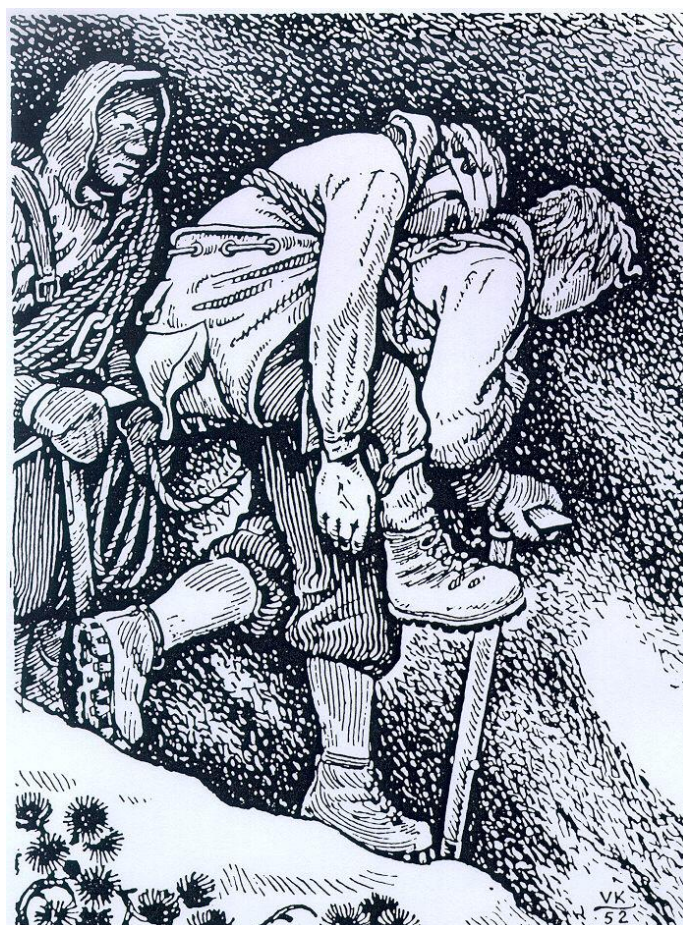


Gorska reševalna služba – Društvo Ljubljana
v sodelovanju s PD Krim, VS Strahomer, VS Vrbljene in PGD
Vrbljene - Strahomer



24. Tek na Krim

v spomin vsem preminulim članom in pripravnikom
GRS Ljubljana



Vrbljene, nedelja 28. 5. 2023

Spoštovani!

Vabimo vas, da se udeležite tradicionalnega Teka na Krim GRS Ljubljana, ki je posvečen našim preminulim tovarišem.

KDAJ? NEDELJA, 28. MAJA 2023, OB 9:30 URI

KJE? Vrbljene – Krim (štart bo na hipodromu v Vrbljenu)

KDO? ČLANI IN PRIPRAVNIKI GRS, ALPINISTI, GORSKI TEKAČI

PROGRAM

- ◆ 8.00 - 8.30 prijava in dvig štartnih števil
- ◆ 9.30 skupinski štart ekip na hipodromu v Vrbljenu
- ◆ 12.30 razglasitev rezultatov
- ◆ 13.00 malica

PRIJAVE

Izpolnjeno prijavnico in potrdilo o plačilu štartnine pošljite do petka **26. 5. 2023** na naslov:

Miha Peternel
Mlakarjeva 30, 1236 Trzin
041 716 492
mickopeternel@yahoo.com

Štartinina za prijave znaša 30 EUR na ekipo. Plačate jo na transakcijski račun GRS Ljubljana pri SKB banki, št. računa SI56 0316 0100 0422 180.

Za ekipe, ki se bodo prijavile po 26. 5. 2023, znaša štartinina 40 EUR.

DODATNE INFORMACIJE

Prve tri ekipe v vsaki kategoriji prejmejo pokale. Vsak tekmovalec dobi majico in malico na cilju.

Dodatne informacije dobite pri vodji tekmovanja Mihi Peternelu, tel. 041 716 492.

PRIJAVNICA ZA 24. Tek na Krim GRS LJUBLJANA

EKIPA:

1. -----

2. -----

Datum:

Podpis:

TEKMOVALNA PRAVILA

1. UDELEŽENCI

- ◆ tekmovanja se lahko udeležijo pripravniki-ce in člani-ce GRZS, alpinisti in alpinistični pripravniki in gorski tekači.
- ◆ ekipo sestavljata dva tekmovalca
- ◆ organizator ne odgovarja za varnost in opremo tekmovalcev
- ◆ vsak tekmuje na lastno odgovornost

2. OPREMA

Vsaka ekipa mora imeti naslednjo opremo:

- ◆ nahrbtnik
- ◆ povoje in trikotne rute za imobilizacijo
- ◆ komplet prve pomoči
- ◆ smučarske palice niso obvezne

3. TEKMOVANJE

- ◆ tekmuje se v dveh kategorijah in sicer:
 - moški
 - ženske in mešane ekipe.
- ◆ V obeh kategorijah se tekmuje na najboljši čas. Če oba člana ekipe ne prideta skozi cilj istočasno, se upošteva čas drugega.
- ◆ Izvede se skupinski štart.
- ◆ Ekipa mora preteči progo iz Vrbljena v Strahomer (310 m), potem pa po markirani poti čez Kramarco na Krim (1107 m). Merjenje časa se ustavi na vrhu Krime. Dolžina proge je 5.400 metrov, višinska razlika je 800 metrov.
- ◆ Ekipe po isti progi sestopijo nazaj v Vrbljene. Čas sestopa se ne meri. Ekipa, ki ne sestopi peš, dobi časovni pribitek dveh minut.
- ◆ V Vrbljenu bodo ekipe opravile še preizkus znanja prve pomoči z naslednjo nalogo:

Gorska tekača med tekmovanjem na trailu, ki poteka po odmaknjenih gozdnih predelih, naletita na gospo s polno košaro borovnic, ki sedi ob poti in tarna nad bolečino v levi nogi. Pove jima, da je že končala z nabiranjem, med povratkom proti svojemu avtu pa je stopila v manjšo luknjo na poti in padla. Potem zaradi bolečin v nogi ni mogla več vstati in nadaljevati s hojo. Ker na mestu nezgode ni mobilni signal, ni mogla poklicati 112.

Ekipa mora nuditi poškodovani ustrezno prvo pomoč.

- ◆ Za nepravilen pristop, pregled in oskrbo ponesrečenca ali nepopolno opremo dobi ekipa časovni pribitek ene minute.
- ◆ Časovna omejitev za vse ekipe za vzpon in sestop skupaj je 3 ure.

4. ZAKLJUČEK

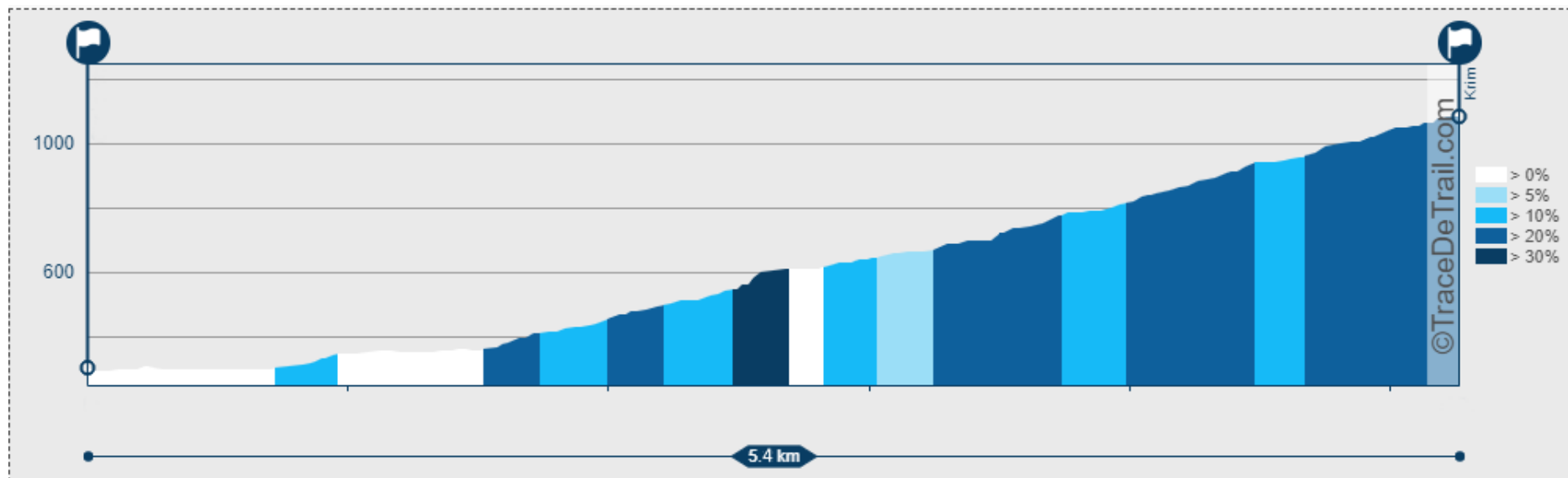
- ◆ ob 12:30 uri bo razglasitev rezultatov, po razglasitvi bo malica za vse sodelujoče.

Organizator ima pravico spremeniti progo ali pravila, če s tem zagotovi večjo varnost nastopajočih.

Načelnik GRS Ljubljana:
Jože Celestina

Vodja tekmovanja:
Miha Peternel

Višinski profil proge:



Vir: TraceDeTrail.com