



## **Maratonul Dacilor ediția a III a 27 august 2016**

### **Programul activităților**

Dragă alergătoare/alergătorule de cursă lungă,

Te felicit pentru alegerea pe care ai făcut-o pentru data de 27 august, de a alerga la Maratonul Dacilor pe urmele străbunilor. Își urez o cursă plăcută de care să-ți aduci aminte cu plăcere!

Te rog să iei în considerare următoarele informații despre maraton.

#### **Cinci elemente necesită atenție:**

- Traseul se află în Rezervația Grădiștea Muncelului - Cioclovina. Rugăminte este să avem grijă cu deșeurile pe care le facem pe traseu. În punctele de alimentare sunt saci pentru gunoi. Nu aruncați deșeuri pe traseu, indiferent cât de mici sunt.
- Traseul trece prin situri din patrimoniul UNESCO.
- Startul și sosirea vor fi în locuri diferite. Vă rog să manifestați înțelegere la transferul de la Sarmizegetusa la Costești (orele 13.00-17.30 cu microbuz de 20 de locuri) pentru posibilele întârzieri datorate și traficului din zonă. Ar fi de preferat să aveți haine uscate în bagaj.
- Accesul cu mașina până la Sarmizegetusa se face pe un drum asfaltat, iar la 1 km este o parcare unde sunt lăsate mașinile. Accesul până la cetate se va face pe ultimul km pe jos. În ultima perioadă au fost ploi torențiale care au stricat drumul asfaltat Costești – Sarmizegetusa pe o mică porțiune, în ultima parte a traseului. În cel mai rău caz, în cazul în care accesul mașinilor va fi imposibil în zona cetății datorită ploilor, vom prelua participanții la maraton de la km 4 înainte de cetatea Sarmizegetusa. O mică plimbare pe jos după cursă ajută la recuperarea rapidă.
- Lipsa semnalului la telefon. Pe majoritatea traseului nu există semnal la telefoanele mobile. Pe traseu vom avea două salvări și asistența serviciului salvamont Hunedoara, dar cel mai bine este să nu ne supunem la riscuri fizice inutile. În cazul unor situații deosebite se poate apela serviciul 112. Pe numărul de concurs aveți și numărul de telefon al organizatorului.



### **Puncte de alimentare**

Pe traseul de maraton vom avea 5 puncte de alimentare, iar pe cel de semi-maraton 3 puncte (punctele 2,3 și 5), după cum urmează:

- Punctul 1 - km 4 - în Costești, lângă Centrul de Agrement
- Punctul 2 - km 11 (respectiv km 7 la semi-maraton) în satul Tărsa
- Punctul 3 la - km 16 (respectiv km 11 la semi-maraton) în Prihodiște la fosta școală. Acest punct de alimentare este folosit de alergătorii de la proba de maraton și la întoarcerea de la cetatea Piatra Roșie la km 30.
- Punctul 4 în satul Alun, asigurat de Pensiunea Dacică, partenerul nostru, care anul trecut ne-a delectate cu bucate dacice (plăcintă cu mei, linte cu usuroi etc.).
- Punctul 5 la 2 km după Grădiștea de Munte - km 36 (respectiv km 17 la semi-maraton). La acest punct vinde miere Ștefan Decebal Achim. La întoarcerea de la Sarmizegetusa puteți cumpăra produse apicole și alte produse naturale făcute cu produse din zonă (gem, zacuscă, afinată etc.).

Traseul trece pe lângă un izvor cu apă potabilă la km 39 (km 21 la semi-maraton), chiar înainte de Fețele Albe. Participanții sunt obligați să aibă un bidon de apă cu ei de minim 500 ml. La punctele de alimentare paharele de plastic vor fi limitate.

La punctele de alimentare vom avea apă, ISOSTAR, fructe uscate și miere, polen, gem oferite de apicultorul Ștefan Decebal Achim. Punctul de alimentare 1 va fi numai punct de hidratare.

### **Ridicarea kitului**

Ridicarea kit-ului de participare se va face de la Centrul de Agrement Costești, la 100 de metri de locul de START, după cum urmează: joi 25 august 18.00-21.00, vineri 26 august 16.00-23.00. Ședința tehnică are loc pe 26 august ora 21.00, la Centrul de Agrement Costești. Participanții la maraton și semi-maraton pot să-și lase în ziua cursei echipament de schimb la locul de start, respectiv Costești, la microbuzul care va aduce participanții de la Sarmizegetusa la Costești. Echipamentul de schimb va fi transportat la Sarmizegetusa Regia, de unde poate fi preluat de fiecare participant.



## Program 27 august 2016

**Startul probelor de maraton și semi-maraton vor avea loc la ieșirea din Costești, de la poarta pe care sunt doi daci.**

- ora 7.00 Start proba de Maraton de la Costești. Participanții care nu ajung în punctul de control Prihodiște (la km 16) la ora 11.00 vor fi descalificați și vor putea continua cursa pe traseul de semi-maraton. Timpul limită la km 30, la a doua trecere la Prihodiște este de 7 ore. Ora limită pentru proba de maraton este 16.00.
- ora 9.00 Start proba de Semi-maraton - Costești. Ora limită pentru proba de semi-maraton este 16.00.
- ora 19.00 festivitatea de premiere la Costești, în zona scenei de lângă locul de STAR, la Centrul de Agrement Costești, unde a avut loc și preluarea kiturilor de concurs.
- Transferul participanților de la linia de sosire la Costești. După terminarea cursei participanții vor fi preluați cu un microbuz de la Sarmizegetusa Regia la Costești. Microbuzul va începe să preia oamenii în grupuri de 20 începând cu ora 13.00 și până la ora 17.00. Participanții la cursă sunt invitați să ia masa după cursă, la Centrul de Agrement din Costești, la 100 metri de locul de start.

Bagajele participanților vor fi preluate la Sarmizegetusa. Bagajele vor fi puse în saci de plastic care vor avea etichete cu numărul de concurs al participantului. La Costești bagajele vor fi preluate la Centrul de Agrement, chiar de lângă zona de start.

## Descrierea traseelor

Traseele de maraton și semi-maraton vor fi prin rezervația Grădiștea Muncelului-Cioclovina. Traseele vor fi marcate cu punct roșu pe pietrele aflate la nivelul solului și unde este cazul cu bandă roșie cu alb. În anumite puncte vom monta săgeți indicatoare care lupul dacic pe ele. Traseul de semi-maraton este inclus în cel de maraton. Traseul de maraton are două bucle suplimentare pe care se ajunge la cetățile Costești-Cetățuie și Piatra Roșie. Aceste bucle au 4,5 km și 14 km. Traseul de maraton are aproximativ 44 km, iar cel de semi-maraton 24 de km. Traseele trec prin curți private unde vom întâlni câteva porți. După trecerea noastră este recomandat să închidem aceste porți. Vom avea o salvare în punctul de alimentare din Prihodiște și o salvare la finalul cursei, la Sarmizegetusa Regia. Descrierea traseelor se poate vizualiza și pe filmul postat pe site-ul maratonului.





## Descrierea traseului de maraton (aproximativ 44 km)

(traseului de pe harta de mai jos i se aplică o corecție de 0.5 km datorată unei erori)

Traseul va fi marcat cu benzi roșu-albe și/sau puncte cu vopsea roșie la nivelul solului. Participanții sunt rugați să aibă un bidon pentru apă în timpul cursei, pentru a evita poluarea zonei cu pahare de plastic. În zona rezervației Grădiștea Cioclovina sunt vipere, dar este foarte puțin probabil să fie întâlnite pe traseul maratonului. Pe traseul concursului lipsește în mare parte semnalul de telefon. În caz de urgență sunați la 112.

**km 0 - Poarta din Costești** - Startul se dă de la poarta de la ieșirea din Costești. Traseul face dreapta la 50 de metri de la start, traversează podul și face din nou dreapta pe drumul cu pietriș care merge spre cetatea Costești-Cetățuie. După 2,5 km se ajunge în cetate.

**km 2,5 - Cetatea Costești-Cetățuie** - Traseul traversează cetatea, coboară la sanctuar și după care urmărește drumul prin pădure ajungând la km 4,5 din nou în Costești. Cetatea Cetățuie este sit în patrimoniul mondial UNESCO, construită în sec. I î.Hr., fostă capitală în perioada lui Burebista (82 î.Hr. - 44 î.Hr.)

**km 4,5 - Costești spre cetatea Blidaru sit în patrimoniul UNESCO** - Traseul urcă abrupt pe poteca din pădure pe marcaj bandă albastră, cu diferență de nivel de 400 de metri. De aici traseul este comun cu cel de semi-maraton până în punctul de alimentare de la Prihodiște PA 3. Vezi descrierea la proba de semi-maraton până la km 12.

**km 16-20** La PA 3 de la Prihodiște traseul de maraton face dreapta în coborâre ușoară urmărind marcaj triunghi roșu până în satul Alun. La km 20 se face stânga pe o punte din lemn spre cetatea Piatra Roșie. Chiar la punte vom avea un punct de alimentare PA4 asigurat de Pensiunea Dacica.



**km 22** La Cetatea Piatra Roșie este jumătatea cursei. După urcarea până în cetate se coboară la spre Poiana Omului, în curtea domnului Filon, care este pădurar în zona. În curte există o cișmea de unde este recomandat să vă luați apă, deoarece va urma o parte de traseu fără surse de apă.

**km 22-26** De la curtea domnului Filon, urmărind triunghiul roșu, se urcă până la stâna din Poiana Omului. Se spune că la Poiana Omului a fost locul în care Decebal s-a sinucis.

**km 26-30** La Poiana Omului se intersectează drumul forestier marcat cu bandă albastră. Acolo traseul face stânga spre Prihodiște. La Prihodiște se ajunge din nou în PA 3 și se coboară în dreapta spre Grădiștea de Munte, traseu comun până la final cu cel de semi-maraton.

**km 30-42.** Descrierea traseului este comună cu cea a traseului de semi-maraton (km 12 la finalul cursei).



## Descrierea traseului de semimaraton (traseul este inclus în traseul de maraton) aproximativ 24 km

**km 0 Poarta din Costești** - Startul se va da de la ieșirea din Costești, lângă Centrul de Agreement pentru Tineret din Costești.

**km 2 - cetatea Blidaru sit în patrimoniul UNESCO** - Traseul urcă abrupt pe poteca din pădure pe marcaj bandă albastră, cu diferență de nivel de 400 de metri. Este recomandat pentru participanții la proba de semi-maraton să facă o încălzire consistentă înainte de cursă. De la cetate participanții se întorc 100 de m pentru a urmări traseul, marcat cu bandă albastră, care merge spre satul Târșea.

**km 6** - De la Blidaru traseul trece prin pădure și prin câteva fânețe. Participanții vor avea de trecut prin câteva porți. Este recomandat să lăsați după trecerea noastră porțile închise. Traseul urcă până în satul Târșea pe potecă și drum de pământ unde se intersectează cu drumul comunal asfaltat în dreptul școlii. La intersecția cu drumul comunal se face stânga spre Târșea.

**km 7** - Punct de alimentare PA 2 în curtea doamnei Neluța.

**km 7 - 12** Traseul din Târșea este pe asfalt, până la intrarea în satul Prihodiște, în dreptul școlii, unde traseul de semi-maraton face stânga spre Grădiștea de Munte. Aici vom avea punctul de alimentare PA 3.

**km 12-15** Traseul merge în stânga, ocolind prin fața fostei școli și coboară 3 km prin pădure până în satul Grădiștea de Munte.



**km 15-17,5** Traseul merge paralel cu drumul comunal de pietriș ce urcă ușor la Sarmizegetusa Regia, pe partea dreaptă a râului Grădiște până la primul pod, unde veți traversa râul și vă veți întoarce 100 de metri spre casa apicultorului Decebal Achim. Acolo va fi punct de alimentare cu produse naturale din zonă (miere, polen gem etc..).

**km 17,5-21,5** Traseul urcă abrupt prin partea dreaptă a casei lui Decebal prin pădure până pe culmile dealurilor din partea stângă a văii spre cetatea Fețele Albe. Acolo se face dreapta spre Fețele Albe. Traseul trece pe lângă câteva locuințe urmărind drumul forestier până intersectează traseul marcat cu triunghi albastru care merge la Fețele Albe.

**km 21,5-22** Traseul va trece direct prin așezarea umană Fețele Albe. Sunt dileme dacă a fost cetatea sau doar o așezare importantă. De la Fețele Albe se coboară aproximativ 700 m până când se intersectează drumul de mașină ce merge la Sarmizegetusa Regia.

**km 22-24** Traseul intersectează drumul de mașină și râul Grădiște și urcă perpendicular și abrupt 500 de m până intersectează "drumul antic", marcat cu cruce roșie (acolo se face stânga). Această urcare





este foarte abruptă, având pentru 500 de m o diferență de nivel pozitivă de 200 de m. Noi am numit acești 500 de m „poteca lui Decebal”. După acești 500 de m dificili se urcă ușor pe "drumul antic" până la final.

**km 24** Sosirea la Sarmizegetusa Regia - sit inclus în patrimoniul UNESCO. Cetatea se află pe dealul Grășiștei, la peste 1000 de metri altitudine și a fost centrul strategic al sistemului defensiv din Munții Orăștiei, precum și centrul spiritual al dacilor. Acolo veți primi și medalia de final de cursă. Vă recomandăm să beți apă de la izvorul din cetate.