



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUIA DO CORREDOR *100Mi*

Guía do Participante de 100Mi Patagonia Run 2026

➡ Descrição Geral da Patagonia Run – 100Mi	<u>2</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recebimento da Sacola para o Postos de Assistência Total	<u>3</u>
Palestra Técnica	<u>4</u>
Largada - Transporte para a Largada - Guarda-Volumes	<u>4</u>
Chegada	<u>4</u>
Entrega de Prêmios	<u>5</u>
Itens Obrigatórios - Recomendações de Equipamento	<u>5</u>
➡ Informações do Percurso	<u>6</u>
Altimetria	<u>7</u>
Postos de Assistência e Horários de Corte	<u>11</u>
Postos de Assistência Total	<u>12</u>
Pontos de Assistência Externa	<u>13</u>
Serviços nos PAS	<u>15</u>
Marcação do Circuito	<u>18</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>18</u>
➡ Corrida Limpa – Lixo	<u>19</u>
➡ Dicas de Corrida	<u>19</u>
➡ Contato	<u>23</u>

➔ DESCRIÇÃO GERAL DA PATAGONIA RUN – 100Mi

O grande desafio: 160,3 km, 3 cumes.

A prova máxima da Patagonia Run. Dois dias, para muitos, de montanha, sono, frio e emoção. Um traçado épico que combina cristas, cumes e longos trechos de trilhas patagônicas, com chegada no coração da cidade.

Data: sexta-feira, 10, sábado, 11 e domingo, 12 de abril de 2026.

Horário da Largada: sexta-feira, 10 - 14:00h - Regimento de Montanha 4.

Tempo máximo de corrida: 42 horas. Fechamento da classificação: 08:00h do domingo, 12.

Distância: 160,3 km | Desnível positivo (D+): 9.221 m

Altura máxima aproximada: 1.959 msnm

Cortes de horário: 8. Planeje sua passagem por cada corte com ampla margem para chegar com tranquilidade à meta.

Terreno: ultra trail semi-técnico e técnico, com muitos trechos de trilha e um desnível superior a 9.000 metros.

Entorno: cristas e cumes, florestas intermináveis e setores do Lago Lácar até Nonthué; amanheceres e entardeceres de cinema, trilhas e caminhos de montanha em San Martín de los Andes e áreas autorizadas para o evento (Parque Nacional Lanín e áreas adjacentes).

Clima: outono patagônico. Pode haver sol, vento, chuva e frio; em altitude pode haver geadas e até neve. Prepare seu agasalho em camadas.

Lanterna frontal: será controlada na linha de largada e deve estar colocada e acesa, mesmo que haja luz. Isso garante que todos contem com iluminação funcionando para os trechos noturnos ou de baixa visibilidade. Podem apagá-la 500 metros após a largada.

Desafios e obstáculos: muitas horas de noite, frio e clima variável, múltiplas travessias de riachos e trechos de vadear; gestão do sono e da alimentação é fundamental.

Nesta edição haverá dois Pontos de Assistência Externa (PAEX): km 52,5 em San Martín de los Andes e km 111,1 na Planta Educacional Nonthué. A assistência externa não é obrigatória, é opcional para o corredor que assim o desejar.

Nota importante sobre acessos: grande parte do percurso atravessa setores privados e/ou com acesso restrito (Exército Argentino, Gendarmeria, fazendas e outras instituições) **habilitados somente para e durante o evento**. Por favor, não entrem nestes locais para treinar, respeitemos juntos as permissões que a organização consegue para a continuidade da Patagonia Run.

Nos vemos na Patagônia! Viva a experiência, respeite o ambiente e desfrute cada quilômetro.

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: *Em breve*

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: Os turnos disponíveis serão para os dias: quinta-feira, 9 de abril, entre as 09:00h e as 21:00h, e sexta-feira, 10, entre as 09:00 e as 11:30h no turno atribuído.

Local: Escritório da Corrida - Centro de eventos hotel Le Village - Gral. Roca 816, SMA.

O Credenciamento será realizado organizado por horários individuais, cada participante deverá **agendar um horário para poder entrar no credenciamento** e um **horário para entregar a sacola do corredor** se assim o desejar. Estes horários estarão disponíveis online no [perfil do corredor](#) e será informado quando estarão disponíveis através de e-mail e redes sociais oficiais da Patagonia Run no final de março de 2026.

Apresentar-se com:

- **Comprovante do turno atribuído**, pode ser exibido no celular.
- **D.N.I. ou passaporte**, o que consta na sua inscrição.
- **Atestado Médico:** com **data de emissão em 2026**, **assinatura e carimbo** do médico que o estendeu e onde **conste que participará da distância 110k** – ver certificado modelo [aquí](#).

Podem carregar o Atestado Médico no seu perfil de corredor **até 25 de março de 2026**. Caso não o tenham feito ou, se o mesmo tiver sido rejeitado, deverão apresentá-lo em formato papel no momento da Acreditação.

Não serão aceitos atestados médicos datados de 2025 nem que apenas indiquem que a pessoa goza de boa saúde ou que está apta para realizar esporte em geral ou corrida de rua, tampouco será aceito se não esclarecer a distância da corrida. Sugerimos usar o Certificado Modelo que se baixa [aquí](#).

Será entregue o **Kit** completo da corrida que contém:

- **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório durante toda a corrida e deve ser colocado na frente.
- **SACOLA** para os 3 PAS TOTAIS, com o nº de corredor.
- **CAMISETA** oficial da corrida, será do tamanho escolhido durante a inscrição, só poderá ser trocada antes de sair da sala de credenciamento no stand para esse fim.
- **PULSEIRA CELÍACO**, se assim informou em seu formulário de inscrição, para ser apresentada nos Postos de Assistência e assim acessar os alimentos Sem Glúten (Sem TACC).

IMPORTANTE:

A retirada do Kit é de caráter pessoal.

Seja pontual, chegue ao local com 15 minutos de antecedência, **NÃO** antes, para não ter que aguardar fora do salão.

Não é permitida a entrada de acompanhantes.

Recebimento de Sacolas para Postos de Assistência Total

⚠ É importante chegar ao Credenciamento com os itens que serão deixados em cada uma das **sacolas de corredor** separados e prontos para entregar, já que a entrega deverá ser realizada no mesmo dia do credenciamento, no turno atribuído, que será **30 minutos depois do turno de credenciamento**.

Horário: quinta-feira, 9, e sexta-feira, 10, no horário agendado.

Local: Pavilhão B do Club Lácar – Rivadavia 599.

Apresentar:

- Turno atribuído para a recepção da Sacola de Corredor. Mostrar o comprovante no celular.
- Sacolas a entregar, **peso máximo 3 quilos por sacola**, com exceção da sacola 100Mi que vai para o PAS Colorado, a qual poderá pesar até 5 kgs.

IMPORTANTE: Ao entregar as sacolas será enviado ao e-mail do participante um **recibo, que será condição obrigatória apresentá-lo**, para depois poder retirá-las no **Club Lácar no domingo, 12**, no horário das **10:00 às 18:00h**.

Palestra Técnica 100Mi

A palestra técnica de 100Mi será online e estará disponível no canal YouTube da Patagonia Run e em www.patagoniarun.com no domingo, 5 de abril.

Largada - Transporte - Guarda-volumes

Horário da Largada: sexta-feira, 10 – **14:00h***.

Local de Largada: **Plaza de Armas** do Regimento de Cavalaria de Montanha 4 “Coraceros Gral. Lavalle” (RCM4) – Av. Regimiento de Caballería (Ruta 62).

* As largadas serão por currais, durante o credenciamento será informado a cada participante o curral de largada atribuído de acordo com o “tempo estimado de corrida” informado na inscrição.

Transporte para a Largada **EXCLUSIVO** para corredores de 100Mi

Das **12:30h às 13:30h**

Saída do **PAS Traslados** situado na rua **Belgrano e Perito Moreno**, na volta de Le Village.

Reserve **seu lugar no transporte oficial** quando solicitar o horário de credenciamento através do seu perfil de corredor.

IMPORTANTE: os corredores que se deslocarem até o Regimento de Montanha 4 com seus próprios veículos e os deixarem estacionados lá até o final da corrida, deverão pagar pela estadia correspondente. **O ingresso ao RCM4 para veículos particulares será habilitado a partir das 12:30h.**

Guarda-Volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Recebimento a partir de uma hora antes da largada, no Rancho de la Tropa – RCM4.
2. Devolução dos itens do guarda-volumes, mediante a apresentação do **dorsal do corredor** ou do **Documento do corredor** em:
Escritório da corrida, Hotel Le Village, das 18:00h da sexta-feira, 10, até as 09:00h do dia domingo, 12.
Club Lacar, no domingo, 12, entre as 10:00 e as 18:00hs.

Chegada

Encerramento da Meta: 08:00h de domingo, 12.

Local: Av. San Martín e Teniente Coronel Pérez - Plaza San Martín, centro da cidade.

Ao chegar, o corredor poderá tomar uma bebida quente e/ou fria, retirar sua medalha finisher e será convidado a sair da área do funil de chegada; poderá dirigir-se à Plaza San Martín para alongar e relaxar, e poder ter o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 100Mi

Domingo, 12 de abril, 11:00h.

Plaza San Martín

Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 100Mi Geral Masculina e Feminina.
- Medalhões para os 3 primeiros de cada Categoria por Idade Masculina e Feminina.

Nota: Para efeitos de premiação, os corredores premiados na Categoria Geral, não serão premiados em suas respectivas categorias por idade, permitindo assim que mais corredores acessem aos pódios das categorias por idades.

Itens Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Acreditação**, o sistema para solicitar este turno estará disponível no site da Patagonia Run no final do mês de março de 2026.
- **Atestado Médico**. Onde conste: Nome, sobrenome e DNI do corredor e um texto que inclua que o corredor se encontra apto médica e fisicamente para participar nos 100Mi da Patagonia Run, aclarando expressamente a distância 100Mi. Deve ter data em 2026, assinatura e carimbo do médico que o estendeu. Baixar atestado modelo [aqui](#).
- **Termo de responsabilidade** completo e assinado.
- **Número de corredor**, Dorsal, sempre visível de frente durante toda a corrida. Há postos de Controle em locais distantes que recolhem informação dos corredores e DEVEM ver o número perfeitamente.
- **Apito** de emergência ou náutico (não de festa).
- **Luz Frontal ou de mão: 2 lanternas** obrigatórias de 200 lúmens ou superior. Quanto mais lúmens melhor a eficiência para ver o percurso com fitas refletivas.

Os participantes das 100Mi **deverão ter 1 lanterna colocada e acesa na largada** para checagem prévia ao início da corrida. É recomendado que levem consigo as 2 lanternas de cabeça obrigatórias para evitar que, se uma falhar no meio do circuito, tenham que ser retirados do mesmo.

Depois da largada, deverão ter a **lanterna colocada a partir das 17:00h** (seja de sexta-feira ou sábado), **acesa a partir das 18:45h e mantê-la assim até as 08:00h**.

Os corredores que levarem a lanterna apagada ou em modo vermelho, ou sem a intensidade correta nos horários estabelecidos do uso da mesma, serão retidos no circuito até que amanheça ou não lhes será permitido continuar na corrida depois das 18:45h.

⚠ **As lanternas são de uso Pessoal. Cada corredor deve levar sua própria lanterna. Não é permitido compartilhar uma lanterna entre dois ou mais corredores.**

SERÁ OBRIGATÓRIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO AO LONGO DE TODO O PERCURSO UMA LANTERNA QUE FUNCIONE PERFEITAMENTE, sem importar se é de dia, garantindo assim sua segurança e preparação ante qualquer eventualidade, pelo que é importante prever **baterias com autonomia para 30 horas**.

Durante o percurso poderá ser solicitado aos participantes que mostrem os elementos de segurança, entre eles a lanterna. O que não conte com eles será desclassificado e não poderá seguir no circuito. **Seremos inflexíveis com a iluminação por ser um elemento de segurança crítico.**

- **Manta de sobrevivência.**
- **Garrafas de água,** cantis ou mochila de hidratação de 1500 cm³.
- **Caneca ou copo pessoal.** Com o fim de contribuir para a conservação do meio ambiente, e reduzir o desperdício gerado durante o evento, **NÃO** serão fornecidos copos descartáveis nos **PAS** durante a corrida, nem na Largada e nem na **Meta**. Pelo que será necessário contar com um copo ou caneca pessoal para poder consumir bebidas frias ou quentes nos postos.
- **Saquinhos com fecho hermético** (tipo Ziploc) para guardar o lixo que geram no circuito (embalagem de gel, lenços, etc.) assim como também para armazenar os alimentos fornecidos nos **PAS**.
- **Roupa de agasalho.** Quando a temperatura mínima prevista em qualquer parte do percurso for extrema e os organizadores considerarem de maior risco, a Organização poderá solicitar em caráter de OBRIGATÓRIO a serem transportados na mochila do corredor os seguintes itens para todas as distâncias: Calça longa ou calça de agasalho. Jaqueta corta-vento. Micropolar. Luvas. Gorro de agasalho.

Recomendações do tipo de equipamento

Dependerá do estado do clima, em princípio nossa recomendação é a seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou porta-caramanola ou mochila com reservatório de hidratação. É conveniente que tanto a mochila quanto a pochete não sejam muito grossas, pois terão que passar por alguns lugares estreitos (ex: cercas). Além disso, devem carregar todo o lixo gerado até o próximo Posto de Apoio.
- 2 garrafas de água ou caramanolas de 750cc.
- Luvas de primeira camada impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas abaixo de zero na madrugada.
- Vestuário térmico respirável.
- Jaqueta Respirável 1.ª camada devido às temperaturas muito baixas prováveis.
- Corta-vento resistente à água.
- Calças longas. Há setores do circuito com carrapichos, pelo qual as calças de preferência deverão ser com alto teor de lycra (deslizante). Recomenda-se calças longas, devido a que geralmente o clima é frio.
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para tênis, a fim de evitar carrapichos, lama e pedras.
- Caneleiras leves: dado o trânsito prolongado por trilhas com vegetação baixa, este implemento protege as pernas de lesões.
- Gola Multifuncional (buff).
- Protetor solar.
- Gorro e/ou boné.
- Óculos: levar em conta que transitarão por setores de bosques sombrios e também haverá zonas de pampas abertas e ensolaradas, por isso deverão adequar as lentes.

Nota: Tenham roupa seca suficiente para troca nos 2 Postos de Assistência Total.

➡ INFORMAÇÕES DO PERCURSO

PROIBIÇÃO DE ENTRADA EM PROPRIEDADES PRIVADAS

A **circulação** por campos, bairros privados, áreas de empresas, instituições e propriedades particulares por onde transcorre a corrida está **autorizada unicamente para o dia e horário oficial do evento**, no âmbito de **convênios especiais geridos pela Organização**.

Fica terminantemente proibido entrar para treinar, reconhecer o circuito ou transitar **antes ou depois da corrida** por estes setores, os quais incluem zonas de pastoreio e áreas de uso privado.

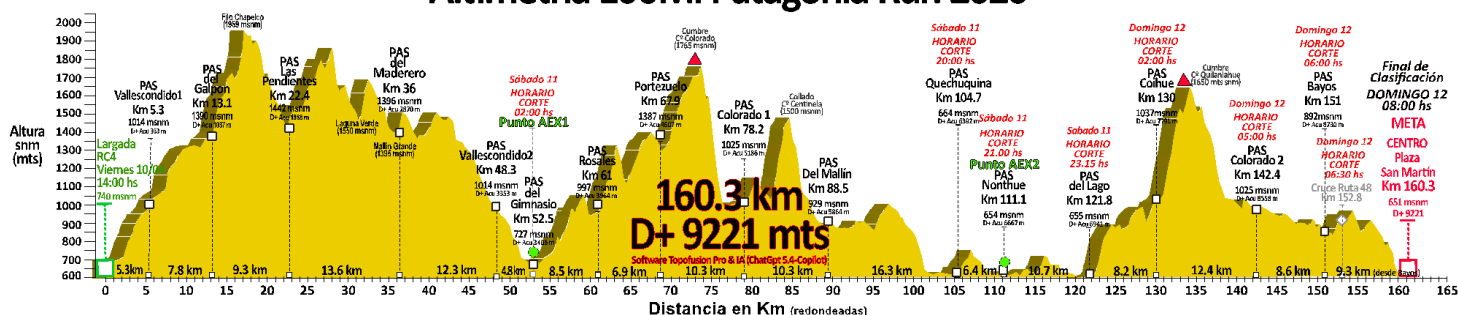
A entrada não autorizada constitui uma falta grave e põe em risco a continuidade dos acordos de passagem, afetando diretamente a realização de futuras edições do evento.

A Organização realizará controles e **reserva-se o direito de aplicar sanções desportivas**, incluindo desqualificação, perante o incumprimento desta normativa.

O respeito pela propriedade privada e pelos acordos alcançados é **condição indispensável para a realização da corrida**.

Altimetria

Altimetría 100Mi Patagonia Run 2026



NOTA: os tracks para GPS da prova não serão compartilhados.

Altimetrias Parciais

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



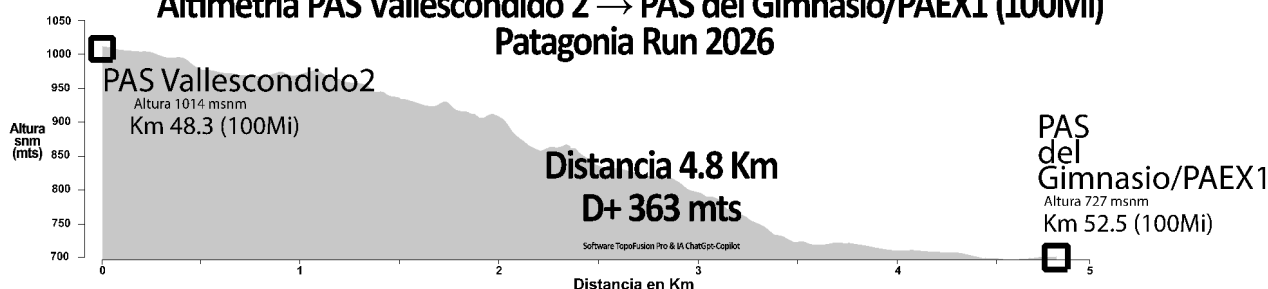
Altimetría PAS las Pendientes → PAS del Maderero (100Mi) Patagonia Run 2026



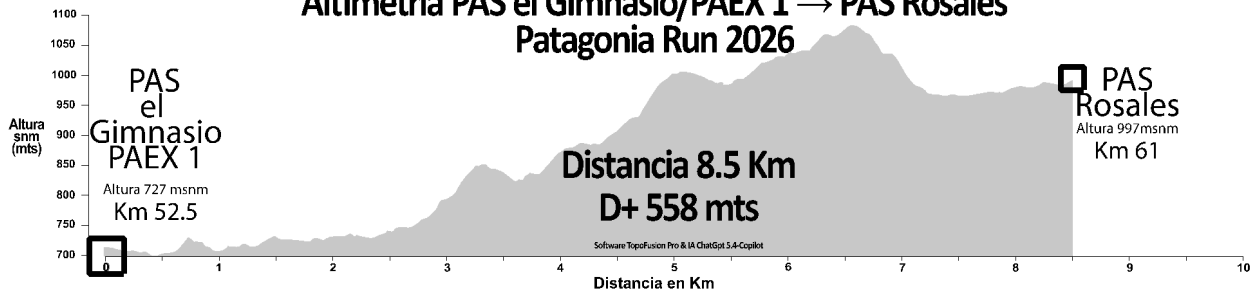
Altimetría del Maderero → PAS Vallescondido2 (100Mi) Patagonia Run 2026



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

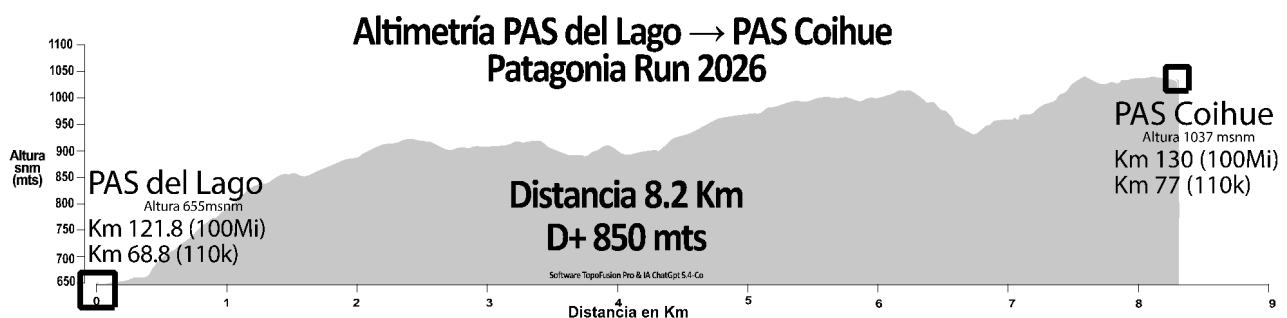
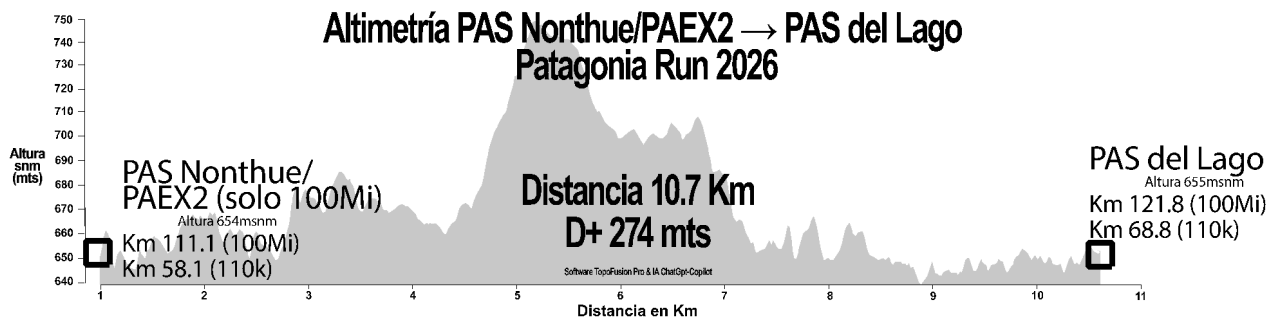
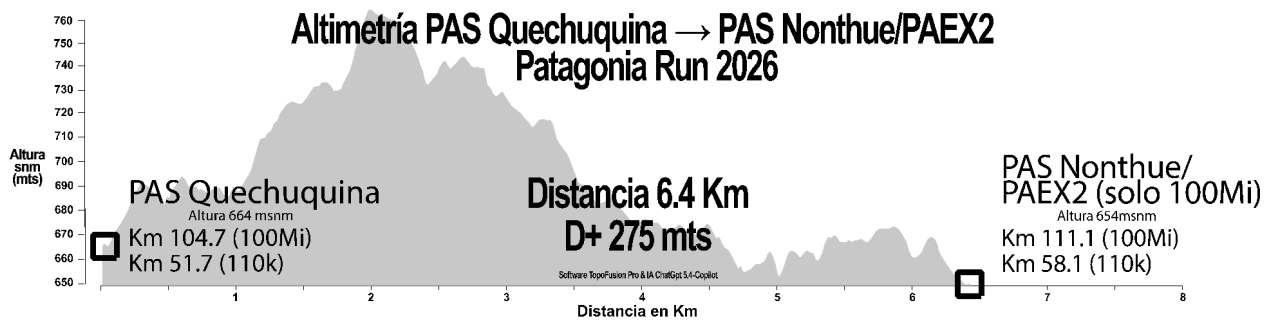


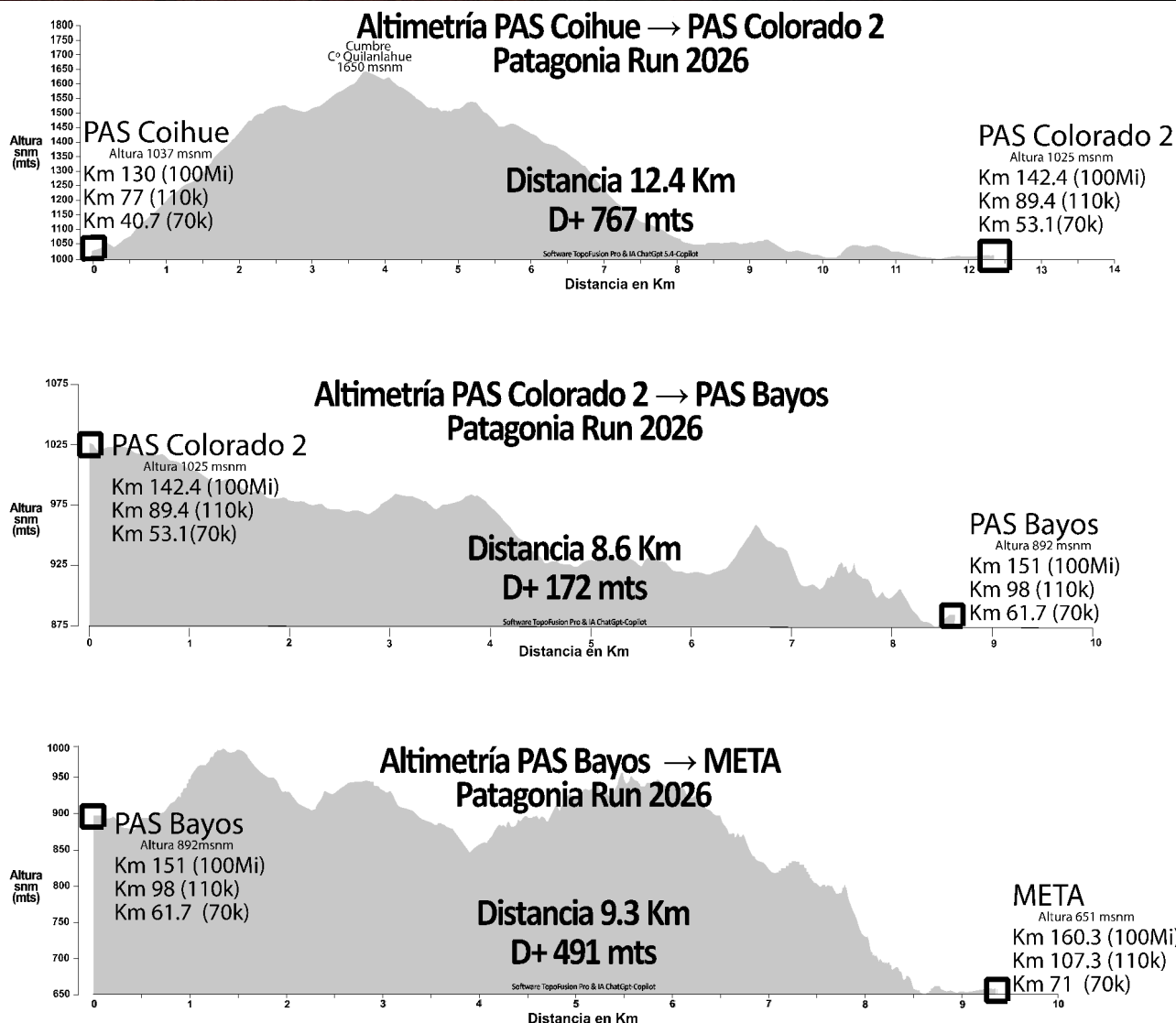
Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado 1 Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Colorado1 → PAS del Mallín Patagonia Run 2026







Postos de Assistência (PAS) e Horários de Corte com Fechamento do Circuito

100Mi			
Posto de Assistência	Distância (*) desde Largada em km	D+ Acumulada em mts	Horário 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 do sábado 11
PAEX 1 (Ponto de Assistência Externa 1)	52.5		02:00 do 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 do sábado 11
PAS Nonthue	111.1	6667	21:00 do sábado 11
PAEX 2 (Ponto de Assistência Externa 2)	111.1	6667	21:00 do sábado 11
PAS del Lago	121.8	6941	23:15 do sábado 11
PAS Cohiue	130	7791	02:00 do domingo 12
PAS Colorado 2 (volta)	142.4	8558	05:00 do domingo 12
PAS Bayos	151	8730	06:00 do domingo 12
Corte Ruta 48 – Não é um PAS	152.8	-	06:30 do domingo 12
Meta	160.3	9221	08:00 do domingo 12

(*) Distâncias aproximadas e arredondadas.

(**) Refere-se à hora no relógio, NÃO às horas de prova.

Horários de Corte

Ou **Barreira Horária**, é o **limite de tempo máximo** (hora do relógio) estabelecido pela Organização para que um corredor **chegue e saia de um ponto específico do circuito**.

Se o corredor **não superar esse ponto antes do horário limite, deve finalizar sua participação** por razões de segurança, **não pode continuar a corrida, não é reatribuído a outra distância** e seu resultado fica registrado como **DNF (Did Not Finish)**.

A decisão da Organização de **finalizar a participação no posto de corte é INAPELÁVEL**.

Os corredores que abandonarem ou não superarem a Barreira Horária **deverão entregar o chip** à Organização e serão transportados em veículos oficiais desde o ponto de corte até o Escritório da Corrida, no centro da cidade, no momento que a Organização dispuser.

Postos de Assistência Total

- **PAS del Gimnasio**
- **PAS Colorado** (1 e 2 é o mesmo)
- **PAS Nonthue**

Em caso de necessidade, os participantes poderão optar por deixar seu equipamento dentro das sacolas fornecidas no kit:

Sacola **Azul**= PAS del Gimnasio

Sacola **Vermelha**= PAS Colorado (1 e 2 é o mesmo)

Sacola **Amarela**= PAS Nonthue

SACOLAS de EQUIPAMENTO do Corredor:

- É permitida 1 sacola por corredor por Posto de Assistência Total.
- Peso máximo, é pesado ao ser recebido: 3 kg Sacolas Azul e Amarela, 5 kg Sacola Vermelha.

- As sacolas devem ser entregues fechadas e estarão rotuladas.
- As sacolas não estarão refrigeradas. A Organização não se responsabiliza por perdas.
-

ENTREGA: quinta-feira, 9, ou sexta-feira, 10, no horário agendado online, obtido no [perfil do corredor](#), no Pavilhão B – Club Lácar (Rivadavia 599).

- Será enviado **e-mail de recebimento, obrigatório apresentar para a retirada.**
- As sacolas são transportadas para o Posto de Assistência Total no dia da corrida.

RETIRADA: domingo, 12, das 10:00 às 18:00h, no Club Lácar.

- Sacolas não retiradas: são transportadas para o Escritório de Buenos Aires. Envio por correio apenas dentro da Argentina e a cargo do corredor. Reclamações até 7 dias após a corrida.

PONTOS de ASSISTÊNCIA EXTERNA (PAEx)- Exclusivo 100Mi

ASSISTÊNCIA EXTERNA PERMITIDA

- Os participantes de 100Mi podem receber assistência externa em **somente dois pontos do Circuito.**
- Cada corredor poderá contar com **uma (1) só pessoa como assistente** externo, que deverá ser maior de 16 anos.
- A pessoa que prestará assistência deverá:
 - ✓ Credenciar-se junto ao corredor no turno correspondente.
 -  Assinar este regulamento.
 -  Receber uma identificação que lhe permitirá o acesso exclusivo ao PAEx 1 e PAEx 2.

LOCALIZAÇÃO DO PAEx 1



- O Ponto de Assistência Externa 1 (PAEx 1) estará localizado dentro do Ginásio Municipal Javier Carriqueo.
- Compartilhará o espaço físico com o PAS del Gimnasio, mas estará claramente separado e marcado.
- Encontra-se no Km 52,5 do circuito.

LOCALIZAÇÃO DO PAEx 2



- O Ponto de Assistência Externa 2 (PAEx 2) estará localizado dentro da Planta de Acampamento Nonthue.
- Compartilhará o recinto com o PAS Nonthue, mas estará claramente separado e marcado.
- Encontra-se no Km 111,1 do circuito.

LOGÍSTICA DOS PONTOS DE ASSISTÊNCIA EXTERNA (PAEx)

A assistência externa a um corredor é independente e autônoma da organização da corrida.

-  A organização não fornecerá produtos nem equipamentos. Não haverá bebidas nem alimentos. O espaço estará aquecido e contará com mesas, cadeiras e banheiros.

-  O assistente pode trazer o que considerar necessário para assistir o corredor, incluindo:
 - Cadeira e mesa dobrável
 - Medicação, itens de curativo
 - Alimentos, bebidas
 - etc.
 -  Não há restrição de tempo de permanência enquanto o corredor estiver neste ponto, exceto o horário de corte ou barreira horária.
-

IMPLEMENTAÇÃO DA ASSISTÊNCIA EXTERNA DURANTE A CORRIDA

PROCEDIMENTO PARA OS CORREDORES

1. O corredor **deverá entrar primeiro** no setor do **PAS**.
2. Depois, poderá:
 -  Dirigir-se ao setor do **PAEx**, se desejar e tiver assistente.
 -  Ou, retirar-se do PAS para continuar sua corrida, se for o caso de não contar com assistente, ou não precisar de assistência externa.
3. Na porta de saída do recinto será cronometrado.

REGRAS PARA OS ASSISTENTES

Estacionamento PAEx 1

- Os assistentes deverão estacionar nas laterais da quadra adjacente.
-  Não devem obstruir a rua do hospital nem os setores de ingresso ou saída do PAS del Gimnasio e do Ponto AEx 1.
-  Não devem seguir o corredor uma vez que abandona o PAEx.

Estacionamento PAEx 2

- Os assistentes deverão estacionar no setor delimitado para tal uso dentro da Planta, na parte dianteira da mesma.
-  Não devem obstruir a rua de ingresso ou saída do PAS del Nonthue e do Ponto AEx 2.
-  Não devem seguir o corredor uma vez que abandona o PAEx.

Ingresso ao Ponto AEx

-  O acesso é unicamente para o assistente credenciado (sem acompanhantes) que deverá apresentar sua credencial outorgada durante o credenciamento.
-  **Não é permitida a entrada de** crianças, nem animais de estimação.
- Poderá entrar nos PAEx a partir de 30 minutos antes da chegada do seu corredor, e esperar sem interferir com outros assistentes ou corredores.
-  Está **PROIBIDO ENTRAR** no setor do **PAS**, que é **EXCLUSIVO** para **CORREDORES**. Só poderão circular pelo setor claramente sinalizado para Assistência Externa.

Saída do Ponto AEx

- Uma vez que seu corredor tenha saído para continuar a competição, o assistente deverá se retirar com todos os seus pertences pela mesma porta por onde entrou.
- Este processo não deverá exceder 20 minutos para garantir a fluidez do Ponto AEx.

Horários e informação adicional

- Durante o credenciamento, será entregue um código QR que direcionará a uma página web onde será fornecida a seguinte informação:
 - ✓ Números de corredor
 - ✓ Horários de saída do PAS anterior ao Ponto AEx
 - ✓ Horário estimado de chegada ao PAEx 1 (entre 40 e 60 minutos desde PAS Vallescondido)
 - ✓ Horário estimado de chegada ao PAEx 2 (entre 50 e 75 minutos desde PAS Quechuquina)

Importante:



A assistência externa é independente e autônoma da organização.



Horário de corte do PAEx 1 e PAS del Gimnasio: 02:00 am do sábado, 11. Horário de corte do PAEx 2 e PAS Nonthue: 21:00 do sábado, 11.



NÃO ESTÁ PERMITIDA A ASSISTÊNCIA EXTERNA EM NENHUM OUTRO PONTO DO CIRCUITO.



Este regulamento deve ser seguido estritamente para garantir uma experiência fluida e ordenada durante a competição.

Serviços nos PAS



Nos PAS haverá opções de alimentos SEM GLÚTEN (SIN TACC) | Kit Gluten Free

Largada

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Guarda-volumes

PAS Vallescondido 1

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS del Galpón

- Bebida fria e quente
- Caldo com massinha
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Segurança Médica

PAS Las Pendientes

- Bebida fria e quente

- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Caldo com massinha | Batatinhas | Empanadas de presunto e queijo
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS del Maderero

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas
- Pizzetas | Macarrão
- Segurança Médica

PAS Vallescondido 2

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS del Gimnasio - Posto de Assistência Total

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Caldo com massinha | Guisado de arroz com frango | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS Rosales

- Bebida quente e fria
- Snacks doces | Snacks salgados
- Batatinhas
- Segurança Médica
- Banheiros

PAS Portezuelo

- Bebida fria e quente
- Bananas | Laranjas
- Snacks doces | Snacks salgados | Sacramentos
- Caldo com massinha | Batatinhas | Pizzetas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Colorado 1 y 2 – Posto de Assistência Total

- Bebida fria e quente
- Bananas | Laranjas
- Snacks doces | Snacks salgados | Sacramentos
- Caldo com massinha | Empanadas | Pizzetas | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Mallín

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Caldo com massinha | Macarrão
- Segurança Médica
- Banheiros

PAS Quechuquina

- Bebida fria e quente

- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas
- Caldo com massinha | Pizzetas | Batatinhas
- Segurança Médica
- Banheiros

PAS Nonthue - Posto de Assistência Total

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas
- Caldo com munições | Guisado de arroz com frango | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica
- Sacola do Corredor

PAS del Lago

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Caldo com massinha | Empanadas | Batatinhas
- Banheiros
- Segurança Médica

PAS Coihue

- Bebida fria e quente
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Empanadas | Batatinhas | Macarrão
- Segurança Médica

PAS Bayos

- Bebida quente e fria
- Bananas | Laranjas
- Snacks doces | Snacks salgados | Sacramentos
- Caldo com munições | Pizzetas | Batatinhas
- Sanitários
- Segurança Médica

Chegada

- Bebida quente e fria
- Snacks | Bananas | Laranjas
- Segurança Médica
- Banheiros

(!) A Equipe Médica estará disponível em todo o circuito para emergências.



Kit Sem Glúten: marmelada (pasta de membrillo), jujuba (caramelo Mogul), barra de cereal, amendoim salgado, caldo.

Comida quente: Empanadas de presunto e queijo sem glúten, em todos os PAS onde estejam listadas empanadas ou pizzetas. Arroz com frango nos PAS del Gimnasio e PAS Quechuquina.

*Snacks doces podem incluir: marmelada, jujuba, biscoitos, mordidas de cereal, frutas secas, passas, frutas, dependendo do PAS.

**Snacks salgados podem incluir: palitos salgados ("palitos"), batatas fritas (papas fritas), amendoim salgado, dependendo do PAS.

Marcação do Circuito

Os circuitos estarão claramente marcados em toda a sua extensão para que os competidores possam correr sem risco de se extraviarem.

As marcas serão as seguintes:

- ❑ **Branca com logo Patagonia Run**   : É a fita principal que marca todos os percursos. Os competidores só devem guiar-se por estas fitas para saber que estão sobre a trilha ou setor de corrida. No bosque serão colocadas nas árvores, arbustos e canas. Nas pampas serão colocadas sobre canas. Devem seguir as marcas. Se em algum trecho de bosque ou em alguma clareira não virem fitas brancas devem voltar até o último ponto onde avistaram uma fita. As marcas com fitas serão mais frequentes em setores intrincados de bosque ou montanha, mas onde houver trilha única ou pampas se distanciarão o suficiente para que os competidores, apenas levantando o olhar, possam identificar o traçado sem se perder.
 - ❑ **Fita Amarela logo Patagonia Run:** As trilhas ou caminhos que NÃO devem transitar serão cortados com fitas amarelas. Os corredores não devem cruzar nenhum setor com fita amarela.
 - ❑ **Fita Laranja logo Patagonia Run:** se por neve ou falta de contraste for necessária marcação adicional, serão empregadas fitas brancas e fitas laranjas juntas para assinalar o sentido da corrida.
 - ❑ **Fita de Flechas:** tem uma dupla função: fará o corte de alguma passagem (caminho, trilha) e indica o sentido de circulação. Seguir a direção das flechas >>> >>>
 - ❑ **Flechas Refletivas:** indicarão a direção a seguir, poderão estar em forma vertical, diagonal ou horizontal.
 - ❑ Nos cruzamentos críticos haverá **banderilleros** para assinalar o caminho correto***.*** 
- Seguir as suas indicações.

Dada a extensão dos percursos, setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e o terreno em constante mudança, recomendamos aos competidores que olhem constantemente para a frente em busca das fitas identificadoras.

Haverá abundante marcação, mas é importante não pegar inadvertidamente trilhas não marcadas nem atalhos e seguir as instruções dos **banderilleros** a fim de evitar extravios.

⚠ **É importante que observem a marcação e os cartazes indicadores no PAS.**

⚠ **Não tomem como referência o corredor da frente.**

Dada a extensão dos percursos, setores com múltiplos cruzamentos de trilhas e a mudança do terreno, recomendamos aos competidores que olhem constantemente para a frente em busca das fitas identificadoras. Haverá marcação abundante, mas é importante não tomar inadvertidamente trilhas não marcadas nem atalhos e seguir instruções dos bandeirinhas a fim de evitar extravios.

➡ PROTOCOLO DE ABANDONO

Todo corredor que **abandonar a corrida** deve **avisar obrigatoriamente a Organização**. Não fazê-lo implicará que o participante seja considerado **extraviado**, ativando protocolos desnecessários.

O aviso de abandono **só será válido** se realizado perante o **Chefe do Posto (PAS, Largada ou Chegada)**, que estará devidamente identificado.

Banderilleros ou outro pessoal NÃO recebem avisos de abandono.

Quem abandonar deverá **entregar o CHIP** ao responsável da Organização, e será transportado em veículos oficiais desde o ponto de corte até o Escritório da Corrida, no centro da cidade, no momento que a Organização dispuser.

⚠ **Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos, DEVEM AVISAR** o Chefe do PAS, na META ou no Escritório da Corrida.

➡ CORRIDA LIMPA – LIXO

A competição transcorre dentro do Parque Nacional Lanín e ambientes naturais de grande beleza. Sem dúvida, o cenário paisagístico onde se desenvolve é um fator chave ao qual devemos grande parte do êxito. Conservar esta paisagem é tarefa de todos, os que vivem aqui e os que nos visitam.

Por este motivo, **ESTÁ PROIBIDO JOGAR RESÍDUOS** durante a corrida. Haverá contentores de resíduos dentro dos Puestos de Asistencia e a 100 e 300 metros da saída para a trilha. Seremos inflexíveis com quem jogar lixo nos circuitos mediante a desqualificação.

Que tenhamos uma corrida limpa depende de todos nós.

➡ DICAS DE CORRIDA

- *Terreno: 85% do percurso transcorre por terrenos de propriedade privada ou de propriedade pública com exploração privada. Por isso, solicitamos encarecidamente que não acessem estes setores nem antes nem depois da corrida, pois isto poderia colocar em risco a relação da organização com os proprietários para futuras edições da corrida.*

Largada no RCM4. Passarão por San Martín de los Andes cruzando ruas até atravessar a Ruta 40. Da rotatória da Ruta 48 e Ruta 40, subirão por ruas do bairro até entrarem na Floresta de Pinheiros. Dali subirão por uma estrada veicular até entrarem no bairro Vallescondido. Ali chegarão ao primeiro PAS Vallescondido1 (Km 5.2). Depois começa a subida a Mallín Grande por uma estrada interna de Estancia até se unirem a uma estrada de Maderero (madeira) que transcorre plana em direção ao Mallín. A aproximadamente 1,5 km na interseção com a estrada veicular à esquerda entrarão nessa estrada, atravessarão uma ponte e a aproximadamente 500 metros haverá um desvio para pegar uma trilha estreita e sinuosa que os levará ao PAS del Galpón (Km 13.1). Dali, iniciam uma subida MUITO íngreme ("Subida do Ginásio") até entrarem no Cerro Chapelco. Continuarão subindo até chegarem à Pista Norte. Dali descenderão por uma estrada veicular por uns 800 metros até desviarem à esquerda para uma estrada que sobe até a Cota 1700. Ao chegarem a este setor já avistarão a Crista Chapelco, a qual subirão diretamente com uma rampa diagonal de 33º de inclinação nos últimos 400 metros. Desta crista percorrerão toda a trilha até chegarem ao cume do Cº Teta, CUIDADO na DESCIDA É muito escorregadia!! e depois descenderão por uma estrada de montanha até se unirem à descida pela Pista el Tubo. Ao final desta descida se dirigirão para a Pista Panamericana com uma curta subida inicial e depois uma descida muito íngreme quase até o final. Dali, acede-se ao PAS Las Pendientes (km 22.4) por uma trilha. Ali saem subindo pela pista de esqui até chegarem a um riacho onde começa uma subida íngreme na floresta de Lenga até o setor da Pradera del Puma. Os últimos 500 metros serão por uma trilha emaranhada de Lenga. Ali continuarão por uma trilha com uma leve e constante subida pela floresta até chegarem à cabana de Kite Ski. Continuam subindo até o Dome, cuja estrutura estará visível de longe (exceto com neblina). Deste ponto iniciam uma descida de 4 km, primeiro por uma estrada estreita de montanha e depois continuarão por uma trilha com uma leve e constante subida até contornarem o lado Leste do Cerro Mocho, chegando a 1850 msnm. Dali começa uma descida técnica que deverão fazer seguindo o traçado marcado e com MÁXIMO CUIDADO. Será uma descida de aproximadamente 500 metros até chegarem a um mallín (zona alagada) plano onde entrarão em uma floresta de Lenga anã, uma trilha sinuosa de Ñire até entrarem em trilhas sinuosas de floresta até chegarem à Laguna Verde. Ali descenderão por uma estrada veicular até chegarem a uma única construção. Dali ascenderão pelo leito de um riacho seco por aproximadamente 700 metros ("Subida de Antonia"). CUIDADO

NESTA SUBIDA. Ao sair do riacho se unem a uma estrada veicular que os levará a iniciar a descida para o Mallín de Val del Águila. Descerão por esta estrada madeireira irregular até chegarem novamente ao Mallín Grande de Val del Águila. A 3,5 km chegarão ao PAS del Maderero (km 36). Aqui saem da estrada madeireira para pegar um acesso de trilha para o bairro Vallescondido por uma trilha com subida constante passando o Mallín até subirem por uma estrada abandonada ("Las Zetas") até passarem por uma lagoa seca e ao sair da floresta poderão avistar a cidade de San Martín de los Andes. Dali descem por uma estrada e trilhas até chegarem ao PAS Vallescondido 2 (Km 48.3). Depois por ruas com uma descida contínua até San Martín de los Andes, por caminhos comunais e trilhas. Ao entrar no setor mais povoado e especialmente ao chegar à Ruta 40 ("Bajada de los Andes") **PRESTAR ATENÇÃO À MARCAÇÃO e À TRAVESSIA DA RUTA 40.** Ao atravessarem a Ruta 40, continuam pelo acostamento por uns 500 metros até a quadra de grama sintética ao lado do Ginásio Carriqueo onde entrarão no PAS del Gimnasio (km 52.5) e Ponto de Assistência Externa 1 ("Ponto AEX 1"). Última hora para sair deste PAS é 02:00h do sábado, 11. Saem deste PAS por uma rua asfaltada que passa na frente do novo hospital de San Martín de los Andes e dali, a uns 500 metros, entrada ao Regimento de Cavalaria de Montanha por alambrado aberto. **PRESTAR ATENÇÃO aqui!** Devem seguir a trilha e cruzar a rua do Bairro de Oficiais. Dali continuam por uma trilha até se unirem à trilha para o PAS Rosales, a mesma das outras distâncias. Dali, inicialmente por uma estrada por uns 800 metros, depois trilhas estreitas com subidas claras até o km 6. Continua com trilhas estreitas descendo para a Laguna Rosales e dali atravessando a pampa até o PAS Rosales (km 61). Depois segue por uma estrada madeireira subindo com inclinação média. Depois um desvio por uma trilha estreita com subida e descida íngreme até o PAS Portezuelo (1400 msnm) (km 67.9). Dali, subida ao cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subida e descida pronunciada até saírem da floresta. Do cume (1765 msnm) descida íngreme até a base do Morro (700 metros de desnível em 3 km). Chegada ao PAS Colorado1 (km 78.2) por uma trilha plana e estreita. Dali continua pela trilha Vázquez em direção ao PAS del Mallín. É muito importante que olhem a sinalização aqui no PAS Colorado para sair pela trilha correta imediatamente à direita. **NÃO DEVEM SEGUIR EM FRENTE** onde chegam os corredores que voltam!! Esta trilha é sinuosa com subida gradual cruzando vários riachos. Depois uma subida íngreme margeando um alambrado até se unirem a uma trilha plana e uma descida muito rápida até um desvio à direita onde se unirão a uma trilha **MUITO** íngreme ("Subida da Irmã") que ascende ao Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm e uma descida íngreme e sinuosa até o setor de entrada do grande Mallín de Quilánlahue, atravessando portões de arame por uma trilha plana até o PAS del Mallín (km 88.5). Atenção, este trecho até o PAS Quechuquina é o mais longo sem assistência (16,3 km) !! **PRESTAR ATENÇÃO** a 3,5 km em Corral Redondo há um desvio para a esquerda para 70k. **NÃO DEVEM SEGUIR ESSE DESVIO.** Tanto vocês das 100 Milhas, quanto os corredores de 110k continuam reto, atravessando um riacho. Continuarão com uma suave subida atravessando riachos até passarem por um alambrado. Dali continuarão por uma trilha plana até se unirem a uma clara trilha de descida até chegarem a uma trilha em uma ravina de terra à esquerda. Esta trilha sobe 2,5 km até entrar na floresta com caniços. Depois há um setor plano até uma descida muito rápida por uma trilha larga e escorregadia até chegarem à Ruta 48 (estrada para Hua Hum). Atravessarão e por trilhas planas, a aproximadamente 3 km, estará o PAS Quechuquina (km 104.7). Última hora para sair deste PAS é 20:00h (sábado, 11). Aqui percorrem estradas da Estancia Quechuquina com subidas e descidas até saírem por um portão para a Ruta 48. Deste ponto irão pelo acostamento esquerdo da Ruta 48, À **ESQUERDA** dos cones que delimitam por onde podem circular. **NÃO DEVEM ULTRAPASSAR O LIMITE DOS CONES** - Isto é motivo de sanção inicial e depois Desclassificação por não respeitar esta regra. Muitos veículos passam por esta Rota - Este trecho é em descida por 1,3 km. Depois reentram na floresta de pinheiros e irão em direção ao Oeste onde estará o PAS Nonthue. Para chegar a este PAS percorrerão a praia por 300 metros e depois por uma trilha plana de floresta. Aqui há um trecho que compartilharão com os que voltam do PAS Nonthue em direção ao PAS del Lago. A 1,5 km a trilha de ida continua reto e a trilha de volta será vista à esquerda. Sigam a sinalização. Finalmente chegarão ao PAS Nonthue e Ponto AEX2 (km 111.1). Deste PAS sairão por trás em direção ao lago, pela costa e depois por uma trilha na floresta até se unirem à trilha que usaram para chegar a Nonthue. Continuarão à direita pela trilha até a praia novamente e ali os caminhos se separam. À direita irão pela praia de pedras até entrarem na floresta de pinheiros. Ali irão por trilhas de floresta com subidas e descidas íngremes até chegarem à floresta nativa (sem Pinheiros). Percorrerão uma trilha plana que cruza o Riacho Quiñilhue e

sobe uma trilha íngreme até entrarem em estradas madeireiras que chegam à margem do Lago Lacar. Percorrerão 300 metros dentro do lago com água até as coxas até chegarem ao PAS del Lago (km 121.8). Última hora para sair deste PAS é 23:15h (sábado, 11). Dali começa uma trilha constantemente em subida até o próximo PAS por trilhas estreitas que passam pela Laguna Las Corinas até chegarem ao PAS Coihue (km 130). Última hora para sair deste PAS é 02:00h (domingo, 12). PRESTAR ATENÇÃO à Marcação. Dali acede-se ao Cume do Cº Quillanlahue (1650 msnm) por uma trilha íngreme e sinuosa até a floresta de altitude (700+ metros de desnível em 3km). Deste ponto uma descida inicial com pouco desnível por trilhas de floresta, depois uma descida rápida por trilhas muito largas até Cantera Blanca. Dali retorno ao PAS Colorado 2 a 4 km por uma trilha inicial plana e depois uma descida brusca. E por último plano por trilhas e chegada ao PAS Colorado2 (km 142.4). Última hora para sair deste PAS é 05:00h (domingo, 12). Retorno à CHEGADA (META). Irão por uma trilha plana em pampa exposta ao vento. A 3 km do PAS, trilhas sinuosas com subidas e descidas importantes até o PAS Bayos (km 151). Última hora para sair do PAS Bayos é 06:00h (domingo, 12). Retorno à Chegada por uma clara trilha em subida (“Dorso da Baleia”) até o km 152.8. Ali no cruzamento com a Ruta 48 haverá um Horário de Corte às 06:30h (domingo, 12). Dali descida inicialmente por uma estrada veicular e os últimos 2km por uma trilha íngreme até o lago. Por último atravessam a praia até se unirem à Av. San Martín que os leva à CHEGADA por 6 quarteirões da cidade. Haverá travessias de vários riachos estreitos e dependendo do clima, lama muito escorregadia ou poeira. Também haverá travessias de cercas que estarão bem marcadas. Devem cruzar unicamente pelo setor marcado. Haverá Fiscais de Percurso nos cruzamentos chave.

- Calçado com MUITO boa aderência. Polainas são chave, servem nas trilhas de floresta e estepe, cristas, subida e descida do Cº Colorado, Cº Quillanlahue e para evitar que os abrolhos grudem. Vestuário de acordo com o clima: pode fazer muito frio e chover/nevar. O calçado se molhará O TEMPO TODO (mesmo ao sair de um PAS). Exposição muito forte ao vento em cumes, cristas e costa do Lago Lacar, assim como temperaturas muito baixas (-5 a -10 °C) durante a madrugada nos locais mencionados e Mallín de Quillanlahue. Antecipar troca de roupa nos PAS del Gimnasio, PAS Colorado e PAS Nonthue. Verificar a previsão, recomendamos estes links onde podem ver o relatório climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável 48 horas antes da corrida):

Largada e Chegada: <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 Quillanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>

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

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

- **Lanternas de cabeça ou de mão com MUITO BOA ILUMINAÇÃO (mínimo 200 lúmens) e pilhas sobressalentes e/ou de reposição SÃO ESSENCIAIS** (pilhas recarregáveis geralmente não duram mais de 8 horas). Lembrem-se que devem largar com a lanterna acesa e **levar AMBAS as lanternas de cabeça consigo em todo o percurso** antecipando baterias com uma autonomia para 35 horas, sem importar se é de dia. **Para aqueles que levam 42 horas, terão 13 horas de luz e 28 de escuridão!!!**

Há fitas refletivas em todo o percurso (ida e volta). **Poderá ser solicitado em qualquer ponto do percurso que mostrem a luz que portam. Caso não tenham uma lanterna funcionando, serão retirados da corrida, pois é um item de Segurança!.**

Prestem atenção a estes horários: largam com a **lanterna colocada e acesa**, podem apagá-la 500 metros da Largada; **no percurso, a partir das 17:00h DEVEM colocar a lanterna, às 18:45h DEVEM ACENDÊ-LA e mantê-la assim até as 8:00hs.** Isto é obrigatório, mesmo que haja luz.

- Sinal de celular variável presente desde a largada até o PAS Rosales. Pouco ou nenhum depois. Variável no PAS Colorado. Sinal variável no setor Cº Quilánlahue. Presente do PAS Bayos à Chegada.
- Sigam Fitas Brancas com Logo e instruções dos Fiscais de Percurso. Se houver neve no Cº Chapelco, Cº Colorado e Cº Quilánlahue a marcação é reforçada com fitas laranjas. Retorno completo com fitas refletivas até a Chegada. Não cruzar fitas amarelas que cortam caminhos que não devem percorrer. Não sigam a “multidão” (grande grupo de corredores). **Haverá abundante sinalização, POR FAVOR, LEIAM-NA.**
No trecho entre o PAS Quechuquina e o PAS Nonthué, os competidores transitarão pela Rota Provincial No. 48 por aproximadamente 1,3 km. Neste setor, **deverão circular obrigatoriamente entre o acostamento e a linha de cones dispostos à sua direita**, que delimitam a faixa de circulação habilitada para a competição. Qualquer competidor que não respeite esta indicação e transite pela estrada/faixa veicular será passível de uma **penalidade de trinta (30) minutos** por uma primeira infração. Em caso de reincidência, será **desclassificado**. Esta medida é de **estrito cumprimento e de natureza preventiva de segurança**, pelo que se solicita máxima atenção e respeito a esta indicação. **PRESTEM MUITA ATENÇÃO A ESTA INDICAÇÃO.**
- É fundamental escutar a palestra técnica no domingo, 5 de abril, já que na segunda-feira terão a possibilidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas na transmissão de vídeo que será realizada sobre as palestras técnicas.
- Dependendo das condições climáticas, poderá ser ativado um Circuito Plano B, que será anunciado antes da largada ou em circunstâncias excepcionais durante o percurso.
- **Se decidirem abandonar é FUNDAMENTAL NOTIFICAR** porque, caso contrário o participante será **presumido desaparecido** e gerará **ativação de protocolos desnecessários**. Devem fazê-lo exclusivamente ao Chefe do PAS, Resgatistas, Largada ou Chegada. Não notifiquem Fiscais de Percurso do abandono, eles apenas indicam o caminho a seguir. Em todos os PAS haverá transporte para o Escritório da Corrida com saídas por hora. **Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos, DEVEM NOTIFICAR** o Chefe do PAS, na CHEGADA, ou no Escritório da Corrida.

- **NUTRIÇÃO DE CORRIDA** *por NDA Nutrición en Acción*

Aspectos nutricionais a considerar antes da corrida

É importante nas 72 horas prévias trabalhar na carga de carboidratos, ou seja, incluir alimentos que forneçam energia. Incluam nas suas refeições, alimentos como: macarrão branco (fideos), arroz branco, pão branco, biscoitos de arroz, polenta, batata, batata-doce, entre outros.

Procurem reduzir alimentos que são fonte de fibra, proteína e gordura, já que estes retardam a digestão e podem gerar desconforto durante a corrida. Portanto, evitem alimentos integrais, alto consumo de frutas e verduras e comidas que tenham muita carne vermelha, creme ou manteiga.

Levem em conta que a água seja potável ou de fonte segura e mantenham-se bem hidratados.

- **Requerimento de líquido e sais:** O consumo de água deve ser entre 400 a 800 ml/h (adequar segundo o peso corporal e treinamento), um exemplo prático é um refrigerante/hora por hora. O consumo de bebidas desportivas as quais fornecem sal e açúcar, ajudam a reidratar de uma maneira adequada. Seu uso cobra maior importância em corridas que durem mais de uma hora (Exemplo: Powerade).

A água de riachos, embora não esteja contaminada, não é potável. Consumam a água fornecida nos PAS; caso usem a de riachos, levem em conta levar pastilhas potabilizadoras, que são colocadas em um litro de água e demoram 30 minutos para fazer efeito.

Lembrem-se de levar um copo ou recipiente apto para bebidas frias e quentes, já que é necessário para consumir a hidratação que é fornecida nos postos de assistência. É um item obrigatório.

- **Suplementação em corrida:** Se a corrida é maior que uma hora e meia, é importante recuperar a reserva de energia, a qual é abastecida por alimentos fonte de carboidratos. É por isso, que são colocados suplementos/alimentos durante a corrida a cada 40/60 minutos.

Exemplos de suplementos que cobrem este objetivo são: géis, bebidas desportivas, jujubas, marmelada, batatas fritas (papas fritas), palitos salgados (palitos), entre outros exemplos (tudo o que se costuma encontrar nos PAS da Patagonia Run, busca restabelecer a energia do corpo).

O fato de colocar alimentos salgados como: palitos salgados (palitos), batatas fritas (papas fritas), batatinhas (papines), empanadas, pizzetas, caldos, ajuda a recuperar sais e favorecer a reidratação.

É importante, ter provado tudo antes da corrida, em cada treinamento, para assegurar boa tolerância gastrointestinal.

Nesta distância pode-se chegar a pensar em pastilhas de sal ou cafeína naquelas pessoas que já as tenham provado e onde haja uma necessidade marcada e individualizada. Pode-se trabalhar um pouco na recuperação de aminoácidos ou proteínas durante a corrida, como aspecto secundário. Para isto, com apenas incorporar alimentos como: pizzetas com queijo ou empanadas de presunto e queijo ou guisado de arroz e frango dos postos, o objetivo estará coberto.

**Baseado em evidência científica*

➡ CONTACTO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritório da corrida: celular +54 11 64953446

Escritório em San Martín de los Andes: telefone fixo +54 2972 420 949