

Ghid de participare la competitia RUNFEST - Hot Chocolate Race 10/5 K

- Prima Editie -

Detalii despre cursa

- Organizator: **Media Production Group**, tel: 031 805 40 42
- Data de desfasurare: **8 aprilie 2017**
- Zona de start: **parcul Herastrau, Sector 1, Bucuresti**. Zona de Start/Finish va fi amenajata pe peluza de la Roaba de Cultura, in apropiere de Restaurantul Pescarus, la care se poate ajunge foarte usor prin intrarea in parcul Herastrau din Bulevardul Aviatorilor, intrare aflata la 5-7 minute de mers pietonal de la statia de metrou Aviatorilor. (Coordonate GPS: 44.47182681102806, 26.086031645536423) [Click aici pentru a vedea cum sa ajungi la zona de start.](#)
- Programul concursului: 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. Te rugam sa iti alocazi suficient timp pentru a ajunge cu minim 30 de minute inainte de ora de start.
- Hartile traseului sunt disponibile [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML.

Ridicarea pachetului competitional

Odata confirmata inscrierea, pe care o poti verifica pe pagina evenimentului in dreptul numelui tau din lista de participanti, iti poti lua pachetul de concurs pentru care ai optat. Ridicarea pachetelor se poate face de la **sediul MPG** din soseaua Pipera, numarul 44, cladirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locatia](#), sector 2, Bucuresti, conform programului si in zilele anuntate pe website.

Programul ridicarii pachetelor de concurs este urmatorul:

- Joi, 6 aprilie 2017, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- Vineri, 7 aprilie, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- In ziua evenimentului, sambata, 8 aprilie 2017, in intervalul orar **08:00-09:30** de la cortul mare de inregistrare **MPG**, amplasat in locatia competitiei din parcul Herastrau.

Pentru a ridica kit-ul de start trebuie sa ai asupra ta actul de identitate, pentru legitimare, si declaratia pe propria raspundere completata si semnata. 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 Minor](#) – se completeaza de catre parinte / tutore cu datele sale personale si ale minorului, apoi se semneaza.

Accesul la zonele de concurs

Odata ajuns la zona de start, consulta **hartile de acces** pentru a identifica usor punctele tehnice, cele de alimentare, dar si toate facilitatile oferite de organizator in cadrul evenimentului.

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Photo Corner: o zona speciala unde va puteti immortaliza momentele de distractie.

MC si DJ: acestia vor asigura informarea si entertainmentul pe toata durata evenimentului.

Fotografii: pe durata competitiei, experienta ta va fi immortalizata de fotografiile oficiale ai evenimentului, iar ulterior pozele realizate vor fi publicate in albume pe [pagina Facebook RUNFEST](#).

Vestiar si garderoba: vestiarul este disponibil intr-un cort dedicat, semnalizat corespunzator, pozitionat in apropierea toaletelor. Garderoba va fi organizata in cortul mic MPG (rosu), care se afla langa cortul mare MPG de informatii.

Asistenta medicala: punct de prim ajutor oferit de Asociatia Salvatorilor Voluntari pentru Situatii de Urgenta (ASVSU) si ambulanta cu echipaj medical, ambele situate in zona de Start/Finish.

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

Asezarea la Start

Pentru asezarea la linia de Start te rugam sa respecti indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Se va pleca in doua valuri, la un interval de cateva minute.

Primii se vor aseza la linia de Start, pentru a pleca in primul val, toti participantii care concureaza pe traseul de **10 km**. Alergatorii de **Nivel 1**, cu numarul de concurs de culoare **MOV**, vor avea un spatiu distinct in fata plutonului, urmati de alergatori de **Nivel 2**, cu numere de concurs de culoare **ROSIE**, si alergatori de **Nivel 3**, cu numere de concurs de culoare **ALBASTRA**.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel **Scurt**, de **5 km**, numarul tau are culoarea **MARO** si vei pleca in valul al doilea. Aseaza-te pe culoarul de Start imediat dupa plecarea alergatorilor din primul val. Nu este nevoie sa te inghesui in primele randuri si nici pe culoar, este loc pentru toata lumea! Iti reamintim ca aceasta cursa de **5 km** este necompetitiva si necronometrata, asdara bucura-te de libertatea de miscare!

Inainte de a lua startul are loc sesiunea de incalzire cu un trainer profesionist si apoi sedinta tehnica, cu ultimele indicatii inainte de cursa.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program.

Vor pleca, in prima faza, la **ora 10.00**, concurentii inregistrati la traseul **STANDARD - 10 km**, urmati dupa cateva minute, de concurentii de la traseul **SCURT - 5 km**.

Traseul

Traseul este marcat cu **banda RUNFEST**, de **culoare alb si mov**, semne de marcaj si spray ecologic pe baza de **creta de culoare albastra**. **Pe traseu este foarte important sa acorzi atentie indicatiilor venite din partea voluntarilor, aflati acolo ca sa iti ofere sprijin si informatii utile!**

Puncte de alimentare/hidratare

Toti participantii vor gasi **un punct de hidratare in zona de Start/Finish**, la cortul amenajat special. Acesta este aprovizionat cu apa si glucoza oferite de Mega Image, partenerul oficial al evenimentului **Hot Chocolate Race 10/5 k**. Pe **traseu**, la kilometrul 2, va fi amenajat **un alt punct de hidratare** care te asteapta cu apa si glucoza, iar alergatorii care concureaza pe traseul de 10 km vor gasi imediat ce intra in tura 2 **un alt punct de hidratare**.

Comportamentul pe traseu

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

Depasirea: Daca vrei sa depasesti un concurent, te rugam sa anunti verbal depasirea strigand: "stanga" sau „dreapta”, „depasesc pe stanga” sau „depasesc pe dreapta”, in functie de partea pe care vrei sa intri in depasire.

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 nu stationezi in mijlocul traseului.

Deseurile. Daca ai ceva de aruncat, te rugam sa o faci la CP-uri sau la punctul de 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. In plus, am pregatit o atmosfera deosebita, cu muzica potrivita tematicii, de care suntem convinsi ca o sa te bucuri.

Avertisment: orice atitudini considerate nepotrivite cu spiritul competitional, respectiv exprimari verbale si fizice sau 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 participantii 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 si sa respecte indicatiile primite din partea reprezentantilor organizatorului, 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.

Urgente

Numerele de urgenta

Pentru orice tip de urgenta in timpul concursului, te rugam sa apelezi numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269. Aceste numere se regasesc si pe numarul tau 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, te rugam 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.

Ridicarea Chocolate Box-ului la finalul competitiei

Pentru a beneficia de *Chocolate Box* la finalul evenimentului, te rugam sa prezinti la zona de Catering voucherul pe care il vei primi odata cu medalia de Finisher, dupa ce ai terminat cursa la care ai fost inscris.

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 publicate pe pagina Facebook RUNFEST.

Iti dorim distractie placuta si sa te bucuri din plin de cea mai dulce cursa de alergare!

Cu stima,

Echipa MPG