

Ghid de concurs *Riders Club-Lupii Dacilor-Trofeul Muscelului, editia a 3-a*

18 iulie 2015

Detalii cursa

-Organizatori: **Razvan Juganaru** in colaborare cu **MPG**: 0755 122 111/ 031 805 40 42

-Data de desfasurare: **18 iulie 2015**

-Zona de start: Piata Primariei Municipiului Campulung Muscel, Arges, Strada Negru Voda, numarul 127 (Coordonate GPS: 45.273652, 25.046323). [Click aici pentru a vedea cum se ajunge la zona de Start cu plecare din Bucuresti.](#) [Click aici pentru a vedea cum se ajunge la zona de Start cu plecare din Brasov.](#) Daca pleci din Bucuresti, iti recomandam sa alegi ruta care trece prin Targoviste, optiunea ce cuprinde autostrada A1 fiind incetinita din cauza lucrarilor pe segmentul Pitesti-Campulung.

-Ora de start: **11:00**. 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 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, 16 iulie, 14:00-20:00, sediul MPG
- Vineri, 17 iulie, 14:00-19:00, sediul MPG
- Sambata 18 iulie, 08:30-10:00, punctul de Start, doar pentru riderii 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.

Parcarea

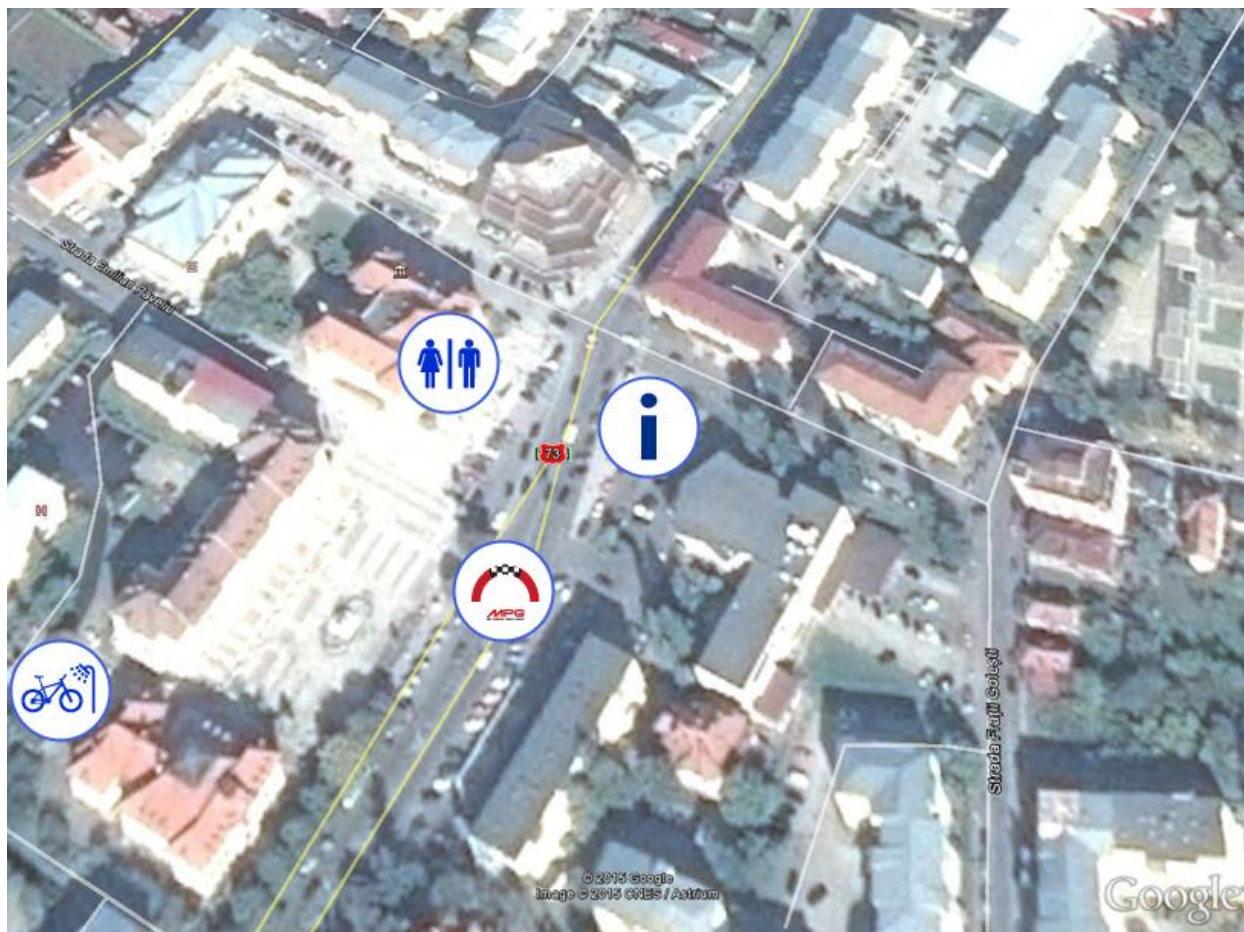
Zona de Start poate fi usor accesata cu automobilul personal, in zona existand suficiente locuri de parcare.

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata in apropierea zonei de Start, in spatele Muzeului Municipal Campulung (vezi harta de mai jos)

Toalete: toaletele sunt localizate in interiorul Primariei, aflata in imediata vecinatate a zonei de Start (vezi harta de mai jos)

Garderoba: garderoba va fi organizata in cortul mare MPG (rosu)



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 25, 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 indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Daca nivelul la care concurezi este 2,3 sau 4, aseaza-te sub **arcada Riders Club, in spatele benzii MPG**. Aceasta banda va delimita locul rezervat in fata plutonului concurentilor traseului **Epic**, de nivelul 1.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program. Toti concurentii vor pleca in cursa in acelasi timp si vor fi escortati pe o distanta de aproximativ 4 Km. **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 SKIL, de culoare alb si rosu si spray ecologic pe baza de creta de culoare albastra. Consultati harta traseului [aici](#).

Puncte de alimentare/hidratare

Daca esti participant la traseul **Standard** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10**, un punct de hidratare la **kilometrul 19** si un punct de alimentare la **kilometrul 25**.

In cazul in care concurezi pe traseul **Epic** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10**, un punct de hidratare la **kilometrul 19**, un alt punct de alimentare la **kilometrul 25**, si un punct de alimentare la **kilometrul 38**.

Toate punctele de alimentare te asteapta cu apa Valea Izvoarelor, fructe de la Abbara, napolitane de la Alka, glucoza Boromir, bautura izotonica Isostar s.a. iar la punctul de hidratare vei gasi apa Valea Izvoarelor.

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 insemna 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.

Regulamentul 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

Pentru a beneficia de portia de paste Barilla si berea CIUC (pentru concurentii cu varste de peste 18 ani) de la finalul evenimentului, te rugam sa prezinti la zona de Food and Drinks **medalia de Finisher**.

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