



**Triatlonski DAN V LJUBLJANI – 1. junij**  
**Državno prvenstvo v super sprint triatlonu**  
**Državno prvenstvo za študente**  
**Tekmovanje v mešanih štafetah**  
**Alpe – Adria pokal**

**#triathlonLJUBLJANA2025**

**DP SUPER SPRINT – TRIATLON ZA NAJMLAJŠE – TRIATLON ZA VSE – ZMAJČKOV TEK – DP ZA ŠTUDENTE -  
TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH  
KOPALIŠČE KODELJEVO, LJUBLJANA**

**@FOTO: BOŠTJAN VIDRAJZ**

# OSNOVNE INFORMACIJE #TRIATLONLJUBLJANA2025

- DAN triatlona bo v **nedeljo, 1. JUNIJA**.
- Prijave so možne preko aplikacije <https://prijavim.se/> do **torka, 27. maja** do 24h. **PRIJAVE IN PLAČILA NA DAN DOGODKA BODO MOŽNA, A PRIJAVNINA BO VIŠJA (GLEJ STRAN 6)**. Prijava je potrjena, ko je plačana štartnina!
- Prevzem številok bo možen od 7.30 dalje na prijavnih službah.
- Vnos in iznos koles iz menjalnega prostora poteka v natančno določenih časovnih okvirih glede na štart (glej časovnico).
- **Vsak tekmovalec dobi prijavno vrečko s praktičnim darilom organizatorja.**



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



# TEKMOVANJA NA #TRIATLONLJUBLJANA2025

**Nedelja, 1. junij 2025**

- Super sprint za starejše dečke/deklice in kadete/kadetinje: 250 m – 7,8 km – 1,6 km
- Super sprint za mlajše in starejše mladince in mladinke: 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Super sprint za člane/članice in veterane/veteranke ter triatlon za vsakogar (M/Ž): 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Super sprint za študente/šudentke: 350 m – 10,5 km – 2,8 km
- Triatlon mladi triatlonček za cicibane/cicibanke: 50 m – 1,7 - 450 m
- Triatlon mladi triatlonček za mlajše dečke/deklice: 100 m – 3,4 km - 650 m
- Zmajčkov tek za otroke (letnik 2017 in mlajši): 300 m
- Tekmovanje v mešanih štafetah (1Ž + 1M): 150m – 3,8km (1 krajši krog) – 0,85 km (1 krajši krog)

\*Zmajčkov tek je brezplačen, na njem lahko nastopijo vsi otroci, tudi v spremstvu staršev.



# ČASOVNICA – NEDELJA, 1. JUNIJ 2025



Mestna občina  
Ljubljana



7:30 naprej: prijave

**8:40 – 9:35: odprt menjalni prostor VAL 1: starejši dečki, kadeti**

9:40: državno prvenstvo super sprint starejše deklice in kadetinje

10:20: državno prvenstvo super sprint starejši dečki in kadeti

**11:00 – 11:40: odprt menjalni prostor VAL2a: mladinci/mladinke, člani, veterani, triatlon za vse, ŠTUDENTJE**

11:45: DP super sprint mladinci in starejši – **moški**

12:20: DP super sprint mladinke in starejše – **ženske** (štart po prihodu zadnjega kolesarja)

**12:50 – 13:10: odprt menjalni prostor VAL2b: cicibani, mlajši dečki (po prihodu zadnje kolesarke)**

13:20: triatlon za cicibane/cicibanke

13:40: triatlon za mlajše dečke/deklice

14:00: Zmajčkov promocijski tek za otroke

14:15 Konec prvega dela tekmovanja in razglasitev

**14:30 – 15:30: Odprt menjalni prostor VAL 3 za tekmovanje v mešanih štafetah**

15:45: start tekmovanja v mešanih štafetah

18:00: podelitev tekmovanja v mešanih štafetah

19:00: Konec prireditve



# KATEGORIJE TEKMOVANJA

## TRIATLON ZA NAJMLAJŠE - mladi triatlonček

- cicibanke in cicibani: 2016&2017&2018
- ml. deklice in ml. dečki: 2014&2015

## MEŠANE ŠTAFETE

- Starejši dečki/deklice in kadeti/kadetinje
- Mlajši in starejši mladinci/mladinke
- Člani/članice in starejši

## TRIATLON ZA VSE (brez TZS licenc):

- Moški
- Ženske

## ŠTUDENTJE – državno prvenstvo:

- Moški
- Ženske

## SUPER SPRINT – državno prvenstvo

TEKMOVALNA KATEGORIJA	STAROST	LETNIK
Starejši dečki in deklice	12 in 13 let	2012 – 2013
Kadeti in kadetinje	14 in 15 let	2010 – 2011
Mlajši mladinci in mladinke	16 in 17 let	2008 – 2009
Starejši mladinci in mladinke	18 in 19 let	2006 – 2007
Člani in članice I	20 do 29 let	1996 – 2005
Člani in članice II	30 do 39 let	1986 – 1995
Veterani in veteranke I	40 do 44 let	1985 - 1981
Veterani in veteranke II	45 do 49 let	1980 – 1976
Veterani in veteranke III	50 do 54 let	1975 – 1971
Veterani in veteranke IV	55 do 59 let	1970 – 1966
Veterani in veteranke V	60 do 64 let	1965 – 1961
Veterani in veteranke VI	65 do 69 let	1960 – 1956
Veterani in veteranke VII	70 let in več	1955 in manj



Mestna občina  
Ljubljana



# PRIJAVNINE IN PLAČILO

- Triatlon mladi triatlonček (cicibani in ml. dečki): 15 €
- SUPER SPRINT
  - Starejši dečki in kadeti: 30 €
  - Mladinci in starejši: 35 €
  - Študenti: 30 €
- MEŠANE ŠTAFETE:
  - Ekipa (2 člana – 1 ženska in 1 moški: Ž-M): 40 €

Prijava je veljavna, ko je plačana štartnina.

**Prijave so možne preko aplikacije prijavim.se SAMO do torka 27. maja do 24h. Na dan dogodka je prijava možna, a prijavnina je VIŠJA in znaša:**

- Triatlon mladi triatlonček (cicibani in ml. dečki): 20 €
- SUPER SPRINT
  - Starejši dečki in kadeti: 40 €
  - Mladinci in starejši ter triatlon za vsakogar: 50 €
  - Študenti: 40 €
- MEŠANE ŠTAFETE:
  - Ekipa (2 člana – 1 ženska in 1 moški: Ž-M) : 50 €



## PRIJAVE:

od četrтка 1. maja do torka 27. maja

<https://prijavim.se/>



## PLAČILA ŠTARTNIN

Triatlonski klub Ljubljana, Zihierlova 40, 1000 Ljubljana  
TR (NLB): SI56 02045-0018904909

## DODATNE INFORMACIJE

Triatlonski klub Ljubljana, Zihierlova 40, 1000 Ljubljana  
Info: [mitja.mori@triatlonklub-lj.si](mailto:mitja.mori@triatlonklub-lj.si) / 041 505 003



Mestna občina  
Ljubljana



# PRIREDITVENI PROSTOR IN DOSTOP

Udeležence prosimo, da uporabijo parkirišče in dostop iz Fakultete za šport, Gortanova 22, 1000 LJ.

V primeru parkiranja pred bazenom bo **odhod z avtomobilom** otežen do konca prireditve:

- v nedeljo, 1.6., do predvidoma 18.00





# **SUPER SPRINT TRIATLON - DP**

## **STAREJŠI DEČKI/DEKLICE KADETI/KADETIINJE**

- 250 m plavanja
- 7,8 km kolesarjenja
- 1,6 km teka

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPER SPRINT TRIATLONA ST. DEČKI IN KADETI



Super sprint triatlon:

- Državno prvenstvo TZS za starejše dečke in deklice ter kadete in kadetinje.

Državno prvenstvo za starejše dečke/deklice in kadete/kadetinje ima **ločen štart** za ženko in moško kategorijo (glej časovnico tekmovanja)!

Kolesa bodo tekmovalci/tekmovalke dali na označen prostor v menjalnem prostoru z napisom „SUPER SPRINT“.

Plavanje je v 50 m bazenu s skupinskim štartom na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Dolžina plavanja je 250 m.

**Za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora glejte časovnico!**



Mestna občina  
Ljubljana



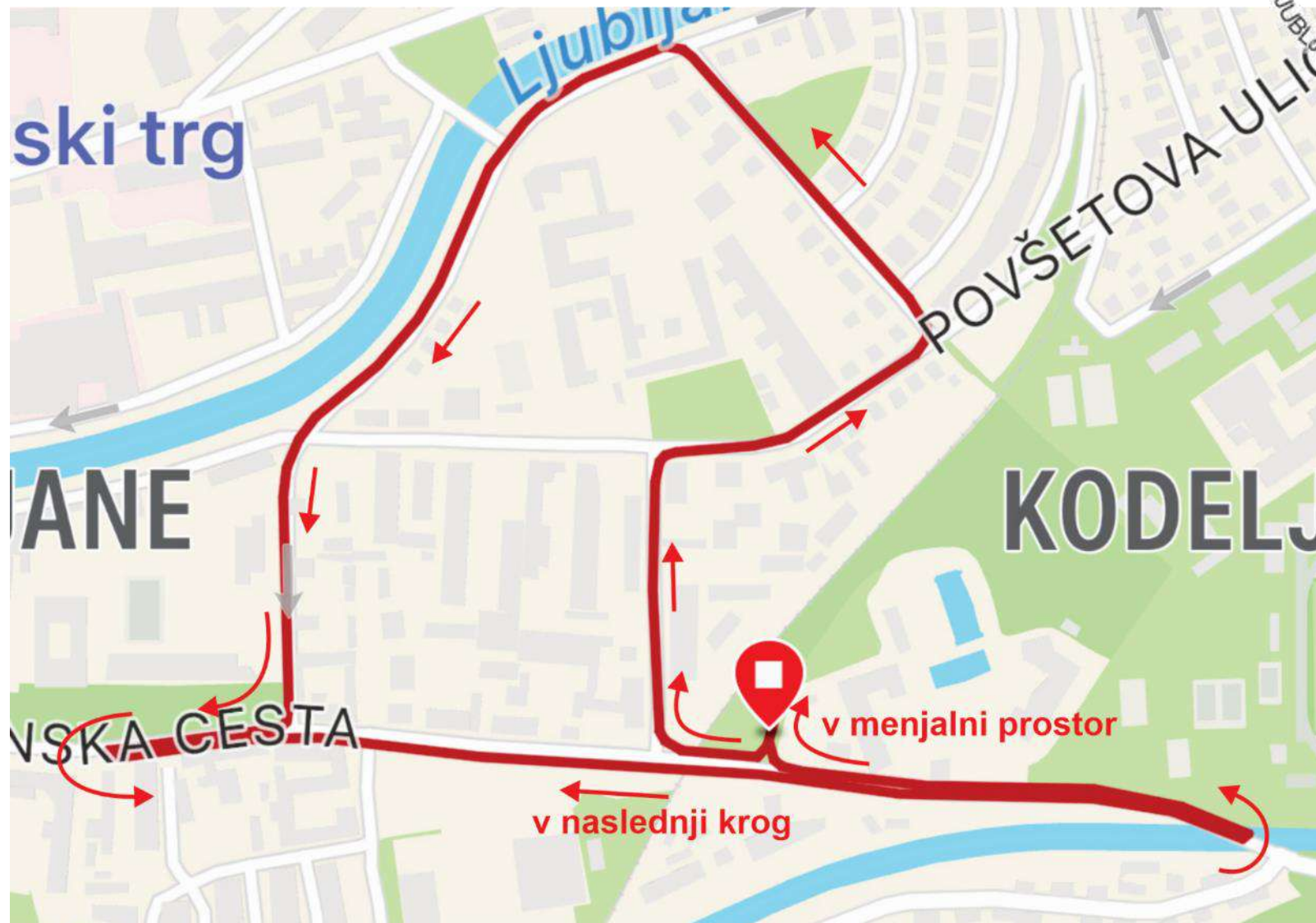
ljubljana  
Foto: Jernej Rudič

# SUPER SPRINT ST. DEČKI, KADETI: KOLESARSKA PROGA –

## 3 KROGI (7.8 km)

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. Tekmovalci odpeljejo 3 kroge v skupni dolžini 7,8km!

Dovoljena je vožnja v zavetrju.



Mestna občina  
Ljubljana



# SUPER SPRINT ST. DEČKI, KADETI TEKAŠKA PROGA – 1 KROG (1,6 KM)

- Na teku za super sprint je 1 krog v dolžini 1,6km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski Stezi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT





# **SUPER SPRINT TRIATLON - DP**

**MLADINCI/MLADINKE  
ČLANI/ČLANICE, VETERANI IN  
OSTALI (TRIATLON ZA  
VSAKOGAR)**

- 350 m plavanja
- 10,5 km kolesarjenja
- 2,8 km teka

@BOŠTJAN

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPER SPRINT TRIATLONA – MLADINCI/KE, ČLANI/CE, VETERANI/KE IN ZA VSAKOGAR



## Super sprint triatlon:

- Državno prvenstvo TZS za ml. mladince/ml. mladinke, mladince/mladinke, člane/članice in veterane/veteranke.
- Triatlon za vsakogar – Odprta kategorija

Kolesa bodo tekmovalci/tekmovalke dali na označen prostor v menjalnem prostoru z napisom „SUPER SPRINT“.

Plavanje je v 50 m bazenu s skupinskim štartom na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Dolžina plavanja je 350 m

**Za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora glejte časovnico!**



Mestna občina  
Ljubljana



7CL Ljubljana  
Foto: Jernej Račič

# SUPER SPRINT MLADINCI, ČLANI, VETERANI IN ZA VSAKOGAR: KOLESARSKA PROGA – 4 KROGI (10,5 km)



Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. Tekmovalci odpeljejo 4 kroge v skupni dolžini 10,5km!

Dovoljena je vožnja v zavetrju.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

# SUPER SPRINT MLADINCI, ČLANI, VETERANI IN ZA VSAKOGAR: TEKAŠKA PROGA – 2 KROGA (2,8 KM)

- Na teku za super sprint sta 2 kroga v skupni dolžini 2,8 km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski progi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Vstop v drugi krog je pred vstopom v dovozni koridor do bazena z 90 stopinjskim zavojem levo (na ~ 1,4 km).
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



Mestna občina  
Ljubljana





# **SUPER SPRINT TRIATLON – DP ZA ŠTUDENTE IN ŠTUDENTKE S STATUSOM ŠTUDENTA!**

- 350 m plavanja
- 10,5 km kolesarjenja
- 2,8 km teka

# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA SUPER SPRINT TRIATLONA – ŠTUDENTI IN ŠTUDENTKE

Super sprint triatlon:

- Državno prvenstvo za študente in študentke z veljavnim statusom študenta!

Kolesa bodo tekmovalci/tekmovalke dali na označen prostor v menjalnem prostoru z napisom „SUPER SPRINT“.

Plavanje je v 50 m bazenu s skupinskim štartom na nasprotni strani bazena, kjer je izhod iz vode. Dolžina plavanja je 350 m

Za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora glejte časovnico!



UNIVERZITETNA  
ŠPORTNA ZVEZA  
MARIBOR



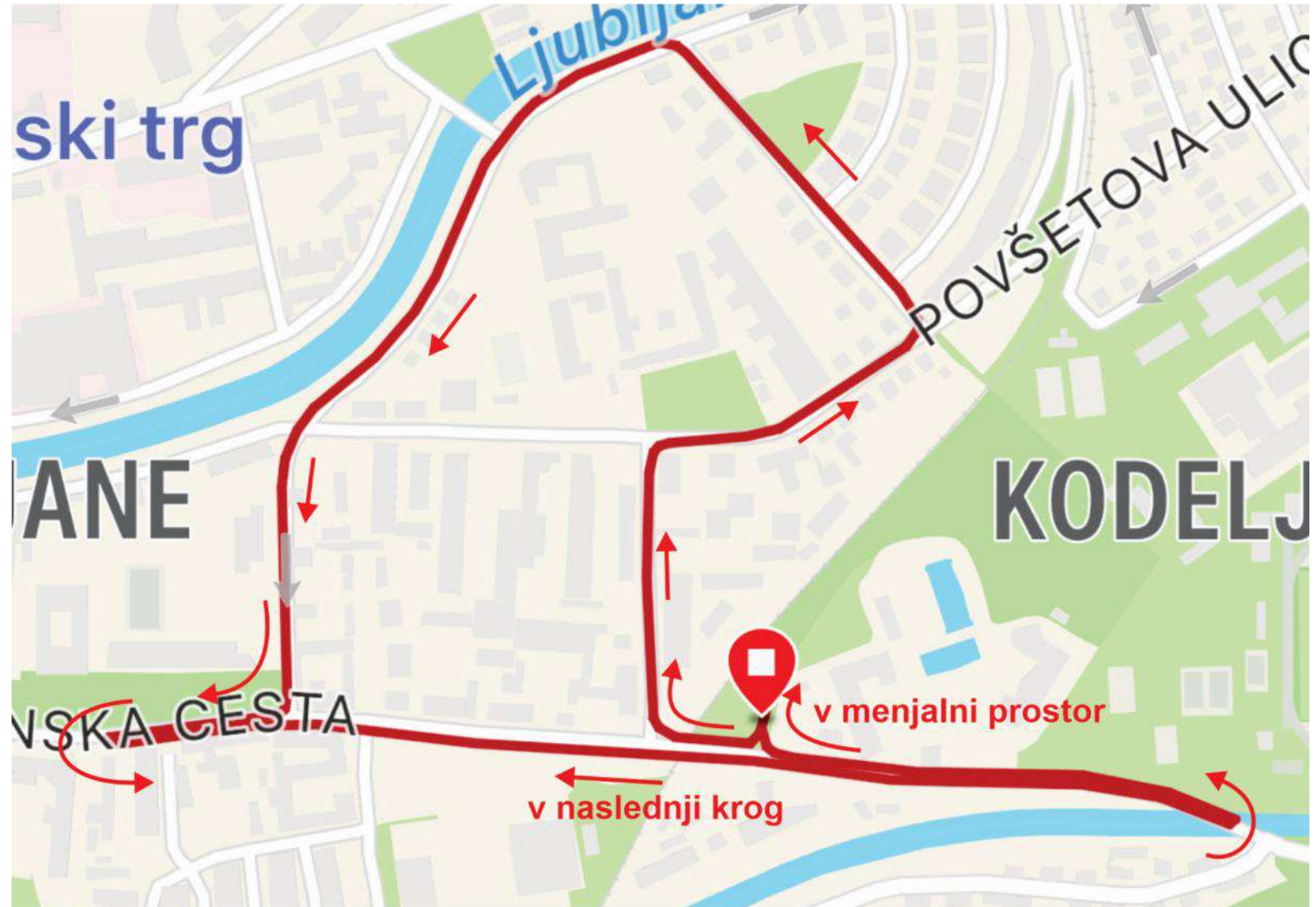
Mestna občina  
Ljubljana



# SUPER SPRINT ŠTUDENTI IN ŠTUDENTKE: KOLESARSKA PROGA – 4 KROGI (10,5 km)

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. Tekmovalci odpeljejo 4 kroge v skupni dolžini 10,5km!

Dovoljena je vožnja v zavetrju.



# SUPER SPRINT ŠTUDENTI IN ŠTUDENTKE: TEKAŠKA PROGA – 2 KROGA (2,8 KM)

- Na teku za super sprint sta 2 kroga v skupni dolžini 2,8 km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski progi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Vstop v drugi krog je pred vstopom v dovozni koridor do bazena z 90 stopinjskim zavojem levo (na ~ 1,4 km).
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



Mestna občina  
Ljubljana





@Bostjan

# **MLADI TRIATLONČEK CICIBANI/CICIBANKE**

Kategorija cicibani in cicibanke

2016 & 2017 & 2018

Dolžina

- 50 m plavanja
- 1,7 km kolesarjenja
- 450 m teka



# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA – CICIBANI IN CICIBANKE



Ogled kolesarske in tekaške proge je možen pred tekmovanjem, a zgolj po vzporedni kolesarski stezi, saj bodo tekmovanja potekala zaporedno že od 9h dalje.

Glej časovnico za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora.

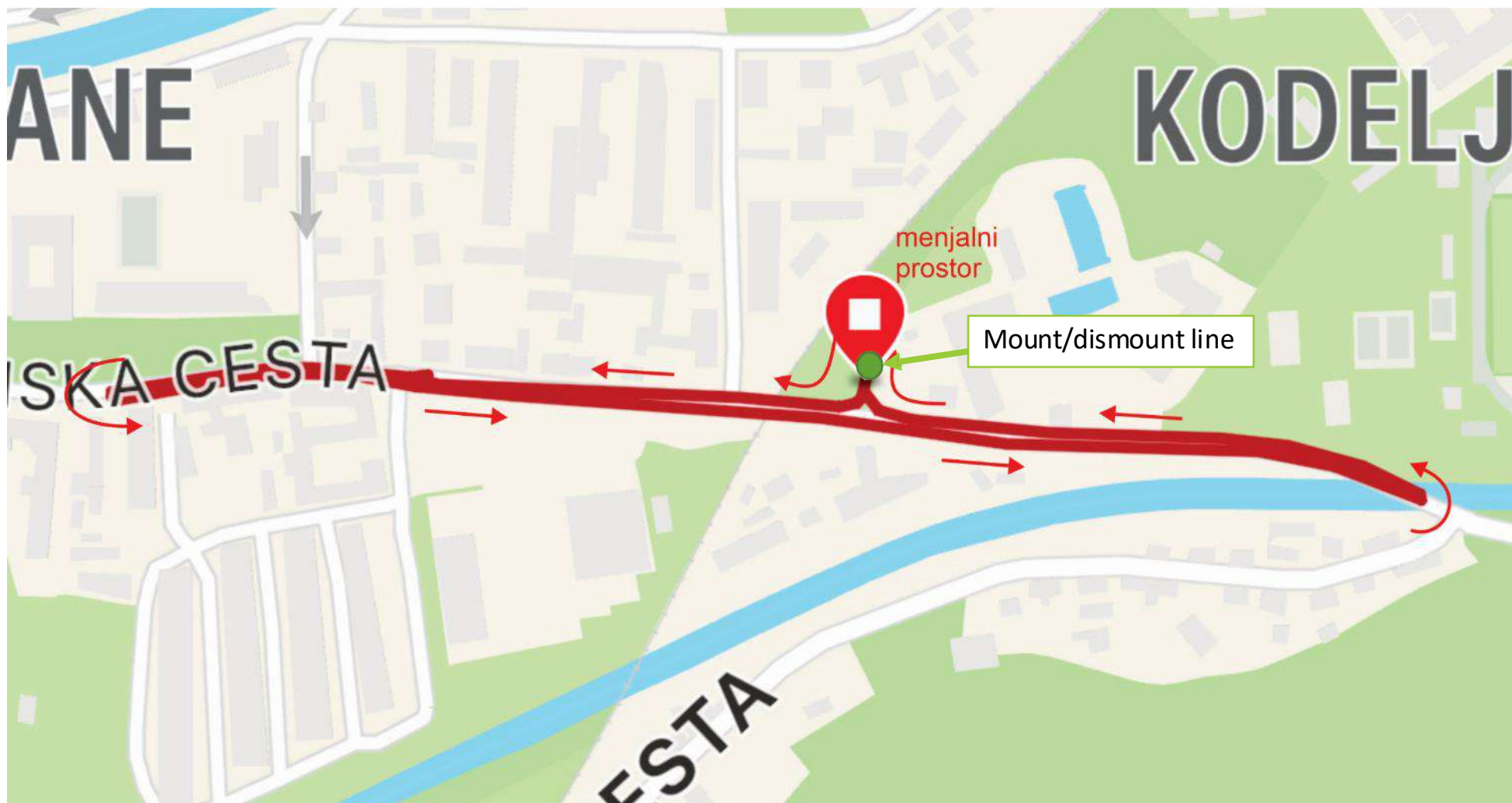
Najmlajši tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:00h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



# KOLESARSKA PROGA (CICIBANI) – 1 KROG (1,7 km)



Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je označena na zgornji sliki z „mount/dismount line“. Po zavoju desno in kratkem klančku, je obrat oblikovan v obliki črke U. Tekmovalci kolesarijo nazaj in MIMO tekmovališča do drugega obrata v obliki črke U, od koder se vrnejo proti tekmovališču. Po zavoju desno je sestop iz kolesa pred označeno črto in vstop ob kolesu v menjalni prostor. CICI tekmovalci odpeljejo le 1 krog v celotni dolžini 1,7 km. Vožnja v zavetju je dovoljena.

# TEKAŠKA PROGA (CICIBANI) – 1 KROG (450m)



- Tek je v obe smeri po dovozu do bazena. Tekmovalci se držijo desnega roba.
- Obrat na 250 m ni klasičen obrat v obliki črke U, ampak gre za manjši krog (glej zemljevid na desni), ki bo primerno označen in kjer bo redar, ki bo tekmovalce usmerjal.





# MLADI TRIATLONČEK

## ML. DEČKI/ML. DEKLICE

mlajši dečki in deklice 2014&2015

Dolžina

- 100 m plavanja
- 3,4 km kolesarjenja
- 650 m teka



# ZNAČILNOSTI IN ČASOVNICA – ML. DEČKI IN DEKLICE

Ogled kolesarske in tekaške proge je možen pred tekmovanjem, a zgolj po vzporedni kolesarski stezi, saj bodo tekmovanja potekala zaporedno že od 9h dalje.

Glej časovnico za polnjenje in praznjenje menjalnega prostora.

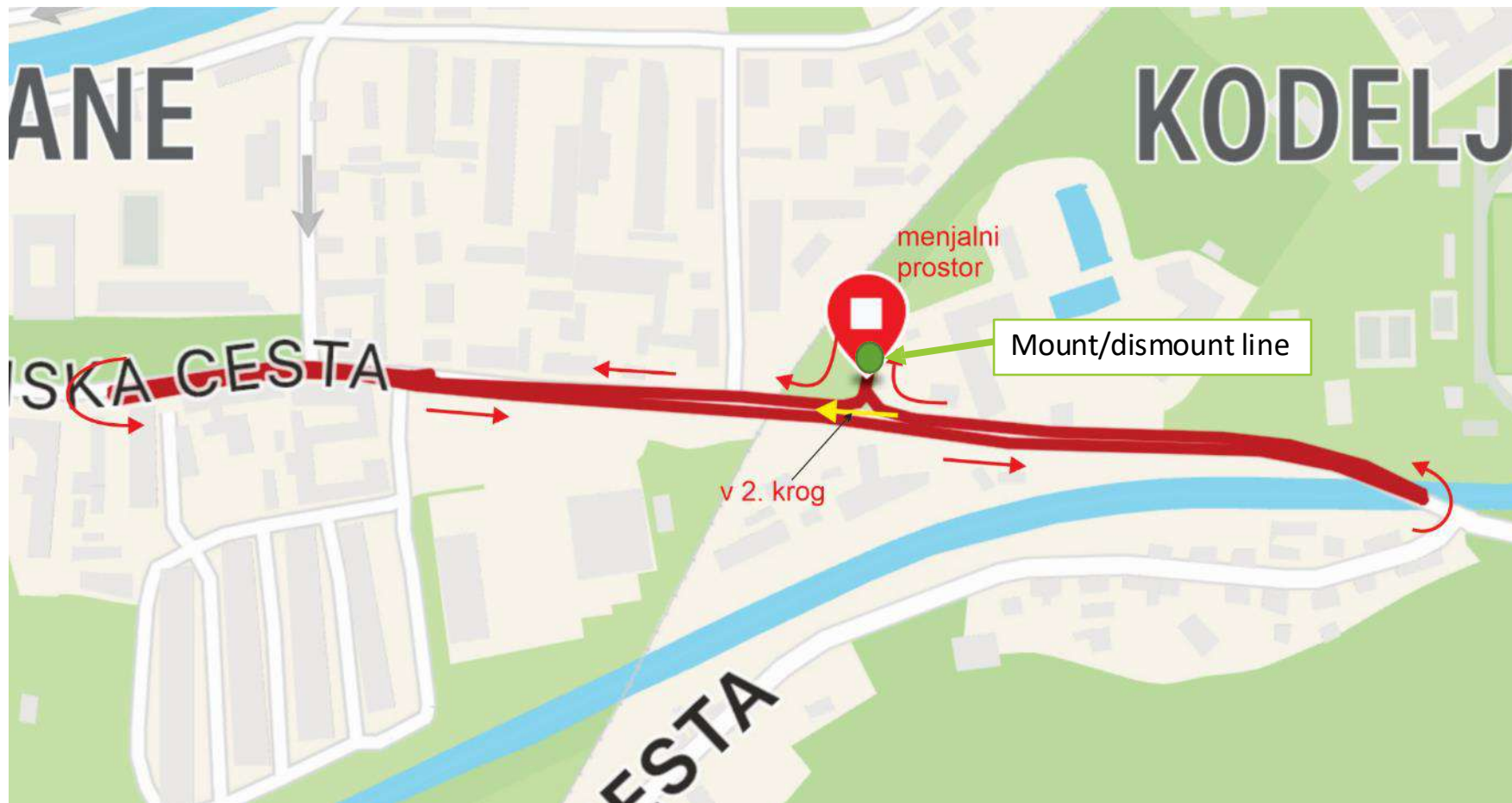
Tekmovalci in tekmovalke bodo imeli posebej označeno območje v menjalnem prostoru.

**Štart ob 13:20h.**

Značilnosti tekmovalnih prog so predstavljene na naslednjih straneh.



# KOLESARSKA PROGA (MLAJŠI DEČKI) – 2 KROGA (3,4 km)

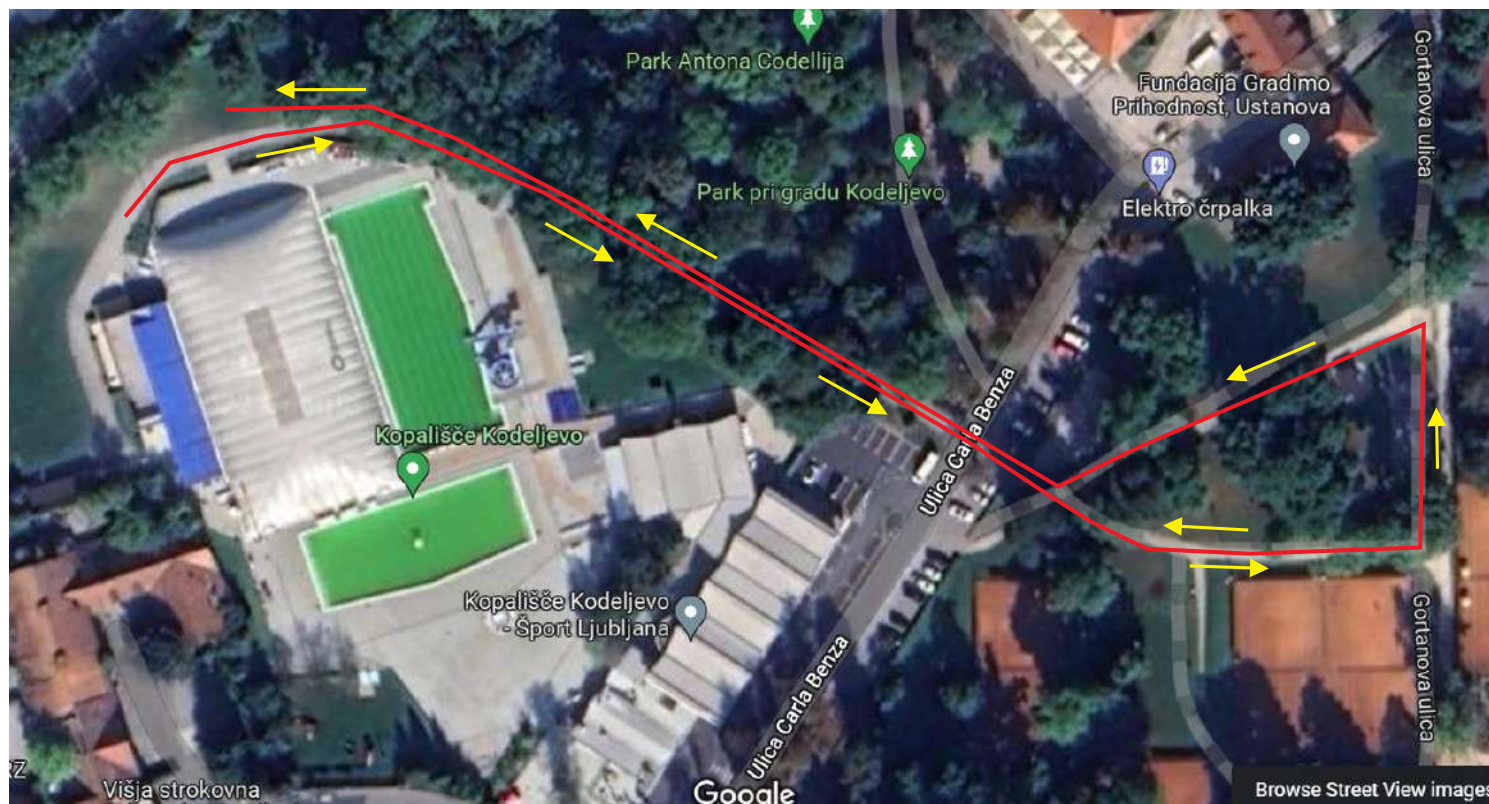


Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo na točki, ki je označena na zgornji sliki z „mount/dismount line“. Po zavoju desno in kratkem klančku je obrat oblikovan v obliki črke U. Tekmovalci kolesarijo nazaj in MIMO tekmovališča do drugega obrata v obliki črke U, od koder se vrnejo proti tekmovališču in nadaljujejo naravnost mimo tekmovališča v drugi krog. Po zaključenem drugem krogu in zavoju desno proti menjalnemu prostoru je sestop iz kolesa pred označeno črto in vstop ob kolesu v menjalni prostor. Mlajši dečki/dekllice odpeljejo 2 kroga v celotni dolžini 3,4 km. Vožnja v zavetrju je dovoljena.

# TEKAŠKA PROGA (ML. DEČKI) – 1 KROG (650 m)



- Tek je v obe smeri po dovozu do bazena. Tekmovalci se držijo desnega roba.
- Tečejo po progi označeni na skici desno. Na zavojih bo redar, ki bo tekmovalce pravilno usmerjal.
- Dolžina teka je 650 m.





# EKIPNO TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH

(1 Moški+1 Ženska)

## Dolžina

- 150 m plavanja
- 3,8 km kolesarjenja
- 850 m teka

# INFORMACIJE EKIPNO TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH

- Ekipo sestavljata dva (2) tekmovalca, 1 ženska tekmovalka in 1 moški tekmovalec, pri čemer morajo biti vsi člani istega kluba z veljavno licenco TZS in stari najmanj 12 let. Tekmovanje poteka v formatu **ženska, moški, (ista ženska, isti moški)**.
- Ekipa mora določiti vodjo oziroma kapetana ekipe.
- Ekipno tekmovanje poteka s startom prvega tekmovalca, ki mora opraviti vse discipline in predati štafeto drugemu tekmovalcu, ki ravno tako opravi vse discipline in preda štafeto zadnjemu tekmovalcu ekipe, katerega čas zaključka tekmovanja se šteje kot končni čas ekipe.

KATEGORIJE V MEŠANIH ŠTAFETAH	DOPOLNJENA LETA	LETNIK ROJSTVA
STAREJŠE DEKLICE/DEČKI IN KADETI/KADE TINJE*	12 – 15 let	2010 – 2013
MLAJŠI IN STAREJŠI MLADINCI IN MLADINKE**	16 – 19 let	2006 – 2009
ČLANI IN ČLANICE in starejši	20 let in starejši	2005 in starejši

\*Na ekipnem tekmovanju se v kategoriji Mlajši in starejši mladinci/mladinke dopusti sodelovanje kadetov, pri čemer se ekipa uvršča v posamezno kategorijo glede na starost najstarejšega tekmovalca v ekipi.

\*\*Na ekipnem tekmovanju se v kategoriji Člani dopusti sodelovanje mladincem, pri čemer se ekipa uvršča v posamezno kategorijo glede na starost najstarejšega tekmovalca v ekipi.

# INFORMACIJE EKIPNO TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH



- Pri kategorijah starejših dečkov/deklic in kadetov/kadetinj: 1+1
  - poteka tekmovanje v formatu ženska, moški (1+1)
  - vsak tekmovalec nastopi enkrat
  - štafeto sestavljata dva tekmovalca (1 tekmovalka + 1 tekmovalec), pri čemer morata biti oba člana istega kluba in stara najmanj 12 let
- Pri kategorijah mladincev/mladink in članov/članic: 1+1
  - poteka tekmovanje v formatu ženska, moški, ženska, moški
  - vsak tekmovalec nastopi dvakrat
  - štafeto sestavljata dva tekmovalca (1 tekmovalka + 1 tekmovalec), pri čemer morata biti oba člana istega kluba



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

**Tekmovalcem je med nastopi dovoljeno vstopiti v menjalni prostor, odložiti tekaške copate ter vzeti plavalno kapico in očala, ni pa dovoljeno urejanje kolesa za drugi tekmovalni nastop.**

# INFORMACIJE EKIPNO TEKMOVANJE V MEŠANIH ŠTAFETAH



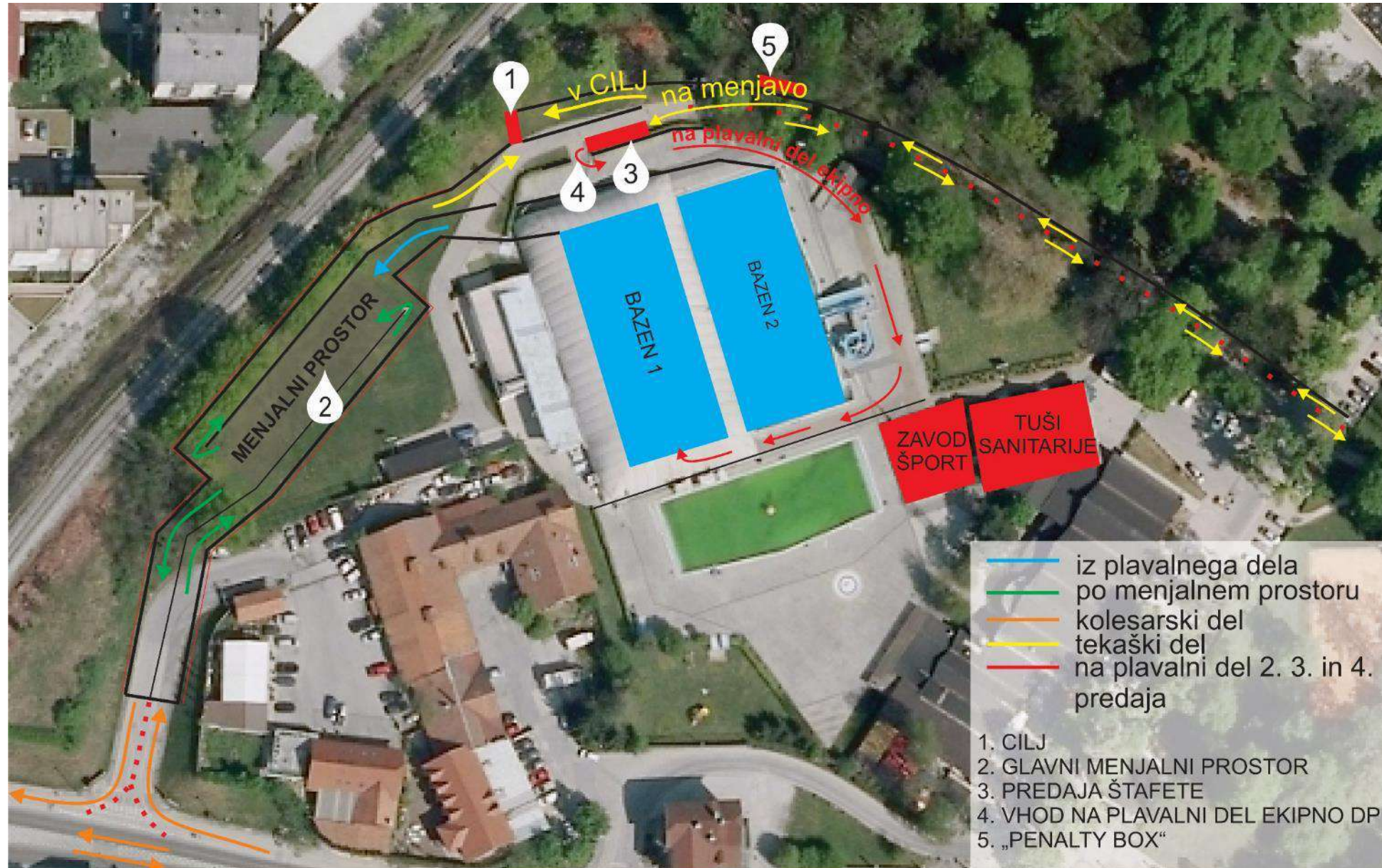
- Štart prvega tekmovalca je iz vode. Tekmovanje začenja **ženska**.
- Vsak tekmovalec/tekmovalka opravi s celotno progo plavanja, kolesarjenja in teka in v označenem delu preda štafeto naslednjemu tekmovalcu z dotikom roke.
- 2., 3. in 4. tekmovalka/tekmovalec od mesta predaje teče do vstopa v bazen 1 po označenem koridoru (glej skico na naslednji strani), kjer ga sodnik usmeri v progo, v kateri preplava zahtevano dolžino plavalnega dela in nato opravi s celotno progo triatlona. Vstop na plavalni del je s skokom.
- Zadnji tekmovalec zaključi s tekmovanjem po opravljenem triatlonu s prihodom v cilj, ko se zabeleži skupen čas posamezne štafete.



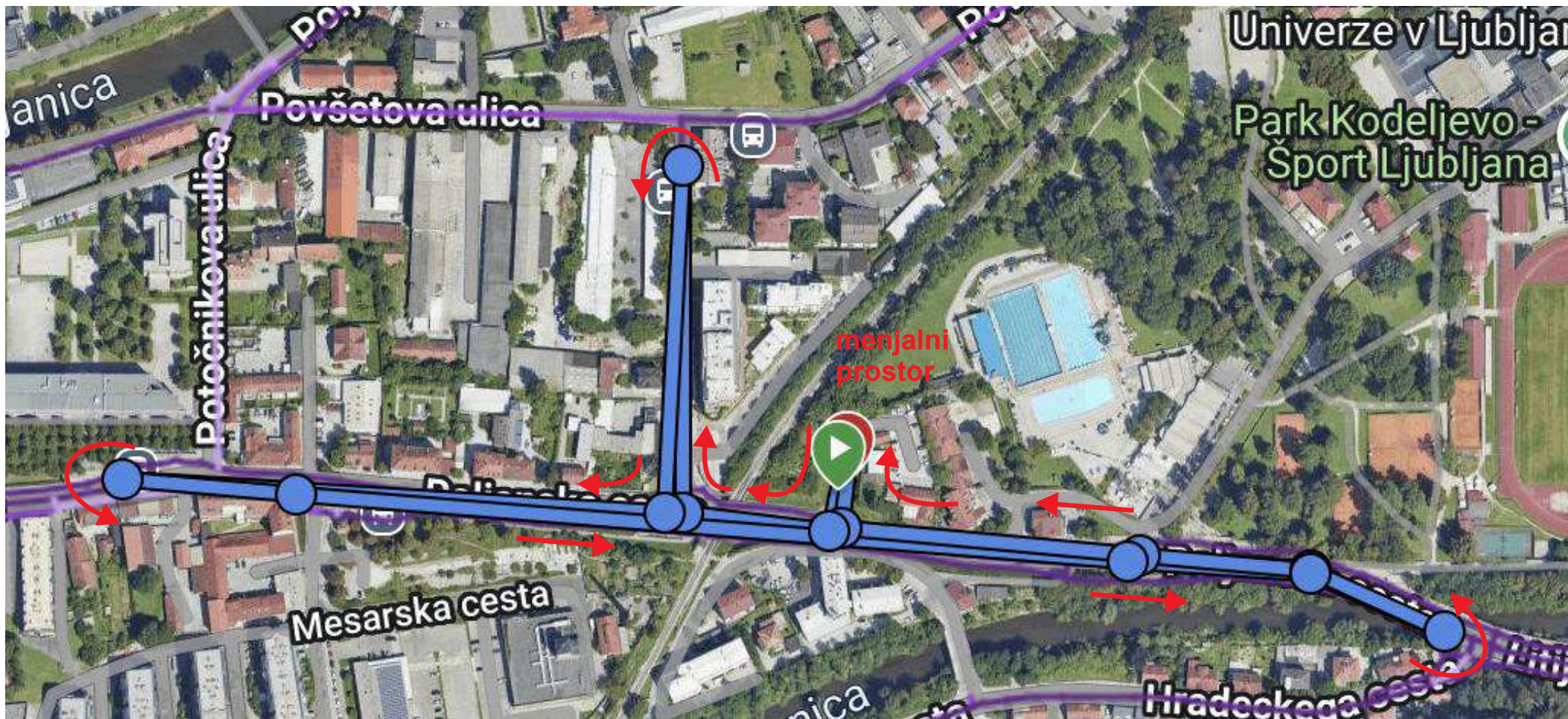
Mestna občina  
Ljubljana



# EKIPNO TEKMOVANJE: MENJALNI PROSTOR + PLAVANJE 150M



# EKIPNO TEKMOVANJE: KOLESARSKA PROGA – 2 KROGA (3,8 km)



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

Na kolo se lahko tekmovalci/tekmovalke povzpnejo in nato sestopijo na točki, ki je označena na tekmovališču na izhodu iz menjalnega prostora. Tekmovalci odpeljejo 2 kroga v skupni dolžini 3,8 km!

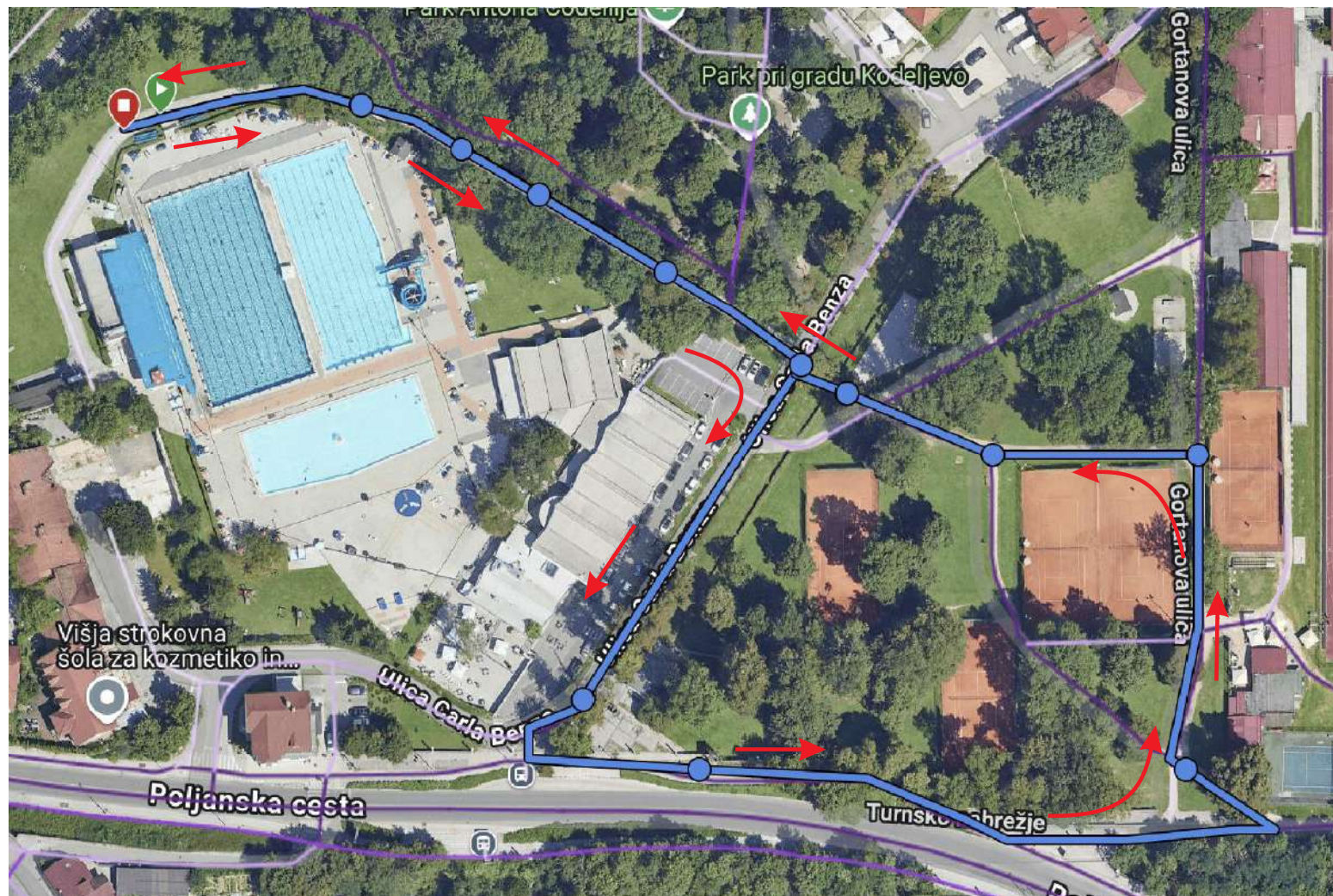
# EKIPNO TEKMOVANJE: TEKAŠKA PROGA – 1 KROG (0,85 KM)



- Na teku za super sprint je 1 krog v dolžini 1,6km.
- Obrat je na 0,85 km na kolesarski stezi OB LJUBLJANICI (glej skico desno) in je v obliki črke U.
- Po dovoznem koridorju do bazena je tek v obe smeri, zato se tekmovalci držijo desnega roba.



Mestna občina  
Ljubljana



# Sponzorji in partnerji



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT



ATLANTIC  
GRUPA

4ENDURANCE  
Okusi zmago.

D/AGONAL77



# NAGRADE IN PRIZNANJA

- V vsaki razpisani kategoriji prvi trije prejmejo medalje.
- Prvi trije v tekmovanju za državno prvenstvo v super sprintu prejmejo medalje Triatlonske zveze Slovenije.
- Prve tri ekipe v posamezni razpisani kategoriji ekipnega tekmovanja v mešanih štafetah prejmejo medalje.
- Podeljenih bo tudi nekaj praktičnih nagrad sponzorjev dogodka.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

# DODATNE INFORMACIJE

- **Odgovornost:** Tekmovalci tekmujejo na lastno odgovornost. S prijavo vsak prijavljeni potrdi, da se zaveda tveganosti tekmovanja in da je kondicijsko sposoben prenesti fizične napore.
- Tekmuje se skladno s pravili in določbami Tekmovalnega pravilnika TZS.



Mestna občina  
Ljubljana



LJUBLJANA  
JE ŠPORT