



CAMPEONATO PARAGUAYO
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

SPRINT | MEDIA | LARGA

BOLETÍN INFORMATIVO

1



Circuito Paraguayo
de Carreras de Orientación
ueno bank
2025



www.apodorientacion.com





Contenido

Bienvenido al CAPOD 2025	3
DATOS DE LA COMPETICIÓN	4
PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN	4
CATEGORÍAS.....	5
COSTO CAPOD 2025.....	5
PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y PLAZOS.....	5
ÁREAS PROHIBIDAS.....	6
TIPO DE CARRERA	7
PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN	8
HOSPEDAJES.....	9
DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES.....	10
PERMISO DE ENTRADA	10
MATERIAL RECOMENDADO	10
NORMATIVA	10
PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA	11
MODO DE USO SPORTIDENT	11
PROTOCOLO DE LARGADA (UNICA)	12
MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA.....	13
DETALLES DE LOS TRAMOS	13
DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA	14
PREMIOS	14
OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO.....	15
Remera Conmemorativa	16
Agradecimiento.....	16



Bienvenido al CAPOD 2025



Campeonato Paraguayo de Orientación Deportiva – Loma Grande, 8 y 9 de noviembre

¡Bienvenidos a una nueva edición del **CAPOD**, la gran fiesta de la orientación deportiva en Paraguay!

Este año, la brújula apunta hacia **Loma Grande**, en el corazón del departamento de Cordillera, donde corredores de todo el país y de países vecinos vivirán dos jornadas de deporte, naturaleza y camaradería.

El **CAPOD 2025** representa el cierre del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación (CPCO UENO BANK 2025) y la culminación de una temporada marcada por el crecimiento, la técnica y la pasión de cada orientador.

Durante estos dos días, los participantes se enfrentarán a **mapas nuevos, terrenos desafiantes** y **tres distancias oficiales**: Sprint, Media y Larga. Cada una pondrá a prueba distintas habilidades —velocidad, precisión, resistencia y estrategia— en escenarios naturales únicos.

Desde la **Asociación Paraguaya de Orientación Deportiva (APOD)**, les damos la más cordial bienvenida a todos los corredores, clubes,

voluntarios y acompañantes. Este evento es posible gracias al trabajo conjunto de nuestra comunidad orientadora, al apoyo de UENO BANK y al compromiso de quienes creen en el desarrollo del deporte de orientación en Paraguay.

Que este CAPOD sea una oportunidad para competir, aprender, compartir y celebrar.

¡Les deseamos una excelente carrera y que cada control sea una nueva historia que contar!

– Comisión Directiva APOD 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.





DATOS DE LA COMPETICIÓN

- Director de carrera: Félix Carvallo
- E-mail: apodorientacion@gmail.com Web: www.apodorientacion.com
- Teléfono para información: +595 983 648609 – Ignacio Cantos +595986 469277 – Félix Carvallo
- Centro de Competición: [Polideportivo Municipal de Loma Grande](#)
- Ciudad de Loma Grande – Cordillera, Paraguay
- Mapeador: Media y Larga distancia; Félix Carvallo | Sprint: Ignacio Cantos
- Trazador: Félix Carvallo
- Encargado del Cronometraje: Natalia Figueredo

PROGRAMA DE LA COMPETICIÓN

Fecha	HORA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN
Lunes 01/09	08:00hs	Apertura de inscripción	Servicronos
Sábado 01/11	09:00hs	Taller de Orientación y Práctica sin costo	JBZA
Miércoles 29/10	23:00hs	Cierre de Anotaciones	Servicronos
Jueves 30/10	23:00hs	Cierre de Inscripción	Servicronos
Viernes 07/11	20:00hs	Charla Técnica	Google Meet
	20:00hs	Recepción de Participantes (retiro de kits)	Polideportivo Municipal de Loma Grande
Sábado 08/11	06hs – 15:30hs	Recepción: Distancia Larga (retiro de kits)	Polideportivo Municipal de Loma Grande
	6:30 a 6:50hs	Cuarentena elite (M18E – F18E)	Próximo Boletín
	07:00hs	Primera Salida: Distancia Larga	Próximo Boletín
	08:00hs	Cierre de Salida: Distancia Larga	Próximo boletín
	14 a 14:50hs	Cuarentena elite (M18E – F18E)	Próximo Boletín
	15:00hs	Primera Salida: Distancia Media	Próximo Boletín
	19:00hs	Premiación Larga y Media Distancia	Polideportivo Municipal de Loma Grande
Domingo 09/11	07:00hs	Recepción: Distancia Sprint (retiro de kits)	Polideportivo Municipal de Loma Grande
	08:00hs	Primera salida: Distancia Sprint	Próximo Boletín
	12:00hs	Premiación de las 3 distancias	Polideportivo Municipal de Loma Grande





CATEGORÍAS

CATEGORÍA	Rankeable (CPCO)	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 CAPOD 2025

DESCRIPCIÓN	Categoría	Costo (Gs)	Costo (R\$)
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	R\$75
Socio APOD Combo 3 carreras (<i>Sprint, Media y larga distancia</i>) Categorías de +18 años	Rankeable	Gs. 210.000	-
Categoría JUNIOR Y JUVENIL por Carrera*	Rankeable	Gs. 30.000	R\$ 23
OPEN por carrera**	No rankeable	Gs. 30.000	R\$ 23
Alquiler de Sicard por carrera	-	Gs. 20.000	R\$ 15
Remera Conmemorativa	-	Gs. 150.000	R\$ 112

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

*Categoría Open en su costo de inscripción incluye Sicard.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y PLAZOS

[Las inscripciones están habilitadas aquí](#)

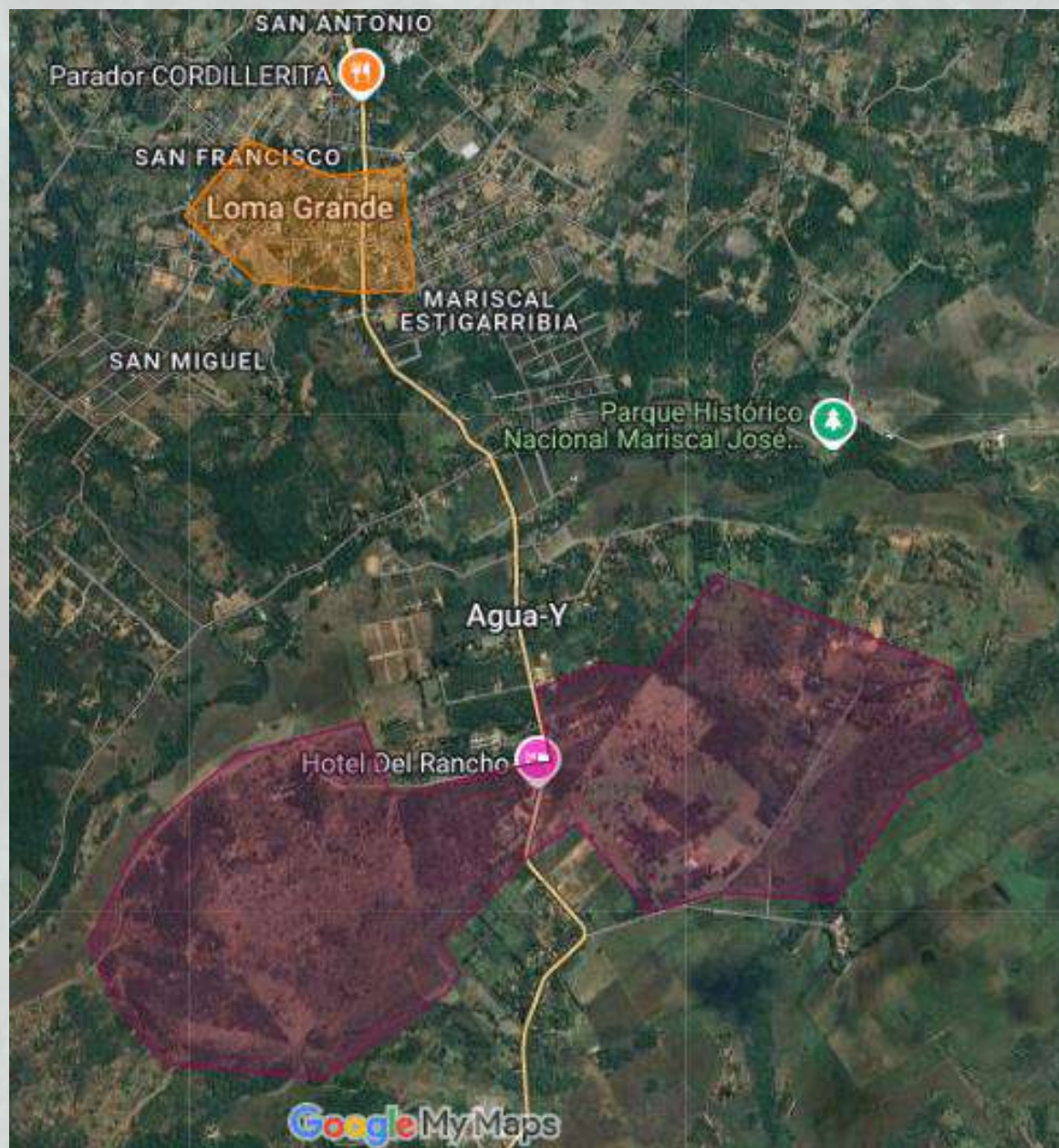
Fecha	HORA	ACTIVIDAD
Lunes 01/09	08:00hs	Apertura de inscripción
Miércoles 29/10	23:00hs	Cierre de Anotaciones (hasta esta fecha podrán anotarse)
JUEVES 30/10	23:00hs	Cierre de Inscripción (hasta esta fecha podrán pagar los anotados)

NO SE ACEPTAN INSCRIPCIONES EL DÍA DEL EVENTO PARA LAS CATEGORÍAS RANKEABLES.

Nuevos socios APOD: los costos de inscripción para socios estarán habilitados 48 hs hábiles posterior al pago del canon correspondiente.



ÁREAS PROHIBIDAS



[Las zonas prohibidas detalladas aquí](#)



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.

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.

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.

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.

El tiempo ganador será 70-80 minutos para mujeres y 90-100 minutos para hombres.



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 Ranking CPCO ueno bank 2025

Los Horarios de Salida serán Publicados el miércoles 05 de noviembre, la salida será con intervalos de 1min en todas las distancias distanciando entre 2 a 3 min entre categorías.

Categoría M18E y F18E



Habrà seguimiento en vivo ([live tracking](#)) disponible para la categoría élite en la distancia Larga y Media. Los atletas durante la distancia de Larga y media deben estar preparados para llevar un rastreador GPS. El dispositivo se colocará en la espalda del atleta, sujeto con un arnés elástico (sostén o pechera). Por motivos de higiene, cada atleta deberá traer su propio arnés elástico. El tamaño del dispositivo GPS es de 77 mm x 39 mm x 26 mm, y su peso es de 93 gramos

Obs: puede ser también una riñonera o una mochila, siempre y cuando este en la espalda del corredor

Los corredores elite deberán de ingresar a la zona de cuarentena hasta antes de los 10min de la primera largada, el corredor elite que no se encuentre en la cuarentena pasado ese horario será descalificado.

Mapas de la larga distancia

Una vez concluida la carrera se deberá de entregar en la meta el mapa de la carrera de larga distancia, se anotará el número de dorsal atrás, y se devolverá al término de la carrera de media distancia.



HOSPEDAJES

Hotel del Rancho



Cabaña 1 - Familiar
Hospedaje por 23 hs.
Incluye desayuno y el acceso a las instalaciones, wifi, sanitario independiente, a.a., tv.
Lunes a jueves 600.000
Viernes a domingo y feriados 700.000
Altílo
2 individuales
Planta baja
1 cama matrimonial



Cabaña 2 - Familiar
Hospedaje por 23 hs.
Incluye desayuno y el acceso a las instalaciones, wifi, sanitario independiente, a.a., tv.
Lunes a jueves 700.000
Viernes a domingo y feriados 800.000
Altílo
3 individuales
Planta baja
1 cama matrimonial
1 cama individual



Cabaña Premium Matrimonial o Triple
Hospedaje por 23 hs.
Incluye desayuno y el acceso a las instalaciones, wifi, sanitario independiente, a.a., tv.
Cabaña premium
Lunes a jueves 850.000
Viernes a domingo y feriados 950.000
1 cama matrimonial
Balcón con vista al avión





Matrimonial
1 Cama Matrimonial
Gs. 400.000.- de lunes a jueves
Gs. 500.000.- Viernes, Sábado, domingos y feriados

Triple
1 Cama Matrimonial, 1 cama individual y sala start
Gs. 500.000.- de lunes a jueves
Gs. 600.000.- Viernes, sábado, domingos y feriados

Familiar
2 ambientes sanitario compartido
En ambas piezas cuenta con a.a., tv.
Gs. 650.000.- de lunes a jueves
Gs. 750.000.- Viernes, sábado, domingos y feriados

Hospedaje por 23 hs.
Incluye desayuno y el acceso a las instalaciones, wifi, sanitario independiente, a.a., tv.
Consultas y reservas al +595983 174003



¿ Como reservar un lugar para almorzar, merendar o cenar en el Avión - Restaurant?
Realizando el pago del costo de acceso por persona vía transferencia bancaria o giros tigo

Adultos Gs. 20.000.- Niños desde los 5 años de edad Gs. 20.000.-



MATRIMONIAL
1 Cama Matrimonial
Gs. 400.000.- de lunes a jueves
Gs. 500.000.- Viernes, Sábado, domingos y feriados

TRIPLE
1 Cama Matrimonial y 1 cama simple
Gs. 500.000.- de lunes a jueves
Gs. 600.000.- Viernes, sábado, domingos y feriados

FAMILIAR
1 Cama Matrimonial y 1 Cama doble P/4 personas
Gs. 600.000.- de lunes a jueves
Gs. 700.000.- Viernes, sábados, domingos y feriados

Hospedaje por 23 hs.
Incluye desayuno y el acceso a las instalaciones, wifi, sanitario independiente, a.a., tv.
Consultas y reservas al +595983 174003

- Quinta Alta Sierra - +595981700060
- Quinta Paris - +595984703391



DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES



Desde la Ciudad de Asunción sobre todo la calle Madame Lynch se puede utilizar el transporte público TLGSA (Lomagrandense), teniendo un recorrido desde Mariano Roque Alonso, Madame lynch, Ruta PY02 (Eusebio Ayala), San Bernardino, Altos y luego Loma Grande, no cuenta con billeteaje electrónico, llevar efectivo (Costo del pasaje 10.000Gs) – Recorrido aproximado de 2:30hs de viaje.
[Itinerario aquí](#)

PERMISO DE ENTRADA

Sábado 08 de noviembre

No será necesaria permiso de entrada al pc central o zona de carrera

MATERIAL RECOMENDADO

Sábado 08 de noviembre

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

Domingo 09 de noviembre

- Brújula
- Porta descripción
- Repelente
- Protector solar

NORMATIVA

[Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación 2025.](#)



PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA

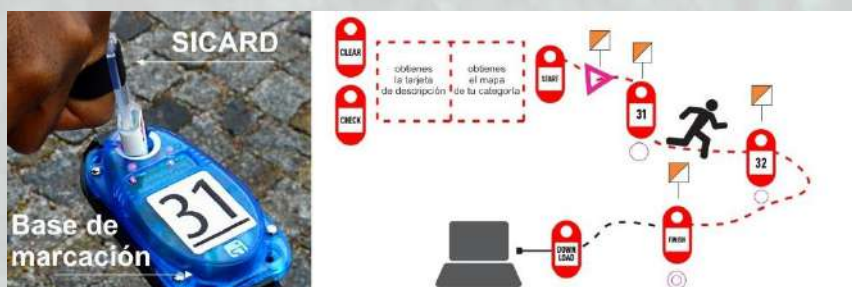
Sábado 08 y Domingo 09 de noviembre

Todos los corredores deberán pasar por la recepción de participantes, para:

- Confirmar su presencia y retirar su kit de carrera y **presentar Documento de identidad** para ello
- DESLINDE DE RESPONSABILIDAD (MENOR DE EDAD) Firmar termino en caso de inscribir a un menor de edad.
- 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)

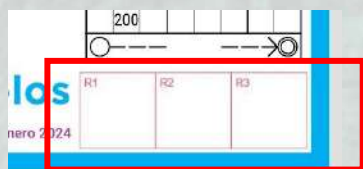
Sábado 08 para la media distancia: en caso de haber realizado todos los pasos para correr la larga distancia solo se alistan para correr. Domingo 09: en caso de haber realizado todos los pasos el día Sábado 08 de noviembre solo se alistan para correr.

MODO DE USO SPORTIDENT – Sistema de marcado



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 indicando que pasaron por el puesto de control.

(La función contactless para el SportIdent SIAC Active Card – no estará activada).

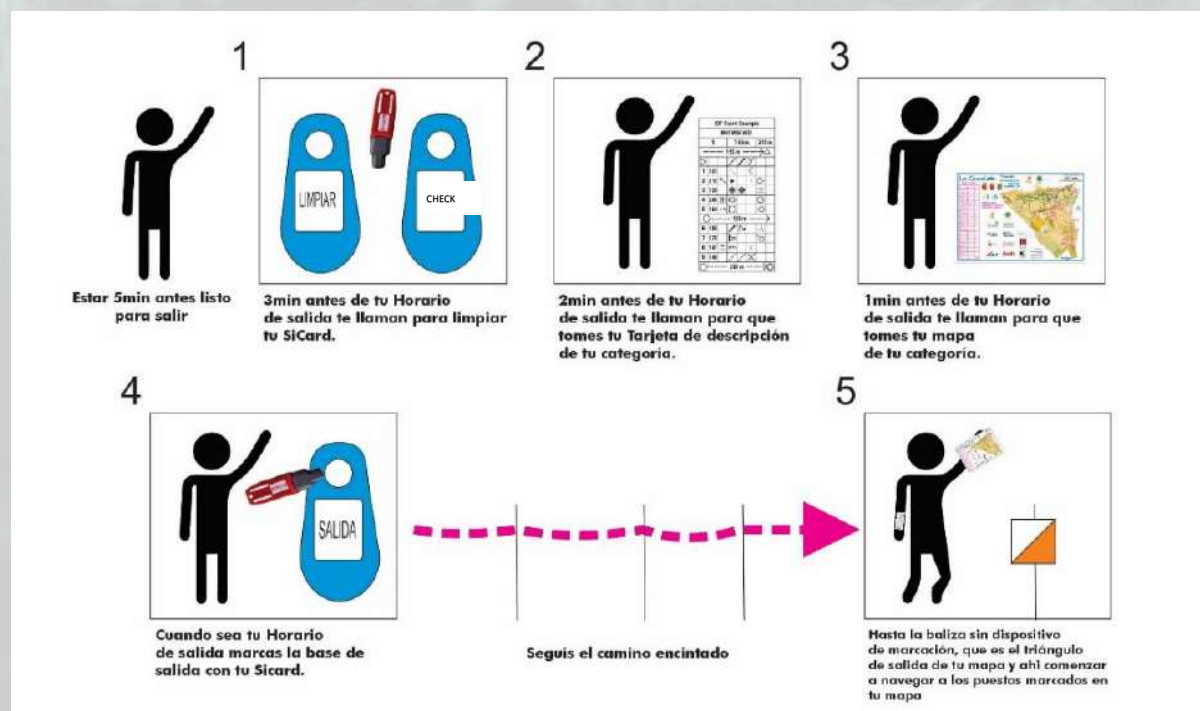


En Caso de haber marcado mal un puesto y se dieron cuenta, tiene que volver a marcar correctamente de forma correlativa desde el error, (Ej: marcaron 1, 2, 3, y en vez del 4 marcaron el 6 o cualquier otro número que no fue el 4, deben ir a marcar el 4 y ahí continuar la correlatividad), en caso de que la base electrónica no esté funcionando, no se encuentre, 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 (UNICA)

Los corredores elite deberán de ingresar a la zona de cuarentena hasta antes de los 10min de la primera largada, la elite que no se encuentre en la cuarentena pasado ese horario será descalificado.



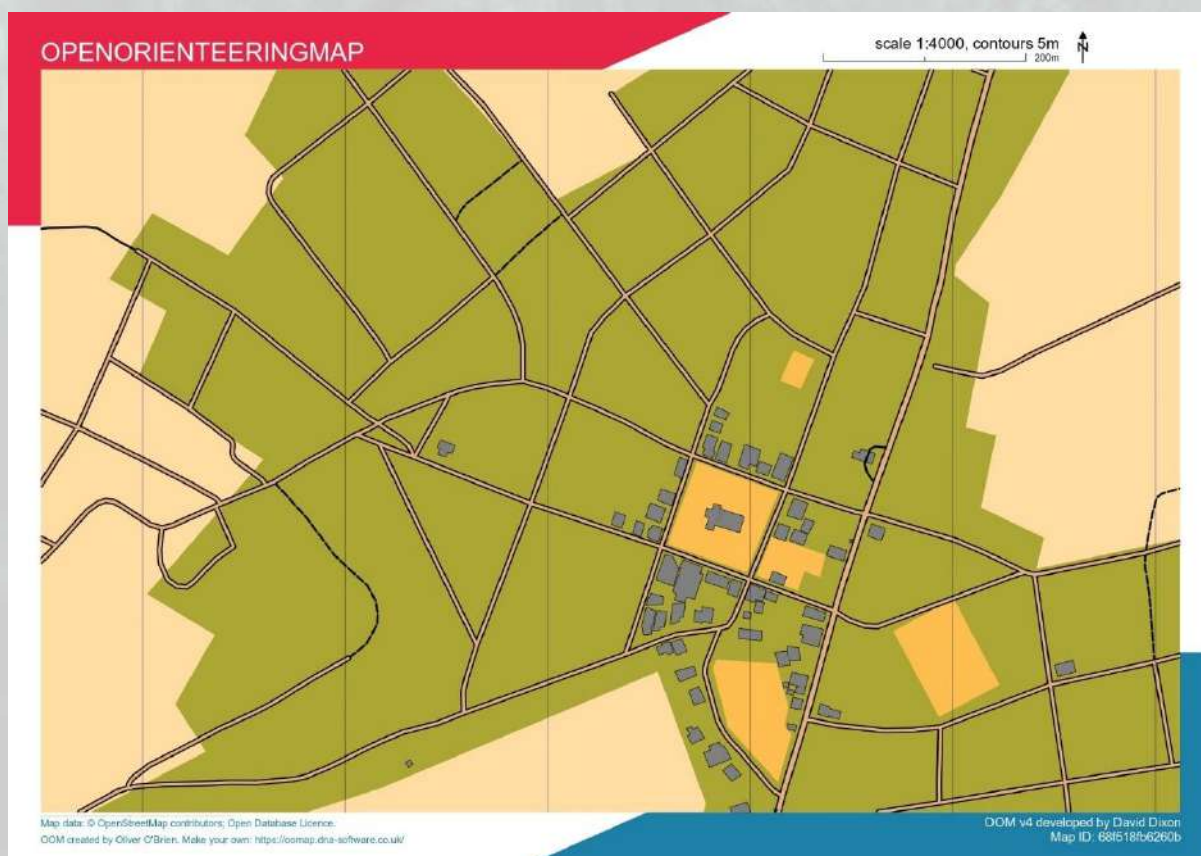
Los corredores que lleguen tarde, saldrán con la tanda que este por Limpiar y Chequear, siguiendo los pasos de esa misma tanda. El triángulo marcado en el mapa y que cuenta con una baliza sobre el terreno, es solo un apoyo para ubicarse con el mapa y la realidad, es obligatorio pasar junto al él, pero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

Habrà 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.



MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Mapa Sprint



No hay mapas relevantes para mostrar con respecto a las distancias Larga y Sprint

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 08 de noviembre

Distancia Media

Más información en el siguiente Boletín Informativo

Distancia Larga

Más información en el siguiente Boletín Informativo



Domingo 09 de noviembre

Distancia Sprint

Más información en el siguiente Boletín Informativo

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

[Polideportivo Municipal de Loma Grande](#)



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



OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO



TALLER DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Enseñanza y Práctica del deporte de Orientación

Sábado 01/NOV
9 a 10:30hs

Jardín Botánico ZA
Lugar de encuentro
Estacionamiento
de la entrada

Te mostramos:

- Como leer el mapa.
- Pasos para una carrera
- Uso de la brújula,
en caso de llevar una.
(LLEVAR SICARD
EN CASO DE TENER)

Taller SIN COSTO y para TODO público

El taller es parte de:

 **8/9 NOV 2025** **CARRERA DE ORIENTACIÓN**
LOMA GRANDE SPRINT | MEDIA | LARGA

 **Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación ueno bank 2025**  **APOD**

Sábado 01 de noviembre

Taller de Orientación deportiva Jardín Botánico – Asunción



Remera Conmemorativa



[Link de pedido aquí](#)

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!



ueno bank

2° Edición – Campeonato Paraguayo de Orientación Deportiva 2025

CPCO ueno bank 2025

Boletín Informativo 1

Cualquier modificación será anunciada en el siguiente boletín informativo.

