



# **REGLAMENTO**

# **2018**

## DESCRIPCIÓN

El GENESIS INKA MTB es una prueba de resistencia en bicicleta todo terreno (BTT) donde está permitido, que los competidores que abandonen durante una etapa pueden tomar la salida al día siguiente, puntuando para la clasificación general final de la misma, después de ser penalizados por el abandono del día.

La competición se disputa del 28 de Agosto al 01 de Septiembre del 2018, constando de un día de revisiones administrativas y 4 días de carrera.

### **1 CRONOGRAMA**

#### **Lunes 09 de Octubre**

8:00 Hrs. Apertura de Inscripciones

Teléfono: (51) 997516510 / e-mail:info@genesisinkamtb.com

#### **Sábado 18 de Agosto**

24:00 Hrs. Cierre de Inscripciones

#### **Martes 28 de Agosto**

##### **DIA 1**

11:00 a 16:00 Hrs. Revisiones Técnicas y Administrativas en Recuay.

16:30 Hrs. Briefing para competidores en Recuay.

18:00 Hrs. Traslado de competidores a la Pirámide Recuay.

18:30 Hrs. Inicio de Ceremonia del Puma.

19:30 Hrs Retorno al Hotel Villa Estelita en Recuay.

#### **Miércoles 29 de Agosto**

##### **DIA 2**

##### **PRIMERA ETAPA (Recuay- Catac- Recuay - 63.5 KM)**

08:00 Hrs. Partida primera etapa. Tiempo límite 8 horas.

18:00 Hrs. Briefing de la Etapa Dos para competidores en en Recuay.

19:00 Hrs. Show de danzas típicas en la Municipalidad y fuegos artificiales.

#### **Jueves 30 de Agosto**

##### **DIA 3**

##### **SEGUNDA ETAPA (Recuay- La Merced- 47.6 KM)**

08:00 Hrs. Partida segunda etapa. Tiempo límite 8 horas.

18:00 Hrs. Briefing de Etapa Tres para competidores en La Merced.

19:00 Hrs. Show de danzas típicas.

#### **Viernes 31 de Agosto**

##### **DIA 4**

##### **TERCERA ETAPA (La Merced- Cajamarquilla 46 Km)**

08:00 Hrs. Partida tercera etapa. Tiempo limite 8 horas.

18:00 Hrs Briefing de Etapa Cuatro para competidores en Cajamarquilla.

19:00 Hrs. Grupos de música de la zona.

Sábado 01 de Septiembre

DIA 5

**CUARTA ETAPA (Cajamarquilla- Sechin- 131 KM)**

08:00 Hrs. Partida Cuarta etapa. Tiempo límite 10 horas.

14:00 Hrs. Inicio de actividades en Sechín.

18:00 Hrs. Ceremonia de premiación en Sechín.

## **2 PARTICIPACIÓN**

El **GENESIS 2018** está abierta a la participación de competidores de más de 16 años. Los competidores menores de 18 años deben presentar autorización paterna o apoderado/a, para poder participar en la carrera.

La participación podrá realizarse solo en una de las siguientes **modalidades**:

1. **Individual Varones:** Un competidor masculino de cualquier categoría.
2. **Individual Mujeres:** Una competidora femenina de cualquier categoría.
3. **Equipos:** Dos competidores de cualquier sexo y edad. Deberán realizar todo el recorrido juntos en todo momento y llegar a la meta con no más de un minuto de diferencia.

**Nota:** Para que una modalidad de participación se lleve a cabo, deberá haber un mínimo de 6 participantes/equipos inscritos.

Adicionalmente también podrán inscribirse en una de las siguientes **Categorías** por edades:

1. **Promocional:** De cualquier edad y sexo, que no haya competido antes en ningún tipo de carrera de cualquier modalidad de ciclismo. (Ni nacionales, regionales, campeonatos de liga, carreras de clubes, torneos o copas)
2. **Sub-23:** Nacidos en los años 1996 a 2002 (16 a 22 años)
3. **Élite:** Nacidos en los años 1989 a 1995 (23 a 29 años)
4. **Máster A:** Nacidos en los años 1979 al 1988 (30 a 39 años)
5. **Master B:** Nacidos en los años 1969 al 1978 (40 a 49 años)
6. **Senior:** Nacidos en los años 1968 y anteriores (50 años o más)

## **3 EQUIPAMIENTO**

- 3.1 La Organización facilitará a cada uno de los competidores una Placa para la bicicleta con cintillos. Así mismo, proporcionará un número para ser colocado en la espalda, de considerarlo pertinente.
- 3.2 Es obligatorio llevar la placa en lugar visible en la parte frontal de la bicicleta.
- 3.3 El casco rígido de seguridad, es de uso obligatorio durante toda la prueba.
- 3.4 Es obligatorio llevar recipientes de agua no descartables, marcados con su número de competidor.

- 3.5 Si bien la ruta estará marcada, los competidores podrán llevar adicionalmente un GPS y grabar la ruta que la Organización proporcione. Esto es totalmente opcional.
- 3.6 Solo puede vestir el Jersey del GENESIS: el líder de la competencia y los líderes de cada modalidad.
- 3.7 Se podrá participar con aquellas bicicletas de dos ruedas de igual diámetro, siendo la rueda delantera la directriz y la rueda trasera la motriz; y accionada por un sistema de pedales que actúa sobre una cadena. La propulsión se realizará exclusivamente por la fuerza de las piernas del competidor, en un movimiento circular, con la ayuda de un pedal y sin ayuda eléctrica o cualquier otra fuerza motriz.

#### **4 DESARROLLO DE LA PRUEBA**

- 4.1 La prueba es de 5 días de duración; consta de un día de Revisiones Técnicas y Administrativas y de 4 etapas cronometradas. Las etapas son carreras de cross country con clasificación individual, que se van acumulando para establecer una clasificación general individual y/o de Equipos.
- 4.2 El Rutómetro que se entrega a cada competidor incluye todos los detalles de las etapas con la descripción del recorrido, ubicación de los TAMBOS (puntos de hidratación), perfil con indicación de altimetría, peligros, zonas de salida y llegada, etc.
- 4.3 Las zonas neutralizadas y de enlace, si las hubieran, deben realizarse en bicicleta y por el recorrido indicado por la Organización.
- 4.4 El recorrido es abierto al tráfico. Por lo que los competidores deben seguir las normas de circulación en las zonas que las hubiera, así como circular con precaución en los núcleos habitados. Igualmente se contará con el apoyo de la Policía Nacional del Perú, para el resguardo y cierre de pases de carreteras.

#### **5 OFICIALES DE LA PRUEBA**

##### **5.1 Cargos y oficiales**

Director de la Prueba: Sr. Oscar Rocha  
Director Técnico: Sr. Enrique Varela  
Director de Seguridad: Sr. Rafael Gonzales  
Directora de Tiempos: Sra. Milagros Olea  
Director de Logística: Sr. Benjamín Morales

#### **6 CONTROL DE SALIDA DE LA PARTIDA**

- 6.1 La salida se dará a la hora fijada, **hora GPS**, mediante una señal acústica y a partir de este momento se pondrá en marcha el cronómetro para todos los competidores. El control se realizará a través de dispositivos electrónicos.
- 6.2 Todos los competidores deberán pasar obligatoriamente por las zonas señaladas por la Organización, tanto para la salida como para la llegada.

## **7 TAMBOS O PUNTOS DE HIDRATACIÓN.**

- 7.1 La Organización facilitará agua, fruta y otros alimentos, a todos los competidores durante el recorrido de la etapa.
- 7.2 Cada competidor deberá escribir su número en los envases de agua, envoltura de alimentos y demás pertenencias, con un plumón indeleble y de forma clara. El desechar incorrectamente estos envases supondrá, una vez identificado el infractor a través de su número, en una primera ocasión, una amonestación de advertencia por la Organización. En la segunda ocasión se aplicará una penalización de una hora en la clasificación general, medida acumulativa en sucesivas infracciones.
- 7.3 En el control de salida, la Organización verificará que todos los competidores llevan correctamente marcados sus envases.

## **8 LLEGADA Y CLASIFICACIONES DE ETAPA**

### **8.1 Clasificación etapa**

Los competidores serán clasificados según su orden de paso por la línea de llegada.

### **8.2 Abandonos**

Todo competidor que abandone la prueba y desee salir en la etapa siguiente, lo podrá hacer y reengancharse. Es obligatorio que todo competidor que abandone, se dirija al Puesto de Control e informar de su abandono.

**La penalización de tiempo por abandono saldrá de la suma del tiempo máximo del especial del día más 2 horas.**

### **8.3 Clasificación por Etapa de la modalidad Individual Masculina y Femenina**

Para tener derecho a esta clasificación, el competidor deberá cubrir la totalidad del kilometraje de la etapa.

La clasificación de esta modalidad en la etapa, se obtendrá sumando el tiempo realizado por el competidor más las penalidades respectivas del día.

Cabe la posibilidad de que haya empate entre dos o más competidores.

Para establecer la clasificación de esta modalidad, solamente se tienen en cuenta competidores formalmente inscritos.

### **8.4 Clasificación por Etapa de la modalidad por equipos**

Para tener derecho a esta clasificación, los dos competidores deberán cubrir la totalidad del kilometraje de la etapa.

La clasificación de esta modalidad en la etapa, se obtendrá sumando el tiempo realizado por cada competidor miembro del equipo, más las penalidades respectivas del día.

Cabe la posibilidad de que haya empate entre dos o más equipos.

Para establecer la clasificación de esta modalidad, solamente se tienen en cuenta los equipos formalmente inscritos.

## **9 CLASIFICACIONES GENERALES Y PROTOCOLO**

### **9.1 CAMPEÓN DE LA GENERAL**

Existirá un CAMPEÓN GENERAL, que será el competidor que haya hecho el menor tiempo acumulado de los cuatro días, sin importar su modalidad o categoría, haciéndose acreedor del **setro GENESIS INKA MTB 2018**.

### **9.2 CLASIFICACIÓN GENERAL MODALIDAD INDIVIDUAL MASCULINO Y FEMENINO**

Serán considerados ganadores de estas modalidades, aquellos competidores que hayan realizado el recorrido completo de todas las etapas en el menor tiempo, considerando las penalizaciones, si las tuviese.

En el caso que varios competidores hayan realizado el mismo tiempo, será considerado ganador, aquel que la suma de sus puestos en las diferentes etapas, sea menor.

De persistir el empate se resolverá a favor del corredor mejor clasificado en la última etapa.

Para poder optar a esta clasificación el competidor deberá haberse clasificado en todas las etapas.

### **9.3 CLASIFICACIÓN GENERAL MODALIDAD POR EQUIPOS.**

Serán considerados ganadores de esta modalidad, aquellos competidores que hayan realizado el recorrido completo de todas las etapas en el menor tiempo, considerando las penalizaciones, si las tuviese.

En el caso que varios equipos hayan realizado el mismo tiempo, será considerado ganador, aquel que la suma de sus puestos en las diferentes etapas, sea menor.

De persistir el empate se resolverá a favor del equipo mejor clasificado en la última etapa.

Para poder optar a esta clasificación el equipo deberá haberse clasificado en todas las etapas.

### **9.4 CLASIFICACIÓN GENERAL POR CATEGORÍAS**

Para cada una de las categorías Junior, Elite, Sub-23, Máster A, Master B y Sénior, se establecen clasificaciones generales especiales que se obtienen teniendo en cuenta el orden de la clasificación general individual por tiempos.

### **9.5 PROTOCOLO**

Al final de cada etapa la Organización realizará un briefing, que tendrá lugar a las 18:00 horas de cada día en el campamento.

Durante el briefing se entregará el jersey de líder al primer clasificado en la general individual por tiempos tanto masculino como femenino, el cual deberá portarlo obligatoriamente en la etapa siguiente.

## **10 DISPOSICIONES TÉCNICAS**

**10.1** Es responsabilidad del competidor pasar el control en la zona delimitada para la partida y para la llegada.

- 10.2 Queda prohibido circular y atravesar por cualquier carretera o tramo asfaltado que la Organización no haya indicado en el briefing previo a la etapa.
- 10.3 Queda prohibida la utilización de cualquier método desleal para ganar tiempo sobre otros competidores.
- 10.4 Sólo los vehículos debidamente autorizados por la Organización pueden seguir la prueba.
- 10.5 Con el fin de mantener la seguridad de los competidores y de mantener el espíritu de aventura de la prueba, queda prohibido que cualquier vehículo vinculado con algún participante de la Prueba circule por la pista, durante el desarrollo de la carrera y por delante de los coches escoba de la misma.
- 10.6 Está permitido el intercambio de material en el transcurso de la prueba entre los distintos competidores **en carrera**.
- 10.7 No está permitida ninguna asistencia exterior, material o técnica, durante el desarrollo de una etapa, solo podrán asistirse entre los mismos competidores, así sean de otro equipo.
- 10.8 Los competidores pueden ser auxiliados por mecánicos, masajistas o fisioterapeutas, etc, desde el final de una etapa hasta la salida de la siguiente, pero nunca en el curso de la etapa.

## 11 PENALIZACIONES Y RECLAMACIONES

### 11.1 PENALIZACIONES

CONCEPTO	EXCLUSION	EN TIEMPO	NO SALIDA	ECONOMICA
Asistencia mecánica exterior durante la carrera	X			
Comportamiento violento de los corredores	X			
Montar bicicleta sin casco	X			
No pasar por el control de llegada	X			
No pasar bajo el arco de salida	X			
No pasar el control anti-doping	X			
Circular por asfalto no autorizado		1 HORA		
No pasar por un PUESTO DE CONTROL		3 HORAS		
Botar basura en la ruta		1 HORA		
No usar el casco reglamentario			X	
No llevar la placa de numeración			X	

No llevar la correspondiente reserva de agua			X	
No vestir el jersey de LIDER			X	
Separarse de su partner de equipo por más de dos minutos.		1 HORA		
Tapar la publicidad de la placa			X	
Comportamiento irrespetuoso hacia el público, autoridades, corredores o en relación con el medio ambiente	X			300 SOLES
Llegar a la meta sin placa		10 MINUTOS		
Cortar, doblar o manipular la placa o el dorsal				100 SOLES
No subir al podio de premiación		30 MINUTOS PARA EL SIGUIENTE AÑO		
No informar sobre un abandono		10 HORAS		

## 11.2 RECLAMOS

Contra las decisiones de la Organización y/o clasificaciones oficiales, pueden realizarse las reclamaciones oportunas por escrito como máximo hasta 30 minutos después de haber sido comunicada la infracción o de la publicación de la clasificación oficial, debiendo efectuar el pago de 300 soles, que serán devueltos en caso de prosperar el mismo.

Con respecto a reclamos que involucren a otro Equipo o competidor, este deberá ser presentado por escrito, como máximo 30 minutos después de terminado el tiempo límite de la competencia, debiendo efectuar el pago de 500 soles, que serán devueltos en caso de prosperar el mismo.

## 12 Premiación

12.1 Al finalizar la última etapa se llevará a cabo una premiación y se entregará las medallas de recuerdo de la carrera a todos los competidores de la competencia.

12.2 Es obligatorio que suban al podio los tres primeros clasificados de cada modalidad y categoría que sean premiadas.

### 12.3 Premios

El ganador absoluto de la general recibirá el **CETRO DEL GENESIS INKA MTB 2018**.

Los primeros clasificados de las modalidades Individual Masculina y Femenina recibirán:

- 1 trofeo.
- 1 Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019
- Un cheque por 2000 soles.



El segundo clasificado de la modalidad individual recibirá:

- 1 trofeo.
- Un cheque por 1000 soles.
- 1/2 Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019.

El Tercer puesto clasificado de la modalidad individual recibirá:

- 1 Trofeo.
- Un cheque por 500 soles.
- 1/3 Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019.

Los primeros clasificados de la modalidad por equipos recibirán:

- 1 Trofeo
- Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019
- Un cheque por 4000 soles.

El segundo clasificado de la modalidad por equipos recibirá:

- 1 trofeo
- Un cheque por 2000 soles.
- 1/2 Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019.

El Tercer puesto clasificado de la modalidad por equipos recibirá:

- 1 Trofeo.
- Un cheque por 1000 soles.
- 1/3 Inscripción gratuita, paquete simple, para la edición del GENESIS INKA MTB 2019.

El primer puesto de todas las categorías, tendrá una inscripción gratis para la edición del GENESIS INKA MTB 2019 más un trofeo. Para el segundo y tercer puesto de todas las categorías, habrá un trofeo.

Un competidor podrá ganar su modalidad y además también ganar su categoría.

## **13 INSCRIPCIONES**

13.1 Las inscripciones se realizarán en línea a través de la web [www.genesisinkamtb.com](http://www.genesisinkamtb.com) y para cualquier información adicional, podrán solicitarla al correo [info@genesisinkamtb.com](mailto:info@genesisinkamtb.com)

13.2 El costo de las inscripciones será de:

- 1950 soles o 600 dólares para la modalidad individual
- 3900 o 1200 dólares para la modalidad equipos

El pago podrá realizarse en tres armadas, cada una correspondiente a la tercera parte del monto total del valor de la inscripción, de acuerdo al siguiente calendario de pagos:

- Primer pago al momento de su inscripción.
- Segundo pago hasta el 31 de Marzo.

- **Tercer pago hasta el 18 de Agosto.**

Para los competidores peruanos, el pago deberán realizarlo a la siguiente cuenta de la Organización, cuyo Voucher deberá anexarse al momento de realizar la inscripción online:

Cuenta Corriente en soles - Banco Continental  
**Perú Xtremaventura EIRL**  
Numero: 00110153010007890545  
CCI: 01115300010007890545

Para el caso de los competidores extranjeros, deberán también llenar el formato de inscripción online de la página web del evento y realizar el pago a través de Western Union, para lo cual deberán entrar en contacto con la Organización a través del correo [info@genesisinkamtb.com](mailto:info@genesisinkamtb.com).

**13.3** El pago de la inscripción Incluye:

- Los derechos deportivos.
- Carpa y colchonetas para las cuatro noches de campamento (2 noches en Recuay, 1 noche en La Merced y 1 noche en Cajamarquilla). Los campamentos contarán con seguridad, servicios higiénicos y parque cerrado para bicicletas. (La carpa será individual)
- Dos desayunos, dos almuerzos, dos cenas en Recuay, un desayuno, almuerzo y cena en La Merced, un desayuno, almuerzo y cena en Cajamarquilla)
- Cena de despedida en Sechín- Casma.
- 2 litros de agua en cada campamento en botellas.
- El suministro de líquido, fruta y barras durante la carrera en los Tambos.
- Un polo oficial del evento.
- Medalla de Finisher para todos los competidores que culminen la competencia.
- Un morral (bolso Inca) de recuerdo.
- Un dispositivo de control de tiempo.
- La asistencia médica durante la carrera y en el campamento.
- Derecho para participar en el sorteo de premios de los patrocinadores.
- Transporte de maletas y cajas de bicicletas desde Recuay hasta Casma.

**13.4** Las inscripciones definitivas, junto con el pago de los derechos de participación deberán estar en poder de la Organización de acuerdo al Cronograma estipulado o según se informe por correo electrónico. Ninguna inscripción será aceptada si no va acompañada por el pago de los derechos de inscripción aceptando las condiciones relativas a la publicidad obligatoria de los organizadores.

**13.5** El pago de las inscripciones deberá quedar hecho hasta la fecha tope de las mismas.

**13.6** Por el mero hecho de firmar el Formulario de Inscripción, todos los competidores se someten a las disposiciones de este Reglamento.

**13.7** La solicitud de inscripción no será aceptada si no va debidamente firmada o autenticada vía correo electrónico y acompañada de la copia del depósito o transferencia electrónica del pago de los derechos de participación.

**13.8** Devolución de los derechos de participación: Los derechos serán totalmente reembolsados en las siguientes situaciones:

- A los competidores cuya inscripción haya sido rechazada.

- En el caso en que la prueba no se celebrara.

**13.9** los competidores que por fuerza mayor no se puedan presentar a la partida, no se les reembolsara el dinero de su inscripción.

**13.10** Al momento de inscribirse, todos los competidores declararán conocer este reglamento. Así mismo es responsabilidad de cada competidor inscribir su(s) correo(s) electrónico(s) en la lista oficial de distribución de correos que será definida a la apertura de las inscripciones e indicado en la web [www.genesisinkamtb.com](http://www.genesisinkamtb.com).

## **14 VERIFICACIONES ADMINISTRATIVAS Y TÉCNICAS**

**14.1** Todos los competidores deben presentarse con sus componentes y bicicleta a las verificaciones previstas en el cronograma de la prueba y a la hora en que sean convocados.

**14.2** 14.2. La salida será denegada a los Equipos y/o competidores que se presenten a las verificaciones fuera de los plazos previstos, salvo en caso de fuerza mayor informados a tiempo y aceptado por los Comisarios Deportivos. Los Equipos que lleguen tarde su hora máxima de revisión técnica, serán penalizados con un minuto por cada minuto que llegue fuera de su hora límite, hasta un máximo de 60 minutos. Después de esto pasaran a ser revisados el día señalado para los observados con una penalización de 90 minutos.

**14.3** En las verificaciones administrativas se controlarán los siguientes documentos:

- Si fuese el caso, Carta Notarial autorizando la participación para los menores de edad, firmada por su padre o apoderado.
- Copia del DNI o pasaporte.
- Llenar la ficha medica de la Organización.
- Marca y modelo de la bicicleta.
- Conformidad del casco.

**14.4** El hecho de presentar la bicicleta a las verificaciones técnicas o a un control técnico supone la aceptación implícita de las normativas. En caso de ser rechazado por inconformidad con el reglamento, al equipo se le otorgará un tiempo determinado por el Director de la Prueba para poder hacer las reparaciones o modificaciones, si después de este tiempo el vehículo continúa sin cumplir la reglamentación solicitada, el Equipo será excluido. La exclusión entraña la pérdida de los derechos de inscripción.

**14.5** En las verificaciones efectuadas antes de la salida de cada Etapa Especial, se revisará:

- La identificación del competidor y/o equipo.
- La identificación de la bicicleta (marcas o sellos).
- La correcta colocación de la placa y dispositivos de control.

Es responsabilidad del equipo cuidar el mantenimiento de estas identificaciones hasta el final de la prueba; su ausencia generará una penalización.

**14.6** La salida será denegada a toda bicicleta no conforme.

**14.7** El competidor es responsable, en todo momento, de la conformidad técnica de su bicicleta. Eventualmente los comisarios podrán realizar Verificaciones Itinerantes en cualquier momento de la prueba.

El competidor y/o equipo que se niegue a realizar cualquiera de estas verificaciones será sancionado con la exclusión de la prueba.

- 14.8** La pérdida accidental de una marca de identificación deberá ser comunicada por escrito a los Comisarios Técnicos. Todo fraude constatado y, sobre todo, el hecho de presentar como intactas marcas de identificación retocadas, entrañará la exclusión del Equipo, así como la de cualquier otro competidor o Equipo que hubiera ayudado o facilitado la ejecución de la infracción.
- 14.9** Se entregará a los participantes el siguiente Kit de competidor:
- Credenciales de ciclista.
  - Credenciales de los Mecánicos del Equipo (uno por ciclista).
  - Tickets para recoger sus aguas todas las noches en el campamento base.
  - Tickets para las comidas durante los días de competencia.
  - Ticket para la cena de despedida.
  - Polo del evento.
  - Morral de recuerdo.
  - Merchandising de los auspiciadores.
  - Cinta para colocar en sus maletines que serán transportados por la Organización durante la competencia.

## **15 ASISTENCIA MECÁNICA Y TRANSPORTE DE EQUIPAJES**

- 15.1** La Organización no tendrá un servicio mecánico propio, sin embargo habrá proveedores de este servicio en todas las etapas, de manera particular y a precios independientes de la Organización.
- 15.2** La Organización transportará el equipaje de los competidores que no cuenten con transporte propio. Todas las mañanas a partir de las 06:30 hasta las 07:00, los competidores deberán dejar sus maletas en el camión de Organización, debidamente identificadas con el número de competidor.
- 15.3** Al terminar cada competidor el recorrido diario de la etapa, deberá acercarse al camión a recoger sus maletas. Solo podrá ser recogido por el mismo competidor.
- 15.4** Esta operación se realizará durante todas las mañanas, antes de la partida y se recomienda, no dejar objetos de valor en sus equipajes.
- 15.5** Con respecto a las cajas de las bicicletas, estas serán entregadas a la Organización el día de las revisiones técnicas para ser embarcadas en un camión de la Organización, quien los llevará a la ciudad de Casma y las dejará en un depósito de la Organización hasta el día de la llegada final.

## **16 SERVICIO MÉDICO Y RECOMENDACIONES**

### **16.1 Servicio Médico**

La Organización cuenta con un equipo médico dedicado exclusivamente a velar por la salud de los participantes.

Durante el desarrollo de la competencia, se contará con dos pick up ambulancias 4x4 que estarán ubicadas en puntos estratégicos y comunicados con la Organización y los vehículos de rescate (CHASQUIS) para, de ser necesario, desplazarse hasta el lugar dónde sea requerida asistencia médica.

Además, se contará con 4 vehículos distribuidos y una VAN de la siguiente manera: 1 camioneta de rescate, que estará en movimiento durante toda la carrera, 1 camioneta de apertura, que irá marcando la ruta desde temprano y realizando coordinaciones con las autoridades y policía por donde se pase, 1 camioneta en el TAMBO, 1 VAN escoba que irá acompañando siempre al último competidor. Todas estas camionetas contarán con un paramédico y su respectivo equipo de evacuación, estando comunicadas con la Organización por medio de radios VHF con repetidoras.

En cada pueblo se contará con un Puesto Médico, activado las 24 horas del día para atenciones a los competidores y/o mecánicos.

Las principales tareas del equipo médico consisten en vigilar la salud de los participantes y realizar los primeros auxilios durante la carrera, responder a todos sus problemas médicos en el Campamento y realizar las coordinaciones con los hospitales de la zona, si fuese el caso de una evacuación mayor.

## **16.2 Recomendaciones**

Pese a disponer de medios humanos y materiales y dado el entorno en el que se desarrolla el evento, el equipo médico no podrá suprimir todos los riesgos inherentes a una prueba de este tipo sin embargo, y aunque algunos no puedan preverse, otros sí pueden anticiparse y evitarse. Por este motivo, el equipo médico publica estas recomendaciones de salud para todos los participantes:

### **a. Recomendaciones sobre el material**

Puesto que la jornada son muchas horas en bicicleta y en terrenos pedregosos, se recomienda la utilización de un asiento cómodo a base de hidrogel para absorber al máximo las vibraciones y evitar la aparición de rozaduras y úlceras en los glúteos.

El asiento debería ser, preferiblemente, sin costuras. Idealmente se recomienda llevar doble asiento, aplicando abundante vaselina entre ambos para disminuir la capacidad de fricción entre estos y evitar así rozaduras en los glúteos. Llevar siempre un pañuelo en la cabeza y colocar el casco encima de este.

Es imprescindible el uso de gafas de sol y la protección solar extrema en las zonas de la piel expuestas al sol.

Durante la noche, se recomienda la aplicación abundante de crema hidratante. Recomendamos llevar bebidas isotónicas, nos aportarán energía y nos ayudarán a reponer los minerales perdidos durante la etapa. Durante la carrera, es recomendable ir provisto de geles energéticos que puedan aportar energía de forma rápida.

### **b. Recomendaciones médicas generales**

Lavarse las manos después de utilizar el WC, lavarse las manos siempre antes de comer, no llevarse las manos a la boca, lavar todas las frutas y verduras con agua embotellada antes de su consumo y beber sólo productos embotellados con envase cerrado y no compartirlo (boca a boca).

Ante la aparición de cuadros diarreicos, es preferible la rehidratación oral (ingesta de suero o bebidas isotónicas) para la reposición de los líquidos perdidos. Si en unas horas las deposiciones no se espacian hasta desaparecer, se podrá tomar un antidiarreico para cortarlas, siempre que no exista fiebre y bajo supervisión del equipo médico.

Si apareciera una úlcera, se deberá lavar la zona con agua y jabón. Una vez secada la zona, aplicar un apósito hidrocoloide fino (que abarque ampliamente toda la zona afectada) y no retirarlo hasta finalizar el evento. El apósito ayudará a proteger la zona afectada y a la cicatrización.

#### c. **Recomendaciones dietéticas**

La Organización del GENESIS INKA MTB ha elaborado un menú completo y equilibrado dietéticamente para todos los días del evento. Es muy importante hacer todas las comidas.

La dieta debe ser alta en carbohidratos complejos, que aportarán la energía necesaria para la prueba. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos.

El cuerpo debe estar bien hidratado a lo largo de toda la jornada.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

La ingesta proteica asegura la adecuada recuperación de los músculos después del esfuerzo físico durante el día. No es recomendable el consumo de alimentos con alto contenido en fibra.

Se deben evitar los alimentos con alto contenido en grasa. Evitar el consumo de grasas saturadas como la mantequilla, margarina, cremas y mayonesa. Si se recomienda el aceite de oliva.

## **17 Ficha Médica del Competidor**

La Ficha Médica del competidor, deberá ser llenada el día de las revisiones administrativas en Recuay.

Es vital que el equipo médico disponga de la información de salud de cada competidor antes de la partid, para poder valorar los posibles riesgos de salud de cada participante.

Durante el evento, la ficha médica nos permitirá conocer los antecedentes médicos de cada competidor en caso necesario, así como disponer de los datos de contacto en caso de emergencia.

## **18 Material Recomendado**

- **Bolsa de dormir de plumas (obligatorio). Considerar que en las noches se llegara a los dos grados centígrados.**
- Barras, geles y otros productos energéticos.
- Kit básico de herramientas y recambios para la bicicleta.
- Crema solar de máxima protección.
- Gafas de sol y otras de recambio.
- Vaselina u otros lubricantes para proteger la piel en las zonas de fricción.
- Botiquín de uso personal con ibuprofeno, paracetamol, antidiarreico, antiséptico tópico y gasas.
- Cargadores para dispositivos electrónicos (adaptadores en caso necesario).
- Luz frontal para las noches en campamento.
- Ropa de abrigo para la noche, para temperatura de 2 grados centígrados.

## **19 EL CAMPAMENTO**

19.1 El campamento dispondrá de los siguientes servicios:

- Se dormirá en salones cerrados, donde se instalarán las carpas con colchonetas aislantes. Cada competidor podrá llevar, si desea adicionalmente, su colchón inflable o colchoneta adicional, la Organización le facilitará unas compresoras de aire.
- Restaurante, que abrirá para las comidas del día.
- Posta médica las 24 horas.
- Servicio asistencias (mecánicos), proporcionada por empresas particulares.
- Parqueo de bicicletas, todo el día con seguridad.
- Baños, lavatorios y duchas.

## **20 Control de Tiempos**

20.1 El Control de Tiempos de los competidores, será a través de dispositivos electrónicos y por hora GPS.

## **21 Consideraciones**

21.1 Todos los competidores deben ser respetuosos con los otros competidores, miembros de la Organización, medios de comunicación y público.

21.2 La Organización se reserva el derecho a modificar el presente reglamento, hasta la fecha del cierre de inscripciones.

21.3 La inscripción en la GENESIS INKA MTB 2018, implica la aceptación del presente reglamento.

## **ANEXO 1: PROTOCOLO EN CASO DE ACCIDENTE**

La Organización cuenta con una VAN escoba, dos de rescate (CHASQUIS) y una de apertura. Las mismas que cuentan con un paramédico, un piloto experto en manejo off road, una radio, además del equipo para la evacuación para heridos, si fuese el caso. Además cuenta con dos camionetas pick up con personal médico y equipo necesarios para intervenciones.

### **ACCIDENTES QUE REQUIERAN LA ASISTENCIA DEL EQUIPO DE RESCATE**

(Implica la descalificación de la Especial de dicho competidor)

En caso de accidente que requiera asistencia médica, el competidor que sufrió el accidente debe seguir el siguiente procedimiento:

- 1) Debe tratar de entrar en comunicación por celular o radio VHF con la Organización, con el fin de comunicar el accidente y su ubicación.
- 2) De no poder comunicarse con la Organización, deberá esperar el vehículo escoba, quien contara con un paramédico y tendrá comunicación vía satelital con el Director Médico, quien, en coordinación con el Director de Seguridad, evaluara si será este vehículo o uno de los Chasquis, que lo evacuara hacia la ambulancia más cercana o a un hospital.

El competidor implicado en un accidente con daños corporales, serán objeto de una investigación por parte del Director Médico.

### **ASISTENCIA EN CASO DE ACCIDENTE DE OTRO COMPETIDOR**

Se recuerda que la ética exige detenerse cuando se constata un accidente de un competidor para asegurar el modo de intervención más apropiado entre su intervención y la llegada del Chasqui.

*Todo competidor testigo de un accidente, debe en este orden:*

- Detenerse y resguardar la zona, colocando su casco o cualquier objeto que sea visible por cualquier competidor que se acerque a la zona del accidente.
- Aportar los primeros auxilios al accidentado e informarse sobre su condición.
- Después de realizar los pasos anteriores, el competidor deberá tratar de entrar en contacto por celular o radio VHF con la Organización, detallando la condición de la(s) persona(s) accidentada(s) y su posición GPS.
- En caso no pueda comunicarse con la Organización, deberá esperar la llegada de otro Competidor e informarle de la situación del herido con el fin que pueda comunicárselo al TAMBO o CHASQUI más cercano.