



# CAPOD

CAMPEONATO PARAGUAYO  
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

**BOLETÍN INFORMATIVO**

08-09.Nov.2025

SPRINT | MEDIA | LARGA



Circuito Paraguayo  
de Carreras de Orientación

**ueno bank**

2025



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.

INDICE	
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 .....	8
DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA .....	9
PREMIOS .....	9
Agradecimiento.....	9



## DATOS DE LA COMPETICIÓN

- Director de carrera: Félix Carvallo
- E-mail: [apodorientacion@gmail.com](mailto:apodorientacion@gmail.com) Web: [www.apodorientacion.com](http://www.apodorientacion.com)
- Teléfono para información:  
+595 983 648609 – Ignacio Cantos +595986 469277 – Félix Carvallo
- Centro de Competición: A definir
- Ciudad de Loma Grande – Cordillera, Paraguay
- Juez Controlador: A definir
- Encargado del Cronometraje: A definir

## 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 01/09	08:00hs	<a href="#">Servicronos</a>	Apertura de inscripción
Sábado 01/11	15:00hs	<a href="#">JBZA</a>	Taller de Orientación
Domingo 02/11	23:00hs	<a href="#">Servicronos</a>	Cierre de Anotaciones
Miércoles 05/11	23:00hs	<a href="#">Servicronos</a>	Cierre de Inscripción
Viernes 07/11	20:00hs	<a href="#">Google Meet</a>	Charla Técnica
Sábado 08/11	07:00hs	Distrito de Loma Grande	Recepción: Distancia Larga
Sábado 08/11	15:30hs	Distrito de Loma Grande	Recepción: Distancia Media
Domingo 09/11	07:00hs	<a href="#">Centro Loma Grande</a>	Recepción: Distancia Sprint
Domingo 09/11	12:00hs	<a href="#">Centro Loma Grande</a>	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](#)



## PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN

Es la 2da edición en Paraguay que se realizará una competencia de 3 pruebas, donde, en cada prueba se otorgará 100 puntos al vencedor de su categoría para el CPCO ueno bank 2025

**Los Horarios de Salida serán Publicados el viernes 07 de noviembre 20:00hs, la salida será con intervalos de 1min en todas las distancias.**

### Sábado 08 de noviembre

#### Distancia Larga

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.**

Más detalles en el siguiente boletín

#### Distancia Media

Más detalles en el siguiente boletín

### Domingo 03 de noviembre

#### Distancia Sprint

La carrera se desarrollará por las calles del **centro de Loma Grande**. 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.

Más detalles en el siguiente Boletín

## HOSPEDAJES

[Hotel del Rancho](#) - +5959983174003

[El reposo del Guerrero](#) - +595981580100

## DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES

Más información en el siguiente Boletín Informativo

## PERMISO DE ENTRADA

### Sábado 08 de noviembre

Más información en el siguiente Boletín Informativo

### Domingo 09 de noviembre

Más información en el siguiente Boletín Informativo



## MATERIAL RECOMENDADO

### Sábado 09 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 01 de noviembre

Taller de Orientación deportiva Jardín Botánico - Asunción

## PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA

### Sábado 07 y Domingo 08 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 09: en caso de haber realizado todos los pasos el día Sábado 08 de noviembre solo se alistan para correr.

## NORMATIVA

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



@APODorientacion



www.apodorientacion.com

## 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.



## 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

¡Los lugares para el CAPOD no fueron mapeados por lo que será un lugar único!

## DETALLES DE LOS TRAMOS

### Dimensión de la hoja del mapa

Media y larga Distancia: A4 – escala 1:7500 / 1:10000

Sprint: A4 – Escala 1:4000

### Sábado 02 de noviembre

#### Distancia Media

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

#### Distancia Media

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

### Domingo 03 de noviembre

#### Distancia Sprint

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

Más información en el siguiente Boletín Informativo

## DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

Más información en el siguiente Boletín Informativo

## PREMIOS

Todos los competidores tendrán una medalla conmemorativa.

### Sábado 08 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 09 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 2025**.

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