

10k

Guía del Corredor



Contenido

Sobre Aviru Trail® - Ybycui 2019	2
Acreditación, entrega del kit de carrera	2
Largada, llegada y entrega de premios.	2
Información del recorrido	3
Altimetría.....	3
Puestos de Control	4
Ficha técnica.....	4
Servicios en los puestos	4
Marcación de circuitos	5
Protocolo de Abandono	5
Protocolo de Interrupción o Neutralización de Carrera.....	5
Basura y protección al medio ambiente	5
Elementos Obligatorios.....	6
Tips de carrera.....	6
Números de emergencia	6
Contacto	6

Sobre Aviru Trail® - Ybycuí 2019

La tercera edición de Aviru Trail se desarrolla en la ciudad de Ybycuí, específicamente en el Parque Nacional Ybycuí, departamento de Paraguarí, en Paraguay. El circuito de 10 kilómetros está pensado para atletas que inician en trail running, por lo que pueden sentirse seguros de realizar todo el trazado sin dificultades.

Si bien el calor de la época podría ser no muy agobiante, en Aviru Trail disponemos de una excelente infraestructura para paliar esta situación dotando a todos nuestros puestos de asistencia de suficiente hidratación.

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 solo 290 metros.

La pendiente media de todo el terreno ronda los 4,8% (-5,1%), la pendiente máxima asciende a 19,8% (-16,5%).

El punto más alto del recorrido se encuentra en el km 6,1 cuya altitud es de 315 msnm.

Casi el 100% del circuito transcurre sobre caminos y sendas. El Parque Nacional Ybycuí es una de las principales áreas silvestres protegidas de Paraguay, cuenta con 5000 ha con una fusión de serranías con abundantes arroyos cristalinos, saltos y cascadas de agua impresionantes que se sitúan en medio de una espesa vegetación, por tanto, dispone de un marco paisajístico único. Por este motivo, el desarrollo de deportes de aventura está restringida debido a una capacidad de carga limitada de los senderos.

Fecha: Domingo 22 de setiembre de 2019

Charla Tecnica: domingo 22 de setiembre a las 6:30 am

Horario de largada: 22 de setiembre a las 07:30 am

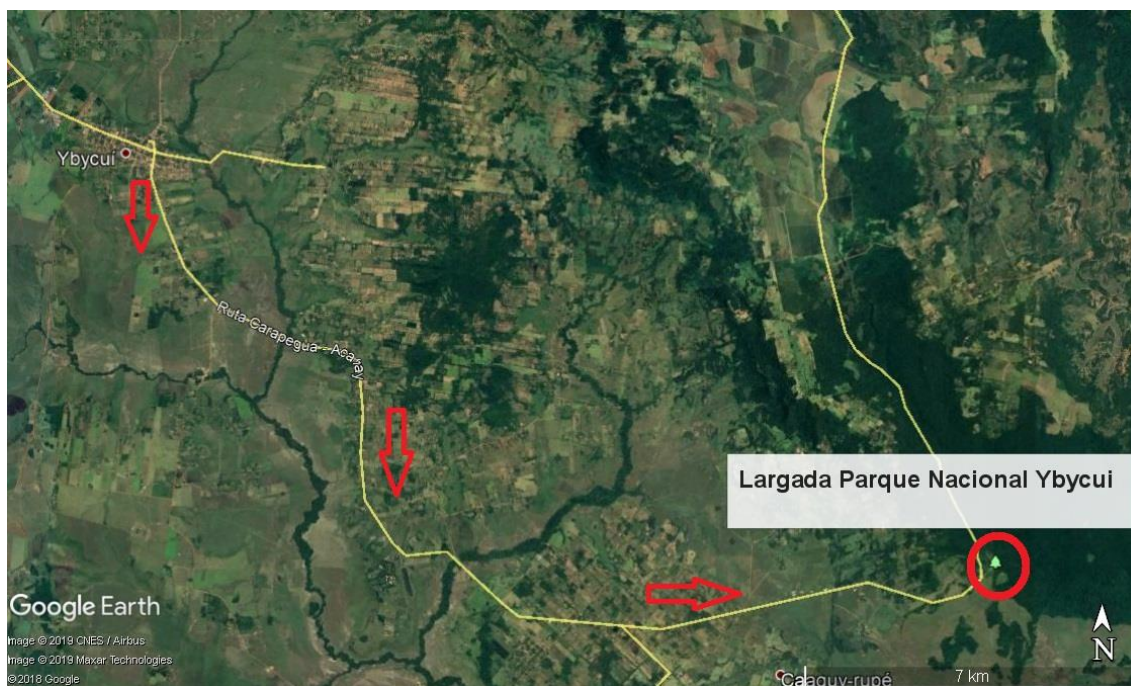
Se estima una duración máxima de 3 horas si el atleta planea hacerlo caminando.

Acreditación, entrega del kit de carrera

- Acreditación:
 - Presentarse con su documento de identidad o pasaporte.
Viernes 20 de setiembre: 11:00 a 19:00 hs.
Sábado 21 de setiembre: 09:00 a 13:30 hs.
 - Dirección: En la tienda **Cyclesport**, ubicado en *Mariscal López 5661 entre Coronel Juan Antonio Escurra y Manual Talavera* (Asunción)

Largada, llegada y entrega de premios.

Largada: Domingo 22 de setiembre, 07:30 am – [Parque Nacional Ybycui](#) en la ciudad de Ybycui, distante a unos 150 kilómetros de Asunción en el departamento de Paraguarí



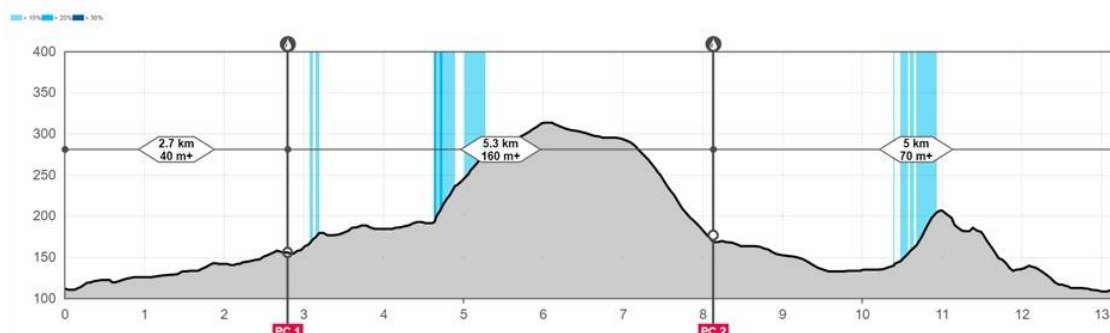
Mapa de ubicación del lugar de largada. Parque Nacional Ybycuí. El acceso al lugar de largada es por asfalto en un 100%.

Llegada: Domingo 22 de setiembre: [Parque Nacional Ybycuí](#) en la ciudad de Ybycuí, distante a unos 150 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 22 de setiembre a medida que se completen los cupos de cada categoría, tanto en la general como por edades.

Información del recorrido

Altimetría



Puestos de Control

Paso	Descripción	Acumulado				Intermedio		
		Alt.	Dist.	D+	D-	Dist.	D+	D-
Salida	Museo La Rosada - Ybycuí	112	0	0	0	0	0	0
PC 1		156	2,7	44	0	2,7	44	0
PC 2		169	8,1	207	150	5,3	163	150
Llegada	Museo La Rosada - Ybycuí	112	13,2	286	288	5	79	138

Ficha técnica

- Terreno: semitécnico.
- Desnivel positivo: 290 metros.
- Desnivel acumulado: 580 metros.
- Largada y llegada: 112 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 109 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 315 msnm.
- Elevación media: 179 msnm.
- Pendiente máxima: 19,8%; -16,5%
- Pendiente media: 4,8%; -5,1%
- Ascenso más largo: 210 m.
- Descenso más largo: 180 m.
- Distancia total: 13,2 kilómetros.

Servicios en los puestos

Largada

- Agua.
- Isotónicos.
- Frutas.
- Sanitarios.

PC 1

- Agua.
- Isotónicos.

PC 2

- Agua.
- Isotónicos.
- Frutas.

Llegada

- Agua.
- Isotónicos.
- 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 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.

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.

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.
- 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:

- Mochila con pack de hidratación. 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 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 22. Utilizar vestimenta según el clima: (5 % de probabilidad de lluvias), consultar el pronóstico para la fecha en <https://www.accuweather.com/es/py/ybycui/259564/daily-weather-forecast/259564?day=4> (el pronóstico es más fiable 48 horas antes de la competencia).
- 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 |
| - Mario Marmori: | 0981 790144 |
| - Alejandro Suehsner: | 0981 176060 |
| - María José Rabery: | 0991 984305 |
| - Ambulancia: | 0982 800438 |

Contacto

www.avirutrail.com – info@avirutrail.com

www.avirutrail.com