



# 4REFUGIOS-CAB-2023

## Reglamento General

### INTRODUCCIÓN EDICIÓN 2023

Bienvenido a la 4Refugios!!

Nuestra carrera emblema se realizará los días 25 y 26 de febrero del año 2023.

Recorreremos juntos nuestras montañas y te daremos las tradicionales opciones para disfrutar de un evento con distintas modalidades, distancias y paisajes.

El entorno y características de la 4Refugios la convierten en una competencia única, que atraviesa más de seis montañas patagónicas, bosques autóctonos de coihues, ñires y lengas, filos y cumbres, gran cantidad de rocas, arroyos, lagunas y vistas incomparables. Nuestros recorridos te permitirán visitar los Refugios Frey, Refugio San Martín (Laguna Jakob), Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra) y Refugio López, donde te asistiremos y alentaremos. El Club Andino Bariloche será parte de tu equipo en la 4R.

Es importante que como atleta puedas evaluar toda la información de los recorridos para conocer la exigencia de cada disciplina, su nivel de dificultad, topografía, etc., y de esta manera decidir en cual inscribirte, dependiendo de tu experiencia, estado físico y grado de desafío que quieras afrontar.

La 4R tendrá en su Edición 2023 cinco distancias: 4Refugios Nonstop, 4Refugios Clásica, 3Refugios Clásica, 2Refugios, 1Refugio y este año sumamos la 3Refugios Alternativa.

Si ya has participado en ediciones anteriores te pedimos que prestes especial atención a los recorridos dado que hemos incorporado algunas modificaciones.

Te esperamos en la reunión informativa que realizaremos el día previo a la carrera, donde evacuaremos dudas, explicaremos las medidas de seguridad en montaña a tener en cuenta y los condicionantes climáticos con los que nos podremos encontrar.

Como verás, la 4R es más que una carrera de montaña!!

**Federico Lutz** - Director de Carrera (DC).

**Iván Bonacalza** - Director de Recorridos (DR).



# RECORRIDOS

## 1refugio:

[https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1Sdywutd-tpnf4sy\\_s66tTnAwDHIm15E&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1Sdywutd-tpnf4sy_s66tTnAwDHIm15E&usp=sharing)

## 2refugios:

[https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=10L\\_tN-6bbKEIaivYQZpOOjHK-dUYGnE&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=10L_tN-6bbKEIaivYQZpOOjHK-dUYGnE&usp=sharing)

## 3refugios:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1YIA8wo5j6CGTkfdtostVJXihCkCunjA&usp=sharing>

## 4refugios Clásica:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1JJBFI8hvzlw1FOb6XUkHeSfgOAbQIEI&usp=sharing>

## 4refugios Nonstop:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1FER4b9AXhfGRp9EIqX1L4IYtMEfiXqY&usp=sharing>

# INTRODUCCIÓN

## GENERALIDADES

La 4R es una competencia de pedestrismo de montaña donde solo se puede avanzar de forma autónoma, utilizando como medio de locomoción la marcha y carrera. La modalidad deportiva se denomina *trail running* e incorpora el componente de estrategia y aventura en un día de competencia sin descanso.

El terreno por donde de 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.



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.

El competidor debe completar todo el circuito sin recibir ayuda externa, excepto la que le suministre la organización tanto en los puestos de control y abastecimiento, así como la ayuda que le pudiera brindar alguien del personal de seguridad u otro participante.

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.

## DETALLE DE RECORRIDOS NIVEL DE DIFICULTAD

### 4R NONSTOP

**La largada está estipulada para el día domingo 26 de febrero de 2023, con rigurosos tiempos de corte por seguridad impuestos por la Organización que apuntan a una carrera que finalice a la caída de la tarde.**

La 4R Nonstop, con 44 km. y 3.700 m+ acumulados, es una de las carreras con mayor dificultad técnica en todo Sudamérica.

El cupo de participación está limitado a quienes sean aprobados previo a su inscripción en base a su experiencia en competencias en terreno de montaña y en pruebas de resistencia. La Organización se reserva el derecho de admitir y seleccionar a los participantes según su criterio.

La prueba comienza en la base del Centro de Ski del Cerro Catedral, en la plaza Catalina Reynal (1.049 msnm.). Sigue la senda convencional hacia el Refugio Frey (1.757 msnm.) donde se encuentra el primer puesto de abastecimiento. El recorrido asciende luego hacia la Laguna Schmoll, Cancha de fútbol en el filo del Cerro Catedral (2.041 msnm.) y posteriormente desciende una pendiente arenosa sobre piedras, con hasta 25° de inclinación negativa. Una vez que se llega al fondo del valle se cruza al arroyo Rucaco (1.534 msnm.) y se transita por una sección boscosa con pendiente positiva de 5°. De allí se asciende hacia el filo de Cerro Brecha Negra (1.926 msnm.) y posteriormente se desciende por un pedrero suelto y cauce seco con pendientes de hasta 18° hasta llegar al Refugio San Martín (1.580 msnm.) ubicado en la margen norte de la Laguna Jakob. En este lugar se completa el check-point del segundo refugio que cuenta con un puesto de abastecimiento para los participantes. La competencia continúa con un ascenso hasta llegar a un paso entre el Cerro Schweitzer y el Cerro de los Inocentes, tomando desde allí rumbo Norte hasta la cumbre del Cerro Navidad (2.099 msnm.). Éste es el punto más elevado del recorrido que marca el comienzo de un trayecto altamente técnico en el cual se desciende serpenteando la "canaleta" del arroyo Navidad hasta casi la intersección de la senda de acceso convencional al refugio en el cruce del arroyo Navidad (1.283 msnm.).



Desde este punto se asciende por la “Picada de los Italianos” para llegar al Refugio Manfredo Segre, ubicado en la margen sur de la Laguna Negra (1.618 msnm.). Desde el tercer refugio y *check-point* se asciende en travesía por pedreros y caos de bloques hacia el paso del Cerro Bailey Willis (1.863 msnm.) Luego el trayecto desciende por la senda y pedreros con pendientes de hasta 15°, atraviesa una pequeña zona boscosa y humedales hasta las nacientes del arroyo Goye (1.562 msnm.). Desde este punto se asciende por un pedrero abrupto y técnico para llegar al filo cercano a la cumbre del Cerro López (2.048 msnm.) desde donde se desciende por un pedrero liso al Refugio López (1.581 msnm.) siendo este el cuarto *check-point* y lugar de abastecimiento. Desde ahí se continúa en descenso por caminos vehiculares, huellas de carro y sendas convencionales de trekking para finalizar la competencia en el poblado histórico de Colonia Suiza (775 msnm.).

[Ver link recorrido](#)

## 3R Clásica

**La largada está estipulada para el día domingo 26 de febrero de 2023, con rigurosos tiempos de corte por seguridad impuestos por la Organización que apuntan a una carrera que finalice a la caída de la tarde.**

La 3R Clásica, con 38 km. y 2.700 m+ acumulados, tiene todo el condimento técnico de la 4R Nonstop y un final que transita entre bosques y arroyos.

El cupo de participación está limitado a quienes sean aprobados previo a su inscripción en base a su experiencia en competencias en terreno de montaña y en pruebas de resistencia. La Organización se reserva el derecho de admitir y seleccionar a los participantes según su criterio.

La prueba comienza en la base del Centro de Ski del Cerro Catedral, en la plaza Catalina Reynal (1.049 msnm.). Sigue la senda convencional hacia el Refugio Frey (1.757 msnm.) donde se encuentra el primer puesto de abastecimiento. El recorrido asciende luego hacia la Laguna Schmoll, Cancha de fútbol en el filo del Cerro Catedral (2.041 msnm.) y posteriormente desciende una pendiente arenosa sobre piedras, con hasta 25° de inclinación negativa. Una vez que se llega al fondo del valle se cruza al arroyo Rucaco (1.534 msnm.) y se transita por una sección boscosa con pendiente positiva de 5°. De allí se asciende hacia el filo de Cerro Brecha Negra (1.926 msnm.) y posteriormente se desciende por un pedrero suelto y cauce seco con pendientes de hasta 18° hasta llegar al Refugio San Martín (1.580 msnm.) ubicado en la margen norte de la Laguna Jakob. En este lugar se completa el *check-point* del segundo refugio que cuenta con un puesto de abastecimiento para los participantes. La competencia continúa con un ascenso hasta llegar a un paso entre el Cerro Schweitzer y el Cerro de los Inocentes, tomando desde allí rumbo Norte hasta la cumbre del Cerro Navidad (2.099 msnm.). Éste es el punto más elevado del recorrido que marca el comienzo de un trayecto altamente técnico en el cual se desciende serpenteando la “canaleta” del arroyo Navidad hasta casi la intersección de la senda de acceso convencional al refugio en el cruce del arroyo Navidad (1.283 msnm.).



Desde este punto se asciende por la “Picada de los Italianos” para llegar al Refugio Manfredo Segre, ubicado en la margen sur de la Laguna Negra (1.618 msnm.). Una vez realizado el chequeo de equipo en el check-point del refugio y el abastecimiento, se desciende por la senda convencional de acceso en dirección a Colonia Suiza (775 msnm.) hasta cruzar la meta en la llegada, bajando primero abruptamente por el “caracol” y atravesando por último un denso bosque.

[Ver link recorrido](#)

## 3R Alternativa

**Los corredores de la 4R Nonstop (largada día domingo 26 de febrero de 2023) podrán optar dentro del tiempo definido por la Organización, por desviar en el Refugio Manfredo Segre, para completar el recorrido de la 3R. La opción será penalizada con una hora, contada desde la llegada a dicho refugio.**

La 3R Alternativa, con 38 km. y 2.700 m+ acumulados, presenta una disminución en la distancia estipulada para la 4R Nonstop manteniendo todo su condimento técnico, y con un final que transita entre bosques y arroyos.

La prueba comienza en la base del Centro de Ski del Cerro Catedral, en la plaza Catalina Reynal (1.049 msnm.). Sigue la senda convencional hacia el Refugio Frey (1.757 msnm.) donde se encuentra el primer puesto de abastecimiento. El recorrido asciende luego hacia la Laguna Schmoll, Cancha de fútbol en el filo del Cerro Catedral (2.041msnm.) y posteriormente desciende una pendiente arenosa sobre piedras, con hasta 25° de inclinación negativa. Una vez que se llega al fondo del valle se cruza al arroyo Rucaco (1.534 msnm.) y se transita por una sección boscosa con pendiente positiva de 5°. De allí se asciende hacia el filo de Cerro Brecha Negra (1.926 msnm.) y posteriormente se desciende por un pedrero suelto y cauce seco con pendientes de hasta 18° hasta llegar al Refugio San Martín (1.580 msnm.) ubicado en la margen norte de la Laguna Jakob. En este lugar se completa el check-point del segundo refugio que cuenta con un puesto de abastecimiento para los participantes. La competencia continúa con un ascenso hasta llegar a un paso entre el Cerro Schweitzer y el Cerro de los Inocentes, tomando desde allí rumbo Norte hasta la cumbre del Cerro Navidad (2.099 msnm.). Éste es el punto más elevado del recorrido que marca el comienzo de un trayecto altamente técnico en el cual se desciende serpenteando la “canaleta” del arroyo Navidad hasta casi la intersección de la senda de acceso convencional al refugio en el cruce del arroyo Navidad (1.283 msnm.). Desde este punto se asciende por la “Picada de los Italianos” para llegar al Refugio Manfredo Segre, ubicado en la margen sur de la Laguna Negra (1.618 msnm.) donde los atletas que vienen participando de la 4R Nonstop deberán informar a la Organización su decisión de continuar en la modalidad 3R Alternativa. Una vez realizado el chequeo de equipo en el check-point del refugio y el abastecimiento, personal del CAB marcará el dorsal del atleta con la indicación 3RA, y habilitará el descenso por la senda convencional de acceso en dirección a Colonia Suiza (775 msnm.), que baja abruptamente por el “caracol” y por último atraviesa un denso bosque hasta



aproximarse al poblado histórico donde es la llegada. En la clasificación se añadirá como penalización una hora al tiempo final.

[Ver link recorrido](#)

## 4R Clásica

La 4R Clásica es una carrera dividida en dos días de competencia. El primer día recorre desde el Cerro Catedral hasta Colonia Suiza pasando por los Refugios Frey y San Martín; y el segundo día parte y regresa a Colonia Suiza pasando por los Refugios Manfredo Segre y el López.

El cupo de participación está limitado. La Organización se reserva el derecho de admitir a los participantes según su criterio.

**1era. Etapa. La largada de la primera etapa está estipulada para el día sábado 25 de febrero de 2023, con tiempos de corte por seguridad impuestos por la Organización que apuntan a una carrera que finalice a la caída de la tarde.**

Con un total de 34 km. con 2.200 m+ la prueba comienza en la base del Centro de Ski del Cerro Catedral, en la plaza Catalina Reynal (1.049 msnm.). Sigue la senda convencional hacia el Refugio Frey (1.757 msnm.) donde se encuentra el primer puesto de abastecimiento. El recorrido asciende luego hacia la Laguna Schmoll, Cancha de fútbol en el filo del Cerro Catedral (2.041msnm.) y posteriormente desciende una pendiente arenosa sobre piedras, con hasta 25° de inclinación negativa. Una vez que se llega al fondo del valle se cruza al arroyo Rucaco (1.534 msnm.) y se transita por una sección boscosa con pendiente positiva de 5°. De allí se asciende hacia el filo de Cerro Brecha Negra (1.926 msnm.) y posteriormente se desciende por un pedrero suelto y cauce seco con pendientes de hasta 18° hasta llegar al Refugio San Martín (1.580 msnm.) ubicado en la margen norte de la Laguna Jakob. En este lugar se completa el check-point del segundo refugio que cuenta con un puesto de abastecimiento para los participantes. Se desciende por la senda convencional hasta una derivación ubicada a mitad de camino que toma rumbo hacia el oeste, y que asciende al Cerro Bella Vista (ex subida Bonus 4R). Se recomienda cargar agua antes de iniciar la subida al Cerro Bella Vista. Hasta el lomo central se recorre una distancia de aproximadamente 1,8 km. con un desnivel positivo cercano a los 700 metros. El ascenso finaliza en el filo del Cerro Bella Vista donde está el desvío de la senda que desciende con dirección a Colonia Suiza. Desde allí la bajada transcurre por la ladera noroeste del Cerro Goye, por picadas de baja dificultad que permiten desplegar todas las capacidades atléticas de los participantes, hasta encontrar a aproximadamente 4 km. el sendero de acceso al Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra) por el que se continúa en dirección a Colonia Suiza (775 msnm.) finalizando allí la etapa.

**2da Etapa. El día domingo 26 de febrero de 2023 comienza y finaliza la segunda etapa en Colonia Suiza.**

Con 25 km. y 1.950 m+ la prueba inicia en el poblado histórico de Colonia Suiza (775 msnm.) siguiendo el sendero principal que transita por el valle del arroyo Goye entre bosques hasta llegar al Refugio Manfredo Segre ubicado en la margen sur de la Laguna





Negra (1.618 msnm.) subiendo por la “Picada de los Italianos”. Desde el tercer refugio y check-point se asciende en travesía por pedreros y caos de bloques hacia el paso del Cerro Bailey Willis (1.863 msnm.) Luego el trayecto desciende por la senda y pedreros con pendientes de hasta 15°, atraviesa una pequeña zona boscosa y humedales hasta las nacientes del arroyo Goye (1.562 msnm.). Desde este punto se asciende por un pedrero abrupto y técnico para llegar al filo cercano a la cumbre del Cerro López (2.048 msnm.) desde donde se desciende por un pedrero liso al Refugio López (1.581 msnm.) siendo este el cuarto check-point y lugar de abastecimiento. Desde ahí se continúa en descenso por caminos vehiculares, huellas de carro y sendas convencionales de trekking para finalizar la competencia en el poblado histórico de Colonia Suiza (775 msnm.).

[Ver link recorrido](#)

## 2R

**La largada de la 2R está estipulada para el día sábado 25 de febrero de 2023, con tiempos de corte por seguridad impuestos por la Organización que apuntan a una carrera que finalice a la caída de la tarde.**

Con un total de 34 km. con 2.200 m+ la prueba comienza en la base del Centro de Ski del Cerro Catedral, en la plaza Catalina Reynal (1.049 msnm.). Sigue la senda convencional hacia el Refugio Frey (1.757 msnm.) donde se encuentra el primer puesto de abastecimiento. El recorrido asciende luego hacia la Laguna Schmoll, Cancha de fútbol en el filo del Cerro Catedral (2.041msnm.) y posteriormente desciende una pendiente arenosa sobre piedras, con hasta 25° de inclinación negativa. Una vez que se llega al fondo del valle se cruza al arroyo Rucaco (1.534 msnm.) y se transita por una sección boscosa con pendiente positiva de 5°. De allí se asciende hacia el filo de Cerro Brecha Negra (1.926 msnm.) y posteriormente se desciende por un pedrero suelto y cauce seco con pendientes de hasta 18° hasta llegar al Refugio San Martín (1.580 msnm.) ubicado en la margen norte de la Laguna Jakob. En este lugar se completa el check-point del segundo refugio que cuenta con un puesto de abastecimiento para los participantes. Se desciende por la senda convencional hasta una derivación ubicada a mitad de camino que toma rumbo hacia el oeste, y que asciende al Cerro Bella Vista (ex subida Bonus 4R). Se recomienda cargar agua antes de iniciar la subida al Cerro Bella Vista. Hasta el lomo central se recorre una distancia de aproximadamente 1,8 km. con un desnivel positivo cercano a los 700 metros. El ascenso finaliza en el filo del Cerro Bella Vista donde está el desvío de la senda que desciende con dirección a Colonia Suiza. Desde allí la bajada transcurre por la ladera noroeste del Cerro Goye, por picadas de baja dificultad que permiten desplegar todas las capacidades atléticas de los participantes, hasta encontrar a aproximadamente 4 km. el sendero de acceso al Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra) por el que se continúa en dirección a Colonia Suiza (775 msnm.) finalizando allí la competencia.

[Ver link recorrido](#)



## 1R

**La largada de la prueba está estipulada para el día domingo 26 de febrero de 2023, con tiempos de corte por seguridad impuestos por la Organización que apuntan a una carrera que finalice a la caída de la tarde.**

Es la carrera ideal para quienes quieren iniciarse en el mundo de 4Refugios. Participando en esta carrera pueden ganar experiencia y llegar más preparados a otras más exigentes en cuanto a dificultad y distancias.

El cupo de participación está limitado. La Organización se reserva el derecho de admitir a los participantes según su criterio.

La 1R es una carrera de *trail running* y aventura que recorre alrededor de 20 km. y presenta 1.233 metros de desnivel en un solo día de competencia. Parte desde Colonia Suiza y asciende hasta el Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra) por la "Picada de los Italianos" para luego pasar por el refugio donde se encuentra el check-point y bajar por la senda tradicional hasta cruzar la meta en Colonia Suiza.

[Ver link recorrido](#)

# INSCRIPCIÓN

## A.1

Los participantes deberán seguir obligatoriamente las reglas establecidas en el Reglamento General que figura en la página web: [www.carrera4refugios.com.ar](http://www.carrera4refugios.com.ar)

## A.2

Para inscribirse se deberá completar la planilla correspondiente que se encuentra en la web de 4Refugios y abonar la inscripción según el sistema seleccionado como método de pago, dentro de los primeros 5 días. Pasado dicho período, la inscripción caduca, siendo necesario volver a inscribirse en el sistema, quedando sujeto a disponibilidad, ya que los cupos son limitados.

## IMPORTANTE:

Para poder inscribirte en la 3R y 4R Nonstop se deberá contar con la autorización previa que otorga la Dirección Técnica del evento. Para obtener dicha autorización es requisito enviar previamente por mail a [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org) el curriculum deportivo (CV) del participante que permita comprobar la experiencia en eventos o terrenos similares a los que presenta la 4Refugios.

## "Cuidemos nuestro paso"

Todas las inscripciones (incluidas las liberadas por traspaso de inscripción de 4R2022 a 4R2023) deberán abonar un adicional de \$ 150 de pago obligatorio con el propósito de saldar parte de la huella de carbono producida por el movimiento que genera el evento. Todo lo recaudado será donado a la organización Circuito Verde para su proyecto *Plantando Patagonia* con el objetivo de reforestar zonas dañadas por incendios, tala y otros.





## CONDICIONES

No se aceptan cambios de modalidad ya que los cupos son limitados por razones de seguridad.

Solo podrán inscribirse 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.

La inscripción se termina de concretar a la hora de la acreditación 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. El modelo de certificado se descargará de la página web y debe tener una antigüedad no mayor a 3 meses a la fecha de la carrera.

La única razón por la cual se genera crédito por cancelación de participación es por impedimentos por motivos de salud, presentando un certificado médico que avale tal condición. El certificado se debe enviar a los correos: [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org) con copia a [info@clubandino.org](mailto:info@clubandino.org) antes del día viernes 10 de febrero. Dentro de los 15 días previos al evento y posteriores al mismo no se aceptarán solicitudes de créditos. Quien presente dicho certificado y sea aprobado contará con un crédito de un porcentaje (según la fecha) del valor abonado en concepto de inscripción para utilizar en cualquier actividad del Club Andino Bariloche por un año. Esto no implica que tiene reserva de puesto ni prioridad en ninguna de las actividades, sino que es una nota de crédito para ser utilizada con tal fin. Transcurrido el año calendario la nota de crédito no utilizada caduca y no da derecho a reclamo alguno.

Créditos por motivos de salud:

- Hasta el 30/11/2022 70% (de lo abonado en concepto de inscripción)
- Hasta el 10/01/2023 60% (de lo abonado en concepto de inscripción)
- Hasta el 10/02/2023 50% (de lo abonado en concepto de inscripción)

## SITUACIONES ESPECIALES POR CARRERA 4R EDICIÓN 2022

Debido al alerta meteorológica que reinó durante la realización de la carrera 4 Refugios 2022 la misma no pudo desarrollarse según el programa inicial y los corredores inscriptos debieron decidir entre correr una modalidad distinta a la planificada o bien suspender su participación en la edición 4R2022 y diferir su inscripción a la 4R2023.

A todo corredor que optó por la primera alternativa se le generó el crédito monetario correspondiente que podrá utilizarlo, si decide inscribirse en la edición 4R2023, como parte de pago de la misma, o bien utilizarlo en cualquier actividad del Club hasta el día 27/02/2023. Luego, todo crédito no utilizado caducará, sin derecho a reclamo alguno.

Todo inscripto que optó por diferir su participación a la edición 4R2023 debe contactarse con la organización a [aventura@clubandino.org](mailto:aventura@clubandino.org) hasta el día sábado 15/10/2022 inclusive para dar su consentimiento de participar en la misma modalidad que estuvo inscripto, sin cargo de inscripción.



De esta forma quedarán habilitados en el sistema de inscripciones para que luego llenen el formulario correspondiente y abonen el aporte de \$150 obligatorio con el propósito de saldar parte de la huella de carbono producida por el movimiento que genera el evento.

Toda manifestación de voluntad en participar de la 4R2023 ya implica la utilización de la inscripción diferida. Si luego el participante desiste de correr, cualquiera sea el motivo, no se le generará ningún crédito a futuro.

A partir del día lunes 17/10/2022 toda persona que no haya manifestado su interés en correr en la nueva edición 4R2023 tendrá un crédito monetario por el importe abonado inicialmente en concepto de inscripción. Este crédito no es reembolsable y solo puede utilizarse en actividades del Club o compra de bienes en stock ("tienda CAB") hasta el día 27/02/2023, luego caduca sin derecho a reclamo alguno.

Si el participante a quien se le generó el crédito mencionado en el párrafo anterior cambia de parecer y decide inscribirse en la edición 4R2023, ya no tendrá su inscripción totalmente liberada de pago sino que tendrá que abonar la diferencia entre el valor vigente de la carrera y el crédito generado en la base de datos del Club.

Toda situación especial con motivo de la carrera 4R2022 llegará a su fin con la carrera 4R2023 (el día lunes 27/02/2023) sin alternativa de diferimientos a ediciones futuras ni ampliación de plazos para utilización de los créditos oportunamente generados ya que los mismo quedaran sin efecto de manera automática.

## INSCRIPCION

El arancel abonado en concepto de inscripción da los siguientes derechos sin cargo:

1. Participación en la Carrera 4Refugios 2023
2. Remera del evento
3. Entrega de premios
4. Dorsal
5. Regalo finisher
6. Seguro de accidentes personales
7. Seguridad durante el evento
8. Fruta, hidratación y sólidos en los refugios
9. Servicio de ambulancia
10. Toma de tiempos parciales

## DEFINICIONES

DC: Director de la Carrera.

PCO: Puesto de Control Obligatorio o check-point. En cada PCO habrá al menos una persona fiscalizando el paso de cada corredor.

DEBERÁN: Esta palabra significa que la acción es OBLIGATORIA.

RECORRIDO: SUJETO A MODIFICACIÓN POR LA ORGANIZACIÓN

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 corredores que no lleguen al horario de corte podrán optar por continuar transitando por las sendas habituales hacia Colonia Suiza, el Tambo 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 corte.

CATEGORÍAS 4REFUGIOS 2023: Las categorías son establecidas por la Organización y publicadas en la página web de la carrera. 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.

## FORMATO DE LA CARRERA

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 largarán la carrera al mismo tiempo (según disciplina elegida) con todo su equipamiento obligatorio e indumentaria necesarios 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.

## Instrucciones / Mapas / PCO

Estarán publicados en la página web del evento todas las instrucciones de carrera y los mapas con los PCO establecidos.

## EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

Habrá un equipamiento básico de seguridad individual obligatorio que se deberá llevar durante toda la carrera. Está compuesto por dos equipos personales (A y B) y un botiquín individual.

## EQUIPAMIENTO PERSONAL OBLIGATORIO

Equipo A y B y todos sus elementos son obligatorios. En caso de elementos faltantes o incorrectos en la inspección de equipos habrá penalizaciones detalladas según su nivel de gravedad, que irán desde los 20 minutos a la descalificación.

Las penalizaciones serán en el mismo lugar de la inspección y durante la competencia. En caso de tener más de 1 elemento faltante las penalizaciones son acumulables.

En caso de que las condiciones climáticas de los días previos y el pronóstico durante la competencia sean favorables la Dirección Técnica decidirá si el Equipo B pasa de OBLIGATORIO a RECOMENDADO. (únicamente por decisión de la Dirección Técnica) Esta decisión va a ser comunicada en la charla técnica previa.



### Equipo obligatorio A

- Mochila que pueda contener todos los elementos
- Manta de supervivencia
- Celular o radio VHF (recomendamos radio por su señal y alcance en montaña)
- Campera (Goretex, Ultrex, o similar)
- Guantes de abrigo
- Anteojos de sol
- Recipiente para agua, capacidad mínima 1 litro
- Polar de abrigo
- Linterna frontal con pilas
- Silbato
- Casco, puede ser de Mountain Bike

### Equipo obligatorio B

- Calza Larga
- Remera térmica
- Brújula (recomendado, no obligatorio)
- Encendedor (recomendado, no obligatorio)

## BOTIQUÍN

Rollo de venda elástica, 10 cm. ancho x 1,50 m. de largo	x1
Rollo de venda no elástica 7 cm. de ancho x 1,50 m. de largo	x1
Apósitos autoadhesivos (moleskin, compeed, 2ndskin)	x4
Sobres de sales de hidratación para preparar un litro cada uno.	x3
Sobre con gasas estériles 10 cm x 10 cm.	x1
Tela adhesiva de 2, 5 cm. de ancho.	x1
Guantes descartables	x2
Protector solar factor 30, un frasco por 40 ml.	

La penalización por no tener el botiquín durante la carrera es de descalificación (en caso de no tenerlo completo es de 20 minutos).

Está permitido el uso de bastones que deben ser llevados desde el inicio de la carrera hasta el final, al igual que todos los elementos obligatorios, recomendados o personales.

## DIRECTOR DE LA CARRERA

El Director de la Carrera (DC):

- Es la autoridad máxima durante la competencia.
- Se reserva el derecho de realizar cambios en el recorrido establecido originalmente para la carrera por razones de seguridad o de mal tiempo, y hacerlo en cualquier momento de la competencia. Incluso puede decidir la suspensión total de la prueba.
- Se reserva el derecho de imponer penalidades y hasta retirar de la competencia a cualquier competidor que no cumpla con lo establecido en el Reglamento General, o que afecte el desenvolvimiento del evento, de su organización o de la seguridad de sus integrantes o de terceros.



## RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

Cada participante es responsable de su propio desempeño en la carrera y es quien debe juzgar por sí mismo si debe o puede seguir o no en la competencia, excepto que por disposición del Médico Oficial o del Director de la Carrera se decida excluirlo de la misma por razones de seguridad o de salud.

Cada participante debe firmar obligatoriamente una nota de asunción de riesgo y consentimiento donde declara estar físicamente apto para participar en la competencia, conocer los riesgos que ello implica, asumiendo su propia responsabilidad.

Todos los participantes deben ser mayores de 18 años.

Los menores de entre 14 y 18 años pueden participar (únicamente en 1Refugio y 2Refugios) con la autorización firmada por sus padres ante el CAB o certificada por Escribano o Juez de Paz. La Organización se reserva el derecho de admisión en base a los antecedentes de los menores que se deseen inscribir.

## SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

En caso de emergencia los participantes deben hacer uso de la radio VHF o del celular, pidiendo el auxilio a la Dirección de la Carrera. Tener en cuenta que en la mayor parte del recorrido no hay señal de celular, por lo que el uso de la radio VHF (Frecuencia de Emergencia 148.450) es lo más recomendable.

El uso de la radio o del celular para otros motivos que no sean el de solicitar auxilio, está penalizado con descalificación.

Todo participante debe prestar ayuda obligatoriamente a otro que la necesite. Se penalizará el incumplimiento a esta regla.

## PENALIDADES Y PROHIBICIONES

Las penalidades se dividen en graves (descalificación) y leves (recarga de tiempo), y pueden ser aplicadas inclusive después de finalizada la competencia al tomar conocimiento el Director de Carrera de alguna falta al presente Reglamento.

Se penaliza a un corredor si:

- No realiza todo el recorrido.

Se penaliza o descalifica a un corredor (según la gravedad):

- Si le falta algún elemento del equipamiento obligatorio durante la carrera.
- Si tiene actitudes antideportivas, agresivas, contaminantes o destructivas, etc. como insultos y agresividad entre participantes, hacia algún control o integrante de la Organización, etc.

Se descalifica a un corredor:

- Si usa cualquier medio de transporte.
- Si avanza en una zona prohibida.
- Si utiliza cuerdas u otro sistema de acarreo con otro participante, en cuyo caso ambos quedarán descalificados.



## CONTROL ANTIDOPING

Se podrán efectuar controles antidoping a los mejores clasificados de cada categoría y a otros por sorteo o decisión del DC.

En la reunión informativa previa, los competidores deben declarar si están bajo tratamiento médico, y presentar certificados y recetas en caso de estar ingiriendo alguna sustancia que pudiera afectar el resultado de los análisis. La detección de cualquier tipo de estimulante o esteroide en los análisis de laboratorio determina la inmediata descalificación e inhibición permanente para participar en otras ediciones de 4Refugios.

El listado de sustancias prohibidas está basado en el listado del Comité Olímpico Internacional.

SUBSTANCIAS: Alcohol /Marihuana /Anestésicos locales Inyectables /Corticosteroides /Beta Bloqueantes /Sedantes

ESTIMULANTES: Efedrina /Pseudoefedrina/Fenylefrina /Amfetaminas ("Speed") /Ecstasy / Cafeina (en exceso) /Anfetaminas/ Cocaína /Narcóticos/Benzodiazefinas (valium-like compounds)

AGENTES ANABÓLICOS: Nandrolona (Durabolin) /Boldenona (Depobol) /Equine (horse) Esteroides /Salbutamol (Ventolin, Respolin) /Terbutaline (Bricanyl)

DIURÉTICOS: Rusemide (Lasix) /Spironolactone (Aldactone)

ANALGÉSICOS NARCÓTICOS: Morfina / Pefidina / Heroína / Naloxone (Narcan) /Methadona /Detropoxyphena (Digesic) /Dextromoramida (Palfium)

HORMONAS: Rythropoeitin (EPO) /Human Growth Hormone (HGH) /Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)

## POSTERGACIÓN-MODIFICACIÓN DE LA CARRERA

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 (DC) durante la misma.

**Federico Lutz;** Director de Carrera.

**Iván Bonacalza;** Director de Recorridos.