



## CONCURS DE PADDLEBOARD

<https://transylvaniatriathlonfestival.ro/>

### 1. STARTUL CURSEI – PROGRAM ȘI SERII DE START

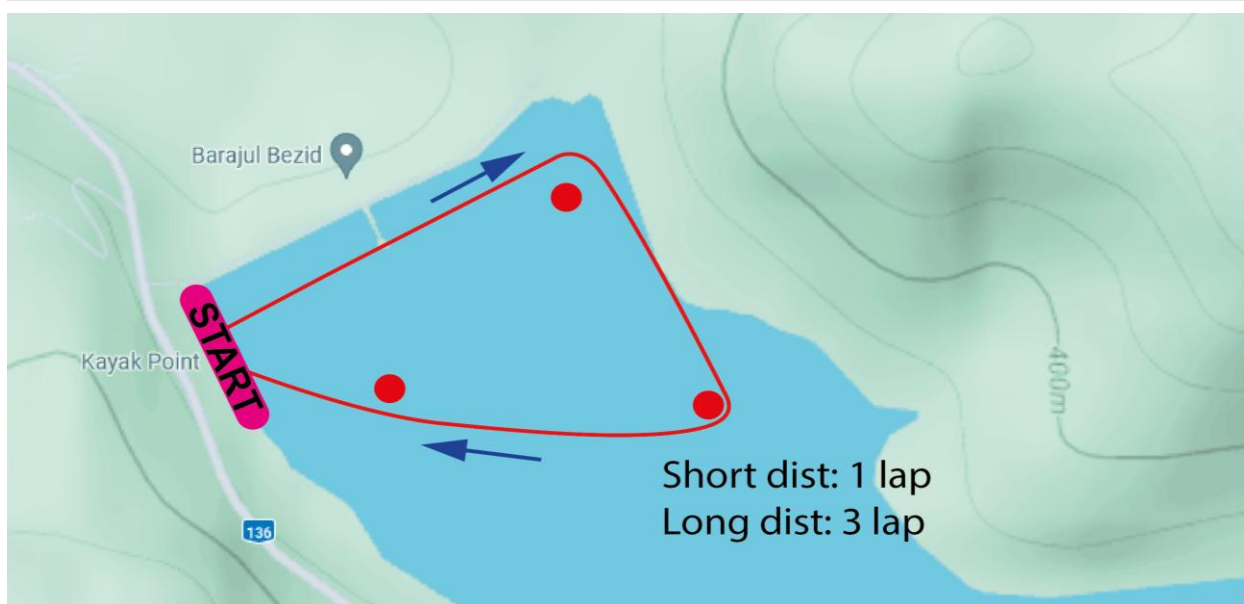
Competiția de Stand-Up Paddle (SUP) va avea loc **sâmbătă, 27 iunie**, la **Lacul Bezidu-Nou**.

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

Categorie      Ora startului

Distanță scurtă 1,5km 🕒 09:30

Distanță lungă 4,5km 🕒 10:00



### 🚗 2. PARCAREA LA FAȚA LOCULUI

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

👮 Traficul va fi dirijat de **poliție**, iar 🧑‍🎒 **voluntari** instruiți vor ajuta la organizarea parcării.

🔊 **Respectați indicațiile primite de la personalul de trafic și voluntari!**

🚫 Nu parcați în locuri unde puteți **bloca accesul**, în special pe **traseul de concurs** sau pe **căile de intervenție de urgență!**



June 27, 2026

### 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://transylvaniatriathlonfestival.ro/athlete-info/general-information/>

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

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

 **RIDICAREA KIT-URILOR DE CONCURS LA TOATE CATEGORIILE SE FACE DE LA ORA 8:15 – 9:15**

**Conținutul pachetului:**

-  Cip de cronometrare
-  Vestă de concurs cu inscripție
-  Număr de concurs care trebuie prins în față pe vestă
-  Pachet cadou
-  Materiale informative

 **Cipul de cronometrare – obligatoriu!**

- Se fixează pe **glezna dreaptă sau stângă**
- Cipul înregistrează **întregul timp al cursei de SUP**
- Rezultatul tău este valid **doar dacă cipul este detectat la start și finish**
- **! Nu lăsa cipul în cort, prosop sau pe mal – trebuie să fie pus pe gleznă înainte de start!**

 **Sfat:** Prinde cipul bine, dar nu prea strâns – să fie confortabil pe tot parcursul cursei.

---

### 4. PREGĂTIREA SUP-ULUI – UMFLAREA BOARDULUI

La competiție este permisă **doar utilizarea stand-up paddle-urilor gonflabile (inflatable SUP)** –

boardurile rigide nu sunt acceptate la start!

 **Unde îți poți umfla SUP-ul?**

Organizatorii au desemnat două zone oficiale:

1. **În apropierea zonei de start**, pe o porțiune special marcată a malului
2. În zona **Kayaking Bezid**, unde vor exista ajutoare și pompe disponibile



June 27, 2026

## ❧ 5. PROCEDURA DE START ȘI TRASEUL

### ▶ Startul are loc din apă!

- Toate seriile de start încep **din apă**, la semnalul arbitrilor
- Participanții se aliniază **în apă, lângă propriile SUP-uri**, în spatele liniei de start imaginar
- După semnal, fiecare își parcurge **propria distanță**, pe traseul marcat

### ✦ Important:

Fiecare participant trebuie să **parcurgă distanța oficială**.

🕒 Pentru a evita aglomerația pe traseu, **pot exista decalaje de timp** între serii.

---

### 📄 Traseul:

- Este marcat clar cu **balize plutitoare**
- **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.

## ❧ 6. SOSIREA – TIMPUL FINAL

- La ieșirea din apă, vei trece peste **covorul de cronometrare**
- Timpul final este înregistrat **doar dacă cipul tău trece peste acel covor**

🔴 **Atenție:** Nu sări peste, nu ocoli – **trece clar peste covor** în mers sau alergare!

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

După sosire, mergi direct către **zona de rehidratare și refacere**

---

## 💧 7. REHIDRATARE DUPĂ CURSĂ

Pe mal, după finalul cursei, te așteaptă un punct complet de hidratare și refacere:

- **Apă**
- **Băutură izotonică**
- **Pepsi Cola**
- **Fructe** (banane, mere, etc.)
- **Snackuri**
- **Bureți umezi, gheață**
- **Zonă de relaxare la umbră**
- **Asistență medicală de bază, la nevoie**


📦 **Sfat:** După cursele mai lungi, **nu uita să-ți reîncarci rezervele de lichide și minerale!**





## 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 la **ora 17 :00**

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

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