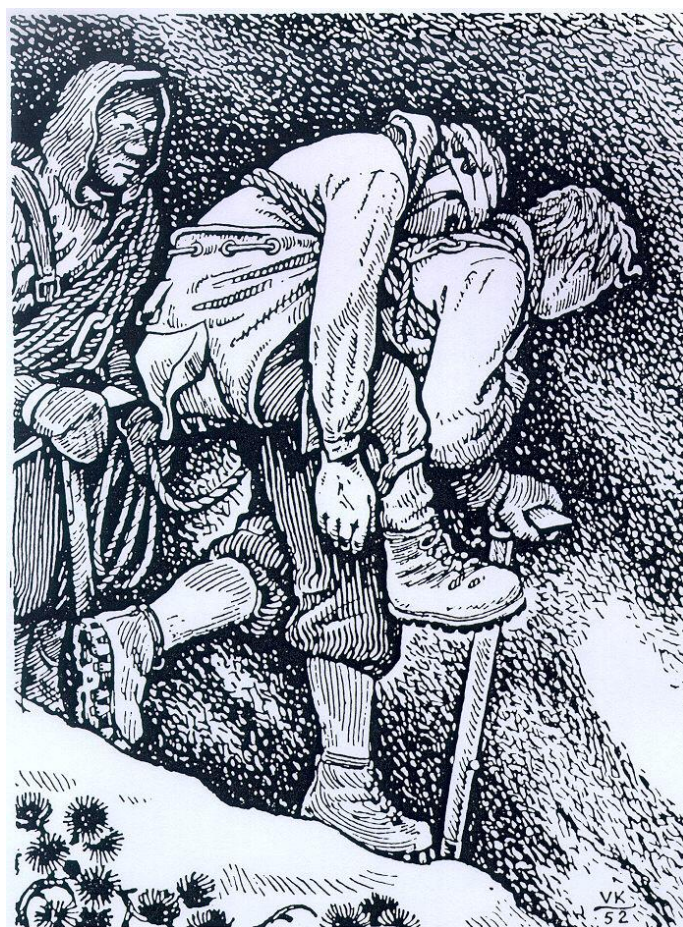


Gorska reševalna služba – Društvo Ljubljana
v sodelovanju s PD Krim, VS Strahomer, VS Vrbljene in PGD
Vrbljene - Strahomer



26. Tek na Krim

v spomin vsem preminulim članom in pripravnikom
GRS Ljubljana



Vrbljene, nedelja 25. 5. 2025

Spoštovani!

Vabimo vas, da se udeležite tradicionalnega Teka na Krim GRS Ljubljana, ki je posvečen našim preminulim tovarišem.

KDAJ? NEDELJA, 25. MAJA 2025, OB 9:30 URI

KJE? Vrbljene – Krim (štart bo na hipodromu v Vrbljenu)

KDO? ČLANI IN PRIPRAVNIKI GRS, ALPINISTI, GORSKI TEKAČI

PROGRAM

- ◆ 8.00 - 8.30 prijava in dvig štartnih števil
- ◆ 9.30 skupinski štart ekip na hipodromu v Vrbljenu
- ◆ 12.30 razglasitev rezultatov
- ◆ 13.00 malica

PRIJAVE

Izpolnjeno prijavnico in potrdilo o plačilu štartnine pošljite do petka **23. 5. 2025** na naslov:

Miha Peternel
Mlakarjeva 30, 1236 Trzin
041 716 492
mickopeternel@yahoo.com

Štartinina za prijave do 23. 5. 2025 znaša 30 EUR na ekipo. Plačate jo na transakcijski račun GRS Ljubljana pri OTP banki, št. računa SI56 0400 0027 9254 987.

Za ekipe, ki se bodo prijavile po 23. 5. 2025, znaša štartinina 40 EUR.

DODATNE INFORMACIJE

Prve tri ekipe v vsaki kategoriji prejmejo pokale. Vsak tekmovalec dobi majico in malico na cilju.

Dodatne informacije dobite pri vodji tekmovanja Mihi Peternelu, tel. 041 716 492.

PRIJAVNICA za 26. Tek na Krim GRS LJUBLJANA

EKIPA:

1. -----

2. -----

Datum:

Podpis:

TEKMOVALNA PRAVILA

1. UDELEŽENCI

- ◆ tekmovanja se lahko udeležijo pripravniki-ce in člani-ce GRZS, alpinisti in alpinistični pripravniki in gorski tekači.
- ◆ ekipo sestavljata dva tekmovalca
- ◆ organizator ne odgovarja za varnost in opremo tekmovalcev
- ◆ vsak tekmuje na lastno odgovornost

2. OPREMA

Vsaka ekipa mora imeti naslednjo opremo:

- ◆ nahrbtnik
- ◆ povoje in trikotne rute za imobilizacijo
- ◆ komplet prve pomoči
- ◆ smučarske palice niso obvezne

3. TEKMOVANJE

- ◆ tekmuje se v dveh kategorijah in sicer:
 - moški
 - ženske in mešane ekipe.
- ◆ V obeh kategorijah se tekmuje na najboljši čas. Če oba člana ekipe ne prideta skozi cilj istočasno, se upošteva čas drugega.
- ◆ Izvede se skupinski štart.
- ◆ Ekipa mora preteči progo iz Vrbljena v Strahomer (310 m), potem pa po markirani poti čez Kramarco na Krim (1107 m). Merjenje časa se ustavi na vrhu Krima. Dolžina proge je 5.400 metrov, višinska razlika je 800 metrov.
- ◆ Ekipe po isti progi sestopijo nazaj v Vrbljene. Čas sestopa se ne meri. Ekipa, ki ne sestopi peš, dobi časovni pribitek 10 minut.
- ◆ V Vrbljenu bodo ekipe opravile še preizkus znanja prve pomoči z naslednjo nalogo:

Tekač med tekom po gozdu zasliši krike na pomoč. Odloči se, da bo sledil glasu in v manjši vrtači najde sprehajalca. Ta v pogovoru potoži za bolečino v predelu medenice na sprednji in desni strani ter v desni rami. Sprehajalec ne more vstati, zato tekač po mobitelu pokliče pomoč. Ker ima s seboj opremo za prvo pomoč, se odloči, da do prihoda reševalnih ekip ponesrečenega imobilizira, kolikor le lahko.

Ekipa mora nuditi poškodovanemu ustrezno prvo pomoč.

- ◆ Za nepravilen pristop, pregled in oskrbo ponesrečenca ali nepopolno opremo dobi ekipa časovni pribitek ene minute.
- ◆ Časovna omejitev za vse ekipe za vzpon in sestop skupaj je 3 ure.

4. ZAKLJUČEK

- ◆ ob 12:30 uri bo razglasitev rezultatov, po razglasitvi bo malica za vse sodelujoče.

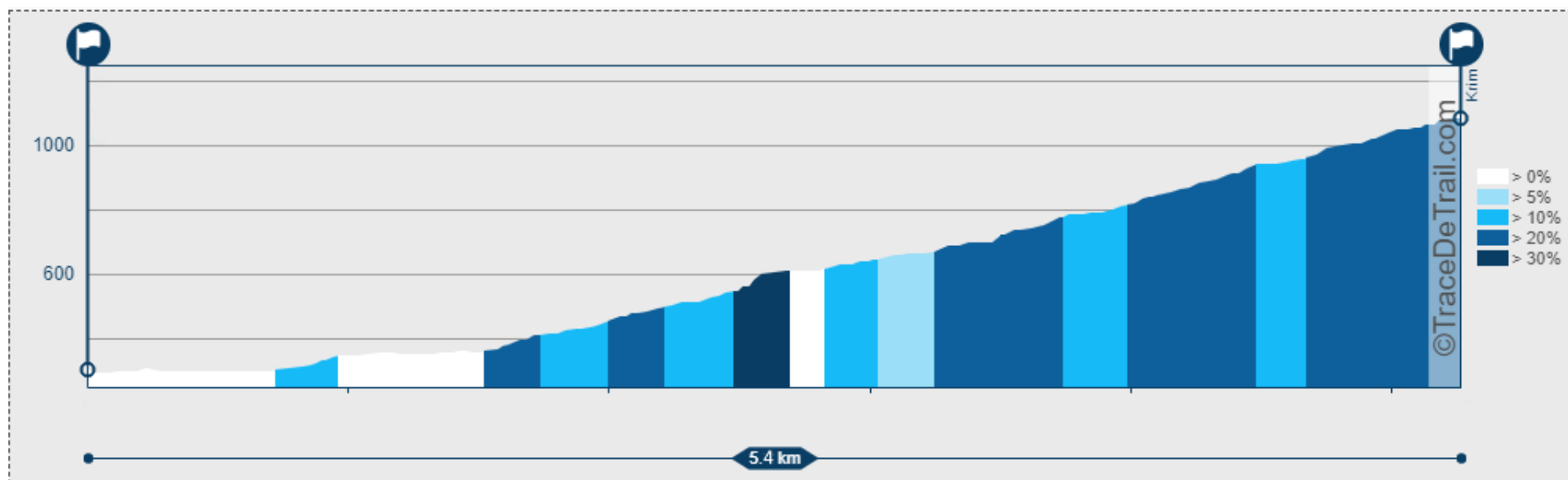
Organizator ima pravico spremeniti progo ali pravila, če s tem zagotovi večjo varnost nastopajočih.

Načelnik GRS Ljubljana:
Jože Celestina

Vodja tekmovanja:
Miha Peternel



Višinski profil proge:



Vir: TraceDeTrail.com