



@APODorientacion

www.apodorientacion.com

Domingo
24
MARZO
08:00hs
- LUQUE -

2^a Fecha
da CPCO
2024
Media Distancia



C.P.C.O.
Circuito Paraguayo
de Carreras de Orientación

@APODorientacion



www.apodorientacion.com



BOLETIN INFORMATIVO 1

BOLETÍN INFORMATIVO

2da FECHA CPCO 2024 APOD

2da fecha de carreras de Orientación del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2024 - Rankeable para la Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD).

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.

DATOS DE LA COMPETICIÓN

Director de carrera: Carlos Barrail

E-mail: apodorientacion@gmail.com

Web: APOD

Teléfono para información: 0986 469277 – Félix Carvalho / 0981459446 – Carlos Barrail

Centro de Competición: Parque Ñu Guasu – Acceso portón 2

Fechas: Domingo 24 de marzo 08:00hs

Juez Controlador: APOD

TIPO DE CARRERA

Media Distancia.

La Media Distancia implica pasar por puntos de control en orden ascendente, eligiendo la ruta con un mapa y brújula. Se destaca por una navegación detallada y desafiante, con cambios frecuentes en la dirección. La orientación técnica es esencial, junto con cambios de velocidad y tramos a través de diversos tipos de vegetación.

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.

PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

Martes 27 de febrero:

Apertura de Inscripción

miércoles 20 de marzo:

Cierre de Preinscripción

Viernes 22 de marzo:

Cierre de Inscripción

Domingo 24 de marzo:

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

09:00hs: Primera largada

11:00hs: Última largada

12:00hs: Cierre de meta (se sacan las balizas) y premiación hasta le 3er puesto de c/ categoría.

CATEGORÍAS Y RESTRICCIONES A LA PARTICIPACIÓN

RANKEABLES PARA EL CPCO 2024

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

NO RANKEABLES PARA EL CPCO 2024

- **OPEN** (todas las edades, es una categoría donde los nuevos pueden probar de que se trata el deporte, competidores menores de 12 años acompañados de un adulto responsable)

COSTO DE INSCRIPCIÓN

| Modalidad - Media | Categoría | Costo |
|----------------------|--------------|-------------|
| Socios Apod | Rankeable | Gs. 80.000 |
| No socio Apod | Rankeable | Gs. 100.000 |
| Costo sicard por día | Rankeables | Gs. 20.000 |
| OPEN | No rankeable | Gs. 50.000 |

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

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:



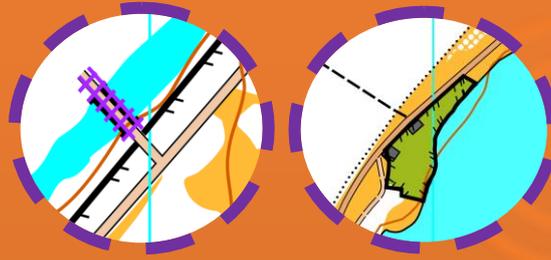
INSCRIBITE AQUÍ

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

LISTADO DE INSCRIPTOS AQUÍ

ÁREAS PROHIBIDAS

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



PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN

Es un espacio totalmente abierto, tratar de no cruzar zonas prohibidas y tener en cuenta las lagunas en el. El terreno es de carrera rápida, pero tener en cuenta algunas zonas con pastizales espesos que puede frenar la carrera ¡Cuidado con Los teros y Respetar el medio ambiente!

HOSPEDAJES FERNANDO DE LA MORA

No disponible

DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES

Líneas de colectivo de media distancia que pasan por la Av. Aviadores del chaco rumbo al aeropuerto o Asunción, bajarse en la parada de colectivo ubicado frente al Acceso 2 del parque Ñu Guasu

PERMISO DE ENTRADA

No es Necesario

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
- Bloqueador solar
- Muñequera Descripción de Control
- Repelente de mosquitos
- Calza Larga

OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO

El grupo encargado de realizar el entrenamiento/práctica será Kavure'i

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)

NORMATIVA

Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2024.

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 uno o dos 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, (Ej: 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 Reserva: R1,R2,R3.

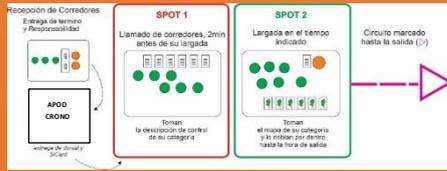


La pérdida del SiCard alquilado tendrá un costo de 50USD (Cincuenta Dólares Americanos)

PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO).

Habr  2 carril de largada, con 2 Spots.

Carril 1 CPCO



SPOT 1:

Entrar  el participante que est  a 2 minutos de comenzar su carrera. Para ingresar a este lugar, un voluntario llamar  al corredor que est  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:

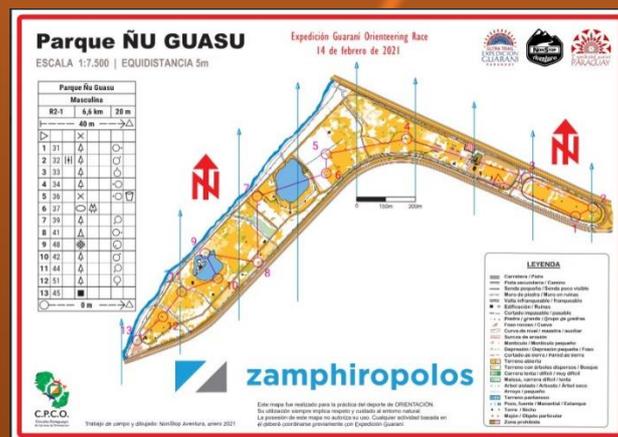
Entrar  cuando qued  un minuto para iniciar. Tomar  mapa, de acuerdo a su categoría, de un sobre nombrado como tal. Controlar  que su categoría este escrita en el mapa, lo doblar  en 2, tapando el contenido del mismo hasta que sea su hora de largada.

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. 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 est n listos de hacerlo.

MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA.



Mapa de la competencia: Elite y M18: 1:1000 Equidistancia 2,5m

DETALLES DE LOS TRAMOS

| CATEGORÍA | EDAD | DISTANCIA | DESNIVEL | PUESTOS | ESCALA MAPA |
|-----------|-------|-----------|----------|---------|-------------|
| M18E | +18 | - | - | - | 1:10000 |
| F18E | +18 | - | - | - | 1:10000 |
| M18 | 18-39 | - | - | - | 1:10000 |
| F18 | 18-39 | - | - | - | 1:10000 |
| M40 | 40-49 | - | - | - | 1:10000 |
| F40 | 40-49 | - | - | - | 1:10000 |
| M50 | +50 | - | - | - | 1:10000 |
| F50 | +50 | - | - | - | 1:10000 |
| M15 | 15-17 | - | - | - | 1:10000 |
| F15 | 15-17 | - | - | - | 1:10000 |
| M12 | 12-14 | - | - | - | 1:10000 |
| F12 | 12-14 | - | - | - | 1:10000 |
| OPEN | Libre | - | - | - | 1:10000 |

Información de Distancia, desnivel y puesto en el boletín 2

El tiempo del ganador de cada categoría es de 30 a 35 min

Se asignará a cada competidor un horario de salida específico, que se publicará en un listado 24 horas antes del inicio de la competición. El intervalo de salida general será de 1 minuto por tanda.

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA



[Ubicación aquí](#)

PREMIOS

- Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto
- Categoría Elite 1er puesto: Inscripción a la prueba media del 1º Campeonato Paraguayo de Orientación – 02/03 noviembre 2024
- Todos los competidores que terminen la prueba tendrán una medalla de reconocimiento.