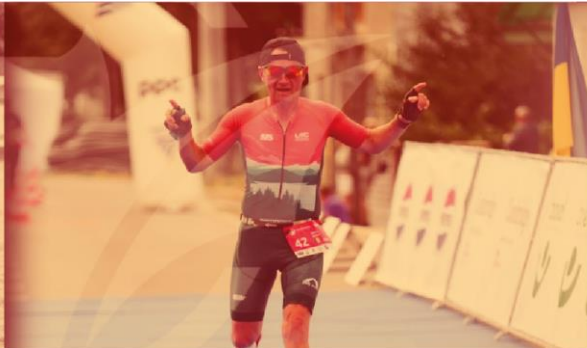


June 28, 2026



# GHIDUL ATLEȚILOR TRANSYLVANIA TRIATHLON FESTIVAL 2026

## DISTANȚELE DE TRIATLON ȘI AQUATLON

### !!REGULI GENERALE PENTRU BICICLETE!!

La probele de **Sprint și Olympic**, participarea este permisă doar cu biciclete de șosea (road bike, cursieră). **Nu este permisă** utilizarea extensiilor de ghidon specifice bicicletelor de contratimp (aero bars), cu excepția elementelor care nu depășesc planul manetelor de frână.

În cadrul acestor probe, drafting-ul (mersul în pluton) este permis, însă numai între sportivi de **același sex** și care participă **la aceeași probă**.

La proba **HALF**, este permisă utilizarea atât a bicicletelor de contratimp (TT), cât și a bicicletelor de șosea. Drafting-ul este **strict interzis** pe întreaga durată a segmentului de ciclism.

La proba de super sprint este permisă utilizarea bicicletelor de șosea, bicicletă trekking și MTB. **NU se poate utiliza bicicletă TT și aerobară.**

### !!REGULI GENERALE PENTRU ÎNOT !!

În mod normal, temperatura apei este de peste 24°C, ceea ce înseamnă că nu se poate folosi neoprenul. În situația în care în ziua premergătoare competiției, temperatura apei va fi sub 24°C, arbitrul principal poate decide folosirea costumului de neopren. Decizia privind utilizarea neoprenului va fi luată de arbitrul principal al competiției și va fi anunțată în seara dinaintea cursei.

#### 1 Preluarea pachetului de concurs

 Data: Sâmbătă, 27 iunie 2026, între orele 17:00 și 19:30

Se va completa și semna declarația de propria răspundere.

Pentru a evita aglomerația, puteți descărca formularul de aici :

<https://transylvaniatrathlonfestival.ro/athlete-info/general-information/>



June 28, 2026



Pachetele de concurs se ridică în curtea Castelului Rhédey din Sângeorgiu de Pădure, conform programului oficial.

Aceasta este **prima etapă obligatorie pentru toți participanții!**

📍 Link Google Maps către castel: <https://maps.app.goo.gl/gdVE6PUKZUuhV4Bs8>

👉 Veți primi aici:

- numărul de concurs
- cipul de cronometrare
- pachetul de cadouri
- materialele informative

---

### 🚗 2 Parcarea

În oraș vor fi disponibile **trei locuri de parcare desemnate** (P1, P2, P3,) pe durata evenimentului. Cum ajungeți în zona competiției vă rugăm să urmăriți instrucțiunile **Poliției!**

<https://maps.app.goo.gl/u4Fm5oTR1R5CTa2S8>

<https://maps.app.goo.gl/RKRrMecYmxjNkFNQ8>

👉 Se recomandă folosirea **acestor parcări oficiale!**

---

### 🗣️ Q&A Session – Sesiune întrebări-răspunsuri (participarea nu este obligatorie)

📅 Data: Sâmbătă, 27 iunie 2026, ora 19:00

📍 Locație: Castelul Rhédey, Sângeorgiu de Pădure

🌐 Link Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/gdVE6PUKZUuhV4Bs8>

🔔 În cadrul ședinței vă puteți adresa întrebările delegatului tehnic despre:

- trasee și regulile de concurs
- modul de funcționare al zonelor de tranziție
- alte întrebări

June 28, 2026



🔔 Se va anunța dacă la proba de înot poate fi folosit sau nu neoprenul și se va comunica temperatura apei.

🚩 **4 ZIUA CURSEI – Duminică, 28 iunie 2026**

🚗 **Sosirea la Sângeorgiu de Pădure**

În oraș vor fi disponibile **trei locuri de parcare desemnate** (P1, P2, P3,) pe durata evenimentului. Cum ajungeți în zona competiției vă rugăm să urmăriți instrucțiunile **Poliției** și **hărțile de mai jos**.

<https://maps.app.goo.gl/u4Fm5oTR1R5CTa2S8>

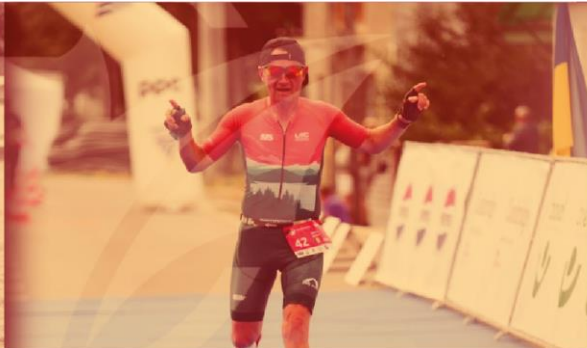
<https://maps.app.goo.gl/RKRrMecYmxjNkFNQ8>

<https://maps.app.goo.gl/RE6aedPmp28pcYmLA>

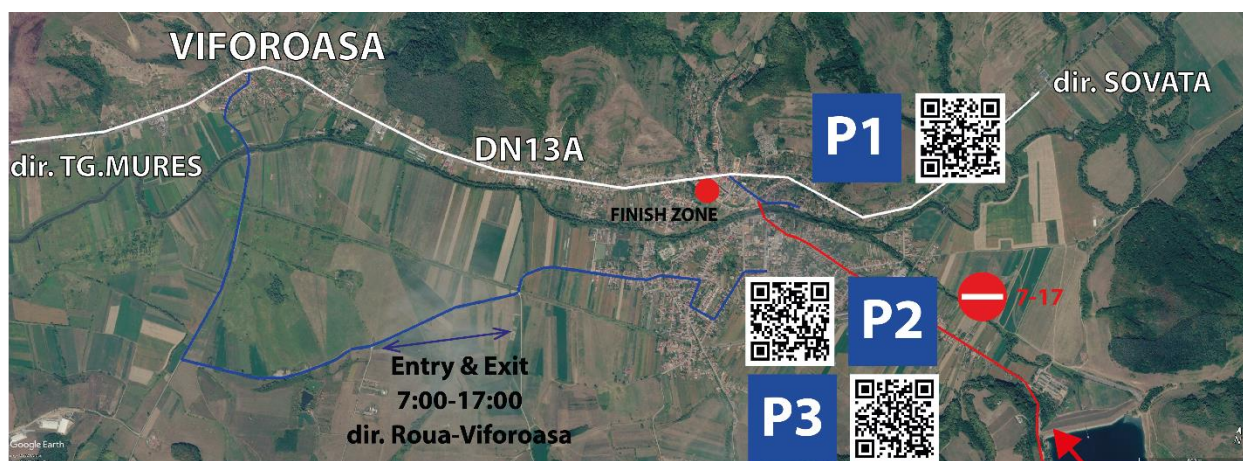
👉 Vă rugăm să folosiți **doar aceste parcări oficiale!**



June 28, 2026



## Cum ajung la parcare in ziua cursei daca sosesc după ora 7:00?



**IMPORTANT: THE RUN COURSE WILL BE CLOSED FOR CARS AND PEDESTRIANS ON JUNE 28 FROM 7-17**

**please use your bike between the venues**

**ATENȚIE: TRASEUL DE ALERGARE VA FI ÎNCHIS CIRCULAȚIEI PE 28 IUNIE ÎNTRE ORELE 7-17**

**vă rugăm folosiți bicicleta în timpul evenimentului între locații**

**FONTOS: A SZALADÓ PÁLYA A VÁROS ÉS GÁT KÖZÖTT A FORGALOM SZÁMÁRA ZÁRVA LESZ JÚNIUS 28-ÁN 7 ÉS 17 ÓRA KÖZÖTT**

**kérjük az esemény ideje alatt közlekedjen biciklivel**

Tranzit

Google maps link pentru drumuri ocolitoare pentru:

# P1,P2,P3



**TRANSYLVANIA**  
TRIATHLON FESTIVAL


June 28, 2026




### Deplasarea între **PARCARE** și **ZONA DE TRANZIȚIE** (start înot)

Distanța dintre Parcări și zona de Tranziție este de aprox. **2,2 km** și trebuie parcursă **pe jos sau cu bicicleta**.

 Link Google Maps Zona transit și start: <https://maps.app.goo.gl/8RUU27QEaGhst4Ec7>

 De la ora **7:00 dimineța**, **drumul va fi închis circulației auto** pe alungul drumului de acces către **ZONA DE TRANZIȚIE**, accesul va fi permis **doar pentru pietoni și pentru bicicliști**.



 Atât participanții cât și susținătorii trebuie să respecte această regulă pentru siguranța tuturor.

### Pregătirea zonei de **TRANZIȚIE** (tranziție înot→bicicletă → alergare)




La ediția 2026 a Transylvania Triathlon Festival, toate probele de triatlon vor utiliza o singură zonă de tranziție amplasată pe barajul Lacului Bezidu Nou.

Sportivii vor efectua ambele tranziții în aceeași locație:

 Înot →  Bicicletă

 Bicicletă →  Alergare

 La **TRANZIȚIE**:

 +  +  **TRANZIȚIA** este organizat într-un singur rând de suporturi pentru biciclete, fiecare participant având:

- un **loc numerotat**



June 28, 2026



- acolo veți găsi o **cutie inscripționată cu numărul vostru,**

✔ **Ce trebuie să faci:**

1. **Folosește drumul indicat de arbitri pentru accesul în TRANZIT** – nu perturba participanții din serii anterioare
2. **Așează-ți bicicleta pe suport, la locul tău desemnat**
3. **Așează **casca (neînchisă!) pe ghidon sau în cutie****
4. Pantofii de ciclism, ochelarii, centura cu număr de concurs (dacă vei purtata la înot) pot fi lăsate în fața cutiei

👜 Echipamentele auxiliare (prosop, cremă solară, gel, ochelari de soare etc.) se pune în cutie

⚠ **Important:** Nerespectarea regulamentelor de mai sus pot duce la **penalizare de timp!**

✔ **Dacă totul de mai sus este pregătit, ești gata să intri în zona de start**

---

🏠 **ÎNAINTE DE START – PREGĂTIRE PENTRU ÎNOT**

Înainte de a intra în apă și de a lua startul, **asigură-te că ai respectat următoarele trei reguli de bază:**

✔ **3 lucruri esențiale:**

1. **Poartă cipul de cronometrare pe gleznă**
  - pe glezna dreaptă sau stângă, dar să fie bine fixat!
  - fără cip, nu îți se poate înregistra timpul oficial
2. **Poartă casca de înot oferită de organizatori**
  - obligatorie la toate categoriile, pentru vizibilitate și siguranță
3. **Ascultă indicațiile arbitrilor de cursă**
  - înainte de start, în apă și la linia de plecare
  - orice modificare sau informație importantă se comunică de către oficiali

June 28, 2026

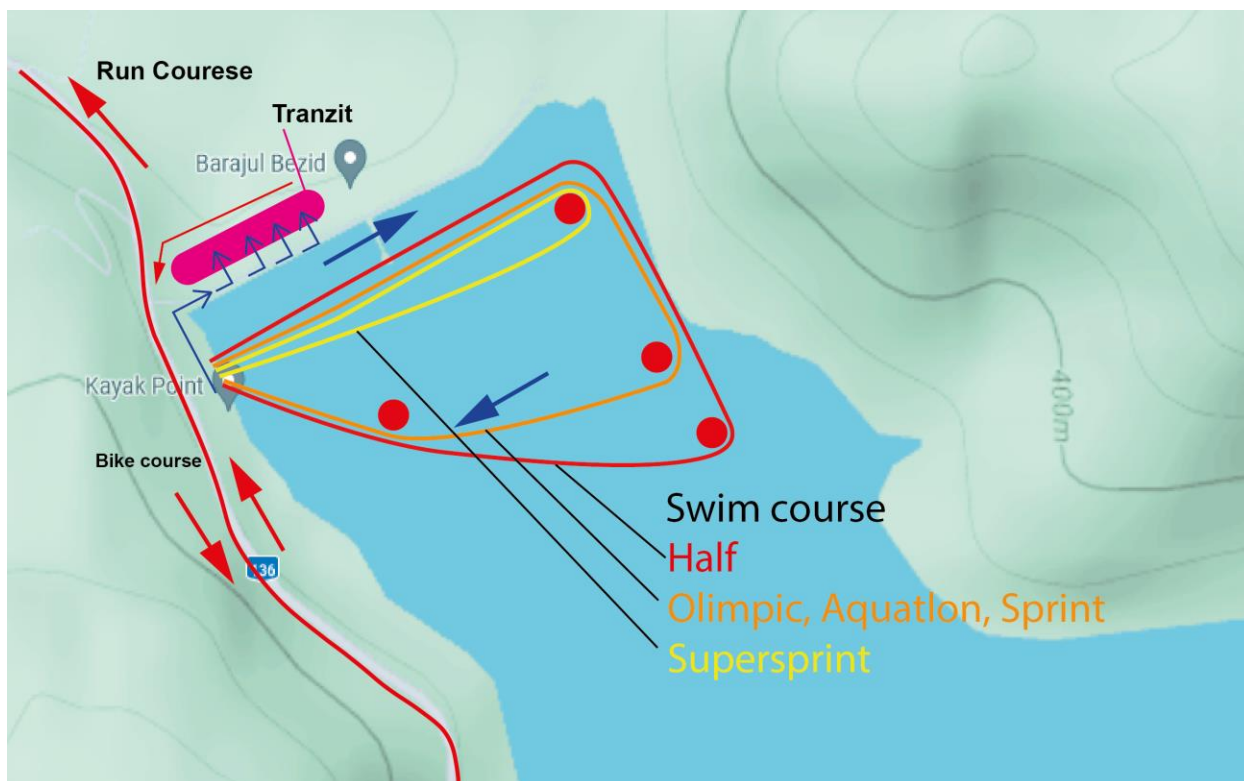


## STARTUL – MODUL DE LANSARE ÎN CURSĂ

Zona de start va fi amplasată pe malul Lacului Bezidu Nou, în partea dreaptă a barajului.

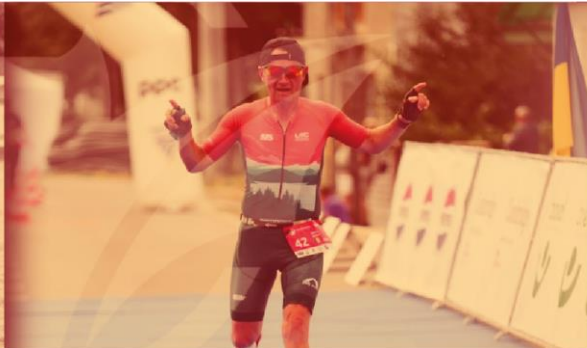
Traseul de înot va fi marcat cu balize vizibile, iar toate balizele vor trebui ocolite cu mâna dreaptă. Acest lucru înseamnă că parcursul se va desfășura **în sensul acelor de ceasornic**.

Sportivii sunt rugați să studieze cu atenție harta traseului înainte de start și să respecte instrucțiunile arbitrilor și ale personalului de siguranță aflat pe apă.



- Startul are loc **din apă**
- Participanții intră în lac și se aliniază la nivelul liniei de start imaginar
- Startul se va da la semnalul arbitrilor principal conform regulamentului

June 28, 2026



- Fiecare atlet trebuie să parcurgă distanța aferentă categoriei sale, conform traseului marcat cu balize

---

## DISTANȚELE DE ÎNOT PENTRU FIECARE CATEGORIE

- Half (2×950 m)
- Olimpic/Aquatlon (2×750 m)
- Sprint (1×750 m)
- Super Sprint (1×375 m)

## DESCRIERE PROBĂ PENTRU FIECARE DISTANȚĂ

### Half Distance și Half Relay (Ștafetă)

Proba de înot se desfășoară pe două ture.

După finalizarea primei ture, sportivii vor ieși din apă și vor alerga pe mal, trecând pe sub poarta gonflabilă TTF, după care vor reintra în apă pentru a începe cea de-a doua tură.

După finalizarea celei de-a doua ture, sportivii vor ieși din apă în aceeași zonă și se vor îndrepta către zona de tranziție.

Lungimea unei ture este de aproximativ **950 m**.

### Distanța Olimpică, Ștafeta Olimpică și Aquatlon

Proba de înot se desfășoară pe două ture.

După finalizarea primei ture, sportivii vor ieși din apă și vor alerga pe mal, trecând pe sub poarta gonflabilă TTF, după care vor reintra în apă pentru a începe cea de-a doua tură.

După finalizarea celei de-a doua ture, sportivii vor ieși din apă în aceeași zonă și se vor îndrepta către zona de tranziție.

Lungimea unei ture este de aproximativ **750 m**.

### Distanța Sprint

Proba de înot se desfășoară pe o singură tură.

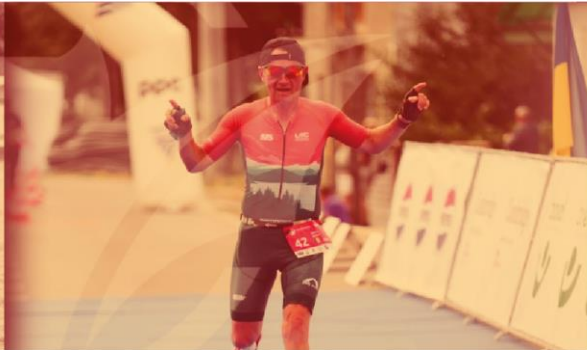
După finalizarea traseului, sportivii vor ieși din apă în zona de start/finish a probei de înot, trecând pe sub poarta gonflabilă TTF, după care se vor îndrepta către zona de tranziție.

Lungimea turei este de aproximativ **750 m**. (aceleași traseu de înot ca la Distanța Olimpică.)

### Distanța Super Sprint

Proba de înot se desfășoară pe o singură tură. (altă de cât distanțele de mai sus).

June 28, 2026



După finalizarea traseului, sportivii vor ieși din apă în zona de start/finish a probei de înot, trecând pe sub poarta gonflabilă TTF, după care se vor îndrepta către zona de tranziție. Lungimea turei este de aproximativ **375 m**.

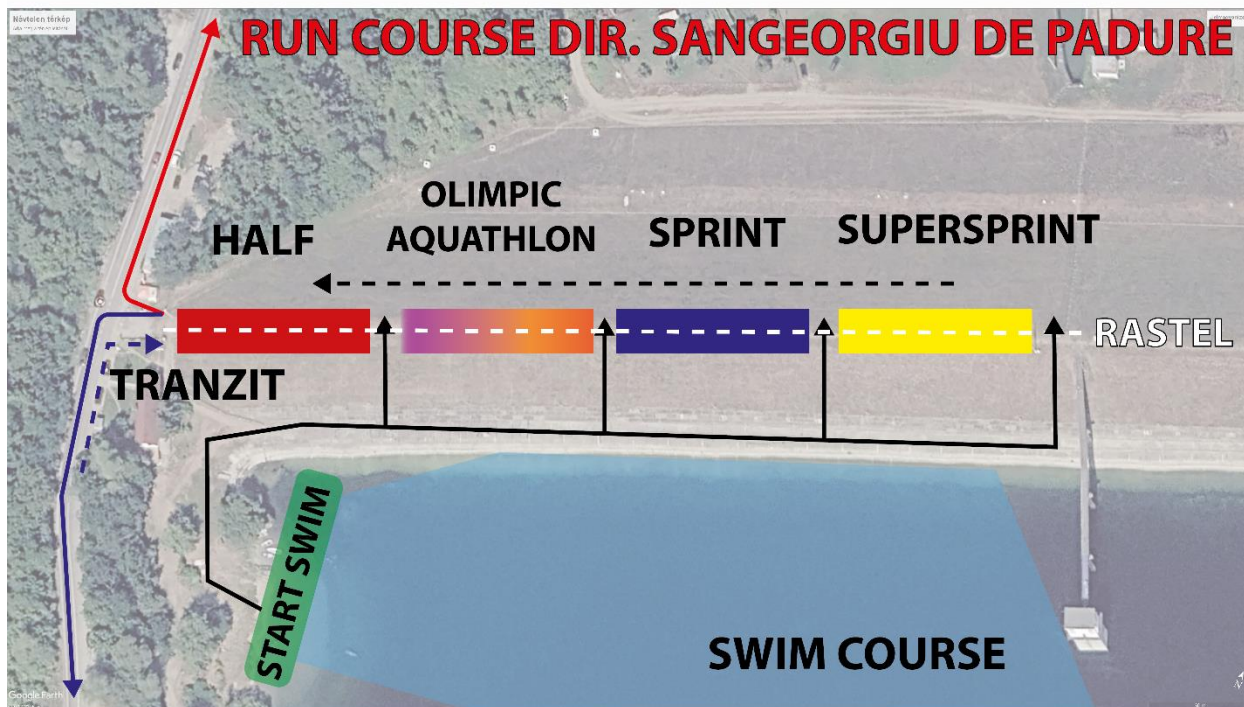
### 🚩 FINAL PROBĂ DE ÎNOT

- La finalul probei de înot, vei ieși din apă pe un traseu dirijat
- La ieșirea din apă se află un **cover de cronometraj**
- **Timpu** se înregistrează doar dacă treci cu cipul peste acel cover

🚫 Nu sări peste, nu ocoli! Trebuie să pășești clar peste zona de cronometrare!

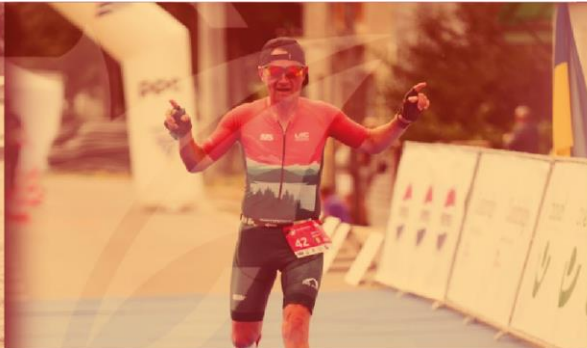
🏊 → 🚲 – Tranziția Înot → Bicicletă

## START+TRANZIT MAP



## BIKE LAP DIR. HARGITA COUNTY

June 28, 2026



După ieșirea din apă, sportivii vor urma covorul albastru care conduce către zona de tranziție.

Pentru fiecare probă va exista un culoar clar marcat, astfel încât concurenții să poată accesa în mod corect zona de tranziție.

În zona de tranziție, sportivii vor efectua schimbul dintre proba de înot și proba de bicicletă, respectând regulamentul competiției.

Ieșirea către traseul de bicicletă se va face către partea stângă, unde va fi amplasată și linia de urcare pe bicicletă (Mount Line), marcată cu o linie verde vizibilă.

Concurenții au obligația de a împinge bicicleta până la Mount Line. Urcarea pe bicicletă înainte de această linie este interzisă.

- *REGULA PRINCIPALĂ : TOT CE S-A FOLOSIT SE PUNE ÎN CUTIE. DOAR PANTOFII DE BICICLETĂ CU CLIPS SE POT LĂSA PRINȘI DE PEDALĂ*

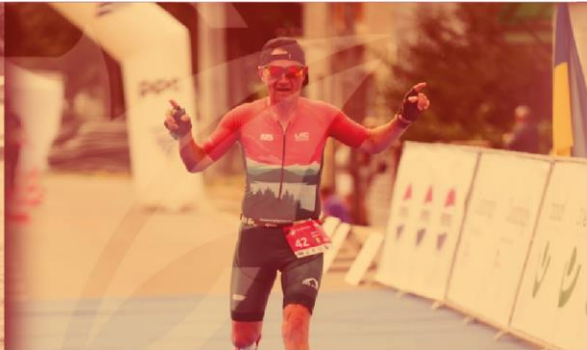
### **Situații speciale – Ștafetă și Aquatlon**

**Ștafetele** vor efectua schimbul între membrii echipei în zona de tranziție, în dreptul bicicletei. Aici se va preda și cipul de cronometraj.

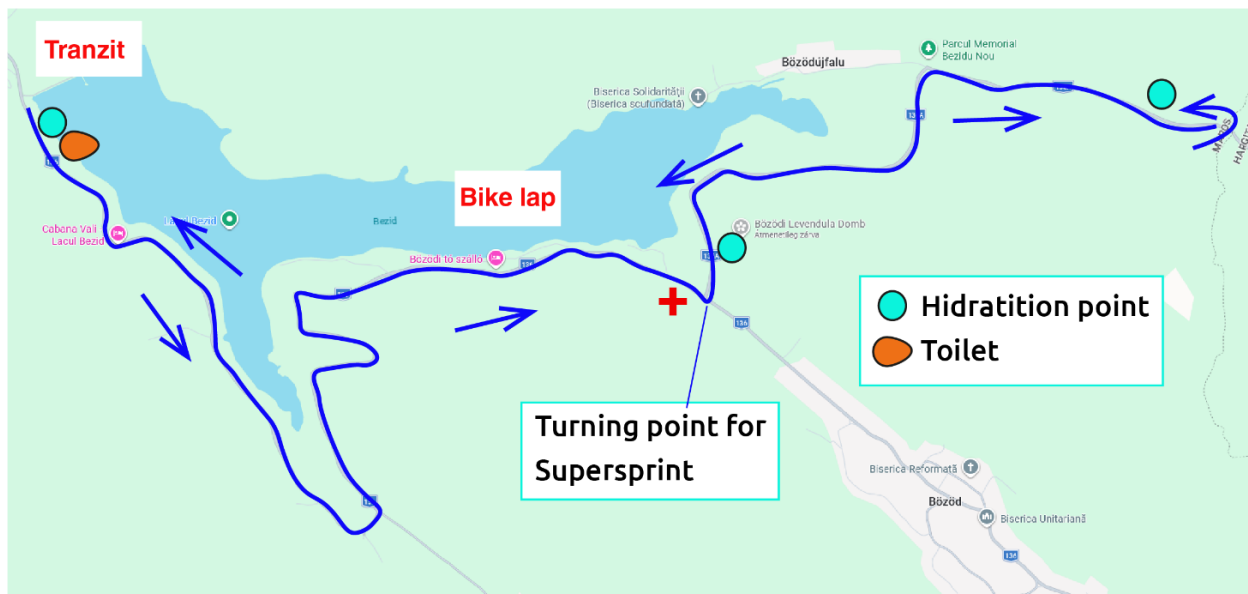
**Concurenții de la Aquatlon** vor urma același traseu de înot ca și distanța olimpică până la ieșirea din apă și accesul în zona de tranziție. După traversarea zonei de tranziție, aceștia nu vor intra pe traseul de bicicletă, ci vor alerga la dreapta și vor continua direct pe traseul de alergare.

Toate fluxurile de deplasare vor fi clar marcate și semnalizate în zona de tranziție.

June 28, 2026



## TRASEUL DE CICLISM – REGULI GENERALE



După tranziție, pornești cu bicicleta spre traseul de ciclism.  
Dar atenție:

### Este interzis să urci pe bicicletă înainte de linia „Mount”!

- Linia de urcare pe bicicletă (**Mount Line**) este clar marcată pe asfalt
- Poți urca pe bicicletă **doar după ce ai trecut de acea linie**
- Organizatorii și arbitrii vor monitoriza acest punct

 Încălcarea acestei reguli se penalizează conform regulamentului.

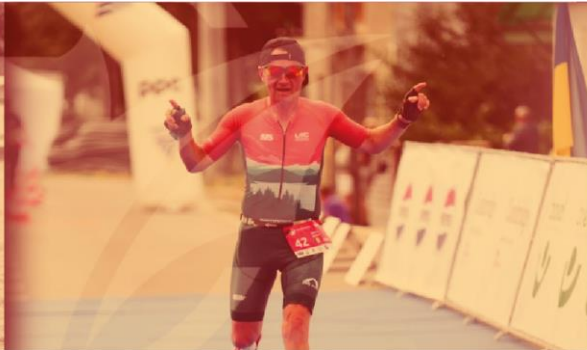
### Reguli de circulație și traseu:

- Se circulă **pe partea dreaptă a drumului**, în stil european
- Traseul este format din **cercuri (loop-uri)** – fiecare categorie trebuie să finalizeze un număr prestabilit de ture

### Numărul de ture:

- **Half distance:** 4 ture

June 28, 2026



- **Olimpic:** 2 ture
- **Sprint:** 1 tură
- **Supersprint:** ½ tură (până la punctul de întoarcere marcat)

🚫 Timpul și traseul sunt monitorizate – în punctele de întoarcere va exista **cover de cronometrare și antene**. Fiecare concurent trebuie să numere turele proprii

### 💧 PUNCTE DE HIDRATARE – CICLISM

#### 🏆 Punct principal – după intersecția către satul Bezid

- Aici poți primi:
  - **Apă** – de la voluntari cu vestă portocalie
  - **Băutură izotonică** – de la voluntari cu vestă albastră

#### 🔄 Schimb de bidoane (doar pentru olimpici & half)

- Aruncă bidonul gol sau îl înmânezi voluntarilor
- Primești în schimb un bidon plin

⚠️ Doar în zona de schimb este permis acest gest! Nu este permis schimbul între participanți!

---

#### 🏆 Punct secundar – sportivii vor avea două puncte secundare de hidratare suplimentară la cele două locuri de întoarcere

- Doar **apă** oferită în pahare de unică folosință
- În apropierea zonei de tranzit vor fi montate **toaletă mobile** (punct de hidratare 1)
- Tot aici se aplică regulile de deșeurii:

June 28, 2026



🗑️ Aruncarea deșeurilor este permisă doar între indicatoarele „Littering Area Start” și „End”!

În afara acestei zone, aruncarea duce la penalizare de timp.

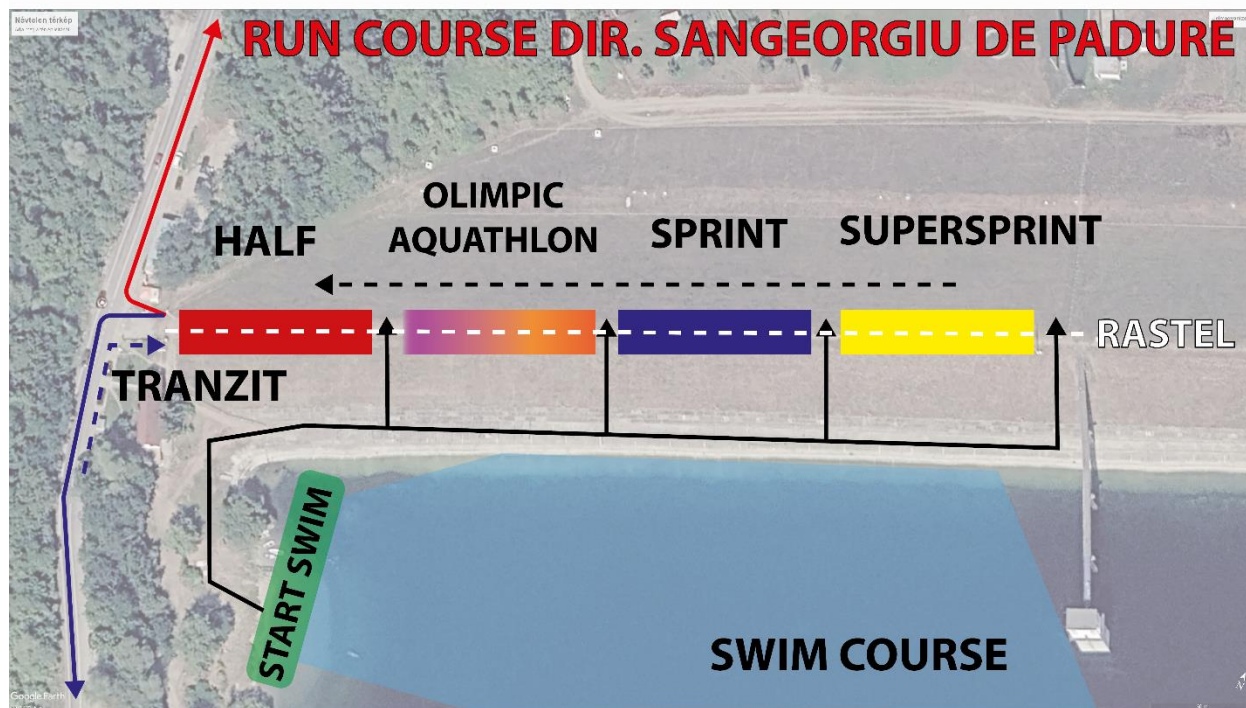
🚲 → 🏃 TRANZIȚIA – Bicicletă → Alergare

După ce ai finalizat numărul de ture pe bicicletă:

1. Intri înapoi în zona de tranziție pe baraj
2. Urmezi **instrucțiunile arbitrilor și a voluntarilor**
3. **Trebuie să cobori de pe bicicletă la linia „Dismount”**, clar marcată înainte de intrarea în tranziție

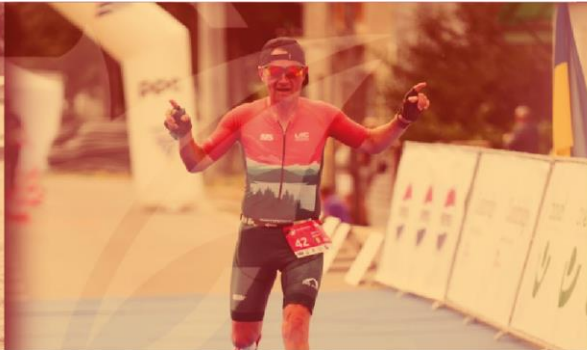
🛑 Dacă treci de această linie fără să cobori, primești penalizare de timp!

## START+TRANZIT MAP



## BIKE LAP DIR. HARGITA COUNTY

June 28, 2026



### 📌 În zona de tranziție:

🚲 Așază bicicleta pe suportul marcat cu numărul tău

📦 Pune în cutia personală:

- casca de protecție
- pantofii de ciclism (se pot lăsa și prinși de pedale)
- alte accesorii folosite la bicicletă

⚠️ Orice echipament lăsat în afara cutiei = **penalizare de timp**

---

### 🏆 Numărul de concurs – OBLIGATORIU la alergare!

- Numărul de concurs trebuie purtat **în față**, vizibil, pe centură sau prins cu elastic

### 🏃 ALERGARE – TRASEU, TURE ȘI HIDRATARE

Traseul de alergare este organizat **în buclă**, fiecare tură având **2,5 km**. **Bucla se începe la zona de FINISH și este legat de zona tranzit de un traseu de alergare de 2,5km.**

Participanții trebuie să parcurgă un număr de ture în funcție de distanța aleasă.

**Numărarea turelor se începe de lângă zona de finish.**

### 🔄 Numărul de ture:

- **Supersprint:** intră direct în linia de FINISH parcurgând doar link-ul de 2,5km
- **Sprint:** Link + 1 tură (5 km)
- **Olimpic:** Link + 3 ture (10 km)
- **Aquatlon:** Link + 3 ture (10 km)
- **Half:** Link + 7 ture (20 km)

June 28, 2026



### 🕒 Cronometrare

- sunt 2 puncte de cronometrare pe traseu
- Trebuie să treci peste el la fiecare tur pentru ca turul să fie validat

📌 Organizatorii vor monitoriza numărul de ture doar prin cronometraj, astfel este responsabilitatea fiecărui participant să-și numere turele!

### 💧 PUNCTE DE HIDRATARE – Alergare

Pe traseul de alergare vor fi **2 puncte de hidratare per tur**, care se pot accesa pe două direcții, dus și întors, adică **aprox. la fiecare 800 m**.

Acestate oferă:

- **Apă** – pahare de unică folosință
- **Băutură izotonică**



June 28, 2026



- Pepsi Cola
- Bureți înmuiți în apă rece
- Gheață

#### Regulă de salubritate:

- Deșeurile pot fi aruncate **doar în zona marcată Littering Area Start-End**
- Aruncarea ambalajelor sau a paharelor în afara acestei zone atrage **penalizare de timp**

#### FINISH

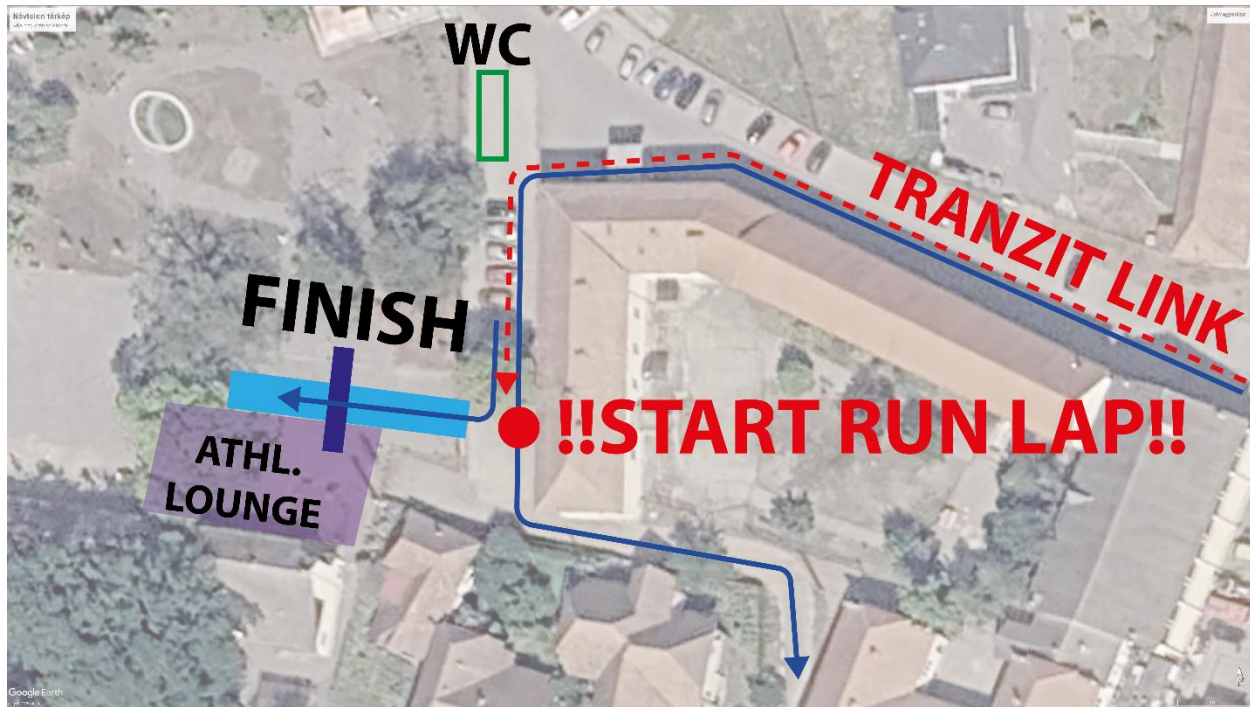
Fiecare participant este responsabil să își numere turele!

După ce ai terminat numărul corect de ture:

- Intră în zona de finish, prin poarta marcată
- Treci peste **coverul final de cronometrare** – acesta înregistrează timpul oficial

June 28, 2026

## FINISH ZONE MAP



## RUN LAP

🎉 În zona de finish:

🏆 Fiecare participant care ajunge la sosire primește o medalie Finisher

🕒 Voluntarii vor:

- colecta cipul de cronometrare sau
- te vor ruga să îl scoți și să îl înmânezi

June 28, 2026



## 💧 ZONA DE RECUPERARE – ATHLETE LOUNGE

După linia de sosire, intri în zona specială pentru sportivi:

- **Apă, băutură izotonică, Pepsi**
- **Fructe, snack-uri, sandvișuri**
- **Bureți cu apă rece, gheață**
- **Locuri la umbră pentru relaxare**
- **Asistență medicală de bază** (dacă este necesar)

💬 *Vă rugăm să păstrați curățenia – există saci de gunoi suficienți!*

*Ambalajele cu garanție vă rugăm să le aruncați în coșurile semnalate.*

📌 Pe lângă zona de odihnă rezervată sportivilor, va fi disponibilă și o zonă de tip food court pentru spectatori și însoțitori.

---

## 🏆 ÎN FINAL, DAR NU ÎN ULTIMUL RÂND: PREMIEREA

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

<https://transylvaniatrathlonfestival.ro/athlete-info/program/>

Toți participanții sunt bineveniți – **nu doar cei care urcă pe podium!**

Regulamentul oficial al curselor este disponibil aici:

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

# SUCCES TUTUROR !

