



12 HORAS SPECIALIZED® 2010
COPA: SANDRITA
Invita: FUNDACION EVENTOS VENEZUELABIKE
100% Ciclismo de Montaña
CONVOCATORIA NACIONAL

La Fundación Eventos VenezuelaBike invita a las **12 HORAS SPECIALIZED® 2010**, vuelve la carrera de larga duración íntegramente de ciclismo de Montaña en la modalidad Cross Country.

12 HORAS SPECIALIZED® es una competencia por equipos con convocatoria Nacional dirigido a ciclistas de Montaña de todos los niveles que disfruten del trabajo en equipo, las estrategias, los retos, la aventura y el deporte en contacto con la naturaleza con un profundo respeto hacia ella.

Lugar: Hacienda el Cujisito. Que se encuentra ubicada en la autopista entre Acarigua – Barquisimeto.

Fecha: Sábado 31 de julio de 2010

Horario: 9:00 p.m.

Categorías:

SOLO Masculino.

DUPLA MASCULINA Equipos de Dos integrantes Masculinos.

DUPLA MIXTA (2), Equipos de 2 integrantes Masculino y Femenino.

CUARTETOS RECREATIVO: Equipos de cuatro (4) integrantes mixtos o no.

Costo de la inscripción: Bs. 700,00 Equipos de 4
Bs. 350,00 Equipos de 2
Bs. 200,00 Solo

SPECIALIZED®



REGLAMENTO

INSCRIPCIONES

.Los plazos de inscripción quedarán cerrados cuando estén inscritos los equipos a los que se limita la participación.

.El importe para cada prueba quedará fijado de la siguiente manera:

Bs. 700,00 Equipos de 4
Bs. 350,00 Equipos de 2
Bs. 200,00 Solo

. La entrega de números deberá de realizarse en los horarios marcados por la organización, y el Jurado técnico tras la presentación del recibo de pago.

. Ninguna inscripción será efectiva si no se confirma el pago de la misma (adjuntar recibo).

. Si deseas recibir mas información puedes llamar al siguiente número de tel. 0416-6354300/6126245

. Cada equipo deberá contar con un capitán, el cual Será el responsable de la comunicación entre comité Organizador y su equipo.

- La edad mínima para participar en las 12 HORAS es de 16 años cumplidos, los cuales deberán participar con la autorización de sus representantes y participar en las categorías Duplas o Cuartetos solamente.

SPECIALIZED®



CALENDARIO

- . La prueba se celebrará del día sábado 31 de Julio del 2010
- . La salida se dará a las 9:00pm del sábado 31 de Julio del 2010
- . La finalización de la prueba se desarrollará de la siguiente manera: a partir de las 9:00am horas del domingo 01 de Agosto quedará cerrada la meta, los competidores que empiecen su última vuelta antes de las 9:00.am y no logren cruzar la meta no se les contabilizara esa última vuelta. Deben cruzar antes de las 9:00 a.m del domingo.
- La verificación técnica y entrega de números se realizará entre las 2:00pm y las 6:00pm horas del sábado 31 de julio.
- La junta de capitanes se llevara a cabo a las 6:00pm del sábado 31 de julio del 2010 -La formación para la salida será a las 8:00 pm.
- . Los equipos podrán instalarse en sus pits a partir de las 10:00 horas del sábado 31 de julio de 2010.

DESARROLLO DE LA CARRERA

- . **Las 12 HORAS SPECIALIZED** ® se disputan en la modalidad de cross-country.
- . Constará de una prueba de 12 horas ininterrumpidas de duración. Podrán participar todos aquellos que lo deseen y que cumplan lo especificado en el presente reglamento.
- . Esta prueba se celebrará en un circuito de 14km. Aproximadamente
- . La prueba se desarrolla sobre un circuito único, debiéndose dar el mayor numero de vueltas posibles.
- . La salida se dará a todos los participantes a las 9 de la noche donde harán un recorrido de 1km a pie para posteriormente tomar sus bicicletas y comenzar la carrera.

SPECIALIZED ®



- . La salida y llegada estará ubicada en un mismo sitio.
- . Se establecerá una zona de abastecimiento para los corredores en carrera.
- . Se establecerá una zona cerrada donde efectuar los relevos.
- . A cada equipo se dará un espacio limitado en la zona de campamento. A cada equipo le corresponde un solo espacio para su vehículo junto a su campamento. Los cuales serán numerados y asignados por la organización.
- . La organización habilitará controles de paso aleatorios por el circuito, por los cuales deberán pasar todos los corredores en pista, con el fin de evitar cortes en el recorrido por parte de ningún participante.
- . El circuito estará adecuadamente señalizado en tramos y cruces, no haciéndose responsable la organización de cualquier responsabilidad por la pérdida del corredor por despiste o falta de atención.
- . El relevo mínimo tendrá una duración de 1 vuelta.
- . El equipo y/o competidores "solos" podrán estar parados el tiempo que consideren necesario, es libre.
- . Los Competidores que a juicio del representante medico y/o comité organizador se encuentren en una situación de riesgo para su salud no podrán continuar en la competencia.

CIRCUITO Y RECORRIDO

La prueba de resistencia se disputará sobre un circuito de unos 14 km de recorrido aproximados, estimando un tiempo medio por vuelta de a 45 minutos, y cumplirá las condiciones de marcaje, señalización y seguridad de cualquier circuito de XC.

Además, el recorrido contará con un espacio tipo "pit line" con entrada y salida anterior a la zona de salida, en el que los equipos podrán realizar sus relevos sin entorpecer al resto de participantes. Fuera de esa zona los relevos están prohibidos.

Los relevos se producirán dentro de la zona de "pit line", con contacto físico e intercambio de un testigo que asigna la organización entre los



corredores, de perderlo deberán notificarlo a la organización y tendrán una penalización en tiempo de 30 min.

NORMATIVA TÉCNICA

. Será obligatorio el uso del casco protector, incluso en los entrenamientos; cualquier corredor que se encontrara sin él quedara excluido de la prueba.

. Solo serán admitidas bicicletas de montaña con ruedas de 26"o 29 en condiciones que el comité organizador considere "óptimas".

. La ayuda exterior no está permitida bajo ningún concepto dentro del circuito solo cerca de la zona de llegada.

. Se habilitará una zona de "Corral Cerrado" donde será obligatorio hacer los relevos de corredores, quedando prohibido realizar estas labores fuera de dicha zona.

. Las reparaciones podrán ser asistidas por todos los miembros del Equipo en una zona destinada por el comité organizador.

. Si un corredor no puede reparar la bicicleta por sus medios deberá llegar a meta empujando la bicicleta en el sentido del circuito y sin salirse en ningún momento del trazado. Tratando siempre de no obstaculizar el paso de los demás competidores.

. El corredor respetará el trazado del circuito de la carrera y no podrá tomar atajos o utilizar cualquier otro método desleal con tal de ganar ventaja sobre sus rivales, siendo la violación de esta norma causa de expulsión directa de la competencia.

. Cualquier acción que atente contra el ambiente o sea poco deportiva supondrá la exclusión directa del corredor.

. Será obligatorio el pasar una revisión técnica de la bicicleta (verificación técnica) para comprobar que cumple todos los requisitos reglamentarios y de seguridad.

SPECIALIZED®



. Para pasar la verificación técnica será obligatorio montar en la bicicleta un equipo de iluminación adecuado en perfecto funcionamiento. Cualquier bicicleta sin luz delantera o luz de seguridad trasera será detenida en "corral cerrado" por la organización hasta que funcione correctamente.

Es de carácter Obligatorio mantener las luces encendidas durante todo el recorrido.

CLASIFICACIÓN

. El equipo ganador será aquel que complete el mayor número de vueltas. En caso de empate a número de vueltas será aquel que haya invertido el menor tiempo.

. Se establecerán una serie de pruebas y retos adicionales, donde la clasificación será personal, en vez de por equipos.

. El cronometraje y jueces de la prueba se realizará por un equipo de profesionales a los cuales deberán dirigirse para cualquier aclaración, consulta etc.

CALIFICACIÓN DE UN EQUIPO MIXTO PARA LOS PUESTOS DE PODIO

Para que los equipos mixtos puedan tener, derecho a podio, debe haber un mínimo de vueltas recorridas por las ciclistas femeninas.

El mínimo de vueltas a ser completado por cada componente femenina será del 20% del total del número de vueltas completado por el equipo.

Los equipos mixtos que no cumplan con el requisito mínimo de vueltas, recibirán un resultado válido, pero no contabilizará de cara a los premios ni puestos de podio.

RECLAMOS

. Todo equipo que estime haber sufrido un perjuicio durante el desarrollo de la prueba podrá realizar una reclamación por escrito y en el plazo máximo de una hora después del cierre de carrera y tras el pago de Bs. 200 que le serán devueltos en el caso de ser aceptado.

. El desconocimiento del reglamento de las **12 HORAS SPECIALIZED®** no será válido como excusa.

SPECIALIZED®



- . La participación en las **12 HORAS SPECIALIZED** ® implica la total aceptación y conocimiento del presente reglamento.
- . Todo aquello no previsto en el reglamento deportivo de las **12 HORAS SPECIALIZED** ® será resuelto por el comité organizador.
- . Los reclamos se efectuarán en oficina de carrera y serán exclusivamente presentadas por el Capitán del Equipo.

PREMIOS

- . Los premios estarán compuestos por material aportado por los patrocinadores de la prueba y metálico a la cat. Solo y dupla masculino y dupla mixto.
- . Se establecerán premios para cada uno de los integrantes de las 4 categorías o equipos que ocupen los tres primeros Lugares en la clasificación general y medallas edición especial (Specialized) a los que logren culminar la prueba. Más en www.venezuelabike.com
- . Se establecerán premios especiales individuales. (La vuelta más rápida).
- . La entrega de premios se realizará únicamente el día de la carrera y una vez aprobadas las clasificaciones por el comité organizador.
- . Los ganadores y líderes de las respectivas categorías deberán hacer acto de presencia en el pódium para cumplir con los actos protocolares vistiendo la vestimenta deportiva reglamentaria.
- . La presencia de los ganadores será obligatoria de no ser así se perderá todo derecho al premio, nadie podrá retirar el premio de ningún atleta.

MODIFICACIONES

- . Cualquier modificación que pudiera producirse una vez publicado el presente reglamento se hará pública por medio de anexos, siendo oportunamente facilitadas a los participantes.
- . En caso de que el arranque de la competencia se retrasara por causa de fuerza mayor, la culminación de la misma será 12 horas después del arranque.



. La organización se reserva el derecho de poder cambiar el recorrido de la prueba si lo estimara necesario.

. La organización no será responsable si la carrera es suspendida por causas de fuerza mayor o ajena a ella.

-La organización no se hace responsable por accidentes, robos, o cualquier daño ocurrido antes, durante y después del evento.

Sin embargo todo el evento estará custodiado por organismos de seguridad, militares y cuerpos de asistencia médica.

. Equipo que no llene la liberación de responsabilidad y Firme la misma no podrá participar en la prueba así haya cancelado su respectiva inscripción.

Tips

Para esta primera edición estaremos estrenando un nuevo tramo en la Hacienda el Cujisito.

La Organización colocara un tanque de agua potable de 2000 litros, igual cada participante debe preparar su logística de carrera y llevar su agua y Comida.

Hidratación: base fundamental del ciclista, para prevenir la deshidratación es importante hidratarse constantemente con bebidas que posean electrolitos, azúcar y sodio, esto garantizará la permanencia en la carrera.

Alimentación: Es importante alimentarse adecuadamente para esta carrera. Ud. necesita comer, traiga bastante comida que suele comer siempre que rueda, esta carrera no se hace solo con barras energéticas, o geles, su cuerpo necesita azúcar, proteínas, grasas, carbohidratos, traiga comida que se digiera fácil, traiga frutas (cambures, manzanas, frutas secas, bocadillos), trate de no rodar en plena digestión, use las raciones razonables, hay algunos alimentos que el ciclista puede ir comiendo durante la vuelta tales como las frutas secas, bocadillos, cambures, etc., lo



único de esto es que requieren de mucho líquido para poder pasarlas.

Comunicación, la comunicación entre equipo es una buena idea, sobre todo los equipos que van por el pódium, cuando un corredor avisa a su equipo que está llegando o tiene algún problema, la ventaja es enorme, cuando un corredor se demora más de la cuenta y emplea un radio de comunicación, para avisar al resto del equipo, este sabrá que hacer en determinado momento.

Carpa: Trate de estar lo más cómodo que pueda, si es posible lleve colchón de aire, sillas, mesas, una buena cava, consiéntase, siempre que llegue de rodar póngase cómodo, quítese los zapatos, póngase unos buenos shorts, quítese la presión a las piernas siéntese, si es posible ponga los pies más alto que la cabeza, y verá que se relaja.

Lluvia, en la Hacienda el Cujisito, la lluvia es un factor disponible, lleve toda sus ropas en bolsas plásticas, la carpa si no es impermeable, póngala sobre un buen plástico, para que la humedad no pase a sus objetos secos, use repelente de insectos únteselo llegando a la hacienda, recuerde que los mosquitos, se inmuniza cada 2 horas, esto requiere que se ponga nuevamente más repelente, para estar tranquilo todo el tiempo en la Hacienda.

Iluminación,

Unas buenas luces nos dan ventajas sobre los demás participantes, pero si no las poseemos, tendremos que tener varios juegos de pilas para el recambio, recuerde que los equipos podrán usar las mismas linternas, para que los integrantes no tengan que comprar linternas para cada una de las bicicletas.

El casco es un accesorio vital cuando estamos sobre una bicicleta, este debe quedar bien ajustado, para evitar que se nos mueva durante el recorrido.

Los lentes juegan un papel importantísimo, ya que la plaga, tanto de

www.venezuelabike.com



noche como de día, jamás desaparece en la Hacienda, estamos hablando de lentes con cristal transparente, y unos cristales oscuros para las horas de sol.

Ropa: lleve todas las camisas de ciclismo que tenga, igualmente los shorts lycras, no importa que tengan huecos o estén manchados, esto es para cambiarse inmediatamente que llegue de dar una vuelta, sobre todo de noche, recuerde que las temperaturas de noche en la Hacienda suelen estar entre 14 a 16 grados, si Ud. Sufre de frío, le aconsejamos rodar con lycra larga, pónganse ropa seca sin pensarlo, cámbiese, no dure ni un minuto con ropa húmeda, también protéjase del sol.

El asiento de la bici siempre molesta y aun más cuando tenemos tiempo pedaleando, esto genera mucha fricción, la cual podemos minimizar con una buena cantidad de vaselina, no escatime cantidad cuando se la unté entre las piernas, vera que el domingo al terminar el evento la irritación casi ni se siente

Las rutas de noche no tienen nada que ver con la claridad del día, una hoja de árbol, una rama, o el desnivel del terreno, dan la impresión de caer en un hueco, esto se traduce a mas frenada durante toda la vuelta, la sombra de los corredores también es un factor que nos hace tener los ojos más abiertos de lo normal, para minimizar todo esto, recomendamos hacer la ruta con luz antes de la competencia para chequear muy bien todo el recorrido, tratando de memorizar todos los tramos.

Por último, los cambios de las bicicletas deben de estar precisos, no deben de traer una bici con los cambios en mal estado, este circuito, se destaca por los cambios de ritmo, el corredor que use los cambios constantemente se destacara de los otros, cambie según el terreno, si está bajando baje los piñones, hasta que sienta la tracción de la cadena, si ve una loma, suba los piñones antes de comenzarla hasta que se sienta bien, no suba una cuesta demasiado pesado, no vale la pena, siempre recuerde que son 12 horas rodando.

y tu que esperas inscríbete!!

www.venezuelabike.com



QUE TRAER?

CORREDOR

Casco Protector
Zapatos de Ciclismo
Zapatos Deportivos
Sandalias
Camisas de Ciclismo (Maillot)
Camisas de Ciclismo Manga larga
(Maillot)
Camisas de Algodón
Short lycra Ciclismo
Short Normal
Lycra larga
Pantalón Largo
Ropa Interior
Medias de Ciclismo
Medias de Algodón
Guantes
Jabón
Desodorante
Toalla
Cepillo de Diente
Pasta de Diente
Chaqueta Corta Viento
Lentes

VARIOS

Papel Higiénico
Repelente de Insectos
Protector Solar
Bolsa de Basura
Vaselina

CAMPAMENTO (CARPA)

Generador Eléctrico
Extensiones para luz
Plástico (Piso de Carpa)
Saco de Dormir
Colchón de Aire Almohadas
Cocina
Sillas
Fósforos
Mesas
Cavas
Comidas
Bolsa de Basura

BICICLETA

Casco Protector
Termos
Luz Delantera
Luz Trasera
Luz de Casco
Pilas de Repuesto
Caucho de Repuesto
Tripas de Repuesto
Caja de Parcho
Inflador
Herramientas
Aceite
Tripas de Repuesto
Caja de Parcho
Inflador
Herramientas
Aceite
Guarda Barro

SPECIALIZED®



Cómo llegar: La Hacienda el Cujisito está ubicada a 15 min de Barquisimeto o a 15 min de Acarigua entre Zarare y Cabudare, viniendo de Caracas Tome la autopista regional del Centro, pasando Maracay, Valencia en este punto hay dos opciones pueden venirse por Tinaquillo, San Carlos hasta Acarigua, La 2da opción sería llegar a valencia y irse por Nirgua, las Coordenadas donde está Ubicada la Finca el Cujisito Son: 9°50'42.24"N /



69° 9'36.92"O.

9 Horas  3 Horas
Las 12 Horas
En Bicicletas Montañeras
www.venezuelabike.com

El Circuito:



100% Tierra

- Ruta
- Campamento Base
- Puestos de Control
- Zona de Carpas y Estacionamiento
- Asistencia Medica

Organiza
www.venezuelabike.com

HACIENDA EL CUJISITO

Sali da y Llegada

image © 2010 DigitalGlobe
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO

www.venezuelabike.com

ESTA ES LA CARRERA QUE UNE A LA FAMILIA NO DEJES
QUE TE LO CUENTEN

LOS ESPERAMOS!!

www.venezuelabike.com