

ORGANIZAT DE  
ASOCIAȚIA STUDENȚEASCĂ AMICUS

# Întrebări frecvente

despre  
Crosul AMiCUS

**Alerg  
Pentru  
Mama**

CE?

CÂND?

UNDE?

DE CE?

CINE?

# CE?

O **probă de alergare** la care participanții vor trebui să parcurgă o anumită **distanță** pe un **traseu bine stabilit**.

# CÂND?

**8 MARTIE 2026**

Startul:

- **ora 10:00** - pentru participanții care vor alerga pe un traseu marcat de organizatori;
- **oricând în ziua crosului** - pentru participanții care aleargă pe un traseu ales de ei.

# UNDE?

**Pe unul dintre cele 14 trasee organizate în:**

Arad, Brasov, București, Chișinău, Cluj-Napoca, Craiova, Oradea, Iasi, Pitesti, Sibiu, Sighetu Marmatiei, Suceava, Târgu Mureș sau Timisoara (prin excepție: 22 martie).

**Pe un traseu liber ales** care să aibă una dintre următoarele lungimi: 500m (copii), 2.5km, 5km sau 10km.

# DE CE?

Scopul principal al proiectului este de a promova **un stil de viață sănătos** prin practicarea alergării, dorindu-ne în același timp **să ajutăm** la reintegrarea socială a victimelor violenței în familie și contribuind totodată la creșterea gradului de informare a populației cu privire la fenomenul violenței în familie.

# CINE POATE PARTICIPA?

Dorim să ne reunim la linia de start **copii, adulți și familii.**

Crosul se adresează atât **amatorilor** cât și celor **profesioniști.**

## CUM POT PARTICIPA?

Donația minimă de participare constituie suma pe care dorim să o donăm Asociației ADRA România și diferă în funcție de traseul ales și de perioada în care s-a înscris participantul.

Pentru cei care se înscriu în ziua crosului:

- se vor oferi diplome și medalii în funcție de disponibilitate;
- numărul de alergător și diploma pot fi trimise electronic și ulterior.

# PACHETE DE ÎNSCRIERE

## PACHET PROMO

- 13+ ani;
- 2,5 / 5 / 10 km.
- diplomă;
- tricou personalizat;
- număr alergător;\*
- medalie.\*

## PACHET STANDARD

- 13+ ani;
- 2,5 / 5 / 10 km.
- diplomă;
- număr alergător;\*
- medalie.\*

# PACHETE DE ÎNSCRIERE

## PACHET PROMO PENTRU COPII

- 4 – 12 ani;
- 500 m.

- diplomă;
- tricou personalizat;
- număr alergător;\*;
- medalie.\*

## PACHET STANDARD PENTRU COPII

- 4 – 12 ani;
- 500 m.

- diplomă;
- număr alergător;\*;
- medalie.\*

# CUM POT AJUTA?

**Distribuie postările** noastre ca să afle cât mai mulți de Crosul AMiCUS “Alerg pentru mama”.

Povestește și prietenilor tăi despre proiect și **invită-i** să alerge alături de noi.

**Donează** și **sprijină** victimele abuzului în familie prin intermediul proiectului Casa ADRA.

Poți dona prin platforma **EuPlatesc** folosind **cardul** sau prin transfer bancar în contul ADRA România, deschis la BCR, sector 3, București:

**RO76 RNCB 0074 0292 1540 0044, cont în LEI**

# CINE ORGANIZEAZĂ?

Crosul AMiCUS “Alerg pentru mama” este organizat de **Asociația AMiCUS România** cu ajutorul celor **13 filiale** din orașele în care va fi amenajat câte un traseu.

Beneficiarul acestui proiect este **Asociația ADRA România.**

Pentru mai multe informații ne puteți scrie mesaj direct pe pagina filialei sau la adresa de email: [hello@amicus.ro](mailto:hello@amicus.ro)

