

Ghid de concurs *Riders Club-Livada cu Cireși, editia a 2-a*

29 august 2015

Detalii cursa

-Organizatori: **Adrian Nitu** in colaborare cu **MPG**: 0732 139 944/ 031 805 40 42

-Data de desfasurare: **29 august 2015**

-Zona de start: Spatiul de joaca adiacent terenului de fotbal al localitatii Paulesti, drumul judetean DJ102, Prahova, (Coordonate GPS: 45.006281, 25.959317). [Click aici pentru a vedea cum se ajunge la zona de Start cu plecare din Bucuresti.](#)

-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, 27 august, 14:00-20:00, sediul MPG
- Vineri, 28 august, 14:00-19:00, sediul MPG
- Sambata 29 august, 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. **Avand in vedere ca pentru ziua evenimentului se anunta temperaturi de peste 30 de grade, iti recomandam sa ai rezerve suplimentare de apa.**

Parcarea

Spatiul pentru parcare va fi organizat in zona din fata restaurantului Regina Noptii din Paulesti (drumul judetean 155), la numai 600 de metri de locatia de Start/Finish. [Click aici pentru a vedea zona de parcare.](#)

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata in apropierea zonei de Start, langa toaleta.

Toaleta: toaleta sunt localizate in apropierea zonei de Start, la intrarea de pe stadionul de fotbal.

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

Masaj de recuperare: la punctul de Start/Finish te vor astepta reprezentantii ASFR pentru o sedinta de fizioterapie.



Asistenta Tehnica

La zona de start va exista posibilitatea de a fi asistat de un mecanic pentru a-ti face ultimele reglaje inainte de cursa. Pe traseu, la kilometrul 4 pentru traseul Scurt/Standard si kilometrul 11 pentru traseul Epic, vei gasi o trusa Self-Service.

Asezarea la start

Pentru asezarea la Start te rugam sa respecti indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Participantii traseului Epic se vor aseza primii la Start, urmati de participantii de pe traseul Standard, apoi concurentii traseului Scurt si, in final, cei de la cursa Family. Toti concurentii vor pleca pe traseu trecand pe sub arcada Riders Club, plasata temporar pe drumul adiacent zonei de Start/Finish. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau are aceeasi culoare cu a celorlalti participant: **verde** pentru Family, **albastru deschis** pentru Scurt, **mov** pentru Standard si **portocaliu** pentru Epic.

Procedura de start

Concurentii vor pleca in cursa, in valuri, incepand cu ora stabilita in program. Participantii traseului Epic vor pleca in primul val, urmati de concurentii de la Standard impreuna cu cei de la Scurt. In final vor pleca concurentii traseului Family.

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 **Scurt** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 4** si un punct de alimentare la **kilometrul 8**.

Daca esti participant la traseul **Standard** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 4**, un punct de alimentare la **kilometrul 8** si un punct de hidratare la **Finish**.

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 11**, un alt punct de alimentare la **kilometrul 15** si un punct de hidratare la **Finish**.

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

Ridicarea pastelor, a berii CIUC Natur Radler si a bauturii Gatorade

Pentru a beneficia de portia de paste Barilla, sticla de Gatorade 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**.

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 jonezi 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.

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