

GHID DE PARTICIPARE – ZIUA B, ED. A 7-A

7 aprilie 2019

Detalii cursa

- Coordonator sistem evenimente Riders Club: **MPG** (www.mpg.com.ro)
- Organizator eveniment: **MTB Academy** (www.mtbacademy.ro)
- Data de desfasurare: **7 aprilie 2019**
- Zona de start: Malul Lacului Cernica din incinta **Complexului Phoenix Cernica**, 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](#). **Atentie! Competitia are un format special. Verifica programul.** Acesta poate suferi modificari. De aceea este bine sa il verifici si cu o zi inainte de eveniment.
- Hartile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML. In forma sa finala, traseul poate suferi modificari fata de varianta prezentata pe pagina oficiala a evenimentului. Orice modificare majora va fi comunicata pe pagina oficiala a evenimentului si pe e-mail.

Ridicarea pachetului de concurs

Odata confirmata inscrierea, iti poti ridica pachetul de concurs de la **magazinul THULE** (strada Barbu Vacarescu, numarul 80). 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:

- Joi, 4 aprilie, in intervalul orar **14:00-19:00**;
- Vineri, 5 aprilie, in intervalul orar **14:00-19:00**;
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul **07:30-08:30** pentru traseul Scurt si **07:30-10:00** pentru ceilalti participanti, 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. Orice alt tip de bicicleta 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.

Parcarea

Accesul auto se poate face prin Strada Strandului. Continua-ti deplasarea pana vei intalni un voluntar sau un reprezentant al organizatorilor. Respecta indicatiile voluntarilor pentru a accesa zona de parcare, situata aproape de locatia de Start. **Te rugam sa nu folosesti alte zone decat cele indicate.**

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Asistenta medicala: Asistenta medicala va fi disponibila in apropierea punctului de start.

Toaleta: toaletele vor fi pozitionate in apropierea punctului de start, in spatele zonei de relaxare.

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 Gatorade.

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

Asistenta tehnica: Asistenta tehnica va fi disponibila in apropierea punctului de start, la cortul AmBike, partenerul evenimentului.

Spalare biciclete: zona de spalare biciclete va fi amplasata pe malul lacului Cernica, in incinta parcului de aventura, foarte aproape de punctul de start.

Asistenta tehnica

La zona de start te va astepta **Ambulanta de Biciclete (AmBike)**, 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 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.

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

Daca esti concurent pe traseul **Scurt**, asaza-te sub **arcada mare Riders Club**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **albastru**.

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

Mentiune speciala: Participantii inscrisi in cursa *Amatori si Master Legitimati FRC (OPEN)*, sunt rugati sa se aseze, indiferent de nivel, alaturi de riderii de nivel 1, in spatele celor de nivel ELITE.

- ▶ Traseul Standard, nivel Elite (**numar galben**): in spatele arcadei mari Riders Club;
- ▶ Traseul Standard, nivel 1 (**numar galben**): in spatele riderilor de nivel Elite; spatiu separat cu banda de marcaj;
- ▶ Traseul Standard, nivel 2 (**numar portocaliu**): in spatele riderilor de nivel 1 (**numar galben**); spatiu separat cu banda de marcaj ;
- ▶ Traseul Standard, nivelul 3 (**numar verde**): in spatele riderilor de nivel 2 (numar portocaliu); spatiu separat cu banda de marcaj;
- ▶ Traseul Standard, nivelul 4 (**numar mov**): in spatele arcadei riderilor de nivel 3 (numar verde); spatiu separat cu banda de marcaj.

Procedura de start

Startul competitiei se va da conform programului. La ora 09:00 startul pe taseul Scurt, intr-un singur val, cu escorta autovehiculului **Ambulanta de Biciclete**. 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.**

In cazul curselor programate incepand cu ora 11:00, vor pleca concurentii pe traseul Standard, la intervale scurte de timp. Startul va avea loc sub escorta autovehiculului **Ambulanta de Biciclete**. 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.**

Atentie! Startul cu un alt val decat cel determinat de traseu si nivel atrage descalificarea automata si definitiva!

Atentie! La Km 8 (Traseul Scurt) sau Km 26 (Traseul Standard) se traverseaza DJ 503, in mod controlat. Va rugam sa respectati regulile de circulatie!

Atentie! La Km 11 (Traseul Scurt) sau Km 30 (Traseul Standard) se va merge 1 km pe sosea. Va rugam sa respectati regulile de circulatie!

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**. 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 pe traseul Scurt vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**, un punct de alimentare la **kilometrul 7** si un punct de hidratare la **kilometrul 13**.

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**, alt punct de alimentare la **kilometrul 26** si un punct de hidratare la **kilometrul 31**.

Toate punctele de alimentare te asteapta cu apa, bautura pentru sportivi Gatorade, fructe si glucoza, napolitate, 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.

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](#).