

# PROGRAM



# 10. RAB TRIATLON

## Alpe-Adria triatlon kup



UTRKE ZA KUP HRVATSKE  
SPRINT I SUPERSPRINT TRIATLON

UTRKE ZA MINI KUP HTS-a  
MINI AKVATLON



RAB, 03.06.2018.



# Uvala Padova 1

2018.

ORGANIZATOR: Triatlon klub "Rab"

SUORGANIZATOR: Triatlon savez Primorsko-goranske županije

Otok Rab, uvala Padova 1 | 03.06.2018.

## PROGRAM UTRKA

- 12:00 **MINI AKVATLON (50 m plivanje + 500 m trčanje)**  
12:00 Početnici/ce A (2011. i mlađi/de)  
12:20 Početnici/ce A (2009. i 2010.)  
12:40 Početnici/ce B (2007. i 2008.) (100 m plivanje + 1 km trčanje)
- 13:00 **SUPERSPRINT TRIATLON (375 m plivanje + 10 km vožnja bicikle + 2.5 km trčanje)**  
Mlađi kadeti/kinje (2005. i 2006.)  
Kadeti/kinje (2003. i 2004.)
- 14:45 **SPRINT TRIATLON 1. utrka (750 m plivanje + 20 km vožnje bicikle + 5 km trčanje)**  
Ml. juniori/ke (2001. i 2002.), Juniori/ke (1999. i 2000.),  
Štafete apsolutno (2002.g. i stariji/je). Štafetu čine tri natjecatelja/ice, prvi/a pliva, drugi/a vozi biciklu, a treći/a trči. Štafeta može biti: muška, ženska ili mješovita.
- 15:15 **SPRINT TRIATLON 2. utrka (750 m plivanje + 20 km vožnje bicikle + 5 km trčanje)**  
M/Ž 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75



**PLIVANJE** U akvatoriju uvale Padova 1. Djeca u utrci Mini akvatlon plivaju 50 m / 100 m. U utrci Supersprint triatlon pliva se u trokut dužine 375 m. U utrci Sprint triatlon plivaju se dva ista trokuta u ukupnoj dužini od 750 m.

**BICIKLA** U utrci Supersprint triatlon bicikla se vozi od uvale Padova 1 do Vele rive i natrag (tri kruga). U utrci Sprint triatlon bicikla se vozi od uvale Padova 1 do Vele rive i natrag (šest krugova).

**TRČANJE** Natjecatelji Mini akvatlona trče obalnim šetalištem u dužini od 500 m / 1 km. U utrci Supersprint triatlon trči se od uvale Padova 1 do Hotela International i natrag. U utrci Sprint triatlon trči se dionicom od uvale Padova 1 - Vela riva - park Dorka - crkva Sv. Marije - ulica Ivana Rabljanina - Gornja ulica - park Komrčar i natrag.

| STARTNINE | Natjecatelji sa HTS licencom | Natjecatelji bez HTS licence  | Nagrade:  | Apsolutno | muški   | žene    | štafete |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|---------|---------|---------|
|           | 200 kn - Štafete             | 300 kn - Štafete              | 1. mjesto |           | 1500 kn | 1500 kn | 1500 kn |
|           | 120 kn - Sprint triatlon     | 200 kn - Sprint triatlon      | 2. mjesto |           | 1000 kn | 1000 kn | 1000 kn |
|           | 80 kn - Supersprint triatlon | 150 kn - Supersprint triatlon | 3. mjesto |           | 500 kn  | 500 kn  | 500 kn  |
|           | 50 kn - Mini akvatlon        | 50 kn - Mini akvatlon         |           |           |         |         |         |

Prijave startnina se obavljaju do ponedjeljka 28.05.2018. [www.grabarsport.hr](http://www.grabarsport.hr)

Uplate startnina se obavljaju do ponedjeljka 28.05.2018. na adresu: TK Rab, Barbat 245, 51280 Rab, IBAN 2724020061100618675

Podjela startnih paketa obaviti će se na dan utrke 03.06.2018. (nedjelja) od 9.00 do 11.00 sati u hotelu Padova.

Kontakt: e-mail [rapski.triatlon@gmail.com](mailto:rapski.triatlon@gmail.com) mob. 098 415 816 (Neno).

Tehnički delegat utrke: Vanja Seršić vanja.a330@gmail.com hts.triatlon@triatlon.hr

### PRAVILA NATJECANJA

Određena su HTS i ITU pravilnikom.

Svi natjecatelji dobivaju chipove koje moraju vratiti ulaskom u cilj.

Kacige su za sve natjecatelje obavezne.

Vožnja u zavjetrini je dozvoljena, samo za natjecatelje istog spola.

Dozvoljen je samo kratki i zatvoreni aerobar -

koji nesmije stršati ispred volana.

Tokom trčanja obavezna je majica ili triatlon dres.

Limit utrke supersprint triatlona je 1sat, a sprint triatlona 2 sata.

Nastup je na vlastitu odgovornost.

Svi natjecatelji dobivaju poklon utrke i ručak.

Natjecatelji Mini akvatlona ulaskom u cilj dobivaju medalju.

Prva tri mjesta u apsolutnoj kategoriji (muški i ženski) osvajaju pehare i novčane nagrade.

Prva tri natjecatelja po kategorijama osvajaju medalju.

Prve tri štafete osvajaju medalje i novčane nagrade.



### SATNICA

09:00 Otvaranje prijava

11:00 Zatvaranje prijava

11:45 Otvaranje zone za utrku Supersprint triatlon

12:00 Start utrke Mini akvatlon

12:30 Zatvaranje zone za utrku Supersprint triatlona

13:00 Start utrke Supersprint triatlon

14:00 Proglašenje pobjednika utrke Mini akvatlon

14:00 Otvaranje zone za utrku Sprint triatlon

14:35 Zatvaranje zone za utrku Sprint triatlon

14:45 Start 1. utrke Sprint triatlon

15:00 Proglašenje pobjednika utrke Supersprint triatlon

15:15 Start 2. utrke Sprint triatlon

17:00 Proglašenje pobjednika utrke Sprint triatlon.

18:00 Završetak programa utrke



STAZE:



## **MINI AKVATLON**

START U 12:00 POČETNICI /CE A (2011 | MLAĐI /ĐE)  
START U 12:20 POČETNICI /CE A (2009 | 2010)

 50 m PLIVANJE

 500 m TRČANJE  
(1 KRUG)



## **MINI AKVATLON**

START U 12:40 POČETNICI /CE B (2007 | 2008)

 100 m PLIVANJE

 1 km TRČANJE  
(1 KRUG)



## **SUPERSPRINT TRIATLON**

START U 13:00 MLAĐI KADETI /KINJE • KADETI /KINJE

375 m PLIVANJE  
(1 TROKUT)

10 km BICIKLA  
(3 KRUGA)

2,5 km TRČANJE  
(1 KRUG)



## **SPRINT TRIATLON**

START U 14:45 1 UTRKA ML. JUNIORI /KE • JUNIORI /KE • ŠTAFETE  
START U 15:15 2 UTRKA SENIORI /KE • VETERANI /KE

750 m PLIVANJE  
(2 TROKUTA)

20 km BICIKLA  
(6 KRUGOVA)

5 km TRČANJE  
(1 KRUG)

# 10. RAB TRIATLON

## KAKO DO RABA:

### Trajektna linija Stinica - Mišnjak:

Povezanost otoka s kopnom je trajektima Rapske plovidbe iz luke Stinica na kopnu do luke Mišnjak na otoku Rabu. Plovidba traje 15 minuta. Red plovidbe:

[www.rapska-plovidba.hr](http://www.rapska-plovidba.hr)

### Trajektna linija Valbiska-Lopar:

Trajektna linija iz luke Lopar na sjeveru otoka Raba za luku Valbiska na otoku Krku i obrnuto u ljetnim mjesecima plovi četiri puta dnevno. Plovidba traje 1 sat i 30 minuta.

[www.jadrolinija.hr](http://www.jadrolinija.hr)

### Katamaranska linija Rijeka-Rab

Linija za prijevoz samo putnika katamaranom iz luke Rijeka za luku Rab i obrnuto održava tijekom cijele godine sa polascima jedanput dnevno. Plovidba traje 2 sata.

[www.jadrolinija.hr](http://www.jadrolinija.hr)

INFO: TURISTIČKA ZAJEDNICA GRADA RABA [www.tzg-rab.hr](http://www.tzg-rab.hr)

HOTEL PADOVA Tel. 051/724 544, e-mail: [padova@imperial.hr](mailto:padova@imperial.hr)



Padova 2018.

Pokrovitelji:



primorsko  
županija goranska



Sponzori i donatori:



ZAJEDNICA ŠPORTOVA  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



PORSCHE  
RIJEKA

Oreco®  
d.o.o.

IMPERIAL  
RAB · CROATIA  
MANAGED BY VALAMAR



Županijska lučka uprava Rab



PERDUCTOR  
ZA TRGOVINU I PRIJEVOZ  
Lopar 488, 51281 Lopar, HR

Natura Rab



TOMMY



Jamnica  
since 1928

DECATHLON



KOCKA

KONZUM



OPG LEUT • OPG STANIČIĆ • PUČKO OTVORENO UČILIŠTE RAB • DUNDOVO • RENCO • MEČKA

MEDIJSKI POKROVITELJI:

