

**TRIATLON ROUA** deschis de **uși 365**

19 mai, Lac Ciurbesti

# Eveniment multisport

în premieră pentru Iași

# GHIDUL PARTICIPANTULUI

**MTB**

**ALERGARE**

**TRIATLON**

**TRIKIDS**

organizat de **ROUA TriClub** în parteneriat cu **Federația Română de Triatlon** și **Primăria Miroslava**



# Dragă participant,

Pentru a te asigura că ești complet pregătit pentru ziua evenimentului, indiferent dacă este prima ta participare sau ai nevoie să îți reamintești unele detalii, am pregătit o serie de informații esențiale.

Acestea te vor ajuta să înțelegi mai bine cum se va desfășura cursa. Sperăm ca aceste informații să fie de folos în pregătirea ta. Cu toate acestea, dacă ai alte întrebări sau nelămuriri, te încurajăm să ne contactezi prin email sau telefonic.

Mult noroc și să te distrezi!

## CUPRINS

- Referinte
- Protecția mediului
- Locație
- Voluntari
- PROGRAM
- Înainte de cursă
- Ziua evenimentului
- TRASEU INOT
- TRASEU MTB
- TRASEU ALERGARE
- TRIKIDS
- Echipament
- Zona evenimentului

## Referinte

- [Regulamentul de desfășurare a competiției](#)
- Regulamentul competițiilor [World Triathlon](#)
- Regulamentul [FRTRI](#) (Federația Română de Triatlon)

## Voluntari

**Dacă vrei sa vezi un voluntar zâmbind, spune-i mulțumesc.**

Aceștia sunt o parte foarte importantă a echipei noastre pentru desfășurarea cu succes a evenimentului. Își dedică timp și energie pentru a garanta o experiență plăcută tuturor participanților. Vă rugăm să arătați respect și recunoștință față de ei.

Orice comportament abuziv sau nepotrivit față de voluntari poate conduce la descalificarea din competiție.

## Sponsori și parteneri

Vă încurajăm să promovați la rândul vostru sponsorii și partenerii care au contribuit la organizarea acestui eveniment. Resursele puse la dispoziție ne-au ajutat să punem accentul pe calitate și siguranța voastră în tot ceea ce ne-am propus, dar și să oferim un kit de participare bogat și premii atractive pentru toate probele de concurs.



## Cunoaște natura de lângă tine!

**Evenimentul se desfășoară în Situl Natura 2000 ROSCI0077 Fânațele Bârca suprapusă cu ROSPA0158 Lacul Ciurbești – Fânațele Bârca, arii naturale protejate.**

**Agenția Națională pentru Arii Naturale Protejate** reamintește că ariile protejate sunt zone speciale desemnate să conserve biodiversitatea, peisajele naturale și culturale, precum și alte resurse naturale importante. Pentru a asigura această protecție, există o serie de reguli de comportament și conduită pe care trebuie să le respectăm atunci când vizităm aceste zone.

În acest sens, iată câteva dintre cele mai importante reguli pe care ar trebui să le urmărim:

- Depozitați deșeurile la punctele de colectare special amenajate.
- Nu modificați sau deteriorați panourile informative sau de avertizare, indicatoarele, marcajele, stâlpii care le susțin și amenajările tehnice de siguranță care au rolul de a ne informa și îndruma.
- Natura trebuie păstrată așa cum este. De aceea, nu culegem florile, ci vom lua cu noi doar fotografiile.
- Nu capturăm nicio viețuitoare întâlnită în zone cu protecție strictă și nici nu introducem pe teritoriul acestora alte exemplare.
- Vom merge întotdeauna numai pe traseele turistice, numai în zonele în care ne este permis accesul, respectând astfel măsurile gândite pentru protejarea ariilor naturale.







Lacul Ciurbești, situat la mai puțin de 9 km de Iași și la aproximativ 15 minute de mers cu mașina, fie prin Lunca Cetățuii, fie pe Centura Iași, se află într-o zonă protejată, nededicată turismului. Dată fiind această situație, locurile de parcare sunt limitate.

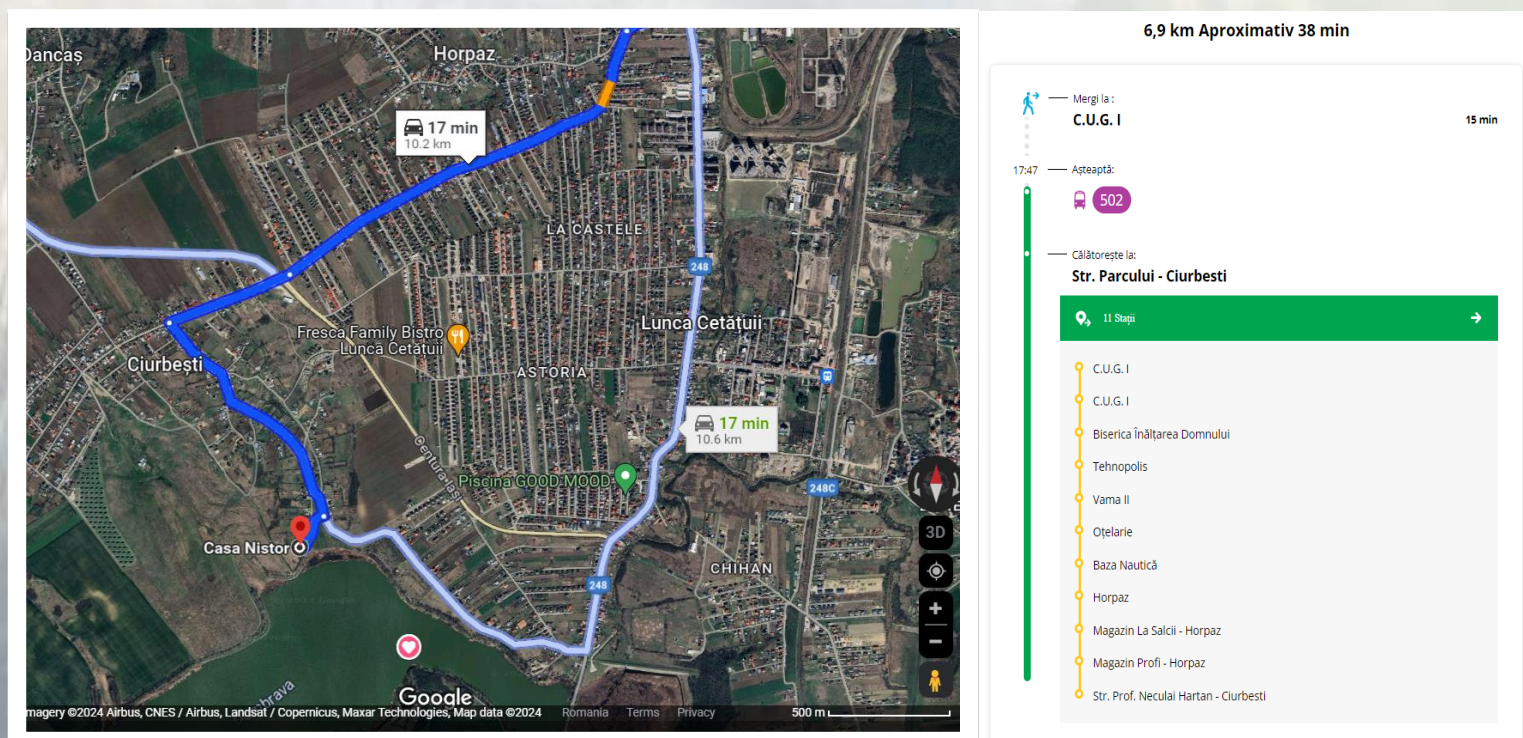
Pentru a eficientiza la maximum utilizarea spațiului permis pentru parcare, vă rugăm să considerați utilizarea mijloacelor alternative de transport:

- **Autobuzul 502 Iași - Ciurbești:** O opțiune convenabilă și ecologică pentru a ajunge la eveniment.
- **Servicii de ridesharing** (Uber/Bolt): O alternativă eficientă, mai ales dacă optați să împărțiți călătoria cu prietenii.
- **Bicicleta:** Pentru cei localizați în apropiere, bicicleta este o alegere sănătoasă și prietenoasă cu mediul.
- **Carpooling:** Împărțiți mașina cu prietenii pentru a reduce numărul de vehicule.

Spațiul destinat parcării va fi amenajat duminică dimineața, pe pășunea din fața Casei Nistor. Localizarea exactă, aici:

<https://maps.app.goo.gl/zQQmk7r8z7V77BGU5>

Vă mulțumim pentru înțelegere și colaborare în asigurarea desfășurării evenimentului în cele mai bune condiții.



PROGRAM

Programul poate suferi modificări. Vă rugăm să ne urmăriți pentru a fi la curent cu toate noutățile și să mai verificați programul înainte de eveniment.

Acordă atenție la detaliile din tabelul care descrie ziua, ora sau intervalul orar în care se desfășoară activități legate de competiția care este de interes pentru tine!

| Vineri 17 mai 2024   |                                                                                                                                |                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ora/Interval         | Eveniment                                                                                                                      | Locație                |
| 19:00 - 20:00        | Ședință tehnică online pentru probele de triatlon + sesiune Q&A                                                                | <a href="#">online</a> |
| Sâmbătă 18 mai 2024  |                                                                                                                                |                        |
| Ora/Interval         | Eveniment                                                                                                                      | Locație                |
| 11:00 - 17:00        | Predare Kit-uri adulti<br><br>(Kiturile Trikids se ridică în ziua evenimentului)                                               | Palas Mall             |
| Duminică 19 mai 2024 |                                                                                                                                |                        |
| Ora/Interval         | Eveniment                                                                                                                      | Locație                |
| 7:00                 | Predare Kit-uri la eveniment (*)<br><br>(*)doar pentru concurenții din afara Iașului                                           | Lac Ciurbești          |
| 7:00 - 8:00          | Predare Kit-uri Triatlon(*)<br><br>(*)chip-ul se primește la Check-in                                                          |                        |
| 7:00 - 9:30          | Predare Kit-uri MTB și alergare(*)                                                                                             |                        |
| 7:30 - 8:30          | Check-in Tranziție Triatlon                                                                                                    |                        |
| 8:30                 | Deschidere eveniment                                                                                                           |                        |
| 9:00                 | <b>START</b> Triatlon Olimpic + Ștafetă                                                                                        |                        |
| 9:15                 | <b>START</b> Triatlon Sprint                                                                                                   |                        |
| 9:40                 | Încălzire pe scenă by Oxygen                                                                                                   |                        |
| 10:00                | <b>START</b> MTB<br><br>• proba scurtă și proba lungă                                                                          |                        |
| 10:05                | <b>START</b> Alergare:<br><br>• 5K, 11.3K, 22K                                                                                 |                        |
| 10:15 - 13:00        | Activități pentru spectatori<br><br>• Zumba and Yoga By Oxygen<br><br>• jocuri pentru copii by WorldClass și Flori de Portocal |                        |
| 12:00 - 14:00        | Predare kit-uri TriKids                                                                                                        |                        |
| 11:00 - 14:00        | Masa participanților                                                                                                           |                        |
| 14:00 - 14:30        | Check-out Tranziție Triatlon                                                                                                   |                        |
| 13:30                | PREMIERE probe adulți                                                                                                          |                        |
| 14:30 - 15:00        | Check-in Tranziție TriKids                                                                                                     |                        |
| 15:00                | <b>START</b> TriKids<br><br>Copii 6-8 ani<br><br>Copii 9-10 ani<br><br>Copii 11-12 ani<br><br>Copii 13 ani                     |                        |
| 17:00                | PREMIERE TriKids                                                                                                               |                        |



## Înainte de cursă

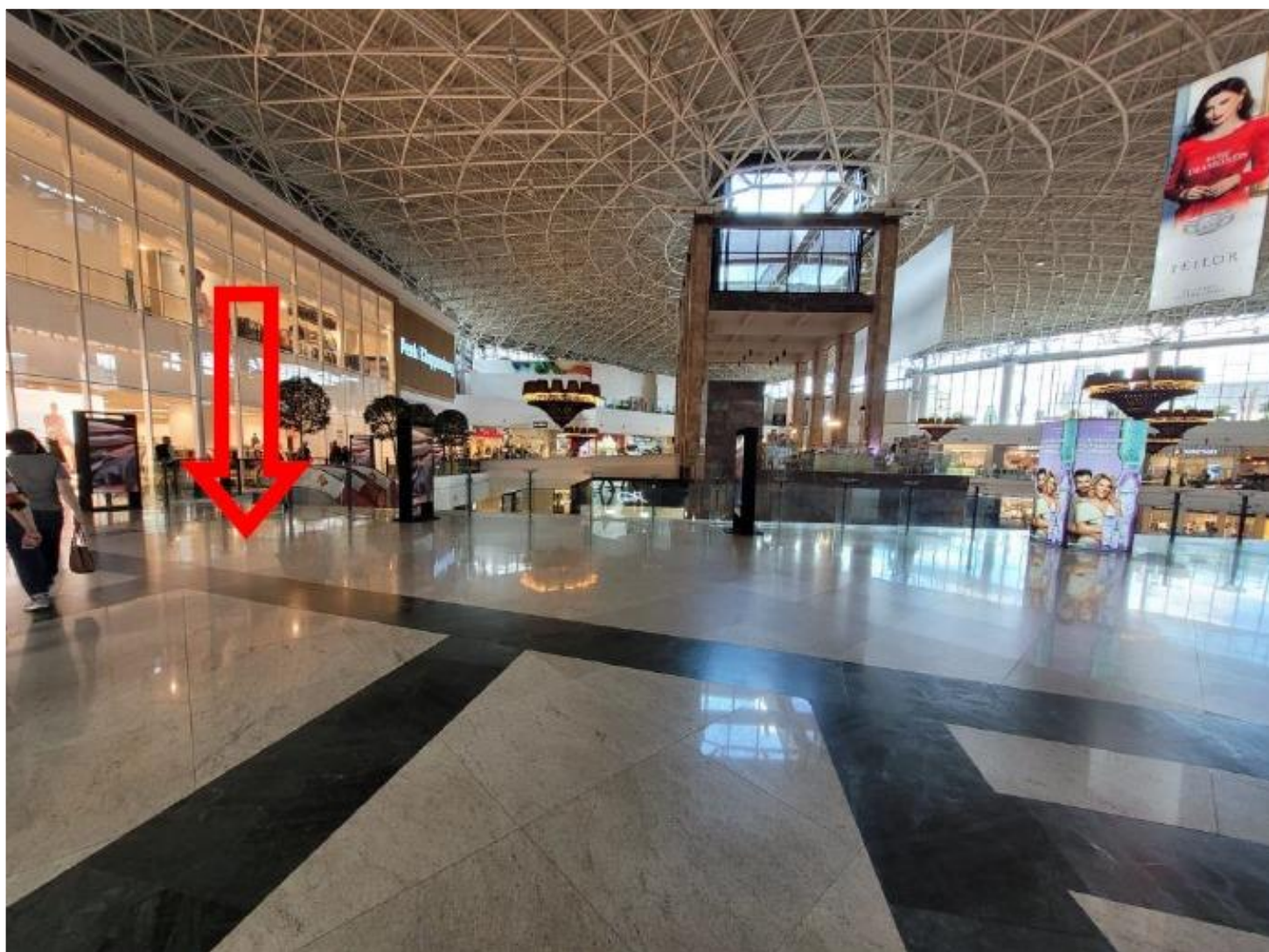
### Ridicarea kiturilor

Kiturile se vor ridica personal din Palas Mall, zona Peek&Cloppenburg - sâmbătă 18 mai 2024, 11:00 - 17:00.

Doar participanții din afara orașului Iași (incluzând zona metropolitană a orașului) vor putea ridica kitul în ziua competiției de la locul de desfășurare a evenimentului, duminică 19 mai 2024, în intervalele stabilite în program.

Pentru ridicarea kitului va trebui să prezinți:

- Un act de identitate cu poză (CI, permis, pașaport)
- Declarația semnată fizic pe care o puteți vizualiza [aici](#)
- [Licența FRTRI](#) validă în ziua evenimentului pentru participanții de la probele de triatlon (Olimpic și Sprint).





# Înainte de cursă

## Conținutul kit-ului

- număr de concurs (BIB) - pentru identificarea atleților pe parcursul competiției (are atașat Chip de cronometrare).
- Numărul de concurs trebuie purtat obligatoriu pe traseul de ciclism și alergare.
- Sportivii trebuie să poarte în față numărul de concurs la alergare. Pentru siguranță și validarea parcurgerii traseului, numărul TREBUIE să fie permanent vizibil în timpul probelor pe uscat (ciclism și/sau alergare).
- tricoul personalizat al evenimentului (pentru cei care s-au înscris până la data de 30 aprilie).
- produse și vouchere oferite de sponsorii și partenerii noștri.
- pentru participanții la probele de triatlon, chipul brățară - va fi înmănat duminică, la intrarea în tranziție .





## Ziua evenimentului

Îți recomandăm să ajungi cu cel puțin 60-90 de minute înainte de cursa ta.

Familiarizează-te cu locația evenimentului și cu zonele cheie (check-In, tranziție, startul înotului, linia de start/finish, scena și poziționarea toaletelor ecologice).

Nu se fac înregistrări noi sau modificări înregistrărilor existente în ziua evenimentului.

Știm că ești pregătit dar dorim să-ți reamintim.

### Detalii probe

#### Probele de triatlon:

- **SPRINT:** 750m înot, 20 km MTB, 5 km alergare
- **OLIMPIC:** 1500m înot, 43 km MTB, 11.3 km alergare
- **ȘTAFETĂ:** 1500m înot, 43 km MTB, 11.3 km alergare

**Probe MTB:** 20 km, 43 km

**Probe Alergare:** 5 km, 11.3 km, 22 km

Timpul maxim pentru finalizarea probei de înot este de 30 minute pentru proba SPRINT și de 50 de minute pentru probele OLIMPIC și ȘTAFETĂ, iar timpul maxim pentru finalizarea concursului este de 5 ore și 30 de minute de la startul competiției.

Pentru toate probele de MTB și alergare timpul limită este de 4 ore.

Traseele actualizate pot fi vizualizate și descărcate (format GPX) de pe site-ul nostru la secțiunea [trasee](#).

Îți recomandăm să descarci varianta actuală, întrucât am adus câteva modificări traseelor anunțate inițial, pentru a oferi o experiență mai plăcută participanților.



# TRASEU ÎNOT

Proba de înot se desfășoară în lacul Ciurbesti, lac de baraj artificial construit pe Valea Locei, cu o suprafață de 154 hectare și adâncime maximă de 3m.

Traseul va fi marcat cu balize și supravegheat de caiace și salvamari.

Traseul Sprint este de 750m și urmează balizele A-D, cu limită de timp de 30 minute.

Traseul Olimpic este de 1500m și urmează balizele A-B-C-D, cu limită de timp de 50 minute.

**Startul se va da din apă.**

Pentru cei mai puțin obișnuiți cu înotul în ape deschise se permite purtarea unui balon de siguranță cu rugămintea să pornească în spatele celor mai avansați pentru a nu încurca.

Temperatura apei este în jur de 18 grade. Costumul de neopren este optional, dar recomandat.





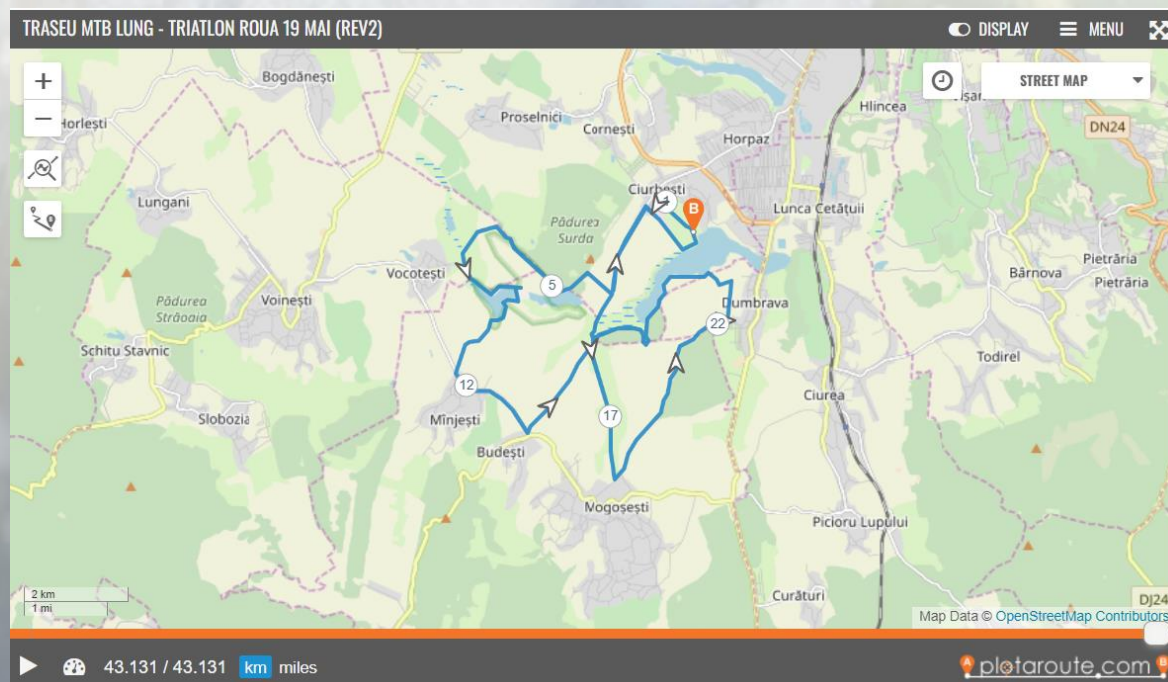
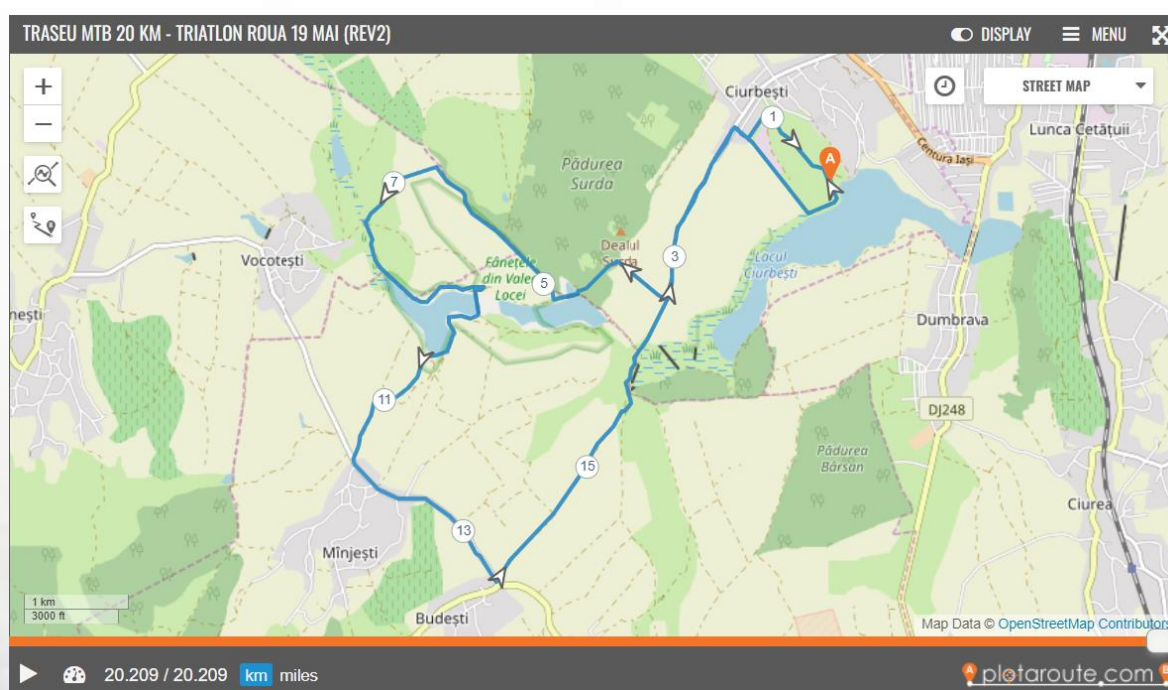
# TRASEU MTB

Traseul de mountainbike constă în terenuri variate, drumuri de țară, poteci prin câmpuri și pădure. Pornește cu o urcare ușoară, trece prin satul Ciurbești apoi traversează Fanațele Bârca, pe lângă pădurea Surda și pe marginea lacurilor din Valea Locei. Este o zonă deosebit de frumoasă, arie naturală protejată la nivel european, parte din situl Natura 2000.

Traseul lung continuă apoi spre satele Budești, Mogoșești, Dumbrava, prin pădurea Bârsan și pe malul celălalt al lacului Ciurbești. Pe traseu va fi 1 punct de hidratare la kilometrul 15.5.

Cei de la traseul lung îl vor atinge încă de 2 ori la km 27 respectiv 39.

Tot traseul va fi bine amenajat și marcat, cu voluntari în punctele importante ([aici](#) poti studia harta și poți descărca fisierul gpx).





# TRASEU ALERGARE

Traseul de alergare trail pornește cu o urcare ușoară de la lac, trece prin satul Ciurbești și continuă pe cărările și potecile pădurii Surda, ferit de soare și căldură.

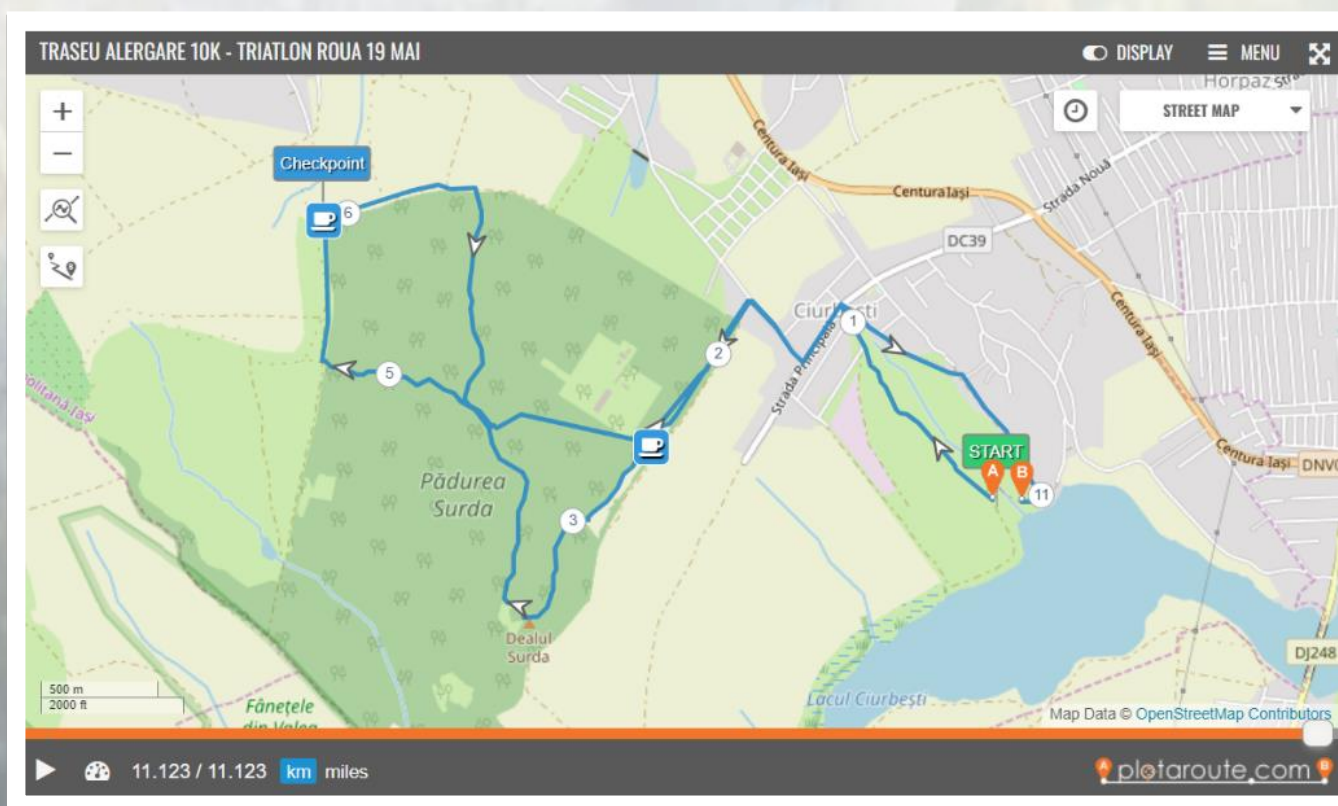
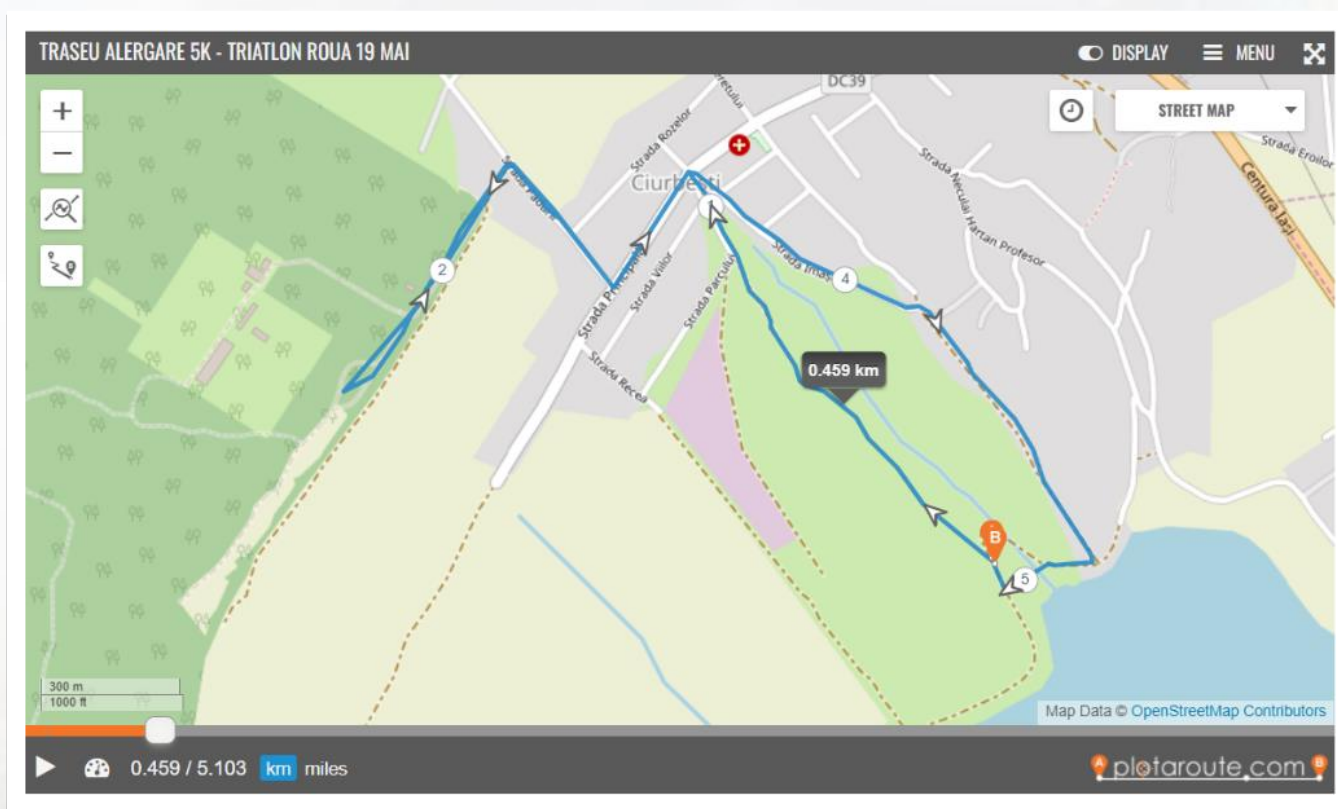
**Traseul la proba de 5K are punct de întoarcere la punctul de hidratare.**

Traseul pentru proba de 22K constă în repetarea buclei de 11.3 km de 2 ori.

Pe traseu vor fi puncte de hidratare la km 2.5, la km 6 și la finish.

Tot traseul va fi bine amenajat și marcat, cu voluntari în punctele importante.

([aici](#) poti studia hărțile interactive).





# TRIKIDS

## “Copiii noștri, viitorul nostru!”

TriKids, reprezintă o serie de evenimente necompetitive adresate copiilor din toate mediile și categoriile sociale, cu vârste între 6 și 13 ani, organizate la nivel național cu scopul de a atrage cât mai mulți copii în triatlon, în vederea creșterii bazei de selecție a Federației pentru identificarea, educarea și creșterea potențialelor talente care pot performa în această ramură sportivă.

În cadrul evenimentului Triatlon ROUA, Trikids cuprinde 4 competiții de mini-duatlon (alergare – bicicletă – alergare) cu distanțe care variază în funcție de categoria de vârstă.

Traseul este unul ușor, în jurul perimetrului locației centrale a evenimentului, potrivit pentru fiecare categorie de vârstă, parcurgând una sau mai multe bucle în alergare și cu bicicleta.

Copiii vor fi mereu în raza vizuală a părinților, supravegheați și încurajați, astfel vor fi mereu în siguranță.

La finish, efortul le este răsplătit. Toți copiii vor primi medalii, diplome, un tricou și multe surprize de la sponsorii noștri.

Toți copiii trebuie să aibă legitimație FRTRI.

Costul licenței este 0 lei pentru copiii de până la 11 ani și 30 lei pentru copiii cu vârsta mai mare de 11 ani. Aceasta se poate obține foarte rapid, online, de pe site-ul [Federației Române de Triatlon](#).



Mini-duatlon 6-8 ani

🏃 0.4 km | 🚲 1.4 km | 🏃 0.4 km  
1 x 0.4km | 2 x 0.7km | 1 x 0.4km



Mini-duatlon 9-10 ani

🏃 0.8 km | 🚲 2.1 km | 🏃 0.4 km  
2 x 0.4km | 3 x 0.7km | 1 x 0.4km



Mini-duatlon 11-12 ani

🏃 1.2 km | 🚲 3.6 km | 🏃 0.8 km  
3 x 0.4km | 2 x 1.8km | 2 x 0.4km



Mini-duatlon 13 ani

🏃 1.6 km | 🚲 5.4 km | 🏃 1.2 km  
4 x 0.4km | 3 x 1.8km | 3 x 0.4km

Traseul pentru copii de 6-10 ani



Traseul pentru copii de 11-13 ani



### Legendă:

- linia rosie reprezintă traseul de alergare.
- linia galbenă marchează traseul de bicicletă.



## Echipament

- echipamentul obligatoriu este evidențiat cu **bold** (scris îngrosat), restul reprezintă recomandări
- **chip-ul de cronometraj** trebuie purtat de către participanții la probele de triatlon, pe tot parcursul cursei și predat la final organizatorilor.

Înot

- Costum de înot
- Ochelari
- Cască oficială (furnizată de organizatori în kitul de participare)
- Costum de neopren\*

\* Decizia folosirii costumului de neopren (wetsuit) se va comunica în ziua competiției, în funcție de temperatura apei, conform regulamentului World Triathlon

- <16° C: obligatoriu
- 16-24° C: opțional
- >24° C: interzis

Verifică [aici](#) indicațiile și hărțile cursei.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><b>Bicicletă</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Bicicleta: MTB, cyclocross sau <b>gravel</b></li><li>• Cască</li><li>• Pantofi sport (opțional: clip-in)</li><li>• Costum de triatlon / ciclism sau Pantaloni scurți + tricou</li><li>• Ochelari de soare</li><li>• Kit de pană, pneu de rezervă și pompă/cartuș CO2+ inflator</li><li>• Jachetă anti-vânt / ploaie</li></ul></div> | <div><b>Nutriție:</b></div> <div>Hidratează-te înainte și în timpul cursei.</div> <div>Bidon cu apă sau băutură izotonică pe bicicletă</div> <div>Geluri energizante la alergare</div> |
| <div><b>Alergare</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Pantofi de alergare</li><li>• Costum de triatlon sau</li><li>• Pantaloni scurți + top</li><li>• Centură pentru numărul de concurs</li><li>• Șosete</li><li>• Șapcă</li></ul></div>                                                                                                                                                   | <div><b>Tranziție</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Prosop</li><li>• Cremă de protecție solară</li><li>• O băutură izotonică</li></ul></div>                      |

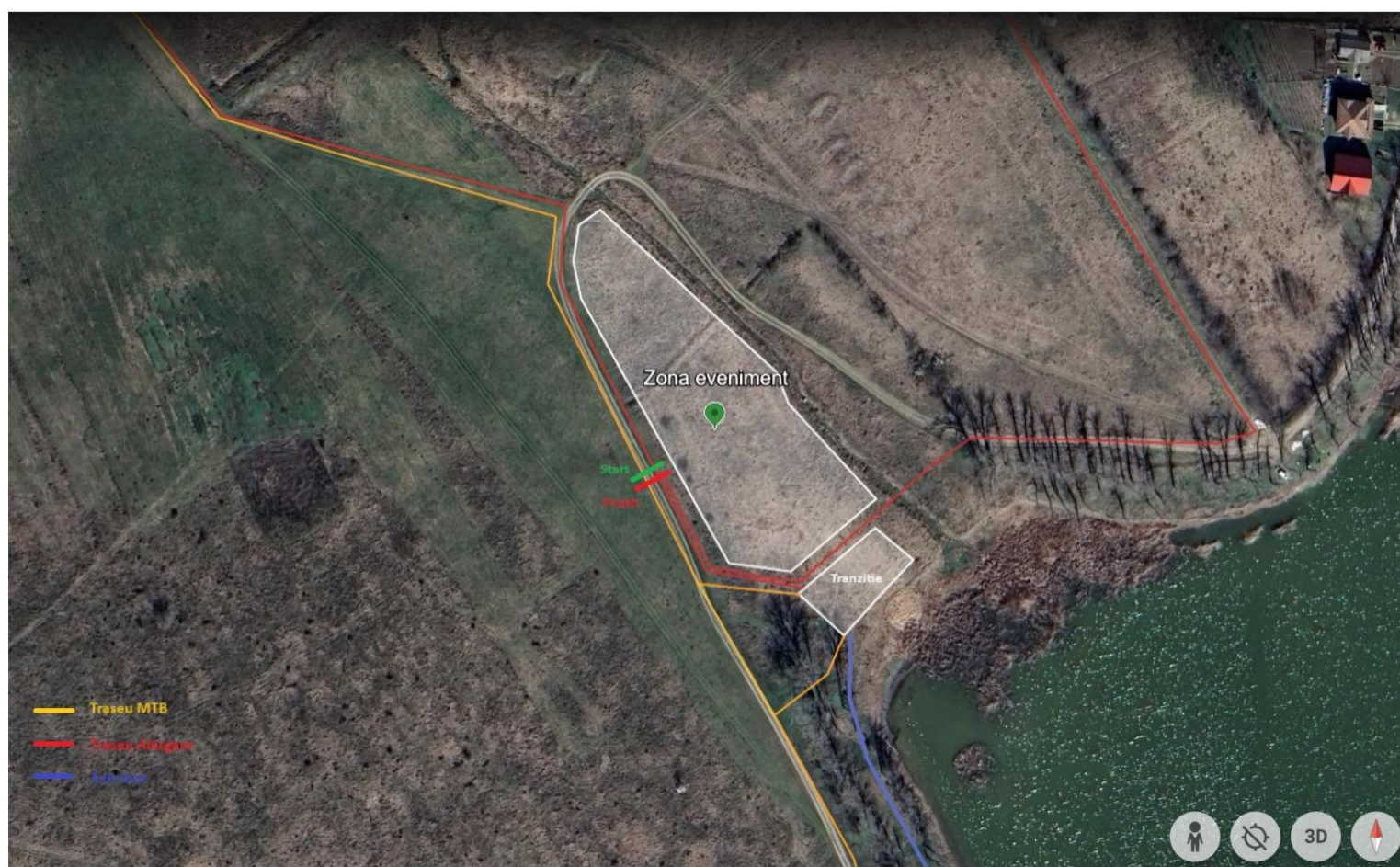


## Zona evenimentului

Cu ajutorul partenerilor și sponsorilor noștri, am pregătit pentru ziua evenimentului un spațiu ideal pentru a petrece o duminică relaxantă alături de familie sau prieteni.

Vă oferim o varietate de opțiuni gândite să satisfacă preferințele și nevoile tuturor. Fie că doriți să vă destindeți, să dansați sau să savurați delicii culinare, veți găsi locul potrivit pentru a vă bucura de fiecare moment.

Pentru copii, am amenajat un loc de joacă sigur, în compania unei echipe de animatori care vor asigura distracția, astfel încât adulții să aibă mai puține griji.





# Sponsori și Parteneri

Mulțumim tuturor susținătorilor care ne-au încurajat să visăm și să organizăm cel mai mare eveniment multisport cu probe de triatlon, aici, la noi acasă, la Iași.

**Sponsori Champion:**

 Usi365.ro

**Sponsori Competition:**

 Transgor Logistik

 Rețele-Iași SRL

 Iulius Mall Iasi

**Sponsori Elite:**

 Oxygen Sports & SPA

 Autopadova/Romil Group

 Gradinariu

**Sponsori Master**

 ESQ Village

 Clubul Sportiv Preventis Iasi

 Alchimeia - Clinică de Recuperare Medicală

 Capra Noastră - Bere Artizanală făcută în Iași

 Weider.ro - Suplimente Nutritive

 Kandia, Măguara, Făgăraș, Sugus

 Happy Sports Iasi

 EnerGym

 World Class Romania

 Vivertine

**Sponsori Athlete**

 Hindawi

 Focality

 Grafitec

 Code School Club

 MELLOW DRINKS, Fritz-Kola, Fentimans

 Yra's Art

 EON

 Delgaz Grid

 Enpi Security

 Balkan

 Adams Supplements

 VitaMix

 Indus - spice is life

 Soft & Grace

 Magazia Moraritei

 Clătita Hoinar

 Gourmand Brothers

 Artizanii Cafelei

 Cheers Events

**Parteneri Tehnici:**

▪ Federatia Romana de Triatlon

▪ ACS AtletIS

▪ Asociația Real Sports - 7MTB

▪ Master Ski & Bike Club

▪ Maxvelo Time

**Parteneri Club:**

▪ Codrii Iașilor

▪ Orașul Bicicletelor

▪ Fundația Serviciilor Sociale Bethany

▪ Enpi Security

▪ Flori de Portocal

▪ Viața în Mișcare la UAIC

▪ Triathlon Federation of Moldova

▪ Iasisting

**Parteneri Instituționali**

▪ Primăria Comunei Miroslava

▪ Primaria Comunei Mogosesti

▪ Primaria Comunei Ciurea

▪ Primăria Municipiului Iași

▪ Consiliul Județean Iași

▪ Agenția Națională pentru Aarii Naturale Protejate

▪ Direcția Silvică Iasi

▪ Apele Române

▪ Inspectoratul pentru Situații de Urgență Iași

▪ Inspectoratul de Poliție al Județului Iași

▪ Inspectoratul de Jandarmi Județean Iași



## Cuvânt de încheiere

Triatlonul ROUA este un adevărat festival sportiv în natura, unde voia bună și distracția se îmbină armonios cu respectul față de comunitatea locală și biodiversitate.

Prin participarea voastră, nu doar că vă alăturați unei competiții, ci contribuiți la dezvoltarea unei comunități de sportivi.

Ne propunem să promovăm un stil de viață activ și sănătos pentru toate vârstele, încurajând în același timp protejarea naturii care ne înconjoară.

Vă mulțumim pentru încrederea oferită și că ajutați la succesul acestui eveniment multisport, în premieră pentru Iași și zona Moldovei.

Adu-ți și prietenii! Momentele frumoase merită împărtășite.

Mai multe detalii pe [rouatriclub.ro](https://rouatriclub.ro)

# ROUA TRIATHLON CLUB

Din pasiune pentru sport, din pasiune pentru triatlon.