

## Ghid de participare la competitia RUNFEST - Fuga pe ulita

### Detalii despre cursa

- Organizator: **Media Production Group**, tel: 031 805 40 42.
- Data de desfasurare: **25 noiembrie 2017**.
- 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, **23 noiembrie 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- Vineri, **24 noiembrie 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **sediul MPG**;
- In ziua evenimentului, sambata, **25 noiembrie 2017**, 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:** fotografiile 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 fotografiile oficiale 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

Toți participanții se vor alinia la Start la **ora 10:30**. Înainte de a lua startul are loc sesiunea de încălzire cu un antrenor profesionist și apoi sesiunea tehnică, cu ultimele indicații înainte de cursă. Nu este nevoie să te înghesui în primele rânduri și nici pe culoarul de start, e loc pentru toată 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 și necronometrata.

## Procedura de Start

Startul concursului se va da la ora stabilită în program, respectiv **ora 11:00**. Te rugăm să verifici programul complet pe pagina competiției de pe [www.runfest.ro](http://www.runfest.ro), cu o zi înainte de eveniment.

Se vor da starturi de câte 100 de persoane la câteva minute distanță. În funcție de aglomerația de pe traseu, este posibil ca starturile să se dea mai des sau mai rar. Asigura-te că vei fi prezent la arcada de Start, pe care scrie **Fuga pe ulita**, la orele anunțate.

## Traseul

Traseul este marcat cu banda MPG, de **culoare alb și roșu**, semne de marcaj și spray ecologic pe baza de cretă de culoare albastră. **Pe traseu este foarte important să acorzi atenție indicațiilor venite din partea voluntarilor, aflați acolo ca să îți ofere sprijin și informații utile!**

## Puncte de alimentare/hidratare

Toți participanții vor găsi **un punct de alimentare și hidratare în zona de Start/Finish**, la cortul amenajat special. Acesta este aprovizionat cu apă, fructe și glucoză oferite de Mega Image.

Pe **traseu**, la kilometrul 2, va fi amenajat **un punct de hidratare** care te așteaptă cu apă și glucoză.

## Comportamentul pe traseu

**Atitudine:** MPG solicită în general un comportament civilizat și o atitudine fairplay din partea concurenților și a însoțitorilor acestora, dar mai ales pe durata evenimentelor sale.

**Depășirea:** Dacă vrei să depășești un concurent, te rugăm să anunți verbal depășirea strigând: „stanga” sau „dreapta”, „depășesc pe stanga” sau „depășesc pe dreapta”, în funcție de partea pe care vrei să intri în depășire.

**Opritul.** În cazul în care trebuie să te oprești, inclusiv la punctele de alimentare, asigură-te că nu jenezi alt participant și încearcă, pe cât posibil, să nu staționezi în mijlocul traseului.

**Deseurile.** Dacă ai ceva de aruncat, te rugăm să o faci la CP-uri sau la punctul de hidratare.

**Folosirea castilor:** Te rugăm să eviți folosirea castilor pentru a asculta muzică în timpul competiției. Atât la start cât și pe traseu vei primi informații de la MC, organizatori și voluntari care îți sunt necesare în concurs.

## Urgente

### Numerele de urgenta

Pentru orice tip de urgență în timpul concursului, sună la numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269. Aceste numere se regăsesc și pe numărul de concurs.

**Abandonul.** În cazul în care abandonezi, trimite un SMS la unul din numerele de urgență, prin care anunți numărul de concurs, numele și motivul abandonului.

**Accidentele.** Este posibil ca, în caz de accident al unui participant, tu să fii la fața locului înaintea echipelor medicale. În acest caz, te rugăm să procedezi astfel:

- Dacă esti primul la fata locului: oprește-te, adună cât mai multe informații despre accident și traumă. Transmite-le apoi la numerele de urgență aflate pe numărul de concurs.
- Dacă esti al doilea la fata locului: preia informațiile de la primul ajuns la fața locului și anunță cel mai apropiat punct de control, punct intermediar sau orice alt oficial al cursei.
- Dacă ajungi mai tarziu: oprește-te, vezi dacă ai cum să ajuti, iar dacă nu, continuă cursa.

### **Ridicarea portiei 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](http://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