

Aceste reguli se aplică la Maratonul Piatra Craiului - ediția 2016.

A citi și a înțelege regulile unei competiții înseamnă a fi mai bine pregătit pentru provocarea la care te-ai înscris. A presupune înseamnă de cele mai multe ori, a gresi!

1. Caracteristici ale competițiilor CarpathianMan® :

Evenimentele din seria CarpathianMan® sunt competiții outdoor cu puternic caracter montan. Traseele sunt neamenajate și neprotejate, folosesc drumuri publice și forestiere, poteci marcate și nemarcate, pante cu înclinare mare și zone accidentate, etc.

Diferite segmente ale traseelor trec prin localități, pajiști, zone împădurite și tăieturi, gol alpin (creste, culoare, abrupturi, văi, grohotișuri, pășuni alpine, jnepenișuri, etc.). Toate acestea necesită din partea participantului, experiență și cunoștințe speciale, cum ar fi :

- orice participant să aibă cel puțin o experiență generală despre munte.
- orice participant să aibă abilitatea să parcurgă în siguranță un traseu într-o zonă alpină.
- orice participant ar trebui să fie îndeajuns de experimentat să parcurgă un traseu alpin dificil (ex. un pasaj de corzi fixe).
- orice participant ar trebui să aibă un bun simț al direcției în teren montan, chiar și în condiții de vreme rea și vizibilitate redusă. Aceasta înseamnă că fiecare participant să fie capabil să folosească o hartă și informațiile despre trasee pentru a ajunge în siguranță.
- orice participant ar trebui să cunoască regulile de comportament în caz de pericol în zona montană.
- orice participant ar trebui să dea dovadă de fair play și prietenie și să acționeze în consecință atunci când situația o cere.
- orice participant ar trebui să știe și să aibă o atitudine care să țină cont de faptul că oricât de multe măsuri de siguranță ar lua organizatorii, nu sunt și nu vor putea fi acoperite toate riscurile rezultate din natura competițiilor, mediul și condițiile în care se desfășoară acestea.
- **orice participant trebuie să știe și să țină cont de faptul că nici un premiu nu este mai presus de sănătatea și viața lui și/sau a altor participanți și să acționeze în consecință atunci când simte sau observe un pericol.**

2. „ Maraton Piatra Craiului 2016 – The back way”:

- 2.1. Competiție din seria **CarpathianMan®**
- 2.2. Competiție de alergare montană, **individuală**.
- 2.3. Finala Circuitul Carpatilor la alergare montana.

3. Traseu :

- 3.1. Lungime 41 km, dif. nivel +2250m /-2250m: (Zărnești, Coltul Chilieii, ref. Diana, **Plaiul Foinii**, ref. Spirlea, **Saua Funduri**, La Table, **Casa Folea**, Măgura, Zărnești Centru).
- 3.2. Traseul publicat poate suferi modificări din diferite motive, care includ condițiile meteo, siguranța, restricții de circulație, etc.
- 3.3. Fiecare competitor are obligația să urmeze traseul oficial, să respecte indicațiile arbitrilor, să nu folosească scurtături sau alte avantaje similare.

4. Categoriile :

- 4.1. - feminin: 18-29 ani; 30-39 ani; 40-49 ani ; 50+ ani ; open
- masculin: 18-29 ani; 30-39 ani; 40-49 ani; 50-59 ani ; 60-69 ani ; 70+ ani; open
- speciala : open (categorie destinată salvamontiştilor, jandarmilor, membrilor ISU și ai poliției. Aceștia vor putea intra și în clasamentele pe vârstă.)
- 4.2. Categoriile unde vor fi mai puțin de 5 participanți vor putea fi combinate cu o altă categorie la alegerea organizatorului.
- 4.3. Va fi luată în considerare vârsta împlinită la data de 01.10.2016.

5. Echipament :

- 5.1. **Obligatoriu:** minim un bidon de 0,33 / 0,5l +plin cu lichid la start; alimente (minim doua batoane sau geluri la start); rucsac sau borseta; un pantalon lung (pot fi folositi si pantaloni peste genunchi si ciorapi pana sub genunchi), un tricou cu maneca lunga (poate fi folosit un tricou cu maneci scurte + maneci); o haina de ploaie; sapca sau caciula; manusi, pantofi de alergare cu talpă profilată; hartă și număr (ultimele două le veți avea în pachetul de start
- 5.2. **În caz de temperaturi scăzute și/sau zapadă vor fi obligatorii și următoarele articole:** un suprapantal, încă un strat la partea superioară (bluză polartec sau pufoaică), o pereche de mănuși groase, o pereche de ciorapi groși; nu vor mai fi acceptate borseta și șapca.
- 5.3. **Se recomanda:** bete, gheare de pisica (in caz de zapada), telefon, fluier, folie supravietuire.
- 5.4. Echipamentul va fi verificat la intrarea in zona de start si la sosire, de asemenea poate fi verificat si pe traseu. Lipsa fiecarui articol de echipament va fi penalizata cu 10 min.

Ține cont ca este o cursă ce se desfășoară în zona montană și vremea se poate schimba foarte rapid!!!

6. Numar de concurs / tichet pasta party:

- 6.1. Numarul de concurs va fi primit in momentul validarii inscrierii, cu o zi inainte de competitie, dupa ce participantul a completat si semnat formularul de inscriere, declaratia de responsabilitate si a platit contravaloarea taxei de inscriere.
- 6.2. Numarul de concurs trebuie purtat si trebuie sa fie vizibil pe toata durata cursei. Logourile plasate pe numar trebuie sa fie vizibile.
- 6.3. Numarul nu trebuie sa fie taiat sau modificat sub nici o forma. Nerespectarea acestui lucru va atrage dupa sine descalificarea.
- 6.4. Tichetul pasta party se transmite fiecarui competitor la validare. Acesta da dreptul de a participa la pasta party care va avea loc dupa cursa.

7. Validare/ Briefing:

- 7.1. Validarea inscrierilor va avea loc cu o zi inaintea competitiei intre orele 17.00 – 23.00 si sambata dimineata intre orele 06.00 si 07.00.
- 7.2. Sedinta tehnica va avea loc in seara dinaintea cursei cu incepere de la ora 20.00. Un scurt briefing, unde se vor transmite eventualele noutati si modificari aparute, va avea loc inainte de start.

8. Cronometraj :

Cronometrajul se face cu un sistem electronic.

9. Startul :

- 9.1. **1 octombrie, ora 09.00, Zarnesti, BV, alt. 720m**
- 9.2. Zona de start se deschide cu 30 minute si se inchide cu 10 minute inainte de ora oficiala de start.
- 9.3. Zona de start va fi impartita astfel:
 - Sectorul A - primii trei clasati la toate categoriile la ed. 2015 (daca sunt inscrisi) + toti castigatorii categoriilor open din toti anii (daca sunt inscrisi)
 - Sectorul B - toti ceilalti concurenti care s-au inscris.
- 9.4. **Intrarea in zona de start se face doar prin portile de acces.**
- 9.5. La intrarea in zona de start se va verifica echipamentul si fiecare competitor este bifat pe fisa de start. Cei care nu apar pe fisa de start vor fi considerati lipsa de la start si nu vor fi clasati.
- 9.6. Odata intrat, concurentul trebuie sa ramana in zona de start.
- 9.7. Startul va fi deschis timp de 15 minute după ora oficiala de start. Cei care au pierdut startul si vor pleca in cursa in aceste 15 minute trebuie sa anunte oficialii de la start, cronometrajul se va face in acord cu ora oficiala de start. Participanții care vor lua startul după cele 15 minute nu vor intra in clasament.

10. Start neutralizat :

Un posibil start neutralizat va fi anuntat la briefing. In cazul unui astfel de start nu este permisa depasirea intre concurenti si mai ales sa se treaca in fata vehiculului conducator. Nerespectarea acestui lucru va atrage dupa sine descalificarea.

11. Puncte de control :

Pe traseu sunt amplasate puncte de control, obligatorii. Participantii care nu trec printr-un punct de control in ordinea lor fireasca(indiferent de motiv) vor fi descalificati. Numarul de concurs al fiecarui competitor poate fi notat in ordinea sosirii, la fiecare punct de control.

12. Timp limita :

Este fixat un timp limita: PC 9-Plaiul Fcii 3h00' de la start.

Timpul limita va fi anuntat si la sedinta tehnica, dar acesta poate fi modificat de organizator in cazul schimbarii vremii sau a conditiilor de concurs. Orice noua introducere sau schimbare a timpilor limita va fi anuntata inainte de start. Participantii trebuie sa treaca de punctele anuntate pana la orele fixate, altfel pentru propria securitate vor fi opriti din cursa si indrumati sa se retraga spre zone sigure.

13. Timp mort /Zone dificile:

- 13.1. Traseul poate include zone cu un ridicat nivel de dificultate in care cronometrul poate fi oprit.
- 13.2. Organizatorul poate opri cronometrul si/sau poate solicita reducerea vitezei si/sau parcurgerea in mers si cu o atentie deosebita a acestor zone. Organizatorul poate amplasa marcaje care sa atentioneze o astfel de zona si/sau pot folosi elemente de siguranta (corzi fixe, etc.).

14. Sosirea :

- 14.1. Sunt fixate trei linii de sosire intermediare: PC 9-Plaiul Fcii, PC 5-Saua Funduri, PC 2-Casa Folea si o linie de sosire finala la Zarnesti Centru.
- 14.2. Participantii au posibilitatea sa incheie cursa in oricare din cele patru puncte ale traseului, dar vor fi clasati in urmatoarea ordine : Zarnesti Centru, Casa Folea, Saua Funduri, Plaiul Fcii.
- 14.3. Se poate verifica echipamentul obligatoriu.

15. Oprirea / Retragerea din cursa :

- 15.1. Organizatorul isi rezerva dreptul de-a opri un participant in urmatoarele cazuri :
 - s-a accidentat dupa start, iar starea sa nu-i mai permite continuarea cursei.
 - in cazuri exceptionale.
- 15.2. Orice participant care nu mai poate sau nu mai vrea sa continue cursa, indiferent de motiv este obligat sa informeze organizatorul imediat la unul din urmatoarele locuri: la start, la punctele de control, la sosire sau sunând la numărul de urgenta care va fi anunțat la sedinta tehnica.
- 15.3. Neanuntarea retragerii din cursa poate cauza o operatiune de cautare si salvare (echipe de salvare, salvamont, elicopter) pe cheltuiala participantului implicat.
- 15.4. Retragerea poate fi confirmata prin semnatura pe foaia de arbitraj.
- 15.5. Orice participant care se retrage va fi ajutat cu privire la cea mai buna varianta de retragere, dar este responsabil pentru transportul propriu, ruta pe care o va folosi si actiunile ulterioare momentului si locului retragerii, exceptie facand cazurile grave care nu permit deplasarea prin propriile mijloace.

16. Clasamente / Premii :

- 16.1. Vor fi intocmite clasamente si se vor acorda premii primilor trei clasati de la fiecare categorie.
- 16.2. Cei care vor completa turul Pietrei Craiului vor intra in posesia medaliei MPC.
- 16.3. Cei care au incheiat cursa la oricare din cele patru linii de sosire vor primii diplome. Diplomele se vor putea descarca de pe site-ul www.carpathianman.ro
- 16.4. Punctele pentru Circuitul Carpatilor se vor acorda in functie de clasamentele OPEN, masculin si feminin.

17. Conservarea naturii :

Competitiile CarpathianMan® se desfasoara in unele din cele mai frumoase regiuni montane din Romania.
Lasarea de resturi, ambalaje, echipament, pe parcursul traseelor si/sau distrugerea deliberata a

mediului inconjurator vor atrage dupa sine descalificarea si interdictia de a mai participa la MPC in viitor.

18. Suporteri/ Ajutor :

- 18.1. Suporterii pot incuraja verbal orice competitor cu conditia sa respecte regulile de circulatie, indicatiile autoritatilor si/sau ale oficialilor si sa nu impiedice desfasurarea competitiei.
- 18.2. **Pe parcursul traseului nu este permis nici un ajutor venit din exterior (suporter, spectator, etc.),** exceptie facand asistenta acordata in punctele de realimentare amenajate, unde competitorii pe langa bauturile, fructele si alimentele energizante oferite de organizator pot primi si alte alimente, lichide. O alta exceptie sunt cazurile deosebite (prim ajutor).
- 18.3. Asistenta intre concurenti este permisa si in afara zonelor special amenajate. Prin asistenta se intelege sustinerea cu apa, alimente, accesorii, etc.
- 18.4. Orice ajutor oferit de sau din vehicule in miscare este interzis.

19. Alte reguli :

- 19.1. **Maratonul Pietra Craiului** foloseste ca traseu de concurs urmatoarele si nu numai: drumuri publice, drumuri forestiere, poteci turistice amenajate si neamenajate prin localitati, pajisti, paduri, taieturi, gol alpin, grohotisuri, vai abrupte, creste.
- 19.2. Traseul de concurs nu este inchis altor participanti la trafic (autovehicule, vehicule, pietoni, turisti, animale si altii). Acest fapt atrage asupra participantilor, obligatia de a respecta regulile de conduita in trafic impuse de lege. Orice accident provocat si/sau in care au fost implicati participanti la Maratonul Pietra Craiului, survenit in timpul desfasurarii acestuia din nerespectarea regulilor de concurs si a regulilor de conduita in trafic impuse de lege va fi in responsabilitatea celor implicati in accident.
- 19.3. Orice competitor trebuie sa dea dovada de fair play si sa permita unui concurent mai rapid sa treaca in fata sa fara a-l obstructiona, sa acorde asistenta unui competitor aflat in dificultate si care ii solicita aceasta.
- 19.4. Traseul este neamenajat si neprotejat, de aceea exista un risc de ranire si/sau deces din pericole obisnuite pentru competititiile outdoor. Acestea includ si nu se rezuma doar la: coliziuni cu autovehicule, alte vehicule, pietre, stanci, copaci, oameni, alte obiecte; caderi, alunecari, rani provocate de frig si/sau caldura, hipotermie, insolatie, deshidratare, degeraturi, arsuri, rau de altitudine, caderi de pietre, grindina, avalanse de zapada, pietre si/sau pamant, viituri, furtuni, fulgere, animale, reptile, insecte, incendii, inec, efort fizic.

20. Penalizari :

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - scurtarea traseului | = descalificare |
| - doping | = descalificare |
| - depasirea vehiculului conducator in caz de start neutralizat | = descalificare |
| - nerespectarea mediului inconjurator | = descalificare si interdictia de a |
| mai participa la Maratonul Pietra Craiului pe viitor. | |
| - modificarea numarului de concurs | = descalificare |
| - primirea de asistenta din exterior in afara zonelor amenajate | = 60 minute |
| - nerespectarea altor reguli ale competitiei | = descalificare |
| - lipsa de fair play fata de alti participanti, oficiali, public, etc. | = descalificare |
| - lipsa cip electronic (daca este folosit) | = descalificare+plata garantie cip |
| - lipsa unui articol din echipamentul obligatoriu | = 10 minute/obiect |

La acordarea penalizarilor vor fi luate in considerare declaratiile oficialilor, probele foto si video de pe traseu si din punctele de control. Declaratiile martorilor oculari pot fi luate deasemenea in considerare. O penalizare poate fi acordata si retroactiv, daca aceasta este descoperita ulterior, iar cel in cauza va trebui sa inapoieze eventualele premii sau beneficii. Taxa de participare nu se va rambursa in cazul descalificării.

21. Contestatii :

- 21.1. Orice participant poate face o contestație împotriva altui participant care nu a respectat regulile competiției sau împotriva deciziilor oficialilor.
- 21.2. Contestația scrisă împreună cu o taxă de 200 lei se vor depune la oficiul de cursă în maximum 15 minute de la afișarea rezultatelor finale provizorii. Rezolvarea contestației se va face în următoarele 60 minute.
- 21.3. Taxa va fi înapoiată petentului, dacă contestația va fi acceptată.

Prin înscriere, plata și participare fiecare participant confirmă că a citit, înțeles și acceptat condițiile de participare și aceste reguli, își asumă riscurile participării la Maratonul Piatra Craiului și sunt responsabili pentru propriile acțiuni care ar trebui să țină cont de circumstanțe relevante ca: schimbarea vremii, trafic, condiții meteo și de zăpadă, zona în care se află, echipament. De asemenea accept să permit utilizarea imaginii mele în orice și toate scopurile cu privire la orice competiție parte din "Circuitul de alergare montană al Carpaților".