



RACE GUIDE

PROKLETIJE TRAIL

18-20. septembar 2026.

PLAV, CRNA GORA

Organizatori: NVO Novi Početak i Turistička organizacija Opštine Plav



DOBRODOŠLI NA PROKLETIJE TRAIL 2026

Tri staze. Jedan planinski masiv. Vikend koji vodi kroz šume, visoke prevoje i jezera plavskog dijela Prokletija.

● RED 50K

50 km | +2.800 m | 12 h

● BLUE 29K

29 km | +1.800 m | 8 h

● ORANGE 10K

10 km | +300 m | 3 h

Dobrodošli

Prokletije Trail je planinska trka u formatu djelimične samostalnosti, organizovana na stazama plavskog dijela masiva Prokletija. Prvo izdanje donosi tri distance - Red 50K, Blue 29K i Orange 10K - sa startom i ciljem na Trgu u Plavu.

Prokletije nude tehnički planinski teren, šume, visoke prevoje i jezera, uključujući prolazak dužih staza pored Hridskog jezera. Od svakog učesnika očekuje se dobra priprema, samostalnost između okrijepnih stanica, poštovanje drugih trkača, volontera i prirode.

Vrijeme u planinama može se brzo promijeniti. Ponesite propisanu opremu, pratite oznake i GPX zapis, ne ostavljajte otpad i pomozite drugom učesniku ako se nađe u nevolji.

Sadržaj vodiča

- 02 Dobrodošlica
- 03 Program / Agenda
- 04 Start, cilj i lokacija
- 05-09 Informacije o trkama
- 10 Obavezna oprema
- 11 Pravila i bezbjednost
- 12 Korisne informacije

Planina traži poštovanje.

Pratite oznake, čuvajte prirodu i uvijek pružite pomoć trkaču u nevolji.

PROGRAM DOGAĐAJA

PROKLETIJE TRAIL | 18-20. SEPTEMBAR 2026. | PLAV

Petak, 18. septembar 2026.

12:00 - 20:00 Dodjela startnih brojeva i startnih paketa - Trg u Plavu

Subota, 19. septembar 2026.

07:00 Start 50K, 29K i 10K - Trg u Plavu

10:00 Krajnji limit 10K (3 h)

12:00 Dodjela nagrada za 10K i 29K

15:00 Dodjela nagrada za 50K

15:00 Vremenski limit RED - Starac, oko 36. km (8 h od starta)

15:00 Krajnji limit 29K (8 h)

19:00 Krajnji limit 50K (12 h)

Nedjelja, 20. septembar 2026.

08:00 - 10:00 Prijave za dječiju trku - na startu

10:00 Start dječije trke - Trg u Plavu

11:00 ZIG-ZAG dječije igre spretnosti i brzine - Trg u Plavu



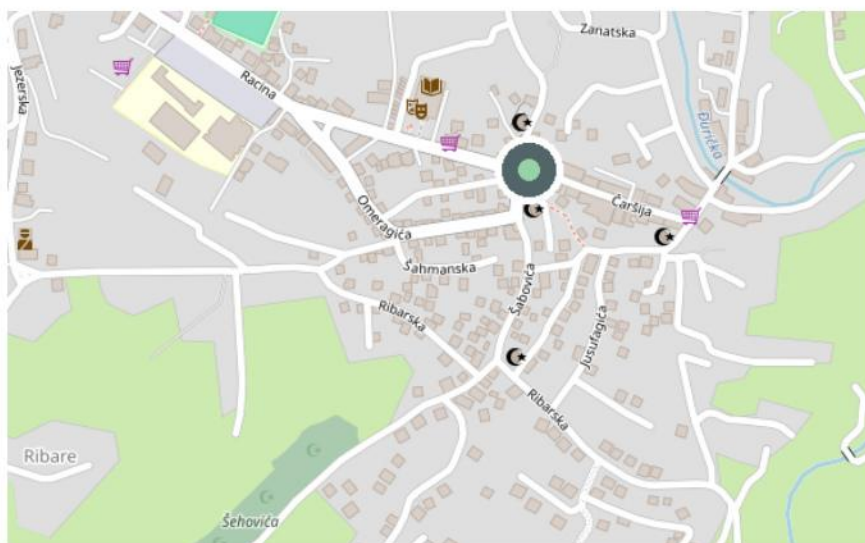
| prokletijetrail@gmail.com

3. START, CILJ I LOKACIJA



TRG U PLAVU - CENTRALNA TAČKA DOGAĐAJA

Start i cilj svih trka, preuzimanje startnih paketa i centralni program događaja nalaze se na Trgu u Plavu.



START / CILJ

Trg u Plavu

42.596900

19.944256

STARTNI PAKETI

Petak, 18.09.

12:00 - 20:00

Trg u Plavu

SVE TRKE

Start u subotu u 07:00

● Subota

Glavne trke

● Nedjelja

Kids Race

● Lokacija

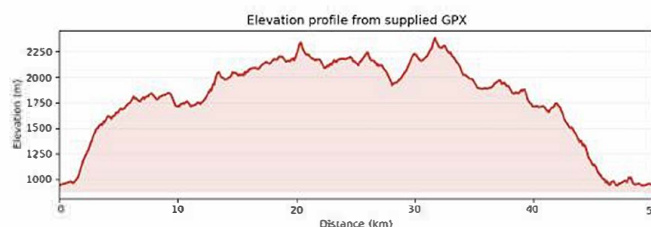
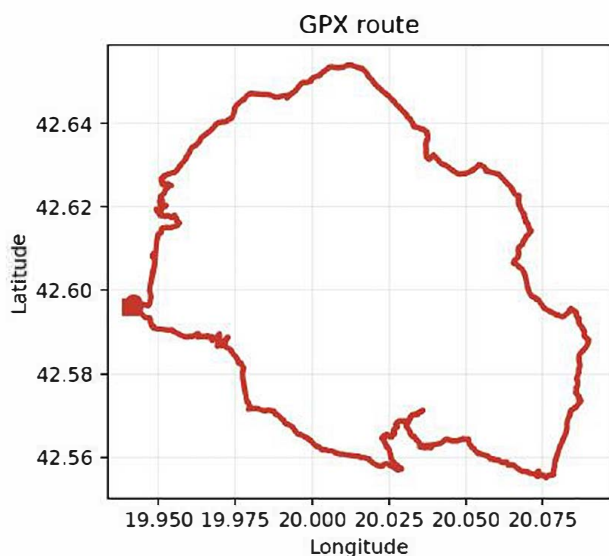
Trg u Plavu

VAŽNO PRIJE STARTA

- Preuzmite i sačuvajte najnoviji GPX zapis svoje staze.
- Dođite na start sa kompletnom obaveznom opremom.
- Planirajte vodu i hranu između okrijepnih stanica.
- Pratite instrukcije organizatora, medicinske ekipe i volontera.

50K RED TRAIL

cca. 50 km | +2.800 m | limit 12 h



KLJUČNI LIMIT

Starac - oko 30. km - do 15:00 (8 h od starta)

O TRCI

Najduža i najzahtjevnija staza Prokletije Traila namijenjena je iskusnim trail trkačima. Startuje sa Trga u Plavu i vodi prema planinskom području Prokletija, sa ključnim okrijepnim tačkama kod Hridskog jezera, Qafa Belega i na Starcu. Na Starcu, oko 30. kilometra, važi vremenski limit od 8 sati od starta. Staza se zatim vraća prema Plavu, gdje je i cilj.

Ukupni vremenski limit: 12 sati - cilj mora biti ostvaren do 19:00.

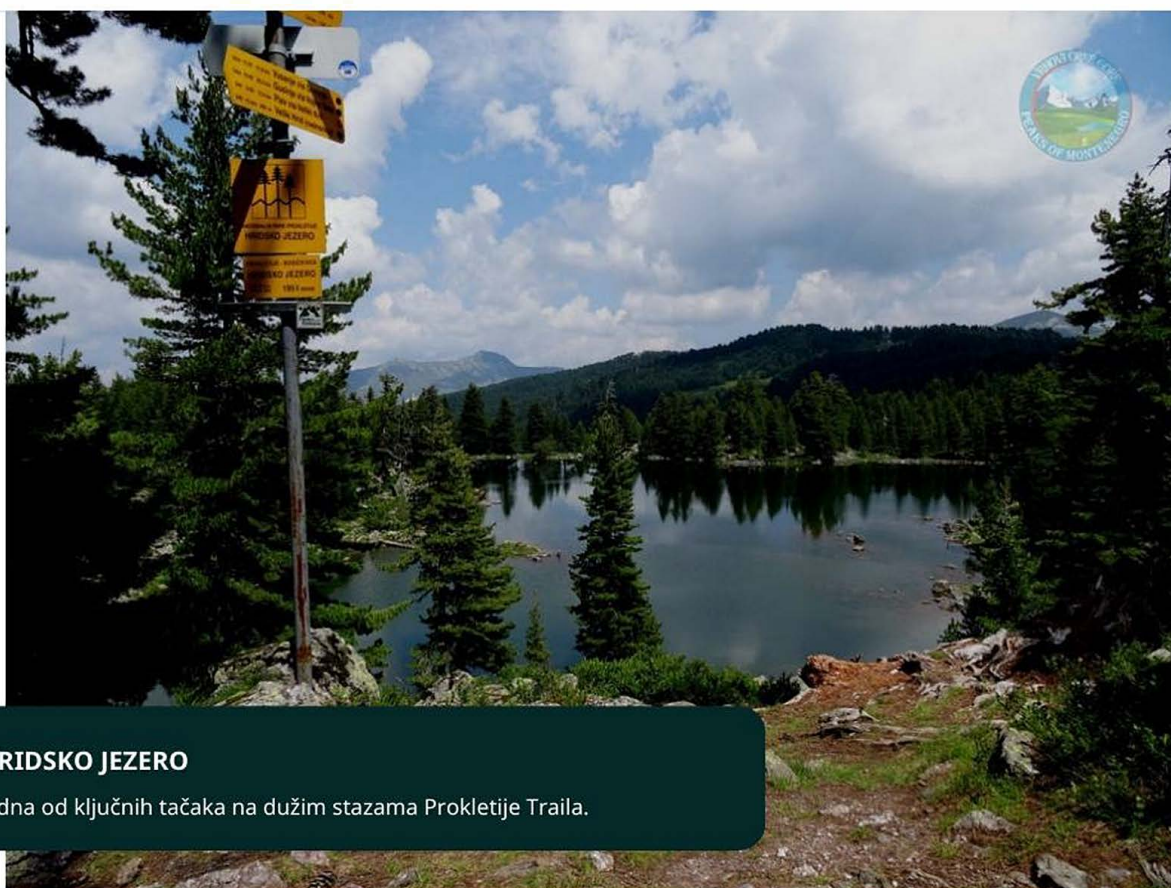
ZA KOGA JE STAZA?

Za iskusne planinske trkače sa dobrom fizičkom pripremom, sigurnim kretanjem po tehničkom terenu i sposobnošću samostalnog upravljanja vodom, hranom i opremom između okrijepnih stanica.

4. 50K RED - KONTROLNE TAČKE

MAPA I KONTROLNE TAČKE

#	Km	Lokacija / okrijepa	Limit
1	0	Start - Trg u Plavu	
2	15	Hridsko jezero - okrijepa	
3	23	Qafa Belega - okrijepa	
4	30	Starac - okrijepa	8 h / 15:00
5	47.86	Cilj - Trg u Plavu	12 h / 19:00



HRIDSKO JEZERO

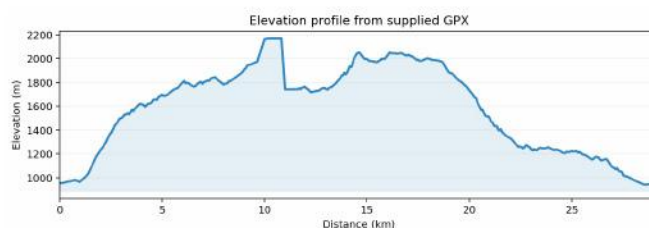
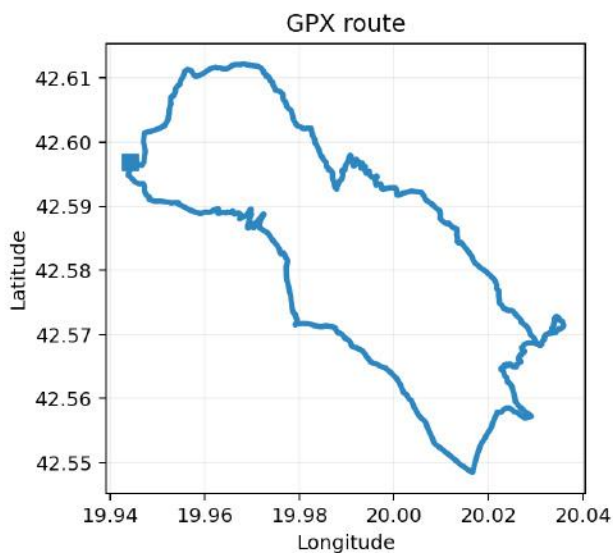
Jedna od ključnih tačaka na dužim stazama Prokletije Traila.

VREMENSKI LIMITI

Trkač koji ne stigne na Starac (oko 30. km) do 15:00 biće povučen iz trke radi bezbjednosti. Krajnji limit na cilju u Plavu je 19:00.

29K BLUE TRAIL

cca. 29 km | +1.800 m | limit 8 h



KRAJNJI LIMIT

Cilj - Trg u Plavu - do 15:00 (8 h)

O TRCI

Blue 29K je srednja distanca za trkače sa iskustvom na planinskim stazama. Ruta sa Trga u Plavu ulazi u planinski teren Prokletija i uključuje okrijepne stanice kod Hridskog jezera i Treskavice. Kombinacija dužine, uspona i tehničkog terena zahtijeva dobru kondiciju i sigurnost u kretanju po planini.

Ukupni vremenski limit: 8 sati - cilj mora biti ostvaren do 15:00.

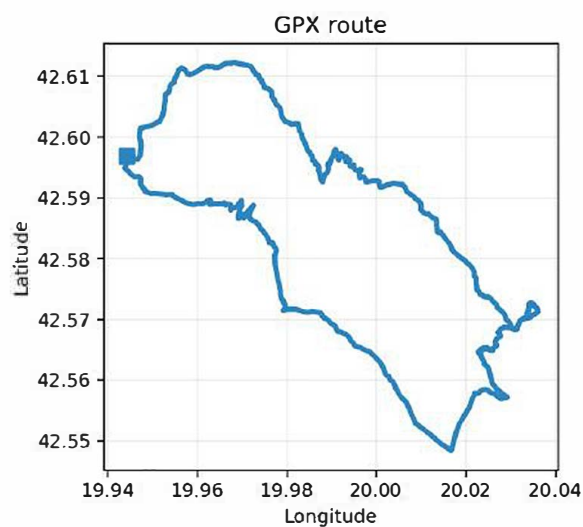
BALANS IZAZOVA I DOŽIVLJAJA

29K kombinuje ozbiljan planinski profil i tehnički teren sa distancom koja ostaje pristupačna dobro pripremljenim trail trkačima. Ponesite najmanje 1 litar vode i kompletnu obaveznu opremu.

4. 29K BLUE - KONTROLNE TAČKE

MAPA I KONTROLNE TAČKE

#	Km	Lokacija / okrijepa	Limit
1	0	Start - Trg u Plavu	
2	15	Hridsko jezero - okrijepa	
3	20	Treskavica - okrijepa	
4	29	Cilj - Trg u Plavu	8 h / 15:00

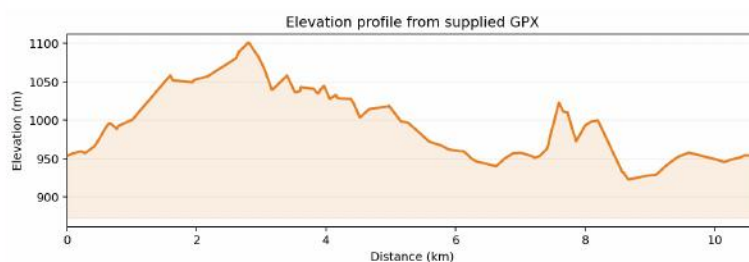
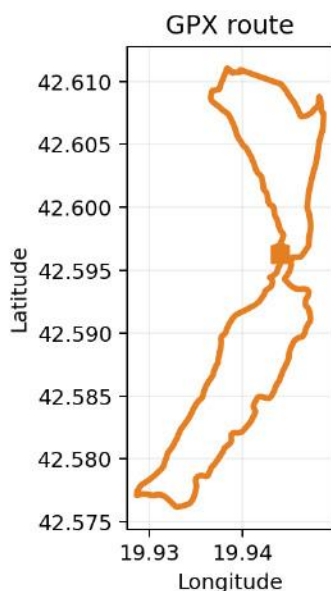


BITNE NAPOMENE

- Hridsko jezero je ključna okrijepna tačka na 15. km.
- Treskavica je druga planinska okrijepa, približno na 20. km.
- Krajnji vremenski limit u cilju je 15:00.

10K ORANGE TRAIL

cca. 10 km | +300 m | limit 3 h



O TRCI

Orange 10K je najkraća staza događaja i pristupačniji uvod u trail trčanje. Start i cilj su na Trgu u Plavu. Iako je znatno kraća od Red i Blue staze, učesnici i dalje moraju pratiti označenu rutu, nositi obaveznu opremu za sve staze i biti spremni na promjenljive uslove.

KONTROLNE TAČKE

#	Km	Lokacija	Limit
1	0	Start - Trg u Plavu	-
2	~10	Cilj - Trg u Plavu	3 h / 10:00

IDEALNO ZA

Rekreativce, početnike u trail trčanju i učesnike koji žele kraću planinsku distancu uz punu atmosferu događaja.

START I LIMIT

07:00 -> 10:00

Subota, 19. septembar | Trg u Plavu

5. OBAVEZNA OPREMA



Bezbjednost trkača je prioritet broj jedan. Sva dolje navedena oprema je obavezna tokom cijele trke i može se provjeravati na registraciji, tokom trke i na cilju.

Oprema	Opis	Staze
Mobilni telefon	Puna baterija i aktivan broj; uključen tokom trke	50K / 29K / 10K
Osnovna prva pomoć	Zavoj, flasteri, gaza	50K / 29K / 10K
Astro folija	Termo čebe za hitne slučajeve	50K
Pištaljka	Za signalizaciju u nuždi	50K / 29K / 10K
Startni broj (BIB)	Vidljivo nošen tokom trke	50K / 29K / 10K
Čaša / posuda	Na okrijepama nema plastičnih čaša	50K / 29K / 10K
Voda min. 1 L	Meh ili boce, najmanje 1 litar	50K / 29K
Čeona lampa	Sa rezervnim baterijama	50K
Jakna sa kapuljačom	Vodootporna	50K / 29k/10k

50K RED

Najbitniji dio obavezne opreme je astro folija zbog dužine trke i očekivanih vremenish uslova.

29K BLUE

Vodootporna jakna sa kapuljačom neizostavan dio opreme jer se očekuje pojava kiše.

10K ORANGE

Vodootporna jakna sa kapuljačom neizostavan dio opreme jer se očekuje pojava kiše.

KONTROLA OPREME I KAZNE

Za svaki dio obavezne opreme koji nedostaje dodaje se 30 minuta kaznenog vremena. Više od tri nedostajuća dijela obavezne opreme vodi diskvalifikaciji. Preporučeno: zaštita od vjetra i kiše, dodatni sloj odjeće, kapa ili marama, rukavice, energetska hrana i elastični zavoji.

Pravila postoje da zaštite vas, druge učesnike i prirodu kroz koju prolazite. Odluke medicinskog i spasilačkog osoblja moraju se poštovati.

01 Polu-autonomija

Između okrijepnih stanica svaki trkač mora samostalno upravljati hranom, vodom, odjećom i osnovnim problemima u planini.

02 Oznake i GPX

Kilometri nijesu obilježeni. Ako ne vidite oznake, vratite se istim putem do označene staze. Preporučuje se najnoviji GPX zapis.

03 Okrijepa

Voda za dopunu boca dostupna je na okrijepnim stanicama. Krenite sa dovoljno vode i hrane do naredne stanice.

04 Bezbjednost

Obavezno pomozite učesniku u nevolji i obavijestite najbližu okrijepnu ili medicinsku tačku.

05 Odustajanje

Odustajanje se u pravilu prijavljuje na kontrolnoj stanici. Organizator poništava broj i organizuje povratak prema mogućnostima.

06 Zaštita prirode

Bacanje smeća, branje cvijeća i uznemiravanje divljih životinja nije dozvoljeno. Svaki učesnik nosi svoju čašu ili bocu.

07 Diskvalifikacija

Razlozi uključuju propuštanje kontrolne tačke, kraćenje staze, bacanje smeća, nepružanje pomoći, korišćenje prevoza i ozbiljne nedostatke opreme.

ORGANIZATORI

NVO Novi Početak

Turistička organizacija Opštine Plav

START I CILJ

Trg u Plavu, Crna Gora

/KONTAKT

+38269/534-734

GPX ZAPISI

Sačuvajte najnoviju verziju
prije izlaska na stazu.

CHECKLIST PRIJE STARTA

- 1 Startni broj je pravilno pričvršćen i vidljiv.
- 1 Telefon je pun i broj aktivan.
- 3 Obavezna oprema je kompletna za vašu distancu.
- 1 Imate dovoljno vode i hrane do naredne okrijepe.
- 1 GPX zapis je sačuvan na uređaju koji koristite.
- 6 Znete vremenske limite svoje staze.

NA STAZI

U slučaju problema obavijestite najbližu okrijepnu / medicinsku tačku ili organizatora. Ako naiđete na drugog učesnika u nevolji, pružanje pomoći je obavezno. Bezbjednost uvijek ima prednost nad rezultatom.



PROKLETIJE TE ČEKAJU.

18-20. SEPTEMBAR 2026. - PLAV

Tri staze. Jedna planina. Jedno veliko trail iskustvo.

KONTAKT

prokletijetrail@gmail.com

NVO Novi Početak | Turistička organizacija Opštine Plav