

10k

Guía del Corredor



Club Aviru Trail®

GRAL. EUGENIO A. GARAY - 2022

Contenido

| | |
|---|---|
| Sobre el Club Aviru Trail® - Gral. Eugenio A. Garay 2022..... | 2 |
| Acreditación, entrega del kit de carrera | 2 |
| Largada, llegada y entrega de premios. | 3 |
| Información del recorrido | 4 |
| Puestos de Control | 4 |
| Ficha técnica..... | 4 |
| Servicios en los puestos | 5 |
| Marcación de circuitos | 5 |
| Protocolo de Abandono | 6 |
| Protocolo de Interrupción o Neutralización de Carrera..... | 6 |
| Basura y protección al medio ambiente | 7 |
| Elementos Obligatorios | 7 |
| Tips de carrera..... | 7 |
| Números de emergencia..... | 8 |

Sobre el Club Aviru Trail® - Gral. Eugenio A. Garay 2022

La cuarta edición del Club Aviru Trail se desarrolla en la ciudad de Gral. Eugenio A. Garay, específicamente en la zona de los cerros Tres Kandu, Amor, Perõ, Kapi'i y otros, departamento del Guaira, en Paraguay. El circuito de 10 kilómetros está pensado para atletas que se inician en trail running, por lo que pueden sentirse seguros de realizar todo el trazado sin dificultades.

Como podríamos tener un calor agobiante, en el Club Aviru Trail disponemos de una excelente infraestructura para paliar esta situación dotando a todos nuestros puestos de asistencia de suficiente hidratación. El recorrido de 10 kilómetros cuenta con 2 puestos de asistencia, en promedio distante unos 4,13 kilómetros entre ellos. La distancia más alejada entre dos Puestos de Control es de 5,1 kilómetros (desde PC Base – km 2,2 - a PC Contenedor – km 7,3)

Durante el recorrido de los 10 kilómetros, los corredores experimentarán un terreno accesible, además, una mezcla de senderos como sendas enripiadas, rocosas y pastosas. El desnivel positivo estimado es de 740 metros.

La pendiente media de todo el terreno ronda los 12,0% (-12,4%), la pendiente máxima asciende a 55,6% (-53,1%).

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 5,0 cuya altitud es de 819 msnm.

Casi el 100% del circuito transcurre sobre senderos y caminos rurales. La serranía de Gral Eugenia A Garay es una de las principales áreas donde se desarrollan deportes de aventura ya que dispone de un marco paisajístico único en todo el departamento.

Fecha: Domingo 13 de Noviembre de 2022.

IMPORTANTE: Debido a que las largadas serán puntuales, es decir, en el horario exactamente pautado, recomendamos a todos los participantes que estén a las 5:00 am para evitar inconvenientes relacionados a embotellamiento de vehículos o cualquier otro imprevisto que pudiera existir cerca del horario de largada durante su ingreso al Santuario Ecologico Franciscano. En el porton de acceso se verificarán las pulseras a los competidores. El costo del ingreso de los competidores al predio esta incluido en la inscripcion, no asi de los acompañantes, que deben abonar la suma de G 15.000 por persona. Cabe mencionar tambien, el costo del camping por persona será de G 25.000 (corredores y acompañantes). Consulta el siguiente enlace para conocer otras opciones de alojamiento <https://www.avirutrail.com/tourism/accommodation/>

Control de botiquin: domingo 13 de noviembre a las 6:45 am. Habrá un parque cerrado, en donde cada competidor ingresará, despues del control del botiquin, no pudiendo salir del mismo, hasta el inicio de la competencia.

Horario de largada: domingo 13 de noviembre a las 07:15 am.

Se estima una duración máxima de 4 horas y 30 minutos, si el atleta planea hacerlo caminando.

Acreditación, entrega del kit de carrera

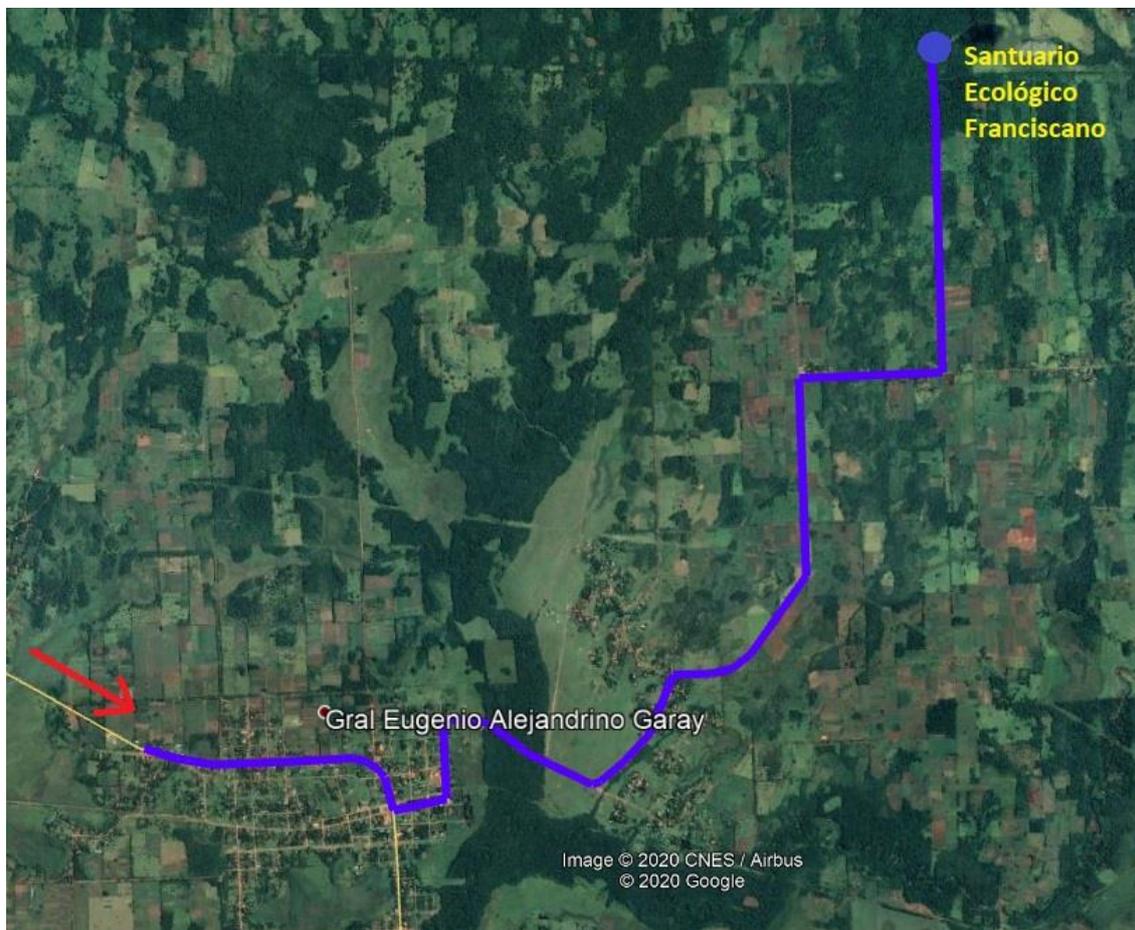
- Acreditación:
 - Presentarse con su documento de identidad o pasaporte.

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Jueves 10 de noviembre: | 10:00 a 20:00 hs. |
| Viernes 11 de noviembre: | 10:00 a 20:00 hs. |

Dirección: "Oficina Administrativa de la Federación Paraguaya de Atletismo", en el predio de la Secretaría Nacional de Deportes, situado sobre la Avda. Eusebio Ayala y RI 6 Boquerón, Km 4^{1/2}.

Largada, llegada y entrega de premios.

Largada: Domingo 13 de noviembre, 07:15 am – Santuario Ecológico Franciscano, en la ciudad de Gral Eugenio A Garay, distante a unos 210 kilómetros de Asunción en el departamento del Guaira.

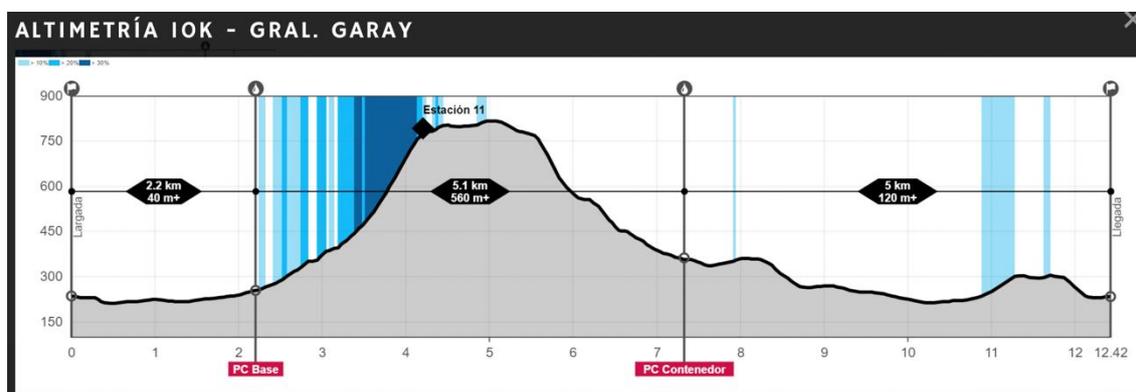


Mapa de ubicación del lugar de largada. Santuario Ecológico Franciscano. [Cómo llegar | Aviru Trail](#)

Llegada: Domingo 13 de noviembre: Santuario Ecológico Franciscano en la ciudad de Gral. Eugenio A. Garay, distante a unos 210 kilómetros de Asunción en el departamento de Guairá. Los participantes recibirán una medalla finisher una vez que hayan cruzado la línea de meta.

Entrega de premios: La ceremonia de premiación se realizará en el lugar de Largada/Llegada el día domingo 13 de noviembre a medida que se completen los cupos de cada categoría, tanto en la general como por edades.

Información del recorrido



Puestos de Control

| Paso | Descripción | Acumulado | | | | Intermedio | | |
|----------------|---|-----------|-------|-----|-----|------------|-----|-----|
| | | Alt. | Dist. | D+ | D- | Dist. | D+ | D- |
| Salida | Santuario Ecológico Franciscano - 07:15 hs. | 234 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| PC Base | | 257 | 2,2 | 46 | 25 | 2,2 | 46 | 25 |
| CP Estación 11 | Solo punto de control - Corte 11:00 | 780 | 4,2 | 569 | 25 | 1,9 | 523 | 0 |
| PC Contenedor | Corte 12:00 | 358 | 7,3 | 610 | 488 | 3 | 41 | 463 |
| Llegada | Santuario Ecológico Franciscano - Corte 15:00 | 236 | 12,4 | 735 | 735 | 5 | 125 | 247 |

Ficha técnica

- Terreno: técnico.
- Desnivel positivo: 740 metros.
- Desnivel acumulado: 1.480 metros.
- Largada y llegada: 234 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 212 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 819 msnm.
- Elevación media: 378 msnm.
- Pendiente máxima: 55,6%; -53,1%
- Pendiente media: 12,0%; -12,4%

- Ascenso más largo: 600 m.
- Descenso más largo: 630 m.
- Distancia total: 12,4 kilómetros.

Servicios en los puestos

Largada

- Agua.
- Isotónicos.
- Coca Cola.
- Frutas.
- Sanitarios.

PC Base

- Agua.

PC Contenedor

- Agua.
- Isotónicos.
- Frutas.
- Coca Cola.
- Turrónes
- Caramelos

Llegada

- Agua.
- Isotónicos.
- Coca Cola.
- Frutas.
- Sanitarios

Marcación de circuitos

El circuito estará claramente marcado en toda su extensión para que los competidores puedan correr sin riesgo a extraviarse.

Las marcas serán de dos tipos, harán referencia al trazado de la carrera las cintas rosadas con el logo del Club Aviru Trail, y las cintas de precaución.



- **Cinta rosada con logo del Club Aviru Trail:** Es la cinta principal que marca el recorrido de la competencia. Los competidores solo deben guiarse por estas cintas para saber que están sobre la senda o zona de carrera. En los bosques se colocarán en árboles, arbustos o cañas. Deben seguir las marcas. Si en algún tramo del bosque o claro no ven cintas rosadas, deben volver al último punto donde se divisó una cinta. Las cintas estarán más frecuentes en sectores intrincados de bosque, sin embargo, donde exista una senda única o camino principal las cintas estarán más distanciadas. En senda única, la distancia máxima entre marcas será de 50 metros.
- **Cinta de precaución:** Indica que el trayecto en cuestión merece un especial cuidado por parte del corredor. También indican cierre de sendas, es decir, aquellas que no deben recorrer.

En los cruces críticos habrá carteles indicando el trayecto correcto.

Dada la extensión de los recorridos, sectores con múltiples cruces de sendas y lo cambiante del terreno recomendamos a los competidores que miren constantemente a su frente en busca de las cintas identificatorias. Habrá abundante marcación pero es importante no tomar inadvertidamente sendas no marcadas ni atajos y seguir indicaciones de carteles a fin de evitar extravíos. Es importante que observen la marcación y los carteles indicadores. No tomen como referencia al corredor de adelante.

Puestos de Descalificación con Cierre del Circuito

Los horarios de corte han sido establecidos con márgenes holgados para que los competidores puedan completar el recorrido, sin embargo, el participante que llegue a estos puestos después del horario definido como límite por la organización, no podrá seguir participando por razones estrictas de seguridad. Incluso habiendo llegado antes del horario de corte, el participante no está autorizado a continuar el recorrido de carrera si el mismo se mantiene en el puesto de asistencia después del horario de corte. No se le reasignará a una distancia menor. Su clasificación aparecerá como **DNF** (sigla internacional que significa *No ha completado el recorrido*). Quedará el registro individualizado de la aplicación de esta regla en el puesto.

La decisión de finalizar en el punto mencionado es **INAPELABLE**. Los corredores que abandonen o estén fuera de los horarios topes de los puestos de control, serán trasladados en vehículos de la organización hasta el puesto central (Lugar de largada y llegada). Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

| Puesto de Asistencia | Horario de Corte ¹ <small>(Horario REGLAMENTARIO a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo puesto de asistencia)</small> |
|----------------------|--|
| Estacion 11 | 11:00 hs |
| PC Contenedor | 12:00 hs |
| Meta | 15:00 hs |

Protocolo de Abandono

En caso de abandono el competidor tiene la obligación indelegable de avisar a la organización. El aviso sólo lo recibirá en cada uno de los Puestos de Control, Largada o Meta. Los banderilleros o personal fuera de estos lugares no registrarán el aviso de abandono. Los traslados se realizarán cuando lo designe la Organización.

Protocolo de Interrupción o Neutralización de Carrera

Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo, en este caso, se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.

La decisión de interrupción o neutralización de carrera es inapelable.

¹ Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.

Basura y protección al medio ambiente

La carrera se desarrollará por territorios naturales casi vírgenes y campos privados, por lo que su cuidado y del medio ambiente en general es obligatorio e imprescindible. Para ello, los corredores deberán evitar dejar residuos en su trayecto, debiendo utilizar en caso de ser necesario los contenedores para residuos ubicados en los puestos de abastecimiento o en los ubicados a 100 metros de la salida al sendero.

Seremos inflexibles con quienes arrojen basura en los circuitos mediante la descalificación. Que tengamos una carrera limpia depende de todos nosotros.

Elementos Obligatorios

- **Número de corredor:** Siempre visible de frente durante toda la carrera.
- Mochila de hidratación (min 1 litro).
- Silbato de emergencia o náutico.
- Botiquín de primeros auxilios. El listado completo está disponible en <http://www.avirutrail.com/aviru-trail/mandatory-equipment/>

Recomendaciones del tipo de equipamiento

Dependerá del estado del clima, en principio, nuestra recomendación es la siguiente:

- Es conveniente que la mochila no sea muy gruesa, ya que deberán atravesar algunos lugares estrechos (ej. alambrados). Además, deben llevar toda la basura que generen hasta el próximo Puesto de Control.
- Dos botellas de agua o porta-caramañolas de 500cc. La organización proveerá de vasos de 200ml para distribuir y abastecer a los corredores en la largada, puestos de control y llegada.
- Las bebidas isotónicas, el agua, y la coca cola estarán en vasos de 200ml.
- Indumentaria térmica respirable.
- Calzado con buena tracción.
- Polainas bajas para calzado, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Anteojos: tener en cuenta que transitarán por sectores de bosques sombríos y también habrá zonas abiertas y soleadas por lo que deberán adecuar las lentes.

Tips de carrera

- Calzado con buena tracción, las polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque. Se mojarán el calzado. Altas temperaturas durante la jornada del domingo 13 de noviembre. Utilizar vestimenta según el clima.
- Hidratación necesaria: 600 a 1000 ml (aprox.) según peso por hora de carrera.
- Alimentarse 2 horas previo a la largada e hidratarse antes de la largada es CLAVE.
- Gasto calórico: según peso aproximadamente entre 500 y 900 kcal totales para los 10K. 1 barra energética = 200 Kcal. A partir de esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera.
- Señal de teléfono celular, en casi todo el trazado, dependiendo del lugar donde se encuentre.
- Seguir cintas e indicaciones de banderilleros (No seguir al malón).
- Si abandonas, es MUY IMPORTANTE avisar al personal en el puesto de hidratación, en la largada o llegada (no a los banderilleros).

Números de emergencia

Además de las unidades primeros auxilios, durante la competencia dispondremos de dos números de emergencia disponibles, los mismos estarán impresos en el dorsal del atleta.

- Andrés Canese: 0971 213191
- Cesar Torres: 0981 559886
- Gustavo Arriola: 0981 484069
- Mirna Fretes 0981 834141
- Ambulancia.
 - Sergio Dominguez 0972 196446 (ambulancia).
 - Reinaldo Mazacotte 0985 921596 (moto).

Contacto

www.avirutrail.com – info@avirutrail.com

www.avirutrail.com