



 @personaltrainingascarza



@personaltraining_ascarza



@ulalaaventura



BOLETIN INFORMATIVO N° 2

ULALA O-Pie

9va. fecha del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022 – Rankeable para la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD)

FECHA: Domingo 21 de agosto 2022

LUGAR: Jardín Botánico de Asunción

MODALIDAD: Sprint

Organizada por: ULALA O-pie

Director de carrera: Pablo Aguerre / Cel.: 0981 579953

Coordinadora Gral.: Patricia Ascarza / Cel.: 0981 626917

Juez controlador: Julian Martinez / Cel.: 0994 785076

FORMATO

Sprint lineal. Un trazado de alta velocidad que busca probar la capacidad de los atletas de leer e interpretar el mapa, en entornos complejos, para planificar y elegir la ruta a seguir rápidamente. El competidor debe pasar por todos los controles marcados en el mapa de forma correlativa. La carrera estará regida por las normativas establecidas en el Reglamento de la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (2022) para la modalidad o-pie. La simbología utilizada será la establecida por la IOF para las carreras sprint: ISSprOM 2019-2.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Inscripciones Habilitadas: plataforma servicronos Web: www.servicronos.com

¡Cierre de inscripciones jueves 18 de agosto del 2022 a las 12:00 Hs. o hasta agotar los cupos habilitados!!

COSTO DE INSCRIPCION

Socio APOD: 80.000 PYG no socio APOD

No socio: 100.000 Gs

Open: 50.000 Gs

Servicronos

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

CRONOGRAMA DE LA COMPETENCIA

LUGAR DE CARRERA

JARDIN BOTANICO – ASUNCIÓN

Los corredores que van en vehículo deben abonar la entrada al parque.

El lugar cuenta con dos baños, los mismos no cuentan con duchas.

No cuenta con cantina, pero la organización pondrá agua y frutas.

Enlace ubicación maps: <https://acortar.link/q14fiA>



TERRENO

Al ser un parque el terreno en la zona es mixto con poca elevación, poca vegetación densa. Hay edificaciones, caminos.

Técnicamente no es un terreno difícil.

Es importante tener en cuenta (y cuidado) que parte de la carrera puede transcurrir por caminos con tráfico vehicular.

Los corredores tendrán estacionamiento, el mismo está en la entrada a la mano izquierda de la entrada y a 300mts del PC.

UBICACIÓN DEL PC

<https://maps.app.goo.gl/J7Awzi6Cp9m8QMMaA>



TIPO DE CARRERA

Sprint

CATEGORIAS

Distribuido de la siguiente manera: Junior: M12, F12 - Juvenil: M15, F15 - Adulto: M18, F18 - Master: M40, F40 - Master B: M50, F50 - Elite: M18E, F18E –Open.

HORARIOS DE SALIDA Y TIEMPOS DE CARRERA

Las salidas se harán en tandas de a tres, y los tiempos se tomarán de forma individual, saliendo cada competidor en intervalos de 2 minutos. Rogamos mantener el orden en la zona de salida. Los horarios de largada de cada competidor van a ser sorteados, al menos, 24HS antes de la competencia. Los tiempos de salida de cada competidor son inamovibles.

Tiempos estimados para los ganadores:

- Categorías masculinas: 15 a 20 minutos
- Categorías femeninas: 15 a 25 minutos

Tiempos límites para completar los recorridos:

- Categorías masculinas: 50 minutos
- Categorías femeninas: 60 minutos

HORARIOS DE SALIDA Y TIEMPOS DE CARRERA

Las salidas se harán en tandas de a tres corredores al mismo tiempo, serán de diferentes categorías.

Los horarios de largada de cada competidor van a ser sorteados y publicados, al menos, 24HS antes de la competencia. Los tiempos de salida de cada competidor son inamovibles.

Tiempos estimados para los ganadores:

- Categorías masculinas: 15 a 20 minutos
- Categorías femeninas: 15 a 25 minutos

Tiempos límites para completar los recorridos:

- Categorías masculinas: 50 minutos
- Categorías femeninas: 60 minutos



PROGRAMA INICIAL

El día de la competencia será el Domingo 21 de agosto del 2022.

Horario		Actividad
08:00	9:00	Recepción de competidores
9:30		Primera largada, intervalo entre corredores será de 2 min.
El ultimo en largar depende de la cantidad de corredores que hasta el jueves no podre saber		
La premiación se estima para las 12:00 has, dependiendo de la cantidad de corredores.		

CATEGORIAS

Distribuidas en la siguiente manera:

Masculino femenino misma distancia, pero la premiación será por categoría.

Categoría	Recorrido	Rankeable
Elite M18E / Elite F18E	R1	Si
Adulto M18/ Adulto F18 / Master M40 / Master F40	R2	Si
Juvenil M15 – F15 – Master B M50 – Master B F50	R3	Si
Junior M12 – F12	R3	Si
Open	R3	No

Los corredores menores de 12 años podrán participar en la competencia únicamente acompañados por un adulto. Estos corredores no clasifican para el ranking del CPCO.

La categoría Open está pensada para aquellos corredores que están iniciando y todavía no están seguros de participar competitivamente. El recorrido asignado a este grupo es el R6.

El sistema de marcación para la categoría Open será a través de pinzas.

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS

- * Escala: 1:4.000 (tamaño de Hoja A4)
- * Equidistancia: de 2m
- * Tiempo estimado para los ganadores:15 min (masculino y femenino)
- * Intervalo de salida: cada 2 min.

El tiempo máximo a marcar en carrera será de 60 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.



 @personaltrainingascarza 

@personaltraining_ascarza



 @ulalaaventura  @ulalaaventura

HORA DE LARGADA DE CADA COMPETIDOR

Largan tres corredores juntos de distintos recorridos y categorías, siendo el intervalo de 2 min.

PROCEDIMIENTO DE SALIDA

Cada competidor deberá de estar en el local de la carrera por lo menos 30 minutos antes de su horario de salida.

Para realizar su acreditación en la mesa de recepción, firmar el "Termino de Responsabilidad" y retirar el sistema de marcación, SiCard, y dorsal.

Antes de ingresar al Spot 1, cada competidor deberá limpiar y chequear su SiCard en preparación para la carrera.

Spot 1:

Ingresará el competidor que esté a 2 minutos de iniciar su carrera.

Los corredores irán ingresando de acuerdo con el horario de largada establecido antes del inicio de la competencia.

En este lugar, cada competidor tomará su tarjeta de descripción de controles de acuerdo con su categoría. Las tarjetas estarán dispuestas en unos sobres diferenciados por categoría.

Spot 2:

A esta zona ingresará aquel competidor al que le quede 1 minuto para iniciar su carrera.

Tomará el mapa correspondiente a su categoría y lo mantendrá boca abajo o doblado de tal manera que no pueda ver el contenido hasta que sea su horario de salida.

Aquellos competidores que larguen fuera de su horario marcado largarán en la siguiente tanda programada más cercana a ingresar al Spot 1. El tiempo transcurrido desde el horario programado hasta el horario real de salida, se sumará al tiempo de carrera.

El triángulo de inicio, marcado en el mapa y señalizado en el terreno con una baliza es solo un apoyo para que el corredor pueda ubicarse con el mapa y el terreno.

Es obligatorio pasar junto al él, pero no hay que marcar.



@personaltrainingascarza



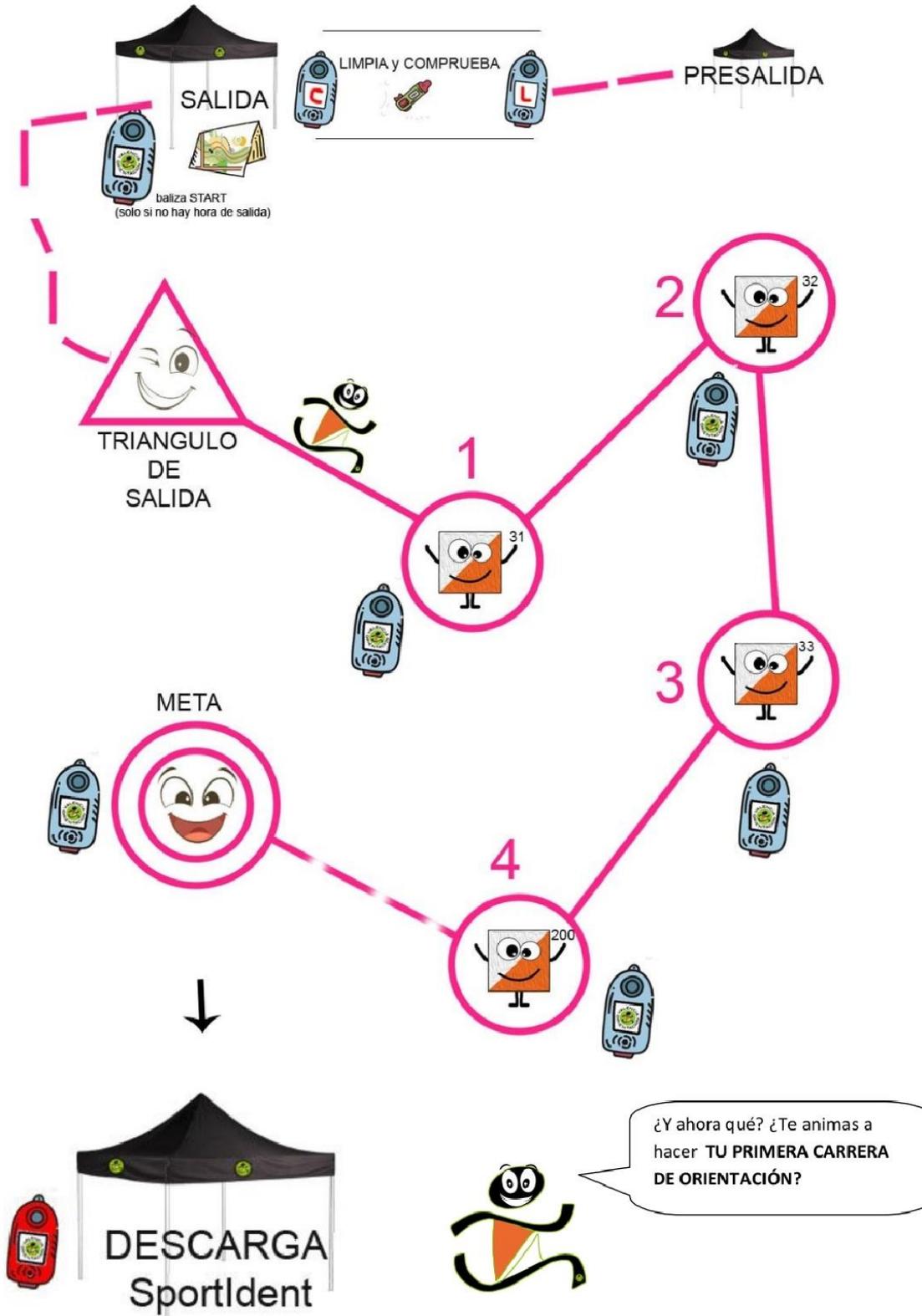
@personaltraining_ascarza

@ulalaaventura

@ulalaaventura



Mi primera carrera de orientación – Guía práctica y divertida





 @personaltrainingascarza 

@personaltraining_ascarza



 @ulalaaventura 

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 -)

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.

Pero se recomienda llevar:

- Brújula.
- Calzado adecuado para una carrera a pie para terreno mixto.
- Muñequera Descripción de Control.
- Método de hidratación.

PREMIOS

Medalla finisher oficial: a todos los participantes oficialmente inscriptos.

Trofeos a los tres primeros puestos de cada categoría.

Ganadores Elite Masculino y Femenino: Inscripción a la siguiente fecha del CPCO 2022.