



# 20. TEK NA RATITOVEC

## SVETOVNI POKAL V GORSKIH TEKIH – 1. TEKMA

### PRVENSTVO SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH

#### ČLANI-ČLANICE, MLADINCI-MLADINKE

#### POKAL SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH, 3. TEKMA

Kraj in prireditelj: **ŽELEZNIKI, ATLETSKO DRUŠTVO ŽELEZNIKI**

Datum tekmovanja: **Nedelja, 7. JUNIJ 2015, ob 10:15**

Prijave: **Preko spletne prijave:** <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec/prijava>  
do 1. 6. 2015 do 23:59. Prijava je potrjena ob plačilu štartnine na račun:

Prejemnik: Atletsko društvo Železniki  
Naslov: Trnje 39, 4228 Železniki  
Država: Slovenija - 705  
Koda namena: OTHR  
Namen: RTF 2015-Ime in priimek udeleženca  
Banka: SKB banka  
Številka računa: 0312 8100 0000 149  
Sklic: vpišete kodo, ki jo prejmete po e-mailu po vnosu prijave na internetu

**Dvig štartnih števil, naknadna prijava:** **V soboto, 6. 6. 2015** od 18.00 do 20.00 pred Športno dvorano Železniki. Organiziran bo krajši kulturni program in pašta party! (brezplačno).

**Na dan tekmovanja, 7. 6. 2015**, pred športno dvorano Železniki:

Člani, članice, mladinci, mladinke od 8.00 do 9.30

Otroške kategorije od 8.00 do 10.00

Prosimo, da pri dvigu štartne številke predložite potrdilo o plačani štartnini.

V primeru neudeležbe na tekmovanju se štartnina ne vrača. Ob morebitni odpovedi tekmovanja se celotna štartnina vrne.

**Osebnostna štartna številka:** **Ob prijavi in vplačani štartnini do vključno 28. 5. 2015 do 23.59 ure prejmete osebno štartno številko, na kateri je izpisano vaše ime ! VELJA ZA VSE KATEGORIJE !**

**Štartnina:** **Otroške kategorije:** 5 EUR (preko spletne prijave ali na dan tekmovanja)  
**Vsa društva, ki v otroških kategorijah prijavijo vsaj osem tekmovalcev, plačajo znižano štartnino 2,5 EUR po osebi. Prijava mora biti skupinska.**

**Člani, članice, mladinci, mladinke, rekreativni tek**

Spletna prijava do navedenega datuma 15 EUR

Na dan tekmovanja: 20 EUR

Štartnina vključuje: medalje za prve tri M/Ž po kategorijah, oskrba z energijskimi napitki na progi in v cilju, praktično darilo za tekmovalke in tekmovalce v otroških kategorijah, športna spominska majica za tekmovalce-tekmovalke v mladinskih in

članskih kategorijah, osebno štartno številko (ob pravočasni prijavi), čaj in sadje v cilju, prevoz nujne opreme na cilj, topli obrok, možnost tuširanja (športna dvorana), prevoz tekmovalcev na štart in nazaj, paštaparty, zdravniška služba.

#### Opis prog:

- ❖ Proga za člane in veterane je v letu 2015 nekoliko spremenjena, Štarta se na isti lokaciji kot do sedaj v **Železnikih**. Prvih 650 m skozi naselje Dašnica se teče v zaprti skupini. Po uradnem štartu, od kjer se meri tudi čas, proga 2,6 km poteka po asfaltni cesti. Tik pod vrhom dolgega strmega cestnega vzpona zavije desno na gozdno pot. Postopno se dvignemo na rob naselja Podlonk, kjer se priključimo na staro traso teka. Nadaljujemo do lovske kočice na Prtovču in do naselja Prtovč. Od tu pa po planinski stezi do cilja pri Krekovi koči na Ratitovcu.
- ❖ Članice, veteranke in mladinci imajo start v kraju **Podlonk**. Po približno 700 m se priključi trasi članske proge. Cilj pri Krekovi koči na Ratitovcu. Opozarjamo na pravočasen odhod na štart.
- ❖ Start za mladinke in rekreativni tek je na **Prtovču**, cilj pri Krekovi koči na Ratitovcu. Proga poteka po trasi ostalih kategorij. Opozarjamo na pravočasen odhod na start, rabi se 15 min. z osebnim vozilom (po cesti do Prtovča).
- ❖ Za dečke in deklice je proga speljana po gozdnih poteh na pobočju Kresa s startom in ciljem v naselju Na Kresu v Železnikih. V prvem delu se vzpenja v drugem pa spušča. Mlajši dečki-deklice tečejo en krajši krog, dečki-deklice en daljši, starejši dečki-deklice dva daljša kroga.
- ❖ Podrobnejši opis prog z grafi in zemljevidom na: <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec/proga>

**Okrepčevalnice:** na trasi proge je pripravljenih 6 okrepčevalnic: na 2,5 km; 4,7 km; 6,2 km; 7,3 km; 9,1 km; 10,1 km in okrepčevalnica v cilju. Na otroški proggi se nahajata dve okrepčevalnici in sicer ena v cilju in druga v začetku drugega kroga pri kategorijah Z3 in M3

**Prevoz tekmovalcev:** Prevoz tekmovalcev-tekmovalk na štartni prostor v Podlonku in na Prtovču ob **9:10** izpred športne dvorane Železniki. Prevoz nazaj v Železnike iz Prtovča ob **12:15**. **Vstop samo s štartno številko!**

**Odvoz opreme:** Organizator bo poskrbel za odvoz opreme na cilj. Tekmovalci in tekmovalke morajo oddati opremo najkasneje do **9.30** v vozila, ki bodo ob tajništvu tekmovalca (športna dvorana).

**Preoblačenje, tuši:** Športna dvorana Železniki.

**Možnost prenočevanja:** Nudimo vam ugodno možnost prenočitve v športni dvorani Železniki, nočitev z zajtrkom 12 EUR, več informacij: g. Habjan, tel:

**Ali:** **Turistično društvo Železniki, tel:**  
**Turistično društvo Škofja Loka, tel:**

**Razglasitev rezultatov:** **Predvidoma ob 13.30 pri športni dvorani Železniki**

**Rezultati:** <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec/rezultati>

**NAGRADE:** Prvi trije v vsaki posamezni kategoriji prejmejo medalje.

**Denarne in praktične nagrade moški absolutno, ženske absolutno:**

Mesto	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Moški	600 €	400 €	300 €	250 €	200 €	150 €	100 €	70 €	Praktična	Praktična
Ženske	600 €	350 €	250 €	150 €	100 €	80 €	Praktična	Praktična		

**Mladinci in mladinke:** 1.– 3. mesto praktične nagrade

**Dečki in deklice:** 1.– 3. mesto praktične nagrade  
pokali za prve tri ekipe v otroških kategorijah

**Na osnovi točkovanja posameznih tekmovalcev-tekmovalk bomo razglasili najboljša tri društva otroških tekov.**

**Pravila in ostale informacije, na:** <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec/info>

**Denarna nagrada za rekord moške in ženske proge**

**Ženske:** **100 EUR** **Rekord:** 48' 48" Mateja Kosovelj (2008)

**Denarna nagrada za rekord na moški proggi se v letu 2015 zaradi spremembe trase ne razpiše.**

**Dosedanji moški rekord:** 1h 03' 02" Mitja Kosovelj (2008)

**Žrebanje bogatih praktičnih nagrad med vse udeležence teka!**

**Zdravstvena oskrba:** zdravnik, reševalno vozilo in gorska reševalna služba Škofja Loka

## PROGRAM

### OTROŠKI TEKI

Kategorija	Letnik	Dolžina	V.r.	Kraj, čas starta
Z1 Mlajše deklice	2004 – 2007	0,7 km	50 m	Železniki 11:00
M1 Mlajši dečki	2004 – 2007	0,7 km	50 m	Železniki 11:10
Z2 Deklice	2002 – 2003	1,6 km	89 m	Železniki 11:20
M2 Dečki	2002 – 2003	1,6 km	89 m	Železniki 11:35
Z3 Starejše deklice	2000 – 2001	3,1 km	178 m	Železniki 11:50
M3 Starejši dečki	2000 – 2001	3,1 km	178 m	Železniki 12:10

### ODRASLI IN MLADINA

Kategorija	Letnik	Dolžina	V.r.	Kraj, čas starta
Z4 Mladinke	1996 – 1999	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15
M4 Mladinci	1996 – 1999	7,3 km	872 m	Podlonk 10:15
Z5 Članice	1976 – 1995	7,3 km	872 m	Podlonk 10:15
Z6 Ml. veteranke	1966 – 1975	7,3 km	872 m	Podlonk 10:15
Z7 St. veteranke	1965 in starejše	7,3 km	872 m	Podlonk 10:15
M5 Člani	1976 – 1995	11,1 km	1170 m	Železniki 10:15
M6 Mlajši veterani	1966 – 1975	11,1 km	1170 m	Železniki 10:15
M7 Starejši veterani	1965 in starejši	11,1 km	1170 m	Železniki 10:15

Organizator razpisuje dodatno kategorijo super veterani, ki pod enakimi pogoji nastopa na progi za člane in veterane. V uradnih rezultatih pokalnega tekmovanja so objavljeni pod kategorijo Starejši veterani, ločeno pa kot dodatna nepokalna kategorija.

M8 Super veterani 1955 in starejši 11,1 km 1170 m Železniki 10:15

Merjenje časov:

**ALPLES TIMING**

## REKREATIVNI TEK

**REKREATIVNI TEK** omogoča udeležbo tistim **TEKAČICAM IN TEKAČEM**, ki so jim daljše proge prezahtevne. Štart teka je na Prtovču (istočasno z mladinkami). Rezultati se merijo v absolutni konkurenci, ločeno za moške in ženske.

Udeleženci rekreativnega teka se lahko dodatno prijavite še na ekipni tek. Skupaj s še dvema udeležencema rekreativnega teka lahko nastopite kot ekipa. Posamezno ekipo sestavljajo trije člani: moška, ženska ali mešana ekipa. Na prijavnici to označite in vpišite ime ekipe. **PAZITE**, da bo pri vseh treh članih posamezne ekipe vpisano isto ime ekipe. Zmagovalna ekipa v posamezni kategoriji je tista, ki ima najboljši seštevek časov vseh treh članov ekipe (ni potreben skupen prihod v cilj).

**Starost udeležencev rekreativnega teka je omejena na minimalno 15 let (letnik 1999 in starejši).**

Za udeležence rekreativnega teka veljajo enaka pravila in propozicije tekmovanja kot za ostale udeležence.

Opozorjamo na pravočasen odhod na start, potrebujete 15 min. z osebnim vozilom (po cesti do Prtovča).

Kategorija	Letnik	Dolžina	V.r.	Kraj, čas starta
R1 Moški posamezno	1999 in starejši	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15
R2 Ženske posamezno	1999 in starejše	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15
ME Moške ekipe	1999 in starejši	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15
ŽE Ženske ekipe	1999 in starejše	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15
KE Kombinirane ekipe	1999 in starejši/e	3,8 km	629 m	Prtovč 10:15

Nagrade: medalje za prve tri ženske in moške absolutno  
medalje za člane prvih treh ekip v posamezni kategoriji

## DRUŽINSKI TEK

je namenjen najmlajšim in njihovim staršem, stari staršem. Štartnine ni. Tek je netekmovalnega značaja, časi se ne merijo.

**Štart teka bo ob 10.30 na glavnem štartno – ciljnem prostoru Na Kresu.**

Minimalna udeležba 1 otrok + 1 starš ali stari starš, število članov ekipe navzgor je neomejeno. Starost otrok letnik 2004 in mlajši.

V cilj mora družinska ekipa priteči skupaj.

Dolžina proge znaša 700 m.

Prijave na dan tekmovanja od 8.00 do 9.30 na prijavnem mestu pred športno dvorano Železniki.

Dovoljena je pomoč otrokom, vleka, nošenje ...

Nagrade: diploma za posamezno družinsko ekipo z vpisanimi imeni udeležencev, ki bodo podeljene takoj po zaključku teka v ciljnem prostoru. V cilju se dobi sadje, čaj, pijača.

Sladko presenečenje otroci prejmejo na prireditvenem prostoru pri športni dvorani.

Za udeležence družinskega teka veljajo enaka pravila in propozicije tekmovanja kot za ostale udeležence.

**NOVO**

**NOVO**

**PREIZKUS HOJE NA 2 KM**

**NOVO**

**NOVO**

Preizkus hoje na 2 km je novost, ki jo prireditvi Ratitovec tekaški festival dodajamo v letu 2015. Namenjena je vsem zdravim osebam v starosti od 20 do 65 let, ki želite preveriti svojo fizično kondicijo. Preizkus se izvede v obliki hitre hoje, s hitrostjo ki jo zmorete in pri tem ne ogrožate svojega zdravja. Za izvedbo preizkusa rabite primerno športno opremo, za ostalo poskrbi organizator. Izvedel se bo na atletski stezi pri športni dvorani. Opraviti je potrebno 8 krogov.

Preizkus se bo izvajal **v soboto, 6. junija 2015 od 17.00 do 19.00**. Prijavite se na dan izvajanja preizkusa pri športni dvorani Železniki. Udeležba je brezplačna.

#### **Splošne določbe:**

- ❖ Tekmovalci nastopajo na lastno odgovornost. Vse udeležence opozarjamo, da so proge zelo zahtevne in da se teka udeležijo primerno pripravljene. V zadnjem delu teka proga poteka po planinski poti, zato pazite na večje skale, ozko pot, zahtevne prehode. Za morebitne poškodbe ali kraje pred, med in po tekmovanju organizator ne odgovarja.
- ❖ S prijavo na tekmovanje udeleženci izjavljajo, da so seznanjeni in se strinjajo s pogoji in pravili tekmovanja, potekom proge ter ostalimi podatki o tekmovanju, ki so objavljeni na internetni strani tekmovanja: <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec>
- ❖ Uporaba pripomočkov (palic, vrvi) ni dovoljena.
- ❖ Tek bo ob vsakem vremenu.
- ❖ Organizator si pridržuje pravico spremembe urnika ali sporeda tekmovanja, o čemer bodo tekmovalci pravočasno obveščeni.
- ❖ Dodatne informacije po tel: **041 747 536 Brane Čenčič**

## **PUŠELJC GORSKIH TEKOV**

**V letu 2015 tretjič, v najlepših krajih na svetu.**

**Ne pozabite na PUŠELJC v letu 2015. Pridno zbirajte rožce in jih 6. septembra spnite v pušelj.**

<b>Razpored tekov:</b>	<b>6. KBK (Kopačnica-Blegoš-Kopačnica)</b>	<b>23. 5. 2015</b>
	<b>20. Tek na Ratitovec</b>	<b>7. 6. 2015</b>
	<b>14. gorski maraton 4. občin</b>	<b>20. 6. 2015</b>
	<b>22. gorski tek Ivana Anderleta na Črno prst</b>	<b>5. 9. 2015</b>

**PUŠELJC GORSKIH TEKOV v letu 2015 tretjič, tokrat malo drugače. Organizatorji teka na Ratitovec smo se po posvetu z ostalimi tremi soorganizatorji PUŠELJCA odločili, da z letom 2015 z našega teka v Pušelj šteje: za moške tek iz Železnikov in za ženske tek iz Podlonka. S tem želimo dati PUŠELJCU še večjo vrednost, saj združujemo 4 res naporene gorsko-tekaške preizkušnje. Rekreativni tek iz Prtovča pa tako postaja rekreativni v pravem pomenu besede.**

**MI bomo skrbeli, da z naših tekov odidete dobre volje.**

**Več informacij na: <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec>**

**Vabljeni vsi ljubitelji teka**

**Organizacijski odbor**