

## GHID DE PARTICIPARE – DUMBRAVA CU MARGARITAR, ED. A 4-A

6 august 2016

### Detalii cursă

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42).
- Data de desfășurare: **6 august 2016**.
- Zona de start: Stadionul localității Mihael Bravu, județul Giurgiu (Coordonate GPS: 44.141054, 26.071886) [Click aici pentru a vedea cum să ajungi la zona de start](#). Recomandăm ruta prin Uzunu, mai scurtă. Cu excepția a două zone de aproximativ 200 de metri, drumul este într-o stare bună.
- Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regăsit [aici](#). **Atenție! Competiția are un format special. Verifică programul.** Acesta poate suferi modificări. De aceea este bine să îl verifici și cu o zi înainte de eveniment.
- Hărțile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML și fișierul PNG.

### Ridicarea pachetului de concurs

Odată confirmată înscrierea, îți poți ridica pachetul de concurs de la **sediul MPG** (strada Pipera, numărul 44, clădirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locația](#)). Riderii care au reședința în afara Bucureștiului pot să își ridice pachetul de concurs și în ziua evenimentului, de la punctul de start. Programul ridicării pachetelor de concurs este disponibil mai jos:

- Joi, 4 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- Vineri, 5 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- În ziua evenimentului, de la cortul de înregistrare, în intervalul orar **07:30-08:30** pentru concurenții de pe **traseul Scurt** și **07:30-10:00** pentru toți ceilalți participanți, doar pentru cei înscriși, cu reședința în afara Bucureștiului.

### Ce să-ți iei la tine în concurs

Bicicleta trebuie să fie una de tip MTB și să fie în stare bună de funcționare. **Casca este obligatorie.** Este recomandată și o pereche de ochelari de ciclism. E bine să ai la tine și o pompă, o cameră, petice pentru reparat pana, presă de lanț (în cazul în care îl rupi), un set de imbusuri sau chei și puțin ulei.

### Parcarea

Accesul auto se poate face prin drumul județean DJ603. Continuă-ți deplasarea până vei întâlni un voluntar sau un reprezentant al organizatorilor. Respectă indicațiile voluntarilor pentru a accesa zona de parcare, situată foarte aproape de locația de Start. **Rugăm toți participanții să nu folosească alte zone decât cele indicate.**

### Accesul la zonele de concurs

Consultă [harta zonei de Start](#) pentru a identifica ușor punctele tehnice dar și facilitățile evenimentului.

### Servicii/ facilități disponibile la zona de start

**Spălare biciclete:** zona de spălare biciclete va fi amplasată în apropierea tribunelor stadionului.

**Toalete:** toaletele vor fi poziționate în apropierea tribunelor stadionului.

**Vestiar și garderobă:** vestiarul este disponibil într-un cort dedicat, semnalizat corespunzător, poziționat în apropierea tribunelor stadionului iar garderoba va fi organizată în cortul MPG (roșu), folosit pentru înregistrare/ ridicare pachete.

**Zona de relaxare:** spațiul pentru relaxare va fi organizat sub corturile Ciuc Natur Radler și Gatorade.

**Masaj:** în apropierea zonelor de relaxare vei avea disponibil serviciul de masaj.

**Catering:** vei găsi la zona de Start o ofertă variată de mâncare și băutură.

## Asistență tehnică

La zona de start te va aștepta **Ambulanța de Biciclete**, echipată cu imbusuri, chei, petice, pompe și ulei. Aici orice concurent poate fi asistat de un mecanic pentru a-și face ultimele reglaje înainte de cursă. Tot la Start te va aștepta echipa **GHOST**, partenerul nostru tehnic, gata să te ajute cu ultimele reglaje.

Pe traseul Standard, la **kilometrul 7** pentru traseul Scurt și **kilometrul 13** al fiecărei ture pentru traseul Epic 63km/Epic 42km/Standard, vei găsi o trusă tehnică echipată cu pompă, imbusuri și petice.

## Așezarea la start

Pentru așezarea la Start te rugăm să respecti hărțile, indicatoarele și indicațiile voluntarilor sau reprezentanților organizatorilor.

### Startul pe traseul Scurt are loc la ora 09:00.

Dacă ești concurent pe traseul **Scurt 13 km**, așază-te sub **arcada mare Riders Club**. Uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **albastru**.

### Starturile pe traseele Standard 21 km, Epic 42 km și Epic 63 km au loc începând cu ora 11:00.

Dacă ești concurent pe traseul **Epic 63 km** (numere **galbene**), așază-te sub **arcada mare Riders Club**.

Dacă ți-ai ales traseul **Epic 42 km** și nivelul tău este Elite, așază-te în spatele benzii de marcaj ce separă spațiul cursei **Epic 63 km**. În spatele lor se vor așeza riderii de nivel 1, de pe traseul **Epic 42 km**. Asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **galben**.

Concurenții de nivel 2, participanți pe **traseul Epic 42 km** se vor așeza în spatele benzii de marcaj ce separă grupul riderilor de nivel 1 iar participanții pe traseul **Standard 21 km**, de nivel 2, în spatele acestora. Numerele riderilor de nivel 2 au culoarea **portocaliu**.

În cazul în care concurezi pe traseul **Epic 42 km** și nivelul tău este 3, așază-te în spatele arcadei **Gatorade**; uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **verde**.

În cazul în care concurezi pe traseul **Standard 21 km** și nivelul tău este 3, așază-te în spatele arcadei **Ciuc Natur Radler**; uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **verde**.

Dacă traseul pe care ți l-ai ales este **Epic 42 km** și concurenzi la nivelul 4, așază-te în spatele benzii de marcaj care separă concurenții de nivel 3 (numere **verzi**) și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **mov**.

Dacă traseul pe care ți l-ai ales este **Standard 21 km** și concurenzi la nivelul 4, așază-te sub **arcada Carrefour**; uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **mov**.

**Atenție! Startul cu un alt val decât cel determinat de traseu și nivel atrage descalificarea automată și definitivă!**

## Procedura de start

Startul competiție se va da conform programului. La ora 09:00 startul va avea loc într-un singur val. În cazul curselor programate începând cu ora 11:00, vor pleca inițial concurenții înscriși pe traseul Epic 63 km escortați de motociclist, urmați în același val de concurenții înscriși pe traseul Epic 42 km, nivel Elite, 1 și 2, apoi concurenții de nivel 2 ai traseului Standard 21. În continuare, vor pleca pe rând concurenții de nivel 3, pe traseul Epic 42 km

urmați de cei înscriși pe traseul Standard 21 km. Îi vor urma riderii de nivel 4, concurenți pe traseul Epic 42 km. În final vor pleca în cursă riderii de nivel 4 ce și-au ales traseul Standard 21 km.

## Traseul

Harta traseului este disponibilă [aici](#). Traseul va fi definitivat, curățat și marcat, cu o zi înaintea evenimentului. Traseul este marcat cu bandă **BOSCH de culoare alb și roșu**, semne de marcaj de **culoare albastră** și spray ecologic pe bază de cretă de **culoare albastră**. Începând cu acest an, în încercarea de a proteja pădurile și zonele naturale în care ne desfășurăm activitatea, vom elimina marcajul excesiv. În acest sens te rugăm să consulți harta traseului înainte, să fii atent la semnele care există și să urmezi indicațiile voluntarilor.

## Puncte de alimentare/hidratare

Dacă ești participant la traseul **Scurt 13 km** vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 6** și un punct de alimentare la **kilometrul 8**.

În cazul în care concurezi pe traseul **Standard 21 km** vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 6** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 15**.

**Traseul Epic 42 km** va avea un punct de alimentare la zona de Start/Finish, un punct de alimentare la **kilometrul 6**, un alt punct de alimentare la **kilometrul 15**, un punct de hidratare la **Start/Finish**, punct de alimentare la **kilometrul 27** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 36**.

**Traseul Epic 63 km** va avea un punct de alimentare la zona de Start/Finish, un punct de alimentare la **kilometrul 6**, un alt punct de alimentare la **kilometrul 15**, un punct de hidratare la **Start/Finish**, punct de alimentare la **kilometrul 27** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 36**, punct de hidratare la Start/Finish, punct de alimentare la **kilometrul 48** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 57**.

Toate punctele de alimentare te așteaptă cu apă Bucovina, băutură pentru sportivi Gatorade, fructe și glucoză de la Carrefour, napolitate Alfes, s.a.

La punctele de hidratare vei găsi apa Bucovina și bautura sportivă Gatorade.

## Comportamentul pe traseu

**Depășirea.** În cazul oricărei depășiri, comunicarea trebuie să fie cât mai clară între cei doi rideri. Cel care depășește are obligația să anunțe intenția de a depăși. Strigând "STÂNGA" îl anunți pe cel din față că vii pe partea stângă. Strigând "DREAPTA" îl anunți pe cel din față că vei depăși pe partea dreaptă. Respectă-l pe cel care te depășește.

**Opritul.** În cazul în care trebuie să te oprești, inclusiv la punctele de alimentare, asigură-te că nu jenezi alt participant și încearcă, pe cât posibil, să scoți bicicleta de pe traseu.

**Deșeurile.** Dacă ai ceva de aruncat, te rugăm să o faci la CP-uri sau la punctele de alimentare.

## Cronometrarea

Ca în cazul majorității maratoanelor, și la concursurile Riders Club ceasul pornește pentru toți participanții la ora când se strigă start. La start, momentul trecerii peste prag înseamnă doar verificarea faptului că riderul a luat startul corect, la nivelul său. Cipul înregistrează timpul exact al fiecărui participant la finish. Fii atent să treci prin toate punctele de control. **Lipsa înregistrării în oricare dintre punctele de control va atrage descalificarea concurentului.**

Caz ipotetic:

Un rider, X are ora de start oficială anunțată pe site la 11:10. Din motive organizatorice, se strigă 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 în clasament este de 2:02. Cu alte cuvinte, ora de start pentru X este 11:15, iar ora de finish este 13:17.

Regulament complet poate fi consultat [aici](#).

## Urgențe

### Numerele de urgență

Pentru orice tip de urgență în timpul concursului, sună la numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269. Aceste numere se regăsesc și pe numărul de concurs.

**Abandonul.** În cazul în care abandonezi, trimite un SMS la unul din numerele de urgență, prin care anunți numărul de concurs, numele și motivul abandonului.

**Accidentele.** Este posibil ca în caz de accident al unui participant, tu să fii la fata locului înaintea echipelor medicale. În acest caz trebuie să procedezi astfel:

- Dacă ești primul la fața locului. Oprește-te, adună cât mai multe informații despre accident și traumă. Transmite-le apoi la numerele de urgență aflate pe numărul de concurs.
- Dacă ești al doilea la fața locului. Preia informațiile de la primul ajuns la fața locului și anunță cel mai apropiat punct de control, punct intermediar sau orice alt oficial al cursei.
- Dacă ajungi mai târziu. Oprește-te, vezi dacă ai cum să ajuți, iar dacă nu, continuă cursa.

**Acordă prioritate ATV-urilor.** ATV-urile oficiale oferă suport logistic echipelor de prim ajutor. Rugăm toți participanții să acorde prioritate acestor echipe.

## Ridicarea pastelor

Pentru a beneficia de porția de paste și de doza Ciuc Natur Radler de la finalul evenimentului, te rugăm să prezinți la zona de Catering **voucherul** pe care îl vei primi odată cu medalia de Finisher.

Pentru a consulta ultimele detalii, vizitați [pagina web a evenimentului](#) și [pagina de Facebook Riders Club](#).