

## GHID DE PARTICIPARE – LUPII DACILOR – TROFEUL MUSCELULUI

### ED. A 4-A

16 iulie 2016

#### Detalii cursă

- Organizator: **Răzvan Jugănar** în colaborare cu MPG: 0755 122 111/ 031 805 40 42.
- Data de desfășurare: **16 iulie 2016**.
- Zona de start: Piața primăriei orașului Câmpulung, Argeș, Strada Negru Voda, numărul 127 (Coordonate GPS: 45.273744, 25.046417). [Click aici pentru a vedea cum se ajunge la zona de Start cu plecare din București.](#)
- Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regăsit [aici](#). Acesta poate suferi modificări, de aceea este bine să îl verifici cu o zi înainte de eveniment.
- Hărțile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML și fișierul [JPG](#).

#### Ridicarea pachetului de concurs

Odată confirmată înscrierea, îți poți ridica pachetul de concurs de la **sediul MPG** (strada Pipera, numărul 44, clădirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locația](#)). Riderii care au reședința în afara Bucureștiului pot să își ridice pachetul de concurs și în ziua evenimentului, de la punctul de start. Programul ridicării pachetelor de concurs este disponibil mai jos:

- Joi, 14 iulie, în intervalul orar **14:00-19:00**
- Vineri, 15 iulie, în intervalul orar **14:00-19:00**
- În ziua evenimentului, de la cortul de înregistrare, în intervalul orar **08:30-10:00**.

#### Ce să-ți iei la tine în concurs

Bicicleta trebuie să fie una de tip MTB și să fie în stare bună de funcționare. Casca este obligatorie. Este recomandată și o pereche de ochelari de ciclism. E bine să ai la tine și o pompă, o cameră, petice pentru reparat pana, presă de lanț (în cazul în care îl rupi), un set de imbusuri sau chei și puțin ulei.

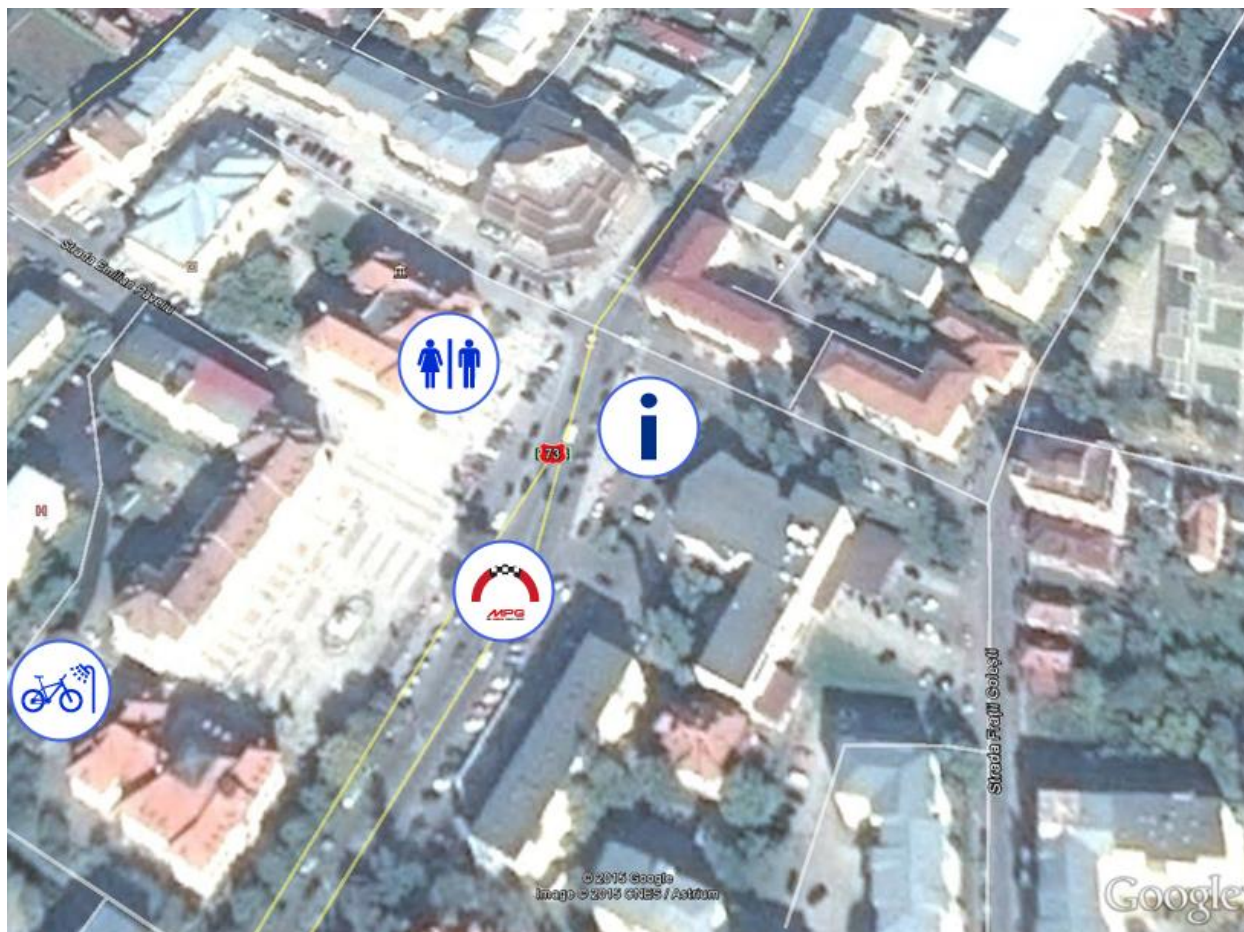
#### Servicii/ facilități disponibile la zona de start

**Spălare biciclete:** zona de spălare biciclete va fi amplasată în apropierea zonei de Start, în spatele Muzeului Municipal Câmpulung (vezi harta de mai jos)

**Toalete:** toaletele sunt localizate în interiorul Primăriei, aflată în imediata vecinătate a zonei de Start (vezi harta de mai jos)

**Garderobă:** garderoba va fi organizată în cortul MPG (roșu), folosit pentru înregistrare/ ridicare pachete.

**Zona de relaxare:** spațiul pentru relaxare va fi organizat sub corturile Ciuc Natur Radler.



## Asistență tehnică

La zona de start te va aștepta **Ambulanța de Biciclete**, echipată cu imbusuri, chei, petice, pompe și ulei. Aici orice concurent poate fi asistat de un mecanic pentru a-și face ultimele reglaje înainte de cursă. Pe traseul Standard, la **kilometrul 25**, vei găsi o trusă tehnică echipată cu pompă, imbusuri și petice.

## Așezarea la start

Pentru așezarea la Start te rugăm să respecti hărțile, indicatoarele și indicațiile voluntarilor sau reprezentanților organizatorilor.

Dacă traseul pe care concurezi este cel **Epic** iar nivelul tău este 1, așază-te sub **arcada Riders Club**. Asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **galben**. Concurenții de nivel 2 de pe traseul **Epic** se vor așeza în spatele riderilor de nivel 1.

Dacă traseul pe care ți l-ai ales este cel **Standard** și concurenzi la **nivelul 2** (numere **portocalii**), așază-te în spatele benzii de marcaj **MPG** care separă concurenții de pe traseul **Epic** (numere **galbene**).

Concurenții de pe traseul Standard de la nivelul 3 (numere **verzi**) se vor așeza sub **arcada Gatorade** iar concurenții de nivel 4 (numere **mov**) se vor așeza în spatele arcadei **Carrefour**.

## Procedura de start

Startul competiției se va da la ora stabilită în program. Toți concurenții vor pleca în cursă în același timp, escortați de o mașină a Poliției. **În niciun moment, nu este permisă depășirea autovehiculului de escortă.**

## Traseul

Traseul va fi definitivat, curățat și marcat, cu o zi înaintea evenimentului. Traseul este marcat cu bandă **BOSCH de culoare alb și roșu** și spray ecologic pe bază de cretă de **culoare albastră**. Începând cu acest an, în încercarea de a proteja pădurile și zonele naturale în care ne desfășurăm activitatea, vom elimina marcajul excesiv. În acest sens te rugăm să consulți harta traseului înainte, să fii atent la semnele care există și să urmezi indicațiile voluntarilor.

## Puncte de alimentare/hidratare

Dacă ești participant la traseul Standard vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10**, un punct de hidratare la **kilometrul 19** și un punct de alimentare la **kilometrul 25**.

În cazul în care participi la traseul Standard vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10**, un punct de hidratare la **kilometrul 19**, un punct de alimentare la **kilometrul 25** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 45**.

Toate aceste puncte te așteaptă cu apă **Roua Munților**, băutură pentru sportivi **Gatorade**, fructe de la **Carrefour**, napolitane de la **Alka**, glucoza **Carrefour** ș.a.

## Comportamentul pe traseu

**Depășirea.** În cazul oricărei depășiri, comunicarea trebuie să fie cât mai clară între cei doi rideri. Cel care depășește are obligația să anunțe intenția de a depăși. Strigând "STÂNGA" îl anunți pe cel din față că vii pe partea stângă. Strigând "DREAPTA" îl anunți pe cel din față că vei depăși pe partea dreaptă. Respectă-l pe cel care te depășește.

**Opritul.** În cazul în care trebuie să te oprești, inclusiv la punctele de alimentare, asigură-te că nu jenezi alt participant și încearcă, pe cât posibil, să scoți bicicleta de pe traseu.

**Deșeurile.** Dacă ai ceva de aruncat, te rugăm să o faci la CP-uri sau la punctele de alimentare.

## Cronometrarea

Ca în cazul majorității maratoanelor, și la concursurile Riders Club ceasul pornește pentru toți participanții la ora când se strigă start. La start, momentul trecerii peste prag înseamnă doar verificarea faptului că riderul a luat startul corect, la nivelul său. Cipul înregistrează timpul exact al fiecărui participant la finish. Fii atent să treci prin toate punctele de control. **Lipsa înregistrării în oricare dintre punctele de control va atrage descalificarea concurentului.**

Caz ipotetic:

Un rider, X are ora de start oficială anunțată pe site la 11:10. Din motive organizatorice, se strigă 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 în 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](#).

## Urgențe

### Numerele de urgență

Pentru orice tip de urgență în timpul concursului, sună la numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269. Aceste numere se regăsesc și pe numărul de concurs.

**Abandonul.** În cazul în care abandonezi, trimite un SMS la unul din numerele de urgență, prin care anunți numărul de concurs, numele și motivul abandonului.

**Accidentele.** Este posibil ca în caz de accident al unui participant, tu să fii la fata locului înaintea echipelor medicale. În acest caz trebuie să procedezi astfel:

- Dacă ești primul la fața locului. Oprește-te, adună cât mai multe informații despre accident și traumă. Transmite-le apoi la numerele de urgență aflate pe numărul de concurs.
- Dacă ești al doilea la fața locului. Preia informațiile de la primul ajuns la fața locului și anunță cel mai apropiat punct de control, punct intermediar sau orice alt oficial al cursei.
- Dacă ajungi mai târziu. Oprește-te, vezi dacă ai cum să ajuți, iar dacă nu, continuă cursa.

**Acordă prioritate ATV-urilor.** ATV-urile oficiale oferă suport logistic echipelor de prim ajutor. Rugăm toți participanții să acorde prioritate acestor echipe.

### **Ridicarea pastelor**

Pentru a beneficia de porția de paste și de doza Ciuc Natur Radler de la finalul evenimentului, te rugăm să prezinți la zona de Catering medalia de Finisher.

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