

GC UA ÍR AR DE ER

Expedición Guarani





GUÍA DE CARRERA

Bienvenida | Agenda | Localización | Clima | Acomodación | Información de Viaje | Inscripciones | Acreditación | Formato de Carrera | Disciplinas y Distancias | Cronometraje y Validación de los CPs y TAs | Zona de Cuarentena | Material Obligatorio | Cartografía | Logística | Seguridad y Responsabilidad Personal | Reglamento | Idiomas y comunicados | Servicios Extra | Fianza | Live Tracking | Medios de Comunicación | Familiares y Amigos | Final de Carrera y Premios | Salón de la Fama | Medio Ambiente | Contactos

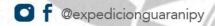
BIENVENIDA

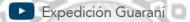
¡Esta vez sí! ¡Este es el año! Expedición Guaraní, Paraguay acogerá la carrera más importante del calendario 2022, el Campeonato del Mundo de Carreras de Aventura (ARWC).

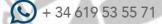
Durante estos 6 primeros años, hemos trabajado con todo para ofreceros una carrera de primer nivel en todas sus vertientes. Han pasado por aquí equipos de todo el mundo y la mayoría volvieron de esta aventura, habiendo superado, con creces, sus expectativas. Una de las cosas más gratificantes es ver cómo muchos han vuelto año tras año.

Expedición Guaraní es todo un referente de las carreras de aventura en América. Un referente en la parte técnica, por sus trazados únicos y sus trabajados mapas. Pero también por los servicios ofrecidos a los corredores, poco comunes en otros eventos similares. Este año, seguiremos con esas premisas y estamos trabajando, con el mismo cariño de siempre, pero con la intensidad que un Campeonato del mundo requiere. Sabemos del esfuerzo que supone para un equipo poder estar en la línea de largada de una carrera de este nivel y, por ello, vamos a poner todo nuestro ímpetu en daros lo mejor que tenemos.

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.











AGENDA

Miércoles 7	Envío por email del Resumen del recorrido y plan logístico de carrera					
Miércoles 14	Llegada de los equipos a ASU/Transfers de la organización a Hotel					
		Llegada de los equipos a ASU/Transfer de la organización a Hotel				
	Mañana	Acreditación de los equipos, según hora asignada				
Jueves 15		Preparación de material y cajas de carrera				
Jueves 15	Tarde	Acreditación de los equipos, según hora asignada				
	Turue	Preparación de material y cajas de carrera				
	Noche	Desfile, Ceremonia de apertura y Cena de bienvenida 1º Noche Hotel				
	Mañana	Preparación de material y cajas de carrera				
Viernes 16	Tarde	Pesaje y entrega de cajas a la organización				
	Noche	2ª Noche Hotel				
Sábado 17	Traslado a la Larg	ada Cuarentena y Entrega de mapas Inicio de carrera 12:00				
Domingo 18	Carrera en curso					
Lunes 19	Carrera en curso					
Martes 20	Carrera en curso					
Miércoles 21	Carrera en curso					
Jueves 22	Carrera en curso	Primer bus de vuelta a Asunción				
Viernes 23	Carrera en curso	Segundo bus de vuelta a Asunción				
	Mañana	Fin de carrera 12:00				
Sábado 24	Tarde	Tercer bus de vuelta a Asunción				
	Noche	3ª Noche Hotel				
	Mañana	Limpieza y recogida del material de carrera para viajar				
Domingo 25	Tarde	Ceremonia de clausura, Cena y Entrega de premios I Fiesta				
	Noche	4ª Noche Hotel				
Lunes 26	Transfers de la organización a ASU					









LOCALIZACIÓN

Centro de Competición

El centro de competición (CC) estará situado en el <u>Hotel Guaraní</u>, en el centro de Asunción. Éste será el lugar para el registro de los equipos, chequeo de material, fotografía oficial, entrevistas... los días 15 y 16 de septiembre y la ceremonia de clausura el día 25.

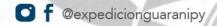


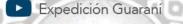
Allí, podréis disfrutar de sus instalaciones y de los servicios del centro de la ciudad, tanto antes como después de la carrera. Contaréis con un espacio para organizar vuestro material y tendremos a nuestra disposición salas para realizar los actos oficiales del evento. En el centro tendréis tiendas y mercados para hacer las últimas compras necesarias para la carrera.

La carrera

La carrera transcurrirá por el interior del país. El lugar exacto no será desvelado hasta pocas horas antes del comienzo de la carrera. Durante el recorrido, encontraréis una gran variedad de terrenos. Contrastes entre panorámicos pastizales, extensos campos, imponentes cerros, suaves colinas, frescos bosques, arroyos, saltos y humedales. Pasaréis por pequeñas aldeas, que os permitirán descubrir cómo es la vida diaria de los paraguayos (no dudéis en interactuar con ellos, podréis apreciar su generosidad y amabilidad). Pero también tendréis la sensación de estar muy lejos de la civilización en algunas zonas de la carrera.

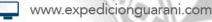
Para más información sobre Paraguay, podéis visitar la web oficial de turismo: http://www.senatur.gov.py/











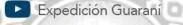
CLIMA

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 Iluvias (≥ 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

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

Hotel oficial de la carrera

El hotel oficial de Expedición Guaraní ARWC 2022 será el Hotel Guaraní.



El Hotel Guaraní ofrece tarifas especiales a todos los equipos (y sus familiares) para alojarse los días previos y posteriores a la carrera. En el hotel, además, se celebrarán la mayoría de los actos oficiales anteriores y posteriores a la competición.

Para reservas, contactad directamente con el hotel escribiendo un email e indicando, en el mismo, el nombre del evento, los datos de los participantes, número de noches y tipo de habitación que queráis reservar. Os aconsejamos realizar las reservas lo antes posible, para asegurar hospedaje en los días en el tipo de habitación deseados.

rriveros@hotelguarani.com.py

PARA EFECTUAR SUS RESERVAS, POR FAVOR INFORMENOS LOS SIGUIENTES DATOS:

- Nombre del evento: Expedición Guaraní ARWC2022
- Nombre y apellido del/los huésped/es:
- Fecha y hora estimada de arribo y salida:
- Tipo de habitación solicitada:
- Datos de una tarjeta (tipo, número y fecha de expiración) para garantizar la reserva.

















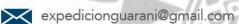
Tarifas del Hotel oficial de carrera

TIPO DE HABITACIÓN	ACOMODACIONES	TARIFA ARWC 2022
CONCEPT SINGLE	Habitación individual de 18 m². Cama soltero (1,60x2m), baño privado (ducha / bañera). Caja fuerte. Aire acondicionado. Calefacción. Secador de Pelo. Escritorio. TV cable. Frigobar. Reloj Despertador.	USD 48 c/IVA
CONCEPT DOBLE MAT/ TWIN	Habitación doble de 22 m². Dos camas individuales (1,20x2m) o una cama matrimonial (2x2m), baño privado (ducha / bañera). Caja fuerte. Aire acondicionado. Calefacción. Secador de Pelo. Escritorio. TV cable. Frigobar. Reloj Despertador.	USD 55 c/IVA
CONCEPT TRIPLE ESTANDAR	Suite de 22 m². Tres camas, baño privado (ducha / bañera). Caja fuerte. Aire acondicionado. Calefacción. Secador de Pelo. Escritorio. TV cable. Frigobar. Reloj Despertador.	USD 85 c/IVA
CONCEPT SUITE CUADRUPLE	Suite de 66 m². Dos ambientes:, dormitorio y balcón con vista panorámica del centro asunceno. 4 camas, baño privado (ducha / bañera). Caja fuerte. Aire acondicionado. Calefacción. Secador de Pelo. Escritorio. TV cable. Frigobar. Reloj Despertador.	USD 100 c/IVA

- Las tarifas informadas son por noche, por habitación, expresadas en dólares americanos. Incluyen IVA (10%), desayuno americano, estacionamiento, internet wi-fi, piscina, gimnasio, business center, cobertura de emergencias médicas las 24hs.
- El horario de Check-in es a las 15hs. y el de Check-out a las 12hs.
- Early- Check-In, a partir de las 06:00 am, con cargo del 50% sobre la tarifa.
- Late Check-out, hasta las 18:00 pm, con cargo del 50% sobre la tarifa.
- Al arribar al hotel, se le pedirá al pasajero los datos de una tarjeta de crédito o depósito en efectivo para garantizar el cargo de alojamiento y extras.









INFORMACIÓN DE VIAJE

Debido a la situación actual, es importante que todos los corredores se informen previamente de los requisitos que exige Paraguay para entrar al país desde los diferentes puntos de origen y en los diferentes medios de transporte. Estos requisitos pueden cambiar en pocos días.

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

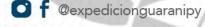
INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES

- -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

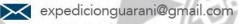
Volar a Asunción

Sin duda, la mejor forma para llegar a Asunción es la vía aérea. Hay vuelos internacionales desde, Cordoba (Argentina), Panamá City, São Paulo-Guarulhos, Santiago de Chile, Buenos Aires, Lima, Bogotá, Santa Cruz de la Sierra (Bolivia) y Madrid.













Llegar por carretera

1342km de Montevideo, Uruguay

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 1645km de San Juan, Argentina

Transfer para competidores internacionales

La organización ofrecerá un transfer gratuito del aeropuerto al hotel de carrera a los equipos internacionales que lleguen a Asunción (ASU) el 14 y 15 de septiembre. Así como la vuelta del hotel al aeropuerto de Asunción (ASU) el día 26 de septiembre.

Si sois un equipo internacional, si no habéis informado de los vuelos en el formulario de inscripción y os gustaría hacer uso del servicio de transfer, por favor, comunicádnoslo antes del 15 de agosto, vía email a **expedicionguarani@gmail.com** indicando el número de corredores, sus horarios de llegada y sus números de vuelo. Nos pondremos en contacto directamente con cada uno de los equipos, una vez recibida toda esta información.

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

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 Espíritu 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.

Covid-19

A día de hoy, para ingresar a Paraguay, todo extranjero, nacional o residente extranjero en el país debe presentar certificado de vacunación contra COVID-19 con esquema completo.

Los viajeros que no cuenten con certificado de vacunación, deben presentar resultado de test ARN: RT/PCR/LAMP/NAAT negativo realizado en un tiempo no superior a 72 horas del embarque. O si han padecido COVID-19 desde los 10 y hasta los 90 días previos al ingreso al país, deberán acreditar dicha situación mediante resultados laboratoriales, técnicas de detección de ARN: RT/PCR/LAMP/NAAT o prueba de antígeno positivo.











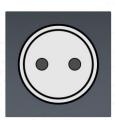
Moneda

El guaraní es la moneda oficial de Paraguay y se identifica por las siglas PYG. Un euro equivale aproximadamente a 7.350 guaraníes y un dólar a unos 6.850 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 2.000 PYG y el mayor llega hasta los 100.000 PYG.

Enchufes

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





Zona horaria

El evento se llevará a cabo en la zona horaria UTC-4 (América/Asunción) y se utilizará el formato de 24 horas para toda la información de tiempo.

Compras de cómida

En Asunción, cerca del hotel de carrera, tendréis supermercados donde poder hacer compras de comida y necesidades básicas para la carrera. De todos modos, os recomendamos que traigáis de vuestros lugares de origen toda aquella comida o bebida más específica para la aventura que creáis que vayáis a necesitar.

Hay un supermercado **Stock** a menos de 1km y un **Super Seis** a menos de 2kms del CC.

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.

Hay Wi-Fi gratuito disponible en el CC y en el hotel de carrera. Además, muchos locales públicos (hoteles, cafés, restaurantes...) disponen de red Wi-Fi.

El código de país para llamar a Paraguay es +595.

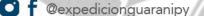
Conducción en ruta

En Paraguay se maneja por el lado DERECHO de la ruta.

Almacenamiento de maletas de viaje

Los equipos podrán dejar bolsas personales en el hotel de la carrera mientras compiten. Éstas no estarán disponibles en la zona de meta.















CATEGORÍAS E INSCRIPCIONES

Para participar en ARWC 2022, los equipos deben completar el **Formulario de Inscripción** con los datos del equipo y sus integrantes y realizar el pago dentro de uno de los plazos de Inscripción. Los equipos aparecerán dentro del listado de equipos inscritos una vez hayan completado el pago.

Expedición Guaraní ofrece a posibilidad de hacer una seña y pagar el resto de la inscripción en fechas posteriores, con el fin de facilitar la participación de los equipos.

La categoría oficial de ARWC es la formada por equipos de 4 atletas, obligatoriamente mixtos, es decir, con al menos un atleta masculino y una atleta femenina. Se habilitarán 2 recorridos para que el mayor número de equipos pueda alcanzar la meta, pero todos entrarán en la misma clasificación de la carrera.

Expedición Guaraní ofrece, igualmente, la posibilidad de participar en la carrera, fuera del ranking oficial, a equipos de 4 atletas no mixtos y también a duplas sin distinción de sexo.

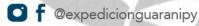
Habrá una mención especial y premio en metálico para el primer equipo joven y el primer equipo veterano en la categoría oficial de ARWC 2022.

Toda la información relativa a los precios de inscripción de las diferentes categorías y formas de pago, se encuentran en la web de la carrera.

Las inscripciones se cerrarán el 31 de julio. Todos los pagos deberán estar formalizados para esa fecha para dar por inscrito al equipo.

https://www.expedicionguarani.com/inscripcioneseg













ACREDITACIÓN

El proceso de registro y acreditación durará cerca de 2 horas por equipo.

A cada equipo se le asignará un horario para comenzar el proceso (se publicará más adelante). Se pide puntualidad y se deberán llevar puestos los chalecos de carrera, una vez sean recibidos.



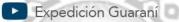


Los equipos:

- 1. Recibirán sus chalecos de carrera y una tarjeta con la secuencia del proceso de acreditación, que tendrán que ir completando a medida que avanza el proceso.
- 2. Firmarán exenciones y formularios.
- 3. Entregarán la fianza.
- 4. Recibirán material necesario para la carrera (dorsales, stickers...) y merchandising.
- 5. Tendrán que tomarse la fotografía individual y de equipo (con uniforme de equipo y con chalecos de carrera).
- 6. Tendrán que realizar un test escrito sobre navegación, primeros auxilios y reglas ARWS.
- 7. Recibirán un entrenamiento en protocolo de seguridad.
- 8. Tendrán que realizar la verificación del material obligatorio en carrera (se especificará más adelante el material a mostrar).
- 9. Podrán familiarizarse con los kayaks.



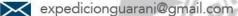












FORMATO DE CARRERA

Todos los puntos de control (CPs) y todas las zonas de transición de la carrera (TAs) son obligatorios. No es posible cambiar de actividad o marcar controles de otras secciones sin haber pasado por la TA correspondiente.

Habrá varias horas de corte a lo largo del recorrido (definidas en el Libro de Ruta). Nuestro objetivo es que la gran mayoría de los equipos sean capaces de llegar a la meta y, por eso, hemos habilitado estas zonas de corte, que permitirán a los más rezagados recortar parte del recorrido para poder llegar a la meta y no perderse la fiesta final.

Para realizar el recorrido completo, tendrán que ser visitadas todas las TAs y CPs en el plazo establecido y ser validados a través del sistema correspondiente a cada CP.

Los equipos que se salten algún CP, bien por decisión propia o bien porque no consigan superar un corte, seguirán en carrera, aunque clasificarán siempre por detrás de los equipos que hayan conseguido llegar más lejos en carrera sin cortes o y sin saltarse algún CP. A efectos clasificatorios, entre esos equipos, se tendrán en cuenta el número del CP o de la TA al que los equipos hayan llegado de forma ininterrumpida. Por lo tanto, saltarse un CP, no significa quedarse fuera de carrera, pero si quedar por detrás de los equipos que hayan llegado más lejos haciendo el recorrido establecido.

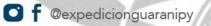


Los equipos que no consigan llegar a la meta en el horario establecido, pararán la carrera en el lugar en el que se encuentren. Tendrán que volver por sus propios medios o con la ayuda de la organización si es necesario. Su posición respecto al resto de equipos se decidirá por el número de CPs alcanzados o visionando el track si fuese necesario y quedarán por delante de los equipos que hayan interrumpido la secuencia de CPs o TAs antes que dicho equipo (aún habiendo estos equipos alcanzado la meta).

Carrera Corta ARWC (Short Race)

Estamos preparando un recorrido más corto para los equipos que no se vean capaces de realizar el recorrido completo de un ARWC. Estos equipos, rankearán en la clasificación oficial del campeonato, pero siempre, detrás de todos los equipos que hayan comenzado la carrera en el recorrido largo. Nuestra idea es que los equipos más rezagados puedan disfrutar, prácticamente, de los mismos escenarios de carrera que los equipos más rápidos. Que vivan la esencia de Expedición Guaraní, aunque sea a menor escala. Y no, que a mitad de carrera, tengan que saltarse etapas, teniendo que hacer, por ejemplo, 300kms aburridos de mtb para llegar a la meta o tener que ser trasladados en vehículo para reengancharse más adelante.

No obstante, comenzar en la carrera larga, no te obliga a hacer el recorrido completo, ni te deja fuera de carrera si no llegas a los cortes. Ya que, la carrera larga también ofrece la posibilidad de recortar en algunos puntos.













DISCIPLINAS Y DISTANCIAS

Orientación



La orientación puede considerarse la disciplina principal de la carrera, ya que en todas las secciones tendréis que avanzar con la única ayuda del mapa y la brújula. En la carrera, se utilizarán mapas topográficos actualizados en diferentes escalas.

Mountain Bike



Carrera Larga 230-270kms / Carrera Corta 230-270kms 3 Secciones

Rodaréis por caminos principalmente de tierra, arena y empedrado y en lugares muy variados, pasando de zonas con amplias llanuras a suaves colinas e incluso llegando a serranías con subidas y bajadas cortas pero bien pronunciadas. Habrá, también, bastantes tramos técnicos de sendero (Carrera Larga).

Algunos caminos pueden convertirse en una tortura si vienen grandes lluvias, por lo que contaremos con algunas vías alternativas si el tiempo no acompaña.

Trekking



Carrera Larga 180-220kms / Carrera Corta 140-160kms 4 Secciones

Las secciones de trekking serán las más desafiantes de la carrera. Tendréis que caminar por sendas, esteros y pastizales, cruzar o avanzar por arroyos, trepar saltos de agua e incluso abriros camino por el medio del bosque.

Kayak



Carrera Larga 80-100kms / Carrera Corta 60-80kms 1 Sección

El kayak se realizará en río. En algunas partes, la corriente os ayudará a progresar más rápido. Habrá algunos pequeños rápidos de nivel I.

Barranquismo



Estad preparados para cruzar o avanzar por arroyos y cañones, usando diferentes técnicas como caminar, trepar y destrepar, saltar

También habrá un tramo específico de barranguismo con un par de rapeles.

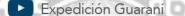
Cuerdas



A lo largo de la carrera habrá dos tipos de actividades de cuerdas: Descensos (abseil o rapel) y tirolesas.

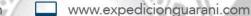
Venid familiarizados con vuestro material y practicad antes si consideráis que vuestros conocimientos son escasos. Una carrera de expedición no es el mejor lugar para aprender técnicas de cuerdas.





+ 34 619 53 55 71







CRONOMETRAJE Y VALIDACIÓN DE CPs Y TAS

El cronometraje global de la carrera se llevará a cabo mediante el sistema Sportidend.

Todos los equipos recibirán, antes de la salida, un chip electrónico con el que validarán su entrada en todas las

zonas de transición (TAs) y su entrada en meta.

Todos los CPs de la carrera (excepto alguno que podría ser virtual o con presencia de la organización, en cuyos casos, estaría reflejado en el libro de ruta), serán validados mediante cámara fotográfica. Los CPs deberán visitarse siempre en orden ascendente y tendrá que quedar claramente reflejado en la fotografía el lugar exacto del CP y la llegada de los cuatro integrantes al lugar. Será responsabilidad de los equipos demostrar, claramente, que los cuatro integrantes visitaron el lugar correcto.

En algunos CPs se colocarán unas placas de Expedición Guaraní con el número correspondiente. Estas placas tendrán algunos adhesivos reflectantes para que sean más fáciles de localizar de noche. En otros CPs, se os pedirá que os saquéis una foto junto a un elemento característico del lugar (edificación, cartel, portón...). Para reconocer el lugar exacto que debéis encontrar y fotografiar, se os entregará junto con los mapas, un libro con las imágenes de dichos lugares.







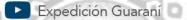
En cada transición, deberéis mostrar al personal de la organización las fotografías de los CPs visitados en la etapa anterior y al final de carrera se os pedirán las cámaras para descargar todas ellas. Los CPs irán siendo revisados por los voluntarios de la carrera al final de cada etapa. Esta revisión será, únicamente, a efectos de clasificación provisional y como referencia para la organización. Los voluntarios de carrera podrán advertir a cada equipo de algún error en la consecución de los CPs o de la falta de claridad en alguna foto*. Pero, el hecho de que no haya advertencia alguna, no significa que la ejecución de los CPs sea correcta.

Al final de la carrera, el director técnico y/o los jueces de carrera revisarán todas las fotos para validar los pasos por los Cps.

*Tras recibir una advertencia, los equipos podrán decidir volver a visitar el CP no visitado o que no demuestre haber sido visitado (por el mismo medio en el que tendría que haber sido visitado, a pie, en bici o en kayak).

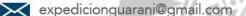












ZONA DE CUARENTENA

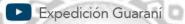
Dos horas antes de la largada, el 17 de septiembre, los equipos ingresarán en la zona de cuarentena, donde recibirán los mapas y libros de ruta. Los equipos deberán permanecer en dicha zona hasta que comience la carrera. Se prohíbe el acceso a Internet, teléfonos inteligentes, tablets, relojes inteligentes (excepto Garmin en modo Adventure Race), etc. desde el momento en el que se accede al recinto.

En la zona de cuarentena, habrá mesas y sillas para que los equipos puedan estudiar los mapas y trabajar en la ruta durante el tiempo establecido. También habrá baños y se ofrecerá un desayuno típico paraguayo.

No habrá acceso a las cajas de carrera ni dentro de esta zona ni en la zona de largada. Pero, en la largada, los equipos podrán dejar, en una bolsa bien identificada, el material utilizado para la preparación de los mapas; bolsa que recibirán de vuelta tras la carrera.

Sólo los oficiales de carrera y los medios acreditados podrán ingresar al área de cuarentena. No se permite el ingreso de familiares/amigos a esta zona. Éstos, en cambio, sí podrán estar presentes en la línea de largada de la carrera.





MATERIAL OBLIGATORIO

A continuación, os mostramos el listado de material obligatorio (hasta la fecha) para el ARWC 2022 Paraguay. Tened en cuenta que no es una lista de los únicos artículos que se deben llevar. Contiene el material obligatorio que cada competidor y equipo deben llevar consigo, durante toda la carrera o en momentos específicos, 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.

Además del material obligatorio, hay artículos recomendados como los siguientes:

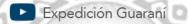
- Mochilas y contenedores para llevar agua.
- Suficiente alimento y sustento para llegar al próximo punto de suministro, incluyendo cantidades en caso de emergencia.
- Ropa y calzado personal apropiado para condiciones extremas (incluyendo accesorios como gorros y guantes, protección para los ojos, reloj/altímetro, y ropa para actividades acuáticas como wetsuits).
- Kit de reparación para bicicletas (incluyendo una bomba de aire, cámaras, herramientas, y repuestos).
- Bolsas secas/drybags para mantener secos los artículos personales y del equipo.
- Mecanismos o químicos para purificar el agua para evitar enfermedades.
- Medicamentos y analgésicos permitidos, medicinas terapéuticas, certificados de seguro médico, identificación sobre alergias o enfermedades y/o protector solar.
- Dinero en efectivo/tarjeta de crédito, carnet de identidad/pasaporte, certificados de inmigración/visado.
- Artículos recomendados adicionales y de repuesto en las cajas de abastecimiento.

Cada competidor y su equipo son responsables conjuntamente por llevar su equipo, ropa, sustento adecuado y apropiado de acuerdo al clima, las condiciones y las actividades del evento.

Esta lista puede sufrir algunos cambios antes de la carrera.

Expedición Guaraní o los jueces de la ARWS pueden realizar chequeos de material obligatorio durante la carrera y la falta de algún elemento puede resultar en penalidad o incluso en su descalificación, de acuerdo al reglamento de la carrera. Si un artículo es usado/consumido/perdido durante una sección de la carrera, tiene que ser reemplazado en la próxima zona de transición.

产	# 5°	EN TO	ODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – ARWC 2022			
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción		
V	Chaleco oficial de carrera	Thomas of the second se	1 x por competidor (no compartir)	El chaleco oficial de carrera debe ser usado por cada competidor en todo momento como la prenda más externa. No se permitenmochilas que cubran la parte delantera del chaleco. Los chalecos de carrera serán proporcionados por Expedición Guaraní.		







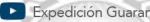




				Cada competidor debe llevar consigo en todo
✓	Silbato	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	1 x por competidor (no compartir)	momento un silbato sin bola interior de corcho que funcione en condiciones húmedas. Debe ser fácilmente accesible en todo momento para avisar en caso de emergencia
✓	Linterna (Frontal)		1 x por competidor	Fuente de luz (frontal), resistente al agua, con las baterías necesarias para cada sección de carrera. Se pueden usar diferentes fuentes de luz en diferentes disciplinas, frontales, luces de bici.
√	Chaqueta impermeable		1 x por competidor	La capa externa o chaqueta debe ser impermeable, resistente al viento, y respirable (de acuerdo a las especificaciones del fabricante). La chaqueta debe tener una capucha, costuras cerradas y ser adecuada para las condiciones extremas posibles de una carrera de aventura.
✓	Pantalón impermeable		1 x por competidor	La capa exterior debe ser impermeable y resistente al viento según las especificaciones de fábrica. Los pantalones deben ser para potenciales condiciones extremas en la carrera.
√	Capa media, parte superior		1 x por competidor	La capa intermedia es utilizada entre la capa interna y la capa impermeable para dar mayor calor en climas fríos. Debe ser de mangas largas, de materíal sintético o lana. De peso superior a la capa interna, de secado rápido y expulsión de sudor. Debe pesar al menos 175 gramos o más. Puede ser llevada o puesta.
\checkmark	Capa interna, parte superior		1 x por competidor	De manga larga, ajustada al cuerpo, fabricada de material sintético o de lana, ligera, que absorba humedad. Puede ser llevada o puesta.
✓	Capa interna, piernas		1 x por competidor	Pantalón largo, ajustado al cuerpo, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad. Puede ser llevada o puesta.
✓	Capa interna, cabeza		1 x por competidor	Gorro o buff, ajustado a la cabeza, de material sintético o de lana, ligero, que absorba humedad. Puede ser llevado o puesto.
✓	Manta térmica		1 x por competidor	Sábana o material cubierto con un agente reflectante metálico. Se utiliza en emergencias para reflejar el calor. Se puede usar para contrarrestar la hipotermia o para generar sombra (Nota: las mantas pueden deteriorarse con el tiempo).
✓	Brújula magnética		2 x por equipo	Brújula de calidad para orientación. Las brújulas deben tener una aguja magnética ajustada para la zona magnética de la carrera (por ejemplo, zona 1, 2, 3, 4, 5 o brújula de múltiples zonas). Una brújula de reloj no cumple con este requisito.
1	Libro de ruta y mapas		1 x por equipo	Mapas, notas de la ruta, y pasaporte/tarjeta de control, proporcionados por Expedición Guaraní, de acuerdo a la etapa de la carrera.













✓	Encendedor		1 x por equipo	Se permiten como mecanismo para prender fuego: fósforos impermeables, encendedor de gas, encendedor de chispa de fricción.
✓	Cuchillo		1 x por equipo	Cuchilla mínima de 50 mm de largo, suficientemente afilada para cortar cuerda o cinta tubular en caso de una emergencia. Debe ser plegable por seguridad. Debe estar a mano en las secciones de kayak.
✓	Botiquín	+ FIRST AID	1 x por equipo	El contenido específico del botiquín se describe abajo. Se debe llevar en una bolsa impermeable
√	Luz estroboscópica		1 x por equipo	Debe ser de luz destellante blanca, sumergible al menos 1m y con visibilidad de 360°, visible hasta 1nm (1.9 km) y cargada con pilas. Ritmo normal de destello de 60/minuto. Se puede usar en caso de emergencia en tierra o en agua, para avisar a otros de su ubicación. No se permiten linternas frontales o de bicicleta.
✓	Bolsa de dormir / Bivy		1 x por equipo	Bolsa de dormir completa o saco bivy reflectivo y transpirable (no manta de supervivencia). Peso total, mayor a 150 gramos.
√	Refugio de emergencia (Carpa o Bothy Bag)		1 x por equipo	Carpa - Debe tener un piso cosido con un área mínima de 2.5 metros cuadrados o 27 pies cuadrados. El diseño debe incluir varillas. Se deben llevar todas las piezas necesarias, como varillas, estacas, cuerdas. Debe ser adecuada para las condiciones extremas posibles de una carrera de aventura. Bothy bag — Un solo Bothy Bag de, al menos, 4 personas (no 2 Bothy Bags de 2 personas), hecho de material impermeable y resitente al viento con ventiladores de aire. El peso mínimo debe ser de 400 gramos.
✓	Teléfono / Comunicaciones de emergencia		1 x por equipo	Teléfono celular, con batería completamente cargada y en una bolsa/contenedor a prueba de agua. Sólo para llamadas de emergencia.
✓	Tracker GPS		1 x por equipo	Aparato específico provisto por Expedición Guaraní; se debe llevar y usar de acuerdo al reglamento.
✓	Cámara digital	LAME	2 x por equipo	Cámara de fotos, con pantalla, impermeable, contra golpes, con pila cargada. Para tomar fotografías en los PCs. Se puede usar para fotografía en general (considerando que pondría en riesgo la carga de la pila).









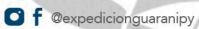






	્	EN TODO MOMENTO - MOUNTAIN BIKE – ARWC 2022			
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción	
✓	Mountain Bike	00	1 x por competidor	Una bicicleta de montaña apropiada para una carrera de aventura; no se permiten bicicletas de carretera o ciclocross.	
✓	Casco		1 x por competidor	Casco de bicicleta con una certificación de seguridad apropiada (por ejemplo, CE, UIAA, o equivalente nacional).	
✓	Luz delantera	True United	1 x por competidor	Luz blanca frontal. Puede estar montada en el casco o en el manubrio.	
✓	Luz trasera		1 x por competidor	Luz roja trasera. Debe estar montada en la bicicleta. Se recomienda que un integrante lleve una luz trasera adicional.	

	¥	EN '	торо мо	MENTO - KAYAK – ARWC 2022
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Chaleco salvavidas		1 x por competidor	Un chaleco del tamaño del competidor que cumpla con todos los estándares del país de la carrera. Se debe llevar puesto en todo momento en las secciones de agua. No se permite ningún tipo de chaleco inflable. Nota: los chalecos de esponja se pueden deteriorar con el tiempo y perder su flotabilidad. Expedición Guaraní puede exigir pruebas para asegurar que la flotabilidad sea adecuada.
✓	Silbato		1 x por competidor	Debe estar conectado al chaleco.
✓	Palas		1 x por competidor	
✓	Casco		1 x por competidor	Se acepta el casco de bici. Hay que llevarlo en todas las etapas de kayak.
✓	Kayak		2 x por equipo	Provisto por Expedición Guaraní.













✓	Cuerda de Rescate	1 x por bote	Un aparato de rescate con una cuerda metida en una funda ligera para que pueda salir cuando se tira a otra persona. Largo mínimo de 10 metros o 30 pies.
✓	Iluminación (Glow Stick/ luz química)	1 x por competidor 1 x por bote	Una luz química (100mm) conectada al chaleco salvavidas en un lugar altamente visible durante en todo momento (por ejemplo, en el hombro). Una luz química conectada al kayak (el equipo debe llevar una brida o alambre para conectarla). Se debe iluminar siempre en la noche o en lugares oscuros, por lo tanto, se deben llevar suficientes luces.

	÷	ВОТІ	•	TODO MOMENTO – TODAS LAS IPLINAS – ARWC 2022
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Venda (Elástica)		2m largo x 7.5cm ancho	El largo mínimo (sin estirar) debe ser de 2 metros por 7.5 centímetros. Se permiten múltiples vendas. Se usa para aplicar presión sobre una lesión.
×	Venda triangular		1 x	Esta venda en forma de un triángulo de ángulo recto se puede usar: como una venda normal, para crear un cabestrillo y para otras aplicaciones.
✓	Vendaje de heridas (Estéril)		2 x	Cada uno debe tener, como mínimo, las dimensiones 7.5 x 7.5 centímetros. Se aplica a una lesión para evitar más daños y para ayudar a curarla. Puede ser autoadhesivo o usado en conjunto con una venda. Se recomienda una cobertura de gasa antiadherente.
✓	Cinta quirúgica (Adhesiva)		1 x	Un rollo de cinta quirúrgica. Se puede usar para asegurar una venda o gasa o para improvisar una férula.
✓	Antihistamínicos	633	4 x dosis adulto	Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de histaminas y se puede tomar en caso de una reacción alérgica.
\	Ampollas inyectables antihistamínicas	Charles Control of the Control of th	2 x equipo	Se puede comprar fácilmente en Paraguay.
✓	Ampollas inyectables de adrenalina		2 x equipo	Se puede comprar fácilmente en Paraguay.
✓	Jeringas con aguja intramuscular	The state of the s	4 x equipo	













Artículos recomendados - Se recomienda los siguientes artículos adicionales para el botiquín (siempre y cuando no contravengan las reglas anti doping): analgésicos, anti-inflamatorios, suero oral, anti diharréicos, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar, guantes.

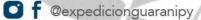
		EN TO	ро мом	ENTO – SECCIONES DE CUERDAS – ARWC 2022
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Arnés de escalada		1 x competidor	Debe ser de la medida del participante.
✓	Casco		1 x competidor	Puede ser el mismo casco de las secciones de bicicleta de montaña.
✓	Eslinga/Cinta cosida approx. 60cm	sandh.	2 x competidor	Una eslinga cosida es una cinta que tiene los extremos cosidos para formar un lazo continuo, generalmente de 60cm de diámetro. Las 2 eslingas se enganchan en el bucle de aseguramiento del arnés (o punto de fijación central). La resistencia mínima a la rotura de la eslinga cosida debe ser de 22kN. NO se aceptan eslingas anudadas.
✓	Mosquetón con seguro		3 x competidor	Los mosquetones con seguro se utilizan en cada uno de los siguientes puntos: 1) Eslinga #1 2) Eslinga #2 y Dispositivo de Rápel o descendedor 3) Prusik
✓	Par de guantes de cuero		1 x competidor	Deben ser del tamaño de la mano entera; pueden ser las mismas de la sección de bicicleta pero con las palmas de cuero.
✓	Descendedor	P	1 x competidor	Dispositivo de rápel, 8 o ATC
✓	Sistema de detención automática (Prusik)	>	1 x competidor	El cordino estará unido a la cuerda con un nudo Prusik de tres vueltas. El Prusik debe estar conectado debajo del dispositivo de rappel extendido.





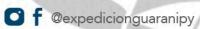






✓	OTROS ELEMENTOS ESPECÍFICOS PARA ARWC 2022				
Cuándo/Dónde	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción	
Trekking	Casco		1 x competidor	En algunas etapas de Trekking podría ser obligatorio el uso de casco. Puede ser el mismo casco de las secciones de bicicleta de montaña.	
Áreas de Transición	Cintas de amarre		2 x competidor	Amarre para asegurar las cajas de reabastecimiento antes de salir de la transición.	
Áreas de Transición	Bridas, precintos		50 x equipo	Bridas de un mínimo de 30 cm de longitud para asegurar las cajas de reabastecimiento antes de salir de la transición.	
Acreditación	Seguro de viaje / deportivo	\$°\$	1 x competidor	Cada miembro del equipo debe tener un seguro de viaje que cubra los costos médicos, incluido el transporte médico por una lesión sufrida durante un evento competitivo. Podrá contratarse una poliza local.	
Acreditación	Certificados de primeros auxilios	Yerk Ald Training Certificate	2 x equipo	Un mínimo de dos miembros del equipo deben tener, en el momento de la carrera, una calificación de primeros auxilios apropiada para las actividades realizadas en el evento u otra capacitación y/o experiencia apropiada y relevante en primeros auxilios (se debe presentar en el registro de la carrera). Se acepta un certificado de primeros auxilios para personas mayores con reanimación.	

X	ELEMENTOS PROHIBIDOS PARA ARWC 2022				
Nomb	Descripción	Descripción			
Dispositivos GPS	Incluye dispositivos que muestran su posición, muestran ma distancia recorrida, etc. (excluye rastreadores GPS proporci por Expedición Guaraní y relojes Garmin en modo Adventure F				
Dispositivos medido distancia	ciclocomputadoras)	(Exentas las			











Teléfonos móviles, rádios, otros	
dispositivos de comunicación o con	Excluido el teléfono de emergencia obligatorio.
acceso a internet	
Otros mapas que no sean los	Específicamente, desde el comienzo de la carrera hasta cruzar la línea
proporcionados por EG	de meta.
Armas de fuego, dispositivos de	
visión nocturna	

Kayaks

La organización facilitará los kayaks. Durante los días de registro y chequeo de material, tendréis la posibilidad de familiarizaros con ellos. Serán kayaks sit on top, como el de la foto. La organización facilitará asientos a los equipos que lo deseen.



Glow Sticks

Contad con que podríais necesitar glow sticks para 2 noches de carrera.

Teléfonos móviles

Estará prohibido el uso de teléfonos móviles propios o ajenos durante la carrera, excepto el exigido por la organización como material obligatorio, que deberá estar apagado, con la batería cargada, con una SIM que funcione en Paraguay y con el código pin escrito en la parte externa. El teléfono será precintado por la organización en la zona de cuarentena y cada equipo deberá asegurarse de mantenerlo seco durante la carrera.

Compra de material específico

Desde la organización, tendremos a la venta algunos productos específicos para la carrera.

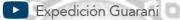
- Brújulas Moscow Compass (balanceadas para la zona de Paraguay)
- Portamapas para bicicleta Nordenmark
- Portamapas para trekking
- Chalecos salvavidas Mocke
- Polainas y pantalones de orientación Trimtex
- Mochilas OutThere
- Mantas térmicas
- Luces químicas
- Líquido potabilizador
- Comida liofilizada

Los interesados en alguno de estos productos, pueden escribir a nonstopaventura@gmail.com, antes del 15 de agosto, para asegurar existencias.













CARTOGRAFÍA

En Expedición Guaraní, trabajamos mucho la cartografía, intentando que los mapas sean lo más fieles posible a la realidad actual. Se está realizando un exhaustivo trabajo de campo durante estos meses previos a la carrera.





Se utilizarán mapas a escala 1:25.000 (especialmente para trekking) 1:50.000 (especialmente para MTB) y 1:100.000 (para kayak) en tamaños A3 y A4.

Para las etapas de trekking, y con el fin de facilitar la lectura de mapa, usaremos ortofotomapas, al igual que hicimos en años anteriores. Serán mapas impresos en papel impermeable de gran calidad.

Los mapas traerán ya impresa la ubicación de los CPs, mediante un círculo rojo. El lugar exacto del checkpoint lo definirá el centro mismo del círculo. También estarán reflejados pasos obligatorios y zonas o rutas prohibidas.

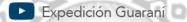
El libro de ruta refleja todo lo necesario para seguir la ruta de forma correcta. En él, vendrá información sobre obligaciones y prohibiciones en carrera, que habrá que cumplir de forma indiscutible. Contará, también, con información adicional, que podrá ser de gran ayuda a la hora de progresar.

Al igual que los mapas, el libro de ruta será impermeable.

Todos los equipos recibirán un juego de mapas y un libro de ruta. Aquellos que indicaron en el formulario de inscripción que van a necesitar más copias de los mapas y el libro, deberán abonar la cuantía correspondiente a la hora de la acreditación (si no lo hicieron ya junto con el ingreso de la inscripción).

Todos los mapas de carrera se entregarán dentro de la zona de cuarentena. La organización no facilitará copias de mapas y libros una vez iniciada la carrera. Tened en cuenta que los mapas y libro de ruta son parte del material obligatorio y su extravío puede ser motivo de sanción.



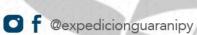






LOGÍSTICA

Bolsas de viaje/Personales	Podréis dejar vuestras bolsas de viaje (que no uséis en carrera) en el hotel de la carrera. Es importante que identifiquéis bien vuestro equipaje para evitar extravíos y que intentéis no dejar cosas de gran valor. La organización no se hará responsable
P	de posibles daños o pérdidas. Estas bolsas no estarán disponibles en la zona de meta.
Cajas de carrera	Uno de los grandes aspectos de las carreras de expedición es el de la autosuficiencia en carrera. Los días previos a la carrera, deberéis hacer una meticulosa planificación sobre todo lo que vais a necesitar en carrera y guardarlo en vuestras cajas de carrera. Tendréis 4 cajas de plástico (2 de 18 galones y 2 de 20 galones), cedidas por
	la organización y que veréis, de dos en dos, en gran parte de las transiciones de la carrera. Cada caja no podrá superar los 20kgs. Se proporcionarán pegatinas A, B, C, D con identificación del equipo.
Bolsas de kayak	Además de las cajas, necesitaréis una bolsa (no proporcionada por la organización) para meter todo el material que se os pide para las secciones de kayak. Esta bolsa, deberéis transportarla vosotros mismos durante los tramos de kayak. Las palas podrán ir fuera de la bolsa, atadas entre sí e identificadas con el número de
W	equipo. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo para bolsa y palas.
Bolsa de Cuerdas	Necesitaréis una bolsa (no proporcionada por la organización) para meter todo el material que se os pide para las secciones de Cuerdas. Esta bolsa, estará en un punto concreto a mitad de una etapa de trekking, a partir de donde tendréis que continuar
R	con vuestro material para realizar diferentes actividades de cuerdas. La bolsa, deberéis transportarla vosotros mismos hasta el final de la etapa. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo para bolsa.
Bolsa de Mapas	La organización entregará los mapas de la carrera en una bolsa identificada con el número de cada equipo. Dicha bolsa será entregada horas antes de la largada en la
М	zona de cuarentena, donde los equipos podrán estudiar los mapas. Una vez pasado el tiempo de estudio y planificación, los equipos podrán devolver la bolsa a la organización con el material que hayan usado para trabajar con los mapas y que no vayan a necesitar en carrera.
Cajas de Bici	Será obligatorio el uso de cajas para guardar las bicicletas durante algunas secciones de trekking y kayak. Usaremos las medidas estándar utilizadas en la ARWS. Se requerirá de una caja de bicicleta con medidas máximas de 140cm x 80cm x 30cm; en ella, se podrá meter, además de la bicicleta, todo el material que se quiera
To Ve	(casco, zapatillas, comida) pero no deberá pesar más de 25kg, en ningún momento de carrera. No se aceptarán cajas ni bolsas de otro tipo o con medidas superiores. Las cajas de cartón pueden sufrir mucho, así que os recomendamos que las forréis con plástico o que hagáis vuestra propia versión en cartón plástico. Aseguraos de que guardáis vuestra bici correctamente. Aunque el personal de
	logística tendrá especial cuidado en el transporte de las cajas, la organización no se hará responsable de ningún daño causado o material perdido durante el transporte de las cajas. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo para cajas y bicicletas.
Bolsa de Meta	El día 17, antes de viajar a la zona de carrera, podréis entregar a la organización una bolsa por equipo (no proporcionada por la organización) con algo de ropa para poder cambiaros al llegar a la meta.
	Se proporcionará una pegatina con identificación del equipo.











SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD PERSONAL

Responsabilidad personal

Entiendo y reconozco que participar en este evento es una actividad peligrosa. Soy consciente y entiendo las actividades en las que participaré. Soy consciente de los peligros involucrados y reconozco que siempre existe el riesgo de lesiones (incluidas lesiones permanentes, lesiones mentales, parálisis y muerte). A mi juicio, tengo suficiente competencia, conocimiento, sentido común, experiencia, habilidades de supervivencia y material para participar en todas las actividades del evento de una manera segura para mí y para los demás.

Entiendo y acepto que, en primera instancia, soy responsable de proporcionar primeros auxilios para mí y para quienes me rodean. Sé y acepto que el rescate por parte de los organizadores, o los servicios de emergencia, puede que no sea posible de inmediato (por ejemplo, noche, lluvia, falla del equipo, otro rescate, etc.).

Si llego a un punto en el recorrido en el que creo que el nivel de riesgo inherente es inaceptable para mí, y no estoy seguro de completarlo de manera segura, es mi responsabilidad tomar medidas. Debo elegir una ruta alternativa, evitar el peligro o incluso retirarme de esa etapa o la carrera. Acepto esta responsabilidad propia.

Ante una emergencia

Compañeros de equipo: Recuerda que tu primer punto de asistencia son tus compañeros de equipo. **Otros equipos:** Puede haber otros equipos cercanos que puedan ayudar. Los equipos que ayuden a otros equipos en una emergencia recibirán un crédito de tiempo.

Oficiales de carrera: Si necesitas ayuda de un oficial de carrera, diríjete a la TA más cercana.

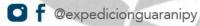
Comunicaciones de emergencia

Todos los equipos llevarán un teléfono como herramienta de emergencia. La comunicación con la organización a través de llamada telefónica, se entenderá como una comunicación de emergencia y supondrá la salida de la carrera para el equipo.

Los equipos también dispondrán de un Tracker GPS, que además de marcar la posición de los equipos para conocer su ubicación, dispone de un botón SOS. Este botón deberá apretarse, únicamente, en casos de emergencia graves que precisen de una evacuación inminente. La comunicación con la organización a través del botón SOS, se entenderá como una comunicación de emergencia y supondrá la salida de la carrera del equipo.

Transporte médico de emergencia

Si un equipo requiere evacuación médica por parte de los servicios de emergencia civiles (por ejemplo, ambulancia o helicóptero), éste será responsable de los costos. Por lo tanto, es obligatorio que:











Todos los atletas tengan una póliza de seguro de viaje que cubra los costos médicos, incluido el transporte médico por una lesión sufrida durante un evento competitivo.

Problemas médicos comunes

- Deshidratación / Agotamiento por calor
- Hipotermia (disminución de la temperatura corporal central atletas más vulnerables cuando están cansados y deshidratados)
- Infecciones sistémicas
- Quemaduras solares (especialmente en las piernas en kayaks expuestos)
- Es capital que compartas cualquier información médica personal importante (peligros específicos) con los miembros de tu equipo.

Peligros en la naturaleza

- Avispas: Si bien no es normal en la época de la carrera, en algunas zonas de la ruta podría haber nidos de avispas rojas. Al sentir la presencia humana (por ruido y movimiento) y ver su nido en peligro, las avispas suelen defenderse a través de picaduras. Las picaduras de avispa roja son dolorosas pero, a la gran mayoría de la población, no le causan mayor problema más que una reacción en la piel, que generalmente es de corta duración, con enrojecimiento e hinchazón alrededor del sitio de la picadura. En individuos con un buen estado general de salud y no alérgicos al veneno de avispa, se ha demostrado que se pueden soportar bastante bien de 1 a 25 picaduras y se ha estimado que los efectos tóxicos aparecen a partir de 50 picaduras. Pero en individuos alérgicos una simple picadura bastará para provocar un cuadro general con, ronchas o habones, dificultad para respirar, mareo... Estos síntomas, con afectación de diferentes órganos del cuerpo, son lo que se llama como una reacción anafiláctica o anafilaxia. Por ello, todos los equipos deberán llevar en su botiquín, al menos, 2 ampollas de antihistamínico inyectable, 2 ampollas de adrenalina inyectable y 4 jeringas con aguja intramuscular.
- Serpientes: En Paraguay, hay aproximadamente 127 especies de serpientes, de las cuales sólo 14 son venenosas: Crotalus (una especie de cascabel); Bothrops, que se divide en seis especies; y Micrurus, de la cual forman parte 7 especies de corales. La mayoría de los equipos no verán ninguna serpiente durante la carrera. En nuestra multitud de salidas relaizadas en estos 6 años de Expedición Guaraní, podemos decir que no nos hemos encontrado con más de 10. De todos modos, si encuentras una serpiente, evítala y no intentes tocarla. En caso de mordedura, es importante mantener la calma, inmovilizar a la víctima y notificar a la organización de inmediato.

En ruta

No habrá carreteras cerradas para el evento.

Se deberá seguir las normas de tráfico de Paraguay.

Recuerda que, en Paraguay, manejar y andar en bicicleta se hacen por la derecha.

El recorrido de la carrera está diseñado para evitar el uso de rutas principales y con mucho tráfico. Muchas de ellas, de hecho, estrán marcadas como prohibidas en los mapas o libro de ruta. Pero es posible que tengáis que circular por alguna de ellas en algún momento de carrera, por lo que, se pide que extreméis las precauciones.

Seguridad en el agua

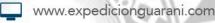
Recuerda que la primera ayuda son tus compañeros de equipo que están en el otro kayak: ¡mantenéos juntos cuando estéis paleando!











El evento cuenta con embarcaciones de seguridad en el agua y puntos de emergencia en tierra.

En caso de emergencia, atráe la atención agitando la pala verticalmente. Precaución si usas el teléfono móvil en el agua.

Certificados de primeros auxilios

Un mínimo de dos miembros del equipo deben tener en el momento de la carrera una calificación de primeros auxilios apropiada para las actividades realizadas en el evento u otra capacitación y / o experiencia apropiada y relevante en primeros auxilios (se debe indicar en la acreditación de la carrera).

Responsabilidad civil

Expedición Guaraní tiene una póliza de seguro de responsabilidad civil para cubrir el evento.

¡Éste no es un seguro de accidentes personales para los corredores! Es obligatorio que cada atleta tenga un seguro de viaje que cubra los costos médicos, incluido el transporte médico por una lesión sufrida durante un evento competitivo.

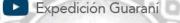
Retirada de la carrera

Si un equipo decide retirarse de la carrera (sin sufrir una situación de emregencia y sin tener la necesidad de ser evacuado), deberá dirigirse a la TA más cercana, informar a los Oficiales de la Carrera y devolver los trackers y otros elementos de la organización.

Si uno o dos miembros del equipo se retiran, el resto del equipo deberá obtener el permiso del Director de Carrera para continuar en carrera (Sin clasificar). No se permitirá la continuación de un miembro en solitario, a no ser que se reenganche a otro equipo que se encuentre en situación similar de no clasificar. De todos modos, la decisión final se tomará teniendo en cuenta las circustancias de carrera en dicho momento.

Si un miembro del equipo se retira y necesita atención o apoyo continuo, NO se le permitirá a su equipo continuar. Si necesita hospitalización, el equipo será responsable de este apoyo continuo.

Si un equipo se retira por voluntad propia y sin encontrarse en una situación de emergencia, tendrá que ser autosuficiente para llegar a la TA más cercana. Después, la organización intentará ayudar, en la medida de lo posible, para que el equipo pueda llegar a la zona de meta de la carrera (no a otras ciudades o al CC), pero en ningún caso será una prioridad, ya que los esfuerzos de la organización se centrarán en el buen desarrollo de la carrera. El material de carrera (cajas y bolsas) se devolverán, únicamente, en el CC y no antes de que lleguen los primeros equipos.





REGLAMENTO

ARWC 2022 Paraguay se rige por la normativa ARWS.

Las penalizaciones en tiempo para los equipos que puedan finalizar la carrera dentro de los 5 primeros serán aplicadas en la última zona de transición. Se aplicarán, una vez los equipos hayan finalizado dicha transición y entregadas sus bolsas o cajas. Estas penalizaciones se ejecutarán en un espacio que la organización habilitará para tal fin. Los equipos permanecerán allí por la duración de su penalización de tiempo y una vez cumplido el tiempo, continuarán corriendo hasta el final. Las penalizaciones de tiempo para los equipos que terminen fuera de los premios se agregarán al tiempo final de carrera.

Jueces de carrera

La carrera contará con 2 jueces oficiales de la ARWS.

Regla de nacionalidad

Los equipos deben incluir un mínimo de tres miembros de la misma nacionalidad para entrar en la clasificación oficial de ARWC. Los competidores deben demostrar su nacionalidad en el registro de la carrera con un pasaporte válido o, si es diferente, una prueba de residencia adecuada. Los equipos representarán sólo a una nación designada, siendo la nacionalidad de la mayoría de los miembros del equipo.

Aseguráos de que la nacionalidad que figura en el listado de equipos es correcta. Los chalecos de carrera tendrán la bandera de nacionalidad impresa.

IDIOMAS Y COMUNICADOS

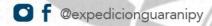
Los idiomas oficiales de la carrera son el español y el inglés. Se utilizarán los dos idiomas durante las presentaciones y entrega de premios así como para las explicaciones técnicas e información escrita (libros de ruta y comunicados).

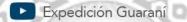
Comunicados

Todas las comunicaciones que la organización haga a los equipos por penalizaciones, cambios o instrucciones a seguir que no estén indicadas en el libro de ruta, se harán por escrito en inglés y español y tendrán que ser firmadas por el capitán como muestra de recibo.

Si tu equipo necesita asistencia con las traducciones, ponte en contacto con nosotros expedicionguarani@gmail.com

Recomendamos que los equipos cuenten con, al menos, un integrante fluido en inglés o español.













SERVICIOS EXTRA

Queremos seguir con las buenas tradiciones de Expedición Guaraní. Como es habitual, y algunos ya sabéis, no os lo vamos a poner fácil con la ruta y la navegación en carrera, pero sí vamos a haceros la vida un poco más llevadera en algunos otros puntos.

Agua y comida

En todas las transiciones, tendréis agua potable. Y en muchas de ellas, tendréis agua caliente, leche, té, cacao, café y fruta. En algunas TAs, también recibiréis comida caliente. Algunos sabemos muy bien que estos pequeños detalles hacen mucha diferencia.

Servicio técnico

Los días 15 y 16, en el CC, contaremos con un equipo de mecánicos preparados para solucionar casi cualquier problema que tengáis con vuestras bicicletas, sólo los repuestos tendrán costo, el servicio está incluido en el costo de inscripción.

A mitad de la carrera, También podréis disponer de este servicio, en cuatro de las transiciones. Cualquier reparación sólo podrá ser efectuada mientras el equipo se encuentre en la TA.



Limpieza de bicicletas

Antes de organizadores, hemos sido y somos corredores y sabemos cuál es una de las partes más duras en una carrera de aventura: la de tener que recoger todo el material, limpiarlo y empaquetarlo nuevamente para viajar de vuelta a casa, cuando lo único que te apetece es comer y dormir. Un año más, tras la carrera, tendremos un equipo que os limpiará la bicicleta y os la dejará a punto para vuestro viaje de retorno.



FIANZA

A la hora de hacer el registro, cada equipo deberá entregar a la organización 300USD (en efectivo) como fianza por el material cedido (trackers, kayaks, asientos para el kayak, cajas de reabastecimiento), dinero que será devuelto una vez terminada la carrera y recibido, en buen estado, dicho material. No se aceptarán guaraníes.

En caso de pérdida o rotura, se deberán abonar las siguientes cantidades: Tracker, 125USD.

Caja de reabastecimiento, 10USD

Kayak, 300USD

Chip electrónico, 60USD

Asiento, 15USD

LIVE TRACKING

El sistema de seguimiento en vivo se llevará a cabo a través de **NonStop Tracking**.

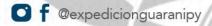
NonStop Tracking es el sistema integral de geolocalización que informa en tiempo real de la posición y el avance de los equipos en carrera. Para ello, sólo es necesario disponer de un dispositivo con conexión a internet.

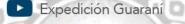
Con esta aplicación, los seguidores y familiares podrán saber la situación de los equipos en todo momento, ver el ranking en tiempo real, ver el track de los equipos, visualizar las diferentes elecciones de ruta de cada equipo, hacer comparaciones entre equipos favoritos, visualizar los mapas específicos de carrera (los que usan los corredores)...

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











MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Producción de televisión

Durante la carrera, se realizarán resúmenes diarios de la competencia y se editará un vídeo final del evento.

Se producirá un documental televisivo internacional del ARWC2022 Paraguay.



Fotografía

La fotografía correrá a cargo de Wladimir Togumi (www.adventuremag.com.br) y Adventuresport Media.

Hash Tags

Recomendamos el uso de los siguientes Hash Tags: #ARWC2022 #EG2022

Redes Sociales

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/expedicionguarani

Instagram: @expedicionguaranipy



Contacto

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

Previo a la carrera se realizará una reunión con los medios que sigan la carrera. Allí, se les facilitará toda la información de la misma y los puntos de interés para captar imágenes.

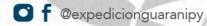
Expedición Guaraní facilitará, en la medida de lo posible, el transporte a los medios que quieran seguir la carrera.

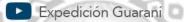
Se aceptará cualquier otro material que se facilite a esta organización para la divulgación en sus medios oficiales, siempre bajo la autorización de su propietario.

Cobertura en vivo

Contaremos con un equipo de comunicación, compuesto por cámaras y reporteros que desde el inicio del evento irán contado hora a hora todo lo que vaya pasando antes, durante y después de la carrera.

Este equipo ofrecerá una amplia información sobre la situación de los equipos en carrera, realizará entrevistas a corredores o staff y contará anécdotas que vayan ocurriendo a lo largo de la carrera. Todo ello, realizando conexiones en directo en redes sociales.











FAMILIARES Y AMIGOS

Paraguay, sin ser un destino turístico conocido, ofrece interesantes lugares y experiencias para disfrutar de unas vacaciones. Algunos equipos estaréis pensando en viajar con vuestros familiares y amigos y, por supuesto, ellos también serán bienvenidos al ARWC 2022 Paraguay.

Una vez el recorrido sea revelado, los amigos y familiares tendrán disponibles mapas e información sobre los mejores lugares para ver a los corredores y sobre otras atracciones turísticas.

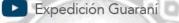
Para desplazarse de un lugar a otro, se recomienda alquilar un vehículo y es relativamente sencillo moverse por las zonas de carrera, en rutas asfaltadas y de tierra.

Los familiares y amigos también serán bienvenidos a la cena y fiesta de clausura. Las reservas y pagos tendrán que realizarse en la zona de acreditaciones los días 15 y 16 de septiembre de 2022.



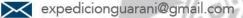














FINAL Y PREMIOS

Final

En la meta, os recibiremos como siempre lo hacemos en Expedición Guaraní. Cerveza, champagne, pizza, obsequio de finisher y un cómodo salón donde podréis estar tranquilamente hasta que llegue el siguiente equipo. El final de carrera estará en un lugar diferente al CC. En próximos boletines os informaremos sobre el post carrera en la zona de meta.

Premios

1er CLASIFICADO - CAMPEÓN DEL MUNDO

- \$22,000 USD para el equipo
- Inscripción gratuita para el ARWC 2023 (pagada por ARWC 2023).
- Remera de Campeón del Mundo

2º CLASIFICADO

- \$12,000 USD para el equipo
- Trofeo

3er CLASIFICADO

- \$8,000 USD para el equipo
- Trofeo

4º CLASIFICADO

\$4,000 USD para el equipo

5º CLASIFICADO

\$2,000 USD para el equipo

BIKE LIVOPEN

1er EQUIPO VETERANO

\$1,000 USD para el primer equipo clasificado que sume, al menos, 190 años el primer día de carrera.

1er EQUIPO JOVEN

\$1,000 USD para el primer equipo clasificado que sume, como máximo, 110 años el primer día de carrera.

1er EQUIPO 100% PARAGUAYO

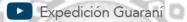
Inscripción a carrera CBCA 2023 (por definir) para el primer equipo 100% paraguayo clasificado.

*Los premios son sólo para los equipos que clasifiquen oficialmente en el ARWC 2022 Paraguay y, por lo tanto, cumplan las normas de participación para dicho evento.

Medalla finisher para todos los equipos que terminen la carrera, que será entregada durante el acto de entrega de premios.

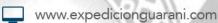












SALÓN DE LA FAMA

EXPEDICIÓN GUARANÍ WINNERS

2021 EG 6th Edition Brazil Multisport

Nick Gracie, Guilherme Pahl, Camila Nicolau, Pedro Lavinas



2019 EG 5th Edition COLUMBIA VIDARAID

Nick Gracie, Guilherme Pahl, Camila Nicolau, Jon Ander Arambalza



2018 EG 4th Edition COLUMBIA VIDARAID

Guilherme Pahl, Camila Nicolau, Jon Ander Arambalza, Nick Gracie



2017 EG 3rd Edition CYANOSIS

Nicholas Mulder, Susan Carter-Brown, Clinton Mackintosh, Rob Crichton



2016 EG 2nd Edition COLUMBIA VIDARAID

Nick Gracie, Jon Ander Arambalza, Barbara Bomfim, Marco Amselem



2015 EG 1st Edition ADIDAS TERREX

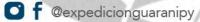
Guilherme Pahl, Camila Nicolau, Nick Gracie, Jari Hiatt



AR WORLD CHAMPIONS

2021 WORLD CHAMPIONS SWEDEN Swedish Armed Forcers Adventure Team John Karlsson, Emil Dahlqvist, Oskar Svärd, Malin Hjalmarsson (L to R). Country – SPAIN (Galicia) / Race host – Raid Gallaecia.

















2018 WORLD CHAMPIONS NEW ZEALAND AVAYA

Chris Forne, Nathan Fa'avae, Fleur Pawsey, Stuart Lynch

Country - FRANCE (Reunion Island) / Race host - Raid in France.



2017 WORLD CHAMPIONS NEW ZEALAND SEAGATE

Stuart Lynch, Joanna Williams, Bob McLachlan, Chris Forne (L to R).

Country – USA / Race host – Cowboy Tough.



2016 WORLD CHAMPIONS NEW ZEALAND SEAGATE

Nathan Fa'avae, Joanna Williams, Stuart Lynch, Chris Forne (L to R).

Country - Australia / Race host - XPD Expedition Race.



2015 WORLD CHAMPIONS NEW ZEALAND SEAGATE

Chris Forne, Stuart Lynch, Sophie Hart, Nathan Fa'avae (L to R). Country – Brazil / Race host – Brazil Pro Adventure Race.



2014 WORLD CHAMPIONS NEW ZEALAND SEAGATE

Nathan Fa'avae, Stuart Lynch, Sophie Hart, Chris Forne (L to R). Country – Ecuador / Race host – Huairasinchi.



2013 WORLD CHAMPIONS THULE ADVENTURE TEAM

Albert Roca, Jacky Boisset, Myriam Guillot, Stuart Lynch. Country – Costa Rica / Race host – Costa Rica Adventure Race.



2012 WORLD CHAMPIONS SEAGATE

Trevor Voyce, Chris Forne, Sophie Hart, Nathan Fa'avae (L to R). Country - France / Race host - Raid in France.

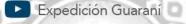


2011 WORLD CHAMPIONS THULE ADVENTURE TEAM

Per Vestling, Jacky Boisset, Myriam Guillot, Martin Flinta (L to R). Country – Australia / Race host – XPD Expedition Race.



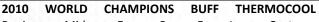












Benjamen Midena, Emma Roca, Fran Lopez Costoya, Arnau Julia (L to R). Country - Spain / Race host -Bimbache Extrem.



2009 WORLD CHAMPIONS HELLY HANSEN PRUNESCO

Warren Bates, Tom Gibbs, Nicola Macloed, Nick Gracie (L to R). Country – Portugal / Race host – Portugal XPD.



2008 WORLD CHAMPIONS ORION HEALTH

Wayne Oxenham, Anna Berthelsen, Brent Edwards, Stuart Lynch (L to R). Country - Brazil / Race host -Ecomotion Pro.



2007 WORLD CHAMPIONS NIKE

Mike Tobin, Chris Forne, Monique Merrell, Mike Kloser (L to R). Country – Scotland / Race host – Wilderness ARC.



2006 WORLD CHAMPIONS NIKE POWERBLAST

Monique Merrell, Dave Weins, Richard Ussher, Ian Adamson (L to R). Country - Sweden / Race host -Explore Sweden.



2005 WORLD CHAMPIONS BALANCE VECTOR

Marcel Hagener, Nathan Fa'avae, Kristina Anglem, Richard Ussher, (L to R). Country – New Zealand/ Race host – Southern Traverse.



2004 WORLD CHAMPIONS NIKE ACG BALANCE BAR

Mike Kloser, Danelle Ballangee, Ian Adamson, Michael Tobin (L to R). Country - Canada / Race host - Raid The North Extreme.



2001 WORLD CHAMPIONS NOKIA

Petri Forsman, Jukka Pinola, Mika Hirvinen, Elina Maki-Rautila. Country - Switzerland.

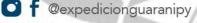












MEDIO AMBIENTE

Los participantes de ARWC 2022 Paraguay se comprometen a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente como:

- Circular despacio en presencia de personas, animales u otros vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No utilizar jabones ni detergentes en las fuentes o en los cauces con agua.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta.
- No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.
- Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje.
- Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron.
- No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.

Habrá basureros en las zonas de transición para que podáis dejar los residuos generados durante cada etapa.

El recorrido no estará marcado con cintas, flechas, pintadas... en ningún caso (a menos que se indique específicamente en el Libro de Ruta o en los Mapas o se comunique mediante un comunicado oficial a lo largo de la carrera). Las únicas marcas que habrá sobre el terreno serán los carteles de los CPs que estén identificados de tal manera.

Código de conducta verde

Éste es solamente un documento de información general, que estará disponible en la web en todo momento.

Hasta el inicio del evento, esta información podrá ser ampliada o, incluso, alterada.

Valora si, realmente, es imprescindible imprimir este documento.









CONTACTOS

DIRECTOR DE CARRERA

URTZI IGLESIAS MOTA

- © + 34 619535571
- expedicionguarani@gmail.com

DIRECTORA COMERCIAL Y LOGISTICA

ALBA LEGAL GONZÁLEZ

- O + 595 981770404
- ☑ expedicionguarani@gmail.com











