



21. MEDNARODNI TEK NA RATITOVEC

PRVENSTVO SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH ČLANI-ČLANICE (absolutno), MLADINCI-MLADINKE

PRVENSTVO SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH ZA VETERANE-VETERANKE

POKAL SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH, 3. TEKMA

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

Datum tekmovanja: **Nedelja, 5. JUNIJ 2016, ob 9:30**

Prijave: **Preko spletne prijave:** <http://www.atletsko-drustvo-zelezniki.si/AK/stran/tek-na-ratitovec/prijava>
do 30. 5. 2016 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 2016-lme 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, 4. 6. 2016** od 18.00 do 20.00 pred športno dvorano Železniki.

Na dan tekmovanja, 5. 6. 2016, pred športno dvorano Železniki:
Člani, članice, mladinci, mladinke od 7.30 do 8.45
Otroške kategorije od 7.30 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.

Osebna štartna številka: **Ob prijavi in vplačani štartnini do vključno 28. 5. 2016 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
Naknadna prijava: 20 EUR

Startnina vključuje: medalje za prve tri M/Ž po kategorijah, oskrba z energijskimi napitki na progi (6 okrepčevalnic) in v cilju, praktično darilo za vse tekmovalke in tekmovalce (tudi v otroških kategorijah), osebno štartno številko (ob pravočasnih prijavi), čaj in sadje v cilju, prevoz nujne opreme na cilj, topli obrok, možnost tuširanja (športna dvorana), zdravniška služba, posredovanje pri nastanitvi.

Opis prog:

- ❖ Štart teka za **člane in veterane** je v **Železnikih**, v naselju na Kresu. 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 2,6 km; 4,7 km; 6,2 km; 7,3 km; 9 km; 10,1 km in okrepčevalnica v cilju. Na otroški progi se nahajata dve okrepčevalnici in sicer ena v cilju in druga v začetku drugega kroga pri kategorijah Z3 in M3

Odvoz opreme: Organizator bo poskrbel za odvoz opreme na cilj. Tekmovalci in tekmovalke morajo oddati opremo najkasneje do **8.40** v vozila, ki bodo ob tajništvu tekmovanja (športna dvorana).

Preoblačenje, tuši: Športna dvorana Železniki.

Informacije o

prenočitvenih možnostih: brane.cencic@gmail.com ali 0038641747536

Razglasitev rezultatov: Predvidoma ob **12.45** pri športni dvorani Železniki

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

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

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	200 €	150 €	120 €	90 €	70 €	50 €	Praktična	Praktična	Praktična	Praktična
Ženske	170 €	130 €	100 €	70 €	Praktična	Praktična	/	/	/	/

Objavljene vrednosti za denarne nagrade so bruto zneski

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

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

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, SLO, 2008
Moški: 100 EUR Rekord: 1h 01' 40" Andrew Douglas, GB, 2015

Žrebanje bogatih praktičnih nagrad med vse udeležence teka!

PROGRAM – DRŽAVNO PRVENSTVO IN POKAL SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH

OTROŠKI TEKI

Kategorija	Letnik	Dolžina	V.r.	Kraj, čas starta
Z3 Starejše deklice	2001 – 2002	2,7 km	148 m	Železniki 10:30
M3 Starejši dečki	2001 – 2002	2,7 km	148 m	Železniki 10:45
Z2 Deklice	2003 – 2004	1,3 km	74 m	Železniki 11:00
M2 Dečki	2003 – 2004	1,3 km	74 m	Železniki 11:15
Z1 Mlajše deklice	2005 – 2008	0,7 km	50 m	Železniki 11:30
M1 Mlajši dečki	2005 – 2008	0,7 km	50 m	Železniki 11:40

ODRASLI IN MLADINA

Kategorija	Letnik	Dolžina	V.r.	Kraj, čas starta
Z4 Mladinke	1997 – 2000	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30
M4 Mladinci	1997 – 2000	7,3 km	872 m	Podlonk 09:30
Z5 Članice	1977 – 1996	7,3 km	872 m	Podlonk 09:30
Z6 Ml. veteranke	1967 – 1976	7,3 km	872 m	Podlonk 09:30
Z7 St. veteranke	1966 in starejše	7,3 km	872 m	Podlonk 09:30
M5 Člani	1977 – 1996	11,1 km	1170 m	Železniki 09:30
M6 Mlajši veterani	1967 – 1976	11,1 km	1170 m	Železniki 09:30
M7 Starejši veterani	1957 - 1966	11,1 km	1170 m	Železniki 09:30
M8 Super veterani	1956 in starejši	11,1 km	1170 m	Železniki 09:30

Organizator razpisuje dodatno kategorijo M8 - 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.

KATEGORIJE PRVENSTVO SLOVENIJE V GORSKIH TEKIH ZA VETERANE – VETERANKE

M/Z 40	1972 – 1976	M/Z 60	1952 – 1956
M/Z 45	1967 – 1971	M/Z 65	1947 – 1951
M/Z 50	1962 – 1966	M/Z 70 +	1946 in starejše/starejši
M/Z 55	1957 – 1961		

Štartajo na progah za člane in članice, za veteransko DP so razporejeni v zgornje kategorije!

V kolikor v kateri od kategorij veteranov-veterank niso uvrščeni vsaj trije tekmovalci, se ta kategorija združi z mlajšo kategorijo.

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 2000 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	2000 in starejši	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30
R2 Ženske posamezno	2000 in starejše	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30
ME Moške ekipe	2000 in starejši	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30
ŽE Ženske ekipe	2000 in starejše	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30
KE Kombinirane ekipe	2000 in starejši/e	3,8 km	629 m	Prtovč 09:30

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, starim staršem. Štartnine ni. Tek je netekmovalnega značaja, časi se ne merijo.

Štart teka bo ob 10.15 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 **2006** in mlajši. V cilj mora družinska ekipa priteči skupaj.

Dolžina proge znaša 700 m.

Prijave na dan tekmovanja od 8.00 do 9.45 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.

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Preizkus hoje na 2 km bo tudi v letu 2016 vključen v program prireditve tek na Ratitovec. 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, 4. junija 2016 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**

Vabljeni vsi ljubitelji teka

Organizacijski odbor