

## GHID DE PARTICIPARE – ZIUA B, ED. A 5-A

6 august 2017

### Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42).
- Data de desfășurare: **6 august 2017**.
- Zona de start: Malul Lacului Cernica din incinta **Complexului Phoenix Cernica**, Strada Ștrandului, Pantelimon (Coordonate GPS: 44.43, 26.24) [Click aici pentru a vedea cum să ajungi la zona de start](#).
- Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regăsit [aici](#). **Atenție! Competiția are un format special. Verifică programul.** Acesta poate suferi modificări. De aceea este bine să îl verifici și cu o zi înainte de eveniment.
- Hărțile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML.

### Ridicarea pachetului de concurs

Odata 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, 3 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- Vineri, 4 august, în intervalul orar **14:00-19:00**
- În ziua evenimentului, de la cortul de înregistrare, în intervalul 07:30-08:30 pentru traseul Scurt și 07:30-10:00 pentru ceilalți participanți, doar pentru cei înscriși, cu reședința în afara Bucureștiului.

### Ce să-ți iei la tine în concurs

**Bicicleta trebuie să fie una de tip MTB** și să fie în stare bună de funcționare. Orice alt tip de bicicletă va atrage descalificarea concurentului. **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. Recomandăm să ai la tine suficientă apă pentru a reuși să raspunzi condițiilor speciale: căldură, noroi, ș.a.

### Parcarea

Accesul auto se poate face prin Strada Ștrandului. Continuă-ți deplasarea până vei întâlni un voluntar sau un reprezentant al organizatorilor. Respectă indicațiile voluntarilor pentru a accesa zona de parcare, situată aproape de locația de Start. **Te rugăm să nu folosești alte zone decât cele indicate.**

### Accesul la zonele de concurs

Consultă [harta zonei de Start](#) pentru a identifica ușor punctele tehnice dar și facilitățile evenimentului.

### Servicii/ facilități disponibile la zona de start

**Asistență medicală:** Asistența medicală va fi disponibilă în apropierea punctului de start.

**Toalete:** toaletele vor fi poziționate în apropierea punctului de start.

**Vestiar și garderoba:** vestiarul este disponibil într-un cort dedicat, semnalizat corespunzător, iar 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 și Gatorade.

**Catering:** Restaurantul Phoenix Cernica vă așteaptă cu o ofertă variată de mâncare și băutură.

**Asistență tehnică:** Asistența tehnică va fi disponibilă în apropierea punctului de start.

**Spălarea bicicletelor:** zona de spălare biciclete va fi amplasată pe malul lacului Cernica, în incinta parcului de aventură, foarte aproape de punctul de start.

## Asistența 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 17**, vei găsi o trusă tehnică echipată cu pompa, imbusuri și petice.

## Așezarea la start

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

### Startul pe traseul Scurt are loc la ora 09:00.

Dacă ești concurent pe traseul **Scurt**, așază-te sub **arcada mare Riders Club**. Uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **albastru**.

### Starturile pe traseul Standard au loc începând cu ora 11:00.

Dacă ți-ai ales traseul **Standard** și nivelul tău este Elite, așază-te sub **arcada mare Riders Club**. În spatele lor te vei așeza dacă esti concurent de nivel 1, pe traseul **Standard**. Asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **galben**.

Concurenții de nivel 2, participanți pe **traseul Standard** se vor așeza în spatele riderilor de nivel 1 (numere **galbene**). Numerele riderilor de nivel 2 au culoarea **portocaliu**.

În cazul în care concurezi pe traseul **Standard** și nivelul tău este 3, așază-te în spatele arcadei **Gatorade**; uită-te în jur și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **verde**.

Dacă traseul pe care ți l-ai ales este **Standard** și concurenți la nivelul 4, așază-te în spatele riderilor de nivel 1 (numere **verzi**) și asigură-te că numărul tău de concurs are aceeași culoare cu a celorlalți, **mov**.

## Procedura de start

Startul competiției se va da conform programului. La ora 09:00 startul va avea loc într-un singur val, cu escorta unui motociclist și a autovehiculului **Ambulanța de biciclete**. Autovehiculul va însoți plutonul pe o distanță de 2 kilometri, până în dreptul intrării la fostul parc de aventura Phoenix Aventura Park, unde se va intra în pădure. Pe acest segment de drum traficul va fi blocat dar recomandăm atenție sporită. Pentru a aduce un disconfort cât mai mic participanților la trafic, te rugăm să urmezi îndeaproape restul plutonului. **În niciun moment nu este permisă depășirea autovehiculului de escortă.**

În cazul curselor programate începând cu ora 11:00, vor pleca inițial concurenții pe traseul Standard, nivel Elite, 1 și 2, la intervale scurte de timp. În continuare, vor pleca concurenții de nivel 3, pe traseul Standard. Îi vor urma riderii de nivel 4, concurenți pe traseul Standard. Startul va avea loc sub escorta unui motociclist și a autovehiculului **Ambulanța de biciclete**. Autovehiculul va însoți plutonul pe o distanță de 2 kilometri, până în dreptul intrării la fostul parc de aventura Phoenix Aventura Park, unde se va intra în pădure. Pe acest segment de drum traficul va fi

blocat dar recomandăm atenție sporită. Pentru a aduce un disconfort cât mai mic participanților la trafic, te rugăm să urmezi îndeaproape restul plutonului. **În niciun moment nu este permisă depășirea autovehiculului de escortă. Atenție! Startul cu un alt val decât cel determinat de traseu și nivel atrage descalificarea automată și definitivă!**

## Traseul

Traseul va fi definitiv, curățat și marcat, cu o zi înaintea evenimentului. Traseul este marcat cu bandă **BOSCH de culoare alb și roșu**, semne de marcaj de **culoare albastră** și spray ecologic pe bază de cretă de **culoare albastră**. În încercarea de a proteja pădurile și zonele naturale în care ne desfășurăm activitatea, marcajul nu va fi 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 pe traseul Scurt vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** și un punct de alimentare la **kilometrul 7**.

În cazul în care concurezi pe traseul Standard vei găsi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 17** și un alt punct de alimentare la **kilometrul 26**.

Toate punctele de alimentare te așteaptă cu apă Roua Munților, băutură pentru sportivi Gatorade, fructe și glucoză de la Selgros, napolitate Alfes, s.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 vei depăși pe partea stângă. Strigând "DREAPTA" îl anunți pe cel din față că vei depăși pe partea dreaptă. Este indicat ca persoana care depășește să își anunțe cât mai clar intențiile și să se asigure că cel pe care îl va depăși îl și aude, respectiv: "Depășesc / Vin pe stângă" sau "Depășesc / Vin pe dreapta". 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.

## Finish

**Atenție!** Pentru a evita orice pericol sau disconfort, punctul de Finish pentru participanții de pe traseul Scurt va fi diferit de punctul de Start. Urmează cu grijă marcajele și indicațiile voluntarilor. Finish-ul traseului Scurt este indicat de arcada mică Riders Club și va avea loc în parcul de aventură Extreme Park Cernica, adiacent zonei de Start/Finish.

## 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 **voucherul** pe care îl vei primi odată cu medalia de Finisher.

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