



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUÍA DEL CORREDOR
10k

Guía del Participante 10k Patagonia Run 2026

➡ Descripción General de Patagonia Run 2026 - 10k	<u>2</u>
Acreditación y Entrega de Kits	<u>2</u>
Charla Técnica	<u>3</u>
Largada - Transporte a Largada - Guardarropa	<u>3</u>
Meta	<u>4</u>
Entrega de Premios	<u>4</u>
Elementos Obligatorios - Recomendaciones para el equipamiento	<u>4</u>
➡ Información del Recorrido	<u>5</u>
Altimetría	<u>6</u>
Puestos de Asistencia y Horarios de Corte	<u>6</u>
Servicios en los PAS	<u>7</u>
Marcación del Circuito	<u>7</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>8</u>
➡ Carrera limpia – Basura	<u>8</u>
➡ Tips de Carrera	<u>9</u>
➡ Contacto	<u>10</u>

➡ DESCRIPCIÓN GENERAL DE PATAGONIA RUN 2026 - 10K

Rápida, accesible y con vistas patagónicas.

Una distancia ideal para iniciarte en el trail o para correr fuerte y disfrutar del entorno. Vas a alternar caminos de tierra y senderos fáciles de seguir, con una subida corta y un regreso veloz hacia el centro de San Martín de los Andes.

Fecha: miércoles 8 de abril de 2026

Horario de largada: 12:00h.

Tiempo máximo de carrera: 5 horas. Cierre de clasificación: 17:00h.

Distancia: 13 km | Desnivel positivo (D+): 693 m.

Altura máxima aproximada: 892 msnm.

Cortes horarios: 2. Planifica tu paso por cada corte con amplio margen para llegar con tranquilidad a la meta.

Terreno: caminos de tierra y senderos anchos; en su mayoría aptos para correr.

Entorno: valles y bosque andino patagónico con puntos panorámicos; 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.

Desafíos y obstáculos: Pendientes cortas, algunas bajadas sostenidas; atención al terreno suelto.

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.

Categorías

Juvenil Masculino de 12 a 19 años - Juvenil Femenino de 12 a 19 años

Masculina de 20 a 29 años - Femenina de 20 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 a 69 años - Femenina de 60 a 69 años

Masculina de 70 años y más - Femenina de 70 años y más

Acreditación y Entrega de Kits

Horario: Los turnos disponibles serán para el **martes 7 de abril** exclusivamente, entre las 09:00 y las 22:00 horas, 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. Dichos turnos estarán disponibles online en el [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 que figura en tu inscripción.
- **Certificado de Apto Médico**: con **fecha de emisión en 2026**, **firma y sello** del médico que lo extendió y donde conste que participará de la distancia 10k – 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](#).

- **MENORES DE 18 AÑOS**: Deberán acreditarse **acompañados** por **madre, padre o tutor**, quien también deberá **presentar su documento de identidad** y una fotocopia del mismo, y, si en el documento del menor no figura el nombre de los padres, tendrán que presentar partida de nacimiento o documento donde conste la figura de tutor, quien deberá firmar en la acreditación la Autorización y Aceptación de Responsabilidades del participante. En el caso que no pueda presentarse a la acreditación acompañado por padre/madre/tutor, solicitar a info@patagoniarun.com copia de la Autorización para traerla firmada ante Escribano Público.

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.
- **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 el día 7 de abril 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, excepto los menores de edad que deberán ingresar con madre, padre o tutor.

Charla Técnica 10k

La charla técnica de 10k será on-line y estará disponibles en canal YouTube de Patagonia Run y en www.patagoniarun.com el domingo 5 de abril.

Largada - Transporte - Guardarropa

Horario de largada: miércoles 8, 12:00h*.

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 10k

De **10:30h a 11:30h**

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 10:30h.**

Guardarropa

Servicio sin cargo de guardarropas para corredores:

1. Recepción desde 1 hora y media 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 **Documento del corredor** el mismo miércoles en el Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599 hasta las 20:00h.

Meta

Miércoles 8. Último horario de llegada: 17:00h.

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

Al llegar, el corredor podrá tomar una bebida, retirar su medalla finisher y será invitado a evacuar el área del corral de llegada para poder elongar y relajar en área cercana.

Entrega de Premios 10k

Miércoles 8 de abril

14:00h - Premiación Categorías General 21k y 10k.

15:00h - Premiación Categorías por Edades 10k.

Lugar: Plaza San Martín. Centro de la ciudad.

Premiación

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación General Masculina y Femenina.
- Medallones para los 3 primeros de cada Categoría por Edades 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**, el sistema para solicitar dicho turno estará disponible en la web de Patagonia Run a fines del mes 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 Patagonia Run,

aclarando la distancia. Debe tener fecha de emisión en 2026, firma y sello del médico que lo extendió. Descargar certificado modelo [aquí](#).

- **Número de corredor**, Dorsal, 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).
- **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 o calientes en los puestos.
- **Botellas de agua**, caramañolas o mochila hidrante de 750 cm3.
- **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.
- **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, prevean la indumentaria atento a las temperaturas pronosticadas para el día de la carrera; en principio nuestra recomendación es la siguiente:

- Silbato.
- Guantes finos.
- Indumentaria térmica transpirable.
- 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).
- Zapatillas con buena tracción.
- Polainas bajas para zapatillas, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- 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.

➡ INFORMACIÓN DEL RECORRIDO

PROHIBICIÓN DE INGRESO A PROPIEDADES PRIVADAS

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

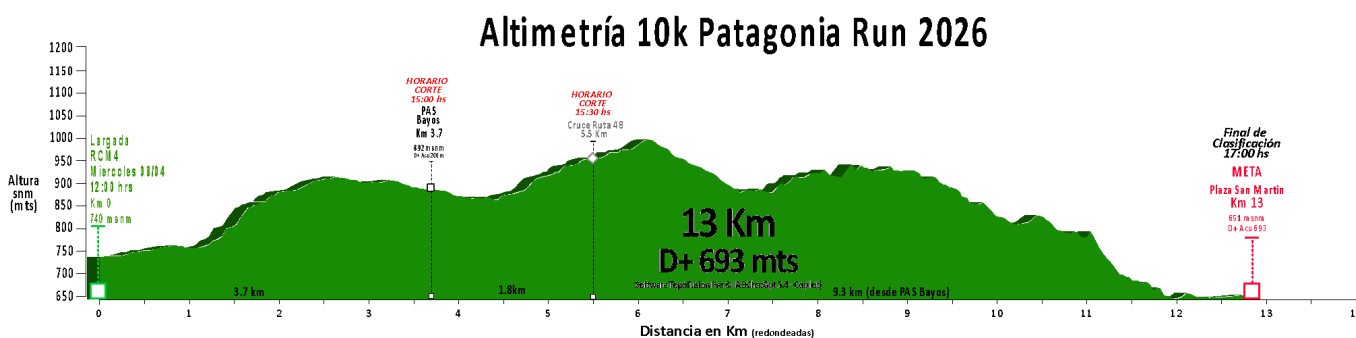
Queda terminantemente prohibido ingresar a entrenar, reconocer el circuito o transitar **antes o después de la carrera** por estos sectores, los cuales incluyen zonas de pastoreo y áreas de uso privado.

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.

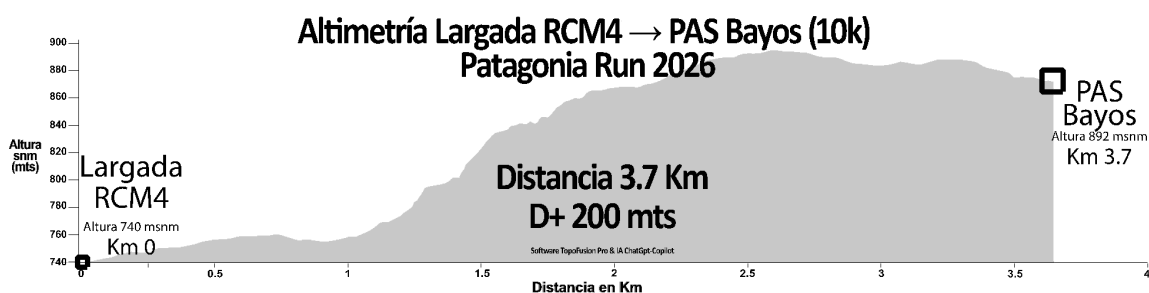
El respeto por la propiedad privada y por los acuerdos alcanzados es **condición indispensable para la realización de la carrera**.

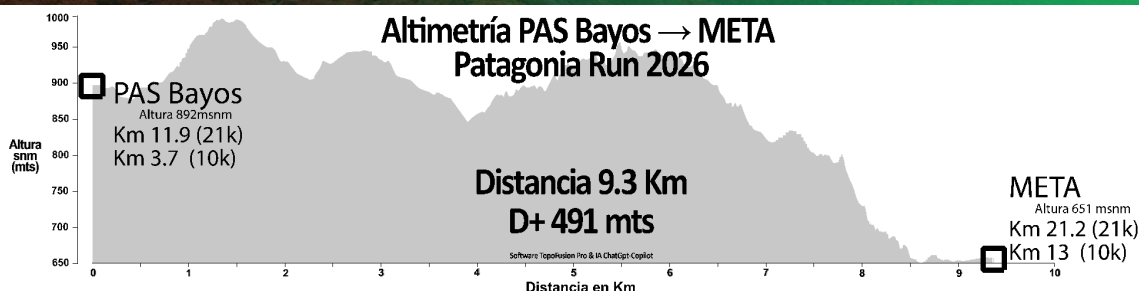
Altimetría



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

Altimetrías Parciales





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

10k			
Puesto de Asistencia	Distancia (*) desde Largada en km	D+ Acumulada en mts	Horario de corte (**)
PAS Bayos	3.7	200	15:00h
Corte Ruta 48 (no es un PAS)	5.5	-	15:30h
Meta	13	693	17:00h

(*) Distancias redondeadas.

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

Horario 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.

Servicios en los Puestos



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 Bayos

- Bebida fría y caliente
- Caldo con municiones
- Snacks dulces | Snacks salados

- Bananas | Naranjas
- Seguridad Médica
- Sanitarios

Meta

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

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

*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.



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

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 las siguientes:

- **Blanca con logo Patagonia Run**   : 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. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo de bosque o en algún claro no ven cintas blancas 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 sólo levantar la mirada puedan identificar el trazado sin perderse.
- **Cinta Amarilla 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 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 >>> >>>
- **Flechas Reflectivas:** indicarán la dirección a seguir, podrán estar en forma vertical, diagonal u horizontal. 
- En los cruces críticos habrá **banderilleros** para señalar el camino correcto. Seguir sus indicaciones.

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.

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

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

➡ 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 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 300 mts 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: *próximamente*.
- Calzado con buen grip.
- Vestimenta según clima: puede hacer mucho frío y haber precipitaciones.

Ver pronóstico, recomendamos este link donde podrán ver el parte climático (más confiable a partir de las 48 horas previo carrera):

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

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

- Señal de teléfono celular variable pero presente en buena parte del trazado.

- Seguir cintas blancas con logo e indicaciones de Banderilleros. No sigan al “malón”. Si no ven cintas adelante a los 200 mts de la última vuelvan a cinta anterior que vieron. No crucen cintas amarillas que cortan sendas que no deben transitar.
- 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.
- Si deciden abandonar es CLAVE avisar. Deben hacerlo solamente al Jefe de PAS, Rescatistas, Largada o Meta. No avisen a Banderilleros, ellos sólo apuntan el camino.
- **NUTRICIÓN EN CARRERA** *por NDA Nutrición en Acción*

Pre carrera aspectos nutricionales a tener en cuenta

Es importante las 24 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/flask 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).

△ 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. Por esta razón, la suplementación y la nutrición durante la carrera deben realizarse cada 40 a 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, 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 no hace falta aminoácidos o proteínas durante la carrera.

**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 40949