

## GHID DE PARTICIPARE – 4 PEDALE, ED. A 5-A

27 august 2016

### Detalii cursă

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42).
- Data de desfășurare: **27 august 2016**.
- Zona de start: Parcarea din fața Academiei de Poliție Alexandru Ioan Cuza, Aleea Privighetorilor, numerele 1-3, sector 1, București (Coordonate GPS: 44.517464, 26.084068). [Click aici pentru a vedea locația exactă a zonei de start.](#)
- Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regăsit [aici](#). 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 **sediu 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, 25 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- Vineri, 26 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- În ziua evenimentului, de la cortul de înregistrare, în intervalul orar **08:30-10:00**, 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 până, 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 Aleea Priveghetorilor. În zonă există suficiente locuri de parcare.

### Servicii/ facilități disponibile la zona de start

**Spălare biciclete:** zona de spălare biciclete va fi amplasată în continuarea zonei de relaxare Gatorade.

**Toalete:** toaletele vor fi poziționate în apropierea zonei de spălare biciclete.

**Vestiar și garderobă:** vestiarul este disponibil într-un cort dedicat, semnalizat corespunzător, poziționat în apropierea toaletelor 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.

Pe traseul, la **kilometrul 6**, vei găsi o trusă tehnică echipată cu pompă, imbusuri și petice de la Ambulanța de Biciclete.

### **Așezarea la start**

Toți riderii din schimbul 1 se vor așeza sub arcada mare Riders Club. Riderii de nivel Elite se vor așeza în spațiul special din fața plutonului.

Riderii din schimbul 2 se vor așeza la Start după eliberarea zonei de concurs, în spațiile corespunzătoare numerelor lor, urmărind semnele și indicațiile.

### **Procedura de start**

Startul competiției se va da conform programului, începând cu ora 11:00,

Oricare dintre cei doi membri ai unei echipe poate pleca în schimbul 1, urmând ca în schimbul 2 să plece coechipierul acestuia, **indiferent ce număr i-a fost alocat de sistem** (A sau B). Numărul de concurs al fiecărui rider este comunicat pe e-mail în momentul confirmării plății și indicat în momentul ridicării pachetului de concurs.

### **Schimbare de ștafetă**

Concurenții din schimbul 2, care așteaptă să preia ștafeta vor fi aliniați în zona indicată pe harta de mai jos. După trecerea liniei de sosire, concurenții din schimbul 1 **se vor da jos de pe bicicletă** și se vor îndrepta către coechipier. Coechipierul din schimbul 2 va aștepta pe loc până în momentul în care concurentul din schimbul 1 îl va atinge. După acest moment, coechipierul din schimbul 2 se va deplasa pe lângă bicicleta până va trece de linia start. Doar după acest moment concurentul de la schimbul 2 se va urca pe bicicletă și va parcurge traseul de 21 km.

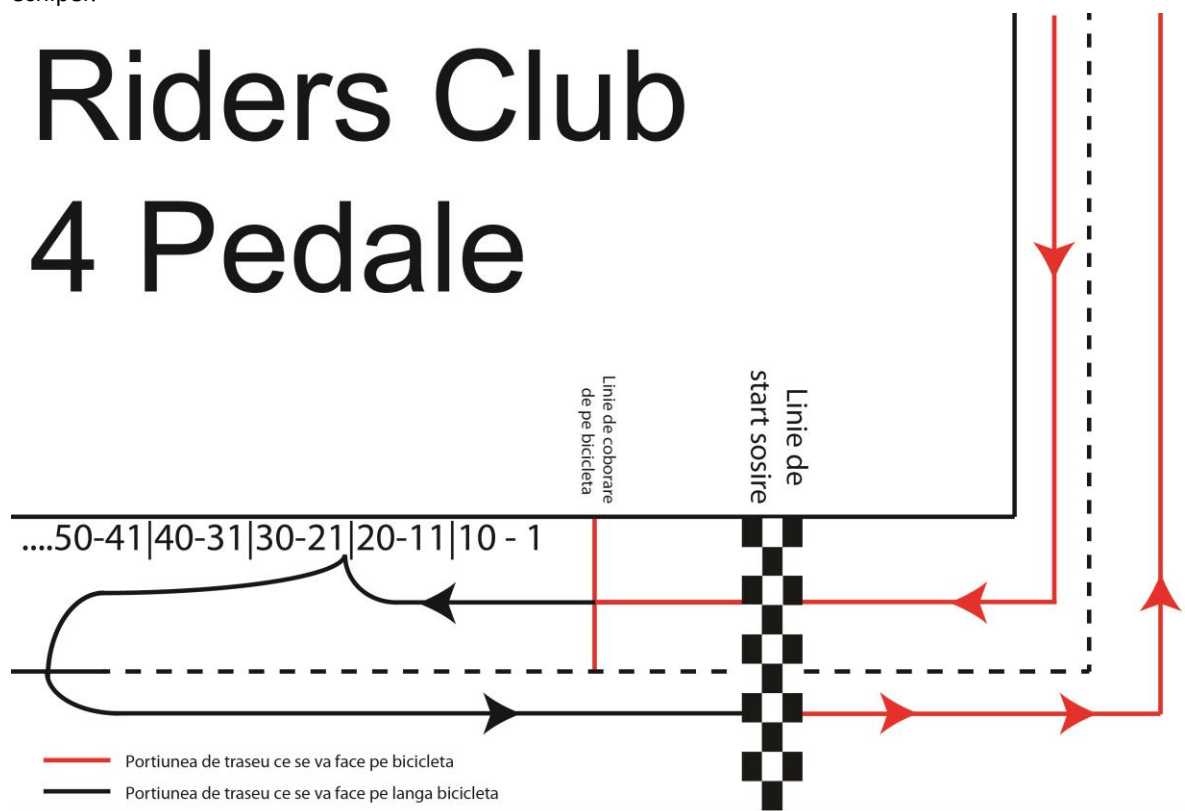
Corectitudinea procedurii de mai sus va fi verificată de sistemul de cronometrare și de arbitrii din zona de start/finish.

**ATENȚIE!** Trecerea peste covorul de cronometrare de către al doilea schimb se va face **DOAR** după primirea ștafetei. Orice trecere peste linia de start/ sosire înainte de primirea ștafetei se va sancționa cu descalificarea

echipei!

# Riders Club

## 4 Pedale



### Traseul

Harta traseului este disponibilă [aici](#). Traseul va fi definitivat, curățat și marcat, cu o zi înaintea evenimentului. Traseul este marcat cu bandă **RUNFEST de culoare alb și mov**, 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

Pe traseu veti găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** si un punct de alimentare la **kilometrul 12**. Toate punctele de alimentare te așteaptă cu apă Bucovina, băutură pentru sportivi Gatorade, fructe și glucoză de la Carrefour, napolitate Alfors, s.a.

### 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 vei depăși 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 echipelor

Ceasul porneste pentru echipele inscrise la ora cand se striga start. La start, momentul trecerii peste prag inseamna doar verificarea faptului ca riderul a luat startul corect. Cipul inregistreaza timpul exact al fiecarui participant la finish.

Timpul echipei va fi calculat facand diferenta dintre ora de start a competitiei si ora trecerii la finish peste covorul de cronometrare a celui de-al doilea membru al echipei, timpul de predare al stafetei fiind inclus in timpul echipei.

## Cronometrarea individuala si acordarea punctelor de performanta

Timpul in care un rider parcurge tura de 21 km va fi inclus la finalul evenimentului intr-un clasament individual, disponibil pe site-ul Riders Club, la nivelul respectiv. Va fi luat in considerare timpul efectiv (net) al fiecarui participant, din momentul trecerii peste pragul de cronometrare la start, pana in momentul trecerii pragului de cronometrare la finish. Pentru acest clasament individual, se vor acorda puncte de performanta, conform oricarei curse individuale desfasurate pana in acest moment in sistemul Riders Club si respectand criteriile de acordare a punctelor din Regulamentul General al sistemului Riders Club.

**ATENTIE!** Punctele se vor acorda membrilor unei echipe doar in cazul in care echipa se situeaza cu o cursa terminata in clasamentul de echipe si echipa nu apare in clasament ca DNS sau DNF.

O echipa va fi clasata ca DNS in cazul in care niciun rider din echipa nu va lua startul in timpul alocat concursului, conform programului evenimentului. O echipa va fi clasata ca DNF in cazul in care cel putin un membru al echipei ia startul, dar nu termina cursa in timpul alocat concursului.

## 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](#).