

NORMATIVA CHALLENGE 2023

1. Se deberá respetar en todo momento el REGLAMENTO GENERAL DE CIRCULACIÓN, y todo participante deberá **guardar en todo momento el mayor respeto y corrección entre los componentes.**

Se recomienda el uso de la equipación del club en las salidas de la Challenge.

2. Se crean 2 grupos (denominados **GRUPO A** y **GRUPO Z**) entre todos los participantes de la Challenge, siguiendo las consideraciones expuestas en el siguiente anexo:

NORMATIVA RUTAS – A / Z –

1.A- Las rutas denominadas con la letra 'A', son unos recorridos pensados para aquellos aficionados al ciclismo que no tienen tiempo suficiente para adquirir un estado de forma óptimo, probablemente personas que apenas pueden salir a disfrutar de su deporte preferido los fines de semana; o bien, compañeros que poseen un buen estado de forma, pero que por alguna razón desean participar de un recorrido mucho más relajado de sus habituales salidas o entrenamientos.

1.Z- Por otro lado, las rutas denominadas con la letra 'Z', son unos recorridos pensados para aquellos aficionados al ciclismo que dedican más tiempo a los entrenamientos, salidas o sesiones de manera que poseen un nivel físico más elevado y buscan unos recorridos más exigentes acorde con su estado de forma.

2.A- Estos recorridos carecen de "TRAMO LIBRE" puesto que prevalece el pedalear en grupo ayudándose unos a otros que otra vertiente más competitiva de este deporte, en la que son habituales los cambios de intensidad, demarrajajes o los "piques" entre compañeros.

2.Z- En estos recorridos, aparecen los denominados "TRAMOS LIBRES", segmentos de la ruta en los que la intensidad variará en relación a la marcha general. Normalmente se vuelve más exigente persiguiendo el aspecto más lúdico de la competición entre los compañeros.

3.A- La premisa es la de "NO ESPERAR A NADIE", puesto que no tiene sentido que alguien se quede descolgado, ya que la intensidad de la marcha tiene que ser la adecuada para todos los participantes. Por supuesto se trata de practicar un deporte y eso exige un mínimo de esfuerzo, sin embargo, este esfuerzo NUNCA superará el 80% del FTP o de las pulsaciones máximas de un participante*.

3.Z- En la ruta Z es habitual considerar algunos puntos del recorrido como "ZONAS DE REAGRUPAMIENTO" en la que el grupo espera en el caso de que algunos compañeros se hayan quedado rezagados a causa de la intensidad de la marcha. Hay que tener en cuenta que en algunos casos el esfuerzo exigido durante el recorrido superará el umbral aeróbico (FTP) de los participantes o incluso se llegarán a alcanzar pulsaciones máximas*.

4.A.- Los recorridos 'A' no son un entrenamiento dirigido a la práctica del ciclismo, ni tienen que ser interpretados como tal. Estos recorridos "NO SIRVEN PARA ENTRENAR" ni para mejorar el estado de forma, puesto que se interpreta que los entrenamientos parten del principio específico de la individualización, mientras que las rutas 'A' están abiertas a todos los socios y destinadas al ciclismo grupal.

4.Z.- Los recorridos 'Z', al igual que los denominados 'A', no son un entrenamiento dirigido a la práctica del ciclismo, ni tienen que ser interpretados como tal. Sin embargo, debido a su nivel de exigencia y a su propio modo de realizarse, sí son suficientemente estimulantes como para mejorar o mantener el nivel de forma física de los participantes. De todos modos no hay que olvidar nunca que el concepto de 'ENTRENAMIENTO' implica algo muy específico e individual, mientras que estos recorridos están abiertos a todos los socios y destinados al ciclismo grupal.

5.A.- Las rutas 'A' están dirigidas a aquellos ciclistas que saben ADAPTARSE y EMPATIZAN con los compañeros que no poseen un estado de forma óptimo. Esto implica que la intensidad de toda la ruta es absolutamente REGULAR, tanto si la pendiente es positiva como negativa (no se "aprieta" más en las subidas, pero sí se acelera más en las bajadas o llano para mantener la energía (W) constante). Si no posees estas características o no te gusta pedalear de esta manera, los recorridos 'A' no son para ti.

5.Z.- Los recorridos 'Z' están dirigidos a aquellos ciclistas que poseen un estado de forma suficientemente óptimo como para soportar cambios de ritmo, intensidad, mantener la velocidad en las subidas... La intensidad durante el recorrido es totalmente IRREGULAR, los vatios (energía) irán variando según el perfil del terreno y las exigencias de los propios participantes.

6.A.- Todos pueden y deben participar del recorrido. Esto implica que todos los participantes tienen que colocarse en algún momento a la cabeza del pelotón para "tirar" del grupo. De modo que los relevos serán práctica habitual en los recorridos 'A', no tiene ningún sentido que los mismos compañeros vayan en cabeza de pelotón tirando durante toda la ruta.

6.Z.- No todos tienen porqué ponerse en la cabeza del grupo para tirar del pelotón. Normalmente los participantes suelen posicionarse en el grupo según su estado de forma o las características del terreno. Los relevos se suceden más por buscar el descanso del que ha ido tirando la mayor parte del tiempo, que por la implicación de todos los participantes.

** Gracias a las nuevas tecnologías podemos cuantificar el esfuerzo que un ciclista puede mantener durante un periodo de tiempo determinado. Un aficionado casual (de fin de semana en fin de semana) al ciclismo apenas podrá mantener 2W/Kg durante una hora seguida de manera individual. Por esta razón, no tiene ningún sentido sobrepasar nunca los 2,5W/Kg en las rutas 'A'. Mientras que los participantes de las rutas 'Z' pueden soportar perfectamente intensidades superiores a los 2,5W/kg durante la mayor parte del recorrido, incluso superando puntualmente los 4W/kg.*

LAS SIGUIENTES CONSIDERACIONES SON PARA AMBOS GRUPOS (A Y Z)

3. Debido a la habitual elevada afluencia de socios a las salidas de Challenge y por motivos de seguridad vial, hemos decidido **dividir las salidas en grupos de 20 ciclistas**, tanto en GRUPO A como en GRUPO Z, creándose cuantos grupos sean necesarios.

4. La clasificación se realizará por la suma de **todos los puntos obtenidos**.

PARA LA OBTENCIÓN DE LOS PUNTOS DE CADA SALIDA DE CHALLENGE SERÁ NECESARIO EL CUMPLIMIENTO DE AL MENOS EL 70% DE LA RUTA.

En caso de empate, se resolverá de la siguiente forma: socio de mayor edad.

5. Si por causa del mal tiempo (lluvia, nieve, fuerte viento), hubiera que suspender la *Challenge* prevista, se determinará su realización o anulación por votación a mano alzada de los socios presentes (mínimo de 5), siendo necesario para el acuerdo decisivo de qué hacer, la mitad más uno de los votos válidos. Sólo tendrán derecho a voto y puntuación aquellos socios que se presenten con equipación y bicicleta en perfectas condiciones para salir.

En caso de suspender la *Challenge*, esta quedará anulada así como todas sus alternativas y no se recuperará en días posteriores de manera que ninguno de los socios tendrá derecho a los puntos correspondientes

6. En caso de accidente, caída o avería mecánica seria que imposibilite su reparación inmediata (no se contemplan parches en ningún tipo de rueda) el socio que previamente se presentó en la salida en perfectas condiciones, tendrá derecho a los puntos correspondientes.

7. En caso de pinchazo o avería durante una salida de *Challenge SUPERIOR A 100Km* (rutas largas) el resto del grupo de la Asociación no deberá esperar al afectado, pudiendo ser auxiliado por un grupo reducido (1 o 2 personas) a fin de evitar la duración *excesiva* de la salida.

8. Los miembros asistentes de la Junta Directiva podrán variar o suspender la ruta después de realizada la salida por una causa muy justificada.

9. Se darán los puntos como si se hubiera asistido a la *Challenge* establecida a los cicloturistas que en el mismo día realicen una de las Marchas de Cicloturismo de carretera, competitiva o no, (no se contemplan modalidades como el duatlón, triatlón o carreras ciclistas federadas) organizadas por cualquier otro Club u organismo oficial y que hayan sido comunicadas a la Comisión de *Challenge* previamente a la realización de la Marcha.

10. La participación en cualquier otra prueba alternativa a la *Challenge* establecida se registrará por la puntuación de la *Challenge* oficial a pesar de que la alternativa tenga un kilometraje distinto.

11. Todo socio que esté en desacuerdo con alguna puntuación puede presentar una reclamación, por escrito o vía email, dirigiéndose a los miembros de la Comisión *Challenge* en un término no superior a quince días después de haberse realizado la ruta.

12. Todos aquellos casos no previstos en el presente Reglamento serán resueltos por la Comisión de Challenge.

Miembros de la comisión Challenge: Dani Villalonga, Xavi Homs, Toni Villalonga, Rodrigo Pérez, Josep Pons, Iñaki Allorbe, Nacho Juanico, Nico Beamud y Joan Sintes

PREMIOS:

Los premios se *sortearán* entre los **10 primeros clasificados** sumando los puntos de toda la temporada de Challenge (GRUPO A o GRUPO Z), con al menos el 60% de las mismas realizado.

-1er clasificado: BONO DE 350€ en material relacionado con el Ciclismo.

-2º clasificado: BONO REGALO ARTIEM.

-3er clasificado: ESTUDIO BIOMECÁNICO Cycling Fit Ciutadella o BONO DE 120€ en material relacionado con el Ciclismo.

-3 PREMIOS “HONORÍFICOS” otorgados por la Junta Directiva.

-Recuerdo para los participantes con una asistencia del 60% de las salidas.