

85k

Guía del Corredor



Contenido

Sobre el Club Aviru Trail® - Ybytyruzu 2026.....	2
Largada, llegada y entrega de premios.	¡Error! Marcador no definido.
Puestos de Control	4
Ficha técnica.....	5
Servicios en los puestos	6
Marcación de circuitos	6
Protocolo de Abandono	7
Protocolo de Interrupción o Neutralización de Carrera.....	7
Basura y protección al medio ambiente	8
Elementos Obligatorios	8
Tips de carrera.....	9
Números de emergencia	9
Contacto	9

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 85 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 85 kilómetros cuenta con 9 puestos de asistencia, en promedio distante unos 8,43 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 85 kilómetros, los corredores experimentarán un terreno accesible, además, una mezcla de senderos como sendas enripiadas, rocosas y pastosas. El desnivel positivo estimado es de 4.734 metros.

La pendiente media de todo el terreno ronda los 9,1 % (-8,7 %), la pendiente máxima asciende a 44,1 % (-46,5 %).

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 44 cuya altitud es de 817 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 2:45 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.

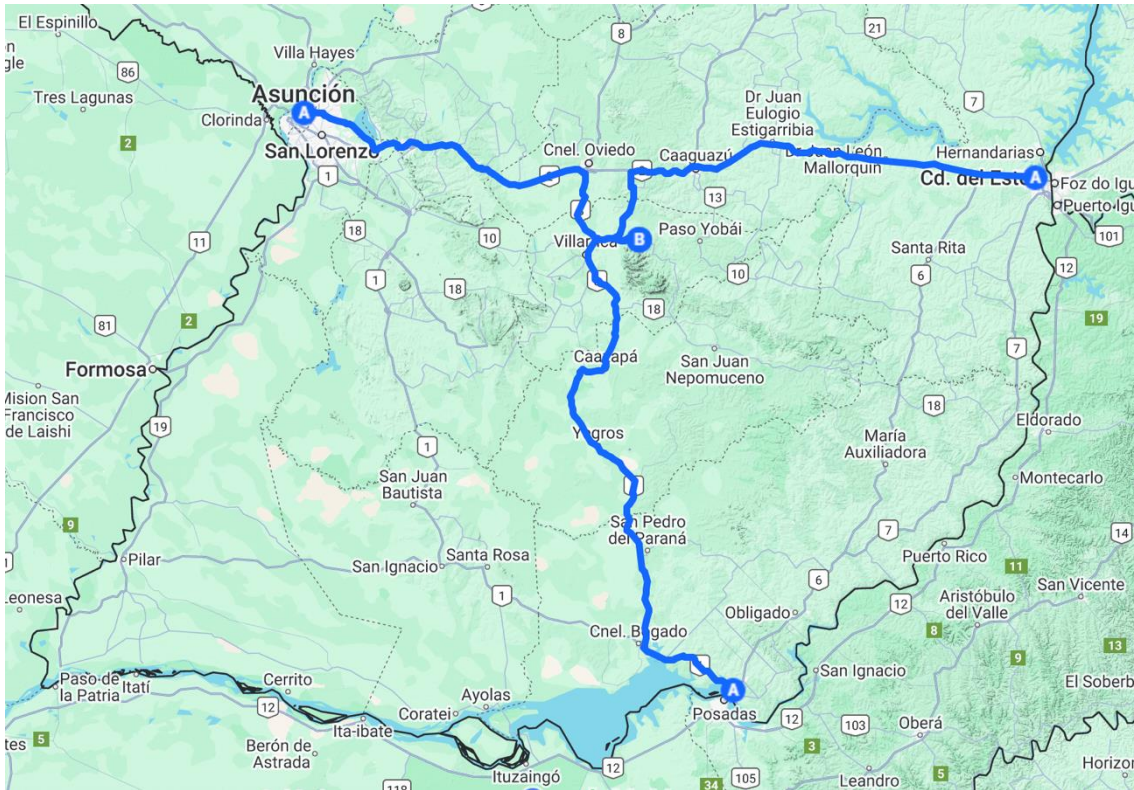
Horario de largada: sabado 27 de junio a las 03:00 am.

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-lonia (Avda. Principal esq. Rodolfo Fink, frente mismo a la Plaza Ybytyruzú).

Largada, llegada y entrega de premios.

Largada: Sabado 27 de junio, 03:00 am – Plaza Ybytyruzú, en la ciudad de Independencia, distante a unos 175 kilómetros de Asunción en el departamento del Guaira.

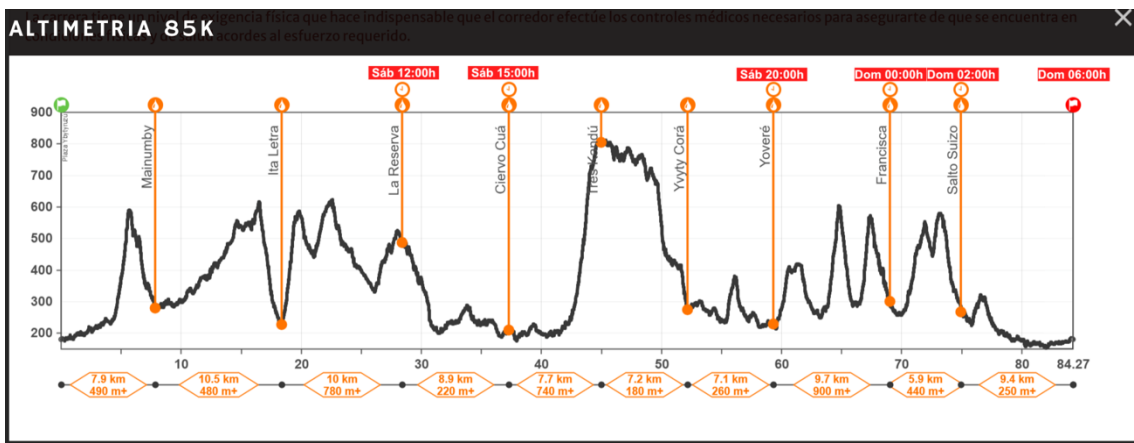


Mapa de ubicación del lugar de largada. Plaza Ybytyruzu de la ciudad de Independencia, Dpto. del Guaira. El acceso al lugar de largada es de muy fácil acceso, con cualquier tipo de vehículo. Consulta <https://www.avirutrail.com/tourism/how-to-get-there> para más información.

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, y una remerá termica 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, 03:00 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
La reserva	Corte: Sáb 12:00	489	28,4	1.741	1.434	10	778	517
Ciervo Cuá	Puesto de Asistencia Total con asistencia permitida (*) Corte: Sáb 15:00	213	37,3	1.958	1.928	8,9	217	494
Tres Kandú		805	45	2.699	2.072	7,7	741	144
Yvyty Corá		278	52,2	2.881	2.784	7,2	182	712
Yoveré	Corte: Sáb 20:00	231	59,3	3.145	3.097	7,2	264	313
Francisca	Corte: Dom. 00:00	302	69	4.045	3.921	9,7	900	824
Salto Suizo	Corte: Dom. 02:00	275	74,9	4.480	4.371	5,9	254	450
Llegada	Plaza Ybytyruzú, Melgarejo, Independencia -- Corte: Dom. 06:00 hs.	181	84,3	4.734	4.734	9,4	443	363

LAS SUBIDAS CLAVE

Hay dos bloques que definen la carrera:

La subida al Tres Kandú (km 37,3 → 45). Desde Ciervo Cuá (el punto más bajo intermedio, ~213 m) se gana ~600 m netos para coronar el techo del Tres Kandú a 817 m. Es la subida más limpia y sostenida del trazado (+741 / -144), con poca interrupción. Llega justo en el ecuador de la carrera, así que se afronta con piernas a medio cansar.

El bloque Yoveré → Francisca (km 59,3 → 69). Es el tramo más duro en lo acumulado: **+900 m de D+ en menos de 10 km**, en formato "dientes de sierra" (sube y baja constante, no es una subida única). Cae en el km 60-70, cuando el desgaste ya es alto, y es probablemente donde se decide la carrera y donde más gente sufre.

El cierre Francisca → Salto Suizo → Meta todavía guarda +697 m repartidos, así que no hay regalo final: la última bajada larga al área de Salto Suizo y la meta exige cuidar cuádriceps.

TERRENO Y TÉCNICA

La distribución de pendientes muestra un perfil **muy quebrado y técnico**:

- Cerca del **17 % de la distancia (≈14,2 km)** transcurre en pendientes superiores al **±25 %** — es decir, terreno donde casi seguro hay que caminar fuerte en subida y frenar mucho en bajada.
- Otro **~9 %** está entre ±15 y 25 %.
- Solo alrededor del **48 % (≈41 km)** es relativamente "rodable" (entre -3 y +3 %), pero ese porcentaje está fragmentado, no concentrado.

En la práctica esto significa pocas zonas de ritmo constante y muchísima transición subida/bajada: alto componente de fuerza excéntrica (descensos) y de técnica de pisada.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Sobre la **logística de avituallamiento**, los puestos están separados entre 6 y 10,5 km, lo cual es razonable, pero ojo con dos detalles: el tramo Tres Kandú → Yvyty Corá es una bajada de -712 m donde se transpira mucho aún yendo "fácil", y el bloque hacia Francisca exige llegar bien hidratado y con sales porque es el de mayor castigo.

Sobre el **plan de carrera**, se sugiere administrar fuerte en los primeros 28 km (hay dos subidas de ~570 m que tientan a forzar), reservar para la subida al Tres Kandú, y muy especialmente guardar piernas para el bloque del km 60. La cota oscila constantemente entre ~155 y ~817 m, así que no hay altitud que comprometa fisiológicamente, pero sí mucha exposición y posible calor en las zonas bajas.

Un detalle técnico: el D+ "crudo" del recorrido da ~9.800 m por ruido del GPS en los puntos; El equipo ha aplicado un suavizado estándar (umbral de 3 m) para obtener un valor más realista de **≈ 4.734 m**.

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 85k deberá presentar obligatoriamente –al momento de la acreditación- un certificado de aptitud física, suscripto 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 85k.

Puesto de Asistencia Total (PAS)

Habrá un Puesto de Asistencia Total (PAS) en el PAS Ciervo Cuá km 37,3, donde podrán enviar efectos personales. Para ello podrán despachar una bolsa, que será provista por la Organización. El peso de la bolsa a ser trasladada por la Organización no podrá superar los 4 kilos. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. Los bastones no podrán ir en la bolsa del corredor, por tanto, si el corredor lo considera necesario para su estrategia de carrera deberá portarlo en todo momento desde la largada hasta finalizado su recorrido. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas o su contenido. Se recomienda no guardar objetos de valor. La entrega de las bolsas de corredor se realizará el viernes 26 de junio de 13:00 hs a 19:00 hs en el lugar de acreditación.

Asistencia externa

En Cuervo Cuá, se permite la asistencia de un máximo de dos acompañantes por atleta durante su participación. Los acompañantes no accederá a la zona de asistencia mientras su corredor no esté presente en el puesto. La Organización entregará dos pulseras de acceso exclusivo para los acompañante. Luego que el corredor finaliza su carrera, podrá retirar su bolsa de corredor en el lugar de largada/llegada el domingo 28 de 08:00 hs a 12:00 hs.

La ubicación del PAS total Ciervo Cua es: https://maps.app.goo.gl/A4sSL7D1uV1yUKfcA?g_st=ic

Track de como llegar al PAS Total: <https://www.avirutrail.com/ultra/rules/>

Ficha técnica

- Terreno: semi técnico, tecnico.
- Desnivel positivo: 4.734 metros.
- Desnivel acumulado: 9.468 metros.
- Largada y llegada: 180 msnm.

- Elevación mínima alcanzada: 155 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 817 msnm.
- Pendiente máxima: 44,1 %; -46,5 %
- Pendiente media: 9,1 %; -8,7 %
- Ascenso más largo: 830 m.
- Descenso más largo: 540 m.
- Distancia total: 84,2 kilómetros.
- Tiempo total para completar el recorrido: 26 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	
La Reserva	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, palitos salados, miel, dulce de batata, galletitas.	Si
Ciervo Kua	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas. Turrone, Natfit, palitos salados, café, leche, fideos, dulce de batata, miel, pastafrola, empanadas, caldo de arroz con pollo, papas fritas, pasas de uva, media lunas.	Si
Tres Kandu	Agua, Isotónicos. 45 km (al natural, sin hielo)	
Yvyty Cora	Agua, Isotónicos, Coca Cola, Frutas, Turrone, palitos salados, dulce de batata, miel.	
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 tope 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)
PC La Reserva	Sabado 12:00 hs
PC Ciervo Kua	Sabado 15:00 hs
PC Yovere	Sabado 20:00 hs
PC Francisca	Domingo 00:00 hs
PC Salto Suizo	Domingo 02:00 hs
Meta – Plaza Ybytyruzu - Independencia	Domingo 06:00 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.

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

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 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.

- 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 – info@avirutrail.com

www.avirutrail.com