

RAID GUARANI

by Expedición Guaraní



BOLETÍN #1

Aventura / Promocional / Light MTB-O



www.expedicionguarani.com

GUÍA DE CARRERA

Bienvenida | Agenda | Localización | Hospedaje | Inscripciones | Acreditación | Formato de Carrera | Disciplinas y Distancias | Cronometraje y Validación de los CPs y Ts | Zona de Cuarentena | Material Obligatorio | Cartografía | Logística | Seguridad y Responsabilidad Personal | Reglamento | Live Tracking | Medios de Comunicación | Premios | Remera Oficial | Medio Ambiente | Contactos

BIENVENIDA

Llega la tercera edición de Raid Guarani, otra vez enmarcada dentro de la serie regional sudamericana de la ARWS y siendo parte, también, del Ranking Paraguayo de Carreras de Aventura (RPCA).

La versión reducida de Expedición Guarani viene con muchos alicientes en este 2024. El hermoso departamento de Ñeembucú será el escenario de esta aventura. Una gran oportunidad para conocer lugares nuevos de la República practicando nuestro deporte favorito.

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.



Urtzi Iglesias Mota
Director de carrera



AGENDA

Lunes 6	Envío por email del Resumen del recorrido y plan logístico de carrera	
Viernes 10	<i>Tarde</i>	Apertura del Centro de Acreditaciones / Chequeo de material - Pilar
Sábado 11	<i>05:00</i>	Apertura del Centro de Competición / Chequeo de material - Paso de P.
	<i>05:30 - 06:30</i>	Entrega de bolsos de carrera a la organización (Aventura)
	<i>07:00</i>	Largada
	<i>Tarde</i>	Cierre Meta Promocional / Light
Domingo 12	<i>14:00</i>	Cierre Meta Expedición / Aventura
	<i>15:00</i>	Entrega de premios Expedición - Paso de Patria
Miércoles 15	Entrega de premios Aventura / Promocional / Light - Asunción	

LOCALIZACIÓN

Centro de Acreditaciones y Centro de Competición

El centro de acreditaciones (CA) estará situado en el Polideportivo Municipal Roberto Cabañas de **Pilar**, en el departamento de **Ñeembucú**. Estará abierto el viernes 10 y éste será el lugar para el registro de los equipos, chequeo de material y fotografía oficial durante la tarde/noche del viernes.

El centro de competición (CC), situado en el Polideportivo de **Paso de Patria (Ñeembucú)** se abrirá el sábado por la mañana. Éste será el lugar para el registro, chequeo de material y fotografía oficial para los equipos que no lo hayan hecho el viernes. También será el punto de entrega de mapas, largada y meta de la carrera.

Con la nueva ruta habilitada hasta Pilar, el viaje hasta el CA y CC desde Asunción es muy rápido y cómodo. Sin mucho tránsito y sin peajes. Desde Pilar hasta Paso de Patria, se recomienda ir por Gral José Eduvigis Díaz, donde también hay una ruta recientemente asfaltada. El tramo final entre Gral José Eduvigis Díaz y Paso de Patria es de tierra compacta y adoquín.

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



HOSPEDAJE

En la ciudad de Pilar hay varias opciones de alojamiento, de diferentes categorías y precios. Recomendamos a los equipos que viajen el viernes, se acrediten al llegar y que duerman en alguna de las opciones en Pilar, para después trasladarse al CC el sábado.

En Gral José Eduvigis Díaz hay, también, alguna opción de hospedaje, así como en las localidades cercanas. Opciones, todas ellas, más simples. La oferta gastronómica es muy limitada en estas localidades.

Opciones de hospedaje en Paso de Patria

Hospedaje El surubi	0983-188373
Posada Turística Casa Grande	0986-976014
Cabaña Pira	0994-207273
Posada el Pescador	0985-436196
Hotel Apart El Dorado	0985-309544
Posada El Ensueño de Paso	0986-662525
posada lo de Manuel	0984-446225
Posada Pasito's II	0982-379930

Opciones de hospedaje en Pilar

Hotel Malian	0975-434651
Hotel las Garzas	0786-233130
Hotel las Hortensias	0981-637554
Hotel Pilar Plaza	0786-234240
Hotel Vera	0975-775825





CATEGORÍAS E INSCRIPCIONES

Para participar en Raid Guaraní 2024, los equipos deben completar el [Formulario de Inscripción](#) con los datos del equipo y de 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 la 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.

TRANSFERENCIAS BANCARIAS

EQUIPOS NACIONALES

Saul Jara
ITAU 700607284
CI: 3.187.040

Raid Guaraní ofrece 4 recorridos diferentes en 4 categorías:

Recorrido	Categoría	Equipos	Disciplinas	Ranking
1	ARWS Expedición	Equipos mixtos de 4 integrantes.	Bike, Trekking, Kayak, Swim&Run	ARWS/Paraguay
2	Aventura	Equipos de 2 a 4 integrantes.	Bike, Trekking, Kayak, Swim&Run	Paraguay
3	Promocional	Equipos de 2 a 4 integrantes.	Bike, Trekking, Kayak	Paraguay
4	Light	Equipos de 1, 2, 3 o 4 integrantes.	Bike	Paraguay

Expedición Guaraní ofrece, igualmente, la posibilidad de participar en la carrera, fuera de los rankings oficiales, a equipos que no cumplan con algunos de los requisitos requeridos.

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 5 de mayo. Todos los pagos deberán estar formalizados para esa fecha para dar por inscrito al equipo.

<https://www.expedicionguarani.com/raidguarani>

ACREDITACIÓN

El proceso de registro y acreditación durará cerca de 20 minutos por equipo.



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. Recibirán material necesario para la carrera (dorsales, stickers...) y merchandising.
4. Tendrán que tomarse la fotografía individual y de equipo (con chalecos de carrera).
5. Tendrán que realizar la verificación del material obligatorio en carrera (se especificará más adelante el material a mostrar).





FORMATO DE CARRERA

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

Habrán 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.

Para realizar el recorrido completo, tendrán que ser visitadas todas las Ts 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 sin saltarse algún CP y que hayan alcanzado la línea de meta. A efectos clasificatorios, entre esos equipos, se tendrán en cuenta el número del CP o de la T 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 y además hayan cruzado la línea de meta.

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 que tampoco hayan alcanzado la meta 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.

Para que un equipo entre en el ranking RG 2024, debe haber cruzado la línea de meta o seguir en carrera a la hora del cierre de carrera, sin importar si visitó todos los CPs o no. Si un equipo decide por cuenta propia desistir antes de la hora de cierre de carrera, se considerará que no terminó la carrera.

Por lo tanto, a la hora de confeccionar el ranking y determinar las posiciones de los equipos en el mismo, se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

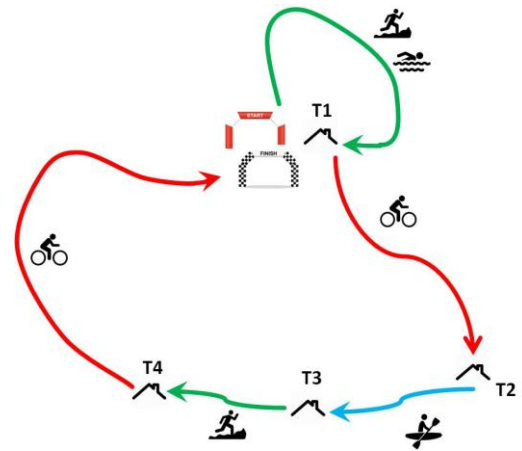
- Primero, haber cruzado la línea de meta. Es decir, todos los que crucen la línea de meta estarán por encima de los que no la crucen.
- Segundo, el número de controles visitados de forma continua desde la salida.
- Tercero, el número de controles visitados de forma continua desde un mismo CP no visitado.
- Cuarto, el tiempo de carrera. A mismo número de checkpoints conseguidos de forma continua, se tendrá en cuenta el tiempo necesitado para alcanzar la línea de meta.
- Quinto, seguir en carrera a la hora del cierre de meta. Los equipos que no hayan conseguido llegar a la meta pero que continúen en carrera a la hora de corte de la carrera también entrarán en el ranking.

DISCIPLINAS Y DISTANCIAS

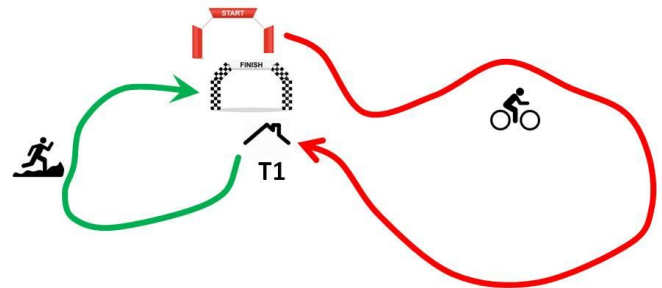
<p>Orientación</p> 	<p>Aventura / Promocional / Light</p> <p>La orientación puede considerarse la disciplina principal de la carrera, ya que en todas las secciones tendrán que avanzar con la única ayuda del mapa y la brújula. En la carrera, se utilizarán mapas topográficos actualizados en diferentes escalas.</p>
<p>Mountain Bike</p> 	<p>Aventura / Promocional / Light</p> <p>Rodarán por caminos principalmente de tierra, arena y adoquín. No tendrán altimetría</p>
<p>Trekking</p> 	<p>Aventura / Promocional</p> <p>Tendrán que caminar por sendas y pastizales, cruzar o avanzar por arroyos e incluso abrirse camino por el medio del bosque.</p>
<p>Kayak</p> 	<p>Aventura</p> <p>El kayak se realizará en río. La corriente les ayudará a progresar más rápido, en la mayor parte de la ruta.</p>
<p>Swim&Run</p> 	<p>Aventura</p> <p>Etapa de trekking en la que tendrán que realizar pequeños tramos de natación para cruzar ríos o lagunas. Chaleco salvavidas obligatorio.</p>

Distancias aproximadas y Croquis de carrera

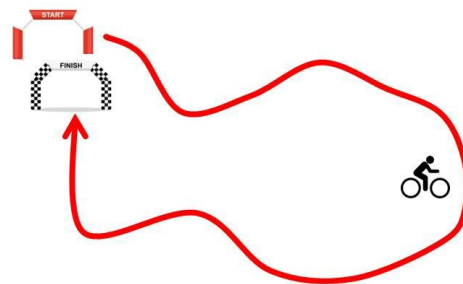
AVENTURA		
Disciplina	Etapas	Distancia
Trekking	2	28k
MTB	2	90k
Kayak	1	17k
Natación	1	-



PROMOCIONAL		
Disciplina	Etapas	Distancia
Trekking	1	15k
MTB	1	50k



LIGHT		
Disciplina	Etapas	Distancia
MTB	1	48k



VALIDACIÓN DE CPs Y TAs

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 todos los integrantes al lugar. **Será responsabilidad de los equipos demostrar, claramente, que todos los integrantes visitaron el lugar correcto.**

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



En cada transición, deberán mostrar al personal de la organización las fotografías de los CPs visitados en la etapa anterior y al final de carrera se les 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

30 minutos antes de la largada, 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 café.

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, les mostramos el listado de material obligatorio (hasta la fecha) para RG 2024. Tengan 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 Guarani o los jueces de la RPCA 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.

Para las categorías **Promocional y Light**, el listado de material obligatorio es el siguiente:

Material obligatorio durante toda la carrera:

Por Equipo:

- 1 botiquín: esparadrapo, gasas, venda, antihistamínicos, antidiarreicos, guantes.
- 1 teléfono móvil apagado. Será sellado por la organización antes de comenzar la carrera.
- 1 brújula
- 1 Cuchillo retráctil o con funda de seguridad, de hoja no mayor a 15 cm.
- 1 Cámara fotográfica.
- Tracker cedido por la organización.

Por Raider:

- 1 Chaleco de carrera provisto por la organización
- 1 chaqueta cortaviento.
- 1 bidón, camelbak o cantimplora (mínimo 1l).
- 1 manta térmica
- 1 silbato
- 1 buff o gorra
- Linterna a prueba de agua (se recomienda linterna de cabeza)

Material Obligatorio por disciplina:

MTB

Por Equipo:

- 1 kit de reparaciones MTB.

Por Raider:

- 1 bicicleta de Montaña.
- 1 casco homologado para ciclismo
- 1 luz roja trasera

Material prohibido


Equipos de comunicación (walkie talkie).


Sistemas electrónicos de navegación (GPS) no proporcionados por la organización.



Para la categoría **Aventura**, el listado de material obligatorio es el siguiente:




			EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – RG 2024		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción	
✓	Chaleco oficial de carrera		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. Los chalecos de carrera serán proporcionados por Expedición Guaraní.	
✓	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.	
✓	Tracker GPS		1 x por equipo	Aparato específico provisto por Expedición Guaraní; se debe llevar y usar de acuerdo al reglamento.	
✓	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.	


✓	Cámara digital		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).
✓	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.
✓	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		1 x por equipo	El contenido específico del botiquín se describe abajo. Se debe llevar en una bolsa impermeable
✓	Silbato		1 x por competidor (no compartir)	Cada competidor debe llevar consigo en todo 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 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).
✓	Bolsa de dormir / Bivy		1 x por competidor	Bolsa de dormir completa o saco bivv reflectivo y transpirable (no manta de supervivencia). Peso total, mayor a 150 gramos.

		EN TODO MOMENTO - MOUNTAIN BIKE – RG 2024		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Mountain Bike		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		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 TODO MOMENTO - KAYAK – RG 2024		
Sí/No	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
✓	Kayak		2 x por equipo	Provisto por Expedición Guaraní.
✓	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.
✓	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.
✓	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 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.

		EN TODO MOMENTO – SWIM&RUN – RG 2024		
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 el agua. No se permite ningún tipo de chaleco inflable.
✓	Silbato		1 x por competidor	Debe estar conectado al chaleco.
✓	Cuerda de Rescate		2 x por equipo	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.
✓	Iluminación (Glow Stick/ luz química)		1 x por competidor	Una luz química (100mm) conectada al chaleco salvavidas en un lugar altamente visible en todo momento (por ejemplo, en el hombro). Se debe iluminar siempre en la noche o en lugares oscuros, por lo tanto, se deben llevar suficientes luces.

		BOTIQUÍN – EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – RG 2024		
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.

	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 quirúrgica (Adhesiva)		1 x	Un rollo de cinta quirúrgica. Se puede usar para asegurar una venda o gasa o para improvisar una férula.
	Antihistamínicos		4 x dosis adulto	Las pastillas antihistamínicas inhiben la acción de histaminas y se puede tomar en caso de una reacción alérgica.
	Anti diarreicos		4 x dosis adulto	Dosis mínimas de medicación Medicamentos para proporcionar alivio sintomático de la diarrea y ayudar a reducir la pérdida excesiva de líquidos. Los antidiarreicos no eliminan la causa de la diarrea. Es posible que se requiera más atención médica.
	Guantes		1 x	Para proteger al usuario y/o al paciente de la propagación de infección o enfermedad. Utilice guantes médicos cuando las manos pueden tocar los fluidos corporales de otra persona (como sangre, secreciones respiratorias, vómito, orina o heces).

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, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar.

	ELEMENTOS PROHIBIDOS PARA RG 2024	
Nombre	Descripción	
Dispositivos GPS	Incluye dispositivos que muestran su posición, muestran mapas, la distancia recorrida, etc. (excluye rastreadores GPS proporcionados por Expedición Guarani y relojes Garmin en modo Adventure Race)	
Dispositivos medidores de distancia	Como los acelerómetros y podómetros. (Exentas las ciclocomputadoras)	
Teléfonos móviles, radios, otros dispositivos de comunicación o con acceso a internet	Excluido el teléfono de emergencia obligatorio.	
Otros mapas que no sean los proporcionados por EG	Específicamente, desde el comienzo de la carrera hasta cruzar la línea de meta.	
Armas de fuego, dispositivos de visión nocturna		

Kayaks (Aventura)

La organización facilitará los kayaks. Serán kayaks sit on top, como el de la foto.

No se facilitarán palas, chalecos y asientos.



Glow Sticks (Aventura)

Cuenten con que van a necesitar glow sticks para 1 noche 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.

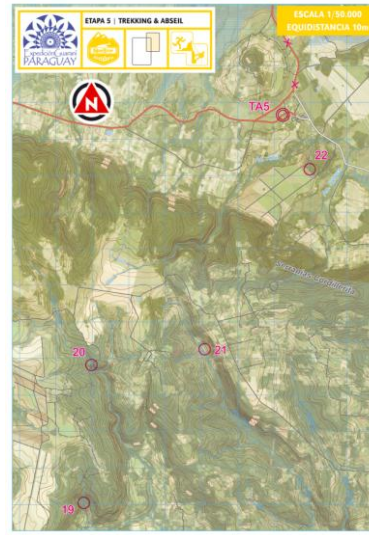
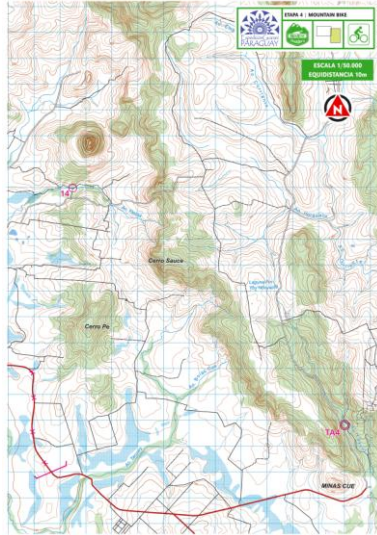
- Portamapas para bicicleta **Nordenmark**
- Portamapas para trekking **Sea to Summit**
- Chalecos salvavidas **Mocke**
- Polainas y pantalones de orientación **Trimtex**
- Mochilas **OutThere**
- Sacos Bivvy **SOL**
- Luces químicas
- Líquido potabilizador
- Comida liofilizada
- Bolsos de kayak
- Packrafts **MRS**
- Pantalones impermeables

Los interesados en alguno de estos productos, pueden escribir a nonstopaventura@gmail.com o al +595986437766, antes del 1 de mayo, para asegurar existencias.



CARTOGRAFÍA

En Expedición Guarani, 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 Kayak) y en tamaños A3 y A4, principalmente.

Para la etapa de trekking, y con el fin de facilitar la lectura de mapa, usaremos ortofotomapas, al igual que hicimos en años anteriores en EG y RG. 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. Tengan en cuenta que los mapas y libro de ruta son parte del material obligatorio y su extravío puede ser motivo de sanción.

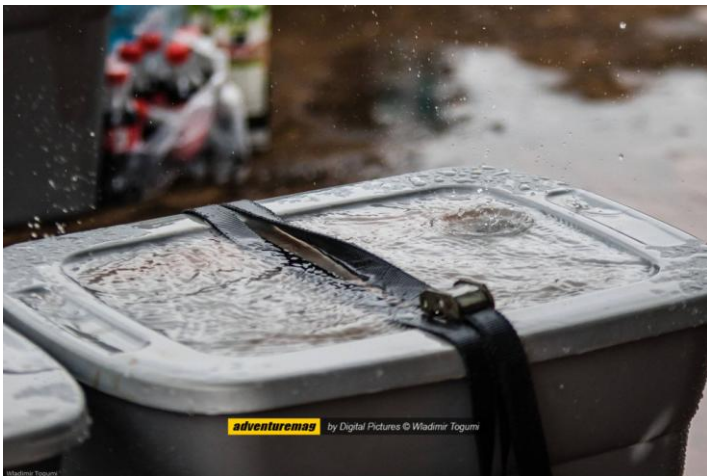
LOGÍSTICA

Aventura

<p>Cajas o bolsos de carrera</p> 	<p>Antes de la carrera, podrán dejar con la organización 2 bolsos o cajas (no proporcionadas por la organización) que serán transportados/as a las diferentes transiciones. Cada bolso o caja no podrá superar los 25kgs. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo.</p>
<p>Bolsa de kayak</p> 	<p>Además de las cajas, necesitarán una bolsa (no proporcionada por la organización) para meter todo el material que se les pide para las secciones de kayak. Las palas podrán ir fuera de la bolsa, atadas entre sí e identificadas con el número de equipo. La bolsa no podrá superar los 25kgs con palas o los 20kgs sin palas. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo para bolsa y palas.</p>

Promocional/Light

Los participantes de las categorías Promo y Light, podrán dejar el material que consideren necesario en el polideportivo de Paso de Patriá (Lugar de largada, transición y meta). No es necesario que lo entreguen a la organización.





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: Recuerde que su primer punto de asistencia son sus 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 necesitan ayuda de un oficial de carrera, diríjense a la T 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.

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 muy recomendable 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 compartan cualquier información médica personal importante (peligros específicos) con los miembros de su equipo.

Peligros en la naturaleza

- **Rayas:** Es conocido que en el Río Paraná hay una gran cantidad de rayas. No suelen ser agresivas y, por lo general, atacan a los humanos sólo cuando se les provoca, como cuando las pisan accidentalmente. La picadura causa dolor, hinchazón, calambres musculares (por el veneno) y, probablemente, puede provocar una infección por bacterias u hongos. La lesión es muy dolorosa, pero rara vez pone en peligro la vida, a menos que el agujón atraviese un área vital. La organización no se encontró con ninguna en todas las salidas que realizó para preparar la carrera, pero como recomendación, lo mejor es arrastrar los pies por la arena en lugar de caminar normalmente, ya que esto advertirá a una raya del acercamiento del humano y probablemente se aleje nadando.
- **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 realizadas en estos 6 años de Expedición Guarani, 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.

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



Seguridad en el agua

Recuerden que la primera ayuda son sus compañeros de equipo que están en el otro kayak: ¡manténganse juntos cuando estén paleando!

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

Certificados de primeros auxilios

Se recomienda que un mínimo de dos miembros del equipo tengan 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.

Responsabilidad civil

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

¡Éste no es un seguro de accidentes personales para los corredores! Se recomienda que cada atleta tenga un seguro 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 emergencia y sin tener la necesidad de ser evacuado), deberá dirigirse a la Transición 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 circunstancias 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 T 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

Raid Guarani 2024 se rige por la normativa de Club de Corredores de Paraguay en las categorías Aventura, Promocional y Light.

Las penalizaciones de tiempo se agregarán al tiempo final de carrera.

Jueces de carrera

La carrera contará con 1 juez oficial del Club de Corredores de Paraguay

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 vídeo y Cobertura en vivo

Durante la carrera, se realizarán conexiones en directo para informar de la competencia y se editará un vídeo final del evento.

La producción de vídeo correrá a cargo de William Escobar.



Fotografía

La fotografía correrá a cargo de Patricia Nuñez y Ágatha Bóveda.

Hash Tags

Recomendamos el uso de los siguientes Hash Tags: #RG2024 #raidguarani #expedicionguarani

Redes Sociales

Seguinos en:

Facebook: www.facebook.com/expedicionguarani

Instagram: @expedicionguaranipy



PREMIOS

Ceremonia de premiación

La ceremonia de entrega de premios de las categorías Aventura, Promocional y Light se celebrará en Asunción la semana posterior a la carrera.

Raid Guarani Premios Aventura

1er CLASIFICADO

- Trofeo

2º CLASIFICADO

- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo

Premios Promocional

1er CLASIFICADO

- Trofeo

2º CLASIFICADO

- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo

Premios Light

1er CLASIFICADO

- Trofeo

2º CLASIFICADO

- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo

**Los premios son sólo para los equipos que clasifiquen oficialmente en RG 2024 Paraguay y, por lo tanto, cumplan las normas de participación para dicho evento.*



REMERA OFICIAL

¿Querés tener la remera oficial de Raid Guarani 2024?

Además de un diseño top, esta remera es:

- Primera piel, regula la temperatura
- Hecha con tejido transpirable y de secado rápido
- Con protección UV-PRO® certificada, para los días de mucho sol.

Reserva la tuya al rellenar el formulario de inscripción o escribiendo al **+595986437766**

Costo: 140.000gs



MEDIO AMBIENTE

Los participantes de Raid Guarani 2024 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.

Habrán 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.

RAID GUARANI

by Expedición Guarani

CONTACTO

DIRECTOR DE CARRERA

URTZI IGLESIAS MOTA

 + 34 619535571

 expedicionguarani@gmail.com

