

Ghid de rider– Ziua B

18 aprilie 2015

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42).
- Data de desfasurare: **18 martie 2015**.
- Zona de start: Malul Lacului Cernica din incinta **Phoenix Aventura**, Strada Strandului, Cernica (Coordonate GPS: 44.43, 26.24) [Click aici pentru a vedea cum sa ajungi la zona de start.](#)
- Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regasit [aici](#). Acesta poate suferi modificari. De aceea este bine sa il verifici cu o zi inainte de eveniment.
- Hartile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML.

Ridicarea pachetului de concurs

Odata confirmata inscrierea, iti poti ridica pachetul de concurs de la **sediul MPG** (strada Pipera, numarul 44, cladirea C9n’p, [click aici pentru a vedea locatia](#)). 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 aprilie, in intervalul orar **16:00-20:00**
- Joi, 16 aprilie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- Vineri, 17 aprilie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul orar **08:30-10:00**, doar pentru cei inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului.

Ce sa-ti iei la tine in concurs

Bicicleta trebuie sa fie una de tip MTB si sa fie in stare buna de functionare. Casca este obligatorie. Este recomandata si o pereche de ochelari de ciclism. 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.

Parcarea

Accesul auto se poate face prin Strada Strandului. Continua-ti deplasarea pana vei intalni un voluntar. Respecta indicatiile voluntarilor pentru a accesa una din parcarile disponibile. **Rugam toti participantii sa nu foloseasca alte zone decat cele indicate pe hartile de acces sau comunicate de catre voluntari.**

Accesul la zonele de concurs

Odata ajuns la zona de start, consulta **hartile de acces** pentru a indentifica usor punctele tehnice dar si facilitatile evenimentului.

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata la punctul de start

Toalete: toaletele vor fi pozitionate in apropierea punctului de start

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

Asistenta Tehnica

La zona de start te va astepta **Ambulanta de Biciclete**, echipata cu imbusuri, chei, petice, pompe si ulei. Aici orice concurent poate fi asistat de un mecanic pentru a-si face ultimele reglaje inainte de cursa.

Pe traseul Standard, la **kilometrul 17**, vei gasi o trusa tehnica echipata cu pompa, imbusuri si petice.

Asezarea la start

Pentru asezarea la Start te rugam sa respecti hartile, indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Daca esti concurent pe traseul Scurt, aseaza-te sub **arcada mica Riders Club**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, albastru.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel Standard si concurenzi la nivelul 1 sau 2, aseazata-te sub **arcada mare Riders Club**. In cazul in care nivelul tau este 3 sau 4, aseaza-te sub **arcada Ciuc Natur Radler**. Oricare ti-ar fi nivelul, uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, verde.

Procedura de start

Startul competitie se va da sub escorta, la ora stabilita in program. Vor pleca, in prima faza, concurentii inscrisi in traseul Standard escortati de o masina a Politiei, urmati de concurentii inscrisi la traseul Scurt. Masina Politiei va insoti plutonul pana in dreptul manastirii Cernica, la intrare in padure. **In niciun moment, nu este permisa depasirea autovehiculului de escorta.**

Traseul

Traseul va fi definitivat, curatat si marcat, cu o zi inaintea evenimentului. Traseul este marcat cu banda de **culoare alb si rosu** si spray ecologic pe baza de creta de **culoare albastra**.

Puncte de alimentare/hidratare

Daca esti participant la traseul Scurt vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** si un punct de alimentare la **kilometrul 7.5**.

In cazul in care concurezi pe traseul Standard vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 17** si un alt punct de alimentare la **kilometrul 31**.

Toate aceste puncte te asteapta cu apa, bautura izotonica, fructe, glucoza, biscuiti, s.a.

La Start/Finish vei mai gasi un punct de hidratare unde iti vei putea umple bidonul cu apa inainte de cursa.

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 vii pe partea stanga. Strigand "DREAPTA" il anunti pe cel din fata ca vei depasi pe partea dreapta. 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. Fii atent sa treci prin toate punctele de control. **Lipsa inregistrarii in oricare dintre punctele de control va atrage descalificarea concurentului.**

Urgente

Numerele 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 unul din numerele de urgenta, prin care anunti numarul de concurs, 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. Transmite-le apoi 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.

Ridicarea pastelor

Pentru a beneficia de portia de paste de la finalul evenimentului, te rugam sa prezinti la zona de Catering **voucherul** pe care il vei primi odata cu medalia de Finisher.

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