

ASOCIACIÓN PARAGUAYA
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

CPCO

1^a y final

CARRERA DE ORIENTACIÓN

- VILLARRICA/2022 -

Organiza



10° Y 11° FECHA DEL CPCO 2022

BOLETÍN INFORMATIVO 2

CPCO LA FINAL 2022

10° y 11° fecha de carreras de Orientación del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022 – Rankeable para la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD).

Sábado 19 y Domingo 20 de noviembre

Las carreras de orientación consisten en completar un recorrido pasando por puntos de controles Balizados de color Blanco y Naranja con un código en él. Deberán marcar su paso por el utilizando un dispositivo electrónico SiCard introduciendo en el orificio de la base colocado en la Baliza.

El participante decide la ruta que le parezca más apropiada para ir de un control a otro, con la única ayuda de un mapa y una brújula.

Ranking Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022: La prueba sprint del Sábado 19 de noviembre es parte del CPCO 2022 por lo que su valor es de 100 puntos para el ranking 2022. La prueba larga distancia del Domingo 20 de noviembre es parte del CPCO 2022 por lo que su valor es de 125 puntos para el ranking 2022 por ser la última fecha a disputarse del campeonato.

ORGANIZADOR Y NOMBRE DEL DIRECTOR DE LA COMPETICIÓN

Director de Carrera: Carlos Barrail

Mapa y Trazado: Félix Carvallo

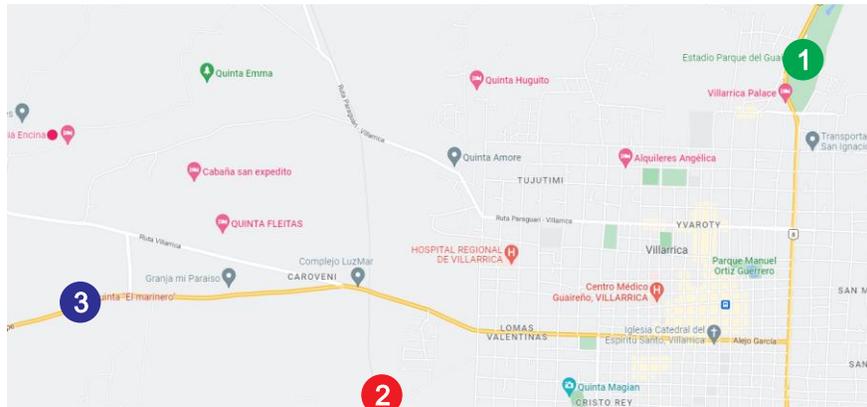
E-mail: apodorientacion@gmail.com

Web: www.apodorientacion.com

Teléfono para información: 0986469277 - 0981459446

Arbitro: Jorge Galeano

Centro de Competiciones: Ciudad de Villarrica



1 SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

[Parque del Guairá](#) 09:00hs a 11:00hs / PRÁCTICA

2 SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

[Ubicación del PC](#) 15:00hs / PRUEBA DISTANCIA SPRINT

3 DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

[Quinta El Marinero](#) 06:00hs / PRUEBA DISTANCIA LARGA

CRONOGRAMA DE LA COMPETENCIA:

Inscripciones Habilitadas:

DEL 19 DE OCTUBRE AL JUEVES 17 DE NOVIEMBRE (20:00hs):

VIERNES 18 DE NOVIEMBRE:

[Link de acceso al Google Meet aquí](#)

19:00hs Introducción a la Orientación deportiva y uso del SportIdent Vía Google Meet

19:30hs Charla técnica Vía Google Meet

SABADO 19 DE NOVIEMBRE

09:00hs a 11:00hs Posibilidad de práctica – Parque del Guairá (Recepción en el quicho, detrás de la cancha de futbol de campo)

15:00hs a 16:30hs: Recepción de participantes – PC central de la prueba sprint

16:00hs: Primera largada – Prueba Sprint

17:00hs: Última largada – Prueba Sprint

18:00hs: Cierre de meta (se sacan las balizas)

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE:

06:00hs a 08:00hs: Recepción de participantes - PC central de la prueba Larga distancia

07:00hs: Primera largada

08:00hs: Última largada

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

13:30hs: Premiación SPRINT Y LARGA DISTANCIA

CONTENDIO ESPECIAL:

15:00hs: Premiación de Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022/Cierre de año

TIPO DE CARRERA:

SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

Lineal – Sprint

Consisten en completar un recorrido pasando por puntos de paso obligatorio o controles en orden ascendente como indica el mapa. Podrán decidir la ruta que le parezca más apropiada para ir de un control a otro, con la única ayuda de un mapa y una brújula.

El perfil de Sprint es la alta velocidad. Prueba la capacidad de los atletas de leer e interpretar el mapa en entornos complejos, y planificar y llevar a cabo elecciones de ruta que se ejecutan a alta velocidad. El recorrido debe planificarse para que la velocidad sea mantenida durante toda la carrera. El recorrido puede requerir escalada, pero la pendiente obligará a los competidores a evitarla. Encontrar los controles no debe ser el motivo; sino más bien la habilidad de elegir y completar la mejor ruta hacia ellos. Por ejemplo, la salida más obvia de un control, no necesariamente debe ser la más favorable. El recorrido debe configurarse para requerir la concentración total de los atletas durante toda la carrera. Si no se puede proporcionar este desafío, el recorrido no es apropiado para el Sprint.

Ranking Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022: La prueba sprint del sábado 19 de noviembre es parte del CPCO 2022 por lo que su valor es de 100 puntos para el ranking 2022.

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

Lineal – Larga Distancia

Consisten en completar un recorrido pasando por puntos de paso obligatorio o controles en orden ascendente como indica el mapa. Podrán decidir la ruta que le parezca más apropiada para ir de un control a otro, con la única ayuda de un mapa y una brújula.

El perfil de la Larga Distancia es la dureza física. Tiene lugar en un ambiente no-urbano (Principalmente boscoso), y tiene como objetivo probar la capacidad de los atletas para hacer una ruta eficiente en las elecciones, para leer e interpretar el mapa y planificar una carrera de resistencia durante un largo recorrido, físicamente exigente. El formato enfatiza las opciones de ruta y la navegación en terreno exigente, preferiblemente “montañoso”. El control es el punto final de un tramo largo con exigente elección de ruta, aunque no es necesariamente difícil de encontrar. La Larga Distancia puede incluir en alguna zona, características de distancia media, si bien el patrón de la carrera será la elección de ruta.

Ranking Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2022: La prueba larga distancia del Domingo 20 de noviembre es parte del CPCO 2022 por lo que su valor es de 125 puntos para el ranking 2022 por ser la última fecha a disputarse en el campeonato.

CATEGORÍAS:

Junior: M12, F12 \ Juvenil: M15, F15 \ Adulto: M18, F18 \ Master: M40, F40 \

Master B: M50, F50 \ Elite: M18E, F18E \ OPEN

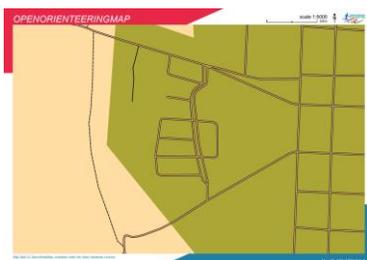
OPORTUNIDAD DE ENTRENAMIENTO

SABADO 19 DE NOVIEMBRE

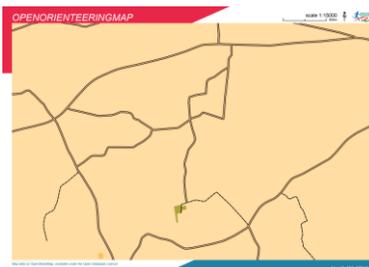
09:00hs a 11:00hs Posibilidad de práctica - Parque del Guairá

MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Mapa base de Sprint



Mapa Base Larga Distancia



Habr  zonas prohibidas estarán marcadas con 709 520

COSTO DE INSCRIPCIÓN PARA COMPETIDORES

DESCRIPCIÓN	CATEGORÍAS	Costo
Sprint o Larga distancia	Socio APOD	100.000Gs
Sprint o Larga distancia	No socio APOD	120.000Gs
Sprint o Larga distancia	OPEN	30.000Gs
Combo Sprint y larga distancia	Socio APOD	160.000Gs
Combo Sprint y larga distancia	No socio APOD	200.000Gs
Combo Sprint y larga distancia	OPEN	50.000Gs

No se aceptarán inscripciones: el día Viernes 18, sábado 19 ni el domingo 20 de noviembre

HOSPEDAJES

- Hotel Ybytyruzu 0541 42390 / 0984 886001
- Hotel Boutique Mburucuyá 0986 100900
- Hostal Guaire o 0976 839079
- Hotel Bedina 0982 828323
- Villarrica Palace Hotel 0541 43048 / 0982 882011
- Hotel Musa 0541 44007/8
- Villarrica Centro Hotel 0541 44677 / 0981 876662
- Hotel Center 0541 41801/2/3
- Hotel San Esteban 0541 260037 / 0981 532548
- Margarita Hotel 0541 41881 / 0972 232111
- Hospedajel Los Valencianos 0982 379343
- Hotel Paraíso 0982 797158
- Hotel Central 0541 43765 / 0984 344699
- Hostal Guaire o 0976 839079
- Hotel Bedina 0982 828323
- Quinta el Marino 0994 193480

INFORMACIÓN DE LOS TRAMOS

Como ya estuvimos realizando este año, el formato de la carrera será lineal con simbologías internacionales de las Carreras de orientación tradicional. Siendo así, el participante tendrá que pasar por los puestos de control asignados en su orden establecido para completar el circuito, utilizando un mapa y una brújula como ayuda, para llegar a los puestos de control ubicados en el mapa.

Todos los puestos de control son obligatorios y serán marcados en el orden establecido en la tarjeta de descripción de controles de su categoría.

Los competidores de las categorías principales (NO OPEN) utilizarán un SiCard para marcar su visita en cada puesto, sistema electrónico de control SportIdent, si una unidad no funciona, debe utilizar el competidor el sistema alternativo de control de paso, pinza mecánica, marcando en el espacio reservado en el mapa. Si un competidor introduce demasiado rápido la tarjeta y esta no recibe la señal de retorno, el competidor debe ser descalificado, aunque la unidad de control registre el número de la tarjeta del competidor.

SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

Lineal – Sprint

El tiempo máximo a marcar en carrera será de 50min para hombres y 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 encuentro si un corredor sigue o no en el circuito al pasar la hora establecida de cierre.

Lineal – Sprint

Tiempo estimado para los ganadores: 12-15min

Intervalo de salida cada 1 min.

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

Lineal – Larga Distancia

El tiempo máximo a marcar en carrera será de 3hs00min para hombres y 4hs00min para 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 encuentro si un corredor sigue o no en el circuito al pasar la hora establecida de cierre.

Lineal – Larga Distancia

Tiempo estimado para los ganadores:

70-80min (masculino)

90-100min (femenino)

Intervalo de salida cada 1 min.

Las salidas se tomarán de forma individual, en intervalos de 1 minuto, saliendo en simultaneo Femenino, Masculino y recorridos diferentes en los lugares asignados. El orden será sorteado.

DESCRIPCIÓN DEL TERRENO, CLIMA Y POSIBLES RIESGOS.

El suelo está compuesto de areniscas intercaladas con lutitas y formaciones calcáreas oolíticas. En las planicies aluviales del río Tebicuary Mí, parecen suelos sedimentarios del Cuaternario.

Los suelos del casco urbano son principalmente lomadas arenosas, con pendientes suaves en el área norte y poco más abruptas al sur. Presentan en general buen espesor en las partes más altas, y poco a nada en áreas bajas y de mayor pendiente. Se observa además buen drenaje y rocosidad nula.

Presenta drenaje centrífugo respecto al centro urbano y buen drenaje interno en el centro con nacientes que drenan al sur, al arroyo Guarapo y este a la cuenca del arroyo Bola Cuá. El arroyo Bobo con su principal afluente el arroyo Caraguatay drena al noroeste a la cuenca del río Tebicuary Mí.

Al norte de la ciudad se encuentra el arroyo Bobo. Este nombre proviene según la leyenda, de que las veces que llueve se desborda de gran manera, y en tiempo de sequía, es insignificante. En casi toda su extensión tiene grandes esteros que se extiende hasta las vías del Ferrocarril en las cercanías del pueblo de Félix Pérez Cardozo. Casi paralelo al arroyo Bobo, se encuentra otro llamado Mita'i, que sirve de frontera entre Villarrica y Yataity. Al sur, y a 10 km de la ciudad, corre el Orory. Al oeste se halla el arroyo Caundy que separa Villarrica de Félix Pérez Cardozo. En las cercanías de Ybytyruzú se halla el arroyo Perulero.

Posee un clima tropical húmedo con una temperatura media anual de 22,1 °C. En verano, las máximas pueden llegar a los 38 °C. En invierno, la mínima es de 1 °C. Febrero, marzo y octubre son los meses de mayor lluvia. La humedad media anual es de 75,1% y se registran 75 días con lluvia durante todo el año.

Son comunes las tormentas que suelen causar inundaciones.

SABADO:

12:00		30° Despejado Sensación T. 30°	Noreste 20 - 40 km/h	11+ ¡Extremo! FPS: 50+	✓
15:00		32° Despejado Sensación T. 32°	Noreste 13 - 38 km/h	7 Alto FPS: 15-25	✓
18:00		30° Despejado Sensación T. 31°	Este 11 - 26 km/h	1 Bajo FPS: No	✓

DOMINGO:

06:00		23° Intervalos nubosos Sensación T. 24°	Noreste 19 - 32 km/h	0 Bajo FPS: No	✓
09:00		27° Intervalos nubosos Sensación T. 28°	Noreste 17 - 38 km/h	4 Medio FPS: 6-10	✓
12:00		31° Cielos Nubosos Sensación T. 33°	Norte 11 - 35 km/h	11+ ¡Extremo! FPS: 50+	✓

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS.

SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

Lineal – Sprint

Escala 1:4.000 (tamaño de Hoja A4) / Equidistancia de 2,5m

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

Lineal – Larga Distancia

Escala 1:15.000 (tamaño de Hoja A4) / Equidistancia de 5m

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

[Servicronos](#)

Nuevos socios APOD: los costos de inscripción estarán habilitados 48hs de su aceptación.

INSCRIPCIONES RECIBIDAS.

Agradecemos a todos los competidores inscriptos en la plataforma de [Servicronos](#)

DESVIACIÓN PERMITIDA DEL REGLAMENTO.

No esta contemplado, la carrera esta con la [normativa del CPCO 2022](#)

HORA DE LARGADA DE CADA COMPETIDOR:

La hora de largada será asignada por sorteo VIERNES 18 de noviembre a las 20:00hs y publicado por las redes sociales y medios digitales a las 21:00hs

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
- Tarjeta de control (categoría OPEN)

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)

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.

Para marcar los puestos deberán introducir el SiCard dentro del orificio de la Base, esperar a que emita un pitido y/o haga un sonido.



(La función contactless para el Sportident SIAC Active Card - no estará activada).

En Caso de haber marcado mal un puesto y se dieron cuenta, tiene que volver a marcar correctamente de forma correlativa desde el error, (Ejemplo, marcaron 1, 2, 3, y en vez del 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.

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



PROCEDIMIENTO DE MARCACION CAT. OPEN

Tarjeta de control con su nombre, categoría, hora de largada y equipo con casillas de una cierta cantidad de puestos a marcar en él.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TARJETA DE CONTROL 1 - RECORRIDO 2 (R2)							R1	R2	R3
NOMBRE	Juan Perez			HORA LARGADA	09:03:00				
TEAM	Desorientados			HORA LLEGADA	09:58:00				
CATEGORÍA	Masculino Adulto			TIEMPO TOTAL	00:55:00				

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. En caso de haber marcado mal y se dieron cuenta, tienen 3 casillas de reserva (R) en la parte inferior derecha de la tarjeta de control, puede marcar ahí el pin que corresponde y AVISAR en la llegada. Es responsabilidad del corredor, acordarse de marcar el control correspondiente en ese lugar.

PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO).

De la recepción de los corredores a la zona de largada caminarán 200mtrs por lo que instamos que tengan en cuenta a la hora de presentarse a la zona de largada y estar listo para hacerlo.

El camino desde la zona de Recepción a la largada estará indicado con carteles/cintas.

PARQUE CERRADO: SOLO PODRAN ACCEDER CORREDORES QUE ESTEN A 15MIN de SU LARGADA.

Habrà 1 carril de largada, con 2 Spots.

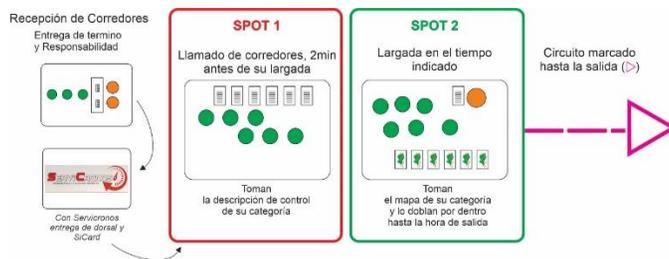
SPOT 1:

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.

SPOT 2:

Entrará cuando quedé un minuto para iniciar. Tomará mapa, de acuerdo a su categoría, de un sobre nombrado como tal. Lo doblara 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.



Habr  personal de la organización dando las indicaciones pertinentes para el preparado del SiCard.

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 est  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 este funcionando, no haga pitido ni tampoco se prenda la luz (puede que solo haga uno de los dos, pero significa que si esta funcionando), se utiliza la pinza de marcación, pinzando en el lugar del mapa indicado en una casillas R1,R2,R3.

DETALLE DE RECORRIDO

SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE

Lineal – Sprint

RECORRIDO	LONGITUD	DESNIVEL	N° DE CONTROLES	N° AVITUALLAMIENTOS
R1 M18E	2.3k	25m	14	0
R2 F18E	1.8k	25m	13	0
R3 M18 – M40	1.5k	20m	11	0
R4 F18 – F40	1.4k	15m	10	0
R5 M/F15 – M/F50	1.2k	15m	9	0
R6 M12 – F12 – OPEN	0,9k	15m	8	0

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

Lineal – Larga Distancia

RECORRIDO	LONGITUD	DESNIVEL	N° DE CONTROLES	N° AVITUALLAMIENTOS
R1 M18E	7,9k	115m	21	3
R2 F18E	7,2k	115m	16	3
R3 M18 – M40	6,1k	75m	15	2
R4 F18 – F40	4,5k	65m	12	2
R5 M/F15 – M/F50	3k	45m	10	1
R6 M12 – F12 – OPEN	1,9k	20m	8	1

FIN DE LA CARRERA

Una vez finalizada la carrera, descargan sus datos de recorrido (importante para su clasificación) en la mesa de Servicronos, retiran su resultado y entregan los SiCard alquilados y también los dorsales.

En caso de abandono, es importante pasar por la mesa de servicronos a entregar el SiCard y el dorsal para anunciar su abandono, en caso de no ser anunciado pensaremos que siguen en carrera y de pasar la hora establecida de carrera, comenzaremos la búsqueda en el lugar.

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 y de la tarjeta de control facilitados por la organización. Pero se recomienda llevar:

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

DETALLES DE ACCESO AL CENTRO DE COMPETICIÓN SÁBADO 19: CARRERA SPRINT

UBICACIÓN DEL CENTRO DE COMPETICION: [AQUÍ](#)



- Amarillo:** Estacionamiento
- Rojo:** Recepción y Servicronos
- Naranja:** Despensa y sanitario
- Celeste:** Lugar de Largada

Domingo 20: CARRERA LARGA

UBICACIÓN DEL CENTRO DE COMPETICION: [AQUÍ](#)



- Amarillo:** Estacionamiento
- Rojo:** Recepción y Servicronos
- Naranja:** Despensa y sanitario
- Celeste:** Lugar de Largada

PREMIOS

SPRINT Y LARGA DISTANCIA CPCO LA FINAL

Por categoría hasta el 3er puesto: Trofeos y medallas.

TROFEO AL TEAM CON MAYOR PARTICIPACION en las pruebas

Medalla Finisher para todos los que terminen su prueba

Regalo de los auspiciantes

RANKING CPCO 2022

Por categoría hasta el 3er puesto: Trofeos

TROFEO AL EQUIPO CON MAYOR PUNTO

Regalo de los auspiciantes