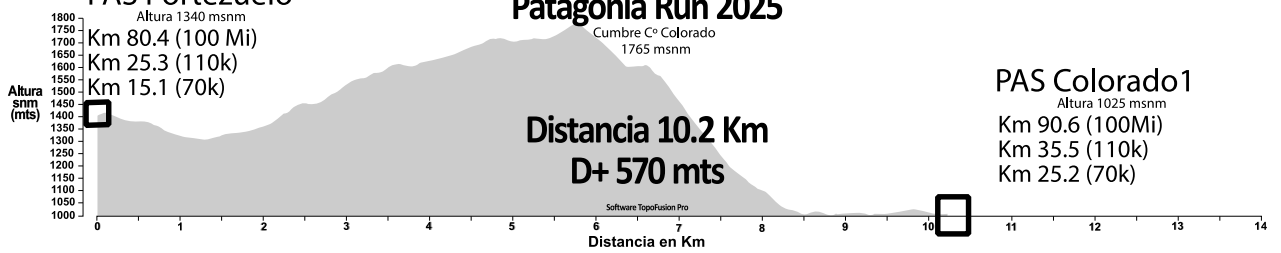


Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo Patagonia Run 2025



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

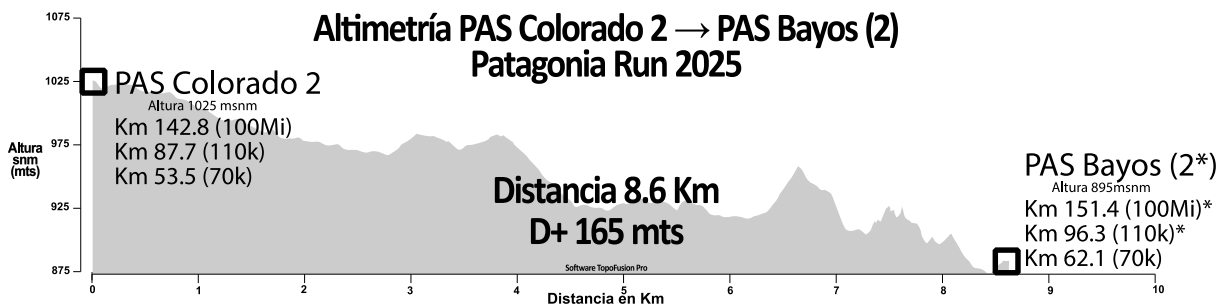
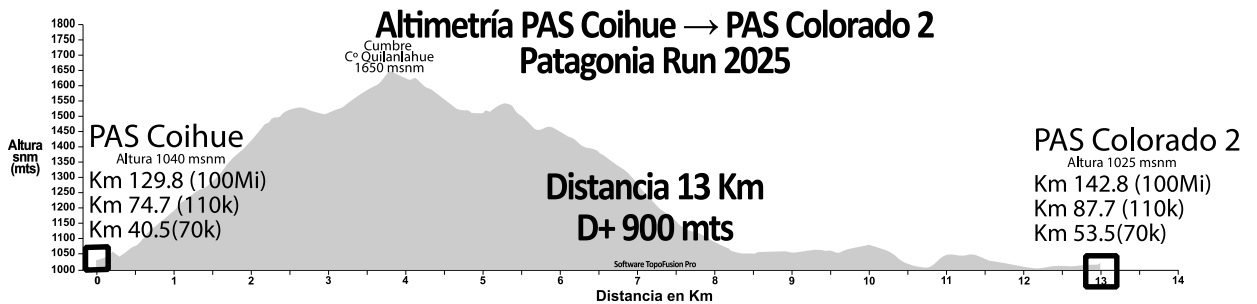
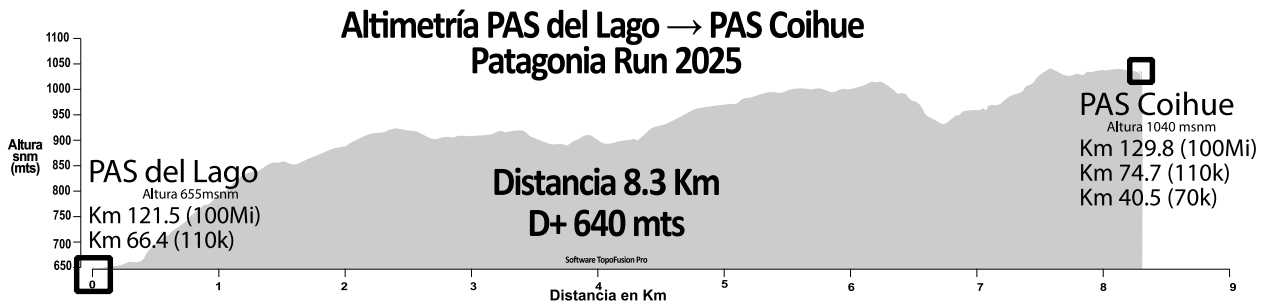
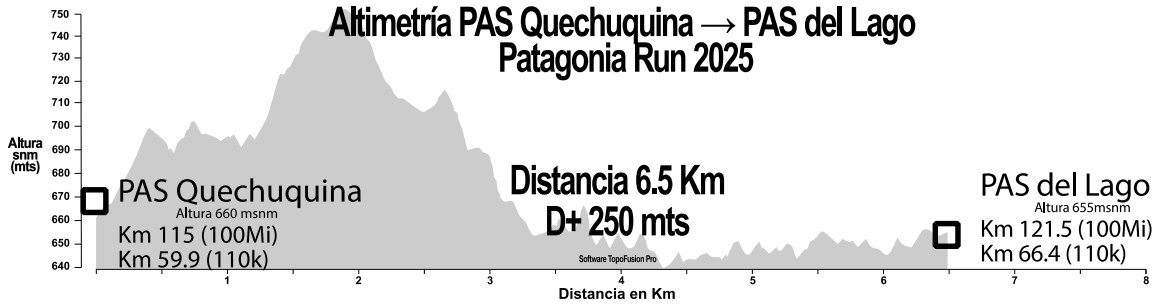


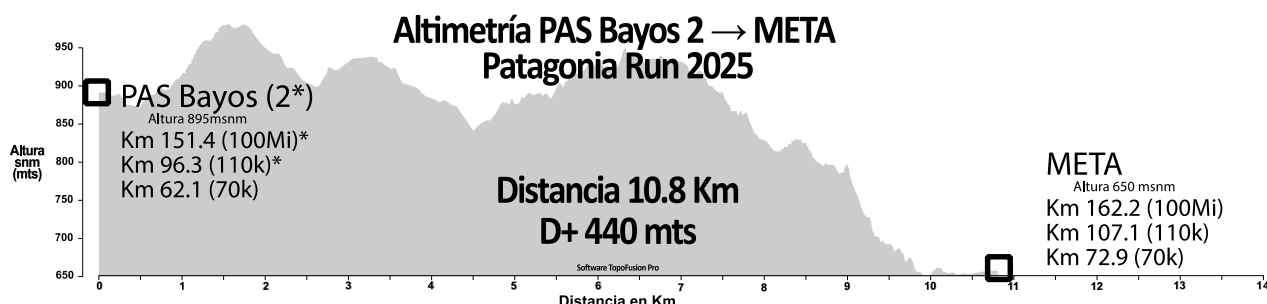
Altimetría PAS Colorado1 → PAS del Mallín Patagonia Run 2025



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)

110k			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada mts	Horario 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	20:00 del sábado 12
PAS Quechuquina	59,9	3553	23:00 del sábado 12
PAS del Lago	66,4	3800	00:00 del domingo 13
PAS Coihue	74,7	4436	02:00 del domingo 13
PAS Colorado 2 (vuelta)	87,7	5329	05:00 del domingo 13
PAS Bayos (vuelta)	96,3	5499	06:00 del domingo 13
Corte Ruta 48 – No es un PAS	99,5		06:30 del domingo 13
Meta	107,5	6020	08:00 del domingo 13

(*) Distancias redondeadas.



Puestos de Asistencia Total: PAS Colorado y PAS Quechuquina

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

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

bolsa **Amarilla** = PAS **Quechuquina**

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 3 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa por puesto de Asistencia Total. 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, los días jueves 10 y viernes 11 **con turno previo**, adquirido de forma online desde el [perfil de corredor](#).

La Organización las trasladará el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total Colorado (1 y 2 es el mismo) y Quechuquina.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor, se identifican por color según al Puesto que irán y contarán con el número de corredor. Al participante se le entregará un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo** para poder retirarlas el día **domingo 13, de 09:30h a 18:00h** en el mismo lugar donde se dejó, **Club Lácar**, calle Rivadavia N°599.

* Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día lunes 14 de abril a la Oficina de Spartan 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 disponible sólo dentro de la Argentina

PUESTOS DE CORTE CON CIERRE DEL CIRCUITO

Habrà 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 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 (vuelta)	06:00h del domingo 13
Corte Ruta 48 – km 99,5	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 caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Guardarropa

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
- 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 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 estos tipos:



- **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. 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 sólo 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 hasta la Meta.
 - **Flechas Reflectivas:** 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. 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 el RCM4. Desde allí, sendas iniciales con trepadas francas hasta km 5, luego sendas angostas en descenso hasta Laguna Rosales. Deben estar atentos en el tramo desde Largada a PAS Bayos 1 porque hay un desvío a la izquierda a 6 km de la Largada. Estará debidamente marcado. Luego siguen por senda de descenso muy rápido (Huella Andina) hasta el PAS Bayos 1 (km 8,6). 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 18,1). 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 24,9). 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 Quilanhue 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 Quilanhue 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 Quilanhue (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 Cantera 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 Calle 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, Cº Colorado, Cº Quilanhue 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 travesía de la cumbre del Cº Colorado, en Portezuelo del Cº Centinela, costa lago Lácar y Cº Quilanhue, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) a la madrugada, en los lugares antes mencionados. Prevean cambio de ropa en 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 y Meta: <https://www.windguru.cz/735262>

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

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

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

Cumbre Cº Quilanhue: <https://www.windguru.cz/589357>

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

- **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. **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 encendida** y mantenerla así **hasta las 08:00hs**; si estuvieron en el **circuito después de las 17:00h, DEBEN colocarse la luz frontal y 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 Quilanhue. Presente desde PAS Bayos hasta la meta.

Sigan las cintas blancas con logo y las indicaciones de los banderilleros. Si hay nieve en Cº Colorado y Cº Quilanhue 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”. Atentos a cartelería de desvíos según distancia. Atentos en km 6 desde Largada DEBEN Desviar a la IZQUIERDA hacia PAS Bayos 1. Y en PAS del Mallín NO DEBEN seguir circuito de los 70k, a los 3km después del PAS del Mallín. En ese punto estará claramente marcado que deben doblar a la derecha por huella vehicular. 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 100Mi 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. **Es muy importante dar aviso de abandono, pues de lo contrario el participante se presumirá extraviado y generará inconvenientes evitables.** Deben avisar exclusivamente al jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen sobre el abandono a Banderilleros, 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.

- **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



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

15
AÑOS

110k

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 - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

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