

STEP UP BTC City IN STEP UP GASILCI (1x osvojen vrh)

Štarta se po principu kronometra, vsak posamezno z razmakom 10 sekund. Štart je na prizorišču, čas do stopnišča (cca 150m) se ne šteje, meriti se začne ko se prečka preprogo za vstop v stopnišče. Prehitevanje je dovoljeno. V stolpnici velja pravilo fair playa, v kolikor je to mogoče se počasnejši umika vstran od ograje hitrejši prehiteva ob ograji. Vzpenjaš se lahko kakorkoli ob pomoči rok, nog in ograje. Drugi pripomočki niso dovoljeni. Cilj je v 20. nadstropju. Po počitku se navzdol vrneš z dvigalom, ki je temu namenjeno. Na vrhu se ni priporočeno predolgo zadrževati, da ne bo nastala gneča in se bo s tem tekmovanje zavleklo.

EKSTREME STEP UP (3x osvojen vrh)

Štarta se po principu kronometra, vsak posamezno z razmakom 10 sekund. Štart je na prizorišču, čas do stopnišča se ne šteje, meriti se začne ko se prečka preprogo za vstop v stopnišče. Prehitevanje je dovoljeno. V stolpnici velja pravilo fair playa, v kolikor je to mogoče se počasnejši umika vstran od ograje hitrejši prehiteva ob ograji. Vzpenjaš se lahko kakorkoli ob pomoči rok, nog in ograje. Drugi pripomočki niso dovoljeni. Cilj je v 20. nadstropju. Ko si prvič na vrhu se navzdol vrneš z dvigalom, ki je namenjen temu. Nato se sprehodiš ponovno do štartnega mesta. Pri vsakem posameznem vzponu se opravi tudi cca 150m ravnine do stolpnice. Čas te razdalje se ne meri. Enako velja pri drugem in tretjem vzponu. Čas navzdol se ne meri. Na vrhu se ni priporočeno predolgo zadrževati, da ne bo nastala gneča in se bo s tem tekmovanje zavleklo. Štart drugega vzpona je 10 min po tem, ko zadnji tekmovalec zaključi s prvim vzponom. Enak postopek velja pri tretjem vzponu. Zmagovalec je najhitrejši v seštevku treh vzponov.

ALIVE STEP UP ŠTAFETE (3 tekmovalci, vsak 1x osvoji vrh)

Štarta se po principu kronometra, vsak posamezno z razmakom 10 sekund. Čas do stolpnice se ne šteje, meriti se začne ko se prečka preprogo za vstop v stolpnico. Prehitevanje je dovoljeno. V stolpnici velja pravilo fair playa, v kolikor je to mogoče se počasnejši umika vstran od ograje hitrejši prehiteva ob ograji. Vzpenjaš se lahko kakorkoli ob pomoči rok, nog in ograje. Drugi pripomočki niso dovoljeni. Cilj je v 20. nadstropju. Ko prvi tekmovalec osvoji vrh, se z dvigalom vrne navzdol in po teku skozi koridor preda štafetno palico/trak in čip štafete naslednjemu tekmovalcu, ki čaka na štartu. Čas navzdol se ne meri. Enako naredi drugi tekmovalec. Ko tretji tekmovalec osvoji vrh, se štafetni tek konča. Zmagovalna štafeta je štafeta z najhitrejšim seštevkom časov treh tekmovalcev.

STEP UP TRIGLAV RUN (31x osvojen vrh in premagana nadmorska višina 2864m)

Tekmovalec ima od določenega štarta na razpolago 5 ur, da 31x premaga Kristalno palačo. Merili bomo samo čase vaših vzponov. V "dolino" se boste tekmovalci vračali z

dvigalom. Od tam pa se boste vrnili na štart v štartni šotor. Celoten potek se bo odvijal enako kot pri šprintersko Ekstremni Step Up kategorij. V kolikor ne bo nihče premagal 31 vzponov (v danem času), bo zmagovalec tisti, ki bo Kristalno palačo v Ljubljanskem BTC Cityu premagal najhitreje, največkrat. Vsak tekmovalec ima svoj čip.

**ČIPI: Tekmovalci bodo imeli čip in bodo merjeni z merilnim sistemom Timinga.
Cena čipa je 3€. Za štafete bosta namenjena dva prilepljena čipa na štafetni palici.
Čip je že v štet v prijavnino.**

Kdaj? 18. november, pričetek ob 11:00

Kje? Parkirišče pri Kristalni palači.

Kdo? Prvih 600 prijavljenih.

Več na: <http://www.alive.si/prireditve/alive-step-up#kazalo5>