



# Alexandru Diaconu

Primul Reprezentant al  
României la un Campionat  
Mondial de Triatlon



# Informații generale

- Data nașterii: 19.12.1987
- Locuiește în: Brașov
- Înălțime: 186 cm
- Greutate: 66 kg
- Anvergura brațelor: 198 cm
- Procent grăsime: 3%
- Puls: 37 bpm, repaus  
224 bpm, efort maxim



# Drumul către IRONMAN – Misiune... posibilă!

O **misiune** care părea imposibilă acum câțiva ani, s-a dovedit **realizabilă** cu multă **voință, ambiție și antrenament**. Odată stabilit obiectivul, munca a început să dea rezultate.

În **2004 a debutat** în probele scurte ale triatlonului, iar în **2009 se lupta pentru locurile fruntașe** cu sportivi de renume la nivel internațional.



Denumirea de Ironman a apărut în anul 1978 în Hawaii, unde s-a organizat prima cursă (care a rămas până în ziua de azi cel mai cunoscut și mai râvnit concurs pentru un triatlonist). Cursa de Ironman conține trei probe: 3.8 km înot, 180 km ciclism și 42,2 km alergare și se desfășoară fără pauză între ele. Mai multe detalii [aici](#)

# Drumul către IRONMAN – Misiune... posibilă!

## 2011 – Selecție de rezultate

- **Locul 13 – Campionatul Mondial de Half-Ironman M18-24**
- **Locul 1** – Xtr Triathlon Oradea (Half Ironman și stafeta)
- **Locul 3 – Ironman 70.3 Austria St. Polten (cu nou Record Național și calificare la finala Campionatului Mondial de Ironman 70.3)**
- **Locul 1** – Maratonul celor 24 de ore de înot
- **Locul 1** – Aqua Challenge (maraton înot) Masters 18-29

## 2010 – Selecție de rezultate

- **Locul 1** – Campionatul Național de Triatlon
- **Locul 1** – Balatonfured Triatlon Olimpic Seniori
- **Locul 2** – Triatlon Triordie Seniori – Serbia (sprint)
- **Locul 19 – Campionatul Mondial de Triatlon M20-24  
Record Național 1h54'09"**
- **Locul 10** – Campionatul Balcanic de Triatlon - Grecia

Rezultate complete [aici](#)

# Las Vegas – UN VIS ÎMPLINIT

- **Las Vegas – UN VIS ÎMPLINIT**
- Clasarea pe **locul III** la concursul Half Ironman 70.3 de la **St. Polten, Austria**, i-a adus calificarea la **Campionatul Mondial de Triatlon de la Las Vegas (11 septembrie 2011)**.
- Timpul său, **4h29'59"**, reprezintă **cea mai bună performanță a unui sportiv român la acest gen de competiții din toate timpurile**.
- Antrenamentul a fost gândit și dozat pentru această competiție, la care obiectivul era **clasarea în primii 30 de sportivi ai lumii**, la categoria de vârstă.
- **Mondialele** i-au adus un meritoriu **loc 13** la categoria de varsta și o nouă perspectivă în triatlonul mondial.



# Talent | Ambiție | Determinare

Pasiunea pentru ciclism mi-a fost inspirată de către bunicul meu, Teodor. El este cel care mă aștepta în vacanțe cu bicicleta gata pregătită, numai bună de luat la tur pe străzi. A fost un secret bine ținut, un pact numai între noi doi, pentru că tatăl meu a fost foarte strict în privința bicicletei. Nu era de acord să am bicicleta mea, din cauza traficului și a pericolelor.

Prima bicicletă mi-am cumpărat-o în clasa a IX-a, pe ascuns, din banii strânși din alocații.

Deși lumea mă știe ca un înotător și ciclist de elită, eu sunt în fapt pasionat de alergare. Mereu aștept cu nerăbdare să descalec bicicleta și să încalți pantofii de alergare ca să încep cea mai dificilă probă din triatlon.

Am perseverat și am progresat cu pregătirea până când o distanță care părea imposibilă a devenit realizabilă. Azi, un antrenament obișnuit de bicicletă măsoară aproximativ 120 kilometri.

În același timp, mă antrenez și pentru probele de înot și de alergare, pentru a completa trio-ul.

(Alex Diaconu)

# La un pas de succesul mondial

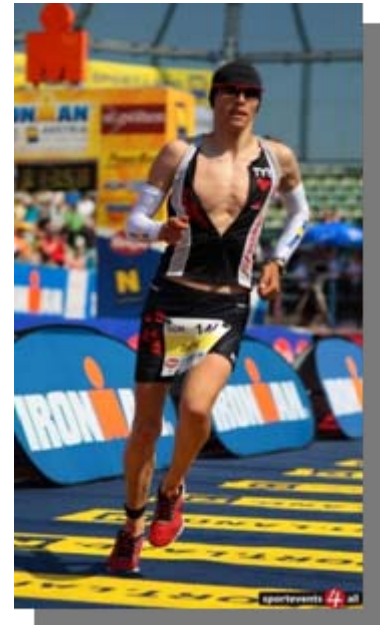
## Obiective

### •Obiective

- 2012 -clasare in top10 la **Campionatul Mondial**
- de Triatlon Olimpic Auckland Noua Zeelanda
- 2012 –**clasarea pe podium la circuitul**

### Dextroenergy

- Dextroenergy Madrid;
- Dextroenergy Kitzbuhel;
- Dextroenergy Hamburg;
- Dextroenergy Lausanne.
- 2016 - obiectivul principal va fi calificarea la **Jocurile Olimpice de Triatlon de la Rio de Janeiro.**



# Fă pasul cu mine!

## Buget Competitional 2012

- Transport (inclusiv bicicleta) 6,000 €
- Cazare / masa 5,000 €
- Transport local 1,000 €
- Vitamine si pregatire concurs 3,000 €
- Inscrisoare 750 €
- Echipament 500 €

**TOTAL 16,250 €**

## Beneficiile sponsorului:

- Contract de sponsorizare
- Promovare pe echipamentul de concurs si antrenament
- Promovare in articole/interviuri
- Mentione pe site-ul/blogul personal, in retele sociale
- Alte modalitati sugerate de sponsor

# Contact



**Diaconu Alexandru**

+40 754 010 172

[ale.diaconu@gmail.com](mailto:ale.diaconu@gmail.com)

[www.alexandrudiaconu.com](http://www.alexandrudiaconu.com)