

100k

# 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 .....	8
Puestos de Asistencia Total .....	9
Tips de carrera .....	9
Contacto .....	10



## 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 100 kilómetros, los corredores experimentarán variados tipos de terreno, entre semi-técnicos, técnicos y muy técnicos, además, una mezcla de senderos como sendas enripiadas, rocosas y pastosas. El desnivel positivo estimado es de 5.590 metros.

Si bien el desnivel medio de todo el terreno ronda los 6,6%(-7,7%), las pendientes máximas ascienden a 50,1% (-47,3%) – ascenso y descenso al Cerro Amor (km 33 de carrera) y a 45,9% (-49,0%) – ascenso y descenso al Cerro Corá (km 17 de carrera).

El punto más alto del recorrido se encuentra en la cumbre del Cerro 3 Kandú (km 61,2) cuya altitud es de 842 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: Sábado 8 y domingo 9 de junio de 2019

Horario de largada: Sábado a las 03:00am

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

## Acreditación, entrega del kit de carrera y charla técnica

- Acreditación:
  - Presentarse con su documento de identidad o pasaporte y Certificado de Aptitud Médica.  
Jueves 6 de junio: 17:00 a 22:00 hs.  
Viernes 7 de junio: 10:00 a 22:00 hs.
  - Dirección: Hotel Ybytyruzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica).
- Entrega del kit de carrera: Hotel Ybytyruzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica).
- Charla técnica: Viernes 7 de junio, 15:00 hs en Hotel Ybytyruzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica).



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

**Largada:** Sábado 8 de junio, 03:00 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
<b>Hotel Musa</b>	Villarrica	01:10 am	01:20 am
<b>Hotel Ybytyruzú</b>	Villarrica	01:20 am	01:30 am
<b>Villarrica Palace Hotel</b>	Villarrica	01:35 am	01:45 am
<b>Hotel Sport Camping</b>	Independencia	02:00 am	02:10 am
<b>Hotel Independencia</b>	Independencia	02:15 am	02:25 am
<b>Zona de Largada – Plaza Municipal de Melgarejo</b>	Independencia	02:35 am	

**Guardarropa:** Servicio sin cargo para corredores.

Existen dos tipos de elementos del guardarropa a disposición del corredor que puede despachar (opcional).

1. Elementos del guardarropa para **Puestos de Asistencia Total:** Estos elementos deben ser entregados en el lugar de la acreditación, es decir, en Hotel Ybytyruzú - Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell (Villarrica) el viernes 07 de junio de 14:30 hs a 20:30 hs.
2. Elementos del guardarropa para la **Largada/Llegada:** Junto al ARCO de largada, la recepción de los elementos se realizará desde las 02:40 am del sábado 8 de junio (momentos 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.

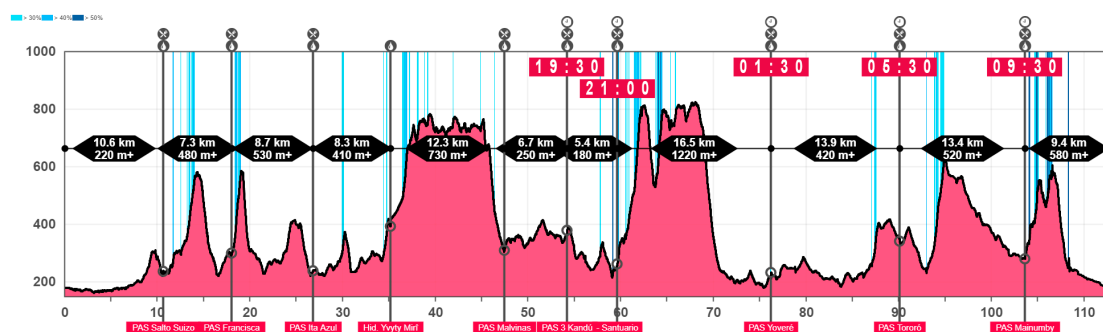
**Llegada:** Sábado 8 y domingo 9 de junio: Plaza Municipal de Melgarejo, distrito de Independencia en el departamento de Guairá, distante a 27 kilómetros de Villarrica. Los participantes recibirán una medalla finisher una vez que hayan cruzado la línea de meta.

**Entrega de premios:** La ceremonia de premiación se realizará en Hotel Ybytyruzú (Hotel de la Organización) cuya dirección es Carlos Antonio López Nº 98 y Dr. Botrell, Villarrica el domingo 9 de junio a las 13:00 hs. Se estima una duración de 45 minutos. Finalizada la entrega de premios, los elementos del guardarpas de los Puestos de Asistencia Total 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	180	0	0	0	0	0	0
PAS Salto Suizo		237	10,6	228	171	10,6	228	171
PAS Francisca		302	18	714	592	7,3	486	421
PAS Ita Azul	1° Puesto de Asistencia total	242	26,6	1.244	1.184	8,7	530	592
PAS Yvyty Mirí		394	35,1	1.659	1.444	8,3	415	260
PAS Malvinas		312	47,3	2.392	2.260	12,2	733	816
PAS 3 Kandú		380	54,1	2.646	2.446	6,7	254	186
PAS Santuario		265	59,5	2.835	2.751	5,4	189	305
PAS Yoveré	2° Puesto de Asistencia total	235	76	4.060	4.005	16,5	1.225	1.254
PAS Tororó		342	89,9	4.486	4.324	13,9	426	319
PAS Mainumby		281	103,4	5.010	4.909	13,4	524	585
Llegada	Plaza de Melgarejo - Independencia, Guairá	180	112,8	5.586	5.584	9,3	576	675

### Ficha técnica

- Terreno: técnico y muy técnico.
- Desnivel positivo: 5.590 metros.
- Desnivel acumulado: 11.180 metros.
- Largada y llegada: 180 msnm.
- Elevación mínima alcanzada: 172 msnm.
- Elevación máxima alcanzada: 842 msnm.
- Elevación media: 422 msnm.
- Pendiente máxima: 46,8%;-40,8%



- Pendiente media: 6,9%; -7,8%
- Ascenso más largo: 530 m.
- Descenso más largo: 940 m.
- Distancia total: 112,8 kilómetros.
- Tiempo máximo para completar el recorrido: 33 horas.

## Servicios en los puestos

### Largada

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

### PAS Salto Suizo

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

### PAS Francisca

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

### PAS Ita Azul

- Café - Leche en polvo - Frutas - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nesfit - Maní tostado - Caldo con municiones - Gaseosa sabor cola.
- Agua e isotónicos.
- Bolsa del corredor.

### Hidratación Yvyty Mirî

- Agua e isotónicos.

### PAS Malvinas

- Café - Leche en polvo - Frutas - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nesfit - Maní tostado - Gaseosa sabor cola.
- Agua e isotónicos.
- Sanitarios.

### PAS 3 Kandú

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

### PAS Santuario

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



### PAS Yoveré

- Café - Leche en polvo - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nestfit - Maní tostado - Caldo con municiones - Gaseosa sabor cola - Frutas - Pastas.
- Agua e isotónicos.
- Bolsa del corredor.
- Sanitarios.

### PAS Tororó

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

### PAS Mainumby

- Frutas - Caramelos de miel - Galletitas y Cereales Nesfit - Maní tostado - 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 reflectivas. Las cintas blancas y rojas marcarán los sectores donde el corredor debe tomar 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.
- **Cintas reflectivas blancas o rojas:** Como refuerzo a la marcación se emplean desde la largada cintas reflectivas rojas y blancas. Las cintas reflectivas rojas se utilizarán principalmente en la última etapa del recorrido.

### 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 PAS 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 en el centro de la ciudad de Melgarejo (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 a partir del cual NO puede SALIR un competidor al próximo PAS)
<b>PAS 3 Kandú</b>	19:30 hs
<b>PAS Santuario</b>	21:00 hs
<b>PAS Yoveré</b>	01:30 hs
<b>PAS Tororó</b>	05:30 hs
<b>PAS Mainumby</b>	09:30 hs
<b>Meta</b>	11:59 hs

### Protocolo de Abandono

En caso de abandono el competidor tiene la obligación indelegable de avisar a la Organización. El aviso sólo se 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,

<sup>1</sup> Se refiere a la hora Reloj, NO a las horas de carrera.





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.
- **Casco:** Puede ser de bicicleta.
- **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.
    - 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).
    - 4 (cuatro) Comprimidos de antihistamínico (Loratadina).
    - 2 (dos) Sobres de sales minerales para rehidratación, pueden ser sobres de sal de mesa.
    - 6 (seis) Comprimidos de Ibuprofeno 400 mg.
    - 1 (una) Cinta adhesiva de 2,5 cm de ancho por 1,5 m de largo.
    - 1 (un) Par de guantes descartables de látex.
    - 1 (una) Pinza de depilar.
    - 1 (una) Tijera pequeña.
- **Luz frontal:** Deberán largar con la luz frontal colocada y encendida hasta las 06:00 hs. No se aceptarán luces con mal funcionamiento o con escasa iluminación (mínimo 100 lumen). Ningún corredor podrá salir de ningún Puesto de Asistencia desde las 17:30 hs. sin la luz frontal encendida.

## 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.
- Manta de supervivencia.
- Dos botellas de agua o porta-caramañolas de 750cc. 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, debido a que esperamos clima fresco durante las madrugadas del sábado 8 y domingo 9.



- Calzado con buena tracción.
- Polainas bajas para calzado, a fin de evitar abrojos, barro y piedras.
- Cuello Multifunción (especie de bufanda de tela elástica tubular).
- 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.

Importante: Tengan recambio suficiente para los dos Puestos de Asistencia Total (ropa seca).

## Puestos de Asistencia Total

- PAS Itá Azul (km 26,8)
- PAS Yoveré (km 76)

En caso de necesitarlo, los participantes podrán optar por dejar su equipamiento en el lugar de la acreditación el día viernes de 14:30 hs a 20:30 hs, la Organización trasladará las bolsas el día de la carrera a los Puestos de Asistencia Total Itá Azul y Yoveré.

Las bolsas serán cerradas delante del corredor, con una identificación del Número de Corredor. El color de la bolsa indicará cuál es el Puesto de Asistencia Total de destino. Del mismo modo, las bolsas del corredor son devueltas a éste momentos después de la ceremonia de premiación el día domingo 9 de junio.

Todas las bolsas no retiradas, serán trasladadas el día Lunes a una oficina particular de la Organización y estarán allí por el lapso de 7 días, fecha a partir de la cual no se aceptarán reclamos.

El peso del equipamiento deberá ser como máximo de 4 kilos. Los corredores pueden dejar solamente una bolsa por Puesto de Asistencia Total. Las bolsas de equipamiento no serán refrigeradas. La Organización no es responsable por la pérdida de bolsas.

## 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 del mismo en varios parajes. A continuación, ascenso gradual sobre senda bordeando el Cerro León (340 msnm) hasta llegar a PAS Salto Suizo. Desde PAS Salto Suizo, ascenso gradual sobre senda empinada hasta la cumbre del Cerro De La Cruz (556 msnm), luego, ascensos y descensos variables sobre senda hasta PAS Francisca. A continuación ascenso gradual sobre senda hasta la cumbre del Cerro Corá (585 msnm), luego descenso empinado sobre senda. Luego del descenso, sendero con algunas subidas y bajadas hasta PAS Itá Azul (km 26,8 - primer Puesto de Asistencia Total). Desde aquí, ascensos y descensos variables hasta Hidratación Yvyty Mirí (km 35,1 de carrera). En este punto, ascenso al Cerro Amor con algunas subidas y bajadas en su cumbre, luego descenso a PAS Malvinas. Desde PAS Malvinas, ascensos y descensos variables sobre senda hasta PAS 3 Kandú (último horario para salir de este PAS 19:30 hs) y PAS Santuario (último horario para salir de este PAS 21:00 hs). En PAS Santuario, ascenso gradual al Cerro 3 Kandú pasando por el Cerro Peró respectivamente en dirección a PAS Yoveré (km 76 - segundo Puesto de Asistencia Total, último horario para salir de este PAS 01:30). Desde PAS Yoveré, camino vehicular con algunos ascensos y descensos variables, luego senda hasta PAS Tororó (último horario para salir de este PAS 05:30 hs). A continuación, 3km de camino vecinal y ascenso al cerro sobre senda del Tapé Avirú. Al finalizar la senda, descenso gradual hasta PAS Mainumby (último horario para salir de este PAS 09:30 hs), luego, ascenso y descenso gradual al Cerro Mainumby y Cerro Tercera Fracción. Finalmente, 5 km de camino vehicular hasta la meta. 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 frío + 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. Entre PAS Santiaró y PAS Yoveré existen 16,5 kilómetros, sin embargo, iniciando la conexión con del Cerro 3 Kandú se encuentra una cascada que pueden usar para reabastecerse de agua sin temor a enfermarse ya que es agua potable (km 58 aprox.), además, entre PAS Yoveré y PAS Tororó y entre PAS Tororó y PAS Mainumby existen 14 y 13.5 kms de distancia.
- Alimentarse 2 horas previo a la largada e hidratarse antes de la largada es CLAVE.
- Gasto calórico: según peso aproximadamente entre 8.500 y 13.000 kcal totales para los 100K. 1 barrita energética = 200 Kcal. A partir de esta distancia es importante incorporar alimento, sobre todo a partir de los 45 min de carrera.
- Linterna frontal con MUY buena iluminación (mínimo 100 lúmenes) y pilas de repuesto es CLAVE. Durante la largada se utilizará la linterna frontal para seguir el trazado marcado por las cintas reflectivas. Se recomienda tener un frontal de repuesto y baterías sobre todo en PAS Yoveré para reemplazar en caso de daño de la inicial.
- 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](http://www.ultratrailguarani.com) – [info@ultratrailguarani.com](mailto:info@ultratrailguarani.com)