

Organiza y a beneficio:



Ciclismo Solidario contra el Cáncer Masculino Prostático y Testicular (35.000 casos/año en España)

Patrocina:



Colabora:



BikeMen GRANADA

Edición 2018: "En pista Bike".
¡Le damos la vuelta al cáncer masculino!

Desafío Dona 35 Km



Ciclismo en Pista



Ciclismo Indoor



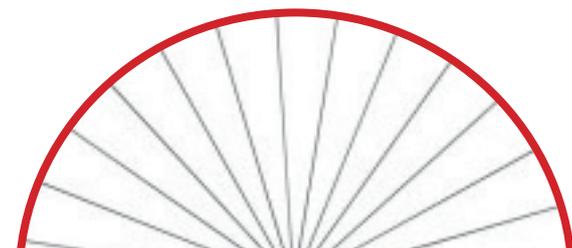
Actividades Lúdicas y Educativas



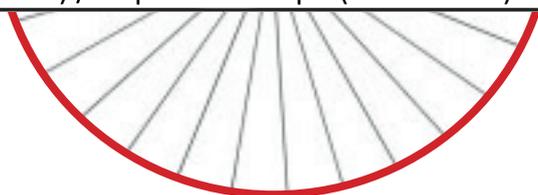
Sábado 24 y Domingo 25 de NOVIEMBRE
(Mes internacional de la salud masculina)
Ciudad Deportiva Diputación de Granada – Armilla



Foto: Javier Arboledas, CICLOESFERA



BikeMEN Granada 2018. Contra el Cáncer Masculino 24 y 25 de Noviembre VELÓDROMO Ciudad Deportiva Diputación de Granada-Armilla		
Sábado, 24 10.00 h.	Domingo, 25 9.30 h.	
DESAFÍO CICLISTA POPULAR "Dona 35 kms." en 12 h. NON STOP	MODALIDADES VELÓDROMO ^(1*)	CICLO INDOOR: RODILLO FIJO ^(2*) . 5 Sesiones entrenamiento profesional ^(3*)
8 mangas & salidas: 10-11.30-13-14.30-16-17.30-19-20.30	MANGAS SCRATCH "25 ciclistas x 35 vueltas"	S.1. Fuerza
Inscripción: 13 € Permite participación en una o más mangas	PERSECUCION x EQUIPOS "4 ciclistas x 4 kms."	S.2. Umbral Anaeróbico
+ DONATIVO de otros 13€ por participación a cargo de Fundación Caja Rural Granada	KM CONTRARRELOJ INDIVIDUAL	S.3. Eficiencia Aeróbica
	(1*) Habilitada zona para calentamiento con rodillos particulares. Habilitada consigna.	S.4. VO2. Máx.
		S.5. Cadencia
	Inscripción 13€: permite participación en una o más modalidades	
Inscripción Sábado + Domingo: 20 €		
La inscripción incluye: DONATIVO + Seguro accidentes + Camiseta + Avituallamientos + Píscolabi.		
	(2*) Con rodillo particular. Habilitada consigna.	
	(3*) Necesario mínimo 10 inscripciones x sesión.	
	Actividades Gratuitas para ACOMPAÑANTES: "DUATLONCILLO INFANTIL" – "LUDOCICLETA" – "INICIACÍCLATE"	
	ARROZ DE CONVIVENCIA: 5€ (incluye una bebida. Previa reserva)	
Información e inscripción: www.cruzandolameta.es / Sede aecc-Granada (958293929) / Deportes Olimpo (958123117)		

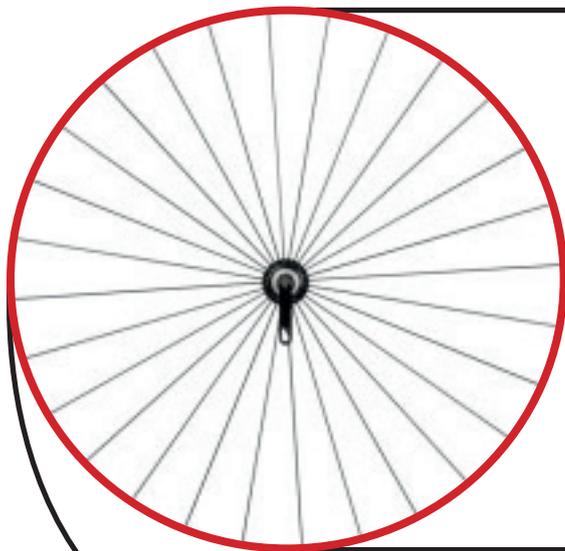
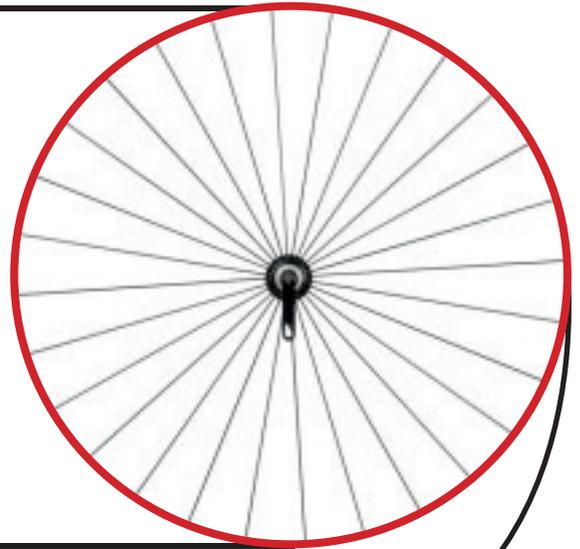


Sábado 24

**Desafío ciclista 12 h. Non Stop.
Dona 35 Km. Contra Cáncer
Masculino**

OBJETIVO SOLIDARIO:

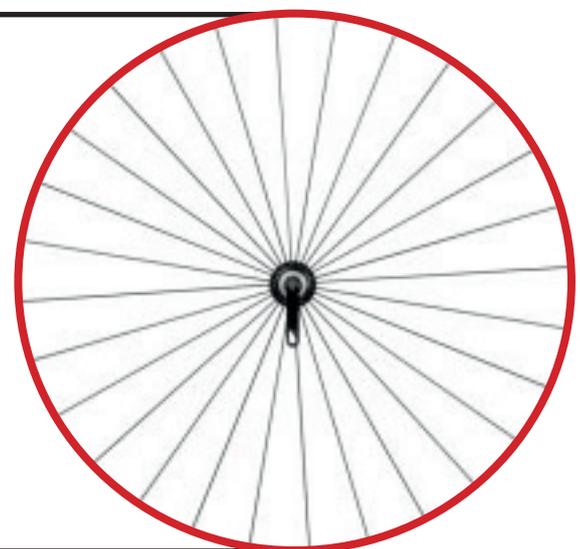
- ¿Cuál?: convocar el máximo número de ciclistas, hombres y mujeres, solidarios con los hombres con cáncer masculino (prostático y testicular) en España.
- ¿Para qué?: para que cada uno pedalee, AL MENOS, 35 kms. sin que lo importante sea el tiempo empleado, sino sumarlos al desafío colectivo.
- ¿Qué hacer?: rodar en velódromo, AL MENOS, 35 kms. en grupeta.



- ¿Cómo?: incorporándose al velódromo a lo largo de las 12 horas, en las que el desafío estará abierto ininterrumpidamente de 10h. a 22h.; inscribiéndose en , AL MENOS, una de las 8 mangas establecidas con salida cada hora y media (tiempo máximo estimado para poder realizar los 35 kms.), con un máximo de 36 ciclistas en cada salida (máximo establecido para ciclismo en pista por la UCI). SALIDAS: 10.00-11.30-13.00-14.30-16.00-17.30-19.00-20.30 h. Con posibilidad de inscribirse para completar una (35 kms.); dos (70 kms.); o más mangas.

OBJETIVO BENÉFICO:

- ¿Cuál?: conseguir la máxima recaudación posible a beneficio de aecc, para financiación de programas e investigación en cáncer masculino.
- ¿Cuánto?: la máxima recaudación se lograría completando las 8 salidas posibles en las 12h. non stop, con 36 ciclistas cada una, lo que supondría 288 participantes.
- ¿Cómo?:
 - Inscripción a cargo de cada ciclista: 13€.
 - Donativo de otros 13€ a cargo de Fundación Caja Rural, por cada participación en las 8 mangas de las 12 h. non stop. (1)



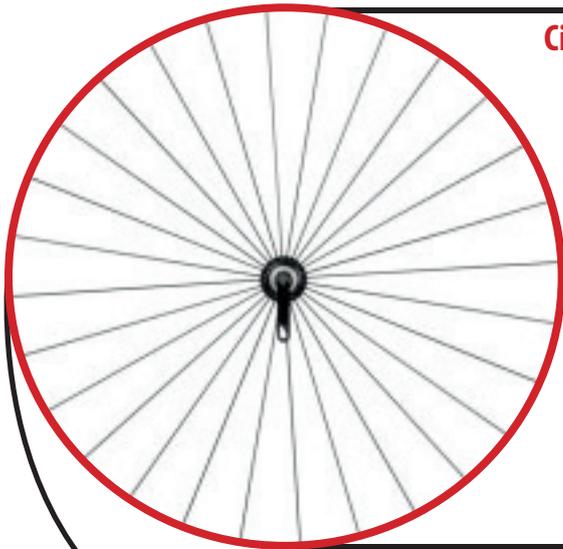
(1) Así, cada ciclista participante en el desafío colaborará con un mínimo de 26€. A los que sumará 13€ más, a cargo de Fundación Caja Rural, por cada nueva manga de 35 kms., que pudiera completa www.magicalartstudio.com

**Ciclismo en pista y ciclismo Indoor
Lanzados contra el
Cáncer Masculino**

Domingo 25

CICLISMO EN PISTA: BICI CARRETERA.

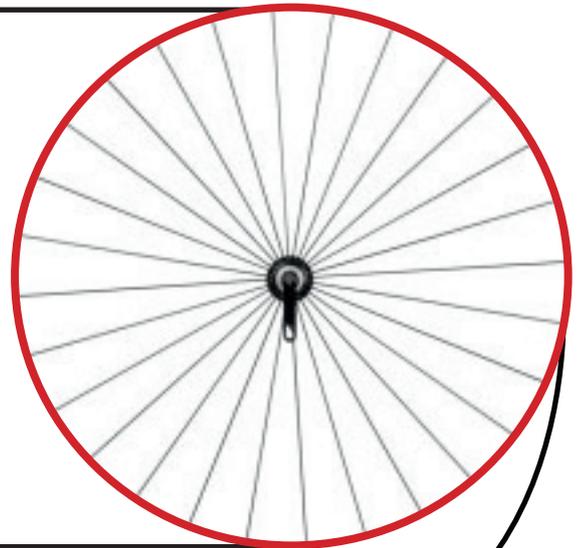
Ciclismo en pista de carácter recreativo: con modalidades de participación NO COMPETITIVAS, aunque inspiradas en tres pruebas oficiales de ciclismo en pista como son el Scratch; Persecución por Equipos; y el KM Contrareloj Individual, en las que el espíritu competitivo de cada ciclista, lo será en esta ocasión de competencia solidaria.



CICLISMO INDOOR: RODILLO TRAINING.

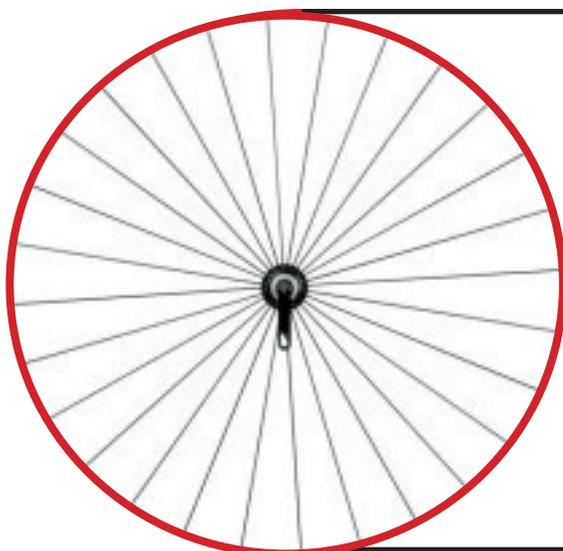
Ciclismo indoor en rodillo fijo como disciplina de rodaje recomendada para mejorar el rendimiento sobre la bicicleta.

La "Rodillo Training" consistirá en 5 sesiones de entrenamiento diseñado y planificado profesionalmente, para asegurar resultados sobre variables como fuerza; umbral anaeróbico; eficiencia aeróbica; Vo2 Máximo; y cadencia.



Además con un propósito "reto" consistente en concentrar el máximo número de ciclistas sobre rodillo fijo, participando a la vez en estas sesiones dirigidas de entrenamiento indoor, en la I CONCENTRACIÓN CICLO INDOOR EN RODILLO FIJO.

(*) Rodillos particulares a cargo de cada participante, tanto para calentamiento en rodillo en zona habilitada para los participantes en las mangas de bici de carretera. Como para las sesiones de "Rodillo Training". Habilitada por la organización consigna para depositarlos.



Ciclismo en pista : **Bici Carretera**

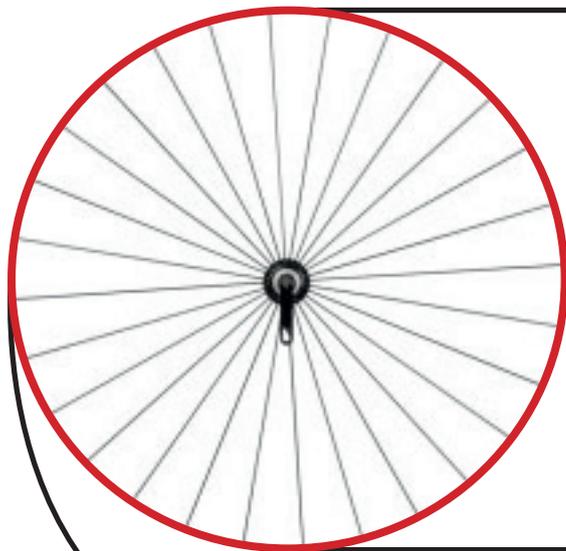
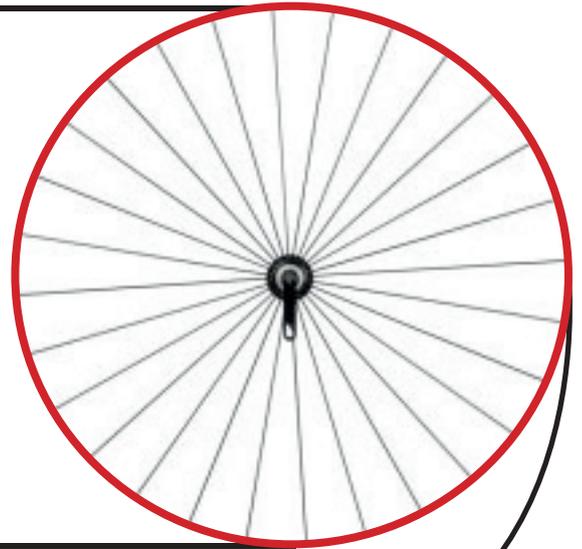
3 modalidades de participación:

SCRACHT; PERSECUCIÓN POR EQUIPOS; KM CONTRARRELOJ INDIVIDUAL.

Pudiendo participar con la inscripción en una, dos o las tres.

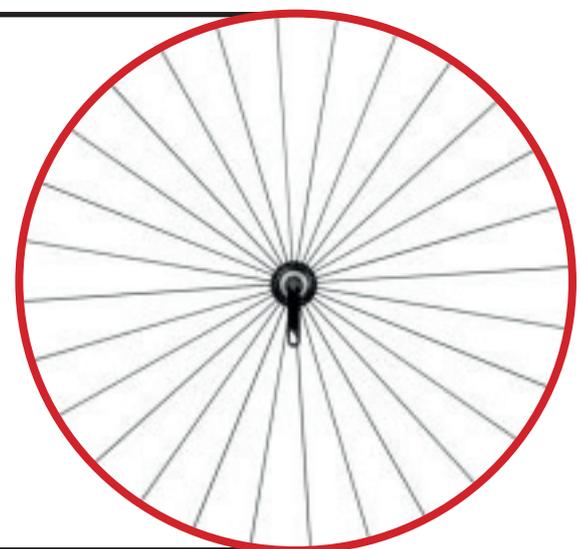
SCRACHT "25x35".

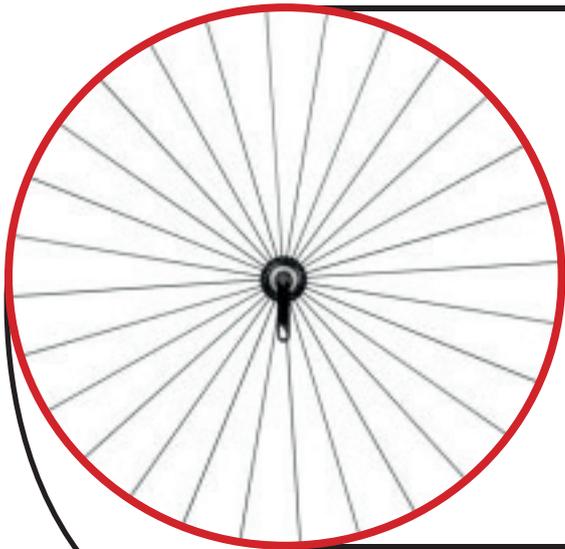
- Mangas de 25 ciclistas x 35 vueltas (14 kms.).



- En velódromo de 400 m. de cuerda.
- Dinámica:
 - 10 primeras vueltas (4 kms.) neutralizadas encabezadas por ciclistas colaboradores, a los que no se podrán adelantar y que establecerán un ritmo de rodaje a unos 20-25 kms./h. Permitirán un calentamiento previo a las 35 vueltas lanzadas; un rodaje agrupado en grupeta; y un conocimiento del rodaje en velódromo.
 - 35 vueltas posteriores eliminatorias y clasificatorias:
 - Eliminatorias: del último ciclista en pasar por línea de meta cada 2 vueltas (avisadas por la campana).

- Clasificatorias: de los 4 primeros ciclistas en línea de meta, que conformarán equipos participación en la modalidad de PERSECUCIÓN POR EQUIPOS.
- Las mangas serán mixtas y se organizarán por categorías:
 - Junior-Sub. 23-Elite (de 17 a 30 años)
 - Master 30-40 (de 31 a 50 años)
 - Master 50-60 (de 51 a 70 años).
- El número de mangas dependerá de los participantes inscritos.
- Con exhibición-demostración de esta modalidad de pista a cargo de la Escuela Municipal de Ciclismo de Armilla – CC A. Miguel Díaz.





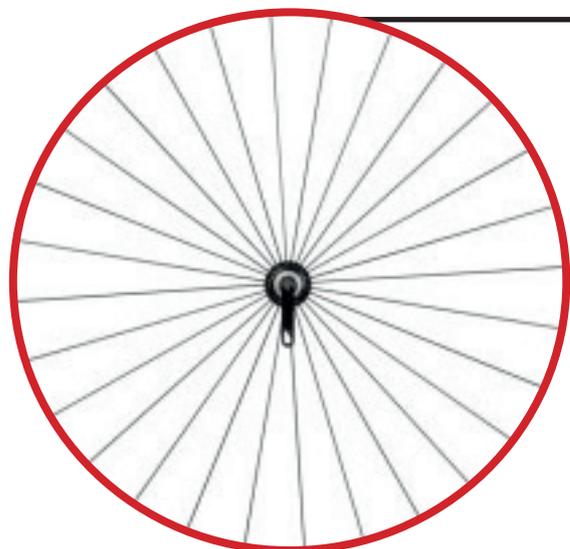
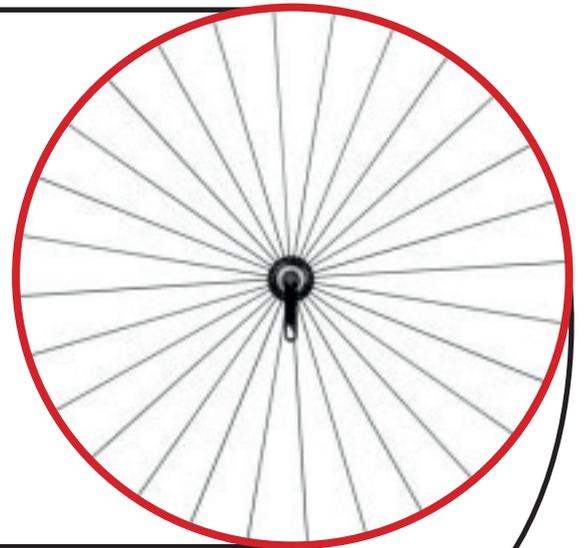
PERSECUCIÓN POR EQUIPOS "4 x 4"

- Inscripción abierta a equipos representantes de clubes ciclistas; equipos conformados por ciclistas independientes; además de los equipos resultantes de los cuatro primeros ciclistas en línea de meta en las mangas de SCRATCH.
- Dinámica: 2 equipos conformados por 4 ciclistas. Sobre una distancia de 4 kms.. Con salida de un equipo en meta y el otro en contrameta. Clasificará el equipo que, o bien alcance al otro, o logre menor tiempo en los 4 kms.
- Sin distinción por sexos, quedará a criterio de cada equipo conformarse con ciclistas hombres, mujeres; o serlo mixto.

- Sin establecimiento por la organización de categorías, quedará a criterio de cada equipo conformarse con ciclistas de distintas edades.
- Con exhibición-demostración previa de esta modalidad de pista, a cargo de ciclistas de la Escuela de Ciclismo de Armilla – CCA Miguel Díaz.

KM CONTRARRELOJ INDIVIDUAL.

El ciclista debe recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible tras una salida parada.



Ciclismo Indoor : Rodillo Fijo "RODILLO TRAINING"

- Con rodillos particulares (disponible consigna habilitada por organización).
- 5 sesiones de entrenamiento dirigidas: 1. Fuerza. 2. Umbral anaeróbico. 3. Eficiencia aeróbica. 4. Vo2 Máx.. 5. Cadencia. A cargo de ErgoSport
- Sesiones de duración aproximada de 50 min., con 10 de descanso entre cada una.
- Posibilidad de inscribirse en una o más sesiones. Con sorteo de premio especial para los ciclistas que completen las 5 sesiones (Fuerza. Umbral anaeróbico. Eficiencia aeróbica. Vo2 Máx.. Cadencia).
- Mínimo 10 inscripciones por sesión.

Actividades LÚDICAS y EDUCATIVAS:**“INICIACÍCLATE”; “DUATLONCILLO INFANTIL”; y “LUDOCICLETA”.**

- Dirigidas a acompañantes y cualquier interesado.
- Participación gratuita, previa inscripción.

“INICIACÍCLATE”.

- Iniciación al ciclismo de montaña, con bicis particulares aportadas por participantes.
- A cargo del Club Ciclista EN FEMENINO.

“LUDOCICLETA”.

- Juegos de habilidad en bicicleta (Carrera de lentos; de cintas; de bici a pie; etc); y de concienciación del uso de la bicicleta, a cargo de Club Ciclista En Femenino.
- Espacio para entretenimiento infantil, a cargo de voluntariado juvenil de aecc.

“DUATLONCILLO INFANTIL”.

- En circuito de asfalto de educación vial.
- Por categorías mixtas: prebenjamín (de 3 a 8 años); benjamín (de 9 a 10 años); alevín (de 11 a 12 años); infantil (de 13 a 14 años).
- A cargo Club Deportivo Olimpo.

“ARROZ de CONVIVENCIA”.

- Previa reserva con la inscripción en las modalidades deportivas.
- En zona del restaurante de la Ciudad Deportiva.

Precios:

- Inscripción para participación el Sábado 24, en Desafío DONA 35 Kms. (una o más mangas): 13 €.
- Inscripción para participación el Domingo 25, en las modalidades de pista (en una; en dos; o en las tres): 13 €
- Inscripción para participación el Sábado 24 y el Domingo 25: 20 €.
- (Las inscripciones incluyen: seguro de accidentes; camiseta técnica; avituallamiento sólido y líquido; pisolabi; y DONATIVO).
- Inscripción para participación en las Actividades lúdicas y educativas: gratuita.
- Plato de arroz: 5 € (con una bebida gratis).

Fecha límite de inscripción: **jueves 22 de Noviembre.**

Entrega de dorsales:

Viernes 23 (de 8h. a 14h.) en sede aecc. Sábado 24 y Domingo 25, hasta una hora antes de inicio de las actividades.

BikeMen Granada 2018

• INFORMACION E INSCRIPCION:

- www.cruzandolameta.es

- Asociación Española Contra el Cáncer – Junta Provincial de Granada: C/ Tórtola, 3. 958293929 Antonio Gómez Chica (637785666. antonio.gomez@aecc.es). Eva Cuenca Galindo (958293929. eva.cuenca@aecc.es).

- Deportes Olimpo: Av. América, 34. 958123117

Colaboradores Técnicos - Deportivos



C.D. Guadalquivir



Empresas colaboradoras



CORTIJO CUEVAS, S.L.



Agradecimientos



Diseño Web / Redes Sociales



Javier Arboledas



BikeMen Granada 2018