



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUIA DO CORREDOR
42k

V.01 – 2 de março 2026

Guía do Participante 42k Patagonia Run 2026

➡ Descrição Geral da Patagonia Run - 42k	<u>2</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recebimento da Sacola para o Postos de Assistência Total Colorado	<u>4</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>6</u>
➡ Informações do Percurso	<u>7</u>
Altimetria	<u>7</u>
Postos de Assistência e Horários de Corte	<u>8</u>
Postos de Assistência Total	<u>9</u>
Serviços nos PAS	<u>10</u>
Marcação do Circuito	<u>11</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>12</u>
➡ Corrida Limpa – Lixo	<u>12</u>
➡ Dicas de Corrida	<u>12</u>
➡ Contato	<u>14</u>

➡ DESCRIÇÃO GERAL DA PATAGONIA RUN - 42k

Maratona de montanha: técnica, cume e retorno rápido.

Uma maratona de montanha com identidade patagônica. Após o km 15, o circuito se torna mais técnico, com longas subidas e descidas para serem feitas com cuidado. A recompensa: o cume do Cerro Colorado e um retorno final ideal para soltar as pernas.

Data: quinta-feira, 9 de abril de 2026.

Horário de largada: 09:00h.

Tempo máximo de corrida: 10,5 horas. Fechamento da classificação: 19:30h.

Distância: 42 km | Desnível positivo (D+): 2.403 m

Altitude máxima aproximada: 1.765 metros acima do nível do mar

Horários de corte: 4. Planeje sua passagem por cada corte com ampla margem para chegar tranquilamente à chegada.

Terreno: Trilhas de montanha na maior parte do percurso, encostas longas e alguns trechos muito íngremes; setores de trilha única.

Entorno: Florestas, mirantes e o outono multicolorido ao redor de San Martín de los Andes e do Lago Lácar. Trilhas e estradas 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 altitudes elevadas pode haver geadas e até neve. Prepare seu agasalho em camadas.

Lanterna de cabeça: Será verificada na linha de largada e deve estar colocada e acesa, mesmo que haja luz. Isso garante que todos tenham iluminação funcionando para os trechos noturnos ou de baixa visibilidade.

Desafios e obstáculos: Subida ao cume e descida técnica; atenção em áreas estreitas e com pedras soltas.

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 de cada quilômetro.

Categorías

Juvenil Masculino de 16 a 17 anos - Juvenil Feminino de 16 a 17 anos

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 50 a 59 anos - Feminina de 50 a 59 anos

Masculina de 70 anos e mais - Feminina de 70 anos e mais

Nota: A categoria Juvenil é de caráter participativo, não participa da Premiação Geral de 42k, cujos prêmios em dinheiro são apenas para maiores de 18 anos.

Classificação ITRA: *Em breve*

Credenciamento e Entrega de Kits

Horário: Os horários disponíveis serão exclusivamente para o dia **quarta-feira, 8 de abril**, a partir das 09:00h, no horário agendado.

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 42k – 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.

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** com o nº de corredor para o PAS TOTAL.
- **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 Apoio e assim acessar os alimentos Sem Glúten (Sem TACC).

IMPORTANTE:

A retirada do Kit é de caráter pessoal exclusivamente no dia 8 de abril.

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

Recebimento da Sacola para o Postos de Assistência Total Colorado

⚠ 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: quarta-feira, 8, 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**.

IMPORTANTE: Ao entregar a sacola, será enviado um **recibo** para o e-mail do participante, **o qual será condição obrigatória apresentar**, para depois poder retirá-la no mesmo local onde foi entregue, **Pavilhão B do Club Lácar** na sexta-feira, 10, no horário de **10:00h às 19:00h**.

Palestra Técnica 42k

A palestra técnica de 42k 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: quinta-feira, 9, 09:00h*.

Local de Largada: Plaza de Armas do Regimiento 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 Largada EXCLUSIVO para corredores de 42k

De 07:00h às 08:30h

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 Regimiento 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 07:30h.**

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 de itens do guarda-volumes, mediante a apresentação do **dorsal do corredor** ou do **C.I. (RG) do corredor**, na mesma quinta-feira no Pavilhão B do Club Lácar – Rivadavia 599 até às 20:00h.

Chegada

Quinta-feira, 9 – Fechamento da Chegada: 19:30h.

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 alongar e relaxar, e poder contar com o espaço necessário.

Entrega de Prêmios 42k

Quinta-feira, 9, 14:00h: Premiação Categoria Geral 42k

Quinta-feira, 9, 17:00h: Premiação Categoria por Idades 42k

Plaza San Martín

Premiação

- Troféus para os 3 primeiros da classificação 42k Geral Masculina e Feminina.
- Medalhões para os 3 primeiros da classificação promocional Juvenil Masculina e Feminina.
- Medalhões para os 3 primeiros de cada Categoria por Idade Masculina e Feminina.

Nota: Para fins de premiação, os corredores premiados na Categoria Geral, não serão premiados em suas respectivas categorias por idade, permitindo assim que mais corredores acessem os 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 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](#).
- **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).
- **1 Luz Frontal ou lanterna de mão**: de 200 lúmens ou superior. Não serão aceitas luzes que funcionem mal ou de pouca iluminação.

Deverão **largar com a lanterna colocada e acesa**, mesmo que haja luz. Isso garante que todos tenham iluminação funcionando para os trechos noturnos ou de baixa visibilidade.

Poderia acontecer que, por baixa visibilidade, seja indicado o uso da lanterna seja antes da largada e/ou durante a corrida, por isso é importante **prever baterias com autonomia para 6 horas**.

Se continuar no circuito **a partir das 17:00h deverão ter a luz frontal colocada e a partir das 18:45h deverá estar acesa**.

É **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 para qualquer eventualidade. **Seremos inflexíveis com a iluminação por ser um elemento de segurança crítico.**

Durante o percurso poderá ser solicitado aos participantes que mostrem os elementos de segurança, entre eles a lanterna. Quem não contar com eles será desclassificado e não poderá seguir no circuito.

- **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**.
- **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, prevejam a indumentária atenta às temperaturas previstas para o dia da corrida; em princípio, nossa recomendação é a seguinte:

- Pochete com bolso para garrafa de água ou porta-caramanhola ou mochila com pack de hidratação. É conveniente que tanto a mochila quanto a pochete não sejam muito grossas, já que deverão atravessar alguns lugares estreitos (ex. cercas de arame). Além disso, devem levar todo o lixo que gerarem até o próximo Posto de Apoio.
- Caramanhola, garrafa de água ou mochila de hidratação.
- Luvas de primeira camada impermeáveis e respiráveis. É provável que haja temperaturas abaixo de zero pela manhã.
- Indumentária térmica transpirável.
- Corta-vento resistente à água.
- Calças longas já que geralmente o clima é frio. Há setores do circuito com carrapichos, pelo qual as calças de preferência deverão ser com alto teor de lycra (deslizante).
- Tênis com boa tração.
- Polainas baixas para tênis, a fim de evitar carrapichos, barro e pedras.
- Caneleiras leves: dado o trânsito prolongado por trilhas com vegetação baixa, este implemento protege as pernas de lesões.
- Protetor solar.
- Pescoceira Multifuncional (espécie de cachecol de tecido elástico tubular).
- Gorro e/ou boné.
- Óculos: ter em conta que transitarão por setores de florestas sombrias e também haverá zonas de pampas abertas e ensolaradas, pelo que deverão adequar as lentes.

Nota: Tenham troca de roupa seca.

➡ INFORMACIONES 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**.

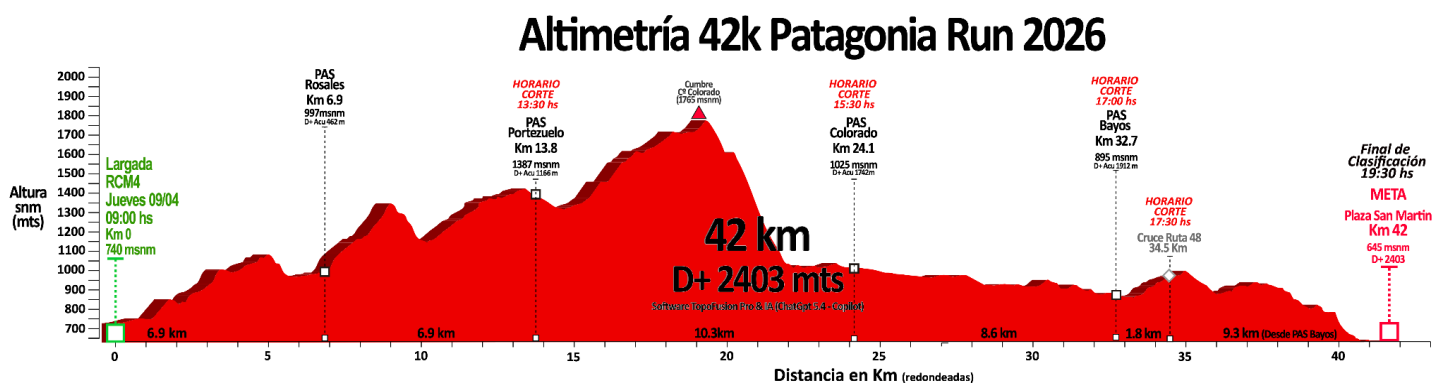
Fica **terminantemente proibido** entrar para treinar, reconhecer o circuito ou transitar **antes ou depois da corrida** por estes setores, os quais incluem zonas de pastoreio e áreas de uso privado.

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.

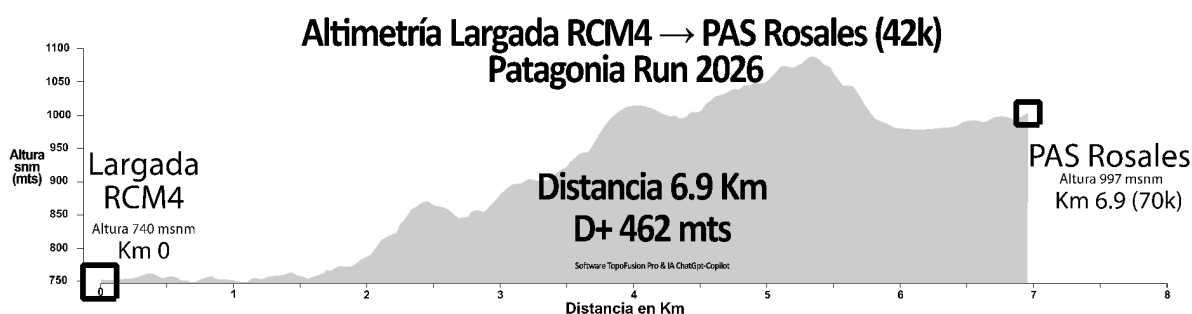
O respeito pela propriedade privada e pelos acordos alcançados é **condição indispensável para a realização da corrida**.

Altimetria



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

Altimetrias Parciales



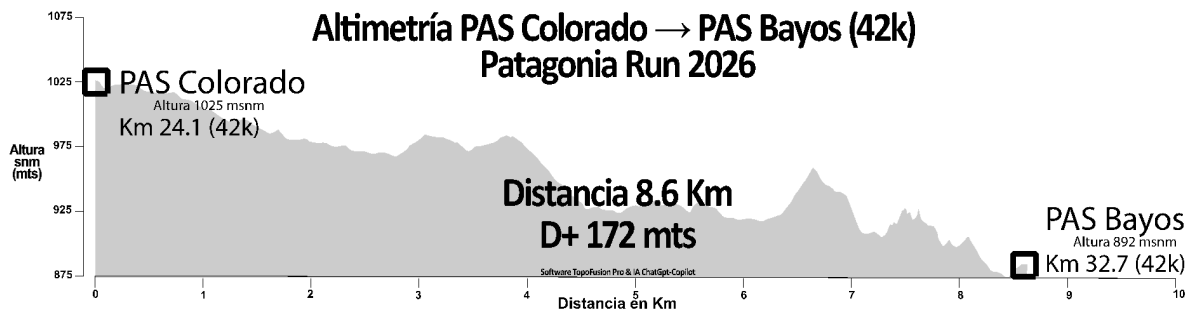
Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo (42k) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado (42k) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Colorado → PAS Bayos (42k) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Bayos → META Patagonia Run 2026



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

42k			
Posto de Assistência	Distância (*) desde Largada em km	D+ Acumulada em mts	Horário de corte (**)
PAS ROSALES	6.9	462	-
PAS PORTEZUELO	13.8	1166	13:30h
PAS Total COLORADO	24.1	1742	15:30h
PAS BAYOS	32.7	1912	17:00h
Corte Ruta 48 (não é um PAS)	34.5	-	17:30h
Meta	42	2403	19:30h

(*) 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 retribuído 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

Em caso de necessidade, os participantes poderão optar por deixar seu equipamento, dentro da sacola ROSA fornecida no kit que estará identificada com seu número de corredor.

SACOLAS de EQUIPAMENTO do Corredor:

- É permitida 1 sacola por corredor para o Postos de Assistência Total COLORADO.
- Peso máximo: 3 kg (é pesado no recebimento).
- A sacola deve ser entregue fechada e estará rotulada.
- As sacolas não estarão refrigeradas. A Organização não se responsabiliza por perdas.

ENTREGA: quarta-feira, 8, com horário prévio online, 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 Apoio Total COLORADO no dia da corrida.

RETIRADA: sexta-feira, 10, de 10:00h às 19:00h, no mesmo local do 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 - Posto de Assistência Total

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

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, bocadoitos 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.**

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: 90% do percurso transcorre por terras privadas ou públicas de exploração privada ou de Comunidades Mapuches. Por isso, solicitamos encarecidamente que não acessem estes setores nem antes nem depois da corrida, já que isso poderia pôr em risco a relação da organização com os proprietários para futuras edições da corrida.*

Largada no RCM4. De lá, caminho inicial de uns 800 metros, depois trilhas estreitas com subidas francas até o km 5. Segue com trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales e de lá cruza a pampa até o PAS Rosales (km 6.9). Depois segue por caminho madeireiro em subida com pendente mediana. Depois desvio por trilha estreita com subida e descida íngremes até o PAS Portezuelo (1400 metros acima do nível do mar) (km 13.8). Último horário para sair deste PAS 13:30h. De lá subida ao cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subida e descida pronunciadas até sair da floresta. Do cume (1765 metros acima do nível do mar) (km 20.3) descida íngreme até a base do Cerro (700m de desnível em 3 km). Chegada ao PAS Colorado (km 24.1) por trilha plana e estreita. Último horário para sair deste PAS 15:30h. Atenção! Este é o ponto de Retorno à CHEGADA. Irão por trilha plana na pampa exposta ao vento. A 3 km do PAS, trilhas serpenteantes com subidas e descidas significativas até o PAS Bayos (km 32.7). Último horário para sair do PAS Bayos 17:00h. Retorno à Chegada por trilha em subida franca (Lombo de Baleia) até o km 34.6. Ali, no cruzamento com a Ruta 48, haverá um Corte Horário às 17:30h. De lá descida inicialmente por caminho veicular e últimos 2km por trilha íngreme até o lago. Finalmente cruze por praia até emendar a Av. San Martín que os leva à CHEGADA por 6 quadras de rua. Cruzamentos de vários riachos estreitos e, dependendo do clima, barro muito escorregadio ou poeira. Haverá vários cruzamentos de cerca de arame bem marcados; devem cruzar apenas pelo setor marcado. Haverá Bandeirinhas em cruzamentos chave.

● Calçado com muito bom grip. Polainas não são cruciais, mas servem em trilhas de floresta e estepe, para evitar a aderência de carrapichos. Vestimenta conforme o clima: pode fazer muito frio e chuvas. O calçado se molhará inevitavelmente por cruzar múltiplos riachos e pela ocorrência de barro e eventual neve em

todo o circuito. A exposição ao vento é importante na travessia ao cume do Cerro Colorado, entre PAS Portezuelo e PAS Colorado, assim como temperaturas muito baixas (-5°C) e inclusive neve. Prevejam troca de roupa no PAS Colorado. Ver previsão, recomendamos estes links onde poderão ver o boletim 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>

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

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

- **Lanterna de cabeça com ótima iluminação (mínimo 200 lúmens).**

Larguem com a lanterna colocada e acesa. Lembrem-se que deverão **portar consigo uma lanterna durante todo o percurso**, prevendo baterias com autonomia para 6 horas, independentemente de ser dia. Poderá ser solicitado em qualquer lugar do circuito que mostrem a lanterna que portam.

A **lanterna em funcionamento é um elemento de segurança obrigatório**. Sua ausência ou falha implicará a retirada imediata da competição.

- Sinal de telefone celular variável presente desde a largada até o PAS Rosales. Pouco sinal depois. Variável no PAS Colorado. Presente desde o PAS Bayos até a Chegada.
- Seguir as fitas brancas com o logo e as indicações dos balizadores (banderilleros). Se houver neve em cristas e cumes, a sinalização é reforçada com fitas laranjas e luzes Intermitentes vermelhas e brancas. Fiquem atentos à sinalização sempre! Não cruzem fitas amarelas que cortam trilhas que não devem percorrer. Não sigam o “pelotão”.
- É fundamental assistir ao briefing técnico no domingo, 5 de abril, já que na segunda terão a possibilidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas no vídeo streaming que será realizado sobre as palestras técnicas.
- De acordo com as condições climáticas, um plano B de circuito poderá ser ativado e será anunciado antes da largada.
- Se decidirem abandonar, é FUNDAMENTAL avisar. **É muito importante dar aviso de abandono**, pois caso contrário **o participante será presumido como extraviado e gerará ativação de protocolos desnecessários**. Se decidirem ser **transportados por familiares ou amigos, DEVEM AVISAR**. Devem fazê-lo exclusivamente ao chefe do PAS, Resgatistas, Largada ou Chegada. Não avisem aos balizadores, eles apenas apontam o caminho a seguir.
- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA** *por NDA Nutrición en Acción*

Aspectos nutricionais pré-corrida a considerar

É importante nas 48 horas anteriores fazer a carga de carboidratos, ou seja, consumir alimentos que forneçam energia. Inclua em suas refeições, alimentos como: macarrão branco, arroz branco, pão branco, biscoito de arroz, polenta, batata, batata-doce, entre outros.

Tente diminuir os alimentos fonte de fibra, proteína e gorduras, pois estes, atrasam a digestão e podem gerar algum mal-estar durante a corrida. Evite, portanto, alimentos integrais, consumo elevado de frutas e verduras e refeições que contenham muita carne vermelha, creme ou manteiga.

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

- **Requerimento de líquido e sais:** O consumo de água deve ser entre 400 a 800 ml/h (adaptar segundo o 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).

⚠ Lembrem-se de levar uma caneca ou copo adequado para bebidas frias e quentes, pois é necessário para consumir a hidratação que é oferecida nos postos de apoio. É um item obrigatório.

Suplementação durante a corrida: Se a corrida for superior a uma hora e meia, é importante recuperar a reserva de energia, que é abastecida por alimentos fonte de carboidratos. Por isso, são consumidos suplementos/alimentos durante a corrida a cada 40/60 minutos.

Exemplos de suplementos que cobrem este objetivo são: géis, bebidas esportivas, gomas, marmeladas (membrillos), batatas 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 consumo de alimentos salgados como; palitos salgados, batatas fritas, batatinhas (papines), empanadas, pizzetas, caldos, ajuda a recuperar sais e favorecer a reidratação.

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

Nestas distâncias 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