

22k

Guía del Corredor



Ultra-Trail® Guarani
2019



Contenido

| | |
|--|---|
| Sobre Ultra-Trail® Guaraní 2019 | 2 |
| Acreditación, entrega del kit de carrera y charla técnica | 2 |
| Largada, transporte, guardarropa, llegada y entrega de premios | 3 |
| Información del recorrido | 4 |
| Elementos Obligatorios | 6 |
| Tips de carrera..... | 7 |
| Contacto | 7 |



Sobre Ultra-Trail® Guaraní 2019

Ultra-Trail® Guaraní (UTG) se desarrolla en el departamento de Guairá, Paraguay. El marco paisajístico único de la Cordillera del Ybytyruzú es el escenario ideal y un gran desafío para que corredores de montaña puedan demostrar todo su potencial deportivo.

Durante el recorrido de los 22 kilómetros, los corredores experimentarán variados tipos de terreno, entre normal y semi-técnicos, además, una mezcla de senderos como sendas enripiadas, rocosas y pastosas. El desnivel positivo estimado es de 670 metros.

Si bien el desnivel medio de todo el terreno ronda los 6,1% (-7,2%), la pendiente máxima asciende a 40,4% (-35,9%) – ascenso y descenso a una parte del Cerro Tercera Fracción (km 14,5 de carrera aproximadamente).

El punto más alto del recorrido se encuentra en un sector del Cerro Tercera Fracción (km 14,8) cuya altitud es de 590 msnm.

Casi el 100% del circuito transcurre sobre caminos y sendas de montaña. La Cordillera del Ybytyruzú es una zona de rincones salvajes, casi intocados, donde el corredor podrá maravillarse de su singular belleza natural o encontrarse consigo mismo.

Clasificación del recorrido (información proveída por la ITRA)

Puntos endurance



Nivel de montaña



Nivel finisher



Fecha: Domingo 9 de junio de 2019

Horario de largada: Domingo a las 06:00am

Horario límite para completar el recorrido: Domingo 9 de junio, 11:59am

Acreditación, entrega del kit de carrera y charla técnica

- Acreditación y entrega del kit de carrera:
 - Presentarse con su documento de identidad o pasaporte y Certificado de Aptitud Médica.

| Fecha | Hora | Dirección |
|-----------|-------------------|--|
| Jueves 6 | 17:00 a 22:00 hs. | Hotel Ybyturuzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica). |
| Viernes 7 | 10:00 a 22:00 | Hotel Ybyturuzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica). |
| Sábado 8 | 09:00 a 19:00 | Salón de Eventos de la Municipalidad de Independencia – Mcal. López esq. Calle 9 (Melgarejo) |

- Charla técnica: Sábado 8 de junio, 17:00 hs en el Salón de Eventos de la Municipalidad de Independencia – Mcal. López esq. Calle 9 (Melgarejo, Independencia - Guairá).



Largada, transporte, guardarropa, llegada y entrega de premios.

Largada: Domingo 9 de junio, 06:00 am – Plaza Municipal de Melgarejo, distrito de Independencia en el departamento de Guairá, distante a 27 kilómetros de Villarrica.

Transporte: La Organización prevé traslados (exclusivo para corredores) al lugar de largada desde los hoteles que están camino al lugar de largada. La salida del transporte está prevista de acuerdo a la siguiente tabla:

| Hotel | Ciudad | Hora de llegada | Hora de salida |
|---|---------------|-----------------|----------------|
| Hotel Musa | Villarrica | 05:10 am | 05:20 am |
| Hotel Ybyturuzú | Villarrica | 05:20 am | 05:30 am |
| Villarrica Palace Hotel | Villarrica | 05:35 am | 05:45 am |
| Hotel Sport Camping | Independencia | 06:00 am | 06:10 am |
| Hotel Independencia | Independencia | 06:15 am | 06:25 am |
| Largada – Plaza Municipal de Melgarejo | Independencia | 06:35 am | |

Guardarropa: Servicio sin cargo para corredores.

Elementos del guardarropa para la **Largada/Llegada:** Junto al ARCO de largada, la recepción de los elementos se realizará desde las 04:00 am del domingo 9 de junio (horas antes de la largada oficial). La entrega de los elementos del guardarropa se realizará en el ARCO de Llegada una vez que el corredor cruce la línea de meta. En caso que el corredor abandone la competencia por algún motivo y no pueda ir al lugar de largada/llegada, los elementos podrán ser retirados posterior a la ceremonia de premiación.

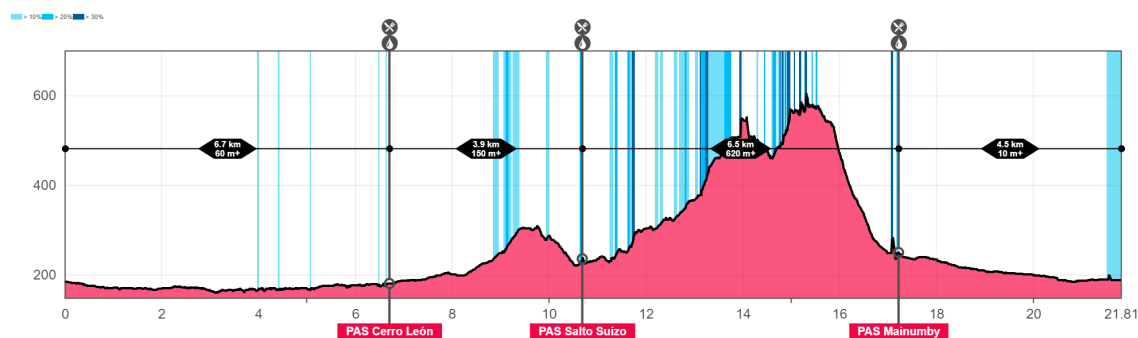
Llegada: Domingo 9 de junio: Plaza Municipal de Melgarejo, distrito de Independencia en el departamento de Guairá, distante a 27 kilómetros de Villarrica. Los participantes recibirán una medalla finisher una vez que hayan cruzado la línea de meta.

Entrega de premios: La ceremonia de premiación se realizará en el lugar de Largada/Llegada el día domingo 9 de junio a las 11:00 hs. Se estima una duración de 45 minutos. Finalizada la entrega de premios, los elementos del guardarpas podrán ser retirados de este mismo lugar contra presentación del número de corredor, documento de identidad o pasaporte.



Información del recorrido

Altimetría



Puestos de Asistencia y Seguridad

| Paso | Descripción | Altitud | Acumulado | | | Intermedio | | |
|-----------------|--|---------|-----------|-----|-----|------------|-----|-----|
| | | | Distancia | D+ | D- | Distancia | D+ | D- |
| Salida | Plaza de Melgarejo - Independencia, Guairá | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| PAS Cerro León | | 182 | 6,7 | 66 | 71 | 6,7 | 66 | 71 |
| PAS Salto Suizo | | 237 | 10,6 | 222 | 173 | 3,9 | 156 | 102 |
| PAS Mainumby | | 248 | 17,2 | 849 | 787 | 6,5 | 627 | 614 |
| Llegada | Plaza de Melgarejo - Independencia, Guairá | 190 | 21,8 | 866 | 864 | 4,5 | 17 | 77 |

Ficha técnica

- Terreno: semitécnico - técnico.
- Desnivel positivo: 870 metros.
- Desnivel acumulado: 1.740 metros.
- Largada y llegada: 190 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 162 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 605 msnm.
- Elevación media: 289 msnm.
- Pendiente máxima: 40,4%; -35,9%
- Pendiente media: 6,1%; -7,2%
- Ascenso más largo: 350 m.
- Descenso más largo: 540 m.
- Distancia total: 21,8 kilómetros.
- Tiempo máxima para completar el recorrido: 6 horas.



Servicios en los puestos

Largada

- Refrigerio de largada: Café – leche en polvo – Galletitas y Cereales Nesfit.
- Agua e isotónicos.
- Guardarropa.
- Sanitarios.

PAS Cerro León

- Galletitas y Cereales Nestlé.
- Agua e isotónicos.

PAS Salto Suizo

- Frutas - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nesfit - Gaseosa sabor cola.
- Agua e isotónicos.
- Sanitarios.

PAS Mainumby

- Frutas - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nesfit - Gaseosa sabor cola.
- Agua e isotónicos.

Llegada

- Café - Leche en polvo - Galletitas y Cereales Nesfit - Frutas.
- Agua e isotónicos.
- Guardarropa.
- 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 Ultra-Trail® Guaraní y las cintas de precaución.



- **Cinta rosada con logo de Ultra-Trail® Guaraní:** 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 o montaña, 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 200 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 (PAS), 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. La organización se encargará del traslado de corredores desde los puestos de control hasta la meta.

Basura y protección al medio ambiente

La carrera se desarrollará por reservas naturales, territorios casi vírgenes y campos privados, que poseen un gran valor y riqueza en biodiversidad, 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

- **Certificado médico:** Se deberá descargar de <http://www.ultratrailguarani.com/es/athletes-area/medical-certificate/> el modelo a utilizar. No se aceptará ningún otro certificado médico **diferente** al modelo especificado.
- **Número de corredor:** Siempre visible de frente durante toda la carrera.
- **Silbato:** De emergencia o náutico (no de cotillón).
- **Botiquín de primeros auxilios:**
 - o El listado debe contener 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.
 - 2 (dos) Sobres individuales de Gasas estériles finas para cubrir heridas.
 - 20ml de Solución Iodo-Povidona. (No jabón).
 - 1 (una) Cinta adhesiva de 2,5 cm de ancho por 1,5 m de largo.



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 Asistencia.
- Dos botellas de agua o porta-caramañolas de 500cc. La organización proveerá de botellones de 20L para distribuir y abastecer a los corredores en la Largada, Puestos de Asistencia y Llegada. Las bebidas isotónicas estarán en vasos plásticos de 200cc. No está permitido llevar las botellas isotónicas durante el recorrido.
- Indumentaria térmica respirable.
- Calza. Preferentemente deberá ser con alto contenido de lycra (resbaladiza). Se recomienda calzas largas.
- 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

- Terreno: Camino abierto los primeros 800m, luego sendero con cruce del arroyo Tacuara a los 1000m. Subidas y bajadas suaves por sendero, bordeando el arroyo Tacuara hasta los 1800m, luego, camino vehicular 500 m. Luego, 1000 metros de asfalto. A los 3k, cruce nuevamente del arroyo Tacuara. Ascensos y descensos variables sobre senda bordeando el arroyo Librada, además, cruce de este en varios parajes hasta PAS Cerro León. A continuación, ascenso gradual sobre senda bordeando el cerro León hasta llegar a PAS Salto Suizo. Desde PAS Salto Suizo, ascenso gradual sobre senda hasta la cumbre del Cerro Mainumby, luego, descenso sobre senda y ascenso empinado hasta la cumbre del Cerro Tercera Fracción. Desde esta cumbre, descenso gradual sobre senda hasta PAS Mainumby, luego, 4.5 kilómetros de camino vehicular hasta la meta. Cruce de arroyos angostos en varios parajes del recorrido y, según el clima, barro (muy resbaladizo y pegajoso). Hay varios cruces de alambrado bien marcados, cruzar solamente por el sector marcado.
- Calzado con buena tracción, las polainas no son claves, pero sirven en sendas de bosque. Se mojarán el calzado. Utilizar vestimenta según el clima: puede haber fresco + lluvias (5% de probabilidad de lluvias), consultar el pronóstico para la fecha en <https://www.accuweather.com/es/py/independencia/258104/daily-weather-forecast/258104?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 1.000 y 2.100 kcal totales para los 22K. 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 variable pero presente en gran parte del trazado.
- 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).

Contacto

www.ultratrailguarani.com – info@ultratrailguarani.com