



Otvoreno **prvenstvo Zagreba** u trailu

**31 km** | 1.420 m+

**28.5.2023.** | Park prirode Medvednica

# OTVORENO PRVENSTVO ZAGREBA U TRAILU

Zagreb, 28.5.2023.



## Uvodna riječ

*Drage trkačice i dragi trkači,*

*s velikim zadovoljstvom najavljujemo kako će se u sklopu Medvednica trail 2023. utrke na dionici „Plazur 30K“ održati i prvo izdanje „**Otvorenog prvenstva Zagreba u trailu**“ u organizaciji Društva športske rekreacije Aktivan život i Zagrebačkog atletskog saveza.*

*Prvenstvo će se održati povodom Dana grada Zagreba (31. svibnja) te pod pokroviteljstvom Grada Zagreba i uz potporu Turističke zajednice grada Zagreba.*

*Kao organizatori utrke želimo zahvaliti Zagrebačkom atletskom savezu na suorganizaciji i podršci ove ideje te Gradu Zagrebu i Turističkoj zajednici grada Zagreba što su prepoznali potencijal ovakvog tipa natjecanja u svrhu promocije Zagreba kao sjajne destinacije za trail trčanje.*

*Sretno svim natjecateljima na 1. Otvorenom prvenstvu grada Zagreba u trailu 28.5.2023. na našoj prekrasnoj Medvednici!*

*Nedeljko Vareškić, direktor utrke*

## Organizatori

- Zagrebački atletski savez, Savska cesta 137/4, 10000 Zagreb  
Mob. 385 98 9826 348, [zas@zas.hr](mailto:zas@zas.hr)
- Društvo športske rekreacije Aktivan život, Ulica kralja Zvonimira 58, 10000 Zagreb  
Mob. 385 91 2543419, [nedeljko@aktivan-zivot.hr](mailto:nedeljko@aktivan-zivot.hr)

## Pokrovitelji

Grad Zagreb, Turistička zajednica grada Zagreba

## Osnovne informacije

**Naziv utrke:** 3. Medvednica trail - <https://www.medvednicatrail.run>

**Naziv dionice:** Plazur 30K (31 km, 1.420 m+) - <https://www.medvednicatrail.run/plazur-30k/>

**Datum i vrijeme starta:** nedjelja, 28.5.2023. u 09:00 sati

**Mjesto održavanja:** Park prirode Medvednica

**Lokacija starta i cilja utrke:** livada Hunjka - <https://goo.gl/maps/DX57xADuCga2RxbV9>

**Limit utrke:** 6 sati

## Prijevoz na utrku

Prijevoz natjecatelja iz Zagreba do starta nije organiziran – natjecatelji se sami prevoze.

Na utrku je moguć dolazak

- javnim prijevozom, ZET autobusna linija 140 s polaskom s Mihaljevca  
(<https://www.zet.hr/UserDocImages/Autobusne%20linije%20-%20rasporedi/140.pdf?vel=52801>)
- osobnim automobilom

## Prijava

Prijava za natjecanje vrši se na stranici

<https://www.utrka.com/utrke/medvednicatrail/2023/prijava/pojedinacno/> odabirom dionice "Plazur 30K". Prijava se smatra kompletnom nakon ispravnog ispunjavanja prijavnog obrasca i izvršenjem uplate kotizacije na žiro-račun organizatora, a podatke i upute za uplatu dobiju se nakon ispravno popunjenog prijavnog obrasca.

Ispunjavanje prijavnog obrasca ne osigurava mjesto na utrci – mjesto se osigurava plaćanjem kotizacije u propisanom roku.

Nakon izvršene uplate ona će biti evidentirana u sustavu u najkraćem mogućem roku (1-5 radnih dana) nakon čega ćete na vašu email adresu primiti obavijest i biti uvršteni na startnu listu.

**VAŽNO:** Nastup na „Otvorenom prvenstvu Zagreba u trailu“ otvorenog je tipa, a to znači da nastupiti mogu natjecatelji iz Hrvatske i inozemstva bez obzira jesu li članovi atletskih klubova, drugih sportskih klubova ili su individualci.

## Iznos kotizacije

- Prijave i uplate do 20.4.2023. – **33 EUR** (248,64 HRK)
- Prijave i uplate od 21.4. do 26.5.2023. – **40 EUR** (301,38 HRK)
- Last minute prijave \* 27. i 28.5.2022. – **45 EUR** (339,05 HRK)

\* Last minute prijave i uplate bit će moguće na podjeli startnih paketa samo ako ostane slobodnih mjesta.

## Povrat uplaćene kotizacije

Ukoliko natjecatelj odluči ne nastupiti na utrci iz bilo kojeg osobnog razloga, povrat uplaćene kotizacije moguć je isključivo ukoliko natjecatelj uz plaćanje kotizacije uplati i naknadu za "Osiguranje od odustajanja od nastupa na utrci (od strane natjecatelja)" u iznosu 6 EUR. U ovom slučaju vrši se povrat iznosa kotizacije, bez uključenog iznosa naknade. Zahtjev se može podnijeti najkasnije do 4.6.2023. u 23:59 sati na [medvednica.trail@aktivan-zivot.hr](mailto:medvednica.trail@aktivan-zivot.hr).

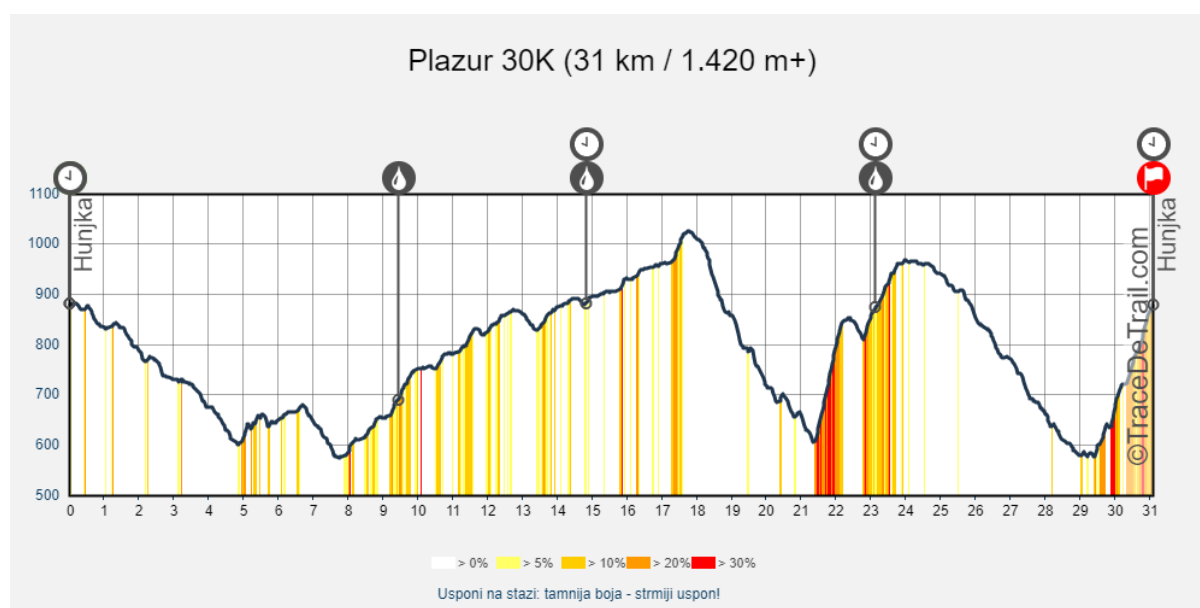
## Osnovne informacije o stazi

- Dužina: 31 km
- Uspon: 1.420 m
- Spuštanje: 1.420 m
- Vremenski limit: 6 sati
- ITRA bodovi: 2  
(<https://itra.run/Races/RaceDetails/Medvednica.trail.Plazur.30K/2023/83376>)
- Mountain bodovi: 5
- GPX zapis staze: [https://www.medvednicatrail.run/wp-content/uploads/gpx/MedvednicaTrail\\_Plazur30K.gpx](https://www.medvednicatrail.run/wp-content/uploads/gpx/MedvednicaTrail_Plazur30K.gpx)

## Opis staze

Svojom duljinom i visinskom razlikom staza je kao stvorena za iskusne trail trkače. Na stazi su tri zahtjevna uspona koja će natjecateljima ostati u sjećanju. Prvi dio staze prolazi stazom **Gorščica 15K** nakon čega staza prelazi najviši (Sljeme) i peti najviši (Veliki Plazur) vrh Medvednice, zatim prelazi preko Crvenog spusta i na kraju prolazi 500 Horvatovih stuba. Staza će biti označena trakicama i putokazima.

## Profil staze



## Mjerne i okrepne stanice

- Gorščica – 9 km, okrepna stanica
- Hunjka – 14,7 km, okrepna i mjerna stanica  
prolazno vrijeme\*: 2h / do 11:00 h
- Grafičar – 23,4 km, okrepna i mjerna stanica  
prolazno vrijeme\*: 4h / do 13:00 h
- Hunjka – 31 km, cilj; okrepna i mjerna stanica  
vremenski limit: 6h / do 15:00 h

Na okrepnim stanicama neće biti čaša nego će se okrepa točiti isključivo u bočice ili čaše koje su natjecatelji dužni nositi sa sobom. Natjecatelji se moraju brinuti da tijekom cijele utrke imaju dovoljno tekućine i hrane.

\* Vrijeme prolaska kontrolne točke koje predviđa vaš završetak utrke u vremenskom limitu.

## Obavezna oprema

1. osobna iskaznica
2. startni broj s čipom (postavljen na prsa/prednji dio tijela, mora biti jasno vidljiv)
3. mobilni telefon (uključen s napunjenom baterijom i spremljenim brojem organizatora)
4. čaša za točenje okrepe
5. bočica/mjeh s tekućinom (minimalno 0,5 l) (bočica, bidon, flask, hydro pack,...)
6. set prve pomoći (minimalno 1x zavoj, 1x sterilna gaza, 4x flaster)
7. astro folija
8. zviždaljka

Kontrola obavezne opreme vršit će se prilikom preuzimanja startnog broja, a moguća je dodatno u bilo kojem trenutku od strane organizatora i sudaca (prije starta, tokom utrke ili neposredno nakon ulaska u cilj).

Kazne u slučaju nedostatka obavezne opreme:

- natjecatelj za kojeg se ustanovi da ne posjeduje dio ili kompletnu obaveznu opremu bit će kažnjen s 15 kaznenih minuta na svoj rezultat za svaki komad obavezne opreme koja nedostaje.
- u slučaju da natjecatelj odbije pokazati opremu smatra se da istu nema.

## Preuzimanje startnih brojeva

Mjesto i vrijeme preuzimanja startnih brojeva organizator će oglasiti na službenoj web stranici natjecanja u tjednu utrke - <https://www.medvednicatrail.run/>

## Starosne kategorije (muškarci i žene)

- M/ŽS: 18 – 35 godina
- M/Ž35: 36 – 49 godina
- M/Ž50: 50 i više godina

## Nagrade

Organizator je za ukupne pobjednike i pobjednike u starosnim kategorijama osigurao prigodne medalje i pehare, za prve tri žene i prva tri muškarca.

## Startni paket

- startni broj s čipom
- unikatna finišerska medalja (uručuje se u cilju utrke)
- obrok nakon utrke
- okrepa na stazi i u cilju utrke
- elektronsko mjerenje vremena i obradu rezultata
- dežurstvo Hrvatske gorske službe spašavanja
- liječnička pomoć u cilju
- organizacija utrke

Prilikom preuzimanja startnog broja natjecatelj bira jedan od poklona:

- Medvednica trail soft flask 0,5l + sportski ručnik (poklon sponzora)
- sportski ručnik + ženska majica (S/M veličina) (pokloni sponzora)
- sportski ručnik + ženska majica (L/XL veličina) (pokloni sponzora)

Natjecatelji plaćanjem kotizacije za nastup na utrci imaju pravo na startni paket uz predočenje obvezne opreme prilikom njegovog preuzimanja.

## Označavanje staze

Utrka prolazi šumskim stazama, planinarskim i makadamskim putevima. Staza će biti označena zastavicama, signalnim trakama i putokazima, a na nekim mjestima bit će postavljeni i redari koji će usmjeravati natjecatelje. Na mjestima gdje nema odvajanja puteva ni skretanja, od natjecatelja se očekuje da ne skreću sa staze.

Natjecatelji su dužni na utrci nastupiti po točno određenoj ruti, a koja će biti javno objavljena i dostupna za preuzimanje u GPX formatu i praćenje putem osobnih GPS uređaja/satova.

Ukoliko natjecatelj ne trči definiranom rutom, ne prođe mjernu ili kontrolnu točku bit će diskvalificiran s utrke.

## Opći uvjeti natjecanja

### a. POLUAUTONOMIJA

Natjecatelji na utrci nastupaju pod načelom poluautonomije.

Poluautonomija je definirana kao sposobnost natjecatelja da bude autonoman (samostalan; samodostatan) između dvije okrepne stanice, ne samo po pitanju hrane već i odjeće i sigurnosti te da se može prilagoditi problemima koji se mogu susresti za vrijeme održavanja utrke (loše vremenske prilike, fizički problemi, ozljede...).

Načelo poluautonomije podrazumijeva sljedeća pravila:

- Svaki natjecatelj mora imati svoju obaveznu opremu sa sobom u svakom trenutku tijekom utrke.
- **Prilikom preuzimanja startnog paketa natjecatelj je obvezan pokazati organizatoru obveznu opremu bez koje startni paket neće moći preuzeti.**
- U bilo kojem trenutku tijekom utrke, u startnoj ili ciljnoj zoni, organizator može provjeriti ima li natjecatelj obveznu opremu te ga/ju isključiti s utrke ukoliko je nema.
- Okrepne stanice su opskrbljene hranom i pićem za konzumiranje na licu mjesta. Za punjenje osobne boce s okrepom dostupna je samo obična voda, a ostala pića se mogu točiti u čaše koje su natjecatelji dužni nositi sa sobom. Svaki natjecatelj mora osigurati količinu vode i hrane potrebnu za odlazak do sljedeće okrepne stanice.
- Osobna pomoć dozvoljena je samo na okrepnim stanicama, u zoni posebno rezerviranoj za tu svrhu. Ostatak mjesta okrepne stanice strogo je rezerviran za natjecatelje i organizatora.
- Zabranjena je osobna pomoć tijekom cijele ili bilo kojeg dijela utrke osim unutar zona na okrepnim stanicama.

#### **b. ODUSTAJANJE**

Natjecatelj koji tijekom utrke odluči odustati od nastupa na utrci mora o tome HITNO obavijestiti organizatora na jedan od sljedećih načina:

- pozivom na telefon organizatora (otisnut na startnom broju) ili
- osobno na najbližoj okrepnoj stanici

U slučaju potrebe za pružanjem liječničke pomoći, natjecatelj je dužan obavijestiti organizatora koji će aktivirati dežurnu spasilačku službu (HGSS). Brzina njihovog dolaska ovisi o mjestu na kojem se nalazi natjecatelj i zahtjevnosti prilaza do istog.

#### **c. DISKVALIFIKACIJA**

Diskvalifikacija znači automatsko isključivanje natjecatelja iz utrke i ne uvrštenje na ciljnu listu.

Natjecatelj će biti diskvalificiran zbog sljedećeg:

- odbijanja provjere obavezne opreme od strane organizatora
- ostavljanja otpada na stazi
- ugrožavanja flore i faune
- korištenja bilo kakvih prijevoznih sredstava tijekom utrke
- zamjene natjecateljskog broja s drugim natjecateljem
- kraćenjem staze tj. kretanje izvan označene staze utrke
- ne pomaganja natjecateljima u nevolji



- nesportskog ponašanja prema drugim natjecateljima i/ili organizatoru
- nepoštivanja odluka od strane organizatora, liječnika ili HGSS-a
- neprimjerenih sadržaja na fotografijama/video snimkama objavljenim za vrijeme ili nakon utrke kojima se vrijeđaju drugi natjecatelji ili organizator

#### **d. PRIGOVORI I ŽALBE**

Prigovori i žalbe podnose se direktoru utrke po završetku natjecanja, najkasnije sat vremena prije službenog proglašenja pobjednika. Organizator utrke razmotrit će sve eventualne prigovore i žalbe te donijeti odluku.

#### **e. PROMJENA STAZE – OTKAZIVANJE UTRKE**

Organizator zadržava pravo da u bilo kojem trenutku (a najkasnije 24 sata prije starta utrke) i bez prethodne najave napravi izmjene na stazi i okrepnim stanicama, a eventualne promjene bit će objavljene na službenoj web stranici utrke te dostavljene natjecateljima na email adresu.

U slučaju nepovoljnih vremenskih uvjeta, početak utrke može se odgoditi. U slučaju procjene da vremenski ili neki drugi uvjeti mogu ugroziti sigurnost ili život natjecatelja, organizator zadržava pravo otkazati natjecanje.

#### **f. ZAŠTITA PRIRODE**

Utrka se održava u Parku prirode Medvednica te je sukladno tome obvezno pridržavati se svih pravila zaštite prirode i okoliša te poštivati pravila ponašanja u zaštićenom prirodnom području. Natjecatelji tijekom utrke ne smiju zagađivati okoliš te uništavati floru i faunu, ne smiju bacati otpad na stazu te odlagati smeće na bilo kojoj lokaciji između starta i cilja utrke, osim na okrepnim stanicama.

#### **g. UVJET NASTUPA NA UTRCI**

Nastup na utrci dozvoljen je samo punoljetnim osobama (18 ili više godina starosti na dan održavanja utrke).

Prilikom ispunjavanja prijavnog obrasca svaki natjecatelj obavezan je prihvatiti uvjete ovih "Pravila natjecanja" što potvrđuje označavanjem u prijavnom obrascu. Bez prihvaćanja ovih uvjeta "Pravila natjecanja" neće biti moguće ispuniti prijavni obrazac te slijedom toga niti nastupiti na utrci.

#### **h. SUGLASNOST O MEDIJSKOJ SLOBODI**

Prijavom na utрку natjecatelji su suglasni da udruga Društvo športske rekreacije Aktivan život (organizator utrke) može cjelokupni snimljeni video i fotografski materijal javno prikazivati i koristiti u promotivne svrhe utrke i organizatora. Organizator utrke pridržava sva prava za korištenje, kopiranje i distribuiranje svih snimljenih video i foto materijala.

## **i. OSOBNA ODGOVORNOST**

Natjecatelj ispunjavanjem prijave za nastup na utrci potvrđuje da se na utrci natječe na osobnu odgovornost te da je upoznat s pravilima utrke kojih će se pridržavati kao i mogućim rizicima koje utrka nosi.

Prijavom natjecatelj izjavljuje da je upoznat s popisom obvezne opreme koja je važna za njegovu osobnu sigurnost te da se njenim nenošenjem izlaže povećanom riziku od dehidracije, nemogućnosti saniranja ozljeda, nemogućnosti poziva u pomoć, nemogućnosti pomaganja povrijeđenim natjecateljima, nemogućnosti kontaktiranja organizatora te diskvalifikaciji.

Svojom prijavom natjecatelj potvrđuje da je u odgovarajućoj psiho-fizičkoj kondiciji primjerenom za ovakvu vrstu natjecanja.

## **j. BROJEVI ORGANIZATORA**

Molimo vas da u slučaju hitnih situacija na stazi tijekom utrke kontaktirate organizatora:

- Nedeljko Vareškić +385 (0)91 254 3419

## **Natjecanje podržavaju:**

