

BOLETÍN INFORMATIVO



24 de setiembre 2023

Fernando de la Mora - Zona Norte

2023

BOLETÍN INFORMATIVO

5TA FECHA CPCO - SPRINT

5° fecha de carreras de Orientación del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2023 - Rankeable para la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD).

Domingo 24 de Setiembre. Fernando de la Mora - Zona Norte

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 él, utilizando un dispositivo marcación. 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.

ORGANIZADOR Y NOMBRE DEL DIRECTOR DE LA COMPETICIÓN

Director de Carrera: Félix Carvallo

Mapa y Trazado: Félix Carvallo

E-mail: apodorientacion@gmail.com

Teléfono para información: 0986469277

Juez Controlador: APOD

Centro de Competiciones: Fernando de la Mora



[OLIMPO PADEL BAR](http://www.olimpo.com.py)



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

CRONOGRAMA DE LA COMPETENCIA:

Inscripciones Habilitadas:

DEL 02 DE SETIEMBRE AL VIERNES 22 DE SETIEMBRE (20:00hs):

VIERNES 22 DE SETIEMBRE:

20:00hs Charla técnica e informativa por Google Meet

DOMINGO 24 DE SETIEMBRE:

08:00hs a 09:30hs: Recepción de participantes

09:00hs: Primera largada

10:30hs: Última largada

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

12:00hs: Premiación

TIPO DE CARRERA:

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.

CATEGORÍAS:

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

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



@APODorientacion

www.apodorientacion.com

OPORTUNIDAD DE ENTRENAMIENTO

SABADO 17 DE SETIEMBRE

Sábado **16** de SETIEMBRE
15:00 A 17:00HS

Parque Ciclovía de San Lorenzo

APOD
en
el parque

**¿TE GUSTARÍA APRENDER
UN NUEVO DEPORTE?
DEPORTE + NATURALEZA = DIVERSIÓN**

ACTIVIDAD PARA TODA LA FAMILIA Y SIN COSTO



Actividad en familia



Actividad para jóvenes



Actividad con amigos



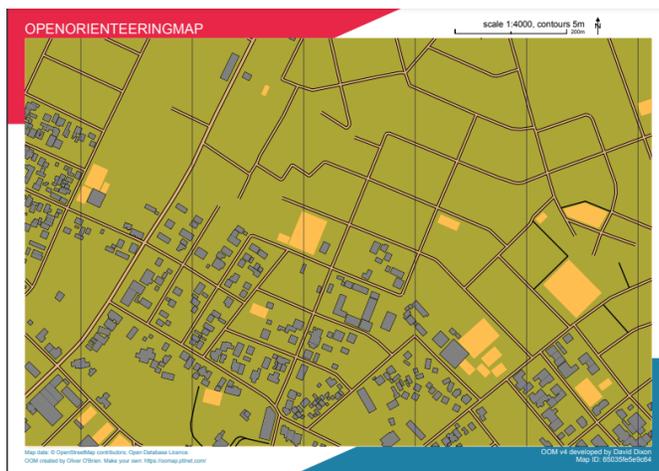
@APODorientacion



www.apodorientacion.com

MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Mapa base de Sprint



Habr  zonas prohibidas estarán marcadas con 709 520

COSTO DE INSCRIPCIÓN PARA COMPETIDORES

DESCRIPCIÓN	CATEGORÍAS	Costo
Sprint	Socio APOD	80.000Gs
Sprint	No socio APOD	100.000Gs
Sprint	OPEN	30.000Gs
Costo sicard por día	Rankeable	20.000Gs

Cierre de inscripción VIERNES 22 DE SETIEMBRE (20:00hs):

-
-

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.

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 encuenta 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.

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 de salida se tomara como prioridad el ranking CPCO 2023, de menor a mayor puntaje y los no rankeables como primeros en largar.

DESCRIPCIÓN DEL TERRENO, CLIMA Y POSIBLES RIESGOS.

Terreno: Es una zona urbana con caminos pavimentados y empedrado, también cuenta con un corredor como veredas a los lados de los caminos.

Clima:

Mañana		24/9	
	30°	RealFeel® 34°	RealFeel Shade® 30°
Incremento de nubosidad; cálido, menos húmedo			
Viento	SSO 15 km/h	Probabilidad de precipitación	3 %
Ráfagas de viento	37 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	61 %	Nubosidad	18 %
Punto de rocío	18°	Visibilidad	10 km

Posibles Riesgos: El transito vehicular estará abierto, por lo que recomendamos tener precaución al transitar, en áreas asfaltadas recomendamos circular por las veredas y atención al cruzar las calles.

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS.

Lineal - Sprint

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

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 2023](#)

HORA DE LARGADA DE CADA COMPETIDOR:

La hora de largada será asignada por sorteo SABADO 23 de setiembre a las 08:00hs y publicado por las redes sociales y medios digitales a las 09:00hs

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 100mtrs por lo que instamos que tengan en cuenta a la hora de presentarse a la zona de largada y estar listo para hacerlo.

Habrà 2 carril de largada, con 2 Spots. Carril 1 CPCO Carril 2 OPEN

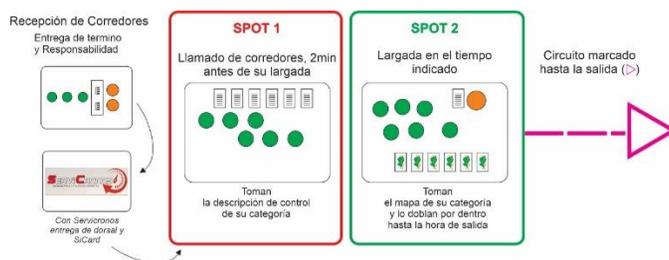
SPOT 1:

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.



Habrà 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.

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 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

Lineal - Sprint

RECORRIDO	LONGITUD	DESNIVEL	Nº DE CONTROLES	Nº AVITUALLAMIENTOS
M18E	2,7k	40m	11	0
F18E - M18	2,2k	35m	11	0
F18 - M40 - M15	2,1k	35m	10	0
F40 - M50 - F15	2k	30m	10	0
F50 - M12 - F12 - OPEN	1.2k	20m	8	0

FIN DE LA CARRERA

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

En caso de abandono, es importante pasar por la mesa de Cronometraje 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:

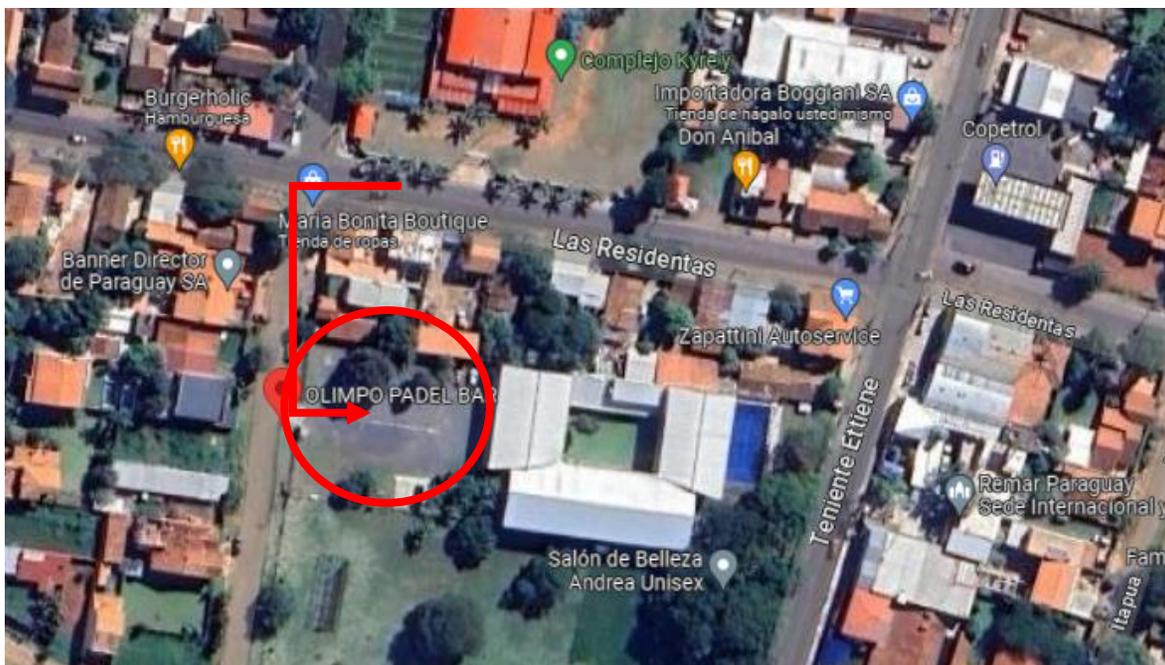
- Brújula (**muy recomendado**)
- Calzado adecuado para una carrera a pie por el monte
- Bloqueador solar
- Muñequera Descripción de Control



@APODorientacion

www.apodorientacion.com

DETALLES DE ACCESO AL CENTRO DE COMPETICIÓN



Para ingresar al estacionamiento, la entrada esta sobre el empedrado

PREMIOS

SPRINT

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

Premio Inscripción a la siguiente Carrera del CPCO 2023: Ganador en Elite Femenino y Masculino.



@APODorientacion



www.apodorientacion.com



zamphiropoulos