THE GREAT REFRESH



Vodič za trkače 2027.

THE GREAT REFRESH



SADRŽAJ:

DOBRODOŠLI	3
RASPORED I LOKACIJE	4
SIGNALIZACIJA I STARTNI BROJ	5
OPREMA I SIGURNOST	6
OKRIJEPE	7
PROFILI STAZA	8
ULAZNICA	9
REKORDI	10
ZAŠTITA PRIRODE	11
PARTY	12
DJEČJI PROGRAM	14

MLJET
Nacionalni park
National Park

DOBRODOŠLI NA ČAROBNI OTOK MLJET

Mjesto gdje vrijeme usporava, gdje šuma miriše jače, a more izgleda nestvarno. Mjesto gdje svaki korak ima drugačiji zvuk – po zemlji, po kamenju, uz obalu i gdje vas priroda prati u tišini koja danas rijetko postoji.

Kroz hlad borove šume, uz tirkizno more, kroz staze koje ne traže samo snagu, nego i prisutnost.
Svaki uspon i svaki spust dio su iskustva koje se ne može prenijeti fotografijom ni rezultatom.

Mljet Trail nije utrka za osobne rekorde.
To je utrka za doživljaj.

Usporite i pogledajte oko sebe.
Osjetite ritam disanja, koraka i prirode koju ova lokacija pruža.
Za trenutke koje ne mjerite satom, nego osjećajem.

Želja nam je da ova utrka ostane s vama još dugo nakon što skinete startni broj.

Kako bismo vam boravak na Mljetu učinili što ugodnijim i jednostavnijim, pripremili smo ovaj dokument s najvažnijim informacijama koje će vam pomoći da se fokusirate na ono najbitnije – iskustvo utrke.

Iza ove utrke stoji tim od preko 50 ljudi – organizatora, volontera i djelatnika parka, HGSS-a, vatrogasaca – koji zajedno rade kako bi svaki detalj vašeg dolaska, boravka i utrke prošao što kvalitetnije i sigurnije.

U ime svih djelatnika Nacionalnog parka Mljet i organizacijskog tima The Great Refresh:

Dobrodošli na Mljet Trail.



RASPORED I LOKACIJE

PETAK 30.04.

Vrijeme	Lokacija	Opis
16:00 - 20:00h	Riva Pomena	Start pack

SUBOTA 01.05.

Vrijeme	Lokacija	Opis
7:00h	Riva Pomena	Start utrke 42km
7:00-8:30h	Riva Pomena	Preuzimanje startnih paketa
9:00h	Riva Pomena	Start utrka 6km, 13km i 23km
12:00-15:00h	Terasa hotela Odisej	Ručak
15:00h	Riva Pomena	Proglašenje pobjednika
19:00h	Restaurant "Melody"	After party

NEDJELJA 02.05.

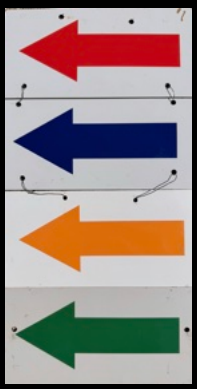
Vrijeme	Lokacija	Opis
08:00 - 9:30h	Riva Pomena	Preuzimanje startnih paketa
10:00h	Riva Pomena	Start dječje utrke 4km

PARKING LOKACIJA - iza hotela Odisej

SIGNALIZACIJA STAZA

Sva veća križanja označena su strelicom u boji staze.
Crvene zastavice označavaju smjer kretanja.
Trakice označavaju smjer kretanja ili blokiraju prolaz u krivi smjer.







STARTNI BROJ

Startni brojevi su u boji odabrane staze. Startni broj mora biti jasno vidljiv na prednjoj strani tijela. Skidanje startnog broja smatrati će se odustajanjem.



OBAVEZNA I PREPORUČENA OPREMA

	42km	23km	13km	6km
Trkački ruksak/pojas	DA	*	*	*
Mobitel	DA	DA	DA	DA
Voda	DA	DA	DA	DA
Zaštita od sunca	*	*	*	*
Štapovi	*	*	*	NE
* preporuka				

SIGURNOST

Svaki trkač sudjeluje na vlastitu odgovornost. I na lakšim stazama može doći do ozljeda ili naglog umora, zato je važno trčati pametno i ostaviti dovoljno energije za nepredviđene situacije.

Ako se osjećate loše, odmorite na okrijepnoj stanici – ne na izloženim dijelovima staze. Redovito unosite tekućinu i hranu.

- držite se označenih staza
- ako ne vidite oznake 300m, vratite se na posljednju koju ste vidjeli
- u slučaju potrebe kontaktirajte nas na 00385959022607 ili u slučaju hitnoće 112

Pomažite ozlijeđenom trkaču – to je obaveza, ne izbor.

U slučaju odustajanja obavezno pošaljite SMS (Whatsapp) s lokacijom i planom kretanja na broj 00385959022607.

OKRIJEPE

Lokacija	Utrka	Sadržaj
Polače	42km	Piće: voda Hrana: banana, naranča
Vrbovica	42km(x2) 23km 13km	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, orašasto, čokolada, smokve, čips
Veliki most	42km 23km 13km	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, orašasto, čokolada, smokve, čips
Vrh Planjak	42km 23km	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, orašasto, čokolada, smokve, čips
Vrh Montokuc	42km 23km 13km	Piće: voda



PROFIL STAZA

NARANČASTA STAZA

Datum: **02.05.2026**

Start & cilj lokacija: **Riva Pomena**
Start: **07:00h**
Vremenski limit: **10h**
Dužina utrke: **42km**
Ukupni uspon: **1402m**
Broj okrijepnih stanica:
9km – / Piće i hrana*
18km – / Piće i hrana*
25km – / Piće i hrana*
33km – / Piće i hrana*
37km – / Voda*
39km – / Piće i hrana (ista kao na 18km)*

*Piće: voda, cola, izotonik. Hrana: svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **19.4.2026.**
Limit: **300 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE



CRVENA STAZA



Datum: **02.05.2026**

Start & cilj lokacija: **Riva Pomena**
Start: **09:00h**
Vremenski limit: **8h**
Dužina utrke: **23,4km**
Ukupni uspon: **841m**
Broj okrijepnih stanica:
5,7km – / Piće i hrana*
14,7km – / Piće i hrana*
18,2km – / Voda*
20,3km – / Piće i hrana*

*Piće: voda, cola, izotonik. Hrana: svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **19.4.2026.**
Limit: **150 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE

PLAVA STAZA

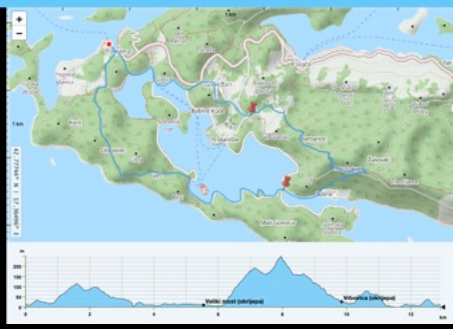
Datum: **02.05.2026**

Start & cilj lokacija: **Riva Pomena**
Start: **09:00h**
Vremenski limit: **6h**
Dužina utrke: **13km**
Ukupni uspon: **527m**
Broj okrijepnih stanica:
5,7km – / Piće*
8,0km – / Voda*
8,8km – / Piće i hrana*

*Piće: voda, cola, izotonik. Hrana: svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **19.4.2026.**
Limit: **200 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE



ZELENA STAZA



Datum: **02.05.2026**

Start & cilj lokacija: **Riva Pomena**
Start: **11:30h**
Vremenski limit: **3h**
Dužina utrke: **6km**
Ukupni uspon: **187m**
Broj okrijepnih stanica:
/
Rok za prijavu: **19.4.2026.**
Limit: **150 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE

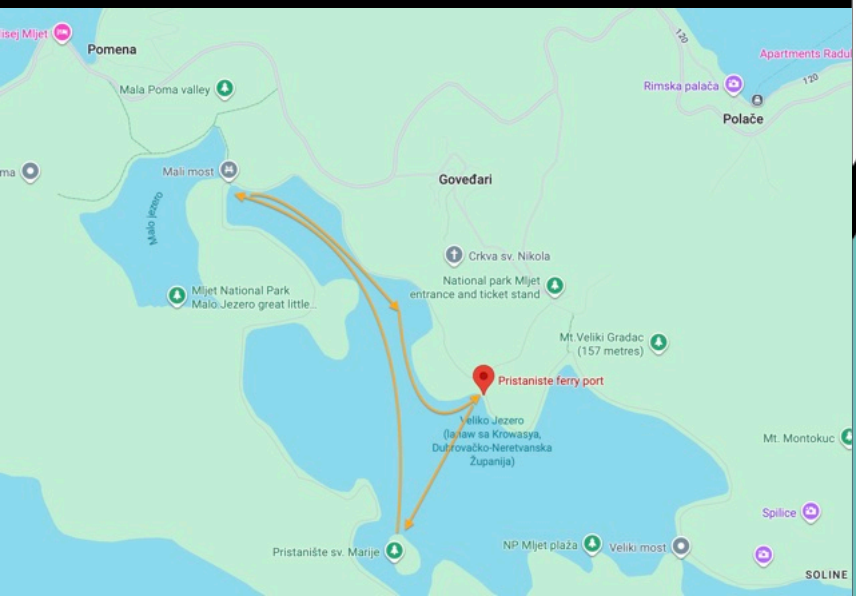
ULAZNICA U NACIONALNI PARK MLJET

U Vašem startnom paketnu dobivate i ulaznicu za prekrasni Nacionalni park Mljet.
Ulaznicu možete podignuti u periodu od 26.4. do 02.05. na bilo kojem od info pultova parka. Ulaznica glasi na Vaše ime te ju možete koristiti višekratno tijekom istog perioda.
Svi članovi obitelji trkača imaju pravo na 35% popusta za kupnju dodatnih ulaznica, popust se ostvaruje na prodajnom putnu parka.
Dodatak na ulaznici:
Sa svakom ulaznicom imate pravo na jednu turističku vožnju električnim brodom na otočić Sv. Marije.

Vozni red broda:

Pristaniše	Sv. Marija	Mali most
10:00/11:00/12:00/ 13:00/14:00/15:00	10:30/11:30/12:30/ 13:30/14:30/16:00	10:45/11:45/12:45/ 13:45/14:45

Karta kretanja broda:



REKORDI MLJETSKIH STAZA

Staza	Trkač, vrijeme i godina rezultata
Zelena 6km	Ž: Inka Matana, 34:19min (2024.) M: Ivica Živkušić, 36:09min (2022.)
Plava 13km	Ž: Monika Vištica Tadić, 1:37h (2023.) M: Tonči Borovac, 1:17h (2026.)
Crvena 23,4km	Ž: Michaela Kucháriková, 2:32h (2026.) M: Romain Mathieu, 2:25h (2026.)
Narančasta 42km	Ž: Adela Iuliana Popescu, 5:15h (2026.) M: Ansbert De Cleene, 4:30h (2026.)



ZAŠTITA PRIRODE

Mljet trail održava se unutar područja Nacionalni park Mljet, jednog od najvrjednijih prirodnih prostora u Hrvatskoj, koji je ujedno dio ekološke mreže Natura 2000.

Riječ je o strogo zaštićenom području iznimne prirodne vrijednosti, gdje je očuvanje okoliša apsolutni prioritet.

Sudjelovanjem u utrci preuzimate odgovornost za poštivanje prirode i pravila ponašanja u zaštićenim područjima.

Obavezno je:

- kretati se isključivo označenim stazama
- ne ostavljati nikakav otpad (uključujući gelove, čaše i ambalažu)
- ne oštećivati biljke, tlo ili prirodne formacije
- ne uznemiravati životinje
- slijediti upute organizatora i djelatnika parka

Strogo je zabranjeno:

- bacanje otpada izvan predviđenih zona
- bilo kakvo ponašanje koje može ugroziti prirodu ili sigurnost drugih sudionika

Nepridržavanje pravila može rezultirati diskvalifikacijom.

Hvala vam što svojim ponašanjem pomažete očuvati Mljet onakvim kakav jest – divlji, čist i jedinstven.



VRIJEME JE ZA ZABAVU

Za veseli završetak subotnjeg dana pobrinuti će se vlasnik i osoblje restorana Melody u Pomeni.

Zabavu će predvoditi DJ.

Da ne bi ostali žedni restoran Melody nudi nam povoljnije cijene za trkače!

20% popusta na hranu i pića **tijekom cijelog tjedna.**

Za vrijeme party-a sva su pića snižena.

MELODY



RISNJAK
Nacionalni park
National Park

Risnjak trail
24.- 25.7.2027.

PLITVIČKA JEZERA
Nacionalni park
National Park

41. Plitvički maraton
05.- 06.6.2027.

MLJET
Nacionalni park
National Park

Mljet trail
01.- 02.5.2027.

DJEČJI PROGRAM

Vrijeme	Lokacija	Opis
07:00 - 8:30h	Riva Pomena	Preuzimanje startnih paketa
9:00h	Riva Pomena	Start dječje utrke 4km
11:00h	Riva Pomena	Proglašenje pobjednika

Dječja utrka namjenjena je djeci od 6 do 15 godina starosti, a djeca od 6 do 10 godina moraju biti u pratnji roditelja ili odraslog člana obitelji. Odrasli član ne plaća kotizaciju za sudjelovanje.

PROFIL DJEČJE STAZE





THE GREAT REFRESH



Sretno!