



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES

GUÍA DEL CORREDOR



42k



SPARTAN TRAIL



Guía do Participante 42k Patagonia Run 2025

➔ Descrição geral de Patagonia Run - 42k	<u>3</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recepção de Sacola para Posto de Assistência Total El Ave.....	<u>4</u>
Palestra Técnica.....	<u>5</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	<u>8</u>
Postos de CORTE com Encerramento de Circuito	<u>8</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>10</u>
➔ Contato	<u>12</u>



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

15
AÑOS

42k

➔ Descrição geral do Patagonia Run - 42k

Data: Quinta-feira 10 de abril de 2025

Horário de largada: 08h30*

Horário máximo de finalização: 20h00

Descrição do percurso

O Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio único para atletas de trilhas de montanha de todos os níveis.

O percurso 42k acontecerá no Cerro Chapelco, Val del Águila e Miramás. Os corredores encontrarão um terreno bastante técnico com uma combinação de diferentes tipos de trilhas com longos declives, algumas muito íngremes e significativas mudanças de inclinação, incluindo trilhas de montanha com desníveis variados e terreno de diferentes solos, incluindo estradas de extração de madeira, com um ganho de elevação cumulativo positivo estimado **(D+)** de **2.530** metros ao longo de aproximadamente 41.9 quilômetros. Eles terão que fazer um esforço para superar o tempo de corte na PAS El Ave, Km 24, que será às 15h30. A rota subsequente será extremamente exigente até chegar à PAS Miramás, km 32.2, com um novo horário de corte às 17h45. O ponto mais alto será a 1.959 metros acima do nível do mar, no cume do Filo Chapelco. 95% do circuito é feito em trilhas de montanha e é inteiramente em plena luz do dia, **a menos que você chegue depois das 18h45 onde você terá que usar sua lanterna de cabeça para iluminar seu caminho**. Não esqueça que a última hora para chegar é às 20h00.

Este será um verdadeiro teste de resistência de carreiras de trail atravessando atrativas paisagens das regiões próximas a San Martín de los Andes, no multicolor outono que o torna num evento único em sua classe, uma verdadeira maratona de montanha.

Categorias

Juvenil Masculino de 16 a 17 anos - Juvenil Feminina de 16 a 17 anos

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 a 69 anos - Feminina de 60 a 69 anos

Masculina de 70 anos e mais – Feminina de 70 anos e mais

Nota: A categoria Juvenil tem caráter participativa, não intervém no do Prêmio Geral 42k, cuja premiação em metálico é apenas para maiores de 18 anos.

Classificação ITRA:



Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: os turnos disponíveis serão para o dia, **Quarta-feira**, 9 de abril, a partir das 09h00, 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



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

15
AÑOS

42k

ficarão disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar quando estiveram disponíveis por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run no final do mês 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 onde fique que vai participar na distância de 42k - 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.**

- **MENORES DE 18 AÑOS:**

Devem se acreditar acompanhados por mae, 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 conste a figura de tutor, quem deve assinar na acreditação a autorização e a aceitação de responsabilidades do participante. Caso não poder se apresentar à acreditação acompanhado por pai/ mãe/ tutor solicitar a info@patagoniarun.com copia da Autorização para trazé-la assinada frente ao Notário.

► O kit de corrida completo será entregue contendo:

- **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.
- **SACOLA** para o PAS, com o nº de corredor.
- **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 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, somente em 9 de abril.

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

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

Recepção de Sacola para Posto de Assistência Total: PAS El Ave

⚠ 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 na quarta-feira, 9 de abril, no horário designado, que será alguns minutos após o horário do credenciamento.

Horário: Quarta-feira, dia 9, no turno designado.

Local: Prédio B do Club Lácar - Rua Rivadavia 599.



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

15
AÑOS

42k

► *Apresentarse com:*

- Turno atribuído para a recepção de Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante.
- Sacola a entregar, **peso máximo de 3 quilos por sacola.**

IMPORTANTE: Ao entregar as sacola vai se proporcionar ao participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-la no **Club Lácar** (no mesmo local em que foram entregues), na Sexta-feira 11, das **10h00 às 19h00.**

Palestra Técnica 42k

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: Quinta-feira, 10 de abril, 08h30*

Local de Largada: Base do Chapelco Ski Resort.

*As largadas serão por carrais, 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 42k

Horário: das **06h00 às 07h30**

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 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 Quinta-feira, no mesmo local de recepção, até às 20h30 na base do Chapelco Ski Resort.

Chegada

Quinta-feira, 10, até as 20h00.

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.



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

15
AÑOS

42k

Entrega de Prêmios 42k

Quinta-feira, 10 – 13h00: Entrega de Prêmios Categoria General 42k

Quinta-feira, 10 – 16h00: Entrega de Prêmios Categoria por idades 42k

Local: base do Chapelco Ski Resort.

Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 42k Geral Masculina e Feminina.
- Medalhas para os 3 primeiros de cada categoria por idade Masculina e Feminina.
- Medalhas para os três primeiros da classificação promocional Juvenil 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 nos 42k de Patagonia Run (deve esclarecer a distância). 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).
- **1 Lanterna de cabeça** ou lanterna de mão: com 200 lúmens ou mais. Não serão aceitas lanternas com mau funcionamento ou iluminação fraca.

É OBRIGATÓRIO QUE CADA CORREDOR CARREGUE A LANTERNA DURANTE TODO O PERCURSO, independentemente de ser dia ou noite, garantindo assim sua segurança e preparação para qualquer eventualidade.

Pode acontecer que, devido à baixa visibilidade, seja exigido o uso da lanterna antes da largada e/ou durante a corrida, portanto, é **importante ter baterias com autonomia de 6 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.**

A partir das 17h00, se continuar no percurso, os corredores **devem usar a lanterna de cabeça**, e a **partir das 18h45, ela deve estar acesa**.

- **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 casaca de abrigo. Luvas. Gorro de polar ou similar. Isto será confirmado durante a palestra técnica, ou no dia anterior à largada da carreira.

Recomendações sobre o tipo de equipamento

Dependerá do clima, mas, inicialmente a nossa recomendação é a seguinte:

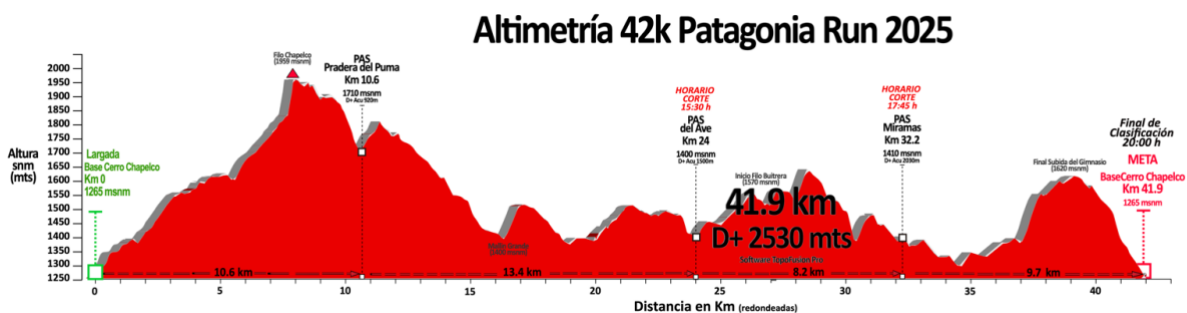
- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação. É conveniente que tanto a mochila como a pochete não sejam muito grandes, porque deverão atravessar alguns lugares estreitos (por exemplo, cercados). Além disso, deverão levar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Assistência.
- Luvas tipo segunda pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.
- Indumentária térmica transpirável. (fleece)
- Quebra-vento 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).
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para os tênis, a fim de evitar abrolhos, lama e pedras.
- Protetor solar.
- Gola Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular)
- 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: Incluir troca de roupa seca.

➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem por campos e bairros 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)

Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	D+ mts	Horário de corte
PAS Pradera del Puma	10,6	920	-
PAS El Ave	24	1500	15h330
PAS Miramás	32,2	2030	17h45
Meta	41,9	2530	20h00

(*) Distâncias arredondadas.

Posto de Assistência Total - Posto El Ave

Caso seja necessário, os participantes podem deixar seu equipamento, dentro da sacola Pink provista no kit.

As sacolas se receberão no **Prédio B do Club Lácar** - Rua Rivadavia 599, no dia: quarta-feira 3 com **data previa**, adquirida de maneira on-line em seu [perfil de corredor](#).

O peso do equipamento deve ser, **no máximo de 3 quilos**. Os corredores poderão deixar só uma sacola para o Posto de Assistência Total. As sacolas de equipamento não serão refrigeradas. A Organização não é responsável pela perda de sacolas.

A sacola será fechada na frente do corredor, com uma identificação do número de corredor.

O participante receberá um recibo, que será de condição obrigatória apresentá-lo, para logo poder retirar sua sacola na **sexta-feira 11**, de **10h00 até 19h00** no **Prédio B do Club Lácar** - Rua Rivadavia 599.

A Organização o trasladará no dia da corrida ao Posto de Assistência Total El Ave.

A sacola do corredor só pode ser usada no PAS El Ave, não é permitido o acesso à sacola do corredor no PAS Miramás. Este esclarecimento se deve ao fato de que os dois PAS estão localizados próximos um do outro.

Todas as bolsas 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 folgadas 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 continuar por motivos estritos de segurança. Ele não será transferido para outra distância mais curta. 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 corredores que abandonarem ou não superarem a Barreira Horária serão trasladados em veículos da organização conforme o ponto onde isso ocorrer, a saber:


- Se abandonar entre a largada e o km 12 (1 km após o PAS Pradera del Puma) ou entre o km 37 (1 km acima de Mallín Grande) e a chegada, você será transferido para a **base do Chapelco Ski Resort**.
- No restante do circuito, o traslado será feito **até o Escritório da Corrida no centro da cidade, NÃO** até a base do Chapelco Ski Resort, pois a evacuação nesta área é para Miramás - Miralejos – Vallescondido – Centro da cidade.

Os traslados serão realizados mediante determinação da organização.

Postos de Assistência	Hora de Corte PAS (*)
	Horário REGULAMENTÁRIO a partir do qual NÃO pode SAIR um competidor ao próximo PAS
PAS El Ave	15h30
PAS Miramás	17h45
Meta	20h00

(*) 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 Pradera del Puma

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

PAS El Ave - Posto de assistência total

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces* | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS Miramás

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces* | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Mini pizza | Batatinhas



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

15
AÑOS

42k

- Banheiros
- Segurança Médica

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 estarão claramente identificados em toda sua extensão para que os competidores possam correr sem riscos de extravios.

As marcas serão de seis tipos, farão referência ao trizado do circuito as fitas brancas com logo de Patagonia Run e as fitas refletivas. As fitas amarelas marcarão os setores por onde NÃO tem que ir.

- **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, as mesmas 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:** se por neve ou falta de contraste requiere se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalar o sentido da carreira.
- **Fitas Refletoras Brancas:** como marcação principal para o trecho noturno (das 18:45 às 08:00)., se empregará fitas refletivas brancas (e algumas amarelas). Com a luz frontal poderão seguir o trajeto.
- **Flechas Refletivas:** vão indicar a direção a seguir, podem ser: vertical, diagonal u horizontal:
- Em os cruzamentos críticos haverá **bandeirinhas** sinalizando o caminho correto.



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 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 os cartazes indicadores 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. 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, o chefe de cada lugar será devidamente identificado. Os bandeirinhas ou pessoal fora desses lugares, não registrarão o aviso de abandono, eles apenas apontam o caminho a seguir.

Os competidores que abandonarem ou não superarem a barreira de horário DEVEM ENTREGAR O CHIP aos organizadores.

Os traslados dos corredores que abandonarem serão realizados conforme designado pela Organização e, dependendo do ponto onde abandonarem, será para:

-Se abandonar entre a largada e o km 12 (1 km após o PAS Pradera del Puma) ou entre o km 37 (1 km acima de Mallín Grande) e a chegada, você será transferido para a **base do Chapelco Ski Resort**.

-No restante do circuito, o traslado será feito *até o Escritório da Corrida no centro da cidade*, NÃO até a base do Chapelco Ski Resort, pois a evacuação nesta área é para Miramás - Miralejos – Vallescondido – Centro da cidade.

➔ 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 300 m da saída para a 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 não são fundamentais mas servem em trilhas de bosque e estepe, porém, este ano há muito abrojo que afeitam bastante. Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e chuva. O calçado ficará inevitavelmente molhado ao cruzar vários riachos. A exposição ao vento é importante na travessia entre o cume do Filo Chapelco e Mallín Grande, assim como muito baixas temperaturas (-5°C) e incluso neve. Prever troca de roupas em PAS RI Ave 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 hs previas à carreira).

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735262>

PAS El Ave: <https://www.windguru.cz/735249>

Filo Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>



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

15
AÑOS

42k

- **Lanterna de cabeça com excelente iluminação** (mínimo de 200 lumens). Lembre-se de **carregar uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia de 6 horas, independentemente se for dia. Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostre a lanterna que está carregando. **Se não tiver uma lanterna funcionando, será retirado da corrida por questões de segurança!**
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Pradera del Puma. Depois pouco. Variável em PAS El Ave. Presente desde a subida para Chapelco até a linha de chegada.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve em cume do Filo Chapelco e Filo Buitrera vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas e luzes vermelhas e brancas piscando. Atenção ao cartaz sempre!! Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não devem transitar. Não siga o grupe de pessoas.
- 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 fundamental avisar. **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. Devem fazê-lo somente ao chefe de PAS, resgatistas, largada ou meta. Não avisar a bandarilheiros, eles só marcam o caminho. Em PAS El Ave, PAS Miramás e Corte del Mallín Grande haverá transporte com saídas horárias **para o Escritório de Corrida no centro da cidade**, e **não** para a Base do Chapelco Ski Resort.
- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA por NDA Nutrição em Ação**

Pré-corrída: Aspectos Nutricionais a Considerar

As 48 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.



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

15
AÑOS

42k

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