

WHEN IN KRUSEVO

01.07.2018

# RUN IN KRUSEVO

TRAIL RUNNING ABOVE THE HIGHEST TOWN IN MACEDONIA



Photo by: Martin Dimitrevski

24 KM  
1000 D+

[www.wheninkrusevo.mk](http://www.wheninkrusevo.mk)

Start - 09:00  
Location - LAKE KRUSEVO

## ПРАВИЛА И РЕГУЛАЦИИ НА ТРКАТА - ТРЧАЈ ВО КРУШЕВО 2018 -

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ОРГАНИЗАТОРИ</b>   | <b>3</b>  |
| <b>2. ОПШТИ ИНФОРМАЦИИ ЗА НАСТАНОТ</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>3. ЗА УЧЕСНИЦИТЕ</b>  | <b>3</b>  |
| <b>4. ИЗЈАВА ЗА ОДГОВОРНОСТ</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>5. САМОСТОЈНОСТ ЗА ВРЕМЕ НА ТРКАТА</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>6. БЕЗБЕДНОСТ И МЕДИЦИНСКА ПОМОШ</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>7. ПРИЈАВУВАЊЕ</b>  | <b>5</b>  |
| Максимален број на учесници на трката                            | 6         |
| <b>8. КАТЕГОРИИ И РАНГИРАЊЕ</b>                                  | <b>6</b>  |
| <b>9. НАГРАДИ</b>  | <b>7</b>  |
| <b>10. ЗАДОЛЖИТЕЛНА И ПРЕПОРАЧАНА ОПРЕМА ЗА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ</b> | <b>7</b>  |
| Задолжителна опрема  | 7         |
| Препорачана опрема   | 8         |
| <b>11. КОНТРОЛНИ ТОЧКИ</b>                                       | <b>8</b>  |
| <b>12. ВРЕМЕНСКИ ОГРАНИЧУВАЊА (TIME LIMIT)</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>13. МАРКАЦИИ НА ПАТЕКИТЕ</b>                                  | <b>8</b>  |
| <b>14. ПРАВА ВРЗ ФОТОГРАФИИ</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>15. ЕКОЛОШКА ОДГОВОРНОСТ</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>16. ДИСКВАЛИФИКАЦИЈА И ПЕНАЛИ</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>17. ПРАВЕЊЕ ПРОМЕНИ ВО РУТАТА И ОТКАЖУВАЊЕ НА ТРКАТА</b>      | <b>10</b> |

## 1. ОРГАНИЗАТОРИ

Здружение за спортови во природа „ТРЕКС“ во соработка со Здружението „Синија“ и партнерите Иницијативата “Мрдни со прст“, Општина Крушево, Swiss Contact и When in X ја организираат трката во планинско трчање Крушево Треил 2018.

## 2. ОПШТИ ИНФОРМАЦИИ ЗА НАСТАНОТ

„Трчај во Крушево“ е еднодневен настан каде централно внимание зазема една трка во планинско трчање која се одвиваат во околината на градот Крушево – на планината Бушева. Оваа област изобилува со природни убавини, бујна историја и културни споменици од минатото.

Сите трки започнуваат во близина на споменикот Македониум и спомен куќата на Тоше Проески над градот Крушево во склоп на фестивалот When in Krusevo -

[www.wheninkrusevo.mk](http://www.wheninkrusevo.mk)

### ТЕХНИЧКИ СПЕЦИФИКАЦИИ

- Run in Krusevo 2018: 24 километри 1000 метри денивелација, старт 01.07.2018 во 09:00 часот по локално време

## 3. ЗА УЧЕСНИЦИТЕ

- Трката е отворена за секого, мажи и жени, над 18 години старост. Учесници од 16 до 18 години може да учествуваат единствено со писмено одобрување од родител/старател обезбедено на лице место при делење на стартен број.
- Учесството на трката е на лична одговорност и организаторот не презема никаква одговорност во случај на повреда, несреќен случај или смрт;
- Секој учесник е лично одговорен за своите постапки на и околу патеката, особено при прекршување на законите на Република Македонија;
- Од учесниците се бара да бидат комплетно свесни за должината и карактеристиките на трката и да бидат целосно психофизички подготвени за истата;
- Од учесниците се бара да имаат стекнато способности и вештини за самоодржување во планински услови, справување со промени во микроклимата (дожд, магла, ветер, снег, темница, ниски и високи температури);

- Од учесниците се бара да можат да се справат со изолација, физички и ментални проблеми, дигестивни тегоби, болка во локомоторниот систем;
- Од учесниците се бара да бидат целосно свесни дека не е должност на организаторот да помага во справување со претходно набројаните проблеми и тегоби;
- Со самото пријавување на трката секој натпреварувач во електронската форма за пријавување потврдува дека е свесен за опасностите од натпревар во природа и го презема ризикот врз себе.

## 4. ИЗЈАВА ЗА ОДГОВОРНОСТ

Доброволното пријавување и потоа учество во една од трката „Трчај во Крушево“ укажува дека натпреварувачот е запознаен со овие правила и дека се согласува и во целост ги прифаќа правилата и прописите изложени во овој текст.

## 5. САМОСТОЈНОСТ ЗА ВРЕМЕ НА ТРКАТА

Под поимот „самостојност“ се подразбира способноста на учесникот во речиси целиот дел на трката да зависи сам од себе. Освен за храна и за пијалоци, ова важи и за облека и опрема, што го прави учесникот способен за да се адаптира на околината (невреме, повреди, итн.).

На одредени контролни точки може да добијат храна и вода од организаторите на трката, но меѓу овие точки, учесникот треба да биде во можност да зависи од својата опрема, храната и пијалоците кои ги носи со себе, подготвеноста и издржливоста. Бидејќи трките се одвиваат во природа и на планина, натпреварувачите треба да имаат искуство да се прилагодат на условите на природата, на неочекувани промени на временските услови, дожд, грмотевици, средба со животни.

Организаторот ќе ја обележи патеката на соодветен начин (подробности во делот **МАРКАЦИИ НА ПАТЕКИТЕ**) за да нема случаи на губење, но секако дека и натпреварувачите треба да имаат минимум чувство за ориентација во природа.

## 6. БЕЗБЕДНОСТ И МЕДИЦИНСКА ПОМОШ

Медицинска помош и екипи на Црвен Крст ќе бидат обезбедени по текот на патеката во случај на итност. Во случај на повреда или на друга неопходност, натпреварувачите ќе треба да се јават на предвидените телефони на организаторот запишани на стартниот број, а доколку се најдат на терен каде нема телефонски сигнал, да ја пренесат пораката до првата следна контролна точка – за да може што побргу да се интервенира.

На секоја контролна точка организаторот ќе има обезбедено основен сет за прва помош (завој, фластер, бетадин, основни лекови) кој ќе биде достапен за тркачите од страна на волонтерите.

Со самото пријавување на трката секој натпреварувач во електронската форма за пријавување потврдува дека е свесен за опасностите од натпревар во природа и го презема ризикот врз себе. Организаторот ќе стори се за да се намалат ризиците, но затоа и ги молиме натпреварувачите да ги следат нашите совети и препораки:

- Препорачуваме секој натпреварувач да поседува осигурување од повреда кое би го покривало при повредувањето на ваков спортски натпревар.
- Ги советуваме сите натпреварувачи редовно да си ја следат здравствената состојба и препорачуваме да направат стрес-тест месец или два пред натпреварот за да си го утврдат степенот на физичка подготвеност за ваков тип на натпревари каде се бара голема издржливост.

Со цел да се сочува безбедноста и здравјето на натпреварувачите, контролорите и медицинските екипи на контролните точки **имаат овластување** да ги сопрат и исклучат од трката оние натпреварувачи за кои ќе оценат дека веќе не се во состојба да ја продолжат трката. Во секој случај, натпреварувачите се задолжени да ги следат инструкциите од контролорите и од медицинските екипи. Секое непочитување на овие инструкции ќе доведе до дисквалификација на натпреварувачот, а доколку истиот одлучи да продолжи по секоја цена, организаторот не презема никаква одговорност за можните несакани последици.

Секој натпреварувач што има некаква болест или состојба го советуваме да се консултира со специјалист за дозвола за учество на натпреварите и за својата здравствена состојба задолжително да го извести организаторот на трката.

## 7. ПРИЈАВУВАЊЕ

Трката е вклучена во стартниот пакет на фестивалот When in Krusevo 2018 кој ќе се одвива викендот на 29.06 до 01.07.2018 низ целиот град Крушево.

<http://wheninkrusevo.mk/>

Цената на котизација за фестивалот е 400 денари и вклучува повеќе спортско-рекреативни и културно-уметнички активности во текот на фестивалскиот викенд.

Пријавувањето се одвива преку следниот формулар -

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSevVmLqn55bnInX0R0DgC8621eYKXnUK8KaLexuDnqu5fluzQ/viewform>

Плаќањето се врши Онлајн преку сервисот на When in X -

<https://www.wheninx.com/service/outdoor-festival-when-in-krusevo-2018>

Или на лице место при подигнување на пакетите за фестивалот - **Напомена! Потребно е да сте регистрирани за учество во формуларот!**

Стартниот пакет на фестивалот содржи: - повеќе инфо тука - <http://wheninkrusevo.mk/>

- право на учество во планинарските и велосипедски тури - сабота 30ти Јуни
- заеднички ручек после турите,
- маичка, подароци од спонзорите
- влезници за три музеи во Крушево
- Концерт на отворено
- **Право на учество на трка во планинско трчање, недела 1 јули (ваучер)**
- повластени цени за тандем параглајдинг, недела 1 јули
- повластени цени за кајак и SUP boards
- подароци од спонзорите

Стартниот пакет на трката содржи:

- Стартен број и можност за учество
- Храна и пијалоци во текот на трката
- Електронско мерење на времето
- Финишерски медал
- Онлајн финишерска диплома (која се добива по настанот)
- Подароци од партнерите на трката

Пријавувањето за трката ќе трае до самиот ден на трката 01.07.2018 - на лице место на настанот - со прикажување на ваучерот што следува во фестивалскиот стартен пакет.

Максимален број на учесници на трката

- 200 луѓе - до исполнување на квота

## 8. КАТЕГОРИИ И РАНГИРАЊЕ

Сите пријавени натпреварувачи на трката ќе бидат класифицирани во следните возрасни и полови категории:

- Сениори - (18-50) години - Мажи (М);
- Сениори - (18-50) години - Жени (F);
- Ветерани - (50+) години - Мажи (М);
- Ветерани - (50+) години - Жени (F);

Финалното рангирање на учесниците е во генерален пласман, категорија Мажи (М) и категорија Жени (F)

## 9. НАГРАДИ

Настанот не доделува парични награди за најдобрите учесници. Учесниците кои завршуваат на првите три места во генерален пласман (машка и женска категорија) ќе бидат наградени со подароци од спонзорите на настанот и диплома.

Дополнително, одличје ќе добијат и најдобрите тројца учесници во категорија Ветерани (50+) како и најмладиот и најстариот учесник на настанот.

## 10. ЗАДОЛЖИТЕЛНА И ПРЕПОРАЧАНА ОПРЕМА ЗА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ

Натпреварувачите се должни да ја носат ЗАДОЛЖИТЕЛНАТА опрема со себе во текот на целата трка. Организаторот има право да направи проверка на некоја од контролните точки (или на ненагласена контролна точка) и доколку некој од натпреварувачите не поседува дел од оваа опрема ќе биде дисквалификуван од трката.

Опремата која е наведена како ПРЕПОРАЧАНА не е задолжителна да се поседува во текот на трката, но истата е многу веројатно дека ќе ви се најде во специфични услови па затоа е наведена од страна на организаторот.

Организаторот го задржува правото да ја измени или надополни листа со задолжителната опрема во зависност од временската прогноза и условите на теренот. Учесниците навремено ќе бидат известени од страна на организаторот пред почетокот на трката. Употребата на планинарски стапчиња е дозволена и ако учесникот одлучи да ги користи мора да ги има со себе за време на целата трка.

Задолжителна опрема

- Стартен број закачен на предниот дел од телото и целосно видлив
- Мобилен телефон - со полна батерија
- Шушкавец или астрофолија

### Препорачана опрема

- Сад за течност со волумен од најмалку 0,5 литри
- Капа/ бандана и ракавици
- Енергетски чоколатца или слична храна
- Планинарски стапчиња
- Прва помош (ханзапласт, еластичен завој)
- Челна ламба за оние кои ќе финансираат меѓу последните - на самрак.

Напомена - доколку постојат измени во временските услови, организаторот го задржува правото за измена на задолжителната опрема. За тоа навремено ќе бидете известени по епошта.

## 11. КОНТРОЛНИ ТОЧКИ

Контролните точки се места на кои се бележи времето на пристигање на натпреварувачот – истото се прави од некој од волонтерите. Појавувањето и забележувањето на контролните точки на тркачите е задолжително. Секој што нема да се појави на некоја од контролните точки ќе биде дисквалификуван од трката (нагласено во делот ДИСКВАЛИФИКАЦИЈА И ПЕНАЛИ).

Некои од контролните точки се воедно и освежителни пунктови на кои тркачите (со стартен број) ќе имаат можност да добијат храна (овошје, благи работи, сол итн.), вода и други пијалоци за освежување.

Настанот ќе има три контролни и две освежителни точки распоредени по патеката.

|           | Control points            | total km | km to next | D+ to next | D+ cum | D- to next | D- cum |
|-----------|---------------------------|----------|------------|------------|--------|------------|--------|
| START     | Гумење                    | 0        | 8.2        | 425        | 0      | 122        | 0      |
| CP1 + RP1 | Манастир Св. Преображение | 8.2      | 3.5        | 323        | 425    | 84         | 122    |
| CP2       | Врв Мусица 1788 м.н.в     | 11.7     | 5.3        | 38         | 748    | 343        | 206    |
| RP2       | 17км                      | 17       | 6          | 164        | 786    | 255        | 549    |
| CP3       | Станич                    | 23       | 1          | 3          | 950    | 200        | 804    |



|        |                   |    |   |   |     |   |      |
|--------|-------------------|----|---|---|-----|---|------|
| FINISH | Чаршија - Крушево | 24 | 0 | 0 | 953 | 0 | 1004 |
|--------|-------------------|----|---|---|-----|---|------|

## 12. ВРЕМЕНСКИ ОГРАНИЧУВАЊА (TIME LIMIT)

Временски лимит за завршување на трката е 5 часа по нејзиниот старт - 14:00 часот.

## 13. МАРКАЦИИ НА ПАТЕКИТЕ

Официјално обележување на сите патеки од настанот се сметаат црвено-бели ленти кои ќе бидат поставени на соодветна раздалеченост за натпреварувачите да немаат поголеми проблеми со ориентација.

Доколку некој од натпреварувачите продолжи во дел кој нема видлива маркација, **ЗАДОЛЖИТЕЛНО** Е да се вратат до последната точка каде што имало маркација.

## 14. ПРАВА ВРЗ ФОТОГРАФИИ

Со прифаќање на овие правила и прописи секој натпреварувач се откажува од своите права врз официјалните фотографии на настанот. Сите официјални фотографии на настанот се сопственост на организаторот и истите не смеат да се користат, преземаат и експлоатираат без претходно одобрение. Организаторот го задржува правото фотографиите да бидат користени за потребите на истиот.

## 15. ЕКОЛОШКА ОДГОВОРНОСТ

Трката Ран ин Крушево ќе биде еколошки одговорна трка. Се апелира на сите натпреварувачи, контролори и волонтери како и до публиката, крајно внимателно да се однесуваат кон природата и да не ја загадуваат, а забележениот отпад да го отстранат.

Секој што ќе биде фатен како ја загадува природата со отпадоци ќе биде соодветно казнет. Натпреварувачите се должни да го понесат отпадот со себе и да го остават на следната контролна точка во предвидените вреќи за отпадоци.

Да се обидеме со нашето однесување да бидеме пример за останатите и да придонесеме нашата природа што подолго да остане чиста и незагадена – за нас и за идните генерации.

## 16. ДИСКВАЛИФИКАЦИЈА И ПЕНАЛИ

Организаторот има право да го **дисквалификува** натпреварувачот во следните ситуации:

- натпреварувачот не е регистриран на една или повеќе контролни точки;
- крати во текот на трката;
- користи транспорт за време на трката;
- натпреварувачот се противи на проверките од страна на организаторот за време на трката;
- не ја поседува задолжителната опрема или одбива да ја покаже на евентуална проверка од страна на волонтерите;
- непочитување на наредба на надлежно лице – контролор, медицинска помош, организација.

Организаторот има право да го **казни** натпреварувачот со додавање на 1 час во неговото/нејзиното вкупно време во следните ситуации:

- е забележан како фрла отпадоци на патеката;
- доколку не помогне на натпреварувач кој има потреба од помош.

Казната во дополнително време може да влијае на крајниот резултат на натпреварувачот – тој да „падне“ неколку места во генералниот пласман или да биде дисквалификуван бидејќи вкупното време може да го надмине временскиот лимит на трките.

## 17. ПРАВЕЊЕ ПРОМЕНИ ВО РУТАТА И ОТКАЖУВАЊЕ НА ТРКАТА

Организаторот го задржува правото да ја модификува и промени стазата на трката, контролните точки и времето на старт на трката во било кое време поради објективни причини.

Доколку се случат непосакувани временски услови (можност од грмотевици и невреме) и можност за несакани последици од лоши метеоролошки влијанија организаторот може во било кој дел да ја промени или откаже трката.

Стартот на трката, истотака, може да биде поместен за неколку часа поради непосакувани метеоролошки услови, вклучувајќи и прогноза за многу високи температури.

Претседател на Здружение „Трекс“: Игор Јовановски



Скопје 2018