



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR



21k



SPARTAN TRAIL



Guía do Participante 21k Patagonia Run 2025

➔ Descrição geral de Patagonia Run - 21k	3
Credenciamento e Entrega de Kits	3
Palestra Técnica	4
Largada - Transporte - Guarda-volumes.....	4
Chegada	5
Entrega de Prêmios	5
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento	6
➔ Informação sobre o percurso	6
Altimetria	6
Postos de Assistência	6
Serviços em postos 	7
Marcação do Circuito	7
➔ Protocolo de Abandono	7
➔ Lixo	8
➔ Dicas de Corrida 	8
➔ Contato	9



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

15
AÑOS

21k

➔ Descrição geral de Patagonia Run - 21k

Data: Quarta-feira, 9 de abril 2025

Horário de largada: 11h00*

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. Toda a corrida de **21k** será realizada em Cerro Chapelco. Os corredores encontrarão um terreno semitécnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, incluindo sendas de montanha estreitas com declives variáveis, bordas de montanha com alguns setores de rocha solta, mudanças constantes de declive, com subidas marcadas e descidas íngremes em vários setores. Haverá diferentes tipos de solos com um **desnível acumulado positivo (D+)** estimado em **1400 metros** em seu percurso de aproximadamente 21,8 quilômetros. Eles vão atingir o cume de Cerro Teta até 1959 metros acima do nível do mar. Este será um verdadeiro teste de resistência de corrida de Trail devido à exigência de declives e mudanças permanentes de direção para cima e para baixo.

É uma prova ideal para quem tem mais experiência em Trail e também para quem escolhe distâncias mais explosivas do que ultra distâncias com a dificuldade técnica desse tipo de competição.

O atrativo das incríveis paisagens do Cerro Chapelco o converte num evento único em sua classe, a meia maratona de montanha.

Categorias

Juvenil Masculino de 14 a 19 anos - Juvenil Feminina de 14 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

Classificação ITRA: 

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para o dia **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 Martín 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, que vai receber por e-mail, 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 21k na qual vai participar. ver certificado modelo [aquí](#).



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

15
AÑOS

21k

**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 uma copia da Autorização para trazê-la assinada ante Notário.

► Se fará entrega do **Kit completo de carreira** que contem:

- **PULSEIRA** com Nº 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 obrigatorio durante toda a carreira.
- **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 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 pessoal, somente em 8 de abril.

Seja pontual, fique no lugar com 15 minutos de anticipação, **NÃO** antes, para nao ter que ficar fora do salão.

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

Palestra Técnica 21k

A palestra técnica de 21k 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: Quarta-feira, 9 de abril as 11h00*

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 a largada Exclusivamente para os corredores 21k

Horário: das **08h00 às 10h00**

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 21k

Quarta-feira, 9

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

16h00 - Premiação Categorias de idade 21k.

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**, ficará disponível na web o sistema para solicitar a 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 em Patagonia Run, na distância de 21km. Deve ter data no 2025, assinatura e selo do médico que o fez.
Descarregar certificado modelo [aquí](#).
- **Pulseira de corredor**.
- **Dorsal com 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).
- **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 mandatário: Calça longa ou de abrigo. Casaco quebra-vento. Micropolar ou casaca 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:

- 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).
- Cantil, garrafa ou mochila hidratante.
- Luvas finas.
- Indumentária térmica transpirável (fleece).
- Quebra-vento resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças, 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)

21K		
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada (km)	D+ mts
PAS Jardín de Nieve	5,6	438
PAS Pradera del Puma	10,6	931
Meta	21,8	1400

(*) 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

PAS Pradera del Puma

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

Chegada

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

(!) 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.



Há 4 tipos de marcas, umas para o trajeto do circuito (fitas brancas com logotipo Patagonia Run) e outras para os setores onde é preciso ter precaução. Então, existem estas classes de marcas:



- **Fita Branca com logotipo PatagoniaRun**: Fita principal que marca todos os percursos. Os competidores deverão orientar-se somente 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 deverão cruzar nenhum setor com fita amarela.
 - **Fita Laranja**: Se por neve ou falta de contraste require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.
 - **Flechas Refleitivas**: vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal:
- *Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho certo.*



Recomendamos aos competidores olhar constantemente à sua 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 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. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono, eles apenas apontam o caminho a seguir.

Os competidores que abandonarem DEVEM ENTREGAR O CHIP aos organizadores.

Os traslados dos corredores que abandonarem serão para a Base do Chapelco Ski Resort e serão realizados conforme designado pela Organização.

➔ Lixo

A competição ocorre 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 contêineres de resíduos dentro dos Postos de Assistência e a 100 e 300m da saída para a trilha. Seremos inflexíveis com as pessoas que joguem 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.*

O trajeto começa por trilhas largas com subida contínua e gradual até alcançar os Mallines de la Pala. De lá, há uma descida gradual por trilha cruzando pistas até chegar à Plataforma 1600 de Chapelco e ao PAS Jardín de Nieve (km 5,6). A partir desse ponto, há uma subida pela Pista 63 até a estrada de cascalho, alcançando o ponto (1740 m de altitude) na base da Pista Norte, onde o percurso se separa do trajeto de 10k. Fiquem atentos à sinalização. Nesse ponto, há uma curva de 90º para a direita, iniciando uma subida acentuada até conectar com a trilha diagonal para a crista de Chapelco, onde nos últimos 400 metros há uma inclinação de 33º. Dessa crista, o percurso segue por trilha até alcançar o cume do Cº Teta, seguido por uma descida pela trilha de montanha até se conectar com a descida pela Pista El Tubo até o PAS Pradera del Puma (km 10,6).

Dali, há uma subida inicial de aproximadamente 600 metros por trilha dentro da floresta baixa até sair na pista. A subida continua até alcançar a estrutura de um domo bem visível (no final da Travesía Alta). Em seguida, inicia-se a descida pela trilha de montanha que contorna o Cerro Mocho em direção ao sul. Aproximadamente 500 metros depois, há um desvio à esquerda para uma descida até a estrada madeireira que leva à porteira de entrada da Laguna Verde. Dali, desce rapidamente 3,5 km até alcançar o Mallín de Val del Águila. No final do mallín, o percurso segue por um caminho de 1 km e depois inicia-se uma subida contínua pela trilha até alcançar outro mallín.

Dali, há uma descida rápida por uma trilha larga até um entroncamento à esquerda, onde começa uma subida intensa (trilha do ginásio) por trilhas de bosque até alcançar os 1650 metros de altitude. Após 1,5 km, inicia-se a pista Panamericana. A partir desse ponto, o percurso segue com uma descida acentuada por trilhas e pistas dentro da 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 primordiais, mas servem para trilhas de bosque e estepe. Molharão o calçado dependendo do tempo e das travessias do riacho. Vestimenta de acordo com o clima: pode fazer muito frio + chuvas. Ver prognóstico, recomendamos [istos link](#) onde vai poder ver o parte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável desde as 48 hs previas à carreira).

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 cruzem as fitas amarelas que cortam trilhas que não devem ser transitadas. Não sigam ao “montão”.
- 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-corrida: 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 - info@patagoniarun.com

Escritório de carreira: telefone celular +54 11 64953446

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