



SAPUKAI Orienteering

- Director de carrera: ILSE LORENA VAZQUEZ INVERNIZI
- Mapa: JULIAN MARTINEZ
- Trazado: ILSE LORENA VAZQUEZ INVERNIZI
- e-mail: sapukaiaventura@gmail.com
- Teléfono para información: 0972 465091
- Juez Controlador: JESUS QUIÑONES
- Cronometraje: OCTAVIO BARRETO
- Fecha: Domingo 19 de abril de 2026 08:30 hs
- Centro de Competición: ALTOS - CORDILLERA

TIPO DE CARRERA

LARGA DISTANCIA

El perfil de LARGA distancia es resistencia, donde se van a encontrar con al menos dos tramos largos de fina navegación. Requiere concentración constante en la lectura del mapa, con varios cambios en las salidas de los controles. El elemento de elección de ruta es esencial, pero no debe ser a expensas de la orientación. La carrera requerirá cambios de velocidad, por ejemplo, con tramos a través de diferentes tipos de vegetación, pastizales y montes con senderos.

Tiempo Ganador: 50-60 minutos

EN CARRERA

Cada baliza tiene un código diferente. Al llegar al control, el corredor deberá comprobar el código de dicho control si corresponde con el indicado en su descripción de controles para asegurar que está en el lugar correcto. No todas las balizas colocadas en el campo corresponden a un mismo recorrido, por lo que, marcar una baliza no correspondiente a tu recorrido o marcada en un orden incorrecto será considerado como «error en tarjeta» y quedarán como no clasificado y pasarán al final de las posiciones.

Uso de Sportident: En Caso de haber marcado mal y se dieron cuenta, tiene que volver a marcar correctamente de forma correlativa desde el error, (Ejemplo, marcaron 1, 2, 3, y en el 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 R1,R2,R3.tiliza

CRONOGRAMA DE LA COMPETENCIA

LUNES 30 DE MARZO: Apertura de inscripciones en la pagina de la APOD.
[INSCRIBIRSE](#)

SABADO 11 DE ABRIL: Entrenamiento/Práctica. Taller de Orientación Deportiva. (sin costo)

JUEVES 16 de ABRIL: Cierre de Pre-inscripción

VIERNES 17 DE ABRIL: Cierre de Inscripción

DOMINGO 19 DE ABRIL:

07:30 hs a 08:30 hs Recepción de participantes

09:00 hs Primera largada

10:00 hs Ultima largada

14:00 hs Cierre de meta (se sacan las balizas)

13:30 hs Premiación

CATEGORIAS

RANKEABLE PARA EL CPCO 2026

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

NO RANKEABLE PARA EL CPCO 2026

- OPEN ADULTOS (+18)
- OPEN NIÑOS. De 6 años hasta 17. Menores de 12 años con acompañamiento de un adulto. Es una categoría donde los nuevos pueden probar de que se trata el deporte.

COSTO DE INSCRIPCIÓN

COSTO DE INSCRIPCIÓN

Modalidad – Larga distancia	Categoría	Costo
Socios Apod. Categoría +18 años	Rankeable	Gs. 80.000
No socio Apod. Categoría +18 años	Rankeable	Gs. 100.000
Categoría JUNIOR Y JUVENIL	Rankeable	Gs. 50.000
OPEN	No rankeable	Gs. 30.000
Alquiler de Sicard por carrera		Gs. 20.000

***Open: el Sicard ya incluye la inscripción y podrán anotarse hasta en el día de la carrera**

PROCESO DE INSCRIPCIÓN



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

ESCALA Y EQUIDISTANCIA DE LOS MAPAS

Prueba LARGA DISTANCIA- Lineal

Escala 1:15.000 (tamaño de Hoja A4) / Equidistancia de 5m. Para la categoría M18E y F18E

Escala 1:10.000 (tamaño de Hoja A4) / Equidistancia de 5m. Para la categoría las demás categorías.

Tiempo estimado para los ganadores: 50-60 min (masculino y femenino)

Intervalo de salida cada 2 min.

El tiempo máximo de carrera será de 240 min. El corredor que sale por la Largada deberá cruzar si o si la línea de meta por más que abandone la carrera. Para tener en cuenta si un corredor sigue o no en el circuito al pasar la hora establecida de cierre. El orden será sorteado.

DISTANCIAS POR CATEGORIA

Categorías	Distancia km	Desnivel metros	Cantidad de puestos
M 18E	6,2	70	18
F 18E	6,1	70	16
M18	5,7	70	17
F18	5,6	70	14
M40	5,5	70	17
F40	5,1	70	16
M50 – M15 – F15	4,6	50	15
F50 – M12	4,1	50	14
F12 – OPEN	1,7	30	7

ZONAS EMBARGADAS

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



DESCRIPCIÓN DEL TERRENO, CLIMA Y POSIBLES RIESGOS

La zona de carrera corresponde al Municipio de Altos, Departamento de Cordillera. El área de carrera nos sorprenderá con zonas boscosas y campos abiertos. Desnivel moderado a escaso, no más de 70 mts de altimetría.

La temperatura oscilaría entre 22°C y 31°C.

HORA DE LARGADA DE CADA COMPETIDOR

La hora de largada será asignada por sorteo el día sábado 18 de abril a las 12:00 hs y publicado por las redes sociales.

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. Sistema de Marcación con SportIdent. (No se admitirán SportIdent SIAC Active Card, contactless)

La pérdida del SiCard alquilado tendrá un costo de 50USD (Cincuenta Dólares Americanos)

NORMATIVA

Normativa del Circuito Paraguayo de Carreras de Orientación.

En este link [aquí](#) puede acceder al nuevo reglamento 2026.

MATERIAL RECOMENDADO

No hay un listado de material obligatorio para la carrera, más allá del mapa facilitado por la organización.

Se recomienda llevar:

- Brújula (muy recomendado)
- Hidratación
- Calzado adecuado para una carrera a pie por el monte
- Repelente
- Bloqueador solar
- Muñequera Descripción de Control
- Pantalón largo.

PROCEDIMIENTO ANTES DE LA LARGADA

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)

PROTOCOLO DE LARGADA

Carril 1 CPCO 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.

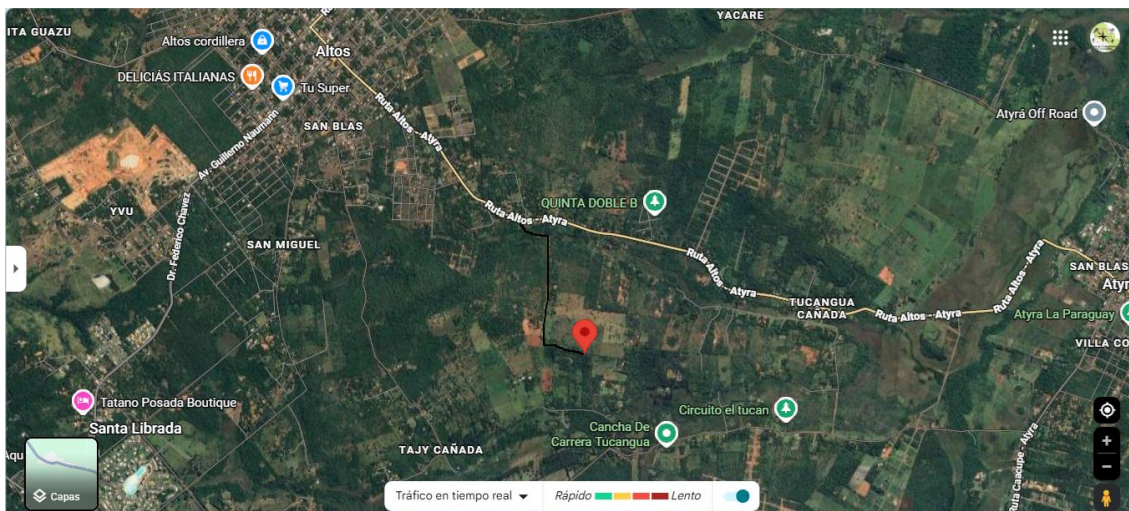
DISPOSICION DIA DE LA CARRERA

El PC Central está metido en un área boscosa bien cuidada, ideal para un descanso postcarrera, cuenta con baño.

ALIMENTACION

La Organización habilitará una cantina para la venta de bebidas y comidas.

UBICACIÓN DEL PC CENTRAL



El PC Central se encuentra en Altos, a 57 km de Asunción. Desde el centro de la ciudad de Altos, se debe tomar la ruta Altos – Atyra.

A 2,5 km de la ciudad de Altos se encuentra la Escuela Básica N° 4689 Ing. William Whithead, pasando la Escuela 100 metros aprox se toma una calle empedrada a la mano derecha. Luego de 100 metros se acaba el empedrado y comienza un camino de tierra.

A 1,6 km desde el asfalto se encontraran con la primera entrada a la propiedad LA DOLLY, un portón de madera pintado de blanco. Este acceso no será utilizado.

Deberan avanzar 200 mts mas sobre el camino y se encontrarán con un acceso con el portón abierto y bandera de color naranja y blanco.

Tener en cuenta que Google maps no reconoce este camino de tierra, por lo tanto los enviara por rutas alternativas y tardaran mucho mas, con mas tramos de camino de tierra. Se recomienda buscar la escuela William Whithead en el Maps y luego seguir las instrucciones.

ESTACIONAMIENTO

Se encontrarán con un lugar delimitado para los autos. Por favor respetar las señalizaciones y los limites.

PREMIOS

- Para las categorías que forman parte del RANKING, medallas y trofeos hasta el 3er puesto
- Todos los competidores que terminen la prueba tendrán una medalla de reconocimiento.