



SEMIMARATON IAȘI
PHINIA 2025



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Iași

Rotary
Club Iași Copou



europa



PRIMĂRIA
MUNICIPIULUI
IAȘI

Palatul Culturii, Iași • semimaratoniasi.ro • 27.04.2025



GHIDUL PARTICIPANTULUI

BUN GĂSIT!

Abia așteptăm să ne vedem la Semimaraton Iași, duminică, 27 aprilie, pentru a alerga împreună la cea de-a 9-a ediție!

Te rugăm să citești acest ghid cu mare atenție – conține toate informațiile de care aveți nevoie pentru o cursă cât mai frumoasă!

CUPRINS

PAGINA 3 | [MESAJE](#)

PAGINA 4 | [CAUZE CARITABILE](#)

PAGINA 5 | [PROGRAM](#)

PAGINA 6 | [RIDICAREA KITULUI](#)

PAGINA 7 | [KITUL DE PARTICIPARE](#)

PAGINA 8 | [INAINTE DE START](#)

PAGINA 10 | [TRASEU](#)

PAGINA 12 | [IN CURSA](#)

PAGINA 15 | [SFATURI](#)

MESAJE

„PHINIA se implică constant în comunitate și susține proiecte care au puterea să schimbe destine. Suntem încântați să fim partenerii unui eveniment care promovează spiritul de echipă, sănătate și care în același timp amplifică dorința oamenilor de a face bine prin forțe proprii. Prima ediție Semimaraton a început cu câteva sute de oameni care s-au mobilizat pentru a susține o cauză iar astăzi, avem mii de ieșeni care aleargă anual în beneficiul celor vulnerabili. ”

Dan Tetu, Director General, PHINIA Delphi Romania

„Semimaraton Iași este în primul rând un ambasador al copiilor vulnerabili, fiindcă sub umbrela acestui eveniment demonstrăm că o comunitate unită are puterea să schimbe vieți, în timp ce practică un sport accesibil. Fiecare kilometru parcurs de alergători înseamnă încă o zi de școală pentru acești copii, într-o perioadă în care accesul al educație și la servicii de bază este o provocare pentru mulți tineri.”

Ioana Atasiei, Președinte Salvați Copiii Iași

„Ne bucurăm că Semimaraton Iași ajunge la cea de-a 9 ediție, după ce clubul Rotary Iași Copou a inițiat acest proiect în anul 2015. Evenimentul a devenit o reală sărbătoare a întregii comunități ieșene, iar acest lucru nu ar fi fost posibil fără parteneri, Primăria Municipiului Iași, sponsori, voluntari și mai ales alergătorii care au ales să susțină, împreună cu noi, educația copiilor cu risc de abandon școlar. Împreună putem face diferența și îi putem ajuta pe cei mai puțin norocoși decât noi.”

Dragoș Samoilă, Președinte Rotary Club Iași Copou

CAUZE CARITABILE

Fiecare kilometru alergat la Semimaraton Iași înseamnă încă o zi de școală pentru un copil vulnerabil. În fiecare an susținem 2 proiecte importante ale comunității:

<https://semimaratoniasi.ro/comunitate/>

Centrul de Educație Incluzivă Căsuța cu Cireșe – Un proiect al Asociației Salvați Copiii Iași

Centrul de Educație Incluzivă Căsuța cu Cireșe este un proiect al Asociației Salvați Copiii Iași de peste 15 ani, care se adresează în special comunităților defavorizate din Iași, zona Șes Bahlui și zona Cantemir, unde locuiesc aproximativ 150 de familii cu copii. Condițiile de locuit sunt extrem de dificile: fără căldură, fără apă, canalizare și electricitate.

Burse pentru elevi din mediul rural cu un coeficient de inteligență superior - Un proiect al Asociației Pro Ruralis

Proiectul susține material 100 de copii cu vârste între 11 și 19 ani, din familii fără posibilități materiale, pentru a putea studia la licee de elită din Iași.

PROGRAM

VINERI, 25 aprilie 2025

Palas Mall, zona Cărturești

10:00 – 20:00

Predare kituri pentru toate probele

10:00 – 20:00

Înscrieri la toate probele în limita locurilor disponibile

SĂMBĂTĂ, 26 aprilie 2025

Palas Mall, zona Cărturești

10:00 – 20:00

Predare kituri pentru toate probele

10:00 – 20:00

Înscrieri la toate probele în limita locurilor disponibile

DUMINICĂ, 27 aprilie 2025

Zona de start – Piața „Palatul Culturii”

07:30 – 08:30 – Predare kituri doar pentru concurenții din afara orașului – Palas Mall, zona Cărturești

08:40 – 08:50 – Încălzire cu instructori specializați Oxygen

09:00 – START Cursele de Semimaraton 21 km PHINIA, Cursa 10 km LEVI9

11:20 – 11:30 – Stretching funcțional Oxygen

11:40 – 11:50 – Încălzire cu instructori Oxygen

12:00 – START Cursa 5km HCLTECH

12:10 – START Cursa populară de 2,5 km CENTRIC

09:00 – 12:30 – Predare kituri pentru curse copii (doar pentru cei din afara orașului) – Palas Mall, zona Cărturești

12:40 – 12:50 – Încălzire pentru cursele copiilor cu instructori Oxygen

12:50 – START Cursa persoanelor cu dizabilități MISAVAN

13:00 – START Cursa LOOMea Copiilor

13:40 – 14:00 – Sesiune ZUMBA

14:00 – 15:00 – Festivitatea de Premiere

Programul complet este detaliat și pe site-ul oficial

<https://semimaratoniasi.ro/inscrieri/#program>

RIDICAREA KITULUI

ADRESĂ:

PALAS MALL (zona Cărturești)

[Click aici pentru hartă](#)

CUM AJUNGI:

Dacă vii cu mijloace de transport în comun (autobuz-tramvai) îți recomandăm stațiile de lângă Palatul Culturii.

CE AI NEVOIE PENTRU RIDICARE KITULUI:

- Act de identitate cu poză (buletin, pașaport, permis)
- Codul QR primit pe email
- Declarația pe proprie răspundere în original, completată și semnată.

NU POȚI RIDICA KITUL PERSONAL?

Dacă nu poți colecta kitul în persoană, poți nominaliza pe cineva care să o facă pentru tine. Ei vor trebui să prezinte:

- codul QR
- Declarația pe proprie răspundere în original și semnată tine
- Împuternicirea pentru ridicarea kitului și o copie după buletinul tău

Pe spatele copiei de buletin sau declarației, trebuie scris de mână și semnat de către participant:

Subsemnatul , împuternicesc pe (Nume..., Prenume....) să ridice în numele meu kitul de participare pentru Semimaraton Iași. Menționez că am semnat în original declarația pe proprie răspundere și am înțeles toate condițiile de participare impuse de aceasta și regulamentul oficial.

RACE KIT

KIT SI NUMERE DE PARTICIPARE

NUMĂRUL DE CONCURS:

Vă rugăm să aveți grijă de numărul de concurs – nu veți putea participa la eveniment fără el. Ele sunt unice pentru fiecare participant și nu sunt disponibile numere de rezerva dacă le răătăciți.

Numărul trebuie să fie prins cu acele de siguranță pe față la exterior pentru a fi vizibil pe tot parcursul evenimentului.

Numărul de la cursele de 21K, 10K și 5K are pe spate lipit cip-ul de cronometrare. Aveți grijă ca el să nu fie dezlipit, tăiat sau îndoit.

Numerele de concurs nu sunt transferabile și nu pot fi schimbate între participanți. Nimeni altcineva nu poate purta numărul tău.



TRICOU OFICIAL

ÎNAINTE DE START

CUM AJUNGI ÎN ZONA DE START:

Pentru a ajunge la zona de start vă rugăm să aveți în vedere că vor exista restricții rutiere și devieri ale mijloacelor de transport. Dacă veniți cu mașina vă recomandăm parcare la Palas Mall dinspre str. Sf. Lazăr.

Click aici pentru harta restricțiilor pe [WAZE](#).

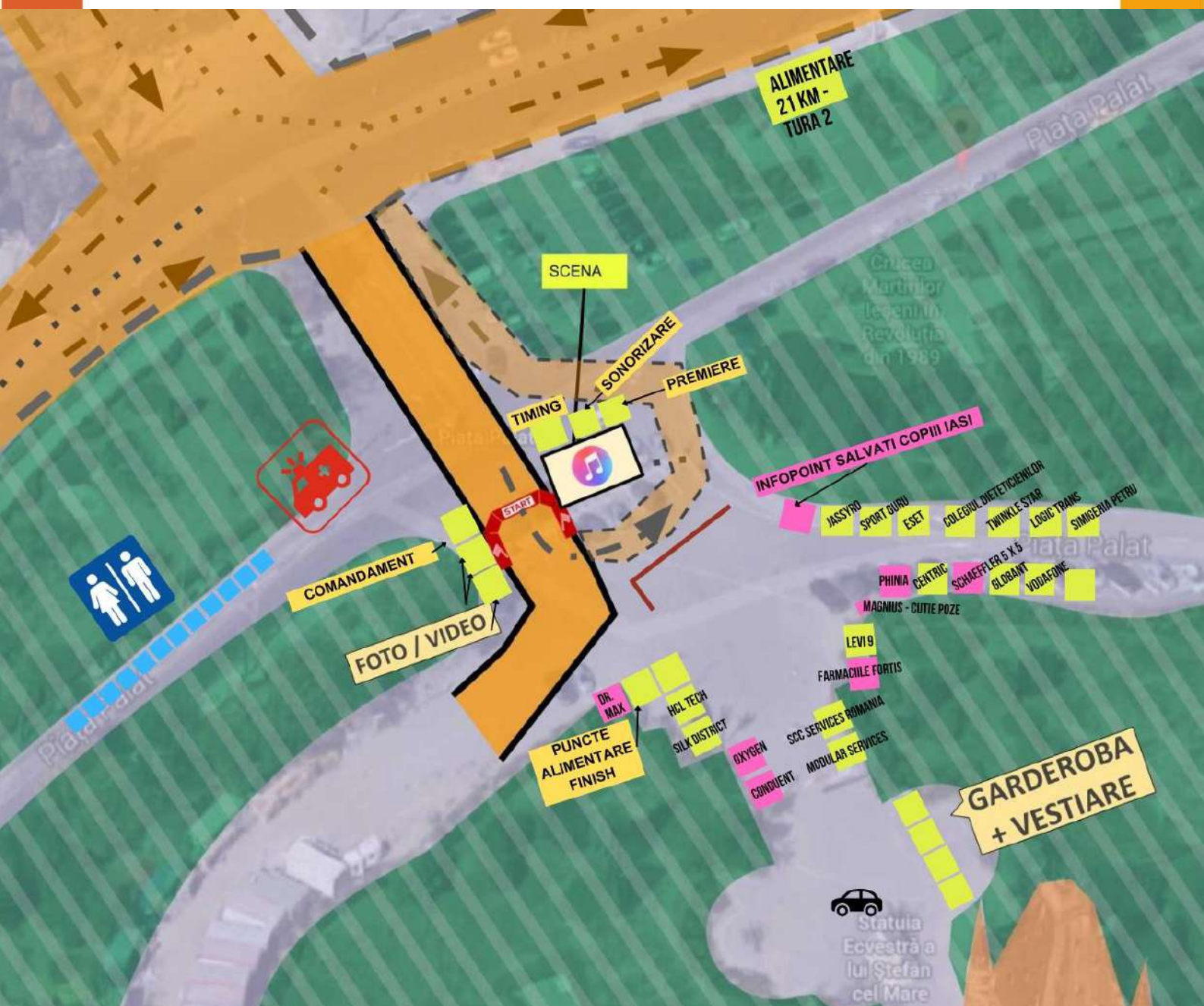
GARDEROBĂ:

În zona de start vei putea să îți lași dacă ai nevoie un bagaj la garderobă. Te rugăm ca bagajele să nu fie mai mari de un rucsac de dimensiuni medii și să nu ai obiecte de valoare.

Pentru predare și ridicarea bagajelor trebuie să prezinți numărul de concurs.

În zona de start vei găsi poarta de start, scena și spațiul pentru încălzire, dar și corturile partenerilor care ne ajută să facem posibil acest eveniment.

Vei găsi și cortul celor de la Jassyro pentru o porție de energie înainte sau după cursă.





ALERGATORII DE LA 21K
FAC TURA DE STADION

ALERGATORII DE LA 10K
INTORC ÎNAINTE DE STADION

➔ Traseu 21K
➔ Traseu 10K

TRASEU

SEMIMARATON ȘI 10K

FIKA

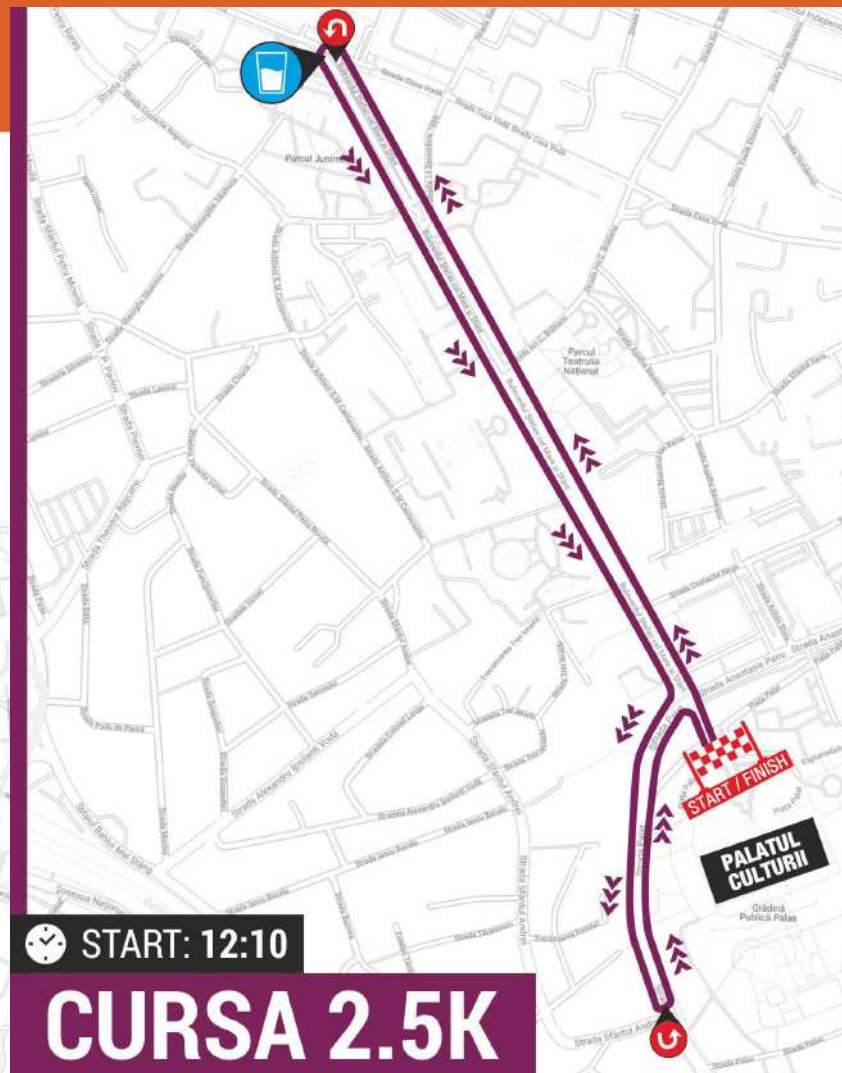
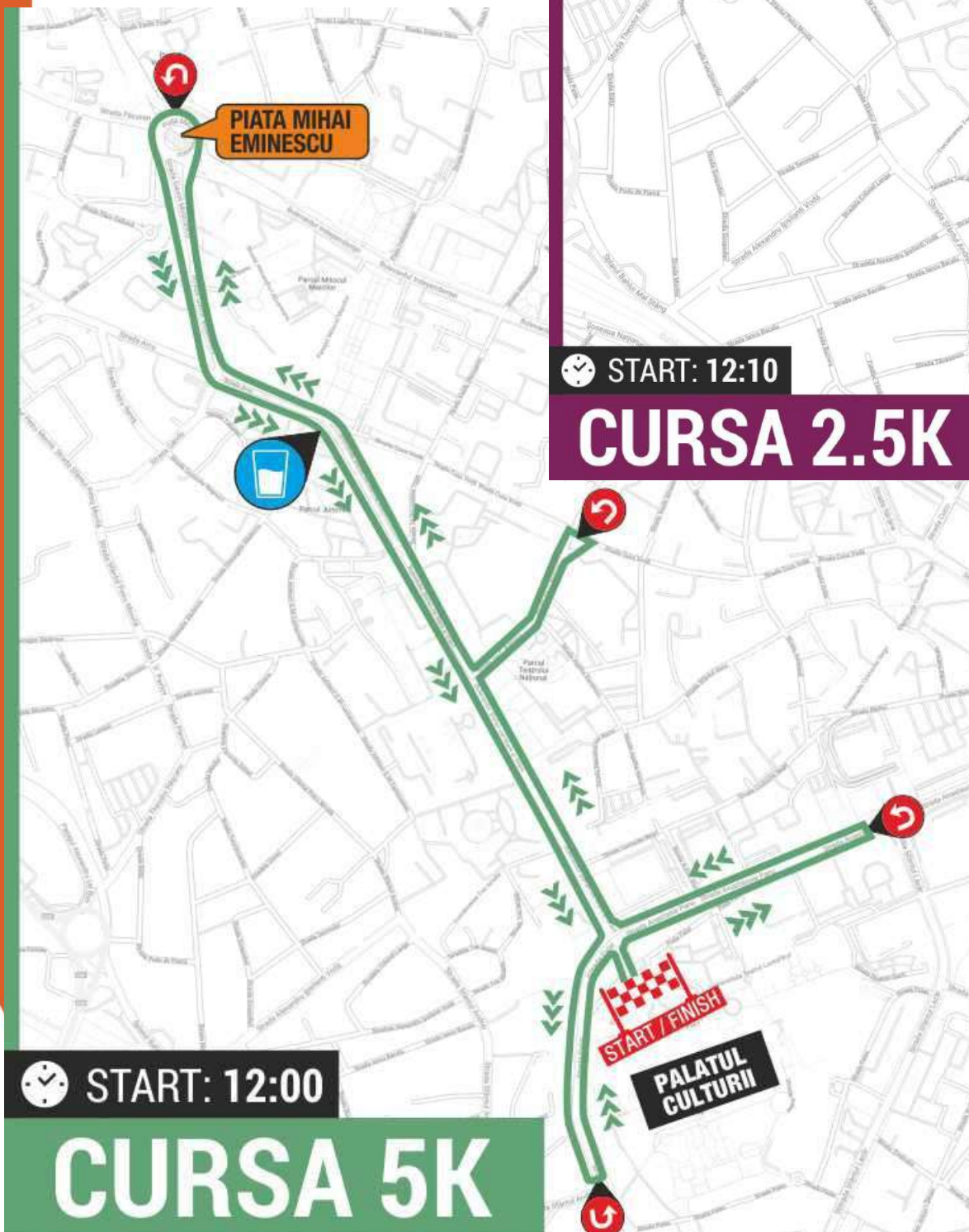
Cursele de semimaraton și 10K vor pleca împreună la ora 09:00. Cursa de 21K are 2 ture, iar cursa de 10K are o singură tură.

Tură este aproximativ aceeași, cei de la 10K întorc ÎNAINTE de a intra în stadion.

START / FINISH

PALATUL CULTURII

TRASEU



ÎN CURSĂ

TIMPI LIMITĂ:

Din motive de siguranță și limite ale programului concurenți trebuie să se încadreze în limitele de timp de mai jos. Cei care nu se vor încadra vor fi opriți și vor fi trecuți în clasament cu DNF (Did Not Finish):

- semimaraton: 3h, cu 1h30 pentru prima tură.
- cursa individuală de 10,5 km este de 1h și ½.
- cursa individuală de 5 km este de 1h.
- cursa populară este de 45 min.

PARCURGERE ȘI DEPĂȘIRI:

Te rugăm ca pe parcursul cursei să alergi pe partea dreapta a culoarului de concurs păstrând partea stângă pentru depășiri.

DOAR CONCURENȚI:

Din motive de siguranță te rugăm ca traseul de concurs să fie folosit doar de concurenți înscriși, susținătorii te pot încuraja de pe margine. Astfel pe el nu au voie: susținătorii în mers, alergare sau pe bicicletă, câței sau alte animale de companie, copii în port bebe sau cărucior.

RETRAGERE:

Dacă din orice motiv trebuie să renunți la cursă după start, te rugăm să nu treci peste linia de finish. Acest lucru poate crea probleme la realizarea rezultatelor.

ÎN CURSĂ

PUNCTE DE ALIMENTARE:

În cursă vei găsi 4 puncte de alimentare pe traseu, ce vor putea fi folosite la fiecare tură și unul la finalul cursei.

Poți afla din tabelul de mai jos ce produse găsești la fiecare punct de alimentare și la ce distanțe se află între ele în funcție de cursă.

CURSA	W3	RP5	W7	RP10	W3	RP5	W7	FINISH
Amplasare	M. Eminescu	Stadion	FIKA	Casa Dosoftei	M. Eminescu	Stadion	FIKA	
SEMIMARATON 21 K								
Distanța de la start	2.8 km	5.1 km	8.9 km	10.6 km	13.4 km	15.6 km	19.5 km	21.1 km
Distanța de la precedent	2.8 km	2.3 km	3.8 km	1.7 km	2.8 km	2.2 km	3.9 km	1.6 km
CURSA 10K								
Distanța de la start	2.8 km	5.1 km	8.4 km					10.0 km
Distanța de la precedent	2.8 km	2.3 km	3.3 km					1.6 km
CURSA 5K								
Distanța de la start	2.8 km		3.4 km					5.0 km
Distanța de la precedent	2.8 km		0.6 km					1.6 km
CURSA 2.5K								
Distanța de la start			1.0 km					2.5 km
Distanța de la precedent			1.0 km					1.5 km
PRODUSE								
Apă	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Isotonic	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Fructe / Alimente		DA		DA		DA		DA

DUPĂ LINIA DE FINISH

Credem că trecerea liniei de finish, indiferent de cursă va fi o amintire prețioasă pentru tine! Noi am pregătit cei mai buni fotografi care să immortalizeze momentul așa că pregătește cel mai frumos zâmbet :D

MEDALIA DE FINISHER:

După zâmbetul de final, te rugăm să continui drumul către voluntarii de la finish pentru medalia binemeritată!

Te rugăm să nu rămâi în zonă, pentru a lăsa acest spațiu liber pentru cei care tocmai sosesc din cursă.

NU UITA DE GARDEROBĂ:

Dacă ai lăsat bagaje la garderobă, nu uita să le ridici după finish.

REZULTATE:

Cu siguranță vei dori să afli rezultatul de la eveniment. Ele se vor găsi pe site-ul evenimentului la adresa

<https://semimaratoniasi.ro/rezultate-2025>

SFATURI

PROGNOZA METEO:

Duminică la ora startului vom avea o vreme răcoroasă. Se anunța aproximativ 12 grade și se pare că norii de ploaie ne ocolesc. Va rugăm să verificați sâmbăta încă o dată prognoza meteo și să vă adaptați echipamentul pentru vremea din ziua cursei.

[CLICK FOR LATEST UPDATE](#)

Vremea in Iasi - Duminica - 27.04.2025

	00:00	03:00	06:00	09:00	12:00	15:00	18:00	21:00
								
	cer senin, cativa nori josi	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori	cer senin, fara nori
Temperatura	9°C	7°C	5°C	10°C	14°C	15°C	14°C	10°C
Temperatura resimitita	4°C	2°C	1°C	4°C	9°C	10°C	8°C	6°C
Cantitate precipitatii 3 ore	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm
Probabilitate precipitatii	9 %	8 %	2 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2 %
Acoperire cu nori	17 %	4 %	1 %	0 %	0 %	5 %	2 %	0 %
Viteza vantului	17 km/h	14 km/h	13 km/h	17 km/h	19 km/h	18 km/h	16 km/h	10 km/h
Rafale de vant	33 km/h	29 km/h	30 km/h	31 km/h	35 km/h	33 km/h	29 km/h	21 km/h
Directia vantului	N	N	NNV	N	N	N	N	N
Umiditatea relativa	60 %	62 %	65 %	45 %	32 %	29 %	32 %	40 %
Vizibilitate	19 km	20 km	17 km	32 km	47 km	52 km	53 km	46 km
Nr. ore cu soare: 14 Rasarit soare: 05:58 Apus soare: 20:16								
Index UV : 5 Presiunea atmosferica: 1025 hpa Rasarit luna: 05:28 Apus luna: 20:12								

REGULAMENT

Vă recomandăm ca înainte de începutul evenimentului, respectiv vineri sau sâmbătă dimineața să mai parcurgeți o dată regulamentul competiției pentru a vă reîmprospăta memoria privind toate regulile competiției. Regulamentul este disponibil pe site-ul oficial:

[https://semimaratoniasi.ro/inscrieri/#regulament.](https://semimaratoniasi.ro/inscrieri/#regulament)

ECHIPA DE VOLUNTARI

Echipa noastră de voluntari sunt eroii care își dedică multe ore din timpul lor pentru ca tu să ai o experiență cât mai frumoasă!

Îi vei întâlni de la ridicarea kiturilor, la garderobă sau pe traseu. **Ți-am recomanda să le mulțumești căci sigur merită din plin!**



Mulțumim sponsorilor și partenerilor noștri!



Palatul Culturii, Iași • semimaratoniasi.ro • 27.04.2025



SPONSOR TITLE → PHINIA

PARTENER OUTDOOR PRINCIPAL MAGNIUS



ÎȚI MULȚUMIM!

Împreună vom aduce sărbătoarea sportului și a alergării în IAȘI

NU UITA SĂ NE URMĂREȘTI PE:



EVENIMENTUL VA FI TRANSMIS LIVE:

<https://semimaratoniasi.ro/media-2025/>