

10k

Guía del Corredor



Contenido

Sobre el Club Aviru Trail® - Paraguari 2024.....	2
Acreditación, entrega del kit de carrera	2
Largada, llegada y entrega de premios.	2
Información del recorrido	3
Puestos de Control	4
Ficha técnica.....	4
Servicios en los puestos	4
Marcación de circuitos	4
Protocolo de Abandono	5
Protocolo de Interrupción o Neutralización de Carrera.....	5
Basura y protección al medio ambiente	6
Elementos Obligatorios	6
Tips de carrera.....	6
Números de emergencia.....	7

Sobre el Aviru Trail® - Paraguari 2024

La quinta edición de Aviru Trail se desarrolla en la ciudad de Paraguari, específicamente en la zona de la cordillera de los Altos, departamento de Paraguari, 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 3,8 kilómetros entre ellos. La distancia más alejada entre dos Puestos de Control es de 5,8 kilómetros (desde el PAS Maria Selva – km 3,4 - a PAS Manantial – km 9,2).

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 604 metros.

La pendiente media de todo el terreno ronda los 9,4% (-10,3%), la pendiente máxima asciende a 45,9% (-55,3%).

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 6,9 cuya altitud es de 409 msnm.

Casi el 100% del circuito transcurre sobre caminos y sendas. La serranía de la Cordillera de los Altos 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 10 de noviembre de 2024.

IMPORTANTE: Debido a que las largadas serán puntuales, es decir, en el horario exactamente pautado, recomendamos a todos los participantes que estén por lo menos 30 minutos antes de la hora del control del botiquín para evitar inconvenientes relacionados a embotellamiento de vehículos o cualquier otro imprevisto que pudiera existir cerca del horario de largada durante su ingreso a la Ciudad de Paraguari.

Control de botiquín: domingo 10 de noviembre a las 6:30 am. Habrá un parque cerrado, en donde cada competidor ingresará, después del control del botiquín. El atleta no deberá abandonar el parque cerrado hasta el inicio de la competencia.

Horario de largada: domingo 10 de noviembre a las 06:45 am.

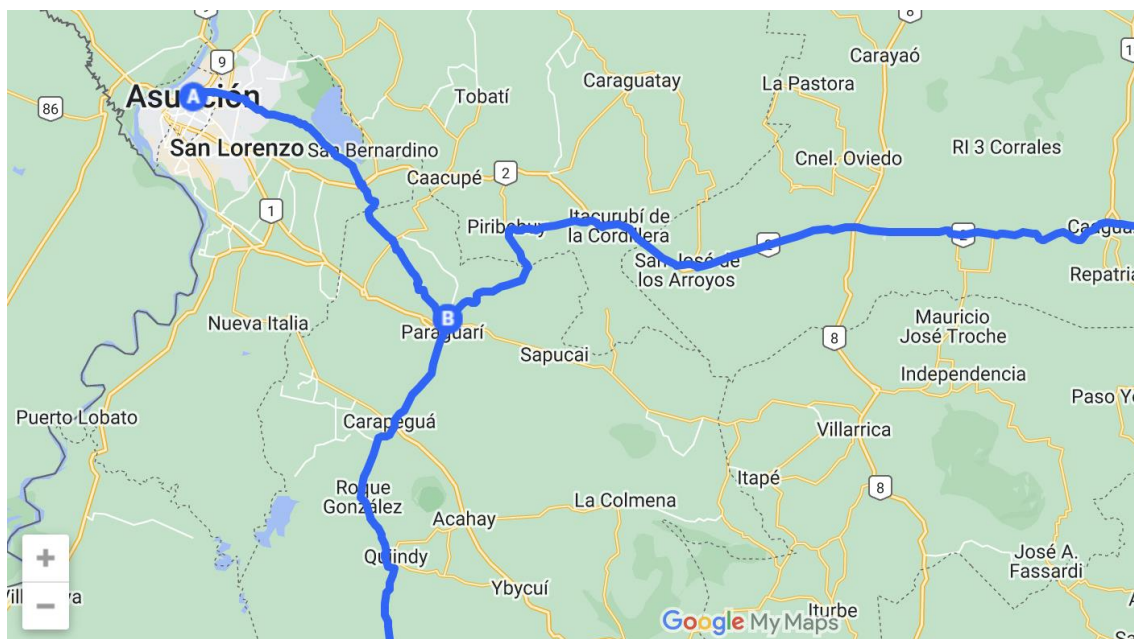
Se estima una duración máxima de 4 horas, si el atleta planea hacerlo caminando.

Acreditación, entrega del kit de carrera

La entrega de los mismos se realizará en la tienda *Outdoors del Shopping Mariscal*, Local 270 y 271 - 2° Piso Bloque B, situado sobre la Quesada 5050 - Asunción, los días jueves 7, viernes 8 de noviembre de 11:00 hs a 20:00 hs. El sábado 9 de noviembre de 15:00 a 19:00 en el Tinglado Municipal de la ciudad de Paraguari, distante a unos 100 m del lugar de largada.

Largada, llegada y entrega de premios.

Largada: Domingo 10 de noviembre, 06:45 am – Estación de Tren de Paraguari, en la ciudad de Paraguari, distante a unos 60 kilómetros de Asunción en el departamento de Paraguari.

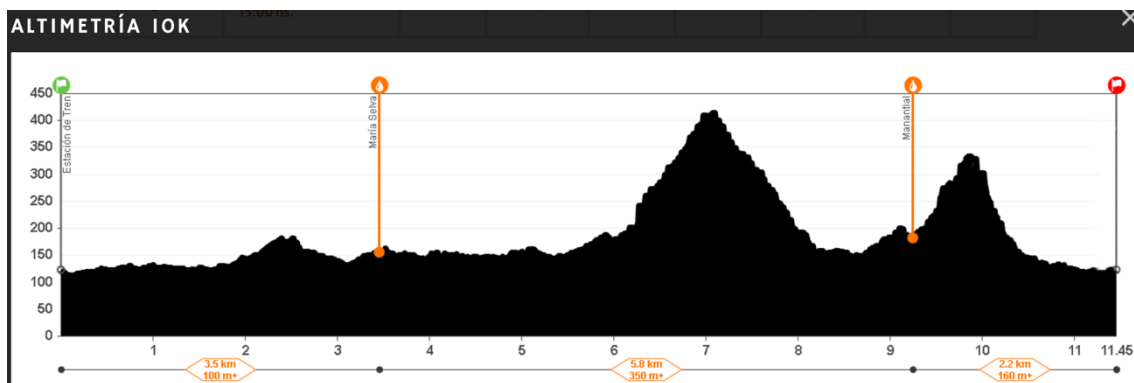


Mapa de ubicación del lugar de largada. Estacion de Tren de Paraguari - Paraguari. El acceso al lugar de largada es de muy fácil acceso, con cualquier tipo de vehículo. Consulta <https://www.avirutrail.com/tourism/how-to-get-there> para más información.

Llegada: Domingo 10 de noviembre: Estacion de Tren de Paraguari, en la ciudad de Paraguari, distante a unos 60 kilómetros de Asunción en el departamento de Paraguari. 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 10 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	Estación de Tren. 06:45 hs.	124	0	0	0	0	0	0
María Selva		157	3,4	95	64	3,4	95	64
Manantial		183	9,2	444	383	5,7	349	319
Llegada	Estación de tren. Corte: 15:00 hs.	124	11,4	604	604	2,2	160	221

Ficha técnica

- Terreno: semi técnico, tecnico.
- Desnivel positivo: 604 metros.
- Desnivel acumulado: 1.208 metros.
- Largada y llegada: 124 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 112 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 409 msnm.
- Pendiente máxima: 45,9%;-55,3%
- Pendiente media: 9,4%; -10,3%
- Ascenso más largo: 270 m.
- Descenso más largo: 270 m.
- Distancia total: 11,4 kilómetros.

Servicios en los puestos

PAS	Alimentos	Sanitarios
Largada	Agua	Si
María Selva	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrones.	
Manantial	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrones.	
Llegada	Agua, isotonicos, Coca Cola y frutas.	Si

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 de Aviru Trail y las cintas de precaución.



- **Cinta rosada con logo de 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 banderilleros y/o 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 banderilleros y/o 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 (Horario REGLAMENTARIO)
Meta – Estacion de Tren de Paraguari	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 registraran 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.

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

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.

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.
- **Los corredores DEBEN llevar sus vasos reutilizables de silicona para abastecerse de la hidratación en los PAS y Largada/Llegada.**
- Las bebidas isotónicas, el agua, y la coca cola se estarán sirviendo en los vasos reutilizables de silicona.
- 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 10 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 barrita 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

Contacto

www.avirutrail.com – info@avirutrail.com

www.avirutrail.com