

MANUAL DEL CORREDOR

TRAIL RUNNING

12 K



EDICIÓN 2025



Dº PUNTA NEGRA
SAN JUAN
 **ARG**



¡BIENVENIDO!

Estás a punto de vivir una experiencia que trasciende la competencia. Este no es solo un evento deportivo; es una travesía que celebra la pasión, la naturaleza y la superación personal.

Imaginá el sol asomando detrás de las montañas, el aire puro llenando tus pulmones y el sonido de tus pasos marcando el ritmo en los senderos. Cada kilómetro recorrido será testimonio de tu esfuerzo, determinación y amor por el trail running.

En esta aventura, no estarás solo. A tu lado, cientos de corredores compartirán la misma pasión, enfrentando desafíos y celebrando logros. La camaradería y el espíritu de equipo serán tan importantes como tu preparación física.

Este manual es tu guía para aprovechar al máximo esta experiencia. Aquí encontrarás toda la información necesaria: desde detalles logísticos hasta recomendaciones para el día de la carrera. Te invitamos a leerlo detenidamente y a prepararte para vivir una jornada inolvidable.

Confía en tu entrenamiento, en tu fortaleza y en tu espíritu aventurero. Estás listo para enfrentar el Desafío Punta Negra.

¡Nos vemos en la línea de largada!



DISTANCIA 12K

Los 12km del Desafío son perfectos para aquellos que deseen superar sus marcas y disfrutar de una carrera de Trail sin dificultades extremas. Este circuito ofrece un terreno variado que se puede recorrer en su totalidad, pasando por ríos secos, senderos y caminos lunares con peculiares erosiones generadas por los procesos naturales propios de la región.

Es una oportunidad única para desafiarte a ti mismo y alcanzar nuevas metas. Podrás deleitarte con la belleza de los paisajes mientras avanzas por un recorrido que te llevará a través de diferentes terrenos y te sumergirá en la esencia de la naturaleza.

Prepárate para disfrutar de una experiencia inigualable, donde cada paso te llevará más cerca de la superación personal.

¡Vamos! Nuestras montañas te están esperando y ha llegado el momento de desafiar tus límites una vez más.

Así que, queridos traileros, es momento de presentar el MANUAL DEL CORREDOR que resume los detalles más relevantes para prepararse a vivir el desafío de sus vidas.

¡Nos vemos en la línea de salida, listos para conquistar cada kilómetro de esta increíble carrera!



SAN JUAN CARACTERISTICAS

La Provincia de San Juan se encuentra a 650 msnm, custodiada por tres grandes estructuras montañosas: al Oeste la Cordillera de los Andes, luego la Precordillera y al Este Las Sierras Pampeanas, hacen que sea una provincia diferente, atractiva y única, ideal para la práctica de deporte aventura. Su particular geografía, nos deja fotos mentales que no se van a borrar nunca más.

Predomina un clima templado y seco, con importantes amplitudes térmicas entre la noche y la mañana. En el mes de MAYO la temperatura oscila entre los 2° y los 20°.

En estos últimos días del mes, amanece pasada las 8 am y el sol comienza a esconderse alrededor de las 19h.

ACREDITACIONES Y EXPO TRAIL RUN FERIA

-  LUGAR: Camping Cerro Blanco.
-  DIRECCION: RP 12, a 32 km de la ciudad de San Juan.
-  HORARIO: 10 a 19h.
-  DIAS: Jueves 22 y Viernes 23 de Mayo.

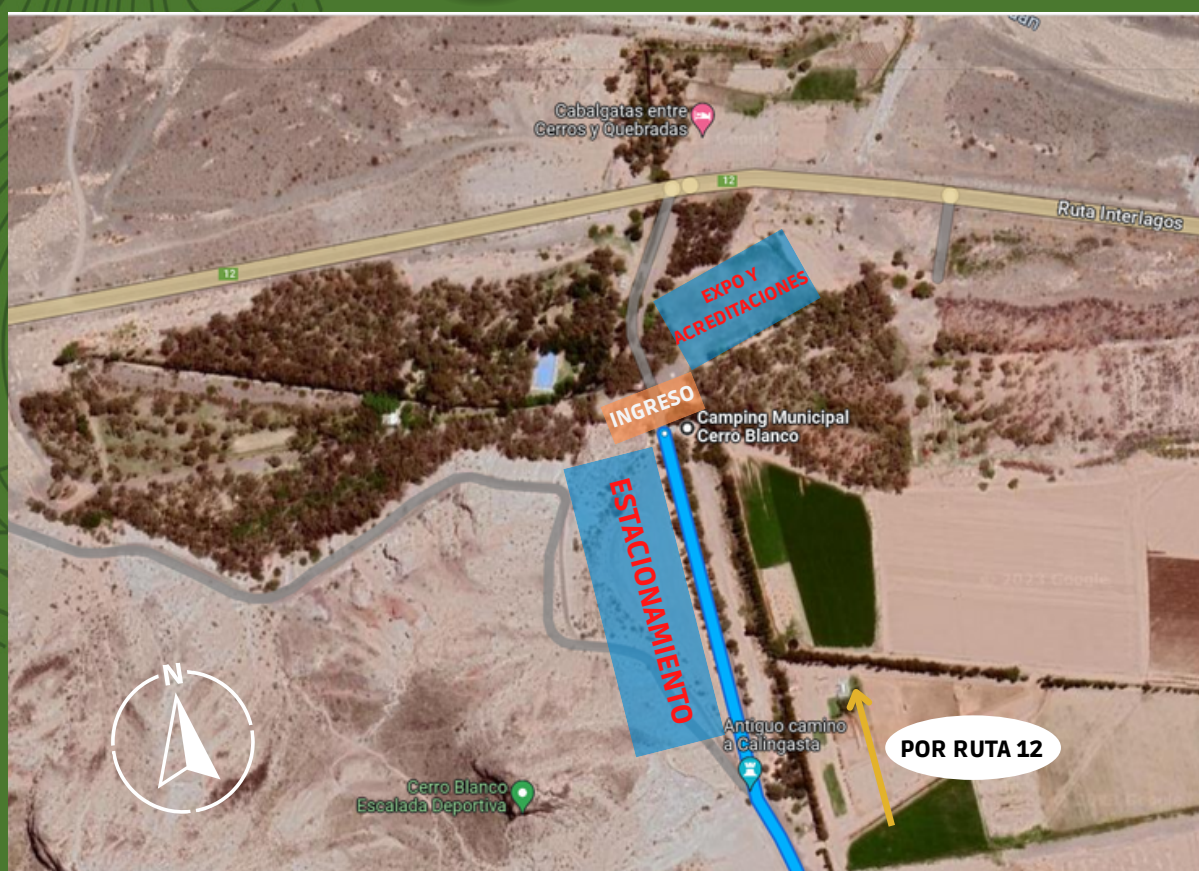
Sábado 24, de 10 a 18hs., podrán retirar kit solo los corredores de 25, 12 y 5k provenientes de otras provincias y países.



[GOOGLE MAPS](#)



Estacionamiento e ingreso al camping por RUTA 12.



DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A PRESENTAR

- ✓ DNI
- ✓ APTO MÉDICO
- ✓ CONSENTIMIENTO (Firma el Corredor (Menores de edad presentarse con Padre, Madre Y/O Tutor))

Kit retirados por terceros deben, además, traer fotocopia del DNI del titular y quien retira.



PASOS PARA ACREDITARTE

- 1 Pagar (*)
- 2 Buscar la mesa correspondiente a tu distancia
- 3 Retirar el Kit
- 4 Control de Chip y Datos

(*) Este paso solo lo realizan los competidores que tengan saldo a pagar de su inscripción. Solo se recibe EFFECTIVO

CARRERA Y ENTREGA DE PREMIOS

✓ LARGADA 12K

📅 DIA: Domingo 25 de Mayo.
HORA: 08:45 HS.

📍 LUGAR DE LARGADA:
Embarcadero PUNTA NEGRA.

📍 LUGAR DE LLEGADA:
Camping CERRO BLANCO.

✓ ENTREGA DE PREMIOS

📅 DIA: Domingo 25 de Mayo.
HORA: 14 HS.



CRONOGRAMA GENERAL

DIA	HORA	EVENTO
JUEVES 22	10 A 19HS.	ACREDITACIONES Y RETIRO DE KIT
JUEVES 22	10 A 19HS.	EXPO, PATIO DE COMIDAS Y ANIMACION
JUEVES 22	15 A 18HS	ENCUENTROS EN VIVO: CONVERSACIONES DE TRAIL PARA RUNNERS
JUEVES 22	19 HS.	CIERRE CAMPING CERRO BLANCO
VIERNES 23	10 A 19HS.	ACREDITACIONES Y RETIRO DE KIT
VIERNES 23	10 A 19HS.	EXPO, PATIO DE COMIDAS Y ANIMACION
VIERNES 23	15 A 18HS	ENCUENTROS EN VIVO: CONVERSACIONES DE TRAIL PARA RUNNERS
VIERNES 23	22 HS.	LARGADA ULTRA 100K
SÁBADO 24	10 A 18HS.	EXPO, PATIO DE COMIDAS Y ANIMACION
SABADO 24	3 HS.	LARGADA ULTRA 75K
SABADO 24	7 HS.	LARGADA MARATON 42K
SABADO 24	18 HS.	CIERRE DE CARRERA DISTANCIAS ULTRA Y MARATON
SABADO 24	19 HS.	CIERRE CAMPING CERRO BLANCO
DOMINGO 25	7:00 HS.	APERTURA CAMPING CERRO BLANCO
DOMINGO 25	8:30 HS.	LARGADA 25K
DOMINGO 25	8:45 HS.	LARGADA 12K
DOMINGO 25	09:00 HS.	LARGADA 5K
DOMINGO 25	12.30 HS.	CARRERA KIDS
DOMINGO 25	14 HS.	PREMIACION 100K, 75K Y 42K
DOMINGO 25	15 HS.	PREMIACION 25K, 12K Y 5K



CRONOGRAMA ENCUENTROS EN VIVO

JUEVES 22

15 HS

Prevención y seguridad en carreras de montaña. Desafío Punta Negra

Gonzalo Martinez - Director Botiquines San Juan

15.30 HS

Estabilización y Evacuación de accidentado en competencias de trail.

Fabrizio Oieni - Grupo de rescate Andino Mercedario.

16 HS

Programar las zonas de frecuencia cardiaca en los entrenamientos, particularidades.

Adán Avendaño
Prof. Educación Física

16:30 HS

Herramientas para la fortaleza mental

Ignacio Gómez Cornejo
Licenciado en Psicología

VIERNES 23

15 HS

Prevención y seguridad en carreras de montaña. Desafío Punta Negra

Gonzalo Martinez - Director Botiquines San Juan

15.30 HS

Importancia en el aporte de minerales - Enfoque nutricional y kinésico

Lic. Valeria Andreoni -
Nutricionista
Lic. Germán Salinas -
Kinesiología y Fisioterapia

16 HS

Como reducir la muerte súbita en la practica deportiva

Natacha Gonzalez - Medica Deportologa

Los horarios pueden estar sujetos a modificaciones por parte de la organización.



KIT OFICIAL



REMERA OFICIAL



MEDIA DE
RUNNING



MEDALLA
FINISHER



DORSAL CON CHIP



DULCE DE
MEMBRILLO PONS



GEL MERVICK



TRAIL RUNNING

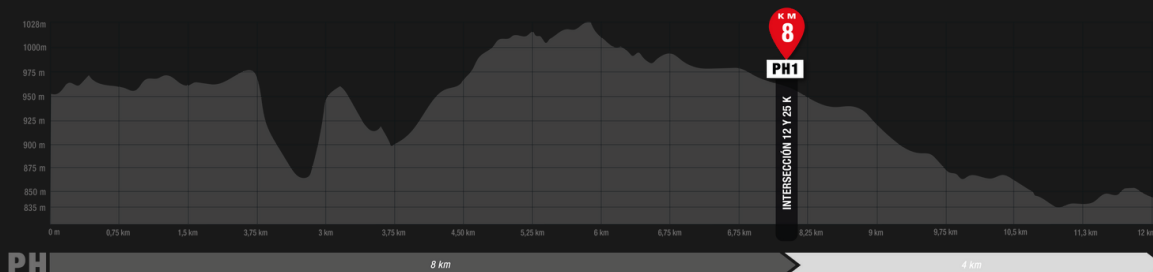
12 K



ALTIMETRÍA

TRAIL RUNNING
12 K

Positivo: + 366
Negativo: - 478
Desnivel acumulado: 844
Altura Máxima: 1028 msnm





RECORRIDO

El Desafío Punta Negra es una carrera de semi-autosuficiencia, donde la planificación de la hidratación, alimentación, abrigo y seguridad personal es fundamental. Cada PH (Puesto de Hidratación) será clave, pero tu estrategia marcará la diferencia.

Por ese motivo, en las próximas líneas te contaremos en detalle el recorrido final que deberán transitar los 12K por un circuito totalmente renovado a través de paisajes increíbles.

Desde un primer momento, el terreno desafía. La carrera larga a las 08:45 AM del día domingo desde el Embarcadero Punta Negra, rumbo al norte, por la Ruta 12.

Todo por la ciclovía hacia el paredón del dique, bajando por los caracoles hasta entrar al mini Ischigualasto, donde encontrarán el primer PH1 km 4.

Seguirán por senderos, entrando a la zona Lunar, donde aproximadamente a unos 4 km se encontraran con el PH2 Rio 4x4, y a los 500 mts se juntaran con el circuito de los 25km, que este mismo los lleva a un mini filo, que los desemboca en una picada de las antenas.

Luego doblan a la izquierda, después a la derecha cruzando primero la ruta 60 Ullúm y luego la ruta 12 Zonda, entrando por el camping del Cerro Blanco por detrás, y en unos 700 mts de cemento que les permitirán culminar la gran gesta con todo y ser recibido por sus familiares, grupos de entrenamientos, amigos y contar la experiencia vivida.

Es importante destacar que el corredor deberá contar con la capacidad de organizar su propia supervivencia entre dos Puestos de Abastecimiento (P.H), tanto desde el punto de vista alimentario como de vestuario o de seguridad.



RECORRIDO

Y también es de vital importancia que tenga una estrategia de hidratación y alimentación, ya que el tiempo de recorrido superará seguramente su tiempo habitual de carrera por las características técnicas del recorrido.

Además, deberá contar con todos los elementos obligatorios que impone la organización con el fin de obtener una primera auto-asistencia en caso de urgencia, ya que la organización indefectiblemente tardará en llegar, debido a que la mayor parte del recorrido solo se accede a pie.



- 264 4573797
- 264 4396994

Agendar los números de emergencia en sus celulares.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS



✓ DORSAL



✓ MOCHILA
HIDRATANTE
(1.5LTS)



Si no lleva alguno de ellos será penalizado.



ELEMENTOS SUGERIDOS



✓ CELULAR



✓ BOTIQUIN



✓ SILBATO



✓ REMERA
OFICIAL

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Llegar bien hidratado, descansado y alimentado a la carrera
- ✓ Tener los accesorios e indumentaria adecuada para la distancia
- ✓ Llevar la hidratación OBLIGATORIA por reglamento
- ✓ Mirar donde pisan, cuidar los tobillos, transitan la mayor parte del tiempo en terreno pedregoso y arenoso.
- ✓ Y por favor, no tirar ningún tipo de residuo en el circuito!! Cuidemos de la naturaleza que nos regala la oportunidad de vivenciarla. "LA BASURA QUE TIRAS NO HABLA PERO DICE MUCHO DE TI"



ADQUIRÍ TU BOTIQUÍN OFICIAL



La Organización recomienda los "botiquines oficiales" del DESAFIO PUNTA NEGRA 2023, el cual está presentado en un práctico estuche de tela impermeable y cinta refractiva, conteniendo todo lo necesario para una carrera de aventura o salida de trekking.

info@botiquinessanjuan.com / +542645521190

SERVICIOS DE TRASLADOS Y ALQUILER



TRANSFER OFICIAL

trasladosyalojamiento@adventurepro.com.ar



TAXI

Celular: +54 9 264 4360050



ALQUILER DE AUTO - Pelucars

Celular: +54 9 264 4116078



TRANSPORTE PUBLICO - RED TULUM

[Recorrido línea 162](#)

[Recorrido línea 142](#)

[Descargar APP](#)



INFORMACIÓN TURÍSTICA



ALOJAMIENTO



GUIA VALLE DE ZONDA

FOTOGRAFÍA

Desafío Punta Negra y UBICE te regalan DOS FOTOS de la carrera 📸

📸 Para descargar las tuyas de manera gratuita después del evento, tenés que seguir los siguientes pasos:

- 1- Registrarte en ubice.ar con el MISMO MAIL que te inscribiste en la carrera.
- 2- Iniciar sesión con ese usuario.
- 3- Buscar el evento DESAFÍO PUNTA NEGRA.
- 4- Ingresa tu número de competidor.
- 5- Elegí las fotos * y agregalas al carrito.
- 6- Descargá tus fotos.

*Atención: solo se pueden descargar de forma gratuita una foto de las acreditaciones y otra de una zona del recorrido a determinar.





CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Como organización no cabe duda la obligación de limpiar, cuidar y preservar los circuitos que la montaña nos ofrece para realizar este evento y ustedes puedan disfrutar del TRAIL en su estado mas puro.

Los circuitos comienzan a ser marcados 10 días antes y a desmarcarse inmediatamente después de la competencia. Adventure Pro quita toda la cinta de marcación y todo residuo que se encuentre sobre las huellas y sendas transitadas durante la competencia, pero entre el tiempo que la persona arrojo un residuo al piso y la organización releva todo el circuito pueden pasar muchas contingencias, principalmente climáticas (viento, lluvia), que lo haga mover de lugar y no podamos encontrarlo quedando a la deriva.

Es por todo ello que el acto mas importante para poder conservar la naturaleza y las montañas es el CUIDADO INDIVIDUAL de cada persona que transita en el. Seamos RESPONSABLES y llevemos cada envoltorio con nosotros hasta el PA mas cercano o hasta la meta.

Que nuestra presencia en la montaña se vea reflejada solo con la huella de nuestra pisada.

NO DEJEMOS LOS RESIDUOS.



IMPORTANTE: Deberan llevar sus propios envases para la recarga de liquido. NO SE ENTREGA BOTELLA NI VASOS EN NINGUN PUESTO DE ABASTECIMIENTO.



NOS APOYAN Y ACOMPAÑAN

ORO



San Juan
Gobierno

Ministerio de Turismo
Cultura y Deporte

saucony

POWERADE

MERVICK LAB®

PELLU.CARS

**bon.
aqua**


**metales
concepción**

SCHNELL

 **SOX**

 **RUSTIK
AVENTURA**

AMERICA  **MAYORISTA**

PLATINUM

 **interredes**
+ Cerca

Becher
LOGISTICA

ba GRUPO
bilay

BRONCE


907 WINES


Del Parque


TANKITO


PONS
Productos Sanjuaninos

**AISLANTES
SAN JUAN**

 **fisiko**
Recuperá tu mejor versión.


DE COLORES
Fuegos artificiales - Efectos especiales - Códigos


RADIO COM
Radio Compañías


MODO
ALQUILER AUTOS

**ADVENTURE
PRO**