

## Ghid de participare Bucharest FOX TRAIL Half Marathon, editia a 4-a

### Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **28 august 2016**
- 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 **sediu 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:

- Miercuri, 24 august, 14:00-19:00
- Joi, 25 august, 14:00-19:00
- Vineri, 26 august, 14:00-19:00
- In ziua evenimentului, de la punctul de start, in intervalul 07:30-10:00, doar pentru participantii inscrisi, 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.

### 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 Ciuc Natur Radler.

### 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 2.5 KM**, ora de start **09.00**, asezaza-te sub **arcada RUNFEST**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **MOV**.

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

In cazul in care concurezi pe traseul **Standard**, 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 alergi pe traseul **Scurt**, aseaza-te sub **arcada CARREFOUR**. 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 9.00**, concurentii inscrisi la traseul **KIDS 2,5 km**. Parinti au voie sa-i insoteasca pe cei mici in cursa, dar se vor aseza pe culoarul de start in spatele tuturor copiilor.

De la **10.30** vor pleca concurenti de **nivel 1** si **nivel 2** inscrisi la traseul **EPIC 21 km**

Urmaza la o distanta de 5 min, startul concurentilor de **nivel 2** de la traseul **SCURT** de **5 km** si concurenti **nivel 2** de la traseul **STANDARD** de **10 km**, care vor lua startul simultan.

### 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

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 3 si un punct de alimentare in apropierea kilometrului 8.

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, bautura isotonica ISOSTAR, apa, fructe si glucoza oferite de 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

Cronometrarea participantilor se va face in sistem CHIP TIME, asta inseamna ca cronometrarea fiecarui participant in cursa 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 de cronometrare. In concluzie nu aveti niciun avantaj daca va pozitionati in fata celorlalti concurenti. Pentru fiecare concurent cronometrarea in cursa incepe in momentul trecerii pe sub arcada de start. 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.

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