

GHID DE PARTICIPARE – LUPII DACILOR – TROFEUL MUSCELULUI

ED. A 6-A

15 iulie 2018

Detalii cursa

- Organizator: **Razvan Juganaru** in colaborare cu MPG: 0755 122 111/ 031 805 40 42.
- Data de desfasurare: **15 iulie 2018**.
- Zona de start: Piata primariei orasului Campulung, Arges, Strada Negru Voda, numarul 127 (Coordonate GPS: 45.273744, 25.046417). [Click aici pentru a vedea cum se ajunge la zona de Start cu plecare din Bucuresti.](#)
- 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 in zilele si de la locatiile de mai jos:

- Joi, 12 iulie, in intervalul orar **16:00-19:00** | sediul MPG (strada Pipera, numarul 44, cladirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locatia](#));
- Vineri, 13 iulie, in intervalul orar **14:00-21:00** | cortul MPG plasat in piata Primariei Campulung, Vasile Milea (<https://goo.gl/maps/cny6C7JJoWx>), Strada Negru Voda, numarul 121, Campulung, Arges;
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul orar **08:30-10:00**.

Ce sa-ti iei la tine in concurs

Bicicleta trebuie sa fie una de tip MTB si sa fie in stare buna de functionare. Orice alt tip de bicicleta utilizata intr-o cursa competitiva va atrage descalificarea concurentului. **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. Recomandam sa ai la tine suficienta apa pentru a reusi sa raspunzi conditiilor speciale: caldura, noroi, s.a.

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;

Toalete: toaletele sunt localizate in apropierea zonei de Start, in continuarea zonei de relaxare;

Garderoba: garderoba va fi organizata in cortul MPG (rosu), folosit pentru inregistrare/ ridicare pachete;

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 traseul Standard, la **kilometrul 25**, 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 traseul pe care concurezi este cel **Epic** iar nivelul tau este Elite, asaza-te sub **arcada Riders Club**. Asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, alb. Concurentii de nivel 1 de pe traseul **Epic** se vor aseza in spatele riderilor de nivel Elite, urmati de riderii de pe traseul **Epic**, nivel 2. Toti participantii de pe traseul Epic vor avea numere **albe**.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel **Standard** si concurenzi la **nivelul 2** (numere **portocalii**), asaza-te in spatele benzii de marcaj MPG care separa concurentii de pe traseul **Epic** (numere albe).

Concurentii de pe traseul Standard de la nivelul 3 (numere **verzi**) se vor aseza in spatele concurentilor de nivel 2 iar concurentii de nivel 4 (numere **mov**) se vor aseza in spatele concurentilor de nivel 3, spatiu separat cu banda de marcaj.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program. Toti concurentii vor pleca in cursa in acelasi timp, escortati de o masina a Politiei. **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** si spray ecologic pe baza de creta de **culoare albastra**. In incercarea de a proteja padurile si zonele naturale in care ne desfasuram activitatea, marcajul nu va fi excesiv. In acest sens te rugam sa consulți harta traseului inainte, sa fii atent la semnele care exista si sa urmezi indicatiile voluntarilor.

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** si un punct de alimentare la **kilometrul 25**.

In cazul in care participi la traseul Standard vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 10**, un punct de alimentare la **kilometrul 25** si un alt punct de alimentare la **kilometrul 45**.

Toate aceste puncte te asteapta cu apa, bautura pentru sportivi **Gatorade**, fructe, glucoza s.a.

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 depasi pe partea stanga. Strigand "DREAPTA" il anunti pe cel din fata ca vei depasi pe partea dreapta. Este indicat ca persoana care depaseste sa isi anunte cat mai clar intentiile si sa se asigure ca cel pe care il va depasi il si aude, respectiv: "Depasesc / Vin pe stanga" sau " Depasesc / Vin pe 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 inaintea 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 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](#).