

Regulament Oficial

Minimaraton Pedalas.ro

Ediția a XII-a, 21 septembrie 2025

Art. 1 – Desfășurarea evenimentului

1.1. Data desfășurării: 21 septembrie 2025.

1.2. Locația fizică: Sala Attitude.

1.3. Program:

- 09:00 – startul oficial al evenimentului (participanții sunt așteptați cu minim 15 minute înainte pentru setup biciclete și briefing).
- 14:00 – ora de final.
- 14:00 – 14:30 – festivitatea de premiere, ședința foto socializare și postări.

1.4. Evenimentul constă în 5 antrenamente a câte 45–50 minute fiecare.

1.5. Între antrenamente vor exista 4 pauze de 10–15 minute.

Art. 2 – Caracterul evenimentului

2.1. Minimaratonul nu are caracter competițional, decât cu propria persoană.

2.2. Nu există cronometraj, clasamente sau premii bazate pe performanță.

2.3. Scopul evenimentului este:

- depășirea propriilor limite, și creșterea nivelului de încredere în forțele proprii
- desființarea convingerilor limitative, de tipul: "eu nu pot".
- cadrul specific ideal de socializare în cadrul comunității animate de interese și valori comune.
- participarea la o activitate sportivă comună, într-un mediu prietenos și motivant.

Art. 3 – Participanți și locuri disponibile

3.1. Numărul de biciclete disponibile pentru participanții fizic în studio este de 20.

3.2. Numărul participanților online este nelimitat.

Art. 4 – Taxa de participare și modalități de plată

4.1. Cuantumul taxei de participare este de:

- 215 lei / persoană, pentru participarea fizică în studio.
- 200 lei / persoană pentru participarea online.

4.2. Plata se poate face cu cardul, în formularul de înscriere, sau prin virament bancar:

- Titular cont: Pedalas.ro SRL
- Cont bancar: RO91 INGB 0000 9999 1166 7209
- Banca: ING Bank.

4.3. Locurile fizice se rezervă în ordinea validării acestora, prin achitarea taxei de participare.

4.4. Taxa de participare nu se returnează!

4.5. În caz de imposibilitate de participare, persoana înscrisă își asumă responsabilitatea de a găsi un înlocuitor. În lipsa acestuia, se vor căuta soluții împreună cu organizatorii.

Art. 5 – Beneficiile incluse

5.1. Pentru participarea fizică în studio (215 lei):

- loc rezervat pe durata celor 5 antrenamente.
- băuturi, gel energizant, baton energizant, fructe.
- diplomă de participare.
- medalie de maratonist Pedalas.

5.2. Pentru participarea online (200 lei):

- experiența evenimentului, cu cele 5 antrenamente în regim online.
- diplomă de participare.
- medalie de maratonist Pedalas.
- costuri de expediere incluse.

Art. 6 – Recomandări pentru participanți

6.1. Pregătire fizică:

- minim 8 ore de odihnă.
- hidratare prealabilă corespunzătoare.
- alimentație bogată în carbohidrați complecși ([detalii](#)).

6.2. Logistica necesară:

- încălțăminte recomandată: încălțăminte sport cu talpă dură sau pantofii de cycling SPD pentru MTB/indoor ([detalii](#)). De evitat: tenișii cu talpă moale/groasă sau încălțăminte cu șireturi.
- îmbrăcăminte: pantaloni mulați, de compresie, de preferat pantaloni de ciclism cu bazon. De evitat: pantalonii largi.
- Prosop
- 0.3–0.5 l lichide / oră.
- echipament(e) de schimb, după necesitate.

Art. 7 – Dispoziții finale

7.1. Evenimentul se adresează exclusiv persoanelor care înțeleg și respectă natura sa non-competițională și de efort susținut prelungit .

7.2. Organizatorii își rezervă dreptul de a adapta regulamentul în funcție de necesități, cu informarea prealabilă a participanților.

7.3. Prin înscriere și achitarea taxei de participare, fiecare participant confirmă că a citit, a înțeles și este de acord cu prezentul regulament.