

# Краски осени

## 1. Цели и задачи тренировочного старта

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация бега по пересеченной местности;
- создание позитивного настроения и общение в кругу единомышленников;
- наслаждение красотами родного края;
- выявление сильнейших спортсменов в беге по пересеченной местности.

## 2. Организаторы старта

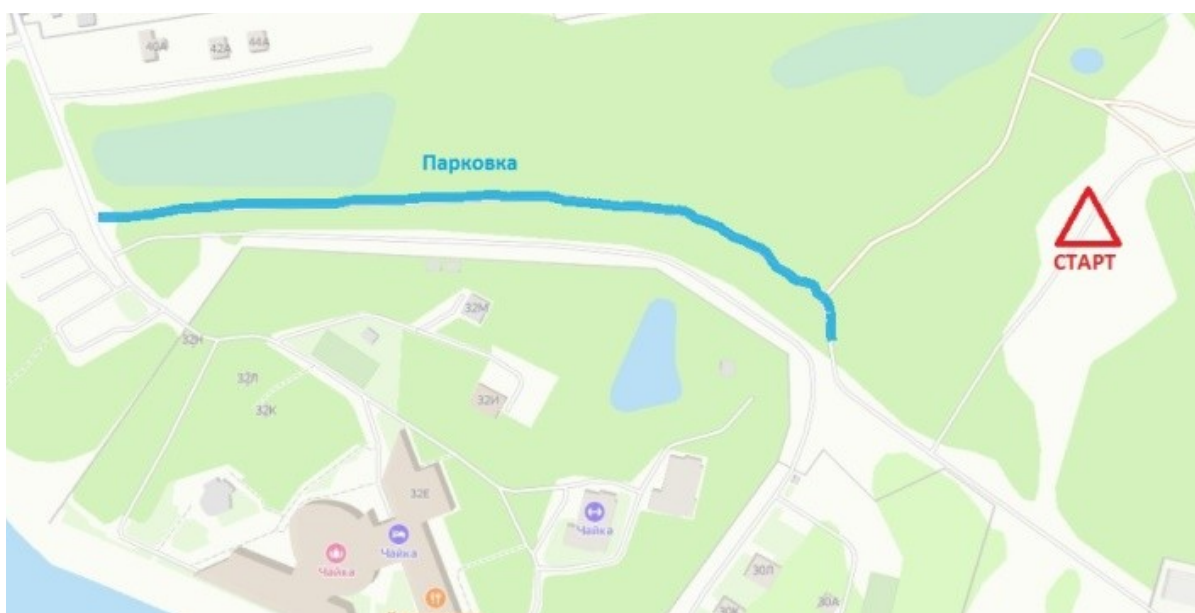
Руководство стартом осуществляет команда «Больше чем бег».

## 3. Дата и место проведения

Дата проведения: 1 октября 2023 года

Место проведения: пос. Желнино Нижегородской области, р-н гостиницы Чайка (56.194719,43.379450)

Размещение участников полевое. В стартовом лагере будет судейская палатка, в которой можно будет переодеться и оставить личные вещи.



## 4. Программа трейла

9.00 – 10.45 заезд участников, получение стартовых номеров;

10.50-10.55 предстартовый брифинг;

11.00 старт M12;

11.15 старт FunRun 5;

12.05 закрытие финиша FunRun 5;

12.45 закрытие финиша M12;

13.00 подведение итогов и награждение участников.

## 5. Регистрация участников и стартовый взнос

Регистрация участников проходит до 27.09.2023 г

Все участники предоставляют организаторам расписку о своей готовности к преодолению выбранной дистанции и о снятии с организаторов ответственности за жизнь, здоровье, возможные травмы, повреждения экипировки и снаряжения, полученные во время прохождения трейла. Расписка сдается организаторам при получении стартового номера.

Лимит на дистанции M12 – 1 час 45 минут (темп ~ 8.25 мин/км).

Лимит на дистанции FunRun 5 – 50 минут (темп ~ 9.35 мин/км).

Стартовый взнос:

- дистанция M12 – 800 рублей;

- дистанция FunRun 5 – 500 рублей.

## 6. Описание дистанции

Участникам предлагается преодолеть дистанцию 12 км или 5 км по пересеченной местности. Дистанция проходит по грунтовым дорогам с разным типом грунта: песок, плотно утопанные тропинки, тропы с корнями, поле, броды, лужи (куда же без них осенью).

Трасса промаркирована сигнальной лентой (красно-белая лента). Контроль участников будет осуществляться судьями на контрольных пунктах (КП).

Перед стартом необходимо ознакомиться с треком и конфигурацией дистанции! Внимательно следить за разметкой. Если разметки нет больше 100 м, это означает, что вы потеряли трек, и вам необходимо вернуться назад до места, где есть разметка! В редких случаях бывает, что разметку снимают «экоактивисты» или недоброжелатели.

Участник без отметки на КП будет дисквалифицирован.

Дистанция полностью автономная.

Участники должны самостоятельно обеспечить себя водой и питанием на дистанции.

На финише организаторы обеспечат участников водой и фруктами.

Дистанцию возможно преодолеть даже в шоссейных кроссовках.

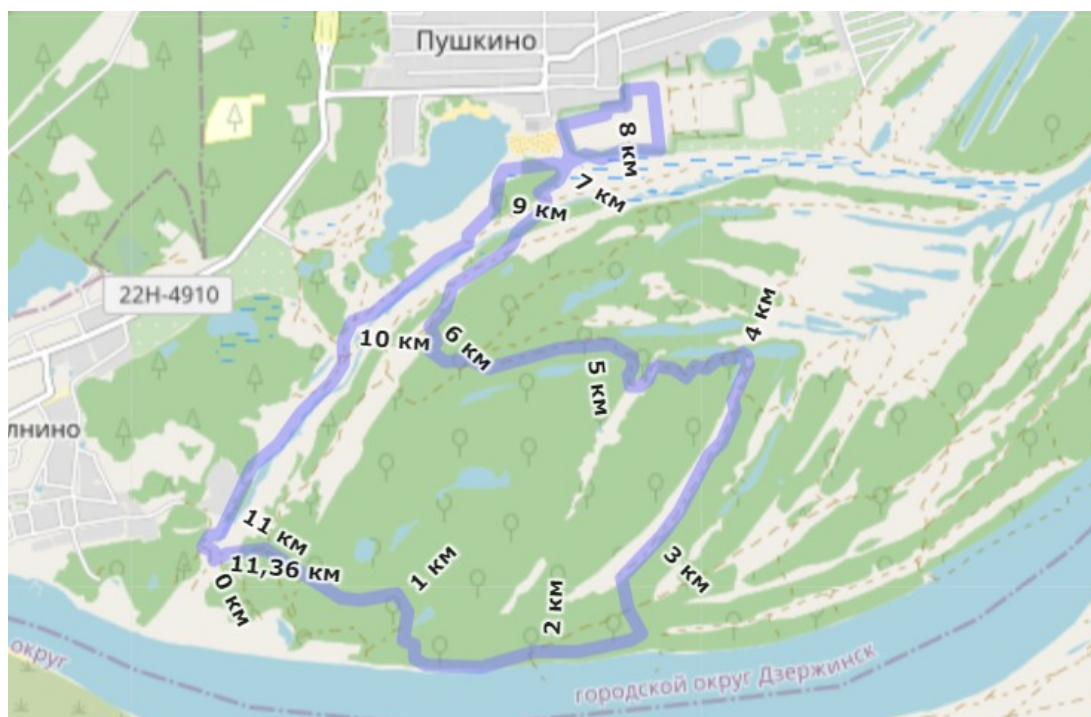
Рекомендуем обувь с небольшим грязевым протектором.

Треки дистанций (разметка имеет преимущество перед треком):

Предварительный трек М12 (окончательный трек будет за 3 дня до старта):

<https://nakarte.me/>

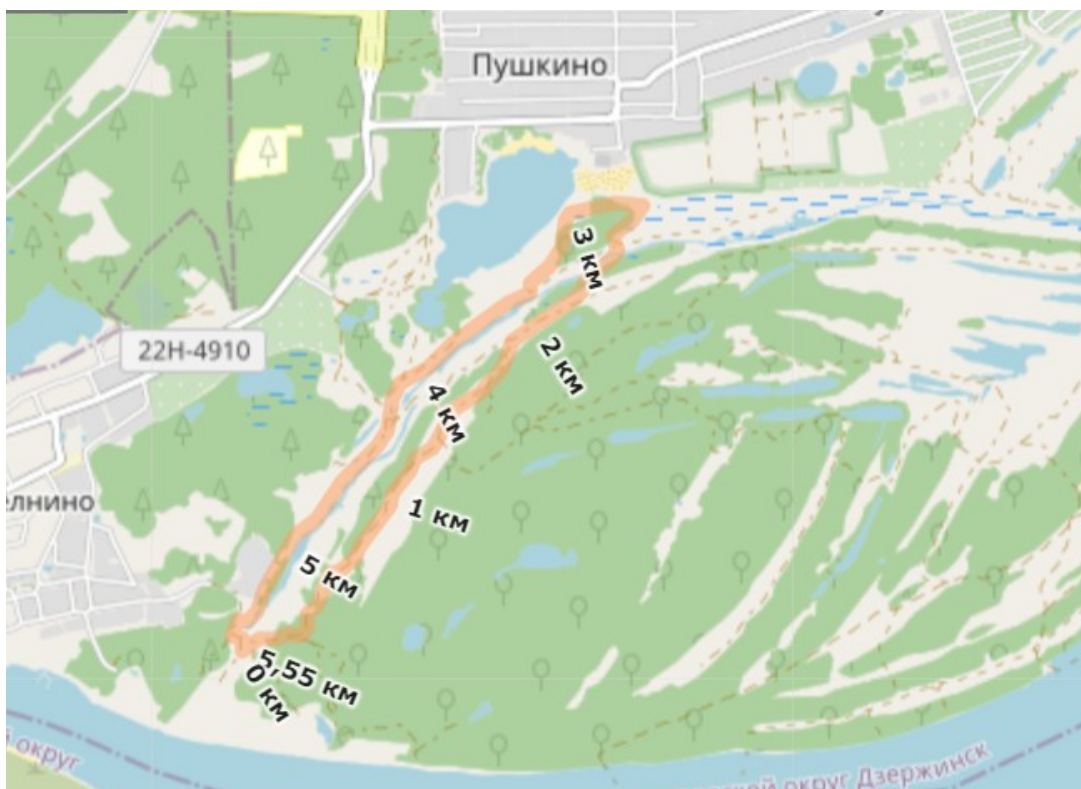
[#m=13/56.20551/43.42103&l=O&nktl=jts17akRn2QRFZFUykPqJQ](#)



Предварительный трек FunRun5 (окончательный трек будет за 3 дня до старта):

<https://nakarte.me/>

[#m=13/56.20551/43.42103&l=O&nktl=IeuH21yUIxpDXyceoplP-g](https://nakarte.me/#m=13/56.20551/43.42103&l=O&nktl=IeuH21yUIxpDXyceoplP-g)



7. Стартовый набор и экипировка.

Перед стартом необходимо получить стартовый номер.

Чип электронного хронометража (за утерю или поломку чипа предусмотрен штраф 3000 рублей).

Для новичков желательно при себе иметь телефон с номером организаторов (+79506093283) и трек дистанции в телефоне (программы для телефона GPX Viewer, Outdooractive) либо в часах.

Все участники, успешно завершившие дистанцию, награждаются памятной медалью.

## 8. Определение результатов и Награждение

Время Участника определяется из времени прохождения дистанции, с момента общего старта.

Победители и призеры определяются из числа участников полностью завершивших маршрут, прошедших через все контрольные точки. Места распределяются по порядку пересечения финишной черты. Для определения времени прохождения и контрольных точек будет использована электронная система хронометража и визуальный контроль судьями на дистанции.

Награждение проходит среди участников:

### **на дистанции M12**

- занявших первые три места в **абсолютном** зачете среди мужчин;
- занявших первые три места в **абсолютном** зачете среди женщин;
- занявших первые три места в **категории МАСТЕРС 40+** лет среди мужчин;
- занявших первые три места в **категории МАСТЕРС 40+** лет среди женщин;

### **на дистанции FunRun**

- занявших первые три места в абсолютном зачете среди мужчин;
- занявших первые три места в абсолютном зачете среди женщин.