

BOLETIN INFORMATIVO N°1
SAPUKAI AVENTURA



**O
R
I
E
N
T
E
R
I
N
G**

**MEDIA
DISTANCIA**

**DOMINGO 6
ABRIL 2025**

SAN BERNARDINO

**R
A
C
E**



A.P.O.D.
ASOCIACION PARAGUAYA DE ORIENTACION DEPORTIVA



C.P.C.O.
CIRCUITO PARAGUAYO
de Competencia de Orientación

BOLETIN INFORMATIVO N°1

SAPUKAI AVENTURA

SAPUKAI AVENTURA

- Director de carrera: ILSE LORENA VAZQUEZ INVERNIZI
- Mapa y Trazado: JULIAN MARTINEZ
- e-mail: sapukaiaventura@gmail.com
- Teléfono para información: 0972 465091
- Juez Controlador: ALICIA PEREIRA
- Cronometraje: PEDRO JOEL VERA
- Fecha: Domingo 6 de abril de 2025 07:30 hs
- Centro de Competición: ARENA PILSEN SAN BERNARDINO

TIPO DE CARRERA

MEDIA

El perfil de la media distancia es la técnica. Se suele desarrollar en una zona no urbana y su característica fundamental es una navegación detallada, donde encontrar los controles debe constituir un reto. Requiere concentración constante en la lectura del mapa, con varios cambios en las salidas de los controles. El elemento de elección de ruta es esencial, pero no debe ser a expensas de la orientación, que debe ser técnicamente exigente. La carrera requerirá cambios de velocidad, por ejemplo, con tramos a través de diferentes tipos de vegetación.

Tiempo Ganador: 35-40 minutos

EN CARRERA

Cada baliza tiene un código diferente. Al llegar al control, el corredor deberá comprobar el código de dicho control si corresponde con el indicado en su descripción de controles para asegurar que está en el lugar correcto. No todas las balizas colocadas en el campo corresponden a un mismo recorrido, por lo que, marcar una baliza no correspondiente a tu recorrido o marcada en un orden incorrecto será considerado como «error en tarjeta» y quedarán como no clasificado y pasarán al final de las posiciones.

Uso de Sportident: En Caso de haber marcado mal y se dieron cuenta, tiene que volver a marcar correctamente de forma correlativa desde el error, (Ejemplo, marcaron 1, 2, 3, y en el 4 marcaron el 6, deben ir a marcar el 4, luego 5 y de nuevo el 6 y ahí continuar la correlatividad), en caso de que la base electrónica no esté funcionando, no haga pitido ni tampoco se prenda la luz (puede que solo haga uno de los dos, pero significa que si está

funcionando), se utiliza la pinza de marcación, pinzando en el lugar del mapa indicado en una casillas R1,R2,R3.

CRONOGRAMA DE LA COMPETENCIA

JUEVES 06 DE MARZO:

Apertura de inscripciones

SABADO 29 DE MARZO:

Entrenamiento/Práctica. Taller de Orientación Deportiva. (sin costo)

MIERCOLES 2 de ABRIL:

Cierre de Pre-inscripción

VIERNES 4 DE ABRIL:

Cierre de Inscripción

DOMINGO 6 DE ABRIL:

08:00 hs a 09:00 hs Recepción de participantes

08:30 hs Primera largada

09:30 hs Ultima largada

12:00 hs Cierre de meta (se sacan las balizas)

12:30 hs Premiación

CATEGORIAS

RANKEABLE PARA EL CPCO 2025

- **Junior: M12, F12:** 12 a 14 años
- **Juvenil: M15, F15:** 15 a 17 años
- **Adulto: M18, F18:** 18 a 39 años
- **Máster: M40, F40:** 40 a 49 años
- **Máster B: M50, F50:** 50 años en adelante
- **Elite: M18E, F18E:** 18 años en adelante

NO RANKEABLE PARA EL CPCO 2025

- **OPEN:** Todas las edades, es una categoría donde los nuevos atletas pueden probar de que se trata el deporte, niños menores de 12 años deben estar acompañados de un adulto responsable.

COSTO DE INSCRIPCION

COSTO DE INSCRIPCIÓN

Modalidad – Sprint	Categoría	Costo
Socios Apod. Categoría +18 años	Rankeable	Gs. 80.000
No socio Apod. Categoría +18 años	Rankeable	Gs. 100.000
Categoría JUNIOR Y JUVENIL	Rankeable	Gs. 30.000
OPEN	No rankeable	Gs. 30.000
Alquiler de Sicard por carrera		Gs. 20.000

***Open: el Sicard ya incluye la inscripción y podrán anotarse hasta en el día de la carrera**

PROCESO DE INSCRIPCIÓN



Nuevos socios APOD: los costos de inscripción para socios estarán habilitados 48hs hábiles posterior al pago del canon correspondiente.

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS

Prueba MEDIA DISTANCIA- Lineal

Escala 1:10.000 (tamaño de Hoja A4) / Equidistancia de 5m

Tiempo estimado para los ganadores: 35 min (masculino y femenino)

Intervalo de salida cada 2 min.

El tiempo máximo para marcar en carrera será de 120 min tanto para hombres como mujeres. El corredor que sale por la Largada deberá cruzar si o si la línea de meta por más que abandone la carrera. Para tener en cuenta si un corredor sigue o no en el circuito al pasar la hora establecida de cierre. El orden será sorteado.

ÁREAS PROHIBIDAS

Las zonas prohibidas estarán marcadas con el símbolo 709 520 (verde oliva)s



DESCRIPCIÓN DEL TERRENO, CLIMA Y POSIBLES RIESGOS

La zona de carrera corresponde al Municipio de San Bernardino, Departamento de Cordillera. El área de carrera nos sorprenderá con zonas boscosas y campos abiertos. Desnivel moderado a escaso, no más de 50 mts de altimetría.

La temperatura oscilaría entre 22°C y 31°C.

HORA DE LARGADA DE CADA COMPETIDOR

La hora de largada será asignada por sorteo será el sábado 5 de abril a las 20:00 hs y publicado por las redes sociales.

PROCEDIMIENTO DE MARCACION SPORTIDENT

En caso de no contar con SiCard Propio, tendrán un SiCard que retirarán con su dorsal, el proceso de marcado será con el mismo. Sistema de Marcación con SportIdent. (No se admitirán SportIdent SIAC Active Card, contactless)

La pérdida del SiCard alquilado tendrá un costo de 50USD (Cincuenta Dólares Americanos)

NORMATIVA

Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación

MATERIAL RECOMENDADO

No hay un listado de material obligatorio para la carrera, más allá del mapa facilitado por la organización.

Se recomienda llevar:

- Brújula (muy recomendado)
- Hidratación
- Calzado adecuado para una carrera a pie por el monte
- Repelente
- Bloqueador solar
- Muñequera Descripción de Control

PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA

Todos los corredores deberán pasar por la recepción de participantes, para: • Confirmar su presencia • Firmar el "Termino de responsabilidad" DESLINDE DE RESPONSABILIDAD DESLINDE DE RESPONSABILIDAD (MENOR DE EDAD) (lo

puede descargar de Aquí y llevarlo Firmado para agilizar el trámite) • Retirar el sistema de marcado de los controles SiCard (en caso de haber alquilado uno), indispensable para realizar la carrera. • Dorsal Importante llegar con la antelación suficiente. Cada corredor tendrá una hora de largada asignada previamente. Será inamovible, por lo que, si un participante llega a tomar su salida más tarde, el tiempo transcurrido se le tomará como tiempo de carrera. (favor de no apurar a la mesa de recepción de participantes si llegan tarde)

PROTOCOLO DE LARGADA

Carril 1 CPCO SPOT 1: Entrará el participante que esté a 2 minutos de comenzar su carrera. Para ingresar a este lugar, un voluntario llamará al corredor que esté a dos minutos de largar y tomará su tarjeta de descripción de puestos, de acuerdo a su categoría, de un sobre nombrado como tal. Total responsabilidad del corredor tomar el Correcto. SPOT 2: Entrará cuando quedé un minuto para iniciar. Tomará mapa, de acuerdo a su categoría, de un sobre nombrado como tal. Controlará que su categoría este escrita en el mapa, lo doblará en 2, tapando el contenido del mismo hasta que sea su hora de largada. Los corredores que lleguen tarde, saldrán con la tanda que este por ingresar al SPOT 1, siguiendo los pasos de esa misma tanda. El triángulo marcado en el mapa y que cuenta con una baliza sobre el terreno, es solo un apoyo para poder ubicarse con el mapa y la realidad, es obligatorio pasar junto al él, pero no hay que marcar. Habrá personal de la organización dando las indicaciones pertinentes para el preparado del SiCard. La categoría Open no tiene horario de largada, se presenta en la zona de largada y sale. Carril 2 OPEN: Sin horario de salida, comienzan la carrera cuando estén listos de hacerlo.

DISPOSICION DIA DE LA CARRERA

El PC Central cuenta con baño, la cantina contará con bebidas y minutas.

PREMIOS

- Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto
- Categoría Elite 1er puesto: Inscripción a la prueba MEDIA del CAPOD 2025 – 08/09 noviembre 2025
- Todos los competidores que terminen la prueba tendrán una medalla de reconocimiento.