

## **DHL CARPATHIAN MARATHON 2019**

### **Cheile Gradistei - Fundata Resort, Brasov, ROMANIA**

### **GHIDUL CURSEI**

---

## **Introducere**

Ajuns la a X-a editie in 2019, DHL Carpathian Marathon ofera o experienta memorabila oricarui alergator care se incumeta sa exploreze o zona considerata a fi una dintre ultimele regiuni salbatice din Europa. Dedicat atat participantilor competitivi cat si alergatorilor incepatori si oferind atat formate individuale cat si de stafeta, DHL Carpathian Marathon este cursa de alergare montana de top in Romania.

Evenimentul este programat pe data de 22 iunie 2019. Pe intreaga durata a evenimentului, gazda pentru Race Village este complexul Cheile Gradistei Fundata Resort, judetul Brasov (GPS 45.453381, 25.300852). Afla detalii despre cum ajungi acolo dand [click aici](#).

Afla toate informatiile prin website-ul oficial, <https://www.maratondhl.ro/>.

## **Specificatii generale**

### **Regulamentul evenimentului**

Te rugam sa te asiguri ca citesti, intelegi si esti de acord cu toate documentele oficiale cu privire la inscrierea si participarea la eveniment. Inscrierea in cursa presupune consimtamantul implicit asupra regulilor cursei, termenilor si conditiilor de participare descrise in Regulamentul oficial si a indicatiilor oferite in acest ghid. Regulamentul oficial poate fi descarcat aici: [link descarcare](#).

### **Starea de sanatate**

Este responsabilitatea fiecarui concurent sa se asigure ca este intr-o stare buna de sanatate pentru a participa la eveniment si ca are un nivel corespunzator de pregatire fizica. Alegand sa se inscrie in concursul DHL Carpathian Marathon, participantii isi asuma intreaga raspundere in ceea ce priveste starea de sanatate pe tot parcursul participarii la eveniment. Va recomandam sa efectuati un control medical amanuntit inainte de eveniment care sa ateste ca sunteti apt pentru efort fizic. Riscul neefectuarii acestui control medical ii revine in totalitate fiecarui participant sau, in cazul in care participantul este minor, riscul revine parintilor/tutorilor legali.

### **Parcarea**

**Locurile de parcare in Race Village sunt limitate.** Desi ne-am luat masuri pentru a asigura suficiente locuri de parcare, avem rugamintea sa veniti cat mai grupati in masini si sa va luati suficient timp pentru a parca si apoi a va pregati pentru cursa.

## Ridicarea numarului de concurs / Inregistrarea

Toti participantii sunt asteptati pentru a-si ridica numerele de concurs in zilele de 21 si 22 iunie, de la Info & Registration Office. Alergatorii care nu au primit pachetele de concurs prin curier DHL le pot ridica de la Info & Registration Office, din Race Village, conform [programului oficial](#) afisat pe website-ul oficial.

Va rugam sa aveti pregatite (completate si semnate) declaratiile pe proprie raspundere, care pot fi descarcate de aici: [Adult](#) | [Parinte / Tutore](#).

Capitanii de echipa sunt rugati sa predea toate declaratiile membrilor din echipa pe care o reprezinta, pentru a eficientiza astfel intregul proces de ridicare a numerelor de concurs.

## Utilizarea corecta a numarului de concurs

Va rugam sa nu indoiti numarul de concurs si sa il purtati pe toata durata competitiei pe piept, vizibil. Orice alta modalitate de a purta numarul de concurs poate influenta functionalitatea cip-ului de cronometrare si implicit poate invalida rezultatul final.

## Acces

In vreme ce sustinatorii se vor putea bucura de multe dintre facilitatile si serviciile evenimentului, unele zone sau servicii vor fi disponibile doar pentru alergatori. Alergatorii vor putea accesa aceste zone pe baza numarului de concurs primit la Inregistrare. Va rugam sa purtati numarul de concurs pe toata durata evenimentului.

## Sedinta tehnica

Ultimele informatii despre trasee vor fi comunicate in cadrul sedintei tehnice, care va avea loc chiar inainte de startul cursei. Te rugam sa asculți cu atentie si sa urmezi indicatiile oferite in cadrul sedintei tehnice.

## Echipament

Este foarte important sa te pregatesti corespunzator, cu **echipament sportiv adecvat alergarii pe teren accidentat (trail run)** si sa ai la tine un telefon incarcat, pe care sa il sigilezi / protejezi impotriva umiditatii. De asemenea, iti recomandam sa ai la tine un dispozitiv GPS pe care sa incarci hartile traseelor (GPX/KML) ce urmeaza sa fie expediate prin e-mail, cu aproximativ 2 zile inainte de startul cursei. Daca nu ai primit hartile in formatele GPX/KML, le poti solicita la Info & Registration Office.

Postarea traseelor pe orice platforma este **strict interzisa** dat fiind statutul unora dintre drumurile traversate (zone protejate, domenii private, etc.).

Toti alergatorii trebuie sa poarte la ei o pelerina de ploaie pe parcursul cursei. Recomandam sa citesti articolele oferite pe website-ul oficial, in sectiunea de [Pregatire](#).

## Asezarea la start. Timpii de Start. Procedura de Start

Va rugam sa fiti prezenti in apropierea liniei de start cu cel putin 25 de minute inainte de startul cursei si sa urmati indicatiile din zona de start pentru a va incadra corespunzator in zona aferenta traseului pe care v-ati inscris. Alergatorii trebuie sa patrunda in zonele de Start iar odata intrati nu mai pot parasii zona.

Timpul Oficial de Start / procedura de cronometrare este "Chip Time". Va fi luat in considerare timpul efectiv (net) al fiecarui participant, din momentul trecerii peste pragul de cronometrare la start, pana in momentul trecerii pragului de cronometrare la finish.

Vor pleca pe traseu, cu starturi separate incepand cu ora 10:30, la interval de 1-2 minute, alergatorii de pe traseul Maraton 42k, urmati de cei de pe traseul Semimaraton 21k si apoi de primul val de alergatori de pe traseul de Stafeta 7k. Startul curselor pentru copii are loc la ora 16:30. Va rugam sa consultati programul oficial de pe website-ul evenimentului: [click aici](#).

Orice deviere de la procedura de start va fi anuntata in cadrul sedintei tehnice.

## Schimbul de stafeta

Toti participantii la probele de stafeta 6 x 7 km si 3 x 7 km vor avea de parcurs, pe rand, unul cate unul, acelasi traseu tip bucla, in lungime de 7 km, avand startul si sosirea in baza de biatlon din Race Village. Schimbul de stafeta se realizeaza in imediata vecinatate a liniei de start/sosire, intr-o zona special amenajata. Concurentii care asteapta sa primeasca stafeta trebuie sa respecte indicatiile arbitrilor de start si sa nu impiedice in niciun fel predarea de stafeta ale celorlalte echipe aflate in competitie. Predarea de stafeta presupune predarea bratarii de cronometraj catre urmatorul membru al echipei. Bratară de cronometraj trebuie sa fie purtata conform instructiunilor, respectiv prinsa de glezna cu ajutorul sistemului pe baza de arici.

**Atentie!** Nu conteaza ordinea in care alergatorii dintr-o echipa pleca in cursa. Nu se va cronometra timpul individual, parcurs de fiecare membru al unei echipe ci doar timpul total / final al echipei.

## Timpii limita de parcurgere a traseelor

**Timpii limita sunt disponibili in acest ghid, in sectiunea descrierii tehnice a traseelor.**

Timpii limita de parcurgere a traseelor vor fi stabiliti in functie de lungimea fiecarui traseu si caracteristicile traseului. Timpii limita pot fi modificati pentru a permite desfasurarea evenimentului in conditii de siguranta. Orice variatie va fi comunicata in timpul sedintei tehnice organizate inaintea startului oficial. In cazul in care un alergator termina cursa dupa timpul maxim permis, va fi clasat ca DNF (did not finish).

Suplimentar, pot fi alocati timpii limita intermediari in anumite puncte de pe traseu. Orice alergator care nu va atinge punctele care au alocati timpii limita sau care nu pare sa poata atinge aceste puncte, in opinia avizata a arbitrilor, va fi oprit din a continua cursa, va fi rugat sa paraseasca traseul si va fi clasat ca DNF (did not finish). Aceasta procedura are ca singur scop

asigurarea sigurantei participantilor si a echipajelor care asista cursa.

Refuzul de a se opri din cursa si a se retrage de pe traseu poate pune in pericol atat participantul cat si echipele de salvare si membri ai echipei de organizare. Refuzul de retragere de pe traseu conduce la descalificarea automata a participantului, organizatorul nefiind nicicum responsabil din acel moment de siguranta participantului. Daca un participant refuza sa se opreasca din cursa in ciuda indicatiilor arbitrilor iar in urma acestei decizii are loc o operatiune de salvare sau de interventie pentru evacuarea participantului de pe traseu, costurile aferente acestei interventii vor fi suportate de participant si imputate acestuia. De asemenea, intr-o astfel de situatie, participantul devine direct responsabil in legatura cu orice accidentare suferita de un membru al echipei de organizare survenite in timpul operatiunilor de salvare si/sau evacuare a participantului.

### Drumuri publice si trasee turistice

DHL Carpathian Marathon va oferi o variatiune mare de peisaje si va cuprinde un nivel inalt de libertate de alergare. Totusi, vom impartasi unele trasee cu turisti, vehicule si uneori animale. Te rugam sa le asiguri intrega ta consideratie si sa dai prioritate acolo unde este cazul.

Mai mult decat atat, uneori traseele vor intersecta drumuri publice. Te rugam sa intelegi ca blocajul traficului nu este intotdeauna posibil si ca este indicat sa respecti intotdeauna legile de circulatie in aceste situatii.

### Puncte de Alimentare si Hidratare

Te rugam sa te asiguri ca esti corect hidratat pe intreaga durata a evenimentului si ca iti vei planifica rezervele de apa corespunzator. Recomandam sa citesti articolele oferite pe website-ul oficial, in sectiunea de [Pregatire](#).

Pozitionarea Punctelor de Alimentare (PA) si Hidratare (PH) pe traseu este disponibila in acest ghid, in sectiunea descrierii tehnice a traseelor. Toate Punctele de Alimentare vor avea disponibile apa, bautura pentru sportivi si o gama variata de alimente: o selectie larga de fructe, glucoza, etc. Produse energetice GoldNutrition vor fi de asemenea disponibile. Punctele de Hidratare vor avea disponibile apa si bautura pentru sportivi.

Te rugam sa ai in vedere ca, pentru a-ti oferi cel mai mare nivel de confort, am plasat aceste puncte inclusiv in zone care sunt foarte dificil de aprovizionat. Te rugam sa arati respect pentru ceilalti alergatori si sa folosesti produsele furnizate in mod responsabil.

## Tombola evenimentului

Toti alergatorii inscrisi in concurs vor participa automat la tombola evenimentului, care va avea loc dupa festivitata de premiere. Tragerea la sorti va avea loc conform programului oficial si este adresata doar celor prezenti la fata locului, titulari ai numarului de concurs extras. Tragerea la sorti foloseste pagina web [www.random.org](http://www.random.org). Premiile sunt disponibile [aici](#).

## Comportament

Ne asteptam ca toti alergatorii sa arate un comportament fair-play in toate momentele cursei si ca nu vor folosi un limbaj injurios sau abuziv, ca vor fi respectuosi fata de oficiali si ca nu vor incalca Regulamentul competitiei.

Urmatoarele actiuni sunt in mod specific interzise si pot duce oricand la descalificarea din cursa:

- Aruncarea pe traseu a sticlelor de apa sau ambalajelor;
- Participarea fara numar prins vizibil in fata;
- Utilizarea unui mijloc de transport pe durata cursei;
- Devierea de la traseul oficial; si/sau
- Fumatul in oricare punct de pe traseu.

## Siguranta pe traseu si Urgente

Orice tip de urgenta poate fi semnalata direct catre oficiali prin intermediul numerelor de telefon de urgenta. Numerele de urgenta vor fi imprimate pe numerele de concurs.

Interventii medicale vor fi disponibile in Race Village. Traseul va fi supervizat de catre echipe specializate de salvamontisti.

## Sprijinirea participantilor

Niciun fel de asistenta din exterior, inclusiv asistenta fizica, nu este premisa in nicio situatie din partea oricarei persoane care nu este la randul ei participant sau care nu face parte din echipa oficiala de organizare.

## Race Village

Pe intreaga durata a evenimentului, gazda pentru Race Village va fi complexul Cheile Gradistei – Fundata Resort, o statiune montana si o baza sportiva unica in Romania, avand un standard de nivel olimpic. Multiple competitii internationale au fost gazduite de acest resort. Complexul este localizat pe un platou care ofera o panorama spectaculoasa catre muntii Piatra Craiului si Bucegi.

In Race Village participantii vor avea acces la o gama larga de servicii, descrise mai jos.

## Info & Registration Office

Centrul de Informare & Inregistrare – Info & Registration Office este punctul de referinta oricand ai intrebari la care nu gasesti raspuns prin intermediul website-ului oficial sau al prezentului Ghid. Echipa din Info & Registration Office este pregatita sa iti ofere sprijin in a rezolva orice situatie cu care te confrunti. Info & Registration Office-ul este de asemenea locul de unde iti vei putea ridica numarul de concurs / kitul individual de participare, conform programului oficial.

## Garderoba

Garderoba va fi organizata la etajul 2 al cladirii in care este localizat Info & Registration Office. Daca folositi Garderoba, va rugam ca pachetul lasat sa fie cat mai redus ca dimensiuni si greutate, astfel incat sa incapa in pungă special destinata pentru depozitare, cu dimensiuni 45 cm x 35 cm si maximum 3 kg. Ne rezervam dreptul de a refuza pachete care depasesc aceste caracteristici fizice. Capacitatea de depozitare fiind limitata, nu vor fi acceptate la garderoba mai mult de 200 pachete.

## Pasta Bar / Catering

**Dupa finalizarea cursei, va asteptam la Pasta Bar organizat in centrul Race Village-ului, unde veti putea servi o delicioasa portie de paste oferite de Barilla cat si alte produse din partea sponsorilor evenimentului. Va rugam sa aveti la voi voucherul oferit alaturi de medalia de Finisher, dupa trecerea liniei de Sosire.**

In eventualitatea in care conditiile meteo nu vor permite sa respectam locatia amintita mai sus, va vom directiona catre o locatie alternativa, protejata de ploaie.

## Fizioterapie / masaj

Echipa de specialisti “Terapie pentru miscare” cat si echipa Medlife vor fi disponibile pentru a accelera pe cat posibil procesul de refacere de dupa efort, folosind cele mai bune tehnici din domeniu. Serviciul de fizioterapie va fi disponibil pana la ora 18:00. Dat fiind ca serviciul este oferit gratuit, se va aplica principiul “primul venit – primul servit”. Nu se pot face rezervari pentru aceste servicii.

## Coffee Zone by Julius Meinl

Bucura-te de atmosfera evenimentului, socializeaza, relaxeaza-te si savureaza o delicioasa cafea Julius Meinl, in zona special amenajata in centrul Race Village-ului.

## Photo Corner by Ruvix

Treci pe la cortul Ruvix pentru a face o poza deosebita, printata pe loc, care te va ajuta sa pastrezi amintirea unui eveniment plin de energie pozitiva.

## Chill-Out Zone / Zona de relaxare

O zona speciala de relaxare va fi disponibila in Race Village pentru alergatori si sustinatori. Daca vrei sa te relaxezi dupa cursa sau sa interactionezi cu ceilalti participanti, acesta este locul pe care trebuie sa il vizitezi. In Chill-Out Zone va fi organizat Pasta Bar si tot aici vor fi afisate rezultatele oficiale ale evenimentului. Pe langa zonele de interes mentionate mai sus, aici veti avea acces la zona cu activari ale sponsorilor si partenerilor evenimentului: Gold Nutrition (gama completa a producatorului si oferte speciale), Buff (prezentarea unei selectii de produse), i-Body (prezentarea produselor inovatoare i-Body si testarea varstei metabolice), Fundatia Conservation Carpathia (prezentarea activitatii), DHL Express CIS (promotionale si surprize).

## Asistenta medicala by Medlife

In Race Village, in imediata apropiere a liniei de Sosire, va fi disponibil un punct medical fix deservit de un medic specialist. Interventiile standard si consultatii obisnuite sunt disponibile in aceasta zona pana la ora 19:00. De asemenea, pe traseu vor fi pozitionate o ambulanta si echipaje Salvamont, care pot interveni in caz de accidentare. Pe numarul de concurs sunt indicate telefoanele de urgenta unde puteti suna pe durata evenimentului.

## Ziua Sportului Paralimpic by Kaufland

Participa la activitati sportive alaturi de sportivii paralimpici, afla-le povestea si dorinta de a reprezenta cu succes Romania la Jocurile Paralimpice de la Tokyo, din 2020. Participa la toate cele 5 atelierele sportive organizate in Race Village pe parcursul zilei, colecteaza stampilele pe talonul primit la ridicarea numarului de concurs, depune-l apoi la Info & Registration Office si intra in tragerea la sorti speciala, la care poti castiga Mascota Jocurilor Olimpice si Paralimpice de la Tokyo si multe alte premii. Sportivii paralimpici te invita alaturi de ei sa joci blind football, tenis de masa, goalball, tir cu arcul si tenis de camp. Participa, implica-te si fii alaturi de sportivii paralimpici in aceasta zi speciala!

**Te rugam sa consulti harta zonei, mai jos, pentru a identifica punctele importante pentru tine. In cazul in care vom intampina conditii meteo nefavorabile in ziua cursei, anumite activitati pot fi repositionate. Va rugam sa urmati semnele indicatoare din Race Village.**





Partener oficial Zna Sportului Paralic 	Sponsori  	Partener oficial Kids Race 	Sponsor oficial Kids Race  	Susținători      	Parteneri       	Evenimente partener   	Parteneri media  	Sponsori echipe      
Autorități 			 	     	      	  	 	     



## Traseele

Traseele vor fi curatate si marcate complet cu o zi inaintea cursei. Traseele pot suferi modificari marginale in incercarea de a oferi cele mai intense dar si cele mai sigure momente de alergare montana, in timp ce acordam atentie si mediului inconjurator. In conditii normale, diferentele nu vor depasi +/- 10%. Te rugam sa fii constient ca distantele publicate sau anuntate pot fi diferite de cele inregistrate pe dispozitivele personale. Exista un numar mare de motive pentru care acest lucru se poate intampla: diferente de tehnologie, setari personale, etc.

**Accesul pe trasee in afara concursului este strict interzis** dat fiind statutul unora dintre drumurile intersectate (arii protejate, domenii private, etc.).

Traseele pot fi modificate substantial in cazul in care este necesar acest lucru din motive de siguranta. Aceste modificari vor fi anuntate in cadrul sedintei tehnice ce va avea loc inainte de startul cursei.

### Marcajul traseului

Pe traseu vei fi ghidat de urmatoarele marcaje:

- Marcaje de vegetatie: banda de marcaj de culoare alb si rosu;
- Tarusi de semnalizare;
- Puncte de vopsea reflectorizanta (culoarea va fi indicata la sedinta tehnica).

Daca nu ai intalnit niciun marcaj vreme de maximum 300 metri, este probabil **sa nu mai fii** pe traseul corect. Te rugam sa te intorci la ultimul punct marcat si sa gasesti traseul corect.

### Detaliile traseului

Traseele incep si se incheie in Race Village, Cheile Gradistei – Fundata Resort.

### Puncte de alimentare si hidratare

>Maraton 42k: PA 1 (km 6), PA 2 (km 12), PA 3 (km 16), PH 1 (km 21), PA 1 (km 27), PA 2 (km 33), PA 3 (km 37)

>Semimaraton 21k: PA 1 (km 6), PA 2 (km 12), PA 3 (km 16)

>Stafeta 7k: PA 4 (km 4,5)

### Timpi limita

>Maraton 42k: Intrarea in a 2-a tura nu este permisa dupa ora 15:00 (4h 30m dupa start); Finish (9 ore)

>Semimaraton 21k: Finish (9 ore)

>Stafeta: ultima plecare pe traseu este permisa pana la ora 18:00



Numere de urgență: 0725 541 429, 0725 546 269

**MARATON**

42 km și 2000 metri diferență de nivel



Start/Finish  
Traseu Maraton/Semimaraton  
Bornă kilometrică Maraton (TURA1) & Semimaraton  
Bornă kilometrică Maraton (TURA2)

**SEMIMARATON**

21 km și 1000 metri diferență de nivel



CP Punct de control  
PI Punct intermediar  
PA Punct de alimentare  
PH Punct de hidratare  
Asistență medicală

<p>Partener oficial Ziua Sportului Paralic Impresarii Kaufland</p>	<p>Sponsori Barilla Generali MedLife BIO</p>	<p>Partener oficial Kids Race BANCA TRANSILVANIA BT</p>	<p>Sponsor oficial Kids Race LEGO BIO</p>	<p>Susținători Alko 4x4 LIFE B-LIFE ORGANIC INDIA RECO SPORT TEMAD EASYPLAST</p>	<p>Parteneri media TELEKOM SPORT alera GOKINI</p>	<p>Sponsori echipe FOCALON VORANEST BACH SEAN CARPATHIA HUBER/STRECK</p>
<p>Autorități MITS MINISTERUL TURISMULUI ȘI SPORTULUI Consiliul Județean Brașov</p>	<p>Sponsori Kids Race LEGO BIO</p>	<p>Parteneri ORGANIC INDIA RECO SPORT TEMAD EASYPLAST</p>	<p>Parteneri RO CLUB MARATON SUPERFIT LET'S GO IT GOKINI</p>	<p>Parteneri TELEKOM SPORT alera GOKINI</p>	<p>Parteneri TELEKOM SPORT alera GOKINI</p>	<p>Parteneri TELEKOM SPORT alera GOKINI</p>





## ȘTAFETĂ

7 km și 291 metri diferență de nivel



- Start/Finish
- Asistență medicală
- Traseu Ștafetă
- Bornă kilometrică Ștafetă
- Punct de control
- Punct intermediar
- Punct de alimentare

Partener oficial Ziua Sportului Paralimpic	Sponsori	Partener oficial Kids Race	Sponsor oficial Kids Race	Sustinători	Evenimente partener	Parteneri media	Sponsori echipe
Autorități		Sponsori Kids Race			Parteneri		