

Ghid de participare RACE TO NATURE Trail & Family Run, editia a 2-a

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **17 aprilie 2016**
- Zona de start: Malul Lacului Cernica din incinta **Extreme Park Cernica**, Strada Strandului, Pantelimon (Coordonate GPS: 44.43, 26.24) [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** (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, 14 aprilie, in intervalul orar **14:00-20:00**, cu exceptia participantilor KIDS RACES RUNFEST
- Vineri, 15 aprilie, in intervalul orar **14:00-19:00**
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul orar **08:00-11:00**, doar pentru cei inscisi, cu resedinta in afara Bucurestiului. Pentru participantii KIDS RACES RUNFEST, ridicarea kit-ului de participare se incheie la ora 09:00.

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.

Parcarea

Accesul auto se poate face prin Strada Strandului. Continua-ti deplasarea pana vei intalni un voluntar. Respecta indicatiile voluntarilor pentru a accesa una din parcarile disponibile. **Rugam toti participantii sa nu foloseasca alte zone decat cele indicate pe hartile de acces sau comunicate de catre voluntari.**

Accesul la zonele de concurs

Odata ajuns la zona de start, consulta [hartile de acces](#) pentru a identifica usor punctele tehnice dar si facilitatile evenimentului.

Servicii/ facilitati disponibile la zona de start

Toaleta: 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 Ciuc Natur Radler.

Masaj si fizioterapie: in apropierea zonelor de relaxare veti gasi zona de masaj MaxRelax si o zona de fizioterapie.

Catering: Restaurantul Phoenix Cernica va asteapta la zona de Start cu o oferta variata de mancare si 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 **KIDS 1 KM**, ora de start 09.30, aseaza-te sub **arcada RUNFEST**, daca esti concurent pe traseul **KIDS 2 km**, ora de start 10.00, aseaza-te sub **arcada ISOSTAR** iar daca esti concurent pe traseul **JUNIOR**, ora de start 10.00, aseaza-te sub arcada **RUNFEST**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **VERDE KIDS 1 KM**, **ALBASTRU KIDS 2 KM** si **ROSU JUNIOR**.
Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel **EPIC**, aseazata-te sub **arcada RUNFEST**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **PORTOCALIU**.
In cazul in care concurezi pe traseul **SCURT**, aseaza-te in spatele arcadei **ISOSTAR**; uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **VERDE**.
Daca esti alergii pe traseul Standard, aseaza-te sub **arcada CARREFOUR**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **MOV**. 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 9.30**, concurentii inscrisi la traseul **KIDS 1 km**, urmati dupa o jumatate de ora, la **ora 10.00**, de concurenti de la traseele **KIDS 2 km** si **JUNIOR 4 km**

De la **11.45** vor pleca, la interval de **4 min**, concurenti de **nivel 1** si **nivel 2** inscrisi la traseul **EPIC 21 km** urmati de concurenti **nivel 2** de la traseul **SCURT** de **6 km** si apoi de concurenti **nivel 2** de la traseul **STANDARD** de **10.5 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** si **JUNIOR** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish**

In cazul in care concurezi pe traseul **SCURT** vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** si un punct de alimentare in apropierea **kilometrului 3**.

Daca participi pe traseul **STANDARD** si **EPIC** vei gasi un punct de alimentare la zona **START/FINISH**, un punct de hidratare in apropierea **kilometrului 3** dupa care un punct de alimentare la **kilometrul 5** si un alt punct de alimentare in apropierea **kilometrului 8**.

Toate punctele de alimentare te asteapta cu bautura isotonica ISOSTAR, apa, fructe si glucoza de la Carrefour, in timp ce punctele de hidratare te asteapta cu bautura isotonica ISOSTAR si apa de la Carrefour.

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

Ca in cazul majoritatii maratoanelor, si la concursurile RUNFEST ceasul porneste pentru toti participantii la ora cand se striga start. La start, momentul trecerii peste prag inseamna doar verificarea faptului ca riderul a luat startul corect, la nivelul sau. Cipul inregistreaza timpul exact al fiecarui participant la finish.

Caz ipotetic:

Un alergator X are ora de start oficiala anuntata pe site la 11:10. Din motive organizatorice, se striga 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 in clasament este de 2:02. Cu alte cuvinte, ora de start pentru X este 11:15, iar ora de finish este 13:17.

Regulament 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 si de doza Ciuc Natur Radler de la finalul evenimentului, te rugam sa prezinti la zona de Catering **voucherul** pe care il vei primi odata cu medalia de Finisher. Participantii KIDS RACES RUNFEST isi pot ridica portia de paste in baza medaliei de Finisher.

Pentru a consulta ultimele detalii, vizitati [pagina web a evenimentului](#) si [pagina de Facebook RUNFEST](#).