



PRIMER CONTROL

Para conformar las selecciones permanentes de ruta categorías damas y varones elite y sub 23.

Viernes 03 al domingo 05 de marzo, con miras al Panamericano elite de ruta damas, varones y sub23 a realizar en el mes de mayo 4 al 7 en Santo Domingo, República Dominicana.

Según las demandas de este evento, el cual se realizará en un circuito plano, se buscara deportistas con potencia neuromuscular, buen registro en el Vo2max y un excelente complemento aeróbico.

- **Primer día:** Viernes 03 de Marzo, hora de citación: 14:30hrs, Salida desde el CEO en dirección a las Vizcachas- Pirqué, donde se tomara registro de 250m y 4km crono, después de 2hrs de trabajo aeróbico damas y 3 horas de trabajo aeróbico varones elite y sub23.
- **Segundo día:** Sábado 04 de Marzo, hora de citación: 8:30hrs, Partida desde el CEO hacia ruta el Toyo, se tomara una contrarreloj de 17km en el camino el Toyo después de haber completado 2hrs de trabajo aeróbico damas y 4hrs varones.

* ESTE CONTROL SERA EL DE MAYOR CONSIDERACIÓN CON RESPECTO AL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS QUE QUIERA ESTAR EN LA SELECCIÓN.

- **Tercer día:** Domingo 05 de Marzo, hora de citación 8:30hrs, Salida del CEO con dirección a Chicureo subida pie Andino, se tomara una crono escalada en pie Andino, desde Chicureo hasta la cima 6,5 km aprox. El control se tomará después de 2 horas o 600metros desnivel en damas y 3 horas o 1000 metros de desnivel en elite y sub 23 varones.

*LOS MEJORES 10 REGISTROS DE CADA CATEGORIA SERAN INTEGRANTES DE LA SELECCIONES PERMANENTES.

REQUISITOS:

- **LOS DEPORTISTAS DEBERÁN ESTAR INSCRITOS CON UNA SEMANA DE ANTICIPACIÓN.**
- **Los deportistas deberán tener su licencia al día al momento de la inscripción y adjuntar en el correo electrónico. gerenciatecnica@fecichile.cl**
- Los deportistas deberán presentarse con su material implacable y uniforme de su equipo.
- A los deportistas no se les permitirá tomarse de los vehículos de la caravana ni menos estar a la estela de ellos. Si se sorprende algún deportista será expulsado de los controles.
- A los deportistas no se les permitirá usar ruedas con un perfil mayor a 50 cm, tampoco bicicleta de contrarreloj ni acoples de manillar.

*** Este control estará supervisado por JUECES DE CICLISMO. Los que se encargaran de dar los resultados oficiales.**