

2023



# TRANSFIER

## GHID CURSĂ

TU EȘTI 3 ÎN 1  
PRIETEN, DUȘMAN  
ȘI OBSTACOL.

YOU ROCK.





Descoperă singurul cuvânt  
CARE TE POATE DEFINI, AȘA CUM EȘTI TU.

# YOU ROCK!

CONVINGE-TE PE 2 SEPTEMBRIE 2023.

După părerea noastră, locul ăsta răspundea singur acestui îndemn. Iar ecoul a fost auzit de câțiva oameni, care au visat și au realizat triatlonul din România care schimbă vieți.

Poate părea un clișeu, dar chiar nu ai cum să fii același după ce înoți în Vidraru, iei bicicleta, urci Transfăgărășanul, după care îl și cobori, iar la final alergi și urci 390 de trepte până la statuia lui Prometeu.

TRANSFIER TE VA REINVENTA. O SĂ STRIGI  
TARE, SĂ SE AUDĂ PESTE MUNȚI ȘI VĂI -

# I ROCK!

MULT SUCCES  
TUTUROR  
DIN PARTEA  
ECHIPEI

**YOLO**  
EVENTS

 **sportguru**

 **vodafone**



**DORNA**



**OAKLEY**

# PROGRAM

## VINERI 01 SEPTEMBRIE

16:00 – 22:30 PREDARE KITURI VALEA CU PEȘTI

19:00 – 21:00 PASTA PARTY

19:30 – 20:30 ȘEDINȚĂ TEHNICĂ

## SÂMBĂȚĂ 02 SEPTEMBRIE

07:00 ÎNCHIDERE CIRCULAȚIE AUTO LA BARAJUL VIDRARU ȘI BÂLEA

07:45 DESCHIDERA TRANZIȚIEI ȘI VERIFICAREA ECHIPAMENTULUI DE CONCURS

08:30 START KOT – KING OF TRANSFAGARASAN

08:45 ÎNCHIDERA TRANZIȚIEI

09:00 START PROBA DE ÎNOT TRANSFIER 70.3

09:20 START PROBA DE ÎNOT TRANSFIER OLIMPIC

18:00 LIMITA DE TIMP PENTRU FINALIZARE COMPETIȚIE TRANSFIER 70.3 (9H)

18:00 DESCHIDERE CIRCULAȚIE AUTO

19:30 PREMIERE (VALEA CU PEȘTI)

20:30 AFTER PARTY (VALEA CU PEȘTI)



YOU ROCK!



# ÎNAINTE DE CURSĂ

## RIDICAREA KITURILOR

Predarea kiturilor se va face la Hotel Valea cu Pești vineri, în intervalul 16:00 – 22:30.

**Kitul se poate ridica DOAR personal.**

Pentru ridicarea kitului va trebui să prezinți:

Un act de identitate cu poză (buletin, permis, pașaport)

Să ai declarația semnată online, ideal să prezinți codul QR primit pe email.

### CASCĂ ÎNOT

Pentru siguranța dumneavoastră, la înot este furnizată o cască de înot oficială ce trebuie purtată pe toată durata probei.

### CHIP BRĂȚARĂ

Cipul trebuie fixat pe glezna stângă înainte de începerea înotului și trebuie purtat pe toată durata evenimentului.



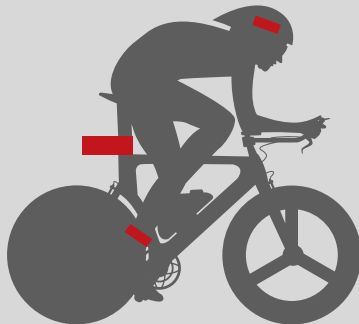
# SWIM

### STICKERE CASCĂ

1 sticker în față  
2 stickere pentru lateral stânga + dreapta.

### STICKER BICICLETĂ

Se lipește pe tijă.



# BIKE

### NUMĂR ALERGARE

Se poartă în față.



# RUN



# KITUL DE CONCURS

## VA CUPRINDE:

### CIP BRĂȚARĂ

Cipul trebuie fixat pe glezna stângă înainte de începerea înotului și trebuie purtat pe toată durata evenimentului.

Te rugăm să ai grijă ca el să fie prins adecvat, pentru a nu se desprinde în timpul cursei. Cipul trebuie returnat la finalul cursei voluntarilor de la finish.

**Notă:** numărul dvs. de pe bicicletă și numărul cipului pot fi numere diferite.

### CASCĂ DE ÎNOT SAILFISH

Pentru siguranța dumneavoastră, la înot este furnizată o cască de înot oficială ce trebuie purtată pe toată durata probei.

**NU VEI AVEA VOIE ÎN ZONA DE ÎNOT FĂRĂ EA.**

Dacă vrei să folosești casca ta proprie de înot, aceasta trebuie purtată SUB casca primită în kitul de participare.

## GOODIE BAG

Pe lângă kitul de cursă, participanții vor mai primi:

- RUCSAC SAILFISH (PENTRU PARTICIPANȚII LA HALF 70.3 INDIVIDUAL)
- SAC SAILFISH (PENTRU PARTICIPANȚII LA ȘTAFETĂ ȘI OLIMPIC)
- PRODUSE DE LA PARTENERII NOȘTRI

### AUTOCOLANTE PENTRU BICICLETĂ, CASCĂ ȘI GEANTĂ

În kit vei găsi o serie de autocolante.

- 3 autocolante pentru cască (față și laterale)
- 1 autocolant pentru tija șa
- 1 autocolant pentru geanta de predat echipamentul.

### NUMĂR DE ALERGARE

Numărul de alergare trebuie purtat obligatoriu pe traseul de alergare. Acesta nu trebuie folosit în timpul înotului și este opțional pentru porțiunea de bicicletă (poate fi purtat pe spate).

Sportivii trebuie să poarte în față numărul de concurs. Pentru siguranță și securitate,

numărul **TREBUIE** să fie permanent vizibil în timpul probei de alergare.

**NU TĂIAȚI, PLIAȚI SAU MODIFICAȚI ÎN NICIUN FEL NUMĂRUL ȘI STICKERELE DE CURSĂ.**



# ȘEDINȚA TEHNICĂ

Vineri 19:30 - 20:30


Valea cu Pești



## **PREDARE ECHIPAMENT**

Haine pentru coborâre la proba de bicicletă (doar pentru Half 70.3) – mai ales în cazul în care va fi foarte frig sus, **OPȚIONAL**, organizatorii pun la dispoziție transportul unui bagaj/rucsac până la Bâlea, la capătul cățărării.

**VENIȚI CU LUCRURILE PE CARE DORIȚI SĂ VI LE TRANSPORTĂM VINERI, LA PREDAREA DE KITURI, PÂNĂ LA ORA 20.30** și nu uitați să lipiți pe el autocolantul primit în kitul de concurs și/sau să vă treceți numele pe bagaj, pentru a-l identifica.



YOU ROCK.



# ECHIPAMENT CURSĂ

## GENERAL

### GEANTA ECHIPAMENT

O geantă cu care să mergi la check-in, cu tot echipamentul necesar

### ECHIPAMENT CURSĂ

Echipamentul primit de la organizatori (cască înot, număr, chip, sticker, tatuaj)

### CREMĂ DE SOARE

### PUDRĂ DE TALC

Pentru încălțări

### CREMĂ ANTIFRECARĂ

Pentru costumul de neopren și numai

### CENTURĂ DE NUMĂR / NUTRIȚIE

### BANDĂ IZOLATOARE (ELECTRICĂ)

Utilă pentru prins geluri, camere și alte lucruri pe bicicletă

## NUTRIȚIE

### NUTRIȚIE PENTRU CURSĂ (ÎNAINTE/ÎN TIMPUL/DUPĂ)

Indiferent de ce găsești la punctele de alimentare/finish, e bine mereu să ai și ceva cu tine, în special ce știi că ai mai folosit și ți se potrivește (geluri, jeleuri, batoane, izotonic etc.). În plus, un baton proteic poate face minuni 😊

## ÎNAINTE DE CURSĂ

### SCHIMB DE HAINE

În funcție de program, s-ar putea să ai de așteptat un pic, așa că e bine să ai cu tine un rând de haine înainte de cursă. Dacă ai însoțitori cu tine, e numai bine că ai cui să le lași fix înainte de start.

## ÎNOT

### TRISUIT / COSTUM DE NEOPREN

Verifică în regulament dacă este sau nu obligatoriu costumul de neopren.

### OCHELARI DE ÎNOT ( X 2 )

Ideal este să ai două perechi în caz că ai probleme cu una din ele.

### CASCĂ DE ÎNOT

De obicei cea oferită de organizatori

### DOPURI DE URECHE SAU CLEME PENTRU NAS

Dacă folosești

## CICLISM

### BICICLETĂ + CASCĂ

Verifică dacă sunt funcționale și conforme cu regulamentul.

### ÎNCĂLȚĂRI BICICLETĂ

În caz că folosești unele dedicate

### BIDOANE BICICLETĂ ( X2 )

E bine să verifici că ai deja și apă

### OCHELARI SOARE – BICICLETĂ

### CICLOCOMPUTER

Dacă folosești separat

### ȘOSETE

Dacă folosești

### POMPĂ – TRUSĂ REPARAȚII

Pentru înainte de cursă

### CAMERĂ / TUB AER COMPRESAT /MINITRUSĂ REPARAȚII

Pentru în timpul cursei

### ROATĂ DE REZERVĂ

Dacă ești cu echipa de suport după tine 😊

## ALERGARE

### ÎNCĂLȚĂRI DE ALERGARE

Ideal cu șireturi elastice

### ȘAPCĂ SAU VIZOR

Utilă și pe soare și pe ploaie

### OCHELARI DE SOARE

Dacă ai nevoie de alții față de ciclism

### ȘOSETE

Dacă folosești

## DUPĂ CURSĂ

### HAINE DE SCHIMB

Indiferent de vreme, recuperarea începe mai bine în haine noi 😊

### ÎNCĂLȚĂRI COMODE

După o cursă meriți ceva comod și moale 😊

### ECHIPAMENT DE COMPRESIE

Dacă ești fan, e bine să le iei cu tine. Sunt multe studii și persoane care le laudă pentru ajutorul la recuperare.

### MICĂ TRUSĂ DE PRIM AJUTOR

Nu știi niciodată dacă nu ai nevoie de un plasture, poate pui și un imodium, nurofen, ceva creme antiinflamatoare.





BUCUREȘTI +  
BRAȘOV +  
CLUJ +

DIN OCTOMBRIE ȘI ÎN  
**TIMIȘOARA**  
, LA IULIUS MALL



**-15%**

**TRIATLONIST LA TRANSFIER?  
DISCOUNT LA SPORTGURU!**

REDUCEREA DE 15% ESTE VALABILĂ EXCLUSIV ÎN MAGAZINUL SPORTGURU DIN TIMIȘOARA, LA ARTICOLELE ȘI ECHIPAMENTELE DE TRIATLON, PÂNĂ LA 1 DECEMBRIE 2023. REDUCEREA SE ACORDĂ O SINGURĂ DATĂ, PE UN SINGUR DOCUMENT FISCAL.



# ACCES ÎN ZIUA CURSEI

**CIRCULAȚIA VA FI ÎNCHISĂ COMPLET  
ÎN INTERVALUL 08:00 – 18:00.**

Vă rugăm să țineți cont de acest lucru, precum și de faptul că, pentru siguranța participanților, nu putem să facem compromisuri și nici să permitem accesul, indiferent de situație, în acest interval, niciunui concurent sau familiei acestuia.

Special pentru concurenți și familii/prieteni, va funcționa, începând cu ora 11:00, un vaporeș de legătură între Valea cu Pești și Barajul Vidraru.

## **PARCAREA:**

Între Tranziție (Valea cu Pești) și FINISH sunt aproximativ 9 km.

Între orele 07:00 și 08:00 se va putea parca PÂNĂ la tranziție (începând de la 200 m distanță). Parcarea se va face CÂT DE MULT SE POATE pe partea dreaptă a drumului, pe sensul de coborâre spre Vidraru.

Între orele 09:15 și 10:15. DUPĂ STARTUL LA ÎNOT, ÎNSOȚITORII VOR PUTEA SĂ DUCĂ MAȘINILE până aproape de baraj.

În intervalul 10:15 – finalul concursului **ESTE INTERZISĂ MANIPULAREA MAȘINILOR ÎNTRE VALEA CU PEȘTI ȘI VIDRARU.**





# PREDARE ȘI RIDICARE BICICLETE

## PREDARE BICICLETE

Pentru a fi cât mai operativi la procedura de predare biciclete și totul să meargă bine, te rugăm să fii pregătit cu următoarele:

- Bicicleta este funcțională cu ambele frâne în stare bună și cu capace la capetele ghidonului
- Stickerule de bicicletă și cele de cască sunt lipite deja
- Cască de bicicletă trebuie să fie pusă pe cap și legată

### INTERVAL

### DENUMIRE

07:00

Închidere circulație auto la barajul Vidraru și Bâlea

07:45

Deschiderea tranziției și verificarea echipamentului de concurs

08:45

Închiderea tranziției

## RIDICARE BICICLETE

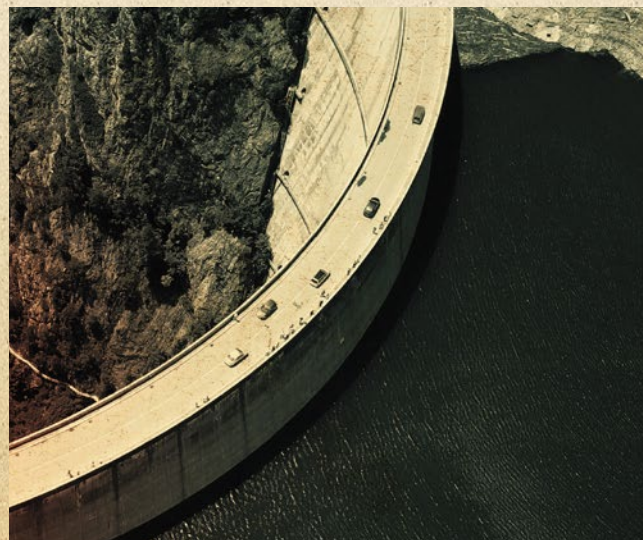
Știm că mulți dintre voi dorec să-și ia echipamentul cât mai repede, dar trebuie să respectăm faptul că sportivii încă mai concurează, așa că vei avea acces la tranziție după ora 15:30. Te rugăm să fii respectuos și să nu rogi arbitri sau voluntarii să facă excepții.

Bicicletele au voie să iasă din tranziție doar după ce toți participanții au trecut pe traseul de alergare. Trebuie să aveți numărul de cursă (cel de alergare) pentru a intra în tranziție și pentru a vă scoate bicicleta.

Echipamentul poate fi ridicat până cel târziu ora 19:00

## PUNCTE DE ALIMENTARE & HIDRATARE

La punctele de alimentare veți găsi produse oferite de partenerii noștri.





 **bellotto**

BELLOTTO KNOWS.

[www.bellotto.ro](http://www.bellotto.ro)



**NO MATTER  
HOW FAR**

PROFESSIONAL **CYCLING** GEAR



# SERVIRE

Pe traseul de ciclism lichidele se vor oferi în bidoane de bicicletă 0.75 litri sau pahare.

Pe traseul de alergare lichidele se vor oferi în pahare.

## PUNCTE DE ALIMENTARE HALF 70.3

	SWIM		BIKE				RUN						FINISH
	RAS-1	BAS-1	BAS-2	BAS-3	BAS-1	RAS-1	RAS-2	RAS-3	RAS-2	RAS-1	RAS-2	RAS-3	
	TRANSITION	CUMPANA	CAPRA	BALEA	CUMPANA	TRANSITION	70.3 TURN			TRANSITION			70.3 TURN
<b>DISTANCES</b>													
Start	1.9 km	21.4 km	39.2 km	46.4 km	71.3 km	91.9 km	95.3 km	97.9 km	100.5 km	103.9 km	107.3 km	109.9 km	113.0 km
Leg		19.5 km	37.3 km	44.5 km	69.4 km	0.0 km	3.4 km	6.0 km	8.6 km	12.0 km	15.4 km	18.0 km	21.1 km
From previous	1.9 km	19.5 km	17.8 km	26.7 km	42.7 km	20.6 km	3.4 km	2.6 km	2.6 km	3.4 km	3.4 km	2.6 km	3.1 km
<b>ELEVATION</b>													
Ascent	--	+424 m	+756 m	+487 m	+75 m		+82 m	+72 m	+29 m	+62 m	+85 m	+72 m	+102 m
Descent	--	-424 m	-65 m	-10 m	-1,216 m		-68 m	-33 m	-72 m	-86 m	-71 m	-45 m	-145 m
<b>HIDRATION</b>													
Apa Dorna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coca Cola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Isotonic GoldNutrition	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gatorade	--	--	--	--	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>SWEETS</b>													
Ciocolate	✓	✓	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>FRUITS</b>													
Bananas	✓	✓	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oranges	✓	✓	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apples	✓	✓	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lemons	✓	✓	--	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Watermelons													✓
<b>SALTY</b>													
Salty crackers	✓	--	--	--	--	✓	--	✓	--	✓	--	✓	✓
Tomatoes & salt	✓	--	--	--	--	✓	--	✓	--	✓	--	✓	✓



# PUNCTE DE ALIMENTARE OLIMPIC

	SWIM	BIKE	RUN			FINISH
	RAS-1	BAS-1	RAS-1	RAS-2	RAS-3	
	TRANSITION	CUMPANA	TRANSITION	70.3 TURN		
<b>DISTANCES</b>						
Start	1.5 km	20.8 km	40.1 km	43.5 km	46.1 km	49.4 km
Leg		19.3 km	0.0 km	3.4 km	6.0 km	9.3 km
From previous	1.5 km	19.3 km	19.3 km	3.4 km	2.6 km	3.3 km
<b>ELEVATION</b>						
Ascent	--	+ 424 m		+ 82 m	+ 72 m	+ 102 m
Descent	--	- 424 m		- 68 m	- 33 m	- 145 m
<b>HIDRATION</b>						
Apa Dorna	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coca Cola	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Isotonic GoldNutrition	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Gatorade	--	--	✓	✓	✓	✓
<b>SWEETS</b>						
Ciocolate	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>FRUITS</b>						
Bananas	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oranges	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apples	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lemons	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Watermelons						✓
<b>SALTY</b>						
Salty crackers	✓	--	✓	--	✓	✓
Tomatoes & salt	✓	--	✓	--	✓	✓

## RESPECTĂ MEDIUL NATURAL

Participantii TREBUIE să respecte mediul natural, atât în timpul cursei, cât și în zonele de tranziție. Zonele de aruncare gunoi sunt marcate clar la punctele de alimentare, unde participanții își pot arunca deșeurile.

Orice sportiv prins aruncând deșuri în afara acestor zone va fi descalificat dacă nu își ridică gunoiul atunci când i se cere.



## SFATURILE



Alimentația din timpul cursei este extrem de importantă pentru o cursă bună. Consumând combustibilul adecvat la momentul potrivit, nu numai că te poate ajuta să ai o alergare mai frumoasă, dar te poate ajuta și să te simți mai bine în timpul și după marea ta cursă.

Sfaturile de mai jos sunt cu produse GoldNutrition, dar îți recomandăm ca indiferent de ceea ce folosești, să testezi orice produs înainte, pentru a verifica cum reacționează corpul tău în efort la el.

### DIMINEAȚA CURSEI

Înainte de cursă e bine să te concentrezi pe ceva caloric, așa că pe lângă un mic dejun bogat în carbohidrați, poți încerca și un Baton energizant și proteic cu ciocolata, GoldNutrition, Extreme Bar. Un baton care îți dă puterea necesară pentru a rezista la încercările mai dificile, un baton proteic energizant cu carbohidrați, proteine și vitamine, pentru a crește nivelurile de energie, înainte, în timpul și după antrenament.

Iar dacă dorești ceva care să te ajute să prepari un mic dejun rapid, îți recomandăm un shake Oats&Whey, un amestec de proteine din zer și fulgi de ovăz, cu îndulcitor.

### ÎN TIMPUL CURSEI

Aici lucrurile se complică un pic și diferă mult în funcție de pregătire și distanța la care participi. Indiferent de distanță vei găsi însă cu siguranță băutura noastră izotonică la punctele de alimentare pentru un boost de energie și hidratare.

La fiecare punct îți recomandăm să te hidratezi, fiind extrem de important să nu ajungi în zona de deshidratare.

Pe lângă hidratare, îți recomandăm jeleurile energizante. Aceste jeleururi, ce conțin carbohidrați cu absorbție rapidă, sunt foarte practice și oferă o alternativă gustoasă la geluri, cu o textură plăcută pentru a varia oferta în ceea ce privește aportul de zahăr.

Consumul de produse ce conțin carbohidrați cu absorbție rapidă este esențial pentru menținerea stabilității glicemiei și scăderea ratei de epuizare a glicogenului, întârzierea oboselii și scăderea performanței în cursele lungi.

### DUPĂ CURSĂ

Odată ce ai alergat, este timpul să începeți să vă concentrați pe alimente pentru a ajuta la recuperare, asigurându-vă că obțineți nutrienții potriviți, vă ajută să reduceți efectele antrenamentului și cursei. Este important să consumați atât carbohidrați, cât și proteine în 30 de minute de la efort.

Și pentru că de multe ori e dificil să consumi din alimente nutrienți necesari așa repede după cursă îți recomandăm GoldNutrition® Fast Recovery. O băutură de ultimă generație cu un conținut ridicat de proteine cu rol biologic și cu o rată mare de absorbție. Conține un complex de aminoacizi cu catenă ramificată BCAA, trei forme de carbohidrați, antioxidanți, vitamine: complex de vitamine B, vitamina A, vitamina E, vitamina C și minerale: calciu, magneziu, zinc, crom.





**stay hydrated!  
stay ahead!**

**GOLDNUTRITION**  
BE EXCELLENT



**#GOLDATHLETE ALEXANDRU CORNESCHI**



## ȘTAFETĂ

Fiecare concurent de la proba de ștafetă este responsabil pentru cunoașterea regulilor din întreg evenimentul.

Elementele din kitul de cursă vor fi împărțite între membrii echipei în funcție de proba parcursă (ex: cască înot la înotător, autocolante la ciclist etc)

În tranziție are voie doar ciclistul, atât la check-in, în timpul cursei cât și la checkout.

Cipul tip brățară reprezintă ștafeta ce trebuie predată de la un concurent la altul.

Concurenții de la ștafetă nu pot fi înlocuiți fără anunțarea organizatorilor. Orice schimbare fără anunțare va duce la descalificare.

## START + ÎNOT

Proba de înot se va desfășura în lacul Vidraru, cu startul din apă, în fața hotelului Valea cu Pești. Vor fi 2 starturi separate, unul pentru proba 70.3 și unul pentru proba Olimpică. Startul pentru ștafete este comun cu startul la individual.

### INTERVAL

09:00

### DENUMIRE

START proba de inot **Transfier 70.3**

09:20

START proba de inot **Transfier Olimpic**





## TRASEU

Traseul de înot va fi în forma aproximativă a unui dreptunghi. Cei de la proba olimpica vor avea de parcurs 1500 m iar cei de la proba lungă vor avea 1900 m.

Costumul de neopren este obligatoriu.



## TIMP LIMITĂ ÎNOT

Există un timp limită pentru concurenții de la proba de Half 70.3, respectiv aceștia trebuie să termine înotul și să înceapă proba de bicicletă în maxim 1h și 15 minute. Concurenții care nu se încadrează în acest timp pot fi lăsați să continue în afara cursei.

## REGULI & INFORMAȚII IMPORTANTE

Nu uita cipul/brățara în tranziție

Casca de înot oficială primită în kit este obligatorie.

Dacă ai probleme la înot, ridică brațul pentru a atrage atenția echipei de suport de la înot (salvamari, bărci, caiace). Dacă ai nevoie, poți să te ții de o ambarcațiune dacă ea stă pe loc, fără a fi descalificat.



## SFATURILE



### START ÎN BLOC

Primii metri de la înot pot fi ca o mașină de spălat dacă te poziționezi prea în față sau în centru. Dacă nu ești un înotător rapid cel mai bine este mai din spate și pe laterale.

### FOLOSIȚI CREMĂ

Aplicând puțină cremă - lubrifiant pentru neopren, puteți reduce timp de câteva secunde când vă dați jos costumul. Aplicați cremă pe încheieturi, antebrațe, glezne și gambe. Ideal încercați tehnica înainte de cursă.

### EXERSEAZĂ ORIENTAREA

Poți adăuga minute prețioase dacă nu exersezi orientarea în apă. Încearcă să încorporezi în antrenamente exerciții de ridicare a privirii pentru orientare. În timpul cursei încearcă să observi repere mai mari în spatele balizei, un vârf de munte, un copac mai înalt etc.





## CICLISM

O să simți în pedale fiecare pantă și vei adora faptul că, după fiecare curbă, mai urmează încă una, și încă una...Drumul e doar al tău! La propriu.

### REGULI & SIGURANȚĂ

Pe traseul probei de ciclism traficul rutier este închis complet. Astfel că nici suporterii nu au voie să urce cu mașina pe traseu.

**!! ATENTIE:** chiar dacă traficul este închis, exista posibilitatea ca unele mașini să intre pe traseu ieșind din curțile pensiunilor, hotelurilor, restaurantelor, etc. din zonă. Pentru a evita accidentele, se va circula doar pe partea dreaptă a drumului și se vor respecta toate regulile de circulație.

### DRAFT-ILEGAL

Drafting-ul / mersul la plasă este interzis pentru toate cursele (inclusiv ștafete).

### TĂIEREA TRASEULUI ESTE INTERZISĂ

Comportamentul periculos la proba de ciclism poate atrage o penalizare de timp sau chiar descalificarea. Acesta include dar nu este limitat la: depășirea pe interior, depășirea axului de drum.

## RUTĂ / TRASEU

### STARE ASFALT

Traseul de ciclism are porțiuni cu mai multe defecte (crăpături, gropi) în asfalt.

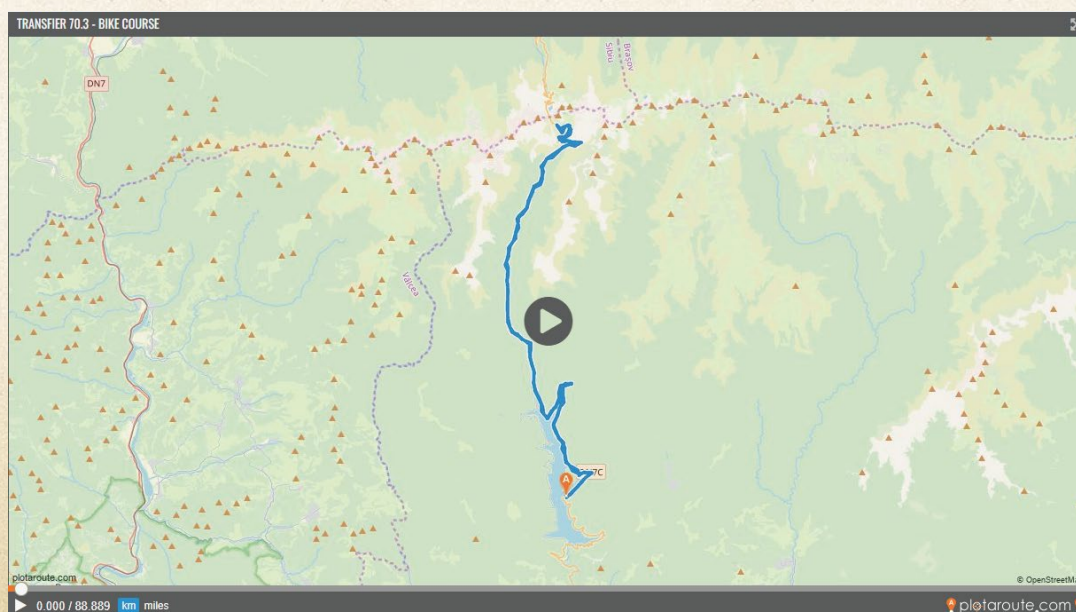
Deși au fost porțiuni asfaltate de curând, au rămas bucăți cu destule defecte, preponderent în segmentul între Valea cu Pești și Cumpăna.





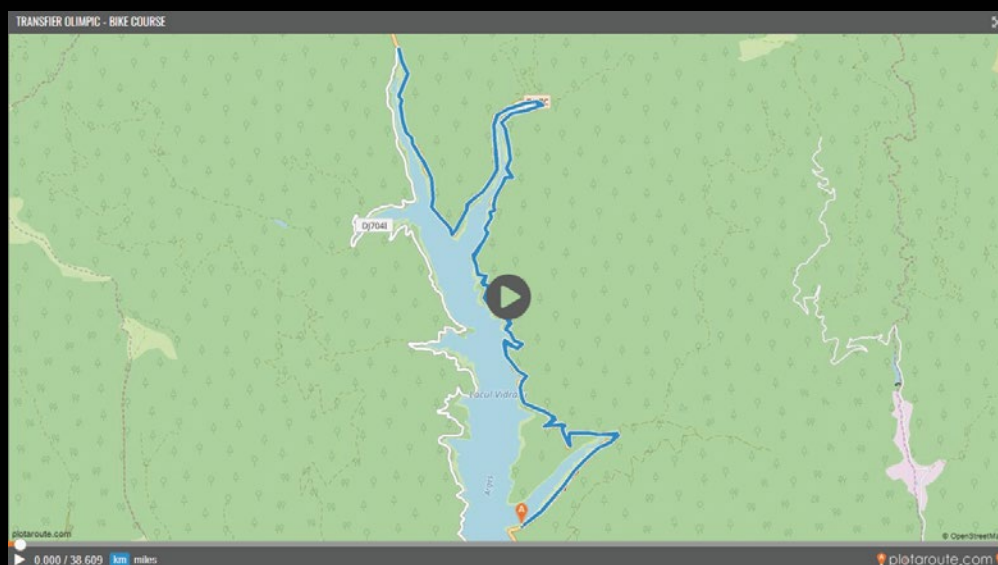
## RUTĂ HALF 70.3

Traseul începe la borna kilometrică 46 din dreptul hotelului Valea cu Pești și continuă pe DN7C până la cota 2200 în dreptul km 1, înainte de intrarea în tunelul de la Bâlea Lac. Aici concurenții întorc și parcurg în sens invers traseul, până ajung în zona de tranziție. În total se parcurg 90 km.



## RUTĂ OLIMPIC

Traseul începe la borna kilometrică 46 din dreptul hotelului Valea cu Pești și continuă pe DN7C până la borna kilometrică 26 (check point și hidratare), unde concurenții vor întoarce și vor parcurge în sens invers traseul, până ajung în zona de tranziție. În total se parcurg 40 km.





## TIMP LIMITĂ BICICLETĂ

Există un timp limită pentru concurenții de la proba de Half 70.3, respectiv aceștia trebuie să termine ciclismul și să înceapă proba de alergare în maxim 6h și 30 minute de la start. Concurenții care nu se încadrează în acest timp vor fi opriți.

## RECOMANDARE BICICLETĂ / ECHIPAMENT

Fiind un traseu foarte dificil recomandăm o bicicletă de șosea. Cele de triatlon sunt permise, dar recomandăm ca poziția în aerobare să fie folosită rar și cu mare atenție. Traseul este foarte tehnic și trebuie să poți reacționa rapid.

SFATURILE



## VERIFICĂ BICICLETA

Ai grijă să faci o verificare a bicicletei în săptămâna cursei. Noi vom fi prezenți la eveniment cu un service pentru micile reglaje, dar pentru reparații și verificări majore service-urile din magazinele SPORTGURU te așteaptă cu drag. Pentru acest traseu tehnic este extrem de important să ai frânele și schimbătoarele în condiții excelente.

## DOZEAZĂ EFORTUL

Traseul de ciclism este destul de solicitant. Îți recomandăm să pleci mai ușor, mai ales dacă participi la Half 70.3 unde urcarea adevărată începe abia după primii 20 km.



## ALERGARE

Ai terminat cu bicicleta. Respiră adânc, te așteaptă un traseu superb și umbrit, pe malul lacului.

**Numărul de concurs este obligatoriu pentru acest segment. Nu uita să îl ridici în tranziție. Numărul trebuie purtat în față!**

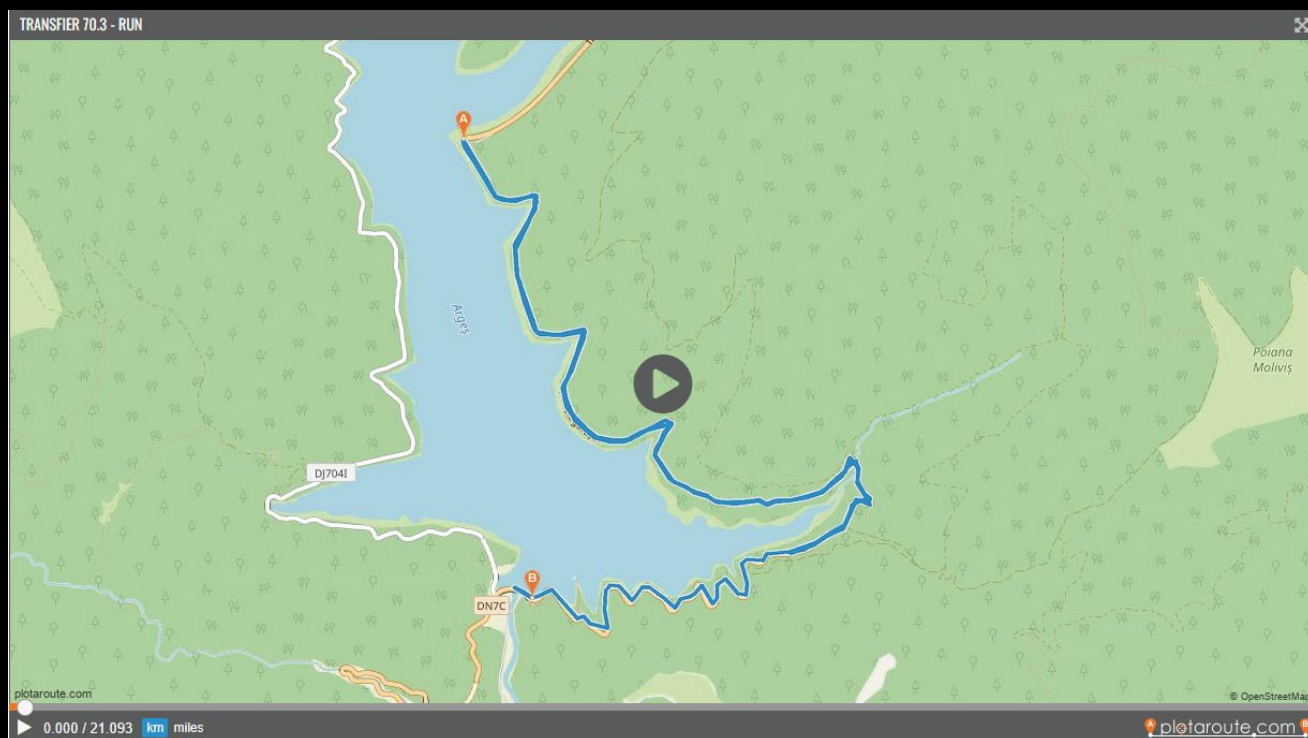
Îți recomandăm să ai o centură de număr pentru a putea purta mai ușor numărul.

Este interzisă alergarea la bustul gol.

## RUTĂ / TRASEU

### RUTĂ HALF 70.3

Traseul începe de la zona de tranziție. Concurenții au de alergat în direcția barajului Vidraru 6 km, până la Checkpointul de alergare, de unde se vor întoarce înapoi până la tranziție unde vor întoarce din nou și vor continua alergarea până ajung la barajul Vidraru. Când ajung în dreptul scării (390 la număr) care permit accesul la statuia Prometeu, concurenții vor urca pe scări și finalul este chiar la picioarele omului de fier. Lungimea totală este de ~ 21 km.

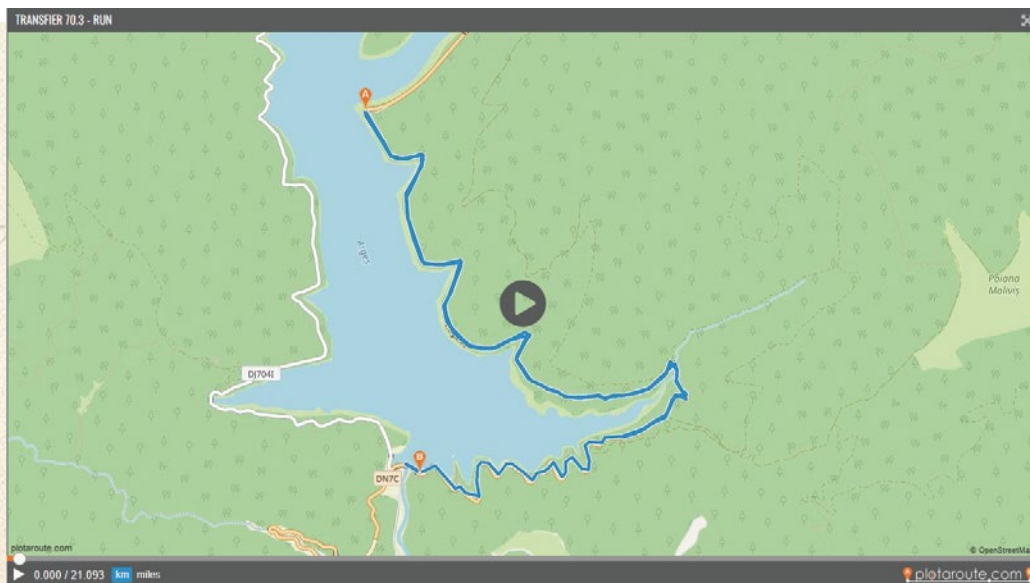




## RUTĂ / TRASEU

### RUTĂ OLIMPIC

Traseul începe de la zona de tranziție. Concurenții vor ieși din tranziție și vor alerga în direcția Barajului Vidraru. Când ajung în dreptul scărilor (150 la număr) care permit accesul la statuia Prometeu, concurenții vor urca pe scări și finalul este la platforma de deasupra barajului, sub omul de fier. Lungimea totală este de ~ 10 km.




### TIMP LIMITĂ CURSE

Timpii limită pentru terminarea concursului sunt:

9h de la start pentru Half 70.3

4h 30m de la start pentru Olimpic

SFATURILE 

#### NU PORNII PREA TARE

După tura de bicicletă și cu un start în coborâre, vei fi tentat să pleci cam tare. Atenție la ritmul propus și nu forța prea devreme.

#### ATENȚIE LA DIFERENȚA DE NIVEL

Traseul de alergare este foarte vălurit. Încearcă să-ți conserve energia pe urcări și nu forța prea tare. Dacă ai energie poți crește ritmul mai mult pe coborâri. Dacă reușești poate faci o alergare ușoară de recunoaștere.

#### NU UITA DE ALIMENTARE

Imediat după tranziție vei avea primul punct de alimentare. Încearcă să te alimentezi cu ceva înainte să pornești alergarea. Orice iei acum poate să te ajute să nu ai o cădere de energie pe traseu.



Vrei și calitate,  
și acoperire,  
și viteză?

# VODAFONE

## CEA MAI BUNĂ REȚEA, CERTIFICATĂ



REȚEA CERTIFICATĂ UMLAUT  
AUDITOR GERMAN INDEPENDENT



Conform certificării umlaut (parte din Accenture) „Best in Test” din martie 2023 pentru rețeaua mobilă Vodafone. Certificarea poate fi consultată pe [www.vodafone.ro](http://www.vodafone.ro), în secțiunea Certificări.



## FINISH

După cele 390 de trepte o să-l vezi chiar pe el, Prometeu – simbolul puterii. You rock!

## ROCK STAR WELCOMING

Medalie & Tricou de finisher

Tricoul îl vei primi la finish, odată cu medalia ;)

Panou de semnături

Curajoșii de la HALF 70.3 ce vor termina chiar la picioarele lui Prometeu vor avea ocazia să îi lase un autograf pe panoul de semnături.

Zonă de refresh

În zona de finish te vei putea reîncărca cu energie cu produse oferite de partenerii noștri.

**NU UITA SĂ PREDAI CIPUL BRĂȚARĂ VOLUNTARILOR!**

## REZULTATE

Rezultatele vor fi disponibile în timp real pe site-ul evenimentului.





## ARBITRAJ + PENALIZARI

Concursul se va desfășura conform regulamentului de pe site-ul federației:

<https://triatlonromania.ro/documents/FRTRI-Regulamentul-de-organizare-a-competitiilor-de-triatlon-si-duatlon.pdf>

Penalizările se vor atenționa după cum urmează:

CARTONAȘ	DESCRIERE	SITUAȚII
—	STOP & GO	ABATERI MINORE
GALBEN	PENALIZARE DE TIMP	ALTE ABATERI
ALBASTRU	PENALIZARE DE TIMP	DRAFTING
ROȘU	DESCALIFICARE	ABATERI GRAVE

Penalizările de timp sunt următoarele:

TIP	OLIMPIC	HALF 70.3
DRAFTING	2 MIN	5 MINUTE
ALTE ABATERI	15 SECUNDE	30 SECUNDE

Lista de mai jos este una cu cele mai întâlnite situații de penalizare cu timp și descalificare. La ea se adaugă și restul situațiilor din regulamentul World Triathlon și FRTRI.

### PENALIZĂRI:

- Nerespectarea liniei de urcare / coborâre de pe bicicletă
- Bicicletă așezată greșit sau echipament lăsat în afara lădiței de tranziție
- Neînchiderea căștii în orice moment ești în contact cu bicicleta, ex: la punerea echipamentului în tranziție, la preluarea bicicletei în T1, și în tot timpul cursei până și după ce ai pus bicicleta înapoi în rastel în T2)

### DESCALIFICARE

Următoarele acțiuni duc la descalificarea sportivilor:

- Purtarea de dispozitive cu căști (iPod, telefoane, etc);
- Comportamentul nesportiv / punerea în pericol a unui alt participant;
- Orice trecere peste axul drumului, exceptând situațiile în care acesta depășește axul drumului pentru a evita producerea unui accident sau în eventualitatea în care prima banda este blocată (de ex. lucrări pe drum etc.);
- Aruncarea de gunoaie în afara zonelor de special amenajate, inclusiv deșeuri și ambalaje folosite la alimentare/hidratare



## PENALTY BOX

Zona de penalizare va fi în zona barajului Vidraru.

În această zonă vor fi afișate vizibil pe panou numerele concurenților cărora li se aplică o penalizare de timp, durata acestei penalizări și motivul pentru care a fost dată. Constituie obligația participantului să verifice panoul pentru a descoperi dacă i s-a aplicat o sancțiune de timp sau nu. Dacă îți vei vedea numărul pe panou va trebui să oprești la Penalty Box, arbitrul de acolo te va cronometra și-ți va spune când poți continua cursa.

## PREMIERE

Festivitatea de premiere va avea loc la Valea cu Pești începând cu 19:30.

Clasamentul se va face pe următoarele categorii.

### TRIATLON individual (HALF / OLIMPIC):

Masculin și Feminin pe categorii de vârstă: 18 -24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60+ ani

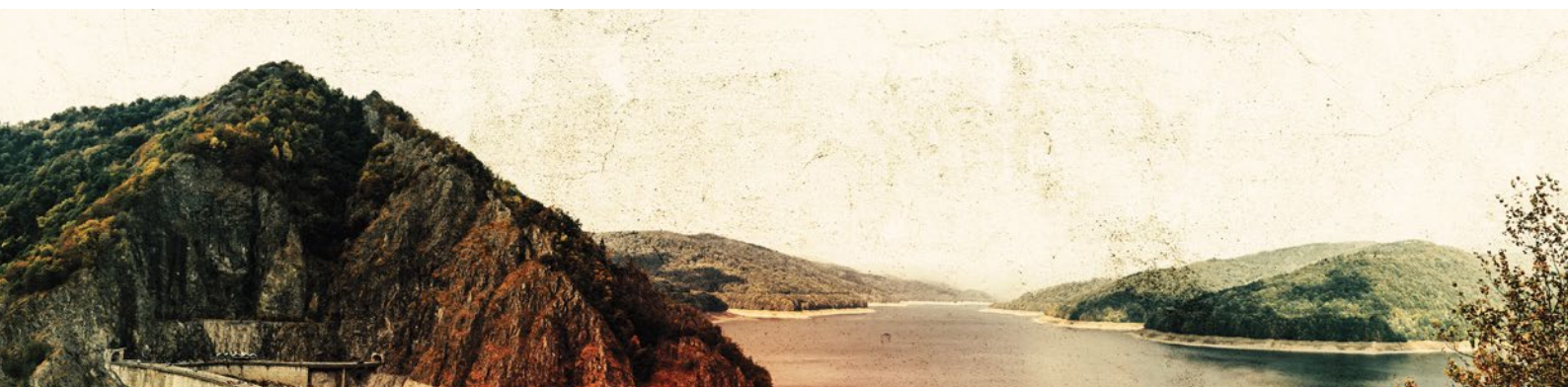
### TRIATLON echipă (HALF / OLIMPIC):

Masculin, Mixt și Feminin

### KOT - King of Transfagarasan:

Open Masculin și Open Feminin

În cazul în care într-o categorie nu sunt înscriși un număr suficient de participanți (minim 5 participanți/echipe), Organizatorii își rezervă dreptul de a comasa respectiva categorie cu următoarea (vârsta mai mare) până se ajunge la numărul minim.





## SFATURI SPECTATORI / SUSȚINĂTORI

### REGULI GENERALE

Traseul de concurs este închis circulației auto, bicicletelor sau altor mijloace de transport în timpul curselor.

Te rugăm să nu intri în partea carosabilă în nici un moment de la momentul startului pentru a nu încurca sportivii aflați în cursă.

### PROBA DE ÎNOT

Pentru această probă sunt amenajate niște mici zone terasate pe malul lacului de unde poți urmări concurenți. Te rugăm să te poziționezi unde dorești înainte de start și să nu intri sau să traversezi culoarul sportivilor cât mai sunt concurenți care vin de la înot.

### PROBA DE BICICLETĂ

Accesul către acest puncte este mai dificil, neavând rute alternative prin care poți ajunge pe traseul de ciclism. Poți urmări de pe margine doar startul și finish-ul acestei probe în zona de tranziție.

### PROBA DE ALERGARE

După proba de înot îți recomandăm să cobori spre barajul Vidraru de unde vei putea observa atât partea de alergare cât și finish-ul.

Între orele 09:15 și 10:15 vei putea să cobori cu mașina până aproape de baraj. După ora 10:15 până la finalul cursei nu vei mai putea muta mașina.

### ACCESUL LA PLATFORMA DE FINISH

Vei urca pe aceleași scări ca și concurenții, astfel că te rugăm să mergi pe lângă perete păstrând balustrada pentru concurenți.

**TE RUGĂM SĂ URMEZI INSTRUCȚIUNILE VOLUNTARILOR DE ACOLO ȘI SĂ URCI SAU SĂ COBORI DOAR CÂND ACEȘTIA ÎȚI PERMIT ACEST LUCRU, PENTRU A NU AGLOMERA PEA MULT SCĂRILE.**



## SFATURILE



Micul dejun este extrem de important pentru o cursă mega, așa că dorim să vă oferim câteva sugestii pentru variante rapide și hrănitoare, care nu necesită pregătire sau gătire, și care sunt benefice pentru performanța voastră sportivă. Sperăm să vă placă și să vă fie de folos!

### PÂINE PRĂJITĂ CU UNT DE ARAHIDE ȘI BANANE.

Pâinea prăjită este o sursă simplă și rapidă de carbohidrați, care vă vor oferi energie pentru alergare. Untul de arahide este o sursă bogată de proteine și grăsimi sănătoase, care vă vor ajuta la refacerea musculară și la prevenirea catabolismului. Bananele sunt fructe bogate în potasiu, care ajută la reglarea echilibrului hidroelectrolitic și la prevenirea crampelor musculare. Puteți adăuga și miere sau scortişoară pentru a-i da mai mult gust și aromă.

### LAPTE CU CEREALE ȘI FRUCTE DE PADURE.

Laptele este o băutură nutritivă, care conține proteine, calciu și vitamina D, care sunt esențiale pentru sănătatea oaselor și a dinților. Cerealele sunt o sursă de carbohidrați complecși, care vă vor oferi energie pe termen lung. Fructele de pădure au un conținut ridicat de antioxidanți, care vă vor proteja celulele de stresul oxidativ și vă vor îmbunătăți circulația

sanguină. Puteți alege dintre diversele tipuri de lapte, cereale și fructe de pădure, după preferințe.

### MUESLI CU LAPTE VEGETAL ȘI SEMINȚE.

Muesli este un amestec de cereale integrale, fructe uscate și nuci, care vă va oferi carbohidrați, proteine, fibre și grăsimi sănătoase. Laptele vegetal este o alternativă la laptele animal, care poate fi mai ușor de digerat și mai potrivit pentru cei cu intoleranțe sau alergii alimentare. Semințele sunt o sursă de minerale, antioxidanți și acizi grași Omega-3, care vă vor susține sistemul imunitar și vă vor proteja inima. Puteți alege dintre diversele tipuri de muesli, lapte vegetal și semințe, cum ar fi soia, orez, cocos, in, dovleac sau floarea soarelui.

### IAURT GRECESC CU GRANOLA ȘI FRUCTE PROASPETE.

Iaurtul grecesc este o opțiune excelentă pentru cei care preferă un mic dejun mai ușor, dar totuși consistent. Acesta conține mai multe proteine decât iaurtul obișnuit și are o textură cremoasă și plăcută. Granola este o mixtură crocantă de cereale integrale, semințe și fructe uscate, care vă va oferi fibre și energie. Fructele proaspete vă vor aduce vitamine, minerale și antioxidanți, care vă vor susține sistemul imunitar și vă vor îmbunătăți starea de spirit.





# Descoperă Nature's Promise.



Așa cum sugerează și numele, produsele Nature's Promise sunt gustoase și apetisante în mod natural, fără să aibă nevoie de aditivi, coloranți sintetici sau arome artificiale. Aceasta se datorează calității ingredientelor folosite, provenite din agricultura organică.

## Cu Nature's Promise e simplu să mănânci bine.

Dacă ești preocupat de un stil de viață echilibrat și atent la alegerile tale nutriționale, produsele Nature's Promise, pe care le găsești exclusiv la Mega Image, sunt gândite pentru tine. Cu cele trei game: **BIO**, **FREE FROM** și **HEALTHY LIFE**, Nature's Promise îți oferă o mulțime de alegeri pentru nevoile tale.



BUN  
PENTRU  
NOI TOȚI!





***TRANSFIER*** 