



**15**  
AÑOS

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

**GUÍA DEL CORREDOR**

**PRV**

 **SPARTAN TRAIL**



## Guía do Participante PRVertical Patagonia Run 2025

➔ <b>Descrição geral de Patagonia Run - PRVertical</b> .....	<a href="#">3</a>
Credenciamento e Entrega de Kits .....	<a href="#">3</a>
Palestra Técnica .....	<a href="#">4</a>
Largada – Transporte - Guarda-volumes.....	<a href="#">4</a>
Chegada .....	<a href="#">4</a>
Entrega de Prêmios  .....	<a href="#">5</a>
Elementos Obrigatórios -Recomendações para o equipamento .....	<a href="#">5</a>
➔ <b>Informação sobre o percurso</b> .....	<a href="#">6</a>
Altimetria.....	<a href="#">6</a>
Posto de CORTE com Encerramento de Circuito.....	<a href="#">6</a>
Serviços em postos .....	<a href="#">6</a>
Marcação do Circuito  .....	<a href="#">7</a>
➔ <b>Protocolo de Abandono</b> .....	<a href="#">7</a>
➔ <b>Lixo</b> .....	<a href="#">8</a>
➔ <b>Dicas de Corrida</b>  .....	<a href="#">8</a>
➔ <b>Contato</b> .....	<a href="#">9</a>



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

## ➔ Descrição geral de Patagonia Run - PRVertical

**Data:** Quarta-feira, 9 de abril 2025

**Horário de largada:** 09h30

### Descrição do percurso

Patagonia Run em San Martín de los Andes, Argentina, é um desafio para os corredores de montanha de todos os níveis. Toda a corrida de **PRVertical** será realizada no Cerro Chapelco.

Os corredores encontrarão um circuito semitécnico e técnico **muito exigente**, que vão desde declives moderados em relva a caminhos estreitos de montanha com 30 graus de declive e encostas muito íngremes sem vegetação.

Haverá diferentes tipos de solos com um **desnível acumulado positivo** (D +) estimado em **720 metros** em seu percurso de aproximadamente 3,4 quilômetros.

Eles chegarão ao cume em o Filo de Chapelco de 1950 mts acima do nível do mar.

Este será um verdadeiro teste de resistência ANAERÓBICA para corridas de Trail devido à exigência de inclinações.

É uma prova ideal para quem tem mais apetite para subidas íngremes e corridas de curta distância e extrema intensidade.

O atrativo das incríveis paisagens do Cerro Chapelco o converte num evento único em sua classe.

### Categorias

Masculina - Feminina

## 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 vai se realizar organizada por datas individuais, cada participante tem que marcar uma data para poder ingressar à creditação. Essas datas estarão disponíveis on-line no [perfil de corredor](#) e vai se informar por e-mail e redes sociais oficiais de Patagonia Run no final de março 2025.

Se você estiver registrado na PRVertical e em outra distância, com a data PRVertical você será creditado em todas as distâncias.

### ▶ 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 que você participará de uma corrida de modalidade vertical. Ver certificado modelo [aquí](#).

**\*Não serão aceitos atestados médicos datados de 2024, nem atestados médicos que apenas declarem que a pessoa está em boas condições de saúde ou apta para esportes em geral ou corrida de rua.\***

- **MENORES DE 18 ANOS:** Poderão participar nesta corrida as pessoas com 14 anos completados ao 9 de abril de 2025. Devem se acreditar acompanhados por mãe, pai ou tutor quem também deve apresentar



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

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](mailto: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 N° de corredor e código de barras: esta pulseira deve se colocar no momento e será **condição necessária** té-la para ingresar 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 acreditações 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. Os kits não serão entregues no dia da corrida.

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

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

## Palestra Técnica

A palestra técnica será on-line e estará disponível no canal Youtube de Patagonia Run e em [www.patagoniarun.com](http://www.patagoniarun.com) no domingo 6 de de abril.

## Largada - Transporte - Guarda-volumes

**Horario de Largada: Quarta-feira, 9 de abril as 09h30\***

**Local de Largada:** Base do Chapelco Ski Resort.

### Transporte até a largada Exclusivamente para os corredores PRVertical

Horário: **08h00**.

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.



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

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.

**Local:** Cume - Filo Chapelco, onde receberão sua medalha de finisher.

Aí termina a corrida, em seguida, devem descer a pé (1700 metros) diretamente por baixo da linha dos meios de elevação do Filo e da cadeira Graeff até a telecabine localizada em Antulauquen (cota 1600) para descer até a base.

Ao chegar na base do Chapelco Ski Resort, o corredor poderá pegar uma bebida quente e/ou fria.

## Entrega de Prêmios PRVertical

### Quarta-feira 9 – 14h00

Local: base do Chapelco Ski Resort.

Prêmio de melhor tempo na categoria Masculino e Feminino.

## 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, e donde fique que você participará de uma corrida de modalidade vertical. Deve ter data no 2025, assinatura e carimbo 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).
- **Caramanhola, garafa de agua ou mochila hidrante.**
- **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 nos pontos de abastecimento.
- **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, e/ou no dia anterior ao início da corrida, que nesse caso será anunciado em nossas redes sociais oficiais.



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

## Recomendações sobre o tipo de equipamento

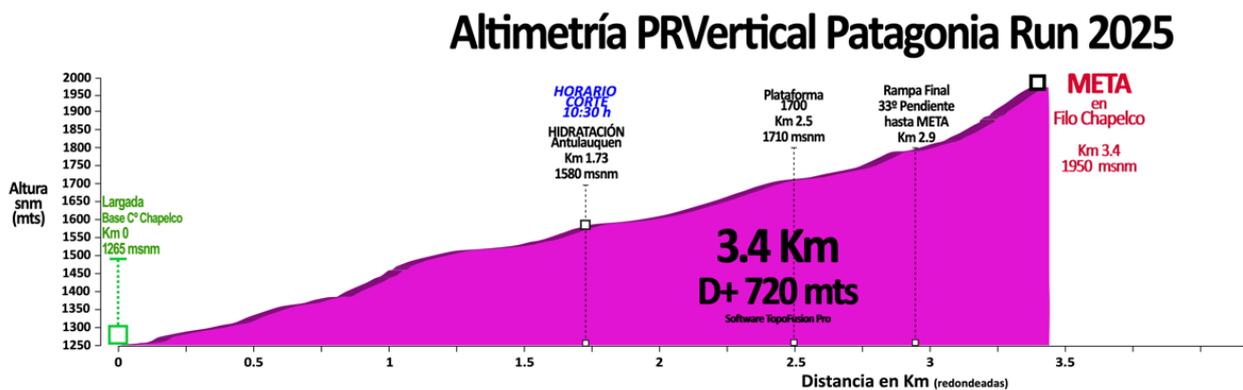
Dependerá do clima, mas recomendamos o seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou camelbak, ou mochila com kit de hidratação.
- 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.
- Dois Bastões /Bengalas.

## ➔ Informação sobre o percurso

Acordos especiais com empresas, instituições, bairros e campos privados nos obrigam a não abrir as trilhas até 24 horas antes do evento.

## Altimetria



**NOTA:** não se compartilharão os tracks para GPS da carreira.

## Posto de CORTE com Encerramento de Circuito

Haverá 1 posto de corte com encerramento do circuito. O horário de corte foi estabelecido com margens folgadas para que os competidores possam completar o percurso. No entanto, o participante que não sair deste posto antes do horário definido como BARREIRA DE TEMPO pela organização, não poderá seguir participando por razões estritas de Segurança. Sua classificação aparecerá como "DNF" (sigla internacional que significa Não completou o percurso). O registro individual da aplicação desta regra ficará no posto. A decisão de Finalizar no ponto mencionado é INAPELÁVEL.



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

Local	Hora de Corte (*)
Estação de Hidratação Antulauquen Cota 1.600 mts	10h30

(\*) 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

### Estação de Hidratação Antulauquen

- Bebidas frias
- Bananas

### Base do Cerro

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

(!) O Equipe Médico estará disponível em todo o circuito para emergências.

\*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

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

Há 3 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 ou não avançar.

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. Em encostas sem vegetação, elas serão colocadas nas canas. Os corredores devem seguir as marcas. Se em algum trecho não é possível ver as fitas brancas, os competidores deverão voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas 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:** 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 no Posto de Corte, 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 traslados para a Base do Chapelco Ski Resort serão realizados mediante determinação da organização.

## ➔ Lixo

A competição ocorre dentro do Cerro Chapelco. 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 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:** Largada desde a base de Chapelco (1.265 msnm) seguindo de maneira direta ascenso pronunciado por embaixo de línea de Telecabina até chegar a Plataforma 1.600 (Km 1,7 a 1.580 msnm). Lá encontrarão o único Posto de Hidratação. Última hora de saída desse posto 10h30. Desde lá subida direta ao Filo passando por Plataforma 1.700 (km 2,5) e depois rampa muito íngreme (33° de pendente) desde Km 2,9 em diagonal até a linha de chegada no cume do Filo (1.959 msnm) a 3,4 km da largada.
- **Bastões /Bengalas:** o uso de dois bastões é altamente recomendado para escalada, mas é opcional.



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

- Calçado com ótimo “grip”. Polainas não são primordiais, mas servem para trilhas de bosque e estepe. Molharão o calçado. Vestimenta de acordo com o clima: pode fazer muito frio + chuvas. Ver prognóstico, recomendamos este link onde vai poder ver o parte climático (mais confiável desde as 48 hs previas à carreira).

Base Chapelco Ski Resort: <https://www.windguru.cz/735237>

- Sinal de telefone celular presente em boa parte do percurso.
- Seguir as fitas brancas com o logotipo e indicações das flechas, cartazes e 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 somente sinalizam o caminho.
- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA por NDA Nutrição em Ação**

#### **Pré-corrída: 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.



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

**15**  
AÑOS

# PRVertical

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](http://www.patagoniarun.com) - [info@patagoniarun.com](mailto:info@patagoniarun.com)

Escritório de carreira: móvil +54 11 64953446

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