



PREZENTARE EVENIMENT

www.clujulpedaleaza.ro



www.clujulpedaleaza.ro
DUATLONUL
firmelor și al cluburilor
PROFITABIL
Soluții pentru Mediu și Viață



PRIMĂRIA ȘI CONSILIUL LOCAL
CLUJ-NAPOCA



VISIT CLUJ
The Heart of Transylvania
www.visitcluj.ro



INSPECTORATUL DE POLIȚIE
AL JUDEȚULUI CLUJ

Sprrijinim Cluj-Napoca la titlul de
"Capitală Culturală Europeană"

1 SEPTEMBRIE 2012
Piața Unirii nr. 1

ORA START: 11:00

Înscrieri online

pe www.clujulpedaleaza.ro

**Înscrieri și
ridicare pachet concurs**

în Piața Unirii nr. 1

vineri 31 August 2012

între orele: 10:00 - 19:00

BUSINESS VS SPORT

CATEGORII:

Individual:

2 km alergare - 5 km ciclism - 2 km alergare

Feminin 18 - 29 ani

Masculin 18 - 29 ani

Feminin 30+ ani

Masculin 30+ ani

Echipe:

2 persoane

4 km alergare - 10 km ciclism - 4 km alergare

3 persoane

6 km alergare - 15 km ciclism - 6 km alergare

4 persoane

6 km alergare - 10 km ciclism - 10 km ciclism - 6 km alergare



PREZENTARE EVENIMENT

www.clujulpedaleaza.ro

Duatlonul firmelor și cluburilor "Profitabil", este un eveniment organizat de C.S. Clujul Pedalează, cu sprijinul Primăriei și Consiliului local Cluj în colaborare cu sponsorul principal al evenimentului compania **Profitabil** și partenerii Compexit Trading Cluj, Skoda, Infinity Trophy, Maros Bike, Art Soft, Imprezzio, TVR Cluj, Inspectoratul de Poliție al Județului Cluj.

DESPRE NOI-prezentare

Clubul Sportiv "Clujul Pedalează" a fost fondat în anul 2011 și are ca scop promovarea sportului de masă, ca o activitate esențială pentru menținerea sănătății fizice și psihice.

Ramurile de sport practicate în cadrul clubului sunt: Ciclism, Atletism, Karate.

Chiar dacă clubul a fost fondat în anul **2011** se poate mândri cu peste zece **competiții** organizate în același an:

- Etapa Prolog,
- Etapa I - Belvedere,
- Etapa II - Skoda,
- Micul biciclist și siguranța lui: de zilele Clujului ,
- Micul biciclist și siguranța lui si Cupa Cora Junior: de Ziua Copilului,
- Etapa de noapte, în centrul istoric al Clujului,
- Etapa III - TVR,
- Etapa IV - Click Sănătate,
- Micul biciclist și siguranța lui,
- Etapa V - Arovit,
- Etapa VI - Astra.

În anul **2012** până în prezent am organizat următoarele competiții:

- Micul Biciclist și siguranța lui-etapa I,
- Clujul Pedalează pe zăpadă,
- Etapa I Napolact,
- Maratonul Fagetului,
- Etapa II Skoda,
- Etapa de noapte, de zilele Clujului în centrul istoric al Clujului,
- Micul Biciclist și siguranța lui-etapa II,
- Cupa Cora junior,
- Etapa III Maros Bike,
- Micul Biciclist și siguranța lui-etapa III,
- Etapa IV TVR Cluj.



La etapele menționate ne-au onorat cu prezența și cicliști renumiți din țară și străinătate cum ar fi:

- Eduard Grosu - Campion Național la Ciclocros
- Lucian Logigan - Campion Național la MTB
- Elisei Miron - Campion Național la MTB
- Gyurka Zsuzsa - Campioană Națională la MTB
- Terebesi István - Vicecampion Național MTB
- Fodor Emese - Campioană Națională la MTB
- Blazsó Márton - Multiplu Campion Național al Ungariei

Detalii despre aceste evenimente (traseul,numărul de participanți, etc) regăsiți pe

www.clujulpedaleaza.ro



PREZENTARE EVENIMENT

www.clujpedaleaza.ro

DUATLONUL FIRMELOR ȘI AL CLUBURILOR-prezentare eveniment

Duatlonul firmelor și la cluburilor este o competiție sportivă și un eveniment social dedicat angajaților companiilor și cluburilor sportive. Aceștia sunt invitați să se întreaacă în alergare și mers pe bicicleta (duatlon), organizat pe o distanță de 1,3-1,4 km, pe un circuit determinat, pe străzile din centrul orașului Cluj-Napoca.

SCOP

Duatlonul firmelor și al cluburilor este un eveniment creat și organizat de C.S. "Clujul Pedalează" în scopul promovării sportului de masă în rândul angajaților firmelor și cluburilor. Este o acțiune sportivă în scopul promovării unui mod de viață sănătos. Alergarea și mersul pe bicicleta sunt cunoscute drept mijloacele prin care se poate combate cel mai bine sedentarismul. Dincolo de beneficiile din punct de vedere estetic și al sănătății, mersul pe bicicletă și alergatul este bun pentru starea de spirit. Ieșirile împreună cu prietenii, cu familia sau cu alți pasionați de aceste forme de mișcare, în parcuri sau chiar în afara orașului, reprezintă un mijloc excelent de destindere și relaxare.

Plăcerea simplă de a te plimba și de a descoperi peisajul, combinată cu faptul că la fiecare ieșire îți simți corpul tot mai pregătit și dornic pentru mișcare, mersul pe bicicletă și alergatul două sporturi care ridică moralul.

OBIECTIVE

Duatlonul firmelor și al cluburilor este o acțiune sportivă în scopul promovării unui mod de viață sănătos prin practicarea și promovarea a două sporturi alergatul și ciclismul. Deoarece este destinat companiilor și cluburilor are și valente educative, un cadru optim pentru manifestarea promovării unor valori precum responsabilitatea colectivă, spirit de echipă care țin de trăsăturile unui angajat sau coechipier corect, loial, fiind o punte de legătură între angajații și coechipieri.

Prin duatlon promovăm *un mod de de viață sănătos, responsabilitatea colectivă, spiritul de echipă, loialitatea, corectitudinea* și nu în ultimul rând promovarea cele două sporturi *alergatul și ciclismul*, combinate într-o competiție care oferă prilejul deosebit de *destindere și socializare* într-un mediu inedit care ne scoate din rutina zilnică și ne dă *energia și buna dispoziție* pentru a continua într-un trup și o minte mai sănătoasă .

BENEFICIILE CICLISMULUI

Mersul pe bicicletă, potrivit specialiștilor, reprezintă un sport foarte bun pentru articulații, deoarece fortifică mușchii, exercitând o presiune mai blândă asupra articulațiilor. Ca orice formă de mișcare în aer liber, face bine plămânilor și sistemului cardiovascular.

Din punct de vedere estetic, după mai multe săptămâni de mers pe bicicleta în mod regulat, mușchii picioarelor vor căpăta o formă plăcut conturată și chiar întregul corp se va distinge printr-o ținută mai frumoasă. Cu perseverență, vor dispărea chiar și kilogramele în plus.

Mersul cu bicicleta în aer liber duce la producerea unei cantități mai mari de endorfină (hormonul fericirii), aceasta ar fi o explicație pentru zâmbetul larg pe care îl afișează iubitorii acestui sport.





PREZENTARE EVENIMENT

www.clujpedaleaza.ro

Bicicleta poate fi un mijloc de transport plăcut, iar în trafic va fi o mașină în minus, ceea ce înseamnă o poluare redusă a aerului.

BENEFICIILE ALERGĂRII

Beneficiile exercițiilor fizice cât și a alergării sunt bine cunoscute. Există foarte multe studii medicale care descriu foarte amanunțit beneficiile "sănătoase" pe care le aduce alergarea.

Studiile medicale subliniază faptul că trecerea de la o viață sedentară la una activă atrage după sine beneficii cum ar fi: creșterea colesterolului HDL (nu te speria, acesta este un colesterol bun), reducerea nivelului de grăsime din corp și multe altele. Bineînțeles cu cât alergarea este mai intensă cu atât beneficiile vor fi mai vizibile. Alergarea te ajută să reduci riscul apariției bolilor de inimă, să reduci nivelul trigliceridelor și să reduci tensiunea arterială. Asigură circulația eficientă a sângelui și implicit, a oxigenului prin organism, reduce nivelului de stres, oboseală și chiar depresiile în stare incipientă.

S-a demonstrat că persoanele care aleargă constant sunt mai energice și mai creative.

Alergatul este alături de o dieta corespunzătoare principalul inamic al colaceilor de grăsime și ajută la întărirea încrederii în forțele proprii, a concentrării și a determinării.

BENEFICIILE MULTILATERALE ALE COMPETIȚIEI

Duatlonul firmelor și al cluburilor este un eveniment care aduce beneficii pe mai multe planuri **angajaților, companiilor, cluburilor, orașului și nu în ultimul rând susținătorilor și spectatorilor.**

În primul rând, **angajații companiilor**, oamenii care lucrează în diferite departamente, având diferite domenii de activitate, vor avea ocazia să socializeze, să lege relații și prietenii noi, să-și dovedească spiritul de echipă și într-o altă dimensiune decât cea uzuală cunoscută deja de colegi, să se destindă, să se distreze și de ce nu să se promoveze, într-un mediu informal, ca și angajați în randul altor companii.

Pe de alta parte, **companiile și cluburile** au ocazia să-și crească notorietatea și să-și creeze o imagine pozitivă prin participarea efectivă sau în parteneriat cu un eveniment sportiv desfășurat în centrul istoric al Clujului. Implicarea într-o astfel de competiție poate fi o bună sursă de promovare a numelui companiei / clubului, a brandului propriu, a domeniului de activitate și un schimb de experiență între participanți.

Susținătorii și spectatorii vor avea și ei o zi memorabilă, plină de voie bună, putând să încurajeze prin cuvinte și prin aplauze pe favoriți, regăsind modele de urmat în rândul concurenților și de ce nu, să găsească și ei o motivație de a practica aceste sporturi, dacă nu o fac deja.

Orașul și comunitatea locală vor obține beneficii din acest eveniment, în privința imaginii generale- orașul va fi văzut ca un loc în care se desfășoară competiții interesante, iar comunitatea locală va fi privită ca un susținător al sportului. Prin susținerea și participarea la acest eveniment s-ar demonstra că orașul are companii prospere și active, aspect care poate atrage noi investiții. Să nu uităm de faptul că în anul 2015 orașul Cluj va

candida la titlul de **Capitală Europeană pentru tineret**, iar în anul 2020 la titlul de **Capitală culturală Europeană**. Da, sunt niște titluri foarte prețioase, candidatura și concurența multor orașe europene fiind notabilă, orașul nostru aflându-se printre "favorite". Noi toți prin acțiunile noastre putem





PREZENTARE EVENIMENT

www.clujulpedaleaza.ro

ajuta la obținerea acestor titluri, astfel Cluj-Napoca să devină un centru cultural important, sportul fiind unul din manifestările potrivite prin care putem face acest lucru.

DESCRIEREA ACTIUNII

Evenimentul va avea loc în luna septembrie.

Vor participa angajații companiilor și al cluburilor care se înscriu la duatlon. Înscrierea se va face online, pe site-ul evenimentului www.clujulpedaleaza.ro. Fiecare firmă, companie, club participant poate să înscrie la probele individual sau echipă, mai multe echipe formate din:

- Individual (Feminin și Masculin) +18-29 ani;
- Individual (Feminin și Masculin) +30 ani;
- Stafetă formată din echipă de 2 persoane;
- Stafetă formată din echipă de 3 persoane;
- Stafetă formată din echipă de 4 persoane;

Se va alerga pe o distanță de ~1,1 km pe un circuit determinat, în funcție de categoria în care s-a înscris echipa între 8-12 km. Mersul pe bicicletă se va desfășura pe o distanță de 1,4 km și în funcție de categoria din care face parte echipa se va parcurge între 10-20 km pe străzile din centrul orașului Cluj-Napoca. Traseul pentru cele două categorii și detalii regăsiți afișate pe site-ul evenimentului.



FIȘA EVENIMENTULUI

Denumire eveniment : Duatlonul firmelor și al cluburilor "Profitabil"

Locul desfășurării: circuit stradal în Cluj Napoca;

Data de desfășurare: 01 septembrie 2012

Ora startului: 11:00 am

Probe: individual și stafetă echipă

Participanți: angajații firmelor, companiilor, cluburilor;

Cursele sunt deschise tuturor pasionaților de alergare și ciclism.

Taxă participare: 50 RON pentru categoria individual;
80 RON / Stafetă formată din echipă de 2 persoane;
100 RON / Stafetă formată din echipă de 3 persoane;
120 RON / Stafetă formată din echipă de 4 persoane;

Pachet de concurs: cip de cronometrare, numar de concurs, apă

Traseul propus:

Start: **Alergare**: p-ța. Unirii – str. Ioan Bob – str. Potaissa – str. Fortareței – str. Napoca – p-ța. Unirii

Ciclism: p-ța Unirii-str Eroilor-str.Baba Novac- str. Mihail Kogălniceanu- str. Universității.

CONDIȚII DE PARTICIPARE

1. Fiecare firmă sau club își va desemna un căpitan de echipă. Acesta are responsabilitatea de a coordona participarea echipei formate din angajați sau membrii clubului la competiție.
2. Participanții individuali și membrii echipei trebuie să aiba cel puțin 18 ani în momentul competiției iar de la cluburi sportive pot participa și juniorii (14-18 ani), ridicarea pachetului de concurs făcându-se în prezența părintelui sau a unui reprezentant al clubului.



PREZENTARE EVENIMENT

www.clujulpedaleaza.ro

3. Toți participanții din echipă trebuie să subscrie la condițiile de înscriere, mai ales cu privire la acordul de participare. Participanții specifică prin acordul lor ca sunt sănătoși și că au avut o perioadă de pregătire corespunzătoare.
4. Categoria individual formată dintr-un membru va parcurge traseul atât în alergare cât și pe bicicletă. Ștafeta formată din 2 persoane unul va alerga, iar celălalt va merge cu bicicletă, ștafeta formată din 3 persoane primul membru al ștafetei va alerga, membrul numărul doi va merge pe bicicletă și membrul numărul trei va alerga, ștafeta formată din 4 membrii; primul membru va alerga, membrul numărul 2 va merge pe bicicleta, membrul numărul trei va merge pe bicicletă și membrul numărul patru va alerga.
5. Numărul de concurs trebuie afișat vizibil pe pieptul și spatele alergătorului iar la ciclism pe ghidonul bicicletei și pe spatele participantului.
6. Este în spiritul acestei competiții ca echipele și participanții să se prezinte într-o manieră sportivă și de fair play. Organizatorul poate să descalifice un participant sau o echipă dacă constată neaderarea la aceste norme etice sau încălcarea lor.
7. Modificări ulterioare ale condițiilor de participare, datorită unor cauze neprevăzute, nu afectează valabilitatea condițiilor de înscriere. Organizatorul va informa firmele și cluburile participante îndată ce va avea cunoștință despre aceste modificări.
8. Interpretarea condițiilor de participare este apanajul unic al organizatorului. Din motive care țin de organizarea acestei competiții sportive, rambursarea taxei de participare nu este posibilă decât în condițiile prevăzute în regulament.

Vă rugăm să informați membrii echipei de aceste reguli.

PREMIEREA

Premierea câștigătorilor se va derula în aceeași zi după terminarea competiției pentru toate categoriile înscrise în concurs.

Va fi desemnat câștigător la categoria încadrată concurentul și echipa care parcurge circuitul prestabilit pentru categoria sa în cel mai scurt timp, respectând regulamentul și conduita sportivă prestabilită.

Fiecare categorie va fi premiată cu: Locul I, Locul II, respectiv III și va avea loc festivitate de premiere adecvată.

Premiile vor fi oferite de sponsorii principali ai competiției, enumerați la începutul documentului.

Fiecare firmă sau club sportiv participant la acest eveniment are posibilitatea să-și afișeze câte un banner la locul desfășurării evenimentului (exclus zona de start/sosire, zonă rezervată partenerilor și sponsorilor).

