

**KUMEN**  
**ACONCAGUA**  
**ULTRA TRAIL**



## GUÍA DE COMPETIDOR

**60K**

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

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL AUT60K

Aconcagua Ultra Trail es una carrera de Trail Running que se desarrolla en su totalidad en la alta montaña mendocina, con la parte más importante del recorrido 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 Latina.

Los participantes de esta distancia deben ser atletas con alto nivel de entrenamiento y con experiencia previa demostrada en carreras de Ultra Trail.

Las características propias de la alta montaña, la falta de oxígeno y las condiciones climáticas extremas, hacen de esta prueba un desafío excepcional, único, considerando la distancia y la altura con respecto al nivel del mar a la que llegan.

Los corredores van a recorrer circuitos técnicos de todo tipo, partiendo de Penitentes con una altura de 2600 m.s.n.m. llegando 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 corredor 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 sólo 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, pudiendo esto modificar la distancia de la carrera, la altura hasta donde lleguen los corredores, el recorrido, etc.

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 hasta Horcones.

En el circuito de altura, desde Confluencia hasta Plaza Francia, es sumamente complicado el acceso para realizar evacuaciones, 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. Recuerden que la alta montaña no perdona, y que, llegado el caso, el Aconcagua los esperara el año siguiente.

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

Clasificación del recorrido según ITRA

Puntos Endurance: 

Nivel de Montaña: 

Nivel Finisher: 240 pts.

Fecha: Sábado 9 de febrero

Horario de Largada: Sábado 9 de Febrero 2019 5.00 am

Horario tope de finalización de Carrera: domingo 10 de febrero, 02:00hs

Lugar: Centro de Ski 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 el día anterior a la Carrera.

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

Presentarse con DNI o Pasaporte y la Ficha y Certificado Médico completos y firmados. El retiro de kit es personal, no podrán enviar a un tercero a retirar el kit.

Fecha y lugar:

Jueves 7: Hotel Ayelen – Penitentes – de 10:00hs a 19:00hs.

No se realizarán acreditaciones fuera de esta fecha para los 60K.

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.

Podrán descargarlo de la web.

Nota: 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. Por este motivo todos los participantes en 60K deben acreditar el día jueves únicamente.

Charla Técnica Obligatoria: Viernes 8 de febrero. 17:00 hs. Hotel Ayelen

Largada:

Sábado 9 de febrero, 5.00hs, Centro de Ski Penitentes

Guardarropa

Servicio sin cargo en la largada/llegada. Recepción a partir de las 4 am. Devolución de elementos contra la presentación del dorsal.

Horario: hasta las 02:00hs del día domingo 10 de febrero. La indumentaria no retirada en este horario, podrá ser retirada en Mendoza desde el lunes 11 de febrero, en lugar y horario a determinar.

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 aceptarán 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: Centro de Penitentes, horario tope de finalización de carrera 02:00hs del domingo 10 de febrero

#### Premiación:

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.

#### Categorías

En caso de haber menos de 100 participantes en la distancia las categorías se dividirán en:

Masculina de 18 a 20 años  
Masculina de 21 a 49 años  
Masculina de 50 en adelante

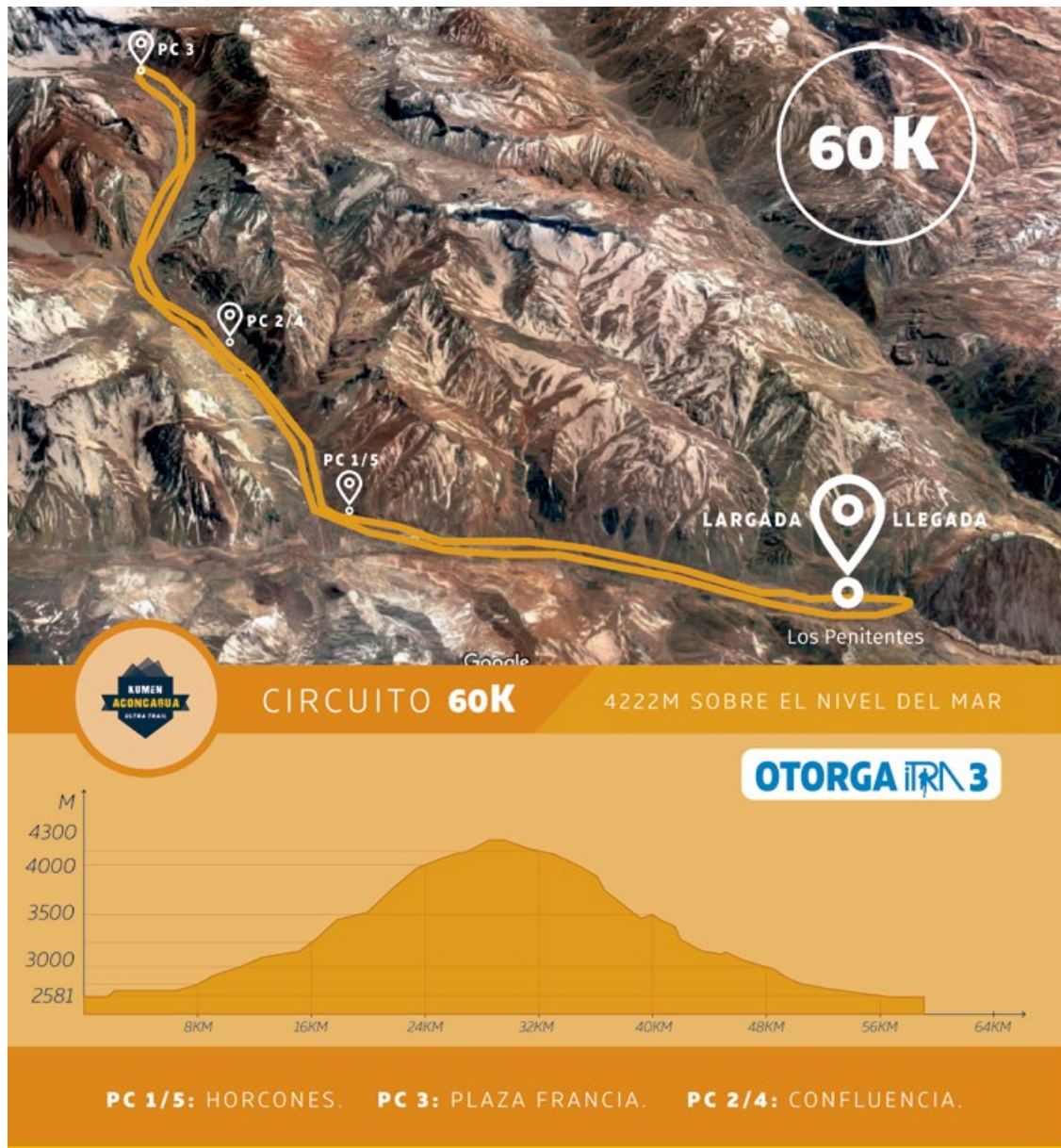
Femenina de 18 a 20 años  
Femenina de 21 a 49 años  
Femenina de 50 en adelante

En caso de haber más de 100 participantes en la distancia las categorías se dividirán en:

Masculina de 18 a 29 años  
Masculina de 30 a 39 años  
Masculina de 40 a 49 años  
Masculina de 50 a 59 años  
anos  
Masculina de 60 años o más

Femenina de 18 a 29 anos  
Femenina de 30 a 39 anos  
Femenina de 40 a 49  
Femenina de 50 años a 59  
Femenina de 60 anos o mas

### 3. CIRCUITO



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.

Largada (Centro de Ski Penitentes)

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

Horcones Ida-1 (km 11 de carrera, aproximadamente)

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

Confluencia Ida-1 (km 20 de carrera, aproximadamente) CORTE

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

Plaza Francia (km 29 de carrera, aproximadamente)

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

Confluencia Vuelta-2 (km 38 de carrera, aproximadamente)

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

Horcones Vuelta-2 (km 47 de carrera, aproximadamente)

- 1- Hidratación: Agua, Gatorade, Gaseosas
- 2- Mix de frutas secas
- 3- Gomitas de frutas y eucalipto
- 4- Bananas
- 5- Naranjas
- 6- Queso y dulce de batata
- 7- Empanadas de Jamón y Queso
- 8- 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 marcas para seguir con el recorrido.

Dentro del Parque Provincial Aconcagua, 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.

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 sólo 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 puesto de Descalificación con Cierre del Circuito será en Confluencia Ida-1, a las 9:00am. 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 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 descalificados deben iniciar el descenso hasta PC Horcones, desde donde serán trasladados a Penitentes según los horarios establecidos por la organización.

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 le retirara el dorsal y se dará aviso a la Organización que el competidor inicia el descenso.

Los traslados 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 sólo 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 descalificará 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

- 1- Número 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- Mochila con capacidad mínima para 1 litro de líquido
- 6- Rompe viento o campera resistente a las bajas temperaturas
- 7- Calzas o pantalón largo, puesto o en la mochila
- 8- Guantes adecuados para bajas temperaturas
- 9- Remera térmica
- 10- Cuello multifunción
- 11- Silbato (no de cotillón)
- 12- Manta térmica
- 13- Lentes para sol con protección UV

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 pirqueado 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.

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. 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.

## 6. CONTACTO

[info@aconcaguaultratrail.com.ar](mailto:info@aconcaguaultratrail.com.ar)

[www.aconcaguaultratrail.com.ar](http://www.aconcaguaultratrail.com.ar)