

Ghid de participare la competitia RUNFEST - Fuga pe ulita

Detalii despre cursa

- Organizator: **ACS MPG**, tel: 031 805 40 42.
- Data de desfasurare: **27 octombrie 2018**.
- Zona de start: **parcul Herastrau, Sector 1**. 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 parc din Bulevardul Aviatorilor, 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 aloca 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 ridica pachetul de concurs de la **sediul MPG**, din strada Pipera, numarul 44, cladirea C9n'p, [click aici pentru a vedea locatia](#), conform programului si in zilele anuntate pe website. 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, **25 octombrie 2018**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- Vineri, **26 octombrie 2018**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- In ziua evenimentului, sambata, **27 octombrie 2018**, in intervalul orar **09:00-10:30** de la cortul mare de inregistrare **MPG**, amplasat in locatia competitiei din **parcul Herastrau**, doar pentru concurentii inscrisi in competitie, cu resedinta in afara Bucurestiului.

Pachetul de start contine: numar de concurs, pe care te rugam sa il porti pe toata durata competitiei si sa il prinzi, in cele patru puncte ale sale, in partea din fata a bluzei de alergare, in loc vizibil; un tricou tehnic util in activitatile sportive; alte produse oferite de sponsori, considerate folositoare de catre organizator.

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/Finish

Photo Corner: fotografi talentati prezenti la eveniment vor 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 fotografi oficiali 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 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

Toti participantii se vor alinia la Start la **ora 11:00**. Inainte de a lua startul are loc sesiunea de incalzire cu un antrenor profesionist si apoi sedinta tehnica, cu ultimele indicatii inainte de cursa. Nu este nevoie sa te inghesui in primele randuri si nici pe culoarul de start, e loc pentru toata lumea! Iti reamintim ca scopul evenimentului este de a face miscare, intr-o atmosfera relaxata, si de a te distra participand la diferite jocuri pe traseu. Cursa **Fuga pe ulita**, din seria RUNFEST, este necompetitiva si necronometrata.

Procedura de Start

Startul concursului se va da la ora stabilita in program, respectiv **ora 11:00**. Te rugam sa verifici programul complet pe pagina competitiei de pe www.runfest.ro, cu o zi inainte de eveniment.

Se vor da starturi de cate 100 de persoane la cateva minute distanta. In functie de aglomeratia de pe traseu, este posibil ca starturile sa se dea mai des sau mai rar. Asigura-te ca vei fi prezent la arcada de Start, pe care scrie **Fuga pe ulita**, la orele anuntate.

Traseul

Traseul este marcat cu banda MPG, de **culoare alb si rosu**, semne de marcaj si spray ecologic pe baza de creta de culoare galbena. **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 alimentare si hidratare in zona de Start/ Finish**, la cortul amenajat special, branduit cu Gusturi Romanesti. Acesta este aprovizionat cu apa, bautura sportiva Gatorade, fructe si glucoza oferite de Mega image prin brand-ul Gusturi Romanesti.

Pe **traseu**, la kilometrul 2, va fi amenajat **un punct de hidratare** care te asteapta cu glucoza oferita de Mega image prin brand-ul Gusturi Romanesti, apa si bautura sportiva Gatorade.

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.

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.

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, 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 portiei de mancare si a vinului fiert pentru adulti, la finalul competitiei

Fiecare concurent la evenimentul **RUNFEST - Fuga pe ulita** isi poate ridica din zona de catering portia de mancare pentru care a optat, in momentul inscrierii, in baza numarului de concurs. Paharul cu vin fiert este disponibil pentru participantii adulti (+18 ani).

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 libertatea de miscare!

Echipa MPG