



Fecha Copa Nacional – Ciudad Colón
XCO Class 2 Event



Technical Guide

Guia tecnica

Event Date: May 26, 2019

Fecha de evento: 26 de mayo, 2019

Organizer: Costa Rica National Mountain Bike Association

Organiza: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña

Sponsors: SRAM, ROCK SHOX, KENDA

SRAM®



KENDA

LLANTAS Y NEUMÁTICOS





INTRODUCTION

The “Fecha Copa Nacional – Ciudad Colón” is a Class 2 UCI XCO event. This Technical Guide covers the procedures for the race scheduled for Sunday May 26th, 2019.

The purpose of the event is to develop Costa Rica Mountain Bike riders and revitalize cycling and expand the mountain bike cycling population in Costa Rica as a whole

GENERAL INFORMATION

Category of event

The event is Cross Country Olympic format (XCO) Class 2 (C2) for Elite Men, Elite Women, Junior Men and Junior Women

Points are awarded in conformity with the UCI rules

In addition to UCI Event there is going to be National categories races

International Commissaire

The event is developed under UCI rules and will be officiated by Nathalie Pronovost, Canadian International Commissaire appointed by the UCI as President of the Commissaires’ Panel, she will be assisted by a team of National Commissaries appointed by the Costa Rica National Federation, according to the UCI Rules

INTRODUCCION

La “Fecha Copa Nacional – Ciudad Colón”, es un evento UCI XCO Clase 2. Esta Guía Técnica cubre todos los procedimientos de la carrera a disputarse el día 26 de mayo, 2019.

El propósito de este evento consiste en desarrollar el MTB costarricense, revitalizar y expandir el ciclismo al resto de la población de Costa Rica.

INFORMACIÓN GENERAL

Categorías del evento

El evento Cross Country Olímpico (XCO) Clase 2 (C2) es un formato para categorías Elite masculino y femenino y Juvenil masculino y femenino.

Los puntos se asignan en conformidad al reglamento UCI.

Además, el evento contará con las categorías nacionales.

Comisario Internacional

El evento se desarrolla bajo las reglas de la UCI y será oficiado por Nathalie Pronovost, Comisaria Internacional de Canadá, nombrada por la UCI como Presidenta del Panel de Comisarios y contará con la asistencia de un equipo de Comisarios Nacionales designados por la Federación Nacional de Costa Rica, de acuerdo con las reglas de la UCI

Venue

The event will take place in La Paz University, Ciudad Colón located 25 kilometers from San Jose at a height of 800 meters above sea level.

Lugar del evento

El evento se realizará en la Universidad para la Paz, Ciudad Colon. Localizado a 25 km de San José, a una altura de 800 metros sobre el nivel del mar.

Map showing the course from San Jose to the Venue.

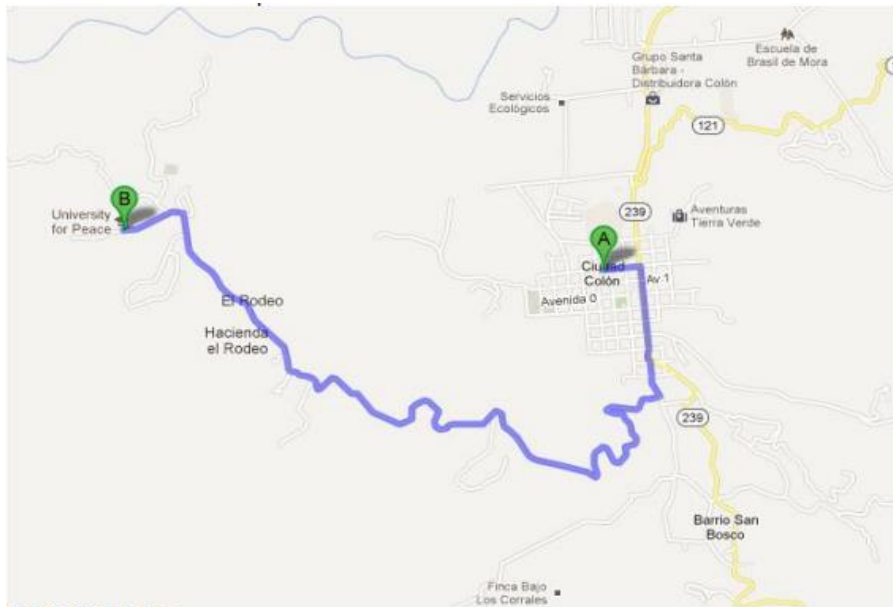
El mapa muestra la ruta desde San José al lugar del evento.



Source: Google Map

<https://www.google.com/maps/dir/San+Jos%C3%A9+Province,+San+Jose/Universidad+para+la+Paz,+El+Rodeo+de+Mora,+San+Jos%C3%A9,+Cd+Col%C3%B3n/@9.9508951,-84.1929443,12z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x8fa0e342c50d15c5:0xe6746a6a9f11b882!2m2!1d-84.0907246!2d9.9280694!1m5!1m1!1s0x8fa055f31ef425a5:0x1b06802c7dd2357d!2m2!1d-84.276502!2d9.9185581>

Map showing the course from Ciudad Colón to the Venue
 El mapa muestra la ruta desde Ciudad Colón al lugar del evento.



Fuente: Google Map

<https://www.google.com/maps/dir/San+Jos%C3%A9,+Ciudad+Col%C3%B3n/Universidad+para+la+Paz,+El+Rodeo+de+Mora,+San+Jos%C3%A9,+Cd+Col%C3%B3n/@9.9116581,-84.2756491,14z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x8fa0ff11c37ef493:0x1ecbd424b0d71631!2m2!1d-84.2419551!2d9.9143307!1m5!1m1!1s0x8fa055f31ef425a5:0x1b06802c7dd2357d!2m2!1d-84.276502!2d9.9185581>

First Aid (Cruz Roja)

The Organization will provide first aid at the venue during official training and during competition. Participants will be responsible for any further treatment and resulting costs after the event

Hospitals

San Juan de Dios Hospital:
 Accessible at approximately 27 kilometers from the venue,
 Telephone (506) 2547 8000

Primeros Auxilios (Cruz Roja)

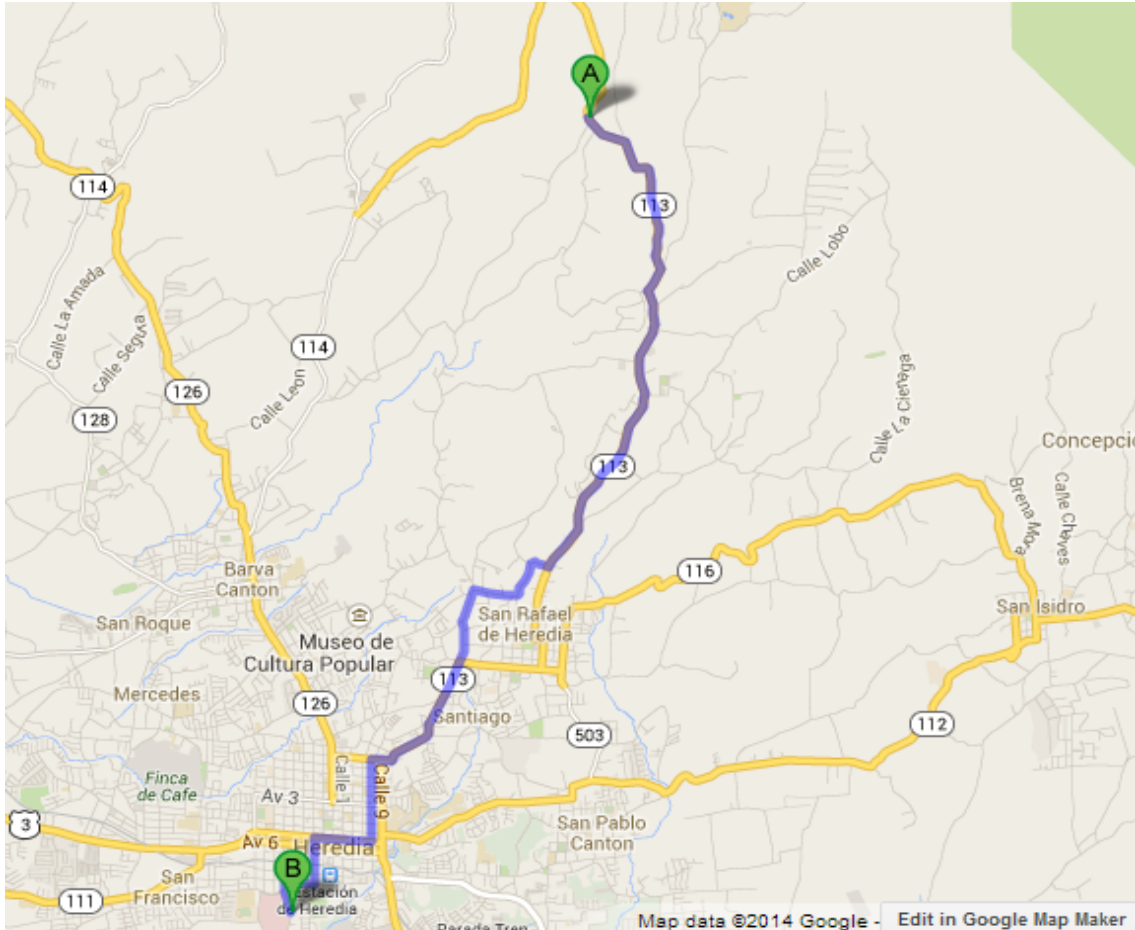
La organización proporcionará primeros auxilios en el lugar del evento, esto tanto en los entrenamientos oficiales como la competencia. Los y las participantes serán responsables de cualquier tratamiento adicional y costo posterior al evento.

Hospitales

Hospital San Juan de Dios,
 ubicado a 27 km,
 aproximadamente, del lugar del evento. Teléfono: (506) 2547 8000

Map showing course from the venue to the Hospital: A = venue B = Hospital

El mapa muestra la ruta desde el lugar del evento hacia el Hospital: A = Lugar del evento
B = Hospital.



Source: Google Map

<https://www.google.com/maps/dir/Universidad+para+la+Paz,+El+Rodeo+de+Mora,+San+Jos%C3%A9,+Cd+Col%C3%B3n/Hospital+San+Juan+de+Dios,+Paseo+Col%C3%B3n,+San+Jos%C3%A9+Province,+San+Jos%C3%A9/@9.9421288,-84.2511324,12z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x8fa055f31ef425a5:0x1b06802c7dd2357d!2m2!1d-84.276502!2d9.9185581!1m5!1m1!1s0x8fa0e359574bf983:0xb083d7382ae14a3b!2m2!1d-84.0856798!2d9.9339098>

Organizer Contact

- Costa Rica National Mountain Bike Association
Race Director: Omar Vargas
Email: mtbcostarica@gmail.com
Mobile: (506)89168288

Contacto del organizador

Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña de Costa Rica
Director de carrera: Omar Vargas
Correo: mtbcostarica@gmail.com
Teléfono: (506)89168288

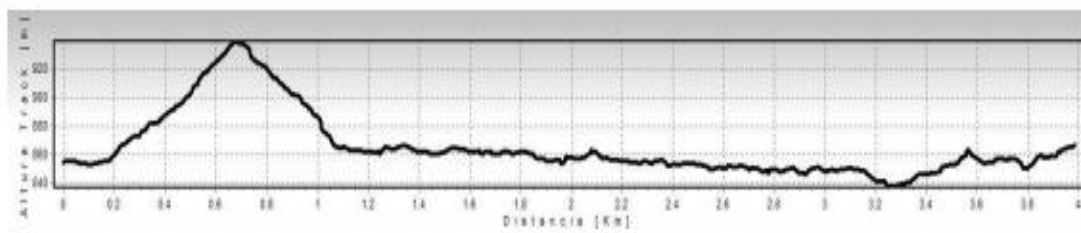
COURSE MAP

Race Map / Mapa de carrera.

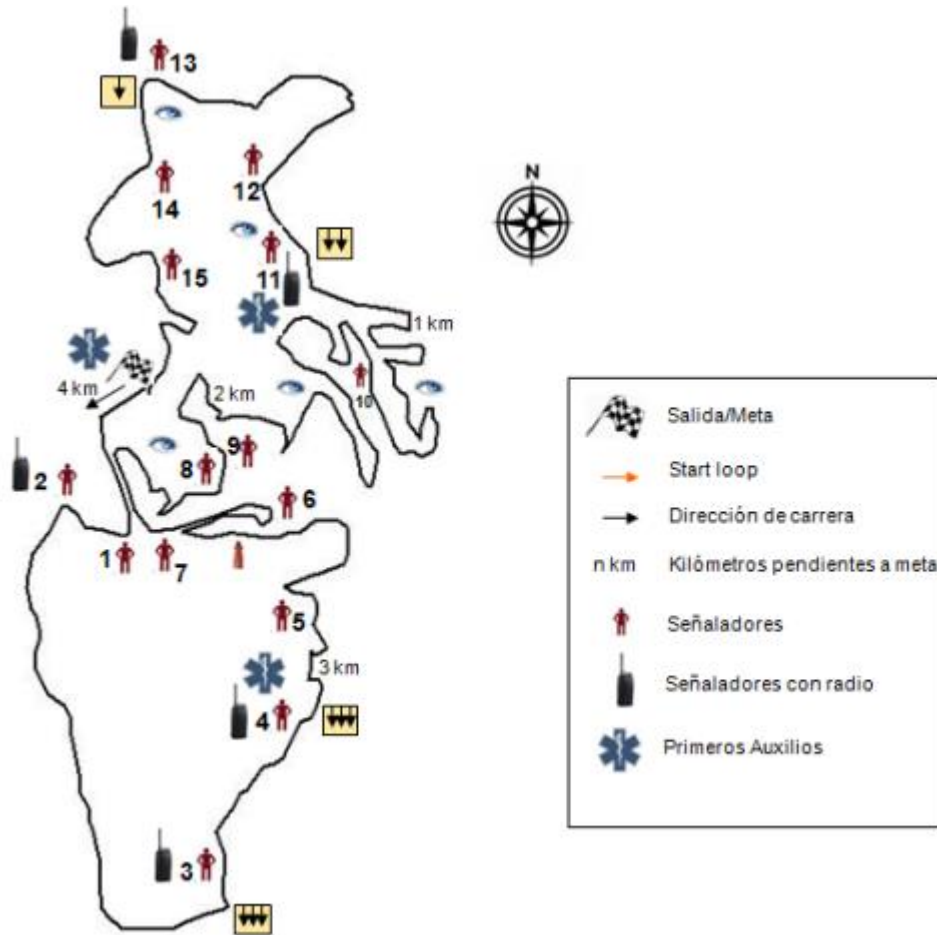
Course length: 4 kilometers / Distancia: 4 kilometros



Perfil



Marshal and First Aid positions / Posicion de Marshal y primeros auxilios.





EVENT SCHEDULE

Laps and start time will be decided and confirmed by the President of Commissaries Panel and information given at team manager meeting on Saturday May 25 at 13:00 in the venue

DAY	SCHEDULE	ACTIVITY	PLACE
May 6		Online registration opens	Web Page
May 22 (Wednesday)	12 at noon(Wednesday)	Close registration opens	Web Page
	20:00	Publication of registered riders list	
May 24	09:00	Course inspection by Commissaires	Venue
May 25	08:00 - 12:00	License check and distribution of race numbers	Venue
	08:00-10:00	Official training XCO and XCC (with bike plate)	
	10:00-13:00	Short Track race (all categories)	
	13:30	Team Managers' Meeting	
	14:00	Publication of start list	
May 26	SCHEDULE COMPETITION		NOTE: Laps number and categories that will apply 80% rule, will be announced in the Team Managers' Meeting
	07:20	Open-Máster (18+)	
	07:23	Infantil masculino (13-14)	
	07:25	Prejuvenil femenino (15-16)	
	07:25	Infantil femenino (13-14)	
	08:30	Prejuvenil masculino (15-16)	
		<i>Awards ceremony</i>	
	09:00	Race Kids(other circuit)	
	10:00	Junior Men (17-18)	
	10:03	Junior Women (17-18)	
		<i>Awards ceremony</i>	
	11:30	Elite Men (19+)	
	11:33	Elite Women (19+)-Master Women (30+)	
	<i>Awards ceremony</i>		

HORARIO DEL EVENTO

El número de vueltas y las horas de salida serán decididas y confirmadas por el Presidente del Colegio de Comisarios y esta información será comunicada en por medio de la página de Facebook y página web.

DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
9 Mayo	12:00 md	Apertura de inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
22 Mayo (miercoles)	12 md	Cierre inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
	20:00	Publicación de listas de corredores inscritos	Página web
24 Mayo	09:00	Inspección del circuito por parte de comisarios	Evento
25 Mayo	07:00 - 12:00	Chequeo de licencia y entrega de números	Evento
	07:00 - 09:30	Entrenamiento oficial, todas las categorías (con placa de número)	
	09:30 - 09:45	Entrenamiento Short Track (con placa y numero)	
	10:00-12:00	Competencia Short Track	
	12:30 -13:30	Entrenamiento oficial, todas las categorías (con placa y numero)	
	14:00	Publicación de listas de salida XCO	
26 Mayo	CALENDARIO DE COMPETENCIAS		NOTA: número de vueltas y categorías en las que aplicará el 80% serán comunicadas en la página web
	07:20	Open (18+) y Máster Masculina A (30-37)	
	07:22	Master Masculino B (38-45) y C (46+)	
	07:25	Infantil masculino (13-14)	
	08:30	Prejuvenil masculino (15-16)	
	08:33	Prejuvenil femenino (15-16)	
	08:33	Infantil femenino (13-14)	
	09:00	Evento niños (circuito distinto)	
	10:00	Juvenil Maculino (17-18)	
		<i>Ceremonia Premiación</i>	
	11:15	Elite Masculino, Sub-21 y 23 (19+)	
	11:18	Elite Femenino (19+)-Master Femenino A, B y C (30+)	
	11:20	Juvenil Femenino (17-18)	
		<i>Ceremonia Premiación</i>	



ENTRY PROCEDURE

A valid 2019 UCI license issued by a National Federation is required for all categories. Racing may not be permitted to riders not showing their racing license at registration on May 25. However, the organization will request to the Commissaires the possibility of showing license on March 26 before 8:00am with justified reason of the riders

Riders can register on the registry form will be available on facebook “Copa Nacional SRAM MTB ” and also in the web page www.mtbcostarica.org from May 6th.

Before completing and submitting the form, a bank deposit must be made in the following account:

Bank Banco Nacional de Costa Rica
Account name: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña
Identification: 3-002-172466
Account number: 100-1-0540000890-9
Customer account number (required for SINPE transfer): 15105410010008900

Registration XCO fee is as follows:

Elite Men and Elite Women	: 15,000 colones (30 dollars)
Junior Men and Junior Women	: 10,000 colones (30 dollars)

Registration XCC fee is as follows:

Elite Men and Elite Women	: 3,000 colones (6 dollars)
Junior Men and Junior Women	: 3,000 colones (6 dollars)

After May 22 at noon, the registration fee will have an over payment of 100%

In the case of foreign riders can pay the day of the event.

All participants, national riders and foreigners riders, must have a license that adequately insured against accidents and civil responsibility.

You can choose the one-day license, less in the elite and junior categories. The cost it 5000 colones.



PROCEDIMIENTO DE REGISTRO

Una licencia válida para el año 2019, emitida por la Federación Nacional de Ciclismo del país de residencia del ciclista, es requerida para todas las categorías. Los y las ciclistas están en la obligación de mostrar sus licencias el día 25 de mayo, en el chequeo. Sin embargo, los comisarios valorarán la opción de que se presente la licencia el 26 de mayo antes de las 8:00 am, esto bajo justificación de los y las ciclistas.

El registro al evento puede realizarse en-línea mediante el formulario de inscripción disponible en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica o en www.mtbcostarica.org partir del miércoles 6 de marzo.

Antes de completar y enviar el formulario, se debe realizar depósito en la siguiente cuenta bancaria:

Nombre del Banco: Banco Nacional de Costa Rica
Nombre de la cuenta: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña
Cédula jurídica: 3-002-172466
Número de cuenta: 100-1-054-000890-9
Número cuenta cliente requerido para transferencia SINPE: 15105410010008900

Precio de inscripción de las diferentes categorías:

Para el XCO:

Elite masculino, Elite femenino	: 15,000 colones (30 dollars)
Juvenil masculino, Juvenil femenino	: 10,000 colones (20 dollars)

Para el Short Track:

Elite masculino, Elite femenino	: 3,000 colones (6 dollars)
Juvenil masculino, Juvenil femenino	: 3,000 colones (6 dollars)

Se permite optar por la licencia de un día para participar en el evento, menos las categorías elite y juvenil, la cual tiene un costo adicional de 5 mil colones, y este monto se puede depositar junto a la inscripción o pagarlo el día del evento

Después del miércoles 22 mayo a mediodía, el monto de inscripción tendrá un recargo del 100%, con fecha límite al viernes 24 a mediodía.

El día viernes 25 de mayo se publicará los registros de inscripción en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica y en www.mtbcostarica.org . Aquellos ciclistas que hayan realizado su inscripción y no aparezcan en listas, deben comunicarlo a la Organización mediante el correo mtbcostarica@gmail.com a más tardar el viernes 25 de mayo.

Todos los participantes, costarricenses o extranjeros, deberán tener su licencia debidamente asegurados contra accidentes.



LICENSE CHECK / NUMBER PICK UP

Racers must complete license check and number pick up by Saturday May 25 of 7:30 at 12:00.

TRAINING PERIOD

On Saturday 25 practice from 08:00–10:00

Racers must display their bike plate during training. First Aid and Marshals will be available on official training period.

No training is allowed on the course whilst racing is in progress

TEAM MANAGERS MEETING

The meeting is scheduled for May 25, at 13:30 in the registration marquee.

CALL-UPS PROCEDURE

Racer call-ups will be based on current XCO UCI ranking, random for riders that are not in rankings but also can be used the first 15 position in men categories and 5 in women categories in the Short Track event of Saturday ,later the Costa Rica national ranking if there are not foreign riders without UCI ranking. Start lists will be available at the venue in the registration marquee before team managers meeting.

Current XCO National Champions must wear their Champion Jersey

CHEQUEO DE LICENCIAS / RETIRO DE NUMERO

Los corredores deben completar el chequeo de licencia y el retiro del número el sábado 25 de mayo entre las 7:30 a 12:00.

PERIODO ENTRENAMIENTO

Sábado 25 de 08:00 a 10:00 horas

Los corredores deberán portar la placa de bicicleta durante el entrenamiento. Primeros auxilios y señaladores estarán disponibles durante el periodo oficial de entrenamiento

No es permitido entrenar cuando se esté realizando alguna competencia oficial

REUNION CON DIRECTORES DEPORTIVOS

La reunión esta programada para el 25 de mayo a la 13:30, en el lugar de registro y chequeo de licencias.

PROCEDIMIENTO DE LLAMADO A LINEA DE SALIDA

El llamado se hará, inicialmente, según la posición en el raking UCI.

Posterior a este se utilizará los resultados obtenidos del XCC, esto para los primeros 15 categorías masculinas y 5 categorías femeninas. De ultimo se realizara con el ranking nacional. La lista del llamado de salida estarán en el chequeo de licencias, esto para su revisión.

Los actuales campeones nacionales de XCO deben usar su jersey de campeón nacional.



FEED / TECHNICAL ASSISTANCE ZONES

Two zones are going to be set up and they will be clearly identified. It is necessary to keep credential in technical assistant area.

80% RULE IN EFFECT

The application of 80% rule will be confirmed in the Team Manager meeting. Whether the rule is in effect, those riders that are pulled out by this rule are listed in the results in the order in which they are pulled out of the race showing the number of laps down.

This rule allows to withdraw from the course very slow riders, the one that have

a time greater than 80% from the leader's time. The primary reason for withdrawing riders at the 80% zone is that it decreases the potential for confusion both for the public and the media in the finish zone area. With the 80% rule, lapped riders (or riders that are just about to be lapped) are prevented from crossing the finish line along with the winner of the race.

DESCRIPTION OF THE RULE

"In cross-country Olympic format (XCO), any rider whose time being 80% slower of that of the race leader's first lap is pulled out of the race. He is required to leave the race at the end of his lap in the zone provided for the purpose (the "80% zone") except when the rider is on his final lap."

ZONAS DE ASISTENCIA ALIMENTICIA Y ASISTENCIA TECNICA

Se establecerán dos zonas para asistencia alimenticia y asistencia técnica, las mismas serán de acceso restringido por medio de acreditación y es recomendable que las personas que brindan la asistencia utilicen vestimenta que identifique a su equipo.

REGLA DEL 80%

La aplicación de la regla del 80% será confirmada en la reunión con Directores Deportivos. En caso de que se aplique esta regla, aquellos corredores que sean sacados por la aplicación de la misma serán listados en los resultados en el orden en que salen, mostrando el número de vueltas pendientes.

Esta regla permite retirar del trayecto a los corredores muy lentos, es decir, a los que van a más del 80% de la cabeza de la prueba (de aquí su nombre). El principal motivo para aplicar la regla del 80% es disminuir las posibilidades de confusión para el público y los medios de comunicación en la zona de llegada, ya que así ningún corredor doblado, o a punto de ser doblado, puede cruzar la meta al mismo tiempo que el vencedor de la carrera.

DESCRIPCION DE LA REGLA

"4.5.016 En cross country formato olímpico (XCO), cualquier corredor que vaya un 80% más lento que el tiempo de la primera vuelta del líder de la prueba será expulsado del recorrido. Deberá abandonar el recorrido al final de su vuelta en la zona prevista a este efecto denominada zona 80%, salvo cuando el líder esté en su última vuelta"



AWARD CEREMONY

The award ceremony will take place 15 minutes after the conclusion of the race and medals will be awarded to the top 5 finishers in all categories. In addition prize money according to UCI guidelines will be issued to riders at the awards.

The five first rider must attend the awards ceremonies and be present on the podium wearing their rider uniform. Failure to do so will result in a fine and loss of award (including prize money). Riders who cannot attend the awards ceremony must advise the President of the Commissaires' Panel and the organizer with a valid reason.

Prize money according to UCI financial obligations for AMERICA 2 (In dollars)

CEREMONIA DE PREMIACION

La ceremonia de premiación se llevará a cabo 15 minutos después de la finalización de la carrera y las medallas se entregarán a los 5 finalistas de todas las categorías. Además, el premio en efectivo que se entregara a los y las competidores es de acuerdo con las pautas de la UCI.

Los y las ciclistas deberán asistir a la premiación y al podio con su uniforme completo. De lo contrario, se expone a una multa y la pérdida de la premiacion (incluido el dinero del premio). Los corredores que no puedan asistir a la ceremonia de premiación deben informar al Presidente del Panel de Comisarios y al organizador con una razón válida.

Dinero del premio según las obligaciones financieras de UCI para AMERICA 2 (en dólares)

POS	Elite Men (\$)	Elite Women (\$)	Junior Men (\$)	Junior Women (\$)
1	57	57	27	27
2	46	46	22	22
3	34	34	17	17
4	29	29	10	10
5	23	23	9	9
6	21	21		
7	18	18		
8	16	16		
9	14	14		
10	11	11		



According to above table the XCO points for Class 2 event are:

Place	Elite	Junior
1	30	20
2	20	18
3	15	16
4	12	14
5	10	12
6	8	10
7	6	8
8	4	6
9	2	4
10	1	2

EVENT RULES

UCI Regulations shall be enforced and UCI Scale of Penalties shall apply

ANTI-DOPING

Anti-Doping Procedures are in effect and anti-doping control is expected. Doping control facilities will be made available.

REGLAS DEL EVENTO

El evento queda sujeto a las regulaciones de la UCI y a la tabla de sanciones.

ANTI-DOPING

Los procedimientos antidopaje están vigentes y se espera un control antidopaje. Las instalaciones de control de dopaje estarán disponibles.



ANNEX #1 NON UCI RACERS

This annex apply only for non UCI Racers or categories different from Elite and Juniors

Este anexo se aplica solo para corredores que no pertenecen a UCI o categorías diferentes de Elite y Juniors

In addition to UCI Event there is going to be National categories races according to the following schedule:

Además del Evento UCI, habrá categorías nacionales de carreras de acuerdo con el siguiente calendario:

DAY	SCHEDULE	ACTIVITY	PLACE
May 6		Online registration opens	Web Page
May 22 (Wednesday)	12 at noon(Wednesday)	Close registration opens	Web Page
	20:00	Publication of registered riders list	
May 24	09:00	Course inspection by Commissaires	Venue
May 25	08:00 - 12:00	License check and distribution of race numbers	Venue
	08:00-10:00	Official training XCO and XCC (with bike plate)	
	10:00-13:00	Short Track race (all categories)	
	13:30	Team Managers' Meeting	
	14:00	Publication of start list	
SCHEDULE COMPETITION			
May 26	07:20	Open-Máster (18+)	NOTE: Laps number and categories that will apply 80% rule, will be announced in the Team Managers' Meeting
	07:23	Infantil masculino (13-14)	
	07:25	Prejuvenil femenino (15-16)	
	07:25	Infantil femenino (13-14)	
	08:30	Prejuvenil masculino (15-16)	
		<i>Awards ceremony</i>	
	09:00	Race Kids(other circuit)	
	10:00	Junior Men (17-18)	
	10:03	Junior Women (17-18)	
		<i>Awards ceremony</i>	
	11:30	Elite Men (19+)	
	11:33	Elite Women (19+)-Master Women (30+)	
	<i>Awards ceremony</i>		

These Categories or non UCI racers don't have to attend to the team manager meeting on May 25 and they can control their license till one hour before their races

Estas categorías o carreras fuera de la UCI no tienen que asistir a la reunión del gerente del equipo el 25 de mayo y pueden controlar su licencia hasta una hora antes de las carreras.

Registration fees for non UCI Categories is as follows:

ACICA Kids	: 6,000 colones
Infantiles	: 7,000 colones
Prejuveniles	: 9,000 colones
Open	: 10,000 colones
Master	: 12,000 colones



After May 22 at noon, the registration fee will have an over payment of 100%

All participants, national riders and foreigners riders, must have a license adequately insured against accidents and civil responsibility insurance.

For queries not covered by the guide, please contact the Costa Rica National Mountain Bike Association at mtbcostarica@gmail.com

Después del 22 de mayo al mediodía, la cuota de inscripción tendrá un sobre pago del 100%.

Todos los participantes, ciclistas nacionales y extranjeros, deben tener una licencia adecuadamente asegurada contra accidentes y seguros de responsabilidad civil.

Para consultas que no estén cubiertas por la guía, comuníquese con la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña de Costa Rica en mtbcostarica@gmail.com