



23-24 сентября 2023

ПОЛОЖЕНИЕ – РЕГЛАМЕНТ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Окская тропа 2023» (далее забег) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега и трейла в Нижегородской области;
- вовлечения населения в регулярные занятия спортом на природе;
- знакомства участников с природными и культурными достопримечательностями родного края;
- развития спортивно-событийного туризма на маркированном туристском маршруте «Окская тропа» в Нижегородской области.

## 2. ОРГКОМИТЕТ ЗАБЕГА

### **Организаторы:**

Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области

### **Партнеры:**

База отдыха Остров Приключений  
Кубок трейлов «Бежим вместе»

### **Контакты организаторов:**

Официальный сайт забега: [okatropa.ru/okatrail](http://okatropa.ru/okatrail)

Группа ВК: [vk.com/okatropatrail](https://vk.com/okatropatrail)

Почта: [genesis sportnn@gmail.com](mailto:genesis sportnn@gmail.com)

Вопросы по заявке — Разгулина Юлия, +7 (952) 777 46 94

Работа с партнерами — Шестаков Павел, +7 (915) 955-20-86

Общие вопросы – Калининкова Екатерина, +7 (987) 740-99-05

## 3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Забег проводится 23-24 сентября 2023 года на территории

Богородского района Нижегородской области.

### **Центр соревнований**

База отдыха «Остров приключений» рядом с д. Сусоевка в 40 км от Нижнего Новгорода.

На Арене будет организована выдача стартовых пакетов 23-24 сентября, старт-финиш, раздевалка, душ, камеры хранения, туалеты, полевое питание для финишировавших участников.



### **Программа соревнований**

**23 сентября 2023**

Трансфер участников из Нижнего Новгорода до «Острова приключений».

Работа центра соревнований. Экспо.

Выдача стартовых пакетов.

Pasta Party.

Фестивальная программа Окской тропы.

Работа детского сада.

Ночной забег на 10 км и детский ночной забег.  
Трансфер с “Острова приключений” до Нижнего Новгорода

### **24 сентября 2022**

Трансфер из Нижнего Новгорода до «Острова приключений».  
Работа детского сада. Разминка.  
С 10:30 – начало стартов Т30, детских забегов, Т3.5, Т15, Т7.  
Трансфер с “Острова приключений” до Нижнего Новгорода

## **4. ДИСТАНЦИИ ЗАБЕГА**

### **23 СЕНТЯБРЯ**

Т10 – 10 км, ночной забег, набор высоты 120 м  
Временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа  
Т3,5 – 3,5 км, юниорский ночной забег  
Т600 – 600 метров, детский ночной забег

### **24 СЕНТЯБРЯ**

ТДети (до 8 лет включительно) – 600 метров  
ТДети (9-10 лет) – 600 метров  
FunRun, ТДети (11-13 лет) – 3,5 км  
Скандинавская ходьба – 3,5 км и 7 км  
ТЮниоры (14-17 лет) – 7 км  
Т7 – 7 км, набор высоты 130 м, временной лимит на преодоление дистанции – 2 ч  
Т15 – 15 км, набор высоты 210 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 2, временной лимит на преодоление дистанции – 4 ч  
Т30 – 30 км, набор высоты 460 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 3, временной лимит на преодоление дистанции – 4 ч  
Предварительные треки дистанций будут опубликованы на сайте и в социальных сетях мероприятия.

## 5. СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

В стартовый пакет входит:

- номер;
- чип электронного хронометража;
- медаль финишера;
- подарки от партнеров и спонсоров;
- питание на финише;
- питание на пунктах питания для участников забегов T15 и T30;
- Pasta Party для участников забегов T30.

## 6. УЧАСТНИКИ ЗАБЕГОВ

### Ночной забег 23 сентября

T10	T3,5	T600
Мужчины и Женщины 18 лет и старше	Юниоры 14-17 лет	Дети до 8 лет
		Дети 9-13 лет

### Дневной забег 24 сентября

T30	T15	T7	T3,5	T600
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Дети 11-13 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	FunRun от 18 лет	Дети 9-10 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет		

*продолжение таблицы на следующей странице*

<b>T30</b>	<b>T15</b>	<b>T7</b>	<b>T3,5</b>	<b>T600</b>
		Юниоры 14-17 лет		
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18-39 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18-39 лет	
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	

*\* Возраст участника определяется по году рождения (т.е. по состоянию на 31.12.2023)*

## **7. РЕГИСТРАЦИЯ**

Для участия в забеге необходимо пройти процедуру регистрации в срок до 14 сентября 2023 года включительно по ссылке:

Ночной забег 23 сентября

<https://russiarunning.com/event/NochOkatrail2023>

Дневной забег 24 сентября

<https://russiarunning.com/event/Okatrail2023>

**С 15 СЕНТЯБРЯ ЗАЯВКИ НА ТРЕЙЛ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ. ВСЕ НЕОПЛАЧЕННЫЕ ЗАЯВКИ БУДУТ УДАЛЕНЫ.**

## **8. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ**

Для участия в забеге необходимо оплатить взнос на сайте, предоставить медицинскую справку о допуске к дистанции не короче выбранной и получить стартовый пакет.

**БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ УЧАСТНИК НА ДИСТАНЦИЮ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ, СТАРТОВЫЙ ВЗНОС НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.**

Трейл проводится в соответствии с указом №27 от 13.03.2020

«О введении режима повышенной готовности на территории Нижегородской области»

К трейлу допускаются совершеннолетние участники при условии предоставления организаторам медицинской справки, подтверждающей надлежащее состояние здоровья и выданной не ранее, чем за 6 месяцев до старта.

Несовершеннолетние участники (юниоры в возрасте от 14 до 17 лет) допускаются к дистанции «юниорский забег» на основании медицинского допуска и при наличии расписки от родителей или заявки, заверенной руководителем образовательной организации.

В группу «ТДети» (до 8 лет) и «ТДети» (9-10 лет) допускаются участники при условии возможного прохождения всей дистанции самостоятельно в присутствии родителей (допускается передвижение несовершеннолетнего участника, поддерживаемого за руку родителем). В основные форматы трейла участники до 13 лет (включительно) не допускаются. Допускается участие детей без справки при прохождении всей дистанции за руку с родителем.

Оплатой участия участник берет на себя полную ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в забеге, которые могут повлечь за собой травмы или иные проблемы со здоровьем и соглашается со всеми условиями забега (что указано в оферте, ознакомиться с которой можно при регистрации и оплате). Ответственность за несовершеннолетних участников берет на себя родитель путем заполнения расписки, образец расписки будет предоставлен на сайте. Расписку желательно заполнить дома и сдать при регистрации.

Стоимость стартовых слотов зависит от порядка их приобретения:

Слоты	1-5 слот	До 20.03 2023	До 20.05 2023	До 14.09 2023
Детский и юниорский ночной забег	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>500</b>
Ночной забег	<b>800</b>	<b>1000</b>	<b>1250</b>	<b>1500</b>
Детский и юниорский забег, Скандинавская ходьба 3.5 км, FunRun	<b>450</b>	<b>550</b>	<b>650</b>	<b>700</b>
T7	<b>1100</b>	<b>1250</b>	<b>1400</b>	<b>1600</b>
T15	<b>1600</b>	<b>1800</b>	<b>2000</b>	<b>2200</b>
T30	<b>2100</b>	<b>2300</b>	<b>2550</b>	<b>2800</b>

*Количество слотов может быть ограничено решением организационного комитета.*

## **9. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД И БЕГОВЫХ СООБЩЕСТВ**

Для участия в составе корпоративной команды или бегового сообщества необходимо связаться по телефону 8 (987) 740-99-05 или подать заявку по почте [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com). Для команд предусмотрена упрощенная регистрация и получение стартовых пакетов, а также участие в Командном зачете с подведением итогов по трем номинациям – Самой большой, самой быстрой и команды с наибольшим пройденным километром.

## 10. ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ.

Для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей, ветеранов боевых действий и студентов очной формы обучения предусмотрены слоты со скидкой:

- 200 рублей для детей до 17 лет включительно;
- 300 рублей для участников старше 18 лет.

Для получения льготного слота необходимо отправить запрос и подтверждающие документы с адреса зарегистрированного участника на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

В стоимость взноса входит организация трассы и пунктов питания, посещение вечеринки на Окской тропе с Pasta Party (для дистанций Т30) и мастер-классами, стартовый набор, хронометраж, комиссия платформы «Russia Running».

50 % оплаченного взноса возвращается при отказе участника от участия до 14 сентября 2023 года по заявлению на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника возможна до 14 сентября 2023 года. Для перерегистрации необходимо отправить запрос с адреса зарегистрированного участника с указанием данных обоих участников (ФИО, город, телефон и адрес электронной почты) на [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

Для получения номера необходимо предъявить паспорт, расписку об ответственности и предоставить медицинскую справку о допуске на выбранную дистанцию.

Выдача номеров будет происходить:

23 сентября 2023

Выдача номеров на базе отдыха “Остров Приключений” с 15:00.

24 сентября 2023

Выдача производится только для детских групп и иногородних спортсменов.

О дополнительной локации выдачи номеров в Нижнем Новгороде (если такая состоится), будет сообщено на информационных ресурсах забега.

## **11. ТРАНСПОРТ**

Добраться общественным транспортом:

Из Нижнего Новгорода с автостанции Щербинки-2 до г. Богородск, далее на автобусе №6 (Демидово-Сысоевка) до д. Сысоевка, затем пешком до базы отдыха. Временной интервал 20 минут с 6:00 до 17:20. Либо на такси от Богородска, стоимость около 400 руб.

Трансфер организаторов

Стоимость трансфера организаторов для взрослых – 450 руб., для детей – 350 руб. в одну сторону.

Подать заявку и оплатить трансфер возможно по ссылке, выбрав необходимый вариант по времени отправления:

### **23 сентября**

8:30 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

16:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

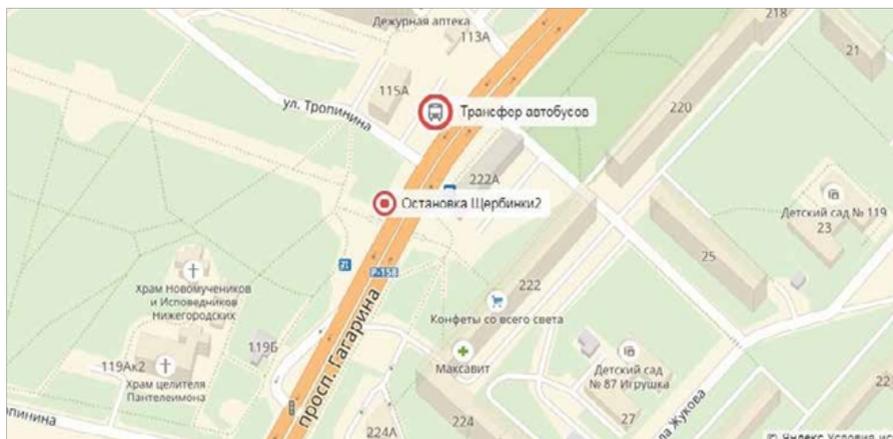
21:00 от б/о «Остров приключений»

### **24 сентября**

8:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

15:00 от б/о «Остров приключений»

Место отправления трансфера указано на схеме:



## 12. ПРОЖИВАНИЕ

Участники соревнований могут разместиться на территории базы отдыха в глэмпинге или в собственных палатках. Стоимость размещения будет на сайте и в социальных сетях мероприятия. На Арене во время проведения гонки для участников будет организован питьевой пункт и пункт питания, после финиша - горячая каша, чай, печенье.

В зоне фестиваля будут работать фудтраки.

## 13. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ И РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обязательное снаряжение для всех дистанций:

Карта, выданная организаторами, заряженный телефон с сохраненными телефонами организаторов.

На дистанции Т30 дополнительно емкость с водой не менее 0,5 л.

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

Запас воды и энергетического питания, часы или другое устройство с загруженным треком выбранной дистанции, свисток, спас-одеяло, аптечка (бинт, лейкопластырь, обезболивающее), головной убор от солнца.

## **14. НОМЕРА УЧАСТНИКОВ**

Номер должен быть закреплен с передней стороны и не должен закрываться другой одеждой. Участие в забеге без номера может привести к дисквалификации.

## **15. ПУНКТЫ ПИТАНИЯ**

На пунктах питания в достаточном количестве будет вода, а также продукты питания и изотонические напитки по усмотрению организаторов.

Отдельный пункт питания с кашей для финишеров будет располагаться на арене соревнований.

## **16. КОНТРОЛЬНЫЕ ПУНКТЫ И ХРОНОМЕТРАЖ**

На соревнованиях применяется бесконтактная система отметки. Для учета времени на трассе располагаются контрольные точки (коридоры, через которые участник должен пробежать). Кроме того, есть точки, где отметку о прохождении делает судья-контролер, поэтому номер участника должен быть всегда хорошо виден с передней стороны. Обход участником таких точек приведет к дисквалификации.

23-24 сентября на Арене соревнований каждый участник должен получить чип электронной отметки, показав свой стартовый но-

мер, и закрепить его на запястье с помощью браслета. Сдача чипов и считывание результатов забега происходит на финише. В случае схода с дистанции участник должен вернуть чип судьям. При утере и порче чипа участник обязан возместить организаторам 7500 руб. В оферте к забегу указан данный пункт.

Видео о том, как пользоваться бесконтактным чипом доступно [по ссылке](#)

## **17. МАРКИРОВКА ТРАССЫ**

Маркировка трассы будет представлять собой разметку из сигнальной ленты, краски или флажков через каждые 50-200 метров (в зависимости от прямой видимости), указателей направления на сложных участках. В случае частичного отсутствия маркировки на трассе (форс-мажор) участник должен руководствоваться загруженным треком, картой дистанции и здравым смыслом.

## **18. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Определение победителей и призеров забега происходит по факту прихода на финиш с учетом отметки в станции электронного хронометража.

Награждение на каждой дистанции будет производиться через полчаса после финиша призеров. Победители и призеры абсолютного зачета награждаются призами и медалями. Дополнительно по итогам забега 24 сентября призами без медали награждаются победители в каждой возрастной группе. Если участник является победителем возрастной группы и призером абсолютного зачета, он награждается только в абсолютном зачете.

## **19. ПРОТЕСТЫ**

Протесты, претензии и возражения по организации забега, дисквалификации и таймингу принимаются по адресу электронной почты [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com). Претензии по результатам принимаются только с адресов зарегистрированных участников в течение недели после соревнований.

## **20. ИЗМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ**

В случае непредвиденных погодных или иных форс-мажорных ситуаций организатор оставляет за собой право изменения длины дистанций в большую или меньшую сторону, изменения количества и места расположения пунктов питания, контрольного времени в большую сторону.

Любые возможные изменения будут опубликованы на сайте и в социальных сетях сразу при получении информации об изменениях, но не позднее, чем за сутки до начала старта, либо могут быть озвучены на брифинге.

## **21. ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание трассы. За несоблюдение данных правил может последовать дисквалификация.

## **22. ВОЛОНТЕРАМ**

Окская тропа дарит новые знакомства, заряд энергии, даже если ты не бежишь. Присоединяйся к дружной команде волонтеров. Только вместе мы сможем создать по-настоящему яркое и запоминающееся событие!

Что нужно делать:

- a. «заряжать» спортсменов энергией на пунктах питания
- b. выдавать стартовые пакеты участникам
- c. вручать медаль финишера
- d. выполнять другие несложные, но важные задания
- e. наслаждаться прекрасными видами на реку Оку

Каждый волонтер получит сувенир от организаторов, питание и размещение во время соревнований, отметки в волонтерские книжки, ценный опыт волонтерства на забеге, благодарность от нас и бегунов.

Чтобы присоединиться, напишите нам на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## **23. ПАРТНЕРАМ**

Ни одно крупное событие не обходится без поддержки партнеров. Каждый вклад в развитие забега важен, и мы готовы дать взамен эффективную партнерскую интеграцию.

Чтобы стать нашим партнером и получить больше информации о вариантах сотрудничества, напишите на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## **24. ДЕТСКИЙ САД**

Во время соревнований будет организована зона детского сада, где родители могут оставить ребенка на время забега, стоимость 350 рублей за 1 день без ограничения по времени пребывания ребенка (в пределах расписания работы детского сада). Для этого необходимо заполнить заявку и произвести оплату по ссылке:

**23 сентября**

[russiarunning.com/event/NochOkatrail2023](http://russiarunning.com/event/NochOkatrail2023)

**24 сентября**

[russiarunning.com/event/Okatrail2023](http://russiarunning.com/event/Okatrail2023)

## **25. ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ «ОКСКАЯ ТРОПА»**

Дистанции Окской тропы проходят по тропам одноименного туристского пешего маршрута, на обустройство которого пойдет часть средств, собранных с забега.

Качественно промаркированный, оборудованный стоянками маршрут в настоящий момент проходит от г. Павлово до д. Оленино Богородского района. Вас ждут 90 км троп и дорог, скальные обнажения, природные и архитектурные памятники, родники, редкие растения, красивые виды реки Оки, кемпинги и крупнейшие спортивные комплексы прямо на тропе. Здесь, на Оке, в 16 веке был организован Волжский торговый путь, а по берегу реки проходили Старо-Московский и Владимирский почтовые тракты.

«Беги вдоль реки Оки!».

Культура, спорт, походы, экотуризм и волонтерство - отправьтесь в свое путешествие! Узнать больше можно на сайте [okatropa.ru](http://okatropa.ru) или в [группе ВК](#)

## **26. ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ОКСКАЯ ТРОПА»**

Забег проходит в рамках фестиваля ЗОЖ «Окская тропа».

В течение двух дней на площадке будут работать различные активности для детей и взрослых: тир, батут, слэक्лайн, спортивный лабиринт, катание на лошадях, прогулка по тропе, мастер-клас-

сы и лектории, футбол, волейбол, веревочный городок и многое другое. Участие в большинстве активностей бесплатное.

### **23 сентября**

- Рогейн «Окская тропа»
- Первенство Нижегородской области по спортивному ориентированию среди учащихся

Подробная информация о фестивале будет появляться на сайте и в социальных сетях мероприятия

## **27. Кубок трейлов «Бежим вместе»**

### **27. КУБОК ТРЕЙЛОВ «БЕЖИМ ВМЕСТЕ»**

Трейл забеги «Окская тропа» являются этапами кубка трейлов «Бежим вместе»

Кубок трейлов «Бежим вместе» это 13 этапов, проходящие на территории Нижегородской, Владимирской, Пензенской области и республики Мордовия.

[Подробнее о кубке](#)

***ДО ВСТРЕЧИ НА ТРЕЙЛЕ!***

