

GHID TEHNIC

Porumbacu MTB Race – XCM

07.06.2026, Porumbacu de Sus, Sibiu

1. DENUMIREA COMPETIȚIEI

- ***Porumbacu MTB RACE – Zi de Cross-Country Maraton***
- Etapa a-III-a din Cupa României la MTB XCM - categorii: Elite, Masters, Amatori.

2. PREZENTAREA ORGANIZATORULUI CURSEI

- *A.C.S. Living Bike*
- *Reprezentant - Gheduzzi Ulisse*

3. PAGINILE WEB ALE EVENIMENTULUI

- <https://livingbike.ro/>
- Facebook - <https://www.facebook.com/LivingBikeFaresin>
- Instagram - <https://www.instagram.com/livingbikefaresin/>

4. PUNCTE DE INTERES

✓ **Locația secretariatului cursei (race office)**

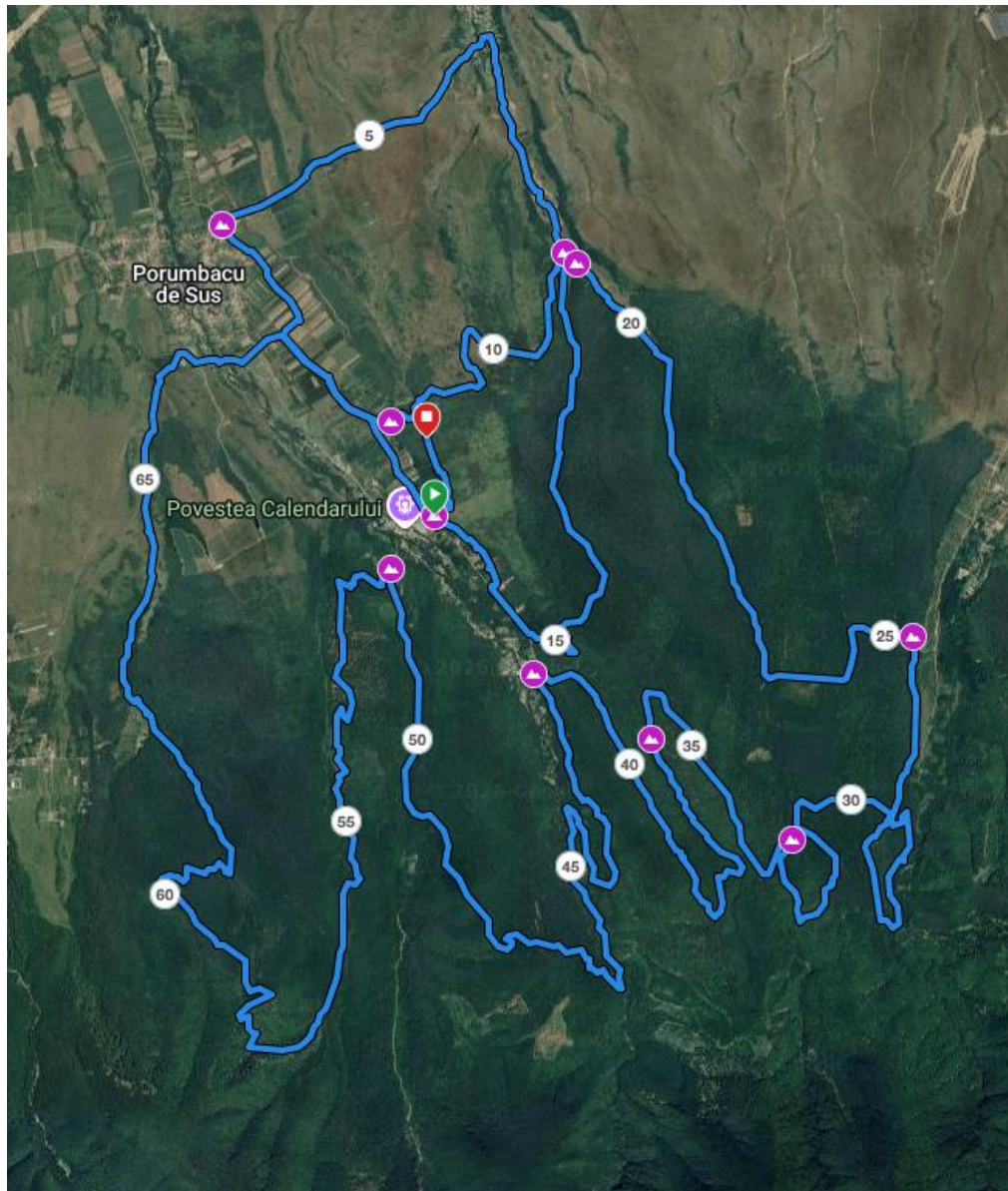
- *link google maps* - <https://maps.app.goo.gl/iWWLvcy7CuHfs2ZB7>
- *coordonate GPS* - 45.696035, 24.498962
- *adresă* - str. Zona Turistică, nr. 628 - 557192 Porumbacu De Sus, Sibiu

✓ **Parcare auto**

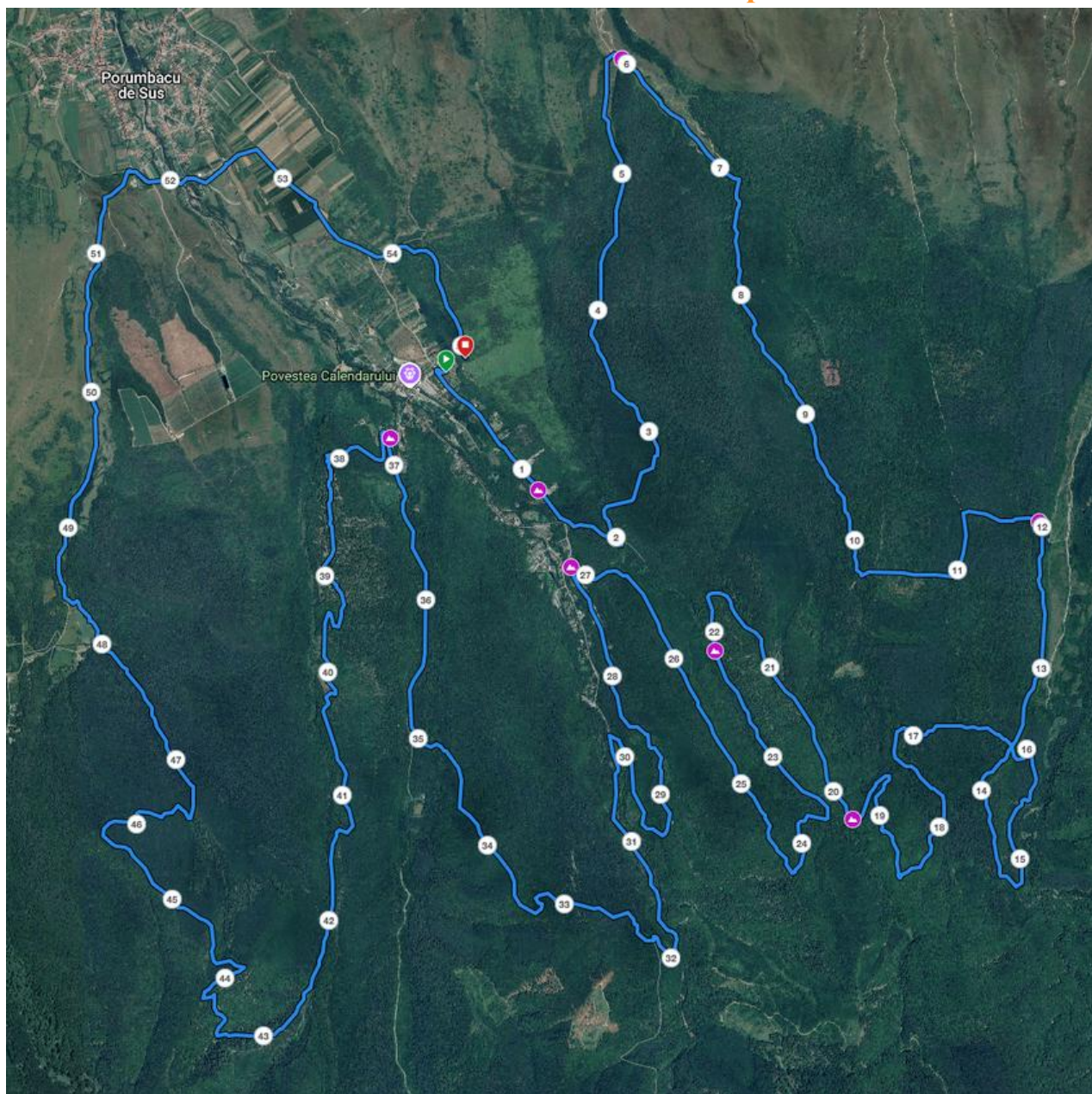
- *link google maps* - <https://maps.app.goo.gl/KhecCDEdGLzwNaeB6>
- *coordonate GPS* - 45.696012, 24.498009
- Locurile de parcare:
 - asigurate în proximitatea Pensunii Negoii
 - participanții și însoțitorii trebuie să respecte regulile de acces în zona Pensunii Negoii și să se conformeze solicitărilor organizatorului privind ocuparea locurilor de parcare, conform indicatoarelor.

5. TRASEUL COMPETIȚIEI ȘI FORMATUL - XCM

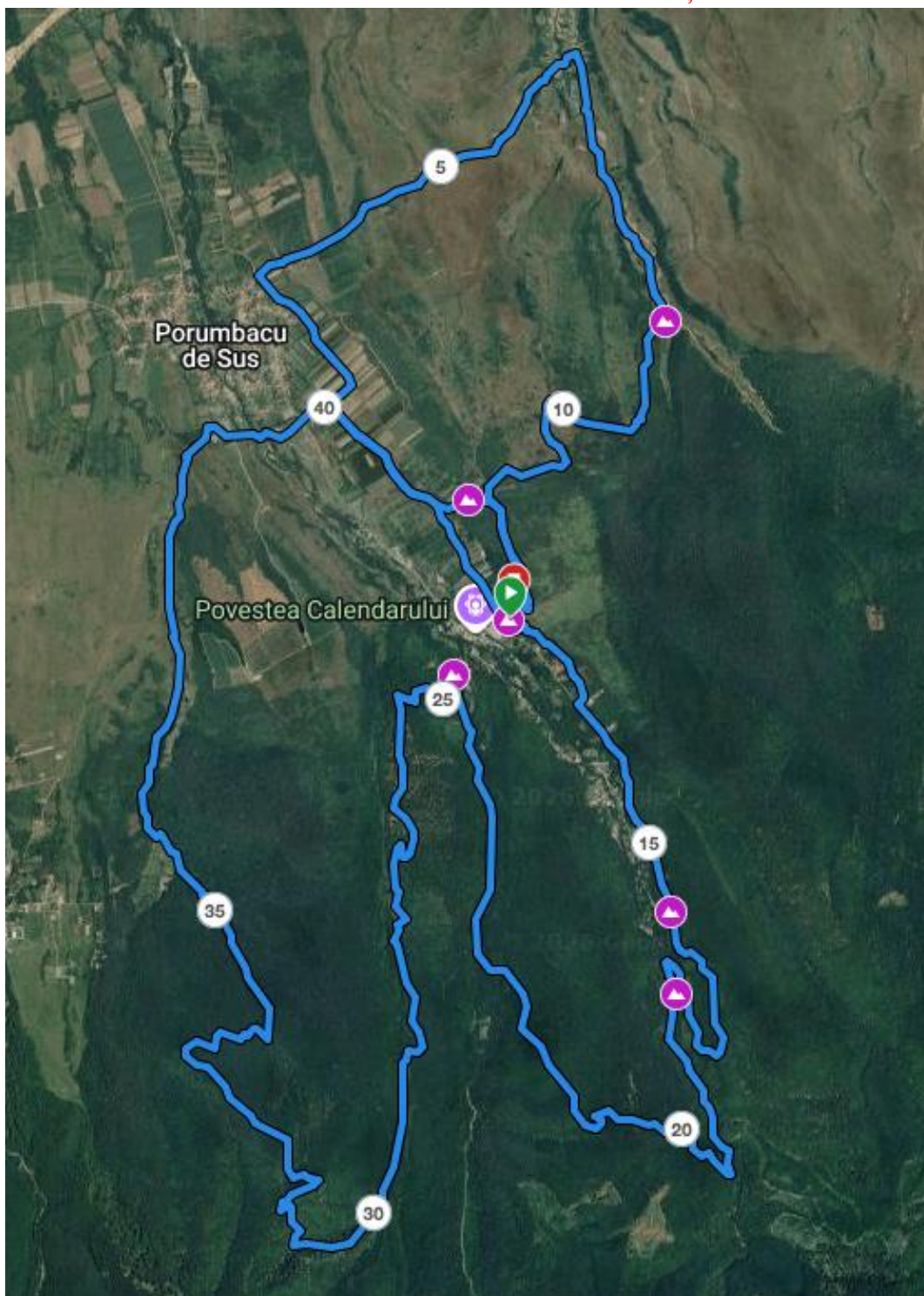
- Cupa României - se desfășoară pe traseul lung (69KM).
- În paralel se desfășoară și alte competiții, pe 4 trasee.
- Toate traseele pot fi descărcate în format grafic și / sau gpx accesând linkul competiției - <https://livingbike.ro/trasee-porumbacu-xcm/> (va fi actualizat).
- **Hărțile detaliate a traseului.**
 - **Traseul lung: 69 km / 1925m. Numere de concurs negre.**



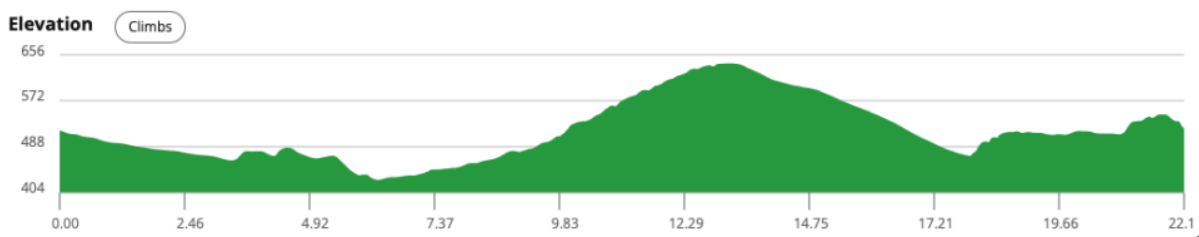
➤ Traseul E-bike: 55 km / 1680 m. Numere de concurs portocalii.



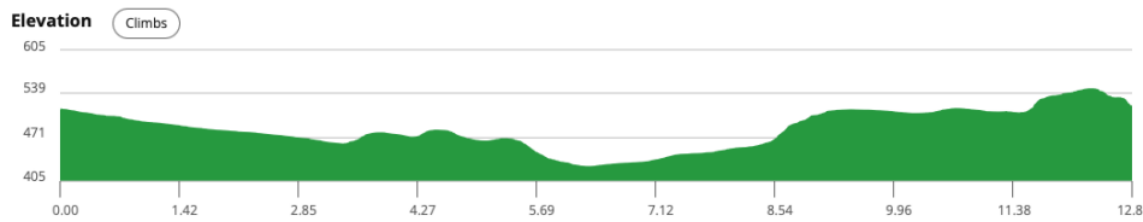
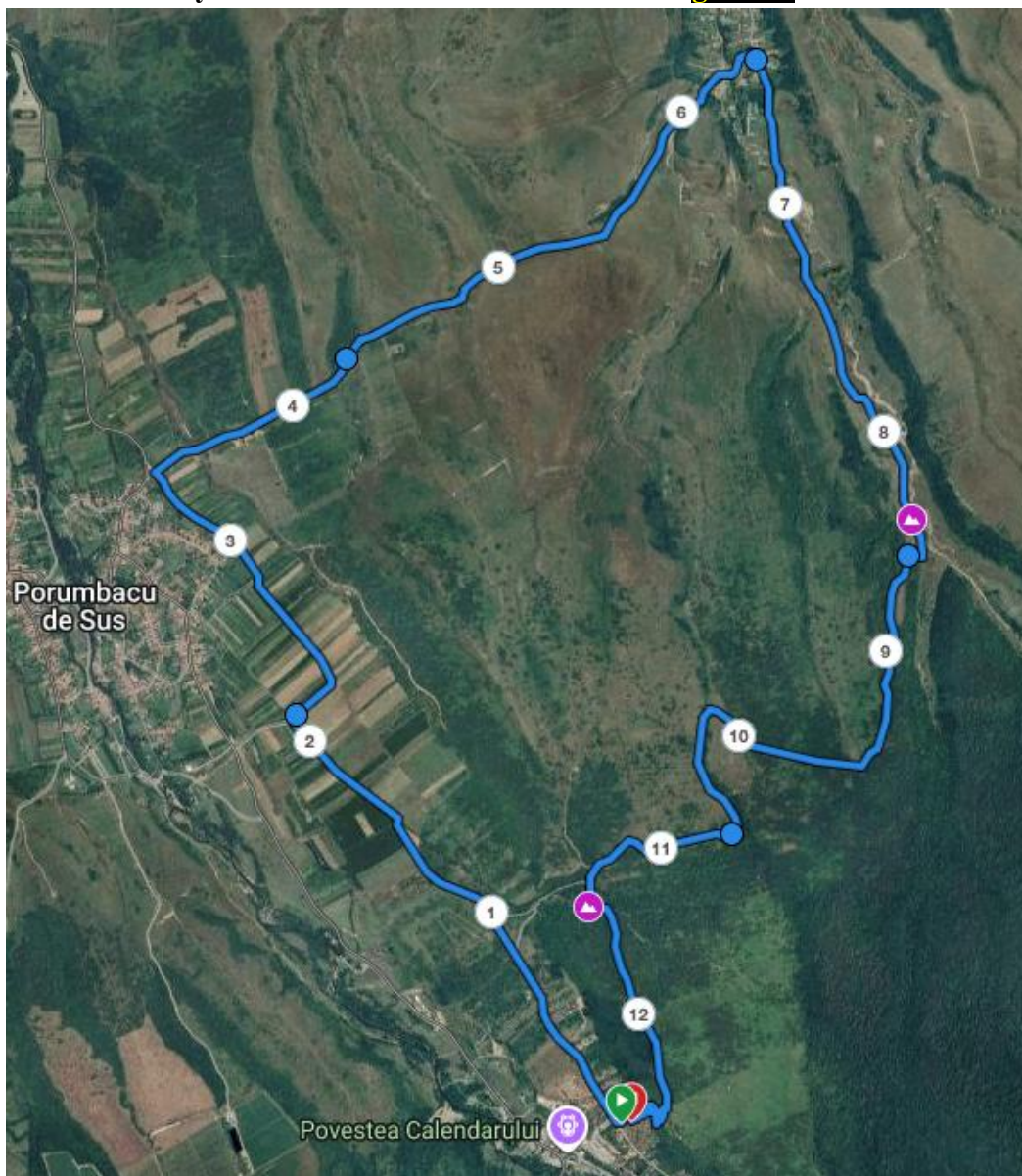
➤ Traseul mediu: 43 km / 975 m. Numere de concurs **roșii**.



➤ Traseul scurt: 21 km / 350 m. Numere de concurs **albastre**.



➤ Traseul Family: 13 km / 150m. Numere de concurs **galbene**



- **Detalierea traseelor și a categoriilor participante:**

- **XCM: traseul lung – 69 km cu 1925 m diferență de nivel**

- Elite Masculin / Feminin;
- Feminin Open 19+;
- Masculin 19-29;
- Masculin 30-39;
- Masculin 40-49;
- Masculin 50-59;
- Masculin (60+);

N.B. Sportivii legitimați, care vor concura în cupă, își vor declara pe parcursul procesului de înscriere și categoria conform FRC – vezi punctul 6.

- **Traseul de E-MTB – 55 km cu 1680 m diferență de nivel**

Categorii:

- E-MTB masculin (la data de 6 Iunie 2026, concurentul trebuie să fi împlinit 18 ani);
- E-MTB feminin (la data de 6 Iunie 2026, concurenta trebuie să fi împlinit 18 ani);

- **Traseul mediu – 43 km cu 975 m diferență de nivel**

Categorii:

- U17 - Feminin / Masculin licențiați;
- U19 - Feminin / Masculin licențiați;
- Feminin 19 +;
- Masculin 19 – 29;
- Masculin 30 – 39;
- Masculin 40+;

- **traseul scurt – 21 km cu 350 m diferență de nivel**

Categorii

- U15 – Feminin / Masculin, licențiați;
- 15+ Feminin / Masculin, fără licență FRC;

- **traseul Family – 13 km cu 150 m diferență de nivel**

Categorii

- U13, feminin / masculin cu licență FRC (competițional);
- Family necompetițional (fată / băiat 7-14 ani + părinte, dar nu 13-14 licențiat);
- Open 15 + necompetițional;

- **Marcajele / semnele folosite pe traseu (fotoplanșă)**



- **Puncte de alimentare – traseul lung**

- Km 8,5 / 18,5 (comun), km 40,5, km 50;

- **Puncte suplimentare doar de hidratare, față de punctele de alimentare**

- Km 13, Km 27;

- **Orice punct de alimentare / hidratare poate fi zonă tehnică / de depanare**

- **Puncte de control:** Km 13, Km 27, Km 40,5.

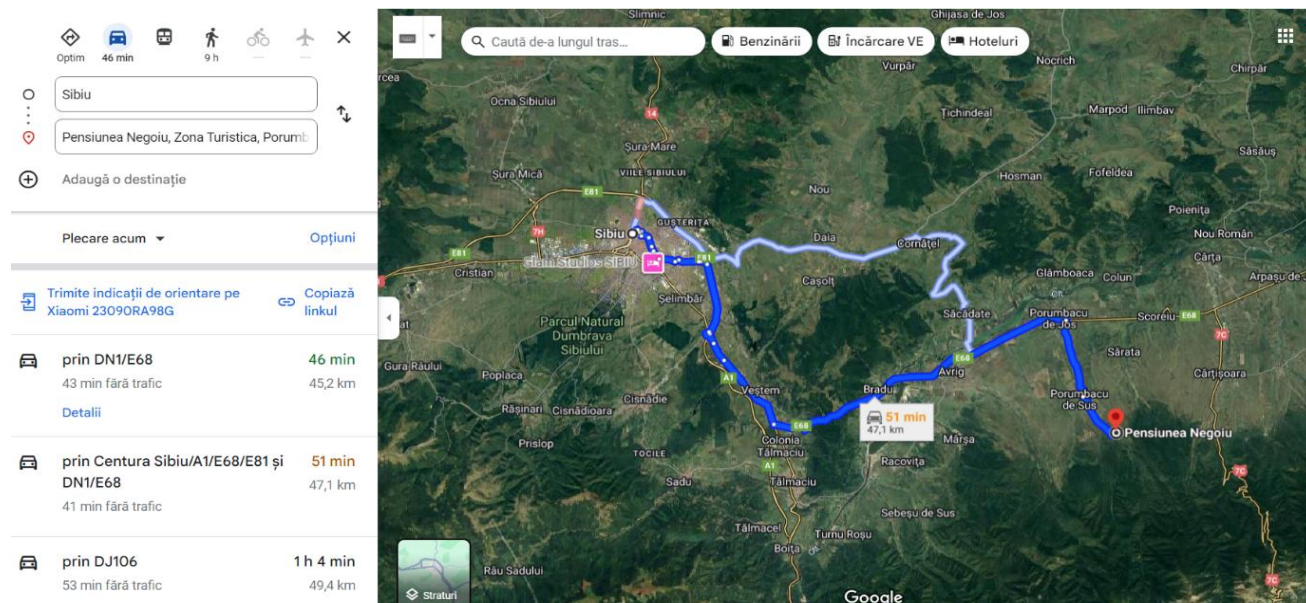
***Km 40,5** - time-cut pentru sportivii de la traseul lung. Limita de time-cut este **ora 13.30**, dar va fi confirmată în ședința tehnică, în funcție de starea traseului.

6. CATEGORIILE DE CONCURS

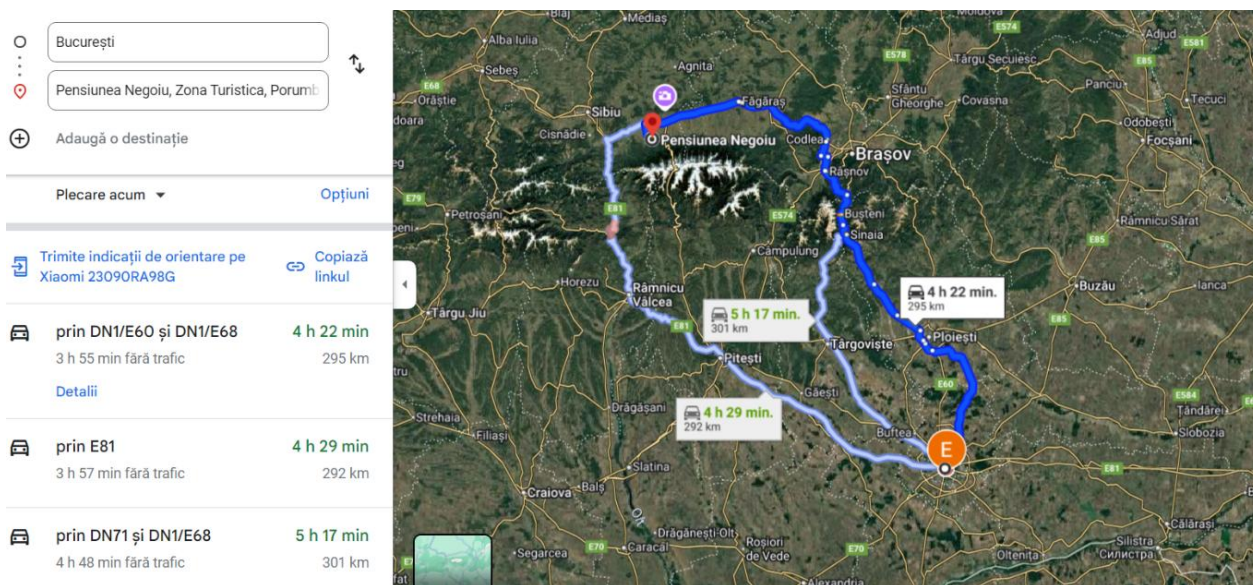
Pentru Cupa României, categoriile de vârstă se definesc conform reglementărilor FRC pentru anul curent, astfel:

Categoria	Anul Nașterii
Elite M / F	născut(ă) până în 2007 inclusiv
Master 1 Masculin / Feminin	1996 – 1987
Master 2 Masculin / Feminin	1986 – 1977
Master 3 Masculin / Feminin	1976 – 1967
Master 4 Masculin / Feminin	născut(ă) până în 1966 inclusiv
Amatori Masculin / Feminin	până în 2007 inclusiv

7. INDICAȚII RUTIERE



Mod de transport	Timp	Distanță
Optim	46 min	
prin DN1/E68	46 min 43 min fără trafic	45,2 km
prin Centura Sibiu/A1/E68/E81 și DN1/E68	51 min 41 min fără trafic	47,1 km
prin DJ106	1 h 4 min 53 min fără trafic	49,4 km



Mod de transport	Timp	Distanță
prin DN1/E60 și DN1/E68	4 h 22 min 3 h 55 min fără trafic	295 km
prin E81	4 h 29 min 3 h 57 min fără trafic	292 km
prin DN71 și DN1/E68	5 h 17 min 4 h 48 min fără trafic	301 km

8. POSIBILITĂȚI DE CAZARE ȘI DISTANȚA ACESTORA FAȚĂ DE RACE OFFICE.

- Porumbacu de Sus este o zonă turistică, cu multiple pensiuni și restaurante în rază de 1000 de metri față de Race Office.

9. PROGRAMUL COMPETIȚIEI PE DATE ȘI ORE.

- **Data de deschidere a înscrierilor și de închidere a acestora**
- 16 Februarie – 3 Iunie, online, <https://livingbike.ro/>.
*la fața locului: doar pentru sportivi nelicențiați;

- **Înscrierea în eveniment.**

- Sportivi licențiați - de către structura sportivă la care sportivul este legitimat și / sau individual pe site-ul <https://livingbike.ro/>.
- La fața locului – doar în cazul sportivilor nelicențiați în limita numerelor de concurs disponibile.
- Sportivii nelicențiați se vor înscrie în nume propriu, respectiv pentru cursele cu participare minori prin părinți, tutore legal și completarea declarațiilor pe proprie răspundere privind participarea la cursa, cu luarea la cunoștința a informațiilor și mențiunilor ce se cuvin.
- La proba XC – Family:
 - a) fiecare copil trebuie însoțit de un adult, dar un adult poate însoți mai mulți copii;
 - b) taxa Family se plătește per copil, respectiv dacă într-o familie sunt doi copii ce vor fi însoțiți de un singur adult, se plătește taxa Family de două ori;
 - c) adultul trebuie să însoțească în permanență copilul / copiii, iar la finis nu se admite un interval mai mare de 5 secunde între adult și copil – un interval mai mare de 5 secunde duce la descalificarea echipei;
 - d) este interzis adultului să împingă copilul pe traseu, să îl tracteze sau să îi care bicicleta (inclusiv push-bike) – adultul este strict un însoțitor: îl poate ajuta doar depanarea unor probleme tehnice / mecanice și îl poate ghida pe traseu, pedalând în spatele copilului;
 - e) adultul însoțitor poate folosi un e-bike, respectând toate regulile menționate în acest regulament;
 - f) încălcarea oricăreia din aceste reguli duce automat la descalificarea concurenților.
- La înscrieri se va specifica / bifa înscrierea cu licență UCI (primează codul UCI în detrimentul federation ID).

- Taxa de înscriere

- XCM – Cross-Country Maraton: U17, U19, Adulți**

- 16 – 28 Februarie: 140 Ron
 - 1 Martie – 24 Mai: 170 Ron
 - 25 Mai – 3 Iunie: 220 Ron
 - La fața locului (indisponibil pentru sportivii licențiați participanți în etapa de cupă): 220 Ron, fără tricou în kitul de start.


- XCM – Cross-Country Competițional: U13 & U15 licențiați**

- 16 – 28 Februarie: 120 Ron
 - 1 Martie – 24 Mai: 150 Ron
 - 25 Mai – 3 Iunie: 220 Ron
 - La fața locului: 220 Ron, fără tricou în kitul de start

- XCM – Family necompetițional**

- 16 Februarie – 24 Mai: 150 Ron
 - 25 Mai – 3 Iunie: 220 Ron
 - La fața locului: 220 Ron, fără tricou în kitul de start

- **Program al competiției**

Data	Interval orar	Informații	Observații*
05 – 06 iunie	fără interval	Recunoaștere traseu și antrenamente libere	-
06 iunie	18:30 – 19:30	Ridicare pachete start	Race Office
	19:30	Ședința tehnică	
07 iunie	08:00 – 09:30	Înscriere la fața locului (doar pentru sportivi nelicențiați) și preluare numere;	-
	10:00	Start traseu lung Cupa României	În valuri
	10:10	Start trase E-MTB	cu deschizător 1 KM
	10:15	Start Traseul Mediu	În valuri
	10:20	Start Traseu Scurt	
	10:30	Start Traseul Family	
15:30	festivitate de premiere + tombola		

10. LOCATIA CELUI MAI APROPIAT SPITAL

- **Denumire spital** - Spitalul Clinic Județean de Urgența Sibiu
 Adresa – Bulevardul Corneliu Coposu 2-4, Sibiu 550245.
 Distanța de la race office (de la start și de la finish) – 41,3km
 Link google maps - <https://maps.app.goo.gl/oPtr4uy9m7VSsj2RA>
 Coordonate GPS - 45.794485, 24.155700
 Telefon - 0269 215 050.
- **Asistență medicală (Ambulanta TIP B1 cu Medic)**
 - prezentă la start pe durata competiției
 - Amplasare – lângă race office.

11. DATE DE CONTACT.

- **Organizator** – Gheduzzi Ulisse
- **Președinte Panel comisari** – Mareș Alexandru
- **Responsabil traseu** – Stan George Cristian
- **Salvamont – șef echipa** – (se va update în apropierea evenimentului)
- **Poliție / poliția locală** - telefon (se va update în apropierea evenimentului)
- **Jandarmerie** – nume, prenume, telefon. (se va update în apropierea evenimentului)
- **Responsabil safety** - Gheduzzi Ulisse
- **Responsabil voluntari** - Dâlvaru Cecilia

12. PREZENTAREA PANELULUI DE COMISARI

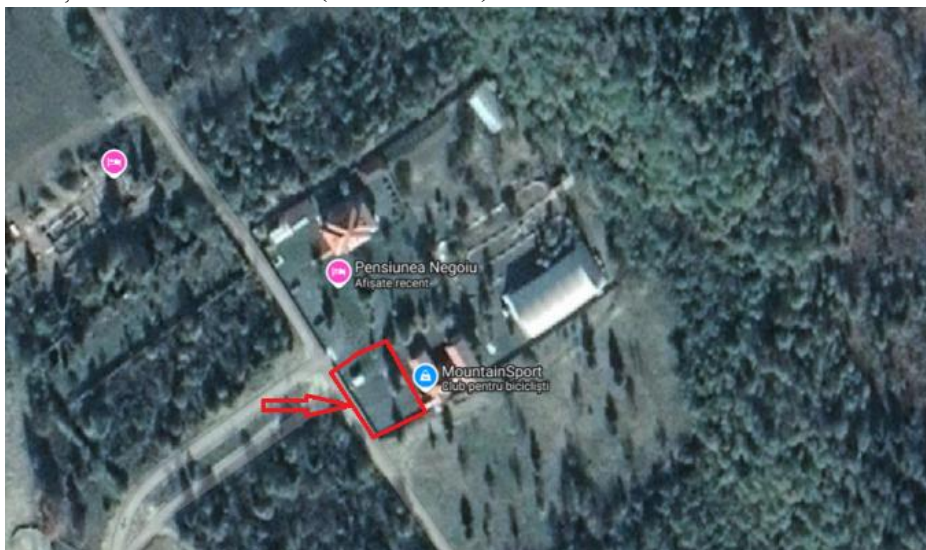
- **PCP** – Mareș Alexandru
- **Ceilalți membri ai panelului** – Roman Iulia, Godan Nicolae

13. CRONOMETRAJ

- Tip electronic cu cip pe nr. de concurs.
 Link rezultate – <https://racehub.ro/>

14. ZONA DE ECHIPE

- în fața biroului de cursă (Race Office).



15. DESCRIEREA SERVICIILOR ȘI FACILITĂȚILOR DISPONIBILE LA ZONA DE START / FINISH.

Facilități	Disponibil
Asistență medicală	<u>DA</u>
Asistență tehnică	<u>DA</u>
Toalete / separare toalete M/F	<u>DA</u>
Zonă de alimentare și hidratare	<u>DA</u>
Zonă dedicată standurilor echipelor	<u>DA</u>
Bikewash	<u>DA</u> 45.696149, 24.499278
Panouri informative	<u>DA</u>
Zone de socializare	<u>DA</u>

16. REGLEMENTĂRI

- Competiția se desfășoară în conformitate cu regulamentele FRC și UCI .
- Regulamentele complete pot fi consultate la adresele:
 - Link Regulament Cupa României la MTB - XCM:
https://federatiadeciclism.ro/wp-content/uploads/2026/04/Regulament_CR_MTB_XCM_02.03.2026-1.pdf
 - Link Regulament UCI partea 1
<https://www.uci.org/regulations/3MyLDDrwJCJJ0BGGOFzOat#part-i-general-organisation-of-cycling-as-a-sport>
 - Link regulament UCI - disciplina MTB
<https://www.uci.org/regulations/3MyLDDrwJCJJ0BGGOFzOat#part-iv-mountain-bike>

17. ECHIPAMENT

- **Pentru E-MTB**, sunt acceptate doar bicicletele de tip „pedelec”: biciclete al căror motor electric furnizează asistență numai atunci când ciclistul acționează pedalele;
 - se acceptă o singură baterie (fără range extenders), iar bateria nu poate fi înlocuită;
 - date fiind caracteristicile traseului, pentru organizator este irelevant dacă bicicletele sunt limitate sau nu;
 - încălcarea oricăreia din aceste reguli duce automat la descalificarea concurentului.
- **OBLIGATORIU**: cască, dopuri de ghidon – in absenta acestora sportivul nu poate lua startul, urmând a fi descalificat.
- Se poate folosi echipament distinctiv de campion național doar pentru disciplina XCM, acordat la ultima festivitate de decernare a titlului de campion național.
- Echipamentul de concurs este cel oficial al echipei din care face parte sportivul sau individual in cazul sportivilor care nu fac parte dintr-o asociație sportivă / club, cu respectarea normelor de conduită.

18. SIGURANȚA ȘI SĂNĂTATEA CONCURRENTILOR

- Participarea se face pe proprie răspundere, conform regulamentelor FRC.
- Siguranța sportivilor este asigurată cel puțin cu o ambulanță tip **B1** cu medic și un post de Salvamont situate la start.
- Traseul va fi inspectat de către responsabilul de safety delegat și/sau de către directorul de cursă/organizator, într-un interval cuprins între o zi înainte de eveniment și cel târziu 2 ore înainte de cursă.
- În caz de abandon participantul anunță la poarta de start sau la comisarul din zona tehnică sau la unul din voluntarii de pe traseu.
- La antrenamente, sportivilor le este recomandat să poarte numerele pe ghidon.

19. REZULTATE

- Organizatorul are obligația de a afișa rezultatele provizorii ale fiecărei curse în cel mult 15 minute de la validarea de către panelul de comisari.
- Rezultatele finale vor fi puse la dispoziție de către panelul de comisari FRC după încheierea perioadei de depunere a contestațiilor sau după rezolvarea eventualelor contestații.
- Organizatorul are obligația să afișeze rezultatele pe cel puțin una din paginile oficiale ale competiției până la finalul zilei de concurs, respectiv site / Facebook / Instagram și pe grupul de WhatsApp al Cupei Naționale.

20. PREMIILE

- Toți participanții care termină traseul primesc medalie de finisher.
- Ocupanții podiumului primesc medalie și diplomă de la organizator.
- Prima poziție la traseul lung primește trofeul competiției.
- Federația Română de Ciclism asigură medaliile pentru sportivii care participă în etapa de cupă.
- Premii în bani:

XCM - traseul lung					
Categorie	Loc 1	Loc 2	Loc 3	loc 4	loc 5
Elite M	600	400	250	150	100
Elite F	600	400	250	150	100
Masculin 19-29	400	250	150		
Masculin 30-39	400	250	150		
Masculin 40-49	400	250	150		
Masculin 50-59	400	250	150		
Masculin 60+	400	250	150		
Open Feminin 19+	400	250	150		
XC traseul mediu					
Categorie	Loc 1	Loc 2	Loc 3		
U19M cu licență - Juniori	300	200	100		
U19F cu licență - Juniori	300	200	100		
<i>U17 cu licență F</i>	300	200	100		
<i>U17 cu licență M</i>	300	200	100		
Masculin 19-29	300	200	100		
Masculin 30-39	300	200	100		
Masculin 40+	300	200	100		
Amatori feminin 19+	300	200	100		
XC - traseul scurt					
Categorie	Loc 1	Loc 2	Loc 3		
U15 cu licență M	300	200	100		
U15 cu licență F	300	200	100		
Feminin 15+	300	200	100		
Masculin 15+	300	200	100		

XC - Traseu E-Bike			
Categorie	Loc 1	Loc 2	Loc 3
Open 18+M	400	250	150
Open 18+F	400	250	150

21. CEREMONIA DE PREMIERE

- La ceremonia de premiere au obligația să participe primii 5 sportivi clasăți la fiecare categorie.
- Bicicletele sau orice alte obiecte promoționale ori echipamente de concurs, în afară de echipamentul cu care sportivul a concurat, nu pot fi luate pe podium. Va fi pusă la dispoziție o zonă în apropierea podiumului unde va fi expusă bicicleta câștigătorului pe durata festivității de premiere.
- Pe podiumul de premiere, sportivii vor purta, în mod obligatoriu, echipamentul oficial de concurs.

22. SANCTIUNI ȘI CONTESTAȚII

- Sancțiuni aplicate vor fi cele specifice regulamentului de disciplină al FRC și UCI.
- Contestățiile se depun în scris:
 - sportivii nelicențiați - în nume propriu sau de către tutore legal / părinte în cazul minorilor.
 - sportivii licențiați - contestația se depune exclusiv de către delegatul echipei (team manager / antrenor / director sportiv) al cărei sportiv inițiază contestația.
- Conform Normelor Financiare FRC, depunerea contestației trebuie însoțită de dovada plății unei cauțiuni de 500 lei (care vă fi înapoiată în cazul admiterii contestației).
- Contestățiile scrise se vor depune la Președintele panelului de comisari, astfel:
 - cu minim 30 de minute și maxim 15 minute înainte de start pentru cele îndreptate împotriva sportivilor sau echipamentelor de concurs utilizate;
 - la maxim 15 minute de la sosirea ultimului concurent pentru nereguli în timpul competiției;
 - la maxim 15 minute de la publicarea clasamentului pentru nereguli în editarea acestuia.

23. DISPOZIȚII FINALE

- În cazul apariției unei situații neprevăzute și/sau nementionate la prezentul ghid tehnic, se vor aplica regulamentele Cupei Naționale, UCI, ale Federației Române de Ciclism și legislației României.
- Prezentul ghid tehnic al competiției poate fi modificat în orice privință se consideră necesar de către Organizator, dar numai după informarea și aprobarea Federației Române de Ciclism.

24. ECO

- Fumatul și/sau vapatul sunt strict interzis în preajma sportivilor, și sau în apropierea zonei de Start/Finish, call up.
- Mașinile vor staționa în parcuri cu motorul oprit, pentru reducerea volumului de noxe.