



PATAGONIA RUN 2026

SAN MARTIN DE LOS ANDES



GUIA DO CORREDOR
70k

Guía do Participante de 70k Patagonia Run 2026

➡ Descrição Geral da Patagonia Run - 70k	<u>2</u>
Credenciamento e Entrega de Kits	<u>3</u>
Recebimento da Sacola para o Postos de Assistência Total	<u>3</u>
Palestra Técnica	<u>4</u>
Largada - Transporte para a Largada - Guarda-Volumes	<u>4</u>
Chegada	<u>4</u>
Entrega de Prêmios	<u>5</u>
Itens Obrigatórios - Recomendações de Equipamento	<u>5</u>
➡ Informações do Percorso	<u>7</u>
Altimetria	<u>7</u>
Postos de Assistência e Horários de Corte	<u>9</u>
Postos de Assistência Total	<u>10</u>
Serviços nos PAS	<u>10</u>
Marcação do Circuito	<u>12</u>
➡ Protocolo de Abandono	<u>13</u>
➡ Corrida Limpa – Lixo	<u>13</u>
➡ Dicas de Corrida	<u>13</u>
➡ Contato	<u>16</u>

➡ DESCRIÇÃO GERAL DA PATAGONIA RUN - 70k

Ultra trail: dois cumes, riachos e o outono em sua melhor versão

Sua primeira, ou próxima, ultra na Patagônia: longa, exigente e linda. Você vai encadear subidas prolongadas, descidas técnicas e trechos de montanha onde o clima pode mudar em minutos.

Data: sábado, 11 de abril de 2026.

Horário de Largada: 08:30h.

Tempo Máximo de Prova: 23.5 horas. Encerramento da classificação: 08:00h de domingo, 12.

Distância: 71 km | Desnível Positivo (D+): 4.128 m.

Altitude Máxima Aproximada: 1.765 msnm.

Cortes de Tempo: 5. Planeje sua passagem por cada corte com ampla margem para chegar à meta com tranquilidade.

Terreno: Trilhas de montanha semi-técnicas e técnicas; grandes desníveis e longos trechos em altitude.

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 altitude pode haver geadas e até neve. Prepare seu agasalho em camadas.

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

Desafios e Obstáculos: Travessias de riachos, possíveis trechos com neve em altitude, frio e horas de escuridão dependendo do seu ritmo.

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.

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 horários disponíveis serão para quinta-feira, 9 de abril, e sexta-feira, 10, entre 09:00 e 21:00 horas no horário agendado.

Local: Escritório da Prova - 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 70k – 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](#).

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 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 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: 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**.

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 70k

A palestra técnica de 70k 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: sábado, 11 - 08:30h*.

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 70k

07:00h às 08:00h

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 07:00h.**

Guarda-Volumes

Serviço gratuito de guarda-volumes para corredores:

1. Recebimento a partir de uma hora antes da largada, no Rancho de la Tropa – RCM4.
2. Devolução dos itens do guarda-volumes, mediante a apresentação do **dorsal do corredor** ou do **Documento do corredor** em:
Escritório da Prova das 11:00h de sábado, 11, até as 09:00h de domingo, 12.
Club Lácar no domingo, 12, das 10:00 às 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 70k

Domingo, 12 de abril, 10:00h.
Plaza San Martín.

Premiación

- Troféus para os 3 primeiros da Classificação Geral 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 idade.

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 [aquí](#).
- **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).
- **Lanterna Frontal ou de mão: 2 lanternas** de 200 lúmens ou superior. Quanto mais lúmens, melhor a eficiência para ver o percurso com fitas refletivas.

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.

Recomenda-se levar consigo as 2 lanternas frontais obrigatórias para evitar que, se uma falhar no meio do circuito, tenham que ser retirados.

Se ainda estiverem no circuito, **a partir das 17:00h** deverão colocar a lanterna e **acendê-la a partir das 18:45h até finalizar a prova**. Os corredores que estiverem com a lanterna apagada ou em modo vermelho, ou sem a intensidade correta nos horários estabelecidos para o seu uso, não terão permissão para continuar na prova após as 18:45h e serão retidos no circuito até o amanhecer.

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

ES OBLIGATORIO QUE CADA CORREDOR PORTE CONSIGO DURANTE TODO EL RECORRIDO UNA 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 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 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**.

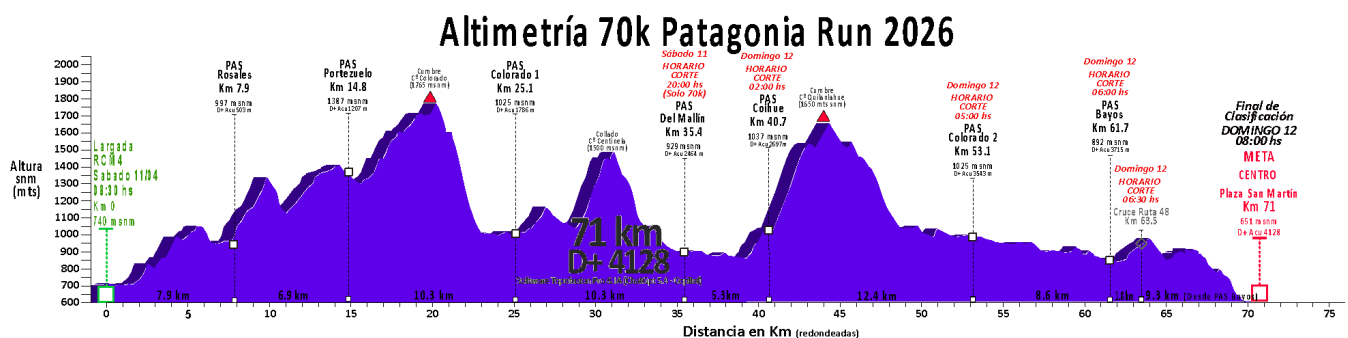
Fica terminantemente proibido entrar para treinar, reconhecer o circuito ou transitar **antes ou depois da corrida** por estes setores, os quais incluem zonas de pastoreio e áreas de uso privado.

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 incumprimento desta normativa.

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

Altimetria



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

Altimetrias Parciais



Altimetría PAS Rosales → PAS Portezuelo (70k/110k/100Mi) Patagonia Run 2026



Altimetría PAS Portezuelo → PAS Colorado 1 Patagonia Run 2026

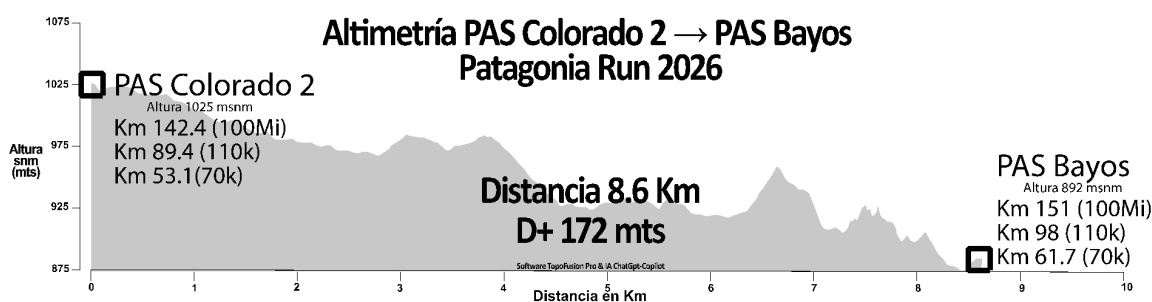
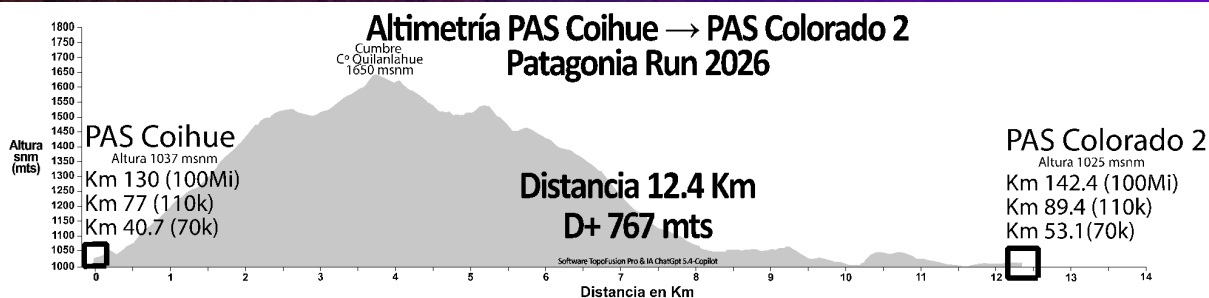


Altimetría PAS Colorado 1 → PAS del Mallín Patagonia Run 2026



Altimetría PAS del Mallín → PAS Coihue (solo 70k) Patagonia Run 2026





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

70k			
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	20:00h sáb 11
PAS Coihue	40.7	2697	02:00h Dom 12

PAS Colorado 2 (vuelta)	53.1	3543	05:00h Dom 12
PAS Bayos	61.7	3715	06:00h Dom 12
Corte Ruta 48 (não é um PAS)	63.5		06:30h Dom 12
Meta	71	4128	08:00h Dom 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 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 (1 e 2 é o mesmo)

Caso necessitem, os participantes poderão optar por deixar seus equipamentos dentro da bolsa vermelha fornecida no kit.

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: 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 quente e fria
- Snacks doces | Snacks salgados | Bananas | Sacramentos
- Caldo com massinha | Macarrão
- Seguridad Médica
- Sanitarios

PAS Coihue

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

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

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



Kit Sem Glúten: marmelo, Mogul, barra de cereal, amendoim salgado, caldo. figuram empanadas ou pizzetas.

*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.

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 estes setores nem antes nem depois da prova, já que isto poderia pôr em risco a relação da organização com os proprietários para futuras edições da prova.*

Largada no RCM4. De lá, inicialmente por caminho uns 800 mts, depois trilhas estreitas com subidas francas até o km 6. Segue com trilhas estreitas em descida até Laguna Rosales e de lá travessia de pampa até o PAS Rosales (km 7.9). Depois segue por caminho madeireiro em subida com pendente média. Depois desvio por trilha estreita com subida e descida íngreme até o PAS Portezuelo (1400 mts snm) (km 14.8). De lá subida ao cume do Cerro Colorado por trilhas estreitas com subida e descida pronunciadas até sair do bosque. Do cume (1765 mts snm) (km 21.3) descida íngreme até a base do Cerro (700 mts de desnível em 3 km). Chegada ao PAS Colorado (km 25.1) por trilha plana e estreita. De lá segue pela trilha Vázquez em direção ao PAS del Mallín. É muito importante que observem a sinalização aqui no PAS Colorado, para sair dele pela trilha correta: imediatamente para a direita. **NÃO DEVEM SEGUIR RETO por onde chegam os corredores que voltam!** Esta trilha é ondulante com subida gradual cruzando vários riachos. Depois subida íngreme beirando uma cerca de arame até emendar trilha plana e em descida muito rápida até desvio à direita onde emendarão uma trilha MUITO íngreme ("Subida de la Hermana") que ascende até Portezuelo del Cº Centinela a 1500 msnm e descida íngreme e serpenteante até o setor de ingresso ao grande Mallín de Quilanlahue cruzando porteiras de arame por trilha plana até PAS del Mallín (km 35.4). Último horário para sair deste PAS em direção ao próximo é 20:00h do sábado, 11 de abril. **De aqui a aprox. 3 km há um desvio à**

esquerda em um curral redondo onde vocês se separam dos corredores de 100Mi e 110k (estes seguem reto). Estará devidamente marcado. Deste ponto cruzam vários vaus e entrarão por portal em Cerca elétrica e ascendem íngrememente até PAS Coihue (km 40.7), neste PAS o Corte Horário é às 02:00h do domingo, 12 de abril. De lá se acede ao Cume do Cº Quilanhue (1650 mts snm) por trilha íngreme e serpenteante até bosque de altitude (700+ mts de desnível em 3 km). Deste ponto descida inicial com pouco desnível por trilhas de bosque, depois descida rápida por trilhas muito largas até a Cantera Blanca. De lá regresso ao PAS Colorado 2 a 4 km por trilha plana inicial e depois descida brusca. E finalmente por trilhas, chegada ao PAS Colorado 2 (km 53.1). Último horário para sair deste PAS 05:00h do domingo, 12 de abril. Regresso à META. Irão por trilha plana em pampa exposta ao vento. A 3 km do PAS trilhas serpenteantes com subidas e descidas significativas até o PAS Bayos (km 61.7). Último horário para sair do PAS Bayos 06:00h do domingo, 12. Regresso à Meta por trilha em subida franca (Lomo de Ballena) até o km 63.5. Ali no cruzamento com a Ruta 48 haverá um Corte Horário às 06:30h do domingo, 12. De lá descida inicialmente por caminho veicular e últimos 2km por trilha íngreme até o lago. Finalmente travessia por praia até emendar a Av. San Martín que os leva à META por 6 quadras de rua. Cruzamentos de vários riachos estreitos e, dependendo do clima, lama muito escorregadia ou poeira. Haverá várias travessias de cerca de arame bem marcadas. Devem cruzar somente pelo setor marcado. Haverá Bandeirinhas em Cruzamentos chave.

- Calçado com MUITO bom grip. Polainas são chave. Servem em trilhas de bosque e estepe, cumes, subida e descida, Cº Colorado, Cº Quilanhue e para evitar aderência de carrapichos. Vestimenta conforme o clima: pode fazer muito frio e chuvas/neve. Molharão o calçado TODO o tempo (inclusive ao sair de algum PAS). Muito forte exposição ao vento na travessia do cume do Cº Colorado, em Portezuelo, Cº Centinela, e subida ao Cº Quilanhue, assim como temperaturas muito baixas (-5 a -10 °C) na madrugada, nos lugares antes mencionados. Prevejam troca de roupa no PAS Colorado (1 e 2) para substituir o molhado. Ver a previsão, recomendamos estes links onde poderão ver o boletim climático de cada um dos seguintes PAS (mais confiável a partir das 48 horas prévias à prova):

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

PAS Portezuelo: <https://www.windguru.cz/735254>

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

Cumbre Cº Quilanhue: <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 12 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!**

Atentos a estes horários: **se estiverem no circuito depois das 17:00h, DEVEM colocar a luz frontal e às 18:45h DEVEM acendê-la e mantê-la assim até às 8:00h.** Isto é regulamentar, mesmo que haja luz do dia.

- Sinal de telefone celular variável presente desde a largada até PAS Rosales. Depois pouco. Variável no PAS Colorado. Há sinal variável no cume Cº Quilanhue e Cantera Blanca até PAS Colorado. Presente desde PAS Bayos até a Chegada.
- Sigam fitas brancas com logo e indicações de bandeirinhas. Se houver neve no Cº Colorado e Cº Quilanhue, a sinalização é reforçada com fitas laranjas. Lembrem-se que 3 km depois do PAS del Mallín vocês se desviam à esquerda para aceder ao PAS Coihue passando por uma porteira de arame em subida, não sigam o percurso de 100Mi /110k que segue reto. Marcação de todo o

circuito com fitas refletivas até a Meta. Não cruzem fitas amarelas que cortam trilhas que não devem transitar. Não sigam o “pelotão”.

Haverá abundante cartazes, LEIAM-NOS por favor.

- É fundamental escutar o briefing técnico no domingo, 5 de abril, já que na segunda-feira terão a possibilidade de esclarecer dúvidas fazendo perguntas no video streaming que será realizado sobre as palestras técnicas.
- Conforme as condições climáticas, pode ser ativado um plano B de circuito que será anunciado antes da largada.
- Se decidirem abandonar é CHAVE avisar. **É muito importante dar aviso de abandono, pois, caso contrário, o participante será presumido extraviado** e gerará ativação de protocolos desnecessários. Devem avisar exclusivamente ao chefe de PAS, Resgatistas, Largada ou Meta. Não avisem aos Bandeirinhas, eles só indicam o caminho a seguir. Em todos os PAS haverá transporte até o Escritório da Prova com saídas horárias. **Se decidirem ser transportados por familiares ou amigos DEVEM avisar** o Chefe do PAS, na META ou no Escritório da Prova.
- **NUTRIÇÃO DURANTE A CORRIDA** *por NDA Nutrición en Acción*

Aspectos nutricionais pré-corrída a considerar

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

Tente diminuir os alimentos fonte de fibra, proteína e gorduras, já que estes atrasam a digestão e podem gerar algum mal-estar na prova. Evite então, alimentos integrais, alto consumo de frutas e verduras e comidas que tenham muita carne vermelha, creme 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 (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, 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 consumo de alimentos salgados como; palitos salgados, batatas fritas, batatinhas, 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