



BOLETIN INFORMATIVO 2

CARRERA DE ORIENTACIÓN

MEDIA DISTANCIA

06 SETIEMBRE 2025

ASUNCION

ESCUELA DE ORIENTACION

Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación

ueno bank 2025

APOD

NDICE

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

CONTACTO

orientacionpy@gmail.com

+595 973453774

DATOS DE LA COMPETICIÓN

- **Director de carrera:** Ignacio Cantos
- **E-mail:** orientacionpy@gmail.com
- **Teléfono para información:** +595 973453774 - Ignacio Cantos
- **Centro de Competición:** Club Nacional de Regatas el Mbigua, Asuncion - Paraguay
- **Juez Controlador:** Carlos Alberto Gómez Peralta
- **Encargado del Cronometraje:** Jenifer López / Nathalia Torales

TIPO DE CARRERA

Media Distancia. Se caracteriza por una navegación detallada en una zona semi urbana, donde encontrar los controles es un reto. Requiere concentración constante, cambios de velocidad y elección de ruta sin sacrificar la exigencia técnica de la orientación.

- **Tiempo Ganador:** 35-40 minutos

LA CARRERA

Cada baliza tiene un código único que el corredor debe verificar con su descripción de controles. Marcar una baliza incorrecta o en el orden equivocado resultará en la no clasificación. Si se comete un error de marcación con el Sportident, se debe volver a marcar correctamente desde el punto del error de forma correlativa. Si una base electrónica no funciona, se debe usar la pinza de marcación en las casillas R1, R2 o R3 del mapa.

PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

- **Martes 19 de Agosto:** Apertura de Inscripción
- **Domingo 31 de Agosto:** Entrenamiento/práctica - taller de Orientación deportiva (sin costo)
Ñugua porton 2 - Cerca de los Jugos
- **Jueves 4 de Septiembre:** Cierre de Inscripción ***o hasta agotar chips de carrera.***
- **Viernes 05 de Septiembre:** Reunión Informativa vía Google Meet
- **SÁBADO 06 DE Septiembre:** CENTRO DE COMPETICIÓN - Club Mbigua

Horarios Categoría Rankeable

- **17:00hs a 19:40hs:** Recepción de participantes
- **19:00hs:** Primera largada
- **19:40hs:** Última largada
- **21:00hs:** Cierre de meta
- **22:30hs:** Premiación hasta el 3er puesto

Horarios Categoría Rogane - Copa Mbigua (P/ Principiantes)

- **17:00hs a 20.45hs:** Recepción de Participantes
- **21:00hs:** Largada **MASIVA** (Todos Juntos)
- **21:40hs:** Cierre de meta Sin Penalización
- **22:30hs:** Cierre con descalificación
- **22:30hs:** Premiación hasta el 3er puesto

CATEGORÍAS Y RESTRICCIONES A LA PARTICIPACIÓN

Rankeables para el CPCO 2025:

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

No Rankeables:

- **COPA MBIGUA (ROGANE / Todos los controles o hasta donde puedas.) - Participación libre, individual dupla, familiar, grupal, etc.**

COSTO DE INSCRIPCIÓN

- **Socio APOD (+18 años):** Gs. 80.000
- **No socio APOD (+18 años):** Gs. 100.000
- **JUNIOR, JUVENIL:** Gs. 30.000 (incluye Sicard)
- **COPA MBIGUA:** Gs. 50.000 (incluye Sicard)
- **Alquiler de Sicard (Mayores rankeables):** Gs. 20.000
- **ACCESO AL CLUB MBIGUA gS. 20.000 EN PUERTA (+12)**

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Se realiza a través del enlace "[INSCRIBITE AQUÍ](#)".
- Los nuevos socios de APOD tendrán los costos habilitados 48hs después de su aceptación.
- El listado de inscriptos está disponible en "LISTADO DE INSCRIPTOS AQUÍ".

ÁREAS PROHIBIDAS

La zona de carrera, que incluye lugares como club MBIGUA, está prohibida para los inscriptos hasta el día de la competencia RANKEABLES.



EL LUGAR CUENTA CON MAPAS DE CARRERAS ANTERIORES Y PRACTICAS. LES FACILITAMOS EL [MAPA](#) DE LA CARRERA DEL 2024. CAMBIOS PUEDEN SER INTRODUCIDOS O CAMBIOS DE CUALQUIER OTRA INDOLE PUEDE APARECER EN EL MAPA EL DIA DE LA CARRERA

PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN

- **CARRERA NOCTURNA:** La carrera se realizará durante con muy poca iluminación. Existe la posibilidad de encontrar animales salvajes como sapos, mosquitos (muchos) y pombero. Es obligatorio munirse de una linterna con pilas o baterías (cargadas). Los puntos de control .
- **Muchos tipos de terrenos:** El terreno no tiene mucha elevación, pero si hay mucha transición de tipo de terreno, esta rodeada por zona de agua donde se debe tener mucho cuidado. Hay zonas urbanas que corresponden a las instalaciones del terreno.
- **Vegetación densa y espinosa:** En zonas de densa vegetación la visibilidad es baja por la maleza y plantas espinosas. Se recomienda usar vestimenta adecuada.
- **Pozos en el bosque:** Existen pozos poco profundos en la zona boscosa. Se debe estar atento.
- **Zonas con restos de basura:** Hay resto de basura donde se debe tener cuidado.
- **Zonas con circulación de vehículos:** Tener en cuenta que es un club social y habrá circulación de vehículos.
- **Categorías Élite:** Atravesarán zonas de diferente tipo y habrá algunas piernas de gran longitud por el tipo de la disposición de terreno, tener en cuenta en la estrategia.

HOSPEDAJES: No disponible / pueden consultar a la dirección de carrera por hospedaje dentro del club. Hoteles pueden tener en la hermosa Asunción

DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES:

- **ACCESO POR BARCO:** El club cuenta con servicio de lancha de cruce cada 1 hora los días sábados desde las 6 AM hasta las 00.00 TENER EN CUENTA para el acceso y no llegar tarde a la hora de salida. **LA CANTINA ESTARA HABILITADA EL DIA DE LA CARRERA. ACEPTAN TODOS LOS MEDIOS DE PAGO.**

PERMISO DE ENTRADA: TIENE UN COSTO DE GS. 20.000 PARA LOS NO SOCIOS DEL CLUB

MATERIAL RECOMENDADO:

- **LINTERNA O EQUIVALENTE OBLIGATORIO**
- Brújula (muy recomendado)
- Calza Larga (muy recomendado)
- Calzado adecuado
- Silvato (recomendado)
- Muñequera para Descripción de Control
- Repelente de mosquitos **MUY recomendado**

OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO: Domingo 31 de Agosto - Ñu Guazu porton 2

PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA:

- Todos los corredores deben pasar por la recepción para confirmar presencia, firmar el término de responsabilidad, y retirar el SiCard (si fue alquilado) y el dorsal.
- Se puede descargar y llevar firmado el deslinde de responsabilidad para agilizar el trámite.
- La hora de largada es inamovible; si un corredor llega tarde, ese tiempo cuenta como tiempo de carrera.

NORMATIVA

- Se rige por la Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2025.

PROCEDIMIENTO DE MARCACION SPORTIDENT

- Para marcar, se debe introducir el SiCard en el orificio de la Base y esperar la señal sonora o luminosa. La función sin contacto (contactless) no estará activada.
- En caso de marcar un puesto incorrecto, se debe corregir la secuencia desde el error. Si una base no funciona, se usa la pinza en las casillas de reserva del mapa.
- La pérdida del SiCard alquilado tiene un costo de **50 USD**.

PROTOCOLO DE LARGADA RANKEABLES (UNICO)

- **5 min antes:** Estar listo.
- **3 min antes:** Limpiar el SiCard.
- **2 min antes:** Tomar la Tarjeta de descripción de la categoría.
- **1 min antes:** Tomar el mapa de la categoría.
- **A la hora de salida:** Marcar la base de salida con el SiCard.
- Seguir el camino encintado hasta la baliza sin dispositivo de marcación (triángulo de salida en el mapa) para comenzar a navegar.

PROTOCOLO DE LARGADA ROGANE (MASIVA)

- **5 min antes:** Estar listo.
- **3 min antes:** Limpiar el SiCard.
- **1 min antes:** Tomar el mapa de la categoría Y DEJAR EN EL PISO BOCA ABAJO
- **A la hora de salida:** Sonara el cuerno de SALIDA, **no hace falta** marcar salida, la hora es igual para todos los competidores.
- Seguir el camino encintado hasta la baliza sin dispositivo de marcación (triángulo de salida en el mapa) para comenzar a navegar.

MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA.

- **Escala:** 1:7500
- **Equidistancia:** 2,5m para todas las categorías.

DETALLES DE LOS TRAMOS

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA MAPA
M18E	+18	3.2km	5	17	1:7500
F18E	+18	3.2km	5	11	1:7500
M18	18-39	3,4km	5	12	1:7500
F18	18-39	2.7km	5	10	1:7500
M40	40-49	3.2km	5	11	1:7500
F40	40-49	2,1km	5	8	1:7500
M50	+50	2.3km	5	8	1:7500
F50	+50	2km	5	7	1:7500
M15 / F15	15-17	2.5km	5	7	1:7500
M12 / F12	12-14	1,9km	5	6	1:7500
ROGANE COPA MBIGUA	Libre	LIBRE	5	19	1:7500

HORARIO DE SALIDA

- Se asignará un horario de salida específico a cada competidor, que se publicará 24 horas antes.
- El intervalo general de salida es de 2.5 minutos, comenzando a las 19:00hs.
- La categoría ROGANE COPA MBIGUA TIENE SALIDA MASIVA TODOS JUNTOS A LAS 21 HS.
- La categoria Rogane tiene 40 minutos para completar el maximo de controles, despues de ese tiempo tendrá una penalizacion de 10.pts/min. Posterior a 1 hora y media serán descalificados.
- El tiempo estimado del ganador es de 30 a 35 minutos.

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

- **PC CENTRAL:** Club Mbigua - Glorieta detras del bloque principal
- **Acceso:** Desde el puerto de Asunción, se baja las escaleras hasta el embarcadero del barco que les lleva al club mbigua.
- Del puerto al club hay un tiempo de traslado de 15 min dependiendo de la cantidad de gente. Estar temprano.

PREMIOS

- Medallas y trofeos hasta el 3er puesto para cada categoría.
- El 1er puesto de las categorías Elite gana la inscripción a la prueba Media del CAPOD 2025.
- Todos los competidores que finalicen la prueba rnk recibirán una medalla de reconocimiento.