Regulament MEB Run Day 2019

1. Pot lua parte doar persoanele majore; minorii pot participa doar însoțiți de (cel puțin) un părinte sau cu acordul scris al acestora;
2. Ca extra-motivare, se instituie un clasament în care alergătorii sunt sortați după numărul de puncte acumulate până la sfârșitul sezonului; în caz de egalitate, are prioritate cel care a participat la cele mai multe ediții; dacă și acum se menține egalitatea, se consideră recordul personal obținut pe traseul de contratimp;
3. Acordarea punctelor:
    a. pentru etapele de fat-burning (indiferent de locație): se acordă fiecărui alergător un număr egal de puncte, reprezentând suma numărului de participanți la etapa respectivă din ambele locații (de exemplu, dacă pe traseul de la Pădurea Verde participa 11 alergători iar pe cel de la Flonta 8 alergători, toți cei 19 alergători vor primi câte 19 puncte fiecare);
    b. pe etapele de contratimp de pe drumul pietruit: se instituie categorii de sex (M/F); pentru fiecare categorie, sunt disponibile atâtea puncte câți alergători participă la ediția respectivă (notăm acest număr cu n). Alergătorul cel mai rapid ia n puncte, următorul n-1, următorul n-2 ș.a.m.d. până la cel mai lent, care primește 1 punct.
4. Puncte bonus:
    a. punctajul se dublează pentru participarea în condiții meteo vitrege – ploaie torențială, caniculă (peste 35 de grade) sau ger (sub 0 grade);
    b. se acordă 5 puncte bonus celor care se oferă ca Paceri / Iepuri ca să îi ajute pe alții să-și depășească recordul personal.
5. Primesc puncte de participare doar alergătorii care termină minim o tură completă de traseu;
6. La etapele de fat-burning, participanții au dreptul de a alege dacă doresc să facă doar o tură sau mai multe; la etapele de contratimp, este obligatorie efectuarea turei scurte de încălzire, și doar apoi a celei de concurs;
7. Participarea este pe propria răspundere: fiecare alergător trebuie să aducă semnată această Declarație (o singură dată, la prima participare din sezon);
8. Sunt recomandați pantofi de trail-running; atenție, terenul este denivelat, iar în condiții de ploaie abundentă pe traseul „clasic” se poate produce noroi, caz în care vom decide dacă este cazul să mutăm antrenamentul pe traseul de contratimp, unde nu există probleme.