



CAPOD

CAMPEONATO PARAGUAYO
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

02.NOV.2024

SPRINT | MEDIA | LARGA

BOLETÍN INFORMATIVO 2

28/10/2024



C.P.C.O.
Círculo Paraguayo
de Camareros de Orientación



BUREAU
Consultora

La orientación O-Pie es un deporte en el cual los competidores visitan a pie un número de puntos marcados en el terreno, controles, en el menor tiempo posible, basado en la información que da un mapa y con la ayuda de la brújula. El recorrido es secreto, se revela a los corredores en el comienzo.

DATOS DE LA COMPETICIÓN	3
TIPO DE CARRERA	3
PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN.....	3
CATEGORÍAS	3
COSTO DE INSCRIPCIÓN	4
PROCESO DE INSCRIPCIÓN	4
ÁREAS PROHIBIDAS	4
PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN	5
HOSPEDAJES	5
DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES	6
PERMISO DE ENTRADA	6
MATERIAL RECOMENDADO.....	6
OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO	7
PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA	7
NORMATIVA	7
PROCEDIMIENTO DE MARCACION SPORTIDENT	7
PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO).....	8
MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA.....	8
DETALLES DE LOS TRAMOS.....	9
DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA.....	10
PREMIOS	11



DATOS DE LA COMPETICIÓN

- Director de carrera: Carlos Barrail
- E-mail: apodorientacion@gmail.com Web: www.apodorientacion.com
- Teléfono para información:
+595981793096 – Liz Prieto +595981 459446 - Carlos Barrail +595986 469277 – Félix Carvallo
- Centro de Competición: 02/11 El Escondido de Caacupe - 03/11 Centro de Caacupe
- Ciudad de Caacupe – Cordillera, Paraguay
- Juez Controlador: Ignacio Martin Cantos García APOD N° 073
- Encargado del Cronometraje: Félix Carvallo

TIPO DE CARRERA

Sprint

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.

Media

El perfil de la Media Distancia es la técnica. Se suele desarrollar en una zona no urbana y su característica fundamental es una navegación detallada, donde encontrar los controles debe constituir un reto.

Larga

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.

PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

Fecha	HORA	UBICACIÓN	ACTIVIDAD
Lunes 07/10	08:00hs	Servicronos	Apertura de inscripción
Sábado 26/10	15:00hs	JBZA	Taller de Orientación
Martes 29/10	23:00hs	Servicronos	Cierre de Anotaciones
Miércoles 30/10	23:00hs	Servicronos	Cierre de Inscripción
Viernes 01/11	20:00hs	Google Meet	Charla Técnica
Sábado 02/11	07:00hs	El Escondido - Caacupé	Recepción: Distancia Larga
Sábado 02/11	15:30hs	El Escondido - Caacupé	Recepción: Distancia Media
Domingo 03/11	07:00hs	Parque Recreativo Lagorá	Recepción: Distancia Sprint
Domingo 03/11	12:00hs	Parque Recreativo Lagorá	Premiación de las 3 distancias

CATEGORÍAS

CATEGORÍA	Rankeable	EDAD	Sexo
Junior	Sí	12 a 14 años	Masculino o Femenino
Juvenil	Sí	15 a 17 años	Masculino o Femenino
Adulto	Sí	18 a 39 años	Masculino o Femenino
Master	Sí	40 a 59 años	Masculino o Femenino
Master B	Sí	60 años en adelante	Masculino o Femenino
Elite	Sí	18 años en adelante	Masculino o Femenino
Open*	No	Cualquier edad	Unisex

*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

DESCRIPCIÓN	Categoría	Costo
Socio APOD por carrera Categorías de +18 años	Rankeable	Gs. 80.000
No socio APOD por carrera Categorías de +18 años	Rankeable	Gs. 100.000
Socio APOD Combo 3 carreras (Sprint, Media y larga distancia) Categorías de +18 años	Rankeable	Gs. 210.000
Categoría JUNIOR Y JUVENIL por Carrera*	Rankeable	Gs. 30.000
OPEN por carrera**	No rankeable	Gs. 30.000
Alquiler de Sicard por carrera	-	Gs. 20.000

*Categoría Junior y Juvenil en su costo de inscripción incluye Sicard.

**Categoría Open en su costo de inscripción incluye Sicard.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN



[Las inscripciones estarán habilitadas en la plataforma de servicronos](#)

Fecha	HORA	UBICACIÓN	ACTIVIDAD
Miércoles 09/10	08:00hs	Servicronos	Apertura de inscripción
Martes 29/10	23:00hs	Servicronos	Cierre de Anotaciones
Miércoles 30/10	23:00hs	Servicronos	Cierre de Inscripción

ÁREAS PROHIBIDAS

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

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga y Media Distancia

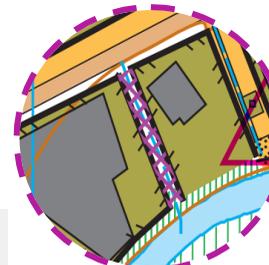


520 Área prohibida

709 Zona prohibida

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint



520 Área prohibida

709 Zona prohibida



@APODOrientacion



www.apodorientacion.com

PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN

Por primera vez en Paraguay se realizará una competencia de 3 pruebas, donde, en cada prueba se otorgará 100 puntos al vencedor de su categoría

Los Horarios de Salida serán Publicados el viernes 20:00hs, la salida será con intervalos de 1min en todas las distancias.

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

La carrera comenzará a las **08:00 hs**. La salida estará ubicada a **350 metros de la recepción**; para llegar allí, se proporcionará un mapa especial, llamado "Warmap", que señalará el inicio, algunos puntos de referencia y el doble círculo que indica la zona de partida de la competencia.

Este recorrido atraviesa un terreno geográficamente accidentado, con pendientes pronunciadas, por lo que es importante tener precaución en las bajadas y aprovechar el impulso en las subidas. Los participantes encontrarán zonas de campo abierto con pastizales altos, rocas, cauces de agua y senderos en los bosques tapados por la maleza. **Se recomienda encarecidamente usar pantalones largos o calzas, y si es posible, canilleras.**

Habrá **dos puestos de avituallamiento** estratégicamente ubicados para el soporte de los corredores. Esta prueba se extenderá más allá del territorio de la **Quinta El Escondido** y podría alcanzar áreas pobladas; en estos tramos, se les pide amablemente que saluden y, de ser necesario, pidan permiso al pasar. La gente local es muy hospitalaria y estará encantada de ayudar.

Distancia Media

El inicio será a las **16:30 hs** y desde la recepción de los participantes se les indicará cual sería la zona de largada. El recorrido se desarrollará dentro del territorio de la **Quinta El Escondido**, en un terreno geográficamente accidentado. Es importante tomar precaución en las bajadas y aprovechar el impulso en las subidas. Los participantes atravesarán zonas de campo abierto con pastizales altos, rocas, cauces

de agua y senderos en los bosques tapados por la maleza. **Se recomienda el uso de pantalones largos o calzas y, de ser posible, canilleras** para mayor protección.

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

La competencia de **Sprint** iniciará a las **08:00 hs** en el **Parque Recreativo Lagorá**, ubicado a **6.5 km de la Quinta El Escondido**. En el parque, los participantes dispondrán de zona de estacionamiento, baños y duchas. La salida estará cerca de la recepción, en el bosquedo del parque infantil.

La carrera se desarrollará por las calles del **centro de Caacupé**, una ciudad conocida como la capital espiritual de Paraguay, donde cada año miles de personas visitan la Basílica de Caacupé en devoción a la Virgen. Durante el recorrido, el tránsito estará abierto, por lo que se recomienda a los corredores tomar precauciones al cruzar las calles y estar atentos al entorno urbano.

HOSPEDAJES

Quinta El Escondido, Caacupé

(ubicación de las carreras de media y larga distancia)



Camping 50.000Gs (sin reserva previa)

Contacto: [0986 868476](https://www.whatsapp.com/business/profile/986868476) (número de Whatsapp)



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES

Las empresas de autobuses que operan desde el Terminal Omnibus Caacupé son: NSA, La Santaniana.

También, algunas empresas que ofrecen pasajes de Asunción a Caacupé son: Canindeyú, Expreso Paraguay, La Santaniana.

Colectivo convencional el La Caacupeña S.A. - Línea 119 (Duración 01:30hs de viaje)

Para el escondido, [Bajarse en esta Ubicación](#) y caminar 2,5km (30min) Foto de la entrada



Para el Sprint, [Bajarse en la ubicación del parque.](#) Foto de la Entrada



PERMISO DE ENTRADA

Sábado 02 de noviembre

Para ingresar al predio del El Escondido de Caacupe su costo es de 30.000Gs por persona, se paga al entrar en efectivo.

Los que vayan a hospedarse en El Escondido de Caacupe, El costo de ingreso ya se encuentra en la tarifa de hospedaje

Domingo 03 de noviembre

[Parque Recreativo Lagorá](#), el ingreso al parque es gratuito

MATERIAL RECOMENDADO

Sábado 02 de noviembre

- Calza larga o pantalón (MUY RECOMENDADO)
- Brújula
- Porta descripción
- Repelente
- Protector solar
- Sistema de hidratación

Domingo 03 de noviembre

- Brújula
- Porta descripción
- Repelente
- Protector solar



OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO

Sábado 26 de octubre

Taller de Orientación deportiva Jardín Botánico - Asunción

Sábado 02 de noviembre

Warmap (mapa de practica entregado para llegar hasta la zona de largada en la larga distancia)

PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA

Sábado 02 y Domingo 03 de noviembre

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)

Larga Distancia: Tener en cuenta que la largada se encuentra a 350m de la recepción.

Domingo 03: en caso de haber realizado todos los pasos el día Sábado 02 de noviembre solo se alistan para correr.

NORMATIVA

[Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2024.](#)

Para la larga distancia la escala de las categorías no elite, se amplía a 1:10.000

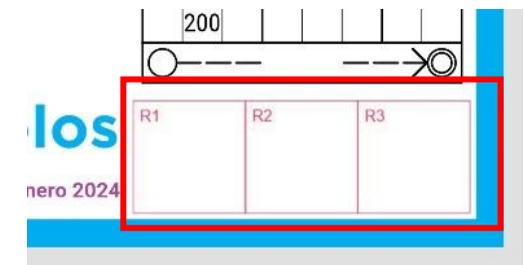
PROCEDIMIENTO DE MARCACION SPORTIDENT

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 pitidos 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, 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.



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO)

SPOT 1:

Al ingresar al Spot 1, Limpiara y Checkeará su Sicard, 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. Total responsabilidad del corredor tomar el Correcto.

SPOT 2:

Entrará cuando quedé un minuto para iniciar. Tomará el mapa, de acuerdo a su categoría, de un sobre nombrado como tal. Controlará que su categoría este escrita en el mapa, lo doblará en 2, tapando el contenido del mismo hasta que sea su hora de largada. Total responsabilidad del corredor tomar el Correcto.

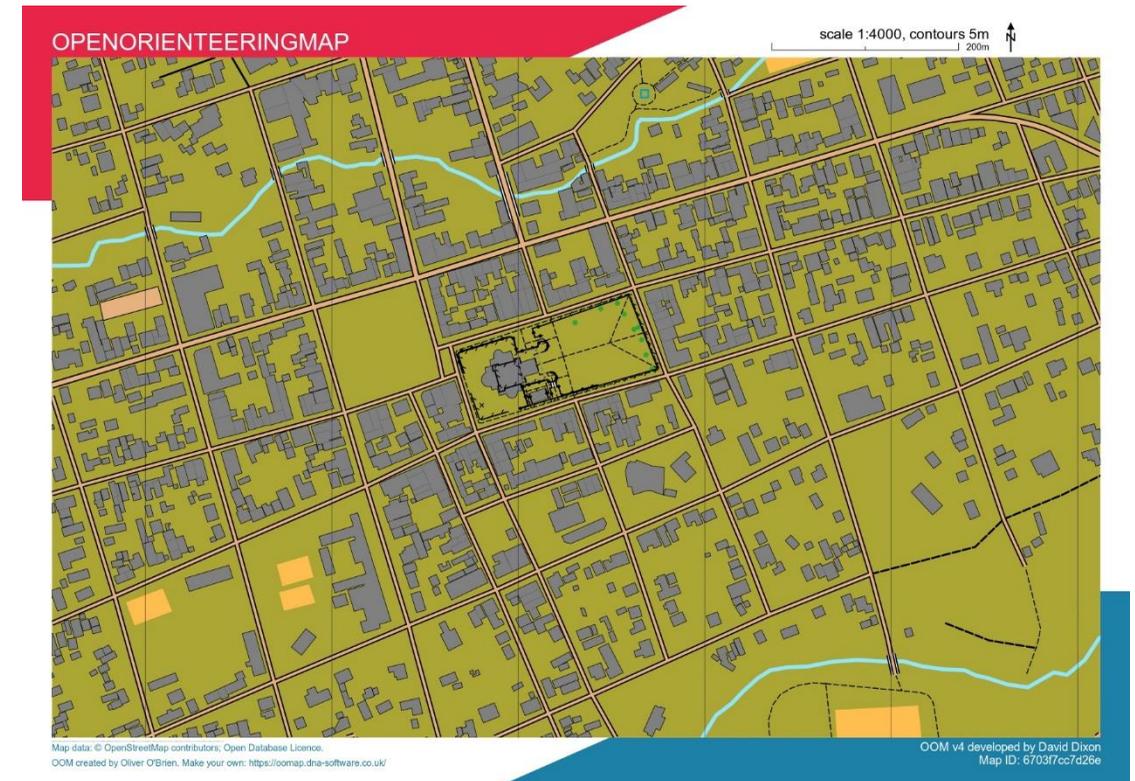
Los corredores que lleguen tarde, saldrán con la tanda que este por ingresar al SPOT 1, siguiendo los pasos de esa misma tanda. El triángulo marcado en el mapa y que cuenta con una baliza sobre el terreno, es solo un apoyo para ubicarse con el mapa y la realidad, es obligatorio pasar junto al él, pero no hay que marcar.

Habrá 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.

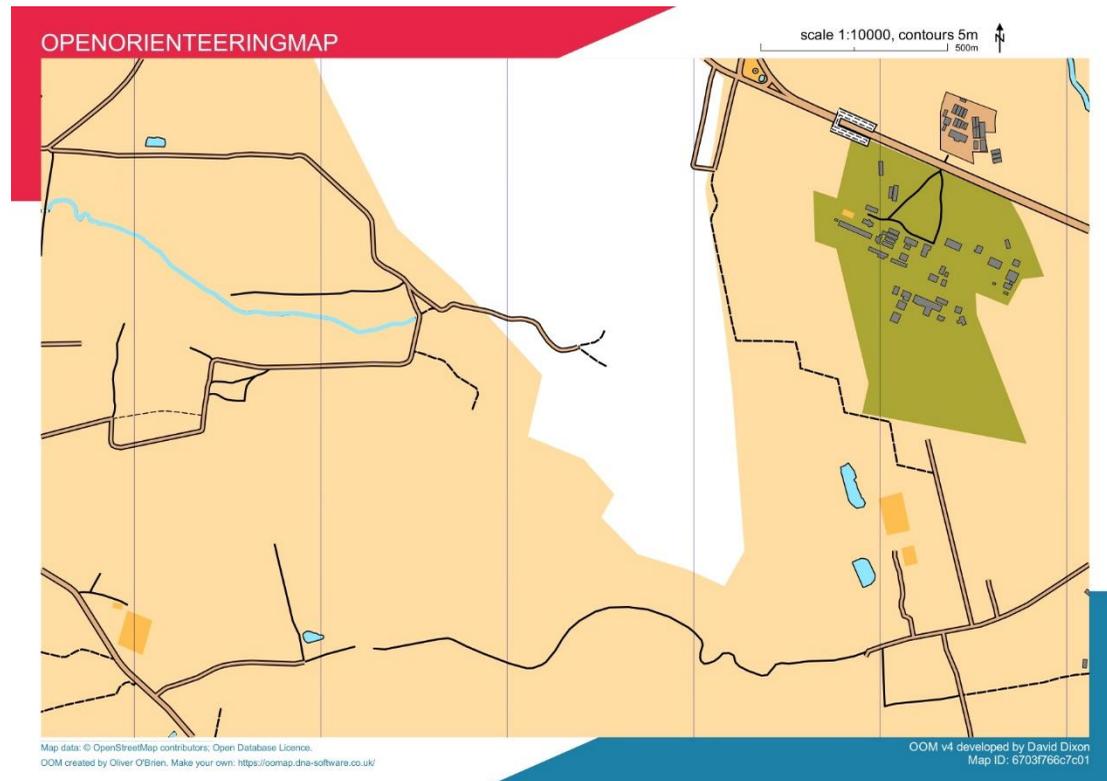
Carril 2 OPEN: Sin horario de salida, comienzan la carrera cuando estén listos de hacerlo.

MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Sprint



Media y larga Distancia



DETALLES DE LOS TRAMOS

Dimensión de la hoja del mapa

Media y larga Distancia: A5

Sprint: A4

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA MAPA
M18E	+18	8,8k	345m	21	1:15000
F18E	+18	7,5k	280m	18	1:15000
M18	18-39	6,8k	250m	16	1:10000
F18	18-39	6k	190m	15	1:10000
M40	40-49	6k	190m	15	1:10000
F40	40-49	4,5k	110m	10	1:10000
M50	+50	4,5k	110m	10	1:10000
F50	+50	3,7k	85m	9	1:10000
M15	15-17	3,7k	85m	9	1:10000
F15	15-17	3,7k	85m	9	1:10000
M12	12-14	2,6k	50m	8	1:10000
F12	12-14	2,6k	50m	8	1:10000
OPEN	Libre	2,6k	50m	8	1:10000



@APODOrientacion



www.apodorientacion.com

Distancia Media

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA MAPA
M18E	+18	4,5k	140m	16	1:10000
F18E	+18	4,1k	120m	14	1:10000
M18	18-39	4k	120m	12	1:10000
F18	18-39	2,7k	120m	10	1:10000
M40	40-49	2,7k	120m	10	1:10000
F40	40-49	2,4k	100m	10	1:10000
M50	+50	2,4k	100m	10	1:10000
F50	+50	2k	70m	8	1:10000
M15	15-17	2k	70m	8	1:10000
F15	15-17	2k	70m	8	1:10000
M12	12-14	1,5k	70m	7	1:10000
F12	12-14	1,5k	70m	7	1:10000
OPEN	Libre	1,5k	70m	7	1:10000

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA MAPA
M18E	+18	2,6k	45m	17	1:4000
F18E	+18	2,4k	40m	15	1:4000
M18	18-39	2,5k	45m	15	1:4000
F18	18-39	2,4k	40m	14	1:4000
M40	40-49	2,4k	40m	14	1:4000
F40	40-49	2k	40m	12	1:4000
M50	+50	2k	40m	12	1:4000
F50	+50	1,7k	35m	11	1:4000
M15	15-17	1,7k	35m	11	1:4000
F15	15-17	1,7k	35m	11	1:4000
M12	12-14	1,5k	30m	8	1:4000
F12	12-14	1,5k	30m	8	1:4000
OPEN	Libre	1,5k	30m	8	1:4000

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

Sábado 02/11/2024 – Quinta El Escondido de Caacupé:



Domingo 03/11/2024 – Parque Recreativo Lagorá



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

PREMIOS

Todos los competidores tendrán una medalla conmemorativa.

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto

Distancia Media

Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto

AGRADECIMIENTO



Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las instituciones y organizaciones que hacen posible el **CAPOD 2024**.

Gracias a la **Municipalidad de Caacupé**, la **Policía Municipal**, los **Bomberos Voluntarios de Caacupé**, **Escondido de Caacupé**, **Bureau Consultora** y **Servicronos** por su apoyo invaluable y colaboración para garantizar un evento exitoso y seguro.

Su respaldo es fundamental para el desarrollo de esta competencia y el crecimiento de la orientación deportiva en Paraguay.

¡Gracias por acompañarnos en esta emocionante aventura!



@APODorientacion



www.apodorientacion.com