

I FEEL  
SLOVENIA

TRIATHLON FESTIVAL

# Vodnik za tekmovalce



Alps Adriatic Triathlon Cup

**41. let (1984–2025)**

**5.– 6. September 2025**

**EVROPSKI MLADINSKI POKAL BLED 2025**  
**DRŽAVNO PRVENSTVO TZS V STANDARD TRIATLONU IN AKVABIKEU**  
**DRŽAVNO PRVENSTVO ZDRAVNIKOV IN ZOBOZDRAVNIKOV**  
**ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL**  
**TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA**

*SLOVENSKA VERZIJA*



# 1. Splošne informacije

Kraj: BLED – MALA ZAKA

Organizator: TRIATLONSKI KLUB TRISPORT KAMNIK

Vodja tekmovanja: Miro KREGAR

Informacije: [www.competitions-bled.si](http://www.competitions-bled.si)

Tel: 041 641 527

E-mail: [miro.kregar@siol.net](mailto:miro.kregar@siol.net)

VIDEO ET JUNIOR: <https://youtu.be/J7301Q9M5IA>

VIDEO TRI FESTIVAL: <https://youtu.be/nXc8vHpVZws>

# 2. Tekmovalne razdalje in zvrsti

## BLED – MALA ZAKA

- EVROPSKI MLADINSKI POKAL (400–12–3,3)
- CICI AKVATLON ZA OTROKE (50-500 / letnik 2016–2018)
- AKVATLON (150-1000 / letnik 2014–2015)
- SUPER SPRINT TRIATLON starejši dečki in deklice, letnik 2012-2013 (300–6–1,5) 1 krog kolesa
- SUPER SPRINT TRIATLON kadeti in mlajši mladinci, letnik 2008-2011 (300–12–3,3) 2 kroga kolesa
- TRIATLON ZA VSAKOGAR (300–12–3,3) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- ŠTAFETNI TRIATLON ZA VSAKOGAR (300–12–3,3) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- TRIATLON – STANDARD – Državno prvenstvo TZS (1550–40–10) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- AKVABIKE – STANDARD – Državno prvenstvo TZS (1550–40) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- ŠTAFETNI TRIATLON – STANDARD (1550–40–10) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- DUATLON STANDARD (40–10) kolesarjenje v zavetrju dovoljeno

## STANDARD TRIATLON ŠTEJE ZA:

- DRŽAVNO PRVENSTVO IN SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL
- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih in Triatlon Bled)

## AKVABIKE ŠTEJE ZA:



Bled  
2025

TRISPORT  
LELOSI



- DRŽAVNO PRVENSTVO TZS v AG
- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih in Triatlon Bled)

#### **DUATLON ŠTEJE ZA:**

- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih in Triatlon Bled)

#### **SUPER SPRINT TRIATLON ŠTEJE:**

- SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL

#### **CICI AKVATLON ŠTEJE:**

- SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL

#### **ALPE ADRIA TRIATLON POKAL 2025 – Pravila:**

Vsakdo, ki nastopi na Triatlonu Bled bo avtomatsko uvrščen v AATC pokal 2025. (Verjetno bo potrebna še registracija v pokal na objavljenem linku)

Vse informacije o AATC pokalu najdete tukaj:

<https://trisport-klub.si/triatlonski-pokal-alpe-adria/>

#### **TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA – pravila igre:**

Za ta naziv štejeta nastopa na obeh prireditvah. Tekmovalci, ki bodo opravili z obema nastopoma, na 1. Triatlonu Jekleni (kajak/sup/plavanje + MTB kolo + gorski tek) in 2. na cestnem, standard triatlonu, akvabike ali duatlonu, bodo dobili naziv TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA. In v ta namen prejeli posebna unikatna priznanja, ki bodo podeljena na Bledu po Standard triatlonu. Pogoji so sledeči in čas ni važen:

1. TRIATLON JEKLENI 30.8.2025 (1. solo nastop s kajakom, supom ali plavanjem + MTB + tek)
2. TRIGLAV TRIATLON BLED 6.9.2025 (1. solo nastop plavanje + kolo + tek, ali 2. nastop v duatlonu – kolo in tek ali 3. nastop v Akvabikeu – plavanje in kolo)



## 2.1. Cici akvatlon za otroke

CM in CF: 50 m plavanja – 500 m teka  
D1M in D1F: 200 m plavanja – 1000 m teka

### Starostne kategorije

<b>CM / CF</b> – Cicibani in cicibanke	7 do 9 let	2016–2018
<b>D1M / D1F</b> – Mlajši dečki in deklice	10 in 11 let	2014–2015

## 2.2. Super Sprint SD

300 m plavanja – 1 krog  
6 km kolesarjenja – 1 krog  
1.5 km teka – 1 krog

### Starostne kategorije

<b>D2M / D2F</b> – Starejši dečki in deklice	12 in 13 let	2012–2013
--	--------------	-----------

### 2.3.1. Super Sprint – KD, MM

300 m plavanja – 1 krog  
12 km kolesarjenja – 2 kroga  
3,3 km teka – 1 krog

#### Starostne kategorije

<b>KM / KF</b> – Kadeti in kadetinja	14 in 15 let	2010–2011
<b>M1M / M1F</b> – Mlajši mladinci in mladinke	16 in 17 let	2008–2009
<b>SMM / SMF</b> – Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2006–2007

### 2.3.2. Triatlon za vsakogar – Medicus rekreativni triatlon

300 m plavanja – 1 krog  
 12 km kolesarjenja – 2 kroga  
 3,3 km teka – 1 krog

#### Starostne kategorije

<b>E3M / E3F</b> – Člani in članice 1	20 do 35 let	2005–1990
<b>E4M / E4F</b> – Veterani in veteranke 1	36 do 50 let	1989–1975
<b>CM / CF</b> – Veterani in veteranke 2	51 in starejši	1974 in starejši
<b>Medicus</b> – Skupna kategorija		

### 2.3.3. Štafetni triatlon za vsakogar – Medicus rekreativni triatlon

300 m plavanja – 1 krog  
 12 km kolesarjenja – 2 kroga  
 3,3 km teka – 1 krog

#### Starostne kategorije

<b>RM</b> – moška ekipa
<b>RF</b> – ženska ekipa
<b>RX</b> – mešana ekipa
<b>RD</b> – duatlonska štafeta

## 2.4. Standard triatlon – Državno prvenstvo (tudi pokal Triglavsko grča)

Medicus standard triatlon – Državno prvenstvo zdravnikov in zobozdravnikov

1.550 m plavanja v Blejskem jezeru – 2 kroga  
 40 km kolesarjenja med Malo Zako in Pristavo – 7 krogov  
 10 km teka med Malo Zako in Bledom – 3 kroge

Tekmuje se tudi za DENARNE NAGRADE: 1.500 EUR (M + Ž 300-200-100-80-70).

Pogoj za denarno nagrado je manj kot 10 % zaostanka za zmagovalcem

Na standard razdalji bo ČASOVNA ZAPORA: kdor po 2 urah in 30 minutah ne konča s plavanjem in kolesarjenjem, bo moral predčasno končati tekmovanje (DNF).

#### Starostne kategorije

<b>M2M / M2F</b> – Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2006 – 2007
<b>E1M / E1F</b> – Člani in članice I	20 do 29 let	1996 – 2005
<b>E2M / E2F</b> – Člani in članice II	30 do 39 let	1986 – 1995
<b>V1M / V1F</b> – Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1981 – 1985
<b>V2M / V2F</b> – Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1976 – 1980
<b>V3M / V3F</b> – Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1971 – 1975
<b>V4M / V4F</b> – Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1966 – 1970
<b>V5M / V5F</b> – Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1961 – 1965
<b>V6M / V6F</b> – Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1956 – 1960
<b>V7M / V7F</b> – Veterani in veteranke VII	70 in več let	1955 in manj
<b>Medicus</b> – Skupna kategorija		

## 2.5. Štafetni triatlon – Standard razdalja

#### Starostne kategorije

<b>ZM</b> – moška ekipa
<b>ZF</b> – ženska ekipa
<b>ZX</b> – mešana ekipa
<b>ZD</b> – duatlonska štafeta

## 2.6. Akvabike – Državno prvenstvo – Standard razdalja (tudi za pokal Triglavsko grča)

1.550 m plavanja v Blejskem jezeru – 2 kroga  
40 km kolesarjenja med Malo Zako in Pristavo – 7 krogov

Iz menjalnega prostora mora tekmovalec **obut** preteči še par 10 m do cilja OBUT (kolesarske čevlje oz. superge in **ne bos**).

#### Starostne kategorije

<b>AM2M / AM2F</b> – Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2006 – 2007
<b>AE1M / AE1F</b> – Člani in članice I	20 do 29 let	1996 – 2005
<b>AE2M / AE2F</b> – Člani in članice II	30 do 39 let	1986 – 1995
<b>AV1M / AV1F</b> – Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1981 – 1985



<b>AV2M / AV2F</b> – Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1976 – 1980
<b>AV3M / AV3F</b> – Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1971 – 1975
<b>AV4M / AV4F</b> – Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1966 – 1970
<b>AV5M / AV5F</b> – Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1961 – 1965
<b>AV6M / AV6F</b> – Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1956 – 1960
<b>AV7M / AV7F</b> – Veterani in veteranke VII	70 in več let	1955 in manj

## 2.7. Duatlon – Standard razdalja (tudi za pokal Triglavsko grča)

40 km kolesarjenja med Malo Zako in Pristavo – 7 krogov

10 km teka med Malo Zako in Bledom – 3 kroge

### Starostne kategorije

<b>DE3M / DE3F</b> – Člani in članice 1	20 do 35 let	2005–1990
<b>DE4M / DE4F</b> – Veterani in veteranke 1	36 do 50 let	1989–1975
<b>DE5M / DE5F</b> – Veterani in veteranke 2	51 in starejši	1974 in starejši



## 3. Časovnica prireditve – Triatlon Bled 2025

### 3.1. Evropski mladinski pokal

Petek 5. 9. 2025 (Bled – Mala Zaka)

Čas	Dejavnost
14:00	Navodila organizatorja preko E-maila
16:00–16:30	Ogled kolesarske proge ET Junior Cup – Mala Zaka
17:00–17:30	Ogled plavalne in tekaške proge – Mala Zaka
19:00–20:00	Registracija ET Junior Cup – Bled Festivalna dvorana
19:45	Vprašanja in odgovori – srečanje s TD – Bled Festivalna dvorana

### Sobota 6. 9. 2025 (Bled – Mala Zaka)

Čas	Dejavnost
07:00–08:00	Pregled opreme ET Junior Cup
07:30–08:30	Odprt menjalni prostor ET Junior Cup M/Ž
08:45	Predstavitve tekmovalk v plavalnem startnem prostoru ET Junior Cup
09:00	Start ET Junior Cup – ženske
09:45	Predstavitve tekmovalcev v plavalnem startnem prostoru ET Junior Cup
10:00	Start ET Junior Cup – moški
cca. 10:50	Konec dirke ET Junior Cup
11:00	Podelitev cvetja ET Junior Cup
11:00–11:15	Izpraznitev menjalnega prostora ET Junior Cup

### 3.2. Triatlon Bled

Čas	Dejavnost
8:00–13:00	Registracija CICI, Super Sprint, Triatlon za vse, Štafete, Standard triatlon
11:05	Odprtje menjalnega prostora za CICI
11:20	Navodila organizatorja Cicibani
11:25	Start CICI akvatlon (2016-2018)
11:35	Navodila organizatorja mlajši dečki
11:40	Start akvatlon (2014-2015)
11:20	Odprt menjalni prostor za Super Sprint in Triatlon za vse
11:50	Navodila organizatorja Super Sprint (2012-2013)
12:00	Start Super Sprint (starejši dečki in deklice (2012-2013))
12:35	Navodila organizatorja Super Sprint in Triatlon za vse
12:40	Start: Super Sprint kad., ml. mladinci (2008-2011) in Triatlon za vse
12:50	Razglasitev rezultatov za CICI in ml. dečki in deklice
cca. 13:50	Konec dirke Super Sprint in Triatlon za vse
13:40–13:55	Praznjenje menjalnega prostora za Super Sprint kad. in ml. mladinci
13:55–14:20	Menjalni prostor odprt za Standard triatlon
14:25	Navodila organizatorja Standard
14:30	Start Standard: članice in veterani V3+ (50+)
14:35	Start Akvabike



14:40	Start Standard: člani, veterani V1, V2 in štafete
15:10	Start Duatlon (start iz menjalnega prostora)
15:15	Razglasitev rezultatov: Super Sprint in Triatlon za vse, Štafetni Triatlon za vse
cca. 16:40	Prvi v cilju
18:00	Konec dirke Standard triatlon
18:30	Razglasitev rezultatov Standard, akvabike, duatlon, štafete, Triglavska triatlonska grča (prvo se podelijo denarne nagrade za absolutne zmagovalce)

Na **Standard triatlonu** bo **časovna zapora** – zaradi časovne omejitve zapore na Bledu. Kdor po 2 urah in 30 min ne bo končal s plavanjem in kolesarjenjem, bo moral predčasno zaključiti s tekmovanjem (DSQ).

Youtube link – **I FEEL SLOVENIA TRIATHLON FESTIVAL**

VIDEO ET JUNIOR: <https://youtu.be/J7301Q9M5IA>

VIDEO TRI FESTIVAL: <https://youtu.be/nXc8vHpVZws>

## 4. Splošna pravila

VSI UDELEŽENCI TEKMUJEJO NA LASTNO ODGOVORNOST.

Tekmuje se po pravilih TZS in ET, na lastno odgovornost. Vožnja v zavetrju je dovoljena za isti spol, zavetrje žensk za moškimi in obratno ni dovoljeno. Čelade so obvezne. Prav tako neupoštevanje navodil redarske in varnostne službe ter normativov TZS in ET vodi k diskvalifikaciji (DSQ).

## 5. Prijave in plačilo

Prijave **ET Junior Cup**:

Samo preko nacionalnih federacij

Prijave **Triatlon**:

<https://prijavim.se/calendar/checkings/5781/triatlon-bled-6-9-2025>

Prijavi, d.o.o., Stegne 14, 1241 Kamnik  
 IBAN: SI56 6100 0002 8689 358  
 BIC/Swift: HDELSI22

Vse bančne provizije gredo v breme plačnika.

**Konec on-line prijav:** torek, 2. 9. 2025 do 24. ure.

**Prijava je izvršena, ko je plačana.** In je na portalu prijavitim.se označena kot "Plačano".

Na dan tekmovanja bodo prijave možne, vendar bo prijavnina višja. Majico se naročajo do 1.7.2025. Prijavljeni kasneje ne prejmejo več majice.

Vrsta / Datum	BLACK FRIDAY 1. 12. 2024 Majica DA	Do 1. 7. 2025 Majica DA	Do 2. 9. 2025 Majica NE	Na dan tekme 6. 9. 2025 Majica NE
CICI akvatlon	10	12	14	18
Super Sprint triatlon	30	33	36	40
Triatlon za vsakogar	35	40	45	55
Štafetni - Triatlon za vsakogar	50	60	70	80
Standard triathlon DP	50	60	70	80
Akvabike DP	40	50	55	70
Duatlon	40	50	55	70
Štafetni - Triatlon Standard	90	110	120	130

## 6. Dostop in parkiranje

Prireditveni prostor je v veslaškem centru v Mali Zaki.

### 6.1. Dostop

**Dostop in izvoz z avtomobili do Male Zake** (veslaški center).

Dostop do Male Zake bo možen po naslednjem časovnem razporedu:

Zaprta / Odprta	Ura	Trajanje
<b>Cesta odprta</b>	do 8:45	
<b>Popolna zapora ceste: ET Junior Cup M in Ž</b>	8:45 – 10:45	2:00
<b>Cesta odprta</b>	10:45 – 11:45	1:00
<b>Popolna zapora ceste: Triatlon za vsakogar</b>	11:45 – 13:30	1:45
<b>Cesta odprta</b>	13:30 – 14:20	0:50
<b>Popolna zapora ceste: Standard Triatlon</b>	14:20 – 17:00	2:40
<b>Cesta odprta</b>	po 17:00	

### 6.2. Parkiranje

Uradno brezplačno parkirišče je parkirišče Pod gradom (Rečiška cesta) 1 km od Male Zake.



Na voljo pa so še sledeča PARKIRIŠČA, (ki pa so plačljiva):

- na Železniški postaji (Kolodvorska ulica – 300 m od Male Zake)
- v Veliki Zaki (camping – 800 m od Male Zake)
- na Pristavi (cesta za Bohinj – 1,8 km od Male Zake)
- parkirna mesta v samem Bledu (1,8 km od Male Zake)

## 7. Namestitev na Bledu

Vsem udeležencem Triatlona Bled 2025, ki nameravajo prenočiti na Bledu priporočamo, da si čim prej rezervirajo nastanitev. V pomoč vam prilagamo razpredelnico nekaterih ponudnikov nastanitve na Bledu, ki imajo trenutno še proste kapacitete:

- [Accommodations](#)
- [Park Hotel](#)

## 8. Nagrade

Vsi, ki se bodo udeležili triatlona, bodo prejeli topel obrok in pijačo.

Prvi trije v starostnih kategorijah dobijo medalje in praktične nagrade v skupni vrednosti preko 1.000 EUR.

Prvih pet moških in žensk v Standard triatlonu prejme denarne nagrade v skupni vrednosti 1.500 EUR (300-200-100-80-70). Pogoj je manj kot 10 % zaostanka za zmagovalcem. Prvi trije absolutno prejmejo pokale.





## 9. Trasa dirke





## 9.1. Plavanje

V obliki pravokotnika v Mali Zaki, pričakovana temperatura vode je 20–22 °C. Na Standard triatlonu, akvabikeu in štafetnem triatlonu se plava 2 kroga.



PLAVALNA PROGA SWIM COURSE

- ETU PLAVANJE ETU SWIM 400 m

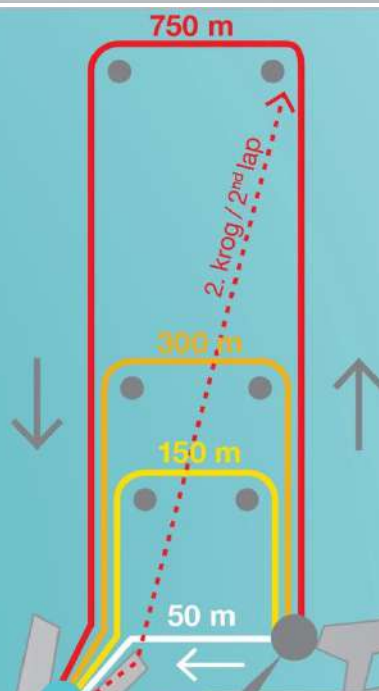


IZHOD PLAVANJE SWIM EXIT

START RACE START

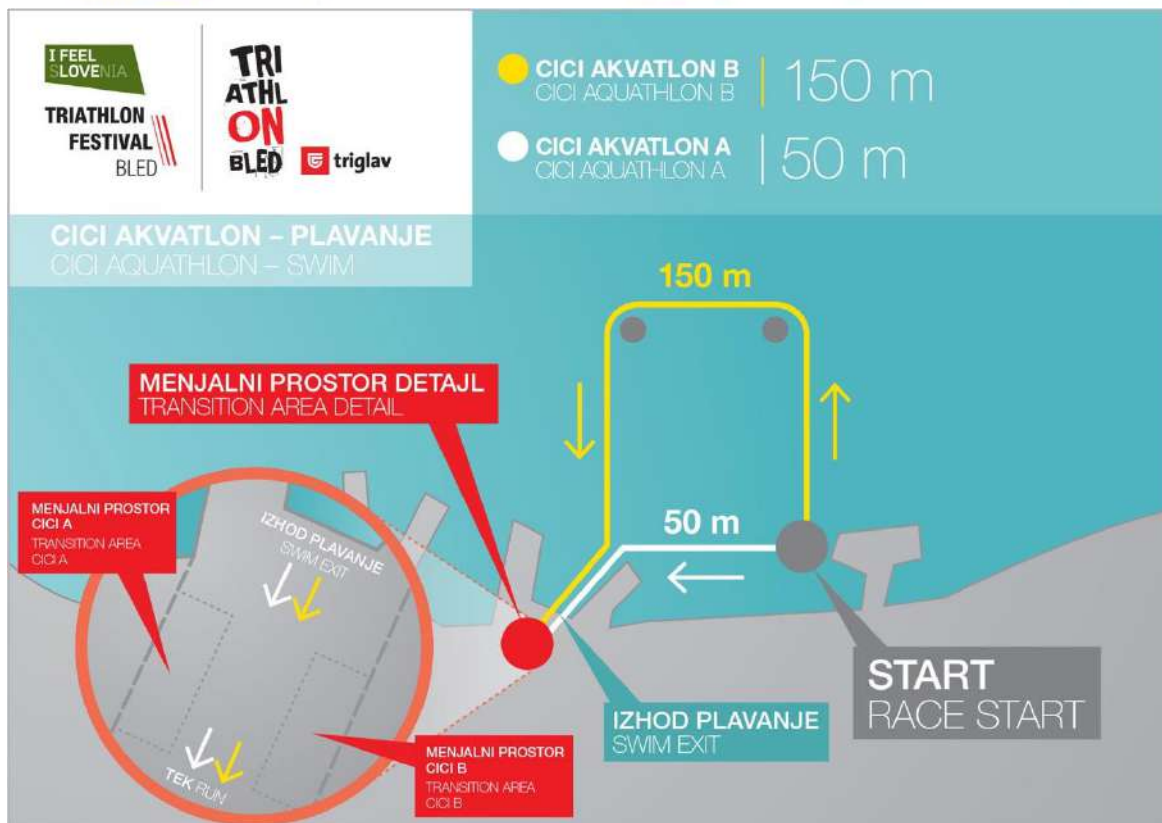
PLAVALNA PROGA SWIM COURSE

- STANDARD (OLIMPIK) TRIATLON STANDARD (OLYMPIC) TRIATHLON 1.550 m (2 kroga / 2 laps)
- TRIATLON ZA VSAKOGAR IN SUPER SPRINT SD, KD in MM TRIATHLON FOR EVERYBODY AND SUPER SPRINT SD, KD & MM 300 m
- CICI AKVATLON B CICI AQUATHLON B 150 m
- CICI AKVATLON A CICI AQUATHLON A 50 m



IZHOD PLAVANJE SWIM EXIT

START RACE START



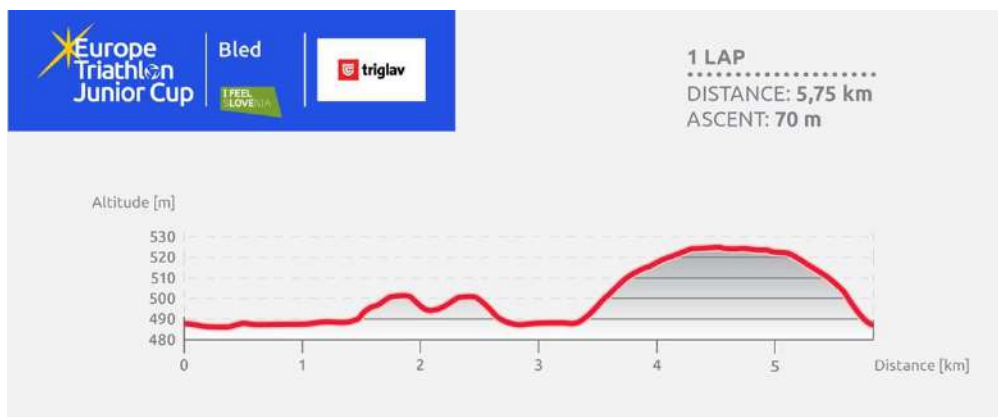
## 9.2. MENJAVA 1/2



### 9.3. Kolesarjenje

Krog je dolžine 5,75 km: iz Male Zake, do Velike Zake, po levi proti Pristavi, obrat, nazaj v Veliko Zako, vzpon do železniške postaje, naprej po Kolodvorski cesti in desno spust po Župančičevi cesti do Male Zake.

Triatlon za vsakogar in Štafetni triatlon za vsakogar – 2 kroga,  
 Super Sprint SD – 1 krog,  
 Super Sprint KD, MM – 2 kroga,  
 Standard triatlon, Akvabike, Duatlon in Štafetni Standard triatlon – 7 krogov.







## 9.4. MENJAVA 2/2



## 9.5. Tek

Krog je dožine 3,3 km: po cesti pod gradom do parkirišča v mestu, obrat in nazaj.

Triatlon za vsakogar in Štafetni triatlon za vsakogar – 1 krog

CICI akvatlon – 1 manjši krog

Super Sprint SD – 1 manjši krog

Super Sprint KD, MM – 1 krog

Standard triatlon, Akvabike, Duatlon in Štafetni Standard triatlon – 3 kroge.





















Video – ET Junior Cup:

- [štart plavanja](#)

VIDEO ET JUNIOR: <https://youtu.be/J7301Q9M5IA>





Bled  
2025

**TRISPORT**  
LELOSI



**Video – Triathlon Bled:**

- VIDEO TRI FESTIVAL: <https://youtu.be/nXc8vHpVZws>