



Organizator



Producător



## Stimați participanți,

Vă mulțumim pentru interesul arătat Evenimentului nostru!  
Iată mai jos câteva informații utile, pentru a vă ajuta să vă pregătiți:

### 1. Ridicarea kiturilor de concurs

- toți participanții din Craiova sunt rugați să încerce să vină să își ridice kitul sâmbătă, 8.10 între orele 15:00-20:00 de la Școala Româno-Britanică (str. Bibescu 15A) sau de la Auchan Craiovița, astfel încât duminică dimineață să mai distribuim kiturile doar pentru
- participanții din alte orașe, care își pot ridica kitul duminică, 9.10 între orele 08:30-09:30 de la locul Startului (Sala Polivalentă)

Aveți nevoie de cartea de identitate și de [Declarația de Participare pe Proprie Răspundere](#) semnată (un număr limitat de Declarații în alb vor fi disponibile și la fața locului, dar vă rugăm să veniți cu ea gata completată și semnată, ca să fim eficienți).

Un concurent poate ridica kitul și pentru alte persoane, dacă aduce Declarațiile semnate de acestea și o copie după Cartea de Identitate a persoanelor respective.

### 2. Unde trebuie să ajung?

Locația Startului este în fața Sălii Polivalente, Bd. Ilie Balaci - fostul Bd. Știrbei Vodă (indicații de orientare [aici](#)).

### 3. Restricții rutiere și posibilitățile de parcare

Puteți parca pe Bd. Ilie Balaci, pe sensul de mers dinspre Parcul Tineretului spre Sala Polivalentă, care va rămâne deschis traficului auto.

Sensul de mers de la Sala Polivalentă spre Parcul Tineretului va fi închis traficului auto în intervalul orar 08:30 - 16:30, pentru desfășurarea evenimentului nostru.

Pentru a reduce numărul de mașini de la eveniment, vă recomandăm să veniți pe jos într-o alergare ușoară dacă locuiți în apropiere (numai bine vă faceți și încălzirea) sau să vă grupați ca pasageri și să încercați să veniți împreună cu ceilalți prieteni și nu singuri în mașină.

## 4. Program

- ❖ 08:30-09:30 Ridicarea kiturilor de concurs / Înscrieri - pe Esplanada Sălii Polivalente
- ❖ 09:30 Deschidere eveniment
- ❖ 09:45-09:50 Ședința tehnică - la Podium
- ❖ 09:50-9:59 Încălzirea pentru Cursele Cronometrate, Cursa populară și Cursa fotoliilor rulante - la Podium
- ❖ 10:00-13:00 Zona Fun - Esplanada Sălii Polivalente
- ❖ 10:00 **START** Curse cronometrate (21 km, 21 km ștafetă, 14 km și 7 km) - la poarta de START
- ❖ 10:05 **START** Cursa populară (2 km)- la poarta de START
- ❖ 10:10 **START** Cursa fotoliilor rulante (2 km)- la poarta de START
- ❖ 10:15 **START** Cursa bebelușilor - în interiorul Sălii Polivalente
- ❖ 10.30 -13.30 Program recuperare după efort pentru Cursele Cronometrate- în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 10:40 PREMIERE Cursa bebelușilor -la Podium
- ❖ 10.50-10.55 Încălzirea pentru Cursele Copiilor - la Podium
- ❖ 11:00 **START** Cursa copiilor (12-14 ani: 1 km) - la poarta de START
- ❖ 11:15 **START** Cursa copiilor (10-11 ani: 800 m)- la poarta de START
- ❖ 11:25 **START** Cursa copiilor (8-9 ani: 600 m)- în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 11:35 **START** Cursa copiilor (6-7 ani: 500 m)- în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 11:30 PREMIERE PRIN TRAGERE LA SORTI - 10 premii Cursa Populară 2km + PREMIERE Cursa 7 km+ PREMIERE Cursa fotoliilor rulante (la Podium)
- ❖ 11:45 **START** Cursa Copiilor (4-5 ani: 300 m)- în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 11:55 **START** Cursa Copiilor (2-3 ani: 200 m)- în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 12.20 PREMIERE Cursele Copiilor - la Podium
- ❖ 12:45 **START** Canicross - în parcare Sălii Polivalente
- ❖ 13:05 PREMIERE Cursa 14 km (la Podium)
- ❖ **TOMBOLĂ 1** (la Podium) – pentru participanții la toate cursele /câștigătorul este nevoie să fie prezent în momentul extragerii
- ❖ PREMIERE Cursa 21 km (la Podium)
- ❖ **TOMBOLĂ 2** (la Podium) – pentru participanții la toate cursele /câștigătorul este nevoie să fie prezent în momentul extragerii
- ❖ PREMIERE Cursa 21 km Ștafetă (la Podium)
- ❖ **TOMBOLĂ 3** (la Podium) – pentru participanții la toate cursele /câștigătorul este nevoie să fie prezent în momentul extragerii
- ❖ 15:00 Încheierea evenimentului

Vă rugăm să nu întârziati, Starturile se vor va da la ora anunțată.

## 5. Traseul curselor:

- ❑ cursele adulților: au loc pe bucla <https://www.plotaroute.com/route/682079?units=km>
- ❑ cursele copiilor 12-14 ani (1 km) și 10-11 ani (800 m) au loc pe bucla de mai sus
- ❑ cursele copiilor mai mici: au loc în parcare din jurul Sălii Polivalente <https://www.plotaroute.com/route/936898?units=km>; finish-ul va fi același loc pentru toate cursele, iar punctele de Start se vor situa la colțurile Sălii Polivalente (funcție de distanța de parcurs).
- ❑ cursa bebelușilor de mers de-a bușilea are loc în interiorul Sălii Polivalente (Sala de atletism)

## 6. Amplasamentul zonei de Start / Finish



## 7. Puncte de hidratare

- în zona de Start / Finish:
  - imediat lângă poarta de Start: punctul de hidratare destinat alergătorilor de la cursele de 14 și 21 km;
  - pe esplanada din fața Sălii Polivalente: punctul de hidratare destinat tuturor Finisherilor.
- la intrarea în Parcul Tineretului: disponibil la intrare (km 2) și la ieșire (km 5)

## 8. Siguranța

- Nu uitați să vă hidratați, alimentați și odihniți corespunzător în zilele premergătoare cursei;
- Nu uitați să consultați prognoza meteo și să vă echipați corespunzător;
- Traseul va fi marcat foarte clar, iar la fiecare intersecție vom avea voluntari sau marcaje (săgeți portocalii pe sol, în Parcul Tineretului); urmăriți-le pe acestea, nu va luați implicit după cei dinaintea dvs.;
- Dacă observați că cineva a luat-o într-o direcție greșită, atenționați-l, nu îl lăsați să se piardă doar ca să ajungeți înaintea lui! Spiritul sportiv primează întotdeauna! :-)
- Mai important decât orice premiu sau timp record este să vă bucurați, singuri sau împreună cu prietenii (cunoscuți deja sau cu cei pe care îi vei faceți pe drum) de plăcerea alergării. Nu forțați mai mult decât știți că puteți duce!

## 9. Diverse

- Vă rugăm să nu aruncați deșeuri în alte zone decât cele amenajate!
- Vă vom oferi pahare de plastic la punctele de hidratare, dar este indicat să vă aduceți propriul recipient pentru apă. Astfel, veți putea bea atunci când aveți nevoie, și nu doar la punctele de hidratare.

## 10. Timpul limita pentru proba de semimaraton

Alergătorii de la proba de semimaraton care nu încheie două parcurgeri complete ale buclei de 7 km până la ora 12:00 nu vor mai fi lăsați să continue pentru a treia parcurgere a buclei. La ora 13:00 expiră timpul limită pentru proba de semimaraton.

## 11. Surse suplimentare de informații

Găsiți toate detaliile:

- ❖ pe pagina oficială a Evenimentului, pe care vă invităm să o Apreciați și să o Distribuți printre prietenii din lista dumneavoastră:  
<https://www.facebook.com/SemimaratonulCraiovei/>
- ❖ pe site-ul oficial al Evenimentului: <https://www.semimaratonulcraiovei.ro/>

Organizatorul Semimaratonului Craiovei [ARTI](#) împreună cu sponsorii și partenerii evenimentului, precum și producătorul [SightRunning.ro](#) vă doresc să vă bucurați de o experiență de alergare cât mai plăcută!