



Expedición Guaraní  
PARAGUAY

2019

**BOLETÍN  
INFORMATIVO 2**





## BOLETÍN INFORMATIVO 2

**Agenda | Resort Yacht | Material Obligatorio | Cajas y Bolsas | Etapas y Distancias | Antes de la Carrera | Durante la Carrera | Al finalizar la Carrera | Ceremonia de Clausura | Premios**

Queda poco para que llegue el gran día y seguro que muchos de vosotros estaréis con ganas de tener algo más de información sobre lo que os espera en tierras guaraníes. No vamos a desvelar todos los secretos todavía, pero aquí tenéis algunas informaciones interesantes. Este segundo boletín, va dirigido especialmente a los atletas que participarán en la carrera, aunque hay información interesante también para colaboradores y prensa. Si tras la lectura de este boletín os surge alguna duda o pregunta, no dudéis en poneros en contacto con nosotros por cualquiera de estas vías:

**Contacto:** Urtzi Iglesias Mota

**Móvil:** + 34 619535571

**Email:** [expedicionguarani@gmail.com](mailto:expedicionguarani@gmail.com)

## AGENDA

<b>Viernes 29</b>	Llegada de los equipos a ASU/Transfer de la organización a hotel						
<b>Sábado 30</b>	<table border="0"> <tr> <td>Mañana</td> <td>Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material</td> </tr> <tr> <td>Tarde</td> <td>Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material</td> </tr> <tr> <td>Noche</td> <td>Cena de bienvenida</td> </tr> </table>	Mañana	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material	Tarde	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material	Noche	Cena de bienvenida
Mañana	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material						
Tarde	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material						
Noche	Cena de bienvenida						
<b>Domingo 31</b>	<table border="0"> <tr> <td>Mañana</td> <td>Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material</td> </tr> <tr> <td>Tarde</td> <td>Entrega de Libro de Ruta   Preparación de material y comida</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Entrega de cajas a la organización</td> </tr> </table>	Mañana	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material	Tarde	Entrega de Libro de Ruta   Preparación de material y comida		Entrega de cajas a la organización
Mañana	Registro de los equipos   Foto Oficial   Chequeo de material						
Tarde	Entrega de Libro de Ruta   Preparación de material y comida						
	Entrega de cajas a la organización						
<b>Lunes 1</b>	Traslado a la Largada   Entrega de mapas   Inicio de carrera						
<b>Martes 2</b>	Carrera en curso						
<b>Miércoles 3</b>	Carrera en curso						
<b>Jueves 4</b>	Carrera en curso						
<b>Viernes 5</b>	Carrera en curso Fin de carrera a las 23:59						
<b>Sábado 6</b>	<table border="0"> <tr> <td>Mañana</td> <td>Reorganización de material   Traslado al hotel</td> </tr> <tr> <td>Tarde</td> <td>Cena   Entrega de premios   Fiesta</td> </tr> <tr> <td>Noche</td> <td>Cena   Entrega de premios   Fiesta</td> </tr> </table>	Mañana	Reorganización de material   Traslado al hotel	Tarde	Cena   Entrega de premios   Fiesta	Noche	Cena   Entrega de premios   Fiesta
Mañana	Reorganización de material   Traslado al hotel						
Tarde	Cena   Entrega de premios   Fiesta						
Noche	Cena   Entrega de premios   Fiesta						
<b>Domingo 7</b>	Transfer de la organización a ASU   Vuelos de regreso						

## PRECIOS ESPECIALES EN EL RESORT YACHT

El hotel Resort Yacht, ofrece precios especiales a los corredores o acompañantes que quieran alojarse en el hotel por más noches o a aquellos atletas que prefieren disponer de habitaciones separadas.



### Éstas son las tarifas:

Precios para familiares/acompañantes y para equipos que deseen estar más días que los ofrecidos por la organización:

- En habitación de 4: USD37,5 por persona
- En habitación de 2: USD45 por persona

Precio para equipos de 4 integrantes que no quieran compartir una habitación cuádruple y deseen tener una doble más (dentro de los 4 días ofrecidos por la organización):

- Habitación de 2: USD37,5 por persona

## MATERIAL OBLIGATORIO

Podéis ver toda la información específica sobre el material de carrera en la página destinada a este apartado en la web de Expedición Guaraní. 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 debe 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.

La lista de material obligatorio para **cuerdas** ya está definida. Todas las categorías cruzarán un puente mono de 50m y el grupo encargado del montaje y la seguridad exige que cada participante lleve cierto material de seguridad.

**Éste es el listado de equipamientos que tendrá que tener cada corredor de la categoría Expedición** (El material para Aventura y Challenge será cedido por la organización en el lugar de la actividad, excepto el casco y los guantes):

- 1x Arnés de escalada
- 1x Casco (el de bicicleta)
- 3x Mosquetones (uno tiene que ser de acero)
- 1x Cinta Dyneema de 120cm
- 2x Cintas daisy chain Dyneema de al menos 1m cada una
- 1x Par de guantes de cuero



## **Importante** – Hemos añadido varios artículos a la lista de material obligatorio.

Debido a la gran cantidad de avispas rojas que nos hemos encontrado en nuestro último reconocimiento de la carrera, en febrero, hemos considerado importante añadir al botiquín obligatorio de carrera:

- Al menos 2 ampollas de antihistamínico inyectable.
- Al menos 2 ampollas de adrenalina inyectable.
- Al menos 4 jeringas con aguja intramuscular.

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.

Éste, es el año que más nidos y avispas hemos visto en nuestro reconocimiento de la zona de carrera y hemos sufrido varias picaduras. Aunque esperamos que para abril ya no haya tantas, consideramos que es mejor estar bien prevenidos, ante la duda de saber si algún miembro del equipo es alérgico.

**Natación** – Como podréis ver más abajo, la distancia a recorrer a nado es considerable. La suma total estará dividida en varios tramos, pero aun así, habrá alguna tirada superior al 1,5km.

**En todo momento en el que estéis en el agua, será obligatorio:**

- Llevar el chaleco salvavidas puesto.
- Llevar la luz estroboscópica prendida, atada a uno de los chalecos.
- Llevar al menos una luz química, por corredor, prendida y atada al chaleco, de noche.

Del mismo modo, recomendamos altamente el uso de sistemas de flotación, como colchonetas; así como el de aletas y/o paletas de mano que ayuden en la progresión. Tened en cuenta que

nadaréis con todo el material obligatorio de carrera, por lo que también es importante que llevéis bolsas estancas que ayuden a mantener el equipamiento seco.

*Algunos ejemplos:*



## CAJAS Y BOLSAS

**Bolsas de kayak** – Para facilitar la logística en carrera, finalmente, os pediremos dos bolsas de agua, en vez de una, como estaba escrito en las informaciones anteriores.

En una (Bolsa W1), os pediremos que metáis únicamente el material que vayáis a necesitar para la natación y en la otra (Bolsa W2), el que vayáis a usar en la etapa de kayak.

Antes de la etapa de Trekking/Natación veréis la bolsa W1 y antes de la etapa de Kayak (que será más adelante en la carrera), veréis las bolsas W1 y W2. Por lo tanto, NO tendréis que duplicar los elementos.

**Importante:** Después de la etapa Trekking/Natación, tendréis una etapa de MTB, en la que tendréis que llevar por unos cuantos kilómetros vuestra bolsa W1 con el material usado en el agua\*. En un punto intermedio de la etapa de MTB, la organización recogerá las bolsas y las trasladará al inicio del kayak.

En la etapa de Kayak, tendréis que navegar con las dos bolsas hasta el final de la sección.

*\*Está prohibido abandonar equipamientos fuera de la zona de transición posterior a la etapa de Trekking/Natación. Y los elementos de agua que se abandonen en la transición, NO serán devueltos por la organización más adelante o al finalizar la carrera.*

**Velas** – Están permitidas en las secciones de kayak. Deberán ser guardadas dentro de la bolsa de agua.

## ETAPAS Y DISTANCIAS

### EG2019 Expedición - 492km

**Mountain Bike (227km)** – 3 etapas de 57km, 69km y 101km. Navegación moderada.

**Trekking (140km)** – 3 etapas de 14km, 22km y 94km. Además de 2 tramos a pie en la etapa de Kayak. Navegación difícil.

**Kayak (120km)** – 1 etapa de 120km. Navegación moderada.

**Natación (5km)** – En varios tramos, dentro de 1 etapa de Trekking. Navegación de moderada a difícil.

**Cuerdas** – Puente mono de 50m, porteando la bicicleta.

**Transiciones** – 6 transiciones. Agua proporcionada por la organización en todas ellas. Fruta en 2 de ellas, snacks en 4, y comida caliente (pasta, sándwich...) en 2 + Meta

**Estimaciones de tiempo** – 75h-80h primeros equipos. 112h30min tiempo máximo. La estimación de cada etapa estará basada en el tiempo probable de un equipo de punta, de día, en buenas condiciones meteorológicas y sin fallos considerables en la navegación.

## EG2019 Aventura / Challenge - 342km

**Mountain Bike (243km)** – 3 etapas de 57km, 91km y 95km. Navegación moderada.

**Trekking (63km)** – 3 etapas de 17km, 9km y 36km. Además de un tramo a pie en la etapa de Kayak. Navegación difícil.

**Kayak (35km)** – 1 etapa de 35km. Navegación Moderada.

**Natación (1km)** – Un tramo, dentro de 1 etapa de Trekking. Navegación moderada.

**Cuerdas** – Puente mono de 50m, porteando la bicicleta.

**Transiciones** – 6 transiciones. Agua proporcionada por la organización en todas ellas. Fruta en 2 de ellas, snacks en 3 de ellas y comida caliente (pasta, sándwich...) en 2 + Meta

**Estimaciones de tiempo** – 50h primeros equipos. 112h30min tiempo máximo.

La estimación de cada etapa estará basada en el tiempo probable de un equipo de punta, de día, en buenas condiciones meteorológicas y sin fallos considerables en la navegación.

## ANTES DE LA CARRERA

Os detallamos algunas cuestiones a tener en cuenta de cara a las actividades previas a la carrera.

### Recibimiento en el aeropuerto

La organización recibirá en el aeropuerto a los equipos que lleguen el viernes 29 de marzo.

No olvidéis enviarnos la información de vuestros vuelos a [expedicionguarani@gmail.com](mailto:expedicionguarani@gmail.com), si no lo habéis hecho todavía. No podremos atender las peticiones que nos lleguen más tarde del 18 de marzo.

### Registro

El registro de equipos y chequeo de material se podrá realizar en cualquier momento del sábado 30, entre las 11:00 y las 18:00 y del domingo 31, entre las 8:00 y las 12:00. De todos modos, os recomendamos que lo hagáis cuanto antes ya que ahí recibiréis vuestras cajas de reabastecimiento, asientos... y con todo eso, podréis empezar a trabajar en la logística.

## Chequeo de material

No habrá un orden establecido para realizar este chequeo, se llevará a cabo según el orden de llegada.

Sólo os vamos a pedir que presentéis algunos de los elementos obligatorios. No es que los demás no sean importantes, es más bien por agilizar este proceso. Es responsabilidad de cada equipo disponer del material obligatorio y en buenas condiciones.

Éste será el material que deberéis presentar en dicho control:

- 4x Manta Térmica (Challenge 2x)
- 1x Luz Estroboscópica
- 1x Cámara Digital
- 4x Casco de Bicicleta (Challenge 2x)
- 4x Chaleco Salvavidas y silbato atado (Challenge 2x)
- 2x Cuerda de Rescate (Challenge 1x)
- 1x Botiquín
- Luces químicas suficientes para los tramos de natación y kayak.
- Todo el material de cuerdas

Durante la carrera, habrá controles puntuales de material.

## Cena de bienvenida

Todos los equipos estarán invitados a una cena el sábado 30, a las 20:30. La presencia a este acto no es obligatoria, pero os animamos a acudir y pasar un buen rato en compañía del resto de competidores.

## Entrega de cajas

La entrega de cajas deberá realizarse en el Resort Yacht entre las 16:00 y las 20:00 del domingo 31.

Las cajas serán pesadas por la organización antes de dar el OK.

Cada equipo recibirá el Libro de Ruta de la carrera una vez haya entregado sus cajas.

Los equipos que lleguen tarde a la entrega tendrán una penalización en tiempo.

El lunes, antes de viajar hacia la zona de salida, se deberán dejar en el Resort Yacht las bolsas de viaje o personales (P)\* y se deberá entregar a la organización las bolsas (2 por equipo max.) de meta (F)\*. Las bolsas de viaje se quedarán en un lugar llaveado en el Resort Yacht y las de meta, se os entregarán al finalizar la carrera.

*\*Bolsas de viaje o personales (P): Bolsas y elementos que no vayáis a necesitar durante la carrera.*

*Bolsas de Meta (F): Una o dos bolsas por equipo, donde meter lo necesario para pasar una o dos noches en el hotel de meta tras la carrera y antes de viajar de vuelta a Asunción.*

## Viaje a la zona de Largada

El ómnibus saldrá del Hotel Yacht a las 3:30 el lunes 1 de abril.  
No se esperará a los rezagados.

## Entrega de mapas y Salida

Cuando el bus llegue a la zona de Largada, los equipos recibirán los mapas de carrera; momento desde el cual, estará prohibido el uso de cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet y el uso de mapas no proporcionados por la organización. Los equipos tendrán alrededor de una hora (depende de la hora de llegada del bus) para poder estudiar los mapas. Durante esa hora, también se sellarán los teléfonos y recibiréis los trackers. La carrera comenzará a las 7:30 de la mañana.

# EN CARRERA

Os detallamos algunos aspectos a tener en cuenta durante la carrera.

- Habrá facilidad para encontrar agua en las etapas de bicicleta y en el trekking más largo (Se recomienda tratarla antes).
- En dos de los tres trekkings y en la etapa de kayak, no será tan fácil encontrar agua para tomar. Tenedlo en cuenta antes de salir de las transiciones.
- Se recomienda llevar dinero. Se pasará por varios pueblos y aldeas donde se podrá comprar algo de comida (principalmente en las secciones de bicicleta).
- No habrá paradas obligatorias.
- Los caminos y rutas estarán abiertas al tráfico en todo momento.
- Ambas categorías tendrán que realizar un puente mono de 50 metros con bicicleta. No habrá una práctica previa a la carrera para demostrar vuestras habilidades. Cada corredor podrá decidir no realizar la actividad, si no se siente cómodo, seguro o capacitado. El personal encargado de la actividad también podrá denegar la realización

de la prueba a aquellos corredores que consideren no estén en plenas condiciones. Por cada corredor que no realice la actividad, el equipo recibirá una penalización de 2h.

- En algunas partes de las etapas de bicicleta se circulará por zonas con vegetación, por lo que recomendamos tener un buen sistema de reparación de pinchazos o varias cámaras de repuesto.
- Posibles peligros en carrera:
  - Las ya comentadas avispas. Es más fácil encontrárselas en zonas rocosas.
  - Los troncos y las hojas de los cocoteros tienen espinas bastante grandes y pueden ser muy dolorosas.

## AL FINALIZAR LA CARRERA

La carrera terminará en el mismo lugar para las 3 categorías. Será en las instalaciones de un hotel, situado en una ciudad del interior del país. Allí, recibiréis vuestras bolsas de meta (F).

El hotel dispondrá de habitaciones para todos los corredores y familiares que deseen hospedarse desde su llegada a meta y hasta la mañana de sábado.

El precio por persona y noche será de 70.000 guaraníes.

En meta, no recibiréis vuestras cajas ni bolsos de carrera. Irán directamente al Resort Yacht, donde, el sábado y el domingo, tendréis tiempo y espacio suficiente para poder reorganizar vuestro material de cara a vuestros viajes de retorno. La limpieza de bicicletas se hará el sábado en el Yacht.

El bus saldrá de regreso al Resort Yacht el sábado a primera hora.



## CEREMONIA DE CLAUSURA

Expedición Guaraní no termina cuando todos los corredores crucen la línea de meta. Queremos que nos contéis vuestras anécdotas y que todos los equipos tengáis la oportunidad de interactuar entre vosotros. Y qué mejor forma de hacerlo que disfrutando de una deliciosa cena y posterior fiesta en Asunción.

Las fiestas finales fueron memorables en ediciones anteriores. ¡No os perdáis el colofón a una gran semana de aventura!

## PREMIOS

Ésta es la distribución de la premiación para la categoría Expedición:

- 1º 3.000USD, inscripción gratuita a ARWC2019 y trofeos artesanos
- 2º 2.000USD y trofeos artesanos
- 3º 1.000USD y trofeos artesanos

Los primeros 3 clasificados en las categorías Aventura y Challenge recibirán trofeos y material deportivo de nuestros patrocinadores.

*Durante la semana previa al evento, se enviará la información detallada de las etapas para realizar la planificación logística de la carrera.*