

Ghid de concurs Riders Club - *La Broaste, editia a 3-a*

23 mai 2015

Detalii cursa

Data de desfasurare: **23 mai 2015**

Zona de start: Islazul localitatii **Sitaru**, comuna Gradistea.

Ora de start: **11:00**. Programul complet al evenimentului poate fi regasit [aici](#).

Hartile traseelor se regasesc [aici](#) si includ track-urile GPX/ KML, iar in formatul JPG puteti regasi Check Point-urile si celelalte puncte de asistenta de pe traseu.

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:

- Joi, 21 mai, 14:00-20:00
- Vineri, 22 mai, 14:00-20:00

In ziua evenimentului, de la punctul de start, in intervalul 08:00-10:00, doar pentru riderii inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului.

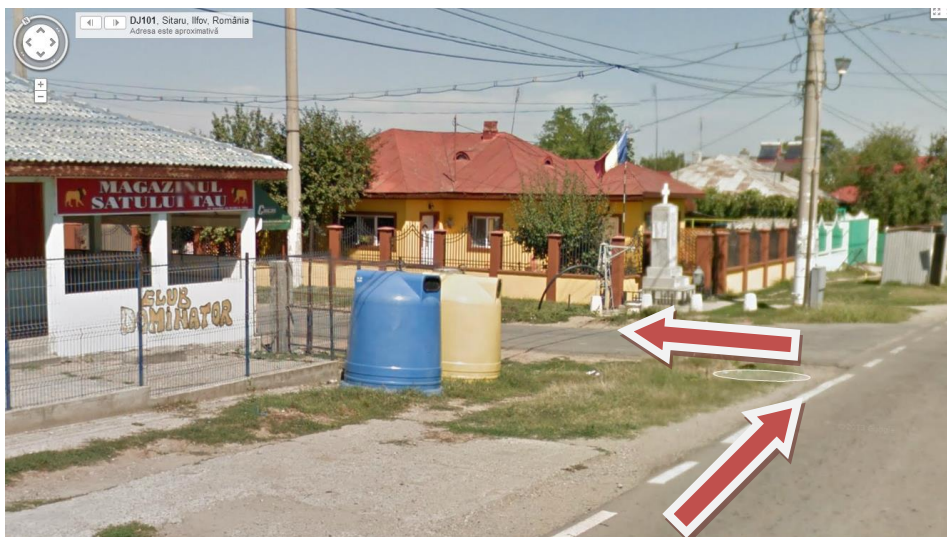
Ce sa-ti iei la tine in concurs

Bicicleta trebuie sa fie una de tip MTB si sa fie in stare buna de functionare. 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. 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. **Iti recomandam sa ai cu tine si spray anti-tantari.**

Harta catre zona de start

Pentru a consulta harta catre zona de start, dati click [aici](#).

Pentru a ajunge la zona de start a evenimentului, din drumul principal al localitatii Sitaru (drumul judetean 101) se va face stanga, spre manastirea Sitaru, conform hartii de mai jos.



Parcarea

Odata ajunsi in apropierea punctului de Start continua-ti deplasarea pana vei intalni un voluntar sau un reprezentat al securitatii. Respecta indicatiile pentru a accesa una din parcarile disponibile. **Rugam toti participantii sa nu foloseasca alte zone decat cele comunicate de catre voluntari.**

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.

Recuperare dupa efort: reprezentantii ASFR va asteapta la cortul special amenajat pentru a va oferi un masaj de recuperare.

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 traseu, la kilometrul 12, vei gasi o trusa tehnica echipata cu pompa, imbusuri si petice. Consultati harta [aici](#).

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, **rosu**.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel Standard si concurenzi la nivelul 2 sau 3, aseazata-te sub **arcada Ciuc Natur Radler**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **albastru**. In cazul in care nivelul tau este 4, aseaza-te in spatele benzii de marcaj care delimiteaza spatiul concurentilor de la nivelurile 2 si 3; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **verde**.

Daca esti concurent pe traseul Epic, indiferent de nivel, aseaza-te sub **arcada mare Riders Club**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **portocaliu**.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program. Vor pleca, in prima faza, concurentii inscrisi in traseul **Epic**, urmati de concurentii de **nivel 2 si 3**, inscrisi la traseul **Standard**. Ii vor succede concurentii de **nivel 4** care si-au ales traseul Standard iar apoi vor lua startul concurentii de pe traseul **Scurt**.

Traseul

Traseul va fi definitivat, curatat si marcat, cu o zi inaintea evenimentului. Traseul este marcat cu banda SKIL, 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 10**.

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 10** si un alt punct de alimentare la **kilometrul 15**.

In cazul in care concurezi pe traseul Epic vei gasi un punct de alimentare si un punct de hidratare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10** si un alt punct de alimentare la **kilometrul 15**.

Toate aceste puncte te asteapta cu apa Valea Izvoarelor, bautura rehidratanta Gatorade, fructe de la Abbara, glucoza Boromir 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 vrei sa depasesti 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.

Caz ipotetic:

Un riderul X are ora de start oficiala anuntata pe site la 11:10. Din motive organizatorice, se striga 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 in 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](#).

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.

Ridicarea pastelor, a berii CIUC Natur Radler & bauturii sportive Gatorade

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. In schimbul voucherului vei primi si berea CIUC Natur Radler (pentru concurentii cu varste peste 18 ani) si sticla de bautura sportiva Gatorade.

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