

50k

# Guía del Corredor



## Contenido

Sobre el Club Aviru Trail® - Ybytyruzu 2026.....	2
Largada, llegada y entrega de premios. ....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Puestos de Control .....	4
Ficha técnica.....	5
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.....	8
Números de emergencia .....	8
Contacto .....	8

## Sobre el Club Aviru Trail® - Ybytyruzu Ultra Trail 2026.

La tercera edición de Aviru Trail se desarrolla en la ciudad de Independencia, específicamente en la zona de la Cordillera del Ybytyruzu, departamento del Guaira, en Paraguay. El circuito de 50 kilómetros está pensado para atletas con experiencia en deportes fuera de ruta o que deseen dar un paso más en trail running, por lo que pueden sentirse seguros de realizar todo el trazado sin dificultades.

En el Club Aviru Trail disponemos de una excelente infraestructura, dotando a todos nuestros puestos de asistencia de suficiente hidratación y alimentación. El recorrido de 50 kilómetros cuenta con 5 puestos de asistencia, en promedio distante unos 8,73 kilómetros entre ellos. La distancia más alejada entre dos Puestos de Control es de 10,5 kilómetros (desde PC Mainumby – km 7,8 - a PC Ita Letra – km 18,4).

Durante el recorrido de los 50 kilómetros, los corredores experimentarán un terreno accesible, además, una mezcla de senderos como sendas enripiadas, rocosas y pastosas. El desnivel positivo estimado es de solo 2.851 metros.

La pendiente media de todo el terreno ronda los 9,4 % (-8,8 %), la pendiente máxima asciende a 42,0 % (-45,5 %).

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 17 cuya altitud es de 612 msnm.

Casi el 100% del circuito transcurre sobre caminos y sendas. La zona de la Cordillera del Ybytyruzu 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: Sabado 27 de junio de 2026.

**IMPORTANTE:** Debido a que las largadas serán puntuales, es decir, en el horario exactamente pautado, recomendamos a todos los participantes que esten por lo menos 30 minutos antes de la hora del control del botiquin para evitar inconvenientes relacionados a embotellamiento de vehiculos o cualquier otro imprevisto que pudiera existir cerca del horario de largada durante la llegada a Independencia.

Control de botiquin: sabado 27 de junio a las 5:45 am. Habrá un parque cerrado, en donde cada competidor ingresará, despues del control del botiquin. El atleta no deberá abandonar el parque cerrado hasta el inicio de la competencia.

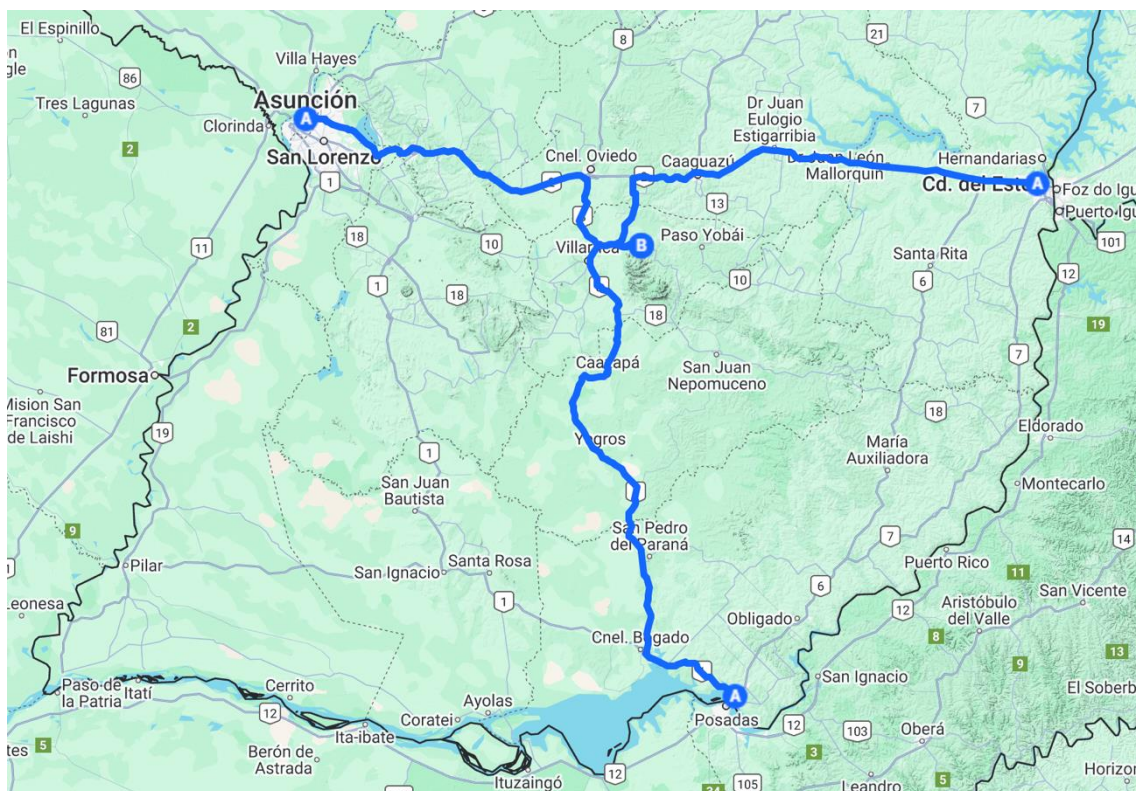
**Horario de largada: sabado 27 de junio a las 06:00 am.**

## Acreditación, entrega del kit de carrera

La entrega de los mismos se realizará en la tienda Outdoors del Shopping Mariscal López, Local 270 y 271 - 2° Piso Bloque B, situado sobre la Quesada 5050 - Asunción, el martes 23 y miércoles 24 de junio de 11:00 a 20:00 hs. El viernes 26 de 15 a 20:00 en el establecimiento Casa Quinta Eco-Ionia (Avda. Principal esq. Rodolfo Fink, frente mismo a la Plaza Ybytyruzú).

## Largada, llegada y entrega de premios.

**Largada:** Sabado 27 de junio, 06:00 am – Plaza Ybytyruzú, en la ciudad de Independencia, distante a unos 175 kilómetros de Asunción en el departamento del Guaira.

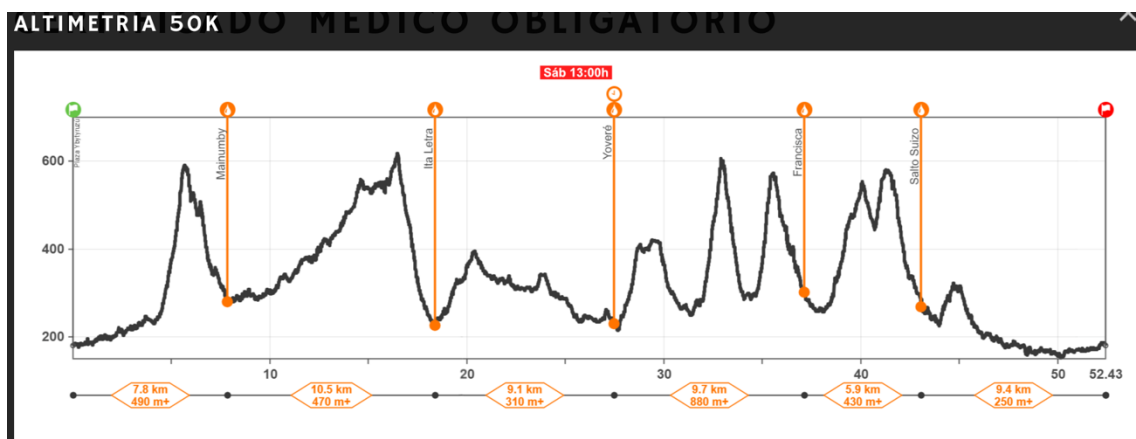


Mapa de ubicación del lugar de largada. Plaza Ybytyruzu de la ciudad de Independencia, Dpto. del Guaira. El acceso al lugar de largada es de muy fácil acceso, con cualquier tipo de vehículo. Consulta <https://www.avirutrail.com/tourism/how-to-get-there> para más información.

**Llegada:** Sabado 27 de junio: Plaza Ybytyruzu, en la ciudad de Independencia, distante a unos 175 kilómetros de Asunción en el departamento del Guaira. 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 28 de junio: De 9:00 a 9:30 las generales, y de 9:30 a 10:10 por categorías de edades.

## Información del recorrido



## Puestos de Control

Paso	Descripción	Acumulado				Intermedio		
		Alt.	Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-
Salida	Plaza Ybytyruzú, Melgarejo, Independencia - Sábado 27, 06:00 hs.	181	0	0	0	0	0	0
Mainumby		281	7,8	488	388	7,8	488	388
Ita Letra		229	18,4	963	917	10,5	475	529
Yoveré	<i>Corte: Sáb. 13:00 hs.</i>	231	27,5	1.266	1.216	9,1	303	299
Francisca		302	37,1	2.162	2.038	9,7	900	824
Salto Suizo		275	43	2.597	2.488	5,9	435	450
Llegada	Plaza Ybytyruzú, Melgarejo, Independencia - Corte: Domingo 8, 00:00 hs.	181	52,4	2.851	2.851	9,4	254	363

## ESTRUCTURA DE LA CARRERA

Hay tres bloques bien diferenciados:

**Apertura con la subida fuerte temprana (km 0 → 16,7).** Arranca rodando suave y a partir del km 11 mete la subida más limpia del trazado: de ~250 m sube a ~612 m hacia el km 17 (la cota máxima, 612 m), antes de descolgar hacia Ita Letra. Es la única subida "de una sola pieza" del recorrido, y por estar al principio se afronta fresco — cuidado con forzar acá.

**Zona media de enlace (km 18,4 → 27,5, Ita Letra → Yoveré).** Es el tramo más rodable y benigno (+303 / -299 en 9,1 km): ondulado, sin grandes castigos. Es el sector donde se puede recuperar y comer.

**El bloque decisivo Yoveré → Francisca (km 27,7 → 37,5).** Este es el tramo más duro: **+900m de D+ en menos de 10 km**, en formato dientes de sierra. Cae a partir del km 28, con la carrera ya avanzada, y es donde se define. El cierre (Francisca → Salto Suizo → Meta) todavía suma ~697 m repartidos, con una bajada larga final que castiga cuádriceps.

## TERRENO Y TÉCNICA

La distribución de pendientes es casi idéntica en proporción al 85k — mismo tipo de terreno quebrado:

- **~9 % de la distancia (≈4,8 km)** supera el **±25 %** (subidas/bajadas muy empinadas, de caminar y frenar).
- Otro **~10 %** entre ±15 y 25 %.
- Solo **~47 % (≈25 km)** es relativamente rodable (-3 a +3 %), pero fragmentado.

Un trazado técnico, con poca zona de ritmo constante, alta demanda de fuerza excéntrica en las bajadas.

## Certificado Medico Obligatorio.

La carrera tiene un nivel de exigencia física que hace indispensable que el corredor efectúe los controles médicos necesarios para asegurarte de que se encuentra en condiciones físicas y de salud acordes al esfuerzo requerido. El formato del certificado medico lo puedes obtener en:

<https://www.avirutrail.com/aviru-trail/medical-certificate/>

Para poder participar de la carrera, el atleta de 50k deberá presentar obligatoriamente –al momento de la acreditación- un certificado de aptitud física, suscrito por su médico de cabecera.

**IMPORTANTE: En ningún caso será entregado el kit del atleta sin el certificado médico completo. El certificado médico es obligatorio para 50k.**

## Ficha técnica

- Terreno: semi técnico, tecnico.
- Desnivel positivo: 2.851 metros.
- Desnivel acumulado: 5.702 metros.
- Largada y llegada: 181 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 155 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 612 msnm.
- Pendiente máxima: 42,0 %; -45,5 %
- Pendiente media: 9,4 %; -8,8 %
- Ascenso más largo: 410 m.
- Descenso más largo: 400 m.
- Distancia total: 52,43 kilómetros.
- Tiempo total para completar el recorrido: 18 horas.

## Servicios en los puestos

PC	Alimentos	Sanitarios
Largada	Agua, Café, leche, Pastafrola, galletitas, rosquita.	Si
Mainumby	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, palito salado.	
Ita Letra	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, Natfit, palito salado, dulce batata 18,4 km	
Yovere	Agua, Isotónicos, Coca Cola, café, leche, Frutas, Turrone, Natfit, palitos salados, dulce de batata, miel, pastafrola, empanadas, fideos, papas fritas, caldo de arroz con arroz.	
Francisca	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, palitos salados, café, leche, dulce de batata, pastafrola, y empanadas.	Si
Salto Suizo	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, palitos salados, dulce de batata, y pastafrola.	Si
Llegada	Agua, isotonicos, Coca Cola frutas, café, leche, empanadas, pastafrola, dulce batata.	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 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 <sup>1</sup> (Horario REGLAMENTARIO)
PC Yovere	Sabado 13:00 hs
Meta – Plaza Ybytyruzu - Independencia	Domingo 00:00 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.

<sup>1</sup> 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.

La decisión de interrupción o neutralización de carrera es inapelable.

### 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

- Dorsal perfectamente visible en la parte frontal del cuerpo.
- Vasito reutilizable.
- Manta térmica de supervivencia.
- Mochila o cinturón para hidratación con capacidad de al menos 1 litro.
- Linterna frontal.
- Silbato de emergencia o náutico - no de cotillón.
- **Botiquín de primeros auxilios conteniendo lo siguiente:**
  - 3 (tres) Apósitos autoadhesivos para cubrir ampollas (Ej. Moleskin, Compeed, Second Skin o simplemente Curitas).
  - 1 (un) Rollo de venda elástica de 1,50 metros de largo por 7 cm de ancho.
  - 1 (un) Rollo de venda NO elástica de 1,50 metros de largo por 7 cm de ancho.
  - 2 (dos) Sobres individuales de Gasas estériles finas para cubrir heridas.
  - 1 (un) Apósito Quirúrgico grueso para cubrir heridas profundas.
  - 20ml de Solución Iodo-Povidona. (No jabón).
  - 4 (cuatro) Comprimidos de antidiarreico (Loperamida).
  - 2 (dos) Comprimidos de antihistamínicos (Loratadina).
  - 2 (dos) Sobres de sales minerales para rehidratación, pueden ser sobres de sal de mesa.
  - 2 (dos) Comprimidos de paracetamol 500 mg.
  - 1 (una) Cinta adhesiva de 2,5 cm de ancho por 1,5 m de largo.
  - 2 (dos) Pares de guantes descartables de nitrilo.
  - 1 (una) Pinza de depilar.
  - 1 (una) Tijera pequeña.
- El listado completo está disponible en <http://www.avirutrail.com/aviru-trail/mandatory-equipment/>

La aceptación de todo este equipamiento obligatorio quedará a criterio de la organización.

### 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 Llegada/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. 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.

- Cesar Torres: 0981 559886
- Gustavo Arriola: 0981 484069
- Mirna Fretes 0981 834141
- Ambulancias: Movil 1: Lourdes Sotelo 0986 748497  
Movil 2: Nelson Paniagua 0985 694329

## Contacto

[www.avirutrail.com](http://www.avirutrail.com) – [info@avirutrail.com](mailto:info@avirutrail.com)

[www.avirutrail.com](http://www.avirutrail.com)