



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUIA DO CORREDOR
21k

Guía do Participante 21k Patagonia Run 2026

➡ Descrição Geral da Patagonia Run - 21k	<u>2</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>2</u>
Palestra Técnica	<u>3</u>
Largada - Transporte para a Largada - Guarda-volumes	<u>3</u>
Chegada	<u>3</u>
Entrega de Prêmios	<u>3</u>
Itens Obrigatórios - Recomendações para o Equipamento	<u>4</u>
➡ Informações do Percurso	<u>5</u>
Altimetria	<u>6</u>
Postos de Assistência e Horários de Corte	<u>7</u>
Serviços nos PAS	<u>8</u>
Marcação do Circuito	<u>8</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>9</u>
➡ Corrida Limpa – Lixo	<u>10</u>
➡ Dicas de Corrida	<u>10</u>
➡ Contato	<u>11</u>

➔ DESCRIÇÃO GERAL DA PATAGONIA RUN 2026 - 21k

Meia Maratona de Montanha ao lado do Lago Lácar.

Um verdadeiro teste de trilha: subidas marcadas, descidas íngremes e trilhas estreitas onde o ritmo é regulado com a cabeça. As paisagens do Lago Lácar fazem com que cada esforço valha a pena.

Data: quarta-feira 8 de abril de 2026

Horário de largada: 09:00h*

Tempo máximo de corrida: 8 horas. Fechamento da classificação: 17:00h.

Distância: 21,2 km | Desnível positivo (D+): 1.234 m.

Altura máxima aproximada: 997 msnm.

Cortes de Horário: 2. Planeje sua passagem por cada corte com ampla margem para chegar tranquilamente à chegada.

Terreno: trilhas semi-técnicas e técnicas, mudanças constantes de inclinação; trechos de trilha única (passagem de uma pessoa).

Entorno: mirantes e setores com vistas para o Lago Lácar, bosque nativo e morros. Trilhas e caminhos de montanha em San Martín de los Andes e áreas autorizadas para o evento (Parque Nacional Lanín e zonas adjacentes).

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

Desafios e obstáculos: subidas e descidas com curvas, raízes, pedras; controle o passo nos trechos estreitos.

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

Categorias

Juvenil Masculina de 12 a 19 anos - Juvenil Feminina de 12 a 19 anos

Masculina de 20 a 29 anos - Feminina de 20 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 a 69 anos - Feminina de 60 a 69 anos

Masculina de 70 anos ou mais - Feminina de 70 anos ou mais

Classificação ITRA: *Em breve*

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: Os turnos disponíveis serão para a **terça-feira, 7 de abril** exclusivamente, entre as 09:00 e as 22:00 horas, no turno atribuído.

Local: Escritório da corrida - Le Village hotel event center - Gral. Roca 816, SMA

A Acreditação é exclusivamente pessoal e será realizada organizada por turnos individuais; cada participante deverá **retirar um turno** para poder entrar na acreditação. Estes turnos estarão disponíveis online no [perfil de](#)

[corredor](#) e serão informados quando estiverem disponíveis através de email e redes sociais oficiais da Patagonia Run no final do mês de março de 2026.

1. 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 21k – ver certificado modelo [aqui](#).

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 [aqui](#).

- **MENORES DE 18 ANOS**: Deverão ser acreditados **acompanhados** por **mãe, pai ou tutor**, que também deverá **apresentar seu documento de identidade** e uma fotocópia do mesmo, e, se no documento do menor não constar o nome dos pais, terão que apresentar certidão de nascimento ou documento onde conste a figura de tutor, que deverá assinar na acreditação a Autorização e Aceitação de Responsabilidades do participante. Caso não possa se apresentar para a acreditação acompanhado por pai/mãe/tutor, solicitar a info@patagoniarun.com cópia da Autorização para trazê-la assinada perante Tabelião Público.

2. Será entregue o **Kit completo** de corrida que contém:

- **DORSAL** com o **número** de corredor e Chip, é de uso obrigatório durante toda a corrida.
- **CAMISETA** oficial da corrida, será do tamanho escolhido durante a inscrição, só poderá ser trocada antes de sair do salão de creditações no estande para tal fim.
- **Pulseira Celíaco**, se assim informou no seu formulário de inscrição, para ser apresentada nos **Puestos de Asistencia** e assim ter acesso aos alimentos Sem Glúten (Sin TACC).

IMPORTANTE:

A retirada do Kit é de caráter pessoal no dia 7 de abril exclusivamente.

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, exceto menores de idade que deverão entrar com mãe, pai ou tutor.

Palestra Técnica 21k

A palestra técnica de 21k 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: quarta-feira 8, 09:00h*.

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

* As largadas serão por currais; durante a creditação 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 21k

De 07:00 a 08:30h

Desde o PA Traslados localizado na rua Belgrano esquina Perito Moreno, atrás do Le Village.

Reserve **seu lugar no transporte oficial** ao solicitar o turno de creditação através do seu perfil de corredor.

IMPORTANTE: os corredores que se deslocarem até o Regimiento de Montaña 4 com seus próprios veículos e os deixarem estacionados ali até o final da corrida, deverão pagar pela estadia correspondente. A **entrada no RCM4 para veículos particulares será habilitada a partir das 7:30h.**

Guarda-volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Receção a partir de 1 hora e meia 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** na mesma quarta-feira no Pabellón B del Club Lácar – Rivadavia 599 até as 20:00h.

Chegada

Quarta-feira, 8. Último horário de chegada: 17:00h.

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

Ao chegar, o corredor poderá tomar uma bebida, retirar sua medalha de finisher e será convidado a sair da área do curral de chegada para poder alongar e relaxar em área próxima.

Entrega de Prêmios 21k

Quarta-feira, 8 de abril

14:00h - Premiação Categorias Geral 21k e 10k.

15:00h - Premiação Categorias por Idades 10k.

Local: Plaza San Martín. Centro da cidade.

Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação Geral Masculina e Feminina.
- Medalhões para os 3 primeiros de cada Categoria por Idades 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 acedam aos pódios das categorias por idades.

Itens Obrigatórios

- **Comprovante do Turno atribuído para Creditação**, 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 na Patagonia Run, esclarecendo a distância. Deve ter data de emissão em 2026, assinatura e carimbo do médico que o estendeu. Baixar certificado modelo [aqui](#).
- **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).
 - **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 750 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**.
 - **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 como OBRIGATÓRIO que os seguintes itens sejam transportados na mochila do corredor para todas as distâncias:
 - Calça comprida ou calça de agasalho.
 - Jaqueta corta-vento.
 - Micropolar.
 - Luvas.
 - Gorro de agasalho.

Recomendações do Tipo de Equipamento

Dependerá do estado do clima; prevejam o vestuário atento às temperaturas previstas para o dia da corrida; em princípio, a nossa recomendação é a seguinte:

- o Apito.
- o Luvas finas.
- o Vestuário térmico transpirável.
- o Corta-vento resistente à água.
- o Calças compridas. Há setores do circuito com carrapichos, pelo que as calças preferencialmente deverão ser com alto conteúdo de lycra (escorregadia).
- o Tênis com boa tração.
- o Polainas baixas para tênis, a fim de evitar carrapichos, lama e pedras.
- o Protetor solar.
- o Gorro e/ou boné.
- o Óculos: levar em conta que transitarão por setores de bosques sombrios e também haverá zonas de pampas abertas e ensolaradas, pelo que deverão adequar as lentes.

➔ INFORMACIÓN 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.

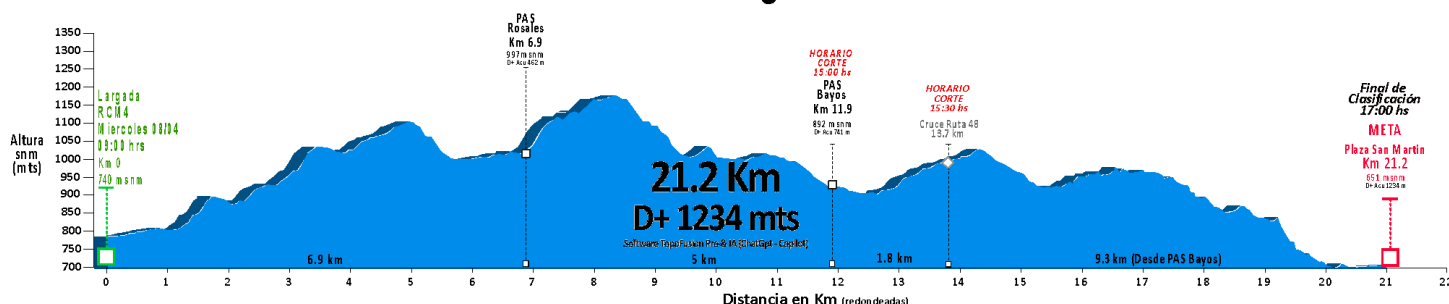
A **entrada não autorizada constitui uma falta grave e põe em risco a continuidade dos acordos de passagem**, afetando diretamente a realização de futuras edições do evento.

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

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

Altimetria

Altimetría 21k Patagonia Run 2026



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

Altimetrias Parciais

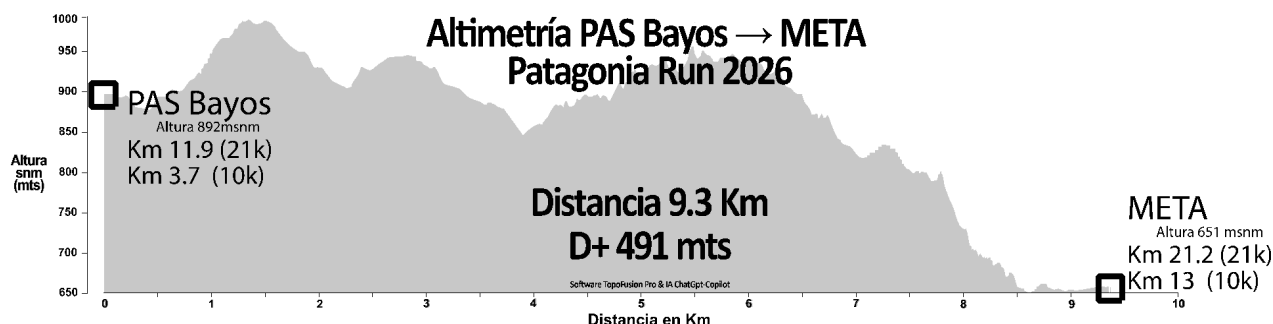
Altimetría Largada RCM4 → PAS Rosales (21k) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Rosales → PAS Bayos (21k) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Bayos → META Patagonia Run 2026



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

21k			
Posto de Assistência	Distância (*) desde Largada em km	D+ Acumulado em mts	Horário de corte (**)
PAS ROSALES	6.9	462	-
PAS BAYOS	11.9	741	15:00h
Corte Ruta 48 (não é um PAS)	13.7	-	15:30h
Chegada	21.2	1234	17:00h

(*) Distâncias arredondadas.

(**) Refere-se à hora Relógio, NÃO às horas de corrida.

Horário 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.

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 Bayos

- Bebida fria e quente
- Caldo com 'munitiones' (pequenas massas/arroz)
- Snacks doces | Snacks salgados
- Bananas | Laranjas
- Segurança Médica
- Banheiros

Chegada

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

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

*Snacks doces podem incluir: marmelada de marmelo (membrillo), Mogul (marca de gomas/jujubas), bolachas, bocaditos de cereais, mix de frutos secos, passas de uva, fruta, segundo o PAS.

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



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

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.**

➡ 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: *em breve*.
- Calçado com bom *grip*.
- Vestimenta segundo o clima: pode fazer muito frio e haver precipitações.

Ver previsão; recomendamos este link onde poderão ver o boletim climático (mais confiável a partir das 48 horas prévias à corrida):

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

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

- Sinal de telefone celular variável, mas presente em boa parte do traçado.
- Seguir fitas brancas com logo e indicações de Banderilleros. Não sigam o “malón” (multidão). Se não virem fitas à frente a 200 metros da última, voltem à fita anterior que viram. Não cruzem fitas amarelas que cortam trilhas que não devem transitar.
- É fundamental ouvir a palestra técnica no domingo, 5 de abril, já que na segunda-feira terão a possibilidade de esclarecer dúvidas realizando perguntas no vídeo streaming que será realizado sobre as palestras técnicas.
- Segundo condições climáticas, pode ser ativado um plano B de circuito que será anunciado antes da largada.
- Se decidirem abandonar, é FUNDAMENTAL avisar. Devem fazê-lo somente ao Chefe de PAS, Resgatistas, Largada ou Meta. Não avisem aos Banderilleros; eles apenas apontam o caminho.
- **NUTRIÇÃO EM CORRIDA** por NDA *Nutrición en Acción*

Aspetos nutricionais a ter em conta pré-corrida

É importante nas 24 horas prévias trabalhar a carga de hidratos de carbono, ou seja, incluir alimentos que forneçam energia. Inclua nas suas refeições, alimentos tais como; macarrão branco, arroz branco, pão branco, bolachas de arroz, polenta, batata, batata-doce, boniato, entre outros.

Tente diminuir os alimentos fonte de fibra, de proteína e de gorduras, já que estes demoram a digestão e podem gerar algum mal-estar na corrida. Evite então, alimentos integrais, consumo elevado de frutas e verduras e comidas que tenham muita carne vermelha, creme de leite ou manteiga.

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

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

⚠ Lembrem-se de levar uma caneca ou copo 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 na corrida: se a corrida for superior a uma hora e meia, é importante recuperar a reserva de energia, a qual se abastece de alimentos fonte de hidratos de carbono. Por esta razão, a suplementação e a nutrição durante a corrida devem ser realizadas a cada 40 a 60 minutos

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

O colocar alimentos salgados como: palitos salgados, batatas fritas, caldos, ajuda a recuperar sais e favorecer a reidratação.

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

Nesta distância não são necessários aminoácidos ou proteínas durante a corrida.

**Baseado em evidência científica.*

➡ CONTATO

www.patagoniarun.com - info@patagoniarun.com

Escritório da corrida: móvel +54 11 64953446

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