

## Aceste reguli se aplică la Maratonul Piatra Craiului - ediția 2026.

|                                                   |                                    |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Caracteristici ale competițiilor CarpathianMan | 11. Timpi limita                   |
| 2. Maraton Piatra Craiului 2026                   | 12. Timp mort /Zone dificile       |
| 3. Probe / Trasee                                 | 13. Sosirea                        |
| 4. Categorii                                      | 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 si 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 2026”:

- 2.1. Competitie din seria **CarpathianMan®**
- 2.2. Competiție de alergare montană, **individuală**.
- 2.3. Finala Circuitul Carpatilor la alergare montana 2026.

### 3. Probe / Trasee :

- 3.1. Din acest an se vor desfasura trei probe: **MPC MARATON, CROS DIANA si MPC Junior**
- 3.2. Traseul probei de **maraton: lungime 39.7 km, dif. nivel +2250m /-2250m, Zărnești Centru, Măgura, Casa Folea, La Table, Șaua Funduri, ref. Spirlea, Plaiul Foi, ref. Diana, Coltul Chilie, Zărnești.**
- 3.2. Traseul probei de **cros: lungime 12.5km, dif.nivel +780m /-850m, Popasul Craiului-zona Plaiu Foi ref.Diana, Coltul Chilie, Zărnești).**
- 3.3. Traseele publicate pot suferi modificări din diferite motive, care includ condițiile meteo, siguranța, restricții de circulație, etc.
- 3.3. Fiecare competitor are obligatia sa urmeze traseul oficial, sa respecte indicatiile arbitrilor, sa nu foloseasca scurtaturi sau alte avantaje similare.

#### 4. Categori :

##### 4.1. Maraton:

- 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 şi ai poliţiei. Aceasta categorie este separată de categoriile de vârstă.)

##### 4.2. Cros:

- feminin: 18-34 ani, 35-49 ani, 50+ ani; open
- masculin: 18-34 ani, 35-49 ani, 50+ ani; open

Categoriile unde vor fi mai puţin de 5 participanţi vor putea fi combinate cu o alta categorie la alegerea organizatorului.

##### 4.3. Va fi luată în considerare vârsta împlinită la data de 26.09.2026.

#### 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 şi/sau zapadă vor deveni obligatorii şi următoarele:** suprapantalon, încă un strat la partea superioară (bluză polartec sau pufoaică), o pereche de mănuşi groase, o pereche de ciorapi groşi, o punga de nylon in care trebuie pus echipamentul din rucsac; nu vor mai fi acceptate borseta şi şapca.

##### 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 (echipament incomplet = nu se intra 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 contributia de participare.
- 6.2. Numarul de concurs trebuie purtat si trebuie sa fie vizibil din fata 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. Numarul de concurs 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 (pentru maraton) si intre orele 06.00 si 8.30 (pentru cros).
- 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. **Start maraton: 26 septembrie 2026, ora 09.00, Centru Zarnesti, BV, alt. 720m**
- 9.2. **Start cros: 26 septembrie 2026, ora 11.00, Popasul Craiului-zona Plaiu Foi, alt. 790m**
- 9.3. Zonele de start se deschid cu 30 minute inainte de orele oficiale de start.

- 9.4. Zona de start la maraton va fi impartita astfel:
- Sectorul A - primii cinci la open si primii trei clasati la toate categoriile la ed. 2025 (daca sunt inscrisi) + toti castigatorii categoriilor open din toti anii (daca sunt inscrisi).
  - Sectorul B - toti ceilalti concurenti care s-au inscris.
- 9.5. La cros zona de start are un singur sector, deschis tuturor participantilor inscrisi.
- 9.6. **Intrarea in zona de start se face doar prin portile de acces.**
- 9.7. 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.
- 9.8. Odata intrat, concurentul trebuie sa ramana in zona de start.
- 9.9. 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.
- 9.10. 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. Timp limita :**

La **maraton** sunt fixati doi timp 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 marcate care sa atentioneze o astfel de zona si/sau poate folosi elemente de siguranta (corzi fixe, plase protectie, etc.).

#### **13. Sosirea :**

- 13.1. La maraton 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. La cros linia de sosire este fixata la Zarnesti Centru.

#### **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 atat la maraton cat si la cros. Se vor acorda premii primilor 5 clasati la open masculin/feminin si primilor trei clasati de la fiecare categorie de varsta.
- 15.2. Medalia MPC va fi acordata tuturor celor care vor incheia turul complet al Pietrei Craiului, in cazul probei de maraton si tuturor celor care vor incheia proba de cros.
- 15.3. La cerere, cei care au incheiat cursa la oricare din cele patru linii de sosire vor primi diplome.
- 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 participantii pe langa bauturile, fructele si alimentele energizante oferite de organizator pot primi 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 înconjurător                                  | = descalificare si interdictia de a |
| mai participa la MPC pe viitor.                                        |                                     |
| - modificarea numărului de concurs                                     | = descalificare                     |
| - primirea de asistenta din exterior in afara zonelor amenajate        | = 60 minute                         |
| - nerespectarea altor reguli ale competiției                           | = descalificare                     |
| - lipsa de fair play fata de alți participanți, 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. Cursele din cadrul **Maratonului Piatra Craiului** folosesc ca trasee 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. Traseele de concurs nu sunt inchise 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 Piatra 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 cursele din cadrul Maratonului Piatra 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".**