

## **RASPIS**

### Otvoreno prvenstvo grada Zagreba u trailu

Park prirode Medvednica

26. 5. 2024.

## Medvednica trail 2024.

Dionica/staza „Plazur 30K” (31 km / 1420 m+)

### OTVORENO PRVENSTVO GRADA ZAGREBA U TRAILU

#### 1. Organizatori

Organizator: Zagrebački atletski savez

Suorganizator: Društvo športske rekreacije Aktivan život, Ulica kralja Zvonimira 58, 10000 Zagreb

Kontakt: [zas@zas.hr](mailto:zas@zas.hr), [nedeljko@aktivan-zivot.hr](mailto:nedeljko@aktivan-zivot.hr)

Web: <https://www.medvednicatrail.run/plazur-30k/>

#### 2. Osnovne informacije

**Datum:** 26.5.2024.

**Vrijeme starta utrke:** 9 sati

**Mjesto održavanja:** [Park prirode Medvednica](#)

**Lokacija starta i cilja utrke:** [livada Hunjka](#)

**Limit utrke:** 6 sati / do 15:00 sati

#### 3. Prijevoz

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/UserDocsImages/Autobusne%20linije%20-%20rasporedi/140.pdf?vel=52801>)
- osobnim automobilom

#### 4. Prijava

Moguća na stranici Utrka.com 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 dobit će emailom 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 račun i biti uvršteni na startnu listu.

## 5. Iznos kotizacije

- Prijave i uplate **od 25.3. do 21.4.2024.** – 36 EUR
- Prijave i uplate **od 22.4. do 24.5.2024.** – 41 EUR
- Last minute prijave \* **25. i 26.5.2024.** – 50 EUR

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

## 6. 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 7 EUR. U ovom slučaju vrši se povrat iznosa kotizacije, bez uključenog iznosa naknade. Zahtjev za povrat može se podnijeti najkasnije do 7. 6. 2024. u 23:59 sati na [info@zagreb.run](mailto:info@zagreb.run).

## 7. Starosne kategorije (muškarci i žene)

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

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

## 8. Osnovne informacije o stazi

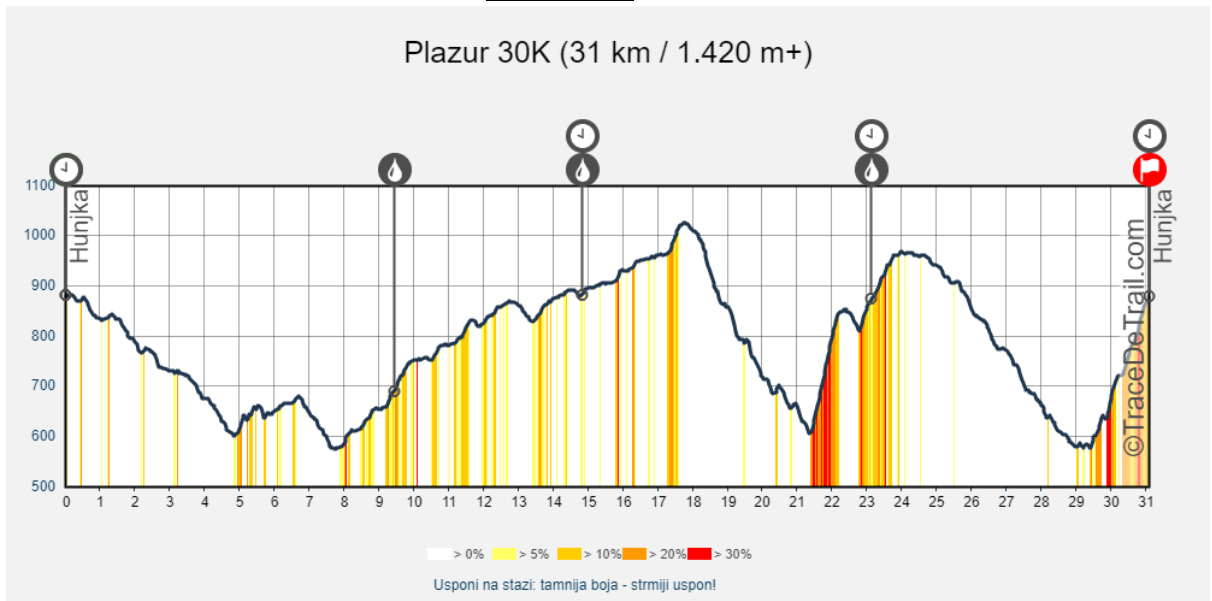
- **Dužina:** 31 km
- **Uspón:** 1.420 m
- **Spuštanje:** 1.420 m
- **Vremenski limit:** 6 sati
- **ITRA bodovi:** 2
- **ITRA National League:** da
- **preuzmi .GPX**

## 9. 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** nakon čega staza obilazi najviši (Sljeme) i peti najviši (Veliki Plazur) vrh Medvednice, prelazi preko Crvenog spusta i na kraju prolazi 500 Horvatovih stuba.

Staza će biti označena trakicama i putokazima.

## 10. Profil staze



## 11. 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.

## 12. Obavezna oprema

- osobna iskaznica
- startni broj s čipom (postavljen na prsa/prednji dio tijela, mora biti jasno vidljiv)
- mobilni telefon (uključen s napunjenom baterijom i spremljenim brojem organizatora)
- čaša za točenje okrepe
- bočica/mjeh s tekućinom (minimalno 0,5 l) (bočica, bidon, flask, hydro pack,...)
- set prve pomoći
- astro folija
- 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.

### **13. Podjela startnih paketa**

Podjela startnih paketa održat će se u **subotu 25. 5. 2024. od 14-18h** u prostoru Trčaone na adresi [Prisavlje 8, Zagreb](#). Natjecatelji koji nisu iz Zagreba, svoj startni paket mogu preuzeti i na dan utrke u INFO šatoru u prostoru start/cilja utrke.

**VAŽNO! Prilikom preuzimanja startnog paketa morate donijeti i pokazati obveznu opremu! Ako preuzimate startni paket za nekoga onda nam morate pokazati osobni dokument te osobe (ili fotografiju na vašem mobitelu) te obveznu opremu osobe za koju preuzimate startni paket.**

### **14. Startni paket**

- startni broj s čipom
- unikatnu finišersku medalju
- poklon sponzora
- obrok nakon utrke
- okrepu na stazi i u cilju utrke
- elektronsko mjerenje vremena i obradu rezultata
- dežurstvo Hrvatske gorske službe spašavanja
- liječnička pomoć u cilju
- organizacija utrke

### **15. Proglašenje pobjednika**

- Pehari i pokloni sponzora za TOP 3 u ukupnom poretku (M+Ž)
- medalje TOP 3 u starosnim kategorijama
- proglašenje je planirano u 13 sati

### **16. Opći uvjeti utrke**

#### **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 ili u startnoj zoni neposredno pred start utrke, 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 okrepnj stanic

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
- nesporskog 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**

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 utrku 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. 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.

Svojom prijavom natjecatelj potvrđuje da je u odgovarajućoj psiho-fizičkoj kondiciji primjerenoj 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**