



CAPOD

CAMPEONATO PARAGUAYO
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

02.NOV.2024
SPRINT | MEDIA | LARGA



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



Boletín Informativo 1 – 07/10/2024

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 | 5 |
| PERMISO DE ENTRADA | 5 |
| MATERIAL RECOMENDADO..... | 6 |
| OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO | 6 |
| PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA | 6 |
| NORMATIVA | 6 |
| PROCEDIMIENTO DE MARCACION SPORTIDENT | 7 |
| PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO)..... | 7 |
| MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA..... | 8 |
| DETALLES DE LOS TRAMOS..... | 9 |
| DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA..... | 9 |
| PREMIOS | 9 |



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 |
| Lunes 28/10 | 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 | Carrera: Distancia Larga |
| Sábado 02/11 | 17:00hs | El Escondido - Caacupé | Carrera: Distancia Media |
| Domingo 03/11 | 08:00hs | Centro de Caacupé | Carrera: Distancia Sprint |
| Domingo 03/11 | 12:00hs | Centro de Caacupé | 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 serviconos

| Fecha | HORA | UBICACIÓN | ACTIVIDAD |
|-----------------|---------|------------|-------------------------|
| Miércoles 09/10 | 08:00hs | Serviconos | Apertura de inscripción |
| Lunes 28/10 | 23:00hs | Serviconos | Cierre de Anotaciones |
| Miércoles 30/10 | 23:00hs | Serviconos | Cierre de Inscripción |

ÁREAS PROHIBIDAS

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

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

Siguiente Boletín Informativo

Distancia Media

Siguiente Boletín Informativo

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

Siguiente Boletín Informativo



@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

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

Siguiente Boletín Informativo

Distancia Media

Siguiente Boletín Informativo

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

Siguiente Boletín Informativo

HOSPEDAJES

Quinta El Escondido, Caacupé (ubicación de las carreras de media y larga distancia)

Contacto: 0986 868476

Alta Gracia Parque Hotel

Casa Loro

Apartamento entero en Caacupé.

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

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

No será necesario



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

MATERIAL RECOMENDADO

Sábado 02 de noviembre

- Calza larga o pantalón
- 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)

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.](#)



@APODOrientacion



www.apodorientacion.com

PROCEDIMIENTO DE MARGACION SPORTIDENT

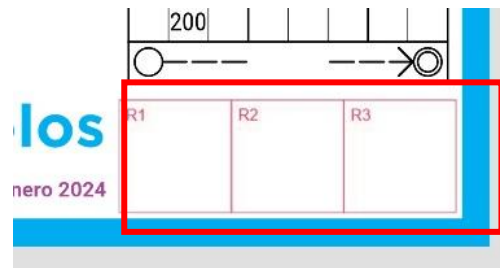
En caso de no contar con SiCard Propio, tendrán un SiCard que retirarán con su dorsal, el proceso de marcado será con el mismo. Para marcar los puestos deberán introducir el SiCard dentro del orificio de la Base, esperar a que emita uno o dos pitidos y/o haga un sonido.



(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 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.



PROTOCOLO DE LARGADA (UNICO).

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. Total responsabilidad del corredor tomar el Correcto.

SPOT 2:

Entrará cuando quedé un minuto para iniciar. Tomará 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.

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.

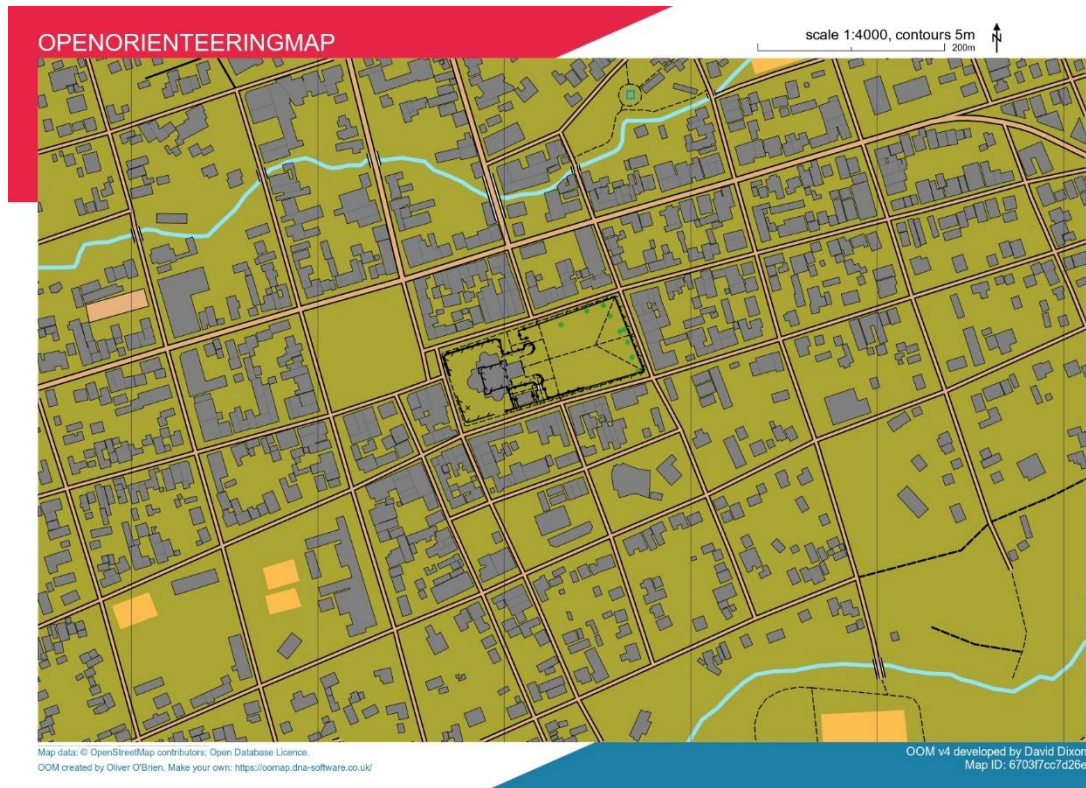
Habrá personal de la organización dando las indicaciones pertinentes para el preparado del SiCard. La categoría Open no tiene horario de largada, se presenta en la zona de largada y sale.

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

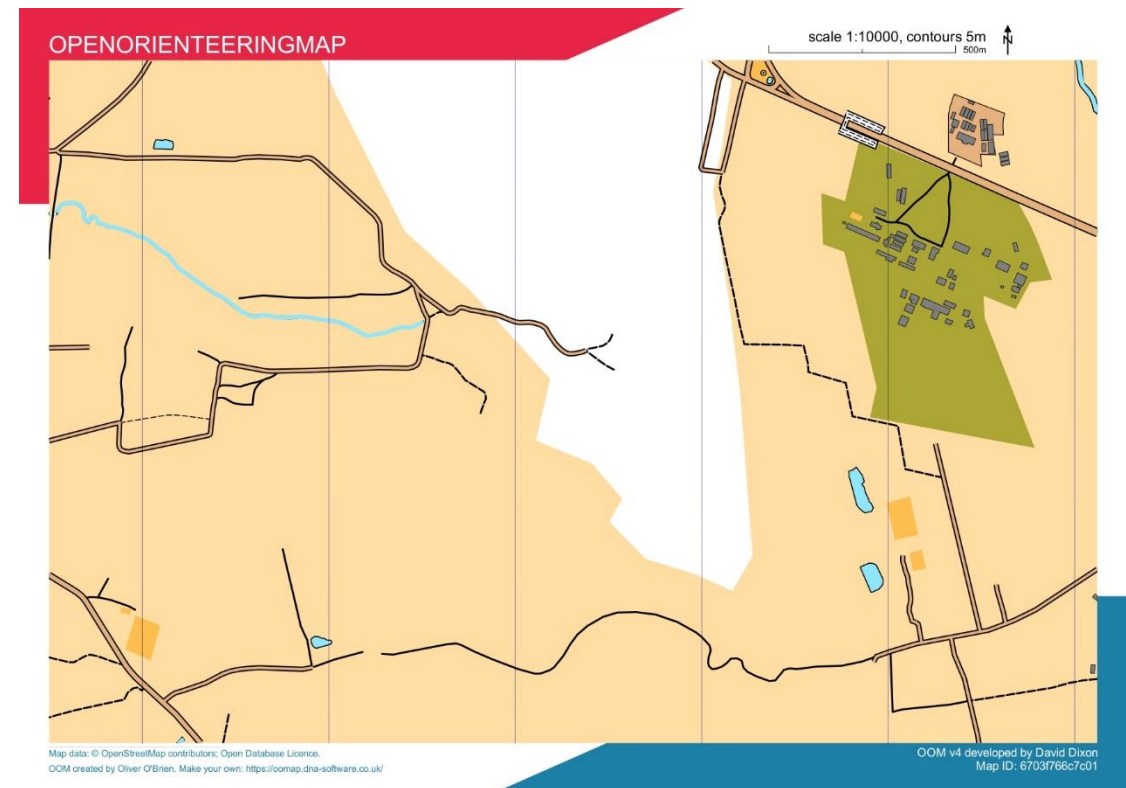


MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Sprint



Media y larga Distancia



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

DETALLES DE LOS TRAMOS

Sábado 02 de noviembre

Distancia Larga

Siguiente Boletín Informativo

Distancia Media

Siguiente Boletín Informativo

Domingo 03 de noviembre

Distancia Sprint

Siguiente Boletín Informativo

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

Siguiente Boletín Informativo

PREMIOS

Para cada categoría medallas y trofeos hasta el 3er puesto

Todos los competidores que terminen la prueba tendrán una medalla de reconocimiento.



@APODorientacion



www.apodorientacion.com