

Ghid de participare – MARATONUL DUNARII, ED. A 5-A

4 noiembrie 2018

Detalii cursa

- Organizator: **MTB Academy** in colaborare cu MPG: 0755 122 111/ 031 805 40 42.
- Data de desfasurare: **4 noiembrie 2018**.
- Zona de start: Stadionul de fotbal al localitatii Prundu, comuna Prundu, Giurgiu, Drumul National 41 (Coordonate GPS: 44.096121, 26.238230). [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 de la **sediul MPG** (soseaua Pipera, numarul 44, cladirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locatia](#)). Riderii care au resedinta in afara Bucurestiului si cei inscrisi la fata locului 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:

- vineri, 2 noiembrie, in intervalul orar **14:00-19:00**;
- sambata, 3 noiembrie, in intervalul orar **10:00-14:00**;
- 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 va atrage descalficarea 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, efort prelungit s.a.

Parcarea

Accesul auto se poate face prin drumul national DN41. Odata ajunsi in apropierea punctului de Start exista suficiente spatii disponibile, intre care: [Zona parcare #1](#), [Zona de parcare #2](#), [Zona de parcare #3](#), [Zona de parcare #4](#), [Zona de parcare #5](#), [Zona de parcare #6](#).

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata in spatiul dintre stadionul de fotbal si sala de sport.

Toaleta si vestiar: toaletele si vestiarul sunt localizate in interiorul salii de sport, aflata in imediata vecinatate a zonei de Start.

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

Zona de relaxare: spatiul pentru relaxare va fi organizat sub corturile Gatorade.

Catering: vei gasi la zona de Start 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. Pe traseul Standard, la **kilometrul 21**, vei gasi o trusa tehnica echipata cu pompa, imbusuri si petice.

Asezarea la start

Pentru asezarea la Start te rugam sa respecti indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Daca nivelul la care concurezi este Elite asaza-te sub **arcada Riders Club**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau are aceeasi culoare cu a celorlalti, **ALB**. In spatele lor se vor aseza concurentii de nivel 1, (numar **ALB**). Riderii de nivel 2, cu numar de concurs **PORTOCALIU** se vor aseza in spatele benzii de marcaj ce separa participantii de nivel Elite si nivel 1 iar riderii de nivel 3, cu numar de concurs **VERDE**, se vor aseza in spatele acestora. Concurentii de nivel 4, cu numar de concurs **MOV**, ii vor urma, asezati in spatele **arcadei BikeXpert**. Daca esti concurent la traseul Scurt, asaza-te in spatele riderilor de nivel 4. Asigura-te ca numarul tau are aceeasi culoare cu a celorlalti, **ALBASTRU**.

Riderii care au primit un numar de concurs de culoare diferita fara de cele mentionate in procedura de start trebuie sa se aseze in SEGMENTUL AFERENT NIVELULUI LA CARE SUNT INSCRISI.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program. Toti concurentii vor pleca in cursa in acelasi timp, escortati de un vehicul a organizatorilor. **In niciun moment, nu este permisa depasirea vehiculului 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 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 7**.

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 21** si un punct de alimentare la **kilometrul 32**.

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 vrei sa depasesti 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 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 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 Food&Drinks **voucherul** primit odata cu medalia de Finisher. Pentru a primi paharul de vin fiert vom avea nevoie sa prezinti la zona de Catering acelasi **voucher**.

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