

Ghid de participare Bucharest After9Cross, prima editie.

Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **22 iulie 2016**
- Zona de start: parcul Alexandru Ioan Cuza, Intrarea din Strada Liviu Rebreanu, Sector 3. Zona de Start/Finish va fi amenajata in fata scenei din parcul Alexandru Ioan Cuza, aflata pe malul lacului, langa terasa La Nea Iancu, la care se poate ajunge foarte usor prin intrarea din str. Liviu Rebreanu. (Coordonate GPS: 44.4222825,26.154097,21) [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:

- Miercuri, 20 iulie, in intervalul orar **14:00-20:00**
- Joi, 20 iulie, in intervalul orar **14:00-19:00**
- In ziua evenimentului, de la cortul de inregistrare, in intervalul orar **19:00-20:45**, doar pentru cei inscrisi, cu resedinta in afara Bucurestiului.

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.

Photo Corner: fotografi talentati prezenti la eveniment vor immortaliza momentele de distractie.

Body Painting: echipa de artisti de la Party Painting va imbogati „look-ul” alergatorilor cu picturi faciale cu tematica exotica.

Asezarea la start

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel SCURT (6 km), aseaza-te sub arcada RUNFEST. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **MOV**.

In cazul in care concurezi pe traseul STANDARD (9.5 km), 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**.

Concurentii de nivel 1 ELITE vor avea un spatiu distinct, in fata plutonului de alergare, au numere de culoare **Potocalie** si va rugam sa le facilitati accesul.

Procedura de start

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program.

Vor pleca, in prima faza, la **ora 21.30**, concurentii inscrisi la traseul **SCURT 6 km**, urmati dupa 2 minute, de concurenti de la traseul **STANDARD 9,5 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. **Pe traseu este foarte important sa acordati atentie indicatiilor venite din partea voluntarilor de pe traseu. Circulati cu atentie sporita in zonele aglomerate din parc. Atentie sporita la Biciclisti si evitati pe cat posibil sa alergati pe banda dedicata lor. Mare atentie in zonele intunecate de pe traseu. Este indicat in astfel de zone sa incetiniti si sa fiti prudenti, evitand astfel accidentarile.**

Puncte de alimentare/hidratare

Toti participanti vor gasi un punct de alimentare si un punct de hidratare mobil in zona de **Start/Finish**. 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

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 RUNFEST de Start, si pana in momentul in care termina cursa, prin trecerea peste covorul de cronometrare de sub arcada de Finish Carrefour.

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 bauturii racoritoare

Toti participantii la Bucharest After9Cross isi pot ridica bautura racoritoare in baza medaliei de Finisher.

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