



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUÍA DEL CORREDOR *100Mi*

Guía del Participante de 100Mi Patagonia Run 2026

➡ Descripción general de Patagonia Run – 100Mi	2
Acreditación y Entrega de Kits	2
Recepción de Bolsa para Puestos de Asistencia Total	3
Charla Técnica	4
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	4
Meta	5
Entrega de Premios	5
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	5
➡ Información del Recorrido	7
Altimetría	7
Puestos de Asistencia y Horarios de Corte	7
Puesto de Asistencia Total	7
Puntos de Asistencia Externa	9
Servicios en los PAS	10
Marcación del Circuito	10
➡ Protocolo de Abandono	11
➡ Carrera limpia – Basura	12
➡ Tips de Carrera	12
➡ Contacto	13

➡ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN – 100Mi

El gran desafío: 160,3 km, 3 cumbres.

La prueba máxima de Patagonia Run. Dos días, para muchos, de montaña, sueño, frío y emoción. Un trazado épico que combina filos, cumbres y largos tramos de senderos patagónicos, con llegada en el corazón de la ciudad.

Fecha: viernes 10, sábado 11 y domingo 12 de abril de 2026.

Horario de Largada: viernes 10 - 14:00h - Regimiento de Montaña 4.

Tiempo máximo de carrera: 42 horas. Cierre de clasificación: 08:00h del domingo 12.

Distancia: 160,3 km | Desnivel positivo (D+): 9.221 m

Altura máxima aproximada: 1.959 msnm

Cortes horarios: 8. Planifica tu paso por cada corte con amplio margen para llegar con tranquilidad a la meta.

Terreno: ultra trail semi-técnico y técnico, con muchísimos tramos de sendero y un desnivel superior a 9.000 metros.

Entorno: filos y cumbres, bosques interminables y sectores del Lago Lácar hasta Nonthué; amaneceres y atardeceres de película, senderos y caminos de montaña en San Martín de los Andes y áreas autorizadas para el evento (Parque Nacional Lanín y zonas aledañas).

Clima: otoño patagónico. Puede haber sol, viento, lluvia y frío; en altura puede haber heladas y hasta nieve. Prepara tu abrigo por capas.

Linterna frontal: se controlará en la línea de largada y debe estar colocada y encendida, aunque haya luz. Esto asegura que todos cuenten con iluminación funcionando para los tramos nocturnos o de baja visibilidad. Pueden apagarla a los 500 metros luego de la largada.

Desafíos y obstáculos: muchas horas de noche, frío y clima variable, múltiples cruces de arroyos y tramos de vadeo; gestión del sueño y la alimentación clave.

En esta edición habrá dos Puntos de Asistencia Externa (PAEX): km 52,5 en San Martín de los Andes y km 111,1 en la Planta Educativa Nonthué. La asistencia externa no es obligatoria, es opcional para el corredor que así lo desee.

Nota importante sobre accesos: gran parte del recorrido atraviesa sectores privados y/o con acceso restringido (Ejército Argentino, Gendarmería, estancias y otras instituciones) **habilitados solo para y durante el evento**. Por favor, no ingresen a estos lugares para entrenar, respetemos juntos los permisos que consigue la organización para la continuidad de Patagonia Run.

¡Nos vemos en la Patagonia! Vive la experiencia, respeta el entorno y disfruta cada kilómetro.

Categorías

Masculina de 18 a 29 años - Femenina de 18 a 29 años

Masculina de 30 a 39 años - Femenina de 30 a 39 años

Masculina de 40 a 49 años - Femenina de 40 a 49 años

Masculina de 50 a 59 años - Femenina de 50 a 59 años

Masculina de 60 años y más - Femenina de 60 años y más

Clasificación ITRA: *Próximamente*

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para los días: jueves 9 de abril, entre las 09:00h y las 21:00h, y el viernes 10 entre las 09:00 y las 11:30h en el turno asignado.

Lugar: Oficina de Carrera - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA.

La Acreditación es exclusivamente personal y se realizará organizada por turnos individuales, cada participante deberá **sacar un turno** para poder ingresar a la acreditación y un turno para entregar la bolsa de corredor si así lo quisiera. Dichos turnos estarán disponibles en tu [perfil de corredor](#) y se informará cuando estarán disponibles a través de mail y redes sociales oficiales de Patagonia Run a fines del mes de marzo 2026.

Presentarse con:

- Comprobante del turno asignado, puede ser exhibido desde el celular.
- D.N.I. o pasaporte, el utilizado en el proceso de inscripción.
- Certificado de Apto Médico* con **fecha de emisión en 2026, firma y sello** del médico que lo extendió y donde conste la distancia 100Mi (160 km) en la que participará – ver certificado modelo [aquí](#).

Pueden subir el Certificado de Apto Médico en su perfil de corredor **hasta 25 de marzo 2026**. De no haberlo hecho o, si el mismo hubiera sido rechazado, deberán presentarlo en formato papel en el momento de la Acreditación.

***No se aceptarán aptos médicos fechados en 2025 ni que sólo indiquen que la persona goza de buena salud o que está apto para realizar deporte en general o carrera de calle, tampoco se aceptará si no aclara la distancia de carrera. Sugerimos usar el Certificado Modelo que se descarga [aquí](#).**

Se hará entrega del **Kit completo de carrera que contiene:**

- **DORSAL** con el **número** de corredor y Chip, es de uso obligatorio durante toda la carrera.
- **BOLSAS** con el n° de corredor para los 3 PAS TOTALES.
- **REMERA** oficial de carrera, será del talle elegido durante la inscripción, sólo se podrá cambiar antes de retirarse del salón de acreditaciones en el stand para tal fin.
- **PULSERA CELÍACO**, si así lo informaste en tu formulario de inscripción, para ser presentada en los Puestos de Asistencia y así acceder a los alimentos Sin TACC.

IMPORTANTE:

El retiro de Kit es de carácter personal exclusivamente.

Ser puntual, llegar al lugar con 15 minutos de antelación, **NO** antes, para no tener que aguardar fuera del salón.

No se puede ingresar con acompañantes.

Recepción de Bolsas para Puestos de Asistencia Total

⚠ Es importante llegar a la Acreditación con los elementos que se dejarán en cada una de las **bolsas de corredor** separados y listos para entregar, ya que la entrega deberá realizarse el mismo día de la acreditación, en el turno asignado, que será **30 minutos luego del turno de acreditación**.

Horario: días jueves 9 y viernes 10, en el turno asignado.

Lugar: Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599.

Presentarse con:

- Turno asignado para la recepción de Bolsa de Corredor. Mostrar el comprobante desde el celular.
- Bolsas a entregar, **peso máximo 3 kilos por bolsa**, con excepción de la bolsa 100Mi que va al PAS Colorado la cual podrá pesar hasta 5 kgs.

IMPORTANTE: Al entregar las bolsas se enviará al mail del participante un **recibo, que será condición obligatoria presentarlo**, para luego poder retirarlas en el **Club Lácar el domingo 12**, en el horario de **10:00 a 18:00h**.

Charla Técnica 100Mi

Será on-line y estará disponible en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 5 de abril.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de Largada: viernes 10 – **14:00h***.

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

* Las largadas serán por corrales, durante la acreditación se le informará a cada participante el corral asignado de largada según el “tiempo estimado de carrera” informado en la inscripción.

Transporte a Largada EXCLUSIVO para corredores de 100Mi

De **12:30h a 13:30h**

Salida desde el PAS Traslados sito en calle Belgrano esquina Perito Moreno, a la vuelta de Le Village.

Reserva **tu lugar en el transporte oficial** cuando solicites el turno de acreditación a través de tu perfil corredor.

IMPORTANTE: los corredores que se trasladen hasta el Regimiento de Montaña 4 con sus propios vehículos y los dejen estacionados allí hasta finalizar la carrera, deberán abonar por la estadía correspondiente. **El ingreso al RCM4 para vehículos particulares se habilitará a partir de las 12:30h.**

GUARDARROPA

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción a partir de una hora antes de la largada, en el Rancho de la Tropa- RCM4.
2. Devolución de elementos del guardarropa, contra la presentación del **dorsal del corredor** o del **DNI del corredor**, en:
Oficina de carrera, Hotel Le Village, desde las 18:00h del viernes 10 hasta las 09:00h del día domingo 12.
Club Lacar, el domingo 12 entre las 10:00 y las 18:00hs.

Meta

Cierre de Meta: 08:00h del domingo 12

Lugar: Av. San Martín y Teniente Coronel Pérez- Plaza San Martín, centro de la ciudad.

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida caliente y/o fría, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada; podrá dirigirse a la plaza San Martín para elongar y relajar, y poder contar con el espacio necesario.

Entrega de Premios 100Mi

Domingo 12 de abril, 11:00h.

Plaza San Martín

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación 100Mi General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edad Masculina y Femenina.

Nota: A los efectos de premiación, los corredores premiados en la Categoría General, no serán premiados en sus respectivas categorías por edad, permitiendo así que más corredores accedan a los podios de las categorías por edades.

Elementos Obligatorios

- **Comprobante del Turno asignado para Acreditación**, estará disponible en la web el sistema para solicitar dicho turno a fines de marzo 2026.
- **Certificado Médico.** Donde conste: Nombre, apellido y DNI del corredor y un texto que incluya que el corredor se encuentra apto médica y físicamente para participar en las 100Mi de Patagonia Run, aclarando expresamente la distancia 100Mi. Debe tener fecha en 2026, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).
- **Deslinde de responsabilidades** completo y firmado.
- **Número de corredor** siempre visible de frente durante toda la carrera. Hay puestos de Control en lugares distantes que recaban información de los corredores y DEBEN ver el número perfectamente.
- **Silbato** de emergencia o náutico (no de cotillón).

- **Luz Frontal o de mano: 2 linternas** obligatorias de 200 lúmenes o superior. Cuanto más lúmenes mejor la eficiencia para ver el recorrido con cintas reflectivas.

Los participantes de las 100Mi **deberán tener colocada y encendida 1 linterna en la largada** para chequeo previo al inicio de la carrera. Se les recomienda llevar consigo las 2 linternas frontales obligatorias para evitar que, si falla una en medio del circuito, tengan que ser retirados del mismo.

Luego de la largada deberán tener la **linterna colocada a partir de las 17:00h** (ya sea del día viernes o del sábado), **encendida a partir de las 18:45h y mantenerla así hasta las 08:00h**.

Los corredores que lleven la linterna apagada o en modo rojo, o sin la intensidad correcta en los horarios establecidos del uso de la misma, serán demorados en el circuito hasta que amanezca o no se les permitirá seguir en carrera luego de las 18:45h.

⚠ **Las linternas son de uso Personal. Cada corredor debe llevar su propia linterna. No está permitido compartir una linterna entre dos o más corredores.**

SERÁ OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO A LO LARGO DE TODO EL RECORRIDO POR LO MENOS UNA LINTERNA FRONTAL O DE MANO QUE FUNCIONE PERFECTAMENTE, sin importar si es de día, garantizando así su seguridad y preparación ante cualquier eventualidad, por lo que es importante **prever baterías con autonomía para 30 horas**, aunque crean que harán la carrera en mucho menos tiempo.

Durante el recorrido se podrá solicitar a los participantes que muestren los elementos de seguridad, entre ellos la linterna. El que no cuente con ellos será descalificado y no podrá seguir en el circuito. **Seremos inflexibles con la iluminación por ser un elemento de seguridad crítico.**

- Manta de supervivencia.

- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm³ como mínimo.

- **Taza** o vaso personal. Con el fin de contribuir con la conservación del medio ambiente, y reducir el desperdicio generado durante el evento, **NO** se proporcionarán vasos desechables en los PAS durante la carrera, ni en Largada y ni Meta. Por lo que será necesario contar con un vaso o taza personal para poder consumir bebidas frías y calientes en los puestos.

- Caramañola, botella de **agua** o mochila hidrante con 1500 cm³ como mínimo.

- **Bolsitas con cierre hermético:** (tipo Ziploc) para guardar la basura que generan en circuito (envoltorio de gel, pañuelos, etc.) así como también para almacenar los alimentos brindados en los PAS.

- Manta de supervivencia.

- **Ropa de abrigo.** Cuando la temperatura mínima prevista en cualquier parte del recorrido sea extrema y los organizadores consideren de mayor riesgo, la Organización podrá solicitar en carácter de OBLIGATORIO a ser transportados en la mochila del corredor los siguientes ítems para todas las distancias: Calza larga o pantalón de abrigo. Campera rompevientos. Micropolar. Guantes. Gorro de abrigo.

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Riñonera con bolsillo para botella de agua o porta caramañola o mochila con pack de hidratación. Es conveniente que tanto la mochila como la riñonera no sean muy gruesos, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. Alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Asistencia.
- Guantes de primera capa impermeables y respirables. Es probable que haya temperaturas bajo cero en la madrugada.
- Indumentaria térmica transpirable.
- Campera Respirable por las temperaturas muy bajas probables.
- Rompevientos resistente al agua.
- Calzas largas. Hay sectores del circuito con abrojos, por lo cual las calzas preferentemente deberán ser con alto contenido de lycra (resbaladiza). Se recomienda calzas largas, debido a que generalmente el clima es frío.
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Canilleras livianas: dado el tránsito prolongado por sendas con vegetación baja este implemento protege las piernas de lesiones.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- Protector solar.
- Gorro y/o gorra.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas de pampas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.

Nota: Tengan recambio suficiente de Ropa Seca para los 3 puestos de Asistencia Total.

➡ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

PROHIBICIÓN DE INGRESO A PROPIEDADES PRIVADAS

La **circulación** por campos, barrios privados, predios de empresas, instituciones y propiedades particulares por donde transcurre la carrera se encuentra **autorizada únicamente para el día y horario oficial del evento**, en el marco de **convenios especiales gestionados por la Organización**.

Queda terminantemente prohibido ingresar a entrenar, reconocer el circuito o transitar **antes o después de la carrera** por estos sectores, los cuales incluyen zonas de pastoreo y áreas de uso privado.

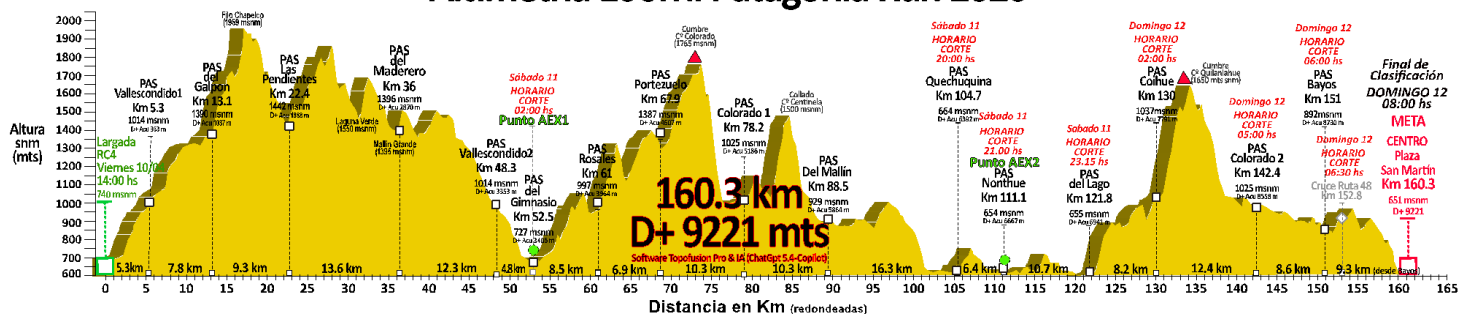
El ingreso no autorizado constituye una falta grave y pone en riesgo la continuidad de los acuerdos de **paso**, afectando directamente la realización de futuras ediciones del evento.

La Organización realizará controles y **se reserva el derecho de aplicar sanciones deportivas**, incluyendo descalificación, ante el incumplimiento de esta normativa.

El respeto por la propiedad privada y por los acuerdos alcanzados es **condición indispensable para la realización de la carrera**.

Altimetría

Altimetría 100Mi Patagonia Run 2026



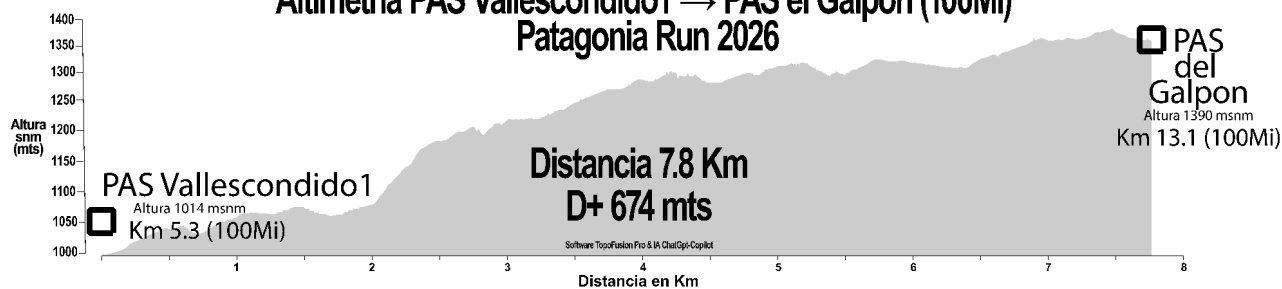
Nota: no se compartirán los tracks para GPS de la carrera.

Altimetrías Parciales

Altimetría Largada RCM4 → PAS Vallescondido 1 (100Mi) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Vallescondido1 → PAS el Galpon (100Mi) Patagonia Run 2026



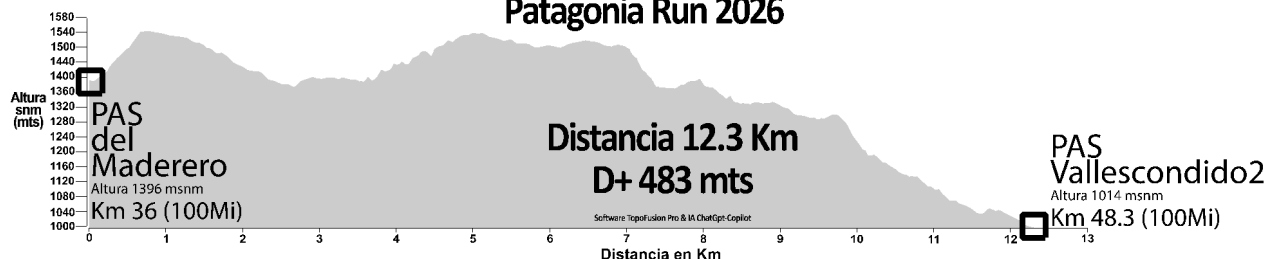
Altimetría PAS del Galpon → PAS las Pendientes Patagonia Run 2026



Altimetría PAS las Pendientes → PAS del Maderero (100Mi) Patagonia Run 2026



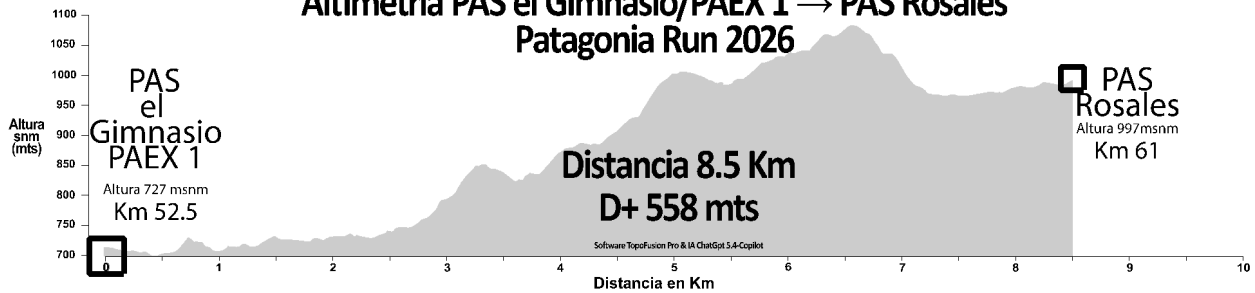
Altimetría del Maderero → PAS Vallescondido2 (100Mi) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Vallescondido 2 → PAS del Gimnasio/PAEX1 (100Mi) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS el Gimnasio/PAEX 1 → PAS Rosales Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo (70k/110k/100Mi) Patagonia Run 2026

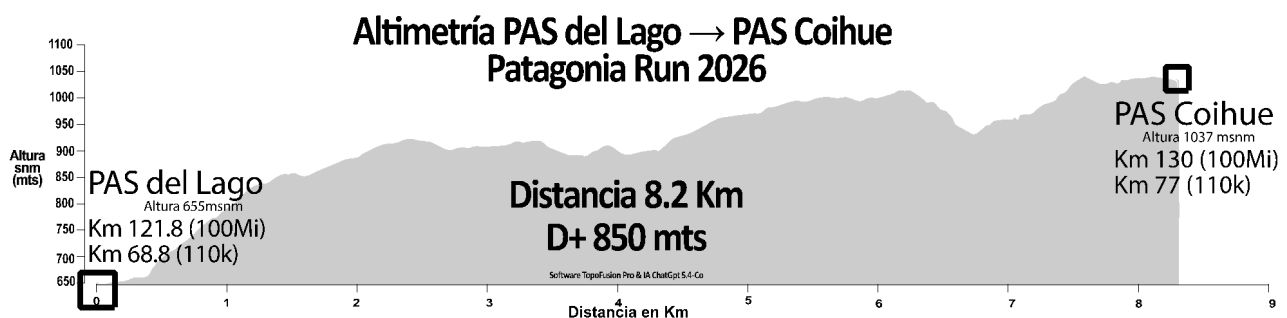
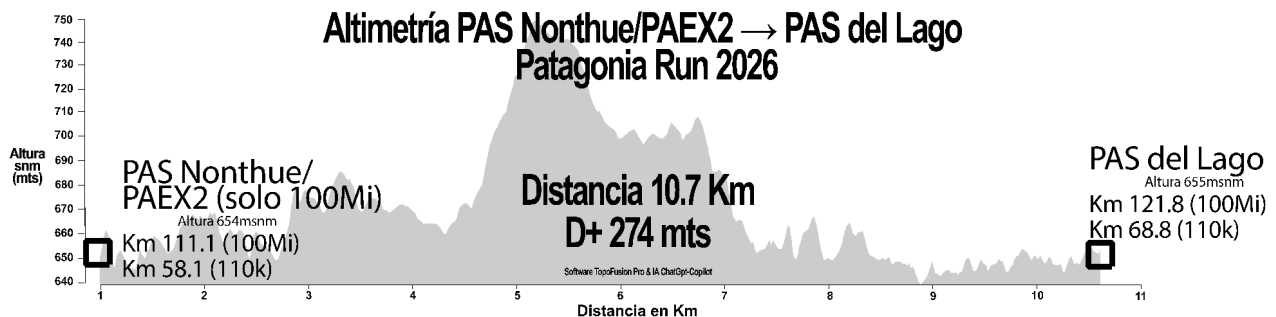
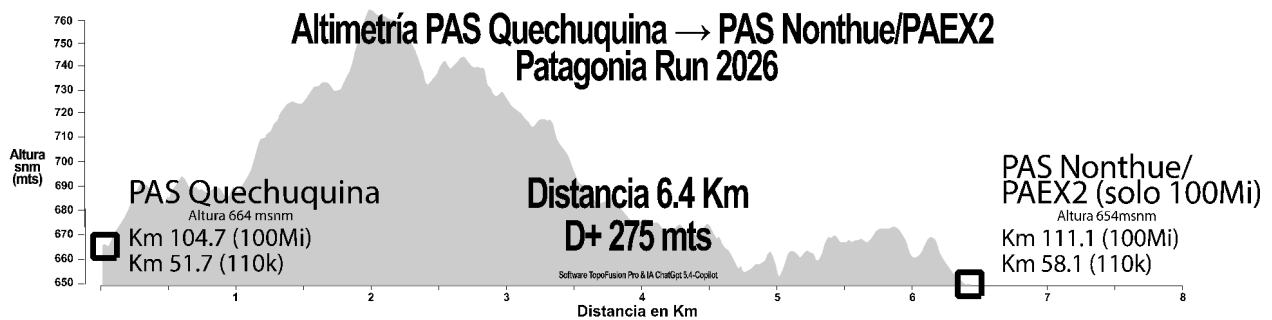


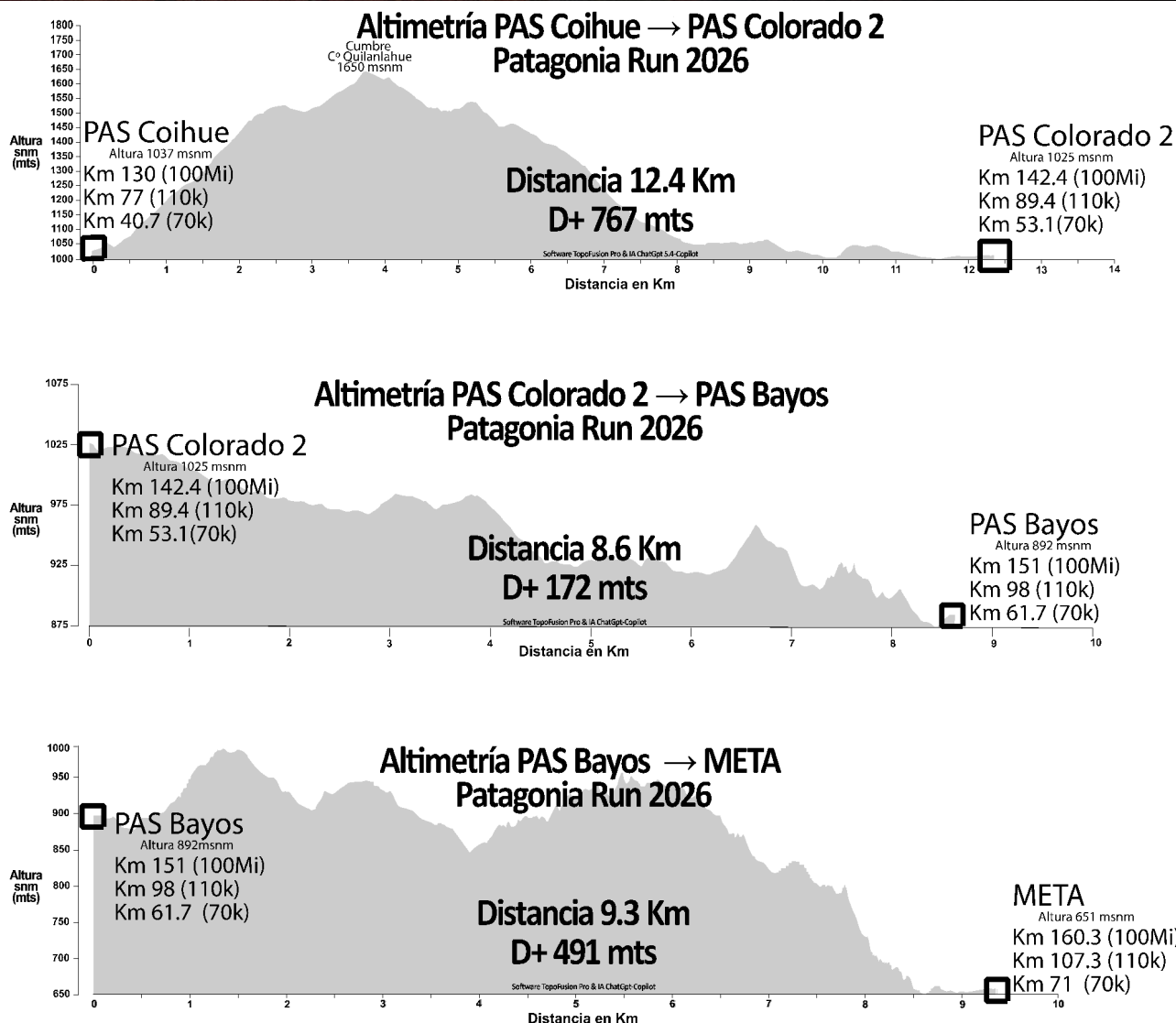
Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado 1 Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Colorado 1 → PAS del Mallín Patagonia Run 2026







Puestos de Asistencia (PAS) y Horarios de Corte con Cierre del Circuito

100Mi			
Puestos Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada en mts	Horario de Corte (**)
PAS Vallescondido 1	5.3	363	-
PAS del Galpón	13.1	1037	-
PAS Las Pendientes	22.4	1888	-
PAS del Maderero	36	2870	-
PAS Vallescondido 2	48.3	3353	-
PAS del Gimnasio	52.5	3406	02:00 del sábado 11
PAEX 1 (punto de Asistencia Externa 1)	52.5		02:00 del sábado 11

PAS Rosales	61	3964	-
PAS Portezuelo	67.9	4607	-
PAS Colorado 1 (ida)	78.2	5186	-
PAS del Mallín	88.5	5864	-
PAS Quechuquina	104.7	6392	20:00 del sábado 11
PAS Nonthue	111.1	6667	21:00 del sábado 11
PAEX 2 (punto de Asistencia Externa 2)	111.1	6667	21:00 del sábado 11
PAS del Lago	121.8	6941	23:15 del sábado 11
PAS Cohiue	130	7791	02:00 del domingo 12
PAS Colorado 2 (vuelta)	142.4	8558	05:00 del domingo 12
PAS Bayos	151	8730	06:00 del domingo 12
Corte Ruta 48 – No es un PAS	152.8	-	06:30 del domingo 12
Meta	160.3	9221	08:00 del domingo 12

(*) Distancias redondeadas.

(**) Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.

Horarios de Corte

O **Barrera Horaria**, es el **límite de tiempo máximo** (hora reloj) establecido por la Organización para que un corredor **llegue y salga de un punto específico del circuito**.

Si el corredor **no supera ese punto antes del horario límite, debe finalizar su participación** por razones de seguridad, **no puede continuar la carrera, no se lo reasigna a otra distancia** y su resultado queda registrado como **DNF (Did Not Finish)**.

La decisión de la Organización de **finalizar la participación en el puesto de corte es INAPELABLE**.

Los corredores que abandonen o no superen la Barrera Horaria **deberán entregar el chip** a la Organización y **serán trasladados** en vehículos oficiales desde el punto del corte hasta la **Oficina de Carrera, en el centro de la ciudad**, en el momento que la Organización lo disponga.

Puestos de Asistencia Total

- **PAS del Gimnasio**
- **PAS Colorado** (1 y 2 es el mismo)
- **PAS Nonthue**

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

bolsa **Azul**= PAS del Gimnasio

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

bolsa **Amarilla**= PAS Nonthue

BOLSAS de EQUIPAMIENTO del Corredor:

- Se permite 1 bolsa por corredor por Puesto de Asistencia Total.

- Peso máximo, se pesa al recibirla: 3 kg Bolsas Azul y Amarilla, 5 kg Bolsa Roja.
- Las bolsas deben entregarse cerradas y estarán rotuladas.
- Las bolsas no estarán refrigeradas. La Organización no se responsabiliza por pérdidas.

ENTREGA: jueves 9 o viernes 10, en el turno asignado online, obtenido desde el [perfil de corredor](#), en Pabellón B – Club Lácar (Rivadavia 599).

- Se enviará **email de recepción, obligatorio presentarlo para el retiro.**
- Las bolsas se trasladan a los Puestos de Asistencia Total el día de la carrera.

RETIRO: domingo 12, de 10:00 a 18:00, en el Club Lácar.

- Bolsas no retiradas: se trasladan a la Oficina de Buenos Aires. Envío por correo sólo dentro de Argentina y a cargo del corredor. Reclamos hasta 7 días posteriores a la carrera.

PUNTOS de ASISTENCIA EXTERNA (PAEx)- Exclusivo 100Mi



ASISTENCIA EXTERNA PERMITIDA

- Los participantes de 100Mi pueden recibir asistencia externa en **sólo dos puntos del Circuito.**
- Cada corredor podrá contar con **una (1) sola persona como asistente** externo, que deberá ser mayor de 16 años.
- La persona que brindará asistencia deberá:
 - ✓ Acreditarse junto al corredor en el turno correspondiente.
 - ✍ Firmar este reglamento.
 - 💳 Recibir una identificación que le permitirá el acceso exclusivo al PAEx 1 y PAEx 2.



UBICACIÓN DEL PAEx 1



- El Punto de Asistencia Externa 1 (PAEx 1) estará ubicado dentro del Gimnasio Municipal Javier Carriqueo.
- Compartirá el espacio físico con el PAS del Gimnasio, pero estará claramente separado y marcado.
- Se encuentra en el Km 52,5 del circuito.



UBICACIÓN DEL PAEx 2



- El Punto de Asistencia Externa 2 (PAEx 2) estará ubicado dentro de la Planta de Campamento Nonthue.
- Compartirá el predio con el PAS Nonthue, pero estará claramente separado y marcado.
- Se encuentra en el Km 111,1 del circuito.



LOGÍSTICA DE LOS PUNTOS DE ASISTENCIA EXTERNA (PAEx)

La asistencia externa a un corredor es independiente y autónoma de la organización de la carrera.

- ✗ La organización no proporcionará productos ni equipamiento. No habrá bebidas ni alimentos. El espacio estará calefaccionado y contará con mesas, sillas y baños.

- 🛒 El asistente puede traer lo que considere necesario para asistir al corredor, incluyendo:
 - Silla y mesa plegable
 - Medicación, elementos de curación
 - Alimentos, bebidas
 - etc.
 - 🕒 No hay restricción de tiempo de permanencia mientras el corredor esté en este punto, excepto el horario de corte o barrera horaria.
-

IMPLEMENTACIÓN DE LA ASISTENCIA EXTERNA DURANTE LA CARRERA

📋🏃 PROCEDIMIENTO PARA LOS CORREDORES

1. El corredor **deberá ingresar primero** al sector del **PAS**.
2. Luego, podrá:
 - ✗ Dirigirse al sector del **PAEx**, si lo desea y tiene asistente.
 - ✗ O, retirarse del PAS para continuar su carrera, si fuera el caso que no cuenta con asistente, o no necesita asistencia externa.
3. En la puerta de salida del predio será cronometrado.

📋👤 REGLAS PARA LOS ASISTENTES

🚗 Estacionamiento PAEx 1

- Los asistentes deberán estacionar en los laterales de la cancha aledaña.
- ✗ No deben obstruir la calle del hospital ni los sectores de ingreso o salida del PAS del Gimnasio y del Punto AEx 1.
- ✗ No deben seguir al corredor una vez que abandona el PAEx.

🚗 Estacionamiento PAEx 2

- Los asistentes deberán estacionar en el sector delimitado para tal uso dentro de la Planta, en la parte delantera de la misma.
- ✗ No deben obstruir la calle de ingreso o salida del PAS del Nonthue y del Punto AEx 2.
- ✗ No deben seguir al corredor una vez que abandona el PAEx.

🏛️ Ingreso al Punto AEx

- 🪪 El acceso es únicamente para el asistente acreditado (sin acompañantes) quien deberá presentar su credencial otorgada durante la acreditación.
- ✗ **No se permite el ingreso de niños, ni mascotas.**
- Podrá ingresar a los PAEx a partir de las 30 minutos antes de la llegada de su corredor, y esperar sin interferir con otros asistentes o corredores.
- 🚫 Está **PROHIBIDO INGRESAR** al sector de **PAS**, que es **EXCLUSIVO** para **CORREDORES**. Sólo podrán circular por el sector claramente señalado para Asistencia Externa.
-

Salida del Punto AEx

- Una vez que su corredor haya salido para continuar la competencia, el asistente deberá retirarse con todas sus pertenencias por la misma puerta por donde ingresó.
- Este proceso no deberá exceder los 20 minutos para garantizar la fluidez del Punto AEx.

Horarios e información adicional

- Durante la acreditación, se entregará un código QR que dirigirá a una página web donde se brindará la siguiente información:
 - ✓ Números de corredor
 - ✓ Horarios de salida del PAS anterior al Punto AEx
 - ✓ Horario estimado de arribo al PAEx 1 (entre 40 y 60 minutos desde PAS Vallescondido)
 - ✓ Horario estimado de arribo al PAEx 2 (entre 50 y 75 minutos desde PAS Quechuquina)

Importante:



La asistencia externa es independiente y autónoma de la organización.



Horario de corte del PAEx 1 y PAS del Gimnasio: 02:00 am del sábado 11. Horario de corte del PAEx 2 y PAS Nonthue: 21:00 del sábado 11.



NO ESTÁ PERMITIDA LA ASISTENCIA EXTERNA EN NINGÚN OTRO PUNTO DEL CIRCUITO.



Este reglamento debe ser seguido estrictamente para garantizar una experiencia fluida y ordenada durante la competencia.

Servicios en los PAS



En los PAS habrá opciones de alimentos SIN TACC | Kit Gluten Free

Largada

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados | Bananas
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Guardarropa

PAS Vallescondido 1

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados | Bananas
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS del Galpón

- Bebida fría y caliente
- Caldo es con municiones
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Seguridad Médica

PAS Las Pendientes

- Bebida caliente y fría

- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Caldo es con municiones | Papines | Empanadas de jamón y queso
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS del Maderero

- Bebida fría y caliente
- Snacks dulces | Snacks salados | Bananas
- Pizzetas | Fideos
- Seguridad Médica

PAS Vallescondido 2

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS del Gimnasio - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Caldo con municiones | Guiso de arroz con pollo | Papines
- Seguridad Médica
- Sanitarios
- Bolsa del Corredor

PAS Rosales

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados
- Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Portezuelo

- Bebida caliente y fría
- Bananas | Naranjas
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos
- Caldo con municiones | Papines | Pizzetas
- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Colorado 1 y 2 – Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Bananas | Naranjas
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos
- Caldo con municiones | Empanadas | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Bolsa del Corredor

PAS del Mallín

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Caldo con municiones | Fideos
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS Quechuquina

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Bananas

- Caldo con municiones | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Nonthue - Puesto de Asistencia Total

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Bananas
- Caldo con municiones | Guiso de arroz con pollo | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica
- Bolsa del Corredor

PAS del Lago

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Caldo con municiones | Empanadas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

PAS Coihue

- Bebida caliente y fría
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos | Bananas
- Empanadas | Papines | Fideos
- Seguridad Médica

PAS Bayos

- Bebida caliente y fría
- Bananas | Naranjas
- Snacks dulces | Snacks salados | Sacramentos
- Caldo con municiones | Pizzetas | Papines
- Sanitarios
- Seguridad Médica

Meta

- Bebida caliente y fría
- Snacks | Bananas | Naranjas
- Seguridad Médica
- Sanitarios

(!) El Equipo Médico estará disponible en todo el circuito para emergencias.



Kit Gluten Free: membrillo, Mogul, barra de cereal, maní salado, caldo.

Comida caliente: Empanadas gluten free de jamón y queso, en todos los PAS donde figura empanadas o pizzeta.

Arroz con pollo en PAS Gimnasio y PAS Quechuquina.

*Snacks dulces pueden incluir: membrillo, Mogul, galletitas, bocaditos de cereales, mix de frutos secos, pasas de uva, fruta, según el PAS.

**Snacks salados pueden incluir: palitos, papas fritas, maní salado según el PAS.

Marcación de los Circuitos

Los circuitos estarán claramente marcados en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo de extraviarse.

Las marcas serán de estos tipos:

- **Cinta Blanca con logo Patagonia Run**  PATAGONIA RUN SAN MARTIN DE LOS ANDES  SPARTAN TRAIL : Es la cinta principal que marca todos los recorridos. Los competidores sólo deben guiarse por estas cintas para saber que están sobre la senda o sector de carrera. En el bosque se colocarán en los árboles, arbustos y cañas. En las pampas se colocarán sobre cañas o estacas de metal/plástico. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas durante 1 km deben volver hasta el último punto donde avistaron una cinta. Las marcas con cintas serán más frecuentes en sectores intrincados de bosque o montaña, pero donde haya senda única o pampas se distanciarán lo suficiente para que los competidores con solo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.
- **Cinta Amarilla con logo Patagonia Run:** Las sendas o caminos que NO deben transitar serán cortados con cintas amarillas. **Los corredores no deben cruzar ningún sector con cinta amarilla.**
- **Cinta Naranja con logo Patagonia Run:** si por nieve o falta de contraste se requiere marcación adicional se emplearán cintas blancas y cintas naranjas juntas para señalar el sentido de la carrera.
- **Cinta de Flechas:** tiene una doble función: hará de corte de algún paso (camino, senda) e indica el sentido de circulación. Seguir la dirección de las flechas **>>> >>>**
- **Cintas Reflectivas Blancas:** como marcación principal para el tramo nocturno (de 18:45 a 08:00h), se empleará cintas reflectivas. Con la luz frontal podrán seguir el trayecto. Para esta distancia estarán colocadas desde km 20 hasta la Meta. Desde las 18:45 hasta las 08:00h la principal marca para la carrera son las cintas reflectivas.
- **Flechas y Carteles Reflectivos:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal:



100Mi →

- En los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto. Seguir sus indicaciones.

⚠ **Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores en los PAS.**

⚠ **No tomen como referencia al corredor de adelante.**

Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno recomendamos a los competidores que miren constantemente a su frente en busca de las cintas identificatorias. Habrá abundante marcación, pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir instrucciones de los banderilleros a fin de evitar extravíos.

➡ PROTOCOLO DE ABANDONO

Todo corredor que **abandone la carrera** debe **avisar obligatoriamente a la Organización**. No hacerlo implicará que el participante sea considerado **extraviado**, activando protocolos innecesarios.

El aviso de abandono **sólo será válido** si se realiza ante el **Jefe del Puesto** (PAS, Largada o Meta), que estará debidamente identificado.

Banderilleros u otro personal NO reciben avisos de abandono.

Quien abandone deberá **entregar el CHIP** al responsable de la Organización, y **será trasladado** en vehículos oficiales hasta la **Oficina de Carrera, en el centro de la ciudad**, en el momento que la Organización lo disponga.

⚠ Si deciden ser transportados por familiares o amigos, **DEBEN AVISAR** al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.

➡ CARRERA LIMPIA – BASURA

La competencia transcurre dentro del Parque Nacional Lanín y entornos naturales de gran belleza. Sin duda que el marco paisajístico donde se desarrolla es un factor clave al que debemos gran parte del éxito. Conservar este paisaje es tarea de todos, los que vivimos aquí y de quienes nos visitan.

Por este motivo, **ESTÁ PROHIBIDO ARROJAR RESIDUOS** durante la carrera. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100 y 300mts de la salida al sendero. Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación.

Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

➡ TIPS DE CARRERA

- *Terreno: El 85% del recorrido transcurre por tierras privadas o públicas de explotación privada. Por ello, solicitamos encarecidamente que no accedan a estos sectores ni antes ni después de la carrera, ya que esto podría poner en riesgo la relación de la organización con los propietarios para futuras ediciones de la carrera.*

Largada en RCM4. Transitarán cruzando San Martín de los Andes por calles hasta cruzar Ruta 40. Desde Rotonda Ruta 48 y Ruta 40 subirán por calles de Barrio hasta entrar a Bosque de Pinos. Desde allí subirán por camino vehicular hasta ingresar al Barrio Vallescondido. Allí llegarán al primer PAS Vallescondido1 (Km 5.2). Luego empieza ascenso a Mallín Grande por camino interno de Estancia hasta llegar a camino Maderero que va plano en dirección al Mallín. A 1.5 km aprox. en intersección con camino vehicular a la izquierda ingresarán por ese camino, cruzarán un puente y a 500 mts aprox. habrá desvío para tomar una senda angosta serpenteante que los conducirá hasta el PAS del Galpón (Km 13.1). Desde allí inician una subida MUY empinada (“Subida del Gimnasio”) hasta ingresar al Cerro Chapelco. Seguirán en subida hasta llegar a Pista Norte. Desde aquí descenderán por camino vehicular unos 800 mts hasta doblar a izquierda en camino que sube a la Cota 1700. Al llegar a este sector ya verán el Filo de Chapelco, al cual subirán directo con rampa en diagonal de 33º de pendiente en últimos 400 mts. Desde este filo se recorre todo por senda hasta llegar a la cumbre del Cº Teta, ATENCIÓN en BAJADA ¡Es muy resbaladiza!! y luego descenso por camino de montaña hasta empalmar bajada por Pista el Tubo. Al final de esta bajada se dirigirán hacia Pista Panamericana con ascenso inicial corto y luego bajada muy empinada hasta casi el final. Desde allí por senda se accede al PAS las Pendientes (km 22.4). Allí salen hacia arriba por Pista de ski hasta llegar a un arroyo donde empieza subida empinada en bosque de Lengua hasta llegar al sector de Pradera del Puma. Los últimos 500 mts serán por senda trabada de lenga. Allí seguirán por una senda en ascenso inicial por bosque hasta llegar a casilla de Kite Ski. Siguen subiendo hasta el Domo, cuya estructura será visible desde lejos (salvo niebla). Desde este punto inician un descenso de 4 km, primero por camino angosto de montaña y luego seguirán por senda con leve y constante ascenso hasta rodear el lado Este del Cerro Mocho alcanzando los 1850 msnm. Desde aquí comienza un descenso técnico que deben hacer siguiendo el recorrido marcado y con SUMA PRECAUCIÓN. Será un descenso de 500 mts aproximadamente hasta llegar a un mallín plano por donde ingresarán a un bosque de lenga achaparrado, senda serpenteante de ñire hasta ingresar a sendas serpenteantes de bosque hasta llegar a la Laguna Verde. Allí descenderán por camino vehicular hasta llegar a una edificación única. Desde allí ascenderán por el lecho de un arroyo seco durante 700 mts aprox. (“Subida de Antonia”). PRECAUCIÓN EN ESTE ASCENSO. Al salir del arroyo empalman camino vehicular que los llevará hasta iniciar la bajada al Mallín de Val del Águila. Bajarán por este camino maderero irregular hasta llegar nuevamente al Mallín Grande de Val del Águila. A 3,5 km llegarán al PAS del Maderero (km 36). Aquí salen del camino maderero para tomar senda de acceso al barrio Vallescondido por senda en ascenso constante pasando el Mallín hasta subida por camino abandonado (“Las Zetas”) hasta pasar por laguna seca y salir del bosque podrán ver la ciudad de San Martín de los Andes. Desde aquí

descenso por camino y sendas hasta llegar a PAS Vallescondido 2 (Km 48.3). Luego por calles con bajada continua hasta San Martín de los Andes, por caminos comunales y sendas. Al ingresar al sector más poblado y en especial al llegar a Ruta 40 ("Bajada de los Andes") ATENTOS CON MARCACIÓN y CRUCE RUTA 40. Al cruzar Ruta 40 seguir por banquina unos 500 mts hasta la cancha de pasto sintético junto al Gimnasio Carriqueo por donde ingresarán al PAS del Gimnasio (km 52.5) y Puesto de Asistencia Externa 1 ("Punto AEX 1"). Último horario para salir de este PAS es 02:00h del sábado 11. Salida de este PAS por calle asfaltada que pasa frente al nuevo hospital de San Martín de los Andes y desde allí a unos 500 mts entrada al Regimiento de Caballería de Montaña por alambrado abierto. ¡ATENTOS aquí! Deben seguir por senda y cruzar calle de Barrio Oficiales. Desde allí siguen por senda hasta empalmar con la senda a PAS Rosales, igual que el resto de las distancias. Desde allí, inicialmente por camino unos 800 mts, luego sendas angostas con trepadas francas hasta km 6. Sigue con sendas angostas en descenso hasta la Laguna Rosales y desde allí cruce pampa hasta el PAS Rosales (km 61). Luego sigue por camino maderero en ascenso con pendiente mediana. Luego desvío por senda angosta con ascenso y descenso empinado hasta el PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 67.9). Desde allí ascenso a cumbre del Cerro Colorado por sendas angostas con ascenso y descenso pronunciados hasta salir del bosque. Desde la cumbre (1765 mts snm) descenso empinado hasta base del Cerro (700mts desnivel en 3 km). Llegada a PAS Colorado1 (km 78.2) por senda plana y angosta. Desde allí sigue por senda Vázquez hacia el PAS del Mallín. Es muy importante que miren la señalización aquí en el PAS Colorado para salir por senda correcta inmediatamente hacia la derecha. ¡¡NO DEBEN SEGUIR DERECHO por donde llegan los corredores que vuelven!! Esta senda es ondulante con subida gradual cruzando varios arroyos. Luego subida empinada bordeando un alambrado hasta empalmar senda plana y en descenso muy rápida hasta desvío a la derecha donde empalmarán senda MUY empinada ("Subida de la Hermana") que asciende hasta Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm y descenso empinado y serpenteante hasta sector de ingreso al gran Mallín de Quilánlahue cruzando tranqueras de alambre por senda plana hasta PAS del Mallín (km 88.5). ¡¡Atención que este tramo hasta PAS Quechuquina es el más largo sin asistencia (16.3 km) !!. ATENCIÓN a 3,5 km en Corral Redondo hay desvío a la izquierda para 70k. NO DEBEN SEGUIR ESE DESVÍO. Tanto ustedes de 100 Millas, como los corredores de 110k siguen derecho cruzando un arroyo. Seguirán con ascenso suave cruzando arroyos hasta pasar alambrado. Desde allí seguirán por senda plana hasta empalmar senda franca en bajada hasta llegar a senda en un cañadón de tierra a la izquierda. Esta senda sube 2.5 km hasta entrar al bosque con cañas. Luego hay sector plano hasta descenso muy rápido por senda ancha y resbaladiza hasta llegar a la Ruta 48 (camino a Hua Hum). Cruzarán y por sendas planas, a 3 km aprox., estará PAS Quechuquina (km 104.7). Último horario para salir de este PAS es 20:00h (sábado 11). Aquí se transita por caminos de la Estancia Quechuquina con subidas y bajadas hasta salir por tranquera a la Ruta 48. Desde este punto irán por la banquina izquierda de Ruta 48, A LA IZQUIERDA de los conos que delimitan por donde pueden circular. NO DEBEN CRUZAR EL LIMITE DE LOS CONOS - Es motivo de sanción inicial y luego Descalificación de no respetar esta norma. Por esta Ruta pasan muchos vehículos - Este tramo es en bajada durante 1.3 km. Luego reingresan a bosque de pino e irán hacia el Oeste donde estará el PAS Nonthue. Para llegar a este PAS transitarán por la playa durante 300 metros y luego en senda de bosque plana. Aquí hay un tramo que compartirán con aquellos que regresan del PAS Nonthue hacia el PAS del Lago. A 1.5 km la senda de ida sigue recto y la de regreso la verán a la izquierda. Sigán las indicaciones. Finalmente llegarán al PAS Nonthue y Punto AEX2 (km 111.1). Desde este PAS saldrán por detrás hacia el lago, por la costa y luego por senda en el bosque hasta empalmar la senda por la que llegaban a Nonthue. Seguirán hacia la derecha por senda hasta la playa nuevamente y allí se separan los caminos. A la derecha irán por playa de piedra hasta entrar a bosque de pinos. Allí irán por sendas de bosque con subidas y bajadas empinadas hasta llegar al bosque nativo (sin Pinos). Transitarán senda plana que cruza el Arroyo Quiñilhue y sube por senda empinada hasta entrar a caminos madereros que llegan a costa de Lago Lacar. Transitarán 300 mts por dentro del lago con agua hasta los muslos hasta llegar a PAS del Lago (km 121.8). Último horario para salir de este PAS 23:15h (sábado 11). Desde aquí comienza senda de subida constante hasta el próximo PAS por sendas angostas que pasan por Laguna Las Corinas hasta llegar a PAS Coihue (km 130). Último horario para salir de este PAS 02:00h (domingo 12). ATENTOS a Marcación. Desde aquí se accede a Cumbre del Cº Quilánlahue (1650 msnm) por senda empinada y serpenteante hasta bosque de altura (700+ mts de desnivel en 3km). Desde este punto descenso inicial con poco desnivel por sendas de

bosque luego descenso rápido por sendas muy anchas hasta la Cantera Blanca. Desde aquí regreso a PAS Colorado 2 a 4 km por senda plana inicial y luego descenso brusco. Y finalmente plano por sendas y llegada a PAS Colorado2 (km 142.4). Último horario para salir de este PAS 05:00h (domingo 12). Regreso a META. Irán por senda plana en pampa expuesta al viento. A 3 km de PAS sendas serpenteantes con subidas y bajadas significativas hasta PAS Bayos (km 151). Último horario para salir del PAS Bayos 06:00h (domingo 12). Regreso a la Meta por senda en subida franca ("Lomo de Ballena") hasta km 152.8. Allí en cruce con Ruta 48 habrá un Corte Horario a las 06:30h (domingo 12). Desde allí descenso inicialmente por camino vehicular y últimos 2km por senda empinada hasta el lago. Finalmente cruce por playa hasta empalmar Av. San Martín que los lleva a la META por 6 cuadras de calle. Habrá cruces de varios arroyos angostos y según clima, barro muy resbaladizo o polvo. También habrá cruce de alambrados que estarán bien marcados. Deben cruzar sólo por sector marcado. Habrá Banderilleros en Cruces claves.

- Calzado con MUY buen grip. Polainas son claves, sirven en sendas de bosque y estepa, filos, ascenso y descenso de Cº Colorado, Cº Quilanhue y para evitar adherencia de abrojos. Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y lluvias/nieve. Se mojarán calzado TODO el tiempo (incluso al salir de algún PAS). Muy fuerte exposición al viento en cumbres, filos y costa lago Lacar, así como muy bajas temperaturas (-5 a -10 °C) durante la madrugada en los lugares antes mencionados y el Mallín de Quilanhue. Prevean cambio de ropa en PAS del Gimnasio, PAS Colorado y PAS Nonthue. Ver pronóstico, recomendamos estos link donde podrán ver el parte climático de cada uno de los siguientes PAS (más confiable a partir de las 48 horas previo carrera):

Largada y Meta: <https://www.windguru.cz/735262>

Cumbre Cº Chapelco: <https://www.windguru.cz/735240>

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

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

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

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

PAS Quechuquina, Pas Nonthue: <https://www.windguru.cz/889933>

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

- **Linternas frontales o de mano con MUY BUENA ILUMINACIÓN (mínimo 200 lúmenes) baterías y/o pilas de repuesto SON FUNDAMENTALES** (las baterías recargables en general no duran más de 8 horas). Recuerden que deberán largar con linterna colocada y encendida y **portar consigo AMBAS linternas a lo largo de todo el recorrido** previendo baterías con autonomía para 35 horas, sin importar si es de día. **Para los que tarden 42 horas, tendrán 13 horas de Luz diurna y 28 de oscuridad!!!**

Hay cintas reflectivas en todo el recorrido (de ida y de vuelta). **Se les podrá solicitar en cualquier lugar del circuito que muestren la linterna que portan. ¡Si no tienen linterna en buen funcionamiento serán retirados de la carrera por ser un elemento de Seguridad!.**

Atentos a estos horarios: largar con **linterna colocada y encendida**, a 500 mts de la Largada podrán apagarla; **en circuito, a partir de las 17:00h DEBEN colocarse la luz frontal, a las 18:45h DEBEN ENCENDERLA y mantenerla así hasta las 8:00hs.** Esto es reglamentario, aunque haya luz de día.

- Señal de teléfono celular variable presente desde largada hasta PAS Rosales. Luego poco o nada. Variable en PAS Colorado. Hay señal variable en sector de Cº Quilanhue. Presente desde PAS Bayos hasta la Meta.
- Sigán Cintas Blancas con Logo e indicaciones de Banderilleros. Si hay nieve en Cº Chapelco, Cº Colorado y Cº Quilanhue se refuerza la señalización con cintas naranjas. Retorno completo con cintas reflectivas hasta Meta. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar. No sigan al "malón". **Habrá abundante cartelería, LEANLA por favor.**

En el tramo comprendido entre el PAS Quechuquina y el PAS Nonthué, los competidores circularán por la Ruta Provincial N.º 48 durante aproximadamente 1,3 km. En dicho sector, **deberán transitar**

obligatoriamente entre la banquina y la línea de conos dispuestos a su derecha, los cuales delimitan el carril habilitado de circulación para la competencia. Todo competidor que no respete esta indicación y circule por la calzada/ camino vehicular será pasible de una **penalización de treinta (30) minutos** en una primera infracción. En caso de reincidencia, será **descalificado**. La presente medida es de **estricto cumplimiento y carácter preventivo de seguridad**, por lo que se solicita máxima atención y respeto a esta indicación. ESTÉN BIEN ATENTOS A ESTA INDICACIÓN.

- Es fundamental escuchar la charla técnica el domingo 5 de abril, ya que el lunes tendrán la posibilidad de aclarar dudas realizando preguntas en el video streaming que se realizará sobre las charlas técnicas.
- Según condiciones climáticas pueden activarse un plan B de circuito que será anunciado antes de la largada o en circunstancias excepcionales durante el recorrido.
- Si **deciden abandonar es CLAVE AVISAR** pues, de lo contrario el participante se **presumirá extraviado** y generará **activación de protocolos innecesarios**. Deben hacerlo exclusivamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros el abandono, ellos sólo indican el camino a seguir. En todos los PAS habrá transporte hasta Oficina de Carrera con salidas horarias. **Si deciden ser transportados por familiares o amigos, DEBEN AVISAR** al Jefe del PAS, en la META o en Oficina de Carrera.

- **NUTRICIÓN EN CARRERA** *por NDA Nutrición en Acción*

Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta

Es importante las 72 horas previas trabajar la carga de hidratos de carbono, es decir, colocar alimentos que brinden energía. Incluye en tus comidas, alimentos tales como: fideos blancos, arroz blanco, pan blanco, galletas de arroz, polenta, papa, batata, boniato, entre otros.

Intenta disminuir los alimentos fuente de fibra, de proteína y de grasas, ya que estos, demoran la digestión y pueden generar algún malestar en carrera. Evita entonces, alimentos integrales, elevado consumo de frutas y verduras y comidas que tengan mucha carne roja, crema o manteca.

Tener en cuenta que el agua sea potable o de fuente segura y mantenerse bien hidratado.

- **Requerimiento de líquido y sales:** El consumo de agua debe ser entre 400 A 800 ml/h (ajustar según el peso corporal y entrenamiento), un ejemplo práctico es un soft/hora por hora. El consumo de bebidas deportivas las cuales aportan sal y azúcar, ayudan a rehidratar de una manera adecuada. Su uso cobra mayor importancia en carreras que duren más de una hora (Ejemplo: Powerade).

El agua de arroyos si bien no está contaminada, no es potable. Consuman el agua brindada en los PAS; en caso de usar la de arroyos, tengan en cuenta llevarse pastillas potabilizadoras, que se colocan en un litro de agua y tardan 30 minutos en hacer efecto.

Recuerden llevar una taza o vaso apto para bebidas frías y calientes, ya que es necesario para consumir la hidratación que se brinda en los puestos de asistencia. Es un elemento obligatorio.

- **Suplementación en carrera:** Si la carrera es mayor a hora y media, es importante recuperar la reserva de energía, la cual se abastece de alimentos fuente de hidratos de carbono. Es por ello, que se colocan suplementos/alimentos durante la carrera cada 40/60 minutos.

Ejemplos de suplementos que cubren este objetivo son: geles, bebidas deportivas, gomitas, membrillos, papas fritas, palitos, entre otros ejemplos (todo lo que se suele encontrar en los PAS de Patagonia Run, busca restablecer la energía del cuerpo).

El colocar alimentos salados como: palitos, papas fritas, papines, empanadas, pizzetas, caldos, ayuda a recuperar sales y favorecer la rehidratación.

Es importante, haber probado todo antes de la carrera, en cada entrenamiento, para asegurar buena tolerancia gastrointestinal.

En esta distancia se puede llegar a pensar en pastillas de sal o cafeína en aquellas personas que ya lo hayan probado y en donde haya una necesidad marcada e individualizada. Se puede trabajar un poco en la recuperación de aminoácidos o proteínas durante la carrera, como aspecto secundario. Para esto, con sólo incorporar alimentos como: pizzetas con queso o empanadas de jamón y queso o guiso de arroz y pollo de los puestos, el objetivo estará cubierto.

**Basado en evidencia científica*

➡ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Oficina de carrera: móvil +54 11 64953446

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