

## Ghid de participare

### la competitia Gabriela Szabo RUNFEST, editia a XII-a

#### Detalii despre cursa

- Organizator: **Primaria Municipiului Bistrita si Consiliul Judetean Bistrita-Nasaud**
- Data de desfasurare: **6 mai 2017**
- Zona de start: **Piata Centrala, Bistrita.**
- 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 alocazi suficient timp pentru a ajunge cu minim 30 de minute inainte de ora de start anuntata pentru cursa ta.
- Harta traseului este disponibila [aici](#), inclusiv track-urile GPX/ KML.

#### Ridicarea pachetului competitional

Odata confirmata inscrierea, iti poti ridica pachetul de concurs de la **Hotel Bistrita** din Piata Petru Rares nr.2, din localitatea Bistrita, judetul Bistrita-Nasaud - [click aici pentru a vedea locatia](#), conform programului si in zilele anuntate pe pagina concursului de pe platforma [www.runfest.ro](http://www.runfest.ro).

Programul ridicarii pachetelor de concurs este urmatorul:

- Miercuri, **3 mai 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **Hotel Bistrita**;
- Joi, **4 mai 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **Hotel Bistrita**;
- Vineri, **5 mai 2017**, in intervalul orar **14:00-19:00**, de la **Hotel Bistrita**;
- In ziua evenimentului, respectiv **sambata, 6 mai 2017**, de la punctul de Start, de catre participantii inscrisi in competitie care au resedinta in afara orasului Bistrita, in intervalul orar **08:00 – 09:00** pentru alergatorii inscrisi pe traseele **SCURT - 4 KM** si **STANDARD - 10 KM** si in intervalul orar **08:00 – 11:00** pentru alergatorii inscrisi pe traseul **KIDS - 2 KM**.

Pentru a putea intra in posesia pachetelor de concurs, alergatorii inscrisi in eveniment trebuie sa prezinte un act de identitate pentru legitimare si **Declaratia pe propria raspundere pentru Adult sau pentru Minor**, dupa caz. Aceste formulare 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 Minori](#) – se completeaza de catre parinte / tutore cu datele sale personale si ale minorului, apoi se semneaza.

#### Asezarea la Start

Pentru asezarea la linia de Start, te rugam sa respecti indicatiile voluntarilor sau reprezentantilor organizatorilor. Vor pleca, in prima faza, la ora **10:00**, concurentii inscrisi la traseul **SCURT - 4 km (NUMERE VERZI)**, urmati dupa 2 minute, la ora **10:02** de concurentii de la traseul **STANDARD - 10 km (NUMERE PORTOCALII)**. Concurentii inscrisi la cursa de **2 kilometri (NUMERE DE CULOARE ALBASTRA)** vor lua startul al ora **12:00**.

Daca traseul pe care ti l-ai ales este cel **SCURT - 4 KM**, aseaza-te sub arcada **Gabriela Szabo RUNFEST**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **VERDE**.

In cazul in care concurezi pe traseul **STANDARD - 10 KM**, aseaza-te in spatele arcadei **CARREFOUR**. Uita-te in jur si asigura-te ca numarul tau de concurs are aceeasi culoare cu a celorlalti, **PORTOCALIU**.

Concurentii inscrisi la cursa de **2 kilometri (NUMERE DE CULOARE ALBASTRA)** vor lua startul la **ora 12:00**, iar plecarea lor in cursa se va face de la de la arcada pe care scrie numele concursului **Gabriela Szabo RUNFEST**, care este amplasata pe str. Dornei, localitatea Bistrita.

#### **Procedura de start**

Startul competitiei se va da la ora stabilita in program pentru fiecare cursa de alergare.

Vor pleca, in prima faza, la **ora 10:00**, concurentii inscrisi la traseul **SCURT - 4 km (NUMERE VERZI)**, ce vor fi urmati dupa 2 minute, la **ora 10:02** de concurenti de la traseul **STANDARD - 10 km (NUMERE PORTOCALII)**. Concurentii inscrisi la cursa de **2 kilometri (NUMERE DE CULOARE ALBASTRA)** vor lua startul la **ora 12:00**.

#### **Traseul**

Traseul este marcat cu **banda RUNFEST**, de **culoare alb si mov**, semne de marcaj si spray ecologic pe baza de **creta de culoare albastra**. **Pe traseu este foarte important sa acorzi atentie indicatiilor venite din partea voluntarilor, aflati acolo ca sa iti ofere sprijin si informatii utile!**

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

Toti participantii vor gasi **un punct de alimentare in zona de Start/Finish**, la cortul amenajat special. Acesta este aprovizionat cu apa, fructe si glucoza oferite de Carrefour. Pe traseu, vei gasi la jumatea lui un punct de hidratare, iar voluntarii vor fi acolo sa iti ofere apa, asadar te vei putea opri sa te hidratezi si sa continui cursa in directia de alergare.

#### **Comportamentul pe traseu**

**Atitudine:** MPG solicita in general un comportament civilizat si o atitudine fairplay din partea concurentilor si a insotitorilor 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 incearca, pe cat posibil, sa nu stionezi in mijlocul traseului.

**Deseurile.** Daca ai ceva de aruncat, te rugam sa o faci la CP-uri - puncte de control - sau la punctul de 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 atitudine si limbaj considerate nepotrivite cu spiritul competitional, respectiv exprimari verbale si fizice sau in scris ce sunt lipsite de bun simt, jignitoare, instigatoare, rasiste, agresive, discriminatoare si/sau care incalca drepturile omului si legile in vigoare ale Romaniei, 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 si sa respecte indicatiile primite din partea reprezentantilor organizatorului, 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.

#### **Urgente**

##### **Numerele de urgenta**

Pentru orice tip de urgenta in timpul concursului, te rugam sa apelezi numerele de telefon: 0725 541 429 sau 0725 546 269. Aceste numere se regasesc si pe numarul tau 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 inaintea echipelor medicale. In acest caz, te rugam 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.

**Ridicarea dozei de bere URSUS COOLER (doar pentru participanii adulti):**

La **Gabriela Szabo RUNFEST**, toti concurentii **adulti**, care au minim 18 ani impliniti, isi pot ridica doza de bere URSUS COOLER in baza medaliei de Finisher, respectiv dupa incheierea curselor de alergare din cadrul evenimentului.

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 spor la alergare, distractie placuta si sa te bucuri din plin de acest eveniment!*