

# TRIBALION “LAND OF BEARS“

## VODIČ ZA TRKU

### Satnica trke

#### **Petak, 17.05.2019.**

18:00 – 20:00 - preuzimanje startnih paketa – TC (plato ispod hotela „Beli Bor“ ili hol hotela “Beli Bor” – u slučaju lošeg vremena)

#### **Subota, 18.05.2019.**

07:30 – 10:00 - preuzimanje startnih paketa – TC (plato ispod hotela „Beli Bor“)

09:30 - start Tribalion dečije trke

10:25 - svečano otvaranje Tribaliona

10:45 - početak zagrevanja takmičara na Challenge trci

11:00 - start Tribalion Challenge trke (plato ispod hotela „Beli Bor“)

11:05 - početak zagrevanja takmičara na Green trci

11:15 - start Tribalion Green trke (plato ispod hotela „Beli Bor“)

15:00 - ceremonija proglašenja pobednika

### Info o trci

**Lokacija :** planina Tara, Bajina Bašta, Srbija

Start i cilj trke : plato ispod hotela „Beli Bor“, Kaluđerske Bare, planina Tara

**Datum :** Subota, 18.05.2019.godine

**Organizator :** Fitnes centar “No.1 gym”

**Vreme starta :** 11:00 časova – Tribalion Challenge trka

11:15 časova – Tribalion Green trka

**Dužina :** Tribalion CHALLENGE 20 km + 35 prepreka

Tribalion GREEN 10 km + 20 prepreka

**Očekivano vreme završetka trke:** 3-6 sati, u zavisnosti od kondicije i spremnosti takmičara.

Vremenska rampa za Tribalion Green trku : 3h 30 minuta

Vremenska rampa za Tribalion Challenge trku : 6 časova

**Svaki takmičar dobija "tribalion" majicu u startnom paketu!**

**Svaki takmičar koji uspešno završi trku dobija finišersku Tribalion medalju!**

**Svaki učesnik dečije trke dobija finišersku medalju! U dečijoj trci nema proglašenja pobednika – Sva deca koja istrče trku su pobednici!**

**Preuzimanje startnih paketa:** Preuzimanje startnih paketa u zoni starta/cilja, u petak, 17.05.2019. (od 18:00 do 20:00 časova), a najkasnije do 10:00 časova, 18.05.2019.

## **KONTAKT:**

[info@tribalion.rs](mailto:info@tribalion.rs)

060 6356556 Boris Tomić

066 8580385 Nikola Živanović

## **IZJAVA O PREUZIMANJU ODGOVORNOSTI**

Takmičari su obavezni da prilikom preuzimanja startnih paketa potpišu izjavu da na trci nastupaju na sopstvenu odgovornost. Tom prilikom su u obavezi da sa sobom imaju lični dokument sa slikom (lična karta, pasoš)

U slučaju da na trci nastupa osoba mlađa od 18 godina, u obavezi je da bude u pratnji roditelja (staratelja) koji potpisuje izjavu i preuzima odgovornost za učešće na trci. Osobama mladim od 15 godina zabranjeno je učešće na Challenge I Green trci.

## **TRASA TRKE**

Dužina staze za Tribalion Challenge je 20 kilometara, sa oko 35 prepreka.

Dužina staze za Tribalion Green 10km, sa 20 prepreka.

Trka vodi izrazito planinskim terenom, kroz šumu, potoke i rečice, oko jezera i preko živopisnih vidikovaca. Takmičari moraju posebnu pažnju obratiti na neravan i kamenit teren, prepreke koje mogu biti klizave, skriveno korenje i vodu na stazi, koje mogu dovesti do povrede u slučaju kretanja neprilagođenog uslovima terena. Takođe, pažnju treba obratiti i na ostale takmičare i ponašati se prema pravilima fairplay-a.

## **PREPREKE NA STAZI I OPREMA**

Prepreke na stazi su različite konstrukcije I složenosti. Sastoje se od preskakanja greda I provlačenja ispod greda, penjanja preko merdevina, prelaska mreže, nošenja tereta (npr. vreća peska – muškarci 25kg, žene – 15kg), penjanja uz konopac, prelazak jezera (samo učesnici Tribalion challenge), balans greda, monkey bar, puzanje kroz blato, I mnoge druge.

Prelazak pojedinih prepreka, usled nepravilnog prelaska I nedostatka koncentracije, može dovesti do povređivanja. Iz tog razloga savetuju se svi takmičari da krajnje oprezno prelaze prepreke I time smanje mogućnost povređivanja.

Oprema takmičara treba da bude prilagođena terenu i vremenskim uslovima. Savetuje se lagana odeća (izbegavati pamučnu odeću) koja se brzo suši, kao i obuća sa dubokim "kramponima" podesna za kretanje po šumskom i kamenitom terenu (npr. trail patike).

## **STANICE ZA OSVEŽENJE NA STAZI**

Tribalio Challenge – tri stanice za osveženje (jedna sa voćem)

Tribalio Green – dve stanice za osveženje (jedna sa voćem)

Ukoliko takmičar ima potrebu za dodatnom hranom ili tečnošću, dozvoljeno je da je ponese sa sobom.

## **MERENJE VREMENA I SUĐENJE NA TRCI**

**Merenje vremena će biti elektronsko, uz korišćenje čipova koje takmičari nose zakačene na pertle obuće. Čipovi su višekratni i vraćaju se nakon trke organizatoru.**

Sudije će na trci biti raspoređene na svakoj prepreci. U slučaju da takmičar ne može da pređe prepreku, dužan je da "odradi" tzv. "zamensku vežbu". Zamenska vežba za učesnike Challenge-a su "marinci" ("burpee") i to po 30 marinaca za svaku prepreku koju ne mogu da pređu. "Marinci" se izvode pored same prepreke. Zamenska vežba za Tribalio Green su "jumping jacks" i to serija od 30 za svaku prepreku koju učesnici nisu prešli.

Pored sudija na preprekama, duž staze će biti raspoređene sudije koje će beležiti prolazak takmičara. Obaveza takmičara je da se zaustavi na tim mestima i tako bude evidentiran.

Svako protivljenje sudijama na stazi i nepridržavanje pravilima, dovodi do diskvalifikacije takmičara.

## **BEZBEDNOST TAKMIČARA**

Takmičar je dužan da brine o sopstvenoj bezbednosti i bezbednosti ostalih takmičara tokom trke.

Medicinska ekipa će biti stacionirana u zoni takmičarskog centra (zona starta i cilja). Pomoć takmičarima na stazi pružaju i predstavnici Gorskog službe spašavanja.

U slučaju povrede ili bilo kakve druge nepredviđene situacije, takmičar se obraća bilo kome od sudija na stazi.

## **OBELEŽAVANJE STAZE**

Ruta trke je vidno obeležena pvc trakama crveno-bele boje i crvenim strelicama. Na mestima na kojima se razdvajaju trase Challenge i Green, biće postavljeni putokazi.

## **GARDEROBA**

Na raspolaganju takmičarima biće garderoba u koju mogu odložiti svoje stvari tokom trajanja trke (10:00 – 17:00 časova)

## **TUŠEVI**

Tuševi za spiranje blata će biti postavljeni u zoni takmičarskog centra. Voda se ne greje.

## **PARKING**

Takmičari koriste parking hotela „Beli Bor“ (100m od takmičarskog centra). Parkiranje ispred samog hotela je zabranjeno.

## **NAGRADE**

Svi takmičari koji uspešno završe trku, dobijaju finišerske medalje. Po tri proplasirana takmičara iz svake kategorije dobijaju pehare, kao i nagrade sponzora.

## **SMEŠTAJ I ISHRANA**

Ponuda smeštaja:

- Hoteli VU “Tara – “Omorika” I “Beli Bor” - <http://www.hotelitara.mod.gov.rs>
- Privatni smeštaj na Tari – [www.tara-planina.com](http://www.tara-planina.com)

Hotel “Beli Bor” organizuje catering servis za učesnike Tribaliona.

**DOBRODOŠLI NA TRIBALION !!!**