

19. Međunarodni Triatlon Kup "Kulin ban Boračko jezero 2022"

Boračko jezero 26.08. - 28.08.2022.g.

Glavna utrka
Organizator
e-mail
Web
Direktor utrke
Glavni sudija
Tehnički delegat

subota 27.08.2022.
Triatlon asocijacija u BiH
triatlonasocijacijaubih@gmail.com
<http://tabih-sprintbih.ba>
Elmir Miro Hadžialić
Adnan Džumhur
Amir Jamak



Dobrodošli!

Dragi Triatlonci,

Dobrodošli na 19. Međunarodni Triatlon kup „Kulin Ban“ Boračko jezero 2020. Posebna nam je čast organizovati još jedno, 19. po redu izdanje triatlon utrke, povodom 833. godišnjice donošenja Povelje Kulina bana.

Triatlon trka se održava na Boračkom jezeru smještenom u srcu planine Prenj, pokraj grada Konjica poznatom po drvorezbarstvu, raftingu, turističkim atrakcijama, prekrasnom čaršijom i brojnim starim zanatima.

Plivanje se odvija u jednom od najljepših prirodnih jezera u Bosni i Hercegovini. Biciklistička staza vodi vas kroz prekrasan kraj koji je prije svega poznat po neukroćenim vrletima planina Visočice, Bjelašnice i Prenja. Staza za trčanje prati obalu jezera i na kraju završava prolazom kroz voćnjak šljiva i jabuka. Zona izmjene je u neposrednoj blizini početka plivanja i ciljne ravnine.

Ove godine smo uveli i akvatlon takmičenja za najmlađe uzraste tako da se nadamo posebnom ugođaju ove godine.

Dovedite porodicu i prijatelje sa sobom i proslavite svoja sportska dostignuća s njima.

Radujemo se druženju sa Vama i želimo dobrodošlicu na naše takmičenje tri sporta!

Direktor utrke:

Elmir Miro Hadžialić

Sadržaj

Program takmičenja	5
Petak 26.08.2022.g.	5
Subota 27.08.2022.g.	5
Akvatlon	5
Sprint triatlon	5
Kategorije	6
Prijave	6
Pravila takmičenja	6
Sigurnost i medicinska pomoć	6
Molbe i žalbe	7
Otkazivanje	7
Smještaj	7
Akvatlon	8
Šta je to akvatlon?	8
Zona izmjene	8
Nagrade	8
Akvatlon 300 - Poletarci C	9
Akvatlon 600 - Poletarci B	10
Akvatlon 1200 - Poletarci A	11
Sprint triatlon	12
Format takmičenja	12
Startni paket	12
Nagrade	12
Mjerenje vremena i rezultati	13
Cut-off	13

Plivanje 750m	14
Oprema za plivanje	14
Bicikl 20km	15
Oprema za biciklizam	16
Trčanje 5km	18
Zona izmjene	19
Check-in u zonu izmjene	20

Program takmičenja

Petak 26.08.2022.g.

17:00 – 20:00 preuzimanje startnih paketa za sva takmičenja

Subota 27.08.2022.g.

Akvatlon

08:30 – 10:30 preuzimanje startnih paketa za akvatlon

10:30 – 10:50 zona izmjene otvorena za check-in Poletarci A, B i C

10:50 – 11:00 kratki tehnički sastanak te prozivka Poletaraca

11:00 start Akvatlona 300 Poletarci C

11:10 start Akvatlona 600 Poletarci B

11:25 start Akvatlona 1200 Poletarci A

11:40 zona izmjene akvatlona otvorena za *check-out*

11:45 proglašenje pobjednika akvatlona za sve kategorije

Sprint triatlon

08:30 – 12:00 preuzimanje startnih paketa za sprint triatlon

12:00 – 13:00 brifing za sprint distancu obavezan za sve takmičare

13:00 – 13:45 zona izmjene sprint triatlona otvorena za *check-in*

13:30 – 13:45 otvaranje manifestacije, pozdravni govor

13:55 – 14:00 kratki tehnički sastanak te prozivka natjecatelja za sprint triatlon

14:00 start sprint triatlona za muške takmičare

14:05 start sprint triatlona za ženske takmičarke

16:10 zona izmjene sprint triatlona otvorena za *check-out*

16:30 proglašenje pobjednika, objava rezultata i dodjela nagrada.

20:00 sač party

Kategorije

Sve kategorije su razvrstane na muške i ženske. Pored apsolutne kategorije takmičari će biti razvrstani u kategorije prema godištu na sljedeći način:

Akvatlon

- 2014 – 2013 godišta – Poletarci C
- 2012 – 2011 godišta – Poletarci B
- 2010 – 2009 godišta – Poletarci A

Sprint triatlon

- 2008 – 2007 godišta – Kadeti
- 2006 – 2004 godišta – Juniori
- 2003 – 1999 godišta – U23 (mlađi seniori)
- 1998 – 1992 godišta – Seniori (apsolutna)
- 1991 – 1982 godišta – Age group 1
- 1981 – 1972 godišta – Age group 2
- 1971 i stariji – Age group 3

Prijave

Prijave su otvorene do 20.08.2022. i mogu se izvršiti isključivo preko službene stranice Triatlon asocijacije u BiH <https://tabih-sprintbih.ba/prijava/>

Prijava je kompletna samo nakon izvršene uplate. Na sprint triatlon trku se mogu prijaviti muške i ženske osobe starije od 14 godina (godina rođenja 2008. i stariji). Dok se na akvatlon utрку mogu prijaviti ISKLJUČIVO djeca prema navedenim godištimu u kategorijama.

Pravila takmičenja

Takmičenje se odvija u skladu sa ITU/ ETU pravilima koja se mogu pronaći na sljedećoj web adresi:

https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2019.pdf

Svi takmičari su dužni dobro proučiti i poznavati Pravila i propise i pridržavati ih se, kako bi izbjegli eventualne probleme i nejasnoće koje mogu nastati tokom takmičenja. Organizator takmičenja zadržava pravo promjene Pravila i propisa bez prethodne najave. U slučaju promjene ili dopune Pravila i propisa, svi natjecatelji će o tome biti blagovremeno informisani.

Sigurnost i medicinska pomoć

Prostor utrke osiguravat će redarska služba i ograđenim prostorima moći će se pristupiti samo uz predočenje narukvice ili odgovarajuće akreditacije.

Medicinska služba tokom trke ima ovlasti ukloniti bilo kojeg sudionika iz medicinskih razloga. Svako vozilo od posebne namjene, u slučaju opasnosti, a treba koristiti biciklističku rutu, naznačiti će svoju prisutnost

putem svjetlosnih i zvučnih signala. U svim slučajevima vozilo će imati prednost u odnosu na triatlonce, koji moraju ustupiti mjesto.

Molbe i žalbe

Slijedeći pravila utrke, svaki sudionik ili trener bilo kojeg prijavljenog kluba može podnijeti zahtjev za privremenim rezultatima, nepravilnostima organizacije ili o sankcijama koje primjenjuju suci i dužnosnici.

Otkazivanje

U slučaju da vremenske nepogode ili okolnosti izvan naše kontrole spriječe održavanje događaja prema planiranom programu sa svim njegovim segmentima (plivanje, vožnja biciklom, trčanje), organizacija će izmijeniti događaj prema odluci suca.

Smještaj

Svi takmičari u sklopu prijave imaju posebne pogodnosti na smještaj unutar Eko Sela Boračko Jezero. Za više opcija pogledati web stranicu:

<https://tabih-sprintbih.ba/smjestaj/>

Akvatlon

Akvatlon takmičenje je prilagođeno mlađim uzrastima, i distance su prilagođene uzrasnim skupinama: poletarci A, B i C. Učesnici koji ne pripadaju ovim uzrasnim skupinama **ne mogu se prijaviti i učestvovati na akvatlonu!**

Šta je to akvatlon?

Akvatlon je sportska disciplina u kojoj takmičari plivaju, i trče sa promjenom opreme između, tj oblače patike poslije plivanja, a prije trčanja. Vrijeme se mjeri od starta plivanja do kraja trčanja, tako da i vrijeme promjene opreme ulazi u zbirni rezultat. Pobjednik je onaj koji prvi pređe kompletnu predviđenu distancu plivanja i trčanja do cilja. Start i cilj utrke su identični kao za elitnu sprint distancu, čak je i dio trkačke staze isti kao i za elitne triatlonce.

Ove godine se po prvi put uvodi ova disciplina u sklopu multi-sport manifestacije Kulin Ban, i nadamo se što većem odzivu najmlađih uzrasta ljubitelja triatlona. Podstaknite vašu djecu, prijatelje, poznanike da se u što većem broju odazovu i učestvuju na ovom takmičenju.

Ova trka garantuje najviše uzbuđenja roditeljima koji će svoje mališane pratiti u stopu sa upaljenim kamerama i vatrenim navijanjem atmosferu dovesti do vrhunca. Bez obzira na plasman, svako dijete će dobiti medalju koju će kasnije moći ponosno pokazivati. A ko zna, možda baš ova trka podstakne nekog od učesnika da se počne baviti triatlonom i jednog dana postane buduća zvijezda na triatlonskom nebu.

PRO savjet broj 1: probajte staviti rastezljive pertle za svoje patike, kako bi ste ih lakše navukli na bosa noge nakon plivanja.

PRO savjet broj 2: stavite baby puder u vaše patike, kako bi vam pokupio vlagu koja se cijedi sa nogu nakon plivanja, kako vam se ne bi noga klizala u patikama tokom trčanja

Zona izmjene

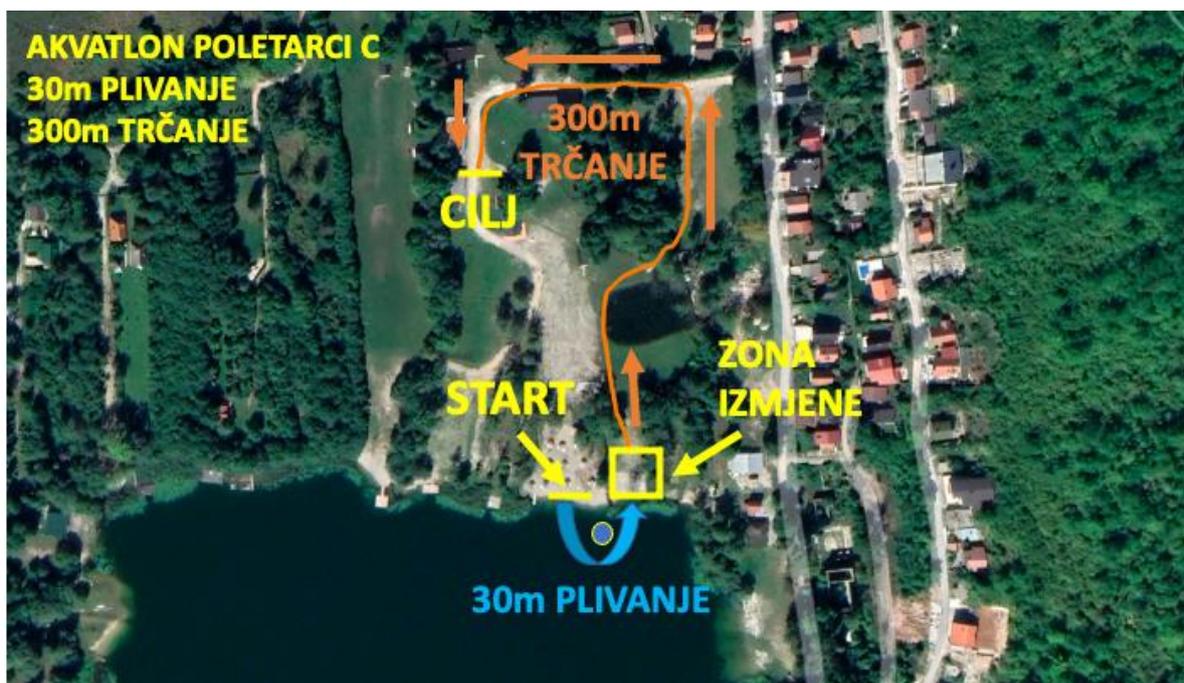
Zona izmjene se nalazi neposredno nakon izlaska iz vode. Svaki takmičar ima predviđeno mjesto gdje će pripremiti svoje patike za trčanje nakon plivanja, i na isto mjesto će ostaviti opremu za plivanje (kapu i naočale) nakon završenog plivanja.

Nagrade

Svaki učesnik koji uspješno završi akvatlon dobiće finišersku medalju. Za prva tri mjesta u svim kategorijama će biti osigurane medalje i dodatni sponzorski paketi.

Akvatlon 300 - Poletarci C

Ova po svemu posebna staza, pripremljena za najmlađe učesnike Kulin Ban kupa će zvesti vragolaste mališane od 8 i 9 godina da pokažu koliko brzo mogu plivati jedan kratki sprint, obući patike i zatim trčati čitavih 300m do linije cilja. Pogledajte dobro mapu, proučite stazu i probajte je prije nego utrka započne.



Akvatlon 600 - Poletarci B

Sada već malo komplikovanija staza ima dodatni okret prije prolaska u cilj, i zahtjeva pažnju koja se može zahtjevati od poletaraca koji imaju 10 ili 11 godina. Budući šampion neće imati problema da rasporedi snagu tokom 60m plivanja, i odredi tempo kojim će proći sva ova zapetljana skretanja na najbrži mogući način projuri kroz cilj.



Akvatlon 1200 - Poletarci A

Ova staza je napravljena samo za prave entuzijaste i iskusne triatlon sladokusce. Djeca od 12 i 13 godina su skoro pa odrasli ljudi neki roditelji će već imati problema da trče uporedo sa svojom djecom. Staza je malo duža ali taman da otkrije da li si dovoljno mudar da rasporediš snagu pametno tokom cijele utrke, i ostaviš jedno „nitro“ punjenje za jaki završetak.



Sprint triatlon

Format takmičenja

Standardno triatlon takmičenje u formatu sprint (polu-olimpijske) distance, namijenjeno je za takmičare 2008 godište i starije, i sastoji se od sljedećih segmenata:

- 750m plivanja,
- 20km vožnje bicikla
- 5km trčanja

Startni paket

Svi prijavljeni takmičari dobivaju u sklopu start paketa sljedeće:

- Čip za mjerenje vremena koji je potrebno nositi na lijevoj nozi tokom cijele trke
- Startni broj
- Akreditaciju
- Finišersku medalju i diplomu za sve koji završe utrku
- Sponzorske artikle kao što su: ruksak, brendirana majica, kapa za plivanje, energetska pića i pločice, itd.

U trenutku preuzimanja startnog paketa svaki sudionik mora:

- pokazati identifikacioni dokument
- potpisati izjavu da nastupa na vlastitu odgovornost
- potpisati izjavu o nadoknadi izgubljenog čipa
- maloljetni takmičari moraju doći u pratnji roditelja/staratelja
- za maloljetne takmičare izjavu mora potpisati roditelj/staratelj

Startni paketi se moraju preuzeti najkasnije do 12:00. Takmičari koji ne preuzmu startni paket na vrijeme neće moći učestvovati.

Nagrade

Neposredno nakon završene utrke, započeti će ceremonija proglašenja pobjednika. Nagrade će se dodjeljivati po navedenim kategorijama, odvojeno za muške i ženske takmičare. Osim toga, biti će zasebno organizovan podium i dodjela medalja za takmičare državljanke Bosne i Hercegovine, tako da će trka imati dva podiuma: internacionalni i lokalni. Svi učesnici sprint triatlona učestvuju u apsolutnoj kategoriji i konkurišu za glavnu nagradu, bez obzira na godište.

Prva tri mjesta u svim kategorijama, biće nagrađena medaljama:

1. Prvo mjesto *zlatna* medalja
2. Drugo mjesto *srebrna* medalja
3. Treće mjesto *bronzana* medalja

Ukupni ženski i muški pobjednik će dobiti pehar. Za prva tri mjesta u ukupnom plasmanu sprint triatlona za muške i ženske takmičare predviđena je i novčana nagrada kao što slijedi:

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. Prvo mjesto | € 150,00 |
| 2. Drugo mjesto | € 100,00 |
| 3. Treće mjesto | € 50,00 |

Za prva tri mjesta u svim kategorijama će biti osigurani i dodatni sponzorski paketi.

Mjerenje vremena i rezultati

Mjerenje vremena na trci je elektronsko putem čipova. U skladu sa tehničkim mogućnostima, mjerenje će biti podijeljeno po segmentima. Službeni rezultati će biti objavljeni na oglasnoj tabli i na službenoj web stranici.

Cut-off

Vremenska ograničenja (cut-off) su kao što slijedi:

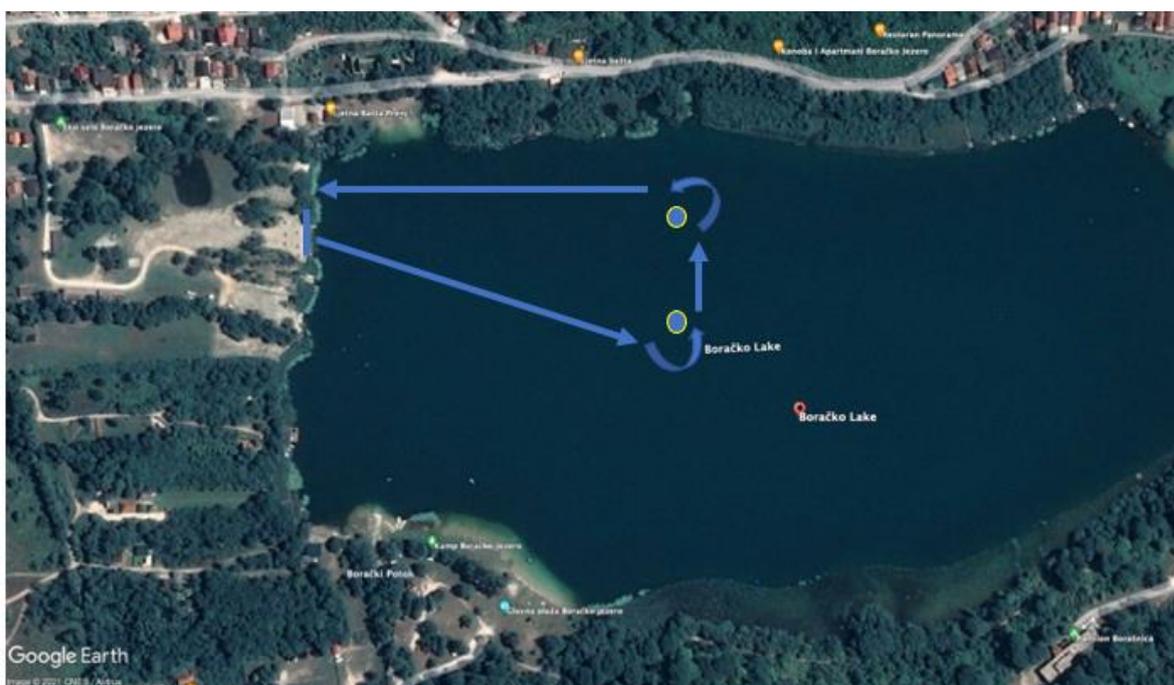
- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| 1. Plivanje: | 30 minuta |
| 2. Plivanje + bicikl: | 2 sata i 10 minuta |
| 3. Plivanje + bicikl + trčanje: | 3 sata |

Takmičari koji ne uspiju završiti takmičarske segmente u gore navedenim ograničenjima će biti diskvalifikovani iz trke, i mogu nastaviti sa triatlonom na svoju odgovornost.

Plivanje 750m

Plivački segment će se održati u kristalno čistoj i bistroj vodi Boračkog jezera zeleno modre boje. Za one koji prvi put dožive Boračko jezero, sigurni smo da će doživljaj biti nezaboravan.

Start je sa plaže u sklopu Eko sela, pliva se oko bove na sredini jezera. Okret je na desno rame, a završetak plivanja je na drugoj plaži Eko sela kod zone izmjene. Izlaz će biti obilježen velikim znakom, vidljivim iz daleka.



Osiguranje plivačke staze biće sa 2 kajaka i 4 gumena rafting čamca, a čitava staza biće obilježena vodenim balonima i plutama.

Oprema za plivanje

Na dan takmičenja tehnički delegat će donijeti odluku o dozvoli upotrebe neoprenskih plivačkih odijela. Obavezna je upotreba sponzorskih kapa koje će takmičari dobiti u sklopu startnih paketa.

Bicikl 20km

Biciklistička staza prolazi kroz živopisni krajolik bosansko-hercegovačkih planina, prateći gornji dio toka rijeke Neretve, koja je poznata po raftingu, ribolovu i kristalno čistoj i pitkoj vodi.

Staza se sastoji od 1 kruga cestom od Eko sela prema selu Glavatičevo. Vozi se strogo desnom stranom. Staza će biti u određenom terminu zatvorena za promet, a obzirom da i sama nije opterećena saobraćajem bit će sigurna za promet bicikla i nakon puštanja saobraćaja. Na kritičnim mjestima biće postavljeni redari kako bi dodatno upozorili takmičare.

Prvi dio staze u dužini od oko 5km je preko prevoja Košuta, i sadrži uspon i do 22%. Spust nakon uspona sadrži nekoliko opasnih krivina, pa se svi takmičari mole za poseban oprez na tom dijelu. Nakon prvih 5 brdovitih kilometara, slijedi 5 relativno ravnih, odnosno valovitih kilometara. Okret je kod partizanskog groblja blizu sela Glavatičevo, gdje se nalazi i okrepa stanica.

Svaki takmičar je dužan napraviti okret iza čunja, i preći preko senzora za čip radi evidencije, na način da ga sudija može evidentirati također. Na okretu će biti obezbjeđena okrepa. Povratak je istim putem, prvih 5km ravno/valovito, drugih 5km preko prevoja Košuta.

Zavjetrina između istog spola je dozvoljena.



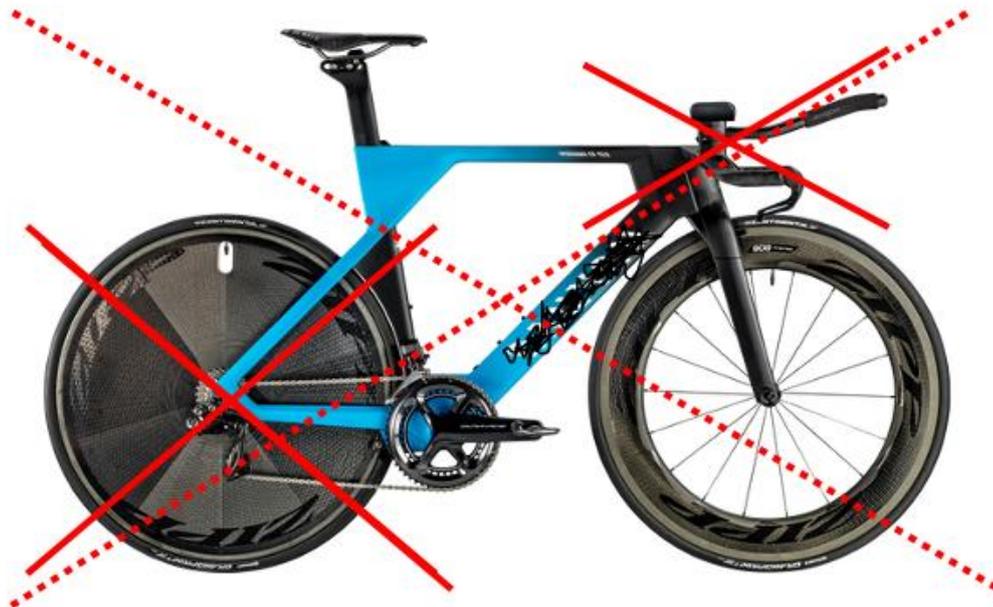
Oprema za biciklizam

Biciklistička zaštitna kaciga je obavezna. Nije dozvoljeno primati pomoć od drugih tokom trke, bilo da su to drugi takmičari ili neko izvana. Dozvoljena je upotreba cestovnih i brdskih bicikala. Za brdske bicikle preporučujemo upotrebu tanjih *slick* guma, prilagođenih za vožnju po asfaltu.

Nije dozvoljena upotreba:

- bicikala za hronometar,
- upotreba aerobarova,
- „punih“ disk točkova
- točkova koji imaju dubinu obruča veću od 100mm



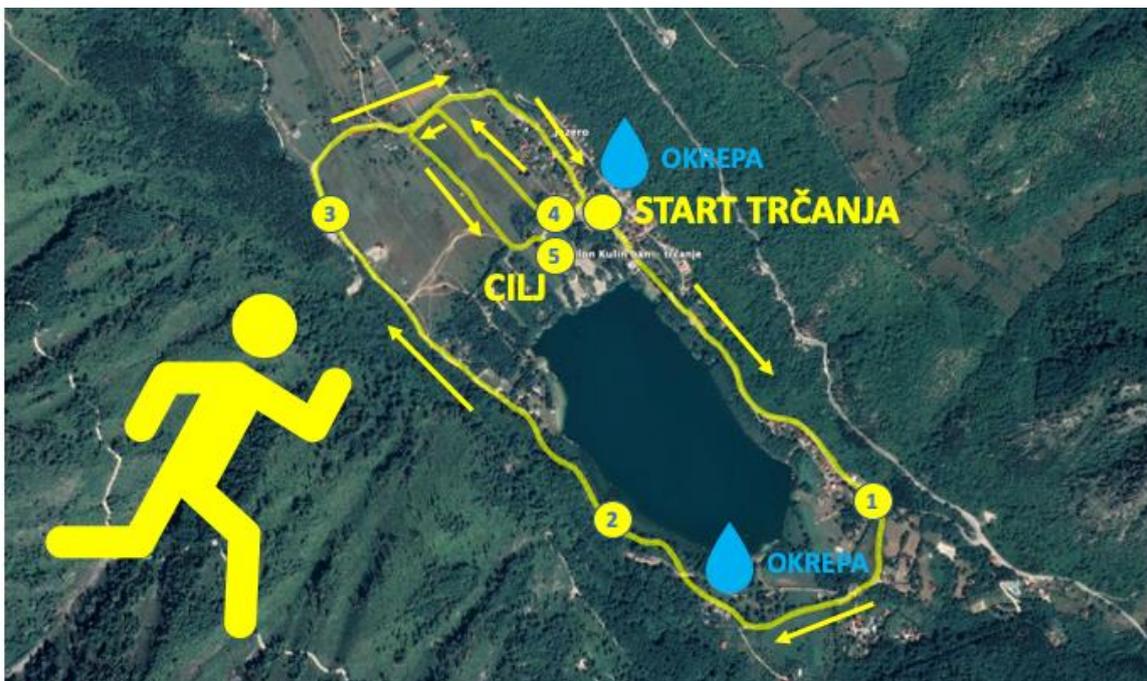


Trčanje 5km

Staza za trčanje se sastoji od punog kruga oko jezera, te jedan dodatni krug stazom kroz voćnjak Eko sela. Prelijepa priroda i zelena stabla pružiti će mjestimičnu hladovinu trkačima.

Start trčanja i cilj ukupne trke su kod zone izmjene, ciljna ravnina je u prostoru Eko sela, odmah do zone izmjene. Trči se puni krug stazom oko jezera desnom stranom puta, u smjeru kazaljke na satu, te jedan dodatni krug stazom kroz voćnjak Eko sela. Podloga staze varira od solidnog asfalta, makadama preko pješačkih staza.

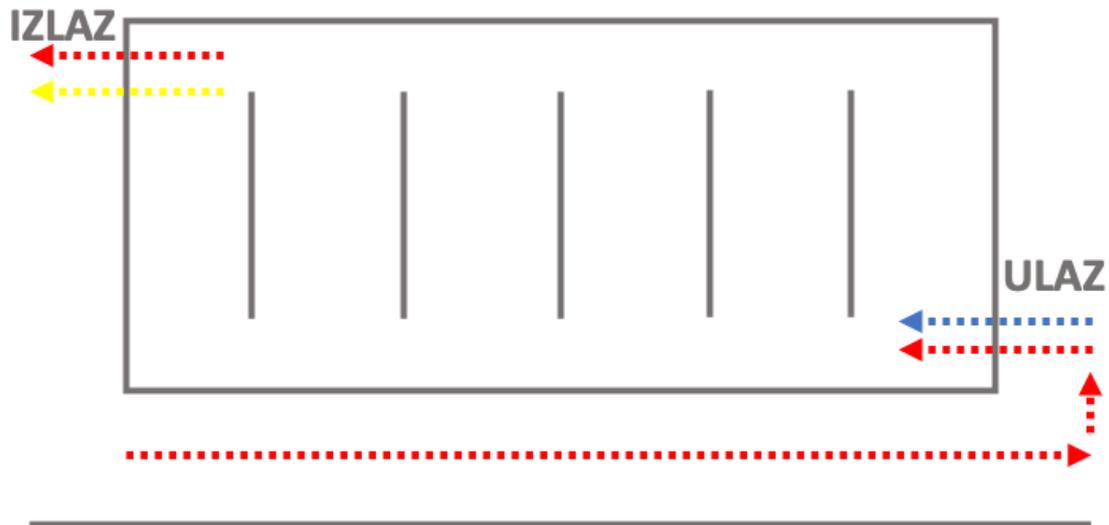
- Organizator će obezbjediti okrepne stanice sa vodom na trkačkoj stazi i na izlazu iz zone izmjene
- U trkačkom dijelu takmičenja, broj na tijelu ispisan markerom treba biti dobro vidljiv
- Takmičar ne smije trčati sa golim torzom/bez dresa, niti smije trčati bez obuće niti u jednom dijelu utrke
- Organizator će obilježiti stazu vidljivim oznakama



Zona izmjene

Zona izmjene se nalazi u središnjem dijelu Eko sela. Ulaz u zonu je sa jugoistočne strane, a izlaz na suprotnoj strani. Smjer kretanja kroz zonu izmjene je jednosmjernan i prikazan na slici ispod. Stacionar, Hitna pomoć, i šatori za presvlačenje će biti smješteni kod zone izmjene.





Check-in u zonu izmjene

Nakon otvaranja zone izmjene za check-in, takmičari će moći unijeti svoju opremu i smjestiti u svoj box obilježen sa takmičarevim startnim brojem. Na ulazu u zonu izmjene biće sudije koje će vršiti kontrole takmičara. Od takmičara se očekuje da prilikom ulaza obrate pažnju na sljedeće stvari:

Check-In u zonu izmjene

- Kaciga zakopčana na glavi
- Brojevi napisani markerom na oba ramena i obje noge
- Tene za trčanje
- Čip zavezan oko LIJEVE noge
- Ispravan bicikl, KOČNICE



Nakon ulaska u zonu izmjene, takmičari trebaju da pronađu predviđeno mjesto za sebe na osnovu startnog broja. Nakon toga, svu opremu da smjeste unutar kutije, tako da ništa ne viri izvan kutije. Izuzetak:

- patike smiju biti ispred kutije
- kaciga smije biti na biciklu



Bicikl treba biti postavljen na šipku, na sjedište ili upravljač, kao što je prikazano:



Primjeri loše pripremljenih zona izmjena:

