

Ghid de rider Riders Club - Haiduci si Domnite

19 octombrie 2014

Detalii cursa

- Organizator: MPG (0318.054.042)
- Data de desfasurare: 19 octombrie 2014
- Zona de start: zona de nord a localitatii Moara Vlasiei (Coordonate GPS: 44.645451, 26.211939) [Click aici pentru a vedea locatia de start](#)
- Ora de start: 12:00. Programul complet al evenimentului poate fi regasit [aici](#).
- Harta traseului este disponibila [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML.

Harta catre zona de start

- [Click aici pentru indicatii dinspre Bucuresti](#)
- [Click aici pentru indicatii dispne Brasov](#)

Ridicarea pachetului de concurs

Pachetul de concurs poate fi ridicat de la Mall Promenada, Etajul 1 (langa magazinul H&M). Riderii care au resedinta in afara Bucurestiului pot sa isi ridice pachetul de concurs si in ziua evenimentului, de la punctul de start. Programul ridicarii pachetelor de concurs este disponibil mai jos:

- Miercuri, 15 oct., in intervalul orar 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- Joi, 16 oct., in intervalul orar 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- Vineri, 17 oct., in intervalul orar 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- In ziua evenimentului, de la punctul de start, in intervalul 9:30-11:00, doar pentru riderii inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului

Parcarea

Masinile pot fi parcate in zona special amenajata in apropierea punctului de start, pe islazul comunei Moara Vlasiei, respectand indicatiile responsabililor de parcare.

Ce sa-ti iei la tine in concurs

Bicicleta trebuie sa fie una de tip MTB si sa fie in stare buna de functionare. Este nevoie sa ai la tine un telefon incarcat si o copie a hartii concursului. Casca este obligatorie. Iti recomandam si o pereche de ochelari de ciclism si spray impotriva tantarilor. E bine sa ai la tine si o pompa, o camera, petice pentru reparat pana, presa de lant (in cazul in care il rupi), un set de imbusuri sau chei si putin ulei.

Traseul

Traseele vor fi definitive, curatate si marcate, cu o zi inaintea evenimentului. **Traseul este marcat cu vopsea ecologica roz si banda GIANT.**

Asistenta Tehnica

La zona de start vei gasi o trusa self-service BikeXpert cu chei, imbusuri, petice, pompe si ulei. O a doua trusa tehnica se va gasi pe traseu, in PI 11 (Km 21).

Puncte de alimentare

Traseul Standard contine 3 puncte de alimentare principale (la start, la PI 7 – km 12 si la PI 11 – km 20).

Traseul Scurt va contine 2 puncte de alimentare principale (la start, si la PI 7 – km 12).

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata la punctul de start, langa zona de parcare.

Toalete: toaletele vor fi pozitionate in apropierea zonei de relaxare, formata din corturi CIUC Natur Radler.

Vestiar si garderoba: vestiarul este disponibil intr-un cort dedicat, iar garderoba va fi organizata in cortul mare MPG (rosu), folosit pentru inregistrare/ ridicare pachete.

Masaj: serviciul de masaj este oferit gratuit de partenerul nostru, Club Moving.

Procedura de start

Start in valuri: intre valuri se va pastra o diferenta de 3-5 minute.

- Valul 1: Traseul Standard – Nivelul 1 si 2
- Valul 2: Traseul Standard – Nivelul 3
- Valul 3: Traseul Standard – Nivelul 4
- Valul 4: Traseul Scurt – Toate categoriile

ATENTIE: Startul cu alt val decat cel rezultat din traseu si nivel atrage descalificarea.

Comportamentul pe traseu

Depasirea. In cazul oricarei depasiri, comunicarea trebuie sa fie cat mai clara intre cei doi rideri. Cel care depaseste are obligatia sa anunte intentia de a depasi. Strigand "STANGA" il anunti pe cel din fata ca vei depasi pe partea stanga.

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 jenezi 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.

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. Cipul inregistreaza timpul exact al fiecarui participant la finish.

Urgente

Numere de urgenta

Pentru orice tip de urgenta in timpul concursului, suna la numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269.

Aceste numere se regasesc si pe numarul de concurs.

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, 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.

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

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