



**Triatlonski DAN v LJUBLJANI – 16. junij**  
**Državno prvenstvo v super sprint triatlonu**  
**Tekmovanje v mešanih štafetah**  
**Alpe – Adria pokal**

**#triatlonLJUBLJANA2024**

**DP SUPER SPRINT – TRIATLON ZA NAJMLAJŠE – TRIATLON ZA VSE – ZMAJČKOV TEK – TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH**

**KOPALIŠČE KODELJEVO, LJUBLJANA**

**@FOTO: BOŠTJAN VIDRAJZ**

# OSNOVNE INFORMACIJE #TRIATLONLJUBLJANA2024

- DAN triatlona bo v **nedeljo, 16. JUNIJA**.
- Prijave so možne preko aplikacije <https://prijavim.se/> do **torka, 11. junija** do 24h. **PRIJAVE IN PLAČILA NA DAN DOGODKA BODO MOŽNA, A PRIJAVNINA BO VIŠJA (GLEJ STRAN 6)**. Prijava je potrjena, ko je plačana štartnina!
- Prezem številok bo možen od 7.30 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.**



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



# TEKMOVANJA NA #TRIATLONLJUBLJANA2024

**Nedelja, 16. junij 2024**

- 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
- Tekmovanje v mešanih štafetah (2M + 2Ž): 250 m – 5,3 km – 1,6 km

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



Mestna občina  
Ljubljana



# ČASOVNICA – NEDELJA, 16. JUNIJ 2024



Mestna občina  
Ljubljana



7:30 naprej: prijave

**8:40 – 9:35: odprt menjalni prostor VAL 1: starejši dečki, kadeti**

9:40: državno prvenstvo super sprint starejše deklice in kadetinje

10:20: državno prvenstvo super sprint starejši dečki in kadeti

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

12:00: državno prvenstvo super sprint mladinci in mladinke (starejši in mlajši), 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 tekmovanje v mešanih štafetah**

15:45: start tekmovanja v mešanih štafetah

18:00: podelitev tekmovanja v mešanih štafetah

19:00: Konec prireditve



# KATEGORIJE TEKMOVANJA

## TRIATLON ZA NAJMLAJŠE - mladi triatlonček

- cicibanke in cicibani: 2015&2016&2017
- ml. deklice in ml. dečki: 2013&2014

## 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	2015 – 2017
Mlajši dečki in deklice	10 in 11 let	2013 – 2014
Starejši dečki in deklice	12 in 13 let	2011 – 2012
Kadeti in kadetinje	14 in 15 let	2009 – 2010
Mlajši mladinci in mladinke	16 in 17 let	2007 – 2008
Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2005 – 2006
Člani in članice I	20 do 29 let	1995 – 2004
Člani in članice II	30 do 39 let	1985 – 1994
Člani in članice III	40 do 50 let	1974 – 1984
Veterani in veteranke I	51 do 59 let	1965 – 1973
Veterani in veteranke II	nad 60 let	1964 in manj

\*glede na trenutno veljavne kategorije TZS.



Mestna občina  
Ljubljana



# 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 11. junija 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 16. maja do torka 11. junija

<https://prijavim.se/>



## PLAČILA ŠTARTNIN

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

## DODATNE INFORMACIJE

Triatlonski klub Ljubljana, Zihierlova 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 prosimo, 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, 16.6., do predvidoma 18.00



Tekmovališče se nahaja na zelenici za tribuno Kopališča Kodeljevo, kjer je menjalni prostor in podelitveni prostor. Dvig številke je s potrdilom o plačilu. Oglasna deska z informacijami za tekmovanje bo pri prijavi službi. Sanitarije so na voljo v okviru bazenskega kompleksa.

- OBVEZNE KOVINSKE OGRAJE
- TRAKOVI
- STOŽCI

- 1 ... cilj
- 2 ... ciljni prostor
- 3 ... „penalty box“ in tabla za „penalty box“
- 4 in 5 ... ozvočenje
- 6 ... prostor za opremo
- 7 in 8 ... PRIJAVE in prireditveni prostor
- 9 ... sanitarije



# **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



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

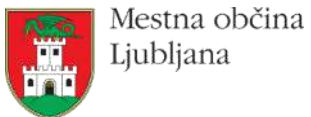
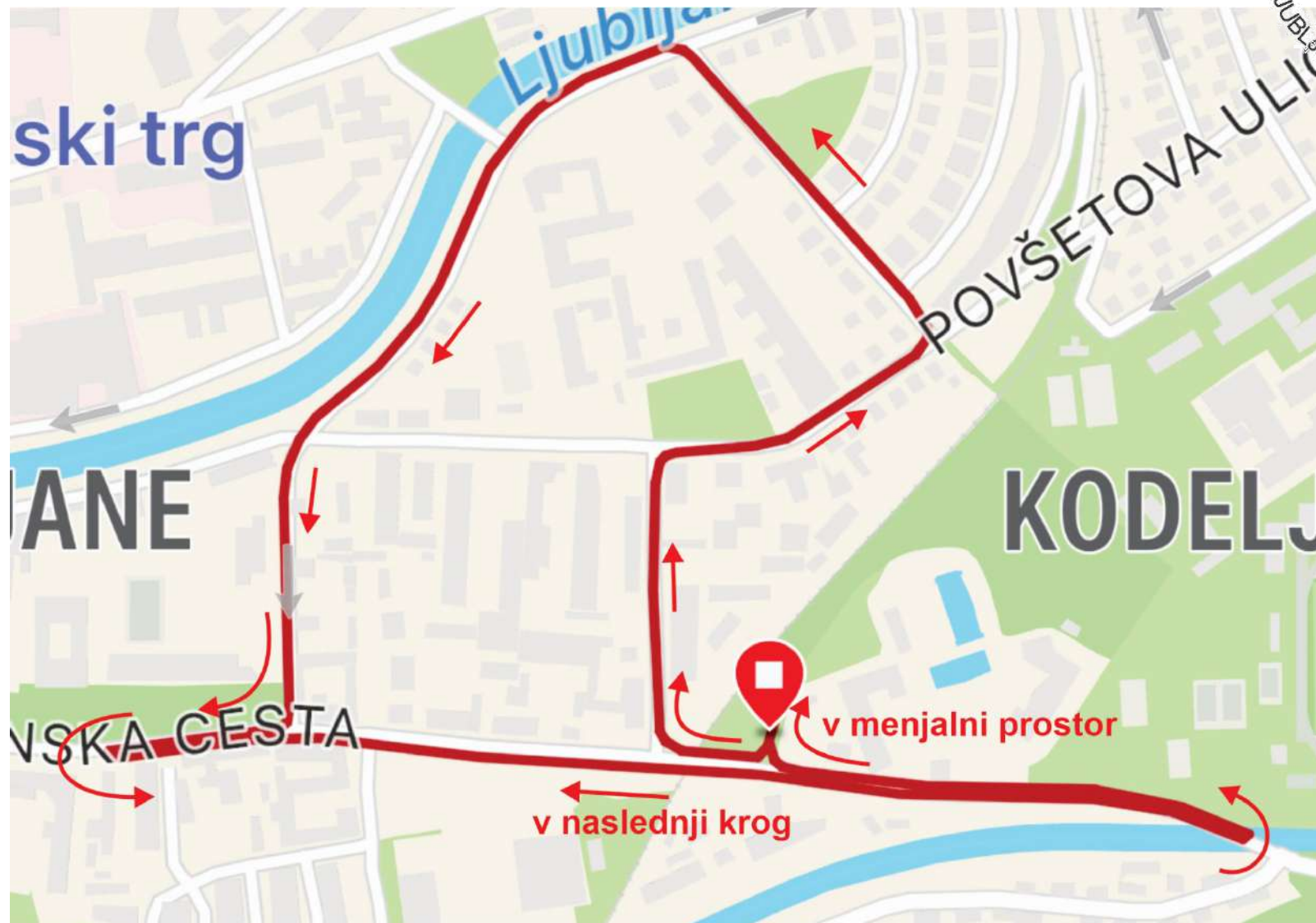


# SUPER SPRINT ST. DEČKI, KADETI: KOLESARSKA PROGA –

## 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.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



# **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



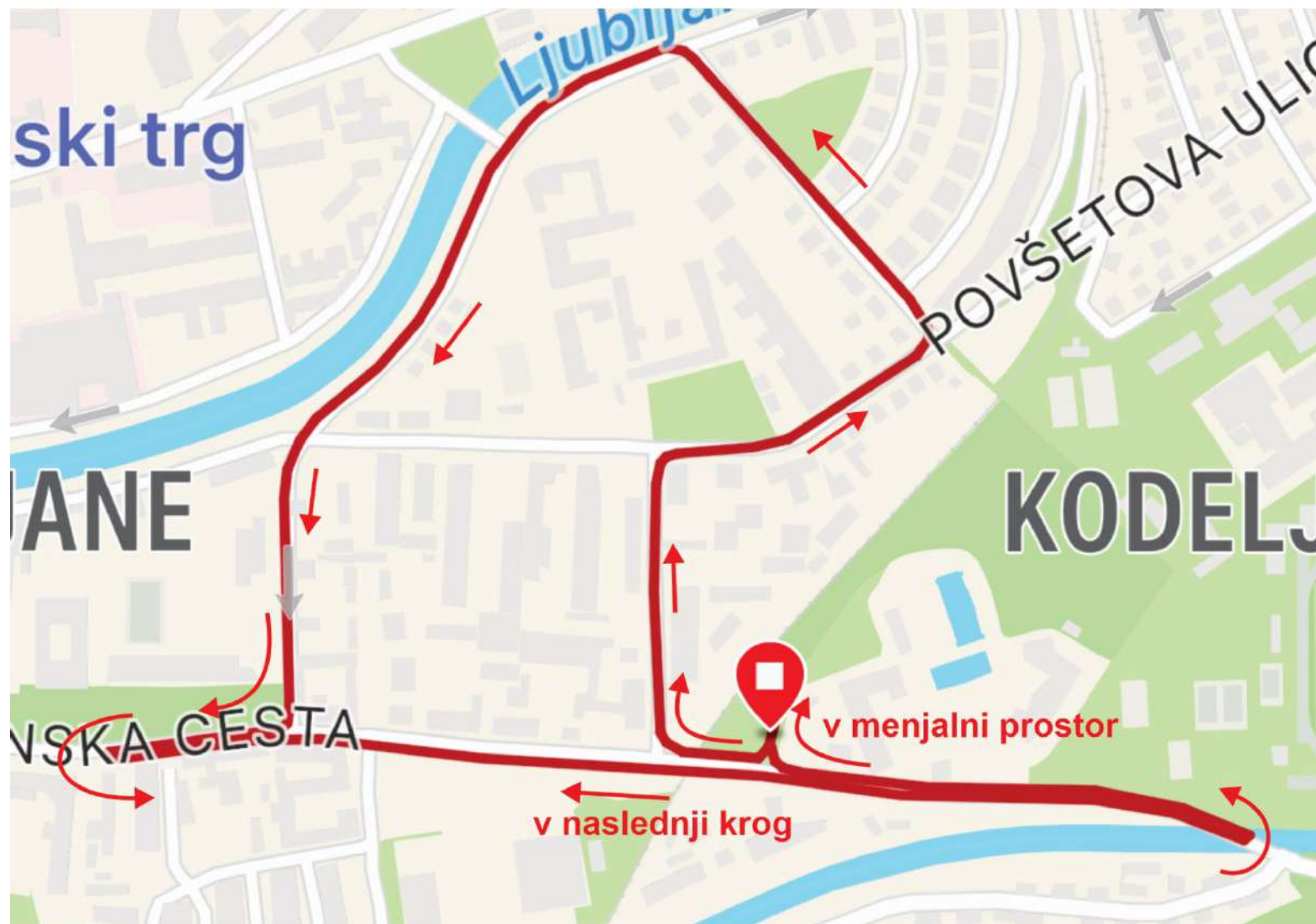
klub ljubljana  
Foto: Jernej Rošič

# 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.



# SUPER SPRINT MLADINCI, ČLANI, VETERANI IN ZA VSAKOGAR: TEKAŠKA PROGA – 2 KROGA (2,8 KM)

- Na teku za super sprint sta 2 kroga v skupni dolžini 2,8 km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski progi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Vstop v drugi krog je pred vstopom v dovozni koridor do bazena z 90 stopinjskim zavojem levo (na ~ 1,4 km).
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT





# MLADI TRIATLONČEK

## CICIBANI/CICIBANKE

Kategorija cicibani in cicibanke

2015 & 2016 & 2017

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.

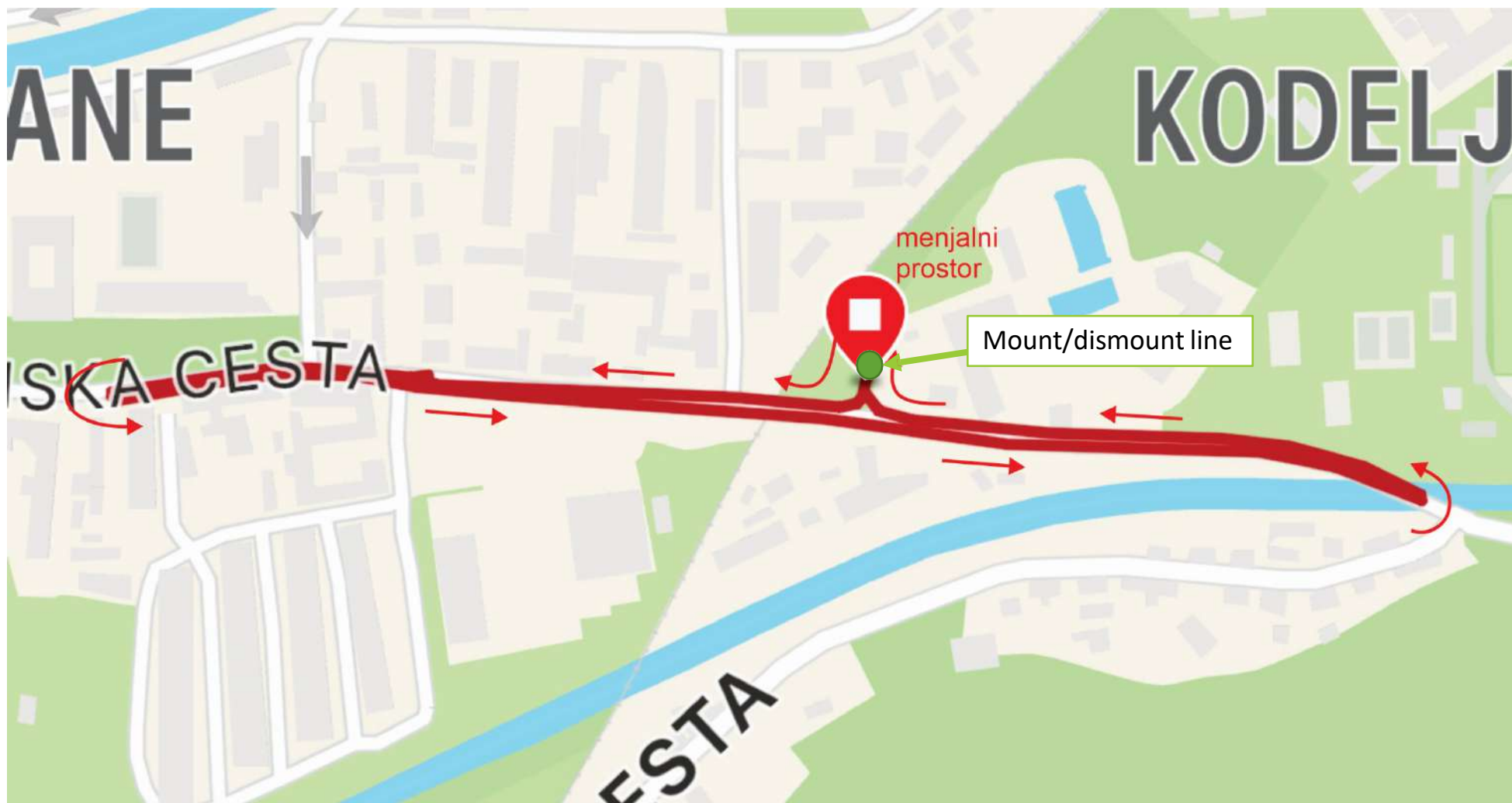
Najmlajši tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:00h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



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



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 zavetju 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.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



# MLADI TRIATLONČEK

## ML. DEČKI/ML. DEKLICE

mlajši dečki in deklice 2013&2014

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.

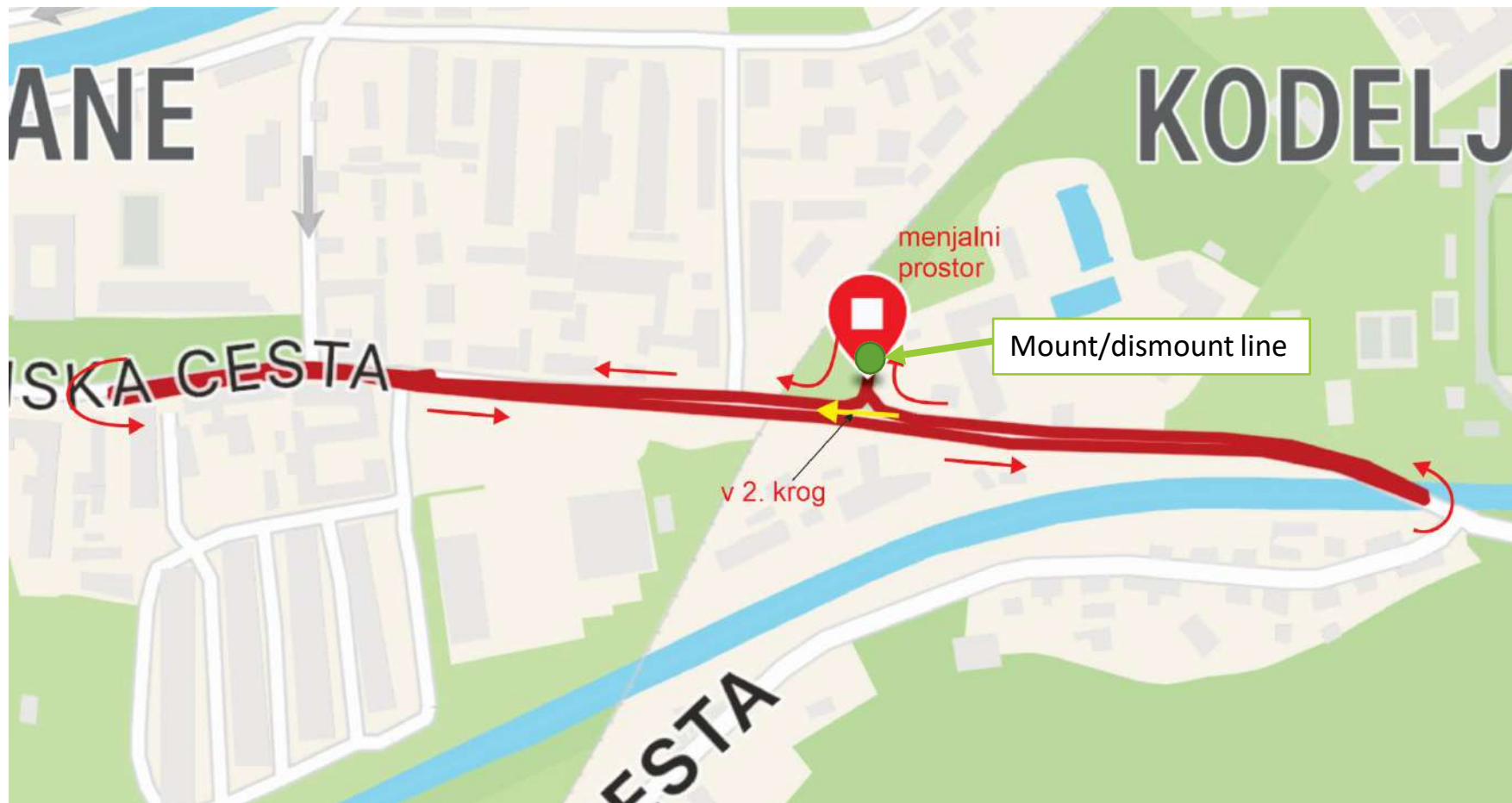
Tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:20h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



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



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 TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH

4X

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



# INFORMACIJE EKIPNO TEKMOVANJE 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 V MEŠANIH ŠTAFETAH	DOPOLNJENA LETA	LETNIK ROJSTVA
STAREJŠE DEKLICE/DEČKI IN KADETI/KADE TINJE*	12 – 15 let	2009 – 2012
MLAJŠI IN STAREJŠI MLADINCI IN MLADINKE**	16 – 19 let	2005 – 2008
ČLANI IN ČLANICE in starejši	20 let in starejši	2004 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 TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH



- Štart prvega tekmovalca je iz vode. Tekmovanje začenja 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.



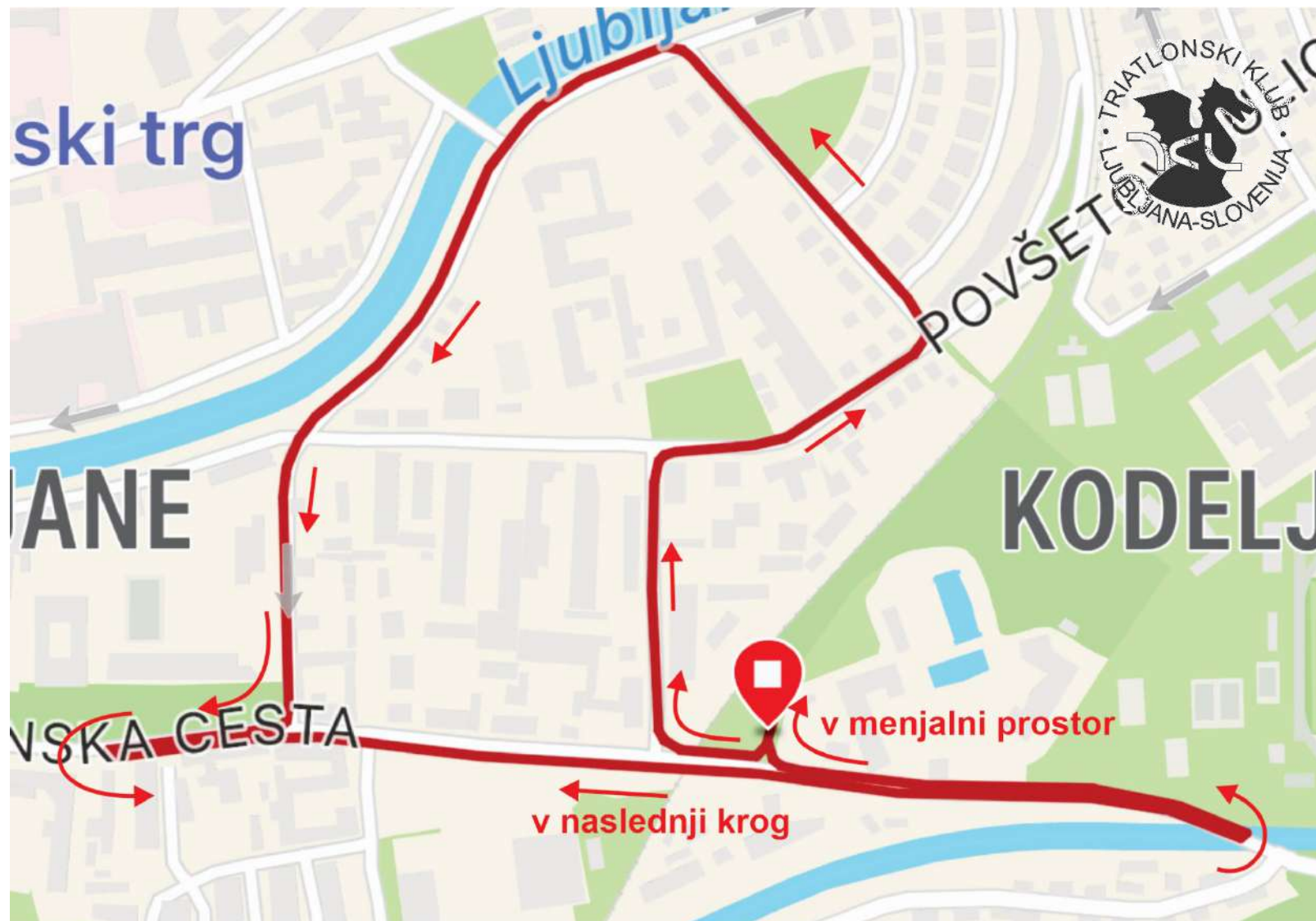
Mestna občina  
Ljubljana



# EKIPNO TEKMOVANJE: MENJALNI PROSTOR



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



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

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 TEKMOVANJE: 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.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



# 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 ekipnega tekmovanja v mešanih štafetah prejmejo medalje.
- Podeljenih bo tudi nekaj praktičnih nagrad sponzorjev dogodka.



Mestna občina  
Ljubljana



# 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.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



**Triathlon day in LJUBLJANA – 16. June**  
**Nationals in Super sprint**  
**Mixed Relay competition**  
**Alpen – Adria Cup**

**#triathlonLJUBLJANA2024**

**SUPER SPRINT – MIXED RELAY – TRIATHLON FOR KIDS – TRIATHLON FOR ALL – RUN FOR KIDS**

**Swimming pool Kodeljevo, Ljubljana**

**@FOTO: BOŠTJAN VIDRAJZ**





# BASIC INFORMATION #TRIATLONLJUBLJANA2024

- Day of Triathlon – **Sunday, 16. June.**
- Applications only through web page <https://prijavim.se/> till **Tuesday 11. June until 24h. Applications and payment of starting fee on the day of the event is possible, but entry fee will be more expensive (page 6).** Application is confirmed when fee is transferred!
- Take over of numbers will be possible from 7:30 a.m. at the registration desk.
- Entering the transition area and taking the equipment out of the transition area is at specific times based on the start (see Timeline page 4).
- **Each competitor receives a registration bag with a practical gift from the organizer.**



# RACES #TRIATLONLJUBLJANA2024



**Sunday, 16. June 2024**

- Super sprint for Kids B 2011/2012 and Kids A 2009/2010: 250 m – 7,8 km – 1,6 km
- Super sprint for Youth 2007/2008 and Junior 2005/2006: 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Super sprint for Men/Women, Masters and Triathlon for ALL (men/women): 350 m – 10,5 km – 2,8 km

▪ **Triathlon for KIDS D&E (2015 and younger): 50 m – 1,7 km – 450 m <sup>1</sup>**

▪ **Triatlon for KIDS C (2013, 2014): 100 m – 3,4 km - 650 m <sup>1</sup>**

1 - NO RACE BIKES ALLOWED! MANDATORY TO USE MTB BIKES!

▪ **Dragon Run for KIDS (2018 and younger): 300 m**

\*The kids run is free and all children can take part in it, even when accompanied by their parents

▪ **Mixed Relay (2 Men + 2 Women): 250 m – 5,3 km – 1,6 km**



Mestna občina  
Ljubljana



# TIMELINE – SUNDAY, 16<sup>th</sup> June 2024



7:30 onwards : Take over the race numbers

**8:40 – 9:35 Transition area open for Super sprint: 2009 - 2012**

9:40 Super sprint 2009 – 2012 (women)

10:20 Super sprint 2009 – 2012 (men)

**11:05 – 11:50 Transition area open for Youth/Juniors, Men/Women, Masters, Triathlon for ALL and Triathlon for kids**

12:00 Super sprint Juniors/Youth, Men/Women, Masters and Triathlon for ALL

13:00 Triathlon for kids D&E (2015 and younger)

13:20 Triathlon for kids C (2013, 2014)

13:45 Dragon run for kids (2018 and younger)

14:00 End of the first part of the competitions and award ceremony

**14:00 – 15:30 Transition area open Wave 3 for Mixed Relay**

15:45 Mixed Relay START: Men + Women + Men + Woman

18:00 Award ceremony for mixed relay

19:00 End of event



Mestna občina  
Ljubljana



# CATEGORIES OPEN and ALPEN-ADRIA



## **TRIATHLON FOR KIDS**

- Kids D&E: 2015&2016&2017 and younger
- Kids C: 2013&2014

## **TEAM MIXED RELAY**

- Kids B and Kids A (2011&2012 and 2009&2010)
- Youth and Junior (2007&2008 and 2005&2006)
- Men/Women I and older

## **TRIATHLON FOR ALL (open category without license):**

- Men
- Women

## **SUPER SPRINT – Alpen Adria open category**

RACE category	Year of birth
kids E & D	2015 - 2017 and younger
kids C	2014 - 2013
kids B	2012 - 2011
kids A	2010 - 2009
Youth	2008 - 2007
Juniors	2006 - 2005
M/W U 23	2004 - 2001
M/W 24 - 29	2000 - 1995
M/W 30 - 34	1994 - 1990
M/W 35 - 39	1989 - 1985
M/W 40 - 44	1984 - 1980
M/W 45 - 49	1979 - 1975
M/W 50 - 54	1974 - 1970
M/W 55 - 59	1969 – 1965
M/W 60 - 64	1964 - 1960
M/W 65 - 69	1959 - 1955
M/W 70 - 74	1954- 1950
W/W 75 +	1949 and older



# APPLICATIONS and payment

- Triathlon for KIDS (2013 and younger): 15 €
- SUPER SPRINT
  - Kids A and Kids B (2009-2012): 30 €
  - Youth (2008) and older & Triathlon for ALL: 35 €
- MIXED RELAY:
  - Team (4 members – 2 men and 2 women: M-W-M-W): 80 €

The registration is valid when the entry fee is paid.

**Applications are only possible through the [prijavim.se](https://prijavim.se) webpage until 11<sup>th</sup> June until 24h . Applications and payment of starting fee on the day of the event is still possible, but entry fee will be higher and amounts:**

- Triathlon for KIDS (2013 and younger): 20 €
- SUPER SPRINT
  - Kids A and Kids B (2009-2012): 40 €
  - Youth (2008) and older and Triathlon for ALL: 50 €
- MIXED RELAY: 100 €



## APPLICATIONS:

From Thursday 16. May until Tuesday 11. June

<https://prijavim.se/>



## PAYMENT

TriatlonSKI klub Ljubljana, Zihherlova 40, 1000 Ljubljana

IBAN: SI56 0204 5001 8904 909

Swift: LJBAS12X

## ALL ADDITIONAL INFO

TriatlonSKI klub Ljubljana, Zihherlova 40, 1000 Ljubljana

Info: [mitja.mori@triatlonklub-lj.si](mailto:mitja.mori@triatlonklub-lj.si) / +386 41 505 003



Mestna občina  
Ljubljana



# EVENT location and access



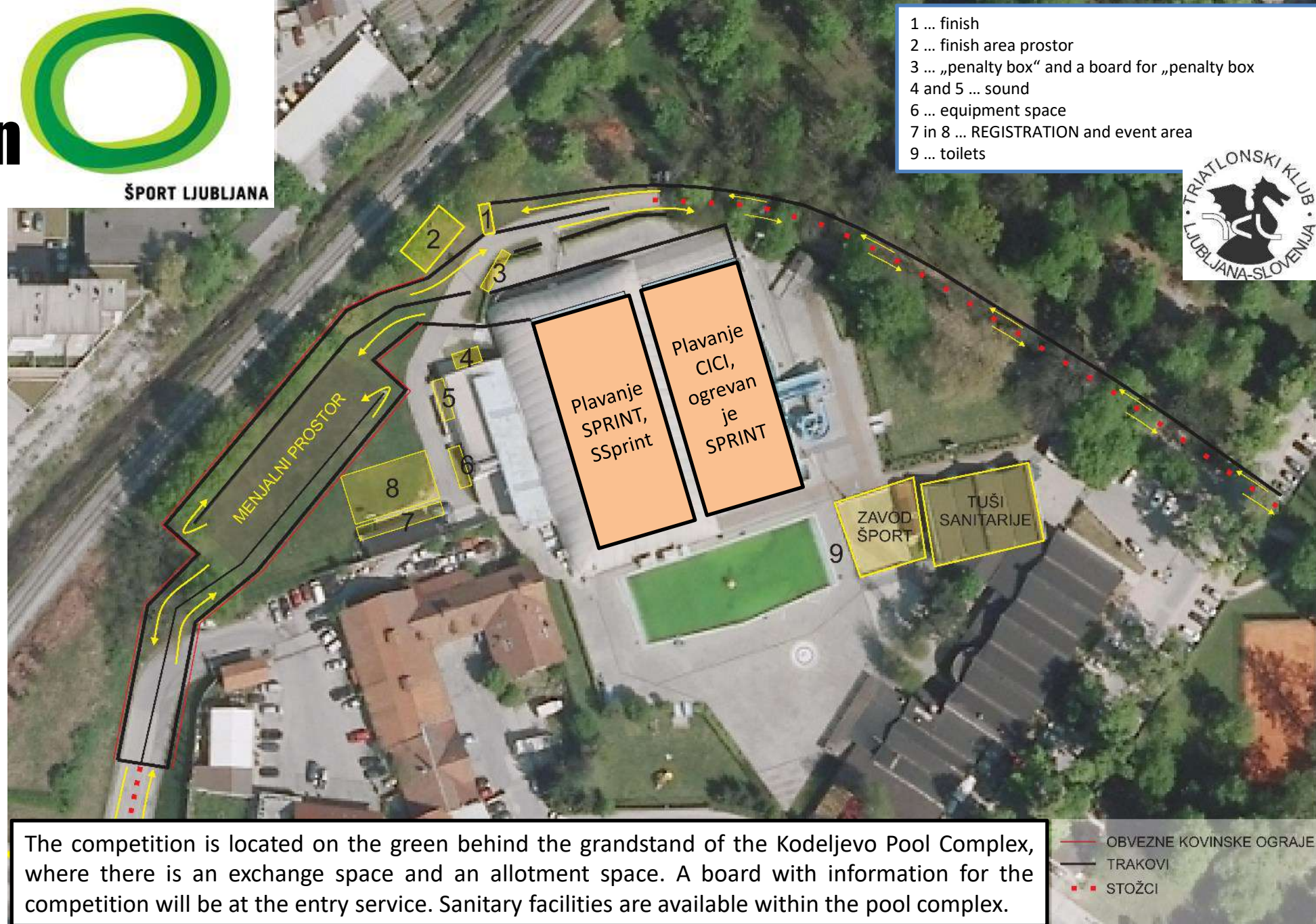
Participants are asked to use the parking lot and access from the Faculty of Sports, Gortanova 22, 1000 LJ.

LOCATION:

<https://goo.gl/maps/UnzhnBwKiSEy3odj7>

In case of parking in front of the pool, departure by car will be difficult until the end of the event:

- on Sunday, June 16th, until approximately 6 p.m.



The competition is located on the green behind the grandstand of the Kodeljevo Pool Complex, where there is an exchange space and an allotment space. A board with information for the competition will be at the entry service. Sanitary facilities are available within the pool complex.

- OBVEZNE KOVINSKE OGRAJE
- TRAKOVI
- STOŽCI



# **SUPER SPRINT TRIATHLON – NATIONALS & OPEN**

**KIDS B 2011&2012  
KIDS A 2009&2010**

- 250 m swim
- 7,8 km bike (3 laps)
- 1,6 km run (1 lap)

# FEATURES AND TIMETABLE SUPER SPRINT TRIATHLON KIDS A (2009&2010) AND KIDS B (2011&2012)



Super sprint triathlon:

- TZS National Championship for Kids A and Kids B.
- Open race for Alpen - Adria Cup

Nationals for Kids A and B has a **separate start** for men and women (see the competition timeline)!

Competitors will place their bikes in the transition area at the place marked "SUPER SPRINT".

Swimming is in a 50 m pool with a group start on the opposite side of the pool, where the exit is from the water. The length of the swim is 250m.

**For transition area open time, see Timeline (p. 4)!**



Mestna občina  
Ljubljana



TKL Ljubljana  
Foto: Jernej Rudič



# SUPER SPRINT KIDS A and B: BIKE COURSE – 3 LAPS (7.8 km)



Competitors can mount and dismount at the point marked at the exit of transition area. **Competitors ride 3 laps with a total length of 7,8 km!**

**Drafting is allowed!**



# SUPER SPRINT KIDS A and B: RUN COURSE – 1 LAP (1,6 KM)

- Super sprint running lap is 1,6km long.
- Turn is located at 0,85 km on the cycle path by the river Ljubljanica (see scheme on the right) and is U-shaped.
- Along the access corridor to the swimming pool, there is running in both directions, so the competitors stick to the right side.





# **SUPER SPRINT TRIATHLON – NATIONALS & OPEN**

**YOUTH AND JUNIOR,  
MEN/WOMEN, MASTERS AND  
TRIATHLON FOR ALL**

- 350 m swim
- 10,5 km bike (4 laps)
- 2,8 km run (2 laps)

# FEATURES AND TIMETABLE SUPER SPRINT TRIATHLON – YOUTH, JUNIOR, MEN/WOMEN, MASTERS AND TRIATHLON FOR ALL



## Super sprint triathlon:

- TZS National Championship for Youth, Junior, Men/Women, and Masters.
- Triathlon for ALL (without licence).

Youth (Men and Women) and Junior (Men and Women) has a **separate start** from other categories! Drafting men after women and vice versa is not allowed and will be sanctioned with a time allowance in penalty box.

Competitors will place their bikes in the transition area at the place marked "SUPER SPRINT".

Swimming is in a 50 m pool with a group start on the opposite side of the pool from the pool exit. The length of the swim is 350 m.

**For transition area open time, see Timeline (p. 4)!**

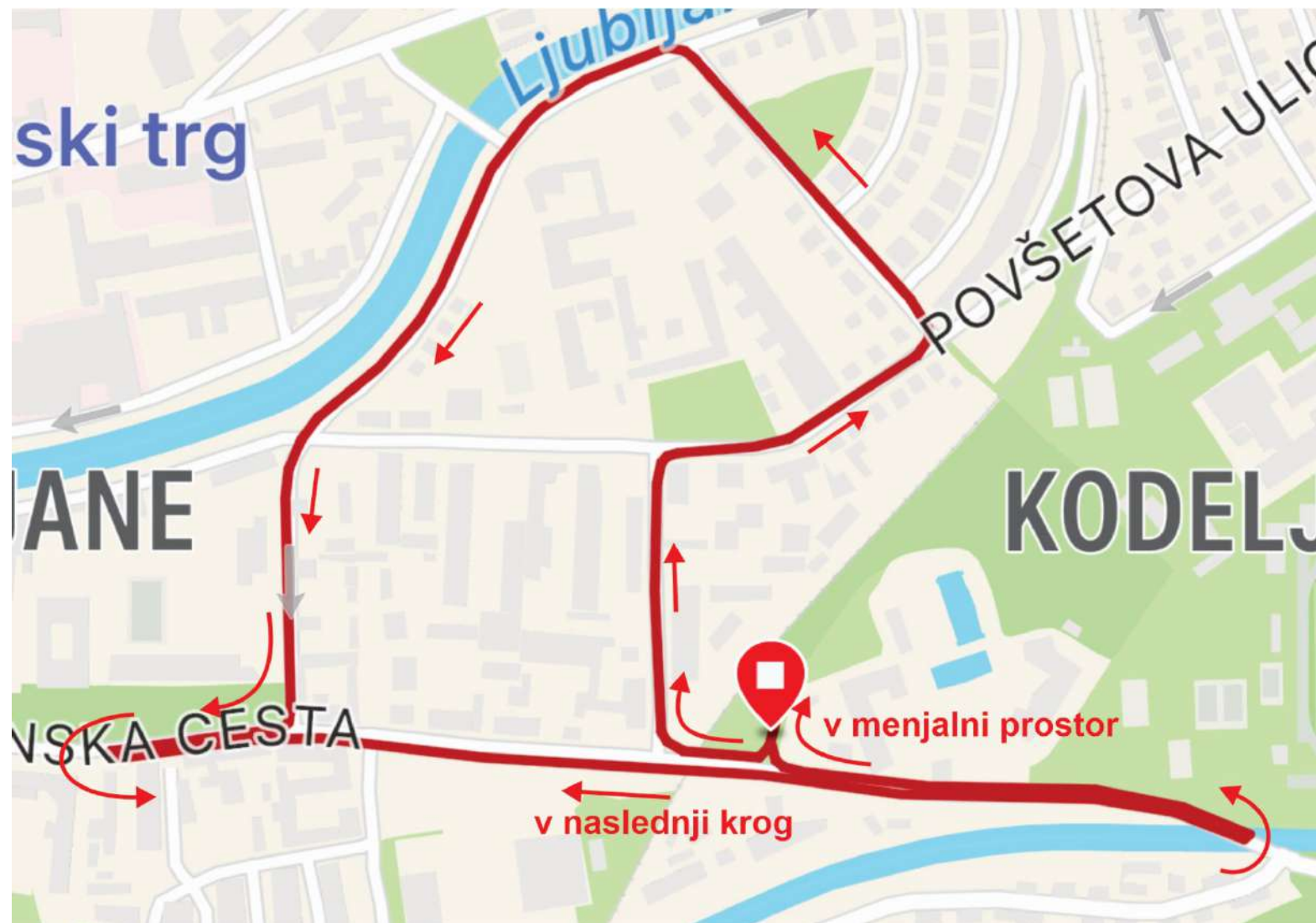


# SUPER SPRINT YOUTH, JUNIOR, MEN/WOMEN, MASTERS AND FOR ALL: BIKE COURSE – 4 LAPS (10,5 km)



Competitors can mount and dismount at the point marked at the exit of transition area. Competitors ride 4 laps with a total length of 10,5 km!

Drafting is allowed!



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

# SUPER SPRINT YOUTH, JUNIOR, MEN/WOMEN, MASTERS AND FOR ALL: RUN COURSE – 2 LAPS (2,8 KM)

- Super sprint run has 2 laps with a total length of 2,8 km.
- Turn is located at 0,85 km on the cycle path by the river Ljubljanica (see sketch on the right) and is U-shaped.
- The entrance in the second lap is before entering the corridor to access the pool with a 90 degree turn to the left (at ~ 1,4 km).
- Along the access corridor to the swimming pool, there is running in both directions, so the competitors stick to the right side.





# TRIATHLON FOR KIDS

**Kids D&E  
2015 & 2016 & 2017  
and younger**

- 50 m swim
- 1,7 km bike (1 lap)
- 450 m run (1 lap)

# FEATURES AND TIMETABLE – KIDS D&E 2015 & 2016 & 2017 and younger

Bike and run familiarization is possible before the competition, but only along the parallel cycling track, as the competitions will take place consecutively from 9am onwards.

For transition area opening time, see Timeline (p. 4).

Kids will have a specially marked place in the transition area.

**Start at 13:00h.**

The characteristics of the competition courses are presented on the following pages.

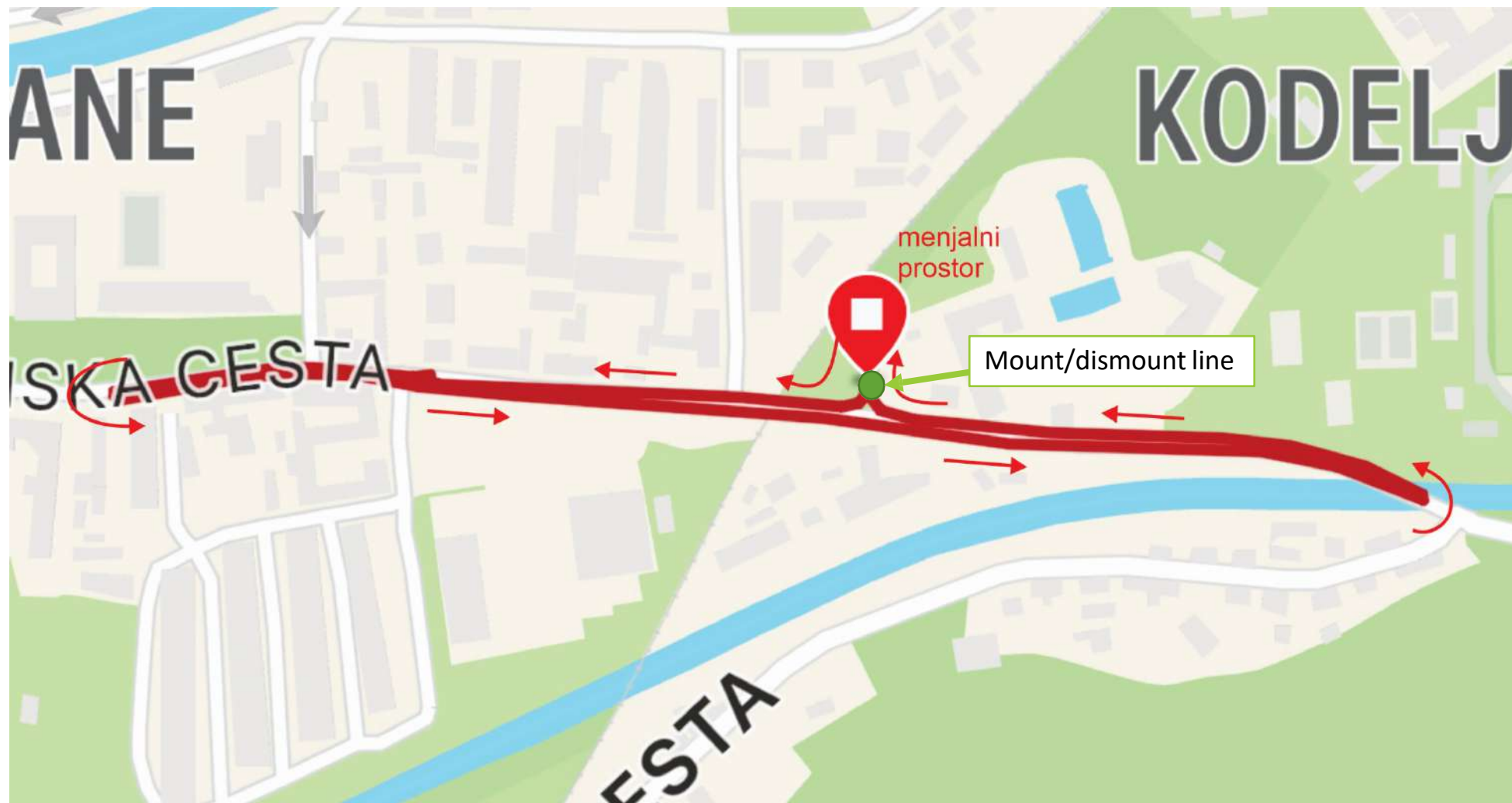


Mestna občina  
Ljubljana





# BIKE COURSE KIDS D&E (2015 & 2016 & 2017+) – 1 LAP (1,7 km)



Competitors can mount the bike at the point marked in the picture above with the "mount/dismount line". After a right turn and a short ramp, the U-turn is formed. Competitors cycle back and ACROSS the course to another U-turn, from where they return to the course. After turning right, dismount the bike in front of the "mount/dismount line" and enter the transition area next to the bike. CICI competitors drive only 1 lap in the entire length of 1,7 km. Drafting is allowed.

# RUN COURSE KIDS D&E (2015 & 2016 & 2017+) – 1 LAP (450m)

- The run is in both directions along the driveway to the pool. Competitors stick to the right side.
- The turn at 250 m is not a classic U-shaped turn, but a smaller circle (see the map on the right), which will be appropriately marked and where there will be a volunteer who will direct the competitors.
- The length of the run is 650 m.



Mestna občina  
Ljubljana





# TRIATHLON FOR KIDS C

**Kids 2013 & 2014**

- 100 m swim
- 3,4 km bike (2 laps)
- 650 m run (1 lap)

# FEATURES AND TIMETABLE – KIDS C 2013 & 2014

Bike and run familiarization is possible before the competition, but only along the parallel cycling track, as the competitions will take place consecutively from 9am onwards.

For transition area open time, see Timeline (p. 4).

Kids will have a specially marked place in the transition area.

**Start at 13:20h.**

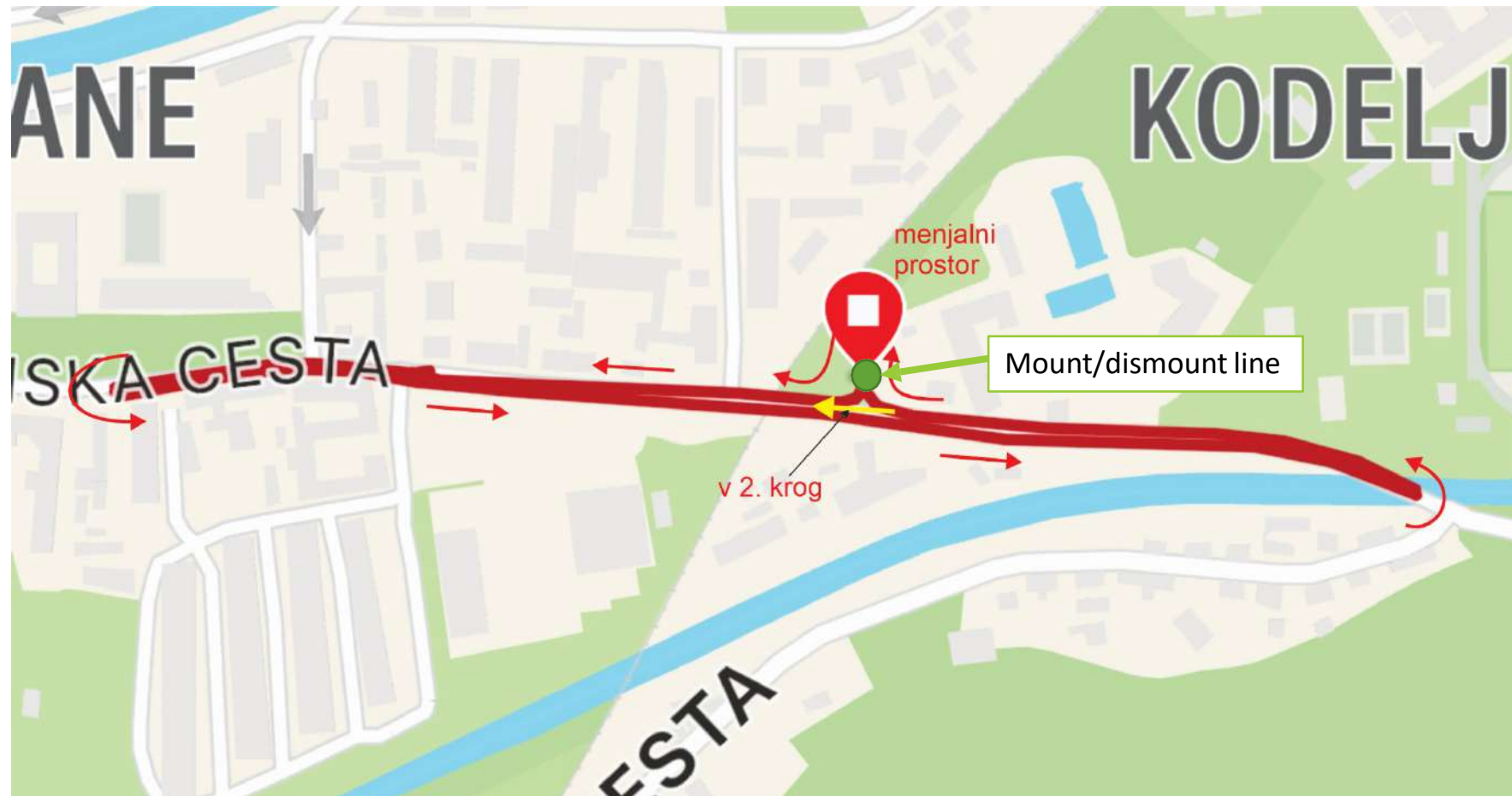
The characteristics of the competition courses are presented on the following pages.



Mestna občina  
Ljubljana



# BIKE COURSE (2013 & 2014) – 2 LAPS (3,4 km)



Mestna občina  
Ljubljana

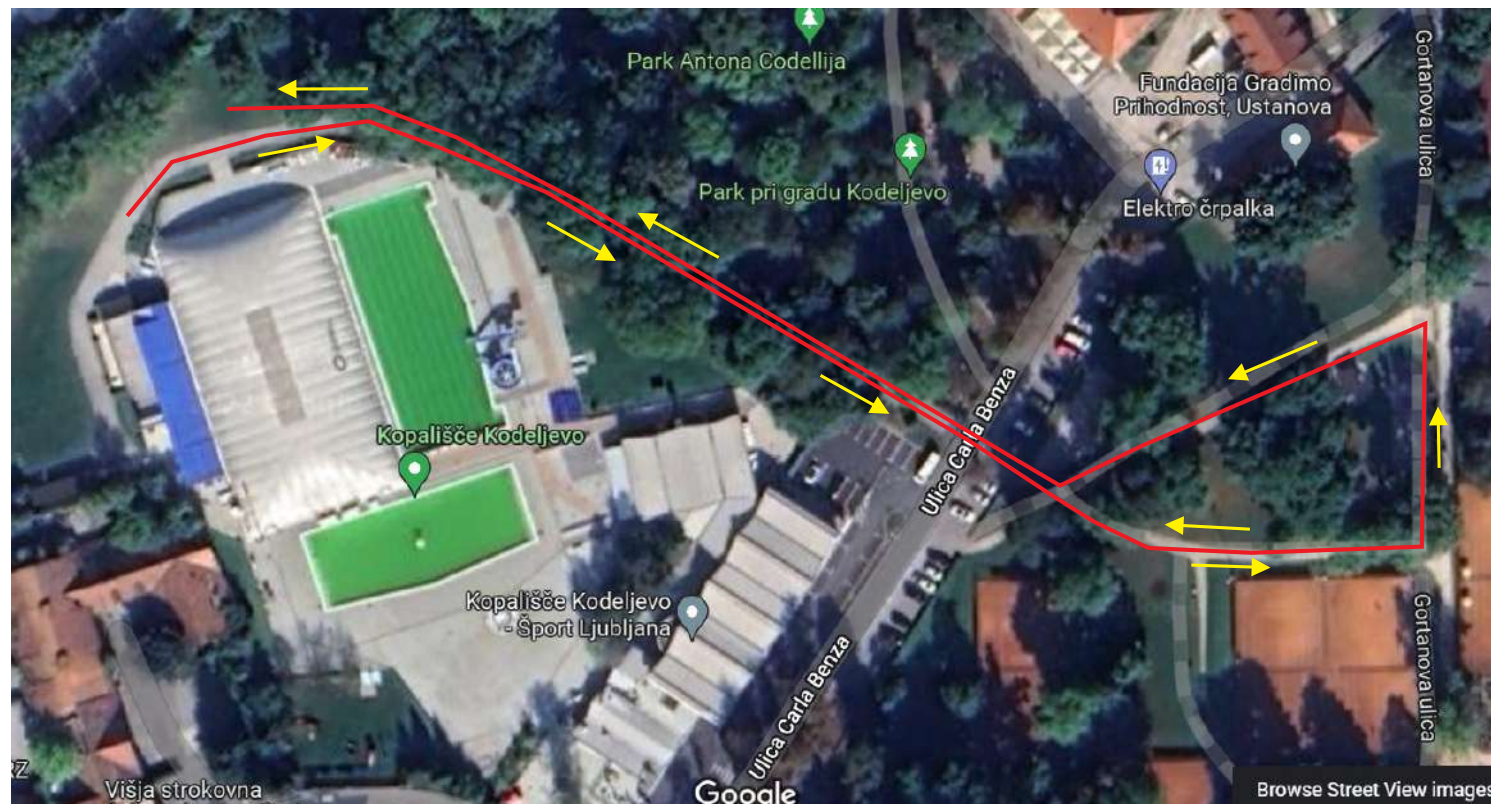


Competitors can mount the bike at the point marked in the picture above with the "mount/dismount line". After a right turn and a short ramp, the U-turn is formed. Competitors cycle back and ACROSS the course to another U-turn, from where they return to the course and continue straight past the course to the second lap. After completing the second lap and turning right, dismount the bike in front of the "mount/dismount line" and enter the transition area next to the bike. Kids 2012&2012 boys/girls ride 2 laps with a total length of 3,4 km. Drafting is allowed.

# RUN COURSE KIDS C (2013 & 2014) – 1 LAP (650 m)



- The run is in both directions along the driveway to the pool. Competitors stick to the right side.
- They run along the track marked on the sketch to the right side. There will be a volunteer at the turns, who will direct the competitors.
- The length of the run is 650 m.





# TEAM MIXED RELAY

4X

- 250 m swim
- 5,3 km bike (2 laps)
- 1,6 km run (1 lap)

# FEATURES TEAM MIXED RELAY

- The team consists of four (4) competitors, two (2) men and two (2) women, all of whom must be members of the same club with a valid TZS license and be at least 12 years old. The competition is held in a **man, woman, man, woman format**.
- The team must define the captain of the team.
- The team competition takes place with the start of the first competitor, who must complete all the disciplines and pass the baton to the next competitor, who also completes all the disciplines. When the last competitor pass the finish line the time is considered as the final time of the team.

CATEGORIES MIXED RELAY	YEARS OF AGE	YEAR OF BIRTH
KIDS A AND KIDS B*	12 – 15 years	2009 – 2012
YOUTH AND JUNIOR**	16 – 19 years	2005 – 2008
MEN/WOMEN and older	20 years and older	2004 and older

\*In the mixed relay, Kids A can compete in the Youth and Junior categories, with the team being ranked in the category according to the age of the oldest competitor in the team.

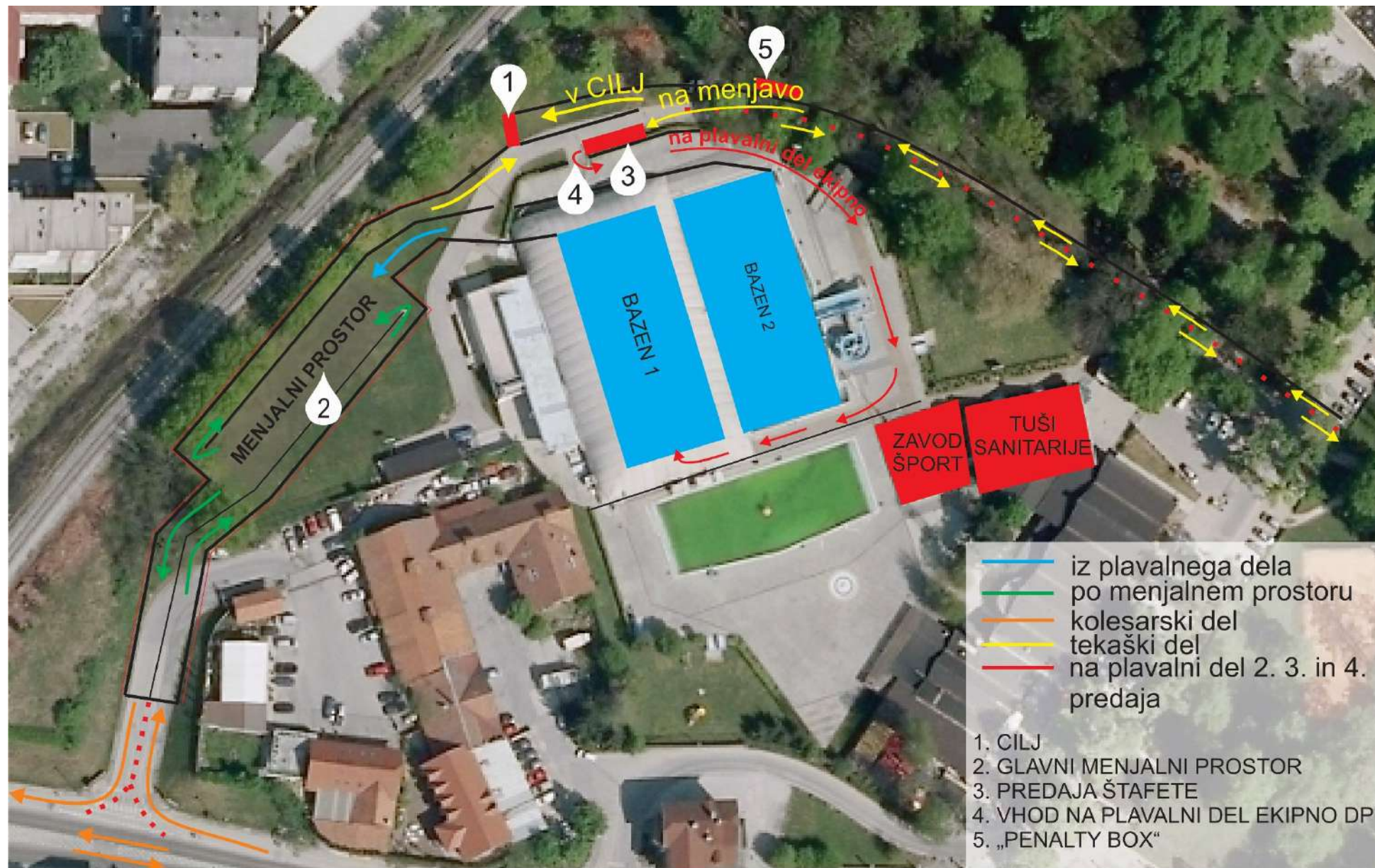
\*\* In the mixed relay, Junior can compete in the Men/Women categories, with the team being ranked in the category according to the age of the oldest competitor in the team.



# FEATURES TEAM MIXED RELAY

- The start of the first competitor is from the water. Male starts the competition.
- The length of the swimming part is 250 m.
- Each competitor completes 250m swim, 5,8 km bike (2 laps) and 1,6 km run (1 lap) and passes the baton to the next competitor with a touch of the hand in the marked place.
- The 2nd, 3rd and 4th competitor runs from the place, where the baton is passed, to the entrance of swimming pool and along the marked corridor (see scheme on the next page), where the technical delegate directs him/her to the lane in which he/she swims 250 m and then complete the entire triathlon course. Entry to the pool is with a jump.
- The last competitor ends the competition after completing the triathlon by arriving at the finish line, when the total time of each relay is recorded.

# TEAM MIXED RELAY: TRANSITION AREA



# TEAM MIXED RELAY: BIKE COURSE – 2 LAPS (5,3 km)



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

Competitors can mount/dismount the bike at the mount/dismount line marked on the racecourse at the exit of the transition area.  
**Competitors ride 2 laps with a total length of 5,3 km!**

# TEAM MIXED RELAY: RUN COURSE – 1 LAP (1,6 KM)

- Super sprint running lap is 1,6km long.
- Turn is located at 0,85 km on the cycle path by the river Ljubljanica (see sketch on the right) and is U-shaped.
- Along the access corridor to the swimming pool, there is running in both directions, so the competitors stick to the right side.



# AWARDS AND PRIZES

- The first 3 in each category receive medals.
- The first 3 teams in each category of the Team Mixed Relay receive medals
- There will also be some hands-on prizes from event sponsors.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

# ADDITIONAL INFORMATION

**Responsibility: Competitors compete at their own risk. By applying, each applicant confirms that he is aware of the risks of the competition and that he is physically able to withstand physical exertion.**

**The competition is in accordance with the rules and provisions of the TZS Competition Rules.**



Mestna občina  
Ljubljana

