

NORMATIVA

“I COMBINADA SOLIDARIA VILLA DE OTURA CONTRA EL CÁNCER DE COLON”

NATURALEZA: Benéfica. Recreativa. No competitiva. Cronometrada.

FECHA: 24 de MARZO 2019

LUGAR: CALLE BARRANCO DE LOS LOBOS, URBANIZACIÓN SANTA CLARA, JUNTO A CIRCUITO
MTB OTURA

MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN:

- A. Criterium Bike Road (BR).
- B. Rally MTB.
- C. Combinada CBR & MTB.

INSCRIPCIONES:

- Limitado a 100 participantes en las modalidades de CRITERIUM ROAD y COMBINADA ROAD + MTB. Y 150 en la de RALLY MTB.
- Fecha límite: VIERNES 22 DE MARZO a las 14:00h.
- On-line: www.cruzandolameta.es
- Puntos físicos: Pabellón Municipal de Otura. Sede aecc Granada (C/ Tórtola,3. Tlf:958293929).
- Recogida de Dorsales: **DOMINGO 24** de 7:30h a 9:30h. (en zona de transición).
- Entrega de bicicleta MTB y accesorios para modalidad Combinada: **DOMINGO 24** de 7:30 h. a 9:30 h.. EN ZONA DE TRANSICIÓN, QUE CONTARÁ CON CONTROL DE SEGURIDAD DE ENTREGA Y RETIRADA DE LAS BICICLETAS.

1. MODALIDADES, DISTANCIAS y SALIDAS.

Existen tres modalidades diferentes de participación, que se explican a continuación:

RALLY MTB

SALIDA: 9.30 H.

Circuito B. los Lobos: 5 vueltas
Distancia aprox.: 40 k
Límite Participación: 150
SALIDA: 10.00 h.
Inscripción: 13 €

CRITERIUM ROAD

SALIDA: 10.00 H.*

Circuito U. Santa Clara: 10 vueltas
Distancia total Aprox.: 42 k
Límite participación: 100
Puntos en vueltas: 2, 4, 6 y 8
SALIDA: 10.00 h.
Inscripción: 13€



COMBINADA BIKE ROAD + RALLY MTB

SALIDA: 9.45 H.

Circuito Road: 8 V + Circuito MTB 3 V
Distancia total: 34 k Road + 24 k MTB
Límite Participación: 100
SALIDA: 10.15 h.
Inscripción: 15€

* LA SALIDA DEL CRITERIUM PUEDE ADELANTARSE Y HACERSE JUNTO A LA COMBINADA, SEGÚN NÚMERO DE INSCRITOS EN AMBAS OPCIONES DE PARTICIPACIÓN.

* SERÁ RESPONSABILIDAD DEL PROPIO CICLISTA EL CALCULO DEL NUMERO DE VUELTAS CUBIERTAS. En caso de incurrir en error quedará sin opción a trofeos, premios y sorteos.

Todas las inscripciones incluyen Seguro, Camiseta (SE ASEGURA TALLA HASTA EL MARTES 19), Avituallamiento; 1 plato de arroz+ 1 bebida. La organización otorga la posibilidad de sacar una inscripción como ACOMPAÑANTE, con un precio de 5€ (incluye plato de arroz +1 bebida).

2. PARTICIPANTES.

- ✓ El evento estará abierto todas las personas en buenas condiciones físicas, psíquicas y médicas para participar en la “I CARRERA COMBINADA SOLIDARIA CCC VILLA DE OTURA”.
- ✓ Es responsabilidad del participante estar bien preparado para la prueba. Es decir, gozar de buena salud física en general, así como tener un nivel aceptable de preparación.
- ✓ Todos los participantes deberán usar CASCO, el ciclista que no lleve casco no podrá participar en la prueba.
- ✓ Todo participante, por el hecho de realizar la inscripción a la prueba, acepta la presente Normativa/Reglamento y la publicación y tratamiento de sus datos, imágenes y/o filmes, con arreglo a la legislación vigente.
- ✓ Los participantes no podrán competir con el torso desnudo.
- ✓ En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- ✓ Están prohibidos los insultos, malos tratos y otras conductas antideportivas, siendo motivo de descalificación inmediata. El estorbar o perjudicar a otro competidor se considera conducta antideportiva, pudiendo ser descalificado.
- ✓ Se descalificará a los participantes que:
 - No lleven Dorsal visible.
 - No lleven Casco.
 - No realicen el recorrido completo
 - No cumplan la Normativa de la marcha.
 - Realicen cualquier acto antideportivo o por mal comportamiento.
- ✓ El recorrido estará controlado por Policía Local, Protección Civil y Grupo de Voluntarios.
- ✓ La organización no se hace responsable de los posibles accidentes que puedan ocurrir en caso de imprudencias o por no seguir las normas de la prueba.

- ✓ El recorrido estará señalizado, siendo responsabilidad del corredor la localización de la señalización, que será de colores vistosos y perfectamente ubicados en cada cruce o en el terreno.
- ✓ Las zonas de avituallamiento estarán debidamente señalizadas por lo que queda terminantemente prohibido tirar basura fuera del límite concedido para tal efecto.
- ✓ La participación con e-bikes no contará con clasificación oficial y por ende con opción a premios ni trofeos.

3. DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Los participantes de la “I CARRERA COMBINADA SOLIDARIA CCC VILLA DE OTURA”, por el hecho de inscribirse, dan su consentimiento para que el Ayuntamiento de Otura, por sí, trate automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva y promocional, sus datos de carácter personal. De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, el participante tiene el derecho de acceder a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. Para hacerlo, deberá solicitarlo en los lugares donde se realiza la inscripción.

Asimismo y de acuerdo con los intereses deportivos y de promoción del la “I CARRERA COMBINADA SOLIDARIA CCC VILLA DE OTURA” (reproducción de fotografías, emisión de videos, publicación de clasificaciones, etc.) mediante cualquier dispositivo (Internet, publicidad gráfica, etc.) y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir su nombre y apellidos, el lugar obtenido en la clasificación, sus fotografías y sus vídeos.

4. CATEGORÍAS.

Las categorías existentes en la prueba serán las siguientes:

Todas ellas en categorías masculinas y femeninas

Junior y Sub-23 (18 -23 años)
Élite (24 a 40 años)
Veterano 1 (41 a 49 años)
Veterano 2 (+ 50 años)

5. INDUMENTARIA Y DORSALES.

Los dorsales deberán colocarse de forma obligatoria y de modo que sean perfectamente visibles frontalmente en ambos segmentos de bicicleta.

El participante que abandone la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar su abandono al comité organizador, jueces y oficiales.

6. APOYOS o AYUDAS EXTERIORES.

Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. Los participantes no pueden ser acompañados, ni apoyados, desde ningún tipo de vehículo o a pie.

7. ORGANIZACIÓN CRONOMETRAJE Y RESULTADOS.

La Organización de la carrera facilitará a cada corredor un número de dorsal y chip, cuya utilización será obligatoria. Deberá ser devuelto a la finalización de la carrera. Los dorsales serán adjudicados por estricto orden de inscripción.

El recorrido estará controlado por personal técnico de la organización. Se dispondrá de un servicio de cronometraje profesional, responsable de la elaboración de las clasificaciones en las distintas categorías. Dichas clasificaciones serán publicadas en la página web oficial del evento.

Todo participante está cubierto con un seguro de accidentes y asistencia sanitaria para el día de la prueba. A su vez, la Organización tendrá a disposición del participante, una ambulancia con asistencia médica y personal cualificado, en caso de ser necesario una evacuación y atención de urgencia.

Todo participante está obligado a:

- Respetar las Normas que la Organización pueda establecer durante la prueba, así como las Normas de Circulación de Tráfico
- Prestar ayuda a cualquier accidentado.
- En la vestimenta del deportista el dorsal debe estar siempre de forma visible.
- La publicidad del dorsal está reservada para la Organización, no estando permitido alterar la misma.
- No se podrá doblar, cortar y/o modificar el dorsal.

- El deportista será el único responsable de la correcta colocación del dorsal y dispositivo de control establecido por la organización, atendiendo a las indicaciones de ésta en el momento de su entrega. A tal efecto, la incorrecta colocación de alguno o ambos elementos podría propiciar la nulidad de lectura en la llegada.
- Por la propia seguridad del deportista y el buen control de la Organización, el dorsal y/o el chip de control entregados, son de carácter personal e intransferible.
- Si por condiciones meteorológicas adversas u otras causas ajenas a la organización, esta se viese obligada a modificar el recorrido o suspender la prueba, el organizador solo tendrá la obligación de informar tan pronto como sea posible a los participantes
- La prueba cuenta con servicio de duchas.

8. BOLSA DEL CICLISTA. TROFEOS. PREMIOS. SORTEOS.

- BOLSA DEL CICLISTA: en la zona de meta se hará entrega a todos aquellos participantes que finalicen la prueba. La bolsa contiene camiseta técnica.

- TROFEOS: a los 3 primeros clasificados de cada categoría.

- PREMIOS: para tres primeros clasificados Absoluto/as de la carrera COMBINADA BIKE ROAD & RALLY MTB (Jamón, Paletilla y Queso a 1º, 2º y 3º respectivamente). Y para el primer puesto por puntos en el CRITERIUM (cesta de alimentos).

- SORTEOS: prendas ciclistas (con el número de dorsal).

Los premios no son acumulativos. Los vencedores absolutos no podrán optar al premio de su categoría correspondiente. Será indispensable que el corredor obsequiado esté presente en el acto de entrega (portando su DNI) o deje autorización firmada junto a un justificante de ausencia. Será necesario presentar el dorsal de la prueba para poder recoger el premio.

9. ÁREAS DE TRANSICIÓN.

Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo. El espacio individual no podrá ser marcado con elementos que ayuden a su identificación (cinta o tiza en el suelo, globos, toallas, etc.).

La entrega y retirada de las bicicletas por los participantes (road y btt) se hará con control de firmas. Estarán custodiadas y vigiladas en todo momento por la organización.

10. ACTIVIDADES PARALELAS DE CONVIVENCIA y SERVICIOS DE ATENCIÓN AL CICLISTA.

1. “LUDOCICLETA”: ludoteca a cargo de monitores con juegos clásicos (ej.: carreras de cintas).
2. “INIACÍCLATE”: taller de iniciación y técnica de BTT. A cargo de Escuela de MTB Paco Martos-Dr. Bike.
3. ALMUERZO: tras finalización de las 3 pruebas ciclistas, en el campo de futbol de Otura, plato de arroz con bebida (para ciclistas incluido en inscripción. Para acompañantes por 5€).
4. DUCHAS: en pabellón de deportes.

10. INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Teléfonos de Información:

Organización: 958 55 51 01 (Ayuntamiento de Otura) 625115481 (Pabellón de Deportes el Deyre). 958293929 (Sede Aecc Granada). 637785666 (Antonio Gómez Chica. Aecc).

Responsable de la prueba: Ángel Pertíñez Muros.

Horario de atención: Pabellón de Deportes el Deyre-Otura de Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00h.
Sede aecc-Granada de Lunes a Viernes, de 9:00 a 15: 00 h..

Redes Sociales:

- Página web del Ayuntamiento de Otura.

- Facebook del Ayuntamiento de Otura.

- Facebook de aecc Granada.

- www.cruzandolameta.es

- Email: info@cruzandolameta.es / mcoyoacan@yahoo.es / granada@aecc.es

La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones oportunas, cuando por algún motivo lo estime necesario.

JUSTIFICACIÓN: CONTRA EL CÁNCER DE COLON SOLIDARIA Y BENÉFICA COMBINADA

1. **Contra el cáncer Colon: EVITAR y DIAGNOSTICAR, a la vez.**
2. **A favor de aecc: SOLIDARIA y BENÉFICA, a la vez.**
3. **Combinada: CARRETERA y MTB, a la vez.**

1. Contra el cáncer de Colon: EVITAR y DIAGNOSTICAR, a la vez.

- EVITAR: prevención primaria.

Las medidas de prevención primaria son las que nos permiten evitar la aparición del cáncer de colon y recto y se resumen en:

1. Hacer una dieta rica en fruta y verdura.
2. Consumir poca carne roja y grasas saturadas.
3. Reducir la ingesta de alcohol.
4. Realizar ejercicio (los ejercicios con altos niveles de cardio durante la edad joven y adulta están asociados con un 44% menos de riesgo de cáncer de colon).
5. Controlar el peso.
6. No fumar.

- DIAGNOSTICAR: prevención secundaria (detección precoz; screening; cribado).

Son las medidas que nos permiten detectar la enfermedad en sus fases más tempranas, cuando todavía no hay síntomas y el éxito del tratamiento es elevado.

Existen distintas pruebas que de manera directa o indirecta nos permiten diagnosticar el cáncer o las lesiones que lo preceden. Las dos más utilizadas son:

1. Colonoscopia: prueba óptica que consiste en ver el interior del colon.
2. Prueba de sangre oculta en heces: consiste en analizar una muestra de heces y determinar si hay sangre microscópica en ella. Si así fuera, se realizará una colonoscopia para acabar de confirmar o descartar lesiones.

2. A favor de aecc: SOLIDARIA y BENÉFICA, a la vez.

- **SOLIDARIA:** Se calcula que aproximadamente el 31,6%11 de los pacientes con Cáncer Colorrectal requiere de ayuda psicológica en el transcurso de su enfermedad. Las principales causas son el estrés, la ansiedad y un elevado nivel de preocupación que debe ser acompañado de un servicio que atienda las necesidades psicológicas del paciente y sus allegados en todas las etapas críticas de la enfermedad: nuevo diagnóstico, tratamiento, cirugía, recaída y alta o final de la vida. (Fuente: EuropaColon España).

- **BENÉFICA:** <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/progresos-investigacion/cancer-colorrectal>. En cáncer colorrectal, aecc financia 17 proyectos de investigación, con una última asignación de 1.380.000 €.. Lograr aumentar la supervivencia hasta el 70%, actualmente en España se sitúa cerca del 53%, es el reto al que los países tienen que hacer frente y en nuestro país solo se podrá alcanzar si se establece una Estrategia Nacional de Investigación en Cáncer.

3. Combinada: CARRETERA y MTB, a la vez.

Elegir un tipo de ciclismo a practicar es una decisión en algunos casos difícil. El ciclismo de carretera y el mountain bike (MTB) son las dos modalidades ciclistas recreativo-competitivas más populares y practicadas. Ambas obviamente suponen ir en bicicleta pero no se parecen en casi nada realmente son bastante diferentes. La de carretera (road) aporta sensaciones de velocidad, suavidad, continuidad y concentración. En la MTB son más las de libertad, tranquilidad, variedad y diversión. En esta I Combinada no tienes por que renunciar a ninguna y ..."disfrutar de las dos bicis a la vez".*

* "CORAZÓN LOCO. Antonio Machín" (*Versión Bike*).

No te puedo comprender

ciclista loco,

no te puedo comprender

y ellas tampoco

cómo las puedas amar

tranquilamente.

Yo no puedo comprender

cómo se pueden querer

dos *bicis* a la vez

y no estar loco.

Merezco una explicación

porque es imposible

seguir con la dos *a la vez*.

Aquí va mi explicación,

pues me llaman sin razón

ciclista loco.

Una es el *ciclismo* sagrado

bicicleta de mi vida

delicada y *veloz* a la vez.

La otra es el *ciclismo alocado*

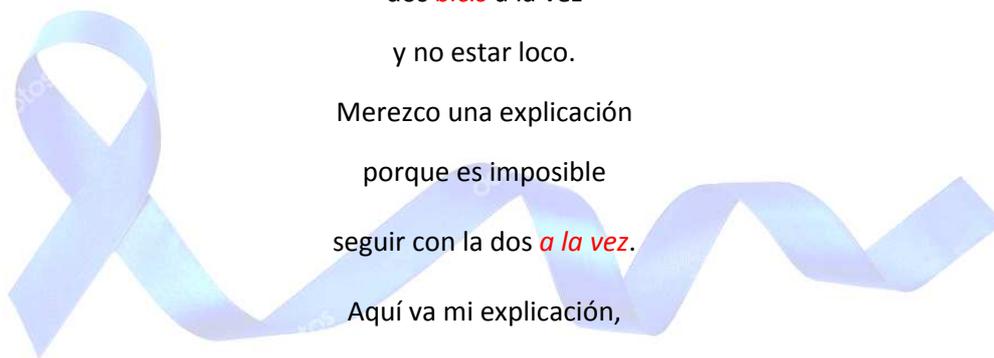
complemento de mis ansias

y a quién no renunciaré.

Y ahora puedes tú saber

cómo se pueden querer

dos *bicis* a la vez,



y no estar loco.

