

# **GREEN LAKE BH TRIATHLON CUP 2019**



**SPRINT TRIATLON**

**17. I 18. AUGUST 2019, LISIČIĆI (KONJIC), JABLANIČKO JEZERO**

Drage triatlonke i triatlonci,

Dobro nam došli na međunarodni GREEN LAKE BH Triathlon Cup 2019. godine. Nadamo se da ste spremni za najveći triatlonski događaj u Bosni i Hercegovini, koji ove godine okuplja više od 160 takmičarki i takmičara iz osam zemalja svijeta (BiH, Hrvatska, Srbija, Crna Gora, Austrija, Njemačka, Italija, Kanada). Garantujemo vam dobru zabavu i takmičenje po ITU i ETU pravilima. Ovaj događaj po prvi put održava u Bosni i Hercegovini i dat ćemo sve od sebe da ga zapamtite po lijepom te da time Bosni i Hercegovinu pozicioniramo na listu obaveznih triatlonskih takmičenja u regiji i svijetu. I vi tome dajete svoj doprinos i hvala vam što ste uzeli učešće u pisanju historije BH triatlona.

Povedite svoje porodice i prijatelje da slavimo život i činjenicu da smo se, svi zajedno, usudili sanjati i ostvarivati svoje snove pod motom #DARETODREAM.

Radujemo se svakom od vas ponaosob i nadamo se da ćete iz Lisičića i Bosne i Hercegovine ponijeti samo najljepša sjećanja.

DATUM: 17. i 18.8.2019.

MJESTO: Lisičići, Konjic, Bosna i Hercegovina



*Lisičići*

Konjic, prekrasno mjesto u zagrljaju planina, između bosanskog zelenila i hercegovačkog krša, obogaćen je jezerima i netaknutom prirodom. Većim dijelom leži na Jablaničkom jezeru, a na njegovoj sjevernoj obali su Lisičići, naselje domaćin *GREEN LAKE BH Triathlon Cupa*.

Po arheološkim ostacima i nalazima u Lisičićima, neolitski stanovnici su ovdje došli sa šireg prostora Mediterana i nastavili živjeti pod kontinentalnim uticajem. Danas su Lisičići manje naseljeno mjesto sa najboljim domaćinima u ovom području, koji u organizaciji *GREEN LAKE BH Triathlon Cupa* učestvuju svim raspoloživim kapacitetima. Hvala!



## SATNICA

### SUBOTA, 17.8.2019.

**9:00-17:00** – Turistički obilazak Konjica s vodičem + rafting + roštilj po posebnim popustima za triatlonce po cijeni od 60 KM (ca 30€) za sve aktivnosti tog dana. Moguće i za pratnju. Obavezna prijava do 10. augusta na [greenlaketriathlon@gmail.com](mailto:greenlaketriathlon@gmail.com). Polazak s lisičičke plaže.

**16:00** do kraja programa tog dana – preuzimanje startnih paketa

**17:30** – zvanično otvorenje GREEN LAKE BH Triathlon Cupa 2019

**17:45** – briefing – predstavljanje staze i pravila trke te ostale informacije o trci uz preporuku za obaveznim učešćem;

priprema djece za GREEN LAKE dječiju trku uporedo s tim.

**18:15** – razgovor sa Dejanom Patrčevićem, hrvatskim rekorderom u Ironman triatlonu, takmičarem na GREEN LAKEU

**19:00** – GREEN LAKE KIDS RACE – svi navijamo za djecu (Više o dječijoj trci na linku: <http://greenlaketriathlon.com/green-lake-kids-run/>)

**20:00** – KIDS PARTY I PASTA PARTY „ONLY ONE“

### NEDJELJA, 18.8.2019.

**6:30-8:30** – preuzimanje startnih paketa za takmičare koji dolaze u nedjelju

**6:30** – otvaranje zone izmjene

**9:00** – zatvaranje zone izmjene

**9:00** – zatvaranje saobraćaja na ruti održavanja triatlona, nakon čega neće biti moguće ući u tu zonu, BEZ izuzetaka. Sve do 9 sati bit će obezbijeđen parking u samoj blizini tranzicijske zone kod lisičičke plaže.

**Do 9:30** - zagrijavanje

**10:00** – **START**

**13:30** – proglašenje pobjednika i dodjela nagrada

**14:00** – puštanje saobraćaja



## PRAVILA

Zona izmjene (tranzicija) bit će na stadionu na lisičićkoj plaži. Odatle kreću i završavaju se sve tri discipline.

SVI TAKMIČARI NASTUPAJU NA VLASTITU ODGOVORNOST i morat će potpisati izjavu o tome prilikom preuzimanja startnog paketa, iako su isto napravili i prilikom online registracije. Zato se startni paket može preuzeti samo lično uz odgovarajući lični dokument (pasoš, lična karta).

### **PLIVANJE**

Prosječna temperatura vode u ovom periodu godine je između 20 i 22 stepena.

OBAVEZNO je nošenje plivačke kape koju će svi takmičari (osim kasnih prijava) dobiti u startnom paketu te plivačke naočale.

### **BICIKL**

U biciklističkom segmentu obavezna je upotreba biciklističke kacige, koja mora biti vezana na glavi prilikom ulaska u tranzicijsku zonu. Najljepnica na kacigu (dobija se u startnom paketu) mora biti zalijepljena na kacigu prilikom ulaska u tranzicijsku zonu.

Čip se dobija prilikom ostavljanja bicikla u tranzicijsku zonu, u koju se ne može ući bez kontole bicikla koju će vršiti M-Bike (tehnički) i biciklistički sudija. Čip je obavezno nositi od starta do cilja.

Bicikl se nakon takmičenja preuzima samo lično sa startnim brojem i nakon VRAĆANJA čipa.

Nakon plivanja, bicikl se ne smije uzimati dok se ne stavi kaciga. Oprezno vaditi svoj bicikl, jer se za rušenje tuđeg bicikla u tranziciji dobijaju kazneni poeni.

Iz tranzicije se bicikl gura do linije koja označava početak biciklističke staze i tek tu se smije sjesti na bicikl. Na liniji prije tranzicijske zone se i silazi s bicikla prije vraćanja u tranzicijsku zonu.

Vožnja u zavjetrini je dozvoljena samo za takmičare istog spola. Dozvoljeni su samo kratki aerobarovi (kraći od kočnice). TT bajkovi nisu dozvoljeni. Mountainbajkovi su dozvoljeni.

Budući da staza ide u jednom pravcu 10 km i 10 km nazad, svi takmičari OBAVEZNI su držati se desne strane ulice ili će dobiti kaznene poene. Ispred prvog takmičara ide policijski motor. Startni broj obavezno mora biti vidljiv na leđima tokom vožnje bicikla.

Vremenski limit trke je 4 sata. Takmičari koji trku ne završe u predviđenom roku mogu je nastaviti na vlastitu odgovornost i nakon puštanja saobraćaja.

### **TRČANJE**

Zbog konstrukcije terena, svi takmičari OBAVEZNI su držati se lijeve strane ulice na trčanju. U suprotnom će dobiti kaznene poene. Startni broj mora biti vidljiv s prednje strane tokom trčanja.

**Sva pravila bit će detaljno izložena u subotu 17. augusta 2019. na brifingu u 17:45 na lisičićkoj plaži.**

## OPIS STAZE



## PLIVANJE

Staza u obliku  $\cap$  – 750 metara (350 + 50 + 350). Ulazak s jednog mjesta na plaži, izlazak na drugom mjestu na plaži. Pliva se u pravcu kretanja kazaljke na satu, bove su s desne strane.

Okretnice će biti obilježene bovama visokim 1,5 promjera 90 cm, a staza će cijelom dužinom biti obilježena plovcima.



## BICIKL

Valovita staza sa u prvom dijelu izuzetno dobrim asfaltom, a u drugom dijelu sa starijim asfaltom gdje je potreban veći oprez. 10 kilometara u jednom pravcu s polukružnim okretom i deset kilometara nazad do tranzicijske zone.



## TRČANJE



Valovita staza – 2,5 km u jednom pravcu i 2,5 km u povratku do cilja, koji je na lisičićkoj plaži.



### **NAGRADE**

Prva tri mjesta u muškoj i ženskoj kategoriji u apsolutnom poretku će osim pehara i prigodnih poklona naših sponzora dobiti i novčane nagrade:

**I mjesto – 500 KM (ca 250 €)**

**II mjesto – 300 KM (ca 150 €)**

**III mjesto – 100 KM (ca 50 €)**

Oni se izuzimaju iz poretka po kategorijama. Prvo troje u svakoj kategoriji dobijaju pehar i prigodne sponzorske nagrade.

#### **Kategorije:**

1. Omladina – do 16 godina
2. Juniori – 17-19 godina
3. Seniori – 20-39 godina
4. Veterani – 40+ godina

Osim ovih obezbijedene su i druge nagrade naših sponzora i svi takmičari će biti potencijalni dobitnici neke od njih. Izvlačenje će se obaviti nakon dodjele prethodno navedenih nagrada.



Za sve takmičare osiguran je pasta party noć uoči trke te tuš i šator za presvlačenje. Osiguran je i šator za odlaganje stvari, sa obaveznom naljepnicom sa svojim startnim brojem koju će svi takmičari dobiti u startnom paketu.

Za više informacija: [www.greenlaketriathlon.com](http://www.greenlaketriathlon.com)

Facebook: GREEN LAKE BH Triathlon Cup

Twitter: @bhtricum

Instagram: @greenlaketriathlon

Direktorica trke: Nudžejma Softić, +38761067806, [info@greenlaketriathlon.com](mailto:info@greenlaketriathlon.com)

\*Organizatori zadržavaju pravo izmjene uslova do 10. augusta 2019.

