



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUIA DO CORREDOR **110k**

Guía do Participante de 110k Patagonia Run 2026

➡ Descrição Geral da Patagonia Run - 110k	<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>5</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>10</u>
Postos de Assistência Total	<u>11</u>
Serviços nos PAS	<u>11</u>
Marcação do Circuito	<u>13</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>14</u>
➡ Corrida Limpa – Lixo	<u>14</u>
➡ Dicas de Corrida	<u>14</u>
➡ Contato	<u>17</u>

➔ DESCRIÇÃO GERAL DA PATAGONIA RUN - 110k

Ultra de alto nível: noite longa, montanha e Lago Lácar até Nonthué.

Uma distância grande para quem busca um desafio completo. Muita montanha, muitas horas de noite e um percurso que leva também por setores do Lago Lácar, até a zona de Nonthué.

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

Horário de largada: sexta-feira 10, 21:00h*.

Tempo máximo de prova: 35 horas. Fechamento da classificação: 08:00h de domingo 12.

Distância: 107,3 km | Desnível positivo (D+): 5.730 m.

Altura máxima aproximada: 1.765 msnm.

Cortes de horário: 6. Planeje sua passagem por cada corte com ampla margem para chegar com tranquilidade à meta.

Terreno: trilhas semi-técnicas e técnicas, com longas pendentes e terreno variável; grande porcentagem em singletrack.

Ambiente: cumes e colados, bosque patagônico e costa do Lago Lácar com paisagens inesquecíveis. Trilhas e caminhos de montanha em San Martín de los Andes e áreas autorizadas para o evento (Parque Nacional Lanín e zonas vizinhas).

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. Isso garante que todos contem com iluminação funcionando para os trechos noturnos ou de baixa visibilidade.

Desafios e obstáculos: várias horas de noite, possível frio abaixo de 0°C, travessias de arroios e setores onde será necessário vadear.

Nota importante sobre acessos: grande parte do percurso atravessa setores privados e/ou com acesso restrito (Exército Argentino, Gendarmaria, estâncias e outras instituições) **habilitados só para e durante o evento**. Por favor, não ingressem nestes lugares 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 entorno e desfrute cada quilômetro.

Categorias

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 09:00 e as 21:00h e sexta-feira 10 de abril entre as 09:00 e 17:30h, no turno asignado.

Local: Escritório de 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 2 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 na **sacola do corredor** separados e prontos para entrega, já que a entrega deverá ser realizada na mesma quarta-feira, 8 de abril, no horário agendado, que será **30 minutos após o horário de credenciamento**.

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

Local: Pavilhão B do Club Lácar – Rivadavia 599.

Apresentar:

- Horário agendado para o recebimento da Sacola do Corredor. Mostrar o comprovante.
- Sacola a ser entregue, **peso máximo 3 quilos por sacola**.

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

Palestra Técnica 110k

A palestra técnica de 110k 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 de Largada: sexta-feira 10 - 21:00h*

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 110k

De **19:30h a 20:30h**

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 19:30h.**

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 de Corrida desde as 22:00h de sexta-feira 10 até as 09:00h do dia domingo 12.
Club Lácar no domingo 12, de 10:00 a 18:00h.

Chegada

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

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

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 110k

Domingo 12 de abril, 10:30h.
Praça San Martín

Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação Geral 110k Masculina e Feminina.
- Medalhão para os 3 primeiros de cada Categoria por Idades 110k 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 110k da Patagonia Run, aclarando expressamente a distância 110k. 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 dos **110k deverão Largar com 1 lanterna colocada e acesa**. É recomendável levar consigo as 2 lanternas frontais 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 e acesa até as 08:00 am**. Se ainda seguem no circuito **às 17:00h do dia sábado, deverão colocar as lanternas e acendê-las às 18:45h**.

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

⚠ **As lanternas são de uso Pessoal. Cada corredor deve levar sua própria lanterna. Não está 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**.

- - **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.

- - **Garrafas de água**, cantis ou mochila de hidratação de 1500 cm3.
- - **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.
- - **Manta de sobrevivência**.
- - **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-caramañola 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 caramañolas 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.

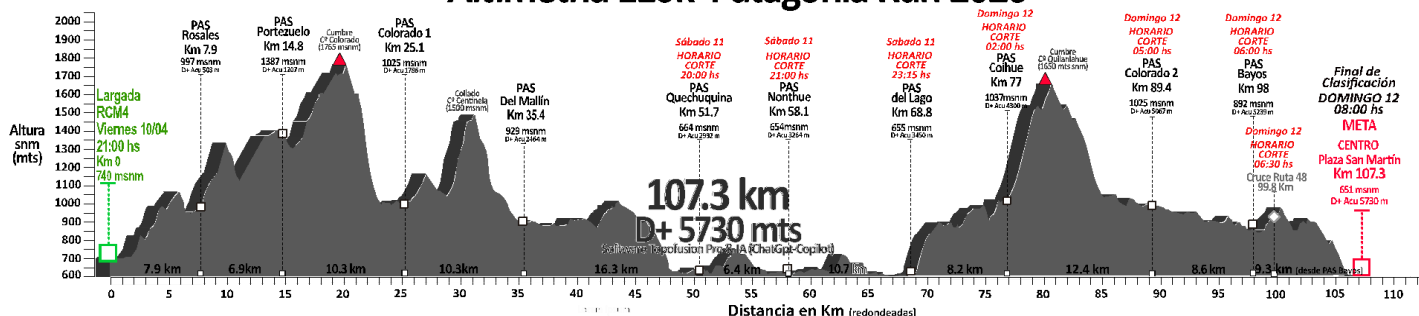
A **entrada não autorizada constitui uma falta grave e põe em risco a continuidade dos acordos de passagem**, afetando diretamente a realização de futuras edições do evento.

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

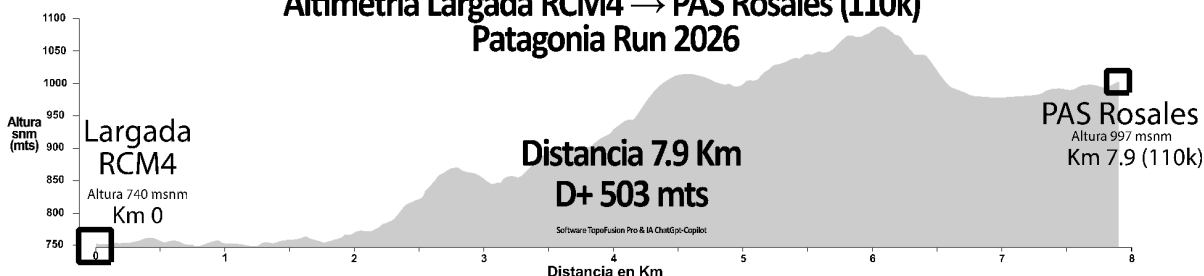
Altimetría 110k Patagonia Run 2026



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

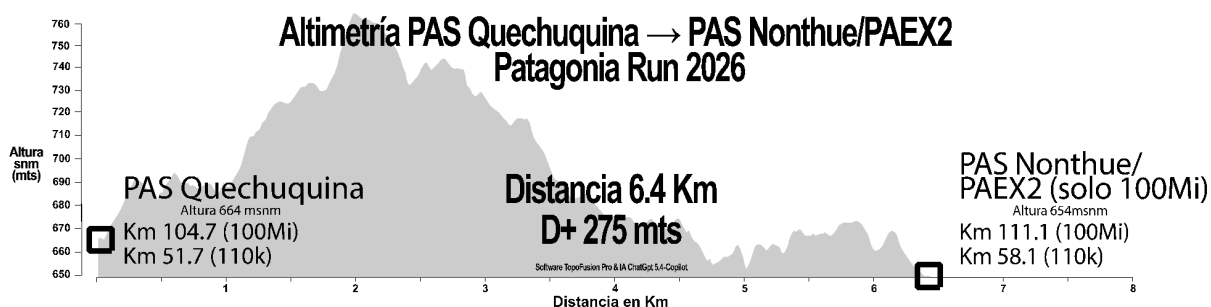
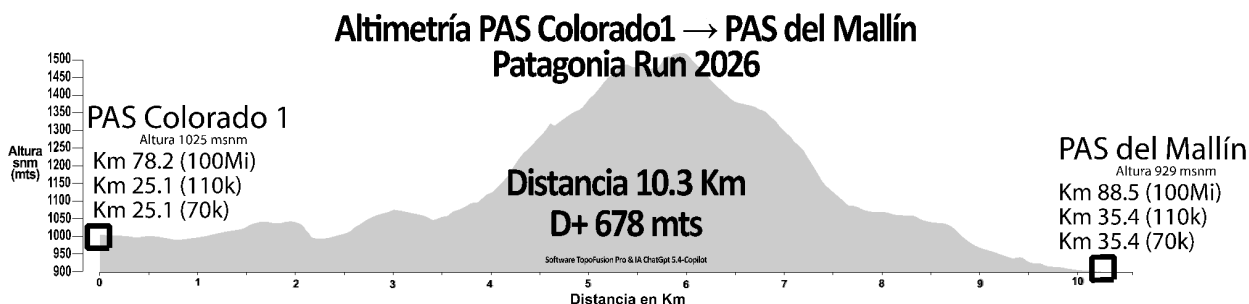
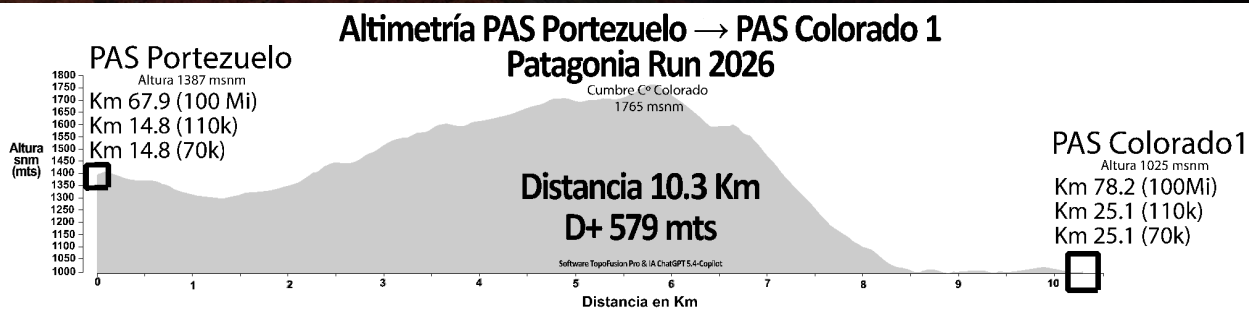
Altimetrias Parciais

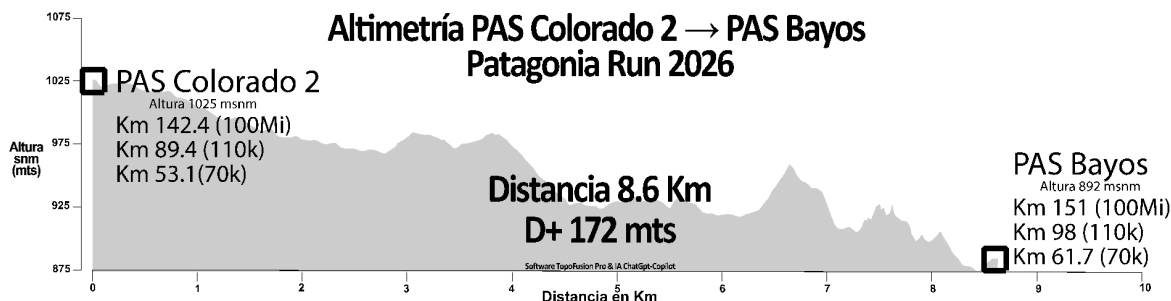
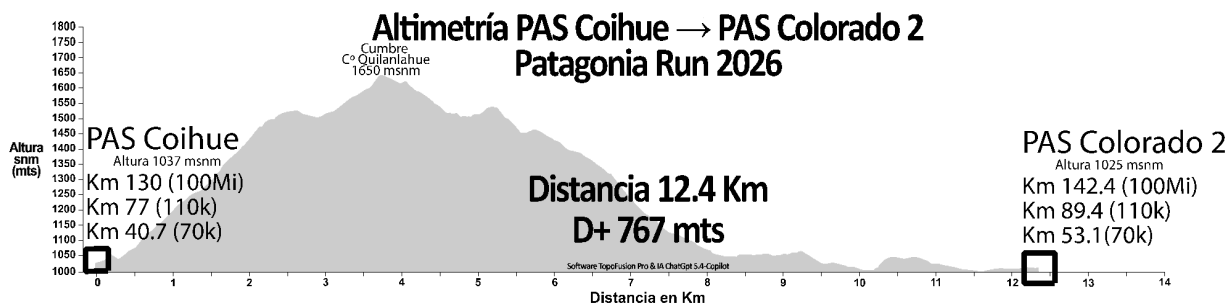
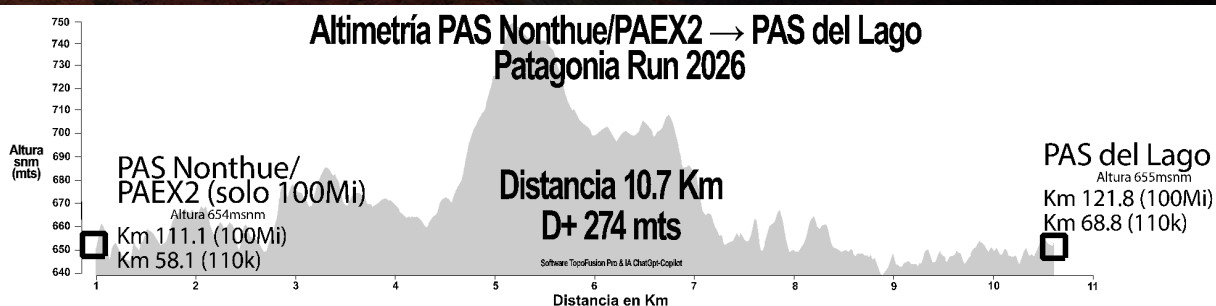
Altimetría Largada RCM4 → PAS Rosales (110k)

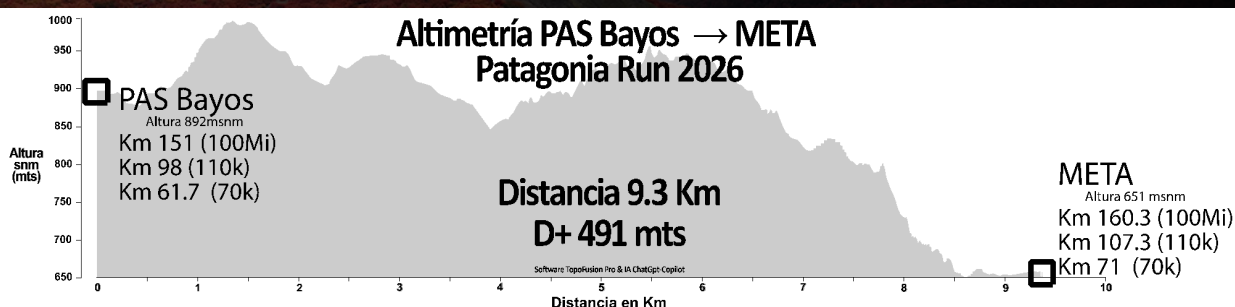


Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo (70k/110k/100Mi)









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

110k			
Posto de Assistência	Distância (*) desde Largada em km	D+ Acumulada em mts	Horário de corte (**)
PAS Rosales	7.9	503	-
PAS Portezuelo	14.8	1207	-
PAS Colorado 1 (ida)	25.1	1786	-
PAS del Mallín	35.4	2464	-
PAS Quechuquina	51.7	2992	20:00 do sábado 11
PAS Nonthue	58.1	3264	21:00 do sábado 11
PAS del Lago	68.8	3450	23:15 do sábado 11
PAS Coihue	77	4300	02:00 do domingo 12
PAS Colorado 2 (vuelta)	89.4	5067	05:00 do domingo 12
PAS Bayos	98	5239	06:00 do domingo 12
Corte Ruta 48 – No es un PAS	99.8	-	06:30 do domingo 12
Meta	107.3	5730	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 Colorado y PAS Nonthue

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

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 recebida: 3 kg.
- 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.

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 Rosales

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

PAS Portezuelo

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

PAS Colorado 1 y 2 - Postos de Assistência Total

- Bebida quente e fria
- Laranjas | Bananas

- Snacks doces | Snacks salgados | Sacramentos
- Caldo com massinha | Empanadas | Pizzetas | Batatinhas
- Segurança Médica
- Banheiros
- 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 - Puesto de Asistencia 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 quente e fria
- Bananas
- Snacks doces | Snacks salgados | Sacramentos
- Empanadas | Batatinhas | Macarrão
- Segurança Médica
- Banheiros

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 Gluten Free: marmelada (membrillo), Mogul, barra de cereal, amendoim salgado, caldo.

Comida quente: Empanadas sem glúten de presunto e queijo, em todos os PAs onde figura empanadas ou pizzeta. Arroz com frango no PAS Quechuquina.

* Snacks doces podem incluir: marmelada, Mogul, bolachas, bocaditos de cereais, mix de frutos secos, passas de uva, fruta, segundo o PA.

** Snacks salgados podem incluir: palitos, batatas fritas, amendoim salgado segundo o PA.

Marcação dos Circuitos

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 terras privadas ou públicas de exploração privada ou de Comunidades Mapuches. Por isso, solicitamos encarecidamente que não acessem a estes setores nem antes nem depois da corrida, já que isto poderia pôr em risco a relação da organização com os proprietários para futuras edições da corrida.*

Largada no RCM4. Dali, inicialmente por caminho uns 800 mts, depois sendas estreitas com subidas francas até km 6. Segue com sendas estreitas em descida até Laguna Rosales e dali cruze pampa até o PAS Rosales (km 7.9). Depois segue por caminho madeireiro em subida com pendente mediana. Depois desvio por senda estreita com subida e descida íngreme até o PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 14.8). Dali subida a cume do Cerro Colorado por sendas estreitas com subida e descida pronunciadas até sair do bosque. Do cume (1765 mts snm) (km 21.3) descida íngreme até base do Cerro (700mts desnível em 3 km). Chegada a PAS Colorado (km 25.1) por senda plana e estreita.

Dali segue por senda Vázquez para o PAS del Mallín. É muito importante que olhem a sinalização aqui no PAS Colorado, para sair por senda correta imediatamente para a direita. **NÃO DEVEM SEGUIR RETO** por onde chegam os corredores que voltam! Esta senda é ondulante com subida gradual cruzando vários arroios. Depois subida íngreme beirando um alambrado até empalmar senda plana e em descida muito rápida até desvio para a direita onde empalmarão senda **MUITO** íngreme (“Subida da Irmã”) que ascende até Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm e descida íngreme e serpenteante até setor de ingresso ao grande Mallín de Quilanhue cruzando porteiras de arame por senda plana até PAS del Mallín (km 35.4). Atenção que este trecho até PAS Quechuquina é o mais longo sem assistência, 16.3 km!. **ATENÇÃO** a 3,5 km em Curral Redondo há desvio para a esquerda para 70k. **NÃO DEVEM SEGUIR ESSE DESVIO**. Tanto vocês, os de 110k, quanto 100 Milhas seguem reto cruzando um arroio. Seguirão com subida suave cruzando arroios até passar um alambrado. Dali seguirão senda plana até empalmar

senda clara em descida muito rápida até chegar a um caminho em cânion estreito para a esquerda. Este caminho sobe 2.5 km até entrar no bosque com canas. Depois há um setor plano até uma descida muito rápida por senda bem larga e escorregadia até chegar à Ruta 48 (caminho a Hua Hum). Atravessarão e, por sendas planas, a aprox. 3 km, estará localizado o PAS Quechuquina (km 51.7). Último horário para sair deste PAS 20:00h do sábado 11. Aqui transitam por caminhos de Estância Quechuquina com subidas e descidas até sair por uma porteira à Ruta 48. Deste ponto irão pela banquina esquerda da Ruta 48, À ESQUERDA dos cones que delimitarão por onde podem circular. **NÃO DEVEM CRUZAR O LIMITE DOS CONES** - Isso é motivo de sanção inicial e depois Desclassificação por não respeitar esta regra. Por esta Rota passam muitos veículos - Este trecho é em descida por 1.3 km. Depois reentram no bosque de pinos e se dirigirão para o oeste onde estará localizado o PAS Nonthue. Para chegar a este PAS transitarão por praia 300 metros e depois por senda plana de bosque. Aqui há um trecho que compartilharão com os que voltam do PAS Nonthue para o PAS del Lago. A 1.5 km a senda que sai segue reto e a senda de volta se verá para a esquerda. Seguir as indicações. Finalmente chegarão a PAS Nonthue (km 58.1). Deste PAS sairão por trás para o lago pela costa e depois por senda em bosque até empalmar com a senda pela que chegaram a Nonthue. Seguirão para a direita por senda a praia novamente e ali se separam os caminhos. Para a direita irão por praia de pedras até entrar em um pinar. Ali seguirão sendas de bosque com subidas e descidas íngremes até chegar ao bosque nativo (sem Pinos). Transitarão sendas planas que cruzam o Arroio Quiñilhue e subirão por senda íngreme até entrar em caminhos madeireiros que chegam à costa do Lago Lacar. Transitarão 300 metros dentro do lago com água até as coxas até chegar a PAS del Lago (km 68.8). Último horário para sair deste PAS 23:15h (sábado 11). Daqui começa uma senda constante de subida até o próximo PAS por sendas estreitas que passam por Laguna Las Corinas até chegar ao PAS Coihue (km 77). Último horário para sair deste PAS 02:00h (domingo 12). **PRESTAR ATENÇÃO na Marcação.** Dali se acede a Cume do Cº Quilanlahue (1650 msnm) por senda íngreme e serpenteante a bosque de altura (700+ metros de desnível em 3km). Deste ponto, descida inicial com pouca variação de desnível por sendas de bosque, depois descida rápida por sendas bem largas até Cantera Blanca. Dali volta a PAS Colorado 2 a 4 km por senda inicial plana e depois descida sharp. E finalmente plano por sendas e chegada a PAS Colorado 2 (km 89.4). Último horário para sair deste PAS 05:00h (domingo 12). Retorno à META. Irão por senda plana em pampa exposta ao vento. A 3 km do PAS, sendas serpenteantes com importantes subidas e descidas até PAS Bayos (km 98). Último horário para sair do PAS Bayos 06:00h (domingo 12 de abril). Retorno à Meta por senda clara de subida (Lombo da Baleia) até km 103.5. Ali, no cruzamento com a Ruta 48, haverá Corte de Horário às 06:30h (domingo 12). Dali, descida inicialmente em caminho veicular e os últimos 2km por senda íngreme ao lago. Finalmente, cruzar a praia até empalmar com Av. San Martín que leva à META por 6 quadras de rua. Cruzamentos de vários arroios estreitos e, dependendo do clima, barro ou pó muito escorregadios. Haverá travessias de aramados que estarão bem marcadas. Devem cruzar só pelo setor marcado. Haverá Balizadores em Cruces chave.

- Calçado com **MUITO** boa aderência. Polainas são chave, ajudam em trilhas de bosque e estepa, filos, subida e descida, Cº Colorado, Cº Quilanlahue, e para prevenir aderência de carrapichos. Roupas de acordo com o clima: pode fazer muito frio e estar chuvoso/neve. Calçado estará molhado **TODO** o tempo (até ao sair de alguns PAS). Exposição a vento muito forte na travessia de cume Cº Colorado, em Portezuelo del Cº Centinela, costa Lago Lácar, e Cº Quilanlahue, bem como temperaturas muito baixas (-5 a -10 °C) na madrugada, nos lugares mencionados. Prever troca de roupa nos PAS Colorado e PAS Nonthue para substituir elementos molhados. Consultar o prognóstico, recomendamos estes links onde podem ver o reporte climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável a partir de 48 horas antes da corrida):

Largada e Chegada: <https://www.windguru.cz/735262>

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 Quilanlahue: <https://www.windguru.cz/589357>

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

- **Lanternas frontais ou de mão com MUITO BOA ILUMINAÇÃO (mínimo 200 lúmens) e pilhas de reserva SÃO FUNDAMENTAIS.** Lembrem-se que deverão largar com lanterna colocada e acesa, e **portar consigo uma lanterna ao longo de todo o percurso** prevendo baterias com autonomia para 35 horas, sem importar se é dia. **Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostrem a lanterna que portam. Se não tiverem Lanterna funcionando bem serão retirados da prova por ser um elemento de Segurança!**

Prestar atenção a estes horários: largar com a **lanterna acesa** e mantê-la acesa **até as 08:00h; se estiverem no percurso depois das 17:00h, DEVEM colocar sua lanterna e acendê-la às 18:45h e mantê-la acesa até as 8:00h.** Isto é obrigatório, mesmo que seja de dia.

- Sinal de celular é variável, presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Sinal variável no PAS Colorado. Sinal variável no setor Cº Quilanlahue. Presente do PAS Bayos à Meta.
- Seguir as fitas brancas com o logo e as indicações dos balizadores. Se houver neve no Cº Colorado e Cº Quilanlahue, a marcação é reforçada com fitas laranjas. Volta completa com fitas refletivas até a Meta. Não cruzar fitas amarelas que cortam sendas que não devem transitar. Não seguir a “massa”. Prestar atenção à sinalização de desvios segundo distância. Haverá abundante sinalização, **LEIAM** por favor.
No trecho compreendido entre PAS Quechuquina e PAS Nonthué, os competidores transitarão pela Rota Provincial Nº 48 por aproximadamente 1.3 km. Neste setor, **devem obrigatoriamente transitar entre a banquina e a linha de cones colocados à sua direita**, que delimitam a pista de circulação habilitada para a competição. Qualquer competidor que não respeite esta indicação e transite pela rodovia/pista veicular será passível de uma **sanção de trinta (30) minutos** por uma primeira infração. Em caso de reincidência, será **desclassificado**. Esta medida é de **estrito cumprimento e de caráter preventivo de segurança**, pelo que se solicita máxima atenção e respeito a esta indicação. **ESTAR MUITO ATENTOS A ESTA INDICAÇÃO.**
- É essencial escutar a palestra técnica no domingo 5 de abril, já que na segunda-feira terão a possibilidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas no streaming de vídeo que se realizará sobre as palestras técnicas.
- Dependendo das condições climáticas, poderá ser ativado um Circuito Plano B, que será anunciado antes da largada.
- Se decidirem abandonar, é CHAVE avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, caso contrário o participante será presumido como extraviado e gerará ativação de protocolos desnecessários.** Devem avisar exclusivamente o chefe de PAS, Resgatistas, Largada ou Meta. Não avisar Balizadores do abandono; eles só indicam o caminho a seguir. Em TODOS os PAS haverá transporte até o Escritório de Corrida com saídas horárias. **Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos, DEVEM avisar** ao Chefe do PA, na META ou no Escritório de Corrida.
- **NUTRIÇÃO DE CORRIDA** *por NDA Nutrición en Acción*

Aspectos nutricionais a considerar pré-corrida

É importante trabalhar na carga de carboidratos pelas 72 horas prévias, ou seja, incluir alimentos que forneçam energia. Incluir em suas refeições, alimentos como: macarrão branco, arroz branco, pão branco, bolachas de arroz, polenta, batata, batata doce, entre outras opções.

Tentar reduzir fontes de fibra, proteína e gordura, já que estas lentificam a digestão e podem gerar desconforto durante a corrida. Por isso, evitar alimentos integrais, alto consumo de frutas e verduras, e refeições com muita carne vermelha, creme ou manteiga.

Ter em conta que a água deve ser potável ou de fonte segura e manter-se bem hidratado.

- **Requerimentos de líquidos e sais** O consumo de água deve ser entre 400 A 800 ml/h (ajustar de acordo ao peso corporal e treinamento), um exemplo prático é um soft flask por hora. O consumo de bebidas esportivas, que fornecem sal e açúcar, ajuda a reidratar de forma adequada. Seu uso é mais importante em corridas que duram mais de uma hora (Exemplo: Powerade).

A água de arroios, se bem não contaminada, não é potável. Consumir a água fornecida nos PAs; se usarem água de arroios, lembrar-se de levar pastilhas purificadoras de água, que se colocam em um litro de água e demoram 30 minutos em fazer efeito.

⚠ Lembre-se de levar copo ou caneca apta para bebidas quentes e frias, já que é necessário para consumir a hidratação fornecida nos postos de assistência. É um elemento obrigatório.

- **Suplementação durante a corrida:** Se a corrida é mais longa que uma hora e meia, é importante repor as reservas de energia, que são fornecidas por alimentos fonte de carboidratos. É por isso que se tomam suplementos/alimentos a cada 40/60 minutos durante a corrida.

Exemplos de suplementos que cobrem este objetivo são: géis, bebidas esportivas, gomas, marmelada (membrillo), batatas fritas, palitos, entre outros exemplos (tudo o que se costuma encontrar nos PAs da Patagonia Run busca repor a energia do corpo).

Incluir alimentos salgados como: palitos, batatas fritas, batatinhas, empanadas, pizzetas, caldos, ajuda a recuperar sais e favorecer a reidratação.

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

Nesta distância, pode-se considerar tabletes de sal ou cafeína naquelas pessoas que já a provaram e onde há uma necessidade marcada e individualizada. Pode-se trabalhar um pouco na recuperação de aminoácidos ou proteínas durante a corrida, como um aspecto secundário. Para isto, simplesmente incorporando alimentos como: pizzetas com queijo ou empanadas de presunto e queijo ou guisado de arroz com frango dos postos, o objetivo estará coberto.

**Baseado em evidência científica*

➡ CONTATO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritório de Corrida: celular +54 11 64953446

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