



**Triatlonski DAN v LJUBLJANI – 27. avgust**  
**Državno prvenstvo v super sprint triatlonu**  
**Ekipno državno prvenstvo**  
**Alpe – Adria pokal**

# #triatlonLJUBLJANA2023

**DP SUPER SPRINT – DP MEŠANE ŠTAFETE - TRIATLON ZA NAJMLAJŠE – TRIATLON ZA VSE –  
ZMAJČKOV TEK – EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V MEŠANIH ŠTAFETAH**

**KOPALIŠČE KODELJEVO, LJUBLJANA**

**@FOTO: BOŠTJAN VIDRAJZ**



# OSNOVNE INFORMACIJE #TRIATLONLJUBLJANA2023

- DAN triatlona bo v **nedeljo, 27. avgusta**.
- Prijave so možne preko aplikacije <https://prijavim.se/> do **torka, 22. avgusta** do 24h. **PRIJAVE IN PLAČILA NA DAN DOGODKA BODO MOŽNA, A PRIJAVNINA BO VIŠJA (GLEJ STRAN 6)**. Prijava je potrjena, ko je plačana štartnina!
- Prevzem številok bo možen od 7.00 dalje na prijavnih službi.
- Vnos in iznos koles iz menjalnega prostora poteka v natančno določenih časovnih okvirih glede na štart (glej časovnico).
- **Vsak tekmovalec dobi prijavno vrečko s praktičnim darilom organizatorja.**



# TEKMOVANJA NA #TRIATLONLJUBLJANA2023

**Nedelja, 27. avgust 2023**



Mestna občina  
Ljubljana



- Super sprint za starejše dečke/deklice in kadete/kadetinje: 250 m – 7,8 km – 1,6 km
- Super sprint za mlajše in starejše mladince in mladinke: 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Super sprint za člane/članice in veterane/veteranke ter triatlon za vsakogar (M/Ž): 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Triatlon mladi triatlonček za cicibane/cicibanke: 50 m – 1,7 - 450 m
- Triatlon mladi triatlonček za mlajše dečke/deklice: 100 m – 3,4 km - 650 m
- Zmajčkov tek za otroke (letnik 2017 in mlajši): 300 m
- Državno prvenstvo mešane štafete (2M + 2Ž): 250 m – 5,3 km – 1,6 km

\*Zmajčkov tek je brezplačen, na njem lahko nastopijo vsi otroci, tudi v spremstvu staršev.



# ČASOVNICA – NEDELJA, 27. AVGUST 2023



7:00 naprej: prijave

**8:00 – 8:55: odprt menjalni prostor VAL 1: starejši dečki, kadeti, mladinci**

9:00: državno prvenstvo super sprint starejše deklice in kadetinje

9:40: državno prvenstvo super sprint starejši dečki in kadeti

10:20: državno prvenstvo super sprint mladinci in mladinke (starejši in mlajši)

**11:05 – 11:50: odprt menjalni prostor VAL2: člani, veterani, triatlon za vse, cicibani, mlajši dečki**

12:00: državno prvenstvo super sprint člani/članice in starejši ter triatlon za vsakogar

13:00: triatlon za cicibane/cicibanke

13:20: triatlon za mlajše dečke/deklice

13:45: Zmajčkov promocijski tek za otroke

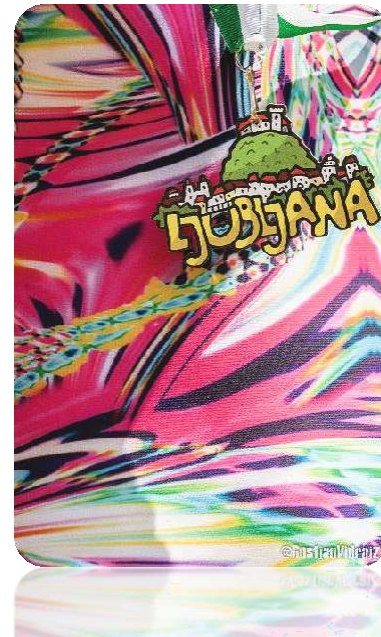
14:00 Konec prvega dela tekmovanja in razglasitev

**14:00 – 15:30: Odprt menjalni prostor VAL 3 za ekipno DP v mešanih štafetah**

15:45: start ekipnega državnega prvenstva

18:00: podelitev ekipnega tekmovanja za državno prvenstvo

19:00: Konec prireditve





# KATEGORIJE TEKMOVANJA

## **TRIATLON ZA NAJMLAJŠE - mladi triatlonček**

- cicibanke in cicibani: 2014&2015&2016 in mlajši
- ml. deklice in ml. dečki: 2012&2013

## **DP MEŠANE ŠTAFETE**

- Starejši dečki/deklice in kadeti/kadetinje
- Mlajši in starejši mladinci/mladinke
- Člani/članice in starejši

## **TRIATLON ZA VSE (brez TZS licenc):**

- Moški
- Ženske

## **SUPER SPRINT – državno prvenstvo**

TEKMOVALNA KATEGORIJA	STAROST	LETNIK
Cicibani in cicibanke	7 do 9 let	2014 – 2016
Mlajši dečki in deklice	10 in 11 let	2012 – 2013
Starejši dečki in deklice	12 in 13 let	2010 – 2011
Kadeti in kadetinje	14 in 15 let	2008 – 2009
Mlajši mladinci in mladinke	16 in 17 let	2006 – 2007
Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2004 – 2005
Člani in članice I	20 do 29 let	1994 – 2003
Člani in članice II	30 do 39 let	1984 – 1993
Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1979 – 1983
Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1974 – 1978
Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1969 – 1973
Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1964 – 1968
Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1959 – 1963
Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1954 – 1958
Veterani in veteranke VII	70 in več let	1953 in manj



# PRIJAVNINE IN PLAČILO

- Triatlon mladi triatlonček (cicibani in ml. dečki): 15 €
- SUPER SPRINT
  - Starejši dečki in kadeti: 30 €
  - Mladinci in starejši: 35 €
- MEŠANE ŠTAFETE:
  - Ekipa (4 člani – 2 moška in 2 ženski: M-Ž-M-Ž): 80 €

Prijava je veljavna, ko je plačana štartnina.

**Prijave so možne preko aplikacije prijavim.se SAMO do torka 22. avgusta do 24h. Na dan dogodka je prijava možna, a prijavnina je VIŠJA in znaša:**

- Triatlon mladi triatlonček (cicibani in ml. dečki): 20 €
- SUPER SPRINT
  - Starejši dečki in kadeti: 40 €
  - Mladinci in starejši ter triatlon za vsakogar: 50 €
- MEŠANE ŠTAFETE:
  - Ekipa (4 člani – 2 moška in 2 ženski: M-Ž-M-Ž): 100 €

## PRIJAVE:

od četrтка 20. julija do torka 22. avgusta

<https://prijavim.se/>



## PLAČILA ŠTARTNIN

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

## DODATNE INFORMACIJE

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



Mestna občina  
Ljubljana



# PRIREDITVENI PROSTOR IN DOSTOP



Udeležence prosim, da uporabijo parkirišče in dostop iz Fakultete za šport, Gortanova 22, 1000 LJ.

V primeru parkiranja pred bazenom bo **odhod z avtomobilom** otežen do konca prireditve:

- v nedeljo, 27.8., do predvidoma 18.00



Mestna občina  
Ljubljana







# **SUPER SPRINT TRIATLON - DP**

## **STAREJŠI DEČKI/DEKLICE KADETI/KADETIINJE**

- 250 m plavanja
- 7,8 km kolesarjenja
- 1,6 km teka



# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPER SPRINT TRIATLONA ST. DEČKI IN KADETI



Super sprint triatlon:

- Državno prvenstvo TZS za starejše dečke in deklice ter kadete in kadetinje.

Državno prvenstvo za starejše dečke/deklice in kadete/kadetinje ima **ločen štart** za ženko in moško kategorijo (glej časovnico tekmovanja)!

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

Plavanje je v 50 m bazenu s skupinskim štartom na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Dolžina plavanja je 250 m.

**Za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora glejte časovnico!**



Mestna občina  
Ljubljana

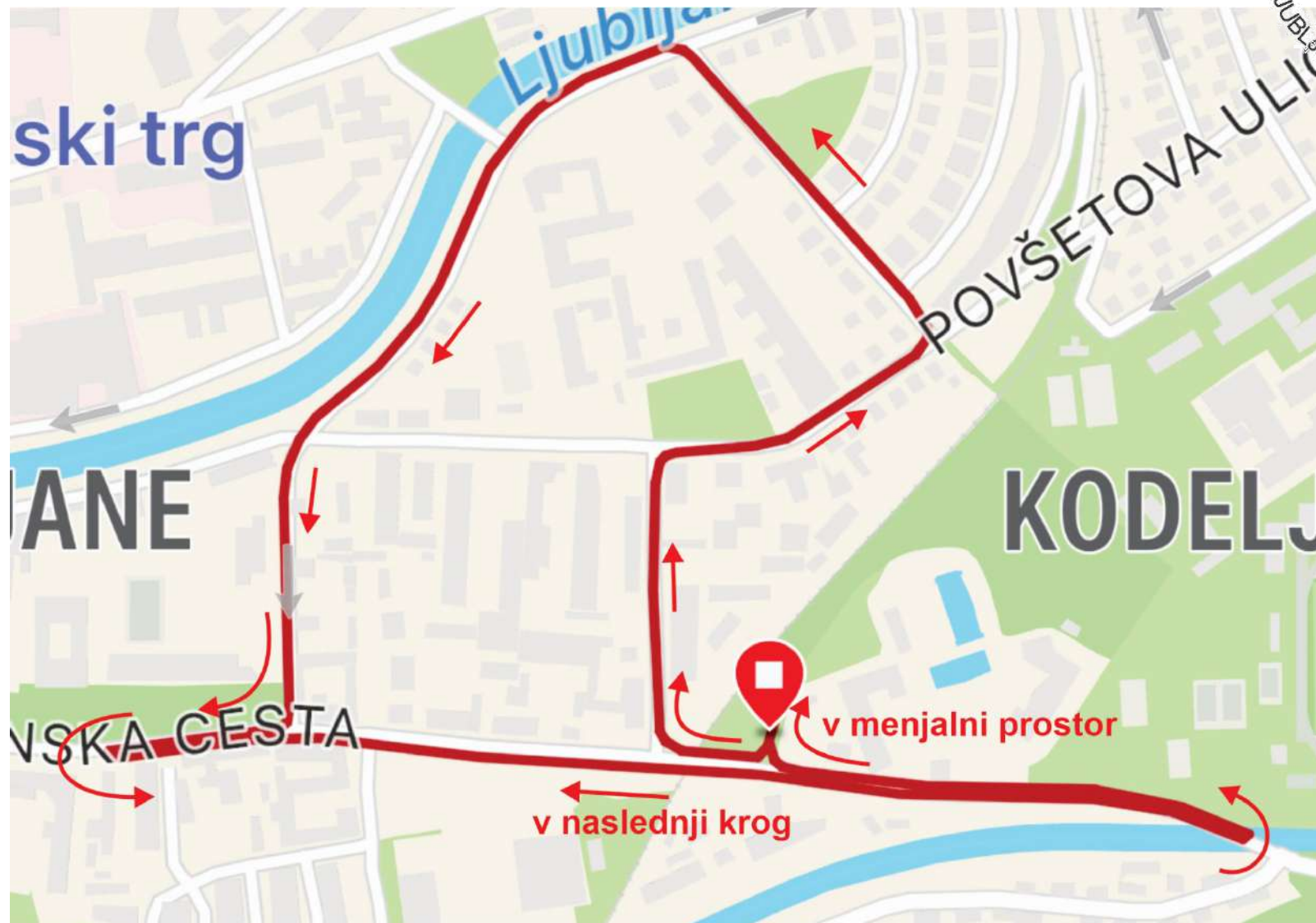
TKL ljubljana  
Foto: Jernej Rudič

# SUPER SPRINT ST. DEČKI, KADETI: KOLESARSKA PROGA –

## 3 KROGI (7.8 km)

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. **Tekmovalci odpeljejo 3 kroge v skupni dolžini 7,8km!**

Dovoljena je vožnja v zavetrju.





# SUPER SPRINT ST. DEČKI, KADETI TEKAŠKA PROGA –

## 1 KROG (1,6 KM)

- Na teku za super sprint je 1 krog v dolžini 1,6km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski stezi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.





# **SUPER SPRINT TRIATLON - DP**

**MLADINCI/MLADINKE**

**ČLANI/ČLANICE, VETERANI IN  
OSTALI (TRIATLON ZA  
VSAKOGAR)**

- 350 m plavanja
- 10,5 km kolesarjenja
- 2,8 km teka



# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPER SPRINT TRIATLONA – MLADINCI/KE, ČLANI/CE, VETERANI/KE IN ZA VSAKOGAR



## Super sprint triatlon:

- Državno prvenstvo TZS za mladince/mladinke, člane/članice in veterane/veteranke.
- Triatlon za vsakogar (brez licence TZS)

Mladinci in mladinke imajo ločen štart od ostalih kategorij! Vožnja punc v zavetrju fantov in obratno ni dovoljena in bo sankcionirana z časovnim pribitkom (penalty box).

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

Plavanje je v 50 m bazenu s skupinskim štartom na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Dolžina plavanja je 350 m

**Za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora glejte časovnico!**



Mestna občina  
Ljubljana

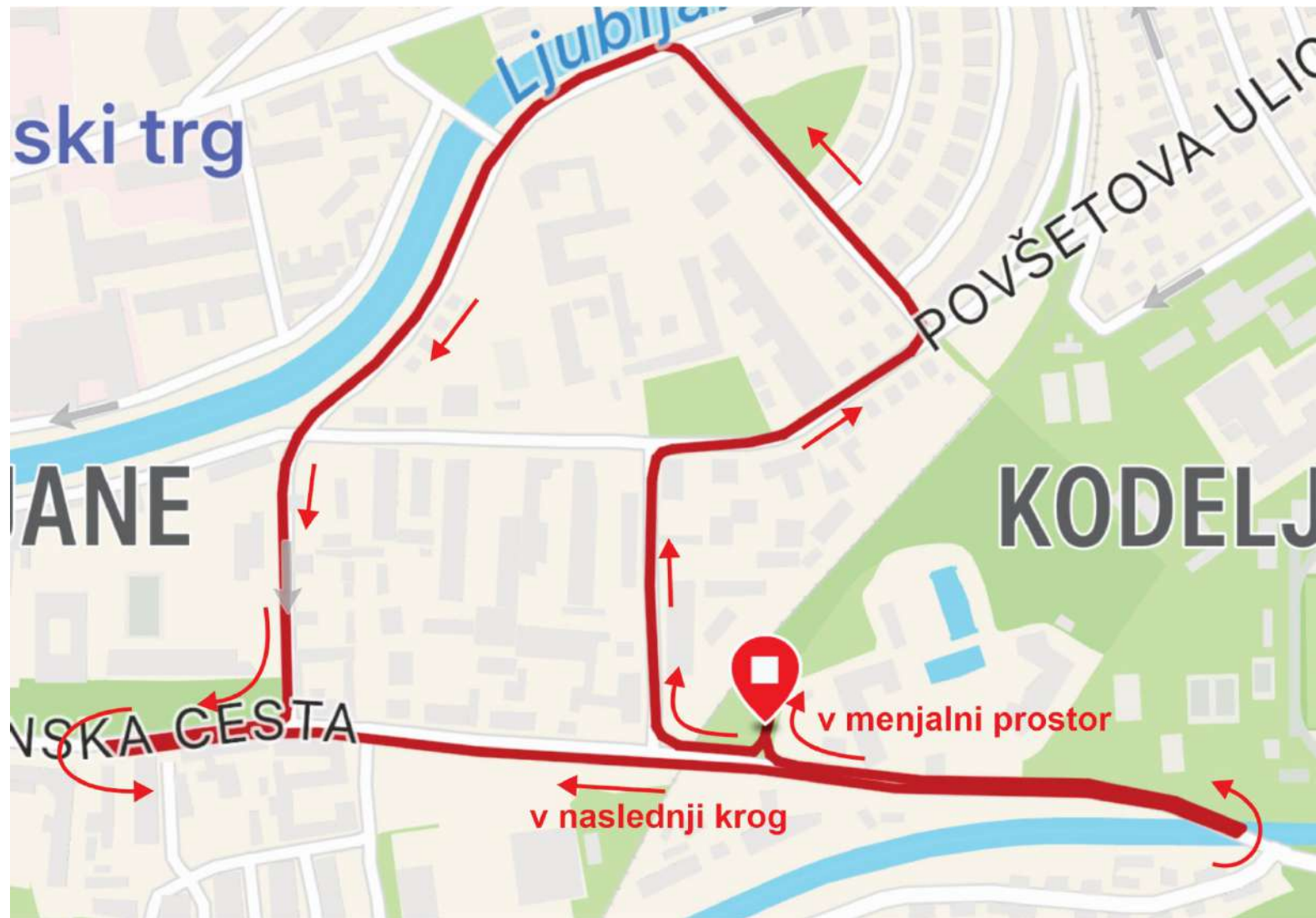
rc ljubljana  
Foto: Jernej Rošič

# SUPER SPRINT MLADINCI, ČLANI, VETERANI IN ZA VSAKOGAR: KOLESARSKA PROGA – 4 KROGI (10,5 km)



Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. Tekmovalci odpeljejo 4 kroge v skupni dolžini 10,5km!

Dovoljena je vožnja v zavetrju.



Mestna občina  
Ljubljana







# MLADI TRIATLONČEK

## CICIBANI/CICIBANKE

Kategorija cicibani in cicibanke

2014 & 2015 & 2016

Dolžina

- 50 m plavanja
- 1,7 km kolesarjenja
- 450 m teka





# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA – CICIBANI IN CICIBANKE

Ogled kolesarske in tekaške proge je možen pred tekmovanjem, a zgolj po vzporedni kolesarski stezi, saj bodo tekmovanja potekala zaporedno že od 9h dalje.

Glej časovnico za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora.

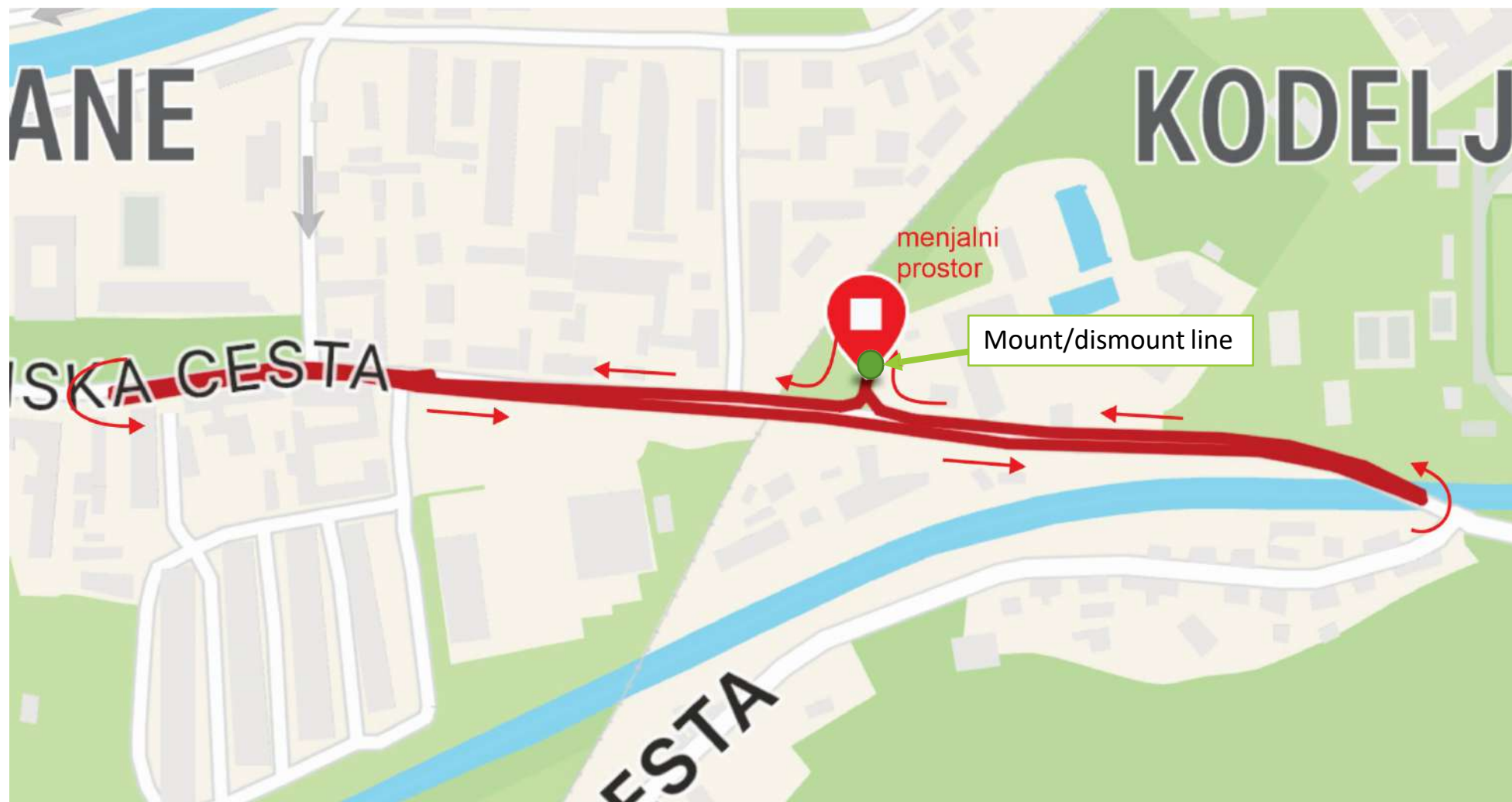
Najmlajši tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:00h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



# KOLESARSKA PROGA (CICIBANI) – 1 KROG (1,7 km)



Mestna občina  
Ljubljana

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je označena na zgornji sliki z „mount/dismount line“. Po zavoju desno in kratkem klančku, je obrat oblikovan v obliki črke U. Tekmovalci kolesarijo nazaj in MIMO tekmovališča do drugega obrata v obliki črke U, od koder se vrnejo proti tekmovališču. Po zavoju desno je sestop iz kolesa pred označeno črto in vstop ob kolesu v menjalni prostor. CICI tekmovalci odpeljejo le 1 krog v celotni dolžini 1,7 km. Vožnja v zavetrju je dovoljena.



# TEKAŠKA PROGA (CICIBANI) – 1 KROG (450m)

- Tek je v obe smeri po dovozu do bazena. 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.





# MLADI TRIATLONČEK

## ML. DEČKI/ML. DEKLICE

mlajši dečki in deklice 2012&2013

Dolžina

- 100 m plavanja
- 3,4 km kolesarjenja
- 650 m teka





# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA – ML. DEČKI IN DEKLICE

Ogled kolesarske in tekaške proge je možen pred tekmovanjem, a zgolj po vzporedni kolesarski stezi, saj bodo tekmovanja potekala zaporedno že od 9h dalje.

Glej časovnico za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora.

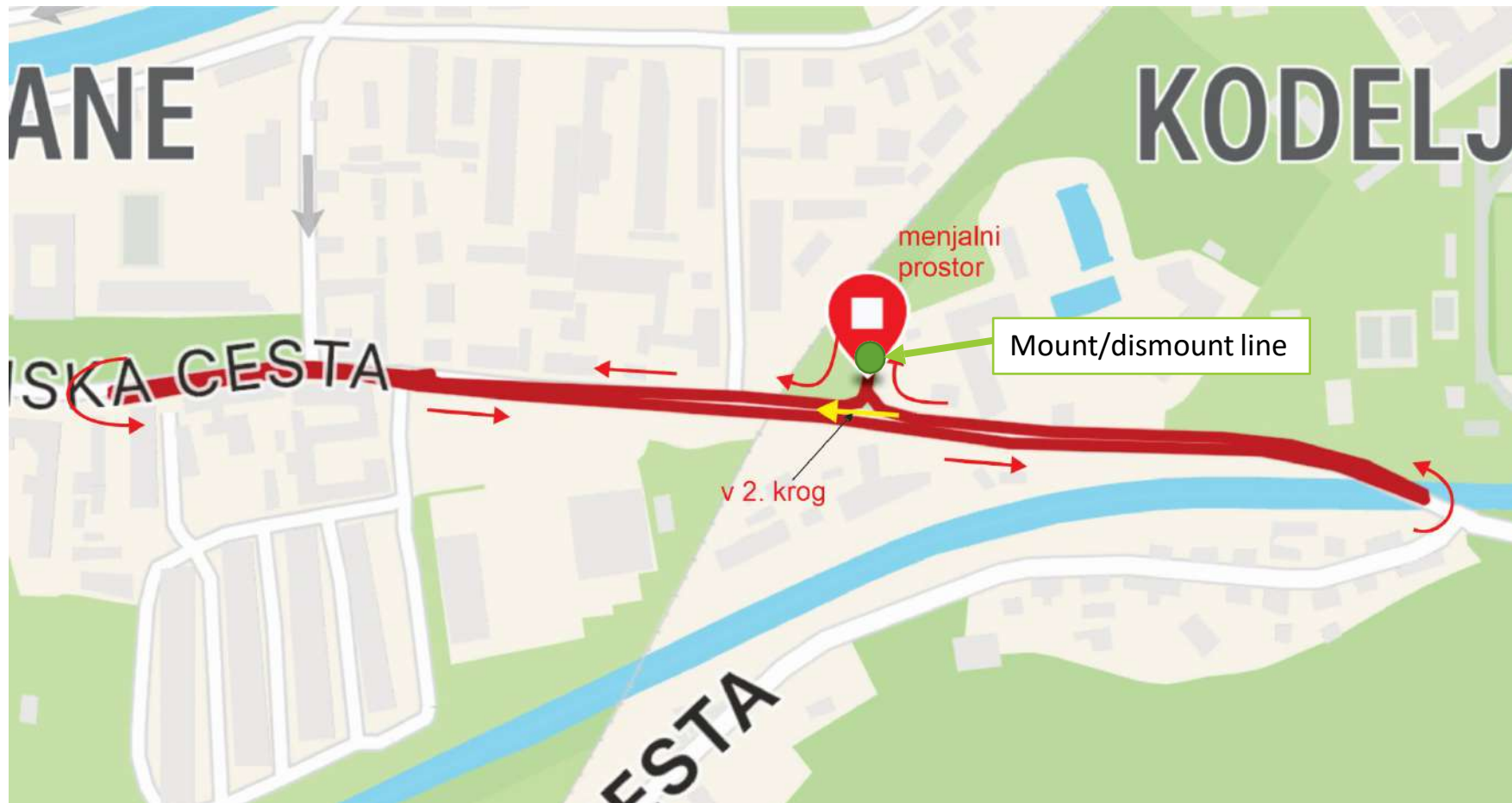
Tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:20h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



# KOLESARSKA PROGA (MLAJŠI DEČKI) – 2 KROGA (3,4 km)



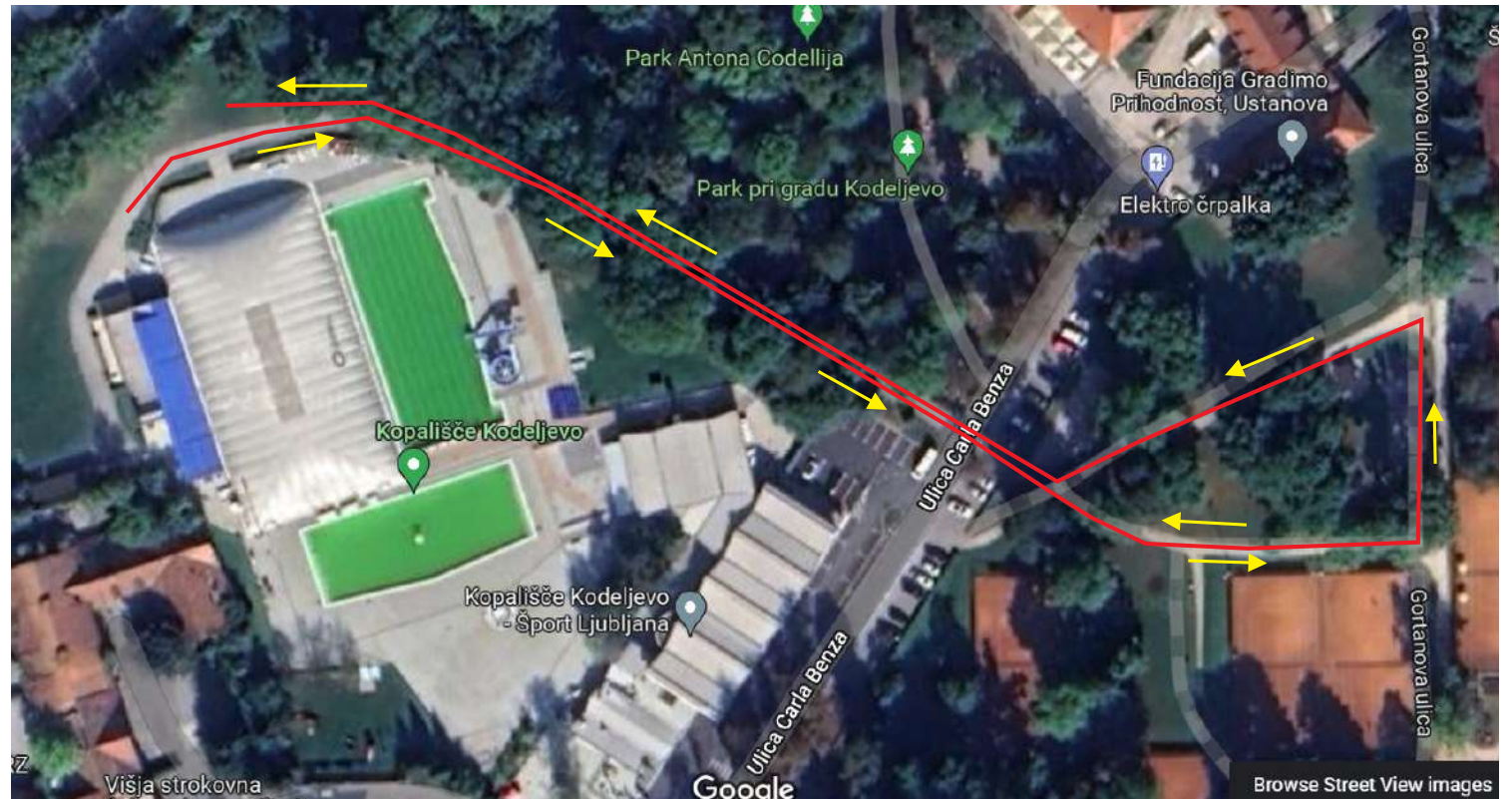
Mestna občina  
Ljubljana

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je označena na zgornji sliki z „mount/dismount line“. Po zavoju desno in kratkem klančku je obrat oblikovan v obliki črke U. Tekmovalci kolesarijo nazaj in MIMO tekmovališča do drugega obrata v obliki črke U, od koder se vrnejo proti tekmovališču in nadaljujejo naravnost mimo tekmovališča v drugi krog. Po zaključenem drugem krogu in zavoju desno proti menjalnemu prostoru je sestop iz kolesa pred označeno črto in vstop ob kolesu v menjalni prostor. Mlajši dečki/deklince odpeljejo 2 kroga v celotni dolžini 3,4 km. Vožnja v zavetrju je dovoljena.



# TEKAŠKA PROGA (ML. DEČKI) – 1 KROG (650 m)

- Tek je v obe smeri po dovozu do bazena. Tekmovalci se držijo desnega roba.
- Tečejo po progi označeni na skici desno. Na zavojih bo redar, ki bo tekmovalce pravilno usmerjal.
- Dolžina teka je 650 m.





# EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V MEŠANIH ŠTAFETAH

4X

- 250 m plavanja
- 5,3 km kolesarjenja (2 kroga)
- 1,6 km teka (1 krog)



# INFORMACIJE EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V MEŠANIH ŠTAFETAH

- Ekipo sestavljajo štirje (4) tekmovalci, dva (2) moška in dve (2) ženski tekmovalki, pri čemer morajo biti vsi člani istega kluba z veljavno licenco TZS in stari najmanj 12 let. Tekmovanje poteka v formatu **moški, ženska, moški, ženska**.
- Ekipa mora določiti vodjo oziroma kapetana ekipe.
- Ekipno tekmovanje poteka s startom prvega tekmovalca, ki mora opraviti vse discipline in predati štafeto drugemu tekmovalcu, ki ravno tako opravi vse discipline in preda štafeto zadnjemu tekmovalcu ekipe, katerega čas zaključka tekmovanja se šteje kot končni čas ekipe.

KATEGORIJE DP V MEŠANIH ŠTAFETAH	DOPOLNJENA LETA	LETNIK ROJSTVA
STAREJŠE DEKLICE/DEČKI IN KADETI/KADETINJE*	12 – 15 let	2008 - 2011
MLAJŠI IN STAREJŠI MLADINCI IN MLADINKE**	16 – 19 let	2004 - 2007
ČLANI IN ČLANICE in starejši	20 let in starejši	2003 in starejši

\*Na ekipnem tekmovanju se v kategoriji Mlajši in starejši mladinci/mladinke dopusti sodelovanje kadetov, pri čemer se ekipa uvršča v posamezno kategorijo glede na starost najstarejšega tekmovalca v ekipi.

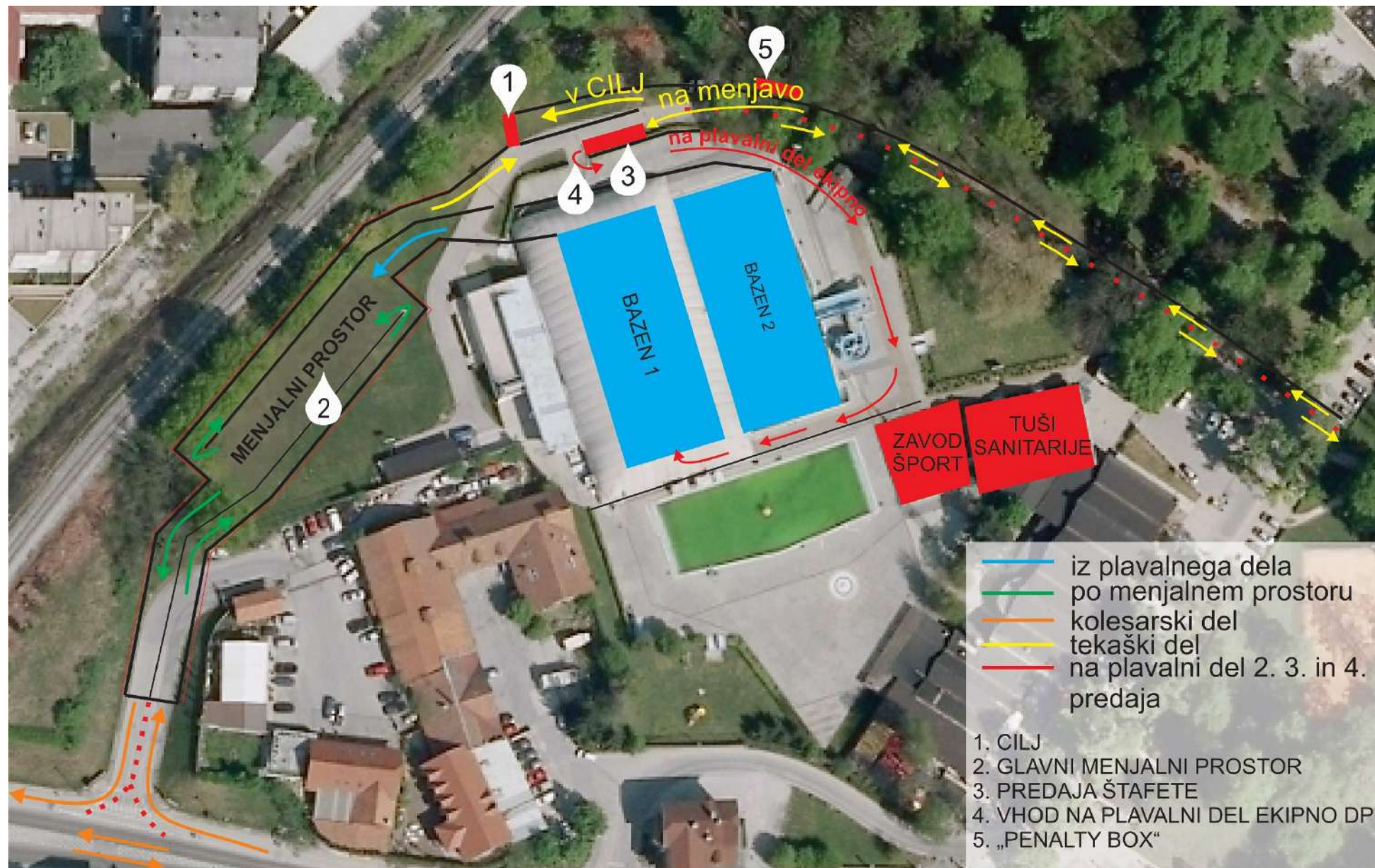
\*\*Na ekipnem tekmovanju se v kategoriji Člani dopusti sodelovanje mladincem, pri čemer se ekipa uvršča v posamezno kategorijo glede na starost najstarejšega tekmovalca v ekipi.

# INFORMACIJE EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO V MEŠANIH ŠTAFETAH

- Štart prvega tekmovalca je iz vode. Tekmovanje začnja moški.
- Dolžina plavalnega dela je 250 m.
- Vsak tekmovalec/tekmovalka opravi s celotno progo plavanja, kolesarjenja (5,8 km – 2 kroga) in teka (1,6 km – 1 krog) in v označenem delu preda štafeto naslednjemu tekmovalcu z dotikom roke.
- 2., 3. in 4. tekmovalka/tekmovalec od mesta predaje teče do vstopa v bazen 1 po označenem koridoru (glej skico na naslednji strani), kjer ga sodnik usmeri v progo, v kateri preplava 250 m in nato opravi s celotno progo triatlona. Vstop na plavalni del je s skokom.
- Zadnja tekmovalka zaključi s tekmovanjem po opravljenem triatlonu s prihodom v cilj, ko se zabeleži skupen čas posamezne štafete.



# EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO: MENJALNI PROSTOR





# EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO: KOLESARSKA PROGA – 2 KROGA (5,3 km)



Mestna občina  
Ljubljana

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. **Tekmovalci odpeljejo 2 kroga v skupni dolžini 5,3 km!**



# EKIPNO DRŽAVNO PRVENSTVO: TEKAŠKA PROGA – 1 KROG (1,6 KM)

- Na teku za super sprint je 1 krog v dolžini 1,6km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski stezi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- 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 medalje.
- Prvi trije v tekmovanju za državno prvenstvo v super sprintu prejmejo medalje Triatlonske zveze Slovenije.
- Prve tri ekipe v posamezni razpisani kategoriji državnega ekipnega prvenstva v mešanih štafetah prejmejo medalje Triatlonske zveze Slovenije
- Podeljenih bo tudi nekaj praktičnih nagrad sponzorjev dogodka.





# DODATNE INFORMACIJE

- **Odgovornost:** Tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost. S prijavo vsak prijavljeni potrди, da se zaveda tveganosti tekmovanja in da je kondicijsko sposoben prenesti fizične napore.
- Tekmuje se skladno s pravili in določbami Tekmovalnega pravilnika TZS.

