

PROGRAM



13. RAB TRIATLON

Alpe-Adria triatlon kup



HRVATSKA TRIATLON LIGA

**MINI AKVATLON
SUPERSPRINT TRIATLON
SPRINT TRIATLON**



RAB, 05.06.2021.



Uvala Padova 1

2021.

ORGANIZATOR: Triatlon klub "Rab"

SUORGANIZATOR: Triatlon savez Primorsko-goranske županije

Otok Rab, uvala Padova 1 | 05.06.2021.

11:00 MINI AKVATLON

- 11:00 Početnici/ce "U7" M/Ž (2014 i mlađi/đe) 25 m plivanje + 250 m trčanje
 11:15 Početnici "U9" M (2012, 2013) 50 m plivanje + 500 m trčanje
 11:30 Početnice "U9" Ž (2012, 2013) 50 m plivanje + 500 m trčanje
 11:45 Početnici "U11" M (2010, 2011) 100 m plivanje + 1 km trčanje
 12:00 Početnice "U11" Ž (2010, 2011) 100 m plivanje + 1 km trčanje

- 12:20 **SUPERSPRINT TRIATLON** - 1. utrka (375 m plivanje + 10 km bicikla + 2.5 km trčanje)
 Mlađi kadeti "U13" (2008, 2009), Kadeti "U15" (2006, 2007)

- 13:20 **SUPERSPRINT TRIATLON** - 2. utrka (375 m plivanje + 10 km bicikla + 2.5 km trčanje)
 Mlađe kadetkinje "U13" (2008, 2009), Kadetkinje "U15" (2006, 2007)

- 15:00 **SPRINT TRIATLON** - 1. utrka - (750 m plivanje + 20 km bicikla + 5 km trčanje)
 Mlađi juniori "U17" (2004, 2005), Juniori "U19" (2002, 2003), Seniori M 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80+

- 16:00 **SPRINT TRIATLON** - 2. utrka - (750 m plivanje + 20 km bicikla + 5 km trčanje)
 Mlađe juniorke "U17" (2004, 2005), Juniorke "U19" (2002, 2003), Seniorke Ž 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80+
 Štafete apsolutno (2005 i stariji/je). Štafeta može biti muška, ženska ili mješovita. Štafetu čine tri natjecatelja.

PLIVANJE U uvali Padova 1. Početnici u utrci Mini akvatlon plivaju 25 m / 50 m / 100 m. U utrci Supersprint triatlon pliva se u trokut dužine 375 m. U utrci Sprint triatlon plivaju se dva ista trokuta u ukupnoj dužini od 750 m.

BICIKLA U utrci Supersprint triatlon bicikla se vozi od uvale Padova 1 do Vele rive i natrag (tri kruga). U utrci Sprint triatlon bicikla se vozi od uvale Padova 1 do Vele rive i natrag (šest krugova).

TRČANJE Natjecatelji Mini akvatlona trče šetalištem u dužini od 250 m / 500 m / 1 km. U utrci Supersprint triatlon trči se od uvale Padova 1 do Hotela International i natrag. U utrci Sprint triatlon trči se od uvale Padova 1 do hotela International i natrag (dva puta).

STARTNINE	sa HTS licencom	bez HTS licence
Štafete	300,00 kn	300,00 kn
Sprint triatlon	120,00 kn	200,00 kn
Supersprint triatlon	80,00 kn	150,00 kn
Mini akvatlon	50,00 kn	50,00 kn

Startnina uključuje: majicu, okrijepu, topli obrok, osiguranje, hitnu pomoć.

Podjela startnih paketa obaviti će se na dan utrke 05.06.2021. od 09:00 - 11:00 na info pultu

Prijave za licencirane natjecatelje obavlja ovlaštena osoba kluba putem baze HTS-a na poveznici <https://dashboard.triatlon.hr/races>

Prijave za nelicencirane natjecatelje obavljaju se on-line na linku:

<http://bit.ly/13RabTRiatlonPrijaveNelicencirani>

Prijave i uplate startnina obavljaju se do 01.06. 2021. IBAN HR2724020061100618675

Podaci o klubu: Triatlon klub Rab, 51280 Rab, Barbat 245 OIB 04182444835

Kontakt: e-mail: rapski.triatlon@gmail.com mob. 098 415 816 (Neno)

Tehnički delegat: Denis Grgorinić, e-mail: denis.grgorinic@pu.ht.hr / hts@triatlon.hr

PRAVILA NATJECANJA

Određena su HTS pravilnikom o ustroju natjecanja.

Svi natjecatelji dobivaju chipove koje vraćaju ulaskom u cilj.

Kacige tijekom utrke su obavezne.

Vožnja u zavjetrini je dozvoljena samo za natjecatelje istog spola.

Dozvoljen je samo kratki i zatvoreni aerobar koji ne smije stršati ispred volana.

Tijekom trčanja i vožnje bicikle obavezna je majica ili triatlon dres.

Limit utrke za Supersprint triatlon je 1 sat, za Sprint triatlon 1 sat i 40 min.

Natjecatelji nastupaju na vlastitu odgovornost.

Natjecatelji Mini akvatlona dolaskom u cilj dobivaju medalje.

Prva tri natjecatelja po kategorijama osvajaju medalje.

Prva tri mjesta u apsolutnoj kategoriji Sprint triatlon osvajaju pehare.

Prve tri štafete osvajaju medalje.



SATNICA

- 08:30 Otvaranje prijave
- 10:30 Zatvaranje prijave
- 10:30 Otvaranje zone - Mini akvatlon
- 11:00 Start utrke Mini akvatlon po kategorijama
- 11:30 Otvaranje zone - Supersprint triatlon
- 12:15 - 13:15 Ručak za natjecatelje Mini akvatlon
- 12:20 Start 1. utrke Supersprint triatlon
- 13:20 Start 2. utrke Supersprint triatlon
- 14:10 Proglašenje pobjednika Mini akvatlon
- 14:20 Otvaranje zone - Sprint triatlon (1. i 2. utrka)
- 14:30 Proglašenje pobjednika Supersprint triatlona
- 14:45 - 15:45 Ručak za natjecatelje Supersprint triatlona
- 15:00 Start 1. utrke Sprint triatlon
- 16:00 Start 2. utrke Sprint triatlon
- 16:30 - 18:30 Ručak za natjecatelje Sprint triatlona
- 18:00 Proglašenje pobjednika - Sprint triatlona
- 19:00 Završetak programa utrke



NAPOMENA: 10 min. prije utrka Sprint i Supersprint triatlon zatvara se zona i obavlja se tehnički sastanak i prozivka natjecatelja.

KAKO DO RABA:

Trajektna linija Stinica - Mišnjak:

Povezanost otoka s kopnom je trajektima Rapske plovidbe iz luke Stinica na kopnu do luke Mišnjak na otoku Rabu. Plovidba traje 15 minuta. Red plovidbe:

www.rapska-plovidba.hr

Trajektna linija Valbiska-Lopar:

Trajektna linija iz luke Lopar na sjeveru otoka Raba za luku Valbiska na otoku Krku i obrnuto u ljetnim mjesecima plovi četiri puta dnevno. Plovidba traje 1 sat i 30 minuta. www.jadrolinija.hr

Katamaranska linija Rijeka-Rab

Linija za prijevoz samo putnika katamaranom iz luke Rijeka za luku Rab i obrnuto održava tijekom cijele godine sa polascima jedanput dnevno. Plovidba traje 2 sata. www.jadrolinija.hr

INFO: TURISTIČKA ZAJEDNICA GRADA RABA www.tzg-rab.hr
VALAMAR PADOVA HOTEL Tel. 052/ 465 000, e-mail: reservations@valamar.com

STAZE:



MINI AKVATLON

START U 11:00 POČETNICI "U7" M/Ž (2014 I MLADI/ĐE)

25 m PLIVANJE

250 m TRČANJE



MINI AKVATLON

START U 11:15 POČETNICI "U9" M (2012, 2013)
 START U 11:30 POČETNICE "U9" Ž (2012, 2013)

 50 m PLIVANJE  500 m TRČANJE



MINI AKVATLON

START U 11:45 POČETNICI "U11" M (2012, 2013)
 START U 12:00 POČETNICE "U11" Ž (2012, 2013)

 100 m PLIVANJE  1 km TRČANJE



SUPERSPRINT TRIATLON

375 m PLIVANJE
(1 TROKUT)

10 km BICIKLA
(3 KRUGA)

2,5 km TRČANJE
(1 KRUG)

START U 12:20 MLAĐI KADETI "U13" M (2008, 2009) KADETI "U15" M (2006, 2007)

START U 13:20 MLAĐE KADETKINJE "U13" M (2008, 2009) KADETKINJE "U15" M (2006, 2007)



SPRINT TRIATLON

750 m PLIVANJE
(2 TROKUTA)

20 km BICIKLA
(6 KRUGOVA)

5 km TRČANJE
(2 KRUGA)

START U 15:00 1 UTRKA
START U 16:00 2 UTRKA

MLAĐI JUNIORI "U17" (2004, 2005),
MLAĐE JUNIORKE "U17" (2004, 2005),

JUNIORI "U19" (2002, 2003), SENIORI
JUNIORKE "U19" (2002, 2003), SENIORKE, ŠTAFETE