

Ghid de participare Bucharest FOX TRAIL Half Marathon, editia a 5-a

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **2 septembrie 2017**
- Zona de start: Parcarea din fata Academiei de Politie Alexandru Ioan Cuza, Aleea Privighetorilor, numerele 1-3, sector 1, Bucuresti (Coordonate GPS: 44.517464, 26.084068). [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** (Bucuresti, sector 2, strada Pipera, numarul 44, cladirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locatia](#)). Alergatorii 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, 31 august, intre orele 14:00-19:00;
- Vineri, 1 septembrie, intre orele 14:00-19:00;
- In ziua evenimentului, 2 septembrie, de la punctul de start, in intervalul orar 07:30-09:00, doar pentru participantii inscrisi in competitie, cu resedinta in afara Bucurestiului.

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 pe care alergi.

Transport in comun

Poti ajunge la startul cursei cu autobuzul 301.

Parcarea

Daca alegi sa vii la start cu autovehiculul personal, masinile pot fi parcate in zona punctului de start de pe Aleea Privighetorilor.

Servicii/facilitati disponibile la zona de start

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/ridicare pachete.

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

Asezarea la start

Pentru asezarea la Start te rugam sa respecti hartile, indicatoarele si indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Daca esti concurent pe traseul **EPIC**, asezata-te sub **arcada RUNFEST**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **ROSU**. Concurenti de nivel 1 vor avea un spatiu distinct, in fata plutonului.

In cazul in care concurezi pe traseul **Standard**, aseaza-te in spatele concurentilor de la traseul EPIC de 21 km; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **VERDE**.

Daca alergi pe traseul **Scurt**, aseaza-te in spatele concurentilor de la traseul Standard. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **ALBASTRU**.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program.

Vor pleca, in prima faza, la **ora 09:30**, concurentii inscrisi la traseul **EPIC 21 km**.

Urmeaza, la o distanta de 5 minute, startul concurentilor inscrisi la traseul **Standard** de **10 km** dupa care la interval de cateva minute concurentii inscrisi la traseul **Scurt** de **5 km**.

Traseul

Traseul va fi definitivat, curatat si marcat, cu o zi inaintea evenimentului. Traseul este marcat cu banda MPG, de **culoare alb si rosu**, 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 activitatea, am eliminat 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

Participantii traseului de 5 kilometri vor gasi un punct de alimentare la zona de Start/Finish si un punct de alimentare in apropierea kilometrului 3.

Participantii traseului de 10 kilometri vor gasi un punct de alimentare la zona de Start/Finish, un punct de alimentare in apropierea kilometrului 5.

Participantii traseului de 21 kilometri vor gasi un punct de alimentare la zona de Start/Finish, un punct de hidratare in apropierea kilometrului 6, un punct de alimentare in apropierea kilometrului 12 si un punct de alimentare in apropierea kilometrului 16.

Toate aceste puncte te asteapta cu apa, fructe si glucoza.

Comportamentul pe traseu

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 nu stationezi pe traseu.

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

Cronometrarea

Cronometrarea participantilor se va face in sistem CHIP TIME. Asta inseamna ca, pentru fiecare participant in cursa, cronometrul porneste in momentul in care trece peste covorul de cronometrare de sub arcada de Start si se opreste in momentul in care termina cursa si trece peste acelasi covor. In concluzie, nu ai niciun avantaj daca te pozitionezi in fata celorlalti concurenti. Pentru fiecare concurent, cronometrarea in cursa incepe in momentul trecerii pe sub arcada de Start. Regulamentul 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 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. Rugam toti participantii sa acorde prioritate acestor echipe!

Ridicarea pastelor

Pentru a beneficia de portia de paste Barilla, nr. 1 in Italia, si de doza cu bautura URSUS COOLER de la finalul evenimentului, te rugam sa prezinti in zona de Catering **voucherul** pe care il vei primi odata cu medalia de Finisher. Pentru a consulta ultimele detalii, te rugam sa vizitezi [pagina web a evenimentului](#) si [pagina de Facebook RUNFEST](#).