

Aceste reguli se aplică la Maratonul Piatra Craiului - ediția 2023.

1. Caracteristici ale competițiilor CarpathianMan	11. Timpi limita
2. Maraton Piatra Craiului 2023	12. Timp mort /Zone dificile
3. Traseu	13. Sosirea
4. Categori	14. Oprirea / Retragerea din cursa
5. Echipament	15. Clasamente / Premii
6. Numar de concurs / tichet pasta party	16. Conservarea naturii
7. Validare/ Briefing	17. Suporteri/ Ajutor
8. Cronometraj	18. Penalizari
9. Startul	19. Contestatii
10. Puncte de control	20. Alte reguli

1. Caracteristici ale competițiilor CarpathianMan®:

Evenimentele din seria CarpathianMan® sunt competiții outdoor și au caracter montan. Traseele sunt neamenajate și neprotejate, folosesc drumuri publice și forestiere, poteci marcate și nemarcate, pante cu înclinare mare și zone montane 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 2023”:

- 2.1. Competiție din seria **CarpathianMan®**
- 2.2. Competiție de alergare montană, **individuală**.
- 2.3. Finala Circuitul Carpatilor la alergare montana 2023.

3. Traseu :

- 3.1. Lungime 41 km, dif. nivel +2250m /-2250m: (Zărnești Centru, Măgura, **Casa Folea**, La Table, **Saua Funduri**, ref. Spirlea, **Plaiul Foi**, ref. Diana, Coltul Chilie, Zărnești).
- 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. Categori :

- 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 alta categorie la alegerea organizatorului.
- 4.3. Va fi luată în considerare vârsta împlinită la data de 30.09.2023.

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; pantofi de alergare cu talpă profilată; număr.
- 5.2. **În caz de temperaturi scăzute și/sau zapadă vor deveni obligatorii și următoarele:** suprapantalón, încă un strat la partea superioară (bluză polartec sau pufoaică), o pereche de mănuși groase, o pereche de ciorapi groși, o pungă de nylon în care trebuie pus echipamentul din rucsac; nu vor mai fi acceptate borseta și șapca.
- 5.3. **Se recomandă:** bete, gheare de pisica (în caz de zapada), telefon, fluier, folie supraviețuire.
- 5.4. Echipamentul va fi verificat la intrarea în zona de start (echipament incomplet = nu se intră în zona de start) și la sosire, de asemenea poate fi verificat și pe traseu. Lipsa fiecărui articol de echipament va fi penalizată cu 10 min.

Tine 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 în momentul validării înscrierii, cu o zi înainte de competiție, după ce participantul a completat și semnat formularul de înscriere, declarația de responsabilitate și a plătit contribuția de participare.
- 6.2. Numarul de concurs trebuie purtat și trebuie să fie vizibil din față pe toată durata cursei. Logourile plasate pe număr trebuie să fie vizibile.
- 6.3. Numarul nu trebuie să fie tăiat sau modificat sub nici o formă. Nerespectarea acestui lucru va atrage după sine descalificarea.
- 6.4. Numarul de concurs da dreptul de a participa la pasta party care va avea loc după cursă.

7. Validare/ Briefing:

- 7.1. Validarea înscrierilor va avea loc cu o zi înaintea competiției între orele 17.00 – 23.00 și sâmbăta dimineața între orele 06.00 și 07.00.
- 7.2. Sedința tehnică va avea loc în seara dinaintea cursei cu începere de la ora 20.00. Un scurt briefing, unde se vor transmite eventualele noutăți și modificări aparute, va avea loc înainte de start.

8. Cronometraj :

Cronometrajul se face cu un sistem electronic.

9. Startul :

- 9.1. **30 septembrie 2023, ora 09.00, Zarnesti, BV, alt. 720m**
- 9.2. Zona de start se deschide cu 30 minute înainte de ora oficială de start.
- 9.3. Zona de start va fi împartită astfel:
 - Sectorul A - primii trei clasati la toate categoriile la ed. 2022 (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 în zona de start se face doar prin portile de acces.**
- 9.5. La intrarea în zona de start se va verifica echipamentul și fiecare competitor este bifat pe fișa de start. Cei care nu apar pe fișa de start vor fi considerați lipsa de la start și nu vor fi clasati.
- 9.6. Odata intrat, concurentul trebuie să rămână în zona de start.
- 9.7. Startul va fi deschis timp de 15 minute după ora oficială de start. Cei care au pierdut startul și vor pleca în cursă în aceste 15 minute trebuie să anunțe oficialii de la start, cronometrajul se va face în

acord cu ora oficiala de start. Participanții care vor lua startul după cele 15 minute nu vor intra in clasament.

- 9.8. 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.

10. Puncte de control :

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

11. Timpi limita :

Sunt fixati doi timpi limita: PC 4-La Table 3h00 si PC 9 Plaiul Foi 6h30' de la start.

Timpii limita vor fi anuntati si la sedinta tehnica, dar acestia pot fi modificati 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.

12. Timp mort /Zone dificile:

- 12.1. Traseul poate include zone cu un ridicat nivel de dificultate in care cronometrul poate fi oprit.
12.2. 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 poate folosi elemente de siguranta (corzi fixe, plase protectie, etc.).

13. Sosirea :

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

14. Oprirea / Retragerea din cursa :

- 14.1. 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.
14.2. 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.
14.3. Neanuntarea retragerii din cursa poate cauza o operatiune de cautare si salvare (echipe de salvare, salvamont, elicopter) pe cheltuiala participantului implicat.
14.4. Retragerea poate fi confirmata prin semnatura pe foaia de arbitraj.
14.5. 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.

15. Clasamente / Premii :

- 15.1. Vor fi intocmite clasamente open si pe categorii de varsta. Se vor acorda premii primilor 5 clasati la open masculin/feminin si primilor trei clasati de la fiecare categorie de varsta.
15.2. Cei care vor completa turul Pietrei Craiului vor intra in posesia medaliei MPC.
15.3. 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

15.4. Punctele pentru Circuitul Carpatilor se acorda in functie de clasamentele OPEN, masculin/feminin.

16. 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.**

17. Suporteri/ Ajutor :

- 17.1. 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.
- 17.2. **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 primii si alte alimente, lichide. O alta exceptie sunt cazurile deosebite (prim ajutor).
- 17.3. Asistenta intre concurenti este permisa si in afara zonelor special amenajate. Prin asistenta se intelege sustinerea cu apa, alimente, accesorii, etc.
- 17.4. Orice ajutor oferit de sau din vehicule in miscare este interzis.

18. 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 participantii, 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.

19. Contestatii :

- 19.1. Orice participant poate face o contestatie impotriva altui participant care nu a respectat regulile competitiei sau impotriva deciziilor oficialilor.
- 19.2. Contestatia scrisa impreuna cu o taxa de 300 lei se vor depune la oficiul de cursa in maxim 15 minute de la afisarea rezultatelor finale provizorii. Rezolvarea contestatiei se va face in urmatoarele 60 minute.
- 19.3. Taxa va fi inapoziata petentului, daca contestatia va fi acceptata.

20. Alte reguli :

- 20.1. **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.
- 20.2. Traseul de concurs nu este inchis altor participantii 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 participantii 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.
- 20.3. 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.
- 20.4. 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, caderi in gol, 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.

Prin inscriere, plata si participare fiecare participant confirma ca a citit, inteles si acceptat conditiile de participare si aceste reguli, isi asuma riscurile participarii la Maratonul Pietra Craiului si sunt responsabili pentru propriile actiuni care ar trebui sa tina cont de circumstante relevante ca: schimbarea vremii, trafic, conditii meteo si de zapada, zona in care se afla si echipamentul pe care il utilizeaza. Deasemenea fiecare participant accepta sa permita utilizarea imaginii sale in orice si toate scopurile cu privire la orice eveniment parte din seria "CarpathianMan" si "Circuitul de alergare montana al Carpatilor".