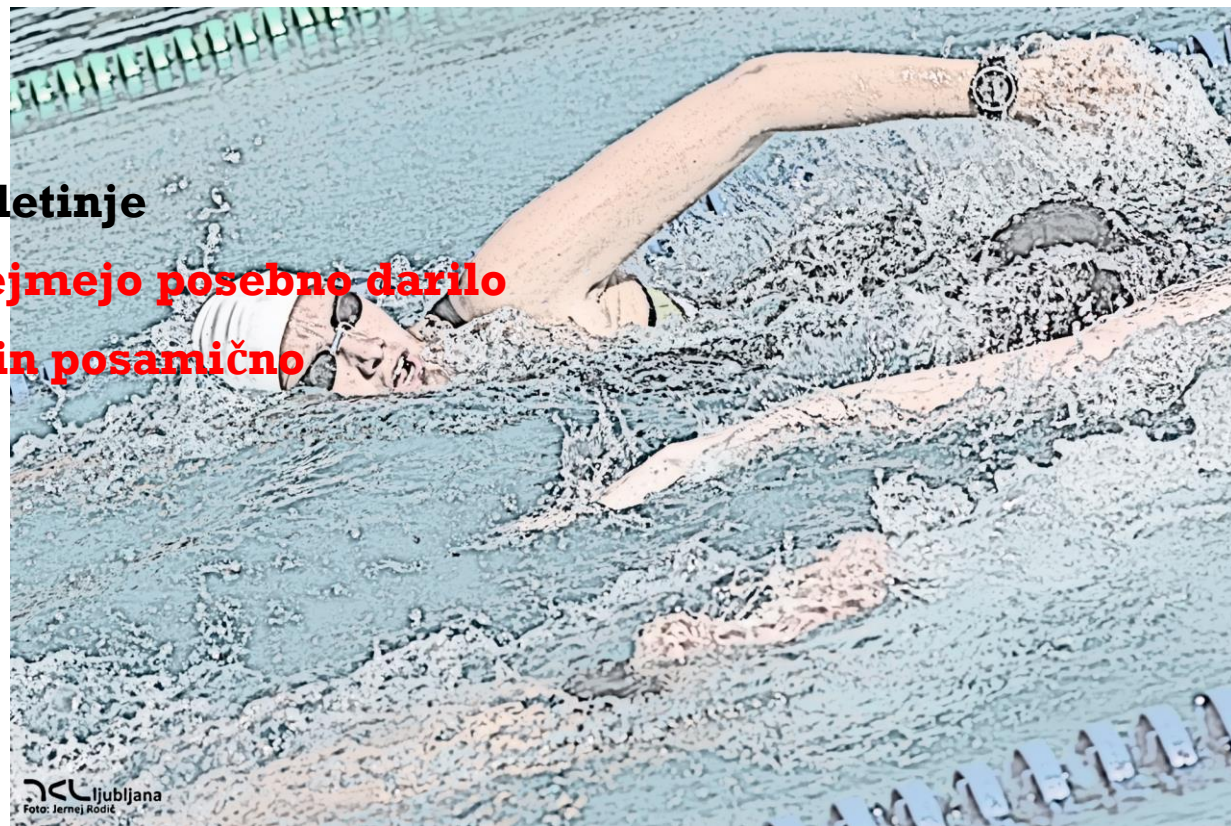


# 5. DAN TRIATLONA V LJUBLJANI

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

# KOPALIŠČE KODELJEVO 1. SEPTEMBRA 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 – **novi triatlonci prejmejo posebno darilo**
  - **Medijski triatlon: DP za medije: ekipno in posamično**
- **Sprint triatlon: 750 m – 20km – 5 km**



# ČASOVNICA

- **Prijave in registracija: 9:30 – 12:00**
- **Predstavitev prog CICI: 10.45h**
- **Start Triatlon CICI A: 11.00 h**
- **Start Triatlon CICI B: 11:30 h**
- **Predstavitev prog SUPERSPRINT: 12:00h**
- **Start SUPER SPRINT: 12:15 h**
- **Predstavitev prog SPRINT: 13:00 h**
- **Start KRONO „NO-DRAFT“ SPRINT: 13.15h\***  
\*šstart prve tekmovalke





# PRIJAVNINE IN PLAČILO

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

## Plačila štartnin

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

## Dodatne informacije

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

**PRIJAVE: OKVIRNO**  
od ponedeljka 22. julija do četrтка 29. avgusta.





# KATEGORIJE

## CICI TRIATLON (slovenski pokal)

- CICI A (cicibanke in cicibani) 2010&2011&2012
- CICI B (ml. deklice in ml. dečki) 2008&2009

## SUPER SPRINT

- Starejši dečki/deklice 2006&2007
- Kadeti/kadetinje 2004&2005
- TRIATLON ZA VSAKOGAR – odprta kategorija
- MEDIJSKI – odprta kategorija

## Krono „NO DRAFT“ sprint triatlon mesta Ljubljane

- Mlajši mladinci/mladinke: 2002&2003
- Starejši mladinci/mladinke: 2000&2001
- Člani in Članice I: 1999 - 1990
- Člani in Članice II: 1989 - 1980
- Veterani in Veteranke I: 1979 - 1975
- Veterani in Veteranke II: 1974 - 1970
- Veterani in Veteranke III: 1969 - 1965
- Veterani in Veteranke IV: 1964 – 1960
- Veterani in Veteranke V: 1959 – 1955
- Veterani in Veteranke VI: 1954 – 1950
- Veterani in Veteranke IV: 1949 in manj
- **Ženska, moška in mešana štafeta**
- **Absolutno moška in ženska razvrstitev**



# PRIREDITVENI PROSTOR



ŠPORT LJUBLJANA

- 1 ... cilj
- 2 ... ciljni prostor
- 3 ... „penalty box“ in tabla za „penalty box“
- 4 ... ozvočenje
- 5 ... prijave in tabla z informacijami
- 8 ... prireditveni prostor



Tekmovališče se nahaja na zelenici za tribuno Kopališča Kodeljevo, kjer je menjalni prostor, podelitveni prostor, expo in prehrana. Prijavna služba se nahaja na vhodu v zimski del kopališča, kjer je tudi oglasna deska z vsemi informaciji za tekmovanje. Tuši in sanitarje so na voljo v okviru bazenskega kompleksa.

- OBVEZNE KOVINSKE OGRAJE
- TRAKOVI
- STOŽCI



Mestna občina  
Ljubljana



## SPONZOR 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

Supersprint triatlon bo štel tako za pokal, medijsko državno prvenstvo kot tudi triatlon za vsakogar.

Za pokal bo štela kategorija starejših dečkov/deklic in kadetov/kadetinj.

**Triatlon za vsakogar** bo odprta kategorija v moški in ženski kategoriji. Vsak, ki bo s triatlonom opravil prvič, bo dobil **darilo sponzorja**.

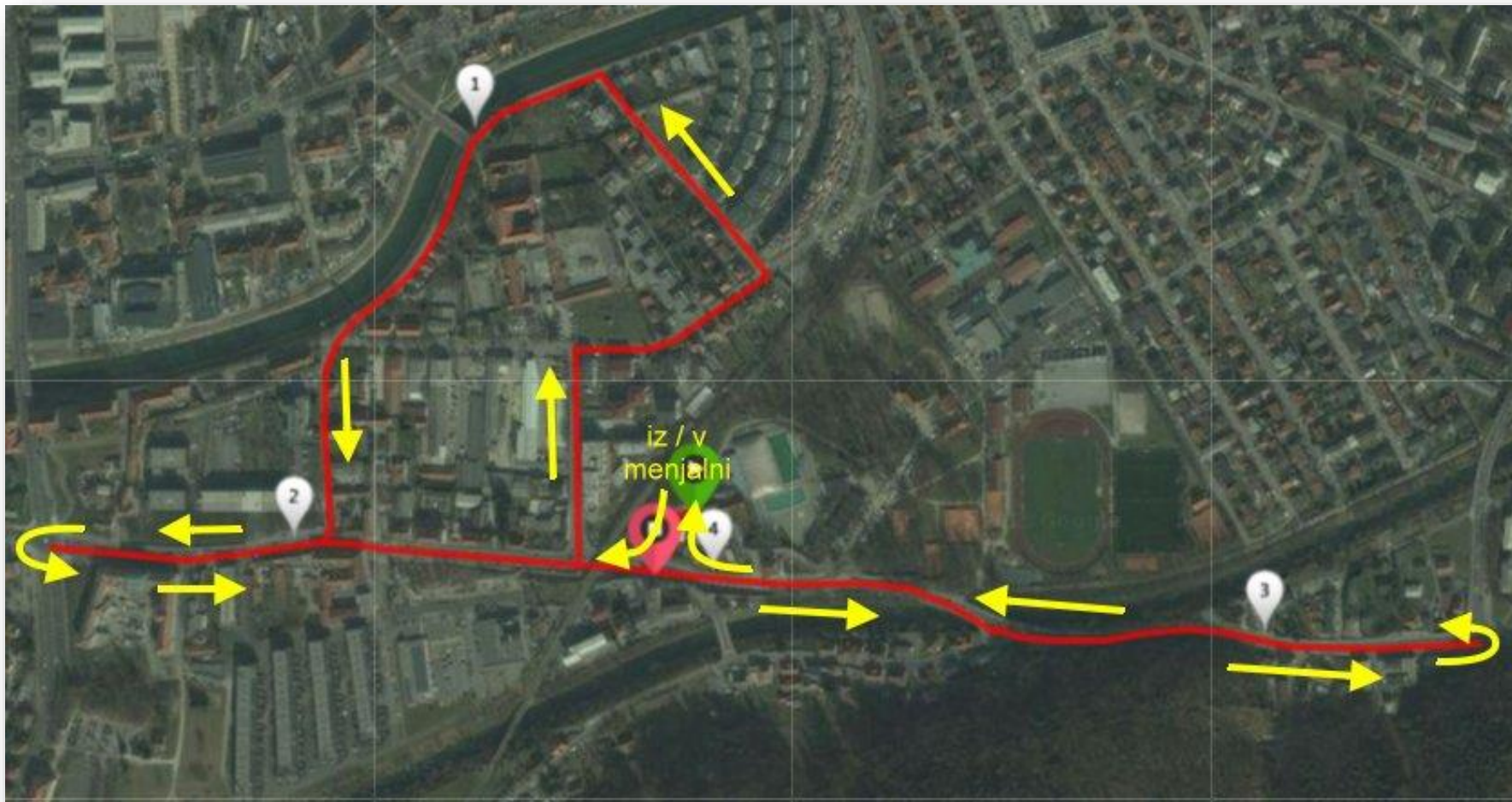
Menjalni prostor za supersprint bo odprt od 10.15h do 10.40h in od 11.40h – 11.55h.

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 KOLESARSKA PROGA



Mestna občina  
Ljubljana

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je NA PROGI označena s trakom na cestišču. Po zavoju desno opravijo tekmovalci z dvema krogoma po 4 km (7.8 km skupaj), ki sta tehnično zahtevna, ampak pretežno ravninska. Sestopijo lahko iz kolesa pred črto, ki je označena s trakom NA PROGI.

# SUPERSPRINT TEKAŠKA PROGA

- Na teku za supersprint 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.





## SPRINT TRIATLON

Krono „NO DRAFT“

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

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SPRINT „NO DRAFT“ TRIAVLONA

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

Tekmovanje je v obliki „NO DRAFT“ kronometrski sprint triatlon, kar pomeni da vsak tekmovalac 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 gredo na progo vse tekmovalke, nato tekmovalci. Med zadnjo tekmovalko in prvim tekmovalcem bo nekaj minut razlike.

Štartna lista tekmovanja bo znana v soboto **31. avgusta na spletni strani** in facebook strani dogodka

**Prosimo za prijave v predprijavah do 29. avgusta zaradi nujnosti natančne izdelave poimenske štartne liste po progah 2 dni pred tekmovanjem.**



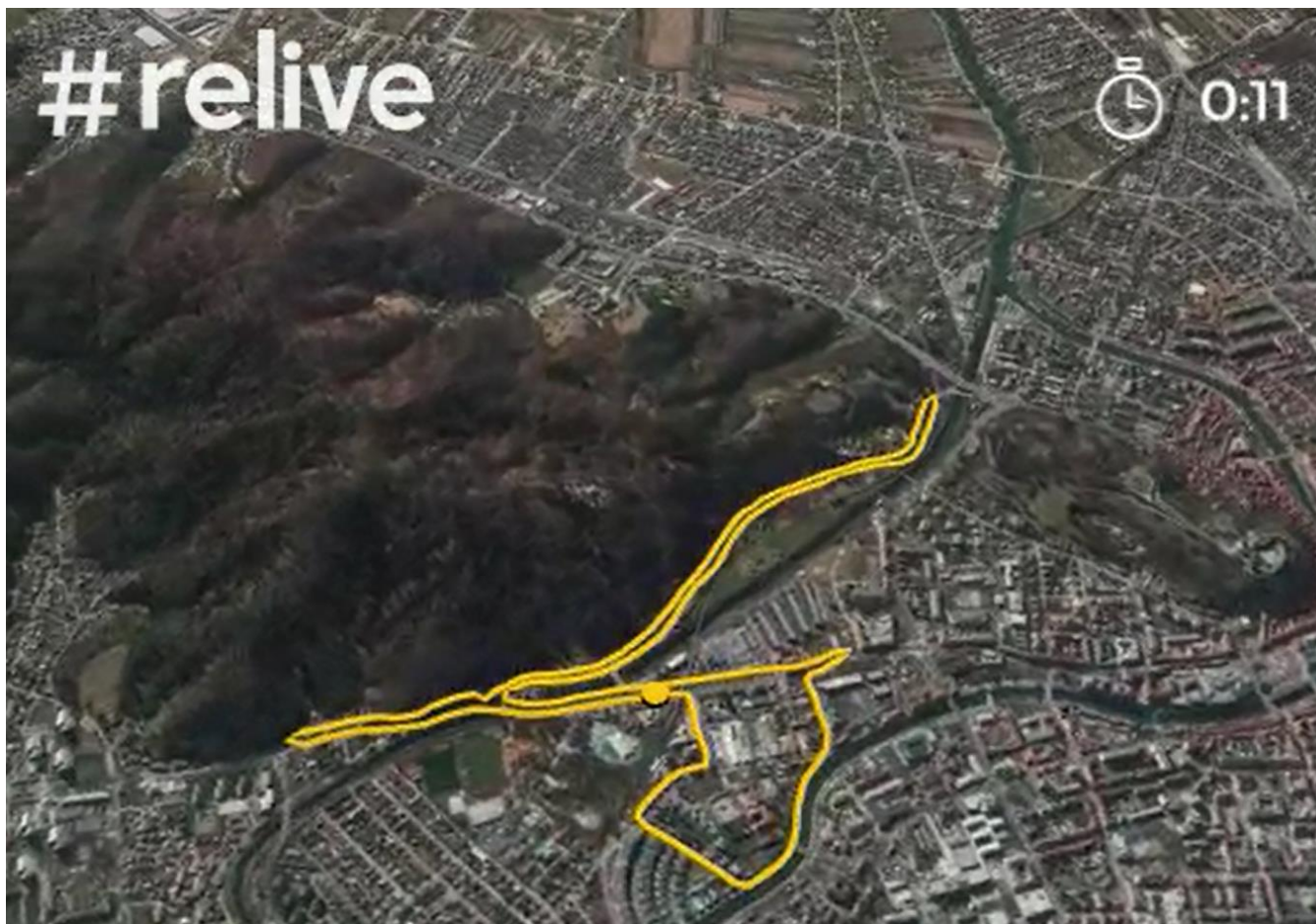
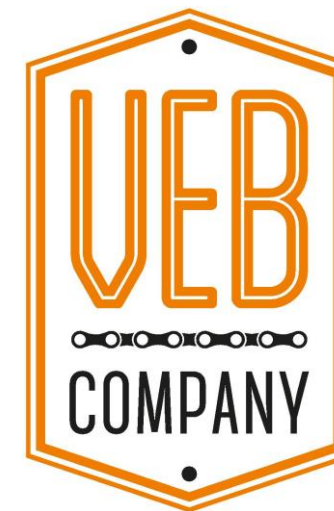


## SPEEDO PLAGALNI DEL

- Plavanje bo potekalo v 10 progah velikega bazena.
- Vsak tekmovallec 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 31. avgusta na spletni strani in fb strani tekmovanja.
- **Najhitrejši plavalec in plavalka prejmeta darilo sponzorja.**



# KOLESARSKA PROGA VEB COMPANY

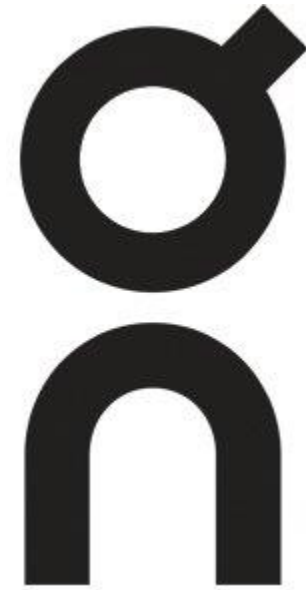


- Vožnja v zavetrju ni dovoljena
- Dovoljena so kolesa za vožnjo na čas
- Ob prejemu kazni (rumen karton), mora tekmovalac odslužiti kazen v „penalty coni“, ki se nahaja takoj na izhodu na tekaški del, kjer je tudi tabla, kjer so zapisane številke kaznovanih.
- **Kazen za vožnjo v zavetrju je 1 min!**
- Najhitrejša kolesarka in kolesar prejmeta posebno nagrado sponzorja.

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 s kolesa.

# SPRINT TEKAŠKA PROGA – ON RUNNING

- 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.
- **Nagrada sponzorja za najhitrejšo tekačico in tekača!**



# 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 na kolesu je dovoljena le na super sprint razdalji, a le ženska za žensko in moški za moškimi. Na sprint razdalji, ki bo potekala v kronometrski obliki, 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

