



BOLETÍN

EXPEDICIÓN | AVENTURA | CHALLENGE

#1



ORGANIZA



GUÍA DE CARRERA

Bienvenida | Agenda | Localización | Clima | Hospedaje | 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 | Fianza | Live Tracking | Medios de Comunicación | Familiares y Amigos | Final de Carrera y Premios | Salón de la Fama | Medio Ambiente | Contactos

BIENVENIDA

Muchos podréis pensar que, tras la resaca del mundial, EG podría tener la tentación de tomarse un respiro antes de aventurarse a nuevos desafíos. Pero nada más lejos de la realidad. Expedición Guaraní no descansa y, es más, en este 2023 llega con más retos y novedades.

Expedición Guaraní ARWS llega a su octava edición y estamos preparando una carrera en una zona en la que muy pocos corredores habéis corrido antes. La carrera se celebrará durante la última semana de Agosto y primera de septiembre y como viene siendo habitual, será puntuable para el Ranking mundial.

En esta edición, y pensando también en los corredores menos experimentados, contaremos con un formato inédito en nuestros eventos: la categoría Raid, con un recorrido diseñado para realizar en 2 etapas y con la posibilidad de tener auxilio para que asista al equipo como se merece, conservando las cervezas bien frías y el asado en su punto. También contaremos con las categorías Light MTB-O y Trekking-O, con un solo día de competición y coincidiendo con la llegada de los últimos equipos de las categorías más grandes. Este año, el staff y todos los corredores de todas las categorías, nos reuniremos el último día de carrera, para cerrar el evento en una gran fiesta final.



Urtzi Iglesias Mota
Director de carrera

AGENDA

Lunes 21	Envío por email del Resumen del recorrido y plan logístico de carrera	
Sábado 26	Llegada de los equipos extranjeros a Foz /Transfers de la organización a CC.	
Domingo 27	<i>Mañana</i>	Acreditación de los equipos Preparación de material y cajas de carrera
	<i>Tarde</i>	Pesaje y entrega de cajas a la organización
	<i>Noche</i>	Ceremonia de apertura y Cena de bienvenida
Lunes 28	Cuarentena y Entrega de mapas Traslado a la Largada Inicio de carrera	
Martes 29	Carrera en curso	
Miércoles 30	Carrera en curso	
Jueves 31	Carrera en curso	
Viernes 1	Carrera en curso	
Sábado 2	<i>Mañana</i>	Fin de carrera TODAS categorías
	<i>Mediodía</i>	Transfer de META a CC
	<i>Noche</i>	Ceremonia de clausura, Cena y Entrega de premios Fiesta
Domingo 3	Transfers de la organización de CC a Foz	



LOCALIZACIÓN

Centros de Competición

El Centro de Competición 1 (CC) estará situado en el Club Social Área 4 en Ciudad del Este, Alto Paraná. Éste será el lugar para el registro de los equipos, chequeo de material, fotografía oficial, entrevistas... el día 27 de agosto.

También será el lugar donde realizaremos la ceremonia de clausura, entrega de premios y fiesta final el día 2 de septiembre.

La META estará situada en la ciudad de San Juan Nepomuceno, en el departamento de Caazapa.

La carrera

La carrera transcurrirá por los departamentos de Alto Paraná y Caazapá. 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 lluvias (≥ 1 mm)	9	8	7	8	7	8	7	7	8	10	8	8	95
Horas de sol	279	224	217	200	186	150	176	190	210	229	240	279	2580
Humedad relativa (%)	69	72	74	77	84	83	79	73	72	71	65	63	74

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

Las estaciones en Paraguay no están bien definidas, pues al tener un clima subtropical, hace calor casi todo el año. Además las precipitaciones son abundantes a lo largo del año, al igual que las tormentas, y se pueden presentar bruscos cambios en el tiempo, generalmente en las estaciones transicionales (otoño y primavera). El promedio estacional anual varía entre los 20 °C y 24 °C. La diferencia entre el mes más frío y el más cálido se sitúa en torno a los 10 °C.





HOSPEDAJE

Los equipos inscritos en las categorías Expedición, Aventura y Challenge tendrán incluidas 5 noches de hospedaje en el albergue del **Club Social Área 4**, Ciudad del Este.

El albergue cuenta con habitaciones compartidas con literas (sábana solamente en colchones) y con baños con ducha de agua caliente. Cuenta también, con restaurante.

Las noches incluidas son las del 26 y 27 de agosto antes de la carrera y los días 31 de agosto y 1 y 2 de septiembre. Será imprescindible confirmar con anterioridad a **expedicionguarani@gmail.com**

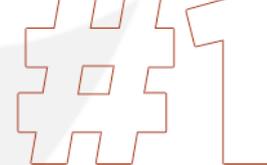
Las plazas son limitadas, por lo que se ofrecerán las camas disponibles en base a la fecha de confirmación de los equipos.

Otras opciones de hospedaje

En Ciudad del Este, hay muchas opciones de alojamiento alternativas a las ofrecidas por la organización, como hoteles, posadas o apartamentos turísticos.

En San Juan Nepomuceno, hay varios alojamientos económicos. El alojamiento en la zona de META correrá a cargo de los equipos.





INFORMACIÓN DE VIAJE

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

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES

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

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

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

En avión

Para esta edición, la mejor manera de llegar a la zona de carrera por vía aérea es volando al aeropuerto Foz de Iguazú (IGU). Hay vuelos muchos vuelos directos diarios desde las principales ciudades de Brasil.

Llegar por carretera

El acceso por carretera es bueno para los equipos que viajan desde los países vecinos.





Transfer para competidores internacionales

La organización ofrecerá un transfer gratuito del aeropuerto al CC a los equipos internacionales que lleguen a Foz de Iguazú (IGU) el 26 de agosto. Así como la vuelta desde el CC al aeropuerto de Foz de Iguazú (IGU) el día 3 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 10 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 Espírito Santo; que son las zonas de riesgo determinadas por la OPS/OMS. La Dirección General de Migraciones de Paraguay advierte de que no se permitirá el ingreso al país a los turistas extranjeros que provengan de una zona de riesgo y no presenten el carnet de vacunación.

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.

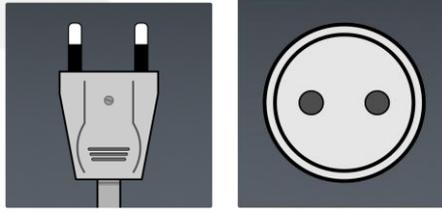
Moneda

El guaraní es la moneda oficial de Paraguay y se identifica por las siglas PYG. 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 comida

A 1,5km del Centro de Competición hay un supermercado 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.

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.





CATEGORÍAS E INSCRIPCIONES

Para participar en Expedición Guaraní 2023, 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 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

Cta. Nro. 555042443

Banco: Basa

Destinatario: Alba Legal González

C.i nro. 3415.866

EQUIPOS EXTRANJEROS

IBAN: ES39 2095 0022 0091 0071 8050

SWIFT: BASKES2BXXX

Banco: Kutxabank

Destinatario: Urtzi Iglesias Mota

DNI: 16070929R

ARWS - EXPEDICIÓN

Periodo	Plazo	Extranjeros	Nacionales
Precio Estandar	Hasta 31/07/2023	USD650 por persona	Gs 3.000.000 por persona
Precio Última Hora	01/08/2023 - 20/08/2023	USD750 por persona	Gs 3.600.000 por persona

SEÑA POR EQUIPO: USD625 SEÑA POR EQUIPO: GS3.000.000
4 PLAZOS: USD625 4 PLAZOS: GS3.000.000

ARWS - AVENTURA

Periodo	Plazo	Extranjeros	Nacionales
Precio Estandar	Hasta 31/07/2023	USD 625 por persona	Gs 2.500.000 por persona
Precio Última Hora	01/08/2023 - 20/08/2023	USD 750 por persona	Gs 3.200.000 por persona

SEÑA POR EQUIPO: USD625 SEÑA POR EQUIPO: GS2.500.000
4 PLAZOS: USD625 4 PLAZOS: GS2.500.000

CHALLENGE

Periodo	Plazo	Extranjeros	Nacionales
Precio Estandar	Hasta 31/07/2023	USD 625 por persona	Gs 2.500.000 por persona
Precio Última Hora	01/08/2023 - 20/08/2023	USD 750 por persona	Gs 3.200.000 por persona

SEÑA POR EQUIPO: USD625 SEÑA POR EQUIPO: GS2.500.000
2 PLAZOS: USD625 2 PLAZOS: GS2.500.000





La inscripción incluye

- Transfers desde y hasta el Aeropuerto y el centro de competición en los días y en los horarios señalados por la organización (solo Extranjeros)
- Transfers desde el META a CC.
- **5 noches de hospedaje en albergue gratis para todos los equipos inscritos (plazas limitadas).**
- Cena y ceremonia de bienvenida para el equipo.
- Comida caliente, fruta o snacks en las transiciones.
- Bebida y hervidores de agua en las transiciones.
- Apoyo logístico para la carrera (no se requiere asistencia)
- Material especializado: kayaks, cuerdas...
- Chaleco oficial de carrera.
- Remera conmemorativa.
- 1 juego de Mapas impermeables y actualizados y un libro de ruta impermeable por equipo.
- Seguimiento GPS del equipo durante la carrera.
- Medalla EG 2023 Finisher para los que alcancen la meta.
- Premios para los primeros clasificados en EG 2023.
- Cena y fiesta de fin de carrera para el equipo.
- Fotos y vídeos de carrera en formato digital.
- Asistencia médica básica en carrera.
- Precio especial Tour turístico a las cataratas de Iguazú para corredores y familiares, antes o después de la carrera.
- Participación en el Trofeo Guaraní, con premios en metálico.
- Participación en prueba oficial de la ARWS.

Expedición Guaraní ofrece 5 recorridos diferentes en 6 categorías.

Recorrido	Categoría	Equipos	Disciplinas	LUGAR DE CARRERA
1	ARWS Expedición	Equipos mixtos de 4 integrantes.	Bike, Trekking Kayak, Cuerdas Gomón	Alto Paraná / Caazapá
2	ARWS Aventura	Equipos mixtos de 4 integrantes.	Bike, Trekking Kayak, Cuerdas Gomón	Alto Paraná / Caazapá
	Challenge	Equipos de 2 integrantes.	Bike, Trekking Kayak, Cuerdas Gomón	Alto Paraná / Caazapá
3	Raid	Equipos de 2 a 4 integrantes.	Bike, Trekking	Caazapá
4	Light MTB-O	Equipos de 1 a 4 integrantes.	Bike	Caazapá
5	TREKKING-O	Equipos de 1 a 4 integrantes.	Trekking	Caazapá

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

Toda la información relativa a los precios de inscripción de las diferentes categorías y formas de pago, se encuentra en la web de la carrera: <https://www.expedicionguarani.com/inscripcioneseg>



ACREDITACIÓN

El proceso de registro y acreditación durará cerca de 1 hora 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. 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. Recibirán un entrenamiento en protocolo de seguridad.
7. 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 (TAs) son obligatorios. No es posible cambiar de actividad o marcar controles de otras secciones sin haber pasado por la TA correspondiente.

Habrà 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 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 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 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 EG 2023, 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

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



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.

Trekking



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



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 o nadar.

Cuerdas



En la carrera, habrá una actividad de cuerdas. 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.

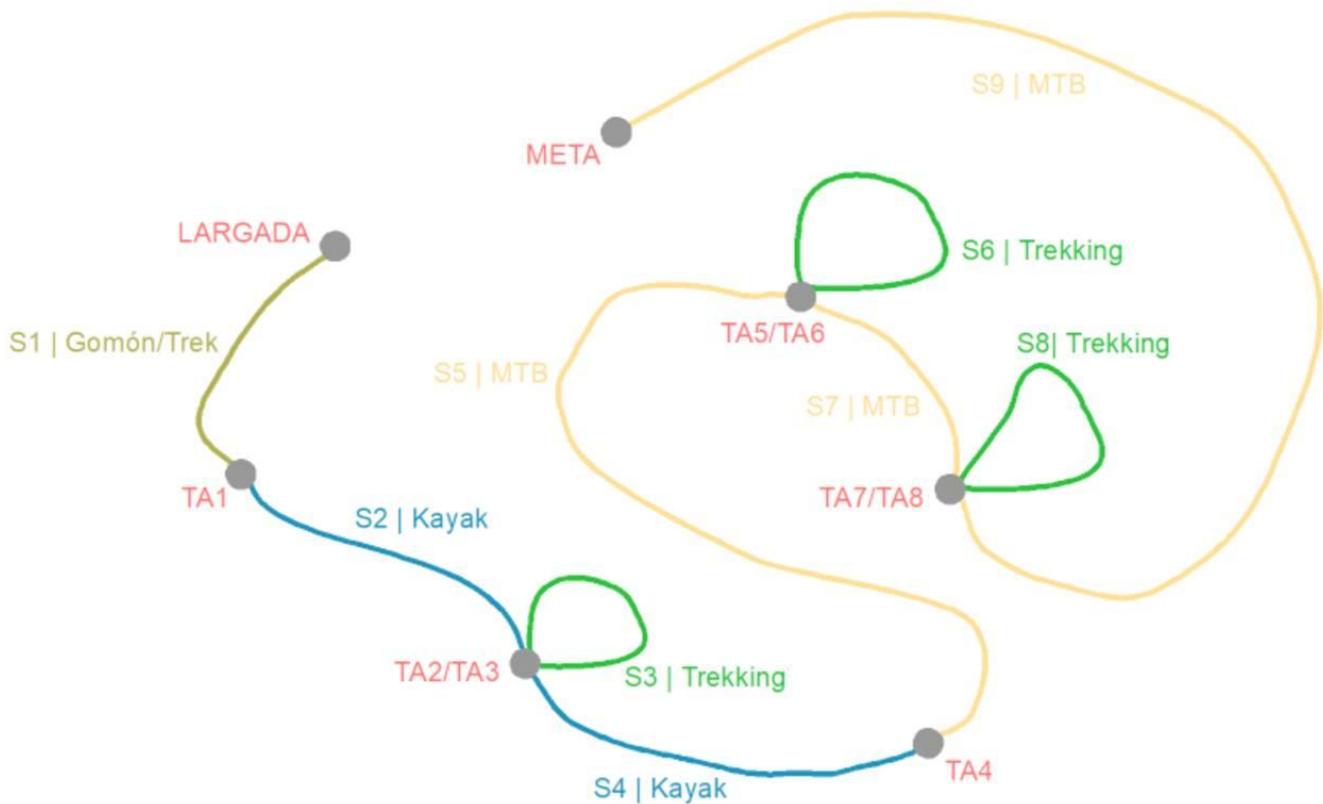


Distancias aproximadas

EXPEDICIÓN		
Disciplina	Etapas	Distancia
Trekking	3	70k
MTB	3	325k
Kayak	2	60k
Gomón/Trek	1	10k
Cuerdas	1	-

AVENTURA / CHALLENGE		
Disciplina	Etapas	Distancia
Trekking	3	50k
MTB	3	220k
Kayak	2	60k
Gomón/Trek	1	10k
Cuerdas	1	-

Croquis de carrera



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 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 de CP 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

Antes de la largada, el 28 de agosto, los equipos ingresarán en la zona de cuarentena, donde recibirán los mapas y libros de ruta. 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.

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 EG 2023. 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:

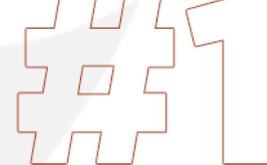
- Mochilas y contenedores para llevar agua.
- Suficiente alimento y sustento para llegar al próximo punto de suministro, incluyendo cantidades en caso de emergencia.
- Ropa y calzado personal apropiado para condiciones extremas (incluyendo accesorios como gorros y guantes, protección para los ojos, reloj/altímetro, 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.





			EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – EG 2023	
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. No se permiten mochilas que cubran la parte delantera del chaleco. Los chalecos de carrera serán proporcionados por Expedición Guarani.
✓	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 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 material 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.
✓	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 bivy reflectivo y transpirable (no manta de supervivencia). Peso total, mayor a 150 gramos.
✓	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.
✓	Libro de ruta y mapas		1 x por equipo	Mapas, notas de la ruta, y pasaporte/tarjeta de control, proporcionados por Expedición Guarani, 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		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.
✓	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 resistente al viento con ventiladores de aire. El peso mínimo debe ser de 400 gramos.



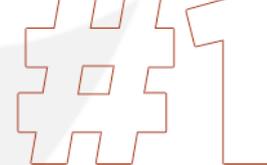


✓	Teléfono / Comunicaciones de emergencia		1 x por equipo	Teléfono celular, con batería completamente cargada y en una bolsa/contenedor a prueba de agua. Sólo para llamadas de emergencia.
✓	Tracker GPS		1 x por equipo	Aparato específico provisto por Expedición Guaraní; se debe llevar y usar de acuerdo al reglamento.
✓	Cámara digital		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 – EG 2023		
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 – EG 2023		
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. Expedición Guaraní puede exigir pruebas para asegurar que la flotabilidad sea adecuada.
✓	Silbato		1 x por competidor	Debe estar conectado al chaleco.

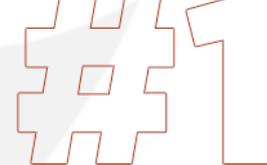




✓	Palas		1 x por competidor	
✓	Casco		1 x por competidor	Se acepta el casco de bici. Hay que llevarlo en todas las etapas de kayak.
✓	Kayak		2 x por equipo	Provisto por Expedición Guaraní.
✓	Cuerda de Rescate		1 x por bote	Un aparato de rescate con una cuerda metida en una funda ligera para que pueda 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.

		EN TODO MOMENTO - GOMÓN – EG 2023		
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.





✓	Gomón		1 x por competidor	Cámara de aire de rueda de camión.
✓	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 o 30 pies.

		EN TODO MOMENTO – SECCIONES DE CUERDAS – EG 2023		
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		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		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.





		BOTIQUÍN – EN TODO MOMENTO – TODAS LAS DISCIPLINAS – EG 2023		
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.
<p>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 diarreicos, soluciones/cremas desinfectantes y antisépticas, tratamiento para ampollas, escudo facial para reanimación cardiopulmonar, guantes.</p>				

✓		OTROS ELEMENTOS ESPECÍFICOS PARA EG 2023		
Cuándo/Dónde	Nombre	Imagen	Cantidad	Descripción
Áreas de Transición	Bridas, precintos		Indefinido	Bridas para asegurar las cajas de reabastecimiento.
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.
Acreditación	Certificados de primeros auxilios		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).





<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">X</div> ELEMENTOS PROHIBIDOS PARA EG 2023	
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)
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

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



Glow Sticks

Contad con que podríais 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.

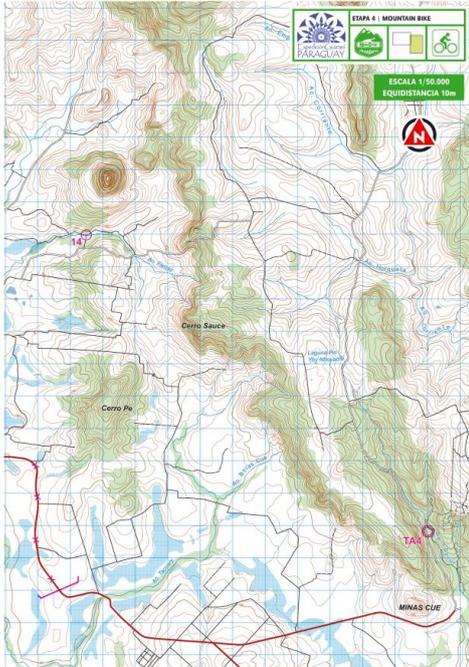
- Brújulas **Moscow Compass** (balanceadas para la zona de Paraguay)
- Portamapas para bicicleta **Nordenmark**
- Portamapas para trekking
- Chalecos salvavidas **Mocke**
- Polainas y pantalones de orientación **Trimtex**
- Mochilas **OutThere**
- Mantas térmicas
- Luces químicas
- Sacos Bivy **SOL**
- Comida liofilizada
- Bolsos de kayak
- Packrafts **MRS**
- Pantalones impermeables

Los interesados en alguno de estos productos, pueden escribir a nonstopaventura@gmail.com, antes del 1 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 Kayak) y 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

<p>Cajas de carrera</p> 	<p>Tendréis 2 cajas (A) de plástico (20 galones), cedidas por la organización y que veréis, juntas, en 2 de las transiciones de la carrera. Cada caja no podrá superar los 20kgs. Se proporcionarán pegatinas A con identificación del equipo.</p>
<p>Bolsa de carrera</p> 	<p>Además de las cajas, necesitaréis 1 o 2 bolsas (B) (no proporcionadas por la organización) que veréis en 2 transiciones. En estas bolsas, irá también el material de cuerdas. Cada bolsa no podrá superar los 20kgs. Se proporcionarán pegatinas B con identificación del equipo.</p>
<p>Bolsa de kayak</p> 	<p>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 equipo. La bolsa no podrá superar los 20kgs. Se proporcionarán pegatinas con identificación del equipo para bolsa y palas.</p>
<p>Cajas de Bici</p> 	<p>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 (casco, zapatillas, comida...) pero no deberá pesar más de 30kg, 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.</p>
<p>Bolsa de Meta</p> 	<p>El día 28, podréis entregar a la organización una bolsa (no proporcionada por la organización) con algo de ropa para poder cambiarnos al llegar a la meta. Se proporcionarán etiquetas con identificación del equipo.</p>





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 relanzadas 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, están 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, atrae 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 emergencia 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 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 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

Expedición Guaraní 2023 se rige por la normativa ARWS.

Las penalizaciones en tiempo para los equipos que puedan finalizar la carrera dentro de los 3 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 1 juez oficial de la ARWS.

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, 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



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.

-Live Tracking-



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Producción de televisión

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



Fotografía

La fotografía correrá a cargo de Wladimir Togumi (www.adventuremag.com.br) y Ágatha Bóveda (@sinfinmemoriasdigitales).

Hash Tags

Recomendamos el uso de los siguientes Hash Tags: #EG2023 #expedicionguarani

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 contando 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.

Esta será la edición de Expedición Guaraní que se desarrollará más cerca de las Cataratas de Iguazú. ¡No perdáis la oportunidad de visitar esta maravilla de la naturaleza!

Una vez el recorrido sea revelado, los amigos y familiares tendrán disponible 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 el 27 de agosto de 2023.



FINAL Y PREMIOS

Final

En la meta, os recibiremos como siempre lo hacemos en Expedición Guaraní. Cerveza, pizza, obsequio de finisher y un cómodo salón donde podréis estar tranquilamente hasta que llegue el siguiente equipo.

Ceremonia de premiación

Realizaremos una ceremonia de premiación para premiar y reconocer el esfuerzo de los corredores en las distintas categorías.

Expedición Guaraní

Premios Expedición

1er CLASIFICADO – CAMPEÓN DE EXPEDICIÓN GUARANÍ 2023

- Inscripción gratuita para el ARWC 2023 (pagada por ARWC 2023).
- Trofeo

2º CLASIFICADO

- Inscripción gratuita a la próxima edición de EG.
- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo

Premios Aventura

1er CLASIFICADO

- Inscripción gratuita a la próxima edición de EG (categoría aventura) para el primer equipo clasificado en categoría Aventura.

2º CLASIFICADO

- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo





Premios Challenge

1er CLASIFICADO

- Inscripción gratuita a la próxima edición de EG (categoría Challenge) para el primer equipo clasificado en categoría Challenge.

2º CLASIFICADO

- Trofeo

3er CLASIFICADO

- Trofeo

**Los premios son sólo para los equipos que clasifiquen oficialmente en EG 2023 Paraguay y, por lo tanto, cumplan las normas de participación para dicho evento.*



SALÓN DE LA FAMA

EXPEDICIÓN GUARANÍ WINNERS

2022 EG 7th Edition (ARWC) AVAYA

Stu Lynch, Simone Maier, Chris Forne, Nathan Fa'avae



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





MEDIO AMBIENTE

Los participantes de Expedición Guaraní 2023 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.



CONTACTO



DIRECTOR DE CARRERA

URTZI IGLESIAS MOTA

 + 34 619535571

 expedicionguarani@gmail.com

ORGANIZA:



SPONSORS:



APOYO:

