

Vertical Sprint

Guía del Corredor



Club Aviru Trail®
YBYTYRUZU - 2026

Contenido

Sobre el Club Aviru Trail® - Ybytyruzu Ultra Trail 2026	2
Acreditación, entrega del kit de carrera	2
Largada, llegada y entrega de premios.	2
Información del recorrido	3
Puestos de Control	3
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	6
Elementos Obligatorios	6
Tips de carrera.....	6
Números de emergencia.....	7

Sobre el 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 Vertical Sprint está pensado para atletas que se desafían en subir lo más rápido posible a la cima del Tres Kandu, el cual es el punto más elevado del Paraguay, con 842 msnm.

En el Club Aviru Trail disponemos de una excelente infraestructura, dotando a todos nuestros puestos de asistencia de suficiente hidratación y alimentación. El recorrido del Vertical Sprint tendrá un puesto en la base del Tres Kandu (largada), y otro puesto de hidratación en la cima (llegada), habiendo entre esos puntos 2,9 km, con D+ 574 m.

La pendiente máxima asciende a 70,0% (-30%), tramos muy cortos.

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 2,4 cuya altitud es de 842 msnm.

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 estén por lo menos 30 minutos antes de la hora de la largada para evitar inconvenientes relacionados a embotellamiento de vehículos o cualquier otro imprevisto que pudiera existir cerca del horario de largada durante la llegada a la Base del Tres Kandu (Distrito de Gral. Garay).

Horario de largada: sabado 27 de junio a las 10:00 am.

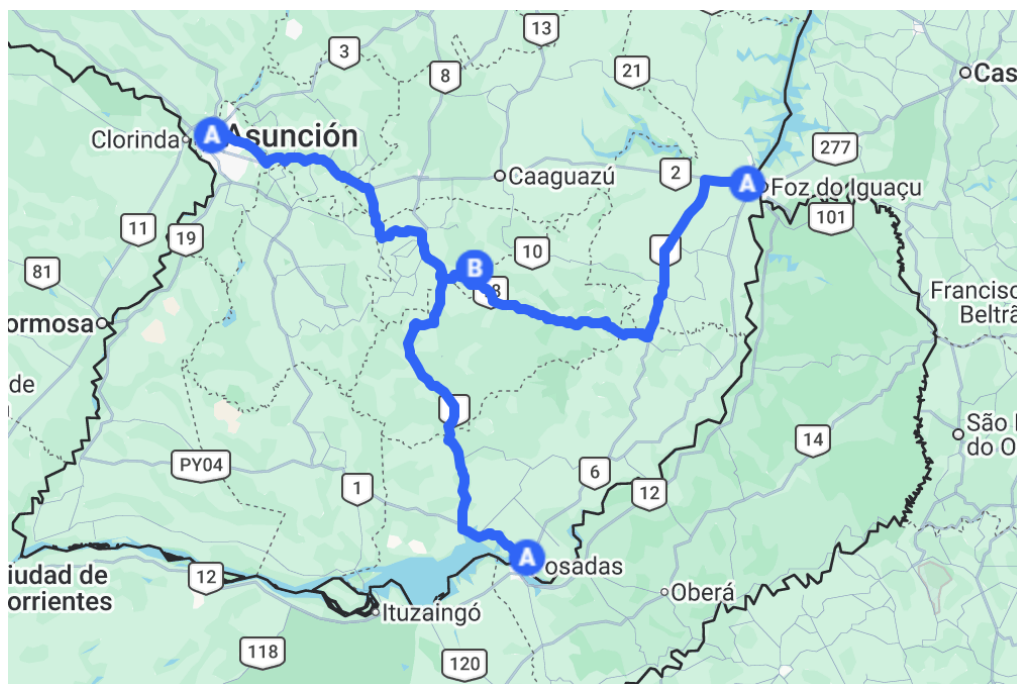
Se estima una duración máxima de 2 horas, si el atleta planea hacerlo caminando.

Acreditación, entrega del kit de carrera

La entrega de los mismos se realizará en la tienda Outdoors del Shopping Mariscal 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, 10:00 am – Base del Tres Kandu, en la ciudad de Gral. Garay, distante a unos 210 kilómetros de Asunción en el departamento del Guaira.

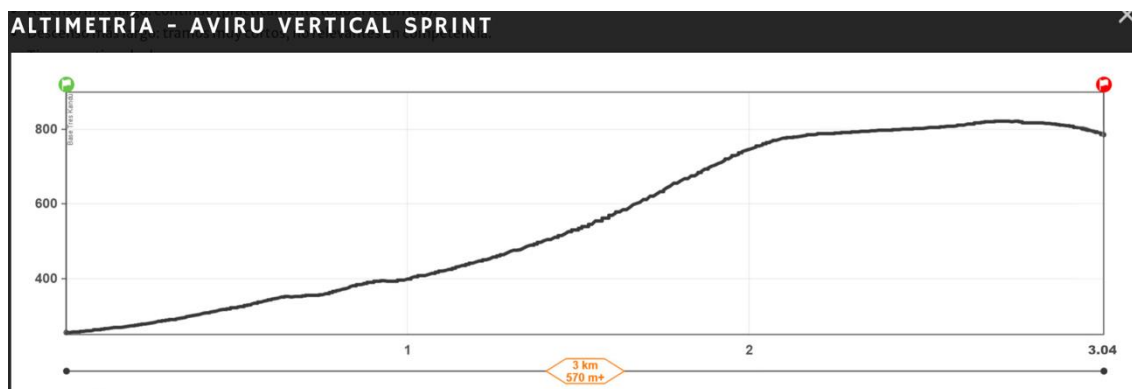


Mapa de ubicación del lugar de largada. Plaza Ybytyruzu de la ciudad de Independencia, Dpto. del Guaira. El acceso al lugar de largada es de muy fácil acceso, con cualquier tipo de vehículo. Consulta <https://www.avirutrail.com/tourism/how-to-get-there> para más información.

Llegada: Sabado 27 de junio: Cima del Tres Kandu, en la ciudad de Gral. Garay, distante a unos 210 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 la Plaza Ybytyruzu del distrito de Independencia el día sabado 27 de junio a las 17:00 hs.

Información del recorrido



Puestos de Control

En la Cima del Tres Kandu a los 2,9 Km, con D+ 574 m.

Ficha técnica

- Terreno: técnico en ascenso, con tramos de alta pendiente.
 - Distancia total: 2.8 km.
 - Desnivel positivo: +574 m.
 - Desnivel negativo: -43 m.
 - Desnivel acumulado: 617 m.
 - Largada: 255 msnm.
 - Llegada: 842 msnm.
 - Elevación mínima alcanzada: 255 msnm.
 - Elevación máxima alcanzada: 842 msnm.
 - Pendiente máxima: +70% / -30% (tramos cortos).
 - Pendiente media: +20%.
 - Densidad vertical: 203 m D+/km.
 - Km-esfuerzo: 8,57 km.
 - Ascenso más largo: continuo (prácticamente todo el recorrido).
 - Descenso más largo: tramos muy cortos, no relevantes en competencia.
 - Los competidores iniciarán la prueba en modalidad de largada individual. Cada participante partirá con un intervalo de **30 segundos** respecto al corredor anterior.
 - Cada participante recibirá dos (2) dorsales oficiales, ambos equipados con chip de cronometraje, destinados a garantizar la correcta identificación del corredor y el registro del control de paso por la meta.
1. Un dorsal deberá ser portado en la parte frontal del corredor.
 2. El segundo dorsal deberá ser colocado en la parte trasera, pudiendo fijarse en la mochila de hidratación o en el cinturón de hidratación.
 3. El uso de ambos dorsales es obligatorio durante toda la prueba. Los dorsales deberán permanecer visibles y no podrán ser modificados, doblados ni ocultados de manera que dificulte su lectura.
 4. La falta de uno o ambos dorsales podrá impedir la correcta identificación del participante y el registro de su tiempo de paso, quedando sujeto a las sanciones que determine la organización.



- Tiempo estimado de carrera:
 - Élite: 25 a 35 minutos.
 - Avanzado: 40 a 55 min.
 - Intermedio: 55 a 75 minutos.
- Velocidad vertical objetivo:
 - Élite: > 1.100 m/h.
 - Avanzado: 850 a 1.100 m/h
 - Intermedio: 600 a 850 m/h.
- Modalidad: ascenso puro (formato Vertical / VK corto).

Servicios en los puestos

PC	Alimentos	Sanitarios
Largada	Agua, isotónico y frutas.	Si
Cima del Tres Kandu (llegada)	Agua, Isotónicos. (natural)	

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 toques 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)
Estacion 9	11:30 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.

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 serian 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

- Dorsal perfectamente visible en la parte frontal del cuerpo.
- Vasito reutilizable.

Tips de carrera

- Calzado con excelente grip y tracción. El recorrido tiene pendientes muy pronunciadas donde la estabilidad es clave.
- Prioriza ligereza: lleva solo lo necesario. Es una carrera corta pero de alta intensidad.
- Hidratación sugerida: 300 a 600 ml máximo, según tu tolerancia y temperatura. No es una prueba de larga duración.
- Alimentación: no es necesario ingerir durante la carrera. Llega bien nutrido; puedes considerar un gel previo a la largada si estás acostumbrado.
- Calentamiento obligatorio: al menos 15–20 minutos progresivos, incluyendo activación de piernas. Vas a empezar fuerte desde el inicio.

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

- Ritmo: evita salir por encima de tu capacidad. La pendiente no permite recuperación real.
- Técnica: alterna entre correr y power hiking eficiente en tramos más empinados.
- Uso de manos: en pendientes muy fuertes, es válido apoyarse para progresar mejor.
- Señalización: sigue cintas y banderilleros en todo momento. No improvises trazadas.
- Seguridad: si abandonas, avisa obligatoriamente al personal de la organización en puntos oficiales (largada, llegada o puestos designados).

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