



# ATLETSKI KLUB SLJEME



## Adventure Sport

### Zimska Liga Lagvić '08/'09

#### OD LAGVIĆA DO SLJEMENA SE TRČI, NISI BLESAV DA SJEDIŠ KUĆI

Eto, dočekasmo kraj babljeg ljeta, valja oplest šalove, šarene kapice, tople džempere i vunene rukavice! Jerbo Zagrepčancima i okolnom domicilnom stanovništvu u susret stiže sedma zimska liga Lagvić u organizaciji Adventure-Sport portala i Atletskog kluba Sljeme. I ove zime u standardnom desetkolnom formatu, sa sitnim tematskim i inim preinakama. Terminološki, liga će se održavati svake nedjelje tijekom studenog i prosinca, s još dva kola u siječnju, a ostatak zimskog dijela sezone tijekom 2009. štafetnu palicu prepustit ćemo Jaskancima i njihovoj varijanti uspona na Japetić. Jedini ustupak napraviti ćemo, iz čistog respekta, 16. studenog, kada je na programu jarunski «Starek», najstariji, najmasovniji i najbrži polumaratonu u Hrvatskoj, pa te nedjelje na Lagviću neće biti trke.

Već prvo kolo (02. studenog) kolidira s maratonom u New Yorku, i nakon dugih pregovora s *New York Road Runners Club*-om, koji je tražio da pomaknemo termin održavanja, ostali smo čvrsti i vjerni tradiciji starta prve novembarske nedjelje, svjesni da će to utjecati na masovnost njujorškog maratona, ali to je već njihov problem. U tom prvom kolu tema će odmah biti NORDIC, kako bi bili sigurni da će natjecatelji u ovoj kategoriji sigurno imati čistu, suhu i snijegom nepokrivenu stazu. Teme i termini ostalih kola:

TERMINI 08-09		T E M E
1. kolo	02. studeni	N O R D I C
2. kolo	09. studeni	P A R O V I
3. kolo	23. studeni	L A G V I T R E K
4. kolo	30. studeni	M A M U T I
5. kolo	07. prosinac	Š T A F E T A
6. kolo	14. prosinac	TOTALNI HENDIKEP
7. kolo	21. prosinac	P E R O L A K A
8. kolo	28. prosinac	M E T U Z A L E M I
9. kolo	11. siječanj	N A J M L A Ć I
10. kolo	25. siječanj	NAJUPORNIJI



# ATLETSKI KLUB SLJEME



**Start lige** je u 10 sati na Sljemenskoj cesti, 200-tinjak metara iznad restorana Šestinski Lagvić, kod skloništa na odvajanju poznate Poučne staze (342 m n/v).

**Dužina trke** je 9,2 kilometra, te visinska razlika 691 metar, što znači da ima prosječni nagib od 7,5%. Cilj je na vrhu Sljeme, na terasi «Vidikovca», kod opjevanog gelendera (1033 m n/v).

Trči se u kontra smjeru cestovnog prometa, a prolazi se pored sljedećih punktova: Poučna staza - Kraljičin zdenac (2.6km) - Kapelica Sv. Jakob (6.3km) - Grafičar (6.7km) - Pansion Medvednica (7.5km) - Žensko sedlo (8.1km) - Tomislavov dom (8.9km) - Vidikovac (9.2km).

**Kategorija NORDIC** starta s istog mjesta, ali se odmah odvaja na Poučnu stazu i off road varijantom ide do istog cilja. Pri tom, svatko bira svoj put i kratice, a najkraća varijanta navodno ima oko 5km.

**Rekorde staze** drže **Dražen Dinjar (39:44)** i **Veronika Jurišić (47:25)** na cesti, a u nordicu **Marko Rajković (37:50)** i **Vlasta Jurlin (51:28)**.

U spomen na Marijana Pedišića, prvog pobjednika zimske lige LAGVIĆ, od 2007. imamo i kombinaciju ceste i nordica, koju vodi Borko Prvan. Kombinatorcima se zbrajaju 3 najbolja rezultata s ceste i 3 najbolja rezultata u nordicu (za plasman je dovoljno imati po jednu trku iz obje konkurencije). Pobjednici prve prošlogodišnje Pedine kombinacije su Gordana Odrliju u ženskoj i Nenad Lovrec u muškoj konkurenciji.

Neobičnost lige je poseban **sistem bodovanja**, s tzv. spolnim i starosnim hendikepom, što znači da su svi natjecatelji u istoj kategoriji, bez obzira na njihov spol ili godinu rođenja. Tablice hendikepa uzete su iz svjetske atletske veteranske asocijacije (World Masters Association) i vrijede za svaku pojedinu godinu starosti. Zato se prilikom prijave treba navesti točan broj godina, koji se za vrijeme trajanja lige mnogima mijenja, čime dobivaju veći hendikep (samim time i više bodova) ukoliko su stariji od 34 godine.

**Svako kolo je tematsko**, a **ATLETSKI KLUB SLJEME** i **ADVENTURE-SPORT** portal nagrađuju u svakom kolu po DVOJE koji ostvare tematsku pobjedu:

**U 1. kolu** nagrade dobivaju najbolji muškarac i najbolja žena u konkurenciji **NORDICA**;

**U 2. kolu** nagrade dobiva **NAJBOLJI PAR** (bračna ili evidentna veza u trajanju od barem 3 mjeseca, koju je potrebno prijaviti prije starta);

**U 3. kolu** nagrade dobivaju najbolji muškarac i najbolja žena u konkurenciji **LAGVITREKA** (svi prijavljeni u ovoj trci dobivaju prije starta karte s ucrtanim kontrolnim točkama koje moraju obići);

**U 4. kolu** nagrade dobivaju **MAMUTI**. Svi učesnici (tj samo evidentni kandidati) se prije starta izvažu, a u konkurenciju za pobjedu ulazi pet najtežih u muškoj i ženskoj konkurenciji, a pobjednici su najbrži od tih pet;



# ATLETSKI KLUB SLJEME



**U 5. kolu** je **ŠTAFETA** u kojoj 2 trkača trče Pedinu kombinaciju, prvi cestom do Kraljičinog zdenca, a drugi planinarskim putem do vrha (štafetna prijava prije starta).

**U 6. kolu** je **TOTALNI HENDIKEP**. Računa se indeks mase tijela (odnos visine i težine), obračunava se kao hendikep i dodaje hendikepu godina, pa najbolji po toj formuli (M+Ž) dobivaju nagrade.

**U 7. kolu** je **PEROLAKA KATEGORIJA**. svi učesnici se prije starta izvažuju, a u konkurenciju za pobjedu ulazi pet najlakših u muškoj i ženskoj konkurenciji, a pobjednici su najbrži od tih pet;

**U 8. kolu** su u konkurenciji za pobjedu po pet **METUZALEMA** u muškoj i ženskoj konkurenciji, a pobjednici su najbrži od tih pet;

**U 9. kolu** su u konkurenciji za pobjedu po pet **NAJMLAĐIH** u muškoj i ženskoj konkurenciji, a pobjednici su najbrži od tih pet;

**U 10. kolu** nagrade dobivaju muškarac i žena s **NAJVIŠE** otrčanih kola (u slučaju izjednačenosti nagrade dobivaju pobjednici u međusobnim obračunima). Zadnje kolo je ujedno i klupsko prvenstvo domaćina-organizatora AK «Sljeme» u planinskom trčanju, a klub posebno nagrađuje po prvo troje svojih članova u muškoj i ženskoj konkurenciji.

Na stranicama AK Sljeme ([www.aksljeme.com](http://www.aksljeme.com)) se mogu prosurfati rezultati svih dosadašnjih trka na Lagviću, a statistika kaže da ih je bilo 52. Dosadašnja statistika zimske lige LAGVIĆ:

POBJEDNICI					broj učesnika
<b>02/03</b>	Marijan Pedišić	Veronika Jurišić			110
<b>03/04</b>	Ivica Habuš	Nives Belošević			123
<b>04/05</b>	Dražan Dinjar	Višnja Škevin	<b>NORDIC</b>		168
<b>05/06</b>	Ivica Habuš	Veronika Jurišić	Borko Prvan	Vlasta Jurlin	197
<b>06/07</b>	Ivica Habuš	Veronika Jurišić	Mladen Čičić	Božena Buršić	239
<b>07/08</b>	Frano Katić	Petra Gidak	Mladen Čičić	Petra Herceg	180

Start je svake nedjelje u 10 sati, a suhe stvari organizator vozi na cilj, pa se mole trkači da koriste male ruksake i torbice jer nemamo šleper. U cilju će ih čekati tradicionalna okrepa s čajem i kuhanim vinom za hladnih dana.

Svi rezultati, trenutni poreci, fotografije i rang-liste moći će se pratiti preko Interneta na portalima:

[www.adventure-sport.net](http://www.adventure-sport.net)

[www.aksljeme.com](http://www.aksljeme.com)

**ORGANIZATOR: Atletski klub «SLJEME»**