



Bled  
2023



**TRIATHLON  
FESTIVAL**  
BLED



**TRI  
ATHL  
ON**  
BLED



Alps Adriatic  
Triathlon Cup

# VODNIK ZA TEKMOVALCE

1.-2. SEPTEMBER 2023

**20 let / years**  
(2003–2023)



# VODNIK ZA TEKMOVALCE

EVROPSKI MLADINSKI POKAL BLED 2023  
DRŽAVNO PRVENSTVO TZS V STANDARD TRIATLONU IN AKVABIKEU  
DRŽAVNO PRVENSTVO ZDRAVNIKOV IN ZOBOZDRAVNIKOV  
ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL  
TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA

Kraj: BLED – MALA ZAKA  
Organizator: TRIATLONSKI KLUB TRISPORT KAMNIK  
Vodja tekmovanja: Miro KREGAR  
Informacije: [www.com.triatlon-bled.si](http://www.com.triatlon-bled.si)  
Tel: 041 641 527  
E mail: [miro.kregar@siol.net](mailto:miro.kregar@siol.net)

VIDEO ET JUNIOR: <https://youtu.be/DBAv2fD6C4E>

VIDEO TRI FESTIVAL: [https://www.youtube.com/watch?v=dWc\\_wn4MErQ](https://www.youtube.com/watch?v=dWc_wn4MErQ)

## I. TEKMOVALNE RAZDALJE IN ZVRSTI:

BLED – MALA ZAKA

- EVROPSKI MLADINSKI POKAL: (400–12–3,3)
- CICI AKVATLON ZA OTROKE: (50–500 / letnik 2014–2016)
- AKVATLON: (150–1000 / let.2013–2012)
- SUPER SPRINT TRIATLON: starejši dečki deklice, letnik 2010–2011 (300–6–1,5), 1 krog kolesa
- SUPER SPRINT TRIATLON: kad. + ml. mladinci, letnik 2006–2009 (300–12–3,3), 2 kroga kolesa
- TRIATLON ZA VSAKOGAR: (300–12–3,3), kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- TRIATLON – STANDARD – Slovenski pokal TZS: (1550–40–10), kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- AKVABIKE – STANDARD – Državno prvenstvo: TZS (1550–40), kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- ŠTAFETNI TRIATLON – STANDARD: (1550–40–10), kolesarjenje v zavetrju dovoljeno
- DUATLON STANDARD: (40–10), kolesarjenje v zavetrju dovoljeno

### STANDARD TRIATLON ŠTEJE ZA:

- DRŽAVNO PRVENSTVO IN SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL
- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih + Triatlon Bled)

### AKVABIKE ŠTEJE ZA:

- DRŽAVNO PRVENSTVO TZS
- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih + Triatlon Bled)

### DUATLON ŠTEJE ZA:

- POKAL TRIGLAVSKA GRČA (Triatlon Jeklenih + Triatlon Bled)

### SUPER SPRINT TRIATLON ŠTEJE:

- SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL

### CICI AKVATLON ŠTEJE:

- SLOVENSKI POKAL TZS
- ALPE ADRIA TRIATLONSKI POKAL

### TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA – pravila igre:

Za ta naziv štejeta nastopa na obeh prireditvah. Tekmovalci, ki bodo opravili z obema nastopoma, na 1. Triatlonu Jekleni (kajak/sup/plavanje + MTB kolo + gorski tek) in 2. na cestnem, standard triatlonu, akvabike ali duatlonu, bodo dobili naziv TRIGLAVSKA TRIATLONSKA GRČA. In v ta namen prejeli posebna unikatna priznanja, ki bodo podeljena na Bledu po Standard triatlonu. Pogoji so sledeči in čas ni važen:

1. TRIATLON JEKLENI 26.8.2023 (1. solo nastop s kajakom, supom ali plavanjem + MTB + tek)
2. TRIGLAV TRIATLON BLED 2.9.2023 (1. solo nastop plav + kolo + tek, ali 2. nastop v duatlonu - kolo + tek ali
3. Nastop v Akvabikeu – plav + kolo)



## 1. CICI AKVATLON ZA OTROKE

CM in CF: 50 m plavanja – 500 m teka  
D1M in D1F: 150 m plavanja – 1000 m teka

### STAROSTNE KATEGORIJE

CM / CF	Cicibani in cicibanke	7 do 9 let	2014–2016
D1M / D1F	Mlajši dečki in deklice	10 in 11 let	2012–2013

## 2. SUPER SPRINT SD

300 m plavanja – 1 krog  
6 km kolesarjenja – 1 krog  
1,5 km teka – 1 krog

### STAROSTNE KATEGORIJE

D2M / D2F	Starejši dečki in deklice	12 in 13 let	2010–2011
-----------	---------------------------	--------------	-----------

### 3. SUPER SPRINT – KD, MM

300 m plavanja – 1 krog  
12 km kolesarjenja – 2 kroga  
3,3 km teka – 1 krog

STAROSTNE KATEGORIJE			
KM / KF	Kadeti in kadetinja	14 in 15 let	2008–2009
M1M / M1F	Mlajši mladinci in mladinke	16 in 17 let	2006–2007

### 4. TRIATLON ZA VSAKOGAR – Medicus rekreativni triatlon

300 m plavanja – 1 krog  
12 km kolesarjenja – 2 kroga  
3,3 km teka – 1 krog

STAROSTNE KATEGORIJE			
M3M / M3F	Starejši mladinci in mladinke	19 let in mlajši	2004 in mlajši
E3M / E3F	Člani in članice 1	20 do 35 let	2003–1988
E4M / E4F	Veterani in veteranke 1	36 do 50 let	1987–1973
E5M / E5F	Veterani in veteranke 2	51 in starejši	1972 in starejši
Medicus	Skupna kategorija		

### 5. STANDARD TRIATLON – DRŽAVNO PRVENSTVO (tudi za POKAL TRIGLAVSKA GRČA) Medicus standard triatlon – Državno prvenstvo zdravnikov in zobozdravnikov

1.550 m plavanja v Blejskem jezeru – 2 kroga  
40 km kolesarjenja med Malo Zako in Pristavo – 7 krogov  
10 km teka med Malo Zako in Bledom – 3 kroge

Tekmuje se tudi za DENARNE NAGRADE: 1.500 EUR (M+Ž: 300–200–100–80–70).  
Pogoj za denarno nagrado je manj kot 10 % zaostanka za zmagovalcem

Na standard razdalji bo ČASOVNA ZAPORA:

Kdor po 2 urah in 15 minutah ne konča s plavanjem in kolesarjenjem bo moral tekmovanje zaključiti.

STAROSTNE KATEGORIJE			
----------------------	--	--	--

M2M / M2F	Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2004–2005
E1M / E1F	Člani in članice I	20 do 29 let	1994–2003
E2M / E2F	Člani in članice II	30 do 39 let	1984–1993
V1M / V1F	Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1979–1983
V2M / V2F	Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1974–1978
V3M / V3F	Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1969–1973
V4M / V4F	Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1964–1968
V5M / V5F	Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1959–1963
V6M / V6F	Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1954–1958
V7M / V7F	Veterani in veteranke VII	70 in več let	1953 in manj
Medicus	Skupna kategorija		

## 6. ŠTAFETNI TRIATLON

1.550 m plavanja – 2 kroga

40 km kolesarjenja – 7 krogov

10 km teka – 3 kroge

ČLANSKE ŽENSKÉ, MOŠKE IN MEŠANE EKIPE

Trije tekmovalci (plavalec, kolesar in tekač)

DUATLONSKA ŠTAFETA

Dva tekmovalca (plavalec in duatlonec)

### STAROSTNE KATEGORIJE

ZM	moška ekipa
ZF	ženska ekipa
ZX	mešana ekipa
ZD	duatlonska štafeta

## 7. AKVABIKE – DRŽAVNO PRVENSTVO – STANDARD RAZDALJA (tudi za POKAL TRIGLAVSKA GRČA)

1.550 m plavanja – 2 kroga  
40 km kolesarjenja – 7 krogov

Iz menjalnega prostora mora tekmovalcev preteči še par 10 m do cilja OBUT (kolesarske čevlje oz. superge, ne bos!)

STAROSTNE KATEGORIJE			
M2M / M2F	Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2004–2005
E1M / E1F	Člani in članice I	20 do 29 let	1994–2003
E2M / E2F	Člani in članice II	30 do 39 let	1984–1993
V1M / V1F	Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1979–1983
V2M / V2F	Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1974–1978
V3M / V3F	Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1969–1973
V4M / V4F	Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1964–1968
V5M / V5F	Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1959–1963
V6M / V6F	Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1954–1958
V7M / V7F	Veterani in veteranke VII	70 in več let	1953 in manj

## 8. DUATLON – STANDARD RAZDALJA – za POKAL TRIGLAVSKA GRČA

40 km kolesarjenja – 7 krogov  
10 km teka – 3 kroge

STAROSTNE KATEGORIJE			
M3M / M3F	Starejši mladinci in mladinke	19 let in mlajši	2004 in mlajši
DE3M / DE3F	Člani in članice 1	20 do 35 let	2003–1988
DE4M / DE4F	Veterani in veteranke 1	36 do 50 let	1987–1973
DE5M / DE5F	Veterani in veteranke 2	51 in starejši	1972 in starejši



## II. ČASOVNIK PRIREDITVE – TRIATLON BLED 2023

**Petek / Friday – 1. 9. 2023 (Bled – Mala Zaka)**

URA	DEJAVNOST
14.00	Navodila organizatorja preko E maila
16.00–16.30	Ogled kolesarske proge ET junior cup – Mala Zaka
17.00–17.30	Ogled plavalne in tekaške proge ET junior pokal – Akvatlon (300 – 2) – Mala Zaka
19.00–20.00	Registracija ET junior cup. Poglejte poglavje 10 na Athlete's guide. Bled – Park hotel
19.45	Vprašanja in odgovori – srečanje s TD – Bled Park hotel



**Sobota / Saturday – 2. 9. 2023 (Bled – Mala Zaka)**

URA	DEJAVNOST
07.00–08.00	Pregled opreme ET junior cup
08.00–13.00	Dvig startnih številok – cici, s.sprint, štafete, standard
07.30–08.30	Odprt menjalni prostor ET junior cup M/Ž
08.45	Predstavitve tekmovalk v plavalnem startnem prostoru – ET junior cup
09.00	Start ET junior cup – ženske
09.45	Predstavitve tekmovalcev v plavalnem startnem prostoru – ET junior cup
10.00	Start ETU junior cup – moški
cca 10.50	Konec dirke ET junior cup
11:00	Podelitev cvetja ET junior cup
11.00–11.15	Izpraznitev menjalnega prostora ET junior CUP
10.50	Odprtje menjalnega prostora za Cicibane
11.05	Navodila organizatorja Cicibani
11.15	Start CICI akvatlon (2014–2016)
11.20	Navodila organizatorja Cicibani
11.25	Start akvatlon (2012–2013)
11.15–11.35	Odprt menjalni prostor za s.sprint + tri za vse,
11.40	Navodila organizatorja s. sprint (2010–2011)
11.45	Start Super Sprint (st. dečki deklice – 2010 in 2011)
12.20	Navodila organizatorja s. sprint + tri za vse
12.25	Start - s. sprint kad., ml.mlad (2006–2009) + tri za vse,
12.35	Razglasitev rezultatov za Cicibani in ml.dečki deklice
cca. 13.35	Konec dirke s. sprint + tri za vse,
13.25–13.45	Praznjenje menj. prostora za s.sprint A in B



Bled  
2023



13.45–14.10	Menjalni prostor odprt za STANDARD
14.20	Navodila organizatorja STANDARD
14.30	Start STANDARD ženske + veterani V3+ (50+)
14.35	Start AKVABIKE
14.40	Start STANDARD moški + V1-2 + štafete
15.10	Start DUATLON (startajo iz menjalnega prostora)
15.15	Razglasitev rezultatov za SUPER SPRINT + TRI ZA VSAKOGAR
16.40	Prvi v cilju
18.00	Konec dirke STANDARD
18.30	Razglasitev rezultatov Standard, akvabike, duatlon, štafete, Triglavska triatlonska grča (prvo se podelijo denarne nagrade za absolutne zmagovalce)

Na STANDARD bo **ČASOVNA ZAPORA** – zaradi časovne omejitve zapore na Bledu. kdor po 2 urah in 15 min ne bo končal s plavanjem in kolesarjenjem, bo moral tekmovanje končati.

**Youtube link – Triglav triatlon Bled.**

**VIDEO TRI FESTIVAL:** [https://www.youtube.com/watch?v=dWc\\_wn4MErQ](https://www.youtube.com/watch?v=dWc_wn4MErQ)



### III. SPLOŠNA PRAVILA

#### VSI UDELEŽENCI TEKMUJEJO NA LASTNO ODGOVORNOST!

Tekmuje se po pravilih TZS in ET, na lastno odgovornost. Vožnja v zavetju je dovoljena za isti spol, zavetje žensk za moškimi in obratno ni dovoljeno. Čelade so obvezne. Prav tako neupoštevanje navodil redarske in varnostne službe ter normativov TZS in ET vodi k diskvalifikaciji.



## IV. PRIJAVE IN PLAČILO

**PRIJAVE:** SPLETNA PRIJAVNICA: <https://prijavim.se/calendar/checkings/4956/>

[www.prijavim.se](http://www.prijavim.se), Stegne 14, 1241 Kamnik

IBAN: SI56 6100 0001 0262 656

BIC/Swift: HDELSI22

Vse bančne provizije gredo v breme plačnika.

**KONEC PRIJAV:** torek, 29. 8. 2023 do 24 ure.

(PRIJAVA JE IZVRŠENA, KO JE PLAČANA. In je na portalu [prijavim.se](http://prijavim.se) označena kot PLAČANO)

Na dan tekmovanja PRIJAVE NISO MOŽNE.

### ŠTARTNINE:

Razdalja	do 29. 8. 2023
Cici	10 EUR
Super sprint triatlon	30
Tri za vse	30
Standard DP	50
Akvabike DP	40
štafetni (3)	90
štafetni (2)	70
Duatlon	40

## V. DOSTOP IN IZVOZ Z AVTOMOBILI DO MALE ZAKE (veslaški center)

Parkiranje bo omogočeno na Kolodvorski (proti Mali zaki).

Parkirišče bo označeno z dovolj parkirnimi prostori, nahaja se 200 m pred Malo zako.

Dostop do Male zake bo možen po naslednjem časovnem razporedu:

ZAPRTA / ODPRTA	URA	TRAJANJE
Cesta odprta:	do 8.45	
Popolna zapora ceste: ET JUNIOR CUP M + Ž	8.45–10.45	2:00
Cesta odprta:	10.45–11.45	1:00
Popolna zapora ceste: TRIATLON ZA VSAKOGAR	11.45–13.25	1:40
Cesta odprta:	13.15–14.30	1:15
Popolna zapora ceste: STANDARD TRI BLED BOHINJ	14.30–17.00	2:30
Cesta odprta:	po 17.00	

**Na voljo so vam sledeča PARKIRIŠČA:**

- na Železniški postaji (Kolodvorska ulica – 300 m od Male Zake)
- v Veliki Zaki (camping – 800 m od MZ)
- na Pristavi (cesta za Bohinj – 1,8 km od MZ)
- v samem Bledu – parkirna mesta (1,8 km od MZ)
- na križišču Rečiške in Kolodvorske ceste (800 m od MZ).

**Prireditveni prostor je v veslaškem centru v Mali Zaki.**

## **VI. NAGRADE**

Vsi, ki se bodo udeležili triatlona, bodo prejeli topel obrok, pijačo. Prvi trije v kategorijah dobijo medalje in praktične nagrade v skupni vrednosti preko 1.000 EUR.

Prvih pet moških in žensk v standard / olimpijski triatlonu prejme denarne nagrade v skupni vrednosti 1.500 EUR (300–200–100–80–70), prvi trije absolutno pokale.

## **VII. NAMESTITEV NA BLEDU**

### **Triglav Triatlon Bled – nastanitve/accomodation**

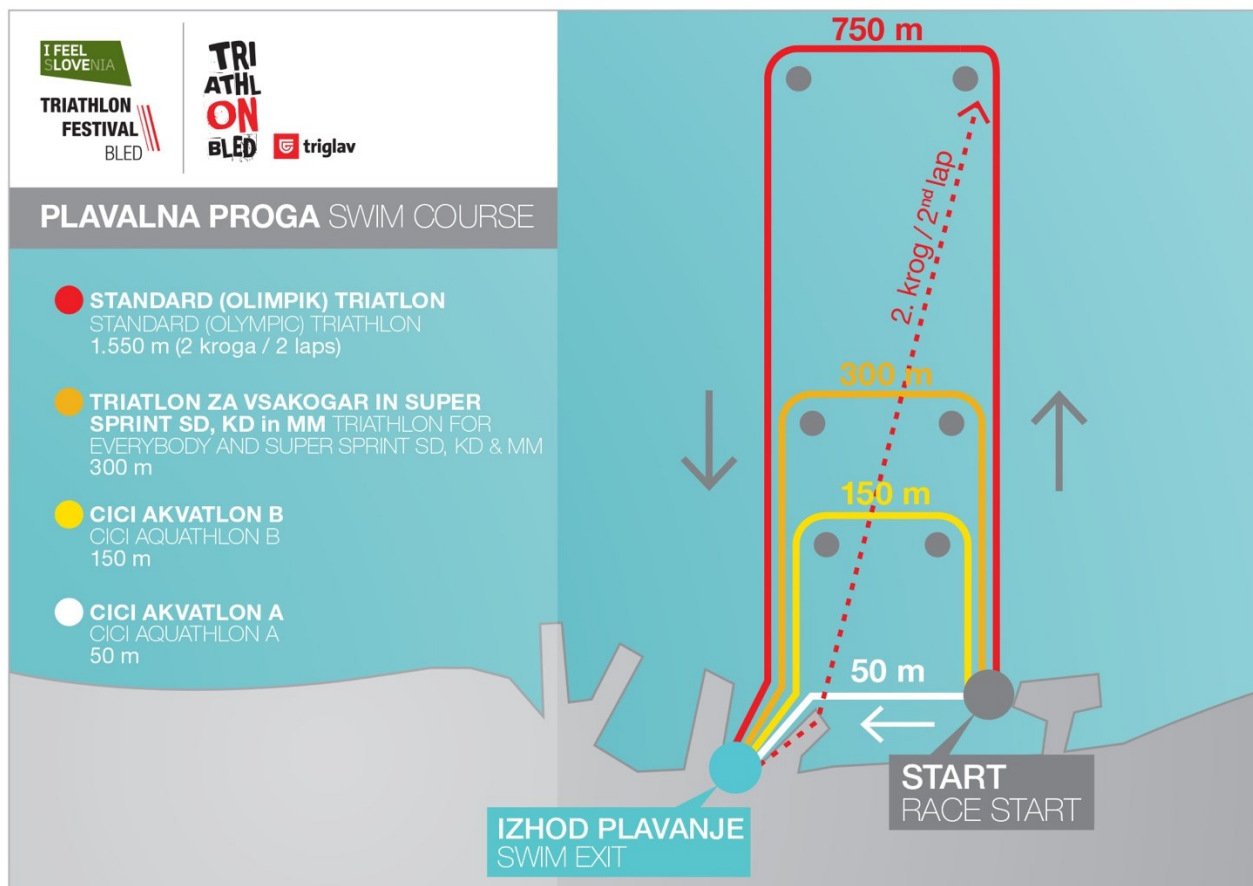
Vsem udeležencem Triglav Triatlona Bled 2023, ki nameravajo prenočiti na Bledu priporočamo, da si čim prej rezervirajo nastanitev. V pomoč vam prilagamo razpredelnico nekaterih ponudnikov nastanitve na Bledu, ki imajo trenutno še proste kapacitete.

**[NASTANITVE NA BLEDU – klikni in rezerviraj svojo nastanitev](#)**

## **VIII. TRIGLAV TRIATLON BLED**

## Plavanje:

v obliki pravokotnika v Mali Zaki, pričakovana temperatura vode je 20–22 °C  
Na standard triatlonu, akvabikeu in štafetnem triatlonu se plava 2 kroga.



## Menjava:



## Kolesarjenje:

krog – 5,8 km: iz Male Zake, do Zake, po levi proti Pristavi, obrat, Zaka, vzpon do žel. postaje, po Župančičevi spust do Male Zake

Triatlon za vsakogar – 2 kroga

Super sprint SD – 1 krog

Super sprint KD, MM – 2 kroga

Na standard triatlonu, akvabikeu, duatlonu in štafetnem triatlonu se kolesari 7 krogov.



## Tek:

(krog – 3,3 km: po cesti pod gradom do parkirišča v mestu, obrat in nazaj)

triatlon za vsakogar – 1 krog

cici akvatlon – 1 manjši krog

super sprint SD – 1 manjši krog

super sprint KD, MM – 1 manjši krog

Na standard triatlonu, duatlonu in štafetnem triatlonu se teče 3 kroge.











