



Llo Llo 21K, Media Maratón de Bariloche.

Sexta edición: 19 de diciembre de 2015. Hotel Llo Llo. Bariloche, Patagonia Argentina

> Guía de Experiencia

Esta guía desarrolla los datos técnicos de la prueba y describe las características generales del evento.



>La carrera:

Llo Llo 21k es un evento deportivo de running en las modalidades media maratón de 21K y 10K como modalidad promocional. Esta carrera se desarrolla en uno de los lugares más destacados de la Patagonia, el Parque Municipal Llo Llo, y tiene como anfitrión al **Llo Llo Hotel & Resort**.

Además de una excelente organización, el evento ofrece el “**seminario Running Llo Llo**” orientado a la motivación y entrenamiento de los corredores, contando con la participación de referentes de la actividad como disertantes.

> Cronograma del evento:

Viernes 18 de Diciembre de 2015:

14.30 a 19:30 hs. Hotel Llo Llo. **Entrega de Kits** de corredores.

Se realiza además en esta instancia, la firma de declaración de apto médico y salud, aceptación del reglamento y consentimiento de riesgo, todos obligatorios para la participación en la carrera.

17:00 a 19:00 hs. Seminario de Running Llo Llo.

19:30 a 20:20 hs.- Charla técnica de la carrera, de carácter obligatorio para los corredores.

A cargo del director deportivo, describiendo las características especiales de la prueba, noticias de último momento, características reglamentarias y recomendaciones generales.



Sábado 19 de Diciembre 2014 – Hotel Llo Llo.

09:00 hs. Apertura del Parque Cerrado (P.C.).

Llegada al predio del evento y chequeo de chips de cronometraje. Puestos de hidratación, vestuarios y guardarropas disponibles en P.C. a partir de ese horario. A partir de las 10:20 hs. entrada en calor en alrededores del P.C.



11:00 hs. Largada. Todas las categorías largan juntas.

15:00 hs. Anuncio de clasificaciones On Line.

20:00 hs. Entrega de premios, Hotel Llao Llao.

21:00 hs. Brindis de cierre, show de fotografías y música. Los detalles sobre la carrera, costos e inscripciones se

encuentran en www.llaollao21k.com

> Datos técnicos sobre la carrera:

El lugar:

El Parque Municipal Llao Llao, es una reserva natural de Bosque Andino Patagónico, en la ciudad de Bariloche. Dentro del mismo hay muy pocas viviendas, y se utiliza generalmente como circuito turístico, conocido como “Circuito Chico” en el ambiente turístico.

La zona está rodeada por los lagos Moreno y Nahuel Huapi, y son varios los accesos a playas y bahías que hay en el circuito.

Las montañas de la Cordillera de los Andes como el Cerro López, de más de 2000 metros de altura, y el Cerro Capilla, son parte integral de la carrera, así como sus laderas muy próximas al circuito. Inclusive el Monte Tronador de casi 3500 de altitud, la montaña más alta de la región, puede verse desde varios lugares del circuito.



Sobre el circuito:

Es importante tener en cuenta que casi la totalidad del recorrido de ambas modalidades (21 y 10 kilómetros) es realizada sobre cinta asfáltica, por lo cual recomendamos contar con el calzado adecuado para este tipo de competencias. La altitud promedio del circuito es de 800 m.s.n.m. La ruta que utilizamos para la carrera se corta de manera parcial al tránsito de vehículos, por lo cual es muy

importante conocer y respetar las normas de tránsito durante la carrera. Las mismas se explican de manera detallada en la Charla Técnica del día anterior.

Clima y temperaturas:

En la fecha en que se realiza la competencia el clima suele ser bueno, pudiendo tener temperaturas que oscilan los 15° y 25°.

Sin embargo, es importante saber que en la Patagonia, y Bariloche especialmente, el clima puede variar de manera muy extrema e inclusive tener jornadas de mucha lluvia, temperaturas bajo cero y nieve en las zonas altas de la montaña. Además, existe la posibilidad de que haya vientos fuertes, y aunque gran parte del circuito está en el bosque, existen sectores de mucha exposición al viento.

Equipo recomendado:

Sugerimos a los corredores concurrir con su equipo habitual, con la precaución de contar con ropa de abrigo disponible en caso de ser necesaria, y prever ropa para lluvia o corta vientos. Si nos tocara un día frío, gorro y guantes no están de más, y pueden ofrecer un poco de confort.



Servicios disponibles:

En el parque cerrado los corredores cuentan con una carpa guardarropas y una de vestuario. Baños químicos, servicio de hidratación y reposición de energía con frutas y barras de cereal.

El parque cerrado es exclusivo para corredores y el público solo tiene acceso a zonas próximas a la llegada. La seguridad de los corredores es supervisada por la organización, y se cuenta con

asistencia médica y posibilidades de evacuación en caso de ser necesario.

Dudas y consultas.

Para cualquier duda o consulta deben visitar la página web oficial del evento www.llaollao21k.com y leer detenidamente el reglamento para corredores.

Para consultas generales comunicarse con info@llaollao21k.com

Los invitamos a conectarse en Facebook, donde encontrarán todas las novedades referidas a la carrera: www.facebook.com/llaollao21k .

Bienvenidos a Llaollao 21k!