

Ghid de rider

MTB Predeal Trophy (14 septembrie 2013)

Organizator: Nae Plumbota

Verificarea bicicletei. In zilele dinaintea competitiei este recomandat sa faci o verificare a bicicletei. Verifica daca franele sunt in stare buna de functionare si cauciucurile sunt umflate la presiunea optima. Recomandam sa mergi inainte de fiecare competitie la un magazin de biciclete cu mecanic. Reamintim ca este responsabilitatea fiecarui participant sa se asigure ca bicicleta si echipamentul sunt in stare buna de functionare.

Localizarea zonei de start. Cabana Fulg de Nea – Statiunea Predeal.

Cum ajungi in Predeal, Judetul Prahova

Cu masina, in Predeal se poate ajunge din Bucuresit pe DN1, fiind o un drum de 160 de km. [Urmeaza harta aceasta.](#)

Cu trenul, ai posibilitatea sa ajungi in Predeal, gara aflandu-se la 1,3 km de locul de start. Informatii despre rute si program poti gasi [aici](#).

Masurile de siguranta la cursa:

- salvamontisti cu doua ATV-uri se vor afla pe traseu;
- o ambulanta va fi prezenta la start;
- voluntarii si arbitri prezenti vor raspunde nevoilor participantilor;
- intersectiile cu drumurile publice vor fi asistate de personal din partea organizatorului, iar cele mai importante intersectii cu drumuri publice vor fi asistate si de politia locala. Participantii se angajeaza sa respecte regulile de circulatie pe drumurile publice.

Incalzirea. Prin incalzire, organismul se pregateste pentru efectuarea efortului care va urma, reducand la minimum sau eliminand urmarile nefavorabile care se manifesta mai ales in perioada de acomodare pe traseu.

Casca. Este OBLIGATORIE! Riderii care nu poarta casca vor fi descalificati.

Startul. Fiecare rider trebuie sa se aseze la start in zona marcata pentru nivelul sau. Startul se va da pentru toti riderii la ora 11:00.

Cronometrarea. Ca in cazul majoritatii maratoanelor, si la concursurile Riders Club ceasul porneste pentru toti participantii la ora cand se striga start. La start, momentul trecerii peste prag inseamna doar verificarea faptului ca riderul a luat startul corect, la nivelul sau. Chipul inregistreaza timpul exact al fiecarui participant la finish.

Caz ipotetic:

Riderul X de nivel 3 are ora de start oficiala anuntata pe site la 11:10. Din motive organizatorice, pentru nivelul 3, se striga start la ora 11:15. X trece peste covorul de cronometrare la 11:17. La 13:17, X trece peste covorul de cronometrare la finish.

Timpul cu care X apare in clasament este de 2:02. Cu alte cuvinte, ora de start pentru X este 11:15, iar ora de finish este 13:17.

Timpul limita. Impunerea timpului limita de parcurgere a traseului are rolul de a spori siguranta tuturor participantilor. Timpul limita pentru parcurgerea traseului scurt este 15:00 iar pentru cel lung va fi 17:00.

Acorda prioritate ATV-urilor. ATV-urile oficiale ofera suport logistic echipelor de prim ajutor. Rugam toti participantii sa acorde prioritate acestor echipe.

Pastreaza controlul bicicletei tot timpul, mai ales in portiunile de coborare abrupta. Pierderea controlului reprezinta un pericol atat pentru tine cat si pentru ceilalti participanti.

Depasirea. Anunta intentia de a depasi, strigand partea pe care doresti sa faci depasirea. Strigand "DREAPTA" il anunti pe cel din fata ca vei depasi pe partea dreapta. RESPECTA SI VEI FI RESPECTAT. Respecta-l pe cel care te depaseste.

Opritul. In cazul in care trebuie sa te opresti, inclusiv la punctele de alimentare, asigura-te ca nu incomodezi alt participant si incearca, pe cat posibil, sa scoti bicicleta de pe traseu.

Deseurile. Daca ai ceva de aruncat, te rugam sa o faci la CP-uri sau la punctele de alimentare.

Abandonul. In cazul in care abandonezi, trimite un SMS la numerele de urgenta mentionate pe numarul de concurs, prin care anunti numarul, numele si motivul abandonului.

Accidentele. Este posibil ca in caz de accident al unui participant, tu sa fii la fata locului inainte echipelor medicale. In acest caz trebuie sa procedezi astfel:

- Daca esti primul la fata locului. Opreste-te si ajuta persoana accidentata. Aduna cat mai multe informatii despre accident si trauma si transmite-le la numerele de urgenta aflate pe numarul de concurs.
- Daca esti al doilea la fata locului. Preia informatiile de la primul ajuns la fata locului si anunta cel mai apropiat punct de control, punct intermediar sau orice alt oficial al cursei.
- Daca ajungi mai tarziu. Opreste-te, vezi daca ai cum sa ajuti, iar daca nu, continua cursa.

Rezultatele. Pentru a afla timpul si locul obtinut, verifica rezultatele afisate la cortul de inscrieri. Rezultatele afisate la fata locului sunt provizorii.

Distreaza-te! Daca este primul concurs MTB sau chiar daca ai mai multa experienta, bucura-te de zi, de traseu, de peisaj! Dupa terminarea cursei, mergi la cortul de inregistrare pentru a primi covrigeii GrandPapa si berea Ursus Cooler.

Important! Ramai pana la finalul festivitatii de premiere pentru ca numai cei care sunt prezenti pana la final pot participa la tombola!