

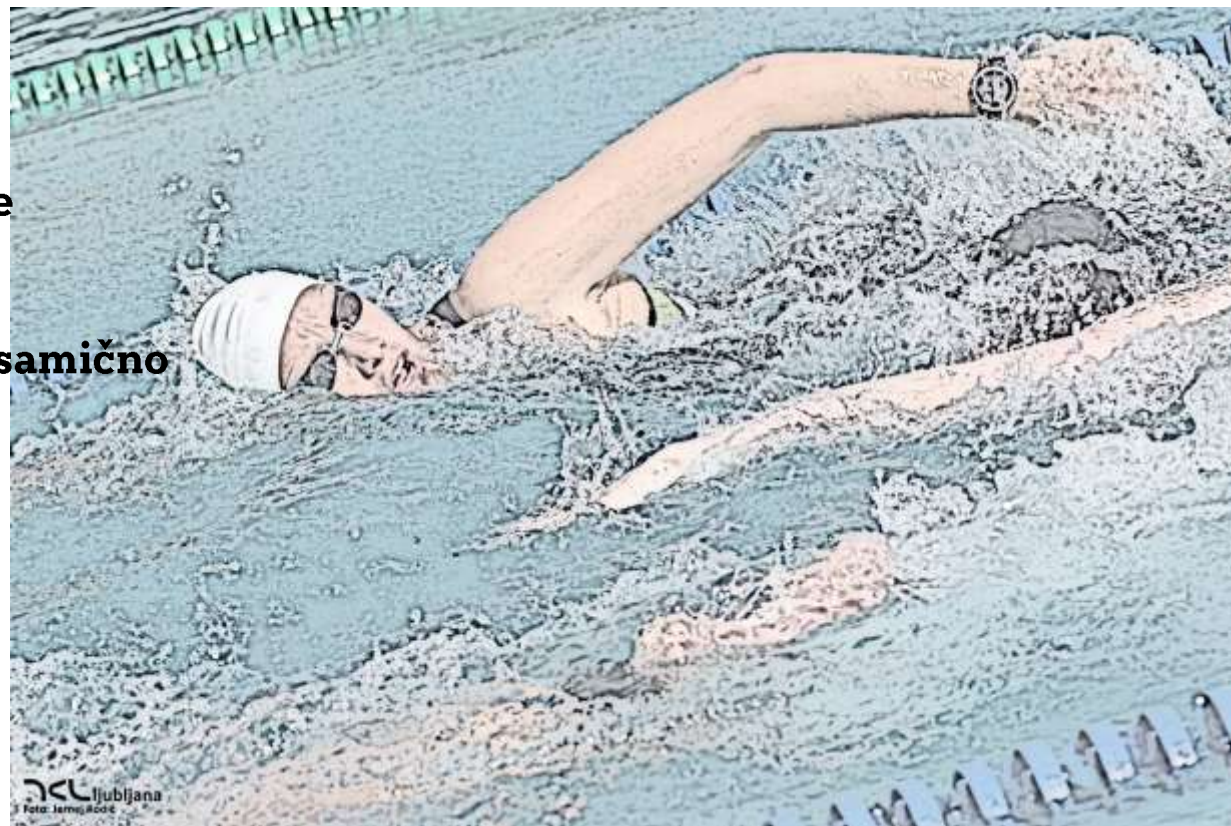


## 4. TRIATLON LJUBLJANA

SPRINT „NO DRAFT“ – SUPERSPRINT – TRIATLON ZA VSAKOGAR – CICI TRIATLON – MEDIJSKO DP

# KOPALIŠČE KODELJEVO 26. AVGUSTA OD 9H DALJE

- CICI triatlon A in B: 50 m - 2,5 km - 500 m
- SUPER SPRINT: 250 m - 8 km - 2 km
  - **Pokal za st. dečke/deklice in kadete/kadetinje**
  - Triatlon za vsakogar
  - Medijski triatlon: DP za medije - **ekipno in posamično**
- Sprint triatlon: 750 m - 20km - 5 km





# ČASOVNICA



- Prijave in registracija: 9.30h - 12.00h
- Cooperjev plavalni test s Športnim društvom Riba 9:00-10:30
- Odprt menjalni prostor za CICI A in B: 10.15h - 10.40h
- Predstavitev prog CICI: 10.45h
- TRIATLON CICI A START: 11.00 h
- TRIATLON CICI B START: 11:30 h
- Odprt menjalni prostor za SUPER SPRINT: 10.15h-10.40h in 11.40h - 11.55h
- Predstavitev prog super sprint: 12:00h
- TRIATLON SUPER SPRINT START: 12.15 h
- Odprt menjalni prostor za sprint: 13.15h - 14.00h
- Predstavitev prog SPRINT: 14.00 h
- **KRONO „NO-DRAFT“ SPRINT START: 14.15h\***

\*start tekmovalk - štafet - moških



Opozorilo: v času poteka tekmovanj CICI triatlona in SUPER SPRINT triatlona kolesarjenje po progah ni dovoljeno (kazen: prepoved štarta tekmovalca na SPRINTU)



## PRIJAVNINE IN PLAČILO

- Triatlon CICI A in B: 5€
- SUPER sprint: 20 €
- Sprint triatlon mesta Ljubljane: 30 €\*
  - \*štafeta plavalec + kolesar + tekač: 40 €
  - Kategorija medijev: s povabilom/brezplačno
- *Prijave bodo možne tudi na dan prireditve: CICI 5€, super sprint 30 €, sprint 40€, sprint štafete 50 €.*

### Plačila štartnin

Triatloni klub Ljubljana, Zihierlova 40, 1000 Ljubljana  
TR (NLB): SI56 02045-0018904909

### Dodatne informacije

Triatloni klub Ljubljana, Zihierlova 40, 1000 Ljubljana  
Info: [mitja.mori@triatlonklub-lj.si](mailto:mitja.mori@triatlonklub-lj.si) / 041 505 003

PRIJAVE:

od ponedeljka 16. julija do četrтка 23. avgusta.



<https://prijavim.se/calendar/checkings/2441/4> triatlon ljubljana 2018





# KATEGORIJE

## CICI TRIATLON (slovenski pokal)

- CICI A (cicibanke in cicibani) 2009&2010&2011
- CICI B (ml. deklice in ml. dečki) 2007&2008

## SUPER SPRINT

- Starejši dečki/deklice 2005&2006
- Kadeti/kadetinje 2003&2004
- TRIATLON ZA VSAKOGAR – odprta kategorija
- MEDIJSKI – odprta kategorija

## Krono „NO DRAFT“ sprint triatlon

- Mlajši mladinci/mladinke: 2001&2002
- Starejši mladinci/mladinke: 2000&1999
- Člani in Članice I: 1998 - 1989
- Člani in Članice II: 1988 - 1979
- Veterani in Veteranke I: 1978 - 1974
- Veterani in Veteranke II: 1973 - 1969
- Veterani in Veteranke III: 1968 - 1964
- Veterani in Veteranke IV: 1963 - 1959
- Veterani in Veteranke V: 1958 - 1954
- Veterani in Veteranke VI: 1953 - 1949
- Veterani in Veteranke VII: 1948 in manj
- **Ženska, moška in mešana štafeta**
- **Absolutno moška in ženska razvrstitev**



# PIREDITVENI PROSTOR IN DOSTOP



**Dostop** je možen iz strani Litijske ceste do 10.30h ali zapolnitve parkirnih mest. Kasneje se uporablja parkirišče in dostop iz Fakultete za šport, Gortanova 22, 1000 LJ.

V primeru parkiranja pred bazenom bo **odhod z avtomobilom** otežen do konca prireditve – predvidoma 17h.



Mestna občina  
Ljubljana





## CICI TRIATLON

Kategorija A in B

Dolžina

- 50 m plavanja
- 2,5 km kolesarjenja
- 500 m teka



# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA CICI TRIATLONA

Ogled kolesarske in tekaške proge je do 10.20h (kolesarska proga je odprta za promet do 11h, ko se prične tekmovanje, zato prosimo za uporabo kolesarske steze in upoštevanje CPP).

Menjalni prostor za CICI A in B se odpre 10.15h in zapre ob 10.40h.

CICI A in CICI B tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

Predstavite CICI prog ob 10.45h

Štart ob 11.00h: CICI A in ob 11.30: CICI B

Kolesa se lahko vzamejo iz menjalnega prostora za CICI A in B triatlon takoj po prihodu zadnjega v CICI B kategoriji v cilj in najkasneje do 12.10h

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.





# CICI KOLESARSKA PROGA



Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je označena na zgornji sliki z „mount/dismount line“. Po zavoju levo in 1,25 km pretežno ravninskim kolesarskim delom, je na obrat oblikovan v obliki črke U. Tam bo redar, ki bo CICI tekmovalce pravilno usmerjal okoli stožca. CICI tekmovalci odpeljejo le 1 krog v celotni dolžini 2,5 km.



# CICI TEKAŠKA PROGA

- Tek je v obe smeri po dovozu do bazena. CICI tekmovalci se držijo desnega roba.
- Obrat na 250 m ni klasičen obrat v obliki črke U, ampak gre za manjši krog (glej zemljevid na desni), ki bo primerno označen in kjer bo redar, ki bo tekmovalce usmerjal.





## SUPER SPRINT TRIATLON

- 250 m plavanja
- 7,8 km kolesarjenja
- 2 km teka

TRIATLON ZA VSAKOGAR  
MEDIJSKO DRŽAVNO PRVENSTVO  
SLOVENSKI POKAL

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPERSPRINT TRIATLONA

Super sprint triatlon: pokal TZS za st. dečke in kadete, medijsko državno prvenstvo in triatlon za vsakogar.

**Triatlon za vsakogar** bo odprta absolutna kategorija v moški in ženski kategoriji.

Menjalni prostor za super sprint se odpre ob 10.15h in zapre ob 10.40h ter odpre ob 11.40h in zapre ob 11.55h.

Kolesa bodo tekmovalci/tekmovalke dali na označen prostor v menjalnem prostoru z napisom „SUPER SPRINT“.

Kolesa lahko iz menjalnega prostora tekmovalci prevzamejo do 13.15, ko je štart sprint triatlona.





# SUPERSPRINT TEKAŠKA PROGA

- Na teku za super sprint je 1 krog v dolžini 2 km.
- Obrat je na 1,1 km in je v obliki črke U.
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



NO DRAFT  
CHRONO RACE!



## SPRINT TRIATLON

Krono „NO DRAFT“

- 750 m plavanja
- 20 km kolesarjenja
- 5 km teka

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SPRINT „NO DRAFT“ TRIATLONA

Sprint triatlon šteje za **slovenski TZS pokal** za razpisane kategorije.

Tekmovanje je v obliki „NO DRAFT“ kronometrski sprint triatlon, kar pomeni da vsak tekmovalec na progo gre sam in mora z njo opraviti samostojno, brez vožnje v zavetrju na kolesarskem delu.

Na kolesarskem delu je dovoljena tudi uporaba **kronometrskih koles oz. koles za vožnjo na čas.**

Štart plavanja bo narejen **v časovnih intervalih** (30sek - 1 min) glede na celotno število prijavljenih. Omejitev števila prijavljenih je na skupaj 150 tekmovalk in tekmovalcev.

Najprej na progo gredo vse tekmovalke, nato tekmovalci. Med zadnjo tekmovalko in prvim tekmovalcem bo nekaj minut razlike.

Štartna lista tekmovanja bo znana v soboto **25. avgusta na spletni strani [www.competitlonklub-lj.si](http://www.competitlonklub-lj.si)** in facebook strani dogodka

**Prosimo za prijave v pred prijavi do 23. avgusta zaradi nujnosti natančne izdelave poimenske štartne liste po progah in času 2 dni pred tekmovanjem.**



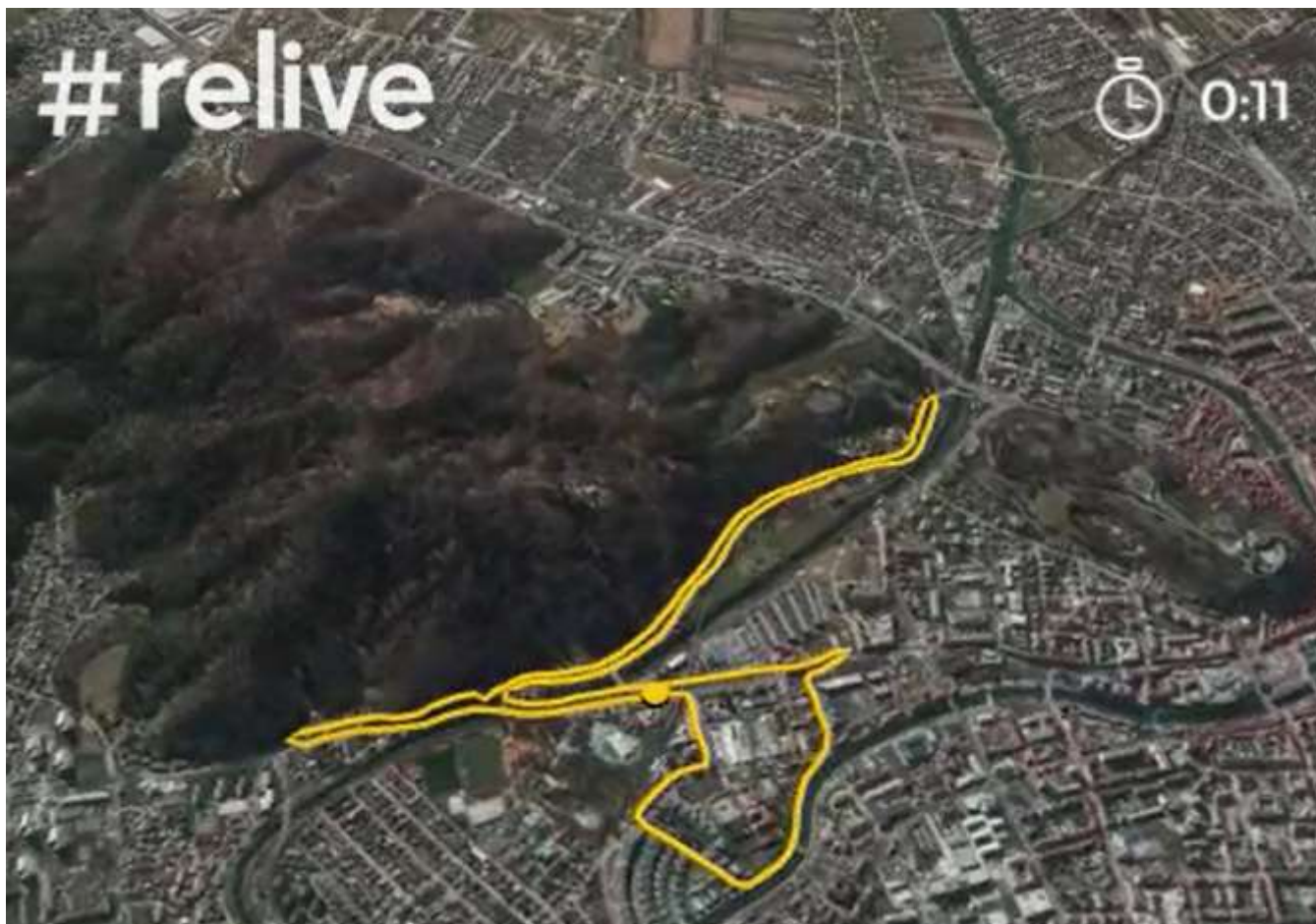


## PLAVALNI DEL

- Plavanje bo potekalo v 10 progah velikega bazena.
- Vsak tekmovalec šteje preplavane dolžine sam, sodnik je tam zgolj za kontrolo.
- Tekmovalke in tekmovalci bodo štartali v časovnih razmakih 30" do 1 min.
- Štart je na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Na izhodu bo nudena pomoč tistim, ki bodo imeli težave s previsokim robom bazena.
- Poimenska štartna lista, ki bo vsebovala čas štarta in številko proge, bo objavljena 25. avgusta na spletni strani [www.triatlonklub-lj.si](http://www.triatlonklub-lj.si) in fb strani tekmovanja: 4. triatlon LJUBLJANA.
- Tekmovalci se morajo (glede na štartni čas) zglasiti štarterju 15 min pred predvidinim štartom. Nato se lahko za 10 min gredo še ogrevati v pomožen bazen.



# KOLESARSKA PROGA



- Vožnja v zavetrju ni dovoljena
- Dovoljena so kolesa za vožnjo na čas
- Ob prejemu kazni (rumen karton), mora tekmovalec odslužiti kazen v „penalty coni“, ki se nahaja takoj na izhodu na tekaški del, kjer je tudi tabla, kjer so zapisane številke kaznovanih.
- Kazen mora biti odslužena ali na izhodu na tek ali pred prihodom v cilj. V nasprotnem primeru je tekmovalec diskvalificiran.
- **Kazen za vožnjo v zavetrju je 1 min!**

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na **točki**, ki je NA PROGI **označena** s trakom na **cestišču**. Po zavoju desno opravijo tekmovalci s tremi krogi po 6,6 km (19.8 km skupaj), ki so **tehnično** zahtevni. Skupaj **višinska** razlika **znaša** skoraj 400m nmv v 20 km. Sestop s kolesa je pred **črto**, ki **označuje** sestop iz kolesa.

# SPRINT TEKAŠKA PROGA

- Na teku za sprint so 3 krogi v skupni dolžini 5 km.
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



# NAGRADE IN PRIZNANJA

- V vsaki razpisani kategoriji prvi trije prejmejo pokale in nagrade sponzorjev
- Prvi štirje v absolutni moški in ženski kategoriji prejmejo denarno nagrado
- primeru zaostanka tekmovalca/ke več kot 7,5 % za prvim tekmovalcem/ko, se nagrada sorazmerno razdeli med tekmovalce/ke znotraj časovnega limita.

1st. 300 €

2nd. 200 €

3rd. 100 €

4th. 50 €



Mestna občina  
Ljubljana



Organizator cooperjevega testa  
Športno društvo:



## DODATNO: COOPERJEV TEST PLAVANJA

Od 9:00 h – 10.30 h

- 50 m bazen Kodeljevo
- 12 min plavanja
- Prijave: po e-pošti ali 15 minut pred začetkom., štartnine NI
- Dodatne informacije na [barbara@riba-drustvo.si](mailto:barbara@riba-drustvo.si) ali 031 742-782.



## DODATNE INFORMACIJE

Odgovornost: Tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost. S prijavo vsak prijavljeni potrdi, da se zaveda tveganosti tekmovanja in da je kondicijsko sposoben prenesti fizične napore.

Uporaba atestirane čelade je obvezna. Vožnja v zavetrju je dovoljena zgolj na tekmovanju za CICI A in B triatlon ter na SUPER SPRINT razdalji, medtem ko na SPRINT razdalji vožnja v zavetrju NI DOVOLJENA!

Morebitne **pritožbe**: Rešuje jih tekmovalna komisija. Pritožbe je treba pisno oddati najkasneje 30 minut po prihodu zadnjega tekmovalca v cilj.

Prehrana: Vsak udeleženec prejme topel obrok. Ob progi bodo okrepčevalnice.

Tekmuje se skladno s pravili in določbami Tekmovalnega pravilnika TZS.



Mestna občina  
Ljubljana

