



CHAMPIONATO PARAGUAYO
DE ORIENTACIÓN DEPORTIVA

SPRINT | MEDIA | LARGA

BOLETÍN INFORMATIVO

2



Circuito Paraguayo
de Carreras de Orientación

ueno bank
2025



APOD

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	9
HOSPEDAJES.....	10
DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES.....	11
PERMISO DE ENTRADA	11
MATERIAL RECOMENDADO	11
NORMATIVA	11
PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA	12
MODO DE USO SPORTIDENT	12
PROTOCOLO DE LARGADA	13
MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA.....	14
DETALLES DE LOS TRAMOS	15
DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA	16
PREMIOS	17
OPORTUNIDADES DE ENTRENAMIENTO.....	17
Remera Conmemorativa	18
Agradecimiento.....	18





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
Miércoles 29/10	23:00hs	Cierre de Anotaciones	Servicronos
Sábado 01/11	09:00hs	Taller de Orientación y Práctica sin costo	JBZA
Lunes 03/11	23:00hs	Cierre de Inscripción OPEN: pueden anotarse el día de la competencia en recepción	Servicronos
Viernes 07/11	20:00hs	Charla Técnica	Google Meet y Polideportivo Municipal de Loma Grande
	20:00hs	Recepción de Participantes (retiro de kits e inscripción OPEN)	Polideportivo Municipal de Loma Grande
Sábado 08/11	06:00hs	Recepción: Distancia Larga (retiro de kits e inscripción OPEN)	Polideportivo Municipal de Loma Grande
	6:30 a 6:50hs	Cuarentena elite (M18E – F18E)	Warm map
	07:00hs	Primera Salida: Distancia Larga	Warm map
	08:00hs	Cierre de Salida: Distancia Larga	-
	14 a 14:50hs	Cuarentena elite (M18E – F18E)	Warm map
	15:00hs	Primera Salida: Distancia Media	Warm map
	16:00hs	Cierre de Salida: Distancia Media	-
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	Warm map
	09:00hs	Cierre de salida: Distancia Sprint	-
	10:30hs	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)
LUNES 03/11	23:00hs	Cierre de Inscripción (hasta esta fecha podrán pagar los anotados)

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

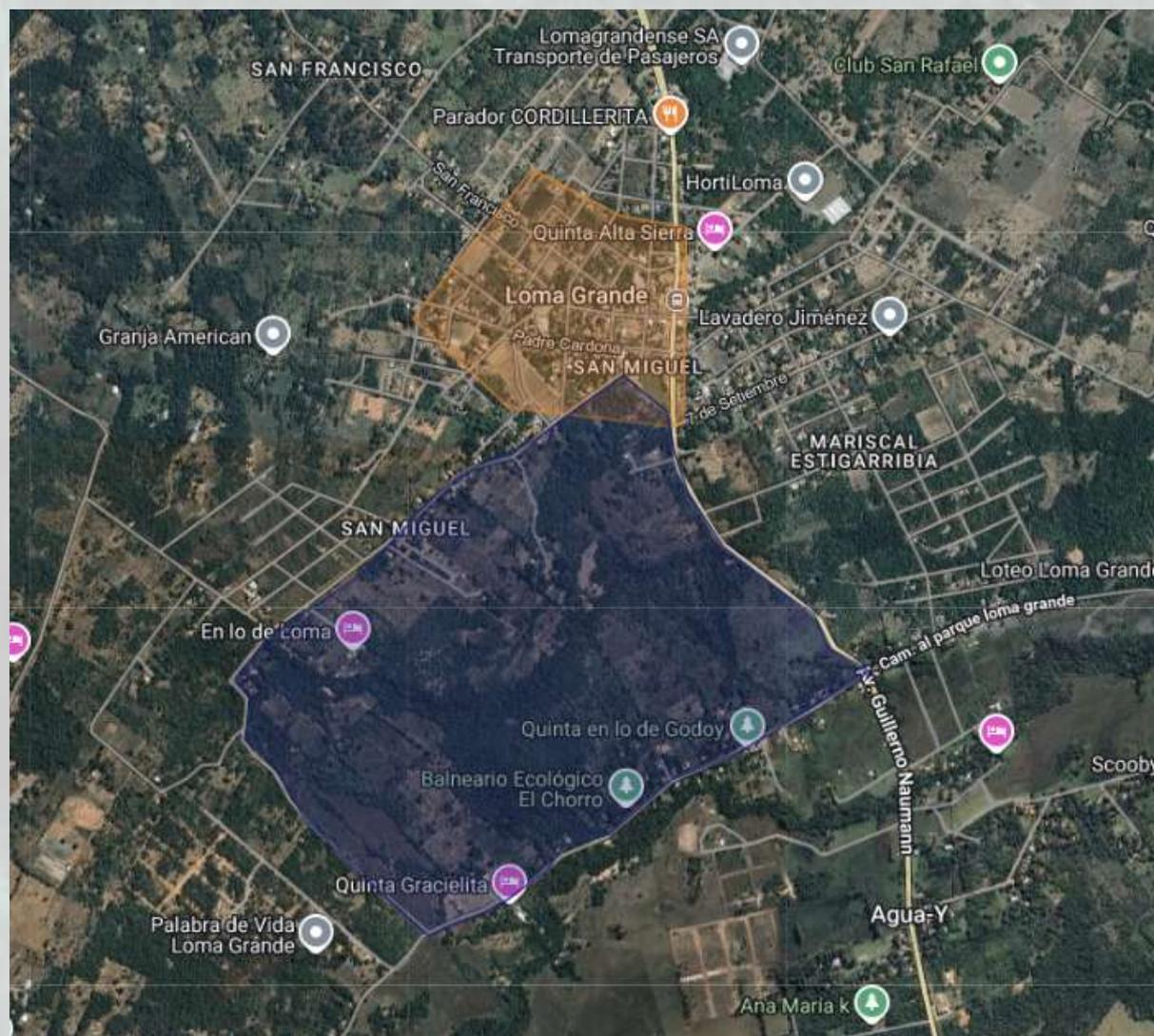
(CATEGORIA OPEN PODRA ANOTARSE EN EL DIA DE LA COMPETENCIA EN RECEPCIÓN)

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.

Tener en cuenta el Warm map para ubicar la zona de pre-salida (entrega de mapas) y Cuarentena distancia sprint.

Media distancia



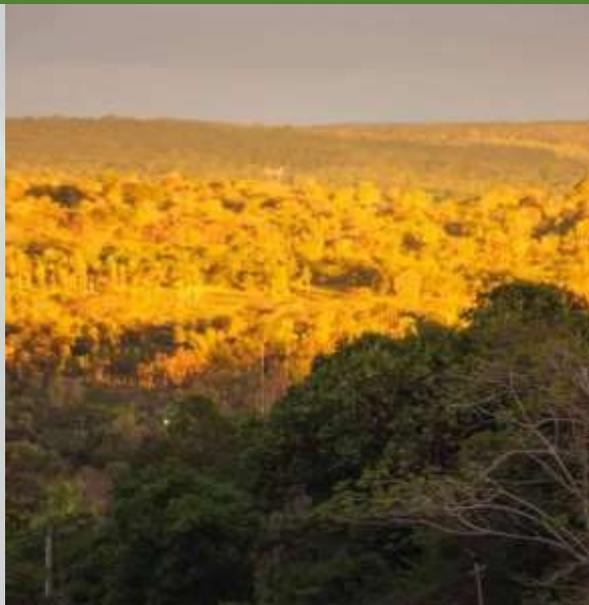
El perfil de la Media Distancia es la técnica. Se suele desarrollar en una zona no urbana y su característica fundamental es una navegación detallada, donde encontrar los controles debe constituir un reto.

Este recorrido atraviesa un terreno geográficamente accidentado, con pendientes pronunciadas, por lo que es importante tener precaución en las bajadas. Los participantes encontrarán zonas de campo abierto con pastizales altos, muchos alambrados, rocas, cauces de agua con barrancos importantes (tener cuidado al circular cerca de un cauce de agua) y senderos en los bosques tapados por la maleza. Los bosques son transitables caminando, recomendamos utilizar los símbolos lineales para transitar, hay muchos “vacarape” son como líneas que usan las vacas para transitar y puede confundirse como senderos, utilicen para transitar, pero no como referencia ya que no están en el mapa. Se recomienda encarecidamente usar pantalones largos o calzas, y si es posible, canilleras como ser amables con los lugareños, si el aliento no da para un saludo oral, levantar la mano y sonreír es suficiente.

Tener en cuenta el Warm map para ubicar la zona de pre-salida (entrega de mapas) y Cuarentena media distancia.



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.

Mismas recomendaciones que en la media distancia por estar en la misma zona de carrera.

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

Tener en cuenta el Warm map para ubicar la zona de pre-salida (entrega de mapas) y Cuarentena larga distancia.





PECULIARIDADES DE LA COMPETICIÓN

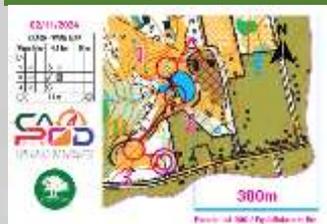
Es la 2da edición en Paraguay que se realizará una competencia de 3 pruebas, donde, en cada prueba se otorgará 100 puntos al vencedor de su categoría para el Ranking CPCO ueno bank 2025

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.

OPEN: NO TENDRA HORARIO fijo de salida podrán salir:

Larga distancia: de 7 a 8hs – Media distancia: de 15 a 16hs – Sprint: de 8 de 9hs.

Warm Map



Con el kit de carrera se entregará un warm map, un mapa con puestos de control que indicarán ubicaciones de la pre-salida y cuarentena elite para todas las distancias. También sirve para tener conocimiento de los símbolos utilizados y una pre-práctica.

PARA TENER EN CUENTA: ¡la zona de salida de cada modalidad está a 400mts aproximadamente! No lleguen justo con el tiempo

Categoría M18E y F18E



Habrá 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 a un miembro del staff, se anotará el número de dorsal atrás, y se devolverá al término de la carrera de media distancia.



HOSPEDAJES

Hotel del Rancho

Cabañas

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
 Añillo
 2 individuales
 Planta bajo
 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
 Añillo
 3 individuales
 Planta bajo
 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 950.000
 Viernes a domingo y feriados 1.100.000
 1 cama matrimonial
 Balcón con vista al avión

Matrimonial	Triple	Familiar
1 Cama Matrimonial	1 Cama Matrimonial, 1 cama individual y sala start	2 ambientes sanitario compartido. En ambas piezas cuenta con a.a., tv.
Gs. 400.000.- de lunes a jueves	Gs. 500.000.- de lunes a jueves	Gs. 650.000.- de lunes a jueves
Gs. 500.000.- Viernes, Sábado, domingos y feriados	Gs. 600.000.- Viernes, sábado, domingos y feriados	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

MATRIMONIAL	TRIPLE	FAMILIAR
1 Cama Matrimonial	1 Cama Matrimonial y 1 cama simple	1 Cama Matrimonial y 1 Cama doble P/4 personas
Gs. 400.000.- de lunes a jueves	Gs. 500.000.- de lunes a jueves	Gs. 600.000.- de lunes a jueves
Gs. 500.000.- Viernes, Sábado, domingos y feriados	Gs. 600.000.- Viernes, sábado, domingos y feriados	Gs. 700.000.- 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 giro tigo

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

- Quinta Alta Sierra - +595981700060
- Quinta Paris - +595984703391
- Camping en el pc central, sin costo; tiene dos baños y una ducha.





DESCRIPCIÓN DE LOS TRANSPORTES



Desde la Ciudad de Asunción sobre todo la calle Madame Linch se puede utilizar el transporte público TLGSA (Lomagrandense), teniendo un recorrido desde Mariano Roque Alonso, Madame linch, 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

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

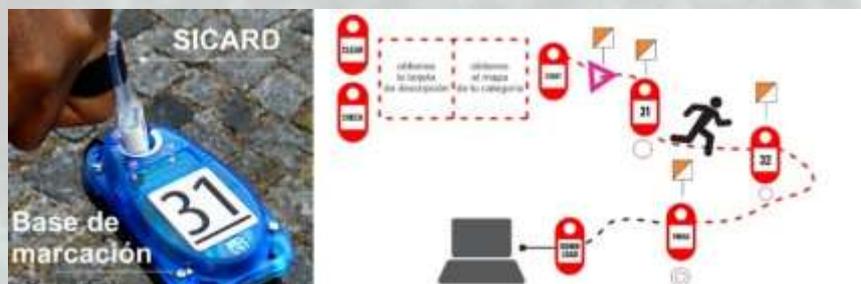
Sábado 08 y Domingo 09 de noviembre

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)
- **PARA TENER EN CUENTA: ¡la zona de salida de cada modalidad esta a 400mts aproximadamente! No lleguen justo con el tiempo**

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).



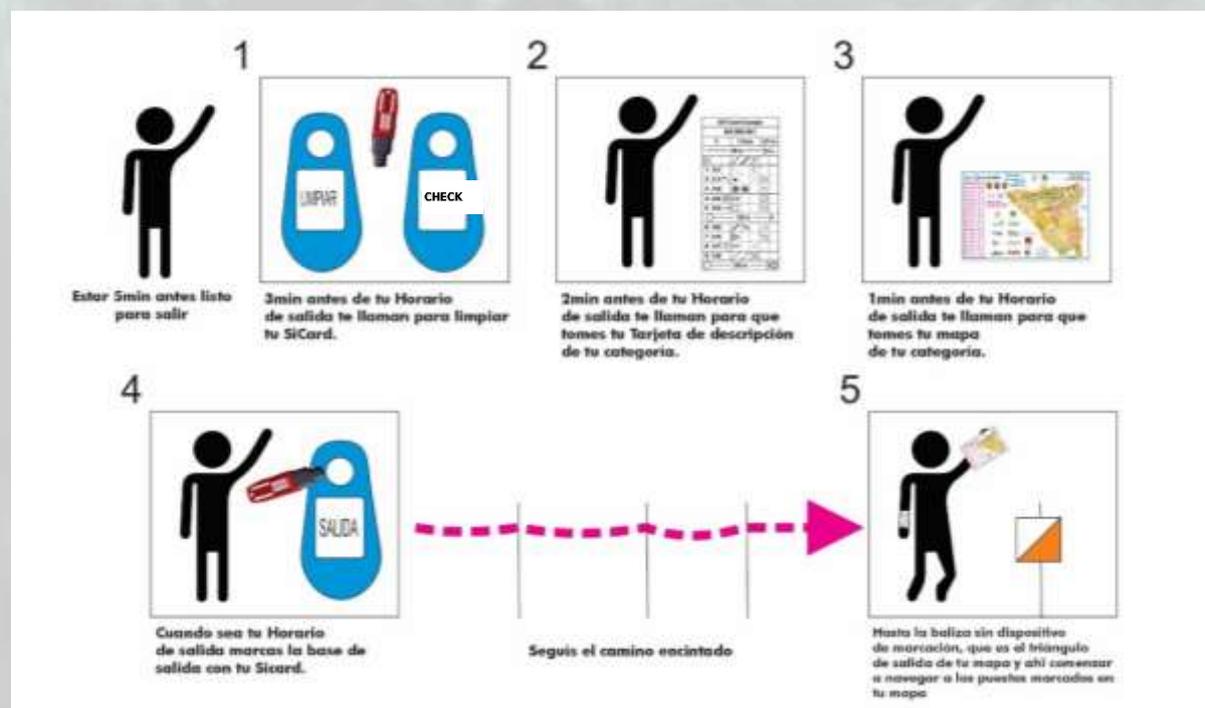
En Caso de haber marcado mal un puesto y se dieron cuenta, tiene que volver a marcar correctamente de forma correlativa desde el error, (Ej: marcaron 1, 2, 3, y en vez del 4 marcaron el 6 o cualquier otro número que no fue el 4, deben ir a marcar el 4 y ahí continuar la correlatividad), en caso de que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

Los corredores elite deberán de ingresar a la zona de cuarentena hasta antes de los 10min de la primera largada, el 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.

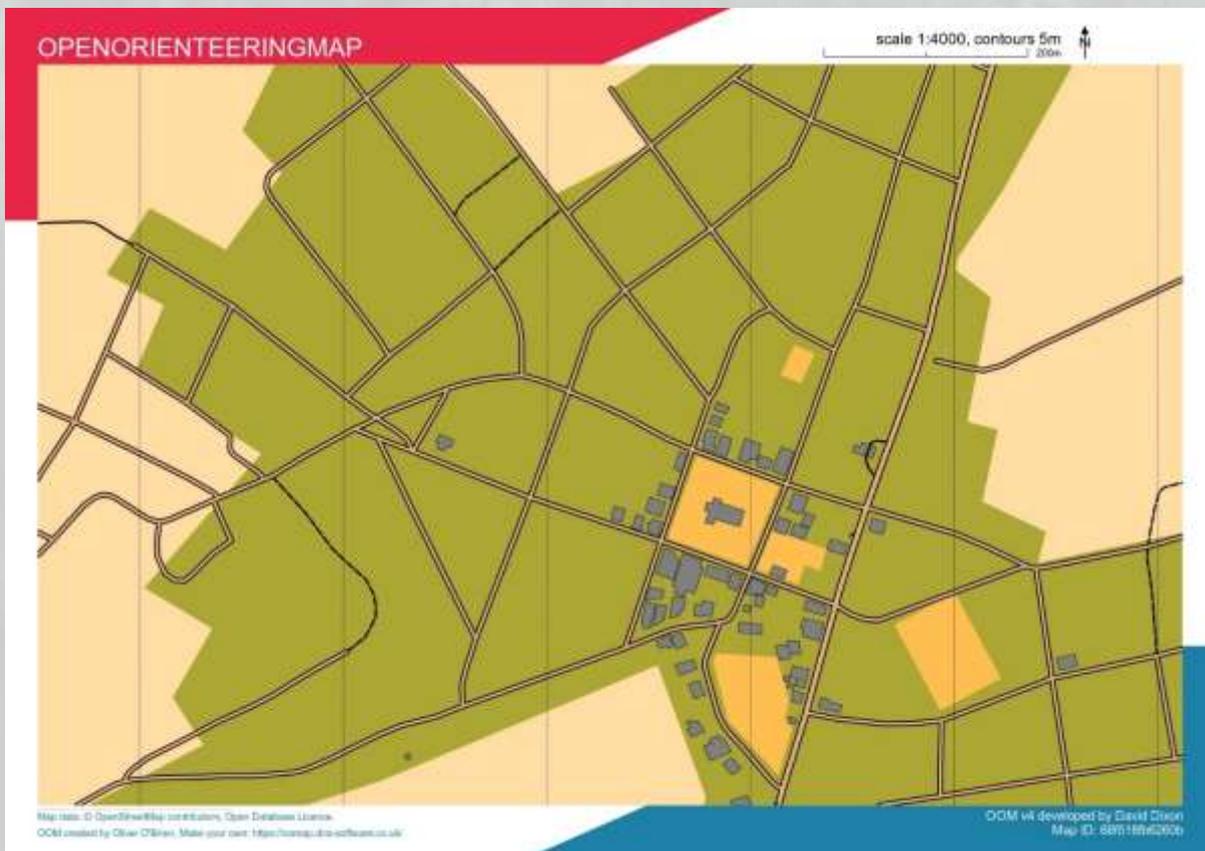
Habrá personal de la organización dando las indicaciones pertinentes para el preparado del SiCard. La categoría Open no tiene horario de largada, se presenta en la zona de largada y sale.





MAPA GENERAL DE LA ZONA DE CARRERA

Mapa Sprint



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





DETALLES DE LOS TRAMOS

El tamaño de las 3 distancias es una Hoja A4, impresión Laser papel ilustración no impermeable.

Sábado 08 de noviembre

Distancia Larga

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA(km)	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA	Hidrata
M18E	+18	8	370	22	1:10000	2
F18E	+18	7	360	21	1:10000	3
M18	18-39	6	350	19	1:10000	2
F18	18-39	5	340	15	1:10000	2
M40	40-49	6	350	17	1:10000	2
F40	40-49	4	330	15	1:10000	3
M50	+50	5	340	15	1:10000	2
F50	+50	3	330	13	1:10000	3
M15	15-17	2	300	9	1:10000	1
F15	15-17	2	300	9	1:10000	1
M12	12-14	2	300	7	1:10000	1
F12	12-14	2	300	7	1:10000	1
OPEN	Libre	2	300	7	1:10000	1

Distancia Media

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA(km)	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA	Hidrata
M18E	+18	5	220	16	1:8000	2
F18E	+18	4	200	15	1:8000	2
M18	18-39	4	200	16	1:8000	2
F18	18-39	3	180	15	1:8000	2
M40	40-49	4	200	15	1:8000	2
F40	40-49	3	180	12	1:8000	2
M50	+50	3	180	13	1:8000	2
F50	+50	3	180	12	1:8000	2
M15	15-17	2	160	10	1:8000	1
F15	15-17	2	160	10	1:8000	1
M12	12-14	2	160	6	1:8000	1
F12	12-14	2	160	6	1:8000	1
OPEN	Libre	2	160	6	1:8000	1



Domingo 09 de noviembre

Distancia Sprint

CATEGORÍA	EDAD	DISTANCIA(km)	DESNIVEL	PUESTOS	ESCALA MAPA
M18E	+18	2,9	60	18	1:4000
F18E	+18	2,4	50	17	1:4000
M18	18-39	2,4	45	14	1:4000
F18	18-39	2,2	40	14	1:4000
M40	40-49	2,4	45	13	1:4000
F40	40-49	1,8	40	15	1:4000
M50	+50	2,3	40	13	1:4000
F50	+50	1,5	30	11	1:4000
M15	15-17	1,6	25	13	1:4000
F15	15-17	1,6	25	13	1:4000
M12	12-14	1,2	20	12	1:4000
F12	12-14	1,2	20	12	1:4000
OPEN	Libre	1,2	20	12	1:4000

DISPOSICIÓN DÍA DE CARRERA

[Polideportivo Municipal de Loma Grande](#)



Con el kit de carrera se entregará un warm map, un mapa con puestos de control que indicarán ubicaciones de la pre-salida y cuarentena elite para todas las distancias. También sirve para tener conocimiento de los símbolos utilizados y una pre-práctica.

Parrilla comunitaria luego de la premiación de la larga y media distancia, llevar lo que vayan a tirar al fuego :D





PREMIOS

Todos los competidores tendrán una medalla conmemorativa.

Sábado 08 de noviembre

Distancia Larga

Para cada categoría medallas, trofeos y regalos de los auspiciantes hasta el 3er puesto

Distancia Media

Para cada categoría medallas, trofeos y regalos de los auspiciantes hasta el 3er puesto

Domingo 09 de noviembre

Distancia Sprint

Para cada categoría medallas, trofeos y regalos de los auspiciantes 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:

CPCO | 8/9 NOV 2025 | CARRERA DE ORIENTACIÓN | SPRINT | MEDIA | LARGA

Sábado 01 de noviembre

Taller de Orientación deportiva Jardín Botánico – Asunción





Remera Conmemorativa



Las remeras pedidas se agregaran la kit de carrera

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!



2° Edición – Campeonato Paraguayo de Orientación Deportiva 2025

CPCO ueno bank 2025

Boletín Informativo 2

Cualquier modificación será anunciada en la reunión informativa.

