



Campeonato Nacional XCO 2020
III Fecha Copa Nacional MTB Costa Rica

Hipódromo Tejar De El Guarco – Cartago



Guía Técnica

14 y 15 de Noviembre, 2020

Organizador: Asociación Nacional de Ciclismo
de Montaña



Patrocinadores y Colaboradores:



SRAM®



KENDA
LLANTAS Y NEUMÁTICOS



INTRODUCCION

El evento “Campeonato Nacional XCO / III Fecha Copa Nacional SRAM” se desarrollará en el HIPODROMO DE EL GUARCO, sede en Cartago, el 14 y 15 de noviembre, y en él se estará disputando tanto el Campeonato Nacional de la especialidad cross country olímpico (XCO), así como la quinta Fecha de la Copa Nacional SRAM.

Se estará declarando Campeón Nacional XCO a los ganadores de las categorías infantil masculino, infantil femenino, prejuvenil masculino, prejuvenil femenino, juvenil masculino, juvenil femenino, elite masculino, elite femenino, master masculino, master femenino. En la categoría Elite también tendrán participación los ciclistas sub23 y el primer sub23 de la clasificación se declarará campeón sub23. Como parte de la Copa Nacional SRAM, también tendrá participación la categoría Open

Además, el día sábado 14, como parte de la promoción del ciclismo y obedeciendo a su desarrollo, se incluirá dentro del cronograma de competencia la categoría E-BIKE, en la modalidad de XCO, la cual disputará el CAMPEONATO NACIONAL.

En el evento podrán participar ciclistas costarricenses y no costarricenses. No obstante, en caso de que un ciclista no costarricense obtenga el primer lugar en alguna de las categorías, dicho ciclista no podrá ser declarado Campeón Nacional, en cuyo caso, el título de Campeón Nacional será acreditado al siguiente ciclista costarricense de la clasificación.

Los ciclistas que opten por la licencia de un día en caso de ganar la competencia no podrán ser declarados campeones nacionales.

El propósito del evento es continuar con la promoción del ciclismo de montaña en la región y contribuir con el crecimiento de los ciclistas de montaña de Costa Rica y expandir la popularidad de este deporte en nuestro país.

INFORMACION GENERAL

COVID-19

El evento no estará abierto al público en general, y en cumplimiento de las disposiciones de las autoridades nacionales, el evento se estará desarrollando cumpliendo con lo establecido en el protocolo: ***“Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas”***, por lo que su lectura y cumplimiento se hace necesaria por parte de todos los participantes y puede ser obtenido en el siguiente enlace

<https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2533/>

Para efectos de los entrenamientos en los días previos al evento, se debe cumplir con el protocolo de entrenamientos, el cual se puede obtener en el siguiente



enlace

<https://www.icoder.go.cr/servicios/capacitacion-deportiva/func-startdown/2484/>

Adicionalmente, la Asociación ha generado un documento complementario, denominado: **“Especificaciones COVID-19 para el Campeonato Nacional de MTB 2020”**

Categoría del evento

El evento es Campeonato Nacional de cross country olímpico y e-BIKE

Se asignarán puntos que sumarán para la tabla acumulada de la Copa Nacional SRAM.

Comisarios de la prueba.

La Comisión de juzgamiento de la Federación Costarricense de Ciclismo nombrará a un Colegio de comisarios, quienes velarán por el desarrollo del evento, esto haciendo respetar el reglamento UCI para la disciplina del MOUNTAIN BIKE y sus modalidades correspondientes XCO y e-BIKE.

Adjuntamos los links, es español e inglés, del Reglamento UCI para MOUNTAIN BIKE. Es obligación de los y las ciclistas conocer los lineamientos, reglas y sanciones que los regula durante el desarrollo de la competición.

Inglés

<https://www.uci.org/inside-uci/constitutions-regulations/regulations>

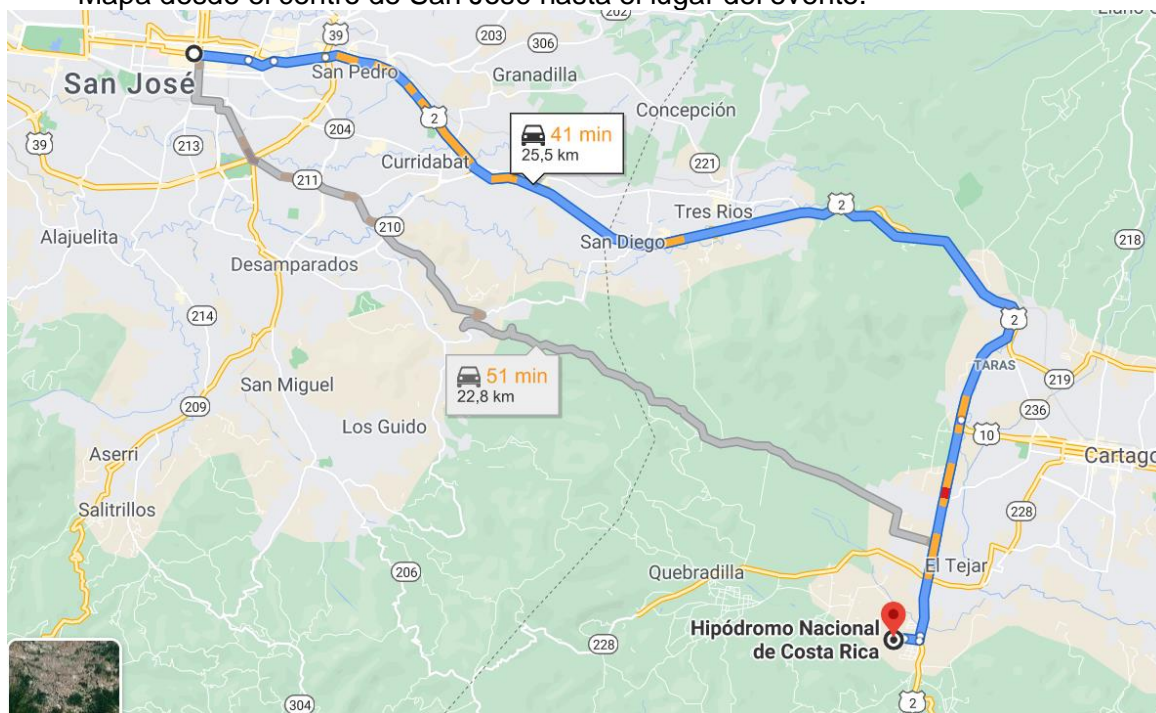
Español

<https://rfec.com/index.php/es/smartweb/seccion/seccion/rfec/Reglamento-del-Deporte-Ciclista-Uci>

Sede del evento

El evento se desarrollará en el Hipódromo en El Tejar de El Guarco, sede en Cartago, localizado a 25 km del centro del Parque Central de San José, por la autopista Florencio del Castillo.

Mapa desde el centro de San José hasta el lugar del evento.



Dirección

<https://www.google.co.cr/maps/place/Hip%C3%B3dromo+Nacional+de+Costa+Rica/@9.8317506,-83.958078,16.58z/data=!4m5!3m4!1s0x8fa11fc3cf632b95:0x46805db5c159024!8m2!3d9.8321081!4d-83.9565539?hl=es&authuser=0>

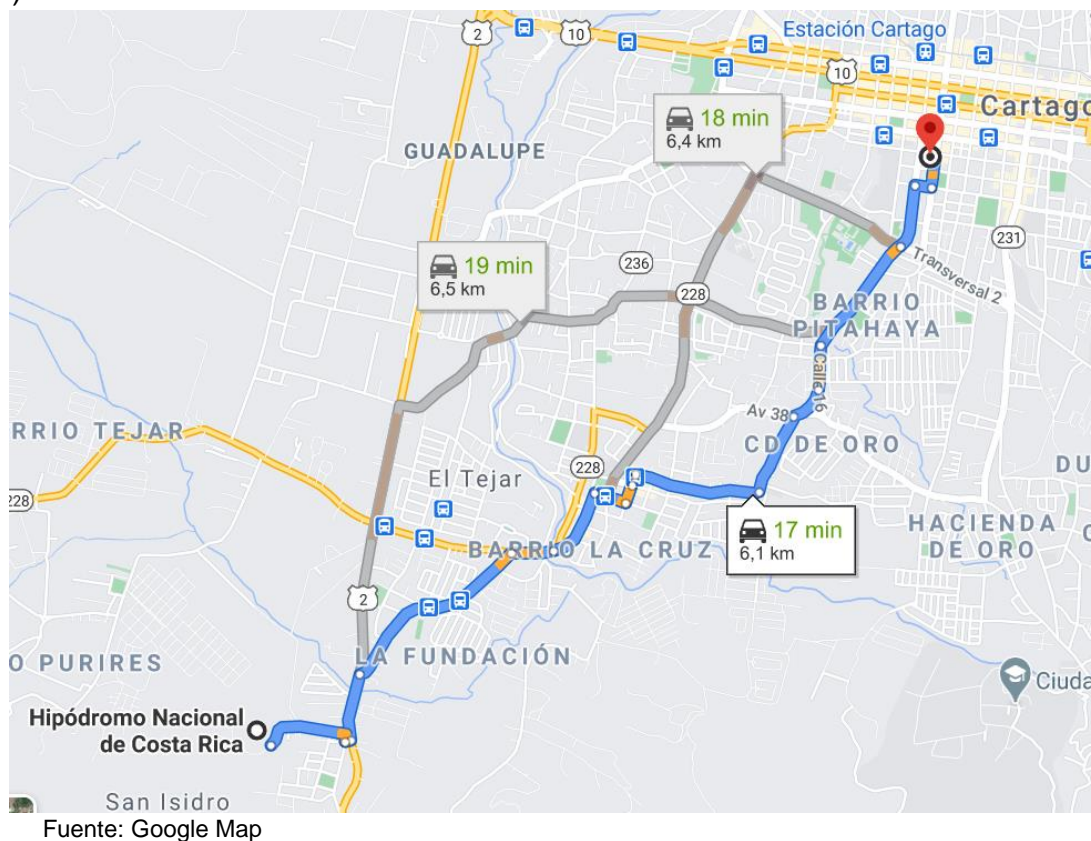
Primeros Auxilios (Cruz Roja)

La organización tendrá a disposición del evento el servicio de 2 ambulancias (Soporte Avanzado y básico), 4 socorristas y 1 médico para brindar primera atención en caso de un accidente o incidente durante el desarrollo de la Copa MTB SRAM.

Se les recuerda a los ciclistas, que con su licencia anual y de un día tienen una póliza que los cubre en caso de accidente.

Hospitales

Dr. Maximiliano Peralta Jimenez, ubicado a 1,5 km del lugar del evento. Teléfono (506) 2436-1001



Dirección

<https://www.google.com/maps/dir/Tecnol%C3%B3gico+de+Costa+Rica,+Provincia+de+Cartago,+Cartago/Hospital+Max+Peralta+Jimenez,+Calle+2,+Provincia+de+Cartago,+Cartago/@9.8600983,-83.9178648,16z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0x8fa0dff29640d73b:0xc11e19b85da8947f!2m2!1d-83.912313!2d9.857247!1m5!1m1!1s0x8fa0dfe58470ceb7:0x3b049d621773a5ba!2m2!1d-83.9218172!2d9.8622329>

Contacto del Organizador

- Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña de Costa Rica
Director de Carrera: Omar Vargas
Email: mtbcostarica@gmail.com
Mobile: (506)89168288

MAPA DEL RECORRIDO

Longitud del recorrido: 3.2 kilómetros

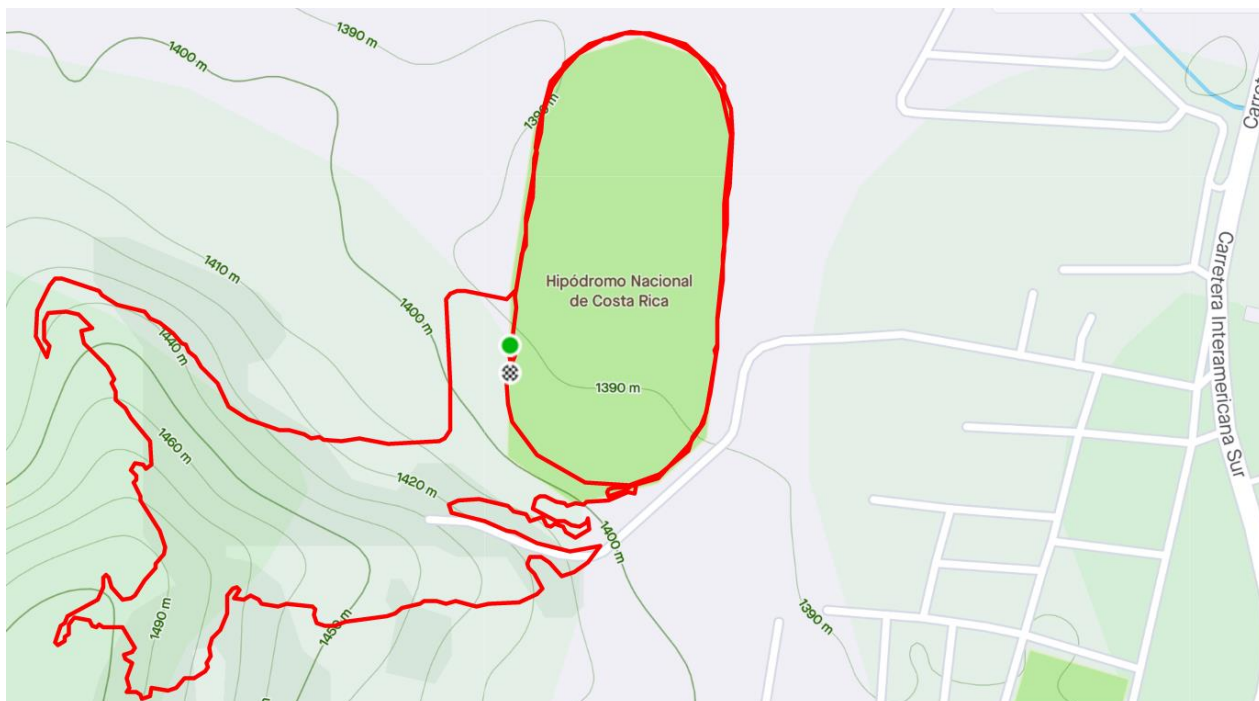


TABLA DE CATEGORIAS Y EDADES

Es importante, antes de inscribirse verificar cual es la categoría correcta de acuerdo al año de nacimiento. Para poner un ejemplo, la categoría INFANTIL indica la tabla que es para edades de 13 y 14 años. No obstante, un ciclista que a la fecha del evento tiene 14 años no necesariamente es INFANTIL, ya que si durante el año 2020 cumple 15 años, la categoría que le corresponde es PREJUVENIL. O sea, para calcular la categoría es muy sencillo, basta restarle al año actual 2020 el año de nacimiento del ciclista y revisar en la siguiente tabla cual la categoría que le corresponde

CATEGORIA	EDAD AL 31 DIC 2020	NACIDOS EN
INFANTIL MASCULINO	13 – 14	2006 – 2007
INFANTIL FEMENINO	13 – 14	2006 – 2007
PREJUVENIL MASCULINO	15 – 16	2004 – 2005
PREJUVENIL FEMEINO	15 – 16	2004 – 2005
JUVENIL MASCULINO	17 – 18	2002 – 2003
JUVENIL FEMENINO	17 – 18	2002 – 2003
ELITE MASCULINO	19 +	2001 o antes
SUB23 MASCULINO	19 – 22	1998 - 2001
ELITE FEMENINO	19 +	2001 o antes
SUB23 FEMENINO	19 – 22	1998 – 2001
MASTER A MASCULINO	30 – 34	1986 – 1990
MASTER B MASCULINO	35 – 39	1981 – 1985
MASTER C MASCULINO	40 +	1980 o antes
MASTER FEMENINO	30 +	1990 o antes
OPEN	18 +	2002 o antes
E.BIKE MASCULINO	18 +	2002 o antes
E-BIKE FEMENINO	18 +	2002 o antes

Ciclistas de categorías master, pueden optar por participar en una categoría de menor edad a la que les corresponde. Por ejemplo un ciclista con edad para participar en Master C, puede optar por competir en Master B o incluso en

Master A

De igual forma, si alguna categoría Master tuvo una inscripción mayor a la proyectada, la Organización podría establecer realizar pódium adicionales de grupos de mayor edad, sin sacarlos de la disputa de la categoría establecida originalmente

La realización del campeonato nacional para cada una de las categorías anteriores, va a depender de contar con una inscripción de al menos 5 ciclistas en cada una de ellas. De igual forma, una vez cerradas las inscripciones, la Asociación procederá a revisar de forma general las inscripciones en cada categoría y considerando la situación del momento por la pandemia COVID-19, podría determinar el excluir del campeonato algunas de las categorías para minimizar los riesgos de contagios

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

El programa de actividades será publicado por la Asociación el lunes 09 de noviembre, a través de los diferentes medios de redes sociales utilizados por la Asociación, ya que para su elaboración se analizará la cantidad de ciclistas inscritos en cada categoría, lo cual será vital para establecer el programa y apearnos de la mejor forma a los lineamientos del protocolo por COVID-19 **“Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas”**

De igual forma, 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.

Provisional

Programa sábado 14 de noviembre

CATEGORIA	HORA INGRESO A BOXES	HORA INICIO COMPETENCIA	TIEMPO MAXIMO RESERVADO PARA LA COMPETENCIA	TIEMPO DE PROTOCOLO PREMIACION	HORA MAXIMA DESALOJO
GRUPO DE CATEGORIA: INFANTIL MASCULINO (40)					
INFANTIL MASCULINO (40)	06:00	07:00	45 minutos	10 minutos	8:00
GRUPO DE CATEGORIA: CADETES FEMENINO (30)					
PREJUVENIL FEMENINO (17)	08:00	08:25	55 minutos	10 minutos	09:35
INFANTIL FEMENINO (13)	08:00	08:25	45 minutos	10 minutos	09:35
GRUPO DE CATEGORIA: PREJUVENIL MASCULINO (75)					
PREJUVENIL MASCULINO (75)	09:35	10:15	1 hora	20 minutos	11:40
GRUPO DE CATEGORIA: FEMENINO (19)					
ELITE FEMENINO (10)	11:40	12:10	1 hora 40 minutos	20 minutos	02:10
JUVENIL FEMENINO (4)	11:40	12:10	1 hora 10 minutos	20 minutos	02:10
MASTER FEMENINO (5)	11:40	12:10	1 hora 10 minutos	20 minutos	02:10
GRUPO DE CATEGORIA: JUVENIL (75)					
JUVENIL MASCULINO (75)	02:10	02:40	1 hora 20 minutos	20 minutos	04:30

Programa domingo 15 de noviembre

CATEGORIA	HORA INGRESO A BOXES	HORA INICIO COMPETENCIA	TIEMPO MAXIMO RESERVADO PARA LA COMPETENCIA	TIEMPO DE PROTOCOLO PREMIACION	HORA MAXIMA DESALOJO
GRUPO DE CATEGORIA: OPEN (34)					
OPEN (34)	06:20	07:00	1 hora 15 minutos	15 minutos	08:35
GRUPO DE CATEGORIA: MASTER 1 (33)					
MASTER A (16)	08:35	09:00	1 hora 15 minutos	25 minutos	10:45
MASTER B (17)	08:35	09:00	1 hora 15 minutos	25 minutos	10:45
GRUPO DE CATEGORIA: MASTER 2 (25)					
MASTER C (25)	10:45	11:05	1 hora	20 minutos	12:30
GRUPO DE CATEGORIA: ELITE MASCULINO (40)					
ELITE MASCULINO (40)	12:30	01:00	1 hora 50 minutos	25 minutos	03:20
GRUPO DE CATEGORIA: E-BIKE (15)					
E-BIKE MASCULINO (13)	03:20	04:00	1 hora 15 minutos	10 minutos	05:30
E-BIKE FEMENINO (2)	03:20	04:00	1 hora 15 minutos	10 minutos	05:30

PROCEDIMIENTO DE REGISTRO

Una licencia válida para el año 2020, emitida por la Federación Nacional de Ciclismo del país de residencia del ciclista, es requerida para todas las categorías.

El registro al evento debe realizarse en-línea mediante el formulario de inscripción disponible en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica o en www.mtbcostarica.org entre el 17 y 31 de octubre

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 IBAN requerido para transferencia SINPE: CR15015105410010008900

Precio de inscripción de las diferentes categorías, incluye 13% iva:

Para el XCO:

Elite masculino, Elite femenino y sub-23	: 16,000 colones
Open, Master, Master Femenino	: 13,000 colones
Juvenil masculino, Juvenil femenino	: 11,000 colones
Prejuvenil masculino, prejuvenil femenino	: 10,000 colones
Infantil masculino, infantil femenino:	: 8,000 colones
Pre-Infantil masculino, pre-infantil femenino:	: 7,000 colones

Para E-Bike:

Mayores de 19 años : 10,000 colones

Se permite optar por la licencia de un día para participar en el evento, 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 sábado 31 de octubre, el monto de inscripción tendrá un recargo

del 100%, con fecha límite al viernes 6 de noviembre a mediodía, y los ciclistas que se registran mediante inscripción tardía, aparecerán de últimos en la lista de salida

El día domingo 01 de noviembre 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 copamtbcr@gmail.com a más tardar el viernes lunes 02 de noviembre

De acuerdo a las disposiciones del protocolo por COVID-19, la máxima cantidad de ciclistas permitidos por categoría es de 75 competidores, por lo que aquellas categorías que sobrepasen 70 competidores, se procederá a seleccionar los primeros 70 de acuerdo al ranking acumulado de las 2 fechas de la Copa SRAM

Luego, los otros 5 ciclistas serán seleccionados de manera aleatoria, esto mediante un sorteo que se realizara posterior a la selección de los primeros 70 ciclistas en el ranking acumulado, tabla general a la segunda fecha.

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

CONFIRMACIÓN DE PARTICIPACIÓN / ENTREGA DE NUMEROS

Se tiene contemplado solicitar a la Federación, la autorización para realizar el proceso de revisión de licencias de forma previa, por medio de los registros que posee dicho Organismo

Se recomienda estar atentos a cualquier información relacionada a este punto que se pueda estar publicando en los días previos al evento

Los ciclistas que tuvieron participación en alguna de las dos fechas de la Copa SRAM 2020 deberán utilizar el mismo número (placa de competencia) que ya les fue asignado. Si alguien no cuenta con el número favor indicarlo con anticipación para llevarle el reemplazo

PERIODO ENTRENAMIENTO

El lugar del evento estará abierto para entrenamiento en los días previos, para lo cual se debe cumplir con el protocolo COVID-19 de entrenamientos indicado a continuación:

<https://www.icoder.go.cr/servicios/capacitacion-deportiva/func-startdown/2484/>

Por temas de logística y cumplimiento con las disposiciones en torno a COVID-19, no se programarán entrenamientos en los días dispuestos para las competencias

Adicionalmente, en caso de requerir servicios médicos durante algún entrenamiento, se debe activar el sistema de emergencias 9-1-1

La Federación tramitará póliza para ciclistas con licencia de un día para los días de competencia, no así para los días de entrenamiento. Es responsabilidad de cada ciclista con licencia de un día, contar con su propia póliza que los cubra en los entrenamientos

Ciclistas con licencia anual están cubiertos por la póliza de la licencia tanto en las competencias como en los entrenamientos

No es permitido entrenar cuando se esté realizando alguna competencia oficial

El día viernes 23 de octubre se estará comunicando a través de nuestras páginas de redes sociales los días activos para entrenamiento

REUNION CON DIRECTORES DEPORTIVOS

No está prevista realizar reunión de información técnica, cualquier información referente a entrega de acreditaciones para puestos de asistencia, cantidad de vueltas por categoría, aplicación del 80%, start loop, confirmación de horas de inicio de cada categoría, información sobre cualquier cambio de última hora, se publicará en la página web de la organización.

PROCEDIMIENTO DE LLAMADO A LINEA DE SALIDA

El orden de salida de los corredores será de acuerdo con el ranking actual de XCO de la UCI, como segundo criterio se considerara la clasificación general de la Copa Nacional MTB Costa Rica y como tercer criterio sorteo u orden de inscripción

La participación en el evento será de forma separada entre categorías, de forma que no se puede ingresar al perímetro de competencia sino le corresponde

Las horas de competencias de cada categoría será comunicada el día 09 de noviembre, después de realizar un análisis de los ciclistas inscritos por categoría, lo cual servirá para establecer el horario y programa en general

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.

El requisito de poseer licencia de entrenador, asistente, mecánico, staff, etc para poder tener acceso a los puestos de asistencia será indicado previamente por los comisarios y en todo caso la organización recomienda cumplir con dichos requisitos como parte de las mejoras y formalidad de los eventos

AREA DE EQUIPOS

Se establecerá un área para los toldos de equipos y no será permitida la colocación de toldos en otra área

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. El porcentaje de 80% podría ser reducido a 70% e incluso menos para efectos de logística del evento por medidas relacionadas a COVID-19

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”

REGISTRO DE TIEMPOS

El registro de tiempos y resultados estará a cargo del Panel de Comisarios. En caso de que la organización disponga de chips, el procedimiento para entrega y devolución se dará a conocer en el lugar del evento.

CEREMONIA DE PREMIACION

La ceremonia de premiación se realizará lo más inmediato posible después de finalizada la carrera, se llamarán a los primeros 3 ciclistas al podium

Los tres primeros ciclistas de cada categoría llamados a la ceremonia de premiación, deberán asistir con su uniforme de competición completo. El incumplimiento de esta disposición puede significar la pérdida de premios (incluyendo la premiación en efectivo). Los corredores que no puedan participar de la ceremonia de premiación deben indicarlo al Presidente del Panel de Comisarios y al Director de la Carrera con una razón válida.

Por ser la disputa del campeonato nacional no se entregará premiación en efectivo.

Habrà premiación en efectivo para los primeros cinco ciclistas de la categoría Open la cual será aproximadamente 40% de los ingresos de inscripciones generados por dicha categoría.

REGLAS DEL EVENTO

Las reglas de la UCI estarán en efecto y la escala de penalidades de la UCI será aplicada.



ANTI-DOPING

Se dispondrá de las instalaciones necesarias para realizar el debido procedimiento.

APARTADO CLASIFICACIÓN GENERAL

1. CLASIFICACION GENERAL DE LA COPA

El evento “Copa MTB SRAM Costa Rica, III Fecha, Hipódromo, El Guarco, Cartago”, es la tercera fecha de un total de tres que forman la Copa en el 2020, ya que originalmente estaban establecidas 5 fechas pero fue necesario reducir a 3 a causa de la pandemia por COVID-19. Por consiguiente, existe una clasificación que se va formando de la suma de los puntos obtenidos en cada fecha en el evento XCC y XCO

1.1. Puntuación del XCC

La puntuación del XCC **NO** aplica para categorías MÁSTER MASCULINO, MÁSTER FEMENINA ni OPEN. Esto por disposición de la organización.

Cross Country Short Track (XCC)

Categoría Elite

Posición	Puntos
1	25
2	20
3	16
4	14
5	12
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1

Cross Country Short Track (XCC)

Categorías Juveniles, Prejuveniles e Infantiles

Posición	Puntos
1	10
2	9
3	8
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

Las categorías MASTER MASCULINO, MASTER FEMENINO y OPEN, no tendrán tabla de puntuación en el XCC. No obstante, aquellos ciclistas de estas categorías que participen en el XCC, tendrán prioridad, de acuerdo a su posición, en el llamado a líneas de salida de la competencia de XCO a realizar el domingo. Es decir, el ciclista en obtener el primer lugar en el XCC, será el primero a quien se llame a tomar posición en la parrilla de salida del XCO.

1.2. Tabla de puntuación del XCO

Cross Country Olímpico (XCO) Todas las Categorías

Posición	Puntos	Posición	Puntos
1	200	33	32
2	150	34	30
3	120	35	29
4	110	36	28
5	100	37	27
6	95	38	26
7	90	39	25
8	85	40	24
9	80	41	23
10	78	42	22
11	76	43	21
12	74	44	20
13	72	45	19
14	70	46	18
15	68	47	17
16	66	48	16
17	64	49	15
18	62	50	14
19	60	51	13
20	58	52	12
21	56	53	11
22	54	54	10
23	52	55	9
24	50	56	8
25	48	57	7
26	46	58	6
27	44	59	5
28	42	60	4
29	40	61	3
30	38	62	2
31	36	63	1
32	34		

1.3. Desempates

En caso de empate en la clasificación general, la misma se desempataría por los siguientes criterios:

1. Ciclista con más primeros lugares en las competencias de XCO disputadas
2. De persistir el empate, ciclistas con más triunfos en las competencias de XCC disputadas
3. De persistir el empate, ciclista con mejor posición en la última competencia de XCO disputada

1.4. Líderes generales.

Después de cada fecha se le hará entrega de un jersey de líder a aquellas personas que así lo sean en sus respectivas categorías.

La jersey será entregada al ciclista que ocupe la primera posición de la clasificación general después de disputada la competencia de XCO. O sea, no se entrega Jersey después de disputada la competencia de XCC



Es de carácter **obligatorio** que los líderes porten el jersey durante la competencia de XCO

La premiación final de la Copa se realizará durante la realización de las competencias de la tercera fecha en el Hipódromo. Una vez premiada la fecha o competencia del día se procederá con la premiación de la clasificación de la Copa, llamando a pódium a las posiciones del 1 al 3 de la clasificación general y al 4 y 5 se le estará entregando su trofeo por separado en cumplimiento de protocolo por COVID-19

Los y las campeones nacionales de XCO pueden portar su jersey de campeón durante la competencia.

EVENTO PROMOCIONAL DE NIÑOS

En esta oportunidad por la emergencia debido a la pandemia por COVID-19 no se estará realizando evento promocional para niños

Para consultas no contempladas en esta guía, favor contactar a la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña al e-mail mtbcostarica@gmail.com