

MOJ

MARATON Z DUŠO

Konjiški  
maraton

# NAVODILA TEKAČEM 2024

NAVODILA UDELEŽENCEM  
12. KONJIŠKEGA MARATONA

Spoštovani,

veseli nas, da ste se prijavili na 12. Konjiški maraton. Približno 1.550 tekačev bo v nedeljo, 29. 9. 2024, preteklo Maraton z dušo na 5-, 10- in 21-kilometrski trasi, hkrati pa bo potekalo tudi državno prvenstvo v cestnih tekih na 10 km.

Želeli bi vas opomniti, da na maratonu nikar ne pozabite teči preudarno, v skladu s svojimi zmožnostmi in upoštevajoč morebitne nasvete vašega zdravnika. **Izkoristite vodne postaje ob progi.** Upoštevajte navodila organizatorja, predvsem pa se vedite športno.

Ekipa Konjiškega maratona



## STARTNA ŠTEVILKA

Prevzem startnih števil in darilnih vrečk bo v avli Doma kulture v Slovenskih Konjicah (Mestni trg 4, 3210 Slovenske Konjice). (Glej skico »prizorišče«, **PRIJAVNICA**.) Prevzem bo možen:

- **v soboto, 28. 9. 2024, od 16.00 do 18.00 in**
- **na dan tekmovanja od 7.00 do najkasneje 9.00.**

**Prevzem startne številke za posamične prijave** bo mogoč le **ob predložitvi potrditvenega elektronskega sporočila s startno številko**, ki ga prejmete najkasneje do petka, 27. 9. 2024, na elektronski naslov, ki ste ga vpisali ob prijavi. Potrdilo lahko pokažete tudi na svojem mobilnem telefonu.

**Za skupinske prijave vse startne številke** prevzame **vodja skupine** s potrditvenim sporočilom za prevzem skupinske prijave, ki ga prav tako prejme na elektronski naslov, vpisan ob prijavi.

S sponkami, ki so priložene, startno številko namestite na prsi. Startna številka mora biti vidna (ne prekrita z oblačili), saj je na njej tudi čip, s katerim merimo tekaški čas. **Startne številke ni dovoljeno prepogibati – zgodi se lahko, da boste pri tem poškodovali čip** in vaš čas ne bo izmerjen. Tekači brez startne številke bodo izločeni iz tekmovanja na startu ali na progi.

## START MARATONA (kraj, ura, način)

Start in cilj maratona bosta na Mestnem trgu v Slovenskih Konjicah, pred Domom kulture.  
**Start na 10 in 21 km je ob 9.30, na 5 km pa ob 9.50.**

## GARDEROBA

Ob prijavnici bo postavljen garderobni prostor, kjer bo mogoče pustiti svojo garderobo. Pripreditev tušev ne zagotavlja. **Garderoba bo odprta med 7.00 in 12.00.** (Glej skico »prizorišče«.)

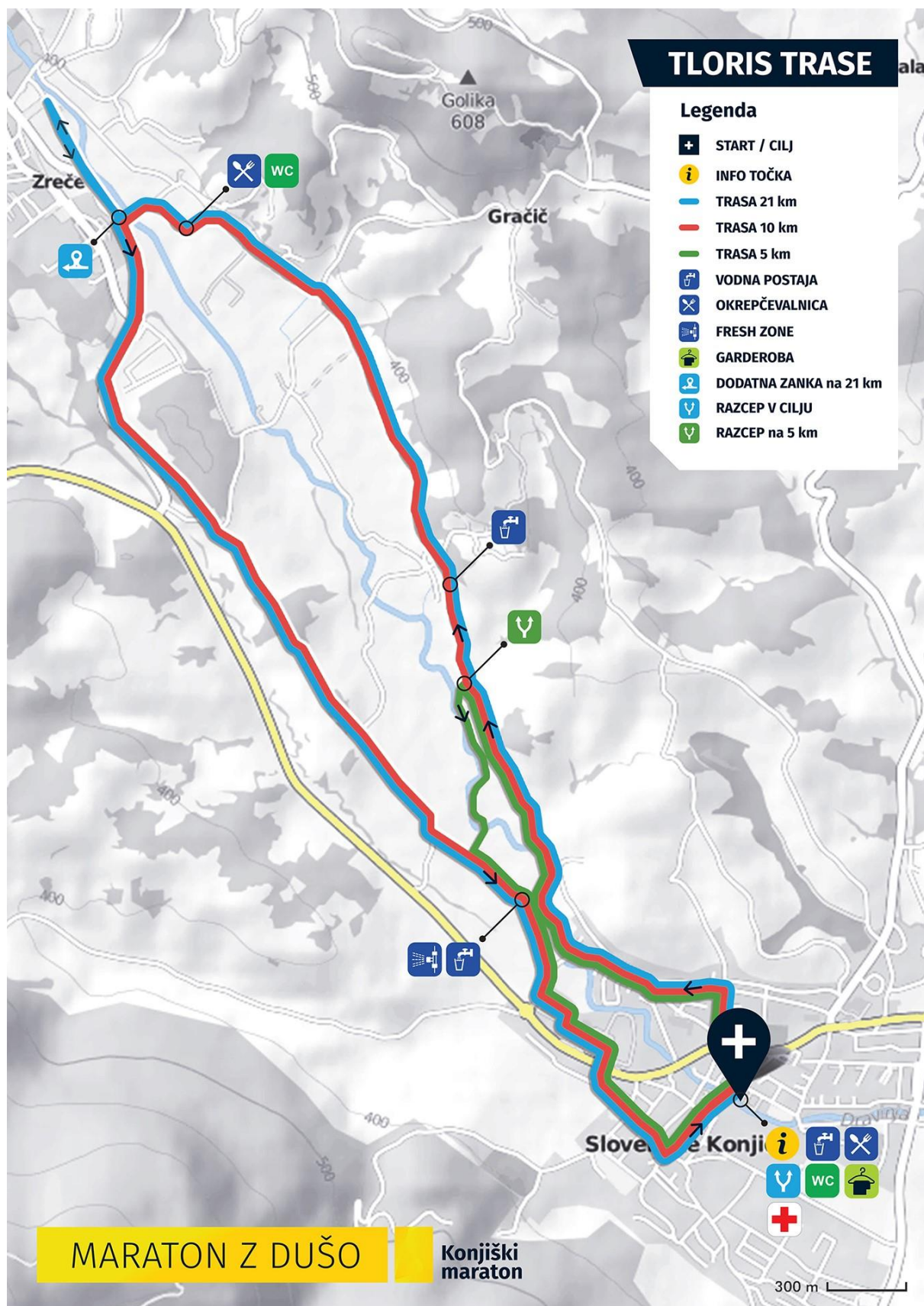
## PROGRAM PRIREDITVE

7.00–9.00	Prevzem startnih števil in darilnih paketov v Domu kulture
8.30	Pričetek programa z nastopom skupine Poweršok
<b>9.30</b>	<b>Start na 10 in 21 km</b>
<b>9.50</b>	<b>Start na 5 km</b>
11.15–12.00	Prijavnica Tek šolarjev v Domu kulture
11.30	Podelitev medalj v absolutnih kategorijah in na državnem prvenstvu na tekaškem odru
11.30–12.30	Prevzem medalj po starostnih kategorijah na Info točki
11.30	Nastop Tamburašev Rogatec pod prireditvenim šotorom s ponudbo hrane
<b>12.30</b>	<b>Start Konjičkovega teka</b>
<b>12.45</b>	<b>Start Teka šolarjev</b>
13.20	Podelitev medalj Teka šolarjev na tekaškem odru
13.30	Zaključek tekmovanja



## TRASE

Trase si lahko ogledate [tukaj](#).





## OPOZORILO!

Začetnih 150 m proge je najožji del trase, zato pozivamo vse tekmovalce, da na tem mestu tečejo previdno in strpno.

Tekače na 21 km opozarjamo, da je **prvi krog trase (torej prvih 10 km) časovno omejen na 70 minut**. V primeru, da tekač prvega kroga trase na 21 km v 70 minutah ne preteče, bo preusmerjen v cilj s priznanim rezultatom na 10 km.

**Po zaključku prvega kroga se trasi v ciljni ravnini ločita. Tekachi na 5 in 10 km bodo tekli DESNO, v CILJ, tekači na 21 km pa se bodo preusmerili LEVO in nadaljevali v drugi krog. Razcep bo označen.** (Glej skico »trasa«, razcep v cilju.)

**Tekače na 21 km** opozarjamo, naj bodo v drugem krogu posebej pozorni na točko, kjer **proga naredi dodatno zanko**. Točka se nahaja na 14,5 km trase (v Zrečah). Razcep bo označen. (Glej skico »trasa«, dodatna zanka na 21 km v 2. krogu.)

Trasa za **tekače na 5 km** se na 2,2 km loči od trase za 10 in 21 km ter se ji v zadnjih dveh kilometrih pred ciljem ponovno pridruži. Odcep in proga bosta ustrezno označena. (Glej skico »trasa«, razcep na 5 km.)

## VODNE POSTAJE IN OKREPČEVALNICE



Vodne postaje so postavljene na 2.5 km, 7.5 km, 12.5 km in na 18.5 km trase. (Glej skico »trasa«)



Okrepčevalnice so postavljene na 4.5 km, 10 km in 14.5 km. (Glej skico »trasa«)

Na vodnih postajah bosta v kozarčkih na voljo voda in izotonični napitek **Enervit**.

Na okrepčevalnicah bosta v kozarčkih na voljo voda in izotonični napitek **Enervit**. Na voljo bodo tudi energijske tablice **Enervit**.

## PRIHOD V CILJ

Ko pridete v cilj, boste prejeli spominsko medaljo, jabolko **Založnik** in plastenko uradne vode Konjiškega maratona **Radenska Naturelle**. Pomembno je, da se v cilju iz ozkega ciljnega prostora čim hitreje umaknete in daste prostor drugim tekačem.

## OBJAVA REZULTATOV

Delni rezultati bodo v živo objavljeni na spletni strani, **tukaj**, in v neposredni bližini prijavnice. Uradni rezultati bodo objavljeni na spletni strani Konjiškega maratona na dan teka po 20. uri. Če ste v prijavo zapisali svojo mobilno številko, boste rezultat prejeli preko SMS sporočila.

Tekmovalci, ki boste zasedli prva tri mesta v posamezni starostni kategoriji, boste o tem prav tako obveščeni po SMS sporočilu. Medalje za zmagovalce po starostnih kategorijah lahko prevzamete na Info točki med 11.30 in 12.30. Medalj po pošti ne pošiljamo.

## PODELITEV NAGRAD

Podelitev medalj za državno prvenstvo (10 km) ter absolutne moške in ženske kategorije v tekih na 5, 10 in 21 km se bo pričela ob 11.30. Podelitev bo potekala na tekaškem odru v startno-ciljnem prostoru.

Prevzem medalj zmagovalcem po posameznih starostnih kategorijah bo potekal na Info točki od 11.30 do 12.30. Medalje bo mogoče prevzeti le s startno številko in le na dan maratona, po pošti jih ne pošiljamo (Glej skico »prizorišče« INFO TOČKA).

## DARILNI PAKET

Tekači boste darilne pakete prejeli skupaj s startnimi številkami. V darilnih vrečkah boste našli spodaj našeta darila.

### 1. Za prvih 1.500 tekačev, ki ste prijavnino poravnali do 1. 9.:

- tekaška majica z dolgimi rokavi **JOMA**.



### 2. Darilni paket za vse tekače:

- kuponi ugodnosti **Turistične destinacije Rogla-Pohorje**,
- uradna **voda** Konjiškega maratona **Radenska Naturelle** (prejmete v cilju),
- funkcionalna voda **FunctionALL Iron Power**,
- pločevinka osvežilne brezalkoholne pijače **Krombacher Spezi®**,
- mini ekskluzivni **gel** Konjiškega maratona **Perskindol**,
- nalepka Tečem z dušo,
- domače jabolko **Založnik** (prejmete v cilju),
- promocijski material nekaterih pokroviteljev.



Del paketa boste prejeli po prihodu v cilj skupaj s **spominsko medaljo**.

**3. Izvirni darilni paket za prvih 1.000 tekačev, ki ste poravnali prijavnino:**

- **buteljka vina beli pinot Zlati grič** (za polnoletne),
- **paketek domače zeliščne soli z Zeliščnega vrta Majnika** iz Žič pri Slovenskih Konjicah, ki ga lahko uporabite tudi kot izotonični napitek,
- **energijska ploščica Enervit.**

MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA:  
PREKONERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVLJU.



**4. Za tekače na 21 km:**

- mini **med** konjiškega **Čebelarstva Žvikart**.



## UGODNOSTI ZA TEKAČE

Poleg bogatega darilnega paketa Maratona z dušo lahko še več ugodnosti teka preverite [tukaj](#).

## GOSTINSKA PONUDBA

Gostinsko ponudbo pod prireditvenim šotorom bo pripravila **Vaška krčma** iz Loč, na voljo bosta tako jedača (žar ponudba, hot dogi) kot pijača. Ker prihajate v vinorodni okoliš, bo za vinske zgodbe poskrbel **Wine Van**, ki bo točil odlična vina s konjiškega Zlatega griča.

## RAZSTAVLJAVCI

**Lokalni ponudniki in predstavniki:**

- Zeliščni vrt Majnika,
- Turistična kmetija Arbajter,
- Čebelarstvo Žvikart,
- Turistična kmetija Lopan – Marvita,
- Lions klub Konjice Vita.

**Drugi razstavljavci:**

**Perskindol**, ekskluzivni gel za masažo Konjiškega maratona, vam nudi brezplačno masažo v izteku.

**JOMA** je sinonim za vrhunsko tekaško in drugo športno opremo. Letos so vam zagotovili darilne tekaške majice z dolgimi rokavi. Jomini izdelki bodo na voljo za nakup tudi na Konjiškem maratonu s 30 % popustom.



**Enervit** izdeluje specializirano prehrano za športnike. Prvih 1.000 prijavljenih tekačev bo v darilnem paketu našlo njihovo energijsko tablico, prav vse tekače pa bodo okrepili z izotoničnimi napitki in energijskimi tablicami. Enervitove izdelke bodo na Konjiškem maratonu ponujali z 20 % popustom.



**Apomedica** je avstrijsko farmacevtsko podjetje, ki se bo na Konjiškem maratonu predstavljalo s športnikom namenjenimi proizvodi blagovne znamke dr. Böhm. Obiskovalcem bodo nudili 20 % popust na njihove izdelke, brezplačno pokušino nekaterih izdelkov in brezplačne vzorčke izdelkov, kot sta Magnesium Sport in Omega 3 complex.

**Konjiški maraton** bo ponujal ugodne majice (1 majica 10 €, 2 majici 15 €) in nekatere druge tekaške pripomočke s preteklih maratonov.

**Eleven Sportswear** se bo predstavljala s ponudbo raznolike športne opreme.

**Avtohiša Čepin** bo za varnost tekačev zagotovila spremljevalno vozilo Škoda Enyaq. Razstavili bodo električno vozilo Geely.

**NLB Ljubljanski maraton** – Tekoški praznik v srcu Slovenije, bo predstavljala največjo slovensko tekaško prirediteljo.

**Ollie sport** je specializirana trgovina za šport, ki bo na prireditvi predstavljala Leki in Sidas, prepoznavni znamki iz športnega sveta, katerih izdelke boste na Konjiškem maratonu lahko kupili tudi do 30 % ugodneje.

**2benatural** je domače družinsko podjetje, ki izdeluje energijske tablice. Vsi izdelki 2benatural so narejeni izključno iz naravnih sestavin, kot so ovseni kosmiči, med, sončnično maslo, razna semena in sadje. Na Konjiškem maratonu vam bodo ponudili do 30 % popusta.



## ZDRAVSTVO

V startno-ciljnem prostoru bo medicinski prostor z zdravniškim in reševalnim osebjem (Glej skico »prizorišče«).

Vsi tekači so dolžni upoštevati navodila organizatorja.

## PARKIRIŠČA

Parkirišča bodo urejena na različnih mestih v Slovenskih Konjicah:

- **P1 – Tuš**, Oplotniška cesta 1b, parkirnih mest: 130, GPS: [46.3415215, 15.4301254](#)
- **P2 – Mercator**, Slomškova ulica 1 a, parkirnih mest: 150, GPS: [46.3411509, 15.4285423](#)
- **P3 – Konus**, Mestni trg 5, parkirnih mest: 150, GPS: [46.3388411, 15.4272888](#)
- **P4 – Parkirišče Vrtna ul.**, Vrtna ulica 10, parkirnih mest: 80, GPS: [46.3368795, 15.4233729](#)
- **P5 – Parkirišče Šolska ul.**, Šolska ulica 3a, parkirnih mest: 50, GPS: [46.3377957, 15.4203527](#)

## INFORMACIJE

Športno društvo Konjiški maraton

Ulica Toneta Melive 8a, 3210 Slovenske Konjice

Spletna stran: [www.konjiskimaraton.si](http://www.konjiskimaraton.si)

E-pošta: [teci@konjiskimaraton.si](mailto:teci@konjiskimaraton.si)

# TEČEM Z DUŠO

