

June 27, 2026



REGULAMENT CONCURS DE ÎNOT ÎN APE DESCHISE PE DISTANȚĂ LUNGĂ 2026

<https://transylvaniatrithlonfestival.ro/>

1. ÎNCEPEREA CURSEI – PROGRAM ȘI SERII DE START

Competiția de înot în ape deschise va avea loc **sâmbătă, 27 iunie**, la **Lacul Bezid**, în trei intervale principale :

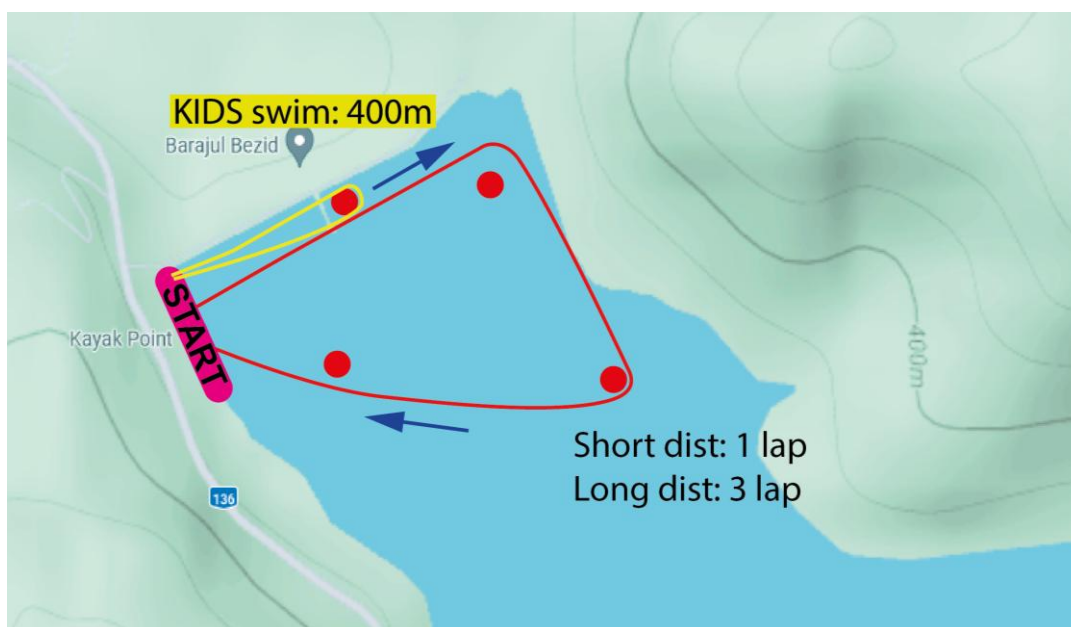
<https://maps.app.goo.gl/iTRtgreZVQpz39qg9>

Categorie Ora startului

Copii 400m 🕒 12:00

Adulți 1,5km 🕒 13:00 distanța scurtă

Adulți 4,5km 🕒 13:30 distanța lungă



June 27, 2026


2. PARCAREA LA FAȚA LOCULUI

La Lacul Bezid, locurile de parcare sunt **limitate**, așa că **vă rugăm să sosiți din timp!**

 Traficul va fi dirijat de **poliție**, pe drumurile de acces și în locurile desemnate

 Voluntarii vor sprijini gestionarea parcării

 **Vă rugăm să respectați în totalitate indicațiile poliției și ale voluntarilor!**

 Este interzisă parcare în locuri care blochează accesul, în special pe traseele de salvare sau pe segmentele de cursă!

3. RIDICAREA PACHETULUI DE CONCURS ȘI CRONOMETRAREA

Se va completa și semna declarația de propria răspundere.

Pentru a evita aglomerația, puteți descărca formularul de aici :

<https://transylvaniatrithlonfestival.ro/competition-rules/>


După ce ai parcat și ai ajuns la lac, **primul tău pas este:**

 Ridică-ți **pachetul de concurs** de la punctul de înregistrare!

Conținutul pachetului:

- Cip de cronometrare
- Cască de înot (**obligatorie** pentru sprint și distanța lungă)
- Pachet cadou
- Materiale informative

Categorie Ora

Copii  10:30-11:30 ridicare kit-uri de concurs

Adulți  11:30-12:30 ridicare kit-uri de concurs

 **Cipul de cronometrare – obligatoriu!**

- Se fixează **pe glezna dreaptă sau stângă**



June 27, 2026

- Acesta înregistrează timpul complet de înot – rezultatul tău este valid **doar dacă cipul este activ între start și finish**
 - **Nu îl lăsa în cort, pe prosop sau pe mal** – trebuie să fie pus **înainte de start!**
- 💡 **Sfat:** Fixează cipul bine, dar nu prea strâns – să fie confortabil pentru înot!

👤👤 4. CURSELE COPIILOR – DETALII ȘI SIGURANȚĂ

- Copiii vor lua startul **pe grupe de vârstă**, în serii separate
- **O nouă serie va porni doar după ce toți participanții din seria anterioară au ajuns la sosire**
- Le cerem **părinților și antrenorilor răbdare** – siguranța și claritatea organizării sunt prioritare

🚫 Siguranță:

- Utilizarea unei **geamanduri de siguranță (safety buoy)** este **obligatorie în cursele copiilor!**
- Organizatorii pot oferi boii la cerere, dar este permis și echipamentul propriu

🏊 5. CATEGORII ADULȚI – Sprint și Distanță Lungă (1500 m & 4500 m)

- Între cele două distanțe va exista **un decalaj temporar** – startul cursei de 4.5 km va avea loc **mai târziu**, la 30 de minute.
- Acest lucru ajută la **evitarea aglomerării pe traseu** și la desfășurarea ordonată a evenimentului

🚫 La aceste distanțe, **geamandura de siguranță nu este obligatorie**, dar este **puternic recomandată**, mai ales pentru începători sau participanți la prima lor competiție de înot în ape deschise

🏊 6. STARTUL ȘI DESFĂȘURAREA CURSEI DE ÎNOT

▶ Startul are loc din apă!

- Fiecare serie de concurs va porni **din apă**, la semnalul arbitrilor
- Participanții se vor alinia **în apă, în spatele liniei de start**
- După semnalul de start, fiecare înoată **distanța aferentă categoriei sale** pe traseul delimitat

June 27, 2026

✦ **Important:**

Traseul trebuie parcurs **exact conform distanței oficiale** – nu este permisă scurtarea traseului.

📄 **Traseul de urmat:**

- Traseul este marcat cu **balize vizibile**
- Toate balizele trebuie ocolite **pe exterior la mâna dreaptă**
- Distanța scurtă presupune de **1 tură**.
- Distanța lungă presupune **3 ture** pe același traseu. La fiecare tură participanții sunt obligați să iasă din apă și să treacă peste covorul de cronometraj pe mal.

🏁 **Sosirea – Cronometrare oficială**

- După finalizarea traseului, înoți spre mal, pe zona marcată de sosire
- La ieșirea din apă se află **covorul de cronometrare final**
- Timpul tău va fi înregistrat **numai dacă cipul trece peste acest covor**

● **Atenție:**

Nu sări peste, nu ocoli! **Treci clar peste covorul de cronometrare** – pe jos sau în pas de alergare

🏆 **Toți participanții care termină cursa primesc medalie Finisher!**

După linia de sosire, **mergi direct către zona de rehidratare și recuperare.**

💧 **7. REHIDRATARE ȘI REFACERE DUPĂ CURSĂ**

În timpul probei de înot în ape deschise **nu vor exista puncte de hidratare pe traseu**, însă **după cursă**, pe mal, toți participanții vor avea acces la o zonă completă de recuperare:

Ce vei găsi în zona de rehidratare:

- **Apă rece**
- **Băutură izotonică**
- **Pepsi Cola**
- **Fructe** (banane, mere, etc.)
- **Snack-uri**
- **Bureți reci, gheață**

June 27, 2026

- Zonă de relaxare la umbră, cu locuri de stat
- Asistență medicală de bază și ajutor pentru refacere


 **Sfat util:**


Nu neglija hidratarea și reechilibrarea după efort – **la distanțe mai lungi este esențial să înlocuiești sărurile și mineralele pierdute.**


 **8. PARTICIPARE RESPONSABILĂ – RESPONSABILITATEA NOASTRĂ COMUNĂ**

Te rugăm să contribui la buna desfășurare a evenimentului printr-un comportament:

- **civilizat**
- **sportiv**
- **ecologic**

 Găsești saci și coșuri de gunoi în toate zonele.

 Nu lăsa pahare, ambalaje, prosoape sau haine pe jos – **respectăm natura și unii pe alții!**

 Îți mulțumim că faci parte din acest eveniment sportiv special!

 **9. ÎN FINAL, DAR NU ÎN ULTIMUL RÂND – PREMIEREA**

Ceremonia oficială de premiere va avea loc **în curtea Castelului Rhédey**, la ora menționată în programul oficial 17 :00.

<https://maps.app.goo.gl/T7pHsRTv8DqDCjUNA>

 **Toți finisherii sunt bineveniți**, nu doar cei de pe podium!

SUCCES TUTUROR