



# **RASPIS UTRKA VODIČ ZA SPORTAŠE**

SPRINT TRIATLON

SUPERSPRINT TRIATLON

AKVATLON A

AKVATLON B

## 1. OSNOVNE INFORMACIJE

### 1.1. KLJUČNI DATUMI

#### PETAK, 13.9.2019.:

- Brifing: Kineziološki fakultet
- Registracija/preuzimanje paketa: Jezero Jarun
- Pregled staze za sportaše: Jezero Jarun, plato ispred Doma sportaša

#### SUBOTA 14.9.2019:

- Utrka Europskog juniorskog kupa
- Otvorena utrka sprint triatlona (za sve starije od 16 godina/ godina rođenja 2003 i stariji)
- Otvorena utrka kupa Hrvatske u super sprint triatlonu (godina rođenja 2007/2006/2005/2004)
- Otvorena utrka kupa Hrvatske u mini akvatlonu A I B (godina rođenja 2008/2009/2010/2011)

#### NEDJELJA: 15.9.2019.:

- ETU Junior Mixed Relay – ETU utrka timskog štafetnog triatlona za juniore

### 1.2. OSOBE ZA KONTAKT:

Direktor utrke:

Dorijan Pavliša, [dorijan.pavlisha@gmail.com](mailto:dorijan.pavlisha@gmail.com), +385 99 6469487

Tehnički delegat utrke Europskog kupa i miješane štafete:

Stephan Kretschmer (SUI), [stephan.kretschmer@swisstriathlon.ch](mailto:stephan.kretschmer@swisstriathlon.ch)

Tehnički delegat otvorenih utrka:

Nataša Preis-Bedenik, [shangrilanata@gmail.com](mailto:shangrilanata@gmail.com)

### 1.3. SLUŽBENA WEB STRANICA (NA ENGLESKOM)

<https://zagreb3athlon.wordpress.com/>

### 1.4. ORGANIZATOR UTRKE

ORGANIZATOR:

**Zagrebački triatlonski savez**

Adresa: Aleja Matije Ljubeka 3, 10 000 Zagreb

E-mail: [zts.triatlon.hr@gmail.com](mailto:zts.triatlon.hr@gmail.com),

OSOBA ZA KONTAKT: Dorijan Pavliša, +385 99 6469487;

PARTNER ORGANIZATORA:

**Hrvatski triathlon savez**

Adresa: Trg Krešimira Ćosića 11, 10 000 Zagreb

E-mail: [hts.triatlon@gmail.com](mailto:hts.triatlon@gmail.com)

OSOBA ZA KONTAKT: Nataša Preis-Bedenik +385 91 6469487;

## 2. MJESTO NATJECANJA

### 2.1. MJESTO NATJECANJA

Jezero Jarun, Zagreb



### 2.2. ORGAIZIRANI PREGLED STAZE UTRKE ZA SPORTAŠE

Petak, 13.9.2019.

- 17:30 – 18:00 biciklistički segment
- 18:00 – 18:30 plivački segment

#### Sigurnosne upute:

Sportaši trebaju uzeti u obzir da je redovni promet oko jezera u Sportskom centru Jarun:

- jednosmjerni za automobile i motorna vozila
- dvosmjerni za bicikle na označenim biciklističkim stazama

Za vrijeme utrke, cesta će se koristiti i u smjeru i suprotno od smjera redovnog prometa u nekoliko dijelova i bit će potpuno zatvoren za vožnju i prolazak automobila.

Tijekom pregleda staze za sportaše, cesta će se koristiti u suprotnom od redovnog prometa na nekoliko dijelova i bit će potpuno zatvorena za 1 krug bicikla. Sigurnost će biti osigurana motociklima. Sportašima se preporučuje da ostanu u jednoj skupini tijekom pregleda biciklističkog segmenta.

**Izvan vremena predviđenog za pregled staze za sportaše vrijede sva pravila redovog prometa!!!**

### 2.3. ZATVORENI PROSTOR ZA SPORTAŠE (ATHLETE'S LOUNGE)

Pokraj tranzicijske zone osigurat će se zaseban prostor isključivo za sportaše i trenere s akreditacijom.

## 2.4. PRIJAVA I STARTNI PAKET

Prijave za sve utrke otvorene su na stranici mjerne službe:

### [#ZAGREB3ATHLON OBRAZAC PRIJAVE ZA SVE UTRKE](#)

Prijave su otvorene **do srijede, 11.rujna 2019.**

Statni paket je moguće preuzeti tek nakon uplate kotizacije.

- **Startnina za otvorenu utrku sprint triatlona: 150,00 HRK (20,00 EUR)**

KATEGORIJE ZA UTRKU:

- Apsolutno muški, apsolutno žene
- Dobne kategorije: M/Ž: 16-19 /20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69 / 70-74 / 75-79 / 80+

- **Startnina za otvorenu utrku kupa Hrvatske u super sprint triatlonu 75,00 HRK (10,00 EUR)**

KATEGORIJE ZA UTRKU:

- Apsolutno U15 muški, apsolutno U15 žene;
- Kadeti, kadetkinje: godina rođenja 2005. i 2004.
- Mlađi kadeti, mlađe kadetkinje: godina rođenja 2007. i 2006.

- **Startnina za utrka kupa Hrvatske u mini akvatlonu A I B: 50,00 HRK (7 EUR)**

KATEGORIJE UTRKE:

- Početnici A i Početnice A: godina rođenja 2011. i 2010.
- Početnici B i Početnice B: godina rođenja. 2009 i 2008. .

Uplata startnine može se izvršiti:

#### **1. Preko bankovnog računa do srijede, 11.9.2019.:**

ZAGREBAČKI TRIATLONSKI SAVEZ  
ALEJA MATIJE LJUBEKA 3, 10 000 ZAGREB  
IBAN: HR 63 23400091110042942  
SWIFT / BIC: PBZGHR2X  
NAZIV BANKE: Privredna banka Zagreb (PBZ)

#### **2. Na dan preuzimanja paketa - petak - u točnom iznosu u HRK prije preuzimanja startnog paketa**

**VAŽNO:** Za sportaše iz Hrvatske paket može po dogovoru preuzeti i druga osoba – drugi sportaš kluba, trener I sl., uz napomenu da osoba koja preuzima startni paket odgovara za sav njegov sadržaj, uključujući I čipove za mjerenje vremena. U slučaju gubitka čipa ili njegovorg ne vraćanja nakon utrke, osoba koja je preuzela paket dužna je podmiriti troškove u iznosu od 600,00 kuna mjernoj službi – Grabar Sportu.

**NA DAN UTRKE (U SUBOTU, 14.9.2019) NEĆE BITI MOGUĆE PREUZETI STARTNI PAKET**

### 3. SMJEŠTAJ

Ne postoji sužlbeni hotel utrke odnosno službeni orgnizirani smještaj za sportaše; u Zagrebu se zbog organizacije prometa za lokacije u blizini jezera Jarun preporuča najam privatnih stanova.

#### 4. TRANSFER I PROMET

##### **Dolazak zrakoplovom:**

Međunarodna zračna luka Zagreb  
E-MAIL: [info@mzlj-zagreb-airport.hr](mailto:info@mzlj-zagreb-airport.hr)  
WEB: [www.zagreb-airport.hr](http://www.zagreb-airport.hr)

##### **Dolazak vlakom**

Glavni željeznički kolodvor  
Adresa: Trg kralja Tomislava 12  
TEL: +385 60 333 444, +385 1 37 82 583  
E-MAIL: [informacije@hzpp.hr](mailto:informacije@hzpp.hr)  
WEB: [www.hzpp.hr](http://www.hzpp.hr)

##### **Dolazak autobusom**

Glavni autobusni terminal  
Adresa: Avenija Marina Držića 4  
TEL: Broj informativnog ureda je: +385 60 34 03 40. Za informacije o dolascima i odlascima nazovite: +385 60 31 33 33. Karte za lokalne linije mogu se rezervirati pozivanjem: +385 60 31 33 33, a za međunarodne linije koje trebate nazvati: +385 60 08 631. Prometni ured je na: +385 60 08 645.  
E-MAIL: [promet@akz.hr](mailto:promet@akz.hr)  
WEB: [www.akz.hr](http://www.akz.hr)

##### **Transfer iz zračne luke Dr. Franjo Tuđman:**

ZTS će osigurati transfer iz zračne luke u kombijima (maksimalan broj osoba određuje se brojem bicikala i veličinom prtljage (na primjer: 4-5 bicikla, 6-8 osoba).

Jedinična cijena po transferu bit će određena veličinom tima i brojem potrebnih vozila.

Podaci za transfer moraju se poslati na službeni e-mail [zts.triatlon.hr@gmail.com](mailto:zts.triatlon.hr@gmail.com) do 9.9.2019.

Informacije koje su potrebne:

**vrijeme dolaska / odlaska, broj leta, broj ljudi, broj bicikala, adresa smještaja**

## 5. USLUGE ZA SPORTAŠE

### 5.1. TRENIRANJE

Sport Park Jarun je mjesto za odmor i rekreaciju. Nudi biciklističke staze, staze za trčanje i trčanje. Sama jezera sadrže jednu od najboljih veslačkih staza u Europi.

Jezero Jarun je dostupno:

- JAVNIM PREVOZOM: Tramvajske linije 5 i 17, cijena karata 4,00 HRK u trgovinama / 6,00 kn u tramvaju (30 min)
- AUTOMOBILOM: Ulazak automobiom se plaća po ulasku na ulaznoj rampi (jednosmjerna cesta oko jezera): cijena je 5,00 HRK ponedjeljak-petak, 10,00 HRK tijekom vikenda



### SWIM

#### POOL: Plivalište Mladost

Address: Jarunska 5, 10 000 Zagreb

Tel. +385 1 658-553

e-mail: [sportski.park.mladost@jarun.hr](mailto:sportski.park.mladost@jarun.hr)

Radnim danom: 6:00 – 9:00 in 50m pool

9:00 – 20:00 25 m pool

Subotom: 13:00 – 17:00 h 50m pool and 25 m pool

Nedjeljom: 10:00 – 14:00 h 50m pool and 25 m pool

Ne postoje rezervacije plivačkih staza već se one popunjavaju redosljedom dolaska. Radno vrijeme se može promijeniti zbog održavanja bazena, molimo vas da provjerite prije planiranja treninga!



### BIKE

Jezero Jarun, otvoreno 24/7;



### RUN

Jezero Jarun, otvoreno 24/7;

### 5.2. MEDICINSKA POMOĆ

Usluge prve pomoći i hitne medicinske pomoći bit će dostupne prije i tijekom treninga i tijekom utrke. Tijekom cijele utrke bit će dostupan doktor i medicinsko osoblje. Jedan automobil hitne pomoći bit će dostupan za hitne prevoze u obližnju bolnicu.

Sve medicinske usluge na mjestu događaja su besplatne.

Telefonski broj za hitne slučajeve: 112

### 5.3. SERVIS BICIKALA

Službeni servis za manje popravke bit će osiguran na dan utrke.

## 6. RASPORED UTRKA

### 6.1. SUPER SPRINT TRIATLON

DAN	POČETAK	KRAJ	AKTIVNOST	LOKACIJA
PETAK,13.9.2019.	16:45	17:00	BRIFING	KINEZIOLOŠKI FAKULTET
PETAK,13.9.2019.	15:00	19:00	REGISTRACIJA I PREUZIMANJE STARTNIH PAKETA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	9:00	9:45	ULAZAK SPORTAŠA U TRANZICIJU	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	9:50		PREDSTAVLJANE SPORTAŠA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	10:00		START U15 MUŠKI	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	10:03		START U15 ŽENE	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019	11:45	11:55	PODJELA MEDALJA	

### 6.2. SPRINT TRIATLON

DAN	POČETAK	KRAJ	AKTIVNOST	LOKACIJA
PETAK,13.9.2019.	16:30	16:45	BRIFING	KINEZIOLOŠKI FAKULTET
PETAK,13.9.2019.	15:00	19:00	REGISTRACIJA I PREUZIMANJE STARTNIH PAKETA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	14:20	14:45	ULAZAK SPORTAŠA U TRANZICIJU	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	14:55		PREDSTAVLJANE SPORTAŠA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	15:00		START APSOLUTNO MUŠKI	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	15:05		START APSOLUTNO ŽENE	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019	17:30	18:30	PODJELA MEDALJA	



### 6.3 AKVATLON A

DAN	POČETAK	KRAJ	AKTIVNOST	LOKACIJA
PETAK,13.9.2019.	15:00	19:00	REGISTRACIJA I PREUZIMANJE STARTNIH PAKETA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	16:50	16:55	BRIFING PRIJE STARTA UTRKE	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	16:40	16:50	ULAZAK SPORTAŠA U TRANZICIJU	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	16:55		PROZIVANJE PRIJE STARTA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	16:57		PREDSTAVLJANE SPORTAŠA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:00		START	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:30	18:00	PODJELA MEDALJA	JEZERO JARUN

### 6.4 AKVATLON B

DAN	POČETAK	KRAJ	AKTIVNOST	LOKACIJA
PETAK,13.9.2019.	15:00	19:00	REGISTRACIJA I PREUZIMANJE STARTNIH PAKETA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:10		BRIFING PRIJE STARTA UTRKE	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	16:50	16:55	ULAZAK SPORTAŠA U TRANZICIJU	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:10		PROZIVANJE PRIJE STARTA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:12		PREDSTAVLJANE SPORTAŠA	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:15		START	JEZERO JARUN
SUBOTA,14.9.2019.	17:30	18:00	PODJELA MEDALJA	JEZERO JARUN

### 6.3. PRAVILA NATJECANJA

Natjecanje se odvija sukladno važećem Pravilniku o ustroju natjecanja Hrvatskog triatlon saveza.

### 6.4. ČIPOVI ZA MJERENJE VREMENA

U startnom paketu nalazi se čip za mjerenje vremena. U slučaju da sportaš iz bilo kojeg razloga odustane od natjecanja ili tijekom natjecanja, dužan je o tome obavijestiti najbližeg suca (na utrci) ili tehničkog delegata te vratiti dodijeljeni čip.

U slučaju gubitka čipa ili njegovog nevraćanja nakon utrke, osoba koja je preuzela paket dužna je podmiriti troškove u iznosu od 600,00 kuna mjernoj službi – Grabar Sportu.

### 6.5. REZULTATI

Utrku uživo možete praiti na linku koji će biti objavljen [na stranici mjerne službe](#).

Neslužbeni rezultati će biti dostupni neposredno nakon utrke [na stranici mjerne službe](#).

Službeni rezultati bit će objavljeni na [web stranici Hrvatskog triathlon saveza](#).

## 7. AKREDITACIJE

Sukladno protokolu ETU-a, određenim dijelovima staze i startno-ciljnog prostora moći će pristupiti isključivo akreditirane osobe.

Od akreditiranih osoba se traži da u svakom trenutku nose sa sobom svoje akreditacijske kartice i na zahtjev ih pokazuju službenim osobama utrke (sucima i tehničkom osoblju; članovima organizacijskog tima i članovima zaštitarske službe)

## 8. OSTALE KORISNE INFORMACIJE

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 8.1. JEZIK:        | Hrvatski  |
| 8.2. STANOVNIŠTVO: | Zagreb - 806.920; Hrvatska - 4,128,264  |
| 8.3. VALUTA:       | Hrvatska kuna (HRK), 1 EUR = 7,5 HRK  |
| 8.4. VRIJEME:      | UTC +2 CEST - Srednjoeuropsko ljetno vrijeme  |
| 8.5 ELEKTRIČNOST:  | U Hrvatskoj utikači i utičnice su tipa C i F. Standardni napon je 230 V, a uobičajena frekvencija je 50 Hz. |
| 8.6 VODA:          | voda iz slavine je pitka  |

### OPĆENITO:



#### PLIVANJE

Plica se u jezeru Jarun, start je iz duboke vode uz ponton na znak glavnog suca utrke.

Na svakoj se utrci pliva samo jedan krug.

Očekivana temperature vode: 23 C

### TRANZICIJA 1

Sportaši se kroz tranziciju trebaju kretati prema naprijed u jednom smjeru. Nakon ulaska u tranziciju moraju odložiti opremu za plivanje u svoju posudu postavljenu pored bicikla. Nakon što kaciga bude osigurana, sportaši uzimaju bicikl i kreću se prema liniji penjanja na bicikl



#### BICIKL

Utrka će se održavati cestovnom i biciklističkom stazom unutar sportskog centra, uključujući i suprotni smjer od redovnog prometa u nekoliko segmenata i bit će u potpunosti zatvorena za promet.

Staza je ravna s tehničkim elementima.

Rezervne kotače za utrku sportaši predaju sucu Prilikom ulaska u tranziciju. Kotač moraju biti jasno i nedvosmisleno označeni prezimenom sportaša i kraticom zemlje iz koje dolazi.

Mjesto za rezervne kotače (wheel stop):

1. na izlazu iz tranzicije i ulasku u sljedeći krug bicikla
2. neutralni wheel stop: na daljem okretu biciklističkog segmenta

### TRANZICIJA 2:

Tenisice za trčanje mogu se postaviti pored nosača ili u kantu za smeće.

Nakon što posljednji sportaš završi T2, sve bicikle i opremu premjestit će službeno osoblje organizatora na za to predviđene stalke izvan tranzicije.



#### TRČANJE

Pored jezera, potpuno ravna, sa zavojima na izlasku iz tranzicije i prije ulaska u cilj.

Okrepna stanica: jedna, 300 metara od izlaza iz T2.

Prostor za kazne (Penalty box) je smješten na okretu trčanja bliže zoni tranzicije odn. cilja.

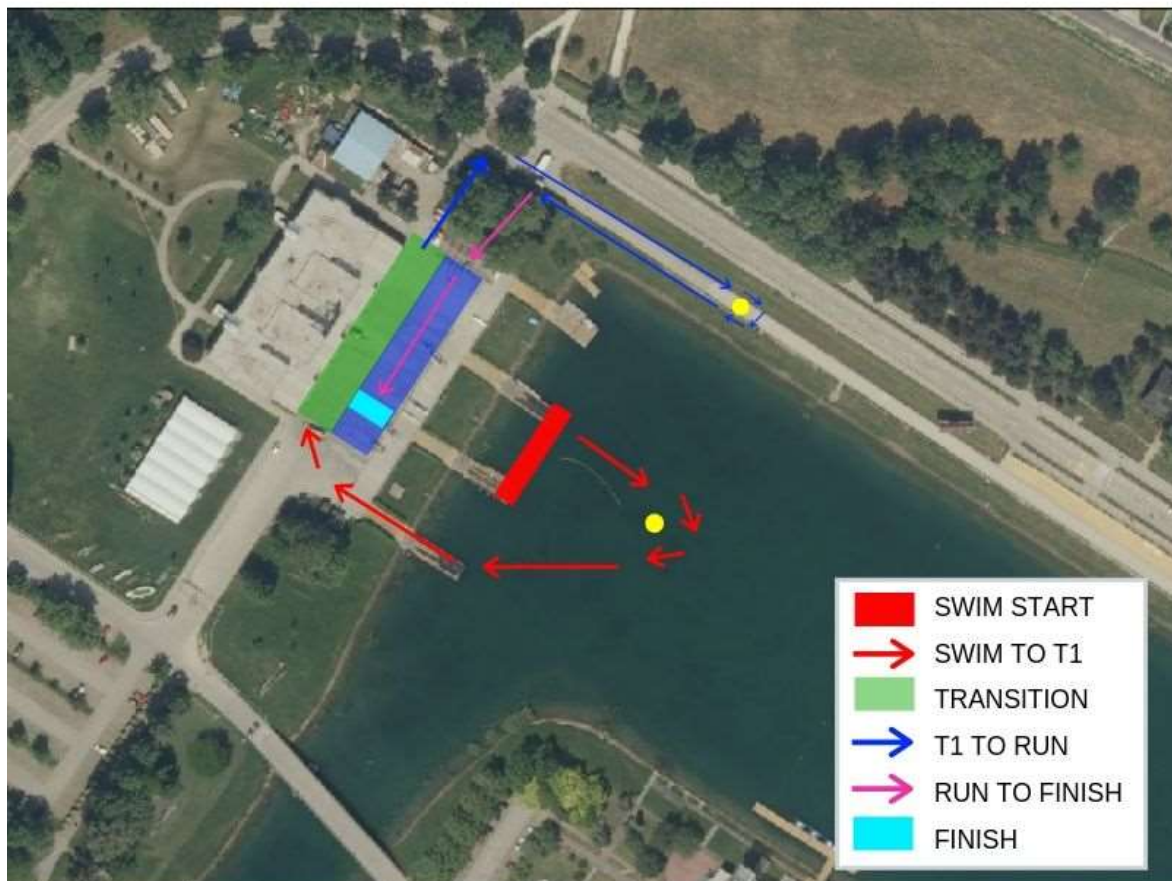
# SRETNNO!

# MAPE UTRKA

## MINI AKVATLON A

### MINI AQUATHLON A

MINI AKVATLON ZA POČETNIKE A  
SWIM / PLIVANJE: 50 M / 1 LAP / 1 KRUG  
RUN / TRČANJE: 500 M / 1 LAP / 1 KRUG



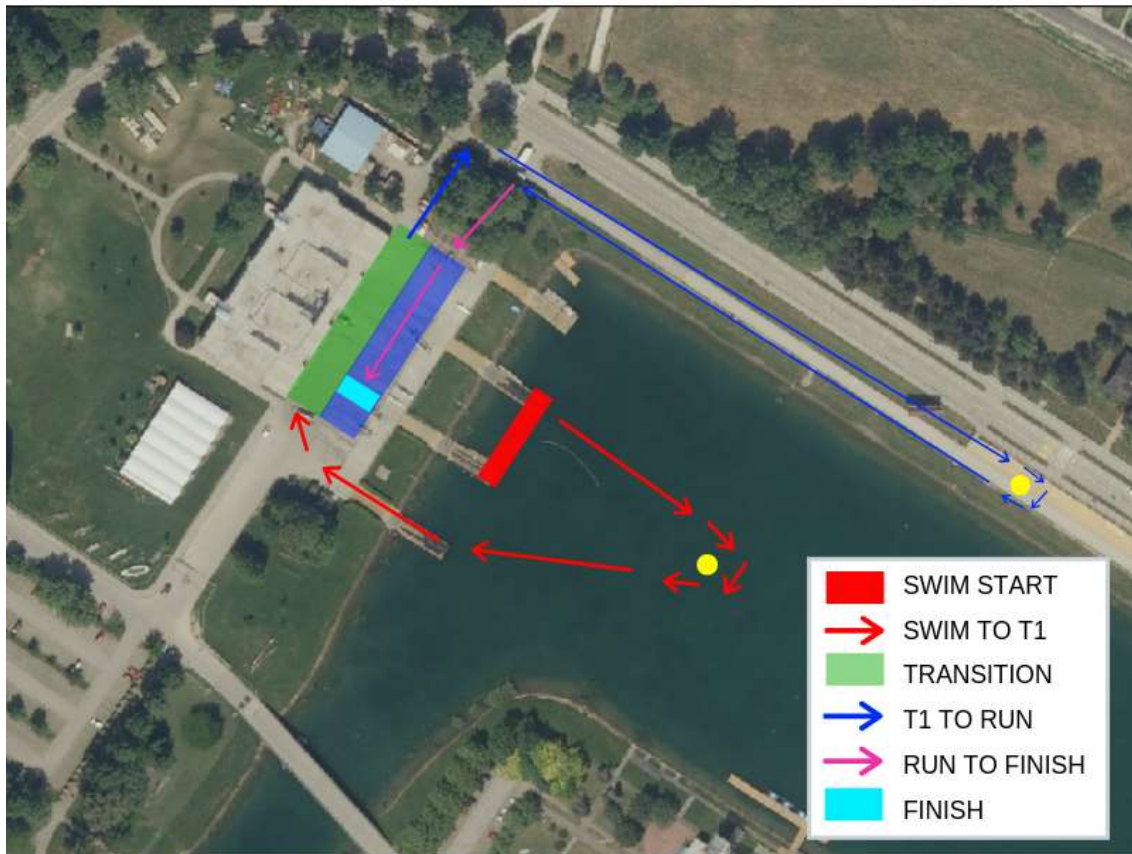
# MINI AKVATLON B

## MINI AQUATHLON B

MINI AKVATLON ZA POČETNIKE B

SWIM / PLIVANJE: 100 M / 1 LAP / 1 KRUG

RUN / TRČANJE: 1000 M / 1 LAP / 1 KRUG





# SUPER SPRINT TRIATLON

## SWIM / PLIVANJE

SUPER SPRINT : 350 M / 1 LAP / 1 KRUG



## BIKE / BIKIKL

SUPER SPRINT : 9800 M / 3 LAPS / 3 KRUGA



# SUPER SPRINT TRIATLON

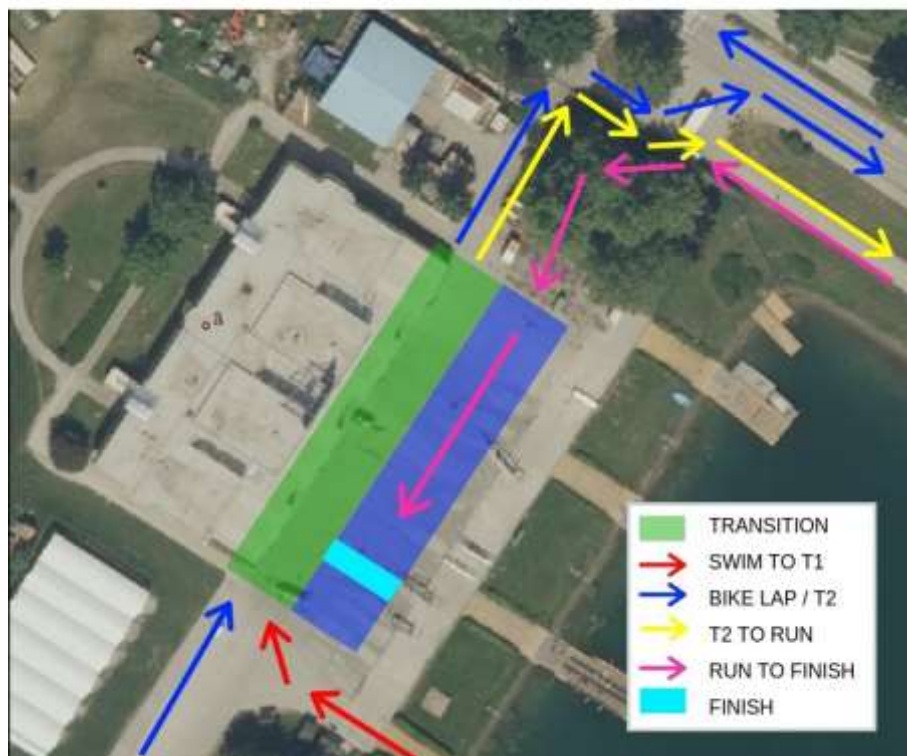
## RUN / TRČANJE

SUPER SPRINT: 2500 M / 2 LAPS / 2 KRUGA



## TRANSITION / FINISH

TRANZICIJA 1, TRANZICIJA 2 I ULAZAK U CILJ



# SPRINT TRIATLON

## SWIM / PLIVANJE

SPRINT: 750 M / 1 LAP / 1 KRUG



## BIKE / BIKIKL

SPRINT: 19 600 M / 6 LAPS / 6 KRUGOVA





# SPRINT TRIATLON

## RUN / TRČANJE

SPRINT: 5 000 M / 3 LAPS / 3 KRUGA



## TRANSITION / FINISH

TRANZICIJA 1, TRANZICIJA 2 I ULAZAK U CILJ

