



# VODIČ KROZ TRKU

10-12.6.2022.

NAJSTARIJA  
NAJVIŠA I  
NAJVEĆA  
TREJL TRKA  
SRBIJE



QUALIFIER

50K



QUALIFIER

100K



SKYRUNNING

Serbia & Montenegro

[ultrakleka.com](http://ultrakleka.com)



Beograd

# SKYRUNNING

Serbia & Montenegro

1

2

4

6

5

3

7

# 2022.

## Kalendar i mapa trka

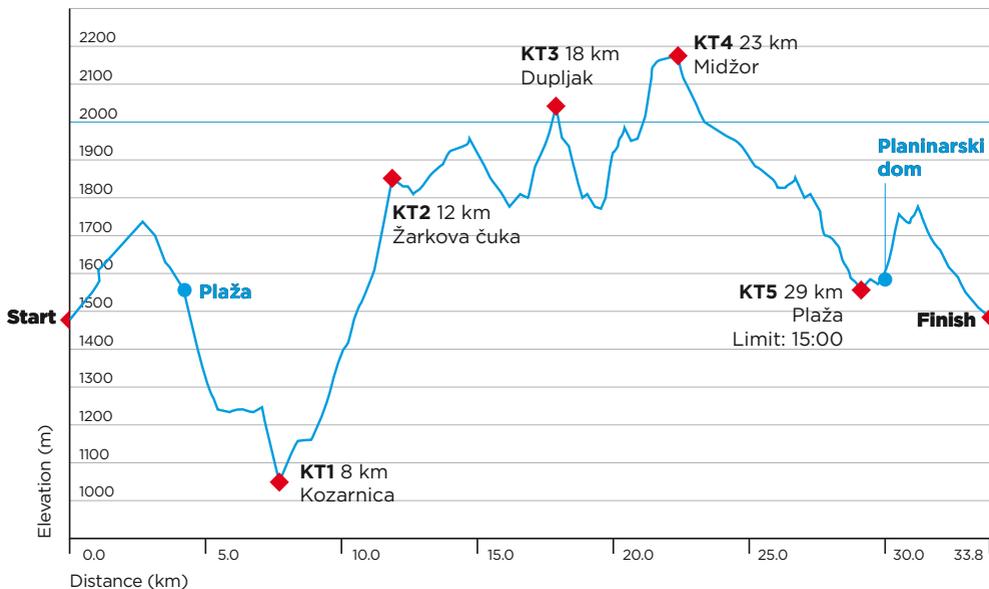
- |          |   |                                     |
|----------|---|-------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Jahorina</b><br>SKYSNOW              | <b>26. Feb</b><br>15 km 1.150 D+-   |
| <b>2</b> | <b>Tornik</b><br>SKYRACE                | <b>02. Apr</b><br>27 km 1.600 D+-   |
| <b>3</b> | <b>Stara planina</b><br>ULTRATRAIL      | <b>10-12. Jun</b><br>34, 64 & 100km |
| <b>4</b> | <b>Durmitor</b><br>SKYRACE              | <b>16. Jul</b><br>37 km 3.100 D+-   |
| <b>5</b> | <b>Prokletije</b><br>SKYRACE & SKYULTRA | <b>13. Avg</b><br>30 & 50 km        |
| <b>6</b> | <b>Sinjavina</b><br>SKYRACE             | <b>10. Sep</b><br>33 km 2.100 D+-   |
| <b>7</b> | <b>Lužnički</b><br>SKYRACE              | <b>8. Okt</b><br>27 km 1.600 D+-    |

# Sadržaj

04	Profili trka i mape staza
07	Program
09	Obavezna i preporučena oprema
11	Saveti za opremu
15	Lekarski pregled
17	Posebne napomene
18	Okrepe
20	Kako do Stare planine
22	Meteo
23	Smeštaj

# 34 km 2.300 D+-

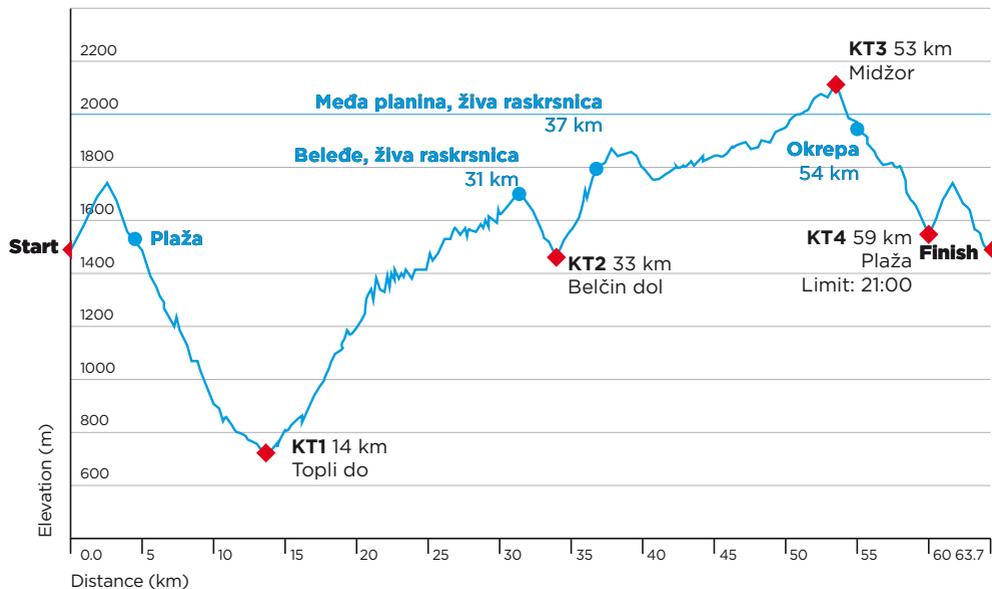
START: 08:00 Subota



# 64 km 2.650 D+-

START: 07:00 Subota

Ultra Trail STARA PLANINA 2022 VODIČ KROZ TRKU

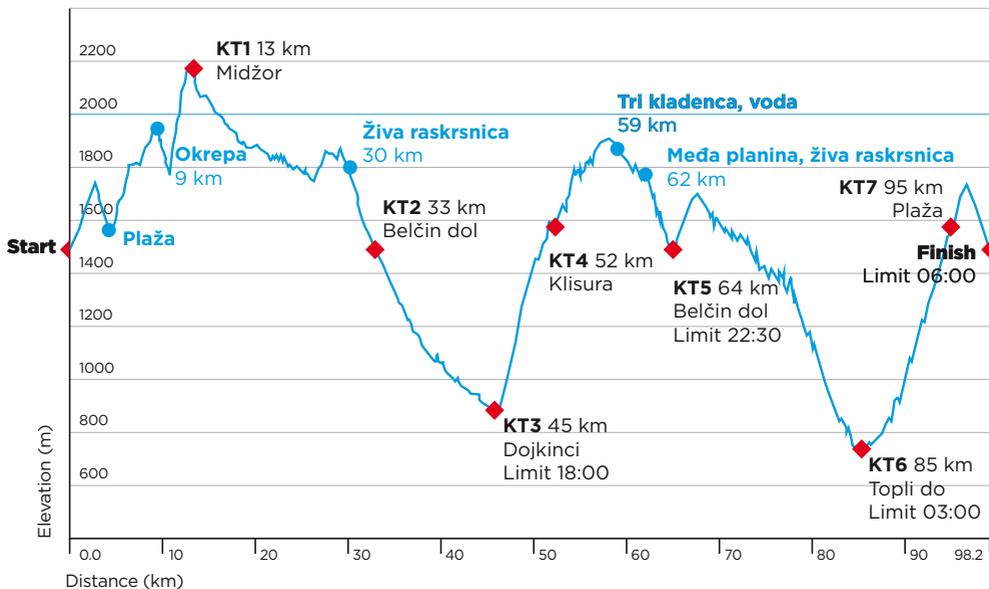


SKYRUNNING Serbia & Montenegro

# 100 km 4.900 D+-

START: 07:00 Subota

Ultra Trail STARA PLANINA 2022 VODIČ KROZ TRKU



SKYRUNNING Serbia & Montenegro



# Program

**NA OVOJ MANIFESTACIJI NE POSTOJE ZAMENE I PRODAJA STARTNIH BROJEVA!**

**Preuzimanje startnih paketa** je u petak, 10. juna od 15:00 č do 23:00 č - Hotel Stara planina.

**Tehnički sastanak** je u petak 10. juna od 21:30 č u konferencijskoj sali Hotela Stara planina.

## Start

**Prvi start trke na 64 i 100 km je u subotu 11. juna u 07:00 č, a drugi start na 34 km je u 08:00 č.**

**Trke startuju kod hotela Stara planina.**



**DIREKTOR TRKE:**

**064 820 15 50**

**GSS:**

**063 466 461**



# Limiti



## TRKA NA 34 KM:

KT1 Kozarnica **9:45**  
KT2 Žarkova čuka **11:00**  
KT3 Dupljak **12:30**  
KT5 Plaža **15:15**

**FINIŠ 16:00**



## TRKA NA 64 KM:

KT2 Belčin dol **15:00**  
KT4 Plaža **21:00**

**FINIŠ 22:00**

**NAPOMENA: na ovoj trci se može odustati na KT2!**



## TRKA NA 100 KM:

KT3 Dojkinci **18:00**  
KT5 Belčin dol drugi prolaz **22:30**  
KT6 Topli do **nedelja 3:00** ujutru

**FINIŠ NEDELJA 6:00**

**Napomena: na sve tri navedene kontrole možete odustati.**



**Prevoz od Knjaževca** će raditi jedino ako kontaktirate lokalnu TO i ako se skupi više od deset učesnika. Kontakt na strani – Smeštaj!



**Dodela nagrada za sve tri trke** - Startna / Ciljna kapija u nedelju 12. juna u 11:30 č. Prva tri mesta u muškoj i ženskoj kategoriji dobijaju nagrade. Više informacija o svemu na:

[ultrakleka.com/vesti/nagradni-fond-utsp-2022](http://ultrakleka.com/vesti/nagradni-fond-utsp-2022)

# Oprema

**SVI UČESNICI MORAJU IMATI LEKARSKI PREGLED**  
ne stariji od godinu dana. Lekarski se isključivo  
donosi u race office, original.

**34 km**

**64 km**

## Obavezna oprema



Jakna za kišu  
i vetar



Astro folija



Pištaljka



Telefon



Čaša



Čeona lampa  
samo za 64km

## Preporučena oprema



GPS uređaj



Litar vode



Štapovi  
morate ih nositi  
do kraja sa sobom

\* **Penali za svaku obaveznu stavku po 30 minuta. Ukoliko ne postoje dve stavke, DISKVALIFIKACIJA.** Startni broj MORA biti jasno istaknut napred (struk, grudi, preko jakne i slično) pre svake kontrole i cilja! Dodatnih 60 minuta ide ako broj nije vidno istaknut na cilju.

\*\* **Trkači na 64km moraju imati čeonu lampu.** Možete je staviti u drop bag za Belčin dol, a proveru je na Plaži.

# Oprema

**SVI UČESNICI MORAJU IMATI LEKARSKI PREGLED**  
ne stariji od godinu dana. Lekarski se isključivo  
donosi u race office, original.

## 100 km

### Obavezna oprema



Jakna za kišu  
i vetar



Astro folija



Pištaljka



Telefon



Čaša



Čeona  
lampa



\*\* Rezervne  
baterije  
za GPS i čeonu lampu



GPS uređaj

### Preporučena oprema



Litar vode



Štapovi  
morate ih nositi  
do kraja sa sobom



Prva pomoć

**\* Penali za svaku obaveznu stavku po 30 minuta. Ukoliko ne postoje dve stavke, DISKVALIFIKACIJA.** Startni broj MORA biti jasno istaknut napred (struk, grudi, preko jakne i slično) pre svake kontrole i cilja! Dodatnih 60 minuta ide ako broj nije vidno istaknut na cilju.

**\*\* Gps uređaj je obavezan deo opreme i mora imati rezervne baterije ili power bank sa kablom i uređaj mora biti funkcionalan.** Takođe, čeonu lampu i rezervne baterije ili power bank sa kablom možete staviti u drop bag koji će se nalaziti na kontrolnoj tački u Dojkincima, gde će biti i provera obavezne opreme. Od ove KT pa nadalje morate imati kompletnu obaveznu opremu sa sobom.



# Saveti za opremu

Ove stranice su namenjene trkačima koji nemaju puno iskustva sa planinskim trčanjem, a i planinom uopšte. Naravno, tu su trkači koji imaju nebeske trke iza sebe, ali ne obraćaju mnogo pažnju na ove stvari. Stara je do sad nepogrešivo kažnjavala svakog ko joj priđe sa nepoštovanjem. Razumite da je ovo planina iznad 2.000 m.n.v, vrlo nepredvidiva i nemilosrdna usred proleća kad je vreme nestabilno.

**Pre bilo kakve odluke i pakovanja, dobro proučite vodič kroz trku i finalne mejlove organizatora.**

Oprema je vrlo bitna stavka svakog planinskog trkača. Tu nema puno filozofiranja. Đon, membrana, dodatna zaštita, sastav patika odlučuje da li ćete se mučiti ili ne. Da li ćete se klizati ili ne. Na kraju krajeva, možete doživeti i povredu. Zaboravite obuću za asfalt ako želite da trčite u planini. Pomirite se sa tim.

**PATIKE ZA PLANINSKO TRČANJE** imaju đon koji je prilagođen za trčanje po neuređenim, tehničkim terenima (zemlja, blato, kamenje, stene...). Ne zaboravite da vas na trci čekaju različiti uslovi i da patika prevashodno treba da vam pruži sigurnost prilikom kretanja po neuređenim, planinskim stazama. Izaberite balans između udobnosti i





sigurnosti sa jedne strane i brzine i osećaja za teren sa druge strane. Više pene u donu povećava udobnost patike, što je jako bitno kod dugih distanci, ali i uvećava težinu patike, što negativno utiče na odziv i brzinu trčanja. Patike sa „manje materijala” obično omogućavaju bolji osećaj za teren po kome se krećete i namenjene su iskusnim i naprednim trkačima koji imaju odličnu tehniku trčanja. Bitan je i gornji deo patike koji treba da omogući dobru ventilaciju i izbacivanje vode, kao i sigurnost i stabilnost stopala prilikom trčanja po tehničkim terenima.

**Sada imate veliki izbor u Srbiji, za razliku od 2013. kad je pokrenuto prvo izdanje Stare planine.**

**ADIDAS TERREX Intersport, INOV-8 Tref Sport, SALOMON, THE NORTH FACE V, SCOTT Planet Bike, HOKA ONE ONE Run 'n' More** itd. Na vama je, konsultujte se sa iskusnijim kolegama ili nam pišite.

Ostala oprema je takođe bitna, ali svakako ne kao patike koje su na prvom mestu.

**NE KORISTITE PAMUK**, nikad se neće osušiti na vama, postaje težak i svakako nastaje podhlađivanje. Sintetika (polipropilen, elastin), merino vuna, sve što brzo izbacuje znoj i vlagu pun je pogodak.

**JAKNA** treba da bude lagana, ali i da „diše”. Podrazumeva se da je vodonepropusna i otporna na vetar. Koliko god da vam je hladno na startu, znajte





da ćete se brzo zagrijati.

I ovde je bitan balans između vodonepropustnosti i ventilacije. Planinsko trčanje je dugotrajna i intenzivna aktivnost u često lošim uslovima, prilikom koje vaše telo izbacuje veliku količinu vlage. Nije dovoljno samo da jakna bude otporna na vodu i vetar. Jako je bitno da ona i dobro „diše” i izbacuje vlagu koju telo generiše. Koristite materijale poput Pertex membrane koja nudi jako dobar balans između vodootpornosti / vodonepropustnosti i ventilacije.

**MALI RANAC ZA TRČANJE**, takođe imate širok izbor. **KREMA ZA SUNCE, KAČKET ILI BUFF MARAMA**, kao i naočare za sunce. Dosta trkača izgori, zavarava vas vetrić na 2.000 m.n.v, a sunce prži nemilosrdno.

**ASTROFOLIJA** je teška 80 grama i vrlo je jeftina. Verujte, najbitniji deo opreme, u šta su se uverili svi učesnici prošle godine nakon pljuska i grmljavine. Ukoliko okrenete srebrnu stranu ka sebi, biće vam toplije. Ukoliko okrenete zlatnu, folija će vas štititi od sunca i toplote. Dakle, srebrna strana uz telo ukoliko vam je hladno!

Ako idete na duže distance, proverite **BATERIJE ZA ČEONU LAMPU**. Ponesite rezervne obavezno. Pažljivo izaberite **REZERVNE STVARI ZA DROP-BEGOVE** (kese koje vas čekaju na punktovima). Čarape treba dobro da vam stegnu stopalo, nosite Compeed silikonske flastere za žuljeve. Zlata vrede u nekim situacijama.



Kao i flasteri za bradavice ukoliko ih lako iritirate. Dosta trkača nosi i vazelin ukoliko ima problema sa ojedom.

**ŠTAPOVI ZA TRČANJE** mogu vam biti jako korisni kod strmih uspona. Izaberite modele koji su namenjeni baš za planinsko trčanje. Ovakvi štapovi su obično izrađeni od kompozitnih materijala (najčešće karbon) što ih čini izuzetno laganim. Obično su rasklopivi, što omogućava da se lako spakuju u trkački ranac kada vam nisu potrebni.

Ovde nije cilj da analiziramo haj-tek membrane, materijale, ultralagane nove patike, rančeve, jakne. O tome možemo na skajraning vikendima, društvenim mrežama, predavanjima. **Poenta je da svi znaju minimum i imaju osnovnu opremu za planinu kako bi bili bezbedni i nasmejani.**



**Planina je naše igralište,  
planina postavlja pravila i  
moramo je svi zajedno poštovati.**



# Lekarski pregled



Kompletan sportski pregled je vrlo bitan za svakog sportistu, pogotovo za naše trkače koji se izlažu ekstremnim naporima u planini gde se vreme i reljef smenjuju neverovatnom brzinom.

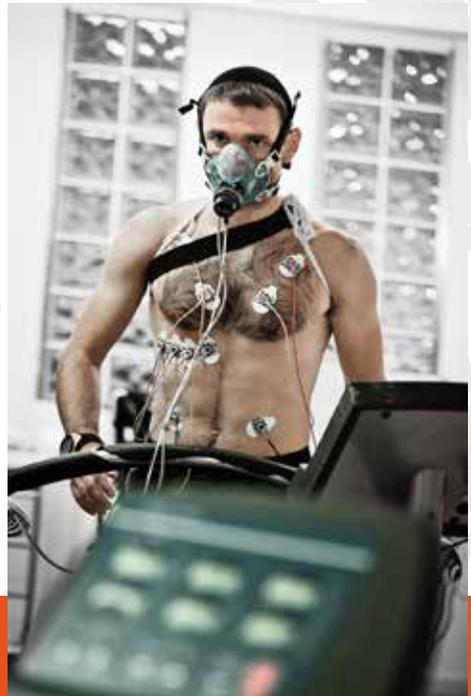
Na Staroj planini u jednom danu možete doživeti letnju sparinu, dok vas u suton zasipa susnežica. Na kraju krajeva morate shvatiti da je ovaj pregled nešto najbolje i najbitnije za vas, vaše zdravlje.

Pored standardnih provera stiska šake, fleksibilnosti, procenta masti, EKG-a, obavezno uradite test opterećenja koji direktno meri aerobnu sposobnost. VO<sub>2</sub>max ili maksimalna potrošnja kiseonika je mera aerobne sposobnosti tj. količina kiseonika koja se utroši za stvaranje energije pri maksimalnom radu. VO<sub>2</sub>max je pokazatelj funkcionalne sposobnosti svih



sistema koji učestvuju u prenosu kiseonika od njegovog preuzimanja iz spoljašnjeg vazduha, prenosa iz pluća u krvotok, prenos putem krvi do mišića, preuzimanje i korišćenje kiseonika u mišićima.

Najbitnije od svega je da vam kažu da ste zdravi i sposobni za bavljenje sportom. Mislite o sebi, imate samo jedno telo. **MAKAR JEDNOM GODIŠNJE URADITE PREGLED.**



#### PREPORUKE:

- **Family Medica**

[familymedica.rs/poliklinika-dorcol-family-medica-5/](http://familymedica.rs/poliklinika-dorcol-family-medica-5/)

- **Zavod za sport i medicinu sporta Republike Srbije**

[rzsport.gov.rs/](http://rzsport.gov.rs/)

- **NS LAB**

[ns-lab.rs/sportski-pregledi.php](http://ns-lab.rs/sportski-pregledi.php)



# Posebne napomene

**LIVE praćenje trkača** uz pomoć mini Garmin uređaja (Ultra trail Kopren 100km) na sledećem linku - [https://en.follow.me.cz/tracking-en/?race\\_id=347&lang=en\\_GB&fbclid=IwAR0BbmAfynYVKzu6nL9cloUXbrU0sgC9toMb\\_iERQmUgDqHufV1ZjIOw7g8](https://en.follow.me.cz/tracking-en/?race_id=347&lang=en_GB&fbclid=IwAR0BbmAfynYVKzu6nL9cloUXbrU0sgC9toMb_iERQmUgDqHufV1ZjIOw7g8)

**Provera obavezne opreme:** 100 km na KT3 Dojkinci (45 km), 64 km KT4 Plaža (59 km), 34 km Midžor okrepa (25 km) \*napomena za Dupljak SkyRace okrepa je mimo Midžora, prolazite tu dva puta na 14 km (skrećete za Dupljak) i 25 km (spust sa Midžora ka Plaži). Oba puta imate okrepu i limitiranu vodu.

Organizator ima diskreciono pravo da da "wild card" elitnom ili stranom trkaču.

Na ovoj manifestaciji nije dozvoljeno imati "pejsera" ni dodatnu podršku na stazi ili kontrolnim tačkama.

Trkači na 64 i 100 km imaju masera u Belčinom dolu. Svi učesnici imaju masere i *Theragun recovery zone* na cilju. Drop bag-ovi za 64 km su u Belčinom dolu, dok trkače na 100km čekaju u Dojkincima!



# Okrepe



**KT PLAŽA** ima vodu, gazirano piće (CC), kikiriki, pršutu, bonžite, napolitanke, banane i jabuke. Ovo je najprometnija okrepa na trci, budite strpljivi i agilni. Prioritet su ljudi koji dolaze sa 64 km i 100 km.

**KT MIDŽOR (račvanje, ne vrh)** lokacija gde se račva put ka Dupljaku i Midžoru, tu se nalazi voda u limitiranim količinama i nema dopune. Plus voće, slatkiši i kikiriki. Kroz ovu okrepu prolaze svi učesnici. Prvo trkači na 100 km, pa 34 km i 64 km.

**KT BELČIN DOL** je prava „životna stanica“ usred nedođije u šumi Arbinja, za dve duže distance. Tu vas očekuje topla hrana, čaj, supa, kolači, domaći sokovi, masaža, dopuna vode. Drop bag samo za trkače na 64 km dok će za ekipu sa 100 km biti u Dojkincima.



**KT KOZARNICA samo za ekipu na 34 km**, stanica koja ima vodu, gazirano piće (CC), kikiriki, pršutu, bonžite, napolitanke, banane i jabuke.

**KT DOJKINCI** - tu jedino dolaze trkači sa najduže staze. Donešena je odluka da za njih drop bag bude tu, ne na Beleđu. Stanica koja ima vodu, koka kolu, kikiriki, pršutu, bonžite, napolitanke, domaći sok, banane i jabuke.

**KT KLISURA** je najudaljenija od starta trke, između Koprena i Dojkinaca. Samo za trkače na 100 km, ovde postoji dopuna vode. Na raspolaganju su još slatkiši, gazirano piće (CC) i kikiriki.

**KT TOPLI DO** ima dopunu vode, gazirano piće (CC), kikiriki, slatkiše, voće, pršutu i sjajno veliko dvorište (za trkače na 100 km supu i kolače +).

Lokacija je promenjena i nalazi se u kući Stojanovića: [www.facebook.com/kucastojanovica/](https://www.facebook.com/kucastojanovica/) a ne u centru kao prethodnih godina (sve instrukcije idu kroz finalni mail).



# Kako do Stare

**N 43° 21' 49''**  
**E 22° 34' 57''**



Stara planina se nalazi u blizini putnih pravaca Beograd- Niš (auto-puta, koji leži na Koridoru X) i Niš-Sofija (putnog pravca E-75), a takođe i koridora VII, odnosno Dunavskog saobraćajnog pravca. Udaljena je 330 km od Beograda, 70 km od Niša, 100 km od Zaječara, 50 km od Knjaževca ili Pirota.



## Na Staru planinu može se stići iz više pravaca:

**Niš - Svrljig - (Knjaževac opciono) - Kalna - Babin zub**, put je dugačak 110 km, sa dobrom vertikalnom i horizontalnom signalizacijom. Ovaj pravac se redovno održava i trenutno je najbolji izbor za dolazak na Staru planinu.

**Pirot - Kalna - Babin zub**, tako što se od Niša do Pirotu putuje auto-putem, do isključenja za Temsku, ali je deo puta od Temske do Kalne lošeg kvaliteta sa rupama i klizištima.

**Železnička mreža** se sastoji od linije Niš - Knjaževac - Zaječar i drugog kraka, Niš - Pirot - Dimitrovgrad.

### **Autobuska stanica Niš**

Tel: +381 18 255 177

+381 18 255 666

rezervacije\_karata@nis-ekspres.rs

www.nis-ekspres.rs

### **Autobuska stanica Knjaževac**

Tel: +381 19 733 027; +381 19 731 437

### **Autobuska stanica Pirot**

Tel: +381 10 320 758



# Meteo

## Vrednosti za početak juna

### TEMPERATURA VAZDUHA

Normalna temperatura	16 °C
Maksimalna temperatura	21 °C
Minimalna temperatura	6 °C

### DUŽINA DANA

15h 12min

### PADAVINE

Po danu (mm)	8
Snežni pokrivač (cm)	-

### VREMENSKE POJAVE

Vedro nebo	pretežno
Magla	moguća pojava
Kiša	moguća pojava

### SUNCE

	IZLAZAK	ZALAZAK
10. jun	4:52	20:01
11. jun	4:52	20:02
12. jun	4:51	20:03

### VREMENSKA PROGNOZA

<https://bit.ly/3ze2ONx>

[www.timeanddate.com/sun/@8555992?month=6&year=2019](http://www.timeanddate.com/sun/@8555992?month=6&year=2019)

[www.timeanddate.com/moon/phases/@8555992](http://www.timeanddate.com/moon/phases/@8555992)



# Smeštaj

## STANDARDNI SMEŠTAJ

**Planinarski dom “Šum“** u Crnom vrhu

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

**Hotel “Stara planina”** BAZA TRKE

064 811 41 09

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

**Planinarski dom Midžor**

064 811 41 33

[hotelstaraplanina.com/sr/planinarski-dom-midzor/](http://hotelstaraplanina.com/sr/planinarski-dom-midzor/)



## PREPORUČENI SMEŠTAJ

BLIZINA RACE OFFICE-A Jabučko ravnište i Babin zub

**Koliba do kraja etno-brvnara**, 23 ležaja, Vladan

Stojković 063 405 128

[www.facebook.com/Koliba-do-kraja-734970566585591](https://www.facebook.com/Koliba-do-kraja-734970566585591)

**Vila M** 11 ležaja, Miloš Nikolić i Dragan Dinić

065 40 13 700

**Hotel Babin zub - guest house**, renoviran hotel EPS-a

60 ležaja, 064 811 41 33

[www.booking.com/hotel/rs/babin-zub.sr.html](http://www.booking.com/hotel/rs/babin-zub.sr.html)

BLIZINA SELU CRNI VRH

(udaljeno 10 km od baze trke, hotela “Stara planina”)

**Vila Ika** 15 ležaja, Milovan Stojanović 063 805 37 36

[vilaika@ymail.com](mailto:vilaika@ymail.com)



**Staroplaninski apartmani** 30 ležaja, Milan Stevanović  
+381.65.235.23.05

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

**Hajduk Veljko** 25 ležaja, Zvonko Mitrović 063 10 67 167  
019 766 100

**Brvnara Cvetković** 17 ležaja, Saša Cvetković  
065 242 50 09 [sataraplanina10@gmail.com](mailto:sataraplanina10@gmail.com)

**Konak Ždrma** + restoran 13 ležaja, 019 766 287  
060 610 11 13 [www.facebook.com/Zdrma](http://www.facebook.com/Zdrma)

**Sunce** 40 ležaja, Novica Raičević 062 250 181  
[www.prenocistesunce.rs](http://www.prenocistesunce.rs)

**Vila Dukat** 25 ležaja, Dragana Dimitrijević 063 411 021  
[www.villadukat.com](http://www.villadukat.com)

**Vila Stajko** 20 ležaja, Dejan Stajković 063 418 130  
[stajko@kladovonet.com](mailto:stajko@kladovonet.com)

**Vila Aura** 17 ležaja, Zoran Milijić, 065 97 39 350  
[www.facebook.com/aura.apartmani](http://www.facebook.com/aura.apartmani)



Kod Hotela „Stara planina“, u šumi, preko puta starta/cilja dozvoljeno je postavljanje šatora. Obratite pažnju da početkom juna noći umeju biti baš hladne na visini od 1.500 m.n.v. pa preporučujemo da koristite zimske vreće.

GSS:

**063 466 461**

ŠLEP SLUŽBA:

**063 405 128 064 05 05 61**

**TO KNJAŽEVAC** +381 19 735 230

**POLICIJA KNJAŽEVAC** +381 19 732 811

**AUTO-PREVOZ U LOKALU Cica Svetozarević** 066 50 800 97

**RENT-A-CAR: NIŠ** [www.rentacarnis.rs](http://www.rentacarnis.rs) 063 77 56 741

**AUTOBUSKA STANICA KNJAŽEVAC** 019 733 027

**AERODROM NIŠ** [www.nis-airport.com](http://www.nis-airport.com)



adidas **TERREX**

**INTERSPORT**



**Red Bull**

**RESORT**  
**STARAPLANINA**  
HOTEL | SPA \*\*\*\*\*

**GARMIN**  
POWERED BY **INFORMTEAM**

**AUTOKOMERC**  
CENTAR AERODROM

**DD Wellness Solutions**

**Therabody**  
From the creator of **THERAGUN**



**Woolona**

**Marino world**  
KOSULOVCI



**СКИЈАЛИШТА СРБИЈЕ**  
SKI RESORTS OF SERBIA

**Tzari**

**OUTER GEAR**  
ACTIVE WEAR

ULTRA TRAIL  
**STARA PLANINA**  
2022

**SKYRUNNING**  
Serbia & Montenegro

**Vidimo se sledeće godine!**

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