



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA

Razpis prireditve Kriška gora trail 2026

Organizator: Planinsko društvo Križe, Vrtna ulica 6, 4294 Križe

Naziv prireditve: 5. Kriška gora trail

Panoga: Trail

Kraj in čas prireditve: center mesta Tržič in Zavetišče v Gozdu

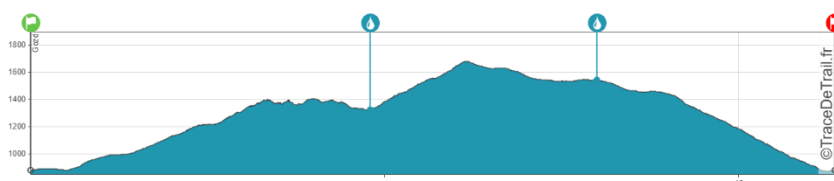
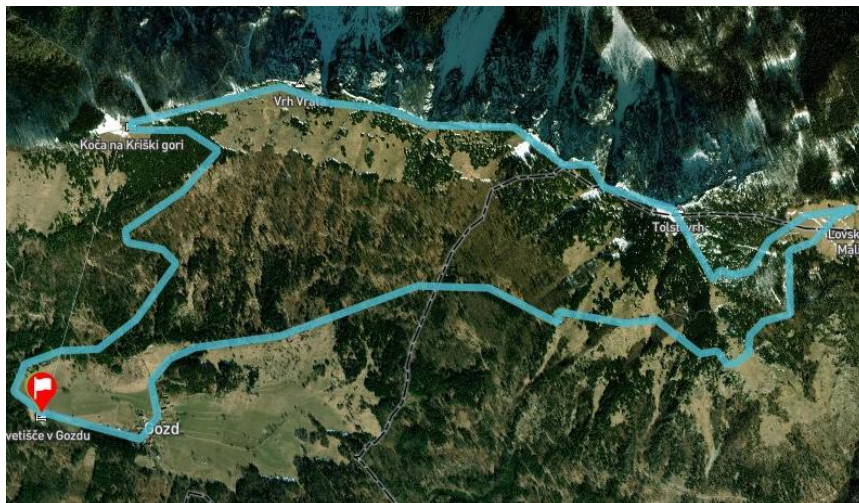
Petek in sobota, 22.5. in 23. 5. 2026

Proga: tekmovalci bodo lahko izbirali med dolžinami:

- 4 km vertikala s skupaj 1.000 m vzpona
- 10 km s skupaj 990 m vzpona in prav toliko spusta,
- 20 km s skupaj 1855 m vzpona in prav toliko spusta,
- 50 km s skupaj 2951 m vzpona in 2575 m spusta.

GAMS TRAIL 10 km, 990 vm +/-

Start 10 km proge bo pred Zavetiščem v Gozdu ob 9.uri. Pot poteka po markiranih planinskih poteh skozi vasico Gozd. Sledi vzpon proti Tolstemu vrhu. Pod Tolstim vrhom se odcepimo proti Mali Poljani, kjer nam bo na voljo prva okrepčevalnica. Od Male Poljane sledi vzpon na Tolsti vrh, ki je hkrati tudi najvišja točka traila. Od tu naprej se po kriškogorskem grebenu v sproščenem koraku spustimo proti Koči na Kriški gori, kjer se okrepčamo in se po klasični poti spustimo proti dolini s ciljem pred Zavetiščem v Gozdu.





PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

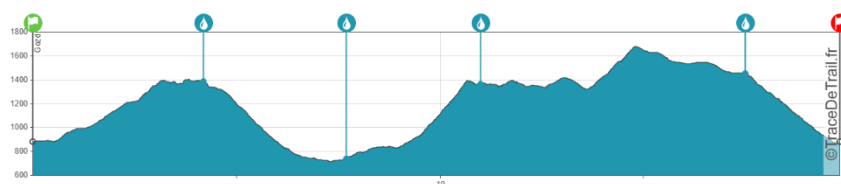
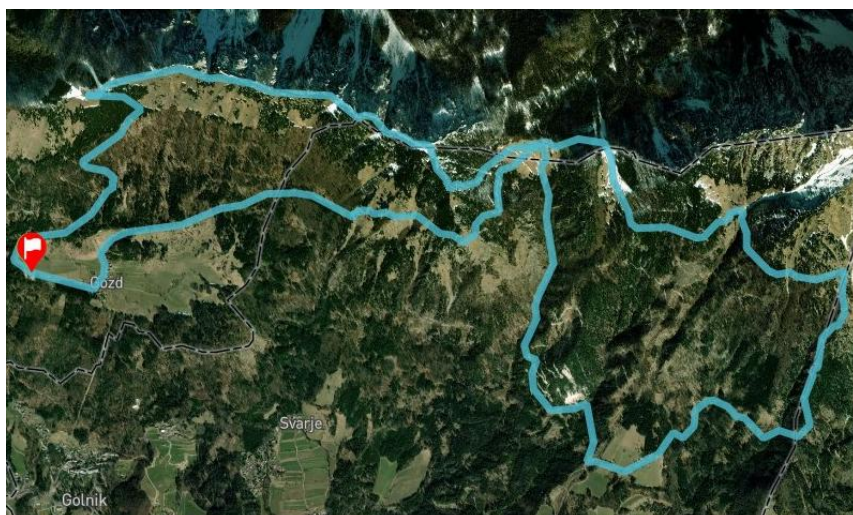
4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA

MUFLON TRAIL 20 km, 1855 vm +/-

Start 20 km proge bo pred Zavetiščem v Gozdu ob 9.uri. Pot poteka po markiranih planinskih poteh skozi vasico Gozd. Sledi vzpon proti Tolstemu vrhu. Pod Tolstim vrhom se odcepimo proti Mali Poljani, kjer nam bo na voljo prva okrepčevalnica. Od Male Poljane sledi spust v dolino proti vasici Povlje, ki je hkrati najnižja točka 20 km traila. Z najnižje točke se bo za razglede potrebno ponovno vzpeti. Začnemo vzpon proti Planini Javornik, prečimo pobočje Poljane najprej Velike Poljane nato Male Poljane, kjer nas čaka okrepčevalnica. Od tu naprej pa se priključimo 10 km progi. Sledi vzpon na Tolsti vrh, ki je hkrati tudi najvišja točka traila. Po kriškogorskem grebenu se v sproščenem koraku spustimo proti Koči na Kriški gori, kjer se okrepčamo in se po tako imenovani klasični poti obrnemo proti dolini s ciljem pred Zavetiščem v Gozdu.



KOŠUTA TRAIL 50 km, 2951 vm + in 2575 vm -

Start 50 km proge imenovane Košuta bo v centru Tržiča pred paviljonom. Pot nas bo vodila skozi staro mestno jedro in se priključila na markirano planinsko pot v smeri proti Kamneku. Od Kamneka se pot v tekaškem koraku nadaljuje preko planine Kal proti najlepšemu gorskemu grebenu Košuta. Najprej prispemo pod Planino Kofce, sledi Planina Šija, kjer je tudi prva okrepčevalnica, in nato preko vseh najlepših tržiških planin do Planine Dolga njiva, kjer ponovno sledi okrepčilo. Nadaljujemo ob slovensko-avstrijski meji čez Plešivec in ob pobočju Stegovnika v objemu gozdov čez Javornik do Doma pod Storžičem. Pri Domu pod Storžičem vas čaka okrepčevalnica in hkrati tudi časovna zapora. Od doma nas lepa pohodna pot pripelje do Planine Mala Poljana, kjer se priključimo 10 in 20 km progi. Sledi vzpon na Tolsti vrh, ki je hkrati tudi najvišja točka traila. Po kriškogorskem grebenu se v



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

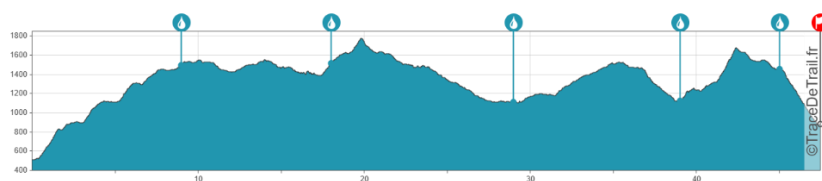
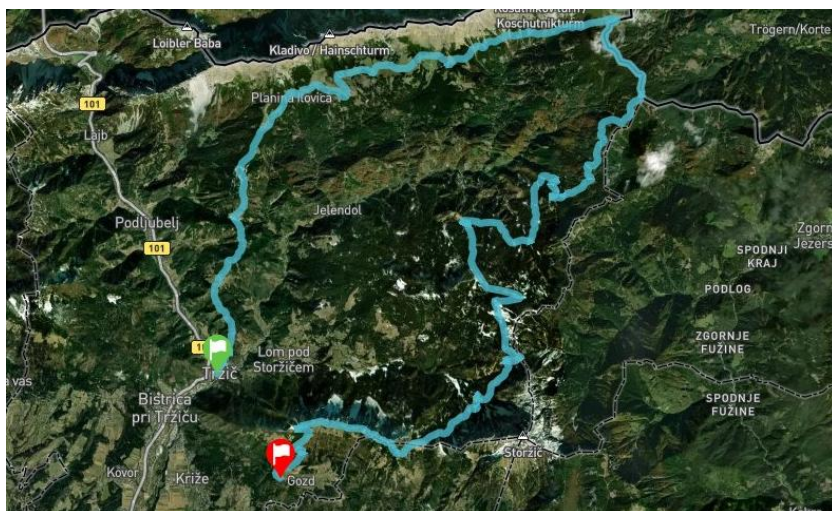
Vrtna ulica 6

4294 Križe



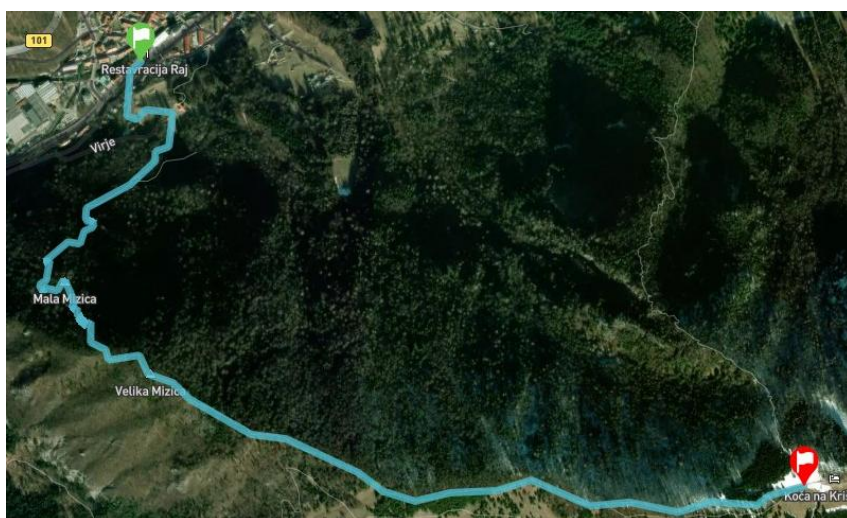
KRIŠKA
Trail GORA

sproščenem koraku spustimo proti Koči na Kriški gori, kjer se okrepčamo in se po tako imenovani klasični poti obrnemo proti dolini s ciljem pred Zavetiščem v Gozdu.



VERTIKALA 4 KM 1.000M vm +

Start Vertikale 4 km bo v mestu Tržič s ciljem pri koči na Kriški gori. Pot poteka po markirani planinski poti iz Tržiča na Kriško goro. Na pol poti bo poskrbljeno za osvežitev.





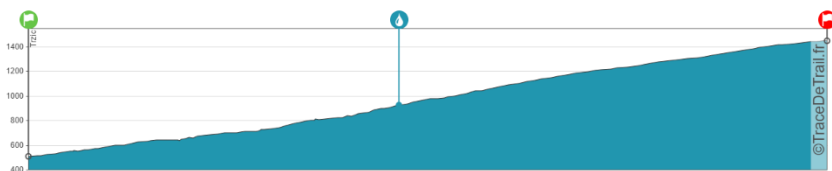
PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA



NA PROGI

- Proge bodo označene s trakovi in zastavicami. Križišča bodo nedvoumno označena z napetimi trakovi. Po potrebi bodo na križiščih tudi prostovoljci, ki bodo usmerjali tekače. Kilometerske oznake ne bodo postavljene.
- Plastičnih lončkov na okrepčevalnicah ne bo! Vsak tekač mora imeti svoj lonček.

OBVEZNA OPREMA

- lonček (obvezno),
- bidon min 1000 ml (obvezno),
- zaloga hrane (npr. geli, energijske čokoladice – obvezno za 50 km),
- prva pomoč (povoj, obliži ... obvezno),
- primerna obutev in oblačila (obvezno),
- palice (priporočljivo),
- anorak (priporočljivo).

OKREPČEVALNICE

VERTIKALA 4 KM = 1 + cilj;

GAMS (10 km) = 2 + 1 (Mala Poljana, Kriška gora, cilj);

MUFLON (20 km) = 3 + 1 (Povlje, Mala Poljana, Kriška gora, cilj);

KOŠUTA (50 km) = 4 + 1 (Planina Šija, Planina Dolga njiva, »vodna postaja«, Dom pod Storžičem, Kriška gora, cilj);

TIMING: Časovno merjenje bo izvajalo podjetje Protime. Tekmovalec, ki odstopi, mora štartno številko sporočiti organizatorju na telefonsko številko 051 683 216 (Dejan Vukotić).

MERJENJE ČASOV

VERTIKALA 4 KM = cilj

GAMS (10 km) = Kriška gora, cilj;

MUFLON (20 km) = Povlje, Kriška gora, cilj;

KOŠUTA (50 km) = Planina Šija, Planina Dolga njiva, Dom pod Storžičem, Kriška gora, cilj;

ČASOVNI LIMIT

VERTIKALA 4 KM = 2h



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA

GAMS (10 km) in MUFLON (20 km) = cilj – 6 ur. Po izteku časa limita tekmovalci postanejo pohodniki/tekači in morajo upoštevati vse cestnoprometne in druge predpise in jih organizator ni dolžan čakati v cilju.

KOŠUTA (50 km) = cilj – 12 ur. Časovna zapora je na okrepčevalnici v Domu pod Storžičem po 8 urah. Po izteku časa limita tekmovalci postanejo pohodniki/tekači in morajo upoštevati vse cestnoprometne in druge predpise in jih organizator ni dolžan čakati v cilju.

PRIJAVE do 5. 5. 2026 ali do zapolnitve 150 plačanih prijav na vsaki progi. Prijave so omogočene preko portala Protime ali spletne strani Kriška Gora Trail. Prijava je potrjena, ko je plačana startnina. Omejitev 150 potrjenih prijav na vsaki progi, prijave bodo upoštevane po vrstnem redu prejetih plačil. Vračilo startnine v nobenem primeru (tudi z zdravniškim potrdilom) ne bo mogoče in se ne prenaša na naslednje leto.

STARTNINE

Vertikala 4 km

Zgodnja prijava 20,00 € - prijava do vključno 31.1.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Redna prijava 30,00 € - prijava do vključno 31.3.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Pozna prijava 40,00 € - prijava do vključno 5.5.2026 do zapolnitve prostih mest za tekače;

10 km in 20 km

Zgodnja prijava 40,00 € - prijava do vključno 31.1.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Redna prijava 50,00 € - prijava do vključno 31.3.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Pozna prijava 60,00 € - prijava do vključno 5.5.2026 do zapolnitve prostih mest za tekače;

50 km

Zgodnja prijava 70,00 € - prijava do vključno 31.1.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Redna prijava 80,00 € - prijava do vključno 31.3.2026 oz. do zapolnitve prostih mest za tekače;

Pozna prijava 90,00 € - prijava do vključno 5.5.2026 do zapolnitve prostih mest za tekače;

Organiziran bo tudi avtobusni prevoz na start.

Organiziran prevoz na start

5,00 € – dodatna izbira ob prijavi na 50 km;

Ugodnosti pri prijavi:

V primeru prijave tekmovalca z istim imenom in priimkom na vertikalo in na eno od razdalj (10, 20 ali 50), se pri prijavi za vertikalo upošteva 50% popust.

Skupinske prijave: v primeru prijave 10 tekmovalcev ali več, se prizna skupinska popust v višini 10 %.



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA

PLAČILO: takojšnje kartično oziroma PayPal, plačilo preko portala Protime.

Kaj je vključeno: praktična nagrada, merjenje časa, okrepčevalnice z napitki in prigrizki, obrok in pijača v cilju (ne velja za vertikalno), zagotovljena zdravniška služba. Startnine se zaradi zahtevne organizacije ne vrača.

PROGRAM / URNIK

Petek, 22. 5. 2026,

16.00 – 17.45 vertikalna 4km izdaja štartnih števil Tržič

18.00 – 21.00 ostale razdalje Zavetišče v Gozdu

18.00 start Vertikalna 4 km Tržič

21.00 podelitev nagrad (absolutno) Vertikalna 4 km v Zavetišču v Gozdu

Sobota, 23. 5. 2025, Zavetišče v Gozdu

5.00–8.30 izdaja štartnih števil Zavetišče v Gozdu

6.15 organiziran prevoz na start 50 km

7.00 pričetek starta 50 km v Tržiču

9.00 pričetek starta 10 km in 20km pri Zavetišču v Gozdu

13.00 podelitev nagrad 10 km (absolutno in kategorije)

15.00 podelitev nagrad 20 km (absolutno in kategorije)

16.30 podelitev nagrad 50 km (absolutno in kategorije)

KATEGORIJE

Spol	Kategorija	Starost
Moški	A	Do vključno 29 let
Moški	B	Od 30 do vključno 39 let
Moški	C	Od 40 do vključno 49 let
Moški	D	Od 50 do vključno 59 let
Moški	E	Od 60 do vključno 69 let
Moški	F	Nad 70 let

Spol	Kategorija	Starost
Ženski	A	Do vključno 29 let
Ženski	B	Od 30 do vključno 39 let
Ženski	C	Od 40 do vključno 49 let
Ženski	D	Od 50 do vključno 59 let
Ženski	E	Od 60 do vključno 64 let
Ženski	F	Nad 65 let

Za kriterij uvrstitve v posamezno kategorijo je pomembno leto rojstva in ne datum.



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



KRIŠKA
Trail GORA

Za Tržiški pokal v rekreativnih tekih 2026 štejejo razdalje 10 km (Gams), 20 km (Muflon) in 50 km (Košuta).

Celotni dogodek je uvrščen tudi v točkovni sistem Itra in UTMB index.

PRIHOD NA PRIZORIŠČE IN PREVZEM ŠTARTNIH ŠTEVILK

- Prevzem štartnih števil bo potekal dan pred dogodkom in na dan dogodka, zato tekmovalci, ki živite v neposredni bližini, izberite za prevzem štartnega paketa že petek, 22. 5. 2026, dan pred prireditvijo.
- Za udeležence Vertikala 4 km bo prevzem štartnih števil v petek, 22.5.2025 od 16.00-17:45 v centru mesta Tržič.
- Za vse ostale razdalje pa bo prevzem v petek, 22.5.2026 pri Zavetišču v Gozdu.
- V soboto 23.5.2026 izdaja štartnih števil poteka le pri Zavetišču v Gozdu.
- Ena oseba lahko prevzame več štartnih števil za skupino, ki prihaja na prizorišče skupaj.

NAGRADE IN PRIZNANJA ZA VSE PROGE

Vertikala 4km: Prvi trije moški in ženske absolutno

10 km, 20 km in 50 km: Prvi trije moški in ženske absolutno ter v vseh kategorijah.

OSTALO

Prenos štartnih števil med tekmovalci in menjava razdalj so do 30.4.2026 brezplačne. Od 1.5.2026 do 17.5.2026 pa so plačljive in sicer je cena menjave 10 eur. Menjava trase je dovoljena le v primeru, da so na željeni razdalji še razpoložljiva mesta. Zadnji teden pred dogodkom menjava trase in prenos štartnine ni več mogoč.

Po začetku tekme ne izdajamo več štartnih števil, paketov ter jih ne pošiljamo po pošti.

Obvezno opremo morajo udeleženci imeti in jo nositi po celi trasi s seboj.

KONTAKTI

Vodja prireditve: Dejan Vukotič, e-mail: dejan.vukotic@gmail.com, mobitel: 051 683 216;

Predsednik društva Ivan Likar, e-mail: ilkar@t-2.net, mobitel: 041 784 175;

SPLOŠNI POGOJI TEKMOVANJA:

1. Udeleženci so nezgodno zavarovani pri izbrani zavarovalnici.
2. Kilometerske oznake ne bodo postavljene, udeleženci se morajo držati označene poti. Uporabljanje bližnjic ali krajšanje trase je prepovedano. Vsakemu oddaljevanju od označene trase sledi avtomatska diskvalifikacija.
3. 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.



PLANINSKO DRUŠTVO KRIŽE

Vrtna ulica 6

4294 Križe



**KRIŠKA
Trail GORA**

4. Samo tekačem s startno številko na vidnem mestu bo omogočen dostop do okrepčevalnice. Hrano in pijačo je treba pojesti in popiti na mestu okrepčevalnice, da se ne onesnažuje okolje izven okrepčevalnice. Pri odhodu iz okrepčevalnice morajo tekači imeti dovolj tekočine do naslednje okrepčevalnice. Pomoč spremljevalcev je dovoljena le na območjih okrepčevalnic, na drugih mestih pomoč ni dovoljena.
5. Vsak udeleženec se zaveže, da ima ob sebi obvezno opremo. Organizator si pridržuje pravico, da lahko kadarkoli na progi ustavi tekmovalca in mu pregleda obvezno opremo. Če le-ta ni v skladu s pravili, je tekmovalec diskvalificiran.
6. Dovoljena uporaba pohodnih oz. tekaških palic.
7. Organizator ne odgovarja za škodo, ki bi jo tekmovalec-ka povzročil-a sebi, sotekmovalcu ali tretji osebi.
8. V času prireditve bo proga zavarovana z redarji, zdravstvena služba bo zagotovljena.
9. Na določenih točkah bodo člani GRS in drugih medicinskih služb, ki bodo v stalnem kontaktu z vodstvom tekmovanja.
10. 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.
11. »Metla« bo spremljala zadnjega udeleženca in po potrebi pomagala tekačem, ki bi odstopili in seveda pomagala poškodovanim ter obvestila center za reševanje.
12. Udeleženci, ki bi odstopili na drugih delih trase, morajo po najkrajši poti do cilja ali se vrniti nazaj do najbližje okrepčevalnice. Vsak, ki odstopi, mora obvezno poklicati organizatorja na številko, ki jo boste prejeli skupaj s štartno številko (051 683 216, Dejan Vukotić).
13. Po izteku časa limita tekmovalci postanejo pohodniki / tekači in morajo upoštevati vse cestnoprometne in druge predpise ter jih organizator ni dolžan čakati v cilju.
14. Tekmovanje se izvede v vsakem vremenu. Izjema so samo situacije, ko je lahko ogrožena varnost udeležencev (izjemno neurje, naravna katastrofa ...).
15. Udeleženec se zaveda in se strinja, da je tovrstna aktivnost organizirana in vodena s strani organizatorja in je opredeljena kot "ekstremni šport" in je kot taka podvržena nevarnostim in tveganjem, z vključujočimi poškodbami in lahko tudi s smrtjo udeležencev.
16. Prostovoljna prijava na tekmo se razume kot strinjanje s pravili tekme in vseh sprememb, ki jih mora organizator sproti po potrebi izvesti.
17. Organizator si pridržuje pravico do spremembe tega razpisa.

Planinsko društvo Križe