



BARILOCHE  
**100**  
2024

# GUÍA DE CARRERA 2024



# EL EVENTO

Bariloche100 es el sueño de todo su equipo y el deseo de muchos corredores, de tener un gran evento de trail en la ciudad.

Muchos consideramos a Bariloche como la capital del trail running; por la variedad de paisajes, senderos, cantidad de corredores y su nivel de competición.

Por eso imaginamos una carrera que represente todas esas características. Una carrera que recorra las montañas más importantes de la ciudad, donde todo tipo de corredor pueda participar, con el mejor equipo de organización para brindar los servicios necesarios y así lograr, una experiencia inolvidable en un lugar único; Bariloche.

Todas las distancias (12k, 25k, 37k, 50k, 75k, 100k) recorrerán diferentes senderos, atravesarán bosques milenarios y esta-

## EL EVENTO

rán en contacto con lagos, ríos y arroyos. Todos los recorridos alcanzarán la cumbre de al menos una montaña, desde donde podrán sorprenderse con increíbles imágenes de la cordillera de los Andes y del gran lago Nahuel Huapi. Y por último, finalizarán en el Centro Cívico, el lugar más representativo de la ciudad.

Bariloche100 está planificada para desarrollarse durante el día; así los participantes podrán ver, conocer y disfrutar de los paisajes, priorizando también la seguridad de cada corredor en los recorridos.

También queremos que los acompañantes sean parte de este gran evento; por eso desarrollamos un circuito con varios “puntos de vision”, donde va ser posible acercarse a alentar o fotografiar a los

## EL EVENTO

participantes, a la vez que pueden conocer y disfrutar del entorno.

“Como corredor de trail y organizador siempre sentí la falta de un evento de esta magnitud en la ciudad siendo ésta la capital simbólica del Trail y uno de los mejores lugares para la práctica del deporte en Sudamérica. Hoy, al descubrir un circuito único y espectacular, y juntando al mejor equipo de trabajo, hemos logrado desarrollar un evento que tiene todas las características para estar a la altura de cualquiera de los eventos más grandes de Sudamérica y con calidad de nivel mundial”

Fede Sinso - Coordinador general

# mamuschka

El chocolate más rico



BARILOCHE  
100

# SEGURIDAD

## PREVENCIÓN

La seguridad de los participantes es nuestra mayor prioridad. Para ello estamos tomando todas las medidas de prevención o desarrollando protocolos de rescate en caso de necesitarlo. Estas medidas van desde un riguroso marcado del recorrido, una selección de senderos que no signifiquen un riesgo para los participantes, el cálculo del tiempo de paso de los corredores por las zonas más difíciles en horario diurno (también para disfrutar el paisaje), y el pedido de elementos obligatorios en todas las distancias.

## EN CASO DE NECESITARLO

El equipo de rescate estará a cargo de "Nómades Rescate" y bajo la supervisión de Martin Cepi Raffo. Todos ellos son miembros de reconocidas instituciones de rescate, con amplia experiencia en planificación, cobertura y atención en eventos deportivos. Se encontrarán ubicados estratégicamente a lo largo del recorrido, en los principales puntos donde pueda presentarse alguna situación de riesgo.

# SEGURIDAD

Nosotros corredores como primera seguridad. La organización puede tomar todas las medidas de prevención y contar con el mejor equipo de rescate, pero la principal seguridad parte de nosotros; LOS CORREDORES. La primera medida de seguridad y más rigurosa debería ser "cuidarse a uno mismo". Empezando con una simple pregunta como; "¿estoy preparado/a para esta distancia?". Con preguntas como estas, podemos tomar precauciones que nos eviten pasar malos momentos o requerir un rescate o atención. Y con simples acciones como las siguientes, podrán disfrutar de la carrera y cuidarse a ustedes mismos:

Respetar los elementos obligatorios priorizando la funcionalidad antes que el peso

Llevarse abrigo o elementos que consideres necesarios, por más que la organización no lo indique como obligatorio.

Si se siente muy agotado/a o tuvo alguna lesión o golpe en carrera, priorice su salud e informe en el PC más cercano para ser asesorado en caso que deba abandonar, sin

# SEGURIDAD

correr riesgos de generar algún problema mayor o solicitar rescate.

Recargar agua siempre que se presente la situación.

No ingerir sólidos que no está acostumbrado a comer, durante la carrera.

Evitar correr riesgos; no es momento de saltar a una piedra más grande o bajar más rápido que de costumbre para alcanzar a otro participante. Es momento de disfrutar de todo lo entrenado, del camino recorrido y lograr el desafío.

## IMPORTANTE

Número de emergencias: +54 9 294 415-6574

# PROTOCOLO DE ABANDONO

Si un participante decide abandonar, podrá hacerlo únicamente en los puestos de abastecimiento. Allí deberá informar a la persona responsable del puesto, para que comunique a la organización y se realice “el retiro oficial del participante de la carrera” y pueda ser trasladado al centro de la ciudad.



# HIDRATA

BEBIDA ISOTÓNICA CALIDAD FARMACÉUTICA

**DE ESTUARDO ROMERO**

FARMACIAS



BARILOCHE

**100**

# MEDIO AMBIENTE

## Sustentabilidad y Sostenibilidad

El trail running, como cualquier actividad de montaña, genera un impacto. Al mismo tiempo, somos conscientes y es nuestra preocupación, que un evento de esta magnitud, aumenta el flujo de corredores por la montaña y a su vez genera un mayor impacto. Por eso queremos comprometernos a reducir el daño que se pueda ocasionar al medio ambiente.

Utilizaremos únicamente los senderos existentes para los recorridos, siendo muy rigurosos a la hora de señalizarlos para evitar que los participantes se salgan del sendero. No se creará ningún sendero nuevo para la carrera, y estamos trabajando para reconstruir senderos en mal estado, para que no sigan deteriorándose y puedan soportar firmemente el paso de los corredores. Estamos trabajando con un equipo de

# MEDIO AMBIENTE

voluntarios para dejar señalizadas varias zonas del recorrido, y evitar a futuro, que se generen nuevos caminos por pérdida de los visitantes.

No utilizaremos vasos en los puestos de hidratación y cada participante servirá la bebida en su propio recipiente (frasco, vaso de silicona, etc.).

Los puestos de abastecimiento contarán con dos cestos señalizados, uno para residuos húmedos y otro para residuos secos.

Para hacer más sostenible esta actividad y el evento, hemos decidido donar un árbol por cada 2 participantes con el fin de compensar parte de la huella de carbono que genera una actividad de este tipo.

Al finalizar el evento, el monto final será donado a la organización "Circuito Verde" para colaborar en su proyecto "Plantación de la Patagonia" para la reforestación de bosques locales. Esta organización ya ha logrado plantar más de 3.000 árboles nativos

# MEDIO AMBIENTE

en diversas zonas de la región, incluídos algunos de los bosques por los que pasaremos.

Te invitamos a ser parte de este compromiso con las siguientes costumbres:

- Correr solo por los caminos señalizados, evitando tomar "atajos" o pasar por encima de la vegetación activa.
- Evitar que los residuos caigan por accidente (si vino conmigo, vá conmigo).
- Levantar los residuos que vemos en el camino y entregarlos a la organización, o arrojarlos en el cesto para tal fin.
- Respetar la clasificación de residuos secos o húmedos en los puestos de abastecimiento.

**Mantener estas costumbres dentro y fuera del evento como parte del espíritu del trail running.**



**Makalu**<sup>®</sup>

explora tus límites



BARILOCHE  
**100**

# CRONOGRAMA

**Viernes 15 de Marzo**

---

## **ACREDITACIONES**

Lugar: BEC Bariloche Eventos y Convenciones

Dirección: España 415

Horarios: 10hs. a 19hs.



La acreditación es personal y deben presentar DNI y certificado médico.

## **ATENCIÓN 75k y 100k:**

### **CHEQUEO DE EQUIPO OBLIGATORIO EN ACREDITACIÓN**

Los participantes de las distancias de 75k y 100k deberán presentar todo el equipo obligatorio antes de acreditarse.

## **RESERVA**

Para acreditarte es necesario reservar un turno previamente.



# CRONOGRAMA

**Viernes 15 de Marzo**

---

## **EXPO**

En el segundo piso del complejo BEC encontrarán 7 stands con productos de las principales marcas de trail running con todo lo que necesitas para correr.

Indumentaria, hidratación, geles, linternas, bastones y mucho mucho más.

Los esperamos!!!

# CRONOGRAMA

## Viernes 15 de Marzo

---

### BOLSA DEL CORREDOR

Los participantes de 75k y 100k podrán dejar los elementos o “bolsa del corredor” en el mismo lugar de la acreditación (BEC) **DESDE LAS 10hs HASTA LAS 18hs**. Allí se les otorgará una bolsa con identificación para el puesto TAMBO 1 Y 2, es la misma bolsa que pueden tomar dos veces por el mismo lugar.

### TRASLADOS

En caso de necesitar traslado a la largada puedes hacerlo en el siguiente **LINK**



Recordamos que el traslado es **ÚNICAMENTE** para participantes que estén acreditados el día viernes. Sólo podrán acceder con su número y pulsera identificadora.

Las reservas se realizan hasta el **Miércoles 13** de Marzo y se reafirman en la acreditación. No se tomarán reservas nuevas el día de acreditaciones.

# CRONOGRAMA

## **Sábado 16 de Marzo**

---

3:00hs: Largada 100K

5:00hs: Largada 75K

8:00hs: Largada 50K

9:30hs: Largada 37K

11:00hs: Largada 25K

Lugar: Base del Cerro Catedral

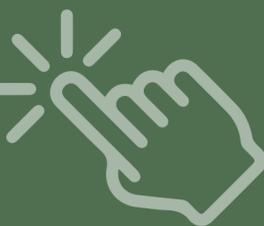
**LINK**



12:30hs: Largada 12K

Lugar: Club Pehuenes

**LINK**



Entrega de Premios

Lugar: Centro Cívico

**LINK**



## **Domingo 19 de Marzo**

---

2:00hs Finalización del evento

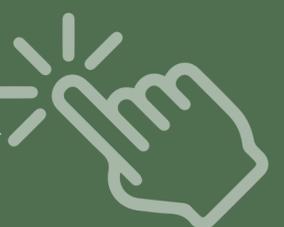
**Entrega de Bolsas del corredor de 75k y 100k**

Sábado 16: de 22hs a 1:00am

Domingo 17: de 9:00hs a 13:00hs

(Retira c/número de corredor)

**LINK**



Lugar: Centro Cívico



La vida es afuera



Ingresa este código en **salpa.com.ar**  
y obtené con un 20% de descuento

**Código: B10020%**

*\*Válido hasta el 30-4-24, en el total de tu compra. sin limite.*

salpa.com.ar @salpasports #YoCorroConSalpa

# RECORRIDOS

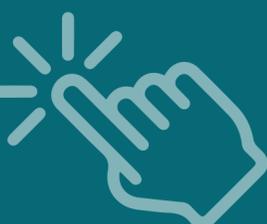
Presentamos los recorridos de Bariloche100 y agradecemos tu paciencia en esperarlos. Los recorridos transitan por muchos lugares que son de acceso público pero también por muchos que son de acceso privado y que luego del evento no se va a poder ingresar. Les pedimos respeto durante el resto del año ya que queremos repetir el evento sin generar molestias.

Cada link los llevará al mapa donde podrán ver iconos de los puestos y puntos de interés. Haciendo click en cada uno de ellos verán el nombre y también ampliando la leyenda de cada uno verán una descripción del ícono.

Tip: abrir primero el MAPS en el celular y luego entrar a los links del PDF.

12k 

25k 

37k 

50k 

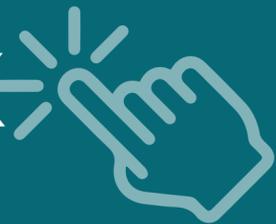
75k 

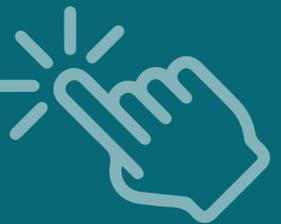
100k 

# CHARLAS TÉCNICAS

Aquí están las descripciones de los recorridos. Todos los participantes están obligados a ver el video explicativo de su distancia y el de seguridad.

Luego haremos una charla en vivo para responder las dudas que se generen.

12k 

25k 

37k 

50k 

75k 

100k 

## CHARLA DE SEGURIDAD Y MARCADO:

LINK 

# GRUPOS DE WHATSAPP

La comunicación directa de la carrera se hará a través de los grupos de Whatsapp.

En la patagonia el clima puede modificarse muy rápidamente así que los comunicados finales se realizarán por estos grupos.

Te recomendamos que ingreses con éstos LINKS:

12k 

25k 

37k 

50k 

75k 

100k 



BARILOCHE

100

# PUESTOS DE HIDRATACIÓN Y REABASTECIMIENTO

Recordamos que los puestos de hidratación y reabastecimiento son para reabastecerse. Seamos solidarios con los otros participantes y no tomen alimentos que no estén seguros de utilizar luego.

En los puesto va a haber un sector destinado e identificado de alimentos SIN TACC. Los participantes que indicaron que solo consumen esos alimentos se les entregará una pulsera para que los encargados de los puestos también puedan reconocerlos y avisarles.

# PUESTOS DE HIDRATACIÓN Y REABASTECIMIENTO

**LARGADA:** bebida hisotónica Hidrata / agua  
(25k-37k-50k-75k-100k)

**PUENTE:** bebida hisotónica Hidrata / agua /  
fruta fresca / frutos secos variados / turrone  
(100k)

**PUMP:** bebida hisotónica Hidrata / agua /  
fruta fresca (37k)

**TAMBO BÁEZ 1:** bebida hisotónica Hidrata /  
agua / fruta fresca / frutos secos variados /  
turrone / fruta deshidratada / papas fritas /  
palitos / gomitas / chocolate / sopa / café /  
galletitas / caramelos / dulce membrillo /  
bizcochos de arroz / almohaditas / pan con  
mermelada / caldo / papa / fideos / arroz  
(50k-75k-100k) ASISTENCIA PERMITIDA -  
BOLSA DE CORREDOR (75K Y 100K)

**COLONIA:** bebida hisotónica Hidrata / agua  
/ fruta fresca / frutos secos variados / fruta  
deshidratada / copos azucarados / papas  
fritas / palitos / bizcochos de arroz  
(50k-75k-100k)

# PUESTOS DE HIDRATACIÓN Y REABASTECIMIENTO

**ARROYO LÓPEZ:** bebida hisotónica Hidrata /  
agua / fruta fresca / frutos secos variados /  
turrónes / fruta deshidratada / papas fritas  
/ palitos / gomitas / chocolate / sopa / café  
/ caramelos / dulce membrillo / bizcochos  
de arroz / almohaditas / pan con mermela-  
da / caldo / papa / fideos / arroz  
(75k-100k) ASISTENCIA PERMITIDA

**LLAO LLAO:** bebida hisotónica Hidrata /  
agua / fruta fresca / frutos secos variados /  
fruta deshidratada / bizcochos de arroz /  
papas fritas / palitos / almohaditas / copos  
azucarados / turrónes / bizcochos de arroz  
(75k-100k)

**WESLEY:** bebida hisotónica Hidrata / agua /  
fruta fresca / frutos secos variados /  
fruta deshidratada / bizcochos de arroz  
(75k-100k)

**TAMBO BÁEZ 2:** bebida hisotónica Hidrata /  
agua / fruta fresca / frutos secos variados /

# PUESTOS DE HIDRATACIÓN Y REABASTECIMIENTO

turrónes / fruta deshidratada / papas fritas / palitos / gomitas / chocolate / sopa / café / galletitas / caramelos / dulce membrillo / bizcochos de arroz / almohaditas / pan con mermelada / caldo / papa / fideos / arroz (50k-75k-100k) ASISTENCIA PERMITIDA - BOLSA DE CORREDOR (75K Y 100K)

CASA DE PIEDRA: bebida isotónica Hidrata / agua / fruta fresca / frutos secos variados / fruta deshidratada / copos azucarados / papas fritas / palitos / bizcochos de arroz (25k-37k)

PEHUENES: bebida isotónica Hidrata / agua / fruta fresca / frutos secos variados / turrónes / fruta deshidratada / papas fritas / palitos / gomitas / chocolate / sopa / café / caramelos / dulce membrillo / bizcochos de arroz / almohaditas / pan con mermelada / caldo / papa / fideos / arroz (25k-37k-50k-75k-100k)

# PUESTOS DE HIDRATACIÓN Y REABASTECIMIENTO

**OTTO:** bebida isotónica Hidrata / agua /  
fruta fresca / frutos secos variados  
(12k-25k-37k-50k-75k-100k)

**LLEGADA:** bebida isotónica Hidrata / agua  
/ fruta fresca / frutos secos variados / café  
/ caldo (12k-25k-37k-50k-75k-100k)

Los **GRÁFICOS DE ALTIMETRÍAS** con todos los detalles del recorrido, distancia entre puestos y cortes de tiempos podrás verlo en la web de cada distancia, allí está siempre actualizada la información.



BARILOCHE  
**100**

# PARA ACOMPAÑANTES

Queremos que los acompañantes puedan verte pasar por varios lugares pero también queremos que ellos disfruten mientras te esperan. Así que preparamos un mapa con información de puntos interesantes para esperar, disfrutar el paisaje o comer algo rico. También las paradas de TUP más cercanas.



# TIEMPOS PARCIALES

Los participantes y los acompañantes podrán ver los tiempos parciales de cada distancia en vivo.

Recordamos los tiempos parciales que tiene cada distancia:

**12k: 1 tiempo parcial**

**25k: 2 tiempos parciales**

**37k: 3 tiempos parciales**

**50k: 5 tiempos parciales**

**75k: 6 tiempos parciales**

**100k: 7 tiempos parciales**

# EQUIPO OBLIGATORIO

Recordamos y recomendamos leer en las páginas de cada distancia los equipos obligatorios y recomendados.

**ATENCIÓN 75k y 100k CHEQUEO DE EQUIPO OBLIGATORIO EN ACREDITACIÓN**

# ACTUALIZACIONES

Recomendamos leer atentamente la web de tu distancia para ver todos los detalles e información actualizada.

# PRONÓSTICO

Recomendamos chequear el pronóstico meteorológico para el día de la carrera con anticipación y volver a mirarlo el día previo.





  
BARILOCHE  
100

UTMB WORLD SERIES  
**QUALIFIER**



*mamuschka*  
El chocolate más rico



**Makalu**<sup>®</sup>  
explora tus límites



**HIDRATA**  
BEBIDA ISOTÓNICA CALIDAD FARMACÉUTICA  
**DE ESTUARDO ROMERO**  
FARMACIAS



**Salpa**



**weis**



**MERVICK**<sup>LAB</sup><sup>®</sup>



**BARILOCHE**  
Río Negro - Patagonia Argentina



**Bariloche**  
MUNICIPIO