



15
AÑOS

PATAGONIA
RUN 2025
SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUÍA DEL CORREDOR

70k

 **SPARTAN TRAIL**



Guía do Participante 70k Patagonia Run 2025

➔ Descrição geral de Patagonia Run - 70k	<u>3</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recepção de Sacola para Posto de Assistência	<u>4</u>
Palestra Técnica	<u>4</u>
Largada - Transporte – Guarda volumes	<u>4</u>
Chegada	<u>5</u>
Entrega de Prêmios	<u>5</u>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento	<u>5</u>
➔ Informação sobre o percurso	<u>7</u>
Altimetria	<u>7</u>
Postos de Assistência	<u>7</u>
Posto de Assistência Total - Posto Colorado	<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>9</u>
➔ Lixo	<u>10</u>
➔ Dicas de Corrida 	<u>10</u>
➔ Contato	<u>11</u>



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

15
AÑOS

70k

➔ Descrição geral do Patagonia Run - 70k

Data: Sábado, 12 de abril de 2025

Horário de Largada: 08h30*

Horário máximo de finalização: 08h00 do domingo 13

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. Esta distância já está no rango de Ultra Trail. Nos 70k os participantes encontrarão um terreno semi-técnico e técnico, com uma combinação de diferentes tipos de trilhas, que incluem sendas de montanha com inclinações variáveis compridas e exigentes e terrenos com diversos solos que podem incluir neve nos pontos mais altos, com um **desnível acumulado positivo estimado (D+) em 4300 metros** em seu percorrido de aproximadamente 73,3 km. Fara o cume em dois cerros: C° Colorado (1765 msnm, o ponto mais alto da distância) e o C° Quilánlahue (1650 msnm). Deverão ficar preparados para correr com temperaturas embaixo 0°, por isso não é só um desafio técnico senão de resistência frente ao clima e ao sonho. Além, vão se encontrar com diferentes riachos. O 95% do circuito fica sobre trilhas de montanha. Este vai ser um verdadeiro test de resistência de carreiras Ultra Trail. O atrativo das paisagens regiões próximas a San Martín de los Andes, no multi cor outono e a exigência da distância, o convertem num 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, e sexta-feira, 11 de abril, entre 09h00 e 21h00, no turno designado.

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

A acreditação vai se realizar por datas individuais, cada participante deve marcar uma data para poder ingressar à credenciação e um turno para entregar a sacola do corredor se assim o desejar. Essas datas ficaram disponíveis on line em seu [perfil de corredor](#) e vai se informar por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run no final do mês de março 2025.

▶ Apresentar se com:

- Comprovante do turno atribuído, pode ser exibido desde o celular.
- D.N.I. ou passaporte, o utilizado no processo de inscrição.
- Certificado de Apto Médico* com data de emissão em 2025, assinado e carimbado pelo médico que o emitiu, e onde fique a distância 70k onde vai participar - 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.**

- ▶ 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** tê-la para a entrega de Sacolas de Corredor e para ingressar ao corral de LARGADA.
 - **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório 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.

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.

Recepção de Sacola para Posto de Assistência Total: PAS Colorado

⚠ 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: quinta-feira, 10 ou sexta-feira, 11 de abril, 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.
- Sacola 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 **domingo, dia 13**, das **09h30 às 18h00** no **Club Lácar** (no mesmo local em que foram entregues).

Palestra Técnica 70k

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: Sábado 12, 08h30*



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 70k

Horário: das 06h30 às 07h30

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 Regimiento 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. Recepção a partir de 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 em Posto de Corrida. Horário:
Sábado 12, das 11h00 à 09h00 de domingo 13, no **Escritório de Corrida**, Hotel Le Village.
Domingo 13, das 09h30 às 18h00 em **Club Lácar**, Rua Rivadavia Nº599 e Perito Moreno.

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 Martín para alongar e relaxar, e pode contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 70k

Domingo 13 de abril – 10h00

Local: Plaza San Martín

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 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 70k de Patagonia Run, aclarando especificamente a distância. Deve ter data no 2025, assinatura e selo do medico que o fez. Descarregar certificado modelo [aqui](#)
- **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 de cabeça** ou de mão: 2 lanternas 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 LANTERNA QUE FUNCIONE PLENAMENTE, 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 12 horas**.

A segunda lanterna pode ser deixada dentro da sacola de corredor enviada para o PAS de Assistência Total.

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.**

Se ainda estiverem no percurso, **a partir das 17h00**, os corredores deverão **usar a lanterna e ligá-la a partir das 18h45** até o final da corrida. 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.

- **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 mandatário: 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 inicialmente, 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.
- Manta de sobrevivência.
- Luvas de primeira pele impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas baixo cero na madrugada.



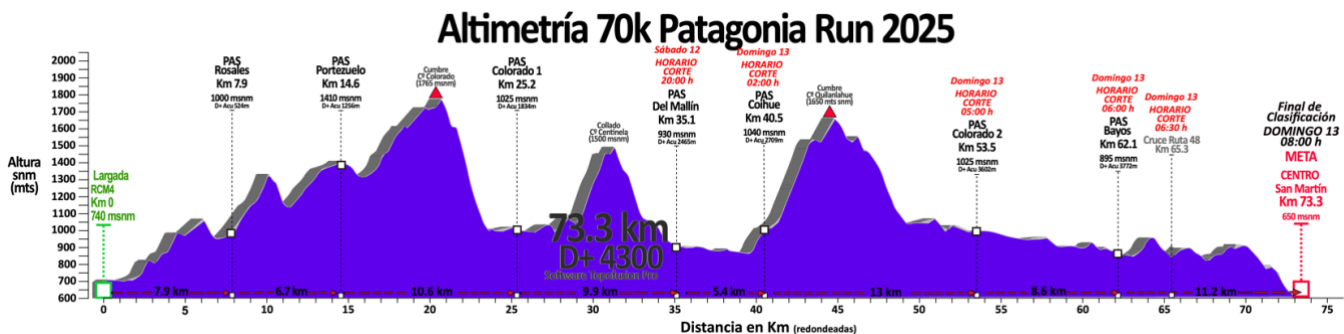
- Indumentária térmica transpirável. (fleece).
- Casaco Respirável 1ra camada pelas prováveis temperaturas muito baixas
- Casaco corta-vento ou anorak resistente à água.
- Calças leggings (esportivas). Há setores do circuito com abrolhos e, por esse motivo as calças (leggings), preferentemente, devem possuir alto conteúdo de lycra (escorregadia). Recomenda-se o uso de calças leggings, devido à previsão de clima frio.
- 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: Incluir muda de roupa seca.

➔ Informação sobre o percurso

Convênios especiais de passagem por campos privados, instituições e população 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)

70k			
Postos de Assistência	Distância (*) da Largada em km	D+ mts	Horário de corte
PAS Rosales	7,9	524	-
PAS Portezuelo	14,6	1256	-
PAS Colorado 1 (ida)	25,2	1834	-



PAS del Mallín	35,1	1465	20h00 Sáb 12
PAS Coihue	40,5	2709	02h00 Dom 13
PAS Colorado 2 (volta)	53,5	3602	05h00 Dom 13
PAS Bayos	62,1	3772	06h00 Dom 13
Corte Cruce Ruta 48, não é um PAS	65,3		06:30h Dom 13
Meta	73,3	4300	08h00 Dom 13

(*) Distâncias arredondadas.

Posto de Assistência Total - Posto Colorado

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

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.

As sacolas se receberão no **Prédio B do Club Lácar**, Rua Rivadavia 599, o día: quinta-feira 10 ou sexta-feira 11 com turno previo, adquirido de maneira on-line em seu [perfil de corredor](#).

A Organização o vai trasladar no dia da corrida ao Posto de Assistência Total Colorado 1 e 2 (é o mesmo posto).

A sacola com a identificação do número do corredor será fechada na frente do participante. 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 Nº599.

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 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 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 Sáb 12
PAS Coihue	02h00 Dom 13
PAS Colorado 2 (volta)	05h00 Dom 13
PAS Bayos	06h00 Dom 13
Corte Cruce Ruta 48	06:30h Dom 13 – km 65,3
Meta	08h00 Dom 7

(*) 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 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



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

15
AÑOS

70k

PAS Coihue

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces* | Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Bayos

- Bebidas quentes e frias
- Snacks doces* | Produtos de padaria | Snacks salgados**
- Caldo | Caldo com massinha | Empanadas | Mini pizza | 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 participantes possam correr sem riscos de extravios.



➔ **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, 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 require se marcação adicional vão se utilizar fitas brancas com logo e fitas laranjas juntas para sinalizar o sentido da carreira.

➔ **Fitas Refletoras Brancas**: Fita refletiva branca (e algumas amarelas) será usada como a principal marcação para a seção noturna (das 18:45 às 08:00). Com a luz frontal, você poderá seguir o percurso até a linha de chegada.



→ **Flechas Refleitivas:** 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 participantes 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. 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 decorre 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 lixos 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 jogarem 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 chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, fios, ascensos e descensos, C° Colorado, C° Quilanlahue e para evitar aderência de abrojos. 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 é importante em filo Lolog, Cerro Colorado, Cerro Centinela e Cerro Quilanlahue, assim como muito baixas temperaturas (-5°C-10°C) à madrugada em cumes. Prever troca de roupas em PAS Colorado (1y 2) 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>

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

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

- Lanterna frontal ou de mão com MUITO BOA iluminação (mínimo 200 lúmenes) e pilhas de reposto É CHAVE. **Lembrem-se de que devem carregar uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia de 12 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: se estiverem no circuito após as **17:00h**, **DEVEM usar a lanterna frontal e às 18:45h DEVEM ligá-la**.
- Sinal de telefone variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável em PAS Colorado. Há sinal variável em cume Cerro Quilanhue e “Cantera Blanca” até PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos até a meta.
- Seguir fitas brancas com logo e dicas de Bandarilheiros. Se há neve em cume Colorado ou Quilanhue vai se reforçar a sinalização com fitas laranjas. Atenção ao cartaz de desvios segundo distancias. Lembrem: que 3 km após o PAS do Mallín, vocês devem virar à esquerda para acessar o PAS Coihue, passando por uma porteira de arame na subida. Não sigam o percurso de 100Mi/110k, que continua à direita pela trilha de veículos. Marcação de todo o circuito com fitas refletivas até a meta. Não cruzar fitas amarelas que curtam trilhas que não devem transitar. Não siga o grupe de pessoas. **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).

⚠ 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