

## **4 REFUGIOS 2027 – REGLAMENTO GENERAL**

### **Índice:**

En el siguiente reglamento encontrarás:

1. Información General.....	2; 3
2. Inscripción.....	4, 5, 6, 7
3. Recorrido.....	8, 9, 10
4. Seguridad.....	11; 12
5. Categorías y premiación.....	13, 14
6. Puestos de abastecimiento.....	15, 16
7. Asistencia externa.....	17
8. Equipamiento obligatorio.....	18, 19
9. Responsabilidad individual.....	20
10. Faltas graves.....	21
11. Medio ambiente.....	22
12. Modificaciones y suspensión del evento.....	23

## **1. INFORMACIÓN GENERAL**

### **Bienvenido a la 4Refugios, una carrera de montaña!!**

Nuestra carrera emblema se realizará los días 26, 27 y 28 de febrero del año 2027 en la ciudad de San Carlos de Bariloche.

Este evento es organizado por la subcomisión de carreras de aventura (SCA) del Club Andino Bariloche (CAB) con la seguridad en montaña de la Comisión de Auxilio (CAX) de la misma institución.

Te invitamos a recorrer juntos nuestras montañas y descubrir paisajes únicos en cualquiera de nuestras cinco modalidades:

- 1 Refugio: dificultad media, D+ 1000, 14 km, 1 etapa.
- 2 Refugios: dificultad alta, D+ 1600, 31 km, 1 etapa.
- 3 Refugios: dificultad muy alta, D+ 2750, 39 km, 1 etapa.
- 4 Refugios clasica: dificultad alta, D+ 3460, 56 km, 2 etapas.
- 4 Refugios Nonstop: dificultad muy alta, D+ 3600, 41 km, 1 etapa.

Todas las opciones de recorrido tienen la semejanza de ser considerados técnicos y exigentes. Es requisito fundamental que como atleta evalúes toda la información de exigencia, dificultad y topografía para decidir en cual inscribirte según tu experiencia, estado físico y grado de desafío.

Si ya participaste en ediciones anteriores, presta especial atención a los recorridos porque se incorporaron modificaciones.

Las charlas técnicas para cada modalidad son obligatorias. Allí se brindan detalles del recorrido, medidas de seguridad y condicionantes climáticos.

### **GENERALIDADES:**

El terreno por donde se transita es netamente característico de montaña, con un porcentaje de menos del 10% de sendas convencionales de baja dificultad, y en su gran mayoría sobre terreno de alta montaña, con piedras de diversos tamaños, cauces de arroyos y arena. Todas ellas son superficies inestables con pendientes de hasta 35° tanto en ascenso como en descenso. Dependiendo de la prueba se recorren diversas distancias que se relacionan con los metros de desnivel en ascenso y metros de desnivel en descenso.

El trayecto está señalizado con marcas, cintas y montículos de piedras (pircas) que sirven de orientación para guiar al competidor, que solo debe seguir un instructivo básico para no perderse, con lo cual no se requiere tener conocimiento en orientación terrestre ni utilizar instrumentos específicos para tal fin, pero sí prestar atención todo el tiempo.

A lo largo del recorrido se cuenta con personal de control de paso y especialistas en búsqueda y rescate de personas quienes brindan la contención de seguridad necesaria en un circuito que en su mayoría se desarrolla en lugares remotos y condiciones hostiles debido a las inclemencias meteorológicas cambiantes. Es importante remarcar que estas personas, en su gran mayoría, pasan más de dos días en condiciones particulares, soportando el frío, el viento y en varias ediciones la lluvia. Por eso, cuando los cruces, agradecerles por estar cuidando a cada participante es lo que pedimos.

El competidor debe llevar en una mochila todo el material obligatorio, alimentación e hidratación propia, pudiendo también consumir *in situ* lo que la organización disponga en alguno de los cuatro refugios donde estén los abastecimientos de sólido y líquido.

## 2. INSCRIPCIÓN

### IMPORTANTE:

#### Responsabilidad y Requisitos de Participación: 3R y 4R Nonstop

La 4Refugios evolucionó hacia un modelo donde la autonomía y criterio del corredor son pilares fundamentales. Las modalidades 3Refugios y 4R Nonstop son las de mayor exigencia y riesgo del evento.

- **Asunción de Responsabilidad:** La decisión de inscribirse en estas modalidades recae exclusivamente en el corredor, quien declara poseer la experiencia, técnica y preparación física necesarias para afrontar de manera segura un desafío de este nivel.
- **Evaluación de Idoneidad:** Si bien ya no se requiere la aprobación previa de un formulario, la Dirección del Evento mantiene la facultad de solicitar currículum deportivo o pruebas de experiencia técnica en cualquier momento.
- **Cambio Forzoso de Modalidad:** Si a criterio de la Organización el corredor no demuestra idoneidad técnica suficiente para garantizar su propia seguridad en la alta montaña, se dispondrá su cambio a una modalidad menor.
- **Sin Derecho a Reclamo:** Dicha reubicación se realizará con el fin único de preservar la integridad física del participante y no dará lugar a devoluciones de dinero, reintegros por diferencias de tarifa ni reclamos de ninguna índole.
- **Riesgo Inherente:** Al inscribirse, el participante reconoce y acepta que estas modalidades son las más riesgosas y que asume bajo su entera responsabilidad las consecuencias de su participación en el terreno técnico característico de Bariloche.

#### A.1

Los participantes deberán seguir obligatoriamente las reglas establecidas en el presente Reglamento General.

#### A.2

La inscripción se realiza vía web, desde la página oficial del evento <https://www.carrera4refugios.com.ar/inicio>. Al finalizar el proceso de carga de información el participante debe optar por la forma de pago, el mismo puede ser por medio de la plataforma Mercado Pago o bien vía transferencia bancaria. De elegirse esta segunda alternativa se cuenta con 24 horas para realizar el pago e informar al Club, enviando el comprobante bancario a [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org). Pasado dicho período y sin registrarse el pago la inscripción caduca, siendo necesario volver a

inscribirse en el sistema, quedando sujeto a disponibilidad, ya que los cupos son limitados.

El costo del evento se divide en:

- Costo de inscripción: 10% del valor publicado.
- Costo de logística, servicios en montaña y merchandising: 90% del valor publicado.

### A.3

Se podrán realizar cambios de modalidad, **solo una vez en todo el período**, hasta el 25-01-2027 siempre y cuando haya cupo en la nueva distancia elegida y tengan su inscripción totalmente pagada.

- Si el cambio se realiza a una modalidad menor NO se devolverá la diferencia de precio entre la modalidad original y la nueva que se haya elegido.
- Si el cambio se realiza a una modalidad mayor, el participante deberá abonar la diferencia de valor que exista, al momento de solicitar el mismo, entre la elegida originalmente y la nueva. No se cobrará costo de transacción.
- Transferir la inscripción a otra persona. Es posible transferir la inscripción a otro titular mediante un pago de costo administrativo (se deberá consultar previamente)

Los cambios de modalidad y o titularidad sólo se podrán gestionar enviando un correo electrónico con el asunto “Cambio de Modalidad 4Refugios” o “Cambio de titularidad 4 Refugios” a [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org)

### A.4

Solo podrán inscribirse y abonar como SOCIO CAB aquellos participantes socios del Club Andino Bariloche con la cuota social al día que posean una antigüedad efectiva superior a los 6 meses al momento de la inscripción.

### A.5

Los menores de entre 14 y 18 años solo podrán participar en las modalidades 1Refugio y 2Refugios. Estos deberán contar con la autorización firmada por sus padres y fotocopia del DNI / PASAPORTE de quién firme la misma.

### A.6

La inscripción se termina de concretar a la hora de la acreditación, **la cual es exclusivamente personal**, con la presentación de:

- Un certificado médico en el cual un profesional de la salud manifieste que el corredor está apto para participar de la competencia. Emitido con no más de 90 días de antigüedad respecto a la fecha de la carrera.
- Deslinde de responsabilidad impreso y firmado.

- Presentación del DNI/PASAPORTE.
- Autorización menor de edad (solo en caso de ser menor de 18 años).

**La acreditación de todas las modalidades se llevará a cabo, únicamente, el día 26 de febrero de 2027. No se entregarán kits fuera de ese día.**

## **DERECHOS:**

El arancel abonado da los siguientes derechos:

1. Participación en la Carrera 4Refugios 2027
2. Remera oficial del evento, dorsal y kit corredor.
3. Traslado a largada (previa reserva)
4. Traslado desde llegada (previa reserva)
5. Regalos de los sponsors
6. Medalla finisher
7. Seguro de accidentes personales
8. Seguridad en montaña durante el evento
9. Hidratación y alimentación en los refugios
10. Servicio de ambulancia
11. Toma de tiempos parciales
12. Servicio de guardarropa en largada/ llegada + traslado de bolso

## **CUIDEMOS EL PASO**

Todas las inscripciones deberán abonar un adicional de \$6.000 de pago obligatorio con el propósito de **CONTRIBUIR A LA RESTAURACIÓN DE LOS BOSQUES ANDINOS PATAGÓNICOS**. Todo lo recaudado será donado a la Asociación Civil Circuito Verde para su proyecto Plantando Patagonia con el objetivo de restaurar áreas disturbadas desde una visión socio ecológica, educativa y sistémica. Esto incluye acciones como reforestación del bosque nativo, control y extracción de exóticas, actividades de educación ambiental, creación de parches de bosque nativo urbano, trabajo interinstitucional, entre otros.

Para más información <https://www.circuitoverde.org/plantandopatagonia>

## CRÉDITO POR CANCELACIÓN DE PARTICIPACIÓN

La organización establece una política de crédito para futuras ediciones bajo las siguientes condiciones estrictas:

- **Requisito de Pago:** Para que cualquier solicitud de crédito sea procesada, la inscripción deberá estar paga en su totalidad al momento de informar la cancelación.
- **Motivo Único:** La única razón por la cual se genera un crédito es debido a impedimentos de salud que imposibiliten la participación.
- **Documentación Obligatoria:** Se deberá presentar un certificado médico oficial acompañado de los estudios clínicos que avalen fehacientemente tal condición.
- **Procedimiento:** Los certificados y estudios deben enviarse por correo electrónico a [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org) con el asunto: "Baja de participación 4Refugios".

### Escala de Créditos por Motivos de Salud

Una vez aprobada la documentación, el participante contará con un crédito para la próxima edición basado en un porcentaje del valor abonado (según el costo del evento) y la fecha de emisión de la constancia:

- Hasta 27-11-2026: 70%.
- Hasta 08-01-2027: 60%.
- Hasta 05-02-2027: 50%.

### Excepciones y Aclaraciones

- **Contribución Ambiental:** El adicional de \$6.000 destinado a la restauración de los Bosques Andinos Patagónicos es de carácter obligatorio y no generará crédito alguno en caso de cancelación.
- **Finalidad del Crédito:** Se emitirá una Nota de Crédito a nombre del titular, utilizable en cualquier actividad organizada por el Club Andino Bariloche. La Nota de Crédito tendrá una vigencia de 1 (un) año a partir de la fecha de emisión.

### SITUACIÓN ESPECIAL:

Las mujeres que no puedan participar del evento por estar cursando un embarazo contarán con la posibilidad de utilizar su inscripción en cualquiera de las dos ediciones siguientes. Para tal fin deberán presentar el certificado médico informando fecha probable de parto otorgado por el especialista correspondiente. El mismo debe ser enviado vía correo electrónico con el asunto "Situación especial 4Refugios" a la casilla [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org).

## 3. RECORRIDO

### FORMATO

Se trata de una competencia abierta a todo atleta de cualquier nacionalidad que cumpla con los requisitos de inscripción, acepte la responsabilidad que suscribe por riesgos y equipos personales, y que cumpla este Reglamento General en todas sus disposiciones. Todos los corredores inician la carrera al mismo tiempo (según disciplina elegida) con todo su equipamiento obligatorio e indumentaria necesaria para toda la carrera.

Los corredores deberán pasar obligatoria y cronológicamente por todos los PCO (Puestos de Control Obligatorios) previstos, siguiendo las instrucciones de carrera hasta cruzar la línea de meta.

### RECORRIDOS

Recorridos publicados por modalidad en: [carrera4refugios.com.ar/modalidades](http://carrera4refugios.com.ar/modalidades). La Patagonia argentina se caracteriza por condiciones climáticas cambiantes y por motivos de seguridad la organización tiene la potestad de modificar cada uno de los recorridos y hasta decretar la suspensión total de la prueba si así lo amerita. En caso de existir cambios el mismo podrá ser informado previo a la competencia o mediante el desarrollo de la misma.

Es responsabilidad plena del participante analizar al detalle el recorrido y las instrucciones de cada modalidad.

4Refugios, en cualquiera de sus modalidades, se desarrolla íntegramente en plena naturaleza, atravesando terrenos de alta montaña, zonas aisladas (lejos de caminos vehiculares), sin señal de telefonía móvil, y con una meteorología cambiante que puede volverse adversa en muy poco tiempo.

Por todo esto, 4 Refugios es mucho más que una carrera de montaña: requiere experiencia, criterio y preparación técnica.

### INSTRUCCIONES – MAPAS – PCO

Mapas, instrucciones y altimetrías con los PCO establecidos se encuentran descritos de manera detallada en la web del evento, ingresando a cada modalidad en particular.

### CHARLA TÉCNICA

**Charla técnica OBLIGATORIA.** Cada corredor/a deberá ver la charla técnica que corresponda según su modalidad. Las mismas estarán disponible en formato video desde el día 10-02-2027.

## HORARIOS DE CORTE

Teniendo en cuenta la distancia y los desniveles de la 4Refugios habrá horarios de corte previstos por razones de seguridad para los corredores. Los participantes que no lleguen al horario de corte podrán optar por continuar transitando por las sendas habituales hacia Colonia Suiza, el Tambo de Báez u otro punto de acceso vehicular (sin pasar por el refugio siguiente) y su clasificación final se incorporará luego de la llegada del último corredor que pasó antes del horario de corte.

Todos los horarios de corte son móviles pudiendo ser modificados por la organización si las condiciones climáticas o del terreno lo ameritan.

<b>Modalidad</b>	<b>Punto de corte</b>	<b>Tiempo límite</b>
<b>1 Refugio</b>	<i>Sin cortes</i>	
<b>2 Refugios</b>	Cancha de Futbol	<b>4:00 hs</b>
<b>3 Refugios</b>	Cancha de Futbol	<b>Corte 1 — 3:30 hs</b>
	Refugio Jakob	<b>Corte 2 — 5:30 hs</b>
<b>4 Refugios Clásica</b>	Cancha de Futbol (Dia 1)	<b>Dia 1 — 4:00 hs</b>
	Refugio Manfredo Segre - Laguna Negra (Dia 2)	<b>Dia 2 — 4:00 hs</b>
<b>4 Refugios Nonstop</b>	Cancha de Futbol	<b>Corte 1 — 3:30 hs</b>
	Refugio Jakob	<b>Corte 2 — 5:30 hs</b>
	Refugio Manfredo Segre - Laguna Negra	<b>Corte 3 — 9:30 hs</b>

***Los tiempos de corte se cuentan desde el horario de largada de cada modalidad.***

## PROTOCOLO DE ABANDONO

Quienes decidan abandonar o sean imposibilitados de continuar por un corte de tiempo deben tener en cuenta que tendrán que auto evacuarse por sus propios medios, siguiendo el camino que le informe la organización.

Recordamos que el recorrido y puestos de hidratación se encuentran a una distancia de 8 a 17km de cualquier acceso vehicular.

Si un corredor decide abandonar, **DEBERÁ** hacerlo avisando a un puesto de control y o abastecimiento para que éste pueda informar a la organización de dónde fue el abandono, la causa y la vía de salida del recorrido hasta un punto de su evacuación indicado por la organización.

Las participantes que hayan abandonado o sido cortados no podrán pasar por el arco de llegada de tal día y no obtendrán la medalla finisher correspondiente.

## 4. SEGURIDAD

### SEGURIDAD EN CARRERA

La 4Refugios transcurre en un entorno de montaña real, con todo lo que eso implica: terreno exigente, clima variable y condiciones que pueden cambiar sin aviso. Participar de este evento significa aceptar conscientemente los riesgos propios de la actividad en altura, que incluyen accidentes, lesiones y situaciones de gravedad.

La seguridad del evento está a cargo del equipo de rescate en montaña de la Comisión de Auxilio del CAB. Sin embargo, la naturaleza del terreno hace que los tiempos de evacuación puedan ser prolongados y que la complejidad de una intervención varíe significativamente según el sector. Esto puede tener consecuencias directas en la evolución de cualquier cuadro médico.

**La mejor herramienta de seguridad eres vos: preparación, criterio y decisiones responsables en la montaña marcan la diferencia.**

### ROL DE LA CAX

El rol de la CAX (Comisión de Auxilio del Club Andino Bariloche) en la cobertura de seguridad de la carrera 4Refugios está vinculado con 4 conceptos:

- **Toma de decisiones** (de índole climática, de horarios y desarrollo de la carrera, de operativos de evacuación o incluso de reordenamiento de los colaboradores en el evento de ser necesario, etc).
- **Atención primaria y asistencia en evacuación.**
- **Comunicación**
- **Seguimiento del estado de los corredores.**

### TU PREPARACIÓN ES LA MEJOR SEGURIDAD

Correr la 4Refugios de forma responsable no requiere gestos heroicos. Requiere criterio antes, durante y después. Estas son las acciones concretas que hacen la diferencia:

- **Elegí tu modalidad con honestidad.** Respetá tus tiempos reales, no los que querés tener.
- **Corré al ritmo para el que te preparaste.** La montaña no negocia con el ego.
- **Si no te sentís bien, retirarte es la decisión correcta.** Siempre hay una próxima edición. Forzar el cuerpo en montaña tiene consecuencias que no solo te afectan a vos.
- **Hidratate antes de tener sed.** Cuando llega la sed, el déficit ya empezó.
- **Come poco y seguido.** No pruebes alimentos o suplementos nuevos en la carrera. Combina azúcares lentos y rápidos, y no esperes a sentir hambre para comer.

- **Seguir a otro corredor no garantiza que vayas por el camino correcto.** Prestá atención permanente a la señalización.
- **Si te perdés, volvé sobre tus pasos.** Ascendé (con prudencia) para ganar visibilidad y señal. No descendas sin saber adónde vas.
- **Abrígate antes de sentir frío,** en un lugar resguardado del viento. Una vez que empiezas a temblar, el proceso de recuperación es mucho más lento.
- **Protégete del sol con ropa y protector.** La montaña amplifica la radiación más de lo que parece.

## **EMERGENCIAS**

En caso de emergencia propia o de un tercero, informar de inmediato a la Dirección de Seguridad del evento. El número de contacto directo será comunicado a todos los participantes previo al inicio de la carrera.

Tené en cuenta que en gran parte del recorrido la señal de celular es limitada o inexistente. Para quienes llevan radio VHF, la frecuencia de emergencia es **148.450**.

## 5. CATEGORÍAS Y PREMIACIÓN

### CATEGORÍAS

1- **Generales:** Femenino y masculino.

2- **Separadas** por edad y sexo:

- Hasta 23 años inclusive – Solo modalidad 1 Refugio.
- 18 a 29 años inclusive
- 30 a 39 años inclusive
- 40 a 49 años inclusive
- 50 a 59 años inclusive
- 60 a 65 años inclusive
- 65 años en adelante.

Para cada categoría deberá haber no menos de cinco (5) corredores inscriptos, en caso de no sumar el número mínimo exigido automáticamente los participantes de esa categoría competirán con la inmediatamente anterior. SIN EXCEPCIÓN.

**Nota:** Para las categorías se toman edades correspondientes al 31-12-2027 (año calendario).

### PREMIACIÓN

#### **Categorías Generales 1 Refugio / 2 Refugios / 3 Refugios / 4 Refugios clásica**

- Trofeos para los 3 primeros de la clasificación general femenina y masculina.
- Regalos de los sponsors.
- Pase directo a 4Refugios 2028 al primer puesto femenino y masculino.

#### **Categorías por edades 1 Refugio / 2 Refugios / 3 Refugios / 4 Refugios clásica**

- Medalla para los 3 primeros de la clasificación por edades femenina y masculina.
- Regalo sponsor.

#### **Categorías Generales 4 Refugios Nonstop**

- Trofeos para los 5 primeros de la clasificación general femenina y masculina.
- Regalos de los sponsors.
- Premios en efectivo para los 5 primeros de la clasificación general femenina y masculina
- Pase directo a 4Refugios 2028 al primer puesto de la clasificación femenina y masculina.

### **Categorías por edades 4 Refugios Nonstop**

- Medalla para los 3 primeros de la clasificación por edades femenina y masculina.
- Regalo sponsor.

**Nota:** con el fin de respetar la competitividad, los corredores/as premiados en la categoría general, también participarán en la premiación de sus respectivas categorías por edad.

La premiación de todas las modalidades se desarrollará el día domingo 28 de febrero de 2027 en lugar de llegadas, horario a confirmar.

## 6. PUESTOS DE ABASTECIMIENTO

### Ubicación

Los puestos de abastecimiento de la competencia estarán ubicados en cada uno de los Refugios por donde pasa la prueba. A su vez, en la meta se encuentra el abastecimiento final para cada una de las modalidades.

Modalidad	Refugio Frey	Refugio Jakob	Refugio Laguna Negra	Refugio López
1 Refugio				X
2 Refugios	X	X		
3 Refugios	X	X	X	
4 Refugios clásica	X (Etapa 1)	X (Etapa 1)	X (Etapa 2)	X (Etapa 2)
4 Refugios Nonstop	X	X	X	X

Es responsabilidad de cada participante evaluar distancias, altimetrías y característica del terreno entre cada puesto de abastecimiento.

El tiempo entre cada uno de los refugios puede ser muy amplio por lo que 4Refugios es considerada una carrera de semi autosuficiencia.

### Contenido de los puestos

En cada uno de los puestos de abastecimiento podrán encontrar y abastecerse de:

- Bebida fría (agua/ bebida isotónica / Coca cola, en alguno de ellos).
- Bebida caliente (te / café / caldos).
- Snacks dulces (gomitas / membrillo / pasas de uva / fruta deshidratada).
- Snacks salados (maníes / palitos / aceitunas).
- Embutido.
- Galletas saladas.
- Pan con dulce.
- Frutas varias (banana / naranja / melón / sandía).

**En todos los refugios habrá opciones de alimentos sin TACC.**

**Kit femenino:** la participante que requiera del mismo podrá solicitarlo en cada uno de los abastecimientos.

**Baños:** en cada uno de los refugios y en zona de largadas/llegadas.

### Reglas

- Cada participante deberá contar con su propio vaso o tasa ya que la organización no provee recipientes plásticos en ninguno de los puestos.
- Cada participante es responsable de su equipo y pertenencias. La organización no se hará responsable de objetos olvidados durante el transcurso de la prueba.

- Separación de residuos: en cada uno de los abastecimientos se contará con residuos orgánicos e inorgánicos. Se agradecerá respetar los mismos durante la permanencia en el Refugio.

## 7. ASISTENCIA EXTERNA

### Asistencia Externa y Acompañamiento

- **Asistencia Externa:** está estrictamente prohibida cualquier forma de **asistencia externa** fuera de los puestos oficiales de abastecimiento designados por la organización.
- **Acompañamiento en el recorrido:** no está permitido el acompañamiento de personas ajenas a la competencia en ningún tramo, ya sea a pie, en bicicleta o cualquier otro medio. Cualquier asistencia externa no autorizada puede derivar en la **descalificación inmediata** del corredor.
- **Sanciones:** el incumplimiento de estas normas será motivo de **descalificación inmediata del corredor**, sin derecho a apelación.

Se solicita a todos los participantes actuar con responsabilidad y respeto hacia el reglamento y el resto de competidores. En caso de observar alguna infracción relacionada con la asistencia externa o acompañamiento indebido, se debe notificar a la organización con evidencia si es posible.

## 8. EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

El equipo obligatorio es responsabilidad exclusiva de cada corredor. Puede llevarse puesto o dentro del chaleco/mochila según cada uno prefiera, pero debe estar disponible en todo momento. Los controles son aleatorios y pueden realizarse en cualquier punto del recorrido, incluyendo la llegada.

Recordá que un rescate en el terreno donde se desarrolla el evento puede llevar varias horas. Contar con el equipo adecuado no es un requisito formal: es lo que permite afrontar esa espera.

### Equipamiento general

- Casco de montaña o mountain bike — debe estar colocado durante toda la carrera
- Dorsal siempre visible
- Chaleco o mochila que contenga todos los elementos
- Recipiente para agua con capacidad mínima de 1 litro
- Vaso o taza personal
- Campera impermeable (Gore-Tex, Ultrex o similar)
- Remera térmica
- Polar de abrigo
- Calza larga
- Guantes de abrigo
- Anteojos de sol
- Manta de supervivencia
- Linterna frontal de más de 200 lúmenes con pilas (*no requerida en modalidades 1 y 2 Refugios*)
- Track GPX descargado
- Celular o radio VHF
- Botiquín (ver detalle más abajo)
- Silbato

### Bastones

Su uso está permitido y es recomendado. Deben llevarse desde la largada hasta la llegada — dejarlos en algún punto del recorrido es motivo de penalización.

### Botiquín obligatorio

Este es el contenido mínimo exigido. Cada corredor puede y debe agregar lo que considere necesario según su experiencia y condición.

- Venda elástica 10 cm × 1,50 m — 1 unidad
- Venda no elástica 7 cm × 1,50 m — 1 unidad

- Apósitos autoadhesivos (Moleskin, Compeed, 2nd Skin o similar) — 4 unidades
- Gasas estériles 10 cm × 10 cm — 1 sobre
- Tela adhesiva 2,5 cm de ancho — 1 unidad
- Sales de hidratación (cápsulas, pastillas efervescentes o polvo) — 1 dosis mínima
- Guantes descartables — 2 unidades
- Protector solar FPS 30 — frasco de 40 ml mínimo

### Penalizaciones por equipo faltante

- **Descalificación inmediata**

Se aplica sin derecho a reclamo en los siguientes casos:

- **Falta de casco** o uso incorrecto.
- **Tres o más elementos faltantes** de la lista obligatoria.

- **Penalización de tiempo** (*hasta 2 elementos faltantes, excluido el casco*)

Modalidad	Penalización por elemento
1 Refugio	3 minutos
2 Refugios	4 minutos
3 Refugios	5 minutos
4 Refugios clásica	6 minutos
4 Refugios Nonstop	6 minutos

## **9. RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL**

Cada participante es responsable de su propio desempeño durante la carrera y es quien mejor conoce sus límites. La decisión de continuar o abandonar es personal, salvo que la Dirección de Seguridad o la Dirección de Carrera dispongan la exclusión de un corredor por razones de seguridad o salud.

Al inscribirse, cada participante firma una declaración jurada de asunción de riesgos en la que declara estar físicamente apto para competir y conocer las implicancias de participar en un evento de montaña.

### **Menores de edad**

Los corredores de entre 14 y 18 años pueden participar únicamente en las modalidades 1 Refugio y 2 Refugios, con autorización firmada por padre, madre o tutor legal. La Organización se reserva el derecho de admisión en función de los antecedentes del menor.

## 10.FALTAS GRAVES

La organización establece un criterio de **tolerancia cero** ante conductas que pongan en riesgo la seguridad, la integridad del entorno o el espíritu deportivo de la competencia. Las infracciones que se detallan a continuación serán consideradas graves y conllevan la **descalificación inmediata** del corredor o la **prohibición permanente** para participar en futuras ediciones de la carrera.

### Faltas graves:

- No completar todo el recorrido, cortar camino tomando atajos o avanzando por zonas fuera del circuito trazado para la carrera.
- Recibir cualquier tipo de asistencia externa (incluido acompañamiento), excepto la que brinda la organización.
- No prestar asistencia o ayuda a otro corredor que lo requiera.
- Tener actitudes antideportivas y/o agresivas hacia otros competidores, miembros de la organización o público asistente.
- Utilizar algún medio de transporte durante la carrera, usar cuerdas u otro sistema de acarreo con otro participante (en cuyo caso ambos quedarán descalificados).
- Dejar basura u otros elementos a lo largo de la carrera.

**Potestad de la Dirección:** Se otorga la facultad exclusiva al Director de Carrera (DC) para asignar penalidades ante cualquier falta que, a su criterio, se cometa durante el evento, incluso si esta no figura taxativamente en el presente documento.

**Aplicación Extemporánea:** Las sanciones podrán ser aplicadas inclusive después de finalizada la competencia, en caso de que el Director de Carrera tome conocimiento de una infracción al reglamento con posterioridad al evento.

## 11. MEDIO AMBIENTE

### CUIDEMOS EL PASO

Los lugares que recorre 4Refugios son de los más bellos del Parque Nacional Nahuel Huapi y la premisa de la competencia es que lo único que tiene que quedar luego, es la misma belleza.

Por eso, junto a Circuito Verde, te pedimos que cuides tu paso, prestando suma atención a las siguientes recomendaciones:

- **Permanece en el sendero:** mantente en la senda para no ensanchar la huella y no tomes atajos para cuidar el suelo y la vegetación próxima a la senda. Tenlo en cuenta especialmente en zona de mallines.
- **Evitá derrapar en las bajadas:** esto puede acelerar la erosión del propio sendero, así que tene mucho cuidado en los pedreros.
- **Volve con todos tus residuos, nada de basura** tanto orgánica como inorgánica, biodegradable o no, trae todo con vos y depositalo en los lugares adecuados al regresar.
- **Intenta hacer silencio:** evita los gritos y reduce el ruido para ayudar a mantener la tranquilidad natural del entorno y a minimizar el estrés en la fauna silvestre. Si quieres escuchar música, lleva auriculares, pero te recomendamos disfrutar el sonido de la naturaleza.
- **Uso responsable del baño:** en caso de necesidad, hace “un pocito de gato”, enterrando las deposiciones a más de 50 m de distancia del sendero y cuerpos de agua. Llévate el papel higiénico en una bolsa sellada y cubre el agujero con la tierra extraída. Si estás en un refugio, utiliza siempre sanitarios o letrinas.
- **Respetá la vida silvestre:** observa y admira la naturaleza sin perturbarla. Respetá los espacios de la fauna y evita acercarte demasiado.

## **12. MODIFICACIÓN Y SUSPENSIÓN DEL EVENTO**

La Organización se reserva el derecho para postergar y/o cancelar y/o modificar la carrera por razones climatológicas o de fuerza mayor.

Por cualquier duda en la interpretación del Reglamento General se debe consultar a la Organización previo a la competencia y/o al Director de carrera(DC) durante la misma.

### **Contactos:**

- Email: [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org)
- Web: <https://www.carrera4refugios.com.ar/inicio>