RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Ultra Fitz Roy

21K ·

Plan actualizado | Alojamiento | Vuelos | En auto

Escaneá y abrí el plan vivo: el clima se actualiza a medida que se acerca la carrera.

TIEMPO REALISTA	RITMO MEDIO	GELES
2:00:00	**5:41/km**	**4**
ajustado al recorrido	2 h 0 min en movimiento	50 g/h

PRONÓSTICO

6 °C

en la largada

Pronóstico para el sábado

mínima 6° · máxima 19°
viento 11 km/h · ráfagas 36
73% de probabilidad de lluvia · 0.1 mm

Pronóstico de Open-Meteo tomado el 17 de octubre. A -33 días todavía puede moverse: mirá el plan online el día anterior.

Fresco para largar, perfecto para correr. Lo que te sobre, dejalo en el guardarropas.
Viento flojo: no te va a cambiar el plan.

QUÉ PONERTE

Vas a largar con 8° y llegar con 16°.

Corriendo lo vas a sentir como 10°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Manga larga fina, o corta con mangas**
ABAJO **Short o calza corta**
MANOS **Guantes finos**
CABEZA **Gorra con visera**
LLEVÁ **Vaselina (la ropa mojada lastima)**

73% de probabilidad de lluvia
La gorra con visera es lo único que de verdad sirve: mantiene el agua fuera de los ojos. Campera impermeable NO: a esta temperatura te mojás más de adentro que de afuera.

Lo que te sacás
Vas a largar con 8° y llegar con 16°: 8 grados de diferencia. Guantes finos — tiene que poder salir en movimiento y entrar en un bolsillo. Lo que no se pueda sacar, no te lo pongas.

En montaña, el abrigo es para cuando parás
Esta recomendación asume que vas corriendo. Si te lesionás, esperás a alguien o cambia el tiempo en altura, con eso puesto te enfriás rápido. Llevá una capa más de la que dice acá, aunque no la uses — y si la carrera pide material obligatorio, eso manda por encima de esto.

Sale del pronóstico: 8° a las 08:00, viento 11 km/h, 73% de lluvia, más los 6° que te sube correr y 4° que te saca el viento. Estimamos 2h 00 de carrera.

RITMO POR TRAMO

Kilómetro	Ritmo	Nota
0–21.1	**5:49/km**	Arrancá frenado, vas a agradecerlo en la segunda mitad

COMIDA Y BEBIDA · 4 GELES · 100 G DE CARBOHIDRATO · 500 ML/H · 450 MG DE SODIO/H

km 6.2 · min 35 | km 10.4 · min 59 | km 14.8 · min 84 | km 19 · min 108

1 litros de agua en total.

No tenemos los puestos de esta carrera cargados. Hasta confirmarlo, asumí que tenés que llevar todo encima.

RUNNING365 · BANDA DE RITMOS

Ultra Fitz Roy

21K · objetivo 2:00:00 · cortá por la línea punteada y pegátela en el brazo

KM	PASO
1	5:41
2	11:22
3	17:04
4	22:45
5	28:26
6	34:07
7	39:49
8	45:30
9	51:11
10	56:52
11	1:02:34

KM	PASO
12	1:08:15
13	1:13:56
14	1:19:37
15	1:25:18
16	1:31:00
17	1:36:41
18	1:42:22
19	1:48:03
20	1:53:45
21	1:59:26
21.1	2:00:00

ANTES DE LARGAR

04:00	Desayuno: lo de siempre, nada nuevo
05:30	Salida de casa
06:00	Llegada, baño y guardarropa
06:30	Entrada en calor suave
06:45	Al corral. Último sorbo de agua
07:00	Largada

El QR está en la primera hoja. Esta se corta y se lleva; aquella se guarda en el celular.

Los tiempos son de paso acumulado desde la largada, ya con el ajuste por desnivel y por calor. Cierran exacto en 2:00:00.

CUÁNTO TE SALE — LLEGAR A EL CHALTÉN

INSCRIPCIÓN

consultar

CÓMO LLEGAR

—

micro o auto, ida y vuelta

ALOJAMIENTO

—

por noche

La inscripción la sabemos; el pasaje y el hotel no los inventamos. Abrí los enlaces de abajo, mirá el precio de hoy y sumá vos: es la única forma de que este número no envejezca mal.

Se vuela a El Calafate (FTE): son 3 horas de micro hasta El Chalten

2023 km: no hay micro directo desde Buenos Aires: va en avión, o en auto si te dan los días.

Todavía no tenemos un rango verificado para esta fecha. Los enlaces abren la búsqueda con los días ya cargados. **ver vuelos** · **ir en auto** · **ver alojamiento**