

## Ghid de participare la URBATLON, editia a 4-a

### Detalii cursa

- Organizator: **Media Production Group** (031 805 40 42)
- Data de desfasurare: **24 iunie 2017**
- 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 recomandat sa il verifici cu o zi inainte de eveniment.
- Descrierea probelor este disponibila [aici](#).

### Ridicarea pachetului de concurs

Odata confirmata si validata inscrierea, iti poti ridica pachetul de concurs de la **sediul MPG**, din 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, 24 iunie 2017, de la punctul de Start.

Programul ridicarii pachetelor competitionale pentru **URBATLON** este urmatorul:

- **joi, 22 iunie 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00** de la sediul MPG;
- **vineri, 23 iunie 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00** de la sediul MPG;
- **in ziua evenimentului, 24 iunie 2017**, de la cortul de inregistrare MPG, in intervalul orar **08:30-10:00**, de la Arena Nationala, doar pentru concurentii validati ce au resedinta in afara Bucurestiului.

Pentru a intra in posesia kit-ului de Start, concurentii trebuie sa aiba asupra lor **Declaratia pe propria raspundere** completata si semnata si un act de identitate pentru legitimare. Formularele pot fi descarcate de pe site-ul [www.runfest.ro](http://www.runfest.ro) la urmatoarele link-uri:

- [Declaratia pe propria raspundere pentru concurenti Adulti](#)
- [Declaratie pe propria raspundere pentru concurenti Minor](#) – se completeaza de catre parinte / tutore cu datele sale personale si ale minorului, apoi se semneaza.

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

Recomandam sa utilizezi echipament sportiv adecvat alergarii pe asfalt si acestei curse si sa ai la tine un telefon mobil incarcat, precum si manusi ce iti vor fi utile pentru parcurgerea probelor cu obstacole.

### 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

**Cortul de informatii:** cortul mare MPG este amplasat in zona de Start si aici poti obtine informatii despre cursa, cerceta hartile de traseu si ridica pachetul de concurs, in cazul in care nu ai facut acest lucru in zilele de joi si vineri.

**Vestiar:** vestiarul este disponibil intr-un cort dedicat, semnalizat corespunzator.

**Garderoba:** va fi organizata in cortul MPG (rosu), folosit pentru informatii si ridicare pachete.

**Zona de relaxare:** spatiul pentru relaxare va fi organizat sub corturile URSUS Cooler.

**Photo Corner:** este in zona de Start, langa cortul Canon, iar serviciile de fotografiere sunt oferite de Canon Romania.

**Toaleta:** toaletele vor fi pozitionate in apropierea punctului de Start.

### **Asezarea la start**

Asigura-te ca vei fi prezent la Arena Nationala, in zona competitiei, la intrarea principala din stadion, cu cel putin 45-50 de minute inainte de ora anuntata pentru Startul cursei. Verifica atent programul! La ora 10:10 ai o sesiune de incalzire dinamica condusa de Horatiu Dumitrescu, Personal Training Manager la World Class. Asezarea la Start se va face incepand cu ora 10:30, imediat dupa defilarea echipelor. Se vor da mai multe semnale de Start, respectiv in valuri 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**

**Startul se va da la ora anuntata in program: 11:00!** Toti participantii se vor alinia la start incepand cu ora 10:30, imediat dupa defilarea echipelor, iar la ora 10:45 va avea loc sedinta tehnica.

### **Traseul**

Traseul va fi definitivat, amenajat si marcat, cu zilele premergatoare evenimentului. Traseul este marcat cu **banda RUNFEST, de culoare alb si mov, banda BOSCH, in culori alb si rosu, si spray ecologic pe baza de creta de culoare albastra.**

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

Vei gasi un punct de alimentare si hidratare in zona de **Start/Finish**, din fata intrarii principale in Arena Nationala, si un punct de hidratare pe traseu. Punctul de alimentare si hidratare te asteapta cu apa, fructe si glucoza, in timp ce la punctul de hidratare vei gasi apa si glucoza.

### **Comportamentul pe traseu**

**Atitudine:** MPG solicita in general un comportament civilizat si o atitudine fairplay din partea concurentilor si a inotitorilor acestora, dar mai ales pe durata evenimentelor sale.

**Opritul:** In cazul in care trebuie sa te opresti, inclusiv la punctul de hidratare, asigura-te ca nu jonezi alt participant si incerca, pe cat posibil, sa nu stionezi in mijlocul traseului.

**Deseurile.** Daca ai ceva de aruncat, te rugam sa o faci la Check Point-uri sau la punctele de alimentare si hidratare.

**Folosirea castilor:** Te rugam sa eviti folosirea castilor pentru a asculta muzica in timpul competitiei. Atat la start cat si pe traseu vei primi informatii de la MC, organizatori si voluntari care iti sunt necesare in concurs.

**Avertisment:** orice atitudini considerate nepotrivite cu spiritul competitional, respectiv exprimari verbale si fizice sau/si in scris ce sunt lipsite de bun simt, jignitoare, instigatoare, rasiste, agresive si/sau care incalca drepturile omului si legile in vigoare, observate si sesizate de catre reprezentantii organizatorului si/sau ceilalti participanti la eveniment, vor fi aduse la cunostinta persoanei care le-a initiat si i se va cere corectarea imediata a comportamentului. Daca persoana in cauza nu intelege sa se conformeze, sa adopte o atitudine si o exprimare verbala civilizata, si sa respecte indicatiile primite din partea reprezentantilor organizatorului, aceasta va fi invitata sa paraseasca evenimentul. Daca situatia se repeta, organizatorul isi asuma decizia de a interzice accesul persoanei in cauza la oricare dintre evenimentele sale.

### **Cronometrarea**

Cronometrarea participantilor se va face in sistem CHIP TIME. 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 rosie de Finish. Desi este cronometrat, evenimentul este considerat necompetitiv / nepremiat, toti alergatorii fiind incurajati sa isi depaseasca propriile limite.

### **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 Barilla, nr. 1 in Italia, acordata fiecarui concurent de la competitia **URBATLON** la finalul evenimentului, te rugam sa te prezinti la zona de Catering cu **voucherul** pe care il vei primi odata cu medalia de Finisher pentru a ridica portia de mancare.

#### **Ridicarea dozei de URSUS Cooler**

Pentru a savura doza racoritoare de URSUS Cooler - doar pentru participantii adulti +18 ani - de la finalul evenimentului, te rugam sa te prezinti cu medalia de Finisher la Cortul URSUS Cooler.

Pentru a consulta ultimele detalii, te rugam sa vizitezi [www.runfest.ro](http://www.runfest.ro) si [pagina evenimentului](#) si [pagina Facebook RUNFEST](#).

Iti multumim si iti dorim mult succes!

Echipa MPG