

Ghid de participare

4 Pedale

21 septembrie 2014

Detalii cursa

- Organizator: MPG (0318.054.042)
- Data de desfasurare: 21 septembrie 2014
- Zona de start: Aleea Privighetorilor (Coordonate GPS: 44.517194, 26.085710) [Click aici pentru a vedea locatia de start](#)
- Ora de start: 11:00. 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 dispre Otopeni](#)

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, 17 sep., 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- Joi, 18 sep., 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- Vineri, 19 sep., 12:00-14:00 si 17:30-20:30
- In ziua evenimentului, de la punctul de start, in intervalul 8:00-10:00, doar pentru riderii inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului

Parcarea

Masunile pot fi parcate in zona punctului de start de pe Aleea Privighetorilor.

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 alba 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 CP2 (Km 6).

Puncte de alimentare

Traseul contine 2 puncte de alimentare principale (la start si la P18 – km 11).

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata la punctul de start, vizavi de zona de relaxare, formata din corturi CIUC Natur Radler.

Toalete: toaletele vor fi pozitionate vizavi de zona 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 fara cost de partenerii nostri, ASFR (Asociatia Studenteasca de Fizioterapie din Romania).

Photo corner: prietenii nostri de la Nikon si EPSON va asteapta intr-un punct special amenajat la punctul de start unde puteti obtine fotografii instant, fara cost.

Procedura de start si schimbare de stafeta

1. STARTUL. Oricare dintre cei doi membri ai unei echipe poate pleca in schimbul 1, urmand ca in schimbul 2 sa plece coechipierul acestuia, **indiferent de ce numar i-a fost alocat de sistem** (A sau B). Numarul de concurs al fiecarui rider este comunicat pe e-mail in momentul confirmarii platii si indicat in momentul ridicarii pachetului de concurs.

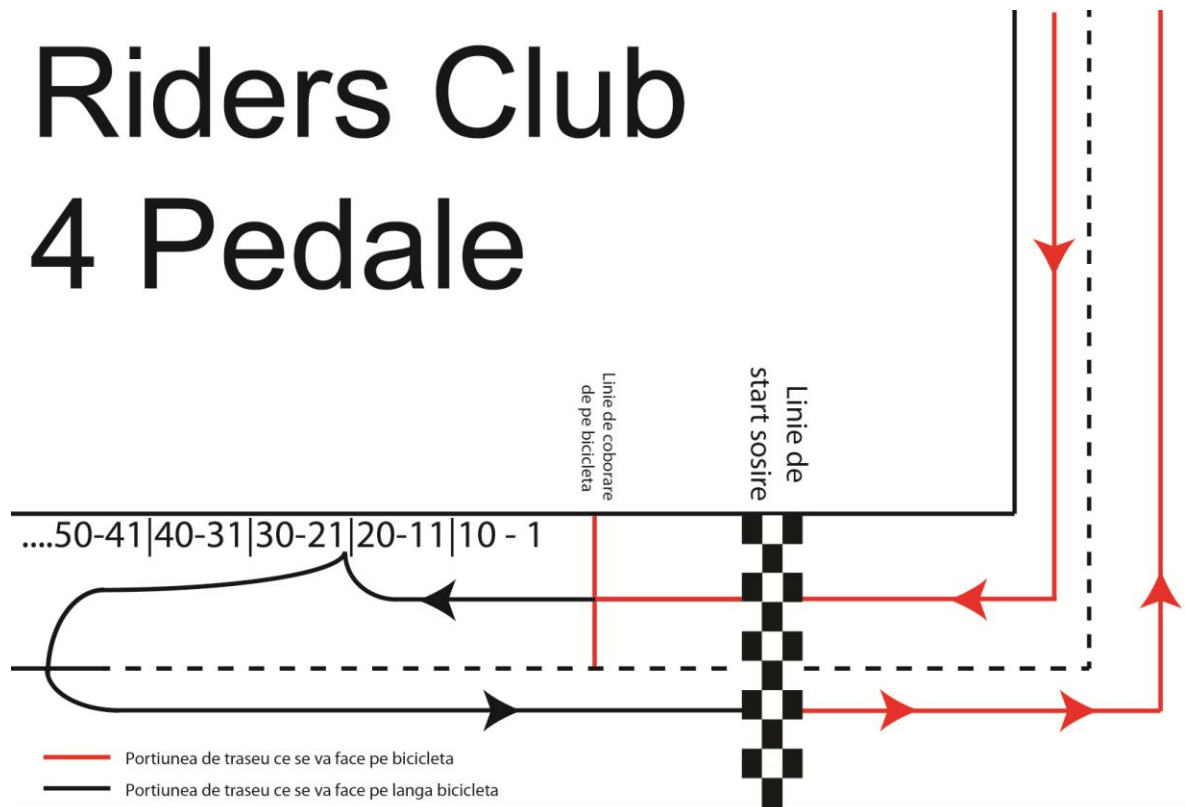
2. SCHIMBUL DE STAFETA. Concurentii din schimbul 2, care asteapta sa preia stafeta vor fi aliniati in zona indicata pe harta de mai jos (pagina 3 a ghidului). Dupa trecerea liniei de sosire, concurentii din schimbul 1 **se vor da jos de pe bicicleta** si se vor indrepta catre coechipier. Coechipierul din schimbul 2 va astepta pe loc pana in momentul in care concurentul din schimbul 1 il va atinge. Dupa acest moment, coechipierul din schimbul 2 se va deplasa pe langa bicicleta pana va trece de linia start. Doar dupa acest moment concurentul de la schimbul 2 se va urca pe bicicleta si va parcurge traseul de 17 km.

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

ATENTIE! Trecerea peste covorul de cronometrare de catre al doilea schimb se va face **DOAR** dupa primirea stafetei. Orice trecere peste linia de start/ sosire inainte de primirea stafetei se va sanctiona cu descalificarea echipei!

Riders Club

4 Pedale



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 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 17 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.

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](#).