

Ghid de participare RACE TO NATURE Trail & Family Run, editia a 3-a

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **28 mai 2017**
- Zona de start: Islazul localitatii Sitaru, comuna Gradistea, judetul Ilfov (Coordonate GPS: 44.67, 26.32)
[Click aici pentru a vedea cum sa ajungi la zona de start.](#)
- 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, nr. 44, cladirea C9n'p – Compil Pipera, sector 2, Bucuresti - [click aici pentru a vedea locatia](#).

- Joi, 25 mai, in intervalul orar **14:00-19:00**;
- Vineri, 26 mai, in intervalul orar **14:00-19:00**.

Participantii cu resedinta in afara Bucurestiului, isi pot ridica pachetul de concurs si in ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, conform programului de mai jos:

- in intervalul orar **07:30 - 08:30** pentru cei inscrisi la traseul **KIDS - 2,5 km** si **SCURT - 5 km**;
- in intervalul orar **07:30 - 09:30** pentru cei inscrisi la traseul **STANDARD - 10 km** si **EPIC - 21 km**.

Pentru a intra in posesia kit-ului de Start, concurentii trebuie sa aiba asupra lor **Declaratia pe propria raspundere** completata si semnata si un act de identitate pentru legitimare. Formularele pot fi descarcate de pe site-ul www.runfest.ro la urmatoarele link-uri:

- [Declaratia pe propria raspundere pentru concurenti Adulti](#)
- [Declaratie pe propria raspundere pentru concurenti Minori](#) – se completeaza de catre parinte / tutore cu datele sale personale si ale minorului, apoi se semneaza.

Ce sa-ti iei la tine in concurs

Echipament sportiv adecvat alergarii pe teren accidentat, trail run, si sa ai la tine un telefon incarcat. Este bine sa ai si o copie a hartii traseului, aceasta fiind disponibila pentru descarcare pe site-ul evenimentului.

Parcarea

Accesul auto se poate face prin drumul județean DJ 101J pana la marginea localitatii Sitaru, comuna Gradistea, langa islaz. Continua-ti deplasarea pana vei intalni un voluntar. Respecta indicatiile voluntarilor pentru a accesa una din parcarile disponibile. Li rugam pe toti participantii sa nu foloseasca alte zone decat cele indicate!

Accesul la zonele de concurs

Odata ajuns la zona de Start/Finish a competitiei, te rugam sa consulti [hartile de acces](#) pentru a indentifica usor punctele tehnice, de hidratare, dar si facilitatile din cadrul evenimentului.

Servicii/ facilitati disponibile la zona de Start/Finish

Toalete: toaletele vor fi pozitionate in apropierea punctului de Start.

Vestiar si garderoba: vestiarul este disponibil intr-un cort dedicat, semnalizat corespunzator, iar garderoba va fi organizata in cortul MPG (rosu), folosit pentru inregistrare si ridicare pachete.

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

Catering: vei gasi la zona de Start o oferta variata de mancare și bautura.

Asezarea la start

Pentru asezarea la Start te rugam sa respecti hartile, indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Daca esti concurent pe traseul **SCURT - 5 km**, cu **ora de Start 09:00**, aseaza-te sub **arcada RUNFEST**, daca esti concurent pe traseul **KIDS – 2,5 KM**, cu aceasi ora de start, aseaza-te sub **arcada CARREFOUR**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **ALBASTRU SCURT - 5 KM, ROSU KIDS – 2,5 KM**.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel **STANDARD - 10 KM**, ora de start 10.30, aseazata-te sub **arcada RUNFEST**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **MOV**.

In cazul in care concurezi pe traseul **EPIC - 21 KM**, ora de start 10.35 aseaza-te in spatele arcadei **CARREFOUR**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **VERDE**.

Concurenti de nivel 1 vor avea un spatiu distinct, in fata plutonului.

Procedura de Start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program!

Vor pleca, in prima faza, la **ora 09:00**, concurentii inscrisi la traseul **SCURT - 5 km**, urmati de concurenti inscrisi la traseul **KIDS - 2,5 km**.

De la **ora 10:30** vor pleca, concurentii inscrisi la traseul **STANDARD - 10 km** urmati la **ora 10:35** de alergatorii inscrisi la traseul **EPIC - 21 km**.

Traseul

Traseul va fi definitivat, curatat si marcat, cu o zi inaintea evenimentului. Traseul este marcat cu banda RUNFEST, de **culoare alb si mov**, semne de marcaj de culoare albastra si spray ecologic pe baza de creta de culoare albastra. Incepand cu acest an, in incercarea de a proteja padurile si zonele naturale in care ne desfasuram activitate, vom elimina marcajul 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 **KIDS - 2,5 km** si **SCURT - 5 km**, vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**.

In cazul in care concurezi pe traseul **STANDARD - 10 km**, vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** si un punct de hidratare in apropierea **kilometrului 5**.

Daca participi pe traseul **EPIC - 21 km**, vei gasi un punct de alimentare la zona **Start/Finish**, un punct de alimentare in apropierea **kilometrului 6**, dupa care un punct de hidratare la **kilometrul 10**, un alt punct de alimentare in apropierea **kilometrului 15** si un punct de hidratare in apropierea **kilometrului 17**.

Toate punctele de alimentare te asteapta cu apa, fructe si glucoza, in timp ce punctele de hidratare te asteapta cu apa si glucoza.

Comportamentul pe traseu

Atitudine: MPG solicita in general un comportament civilizat si o atitudine fairplay din partea concurentilor si a insotitorilor acestora, dar mai ales pe durata evenimentelor sale.

Opritul: In cazul in care trebuie sa te opresti, inclusiv la punctul de hidratare, asigura-te ca nu jonezi alt participant si incearca, pe cat posibil, sa nu stationezi in mijlocul traseului.

Deseurile. Daca ai ceva de aruncat, te rugam sa o faci la Check Point-uri sau la punctele de alimentare si hidratare.

Folosirea castilor: Te rugam sa eviti folosirea castilor pentru a asculta muzica in timpul competitiei. Atat la start cat si pe traseu vei primi informatii de la MC, organizatori si voluntari care iti sunt necesare in concurs.

Avertisment: orice atitudini considerate nepotrivite cu spiritul competitional, respectiv exprimari verbale si fizice sau/si in scris ce sunt lipsite de bun simt, jignitoare, instigatoare, rasiste, agresive si/sau care incalca drepturile omului si legile in vigoare, observate si sesizate de catre reprezentantii organizatorului si/sau ceilalti participanti la eveniment, vor si aduse la cunostinta persoanei care le-a initiat si i se va cere corectarea imediata a comportamentului. Daca persoana in cauza nu intelege sa se conformeze, sa adopte o atitudine si o exprimare verbala civilizata, si sa respecte indicatiile primite din partea reprezentantilor organizatorului, aceasta va fi invitata sa paraseasca evenimentul. Daca situatia se repeta, organizatorul isi asuma decizia de a interzice accesul persoanei in cauza la oricare dintre evenimentele sale.

Cronometrarea

Cronometrarea participantilor se va face in sistem CHIP TIME, cu ajutorul dispozitivului lipit pe spatele numarului de concurs. Acest lucru inseamna ca fiecare participant in cursa este cronometrat din momentul in care trece peste covorul de cronometrare, plasat sub arcada galbena de Start, si pana in momentul in care termina cursa, prin trecerea peste covorul de cronometrare de sub arcada de Finish.

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 inainte 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. Ii rugam pe toti participantii sa acorde prioritate acestor echipe.

Ridicarea pastelor

Pentru a beneficia de portia de paste Barilla, nr. 1 in Italia, 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 ridica portia de mancare.

Ridicarea dozei de URSUS COOLER

Pentru a savura doza racoritoare de URSUS COOLER (doar pentru participantii adulti +18 ani) de la finalul evenimentului, te rugam sa te prezinti cu medalia de Finisher la Cortul URSUS COOLER.

Pentru a consulta ultimele detalii, te rugam sa vizitezi platforma www.runfest.ro si pagina evenimentului, precum si [pagina Facebook RUNFEST](#). Dupa competitie, vei gasi albumele foto oficiale publicate pe pagina Facebook RUNFEST.

Iti multumim si iti dorim mult succes!

Echipa MPG