YOLO EVENTS

CARPATHIA TRAILS

RACE GUIDE 2023

sportguru

MEGA IMAGE

GOLD NUTRITION

OAKLEY

vodafone

Carpathia Trails 2023
RACE GUIDE

4321. YOLO.

Este unul dintre acronimele noastre preferate, You Only Live Once – trăiești o singură dată.

Această mantră pare să se fi strecurat în ultima vreme în conștiința noastră colectivă, mai asertiv ca niciodată. În cultura urbană, în sport și în afaceri, această cursă contratimp de a face fiecare moment să conteze și de a trăi viața la maxim a ajuns la cote care nu mai pot fi ignorate. Este, fără îndoială, un factor care a catalizat expansiunea alergării montane în toți acești ani.

Pentru că, la urma urmei, dacă trăim doar o singură dată, ar fi bine să alergăm în cele mai minunate locuri și să concurăm în cele mai frumoase competiții, care să nască cele mai speciale amintiri. Marca Once-In-A-Lifetime.

O EXPERIENȚĂ UNICĂ.

Asta înseamnă, în puține cuvinte, Carpathia Trails. Promitem!

Toate informațiile despre eveniment le găsești și pe site-ul oficial:

CARPATHIATRAILS.COM

Urmărește-ne pe Social Media

Ca să fii la curent cu tot ce se întâmplă la eveniment în timp real, urmărește pagina noastra de Facebook și contul de Instagram.

Acolo vom posta mereu informații de ultimă oră.

FACEBOOK **INSTAGRAM**

Cum se vor DESFĂȘURA LUCRURILE

VINERI, 30 iunie

ORE	ACTIVITATE	LOCAȚIE
14:00 – 21:00	**PREDARE KITURI TOATE CURSELE** si verificare echipament 102k si 58k	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei

SÂMBĂTĂ, 1 iulie

ORE	ACTIVITATE	LOCAȚIE
07:00 – 08:00	Ridicare kituri **LEAOTA TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
07:00 – 09:00	Ridicare kituri **FUNDATA TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
07:00 – 09:30	Ridicare kituri **CHEILE GRADISTEI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei

ORE	ACTIVITATE	LOCAȚIE
04:00	START **ULTRA TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
08:00	START **PIATRA CRAIULUI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
08:30	START **BUCEGI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
08:30	START **LEAOTA TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
09:30	START **FUNDATA TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
10:00	START **CHEILE GRADISTEI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
18:00	**PREMIERE LEAOTA TRAILS, FUNDATA TRAILS, CHEILE GRADISTEI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei

DUMINICĂ, 2 iulie

ORE	ACTIVITATE	LOCAȚIE
09:00	**PREMIERE ULTRA TRAIL, BUGEGI TRAILS, PIATRA CRAIULUI TRAILS**	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei

KITURI & SPORT EXPO

RACE VILLAGE

Gazda Carpathia Trails este complexul Cheile Grădiștei – Fundata Resort, o bază sportivă la standard de nivel olimpic.

Zona de start și epicentrul evenimentului va fi în zona poligonului de tragere de la Arena de Biatlon din cadrul complexului.

LOCAȚIE

Ridicarea kiturilor și declarația pe proprie răspundere

Ridicarea kitului de participare se poate face doar personal. Pentru punctul de ridicare vezi Race Village mai jos.

Pentru ridicarea kitului este necesară:

- **Un act de identitate cu poză (buletin, permis, pașaport)**
- **Să ai declaraţia semnată online**
- **Ideal să prezinţi codul QR primit pe email.**

PARCARE

Este gratuită pentru cei cazați în complex și contra cost pentru cei din afară (20 RON/zi)

Vă recomandăm partajarea mașinilor pe cât posibil.

Vă rugăm să respectați indicațiile stewarzilor de parcare.

Ia cu tine Wi-Fi Oriunde și plătești doar când îl folosești.

Exclusiv cu Vodafone Easy**Tech**.

HBOmax
3 luni cadou

Wi-Fi Oriunde

5€ pentru o lună de net

vodafone

Ofertă valabilă până la 31.07.2023 cu posibilitatea de prelungire, supusă unor termeni și condiții. Prețul routerului Wi-Fi este de 3€/lună sau 50€ pentru plata în avans. Prețul serviciului Wi-Fi este de 5€ pentru o lună de internet. HBO MAX e inclus în primele 3 luni, iar din luna a patra prețul este 3,5€/lună și se poate dezactiva prin SMS la 2744 cu textul STOP HBOMAX. Prețuri exprimate în euro cu TVA inclus. Detalii în magazine și pe vodafone.ro

RACE INFO

Regulament concurs

Carpathia Trails este un eveniment de alergare montană care oferă curse de alergare pentru orice nivel de pregătire. Te rugăm să citeşti cu atenţie informaţiile de mai jos pentru a alege o provocare adecvată pregătirii tale montane ce va garanta o experienţă memorabilă.

REGULAMENT

Semi autonomie

Toate cursele sunt evenimente individuale, parcurse în ritmul propriu încadrat în limitele de timp anunţate, în semiautonomie. Semiautonomia presupune capacitatea participanţilor de a parcurge în mod independent distanţa între două posturi de alimentare, atât pe plan nutriţional, cât și din punct de vedere al îmbrăcămintei și securității, permițând adaptarea la problemele întâlnite sau neprevăzute (vreme rea, probleme fizice, accidentare, etc.).

Acest principiu presupune, în special, următoarele reguli:

- Fiecare alergător trebuie să aibă cu el pe toată durata cursei echipamentul obligatoriu integral. El va transporta acest echipament pe toată durata cursei și acesta nu poate fi schimbat în timpul cursei.

- În orice moment al cursei arbitrii pot verifica echipamentul. Alergătorul este obligat să se supună acestor verificări cu bună voință, sub riscul excluderii din cursă.

- Participantul trebuie să aibă grijă să se asigure că, la părăsirea fiecărui post, are cantitatea de băutură și mâncare necesară pentru a parcurge distanţa până la următorul post.

- Este interzisă însoțirea participanţilor de-a lungul oricărei porțiuni a traseului de către o persoană neînscrisă la cursă, în afara zonelor de toleranță care sunt marcate clar în apropierea posturilor de aprovizionare.

- Nu este permis să fii însoțit de un câine sau de orice alt animal.

- Un participant care acceptă să fie însoțit în afara zonelor desemnate în mod expres contravine principiului semiautonomiei. Arbitrii care sunt martorii neregulilor sunt autorizați să sancționeze participanții pentru a garanta spiritul probelor de alergare montană..

Angajamentul alergătorului

Pentru a participa la eveniment, în special, la traseele lungi, este esențial:

- Să fii pe deplin conștient de durata și specificul cursei și să fii perfect pregătit pentru acesta

- Să fi dobândit, anterior cursei, o capacitate reală de autonomie personală la munte care să permită gestionarea problemelor induse de acest tip de eveniment

- Să știi să înfrunți, fără ajutor din exterior, condițiile climatice cu care ar putea fi foarte greu să faci față la altitudine (noapte, vânt, frig, ceață, ploaie sau zăpadă)

RACE INFO

• Să știi să gestionezi, inclusiv atunci când ești izolat, problemele fizice sau psihice rezultate din oboseală mare, probleme digestive, dureri musculare sau articulare, răni mici etc.

• Să fii pe deplin conștient că rolul organizatorilor nu este de a ajuta un alergător să gestioneze aceste probleme

• Să fii pe deplin conștient că terminarea unui astfel de traseu montan în deplină siguranţă depinde de capacitatea alergătorului de a se adapta la problemele întâlnite sau neprevăzute

• Să informezi și să sensibilizezi membrii anturajului tău față de respectarea naturii, a oamenilor și al regulamentului cursei.

Respect pentru mediu

Traseele de eveniment trec prin parcuri naturale și zone protejate, astfel prin înscrierea la acest eveniment ați fost de acord să respectați mediul și zonele traversate.

• Aruncarea gunoiului este strict interzisă (ambalaje, hârtie etc.). Coșurile de gunoi sunt disponibile la fiecare punct de alimentare pentru aruncarea lui.

• Toți participanții trebuie să-și păstreze gunoiul și ambalajele cu ei până când le pot arunca la coșul de gunoi.

• Trebuie să urmați potecile și traseul marcat, fără a le scurta în niciun fel. Scurtarea sau ieşirea din potecă produce eroziuni suplimentare și pot fi penalizate conform regulamentului.

RACE INFO

Penalizări / Descalificări

Penalitățile de timp sunt aplicabile pe loc, adică alergătorul trebuie să-și întrerupă cursa pe durata timpului de penalizare. Orice altă încălcare a regulilor va fi supusă unei penalități decise de directorul de cursă.

Dacă vei încălca una din regulile competiţiei organizatorii sau liderii punctelor de pe traseu pot să aplice imediat o penalizare sau descalificare. Situaţiile ce pot duce la o penalizare/descalificare sunt cele de mai jos:

Regulă încălcată	Penalizare
Nerespectarea traseului	La latitudinea directorului de cursă
Echipament lipsă din lista obligatorie la start sau oricând pe traseu	interzicerea de a lua startul sau la descalificare, în cazul în care se observă pe traseu
Refuzul pentru inspectarea echipamentului obligatoriu la start, în cursă sau la finish	interzicerea de a lua startul sau la descalificare, în cazul în care se întâmplă pe traseu
Utilizarea unui mijloc de transport în timpul cursei	Descalificare
Aruncarea oricărui ambalaj pe traseu, în afara punctelor de alimentare	Descalificare
Lipsă de respect față de ceilalți concurenți, organizatori, voluntari	Descalificare
Depășirea timpului limită anunțat în prealabil de organizatori	Marcarea ca DNF (Did not finish)
Ignorarea recomandărilor persoanelor din echipa de organizare privind pauzele, oprirea sau retragerea din cursa	Descalificare
Asistentă din extern în afara zonelor anunţate	Descalificare
Modificarea numărului de concurs	Descalificare
Lipsa numărului de concurs la vedere	15 minute penalizare

RACE INFO

DROP BAGS

Concurenţii de la proba de Ultra 102 vor putea lăsa la ridicarea kitului un bagaj ce va putea fi folosit în RP5 Cheile Gradistei (km45)

Muzică / Căşti:

Ascultarea muzicii folosind doar căști este tolerată, atât timp cât se face în limite de siguranţă. **Muzica trebuie oprită și căştile scoase în următoarele situaţii:**

- apropierea sau traversarea oricăror drumuri
- la orice puncte de control
- când te apropii, depăşeşti sau eşti depăşit de voluntari - staff - personal medical + echipe salvamont

Marcare traseu

Traseele de concurs vor fi marcate prin următoarele elemente:

- banda de marcaj SPORTGURU;
- Steguleţe de semnalizare portocalii;
- Steguleţe sau benzi cu banda reflectorizantă pentru marcajul de noapte

Alte marcaje (semne cu spray, benzi cu alte inscripții) nu vor trebui luate în calcul.

Traseele vor fi în mare parte pe trasee marcate turistic, iar marcajul evenimentului va dubla acest marcaj.

Din respect pentru natura:

- vom încerca să folosim marcaje dese doar în punctele importante și de schimbare de direcție.
- NU VOM folosi semne cu spray.

Vă rugăm să studiați hărțile de mai jos pentru a vedea traseul și marcajul turistic.

Pentru siguranță, recomandăm încărcarea track-urilor pe telefon sau ceas.

Pentru telefon, recomandăm aplicațiile Muntii Nostri, OruxMaps sau OsmAnd care au posibilitatea de utilizare a track-urilor și hărților offline.

MUNTII NOSTRI

ORUXMAPS

OSMAND

MEGA SFATURI

BUN PENTRU NOI TOȚI

Micul dejun este extrem de important pentru o cursă mega, aşa că dorim să vă oferim câteva sugestii pentru variante rapide și hrănitoare, care nu necesită pregătire sau gătire, și care sunt benefice pentru performanța voastră sportivă. Sperăm să vă placă și să vă fie de folos!

Pâine prăjită cu unt de arahide și banane.

Pâinea prăjită este o sursă simplă și rapidă de carbohidrați, care vă vor oferi energie pentru alergare. Untul de arahide este o sursă bogată de proteine și grăsimi sănătoase, care vă vor ajuta la refacerea musculară și la prevenirea catabolismului. Bananele sunt fructe bogate în potasiu, care ajută la reglarea echilibrului hidroelectrolitic și la prevenirea crampelor musculare. Puteți adăuga și miere sau scorțișoară pentru a-i da mai mult gust și aromă.

Lapte cu cereale și fructe de pădure.

Laptele este o băutură nutritivă, care conține proteine, calciu și vitamina D, care sunt esențiale pentru sănătatea oaselor și a dinților. Cerealele sunt o sursă de carbohidrați complecși, care vă vor oferi energie pe termen lung. Fructele de pădure au un conținut ridicat de antioxidanți, care vă vor proteja celulele de stresul oxidativ și vă vor îmbunătăți circulația sanguină. Puteți alege dintre diversele tipuri de lapte, cereale și fructe de pădure, după preferințe.

Muesli cu lapte vegetal și semințe.

Muesli este un amestec de cereale integrale, fructe uscate și nuci, care vă va oferi carbohidrați, proteine, fibre și grăsimi sănătoase. Laptele vegetal este o alternativă la laptele animal, care poate fi mai ușor de digerat și mai potrivit pentru cei cu intoleranțe sau alergii alimentare. Semințele sunt o sursă de minerale, antioxidanți și acizi grași Omega-3, care vă vor susține sistemul imunitar și vă vor proteja inima. Puteți alege dintre diversele tipuri de muesli, lapte vegetal și semințe, cum ar fi soia, orez, cocos, in, dovleac sau floarea soarelui.

Iaurt grecesc cu granola și fructe proaspete.

Iaurtul grecesc este o opțiune excelentă pentru cei care preferă un mic dejun mai ușor, dar totuși consistent. Acesta conține mai multe proteine decât iaurtul obișnuit și are o textură cremoasă și plăcută. Granola este o mixtură crocantă de cereale integrale, semințe și fructe uscate, care vă va oferi fibre și energie. Fructele proaspete vă vor aduce vitamine, minerale și antioxidanți, care vă vor susține sistemul imunitar și vă vor îmbunătăți starea de spirit.

BUN PENTRU LUMEA DIN JUR

FII ȘI TU **DONATOR DE SÂNGE**, SALVEAZĂ O VIAȚĂ!

URMĂREȘTE UNITATEA MOBILĂ DE TRANSFUZIE CARE VINE ÎN ORAȘUL TĂU:

BUCUREȘTI

8 iulie, 08:30-12:30
Mega Image Plaza

9 iulie, 08:30-12:30
Mega Image Agârbiceanu

13 iulie, 08:30-12:30
Mega Image Băneasa

14 iulie, 08:30-12:30
Mega Image Dristor

CLUJ NAPOCA

11 iulie, 08:00-12:30
Mega Image Brâncuși 2

ORADEA

12 iulie, 08:00-13:00
Mega Image Decebal

BUN PENTRU NOI TOȚI

MEGA IMAGE

Puncte de alimentare

Pe traseu există puncte de alimentare de unde participanții se pot alimenta cu alimente și băuturi. Lichidele vor fi oferite doar pentru umplerea sticlelor cu apă/flascuri sau pahare personale. **NU VOR EXISTA PAHARE la punctele de alimentare. Fără un recipient personal nu veţi primi lichide.**

Lista punctelor de alimentare și a produselor se regăseşte mai jos în dreptul fiecărei curse.

ATENŢIE! PUNCT ALIMENTARE VF OMU

Pentru concurenţii de la proba de ULTRA și BUCEGI, din motive logistice, cantitatea de lichide de la acest punct va fi limitată la 400ml.

După punctul de alimentare, la 15 minute veţi găsi însă un izvor de unde veţi putea să vă aprovizionați suplimentar.

GoldNutrition Tips

Alimentaţia din timpul cursei este extrem de importantă pentru o cursă bună. Consumând combustibilul adecvat la momentul potrivit, nu numai că te poate ajuta să ai o alergare mai frumoasă, dar te poate ajuta și să te simți mai bine în timpul și după marea ta cursă.

Sfaturile de mai jos sunt cu produse GoldNutrition, dar îţi recomandăm ca indiferent de ceea ce foloseşti, să testezi orice produs înainte, pentru a verifica cum reacţionează corpul tău în efort la el.

Dimineaţa cursei

Înainte de cursă e bine să te concentrezi pe ceva caloric, aşa că pe lângă un mic dejun bogat în carbohidraţi, poţi încerca și un **Baton energizant si proteic cu ciocolata, GoldNutrition, Extreme Bar**. Un baton care îți dă puterea necesară pentru a rezista la încercările mai dificile, un baton proteic energizant cu carbohidrați, proteine şi vitamine, pentru a creşte nivelurile de energie, înainte, în timpul şi după antrenament.

Iar dacă doreşti ceva care să te ajute să prepari un mic dejun rapid, îţi recomandăm un shake Oats&Whey, un amestec de proteine din zer și fulgi de ovăz, cu îndulcitor.

În timpul cursei

Aici lucrurile se complică un pic și diferă mult în funcţie de pregătire și distanța la care participi. Indiferent de distanţă vei găsi însă cu siguranţă băutura noastră izotonică la punctele de alimentare pentru un boost de energie și hidratare.

La fiecare punct îţi recomandăm să te hidratezi, fiind extrem de important să nu ajungi în zona de deshidratare.

Pe lângă hidratare, îţi recomandăm **jeleurile energizante**. Aceste jeleuri, ce conțin carbohidrați cu absorbție rapidă, sunt foarte practice și oferă o alternativă gustoasă la geluri, cu o textură plăcută pentru a varia oferta în ceea ce privește aportul de zahăr.

Consumul de produse ce conțin carbohidrați cu absorbție rapidă este esențial pentru menținerea stabilității glicemiei și scăderea ratei de epuizare a glicogenului, întârzierea oboselii și scăderea performanței în cursele lungi.

După cursă

Odată ce ați alergat, este timpul să începeți să vă concentrați pe alimente pentru a ajuta la recuperare, asigurându-vă că obțineți nutrienții potriviți, vă ajută să reduceți efectele antrenamentului și cursei. Este important să consumaţi atât carbohidrați, cât și proteine în 30 de minute de la efort.

Și pentru că de multe ori e dificil să consumi din alimente nutrienţi necesari aşa repede după cursă îţi recomandăm GoldNutrition® Fast Recovery. O băutură de ultimă generație cu un conținut ridicat de proteine cu rol biologic și cu o rată mare de absorbție. Conține un complex de aminoacizi cu catenă ramificată BCAA, trei forme de carbohidrați, antioxidanți, vitamine: complex de vitamine B, vitamina A, vitamina E, vitamina C și minerale: calciu, magneziu, zinc, crom.

GOLD NUTRITION
Stay hidrated!
Stay ahead!
NO ARTIFICIAL SWEETENERS – LESS SWEET
NEW FORMULA
NEW PACKAGING
ISOTONIC
GOLD
DRINK
GOLD NUTRITION
HYDRATION FORMULA WITH ELECTROLYTES
GLUCOSE + FRUTOSE – 2:1 RATIO
448mg SODIUM
74g CARBOHYDRATE
252mg MAGNESIUM
JUICY ORANGE FLAVOUR
500g
GOLDNUTRITION
BE EXCELLENT
#GOLDATHLETE ALEXANDRU CORNESCHI

Echipament

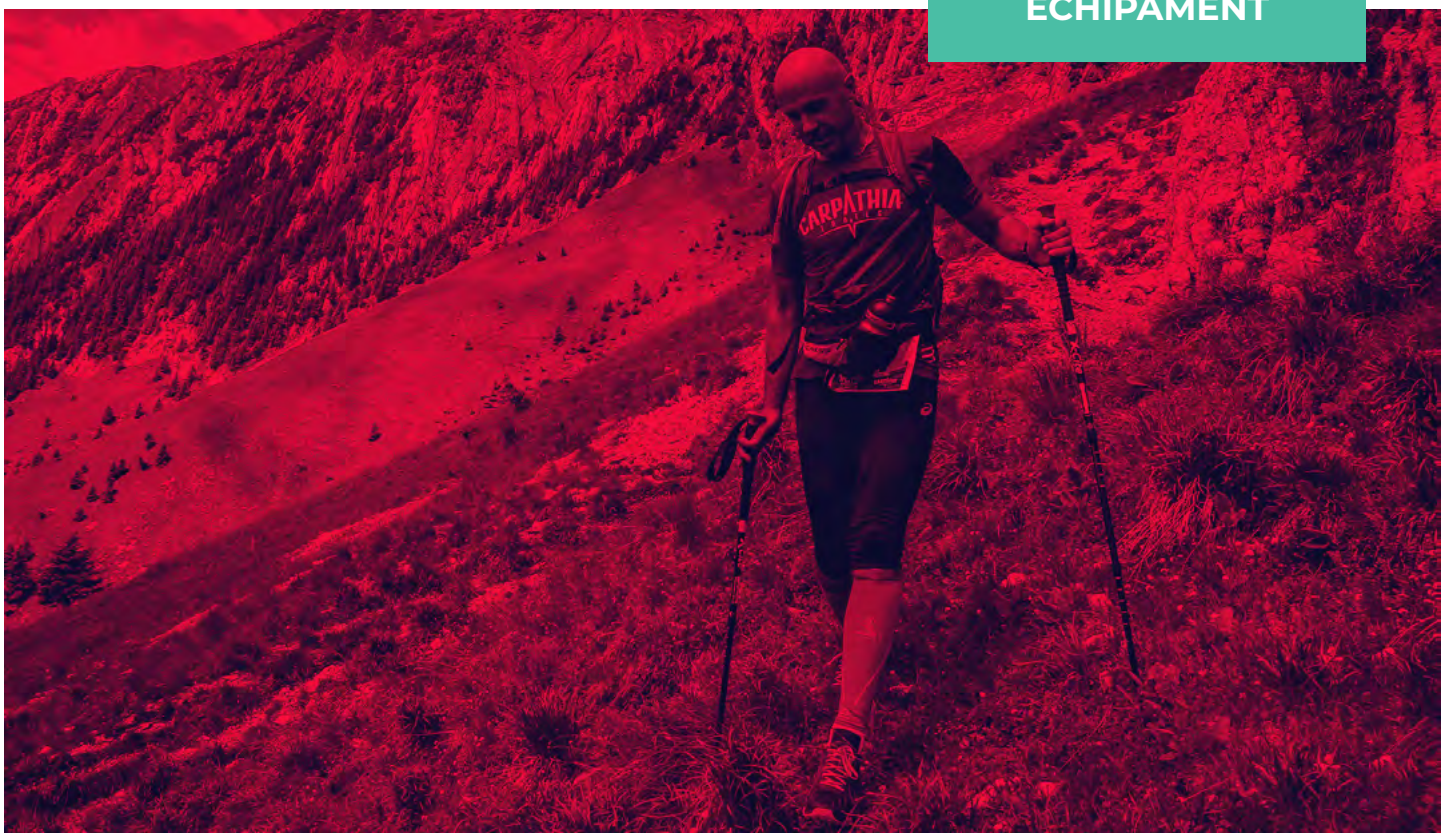
Pentru securitatea și buna desfășurare a evenimentului, fiecare participant trebuie să poarte cu el toate articolele enumerate în lista obligatorie pe tot timpul cursei, chiar dacă nu îl folosește.

Toți participanții vor fi supuși unei verificări la ridicarea kitului și pot fi supuşi unei verificări aleatorii în timpul sau la finalul cursei. Lipsa unui articol poate duce la penalizare până la descalificarea conform regulamentului.

Vremea pe munte poate fi schimbătoare. Luați cu voi în bagaje tot echipamentul recomandat de noi pe site, în funcție de condițiile meteo din ziua cursei, și acesta, echipamentul recomandat, poate deveni OBLIGATORIU!

Obligativitatea folosirii acestuia va fi anunțată la ședința tehnică, la start și pe pagina noastră de Facebook.

ECHIPAMENT



ECHIPAMENT OBLIGATORIU						
Element	**ULTRA** Trails	**BUCEGI** Trails	**PIATRA CRAIULUI** Trails	**LEAOTA** Trails	**FUNDATA** Trails	**CHEILE GRADISTEI** Trails
Număr de concurs (pus la dispoziție de către organizatori)	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Pantofi de alergare montană	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Lanternă frontală cu baterii de schimb	2 buc	DA				
Folie de supraviețuire	DA	DA	DA	DA		
Geacă impermeabilă cu membrană minim 10000mm.	DA	DA	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea		
Bluză de corp cu mâneca lungă (Base layer)	DA	DA	doar in caz de vreme rea			
Foiță de vant (windstopper)	DA	DA	DA	DA	DA	
Colanți lungi sau combinație de pantalon + șosete care să acopere tot piciorul	DA	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea			
Pantaloni impermeabili cu membrană	DA	DA	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea		
Caciula/Buff/Bandană	DA	DA	DA	DA		
Rucsac sau Borsetă	DA	DA	DA	DA		
Recipient pentru lichide – minim 0.5L	DA	DA	DA	DA	DA	
Cană personală	DA	DA	DA			
Telefon Mobil	DA	DA	DA			
Fluier	DA	DA	DA	DA	DA	
Polar, fleece sau bluza cu mâneca lungă cu proprietați termice	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea			
Mănuși	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea	doar in caz de vreme rea			

ECHIPAMENT RECOMANDAT						
Element	**ULTRA** Trails	**BUCEGI** Trails	**PIATRA CRAIULUI** Trails	**LEAOTA** Trails	**FUNDATA** Trails	**CHEILE GRADISTEI** Trails
Ceas GPS	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Bețe de trekking	DA	DA	DA	DA	DA	
Kit de prim ajutor (fașă elastică + compresă sterilă + plasturi)	DA	DA				
Ochelari de soare	DA	DA	DA	DA	DA	
Baterie suplimentară	DA					
Șosete de schimb	DA					
Cremă cu protecție UV	DA	DA	DA	DA	DA	DA

YoLo EVENTS

CARPATHIA TRAILS

TOMBOLĂ

FRONTALĂ SILVA
TRAIL RUNNER

RUCSAC ALERGARE
DYNAFIT ALPINE 12

OCHELARI DE SOARE
OAKLEY SUTRO LITE

SILVA DYNAFIT OAKLEY

sportguru

CURSE

CARPATHIA ULTRATRAILS 102K

CARPATHIA ULTRATRAILS 102K

Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
CUT OFF	RP4 – Table 1: 5 ore RP5 – Cheile Gradistei: 11 ore RP7 – Moeciu – Bangaleasa: 14 ore RP8 – Saua Strunga 1: 16 ore RP10 – Cab. Padina: 20 ore
TIMP LIMITĂ	26:00:00
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITĂ	15:17 min/km // 3.9 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	12:00:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	16 x traseu, 1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 2497 m ▼ **MIN:** 875 m ⇋ **AVG:** 1506 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 1580 m **COBORÂRE** ↘ **1400 m**

Ajutor / Insotitori

Dacă doreşti, poţi primi ajutorul de la însoţitori la unul din următoarele puncte oficiale de pe traseu:

- RP5 Cheile Grădiștei
- RP7 Moeciu – Bangaleasa
- RP10 Cab. Padina

Poți primi sau lăsa la însoţitori alimente sau echipament atâta timp cât păstrezi întregul echipament obligatoriu pe toată durata cursei.

CURSE

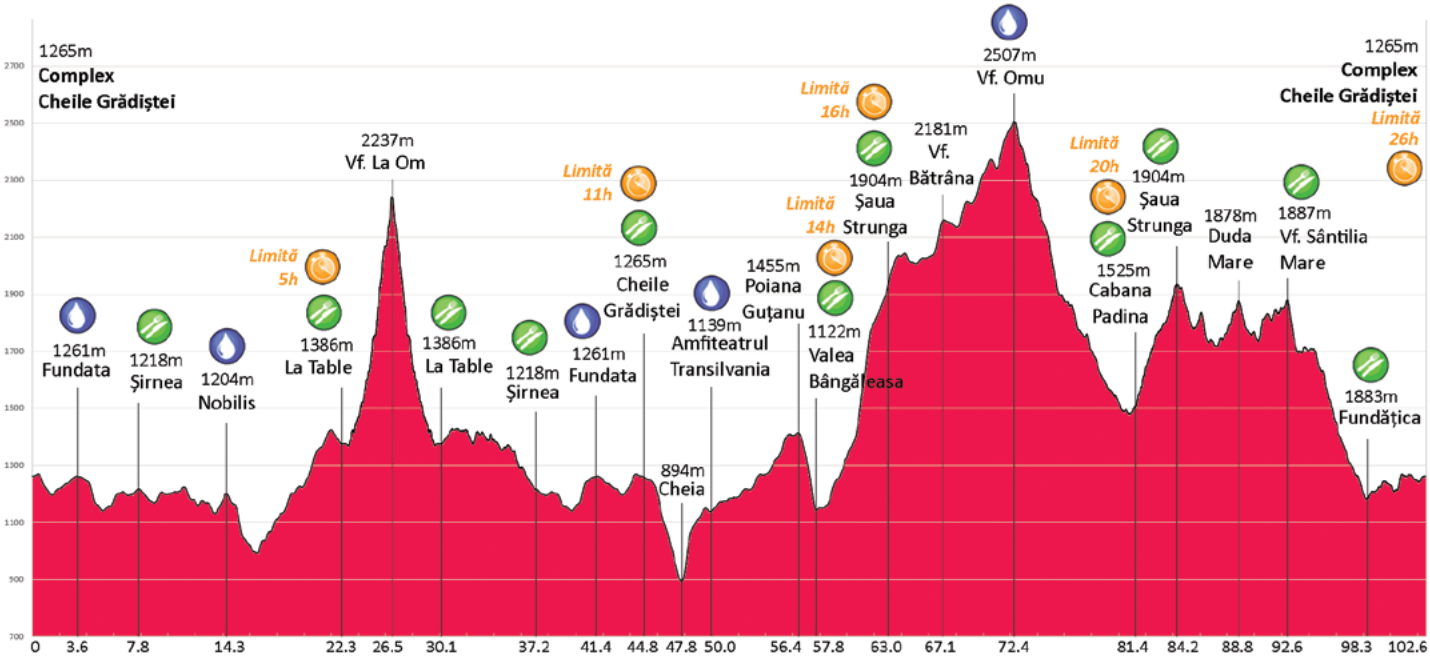
CARPATHIA ULTRATRAILS 102K

CARPATHIA ULTRATRAILS 102K

Puncte de control și alimentare

PUNCT	DISTANTA		DIFERENTA DE NIVEL		CUT OFF		SERVICII
	Prev.	Total	Prev.	Total	Ora		
WP1 Fundata 1	3.6 K	3.6 K	+ 97 m -95 m	+ 97 m -95 m			
RP2 Sirnea Ciocanu 1	3.9 K	7.5 K	+ 122 m -171 m	+ 219 m -266 m			
WP3 Nobilis	6.8 K	14.3 K	+ 265 m -287 m	+ 484 m -553 m			
RP4 Table 1	8.0 K	22.3 K	+ 528 m -340 m	+ 1,012 m -893 m	5h	09:00	
RP4 Table 2	7.8 K	30.1 K	+ 921 m -921 m	+ 1,933 m -1814 m			
RP2 Sirnea Ciocanu 2	7.1 K	37.2 K	+ 223 m -393 m	+ 2,156 m -2207 m			
WP1 Fundata 2	4.2 K	41.4 K	+ 166 m -115 m	+ 2,322 m -2322 m			
RP5 Cheile Gradistei	3.6 K	45.0 K	+ 102 m -102 m	+ 2,424 m -2424 m	11h	15:00	
WP6 Amfiteatrul Transilvania	5.0 K	50.0 K	+ 297 m -427 m	+ 2,721 m -2851 m			
RP7 Moeciu – Bangaleasa	7.8 K	57.8 K	+ 429 m -439 m	+ 3,150 m -3290 m	14h	18:00	
RP8 Saua Strunga 1	5.2 K	63.0 K	+ 801 m -25 m	+ 3,951 m -3315 m	16h	20:00	
WP9 Vf Omu	9.4 K	72.4 K	+ 801 m -208 m	+ 4,752 m -3523 m			
RP10 Cab. Padina	8.9 K	81.4 K	+ 71 m -1055 m	+ 4,823 m -4578 m	20h	00:00	
RP8 Saua Strunga 2	2.8 K	84.2 K	+ 385 m -6 m	+ 5,208 m -4584 m			
RP11 Santilia mare	8.4 K	92.6 K	+ 498 m -509 m	+ 5,706 m -5093 m			
RP12 Fundatica 1	5.7 K	98.3 K	+ 38 m -731 m	+ 5,744 m -5824 m			
RP5 Cheile Gradistei – FINISH	4.4 K	102.7 K	+ 161 m -81 m	+ 5,905 m -5905 m	26h	D: 06:00	

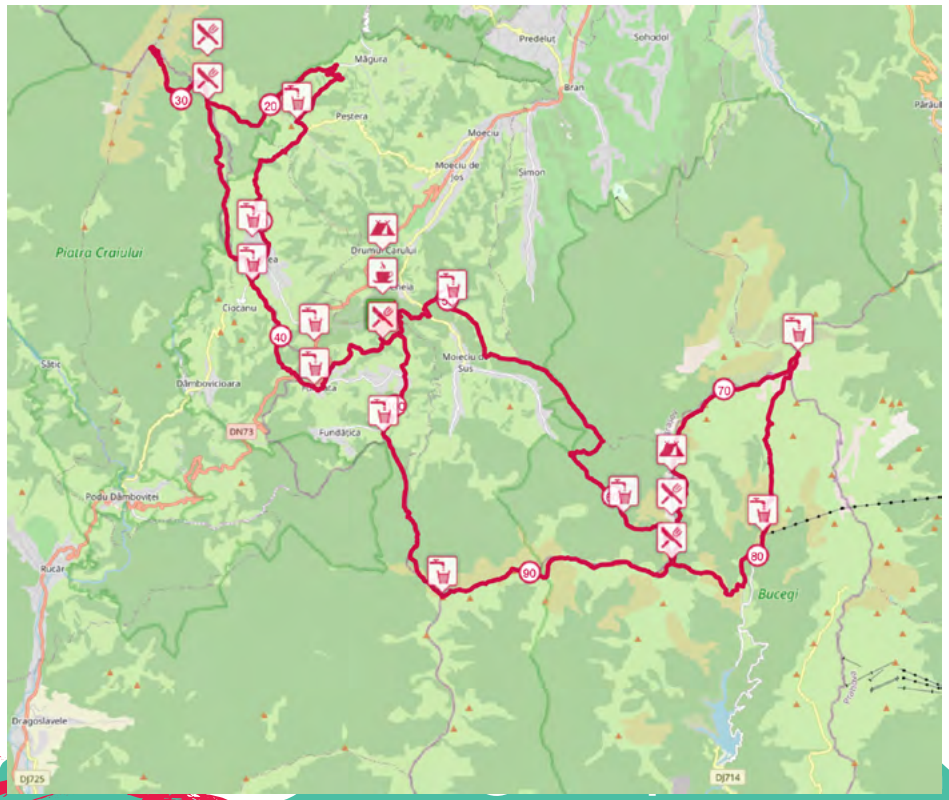
Traseu



TRACE DE TRAIL

MUNȚII NOȘTRI

GPX TRACK



CURSE

BUCEGI TRAILS 58K

BUCEGI TRAILS 58K

Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
CUT OFF	RP7 – Moeciu – Bangaleasa: 3h RP8 – Saua Strunga 1: 5h RP10 – Cab. Padina: 10h
TIMP LIMITA	15 ore 30m
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITA	16:02 min/km // 3.75 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	06:30:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	4 x traseu, 1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 2497 m ▼ **MIN:** 875 m ⇋ **AVG:** 1656 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 1580 m **COBORÂRE** ↘ **1060 m**

Ajutor / Insotitori

Dacă doreşti, poţi primi ajutorul de la însoţitori la unul din următoarele puncte oficiale de pe traseu:

- RP7 Moeciu – Bangaleasa
- RP10 Cab. Padina

Poți primi sau lăsa la însoţitori alimente sau echipament atâta timp cât păstrezi întregul echipament obligatoriu pe toată durata cursei.

CURSE

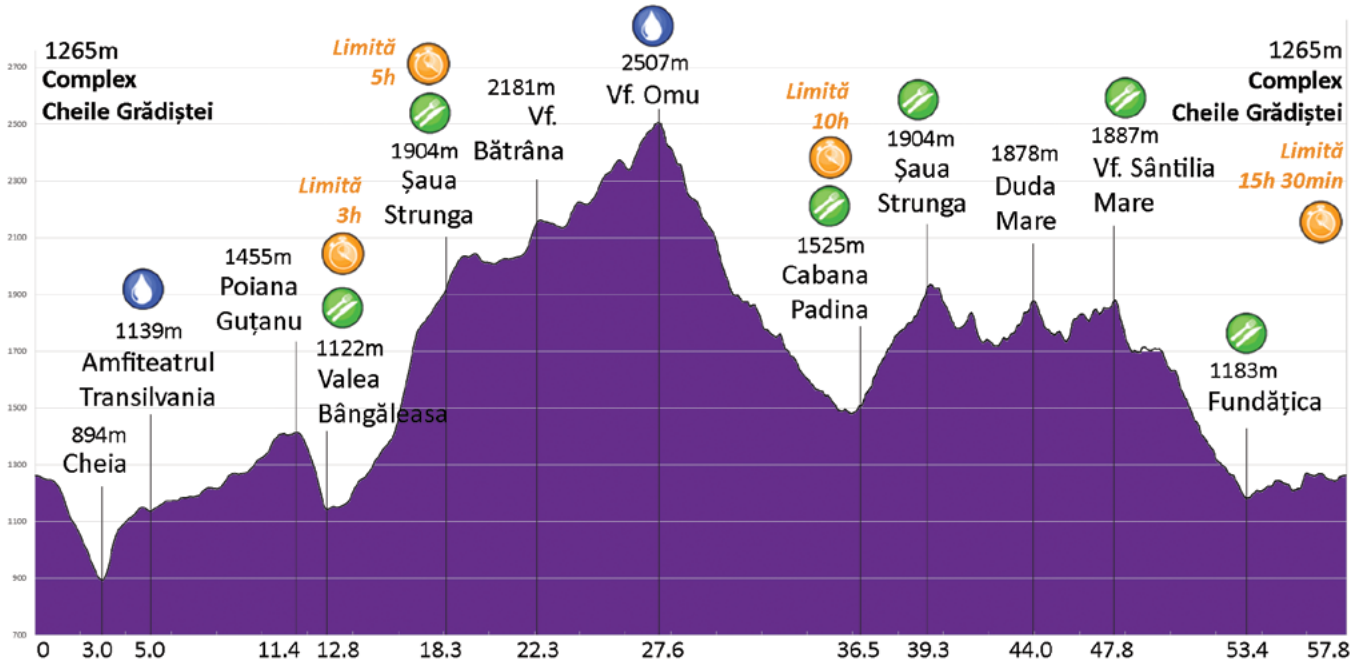
BUCEGI TRAILS 58K

BUCEGI TRAILS 58K

Puncte de control și alimentare

PUNCT	DISTANTA		DIFERENTA DE NIVEL		CUT OFF		SERVICII
	Prev.	Total	Prev.	Total	Ora		
WP6 Amfiteatrul Transilvania	5.0 K	5.0 K	+ 297 m -427 m	+ 297 m -427 m			
RP7 Moeciu – Bangaleasa	7.8 K	12.8 K	+ 429 m -439 m	+ 725 m -865 m	3h	11:30	
RP8 Saua Strunga 1	5.2 K	18.3 K	+ 801 m -25 m	+ 1,525 m -890 m	5h	13:30	
WP9 Vf Omu	9.4 K	27.6 K	+ 801 m -208 m	+ 2,330 m -1,100 m			
RP10 Cab. Padina	8.9 K	36.5 K	+ 71 m -1055 m	+ 2,363 m -2,015 m	10h	18:30	
RP8 Saua Strunga 2	2.8 K	39.3 K	+ 385 m -6 m	+ 2,784 m -2,160 m			
RP11 Santilia mare	8.4 K	46.6 K	+ 498 m -509 m	+ 3,282 m -2,670 m			
RP12 Fundatica 1	5.7 K	53.4 K	+ 38 m -731 m	+ 3,320 m -3,400 m			
RP5 Cheile Gradistei – FINISH	4.4 K	57.8 K	+ 161 m -81 m	+ 3,481 m -3,481 m	15h 30	D: 00:00	

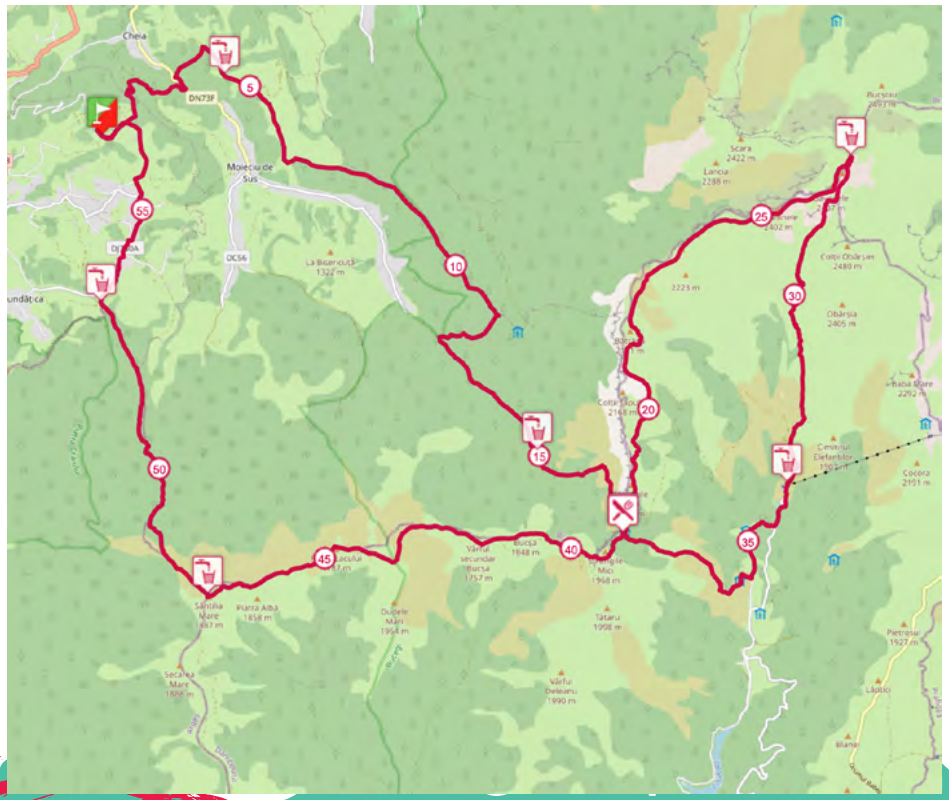
Traseu



TRACE DE TRAIL

MUNŢII NOŞTRI

GPX TRACK



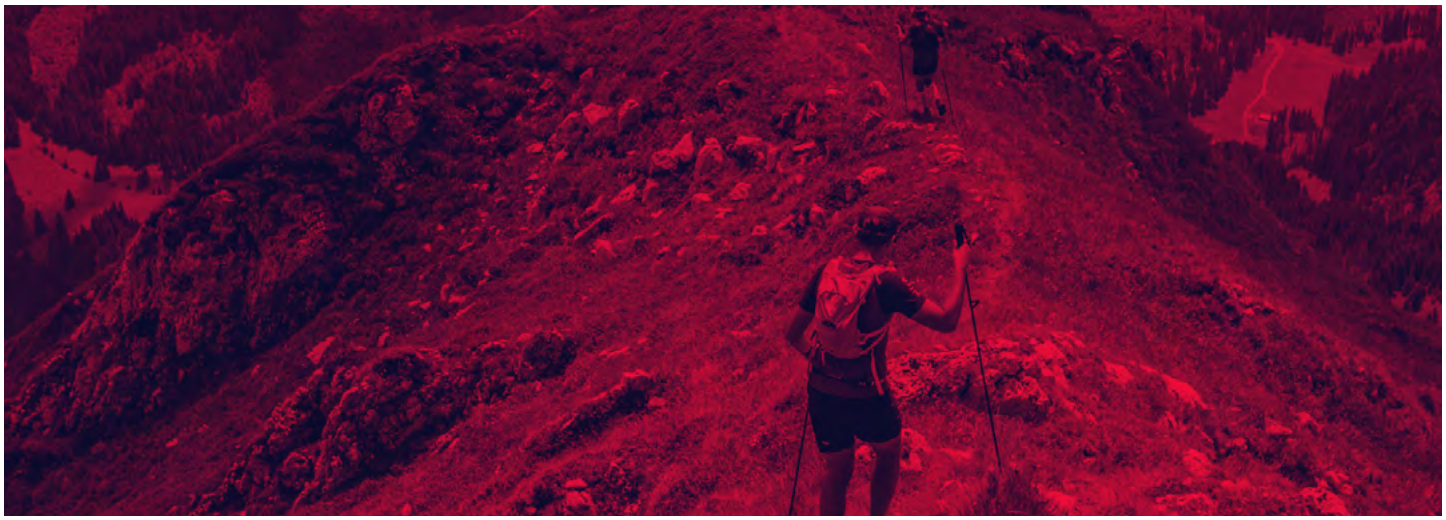
CURSE

PIATRA CRAIULUI TRAILS 44K

PIATRA CRAIULUI TRAILS 44K

Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
CUT OFF	RP4 Table 1: 5 ore
TIMP LIMITĂ	11 ore
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITĂ	15:00 min/km // 4 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	4:30:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	4 x traseu, 1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 2244 m ▼ **MIN:** 984 m ⇋ **AVG:** 1320 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 880 m **COBORÂRE** ↘ **1400 m**



CURSE

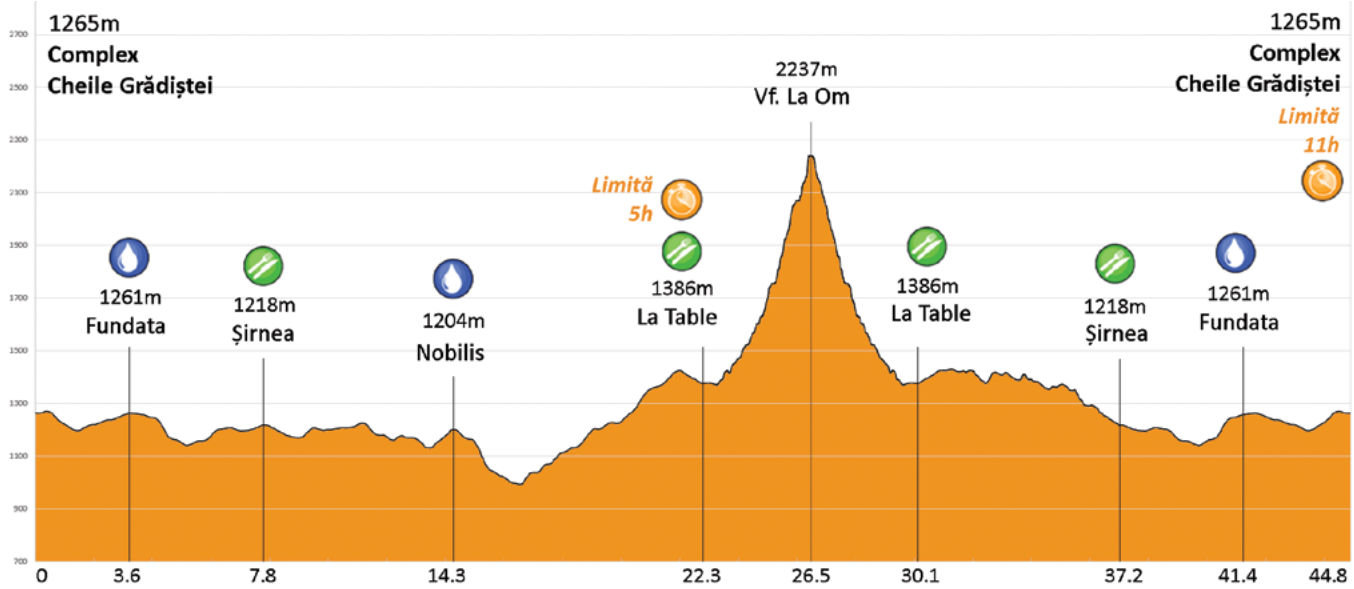
PIATRA CRAIULUI TRAILS 44K

PIATRA CRAIULUI TRAILS 44K

Puncte de control și alimentare

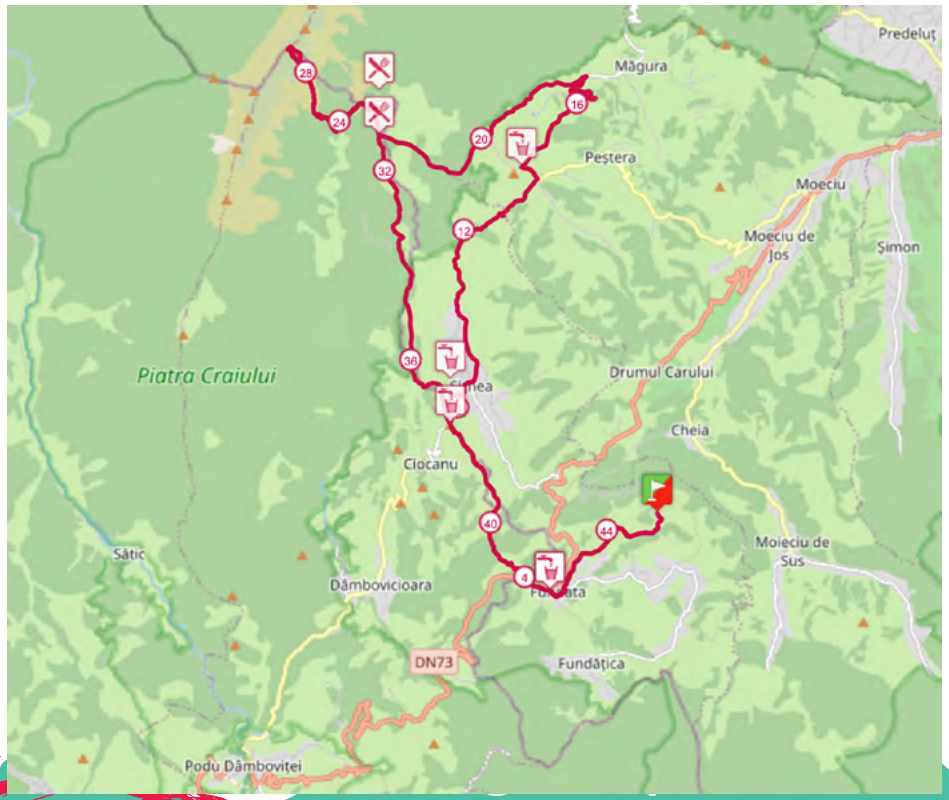
PUNCT	DISTANTA		DIFERENTA DE NIVEL		CUT OFF		SERVICII
	Prev.	Total	Prev.	Total	Ora		
WP1 Fundata 1	3.6 K	3.6 K	+ 97 m -95 m	+ 97 m -95 m			
RP2 Sirnea Ciocanu 1	3.9 K	7.5 K	+ 122 m -171 m	+ 219 m -266 m			
WP3 Nobilis	6.8 K	14.3 K	+ 265 m -287 m	+ 484 m -553 m			
RP4 Table 1	8.0 K	22.3 K	+ 528 m -340 m	+ 1,012 m -893 m	5h	13:00	
RP4 Table 2	7.8 K	30.1 K	+ 921 m -921 m	+ 1,933 m -1814 m			
RP2 Sirnea Ciocanu 2	7.1 K	37.2 K	+ 223 m -393 m	+ 2,156 m -2207 m			
WP1 Fundata 2	4.2 K	41.4 K	+ 166 m -115 m	+ 2,322 m -2322 m			
RP5 Cheile Gradistei	3.6 K	45.0 K	+ 102 m -102 m	+ 2,424 m -2424 m	11h	19:00	

Traseu



TRACE DE TRAIL

GPX TRACK



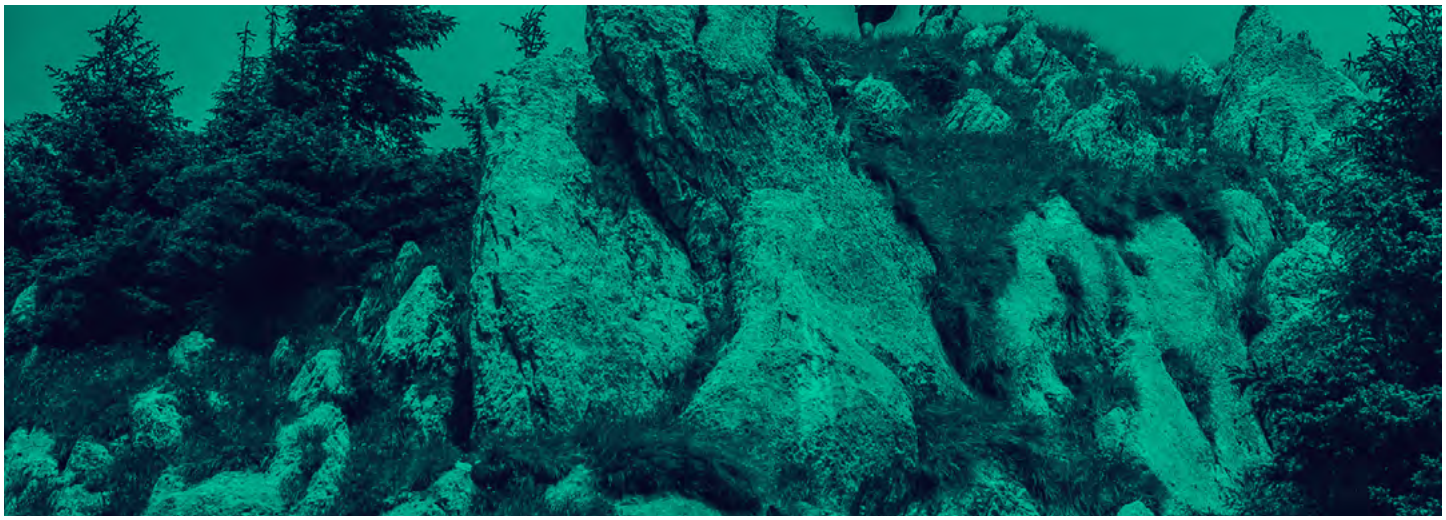
CURSE

LEAOTA TRAILS 36K

LEAOTA
TRAILS 36K

Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
CUT OFF	RP7 – Moeciu – Bangaleasa: 3 ore RP8 – Saua Strunga: 5 ore
TIMP LIMITĂ	9 ore
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITĂ	18:20 min/km // 3.27 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	4:20:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	2 x traseu, 1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 1939 m ▼ **MIN:** 875 m ⇋ **AVG:** 1456 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 820 m **COBORÂRE** ↘ **560 m**



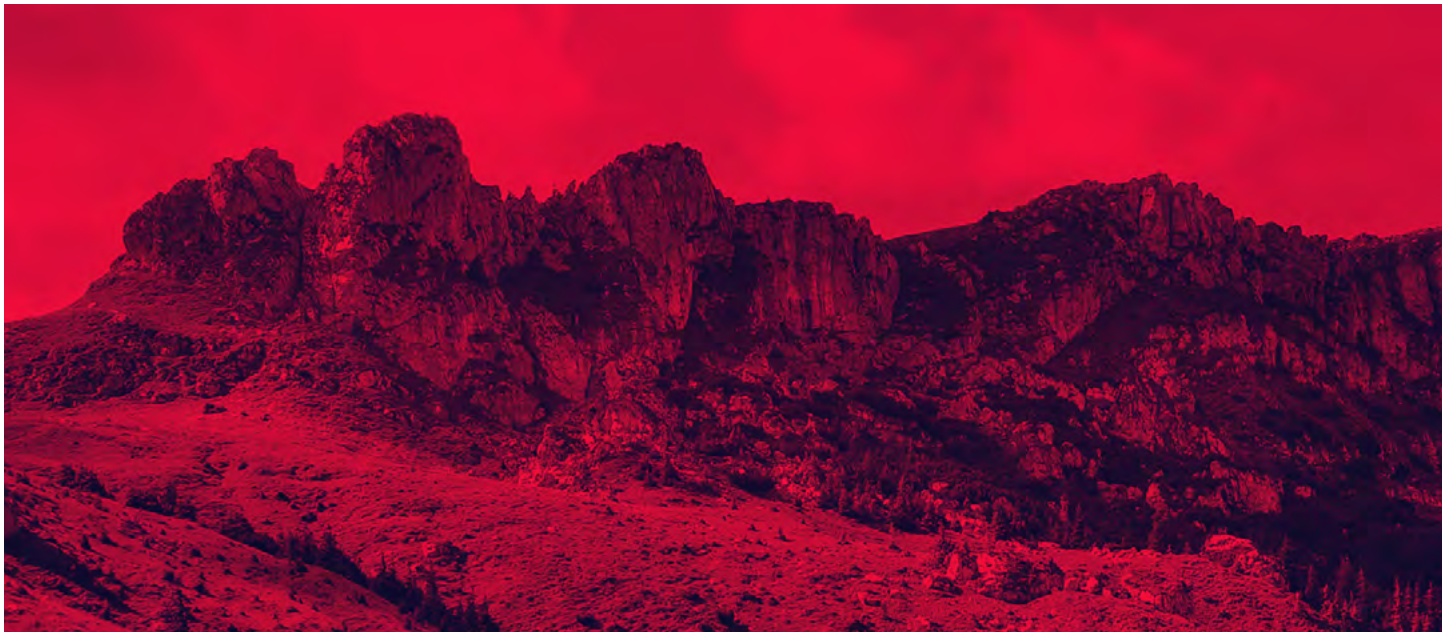
CURSE

LEAOTA TRAILS 36K

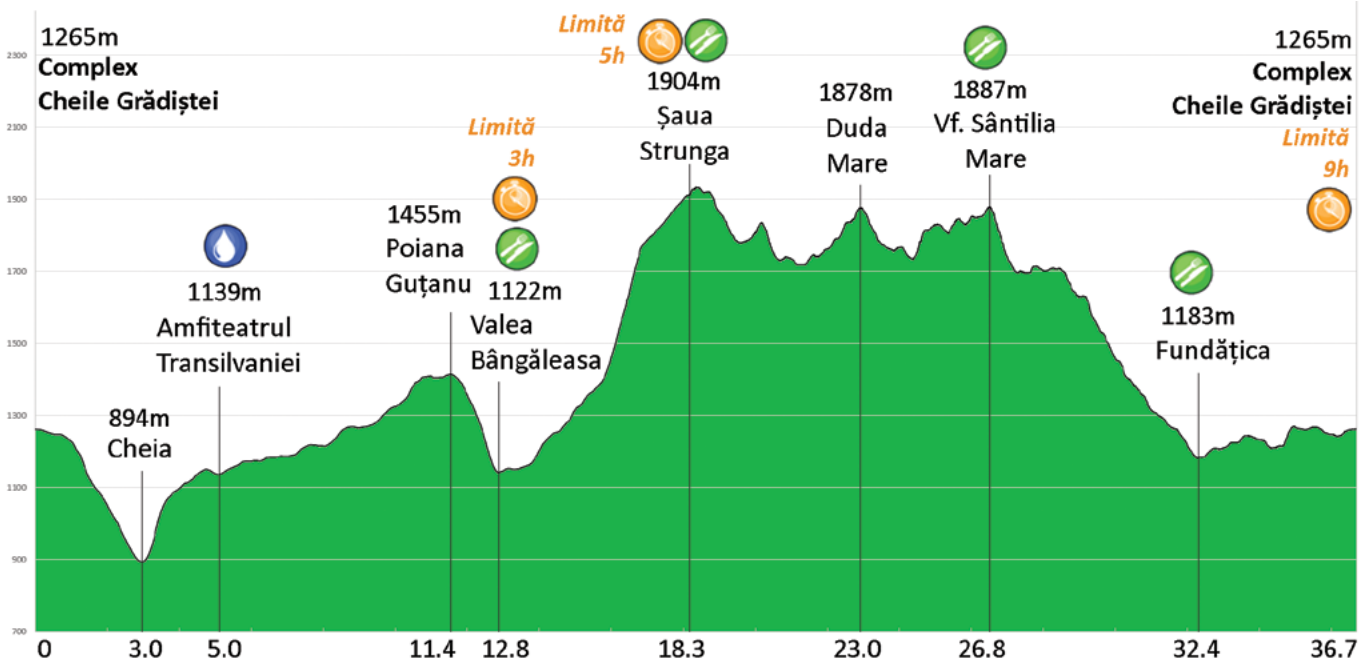
LEAOTA TRAILS 36K

Puncte de control și alimentare

PUNCT	DISTANTA		DIFERENTA DE NIVEL		CUT OFF		SERVICII
	Prev.	Total	Prev.	Total	Ora		
WP6 Amfiteatrul Transilvania	5.0 K	5.0 K	+ 297 m -427 m	+ 297 m -427 m			
RP7 Moeciu – Bangaleasa	7.8 K	12.8 K	+ 429 m -439 m	+ 725 m -865 m	3h	11:30	
RP8 Saua Strunga 1	5.2 K	18.3 K	+ 801 m -25 m	+ 1,525 m -890 m	5h	13:30	
RP11 Santilia mare	8.6 K	26.8 K	+ 498 m -509 m	+ 2,025 m -1,400 m			
RP12 Fundatica 1	5.7 K	32.5 K	+ 38 m -731 m	+ 2,063 m -2,145 m			
RP5 Cheile Gradistei – FINISH	4.4 K	36.9 K	+ 161 m -81 m	+ 2,230 m -2,230 m	9h	17:30	

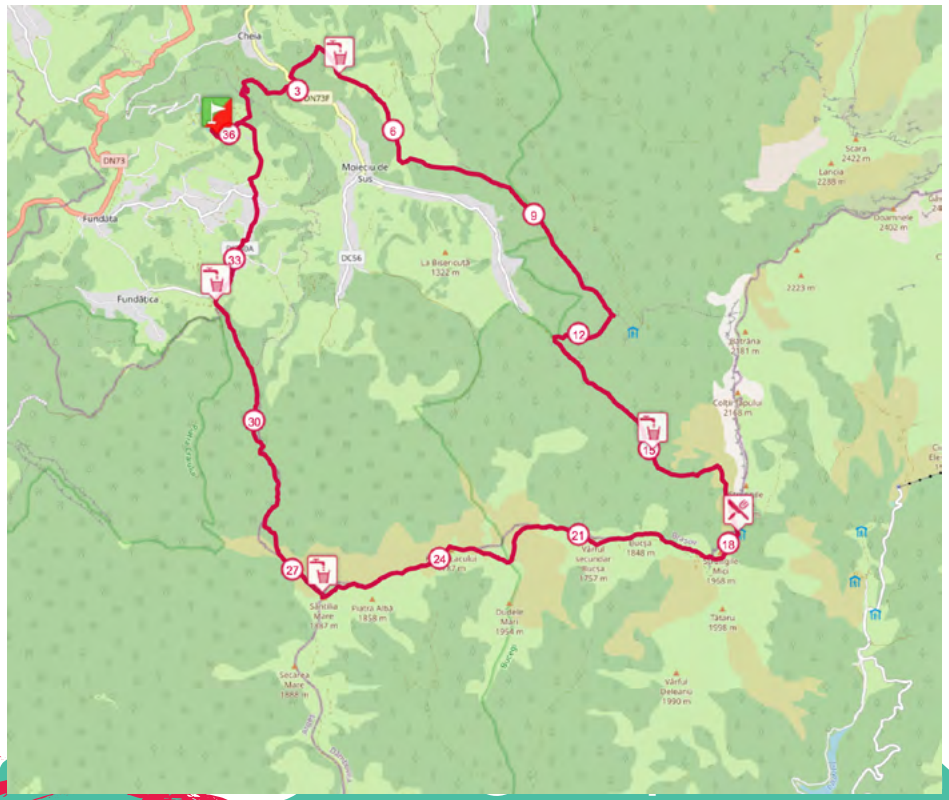


Traseu



TRACE DE TRAIL

GPX TRACK



CURSE

FUNDATA TRAILS 23K

FUNDATA TRAILS 23K

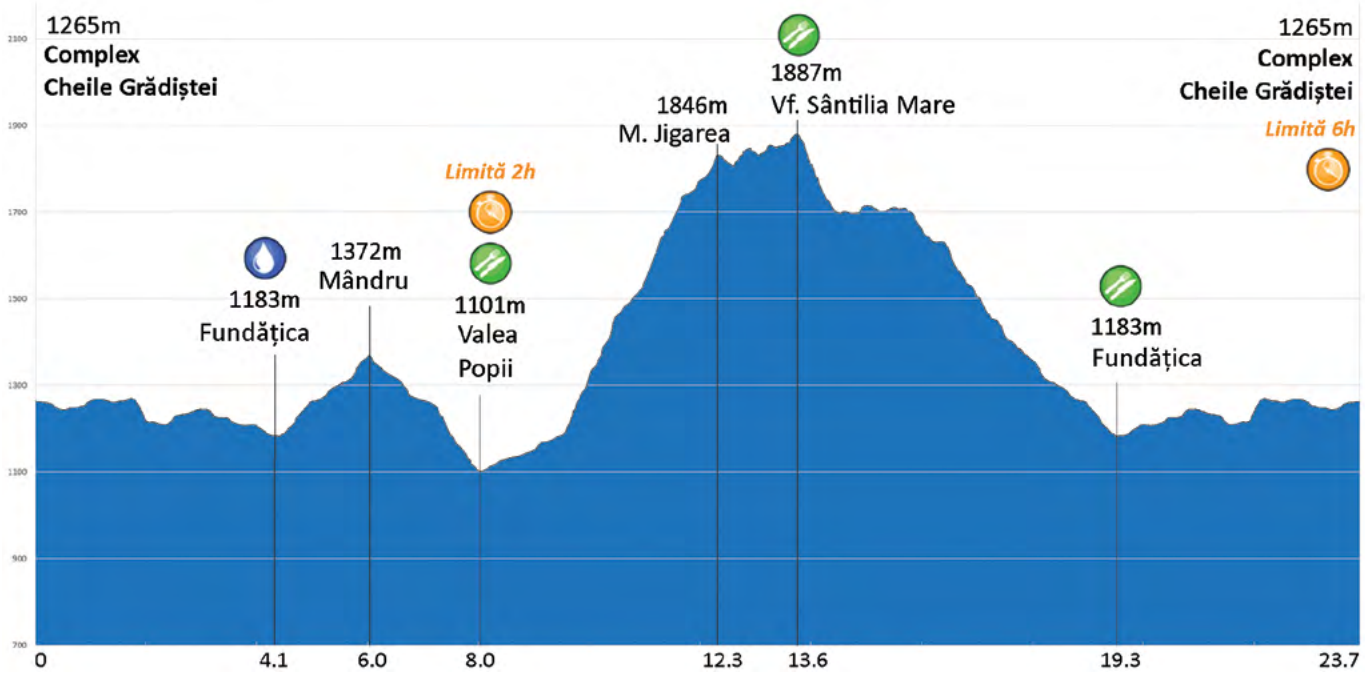
Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
CUT OFF	RP13 Moeciu – Valea Popii: 2 ore
TIMP LIMITĂ	6 ore
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITĂ	15:40 min/km // 3.8 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	2:15:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	2 x traseu 1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 1865 m ▼ **MIN:** 1096 m ⇋ **AVG:** 1355 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 780 m **COBORÂRE** ↘ **540 m**

Puncte de control și alimentare

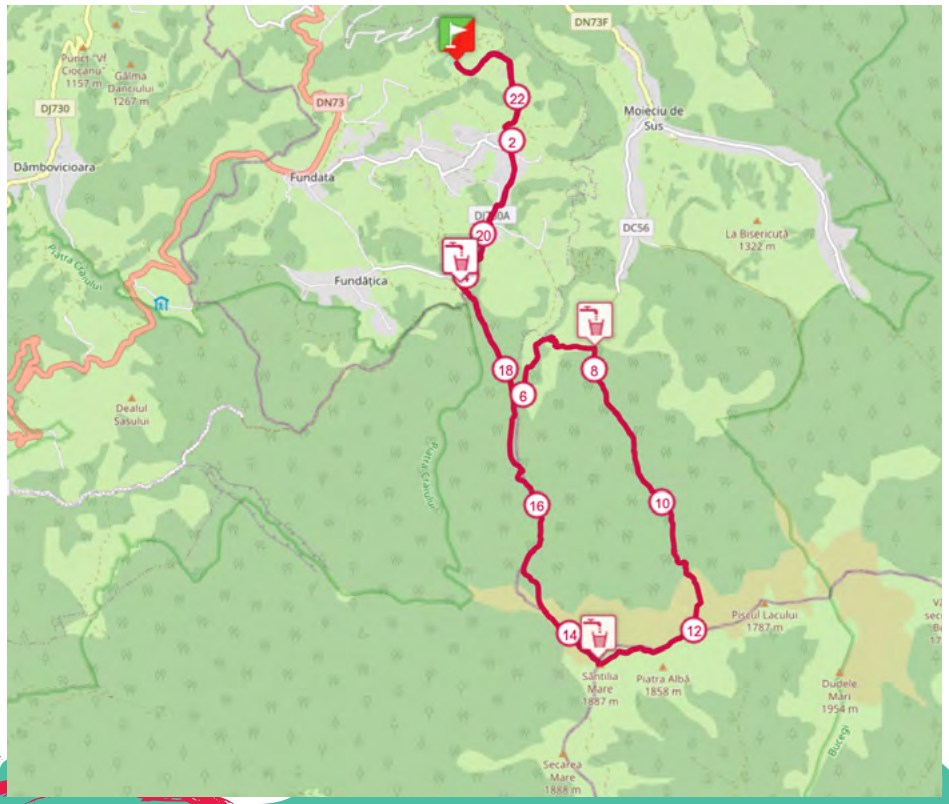
PUNCT	DISTANTA		DIFERENTA DE NIVEL		CUT OFF		SERVICII
	Prev.	Total	Prev.	Total	Ora		
RP12 Fundatica 1	4.1 K	4.1 K	+ 68 m -140 m	+ 68 m -140 m			
RP13 Moeciu – Valea Popii	3.9 K	8.0 K	+ 182 m -275 m	+ 250 m -415 m	2h	11:30	
RP11 Santilia mare	5.6 K	13.6 K	+ 770 m -18 m	+ 1,020 m -433 m			
RP12 Fundatica 1	5.7 K	19.3 K	+ 30 m -690 m	+ 1,050 m -1,130 m			
RP5 Cheile Gradistei – FINISH	4.4 K	23.7 K	+ 150 m -70 m	+ 1,200 m -1,200 m	6h	15:30	

Traseu



TRACE DE TRAIL

GPX TRACK



CURSE

CHEILE GRĂDIȘTEI TRAILS 6K

CHEILE GRĂDIȘTEI TRAILS 6K

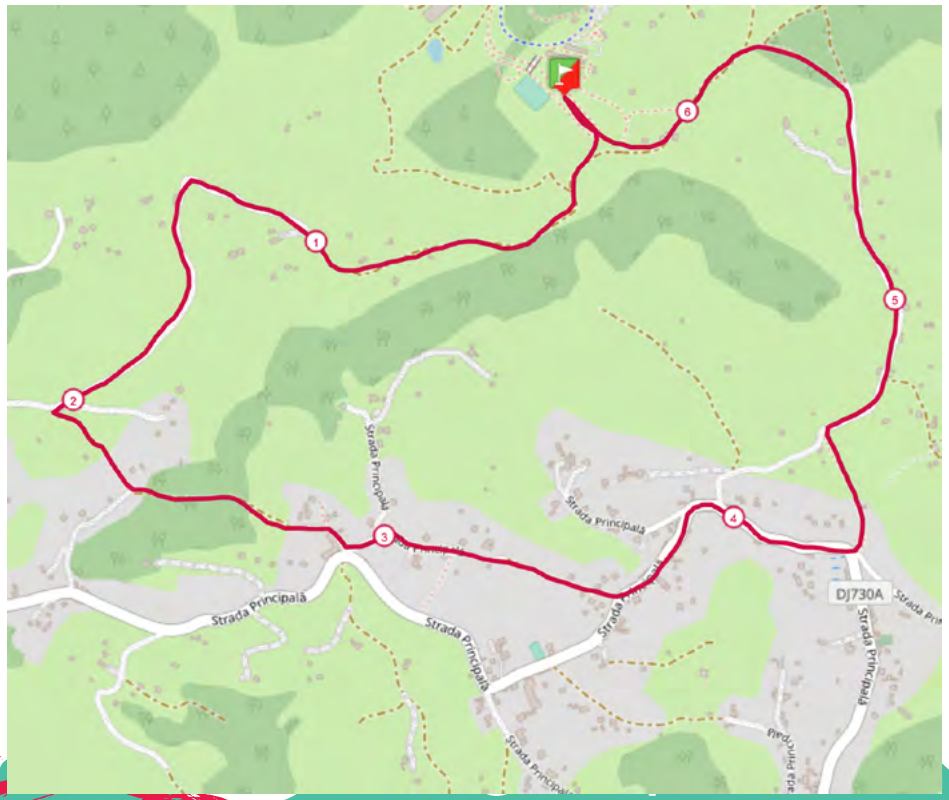
Detalii tehnice

ZONA START	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
ZONA FINISH	Pârtia de biatlon, Cheile Grădiștei
TIMP LIMITĂ	1:30 h
PACE MINIM PENTRU TIMPUL LIMITĂ	15:00 min/km // 4 km/h
TIMP ESTIMAT PRIMUL PARTICIPANT	0:27:00
PUNCTE DE ALIMENTARE	1 x finish
ALTITUDINE	▲ **MAX:** 1296 m ▼ **MIN:** 1219 m ⇋ **AVG:** 1260 m
CEA MAI LUNGĂ	**URCARE** ↗ 60 m **COBORÂRE** ↘90 m

Traseu

TRACE DE TRAIL

GPX TRACK



WWW.SPORTGURU.RO

OCHELARI DE SOARE OAKLEY
HSTN MATTE CARBON / PRIZM TUNGSTEN

OAKLEY

Vremea

Detalii despre precipitații, temperatură și viteza vântului puteți găsi la următoarele adrese:

Race village - Fundata: Meteoblue | Accuweather

Piatra Craiului: Meteoblue | Accuweather

Bucegi: Meteoblue | Accuweather

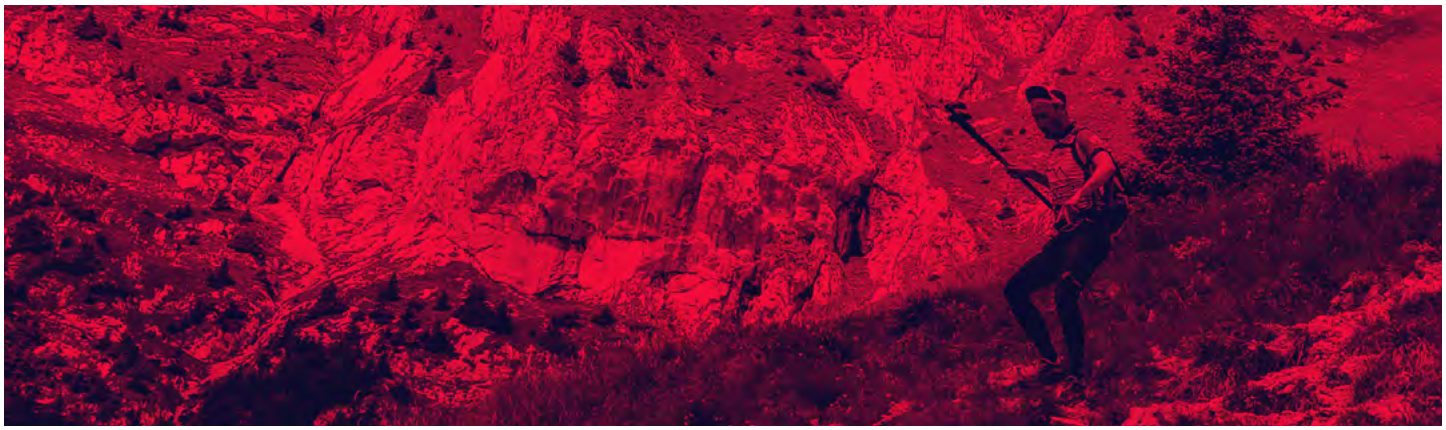
Leaota: Meteoblue

Recomandări generale

Drumuri publice și trasee turistice

Carpathia Trails se va desfășura în mare parte pe poteci turistice. Vă rugăm ca pe tot parcursul evenimentului să aveți un comportament respectuos și să împărțiți traseul atât cu ceilalți participanți, cât și cu turiștii aflați în drumeție.

În câteva cazuri traseele vor intersecta drumuri publice. Este obligatoriu ca pe aceste porțiuni să respectați întotdeauna legile de circulatie în aceste situații.



CARPATHIA TRAILS

Îți dorim să te bucuri de o cursă minunată.

sportguru MEGA IMAGE GOLD NUTRITION OAKLEY vodafone