



**2021 Campeonato Panamericano de Ciclismo de Montaña**  
**Guía Técnica**  
**24-28 de marzo de 2021**  
**Salinas, Puerto Rico**

**2021 American Continental Mountain Bike Championship**  
**Technical Guide**  
**March 24-28, 2021**  
**Salinas, Puerto Rico**

## Trasfondo Municipio de Salinas

La ciudad de Salinas se encuentra localizada en el área sur de Puerto Rico a 50 minutos del aeropuerto internacional Luis Muñoz Marín.

La ciudad de Salinas que se fundó en el 1851 tiene la peculiaridad de que se encuentra en la costa sur de Puerto Rico, famosa por su gastronomía de comida del mar en especial la receta original de la región Pescado al "Moho". Dicha receta está basada en pescado fresco con una salsa que su base esta confeccionada con salsa de tomate. Dicho plato se acompaña con tostones que son realizado en base de "plátano verde".

También la municipalidad de Salinas cuenta con la base militar más grande de Puerto Rico y las facilidades del Albergue Olímpico, lugar que ocupara los eventos del Panamericano.

Entre 5 a 15 minutos se encuentran facilidades como supermercados, farmacia, tiendas por departamento para compra, restaurantes de comida rápida y tiene de venta de efectos de ciclismo, estaciones de gasolina fincas de frutos y fincas de ganadería.

Como centro hospitalario el evento cuenta con el Sistema de Salud Menonita el cual tiene 4 hospitales en un radio de 15 a 25 minutos para llegar a cualquier hospital.

La Honorable Karilyn Bonilla Colon es la actual funcionaria de gobierno electa que dirige el ayuntamiento municipal.

## Municipality Salinas Background

The city of Salinas is in the southern area of Puerto Rico, 50 minutes from the Luis Muñoz Marín International Airport.

The city of Salinas, which was founded in 1851, has the peculiarity that it is located on the south coast of Puerto Rico, famous for its gastronomy of seafood, especially the original recipe of the region "Pescado al Moho". This recipe is based on fresh fish with a sauce that its base is made with tomato sauce. This dish is accompanied with tostones that are made based on "platano verde".

The municipality of Salinas also has the largest military base in Puerto Rico and the facilities of the Albergue Olímpico, a place that will occupy the Pan American events.

Between 5 to 15 minutes there are facilities such as supermarkets, pharmacy, department stores for purchase, fast food restaurants and has sale of cycling effects, gas stations, fruit farms and livestock farms.

As a hospital center, the event has the Mennonite Health System which has 4 hospitals within a radius of 15 to 25 minutes to reach any hospital.

The Honorable Karilyn Bonilla Colon is the current elected government official who heads the municipal council.

# Alberque Olímpico de Salinas

Villa principal para el alojamiento de atletas participantes del evento panamericano. La persona contacto es la Sra. Ivelis Rosado y deben contactar al 787-824-2200 Extensión 1113 o [www.alberguelimpico.com](http://www.alberguelimpico.com)

Albergue Olímpico de Puerto Rico, fundado en el 1986 y reconocido como entidad sin fines de lucro por el Estado bajo la ley 12 del 12 de junio de 1992. Ofrecemos servicios gratuitos de entrenamiento de alto rendimiento a los atletas afiliados a las Federaciones Nacionales y el Comité Olímpico de Puerto Rico.

En una extensión de terreno de 1,500 acres el Albergue Olímpico desarrolla una serie de alianzas y proyectos para cumplir con su misión institucional de "Construir mentes positivas y educadas en cuerpos saludables con la capacidad para crear nuevas expectativas de vida".

El Albergue Olímpico cuenta con las siguientes instalaciones deportivas.

Pabellones o lugares de entrenamiento de los siguientes deportes

- Boxeo
- Lucha Libre
- Tenis
- Tenis de Mesa
- Modalidades de Tiro (Escopeta y Pistola)
- Arco y Flecha
- Natación
- Pista y Campo
- Gimnasia
- Balonmano
- Baloncesto
- Futbol
- Beisbol
- Volibol
- Levantamiento de Pesas
- Triatlón

# Alberque Olímpico de Salinas

Main villa for the accommodation of athletes participating in the Pan American event.

The contact person is Mrs. Ivelis Rosado and they should contact 787-824-2200

Extension 1113 or [www.alberguelimpico.com](http://www.alberguelimpico.com)

Albergue Olímpico de Puerto Rico, founded in 1986 and recognized as a non-profit entity by the State under Law 12 of June 12, 1992. We offer free high performance training services to athletes affiliated with the National Federations and the Puerto Rico Olympic Committee.

In an area of 1,500 acres, the Albergue Olímpico develops a series of alliances and projects to fulfill its institutional mission of "Building positive and educated minds in healthy bodies with the capacity to create new life expectations."

The Albergue Olímpico has the following sports facilities.

Pavilions or training venues for the following sports

- Boxing
- Wrestling
- Tennis
- Table tennis
- Shooting Modes
- Bow and Arrow
- Swimming
- Track and Field
- Gymnastics
- Handball
- Basketball
- Soccer
- Baseball
- Weightlifting
- Triathlon

# Como Llegar a Puerto Rico

La llegada a Puerto Rico es única por el aeropuerto internacional Luis Muñoz Marín en la ciudad de Carolina. Dicha ciudad está a 5 minutos de la ciudad de San Juan, Capital de Puerto Rico.

Desde el aeropuerto hasta el lugar donde se efectuará el evento en Salinas son 50 minutos sin tráfico. Con el tráfico de San Juan son 1 hora con 45 minutos.

Puerto Rico es un Estado Libre Asociado de los Estados Unidos de América. Toda la entrada marítima y aérea está controlada por el Servicio de Aduana y Migración de los Estados Unidos de América.

La moneda oficial en Puerto Rico es el US Dólar \$ y están aceptadas la mayoría de las tarjetas de créditos del mundo. En el área del aeropuerto hay sobre 5 compañías de alquiler de vehículos.

Para los visitantes de la República Dominicana existe otra alternativa de llegada a Puerto Rico a través del Ferry que parte de la capital de Santo Domingo y llega al muelle panamericano en San Juan.

## Países que aplique tramite de visa

Toda aquella federación nacional que este necesitado un documento oficial de invitación del evento para poder solicitar visa o permiso especial por favor comunicarse a la siguiente dirección de correo electrónico [fecipur@gmail.com](mailto:fecipur@gmail.com) o dejar un mensaje de texto al número telefónico 1-787-988-2288.

## Arrival a Puerto Rico

The arrival in Puerto Rico is unique through the Luis Muñoz Marín International Airport in the city of Carolina. This city is 5 minutes from the city of San Juan, Capital of Puerto Rico.

From the airport to the place where the event will take place in Salinas it is 50 minutes without traffic. With the traffic of San Juan, it is 1 hour and 45 minutes.

Puerto Rico is a Commonwealth of the United States of America. All the maritime and air entry is controlled by the Customs and Immigration Service of the United States of America.

The official currency in Puerto Rico is the US Dollar \$ and most credit cards in the world are accepted. In the airport area there are about 5 car rental companies.

For visitors to the Dominican Republic there is another alternative to arrive in Puerto Rico through the Ferry that departs from the capital of Santo Domingo and arrives at the Pan-American dock in San Juan.

## Countries that apply visa processing

Any national federation that needs an official document of invitation of the event to be able to request a visa or special permission, please contact the following email address [fecipur@gmail.com](mailto:fecipur@gmail.com) or leave a text message at the telephone number 1-787-988 -2288.

## Habitaciones Principales

El Albergue Olímpico tiene a la disposición 280 camas en cuartos de en la Villa Olímpica. Dicha disponibilidad la vamos a ceder a las federaciones nacionales para el acomodo de selecciones nacionales elite, sub-23, junior uci y juveniles y prejuveniles. El costo por noche, por persona con las 3 comidas básicas (desayuno, almuerzo y cena) facilidad de internet es de \$ 66.90 incluyendo impuesto. Importante llenar la planilla antes del 15 de febrero del 2021 para realizar la división de cuartos porque por regla general los varones y damas duermen por separados. Hay habitaciones que incluye pequeña estufa. También la villa cuenta con servicio de lavandería y secado de ropa.

Toda planilla de alojamiento debe ser enviada antes del 28 de febrero de 2021 a las siguientes direcciones [fecipur@gmail.com](mailto:fecipur@gmail.com) y [velobike@hotmail.com](mailto:velobike@hotmail.com).

También copiar a los siguientes números telefónicos a través de la aplicación de WhatsApp [1-787-988-2288](tel:1-787-988-2288) o [1-787-955-9051](tel:1-787-955-9051)

## Otras Alternativas de Habitaciones Autorizadas

Dentro del Municipio de Salinas hay varios hoteles con tarifas que incluyen desayunos y que están a 15 minutos del evento en automóvil.

Full Moon Hotel and Restaurant

1-787-824-6688

[www.fullmoonhotelandrestaurant.com](http://www.fullmoonhotelandrestaurant.com)

Marina de Salinas Hotel

1-787-824-3185

1-787-705-9197

[www.marinadesalinas.com](http://www.marinadesalinas.com)



## Rooms Albergue Olimpico

The Albergue Olímpico has 280 beds available in rooms in the Olympic Village. We will assign this availability to the national federations for the accommodation of elite, under-23, junior UCI and youth and junior national teams. The cost per night, per person with the 3 basic meals (breakfast, lunch, and dinner) internet facility is \$ 66.90 including tax. It is important to fill out the form before February 15, 2021 to carry out the division of rooms because, as a rule, men and women sleep separately. There are rooms that include a small stove. The villa also has laundry and drying service.

All accommodation forms must be sent before February 28, 2021 to the following addresses [fecipur@gmail.com](mailto:fecipur@gmail.com) and [velobike@hotmail.com](mailto:velobike@hotmail.com).

## Hotels

Full Moon Hotel and Restaurant

1-787-824-6688

[www.fullmoonhotelandrestaurant.com](http://www.fullmoonhotelandrestaurant.com)

Marina de Salinas Hotel

1-787-824-3185

1-787-705-9197

[www.marinadesalinas.com](http://www.marinadesalinas.com)

# Llega y Salida del Aeropuerto

La organización del evento estará facilitado a cada delegación y/o federación (1) solo transporte y recogido de equipo del aeropuerto a la villa olímpica y de la villa olímpica al aeropuerto. Dicha información tiene que venir junta a la información de alojamiento en o antes del 28 de febrero de 2021.

## Información General

- **Hora Local:** UTC -4 Atlantic Standard Time San Juan, Puerto Rico
- **Idioma Oficial:** español más inglés como segundo idioma
- **Moneda:** Dólar Americano (\$)
- **Principales Tarjetas de Crédito:** Visa, MasterCard y American Express
- **Tipo de Voltaje:** 120 V, Frecuencia 60 Hz, Clavija Tipo A/B



## Arrival and Departure from the Airport

The organization of the event will be provided to each delegation and / or federation (1) only transportation and collection of equipment from the airport to the Olympic village and from the Olympic village to the airport. This information must come together with the accommodation information on or before February 28, 2021.

## General Information

- Local Time: UTC -4 Atlantic Standard Time San Juan, Puerto Rico
- Official Language: Spanish plus English as a second language
- Currency: US Dollar (\$)
- Main Credit Cards: Visa, MasterCard and American Express
- Voltage Type: 120 V, Frequency 60 Hz, Plug Type A / B



## Perfil de Ruta

Distancia 5.8 Km. o 3.6 Millas

Temperatura Promedio Marzo 80F.-85 F. o 26.6 C- 29.4 C

% Humedad en marzo 82% a 86%

## Route Profile

Distance 5.8 Km. Or 3.6 Miles

March Average Temperature 80F.-85 F. or 26.6 C- 29.4 C

% Humidity in March 82% to 86%



# Medidas Sanitaria – COVID-19

Las selecciones nacionales que visiten a Puerto Rico deben buscar información de las guías establecida por el Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Página principal acerca del coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Gobierno de Puerto Rico

<http://www.salud.gov.pr/>

Cambios en reglamentación o boletines informativos sobre viajeros que lleguen al Estado Libre Asociado de Puerto Rico la Federación Puertorriqueña de Ciclismo emitirá boletines especiales.

## Sanitary Measures - COVID-19

National teams visiting Puerto Rico should seek information from the guidelines established by the Center for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Coronavirus (COVID-19) Home Page

Department of Health Government of Puerto Rico

<http://www.salud.gov.pr/>

Changes in regulations or informative bulletins about travelers arriving in the Commonwealth of Puerto Rico, the Puerto Rican Cycling Federation will issue special bulletins.

# Plan COVID-19

Reglamento y obligaciones para la llegada de las delegaciones a participar en el Panamericano de Ciclismo de Montaña.

También se utilizará la guía de protocolo COVID 19 de la UCI

1. La única entrada a Puerto Rico es a través del aeropuerto internacional Luis Muñoz Marín en Carolina, Puerto Rico.
2. Toda delegación elite, sub-23, junior uci, cadetes y prejuvenil que traten de llegar en 1 solo vuelo.
3. En todo el trayecto de vuelo usar la mascarilla en todo momento y evitar el uso de los baños y área comunes del aeropuerto y tratar de no usar el baño del avión.
4. Todo atleta, personal de apoyo, delegado y entrenadores deben traer consigo lo siguiente documentos.
  - Resultado negativo de prueba PCR o molecular de COVID-19 con 72 horas antes de entrar al país.
  - Certificado de Salud emitido por un médico certificado por la federación nacional y/o comité olímpico nacional.
  - Certificado de Vacuna de COVID 19 si son recipientes de la vacuna en el país de donde nos visitan
5. Traer todo equipo de protección (mascarillas y desinfectante de mano) por cada atleta.
6. Toda delegación al llegar a las instalaciones del Albergue Olímpico recibirá una entrevista y evaluación médica por parte del personal educativo de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.
7. Atleta, personal de apoyo, entrenador o delegado que presentan algunos de los síntomas mencionado a continuación deben notificarlo inmediatamente a las autoridades de salud destacadas en el evento:
  - Tos
  - Fiebre
  - Dolor de pecho
  - Dolor muscular
  - Perdida de olfato o gusto
  - Dificultad respiratoria

8. Personal del Albergue Olímpico ubicara a las delegaciones en el área de habitaciones. En todo momento en el área de la villa hay que utilizar mascarilla y establecer protocolo de distanciamiento social de 6 pies o más (3 metros o más).
9. Al ingresar a las facilidades del Albergue Olímpico toda delegación no podrá salir de las instalaciones a menos que los encargados del evento autoricen la salida. Toda salida será con personal de apoyo del evento y en vehículo de motor autorizado.
10. Todas las comidas serán servidas en envases plástico tipo para llevar y se establecerán mesas por delegaciones con las debidas distancias.
11. La organización proveerá hidratación y se establecerán pabellones de tienda de ciclismo para adquirir equipo de respuesta.
12. Seguir en todo momento las intrusiones de las autoridades de salud del Gobierno de Puerto Rico.
13. Seguir el protocolo de días y hora de entrenamiento por categorías.
14. En el área del evento se establecerán áreas de carpas con distanciamiento por país.
15. En todo momento se prohíbe que las delegaciones se traspasen o utilicen en común equipo deportivo.
16. Por leyes del Gobierno de Puerto Rico todo el tiempo hay que utilizar la mascarilla para tapan el área de boca y nariz y establecer distanciamiento social.
17. Durante los momentos de competencia y practica solamente están designado a esta en el área de los atletas, delegados, entrenadores y mecánicos que le corresponden estar a esa hora.
18. Ninguna delegación visitante puede interactuar con otras delegaciones ni con otras personas en el área.

# Plan COVID-19

Regulations and obligations for the arrival of delegations to participate in the Pan American Mountain Biking.

The UCI COVID 19 protocol guide will also be used.

1. The only entrance to Puerto Rico is through the Luis Muñoz Marín International Airport in Carolina, Puerto Rico.
2. All elite, sub-23, junior uci, cadets and junior delegations that try to arrive in just one flight.
3. During the entire flight journey, always wear the mask and avoid using the bathrooms and common areas of the airport and try not to use the bathroom on the plane.
4. All athletes, support personnel, delegates and coaches must bring the following documents with them.
  - Negative result of PCR or molecular test of COVID-19 with 72 hours before entering the country.
  - Health Certificate issued by a doctor certified by the national federation and / or national Olympic Committee.
  - COVID 19 Vaccine Certificate if they are recipients of the vaccine in the country where they visit us
5. Bring all protective equipment (masks and hand sanitizer) for each athlete.
6. All delegation upon arrival at the Olympic Lodge facilities will receive an interview and medical evaluation by the educational staff of the School of Medicine of the Medical Sciences Campus of the University of Puerto Rico.
7. Athlete, support staff, coach or delegate who present some of the symptoms mentioned below must immediately notify the health authorities highlighted in the event:
  - Cough
  - Fever
  - Chest pain
  - Muscle pain
  - Loss of smell or taste
  - Shortness of breath



8. Albergue Olímpico staff will place the delegations in the room area. At all times in the village area, you must wear a mask and establish a social distancing protocol of 6 feet or more (3 meters or more).
9. Upon entering the facilities of the Albergue Olímpico, any delegation will not be able to leave the facilities unless those in charge of the event authorize the exit. All outings will be with event support personnel and in an authorized motor vehicle.
10. All meals will be served in take-out plastic containers and tables will be set up by delegations with due distances.
11. The organization will provide hydration and cycling shop pavilions will be established to acquire response equipment.
12. Always follow the intrusions of the health authorities of the Government of Puerto Rico.
13. Follow the protocol of days and time of training by categories.
14. Tent areas with distance by country will be established in the event area.
15. Always it is prohibited that the delegations transfer or use sports equipment in common.
16. By laws of the Government of Puerto Rico, the mask must be always used to cover the mouth and nose area and establish social distancing.
17. During the moments of competition and practice they are only designated to this in the athletes, delegates, coaches, and mechanics who correspond to be at that time.
18. No visiting delegation can interact with other delegations or with other people in the area.