THE GREAT REFRESH

RISNJAK
Nacionalni park
National Park



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
ZAŠTITA PRIRODE	10
DJEČJI PROGRAM	11

RISNJAK
Nacionalni park
National Park

DOBRODOŠLI U DIVNE ŠUME RISNJAKA

Risnjak je mjesto netaknute prirode, guste šume, planinskih staza i svježeg zraka. Teren je raznolik i zahtjevan, a svaki dio trase donosi drugačije iskustvo – od šumskih putova i korijenja do kamenitih uspona i brzih spustova.

Risnjak Trail nije samo sportsko natjecanje, već prilika da upoznate jedan od najljepših planinskih prostora u Hrvatskoj. Staze traže dobru pripremu, koncentraciju i poštovanje prema prirodi kroz koju prolazite.

Tijekom utrke obratite pozornost na teren, pratite oznake i upute te pronađite trenutak da pogledate oko sebe i doživite prostor Nacionalnog parka Risnjak.

Želja nam je da s utrke ne odete samo s rezultatom i medaljom, već i s lijepim iskustvom koje ćete dugo pamtiti.

Kako bismo vam boravak i sudjelovanje učinili što jednostavnijima, pripremili smo ovaj dokument s najvažnijim informacijama o programu, trasama, pravilima, logistici i sigurnosti.

Iza utrke stoji tim organizatora, volontera, djelatnika Nacionalnog parka Risnjak, pripadnika HGSS-a i drugih službi koji zajedno rade kako bi vaš dolazak, boravak i nastup prošli kvalitetno i sigurno.

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

Dobrodošli na Risnjak Trail!



RASPORED I LOKACIJE

PETAK 23.07.

Vrijeme	Lokacija	Opis
16:00 - 20:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Preuzimanje startnih paketa

SUBOTA 24.07.

Vrijeme	Lokacija	Opis
7:00h-7:45h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Preuzimanje startnih paketa (toplo se obucite ;)
8:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Start utrka 11km, 23km i 33km
12:00-18:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Serviranje ručka
14:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Proglašenje pobjednika i podjela nagrada
9:00-14:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Prijava za dječje utrke
15:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Start dječjih utrka
16:00h	Uprava NP Risnjak, Bela Vodica	Proglašenje pobjednika dječjih utrka

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.
Svaki trkač odgovoran je za vlastitu orjentaciju te organizator ne preuzima odgovotnost u slučaju fulanja staze.





STARTNI BROJ

Startni brojevi su u boji odabrane staze.
Ris 33km - narančasta boja; Vuk 23km - plava boja i Medo 11km - zelena boja.
Startni broj mora biti jasno vidljiv na prednjoj strani tijela.
Skidanje startnog broja smatrati će se odustajanjem. Na statnom broju dopišite kontakt za hitni slučaj i krvnu grupu.



OBAVEZNA I PREPORUČENA OPREMA

	33km	23km	11km
Trkački ruksak/pojas	DA	*	*
Mobitel	DA	DA	DA
Voda	DA	DA	DA
Zaštita od sunca	*	*	*
Štapovi	*	*	*
Vjetrovka	DA	DA	*
* 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
Schlosserov dom	33km (na 8km) 23km (na 8km)	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, čips i grickalice
Lazac	33km (na 12km)	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, čips i grickalice
Cajtige	33km (na 20km) 23km (na 10km)	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, čips i grickalice
Markov brlog	33km (na 26km) 23km (na 16km) 11km (na 5km)	Piće: voda, izotonik, cola Hrana: banana, naranča, čips i grickalice



PROFIL STAZA

STAZA RIS

Datum: **25.07.2026.**

Start & cilj lokacija: **Crni Lug, ulaz u Nacionalni park**
Start: **08:00h**
Vremenski limit: **10h**
Dužina utrke: **32,7km**
Ukupni uspon: **1698m**

Broj okrijepnih stanica:
8km – / Piće i hrana*
12km – / Piće i hrana*
20km – / Piće i hrana*
28km – / Piće i hrana*
Cilj – / Piće i hrana*

*Piće: **voda, cola, izotonik.**
Hrana: **svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.**
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **12.7.2026.**
Limit: **300 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE



STAZA VUK



Datum: **25.07.2026.**

Start & cilj lokacija: **Crni Lug, ulaz u Nacionalni park**
Start: **08:00h**
Vremenski limit: **10h**
Dužina utrke: **23,5km**
Ukupni uspon: **1196m**

Broj okrijepnih stanica:
8km – / Piće i hrana*
10km – / Piće i hrana*
16km – / Piće i hrana*
Cilj – / Piće i hrana*

*Piće: **voda, cola, izotonik.**
Hrana: **svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.**
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **12.7.2026.**
Limit: **300 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE

STAZA MEDO

Datum: **25.07.2026.**

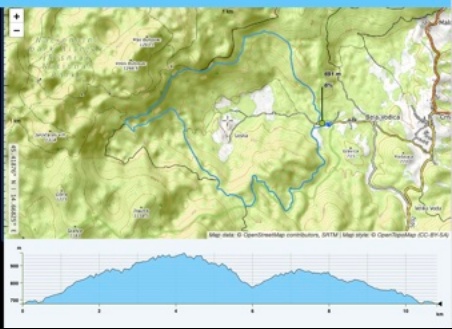
Start & cilj lokacija: **Crni Lug, ulaz u Nacionalni park**
Start: **08:00h**
Vremenski limit: **6h**
Dužina utrke: **11km**
Ukupni uspon: **455m**

Broj okrijepnih stanica:
5km – / Piće i hrana*
Cilj – / Piće i hrana*

*Piće: **voda, cola, izotonik.**
Hrana: **svježe i suho voće, čokolada i/ili keksi, čips.**
Kategorije: **M i W**
Rok za prijavu: **12.7.2026.**
Limit: **300 trkača**

GPS LOG & PROFIL

PRIJAVI SE



Staza Ris - prvih 8km do prve okrijepe trči se najvećim nagibom i možemo reći da ste dolaskom do Schlosserovog doma odradili pola uspona. Nakon doma čeka vas kratki tehnički spust te užitak spuštanja i dolaska na okrijepu Lazac. Nakon te okrijepe čeka vas drugi dio uspona do vrha Snježnik. Dio grebena Snježnika traži oprez zbog stjenovitih detalja. Tu se nalazite na tehnički najtežem djelu staze. Nakon silaska s grebena i spoja s makadamom, lokacija Rimska vrata, tehnički zahtjevni dio prestaje. Od tuda do cilja trčite većinom po makadamu i laganoj nizbrdici.

Staza Vuk - prvih 8km do prve okrijepe čini skoro cijeli dio uspona ove staze. Kao i kod staze Ris, nakon Schlosserovog doma čeka vas kratki tehnički spust te se nakon spusta ubrzo te dvije staze odvajaju. Vi nastavljate do vaše druge okrijepe na Cajtigama - izlazak na makadam. Nakon kratkog djela po makadamu čeka vas zadnji dio uspona do medvjeđih vrata na trinaestom kilometru. Od tuda vas čeka spust do cilja.

Staza Medo - prvih 4km najteži su dio ove staze te čine 80% uspona. Nakon toga čega vas osvježenje na okrijepi na 5km te zadnji dio uspona. Najveći dio ove staze su makadami te se može uživati u dobrom i brzom trčanju. Štedite snagu za dio od sedmog kilometra do cilja gdje se može uistinu "potegnuti".

Svi profili staza dostupni su na našem webu:
https://thegreatrefresh.com/risnjak-utrke/

ULAZNICA U NACIONALNI PARK RISNJAK

U Vašem startnom paketnu dobivate i ulaznicu za prekrasni Nacionalni park Risnjak. Ulaznicu možete iskoristiti do 25.7.

ZAŠTITA PRIRODE

Risnjak trail održava se unutar područja Nacionalni park Risnjak, jednog od najvrjednijih prirodnih prostora u Hrvatskoj.

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 Risnjak onakvim kakav jest – divlji, čist i jedinstven.



DJEČJI PROGRAM

Ovim programom želimo našim najmanjim sportašima ostaviti lijepe uspomene i dan za sjećanje.

Program kreće dječjim utrkama po dobnim kategorijama:

Start utrke na 100m za djecu 3 do 4 godine starosti: 15:00h
Start utrke na 100m za djecu 5 do 6 godina starosti: 15:15h
Start utrke na 200m za djecu 7 do 9 godina starosti: 15:30h
Start utrke na 500m za djecu 10 do12 godina starosti:15:45h
Proglašenje pobjednika: 16:00h

Kategorije su mješovite, a prijava na utrku je besplatna. Prijaviti se možete na dan utrka u periodu od 9:00 do 14:00h.

Svaki trkač dobiti će majicu i finisher medalju.



THE GREAT REFRESH



Sretno!