



# Orienteering

# ¿Qué es la Orientación?

La orientación deportiva es un deporte individual o grupal que combina la carrera a pie con la navegación por un terreno.

Los participantes deben encontrar una serie de puntos de control marcados en un mapa utilizando solo una brújula y su propio ingenio.

Es un deporte que no exige mucha resistencia física, pero si una buena capacidad de orientación y toma de decisiones rápidas.

Se puede practicar en diferentes categorías de edad (9 años a +99) y niveles de dificultad, desde principiantes hasta expertos.

La orientación deportiva es una excelente forma de disfrutar del aire libre, hacer ejercicio y conocer el CLUB MBIGUA.

LUGAR  
A ENCONTRAR  
(CONTROL)



MAPA DEL CLUB





**Diversión:** La orientación es una actividad divertida y desafiante que te permite explorar nuevos lugares y poner a prueba tus habilidades.

**Oportunidad de conocer gente:** Es una forma de conocer gente nueva y hacer nuevos amigos.

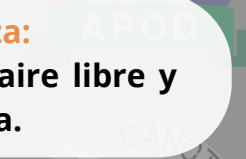
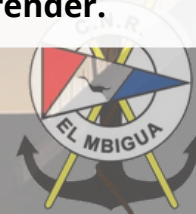
**Comunidad:** El Club y la APOD tiene una comunidad activa de corredores de orientación que te pueden apoyar y ayudar a aprender.

**Desarrollo de habilidades:** Te ayuda a desarrollar habilidades de orientación, navegación, toma de decisiones y trabajo en equipo.

**Mejora la autoestima:** Te permite superar desafíos y lograr objetivos, lo que puede aumentar tu autoestima y confianza en ti mismo.

**Ejercicio físico:** Es una excelente forma de hacer ejercicio al aire libre y mejorar tu condición física.

**Conexión con la naturaleza:** Te permite disfrutar del aire libre y conectar con la naturaleza.





# CNR MBIGUA OR 2024



## Club Mbigua - Banco S. Miguel 5 Mayo 2024 - BOLETIN 1

PRUEBA	
OPIE SPRINT	Lineal 5 MAYO
OPEN	INFANTIL ROGANE PRINCIPIANTES

INSCRIPCION	
DIRECTOR DE CARRERA	IGNACIO CANTOS
PRE INSCRIPCION	servicronos.com
	+595 983 648 609
TELEFONO E INSCRIPCION TELEFONICA	
CORREO ELECTRONICO	orientacionpy@gmail.com
PRECIOS	OPIE DIA 1 OPEN / OPEN INFANTIL 50.000
20MIL OFF SI CONTAS CON SICARD	<b>CAT RANKEABLES</b> <b>SOCIOS APOD / MBIGUA 100.000</b> <b>NO SOCIOS 120.000</b>
	

HORARIO	
FECHA	5 DE MAYO 10 HS 2024
LUGAR	CLUB NACIONAL DE REGATAS "EL MBIGUA" BANCO SAN MIGUEL ASUNCION PY

SERVICIOS	
BAR	SI
ALOJAMIENTO	SI
AMBULANCIA Y LANCHAS SAR	SI
DUCHAS Y VESTUARIOS	SI

CATEGORIAS	
JUNIOR RANKEABLE	12/15 F/M
ADULTOS RANKEABLE	18/18E/40/50+ F/M
OPEN	PRINCIPIANTES / KIDS

INFO ADICIONAL	
ARBITRO	ANA ROMERO
TI	MARTIN ESCOBAR / ORLANDO GAONA
TERRENO	
TIPO DE TERRENO	URBANO / RURAL SIN MUCHA ALTIMETRIA

MAPA	
PAPEL	A4
ESCALA	1:4000
EQUIDISTANCIA	2.5m
Sup. Aprox	0.3 Km2
Año Elaboración	2024
Revision	2024
Autor	IMCG73 I.Cantos



# CNR MBIGUA OR 2024



## Club Mbigua - Banco S. Miguel 5 Mayo 2024 - BOLETIN 1

OPORTUNIDAD DE ENTRENAMIENTO	
REUNION TÉCNICA	UN DIA PREVIO AL EVENTO
ZONA DE CALENTAMIENTO	SI
TALLER OFICIAL	ABRIL 2024

OBSERVACIONES DE LA ZONA
<p>LA ZONA ES UN CLUB DEPORTIVO Y SOCIAL DE MAS DE 120 AÑOS DE ANTIGUEDAD, LA ZONA TIENE ACCESO POR UN CAMINO DE TIERRA Y POR UNA LANCHA QUE CONECTA EL PUERTO DE ASUNCION CON EL CLUB, TOTALMENTE GRATUITA.</p> <p>EL ESTACIONAMIENTO DENTRO DEL CLUB NO TENDRÁ COSTO Y LA ZONA DE ESTACIONAMIENTO SE ESTARA COMUNICANDO EN LA CHARLA TÉCNICA.</p> <p>EXISTE UN MAPA PREVIO DE OTROS EVENTOS QUE ESTA DISPONIBLE ESCANEANDO UN CODIGO QR.</p>



MEDIOS DE PAGO	
NACIONAL	SERVICRONOS
INTERNACIONAL	PAYPAL TC

ZONAS RESTRINGIDAS
<p>ESTARÁ PROHIBIDO EL INGRESO A LOS ESPACIOS DESTINADOS EXCLUSIVAMENTE PARA LOS SOCIOS COMO SUS CASILLAS LAS AREAS PROHIBIDAS ESTARAN MARCADAS EN EL MAPA.</p>

SERVICIOS	
BAR Y CANTINA	LA CANTINA DEL CLUB ESTARÁ HABILITADA DURANTE TODA LA COMPETENCIA Y EL CLUB OFRECERÁ UNA FIESTA AL FINAL DE LA JORNADA 1
ALOJAMIENTO	ESTARA HABILITADO LUGAR DE CAMPING SIN COSTO / EXISTE LA POSIBILIDAD DE ALQUILAR CASAS DENTRO DEL PREDIO DEL CLUB





# CNR MBIGUA OR 2024



**Club Mbigua - Banco S. Miguel 5 Mayo 2024 - BOLETIN 1**

MEDIOS DE PAGO		
<p>NACIONAL</p> 	<p>PRINCIPAL</p>	 <b>SERVICRONOS.COM</b>
	<p>ALTERNATIVO</p>	<p>CTA: 619388570 Ignacio Cantos CI: 4804851</p> 
<p>INTERNACIONAL *+5% COSTO ADM.</p> 	<p>PAYPAL</p> 	<p>ncorpy@gmail.com</p>
	<p>TC</p> 	