



WWW.ACONCAGUAULTRATRAIL.C

GUÍA DE **COMPETIDOR**

1. Descripción General
2. Acreditación y entrega de Kits de Carrera
3. Circuito / Puestos de asistencia
4. Elementos Obligatorios / Elementos recomendados
5. Recomendaciones de carrera
6. Contacto



1. DESCRIPCIÓN GENERAL

25k

Aconcagua Ultra Trail es una carrera de Trail Running que se desarrolla en su totalidad en la alta montaña mendocina.

Esta distancia, en particular tiene todo lo que necesitas para disfrutar del trail running en altura. Largas desde Horcones (la entrada misma al Parque Provincial Aconcagua), recorriendo senderos que pasan por el Mirador del Aconcagua, la Laguna de Horcones y subís hasta Confluencia (3200 m.s.n.m) pasando por senderos técnicos donde puedes correr (si la altura te lo permite).

Después inicias el descenso, recorriendo lugares únicos como Puente del Inca, y el Cementerio de los Andinistas, para terminar en Penitentes, donde te espera la hinchada local. No tocas el asfalto en ningún momento.

Una distancia suficiente para sufrir la falta de oxígeno de la altura, con requisitos técnicos importantes, que te va a dejar correr, si la montaña te lo permite, sobre todo en la bajada continua desde Confluencia hasta Penitentes.

El hecho de correr en la alta montaña, llegando hasta Confluencia, con el Aconcagua como telón de fondo, le dan a esta distancia una característica única en América.

Es importante estar atentos al pronóstico meteorológico, ya que las condiciones climáticas pueden ser muy cambiantes, y los corredores deben ir preparados con la indumentaria adecuada para correr en la alta montaña mendocina.

Fecha: Sábado 11 de Febrero de 2023

Horario de Largada: Sábado 11 de Febrero de 2023, 10.00 am

Transfer: Sábado 11 de Febrero 2023 8:30am - Desde Uspallata a Playon Horcones. Deberán comprar el ticket

Lugar: Playón del centro de visitantes de Horcones, Parque Provincial Aconcagua

2. ACREDITACIÓN

25k

Presentarse con el DNI o Pasaporte y la ficha médica y certificado médicos completos y firmados.

Fecha y lugar:

Jueves 9 de Febrero | Uspallata | 12hs a 19hs

Viernes 10 de Febrero | Uspallata | 10hs a 17hs

- En el momento de la acreditación los corredores deberán firmar el deslinde de responsabilidades y la autorización de ingreso al Parque Provincial Aconcagua
- Para agilizar el proceso de inscripción, es recomendable llevar impreso y completo el deslinde de responsabilidades.
- No se realizaran acreditaciones el día de la carrera, SIN EXCEPCIÓN.

Charla Técnica: La charla técnica será grabada, anunciaremos por redes sociales la fecha y hora en que se publicará. Quienes tengan dudas, podrán enviarlas por mail y luego se responderán en vivo en redes sociales.

Traslado: Sábado 11 de Febrero | Lugar a confirmar Desde Uspallata a Playón Horcones | 8:30hs. Deberán comprar el ticket

Largada: Sábado 11 de Febrero 10.00hs, Playa de ingreso a Horcones, Parque Provincial Aconcagua

Se premiará a los tres primeros de la clasificación general y de las categorías correspondientes, de hombres y mujeres. La entrega de trofeos y medallas se ira realizando en la medida que se vayan completando los podios.

Los ganadores de la general no serán incluidos en la premiación de las categorías.

2. ACREDITACIÓN

25k

Categorías

Masculina de 18 a 29 años

Masculina de 30 a 39 años

Masculina de 40 a 49 años

Masculina de 50 a 59 años

Masculina de más de 60 años

Femenina de 18 a 29 años

Femenina de 30 a 39 años

Femenina de 40 a 49 años

Femenina de 50 a 59 años

Femenina de más de 60 años

Guardarropa

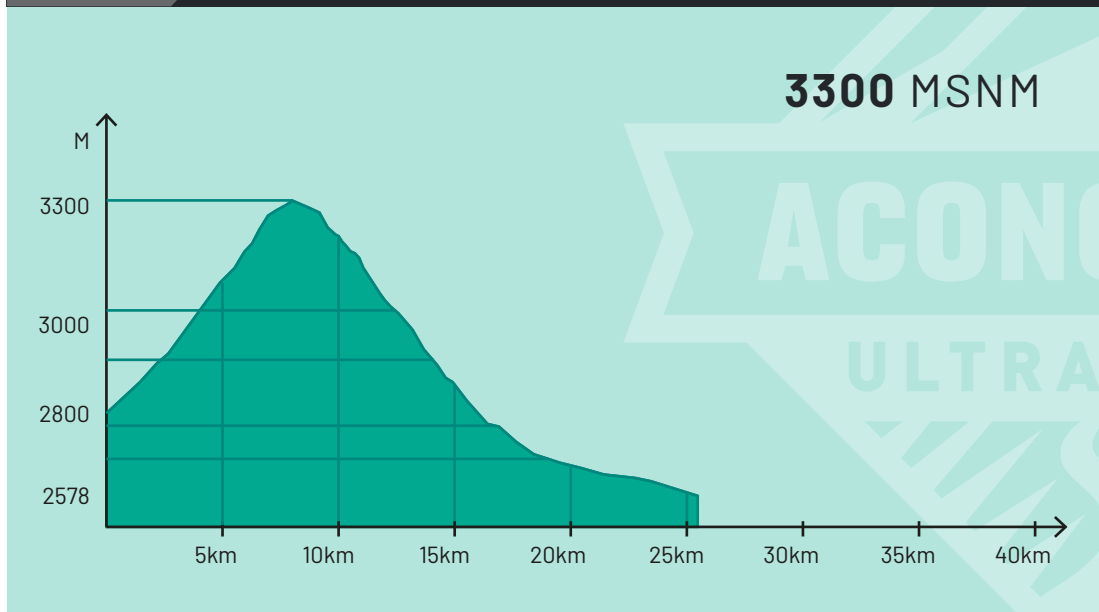
Servicio sin cargo en la largada/llegada. Recepción a partir de las 9.30. Entrega de elementos contra la presentación del dorsal. La indumentaria debe entregarse en una mochila o bolso, que se identificará en el número de corredor.

Horario de cierre: hasta las 00hs del día domingo. La indumentaria no retirada hasta las 00hs del domingo, podrá ser retirada en Mendoza desde el lunes siguiente en la Oficina de Carrera. Transcurrido este lapso no se aceptan reclamos.

Atención: la organización no se hará responsable por cualquier indumentaria, accesorio, etc. que los corredores entreguen en los diferentes puestos de control o abastecimiento. No se aceptaran reclamos en este sentido. Es parte de la adecuada planificación de la carrera una buena estrategia, y ello incluye el adecuado aprovisionamiento, indumentaria, etc.

3. CIRCUITO

25k



3. CIRCUITO

25k

Debido a que la parte más compleja de la carrera se desarrolla dentro del Parque Provincial Aconcagua y luego recorre terrenos y propiedades privadas, no se autoriza el paso de corredores hasta el día del evento.

Servicios en los puestos

Es OBLIGATORIA la entrada y marcación de todos los corredores en cada uno de los puestos de control, abastecimiento e hidratación, para registrar su paso por medio del número de corredor. El fallo en este proceso implica descalificación inmediata del corredor. En los puestos que son de ida y vuelta, la marcación será doble, de subida y de bajada.

La marcación en los puestos nos permite además el rastreo de los corredores dentro del circuito, que tiene lugares prácticamente inaccesibles. De esta forma, la marcación es un mecanismo de seguridad para quienes se encuentran dentro del recorrido.

La totalidad del recorrido se realiza sin cruzar la carpeta asfáltica de la ruta internacional.

Largada (Horcones)

1. Agua/Powerade
2. Guardarropa
3. Sanitarios

Puesto de Asistencia Confluencia (PC Confluencia)

1. Hidratación: Agua, Powerade, Gaseosas
2. Bebidas calientes (te/café)
3. Mix de frutas secas
4. Pizza
5. Bananas
6. Naranjas
7. Gomitas
8. Queso y dulce de batata
9. Sopa caliente
10. Sanitarios

Nota: si bien apenas largan, van a pasar por el frente el PC Horcones, el mismo está habilitado para los corredores de 25K solamente cuando salen del Parque, después de haber descendido desde Confluencia. Ese puesto se encuentra a 1km de la largada.

3. CIRCUITO

25k

PC Horcones

1. Hidratación: Agua, Powerade, Gaseosas
2. Té - Café
3. Mix de frutas secas
4. Gomitas
5. Bananas
6. Naranjas
7. Queso y dulce de batata
8. Empanadas de Jamón y Queso
9. Sopa Caliente
10. Sanitarios

Llegada (Penitentes)

1. 1- Agua, Powerade, Gaseosas
2. 2- Guardarropa
3. 3- Sanitarios
4. 4- Servicios Médicos

Marcación del circuito

Dentro del Parque Provincial Aconcagua, en la zona de Horcones, el recorrido es por la senda vehicular. ESTA PROHIBIDO RECORRER OTROS SECTORES.

Después de cruzar el Puente de la Quebrada del Durazno (única forma habilitada de cruzar el río), se asciende hacia el Norte por senda de andinistas muy clara y transitada.

La marcación en esta zona se realiza con pircas (montículos de piedras). Una vez cruzado el puente, todas las sendas conducen a Confluencia, y la que se ha marcado con pircas es la que consideramos más sencilla y menos técnica,

Fuera del Parque Aconcagua, el resto del circuito estará claramente marcado con bolsas y cintas de color naranja. Atención al cruce de la ruta en la zona del Cementerio de los Andinistas que se realiza por el arroyo, siempre por debajo de la misma.

En ningún momento los corredores deben tocar la carpeta asfalta de la ruta internacional. Si son sorprendidos en esta circunstancia, serán descalificados inmediatamente.

Debido a la extensión de los recorridos, con múltiples sendas de montaña, y la geografía propia de la alta montaña, es importante que los corredores busquen constantemente las pircas y las cintas o bolsas que marcan el recorrido, lo mismo que los carteles, para evitar tomar atajos o sendas no marcadas, que pueden terminar en el extravío de los competidores. No tomen como referencia automática al corredor que va adelante, que incluso puede ir corriendo otra distancia.

Atención: salvo modificaciones de último momento por motivos climáticos, etc, la carrera no cruza la carpeta asfáltica de la ruta en ningún momento.

3. CIRCUITO

25k

Distancia entre puestos

25k

Puesto	Km. de Carrera	Distancia al prox. pas.
Largada Horcones	0	8 km.
Confluencia	Km. 8	8 km.
Horcones	Km. 16	11 km.
Llegada	Km. 27	0

Protocolo de abandono

En el caso de que un corredor abandone la prueba, tiene que avisar obligatoriamente al Jefe del Puesto de Abastecimiento. Los banderilleros, o cualquier personal fuera de los puestos NO registrarán pedidos de abandono.

En caso de abandono, los traslados a Penitentes se harán cuando la Organización lo determine.

Basura

La parte mas importante del recorrido se realiza dentro del Parque Provincial Aconcagua. Correr a los pies de la montaña mas alta de América es una oportunidad que solo los atletas que corren esta prueba pueden disfrutar. Este hecho es único y es nuestra obligación cuidar y mantener limpio este marco exclusivo. Habrá puestos para residuos en los Puestos de Control y en la Partida y Meta.

Quienes arrojen basura serán descalificados inmediatamente, ya sean detectados por personal de la organización, Guardaparques, Guías de montaña, etc. Tener una carrera limpia es obligación de todos, y seremos inflexibles con la basura.

Los competidores que arrojen basura dentro del Parque Provincial Aconcagua, pueden, además de ser descalificados inmediatamente, ser detenidos por Guardaparques, para labrar el acta de infracción correspondiente y aplicar las multas y o sanciones que corresponden por ley.

4. ELEMENTOS OBLIGATORIOS

25k

1. Número de corredor visible todo el tiempo en la parte anterior del corredor
2. Deslinde de responsabilidades completo y firmado
3. Permiso de ingreso al Parque Provincial Aconcagua completo y firmado
4. Mochila con capacidad mínima para 1 litro de líquido
5. Rompe viento o campera resistente a las bajas temperaturas
6. Silbato
7. Manta térmica

Los corredores pueden ser sujetos a inspección de material obligatorio antes de entrar al corralito de largada, o en cualquier puesto de control de la carrera. Estos elementos son básicos para la seguridad de los corredores en la alta montaña. La falta de alguno de ellos derivara en la descalificación automática del corredor.

Elementos recomendados

Dependera del estado climatico, y es importante que los corredores esten atentos al pronostico del tiempo para el día de la Carrera

Nuestras recomendaciones son:

- Calzado con buen agarre
- Polainas bajas para evitar abrojos, piedras, arena, tierra
- Lentes de sol con proteccion UV
- Guantes de abrigo o tecnicos
- Cuello multifuncion

5. RECOMENDACIONES DE CARRERA

Esta distancia arranca su recorrido en Horcones, con una subida continua que va a durar casi la mitad de la Carrera. Arrancar en la altura puede llegar a ser difícil. Te recomendamos arrancar de a poco, acostumbrarte a la falta de oxígeno, disfrutar el paisaje y después, cuando puedas, corre. La largada tiene un primer subida por consolidado, que te puede jugar una mala pasada, sobre todo si no has aclimatado para la altura previamente. Lo mejor es empezar de menos a mas, y acordarte que tenes que llegar hasta Confluencia, a 3200 m.s.n.m.

Desde allí, se toma por circuito vehicular, rodeando la Laguna de Horcones por la derecha y se sigue por sendero bien marcado, con pircas hasta el Puente de la Quebrada del Durazno. Allí se dobla al Norte y se inicia el ascenso a Confluencia. Desde la Piedra Grande esta piqueado el sendero siempre hacia la ladera de la montaña, para evitar subida pesada por acarreo (ideal el uso de bastones). Las subidas los sacan al cruce del río, de los cuales el más recomendable es el tercero, que está más arriba sobre la ladera. Desde allí sendero franco hasta PC Confluencia, donde se entra rodeando el campamento por la izquierda.

El camino de descenso es el mismo, prestando atención a la marcación en cada puesto que van a pasar, especialmente en Horcones Vuelta, donde pueden encontrar corredores de todas las distancias. Cuando los corredores inician el descenso desde Confluencia, empiezan a "soltar las piernas" y ganar velocidad. En el sendero siempre tiene prioridad el corredor que viene bajando, quien, además va antes en la Carrera.

Recuerden, la marcación en los puestos de abastecimiento, control e hidratación es OBLIGATORIA, y en los puestos que son de IDA y de Vuelta, la marcación debe ser doble.

6. CONTACTO

info@aconcaguultratrail.com | www.aconcaguultratrail.com