



MARATONUL DUNĂRII GIURGIU - 23 IULIE



**Consiliul
Județean
Giurgiu**

GHID DE
PARTICIPARE
23 IULIE 2022 | GIURGIU

DETALII CURSĂ

Organizator: ProAm Events & MTB Academy

tel: 031 805 40 42

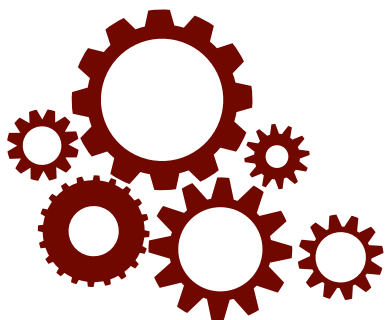
mail: contact@ridersclub.ro

Data de desfășurare: 23 iulie 2022

Zona de start: Parcul Tineretului (Zona Stadion/ Hotel Steaua Dunarii) - [Google Maps Link](#) | [Google Maps](#).

Program de start: Programul complet al evenimentului poate fi regăsit [aici](#). Atenție! Competiția are un format special de start. Verifică programul. Acesta poate suferi modificări. De aceea este bine să îl verifici și cu o zi înainte de eveniment.

Hărțile traseului: disponibile [aici](#). Track-urile GPX pot fi descărcate din zona "Descarcă hartă".



RIDICAREA PACHETULUI DE CONCURS

Locația de start, Mun. Giurgiu:

Sâmbătă, 23 iulie, în intervalul 7.30-9.00

PACHET DE CONCURS

TRICOU
PERSONALIZAT

MEDALIE
FINISHER



ENERGIZANT
CRAZY WOLF



PORTIE DE
PASTE
BARILLA



SACOSĂ BUMBAC
KAUFLAND



ANTIFURC
PENTRU BICICLETA
CU CIFRU



GEL/BATON
GoldNutrition



SUC NATURAL
PROFRUCTA

MARATONUL DUNĂRII

CE SĂ-ȚI IEI LA TINE ÎN CONCURS

Cască de tip MTB

Casca este obligatorie.

Apă suficientă pentru hidratare.
Recomandăm 1 litru, pentru vreme caniculară.



Ochelari de ciclism

Este recomandată purtarea ochelarilor de ciclism.

Pompă bicicletă



Bicicletă de tip MTB

- Să fie în stare bună de funcționare.
- Orice alt tip de bicicletă va atrage descalificarea concurentului, cu excepția participanților noncompetitivi.

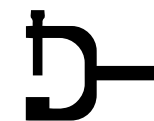
Petice pentru reparat pana



Ulei pentru lanț



Presă de lanț



Set de imbusuri



SERVICII/ FACILITĂȚI

Disponibile în zona de start



Zona de relaxare

Disponibilă în zona de start, în cadrul Parcul Tineretului



Toalete

Toaletele vor fi poziționate în apropierea zonei de start.



Vestiar

Vestiarul este disponibil într-un cort dedicat, semnalizat corespunzător, amplasat în zona de start.



Garderobă

Serviciul este disponibil la cortul de informații / ridicare pachete de concurs. Spațiul este limitat.



Foto

Evenimentul va fi acoperit de fotografi profesioniști, pozele urmând să fie distribuite prin intermediul paginii de Facebook Riders Club, fără cost suplimentar.



Catering

Porția de paste Barilla poate fi ridicată pe baza voucherului primit la linia de finish.



Zona Start/Finish: Punct de alimentare



Spălare biciclete

Zona de spălare de biciclete va fi amplasată în apropierea zonei de start.



Asistență medicală

O ambulanță va fi prezentă pe tot parcursul evenimentului, la zona de start.



Asistență tehnică

La zona de start te va aștepta Ambulanța de Biciclete, pentru a te ajuta cu ultimele reglaje înainte de cursă.

SERVICII / FACILITĂȚI

Disponibile pe traseu



Marcaj traseu

Traseul va fi definitiv, curățat și marcat, cu o zi înaintea evenimentului. Traseul este marcat cu bandă de culoare alb și roșu, semne de marcaj și spray ecologic pe bază de cretă de culoare roz. Dat fiind că ne dorim să protejăm 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.



Asistență tehnică

Pe traseul Standard este disponibil un kit self-service, în PA2 (km 19).



Puncte de alimentare & hidratare

Dacă ești participant la traseul Scurt, vei găsi un punct de alimentare la km 6. În cazul în care concurezi pe traseul Standard, vei găsi puncte de alimentare la km 12, 19 și 30. Toate punctele de alimentare te așteaptă cu apă, fructe, glucoză, ș.a.



Asistență medicală

Societatea Națională de Cruce Roșie - Filiala Giurgiu, va fi prezentă în 3 puncte pe traseu pentru a oferi suport de urgență. Amplasarea este indicată pe harta oficială a traseului, disponibilă în acest ghid.

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. 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 stânga" 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 jonezi 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.

CORNOMETRARE ELECTRONICĂ

Evenimentul folosește sisteme MYLAPS, cele mai performante din lume



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. Rezultatele evenimentului vor fi disponibile atât online (live) cât și la fața locului.

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.

URGENTE

Numerele de telefon pentru situații de urgență: 0755 122 111 sau 0744 803 257.

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.

HARTĂ TRASEU

Scurt 13km & Standard 37km



MARATONUL DUNĂRII
GIURGIU - 23 IULIE



PROGRAM EVENIMENT

Sâmbătă, 23 iulie 2022

- 07.30:** Deschiderea ridicării pachetelor de participare
- 09.00:** Închiderea ridicării pachetelor de participare
- 09.15:** Ședință tehnică
- 09.30:** Start în valuri pentru toate traseele
- 10.15:** Timp limită pentru parcurgerea traseului Scurt/Standard, verificat la CP1
- 11.00:** Timp limită pentru parcurgerea traseului Standard, verificat la PA1
- 12.30:** Festivitatea de premiere
- 13.00:** Tombolă

LEGENDĂ

- Start/Finish
- Punct de control
- Punct de alimentare
- Punct intermediar
- Punct de asistență tehnică
- Bornă kilometrică Traseu Scurt
- Bornă kilometrică Traseu STANDARD
- Asistență medicală
- Ambulanță
- Traseu Standard
- Traseu Scurt
- Traseu comun Standard/Scurt

EVENIMENT REALIZAT CU SPRIJINUL



SPONSORI



PARTENERI MEDIA



AȘEZAREA LA START

Trasee Scurt 13 km și Standard 37 km

Ora de start - 09:30

Startul va fi dat în valuri, separate de câteva minute:

Valul 1: Standard - Elite, Nivel 1, E-Bike.

Valul 2: Standard - Nivel 2.

Valul 3: Standard - Nivel 3.

Valul 4: Standard - Nivel 4.

Valul 5: Scurt - Toți participanții.

