

GHID DE PARTICIPARE – ZIUA B, ED. A 4-A

16 aprilie 2016

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42).
- Data de desfasurare: **16 martie 2016**.
- Zona de start: Malul Lacului Cernica din incinta Complexului **Phoenix**, Strada Strandului, Pantelimon (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, 13 aprilie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- Joi, 14 aprilie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- Vineri, 15 aprilie, in intervalul orar **14:00-19:00**
- 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.**

Accesul la zonele de concurs

Consulta [harta zonei de Start](#) pentru a identifica 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.

Toaleta: 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), folosit pentru inregistrare/ ridicare pachete.

Zona de relaxare: spatiul pentru relaxare va fi organizat sub corturile Ciuc Natur Radler si Gatorade.

Masaj si fizioterapie: in apropierea zonelor de relaxare veti gasi zona de masaj MaxRelax si o zona de fizioterapie.

Catering: Restaurantul Phoenix Cernica va astepta la zona de Start cu o oferta variata de mancare si bautura.

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. Tot la Start te va astepta echipa **GHOST**, partenerul nostru tehnic, gata sa te ajute cu ultimele reglaje.

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 Carrefour**. 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 4, 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, **mov**.

In cazul in care nivelul tau este 3, aseaza-te in spatele arcadei **Gatorade**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **verde**.

Daca esti concurent pe traseul Standard si te situezi la nivelurile 1 sau 2, 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**. Riderii de nivel 1 vor avea un spatiu distinct, in fata plutonului.

Procedura de start

Startul competitie se va da sub escorta, la ora stabilita in program. Vor pleca in fata plutonului concurentii inscrisi pe traseul Standard escortati de **Ambulanta de biciclete**, urmati de concurentii inscrisi la traseul Scurt. Autovehiculul va insoti plutonul pe o distanta de 2 kilometri, pana in dreptul intrarii la fostul parc de aventura Phoenix Aventura Park, unde se va intra in padure. Pe acest segment de drum traficul va fi blocat dar recomandam atentie sporita. Pentru a aduce un disconfort cat mai mic participantilor la trafic, te rugam sa urmezi indeaproape restul plutonului. **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 **BOSCH de culoare alb si rosu**, semne de marcaj de **culoare albastra** si spray ecologic pe baza de creta de **culoare albastra**. Incepand cu acest an, in incercarea de a proteja padurile si zonele naturale in care ne desfasuram activitate, vom elimina marcajul excesiv. In acest sens te rugam sa consulti harta traseului inainte, sa fii atent la semnele care exista si sa urmezi indicatiile voluntarilor.

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 8**.

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 26**.

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 vei 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.**

Caz ipotetic:

Un rider, 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

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 si de doza Ciuc Natur Radler 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](#).