



18. GORSKI MARATON 4 OBČIN
GM40 42 km
2.800 D+ / 2.800 D-



DRŽAVNO PRVENSTVO V GORSKEM MARATONU

PODBRDO, SLOVENIJA
15. 6. 2019



PODBRDO TRAIL RUNNING FESTIVAL

Podbrdo je naselje v občini Tolmin, ki leži v zgornjem delu Baške grape. Naselje je strnjeno med pobočja Črne prsti, Porezna in Lajnarja. Prostora je v Podbrdu zelo malo, po dolini se vije vijugasta cesta, reka Bača in železnica, okrog pa Podbrdo obdaja čudovita neokrnjena narava.



Podbrdo



Bohinjski predor

Podbrdo je zibelka gorskega teka. Davnega leta 1970 se je prav v Podbrdu odvil prvi start gorskega teka na Črno prst. In tu se je leta 2002 let nazaj na noge postavila, takrat ekipa Gorskega maratona 4 občin, danes ekipa Podbrdo trail running festival-a, katero vodi Jože Dakskobler.

Vse se je začelo z organizacijo Gorskega maratona 4 občin, ki povezuje 4 občine (Tolmin, Bohinj, Cerčno in Železnike) in tekačem ponuja na 42 km kar 5600 m višinskih razlik (vzponov in spustov)in je prav gotovo najtežja gorska preizkušnja v Sloveniji..

Danes pa festival tekačem ponuja 4 različno dolge teke, UPT 100km (Ultra pušeljc trail), GM40 42 km (Gorski maraton 4 občin), GT 12 km (Graparski trimček) in od 1 do 3km MINI GM40 (za najmlajše in mladostnike). Vse trase se tesno prepletajo z zgodovino rapalske meje, tekače na nekaterih odcepih vodijo skoraj skozi skrivnostne kasarne in bunkerje.



Železna kupola na Lajnarju



Tek ambasadorjev



Kasarna pri Robarju

Poleg tekaškega dela pa obiskovalcem ponujamo tudi glasbeno - kulturne in dobrodnele prireditve skozi celoten vikend.

Ekipi in vsem prostovoljcem ne manjka dobre volje in pozitivne energije. Podbrdo je v dneh festivala prepleteno s posebno energijo, ki jo začuti vsak udeleženec - tekač ali spremljevalec.



Start skupaj z glavnimi organizatorji



Sprejem prvih tekmovalcev v cilju na UPT



Najboljše tri ženske na Svetovnem prvenstvu 2016



Ekipa

PODBRDO TRAIL RUNNING FESTIVAL

Dobrodošli vsi,
ki si **UPATE** teči,
biti dobrodelni,
se zabavati
in
uživati v neokrnjeni naravi v Podbrdu v Baški grapi.
VABLJENI V PODBRDO, od 14.6. do 16.6. 2019
na **PODBRDO TRAIL RUNNING FESTIVAL!**

Gorski Maraton 4 Občin - GM40 42km:

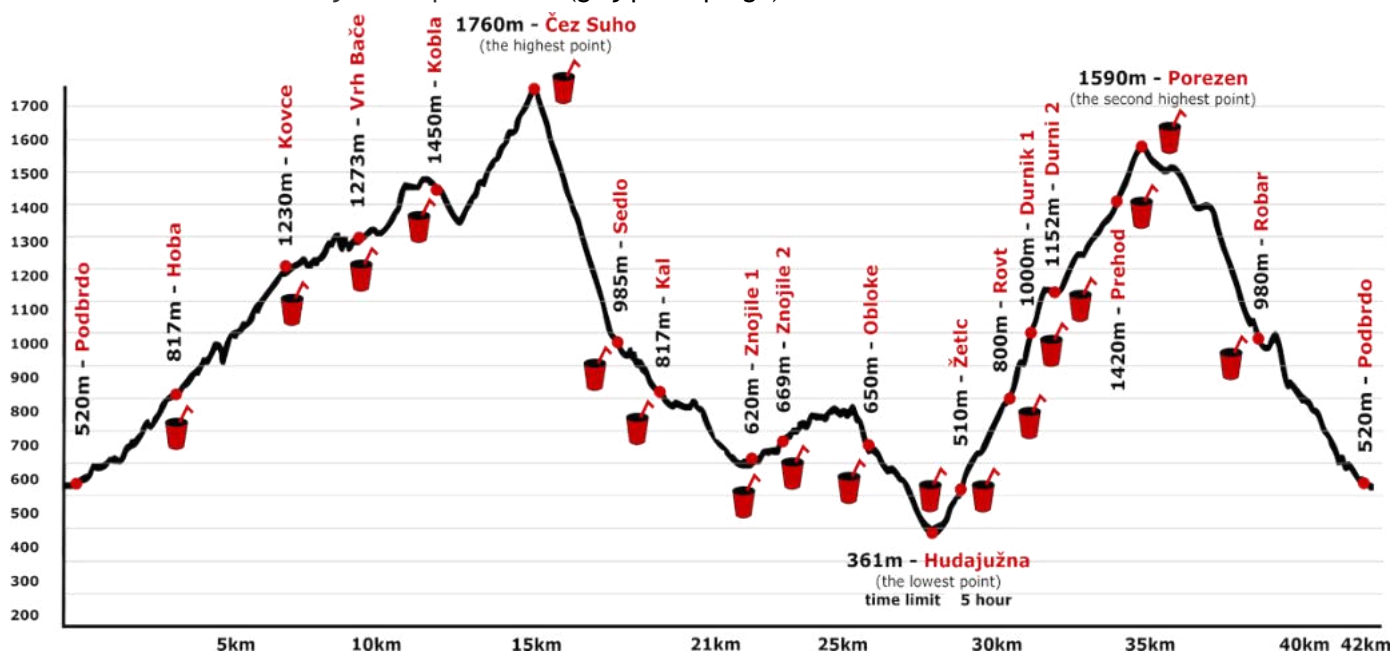
ORGANIZATOR: Turistično društvo Podbrdo

(in LTO Sotočje v sodelovanju z Združenjem za gorske teke pri AZS)

DATUM: Sobota, 15.6.2019, start ob 8.00 uri

START / CILJ : Podbrdo v Baški grapi - v samem centru kraja (n.m.v. 520m)

OKREPČEVALNICE: 18 + ciljna okrepčevalnica (glej profil proge).



Na okrepčevalnici lahko pričakujete: Vodo, energetske napitki HIGH5 in lahka hrana. Na cilju pijača, lahka prehrana s sadjem in topli obrok

TIMING: Čipi za enkratno uporabo nalepljeni na zadnji strani štartne številke. **Za rezultate šteje BRUTO čas med skupnim štartom in ciljem!** Leteči štart pri TIC je le za merjenje neto časa, ki je le informativne narave!

MERJENJE ČASOV: 0,5km - Leteči štart pri TIC Podbrdo, 27 km - Hudajužna, 34 km - Porezen, 40,5 km - Cilj v Podbrdu.

ČASOVNI LIMIT : cilj - 9 ur. Zapora 27 km (Hudajužna) - 5,5 ure.

(po pretečenem času bodo organizatorji progo zaprli in vse udeležence, ki so na progi napotili proti cilju po najkrajši poti. Okrepčevalnice bodo zaključile z delom, redarji na kontrolnih točkah bodo zapustili svoje položaje)

PRIJAVE: do 10.6.2019 ali 400 plačanih prijav.

(Prijava je potrjena, ko je plačana startnina. Omejitev 400 potrjenih prijav, prijave bodo upoštevane po vrstnem redu prejetih plačil. Lista prijavljenih s startnimi številkami bo objavljena na www.ptrof.si. Prijavnine se ne vrača ali prenaša na naslednje leto)

V kolikor limit ni dosežen JE mogoča prijava na kraju tekmovanja(ne zagotovimo goody бага in personalizirane štartne številke).

STARTNINE:

40,00€ - Prijava in plačilo do vključno 31.12.2018

50,00€ - Prijava in plačilo do vključno 31.5.2019

60,00€ - od 1.6.2019 do 10.6.2019 / ne zagotovimo goody бага in personalizirane štartne številke.

60,00€ - **15.6.2019 na dan prireditve** / ne zagotovimo goody бага in personalizirane štartne številke.

Plačilo (ne pozabite navesti ime in priimek tekmovalca):

Prejemnik:	TURISTIČNO DRUŠTVO PODBRDO
Naslov:	PODBRDO 73A
Kraj:	5243 PODBRDO
Država:	SLOVENIJA - 705
Koda namena:	GDSV - Kupoprodaja blaga in storitve
Namen:	GM40 - ime in priimek tekmovalca
IBAN:	SI56-0475-3000-0320-392
BIC Banke:	KBMASI2X
Referenca:	SI 00 15062019+(zaporedna številka prijave)

Kaj je vključeno: Praktična nagrada, 18 okrepčevalnic na tekmi z napitki in prigrizki, testenine z omako dan pred maratonom, osvežilne napitke in sadje v cilju, topli obrok in pijača po maratonu, meritev časa s čipi, zdravniška služba, Gorski reševalci ob progah, prevoz palic iz starta do Hudajužne, možnost tuširanja in masaže na cilju, zavarovanje pri Zavrovalnici Triglav, trodnevni "musklfibr" je pa gratis.

Startnine se zaradi zahtevne organizacije ne vrača.

PROGA IN PROFIL: Proga poteka po ozemlju štirih občin: Bohinj, Cerklje, Tolmin in Železniki. Tekmovalce vodi po »mulatierah« in planinskih poteh po pobočjih Črne prsti in Porezna. Start je v Podbrdu (521 m n.v.) v samem centru kraja. Novi del proge poteka po stari cesti Podbrdo - Petrovo Brdo do odcepa proti domačiji Hoba, na ovinku pod hišo pa se pot nadaljuje po lepo speljani vojaški mulatjeri pod Kup, kjer je dodana še ena okrepčevalnica. Proga se v prvih treh kilometrih vzpne do Hobe in se v nadaljevanju priključi stezi na že obstoječi progi, ki pripelje do Kovc. (1230 m n.v.) Od tu se proga nadaljuje preko Vrha Bače (1270 m n.v.) do Koble (1498 m n.v.). S Koble se proga spusti na planino Kal (1362 m n.v.), od tu pa se vzpne na sedlo Čez Suho (1760 m n.v.) tik pod vrhom Črne Prsti. Čez Suho je najvišja točka maratona. Sledi najdaljši spust (950 m višinske razlike) po markirani poti preko Sedla Kalarskega Brda (985 m n.v.) v vas Kal (817 m n.v.). Naprej nas pot vodi po asfaltirani cesti v vas Stržišče. Takoj za okrepčevalnico v vasi Stržišče se čez travnike spustimo na stezo, ki nas vodi proti vasi Znojile. (pred vasjo je 1 km asfaltirane ceste). Po dobrih treh kilometrih nezahtevne poti nas proga pripelje v vas Obloke (620 m n.v.), od tu pa se spusti v Hudajužno (361 m n.v.), kjer je najnižja točka maratona. Sledi dolg in zahteven vzpon (dolžina 6,5 km, višinska razlika 1230 m) čez Žetlc, Rovt, Durnik, Robijo in Prehod do kočice pod vrhom Porezna. S Porezna (1636 m n.v.) pa se po poti Slovenske planinske transverzale čez Trtniško planino mimo Robarja spustimo na cilj v Podbrdo.

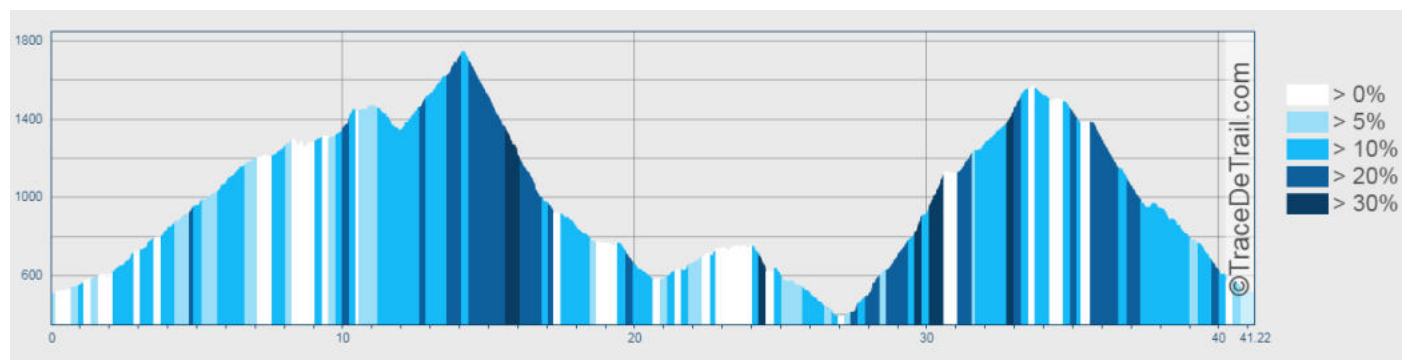
Dolžina je 42,2km (merjena ročno z merilnim kolesom, merjena s SUUNTO AMBIT 3 je 40,5 km), skupna višinska



razlika vzponov in spustov je 5.600 m (vzponov 2.800 m in spustov 2.800 m)

[GPX je dosegljiv na strani gpsies.com](http://gpsies.com)

Naklon:



REKORD PROGE:

Ženski rekord - 4:19:59 BRIZIO Emanuela 2012

Moški rekord - 3:44:52 RAMBALDINI Alessandro 2016

Udeležba po letih:

Gorski Maraton 4 Občin - Udeležba po letih



PROGRAM / URNIK GM40:

Petek:	14.6.2019, Podbrdo ("Na bazenu")
18:00 - 20:00	izdaja štartnih števil
18:00 - 22:00	otvoritev in testeninka
Sobota:	15.6.2019, Podbrdo ("Na bazenu")

6:00 - 7:30	izdaja štartnih števil, oddaja opreme
8:00	Start GM40
Od 11:30	predviden prihod zmagovalca v cilj
17:00	podelitev priznanj in tradicionalna torta

KATEGORIJE:

1. GM40 absolutno ženske / GM40 absolutno moški
2. Državno prvenstvo absolutno ženske / Državno prvenstvo absolutno moški
 (velja kot DP za rojene l.2001 in starejše)

Kategorije Moški	Kategorije Ženske	Leto rojstva	Dopolnjena starost v koledarskem letu
Člani	Članice	1980 - 2001	18 - 39 let
Ml. veterani	Ml. veteranke	1970 - 1979	40 - 49 let
Veterani	Veteranke	1960 - 1969	50 - 59 let
St. veterani	St. veteranke	1950 - 1959	60 - 69 let
Super veterani	Super veteranke	1949 in prej	70 let in več
Domačini absolutno	Domačinke absolutno	2001 in prej	18 in več

Za regularnost kategorije morajo priti na cilj v kategoriji vsaj trije tekmovalci, da se izvede proglašenje; sicer se kategorija priključi močnejši (mlajši) kategoriji. Tekmovalec se uvrsti v kategorijo domačini, če ima stalno prebivališče v eni izmed štirih občin - Tolmin, Cerklje, Železniki, Bohinj.

NAGRADE IN PRIZNANJA:

Razglasitev rezultatov in podelitev priznanj bo ob 17:00 uri na ciljnem/prireditvenem prostoru.

Prvi trije v absolutni moški in prve tri v absolutni ženski konkurenci prejmejo medalje. Nagrade v vrednostnih bonih za izdelke v [Suvel športu](#) (skupni nagradni sklad = 2.100,00 €) prejme prvih 5 tekmovalcev in tekmovalk v absolutni kategoriji. Nagrade so omogočili:



1. mesto:	bon 350,00 €
2. mesto:	bon 250,00 €
3. mesto:	bon 200,00 €
4. mesto:	bon 150,00 €
5. mesto:	bon 100,00 €

Nagrade so izključno v vrednostnih bonih za izdelke v Suvel športu. Boni veljajo za cene izdelkov brez popustov in akcij. Boni so unovčljivi do datuma določenega na bonu. Menjava bonov za gotovino ni mogoča, prav tako se ne vrača razlika skupne cene artiklov do višine bona

Posebna nagrada za najstarejšega/najstarejšo udeleženca/udeleženko.

OSTALO:

PREVZEM ŠTEVILK IN ODDAJA OPREME:

Startne številke bodo objavljene na www.ptrf.si. Prevzem štartnih številk bo v petek 14. 6. 2019 v Podbrdu (Na bazenu), od 18.00 do 20.00 in na dan teka 15.6.2019 v Podbrdu (Na bazenu), od 6.00 do 7.30 ure.

Opremo udeleženci oddajo v zato pripravljenih vrečkah na predvidenem prostoru do 15 minut pred startom.

Namenjeno vsem tekačem, ki želijo, da imajo ob prihodu v cilj že pripravljena oblačila za preobleči. Po začetku tekme ne izdajamo več štartnih števil in goody bagov, jih tudi ne pošiljamo po pošti.

Omogočamo prevoz palic do Hudajužne (27km). Palic ne pobiramo nikjer na trasi!

Palice za Hudojužno (27km) oddate na prireditvenem prostoru kot garderobo.

OBVEZNA OPREMA:

- štartna številka na vidnem mestu

Priporočamo:

- energijske ploščice

- kapa

- rokavice

- leggings

[TEKMUJE SE PO PRAVILIH AZS.](#)

SPLOŠNI POGOJI TEKMOVANJA:

1. Zaradi izjemne zahtevnosti tekmovanja mlajši od 18 let ne morejo tekmovati.
2. Udeleženci so nezgodno zavarovani pri Zavarovalnici Triglav d.d.
3. Tekači morajo vso pot biti na uradni progi. Odgovornost vsakega tekača je, da pozna potek proge in je seznanjen z uradnimi označbami (zemljevidi so dosegljivi na spletni strani). Udeleženci, ki se oddaljijo od uradne proge ali jo namerno krajšajo bodo avtomatično diskvalificirani.
4. Na nekaterih delih trasa poteka po cestah na katerih morate upoštevati veljavne cestno prometne predpise in se obnašati kot predpisuje zakon za vse udeležence v prometu.
5. Samo tekačem s startno številko na vidnem mestu bo omogočen dostop do okrepčevalnice. Hrano in pijačo je treba pojesti in popiti na mestu okrepčevalnice.
6. Uporaba smučarskih palic je dovoljena vsem tekačem! (Rule 251 that replaces Rule 251 (Mountain Races) and Rule 252 (Trail Races) of the IAAF Competition Rules (NEW Rule approved by the IAAF Council in force from 1 January 2019))
7. Na določenih točkah bodo člani GRS in drugih medicinskih služb, ki bodo v stalnem kontaktu z vodstvom tekme. Vzdrževalci na najbolj izpostavljenih mestih bodo prostovoljci, ki bodo preverjali prisotnost udeležencev.

8. Udeleženci morajo upoštevati osnovna načela obnašanja v naravi, ne smejo puščati odpadkov! Odpadke lahko odložijo na mestih, predvidenih za to. Udeleženec, ki tega pravila ne bo upošteval in ga kontrola pri tem opazi, bo avtomatsko diskvalificiran.
9. Tekmovanje se izvede v vsakem vremenu. Izjema so samo situacije, ko je lahko ogrožena varnost udeležencev (izjemno neurje, naravna katastrofa...). V takem primeru o odločbi odloča vrhovna sodniška komisija. Rezervna trasa poteka: Vrh Bače - vas Bača - Kacenpoh - Kalarsko Brdo - od tu naprej po trasi GM40.
10. Udeleženec se zaveda in se strinja, da je tovrstna aktivnost organizirana in vodena s strani organizatorja in je opredeljena kot "ekstremen šport" in je kot taka podvržena nevarnostim in tveganjem, z vključujočimi poškodbami in lahko s smrtjo udeležencev.
11. Prostovoljna prijava na tekmo se razume kot strinjanje s pravili tekme in vseh sprememb, ki jih mora organizator sproti po potrebi izvesti.

KONTAKT:

Teodor Markoč

tel.: +386 40 202 449

e-mail: info@ptrf.si, teodor@ptrf.si

