



MANUAL DEL CORREDOR

ULTRA TRAIL

75 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 75K

Bienvenido a los 75 kilómetros del Desafío Punta Negra: un circuito diseñado exclusivamente para los verdaderos amantes de la naturaleza y del auténtico trail running.

Este circuito es más que una carrera. Es un ritual. Una experiencia extrema que combina la inmensidad de la naturaleza con lo más salvaje de tu voluntad.

Cada kilómetro recorrido será un desafío formidable, pero también una experiencia inolvidable. Cada paso te acercará no solo a la meta, sino a una nueva comprensión de tus capacidades y a una conexión más profunda con la majestuosidad de San Juan.

Este desafío no es para cualquiera. Pero vos ya estás acá. Te preparaste para esto. Elegiste la aventura más exigente del Desafío Punta Negra. Y esa decisión, en sí misma, ya te convierte en parte de una élite: la que no se rinde.

Este manual te dará las claves para encarar la carrera con claridad, seguridad y foco. Leelo con atención. Cada detalle cuenta.

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.

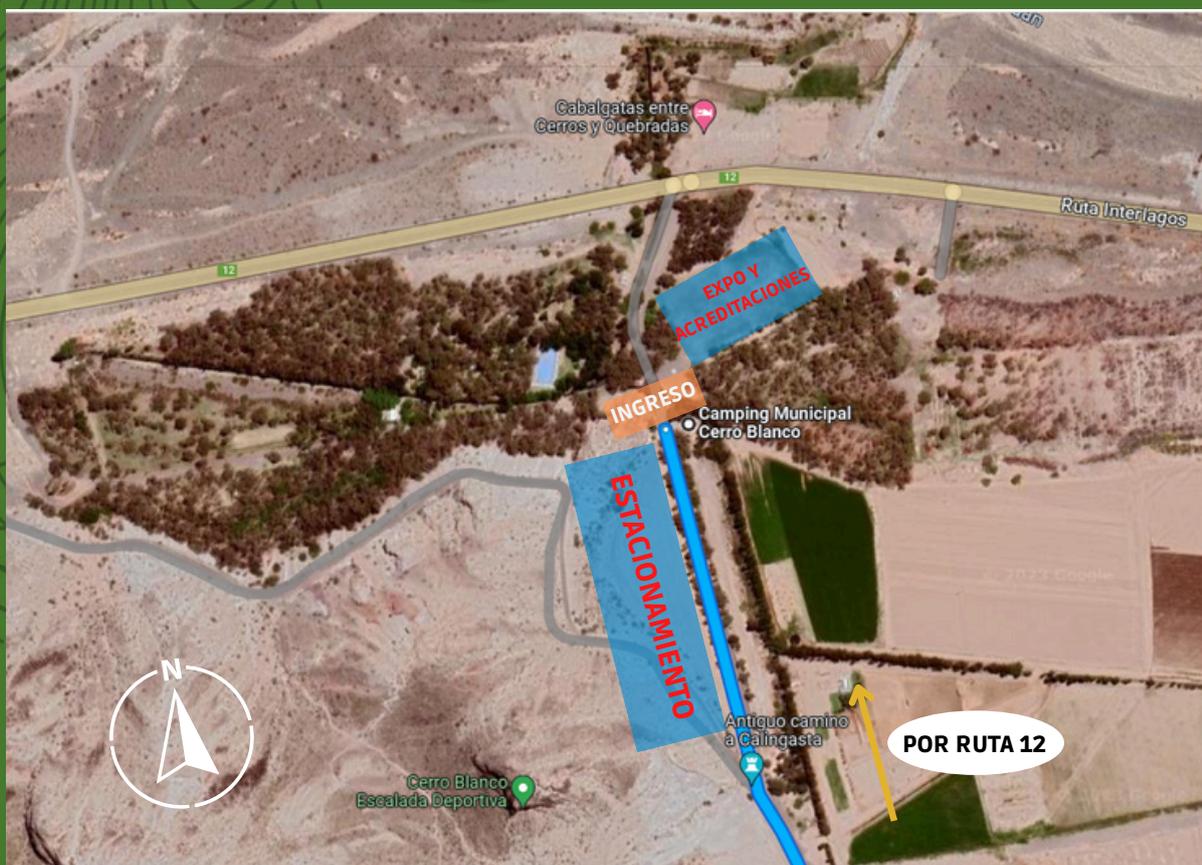
Sábado 24, de 10 a 18hs., podrán retirar kit solo los corredores de 25, 12 y 5k provenientes de otras provincias y países.



[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 EFECTIVO

CARRERA Y ENTREGA DE PREMIOS

- 📍 LUGAR: Camping Cerro Blanco.
- 📍 DIRECCION: RP 12, a los 32km de la ciudad de San Juan.

✓ LARGADA 75K

📅 DIA: Sábado 24 de Mayo.
HORA: 03:00 HS.

✓ 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



BUZO TÉRMICO



MOCHILA ESTANCO



CUELLITO MULTIFUNCIÓN



MEDIA DE RUNNING



MEDALLA FINISHER



DULCE DE MEMBRILLO PONS



GEL MERVICK



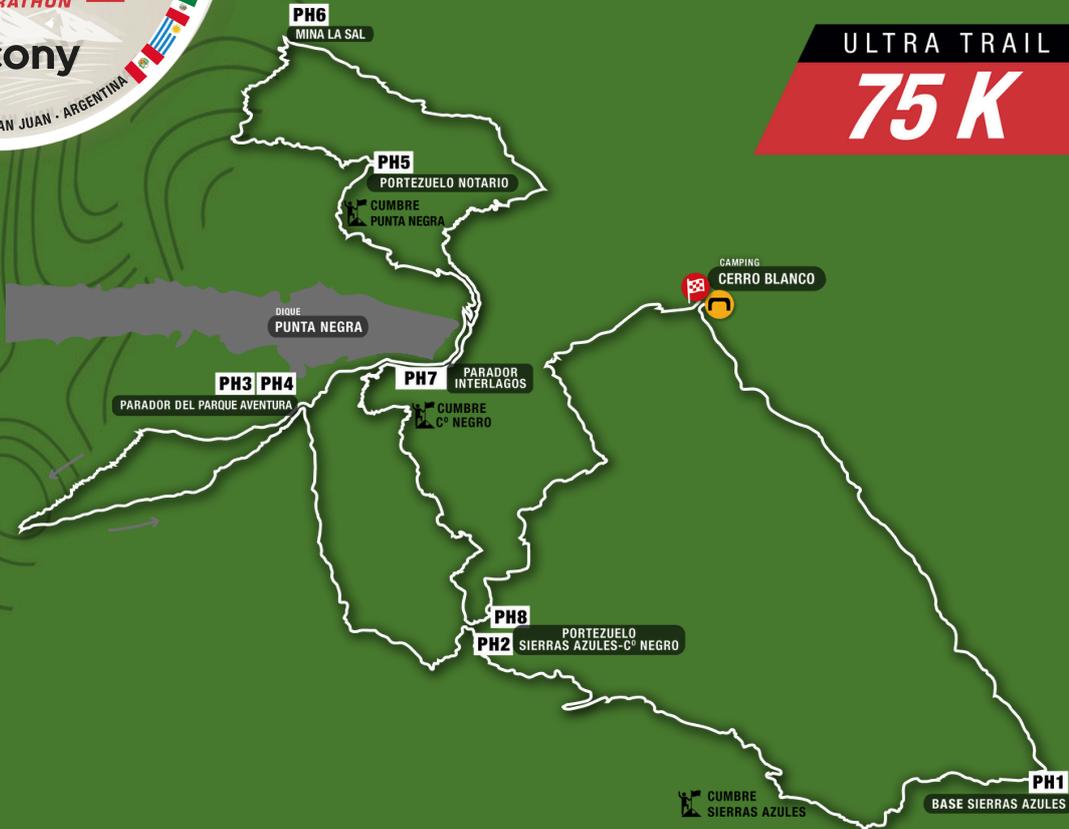
DORSAL CON CHIP



IDENTIFICACION PARA BOLSO DE RECAMBIO



ULTRA TRAIL
75 K



TRACK .GPX



TRACK .KMZ

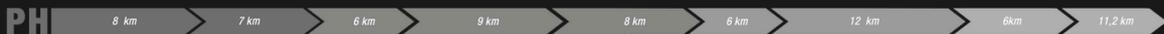
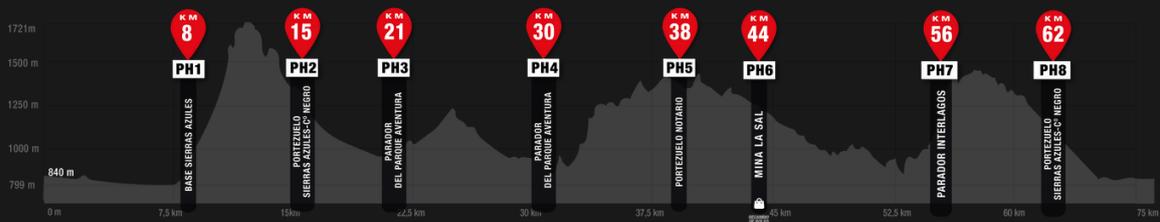


ALTIMETRÍA

ULTRA TRAIL
75 K



Positivo: 3242 m
Desnivel acumulado: 6484 m
Altura Máxima: 1721 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 75K por un circuito totalmente renovado a través de paisajes increíbles.

Desde un primer momento, el terreno desafía. La carrera larga a las 03 AM del día Sábado desde el CAMPING CERRO BLANCO rumbo al este por Ruta 12 vieja e ingresamos pronto a una calle de tierra 4x4 y senderos que nos llevan a la base de la Sierra de Azules, donde encontraremos el primer puesto de hidratación (PH1) en el km 7,85.

A los pocos kilómetros, la ascensión comienza: subiremos hasta la cumbre de Sierra de Azules, alcanzando los 1.750 metros sobre el nivel del mar. Luego descendemos hacia el Portezuelo, donde estará el PH2 - 15km (solo contará con agua, tenerlo en cuenta).

Un descenso técnico nos lleva al Río Blanco y luego al Parador del Parque Aventura, que será el PH3 - 21km de carrera.

Importante: los corredores de 100km y 75km realizarán un alargue de aproximadamente 10 km. Saldrán del parador transitando 3 km sobre ruta de tierra compactada hacia Caracoles, ingresarán a un cañadón, y regresarán al parador, ahora como PH4 - 30km.

Desde allí, tomarán la ciclovía de la Ruta Interlagos, cruzando el paredón del Dique Punta Negra. Luego se adentrarán en la senda del Mini Ischigualasto, subiendo hacia el filo por una subida técnica.

Una vez en el filo, correrán durante 4 km disfrutando de vistas espectaculares: a un lado, el Dique Punta Negra; al otro, el Dique Ullum. Es uno de los tramos más hermosos del recorrido. Acá estarán acompañados por rescatistas, ya que es un tramo del circuito en el que hay que tener mucha precaución.



RECORRIDO

Continuarán hasta el Portezuelo del Notario, donde estará el PH5 (km 38). Desde allí, seguirán por senderos y ríos secos, pasando por los Siete Colores, hasta llegar a la Mina de la Sal, donde encontrarán el PH6 (km 44).

Importante: en este puesto tendrán disponibles por única vez los bolsos de recambio.

Luego, bajarán por el camino viejo de la mina, ingresando a la Zona Lunar, para salir nuevamente al Mini Ischigualasto.

Desde allí, subirán por Caracoles a través de la Ruta 60, cruzarán otra vez el paredón hasta el Parador Interlagos, donde estará el PH7 (km 56).

CORTE: todos los runners deben llegar antes de las 13:30 h para no ser "neutralizados".

IMPORTANTISIMO: deben cargar líquido y comida, ya que les espera un gran desgaste y un tirón largo hasta el próximo PA.

Cerro Negro (1.550 msnm): desde los 970 msnm, el ascenso es corto pero brutal: 3 km y casi 600 metros de desnivel. Una vez en la cumbre tendrán una vista inmejorable del Valle de Zonda y Ullum, además de todo el paisaje precordillerano y del imponente Dique.

Luego, sigue por senderos y filos, pasando por el Cerro América y María Auxiliadora, llegando nuevamente al PH 8 – km62 (el mismo que el PH2, solo agua).

Para encontrarse con el trayecto final por senderos muy corribles de poca altimetría que les permitirán culminar la gran gesta con todo y ser recibido por sus familiares, grupos de entrenamientos, amigos y contar la experiencia vivida.



RECORRIDO

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

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.



BOLSO DE RECAMBIO



- Deberán llevar la mochila estanco que se entrega en el kit. Deberá ser identificada con un identificador que provee la organización en el Kit.
- ENTREGA: a las 02:00 hs del día sábado (antes de la largada) en la carpa oficial, se pide por favor ir con tiempo porque la largada es puntual. Quien no se presente en horario, será penalizado.
- RETIRAN: 16hs del día Sábado.
- Lo encontrarán en La Mina de la Sal P.H. 2 y P.H. 6.

PUNTO DE CORTE



El corte de la carrera se realiza a las 13:30 hs en el Puesto de Abastecimiento del Paredón Interlagos (ubicado en la base del Cerro Negro). Este es el P.A 7 de lo contrario se les recorta el recorrido, no dejándolos subir al Cerro Negro, para seguir a la llegada por un camino mas corto y con menos pendiente. No son descalificados si no penalizados en el tiempo final de carrera.

ENTREGA DE
BOLSO

02:00 HS

CHECK DE
ELEMENTOS
OBLIG.

02:00 HS

LARGADA

SÁBADO
03:00 HS

HORA DE
CORTE

13:30 hs

PUNTO DE
CORTE

PARADOR
INTERLAGOS

KM DE
CORTE

KM 56

TIEMPO TOTAL
DE CARRERA

15 HS



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Llegar bien hidratado, descansado y alimentado a la carrera
- ✓ Tener los accesorios e indumentaria adecuada para la distancia
- ✓ Recomendamos el uso de polainas y bastones.
- ✓ Llevar luz para un recorrido de 10hs, el amanecer es a las 8am (recuerden que se encontrarán con su bolso de recambio 2 veces)
- ✓ 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"

ELEMENTOS OBLIGATORIOS



✓ LINTERNA
FRONTAL



✓ MOCHILA
HIDRATANTE
(1.5LTS)



✓ GUANTES
TERMICOS



✓ SILBATO



✓ DORSAL



✓ MANTA
TERMICA
ALUMINIZADA



✓ BOTIQUIN



✓ CUELLO
MULTIFUNCION



✓ CELULAR



✓ ROMPEVIENTO
IMPERMEABLE



✓ REMERA TERMICA



La organización tiene la facultad de solicitar al corredor que muestre los elementos obligatorios en cualquier momento de la carrera. Si no lleva alguno de ellos será penalizado.



ADQUIRÍ TU BOTIQUÍN OFICIAL



La Organización recomienda los "botiquines oficiales" del DESAFIO PUNTA NEGRA 2023, el cual está presentado en un practico 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 linea 162](#)

[Recorrido linea 142](#)

[Descargar APP](#)



INFORMACIÓN TURÍSTICA



ALOJAMIENTO



GUIA VALLE DE ZONDA

FOTOGRAFÍA

Desafío Punta Negra y ÚBICE 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®

PELLUCARS

**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 - Coñón


RADIO COM
Radio Comediantes


MODO
ALQUILER AUTOS

**ADVENTURE
PRO**