

## Ghid de participare URBATLON, editia a 3-a

### Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **11 iunie 2016**
- Zona de start: Arena Nationala, Bucuresti, Strada Strandului, Pantelimon (Coordonate GPS: 44.43706, 26.15084) [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.
- Detalierea probelor este disponibila [aici](#).

### 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, 9 iunie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- Vineri, 10 iunie, in intervalul orar **14:00-19:00**
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul orar **08:30-10:00**, doar pentru cei inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului.

### Ce sa-ti iei la tine in concurs

Recomandam sa utilizezi echipament sportiv adecvat alergarii pe asfalt si sa ai la tine un telefon incarcat si manusi.

### Accesul la zonele de concurs

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

### 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 Coca Cola.

**Catering:** vei gasi la zona de Start o oferta variata de mancare si bautura.

### Asezarea la start

Se vor da starturi de cate 50 de persoane la fiecare minut. In functie de aglomeratia de pe traseu, este posibil ca starturile sa se dea mai des sau mai rar.

### Procedura de start

Toti participantii se vor alinia la start la ora 11:00.

### Traseul

Traseul va fi definitivat, curatat si marcat, cu o zi inaintea evenimentului. Traseul este marcat cu banda URBATLON, de culoare **GALBEN si NEGRU**, si spray ecologic pe baza de creta de culoare albastra.

### **Puncte de alimentare/hidratare**

Vei gasi un punct de alimentare la zona de **Start/Finish** si un punct de hidratare pe traseu.

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

### **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, ceea ce inseamna ca fiecare participant in cursa este cronometrat din momentul in care trece peste covorul de cronometrare, plasat sub arcada galbena URBATLON de Start, si pana in momentul in care termina cursa, prin trecerea peste covorul de cronometrare de sub arcada de Finish.

### **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 Coaca Cola 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](#).