

TIMIȘOARA 21K

BY sportguru



PARTICIPANT GUIDE GHIDUL PARTICIPANTULUI

START RUNNING PURPLE

This event would not be possible without the help of our partners!

Acest eveniment nu ar fi posibil fără ajutorul partenerilor noștri!

Title Sponsor



Sponsori Gold

wearesports

Sponsori Silver

BANCA BT TRANSILVANIA™

Sponsori Bronze

SUPERBET

Parteneri tehnici



Autonom



Parteneri nutritie



Parteneri media



sportTV

Parteneri Institutionali



Parteneri

CASA ALUNA
TIMISOARA

AFTER
FACE



World Class
#BEHEALTHY



SightRunning.ro

EPIC

Tim Motion
Timisoara se misca!

To keep real time updates during the event, **follow our social media accounts!**



Pentru informații în timp real de la eveniment, **urmărește conturile noastre de social media!**



RUNNER CHECKLIST

LISTA ALERGĂTORULUI

In order to make your integration into the atmosphere of the event as pleasant, easy and efficient as possible, we remind you of some important points to which you must pay attention.

1. Read the Participant Guide in its entirety.
2. Familiarise yourself with the race schedules and make sure to arrive on time for start time.
3. Have your waiver signed and QR Code ready to present at bib pickup on your phone.
4. Bring your Photo Identification to receive your race kit.
5. Read the race regulation.

Pentru a face cât mai plăcută, facilă și eficientă integrarea în atmosfera evenimentului, îți reamintim câteva puncte importante asupra carora trebuie să te uiti cu atenție.

1. Citiți Ghidul participantului în întregime.
2. Familiarizați-vă cu programul evenimentului și asigurați-vă că ajungeți la timp pentru ora de start.
3. Verifică că ai declarația semnată și codul QR pe telefon pentru a fi prezentat la ridicarea kitului.
4. Aduceți-vă un act de identitate pentru a primi kitul de participare.
5. Citiți regulamentul cursei.

RACE KIT PICK UP

RIDICAREA KITURILOR

LOCATION:

Iulius Town Timișoara (Cinema area)

[Click here for map](#)

SCHEDULE:

Saturday, March 25th - 10:00 – 20:00

Runners who are not from Timișoara, can exceptionally collect the kits on Sunday with a prior notice by email to contact@timisoara21k.ro.

Kits are picked up in PERSON only.

WHAT TO BRING :

- Photo ID (ID, passport, driving licence)
- The waiver signed online, on the link received by email
- The QR code received by email

BIB NUMBER :

- He has the timing chip stuck on the back. Don't peel it off! (for the 21K and 10K only)
- Wear the number on the face on the outside / visible
- Do not crumple / cut or alter the bib number

ADRESĂ:

Iulius Town Timișoara (zona Cinema)

[Click aici pentru hartă](#)

PROGRAM:

Sâmbătă, 25 martie - 10:00 – 20:00

Alergătorii care nu sunt din Timișoara, pot ridica in mod excepțional kiturile duminică cu un anunț prealabil prin email la contact@timisoara21k.ro.

Kiturile se ridică doar PERSONAL.

CE AI NEVOIE :

- Act de identitate cu poză (buletin, pașaport, permis)
- Declarația semnată online, pe link-ul primit pe email
- Codul QR primit pe email

NUMĂRUL DE PARTICIPARE :

- Are lipit chipul de cronometrare pe spate. Nu îl dezlipii! (pentru cursele de 21K și 10K)
- Poartă numărul pe față pe exterior / la vedere
- Nu mototoli / tăia sau altera numărul de participare

RACE DAY SCHEDULE

PROGRAM ZIUA CURSEI

LOCATION:

Piața Unirii

[Click here for map](#)

ADRESĂ:

Piața Unirii

[Click aici pentru hartă](#)

CAREFUL! DAYLIGHT SAVINGS

On the night of March 25 to 26, Romania will switch to summer time.

Thus, 03.00 time will becomes 04.00!

ATENȚIE! ORA DE VARĂ

În noaptea de 25 spre 26 martie, România va trece la ora de vară.

Astfel, ora 03.00 devine ora 04.00!

8:35 – 8:50	Official Warming with World Class Romania instructors	Încălzirea oficială cu instructorii World Class România
09:00	START competitive races (Halfmarathon and 10K race)	START curse competitive (Semimaraton și Cursă 10K)
09:10	START 3K race	START cursă 3K
10:30	Time limit lap 1 – halfmarathon Competitors who do not finish the first lap by this time will not be able to enter the second lap. They will appear in the ranking with DNF (Did Not Finish)	Timp limită tura 1 – semimaraton Concurenții care nu vor termina prima tură până la această oră nu vor putea intra în tura a doua. Ei vor apărea în clasament cu DNF (Did Not Finish)
12:00	Time limit – halfmarathon	Timp limită – semimaraton
12:30	START Kids Races	START Cursa Copiilor
13:30	Award Ceremony	Festivitatea de premiere

OFICIAL RACE KIT

KITUL DE CONCURS OFICIAL

- **Mizuno Official T-shirt**
(technical for the 21km and 10km races, cotton for the 3k and kids races)
- Dose of RedBull (adults only)
- Buff Superbet (adults only)
- Flyers and offers from sponsors and partners
- Compressport armband or cuff for those who have chosen to keep their 2020 registration valid.
- **Tricoul de participare Mizuno**
(tehnic pentru cursele de 21km și 10km, de bumbac pentru crosul 3k și cursele copiilor)
- Doză RedBull (adults only)
- Buff Superbet (adults only)
- Flyere și oferte de la sponsori și parteneri
- Bentiță sau manșetă Compressport pentru cei care au ales să își păstreze înscrierea validă din 2020.



The Children's Race takes place in the following age categories, with separate starts: 6-7 years, 8-9 years, 10-12 years.

The starts will be given separately for girls / boys.

Parents and children will wait on the sidelines until they are called to the start.

Cursa Copiilor se desfășoară pe următoarele categorii de vârstă, având starturi separate: 6-7 ani, 8-9 ani, 10-12 ani.

Starturile se vor da separat fete / băieți.

Părinții și copii vor aștepta pe margine până vor fi chemați la start.

AGE / VÂRSTĂ	DISTANCE / DISTANȚĂ
6 - 7	600 m
8 - 9	600 m
10 - 12	1000 m

Children's races are non-competitive.
There will be no ranking and prizes. We run for pleasure and to encourage sports!

Cursele de copii sunt necompetitive.
Nu se va realiza clasament și premiere. Alergăm de plăcere și pentru încurajarea sportului!

The race is for children ONLY.

Parents are encouraged to cheer from the sidelines and at the finish.

Cursa este destinată DOAR copiilor.

Părinții sunt rugați să încurajeze de pe margine și după zona de finish.

RACE COURSE 21K / 10K

TRASEUL CURSEI 21K / 10K

The route loop is 10.6 kilometers long.

Half marathon: 2 laps

10K Cross Country: 1 lap

Complete details about the route can be found on the official page:

<https://timisoara21k.ro/en/race-info/course/>

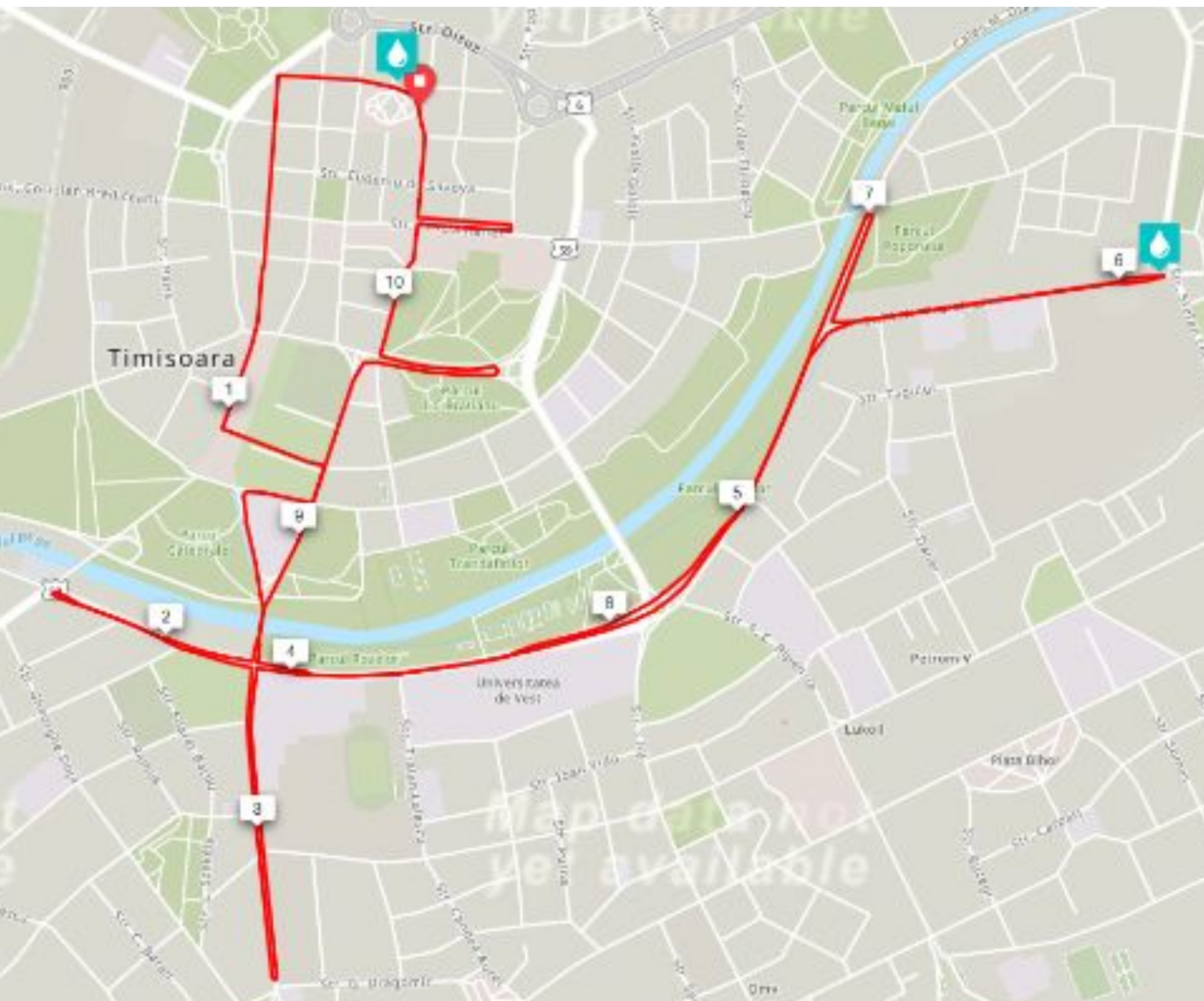
Bucula traseului are 10,6 kilometri.

Semimaraton: 2 ture

Cros 10K: 1 tură

Detalii complete despre traseu găsiți pe pagina oficială:

<https://timisoara21k.ro/info-participanti/traseu/>



RACE COURSE 3K

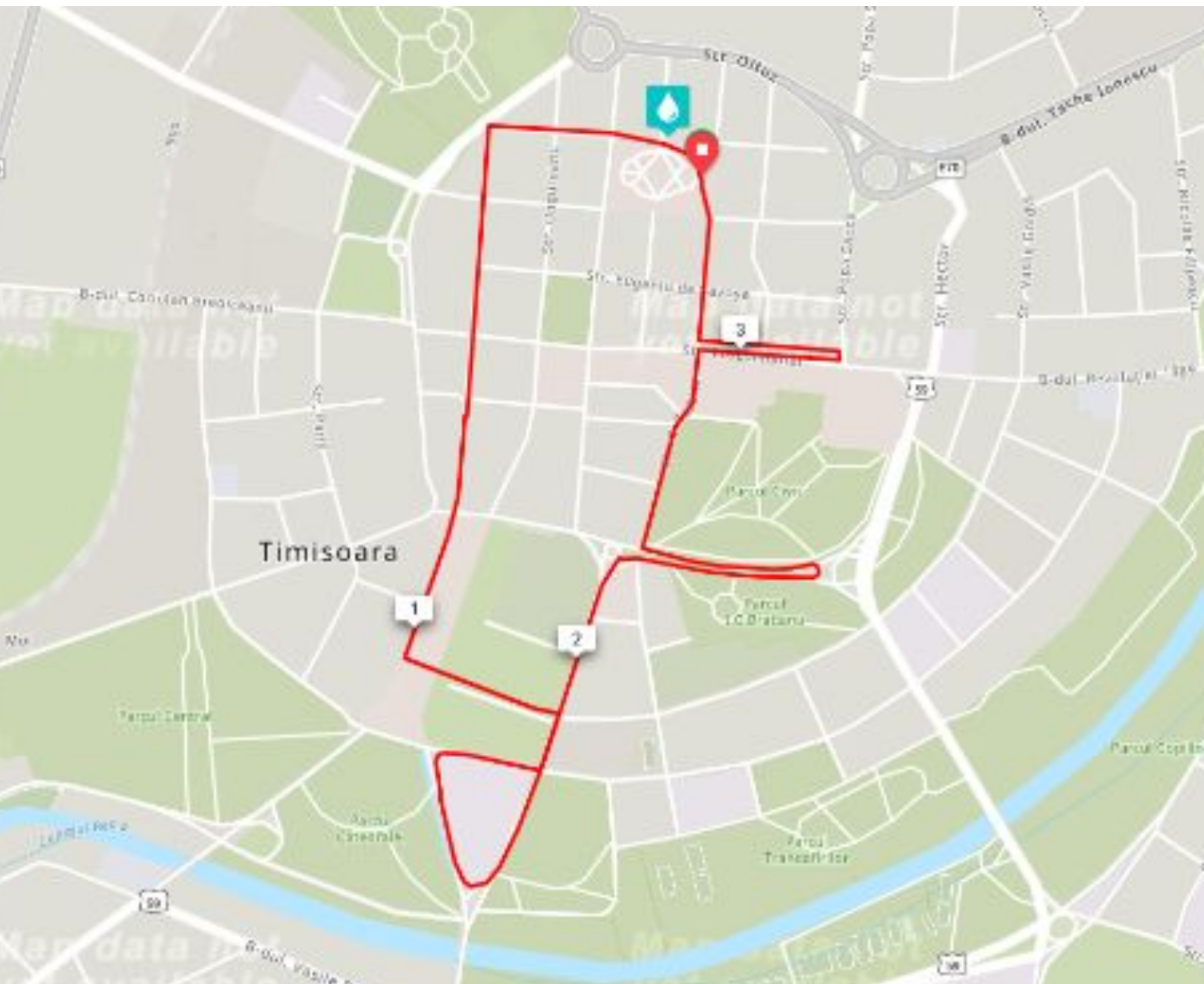
TRASEUL CURSEI 3K

The route is 3.5 kilometers long.

Complete details about the route can be found on the official page: <https://timisoara21k.ro/en/race-info/course/>

Traseul are 3.5 kilometri.

Detalii complete despre traseu găsiți pe pagina oficială: <https://timisoara21k.ro/info-participanti/traseu/>



Don't forget to bring a change of clothes and shoes.

Fuel up properly before the start, as well as during the race (especially participants in the 21km race).

We recommend following our social media channels as well as nutrition and hydration sponsor Gold Nutrition for tips on your race nutrition approach.

Be ready to provide assistance to fellow participants if needed, to alert route volunteers and/or organizers as quickly as possible in case of incidents.

Using public transport as much as possible to get to the starting area.

Considering the layout of the route on two loops, it is recommended not to listen to music on your headphones so that you can be alert on the route for possible overtaking from behind by the official car and very fast competitors.

Nu uitați să aduceți cu dumneavoastră îmbrăcăminte și încălțăminte de schimb.

Alimentați-va corespunzător înainte de start, precum și în timpul cursei (mai ales participanții la proba de 21km).

Vă recomandăm să urmăriți canalele noastre de social media cât și pe cele ale sponsorului de nutriție și hidratare, Gold Nutrition pentru sfaturi în ceea ce privește abordarea nutrițională a cursei.

Fiți gata să acordați asistență colegilor de concurs dacă este nevoie, să alertați arbitrii de traseu și/sau organizatorii cât mai rapid în caz de incidente.

Folosiți cât mai mult posibil transportul în comun pentru deplasarea către zona de start.

Având în vedere dispunerea traseului pe două bucle este recomandat să nu ascultați muzică la căști pentru a putea fi atenți pe traseu la eventualele depășiri din spate ale mașinii oficiale sau la trecerea concurenților foarte rapizi.

We recommend that before the start of the event, i.e. on Friday or Saturday, you go through the competition regulations once more to refresh your memory regarding the most important information, such as: the competition races, the distances to be covered, the conditions for withdrawing from the competition, the conditions for changing the registration, picking up the kits and signing waivers online, the behavior during the competition, as well as the conditions of its conduct.

You can read more details in the regulation available on the website: <https://timisoara21k.ro/en/race-info/competition-rules/>.

Vă recomandăm ca înainte de începutul evenimentului, respectiv vineri sau sâmbătă să mai parcurgeți o dată regulamentul competiției pentru a vă reîmprospăta memoria privind cele mai importante informații, cum ar fi: probele de concurs, distanțele ce trebuie parcurse, condițiile de retragere din competiție, condițiile pentru modificarea înregistrării, ridicarea kiturilor și semnarea declarațiilor online, pe proprie răspundere, comportamentul în timpul competiției, precum și condițiile de desfășurare a acesteia.

Mai multe detalii puteți citi în regulamentul disponibil pe site: <https://timisoara21k.ro/info-participanti/regulament/>.