



WWW.ACONCAGUAULTRATRAIL.COM

GUÍA DE **COMPETIDOR**

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



1. DESCRIPCIÓN GENERAL

60k

Ultra Trail del Aconcagua 60K es una carrera de Ultratrailrunning, que se desarrolla por completo en la alta montaña mendocina.

La parte más importante del recorrido se realiza dentro del Parque Provincial Aconcagua, llegando hasta el Segundo Mirador de Plaza Francia, a 4600 metros sobre el nivel del mar (msnm.), a los pies de la montaña más alta de América, teniendo como postal de fondo toda la pared Sur del Aconcagua.

Los participantes de esta distancia van a poder transitar por el recorrido más lindo que tiene el Parque Provincial, llegando a unir Horcones, Confluencia y Plaza Francia.

Debido a las características del circuito y la altura, los corredores aceptados en esta distancia deben ser atletas con alto nivel de entrenamiento y con experiencia previa demostrada en carreras de Ultra Trail.

Este tipo de desafíos son distintos a los que han experimentado. No sólo es la distancia y el perfil de altimetría, sino también la altura a la que deberán llegar aquellos que se animen al desafío.

Las características propias del recorrido, la alta montaña, la falta de oxígeno y las condiciones climáticas extremas, hacen de esta prueba un desafío excepcional y único.

Los participantes van a recorrer circuitos técnicos de todo tipo, partiendo de Penitentes con una altura de 2600 m.s.n.m. Llegado hasta el Segundo Mirador de Plaza Francia, a 4600 m.s.n.m., con exigentes subidas por senderos desde Horcones, la entrada al Parque Provincial Aconcagua.

Antes de encarar la exigente subida a Plaza Francia, los corredores serán evaluados en el Puesto de Control de Confluencia, donde no sólo se tomara en cuenta el tiempo de corte, sino además el estado del participante en ese momento, la opinión del médico, de otras autoridades o del Jefe del Puesto, para permitir continuar con el ascenso.

Esto es distinto a otras carreras, ya que la subida a la altura depende no solo de un tiempo de corte, sino de cómo llega físicamente el corredor, de las condiciones climáticas en la altura, etc. En este punto puede pedirse al corredor que no siga con el ascenso, ni siquiera bajo su propia responsabilidad. Dentro del Parque Provincial y como participante de la carrera, esta decisión será INAPELABLE.

Las condiciones climáticas pueden llegar a ser sumamente adversas y cambiantes, pudiendo esto modificar la distancia de la carrera, la altura hasta donde lleguen los corredores, el recorrido, etc.

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

60k

Los cambios climáticos pueden ser impredecibles, por lo que los corredores deben estar preparados físicamente y con equipamiento suficiente para poder realizar una auto evacuación desde Francia o Confluencia hasta Horcones.

En el circuito de altura, desde Confluencia hasta Plaza Francia, es sumamente complicado el acceso para realizar rescates, condición que es clave que conozcan quienes salen del PC Confluencia para desafiar la altura. Los corredores deben tener claro que tienen que tener resto físico suficiente para subir, y llegado el caso, para autoevaluarse hasta Confluencia. Un corredor inmóvil en este terreno, expuesto al clima adverso, viento, etc., está expuesto a la hipotermia rápidamente y con riesgo de vida. Recuerden que la alta montaña no perdona, y que, llegado el caso, el Aconcagua los esperara el año siguiente.

En el recorrido de altura, van a encontrar personal de la organización, Guardaparques, integrantes de la Patrulla de rescate, etc. quienes están en permanente contacto con el personal de los puestos de control y con el Director de Carrera. Si alguna de estas personas considera que los corredores están en situación que ponga en riesgo su seguridad, tienen la potestad de detener el ascenso de los atletas. Esta decisión es INAPELABLE, los corredores deben iniciar su descenso hacia Confluencia y se dará aviso a PC Francia que no siguen en ascenso.

La subida desde Confluencia hasta Plaza Francia tiene muchos senderos posibles, de los cuales se ha marcado el más seguro para los competidores. En las zonas de cortes se han señalado claramente con pircas (montañas de piedras) el sendero a seguir. Si los corredores deciden tomar senderos alternativos, deben conocer bien el recorrido, ya que es frecuente que "todo parezca igual" y se pierdan, poniendo en peligro su vida.

También es importante saber que la búsqueda de un corredor, en caso necesario, se inicia en la zona del sendero marcado, por lo tanto si llegan a estar en situación de inmovilidad o con imposibilidad de desplazarse deben estar en el sendero para poder ser asistidos y evacuados lo más rápidamente posible.

Es obligatorio el dorsal visible durante todo el recorrido de la carrera. Es importante planificar adecuadamente el posicionamiento del mismo, ya que en caso contrario pueden ser detenidos por personal de la organización, Guardaparques, etc., para verificar si se trata de corredores, si tienen los permisos correspondientes, etc. El dorsal no solo es obligatorio por la seguridad, es tu comprobante de paso dentro del Parque Aconcagua.

Aconcagua Ultra Trail 60K es una prueba que solo unos pocos atletas pueden enfrentar. El premio mayor es correr hasta los 4600m.s.n.m. llegando hasta la base de la pared Sur del Aconcagua.

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

60k

Clasificación del recorrido según ITRA

Puntos Endurance: **ITRA 3**

Clasificación del Recorrido según UTMB

Qualifier: **QUALIFIER 50K M**

Fecha: Sábado 11 de Febrero de 2023

Horario de Largada: Sábado 11 de Febrero de 2023 4.00 am

Horario tope de finalización de Carrera: 02.00 a.m. de Domingo 12 de Febrero del 2023

Lugar: Penitentes, Mendoza, Argentina

Nota: debido a que los corredores de esta distancia deben llegar hasta Plaza Francia, en la alta montaña, el horario de largada puede variar dependiendo de las condiciones climáticas reinantes al momento de la partida, o según el pronóstico meteorológico para el día de la Carrera. Esto se informara en la Charla Técnica.

Es obligación de los corredores estar atentos a estos eventuales cambios de programación.

También pueden ocurrir modificaciones en el circuito de altura de último momento, incluso después de la largada, tales como la altura hasta la que los corredores llegaran, etc. Esto responde a la seguridad de todos, los corredores y quienes los cuidan y los protegen. No se aceptaran negativas a las órdenes de corte o finalización de carrera y no se permitirá a los corredores seguir subiendo una vez que se encuentren fuera de carrera.

2. ACREDITACIÓN

60k

Presentarse obligatoriamente con DNI o Pasaporte, la Ficha y Certificado Médico completos y firmados.

Fecha y lugar:

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

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

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.

Nota IMPORTANTE: debido a que los corredores deberán llegar hasta 4600m.s.n.m., la aclimatación a la altura es obligatoria para esta distancia, debiendo estar en Penitentes, Puente del Inca, Cuevas, etc., por lo menos 48 horas antes de la Carrera.

Charla Técnica Obligatoria: 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.

Largada: Sábado 11 de Febrero de 2023, 4.00hs, Penitentes

Traslado: Sábado 11 de Febrero 2:30hs, lugar a confirmar Desde Uspallata a Penitentes. Deberán comprar el ticket.

Guardarropa

Servicio sin cargo en la largada/llegada. Recepción a partir de las 3:30 am. Devolución de elementos contra la presentación del dorsal.

Horario: hasta las 00.00am del domingo 12 de Febrero. La indumentaria no retirada de este horario podrá ser retirada en Mendoza desde el lunes 13 de Febrero, en lugar y horario a determinar.

2. ACREDITACIÓN

60k

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.

Llegada:

Penitentes, horario tope de finalización de Carrera 02.00 a.m. del Domingo 12 de Febrero
02:00 horas

Se premiara 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.

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 60 años o más

Femenina de 18 a 29 años

Femenina de 30 a 39 años

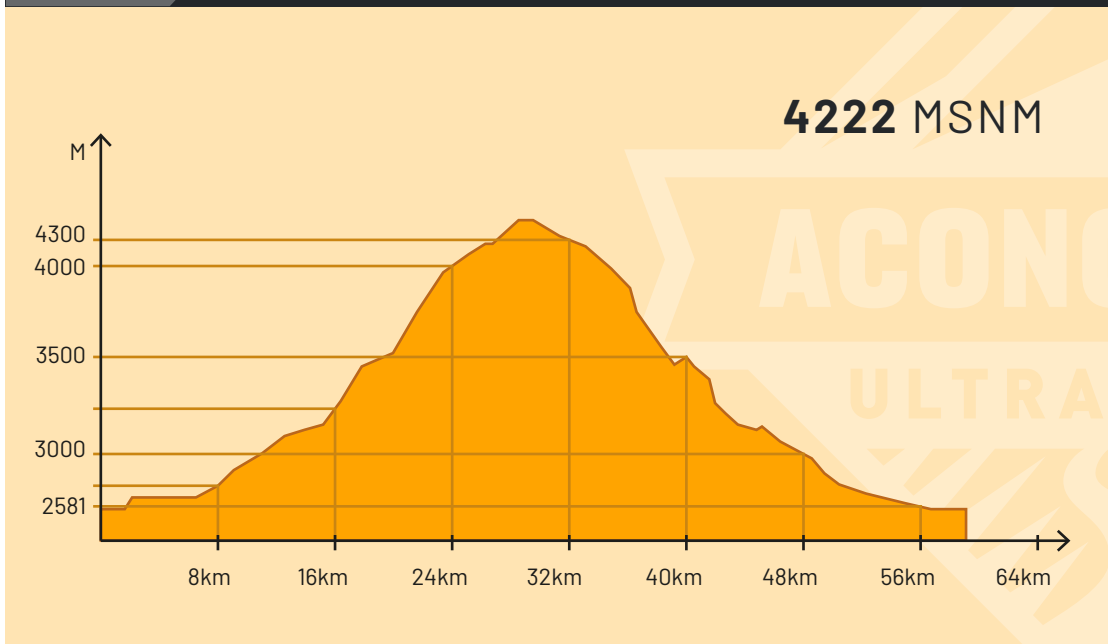
Femenina de 40 a 49 años

Femenina de 50 años a 59 años

Femenina de 60 años o más

3. CIRCUITO

60k



3. CIRCUITO

60k

Debido a que gran parte se desarrolla dentro del Parque Provincial Aconcagua y también se recorren terrenos y propiedades privadas, no se autoriza el paso de corredores hasta el día del evento.

El circuito dentro del Parque Provincial Aconcagua está abierto para todos aquellos que quieran entrenar previamente, pagando los respectivos permisos de ingreso, etc. La organización NO exime del pago de los cánones correspondientes a los corredores que quieran ir a recorrer la alta montaña como entrenamiento previo.

Puestos de Control (PC), Abastecimiento (PA) e Hidratación (PH).

Es OBLIGATORIA la entrada y marcación de todos los corredores en cada uno de los puestos, 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.

En caso de decidir no detenerse en los puestos de abastecimiento o control, lo mismo deber asegurarse de haber sido tomados por quien esta planillando en esos puestos. La falta de este paso determina descalificación inmediata o al momento de la finalización de la carrera.

Largada (Penitentes)

- 1- Agua/Powerade
- 2- Guardarropa
- 3- Sanitarios

Horcones Ida-1

- 1- Hidratación: Agua, Powerade, Gaseosas
- 2- Té - Café - caldo
- 3- Sanitarios
- 4- Mix de frutas secas
- 5- Gomitas
- 6- Bananas
- 7- Naranjas
- 8- Queso y dulce

3. CIRCUITO

60k

Confluencia Ida-1

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

Francia

- 1- Agua, Powerade Gaseosas
- 2- Bebidas calientes: te/café
- 3- Sopa caliente
- 4- Mix de frutas secas
- 5- Gomitas
- 6- Bananas
- 7- Queso y dulce
- 8- Servicio Médico: Médicos de Altura

Confluencia Vuelta-2

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

3. CIRCUITO

60k

Horcones Vuelta-2

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

Llegada:

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

En el recorrido entre los puestos de altura, desde Confluencia hasta Francia, habrá personal de la Carrera, adecuadamente identificado, junto con Guardaparques, guías de montaña, etc., que evaluarán de manera continua los corredores, para asegurarse que estén en condiciones de continuar en Carrera. La decisión de finalización de Carrera por alguna de las autoridades o personal de la organización es INAPELABLE. No se permitirá continuar el ascenso de los corredores a quienes se les retire el dorsal.

Marcación del circuito

Fuera del Parque Aconcagua, el circuito estará marcado con bolsas color naranja y cintas blancas y color naranja. En las zonas que se transitarán de noche, a la salida del recorrido, se reforzará con reflectivos. Es importante recordar el viento continuo que existe en la alta montaña, que puede arrancar algunas cintas. En estos casos, es importante buscar las próximas para seguir con el recorrido.

Al inicio del Parque Provincial Aconcagua, después del PC Horcones 1-Ida, el recorrido es por la senda vehicular rodeando la laguna de Horcones, para luego seguir marcación con pircas (montículos de rocas). ESTA PROHIBIDO RECORRER OTROS SECTORES que no sean los permitidos y marcados.

3. CIRCUITO

60k

Las Pircas (montículos de rocas) representan la única marcación permitida dentro del Parque Provincial Aconcagua.

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 que marcan el recorrido, lo mismo que los carteles, para evitar tomar atajos o sendas no marcadas, que pueden terminar con el extravío de los competidores. No tomen como referencia automática al corredor que va adelante, acuérdense que hay muchos andinistas en el circuito y pueden ir a lugares muy diferentes de los que ustedes piensan que van.

Después del Puente de la Quebrada del Durazno, la subida a Confluencia tiene múltiples sendas, de las cuales se ha marcado la más directa y menos compleja desde lo técnico, pero es solo una sugerencia para los corredores. Todas las sendas son transitadas por los andinistas y conducen a Confluencia.

Desde Confluencia hacia Francia, se ha marcado la senda más directa y que se considera más segura de ascenso, siempre con pircas. Recordar que pueden haber andinistas, Guardaparques, etc., fuera de esta marcación, para no confundirse. Si bien todas las huellas llegan hasta Francia, la marcada con Pircas es la que se ha recorrido y corroborado en los días previos a la Carrera.

Puestos de Descalificación con Cierre del Circuito

El único puesto de Descalificación con Cierre del Circuito será en Confluencia Ida-1, a las 9am. Los horarios han sido establecidos con márgenes para que los corredores puedan completar el recorrido de manera segura. NO salen corredores desde Confluencia a Francia después de las 9am.

Aquellos que no puedan completar el circuito de altura por el horario de corte, serán tomados como fuera de Carrera y en su clasificación aparecerá "DNF", siglas internacionales de No completo el recorrido.

Por favor recordar que en esta distancia los corredores deben llegar hasta Plaza Francia, y pueden ser detenidos y sacados de Carrera por personal idóneo y capacitado, que considere que están en riesgo o ponen en riesgo la seguridad de terceros. Esta medida rige para todo el recorrido, pero especialmente para el ascenso desde Confluencia a Francia, donde la evacuación puede ser complicada y riesgosa para el corredor y los rescatistas.

Este circuito es exigente y apto para corredores con experiencia demostrada.

Esta Carrera es distinta a las otras que has corrido. Se corre en la alta montaña, con terrenos

3. CIRCUITO

60k

muy técnicos, con falta de oxígeno y condiciones climáticas que pueden ser extremas y poner en peligro la vida del corredor y de todos los involucrados. El personal que se encuentra en los puestos de altura, incluye médicos, guías de montaña, campamentistas, andinistas, ultra trail runners, Guardaparques, personal de la Patrulla de Rescate de la Provincia de Mendoza. Todos ellos están sumamente familiarizados con la alta montaña y con el desempeño de las personas en estas condiciones hostiles.

Estas características hacen que, además de los cortes de Carrera por horario, distintas autoridades o personal de la organización puedan detener y sacar de Carrera a los corredores que consideren que no están en condiciones de seguir, en cualquier momento del recorrido. La decisión de finalización de Carrera en el Puesto de Cierre o por parte del personal idóneo en alta montaña es INAPELABLE. Recuerden que esto está hecho para garantizar la seguridad de los corredores. El Aconcagua siempre espera por una revancha.

Los corredores que no continúan en carrera deben iniciar el descenso hasta PC Horcones, desde donde serán trasladados a Penitentes según los horarios establecidos por la organización.

Distancias entre los puestos

60k

Puesto	Km. de Carrera	Distancia al prox. pas.	Corte
Largada Penitentes	0	11 km.	
Horcones 1	Km. 11	8 km.	
Confluencia 1	Km. 19	9 km.	9.00
Plaza Francia	Km. 28	9 km.	
Confluencia 2	Km. 37	8 km.	
Horcones 2	Km. 45	11 km.	
Llegada	Km. 56	0	

3. CIRCUITO

60k

Protocolo de abandono.

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

Recuerden, que en el caso de abandonar en el circuito desde Horcones hasta Francia, los corredores deben descender por sus propios medios hasta el PC Horcones, donde deben presentarse ante el Jefe del Puesto, quien determinara los horarios de los traslados a Penitentes.

En el caso de que alguien del personal relacionado con la carrera, determine que el corredor no puede seguir en carrera, se dará aviso a la Organización que el competidor inicia el descenso. Los traslados desde Horcones a Penitentes se harán cuando la Organización lo determine.

Basura.

La parte más importante del recorrido se realiza dentro del Parque Provincial Aconcagua. Correr a los pies de la montaña más 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 recipientes 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 que corresponden por ley.

Es recomendable llevar todos los alimentos, etc., en bolsas tipo ziploc, para evitar tener que "pelar" caramelos, barras, etc., con los guantes puestos. Esto puede ser complicado, difícil, hacer perder tiempo y exponer al corredor a que se vuelen los papeles, envases, etc. Si esta situación es detectada se descalificara inmediatamente al corredor.

Además, sacarse los guantes para buscar alimentos, con temperaturas bajo cero y vientos de 30 km por hora, es una muy mala idea.

4. ELEMENTOS OBLIGATORIOS

60k

1. Numero de corredor visible en la parte delantera el cuerpo
2. Ficha y certificado médico completos y firmados
3. Deslinde de responsabilidades completo y firmado
4. Permiso de ingreso al Parque Aconcagua completo y firmado
5. Linterna frontal con baterías/pilas de repuesto
6. Mochila con capacidad mínima para 1 litro de líquido
7. Rompe viento o campera resistente a las bajas temperaturas
8. Calzas o pantalón largo, puesto o en la mochila
9. Guantes adecuados para bajas temperaturas
10. Silbato
11. Manta térmica
12. Lentes para sol con protección UV
13. Polar
14. Primera piel 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.

Recuerden además, que los ritmos son propios de cada corredor, y en base a ello y a las previsiones climáticas deben llevar abrigo suficiente, además del obligatorio. Por encima de Confluencia y hasta Francia, cualquier lesión o descenso del ritmo puede significar hipotermia y riesgo de vida.

Elementos recomendados

Dependerá del estado climático, y es importante que los corredores estén atentos al pronóstico del tiempo para el día de la Carrera

Nuestras recomendaciones son:

- Indumentaria técnica transpirable
- Polainas bajas para evitar abrojos, piedras, arena, tierra
- Guantes de abrigo de repuesto
- Cuello multifunción
- Bastones: plegables, telescópicos, etc.

5. RECOMENDACIONES DE CARRERA

La largada es en el Centro de Ski de Penitentes, por la calle principal hacia el Oeste, donde sigue sendero claro, con cruce de río técnico y luego subida a sendero semi técnico hasta el Río Puquios, donde se cruza la ruta por debajo. De ahí se rodea el Cementerio de los Andinistas y se toma calle principal que sale al centro de Puente del Inca. Se Cruzan las vías y se toma sendero de mulas para cruzar el río por puente de cemento, por debajo de la ruta, que hace un zig/zag para tomar sendero claro por detrás de la Aduana hasta el PC Horcones Ida-1.

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 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. Recuerden de no cruzar en línea los campamentos que están en Confluencia. El respeto hacia todos los que compartimos la montaña es clave.

Desde Confluencia se sale por camino marcado, atención al desvío a Francia. No se cruza nunca el río en el circuito que va a Francia. Desde allí vienen dos subidas pesadas, en zona de avalanchas, hasta subir al filo que los saca a las tierras coloradas. Desde Confluencia a Francia, los corredores se mantienen en el mismo lado de la montaña que el PC Confluencia 1-Ida.

Aquí quedan los corredores muy expuestos al viento, es importante salir abrigados. Desde allí sendero franco marcado con pircas y cortes de circuitos claros. Desde el Primer mirador de Francia al Segundo, se pasa un deslizamiento de tierras coloradas, donde las pircas pueden haber desaparecido por lluvias, nieve, etc. La dirección es Norte franca, buscando las pircas en las tierras grises.

El camino de descenso es el mismo hasta Puente del Inca. Desde la salida del Cementerio de los andinistas siguen por una senda paralela a la ruta hasta pasar el Cobertizo, donde se desvían hacia el río para cruzar al lado oeste (donde esta Penitentes) por debajo de la ruta, y de allí el mismo circuito final hasta Penitentes.

5. RECOMENDACIONES **DE CARRERA**

Es importante recordar la marcación en cada puesto, tanto de ida como de vuelta. Ideal que verifiquen que estén planillados "cantando" el número al personal de los puestos.

El circuito entero se realiza sin pisar la carpeta asfáltica de la ruta internacional. Cualquier corredor que sea visto cruzando la misma por el asfalto será descalificado inmediatamente.

6. CONTACTO

info@aconcaguultratrail.com | www.aconcaguultratrail.com