

1 AL 4 DE AGOSTO 2019

SAPUCAI - PARAGUARI, PARAGUAY



ULTRA TRAIL
EXPEDICION
GUARANI
P A R A G U A Y
2 0 1 9

BOLETÍN
INFORMATIVO 1





BOLETÍN INFORMATIVO

Bienvenida | Agenda | Localización | Clima | Acomodación y Viaje | Inscripciones | Formato de Carrera | Altimetrías | Sistema de Cronometraje | Material Obligatorio | Charla Técnica | Datos Importantes | Reglamento | Idiomas y comunicados | Live Tracking | Medios de Comunicación

BIENVENIDA

Ultra Trail Expedición Guaraní se llevará a cabo en un escenario único, donde los cerros, arroyos, saltos de agua y los caminos y senderos que se introducen en el bosque atlántico serán los grandes protagonistas en la ruta que realizarán los/as corredores/as.

Los departamentos de Paraguari y Cordillera se caracterizan por sus imponentes cerros, pero también por la hospitalidad de sus gentes. Una mezcla perfecta para vivir un auténtico trail de aventura.

El recorrido transcurre por la Cordillera de Altos en un constante sube y baja por sus laderas y ascendiendo los numerosos cerros que se elevan por ella. La progresión será variable, con un gran porcentaje de la distancia total de cada recorrido realizado por senderos de diferente dificultad técnica, aunque también habrá tramos de camino de tierra y arena. Algunos pequeños arroyos que descienden de los cerros también serán parte de la ruta, arroyos que, debido a la pequeña superficie de sus cuencas y la baja capacidad de retención de agua, tienen un caudal muy irregular, dependiendo mucho de las lluvias.

El terreno será exigente por el desnivel y dificultad del terreno, pero el esfuerzo de los/as atletas tendrá su recompensa en cada una de esas miradas al horizonte desde lo más alto de la cordillera, en cada uno de sus arroyos y saltos escondidos bajo los tupidos bosques autóctonos y también con el sentir de los olores y sonidos que emanan de la flora y fauna, en este rincón del planeta.

Queremos que Ultra Trail Expedición Guaraní sea una carrera inolvidable. Y no sólo por su recorrido y sus paisajes, también por los servicios ofrecidos a los corredores.

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

  [@ultraileg](https://www.instagram.com/ultraileg)

 Expedición Guaraní



Este boletín, va dirigido especialmente a los atletas que participarán en la carrera, aunque hay información interesante también para colaboradores y prensa. Si tras la lectura de este boletín os surge alguna duda o pregunta, no dudéis en poneros en contacto con nosotros por cualquiera de estas vías:

Contacto: Alba Legal

Móvil: +595 981770404

Email: ultraileg@gmail.com

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



AGENDA

Jueves 1

14:00 - 20:00 Recepcion de atletas extranjeros y check In hotel Comite olímpico.

Viernes 2

10:00 - 20:00 Acreditación y entrega de kit | Exposición y venta de marcas aliadas Uteg.

17:00 Charla Técnica 90km (Comite olímpico)

18:00 Charla Técnica 40km (Comite olímpico)

19:00 Charla Técnica 14km (Comite olímpico)

Sábado 3

02:00 Traslado de corredores Extranjeros de 90km, desde el Comité Olímpico a la Largada

03:00 Traslado de corredores Nacionales de 90km, desde la estación de tren de Paraguari a Largada en Sapucaí

04:00 Largada 90km (Sapucaí)

05:00 Traslado de corredores Extranjeros de 40km y 14km, desde el Comité Olímpico a la Largada

06:00 Traslado de corredores Nacionales de 40km, desde la estación de tren de Paraguari a Largada en Sapucaí

07:00 Largada 40km (Sapucaí)

10:00 Largada 14km (Paraguari)

20:00 Cierre de Meta 14km (Paraguari)

Domingo 4

01:00 Cierre de Meta 40km (Paraguari)

08:00 Cierre de Meta 90km (Paraguari)

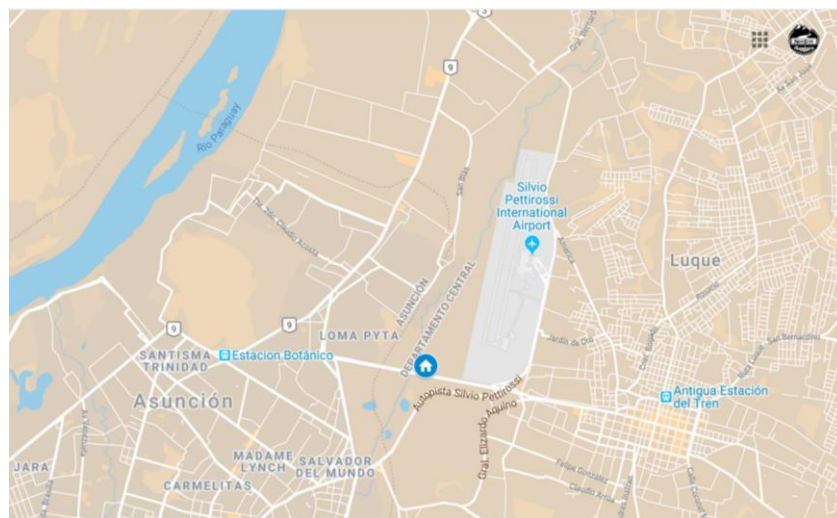
**El traslado de los corredores extranjeros desde la Zona de Meta a Asunción se hará en 3 horarios diferentes que se determinarán próximamente.*



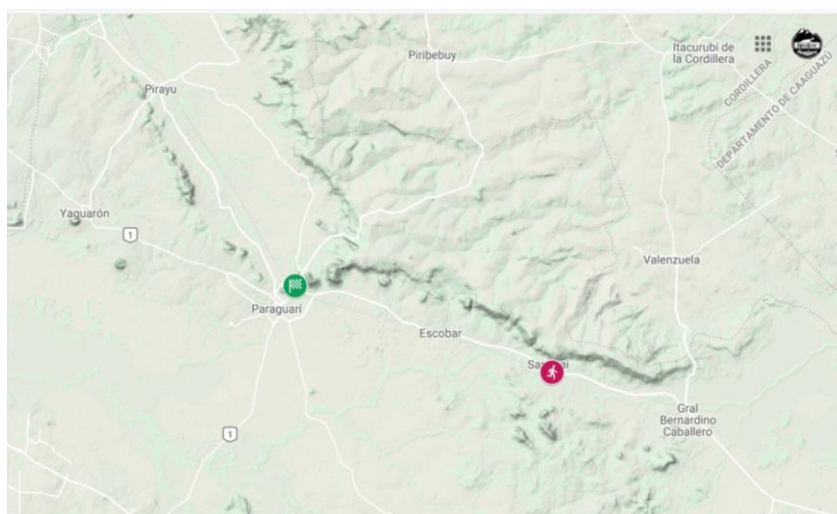
LOCALIZACIÓN

El centro de competición estará situado en la sede central del Comité Olímpico Paraguayo.

Éste será el lugar para nuestra bienvenida oficial, el registro y recogida de dorsales y la charla técnica, el día 2 de agosto.



El 3 de agosto, día de la competencia, nos trasladaremos al departamento de Paraguarí, en los diferentes horarios para participar en cada una de las 3 distancias.



 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

  [@ultraileg](https://www.instagram.com/ultraileg)

 Expedición Guaraní



Las distancias más largas (90km y 40km) tendrán como lugar de salida la localidad de Sapucaí; concretamente, su histórica estación de ferrocarril.*

La ciudad de Paraguari será otra de las ubicaciones importantes. En su polideportivo municipal, a los pies del imponente cerro Jhú, estará situada la largada de la versión más corta de UTEG y también la llegada de las 3 distancias.

**Los corredores/as nacionales tendrán que llegar por sus propios medios a Paraguari. Los que participen en las distancias de 90km y 40km, podrán hacer uso del transfer oficial de UTEG desde el polideportivo de Paraguari a Sapucaí, en los horarios establecidos (3:00 para 90km) (6:00 para 40km).*

Para más información sobre Paraguay, podéis visitar la web oficial de turismo: <http://www.senatur.gov.py/>

CLIMA

En Paraguay predomina el clima subtropical, con temperaturas entre templadas y cálidas; si bien, en toda su superficie se pueden presentar heladas.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Anual
Temperatura máxima absoluta (°C)	40.0	39.2	39.6	35.8	33.4	31.4	32.4	35.0	39.2	39.2	39.4	41.8	41.8
Temperatura máxima media (°C)	32.5	31.6	30.5	27.0	24.0	21.7	22.1	23.8	25.1	27.7	29.7	31.8	27.3
Temperatura media (°C)	26.6	26.0	24.6	21.1	18.0	16.0	16.1	17.5	19.0	21.2	23.4	25.6	21.3
Temperatura mínima media (°C)	20.6	20.2	18.6	15.2	12.0	10.2	10.1	11.1	12.7	15.4	17.1	19.3	15.2
Temperatura mínima absoluta (°C)	10.4	9.4	6.4	3.6	-1.8	-4.4	-6.0	-2.8	-0.7	4.8	7.4	9.2	-6.0
Precipitación total (mm)	157	166	136	173	150	151	107	106	152	214	161	180	1853
Días de lluvias (≥ 1 mm)	9	8	7	8	7	8	7	7	8	10	8	8	95
Horas de sol	279	224	217	200	186	150	176	190	210	229	240	279	2580
Humedad relativa (%)	69	72	74	77	84	83	79	73	72	71	65	63	74

Fuente: Dirección Nacional de Meteorología e Hidrología (1971-2000)

Las estaciones en Paraguay no están bien definidas, pues al tener un clima subtropical, hace calor casi todo el año. Además las precipitaciones son abundantes a lo largo del año, al igual que las tormentas, y se pueden presentar bruscos cambios en el tiempo, generalmente en las estaciones transicionales (otoño y primavera).

El promedio estacional anual varía entre los 20 °C y 24 °C. La diferencia entre el mes más frío y el más cálido se sitúa en torno a los 10 °C.



ACOMODACIÓN Y VIAJE

Volar a Asunción

Sin duda, la mejor forma para llegar a Asunción es la vía aérea. Hay vuelos internacionales desde, Montevideo (BOB Líneas Aéreas), Panamá City (Copa Airlines), São Paulo-Guarulhos (Gol Airlines y TAM), Santiago de Chile (LATAM Airlines), Buenos Aires (LATAM y Aerolíneas Argentinas), Lima (TACA) y Madrid (Air Europa)

Llegar por carretera

Para los que decidáis llegar por tierra, Asunción se encuentra a:

- 1350km de Sao Paulo, Brasil
- 1265km de Florianópolis, Brasil
- 1256km de Buenos Aires, Argentina
- 1342km de Montevideo, Uruguay

Pack Transfer/Hotel

Los corredores (y acompañantes) que lo deseen, podrán disponer del servicio Transfer/Hotel de la carrera a un precio excepcional.

UTEG ofrece:

- Traslados desde y hasta el Aeropuerto de Asunción (ASU) o la Terminal de autobuses y el hotel del evento.
- Traslado a la zona de carrera (y vuelta) en los horarios establecidos por la organización.
- Las noches que necesite cada competidor en el Hotel Olímpico Paraguayo (con desayuno básico), en habitaciones compartidas dobles, triples y cuádruples.
- Precio: Según necesidades (hasta el 20 de julio de 2019)

Reservas y consultas por email a ultraileg@gmail.com

**La adjudicación de las habitaciones se hará indistintamente, separando hombres y mujeres.*

***En el caso de peticiones de grupos se intentará ubicar a todos en la misma habitación.*

El Hotel Olímpico Paraguayo se encuentra junto al lugar donde se llevarán a cabo las acreditaciones, la recogida de dorsales y las charlas técnicas. Además, el transfer a la zona de carrera para los corredores extranjeros se hará desde allí mismo, por lo que, es, sin duda el lugar ideal para alojarse tanto antes como después de la competencia.

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



Transfer para competidores internacionales

La organización ofrecerá un transfer gratuito del aeropuerto o terminal de autobuses al hotel de carrera a los corredores internacionales que lo soliciten. Así como la vuelta.

Fecha límite para solicitar el servicio y facilitar los horarios: 20 de julio de 2019 (ultraileg@gmail.com)

Si no se recibe información para dicha fecha, se entenderá que el corredor no hará uso de los servicios ofrecidos por la organización.

Moneda

El guaraní es la moneda oficial del Paraguay y se identifica por las siglas PYG. Un euro equivale aproximadamente a 6900 guaraníes y un dólar a unos 6200 guaraníes. Las monedas de muy baja denominación no se utilizan, siendo las más usadas las de 50, 100, 500 y 1000 PYG. El billete de menor denominación es de 2000 PYG y el mayor llega hasta los 100000 PYG.

Vacunas

Entre las vacunas obligatorias para entrar en Paraguay, se exige la vacunación contra la fiebre amarilla, aunque sólo para viajeros procedentes de países con riesgo de transmisión.

Se aconsejan, además, las vacunas de la hepatitis A, tétanos, difteria y hepatitis B. Recuerda llevar repelente para mosquitos para evitar picaduras.

**¡¡¡Atención corredores brasileños y/o corredores que viajan desde ciertas zonas de Brasil!!!*

La Dirección General de Migraciones de Paraguay recuerda que, desde el 1 de febrero de 2018, existe la obligatoriedad de contar con el Carnet Internacional de Vacunación contra la Fiebre Amarilla para los viajeros provenientes o con destino a los Estados Brasileños de Bahía, Río de Janeiro, Sao Paulo y Espírito Santo; que son las zonas de riesgo determinadas por la OPS/OMS. La Dirección General de Migraciones de Paraguay advierte de que no se permitirá el ingreso al país a los turistas extranjeros que provengan de una zona de riesgo y no presenten el carnet de vacunación.

Documentación para viajar a Paraguay

La estancia máxima para visitantes en Paraguay es de 90 días. La documentación necesaria para viajar a Paraguay varía en función del país de procedencia y hay una serie de países cuyos ciudadanos deben poseer un visado válido y en vigor para entrar.



DOCUMENTOS DE VIAJE VALIDOS		Requeridos para	
		INGRESO	SALIDA
Extranjeros/as – Turistas			
1	Pasaporte vigente (<i>para todas las nacionalidades y en cualquier destino</i>) o Documento de Identidad vigente del país de origen (<i>para ciudadanos oriundos de países del MERCOSUR que tengan como destino otro país del bloque</i>)	✓	✓
2	Visa (<i>sólo para extranjeros oriundos de países que requieran la portación de VISA CONSULAR o EN ARRIBO para ingresar al Paraguay</i>)	✓	
3	Comprobante de Ingreso al País (<i>sello de ingreso a Paraguay en el pasaporte o en la boleta migratoria</i>)		✓

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES

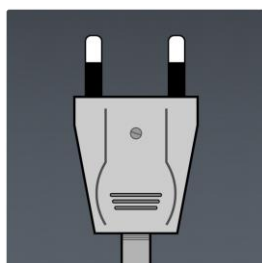
-Consulte siempre con la autoridad competente del país de destino cuáles son los requerimientos de viaje solicitados para el ingreso a su territorio.

-Para información sobre VISAS, comuníquese con el Ministerio de Relaciones Exteriores del Paraguay y/o consulte el listado de países con Acuerdos de Supresión de Visas y el listado de países beneficiarios de las Visas en Arribo en Paraguay.

<http://www2.mre.gov.py/index.php/tramites/visas/acuerdos-de-supresion-de-visas>

Enchufes

El voltaje usado en Paraguay es 220V y la frecuencia eléctrica es 50Hz. Las clavijas y enchufes son de tipo C.



Telefonía e internet

En Paraguay, se puede tener acceso a la compra de tarjetas telefónicas de prepago de cualquier compañía que opera en el país.

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



Muchos locales públicos (hoteles, cafés, restaurantes...) disponen de red Wi-Fi.

Hospedaje en la zona de carrera

La Posada del Cerro Hu: 0981 872218

María Selva: 0994 622 871

Quincho y cabaña Mbatovi: 0982 849 258

Debajo del Cerro: 0984 273 037

INSCRIPCIONES

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE

- Participación en la carrera elegida (90km, 40km, 14km)
- Remera oficial de la carrera (obligatorio su uso en carrera)
- Kit del corredor (según tipo de pago)
- Apoyo logístico para la carrera (no se requiere asistencia).
- Avituallamientos con agua, isotónicos, fruta y snacks en todos los puntos de control.
- Gaseosas y frutos secos en algunos puntos de control.
- Dorsal (está prohibida la participación sin dorsal)
- Hoja de ruta impermeable para 40k y 90k.
- Asistencia médica primaria.
- Medalla finisher para los que completen su recorrido.
- Productos y servicios de nuestros colaboradores para los/as primeros/as clasificados/as en las 3 distancias.
- Trofeos para los ganadores de cada categoría.
- Fotos y videos de carrera en formato digital.
- Cronometraje y control de paso electrónico.
- Bus desde Centro de Competición (Paraguarí) y largada (Sapucaí) el 3 de agosto para 40km y 90km.

Servicios Extra para 90K

- 1000USD para el primer y la primera clasificado/a absoluto/a.
- Seguimiento satelital en vivo. Servicio provisto por NonStop Tracking.
- Comida caliente.
- Regalo finisher para los que completen el recorrido.

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



Más información sobre precios y plazos en www.expedicionguarani.com

MENORES DE EDAD

Los/las menores de edad que quieran participar en UTEG, tendrán que tener el consentimiento de un tutor y enviar firmado (ultraileg@gmail.com) el siguiente documento: [Autorización Menores](#)

POLÍTICA DE DEVOLUCIONES

Las inscripciones no tienen devolución para los corredores que decidan no participar. Solamente podrá bonificar el 50% del monto pagado, para la próxima edición de la misma carrera en 2020, siempre y cuando se informe a la organización de la cancelación, hasta el 1 de julio de 2019.

En caso de cancelación, se deberá notificar a la organización, enviando un mail a la siguiente dirección de correo electrónico: ultraileg@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO

Para participar en Ultra Trail Expedición Guarani (en cualquiera de sus distancias), es necesario rellenar y entregar este certificado médico a la organización, a la hora de hacer el registro. Esta información será totalmente confidencial.

[Certificado Médico](#)

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](#)

 Expedición Guarani



FORMATO DE CARRERA

Ultra Trail Expedición Guaraní es una carrera creada por y para corredores de montaña. Por eso, nuestro gran objetivo ha sido diseñar un recorrido técnico, divertido y con paisajes atractivos. La ruta estará llena de contrastes, ya que discurrirá por terrenos muy variados, como cerros, arroyos, saltos escondidos, tupidos bosques autóctonos...

CATEGORÍA 90km

- DISTANCIA TOTAL: 91km
- ASCENSO TOTAL: 2650m
- DESCENSO TOTAL: 2700m
- ALTURA MÍNIMA: 120m
- ALTURA MÁXIMA: 432m
- AVITUALLAMIENTOS: 7 (km12,5 / km26,5 / km30 / km44 / km65,5 / km78,5 / km85,5) + META
- PUNTO DE REABASTECIMIENTO (Bolso personal): km44 y km65,5
- CORTES: En km31,5 y km44
- LUGAR DE LARGADA: Sapucaí
- LUGAR DE LLEGADA: Paraguari
- HORA DE INICIO: 4:00am, 3/8/2019
- CIERRE DE META: 8:00am, 4/8/2019
- TIEMPO MÁXIMO: 28h

CATEGORÍA 40km

- DISTANCIA TOTAL: 42km
- ASCENSO TOTAL: 1590m
- DESCENSO TOTAL: 1640m
- ALTURA MÍNIMA: 120m
- ALTURA MÁXIMA: 432m
- AVITUALLAMIENTOS: 4 (km12,5 / km26,5 / km30 / km38) + META
- LUGAR DE LARGADA: Sapucaí
- LUGAR DE LLEGADA: Paraguari



- HORA DE INICIO: 7:00am, 3/8/2019
- CIERRE DE META: 1:00am, 4/8/2019
- TIEMPO MÁXIMO: 18h

CATEGORÍA 14km

- DISTANCIA TOTAL: 14km
- ASCENSO TOTAL: 570m
- DESCENSO TOTAL: 570m
- ALTURA MÍNIMA: 120m
- ALTURA MÁXIMA: 382m
- AVITUALLAMIENTOS: 2 (km4,5 / km12) + META
- LUGAR DE LARGADA: Paraguari
- LUGAR DE LLEGADA: Paraguari
- HORA DE INICIO: 10:00am, 3/8/2019
- CIERRE DE META: 8:00pm, 3/8/2019
- TIEMPO MÁXIMO: 10h

Para realizar el recorrido completo, tendrán que ser visitados todos los controles de paso y puntos de avituallamiento.

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



ALTIMETRÍAS

CATEGORÍA 90km



www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

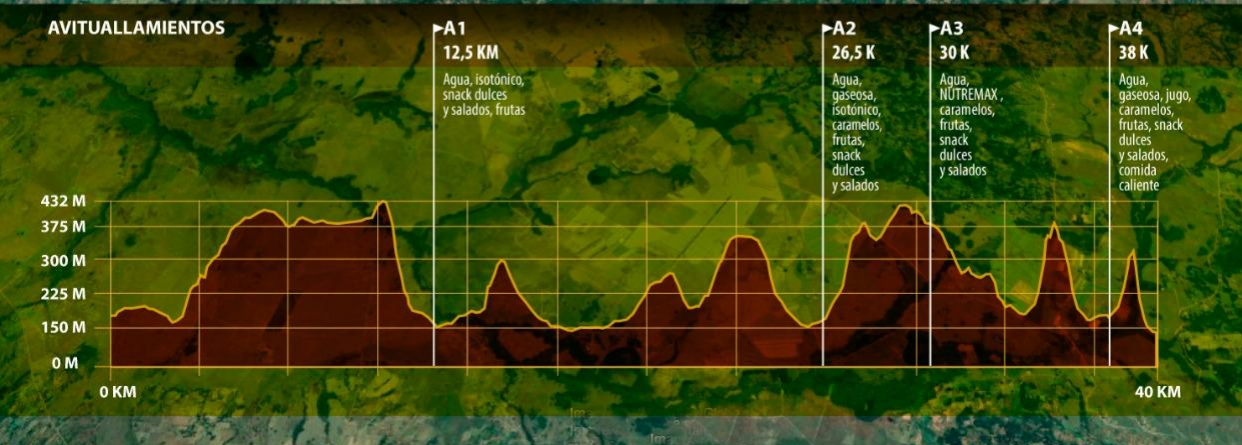
[@ultraileg](https://www.instagram.com/ultraileg)

Expedición Guarani



CATEGORÍA 40km

Recorrido y desnivel 40K



www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

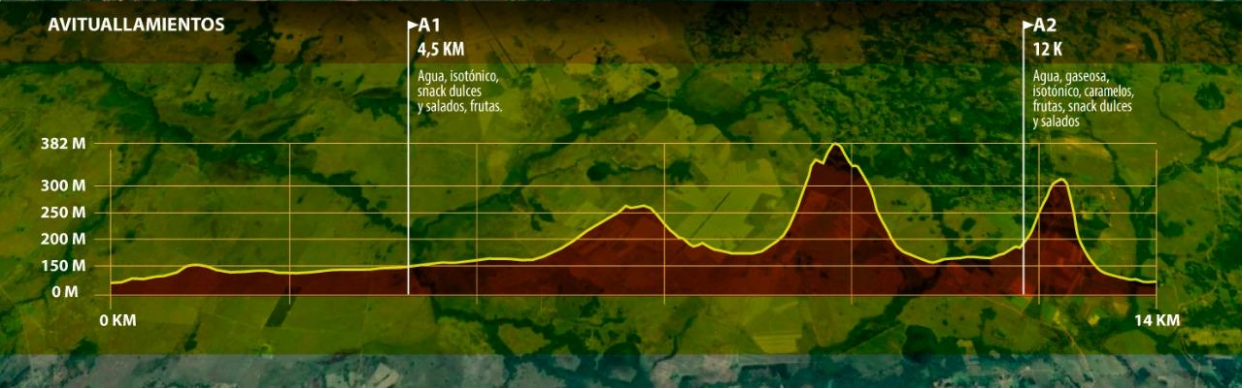
[@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

[Expedición Guarani](https://www.youtube.com/Expedición%20Guaraní)



CATEGORÍA 14km

Recorrido y desnivel 14K



www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

[f](#) @ultraileg

[v](#) Expedición Guaraní



SISTEMA DE CRONOMETRAJE

En UTEG, vamos a usar un sistema de cronometraje electrónico llamado Sportident. Para los que no lo conocéis y debido a las importantes diferencias que tiene respecto a los sistemas habituales en algunas carreras, es importante que tengáis claro su funcionamiento.

Todos los corredores recibiréis un chip electrónico junto con vuestro dorsal. Es un chip muy similar a un USB que tendréis que llevar en la muñeca.



El chip almacena los datos del tiempo invertido en cada sector y tras cruzar la meta se hace una descarga de esos datos para obtener, de forma inmediata, los tiempos totales y parciales de cada atleta. La gran diferencia respecto a otros sistemas es que sois vosotros los que tenéis que introducir el chip en los dispositivos que os encontraréis en cada control y en la meta. Si no se introduce el chip en uno de los dispositivos de cada control no se registrará vuestro paso. Los dispositivos emiten una luz y/o sonido cuando se introduce el chip, para que el corredor tenga la certeza de que se ha registrado el paso.





Junto a la zona de entrega de dorsales, pondremos varios dispositivos a modo de ejemplo para que podáis practicar y ver in situ el funcionamiento del sistema.

Controles

A lo largo del recorrido, habrá varios controles por lo que tendréis que pasar y marcar con vuestro chip. La ubicación de los mismos está pensada para evitar picarescas. Todos los controles estarán en tramos de subida y estarán señalizados desde 50m antes. Por lo tanto, es obligatorio e imprescindible seguir siempre la ruta marcada, para no saltarse ningún control.

Meta

La entrada en meta se hará de la misma forma. Cada corredor/a tendrá que introducir el chip en uno de los dispositivos que estarán ubicados de forma visible varios metros antes del arco de meta. El tiempo marcado al introducir el chip en ese lugar será el tiempo oficial de carrera para cada atleta, después habrá unos metros más hasta el arco de meta que se harán de forma testimonial.

Una vez pasado el arco, cada corredor/a pasará por la zona de descarga, donde entregará el chip y recibirá, al momento, una hoja con la información de su tiempo final y tiempos de paso.

¡Es imprescindible pasar por la zona de descarga (en meta), aunque no se termine la carrera!

Documento de identidad/Fianza

Todos los corredores deberéis dejar vuestro documento de identidad físico a la hora de retirar el dorsal, como fianza del chip electrónico. Será devuelto una vez hayáis cruzado la meta y pasado por la zona de descarga.

¡El chip no es de usar y tirar! Tiene un coste, que tendrá que ser abonado por el atleta en caso de pérdida.



MATERIAL OBLIGATORIO

Podéis ver toda la información específica sobre el material de carrera en la página destinada a este apartado en la web de Expedición Guarani. Tened en cuenta que no es una lista de los únicos artículos que se deben llevar. Contiene el material obligatorio que cada competidor debe llevar consigo, durante toda la carrera, bien para cumplir con unos requisitos mínimos de seguridad, para evitar y/o tratar algunas posibles lesiones o para realizar acciones de supervivencia a corto plazo.

La obligatoriedad del uso de algunos elementos está sujeta a la previsión meteorológica del día de la carrera.

Esta lista puede sufrir algunos cambios antes de la carrera. En caso de que los haya, se comunicará vía email.



90KM

LARGADA: SÁBADO 3 DE AGOSTO
04:00 AM - ESTACIÓN DE TREN DE SAPUCAI

IMPORTANTE ELEMENTOS OBLIGATORIOS

- Remera oficial de la carrera.
- Número o pechera oficial y personal.
- Chip de control.
- Tracker (provisto por la organización minutos antes de la carrera)
- Sistema de hidratación (con un mínimo de 1,5 L)
- Chaqueta cortaviento (sujeto a las condiciones meteorológicas)
- Gorro o buff (sujeto a las condiciones meteorológicas)
- Guantes (sujeto a las condiciones meteorológicas)
- Linterna frontal.
- Botiquín de primeros auxilios
- Manta térmica


1 AL 4 DE AGOSTO 2019
 SAPUCAI - PARAGUARI, PARAGUAY










www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

[@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

[Expedición Guarani](https://www.youtube.com/Expedición%20Guaraní)



14KM

LARGADA: SÁBADO 3 DE AGOSTO
10:00 AM - PARAGUARI

IMPORTANTE ELEMENTOS OBLIGATORIOS

- Remera oficial de la carrera.
- Número o dorsal oficial y personal.
- Chip de control.
- Sistema de hidratación (con un mínimo de 0,5l)
- Cortaviento o rompe viento (sujeto a las condiciones meteorológicas)
- Buff o gorra (sujeto a las condiciones meteorológicas)
- Guantes (sujeto a las condiciones meteorológicas)

* Botiquín de primeros auxilios Sugerido

1 AL 4 DE AGOSTO 2019
SAPUCAI - PARAGUARI, PARAGUAY

www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

[@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

Expedición Guaraní



El botiquín será obligatorio para las distancias Ultra Trail 90K y para Trail 40k y recomendado para Short Trail 14K.

BOTIQUÍN

DE PRIMEROS AUXILIOS

Obligatorio para los 90 km y 40 km | Sugerido para los 14 km

- 1 desinfectante para lavar heridas, (agua oxigenada iodopovidona o similar)
- 2 sobres de gasas estériles (para cubrir y limpiar heridas)
- 3 apósitos adhesivos para cubrir heridas. (Pueden ser curitas)
- 1 vendas elástica y 1 venda no elástica (para fijar gasas a las heridas o contener hemorragias)
- 1 rollo de cinta adhesiva para fijar gasas o vendas 2.5 cm (leukoplast o similar)
- 1 par de guantes estériles
- 1 pinza de ceja y un 1 alfiler o broche (para sacar espinas)
- 2 comprimidos de Antialérgico
- 1 suero de rehidratación oral
- 2 comprimidos de anti inflamatorios oral (diclofenac o similar)
- 2 apósitos para cubrir ampollas.



1 AL 4 DE AGOSTO 2019
SAPUCAI - PARAGUARI, PARAGUAY



SUUNTO

STANLEY



tigo



 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



CHARLA TÉCNICA

El viernes 2 de agosto, habrá una charla técnica para cada una de las 3 distancias. En ésta, se dará una explicación breve y sencilla del recorrido. También se recordarán algunos puntos a tener en cuenta a nivel competitivo y de seguridad. Así mismo, se dará paso a posibles preguntas y dudas de los atletas.

17:00 Charla Técnica 90km

18:00 Charla Técnica 40km

19:00 Charla Técnica 14km

DATOS IMPORTANTES

Bolsa de reabastecimiento (90K)

Los atletas de 90K podrán dejar una bolsa con ropa y comida para reabastecerse durante la carrera. La bolsa, tendrá que ser entregada a la organización antes de la carrera (debidamente identificada, con el número de dorsal). Después, estará a disposición de los corredores en los puntos de avituallamiento A4 y A5, en los kms 44 y 65,5, respectivamente.

Bolsa de Meta (90K, 40K y 14K)

Los/as corredores/as que lo necesiten (especialmente, aquellos que vienen de fuera), podrán dejar a la organización un bolso con ropa para poder ducharse y/o cambiarse tras la carrera.

El bolso tendrá que quedar identificado con el número del corredor y, en la meta, será obligatoria la presentación del dorsal para poder retirarlo.

Hoja de Ruta (90K y 40K)

Los corredores de 40K y 90K recibirán una hoja de ruta impermeable que podrán llevar durante la carrera. Será una pequeña hoja donde se mostrará información sobre la carrera: como kilometraje, avituallamientos, altimetría...



El recorrido estará debidamente señalizado con cintas, el hecho de que se entregue una hoja de ruta, no significa que la carrera sea de navegación. La hoja de ruta es sólo un complemento, no es obligatorio ni imprescindible su uso.

Marcaje del Recorrido

El equipo de UTEG está trabajando en la limpieza de los senderos y marcación del recorrido. Se acondicionará la ruta para que esté lo más limpia posible pero, aún así, hay que tener en cuenta que no se trata de una carrera en ruta y que en muchos lugares los senderos son pequeños y poco transitados.

El recorrido estará marcado con cintas, así como con marcas reflectantes para poder ver bien el camino a seguir por la noche. En los cruces principales y en los desvíos por distancias, habrá carteles indicativos. Se aconseja, aún así, llevar un dispositivo gps con la ruta cargada.

Aviso importante: ¡La organización de Expedición Guarani no es partidaria de las señales permanentes y, por lo tanto, no hace marcas ni señales con pintura!

En varias partes del recorrido, se podrán ver señalizaciones con pintura (mayormente de color rojo); en algunos tramos, incluso, serán coincidentes con el recorrido de UTEG, pero NO son marcas de UTEG, por lo tanto, se recomienda no tomarlas como referencia para seguir el recorrido.

Basura 0

Queremos ser una carrera sostenible y respetuosa con el medioambiente. Nuestro terreno de juego es la naturaleza y es nuestro deber es crear el menor impacto posible. Desde la Organización de Expedición Guarani queremos generar conciencia e instamos a los corredores, voluntarios y otros organizadores a sumarse a esta campaña de #basura0



**ULTRA TRAIL
EXPEDICION
GUARANÍ
PARAGUAY**

#BasuraCero

#TrailSustentable #MonteSinBasura

Desde la organización de Expedición Guarani queremos **generar conciencia** sobre la necesidad de **conservar, cuidar y proteger las reservas y recursos naturales**

CORREDOR CONSCIENTE
Te pedimos colabores y **NO** dejes tirado en los circuitos bolsas, envoltorios y otros residuos

AGUA ENVASADA
Dejaremos de entregar vasos y botellas plásticas a los corredores durante el recorrido en los puestos de abastecimiento. Por ello te pedimos tu propio sistema de hidratación, el cual puedes recargar en los PA establecidos.

CINTAS BIODEGRADABLES
Para la marcación en la mayor parte del tramo usaremos cintas biodegradables y nos comprometemos retirar hasta la última cinta al término del trail.

Apoyan:

REGLAMENTO

Podés consultar el reglamento de Ultra Trail Expedición Guarani 2019 en la web www.expediciongarani.com

www.expediciongarani.com

ultraileg@gmail.com

[@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

Expedición Guarani



IDIOMAS Y COMUNICADOS

El idioma oficial de la carrera es el español. Se utilizará el español durante las presentaciones y entrega de premios así como para las explicaciones técnicas e información escrita (rutómetro y comunicados).

Comunicados – Todas las comunicaciones que la organización haga a los corredores por penalizaciones, cambios en la ruta o instrucciones a seguir que no estén previamente indicadas, se harán por escrito en español y tendrán que ser firmadas por el corredor como muestra de recibo.

LIVE TRACKING

Ultra Trail Expedición Guarani contará con un sistema de seguimiento en vivo para el Ultra Trail de 90k.

Este seguimiento será ofrecido por NonStop Tracking.

(www.nonstopaventura.com/tracking)

NonStop Tracking es el sistema integral de geolocalización que informa en tiempo real de la posición y el avance de los corredores en carrera. Para ello, sólo es necesario disponer de un dispositivo con conexión a internet.

Con esta aplicación, los seguidores y familiares podrán saber la situación de los corredores en todo momento, ver el ranking en tiempo real, ver el track realizado hasta el momento por cada corredor, hacer comparaciones entre runners favoritos...

Pero no sólo eso, gracias al live tracking, desde la organización podremos controlar a los corredores, tanto por seguridad como para ver que todos los atletas cumplen el reglamento.

Todos los corredores de 90K recibirán un dispositivo GPS (dentro de un pequeño bote estanco), minutos antes de la carrera. El tracker estará ya en funcionamiento, por lo que no será necesario abrir el bote. Deberá colocarse en un lugar seguro, el interior de la mochila.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Producción de televisión

Expedición Guarani tiene su propio programa de televisión semanal de 30 minutos que se emite en Tigo Sport. En él, se desarrolla contenido de carreras locales e internacionales.

Se realizará una producción audiovisual de la carrera que se emitirá en fechas posteriores a la carrera.

Fotografía

Tendremos varios/as fotógrafos/as a lo largo del recorrido, con el fin de que todos, o al menos, la gran mayoría de vosotros pueda tener alguna imagen para el recuerdo.

Contacto

Aquellos medios de comunicación que quieran acreditarse para la carrera deberán escribir un email a ultraileg@gmail.com.

El 2 de agosto se convocará una reunión para los medios que sigan la carrera. Allí, se les facilitará toda la información de la misma y los puntos de interés para captar imágenes.

Expedición Guarani facilitará, en la medida de lo posible, el transporte a los medios que quieran seguir la carrera.

Se aceptará cualquier otro material que se facilite a esta organización para la divulgación en sus medios oficiales, siempre bajo la autorización de su propietario.

En caso de que haya informaciones de última hora, se enviarán vía email

 www.expedicionguarani.com

 ultraileg@gmail.com

 [@ultraileg](https://www.facebook.com/ultraileg)

 Expedición Guarani



AUSPICIA



COLABORA



CARRERAS ASOCIADAS



www.expedicionguarani.com

ultraileg@gmail.com

@ultraileg

Expedición Guarani