

## TRAIL\_SAHARA-бег по песку

### Кубок 5 Вершин

#### 4 ЭТАП СЕРИИ ЛЕСНЫХ ЗАБЕГОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ #5ВЕРШИН

Свердловская область г. Березовский песчаный карьер.

1 июня старт в 11:00

#### ПОЛОЖЕНИЕ

*На выбор 3 Дистанции 5 и 10 км -20 км Старт Общий .*

##### 1. Цели и задачи.

- популяризация и дальнейшее развитие данного вида спорта;
- повышение спортивного мастерства;
- общение с ведущими спортсменами города и области;
- выявление лучших и перспективных спортсменов свердловской области;
- популяризация массового активного отдыха на природе.

Руководство подготовкой и проведение.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет

Спортивный клуб «5 Вершин». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Время и место проведения.

Соревнования проводятся 1 июня 2019 года.

См.Схему проезда. Смотрите в заявке на орgeo в разделе карта Указно место старта

#### Программа соревнований:

9:30 – 10:45 регистрация участников, выдача номеров;

11:00 построение участников на старте; СТАРТ

13:30 – 14:00 церемония награждения.

Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются команды спортивных клубов, коллективов физкультуры, а также любители кроссового бега, все личные спортсмены. **НУЖНО** иметь допуск врача с прописью на беговые соревнования. Участники забега сами несут ответственность, за свое здоровье (на регистрации заполняется карточка участника, в случае каких-либо травм участник сам несет ответственность за здоровье). Настоятельно рекомендуем иметь допуск для занятий в спортивных

соревнованиях. Сделать справку можно заранее в городском врачебно-физкультурном диспансере, по адресу ул. Еремина, 15, Екатеринбург, Свердловская обл., телефон: 8 (343) 388-30-17. Справку можно также получить в поликлинике по месту жительства. В справке допустима формулировка: "Допущен к массовым соревнованиям". Допущен к соревнованиям беговым, лесным, горным.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ N134н. Основанием для допуска участника к соревнованиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях.

Кто не сможет предоставить справку. допущены к старту не будут

Предварительная техническая информация по TRAIL забегу

Вас ждут интересные лесные тропы, с разной проходимостью, красивые изгибы р. Пышмы и небольшие горы. Главной целью станет песчаный карьер, который подарит непередаваемое ощущение того, что вы где-то в пустыне. Также вас ждет один мега-песчаный подъем. А перед финишем, вас ждет преодоление брода реки Пышма, помочить ножки )))

Не упустите момент посоревноваться в необычном месте!

Участникам предлагается на выбор 3 дистанции:

5 и 10 км. 20 км

Возрастные группы и дистанция.

Короткая МЖ

Средняя МЖ

Длинная МЖ

Хочется рассказать еще подробнее про Кубок [#5Вершин2019](#)

Всего планируется 7 Этапов в разных интересных местах, с различной направленностью, от горных забегов, до пустынных песчаных стартов.

Главный старт в пос. Исеть - 22 сентября [#5Вершин](#)

Кубок будет подсчитываться для трех разных дистанций:

1) короткая - SPRINT-дистанция, 4 - 7 км

2) средняя - MIDDLE-дистанция, 8 - 14км.

3) длинная - LONG-дистанция, 14 - 21 км.

Первые три места в абсолютном зачете у мужчин и женщин в каждой дистанции по сумме всех этапов награждаются кубками и медалями.

Определение победителей и награждение.

Победители и призеры в каждой дистанции 5 10 20 км Награждаются. Каждый Финишер получает памятную медаль участника.

1. Порядок и сроки подачи заявок.

Заявка на участие принимается через сервис Orgeo.ru:

Просим всех участников пройти электронную регистрацию!

Если у вас возникли проблемы при регистрации, пишите, пожалуйста, на почту: [popovagent@gmail.com](mailto:popovagent@gmail.com) (нужно указать в каком забеге будете участвовать, № дистанции, группу, год рождения и команду).

Стартовый пакет включает:

- участие в Trail гонке;
- питание на дистанции (изюм, бананы, вафли, вода, изотоник);
- подготовка дистанции;
- медаль финишера как всегда будет очень креативной
- еда на финише;
- фото с дистанции;

Финансирование

Расходы по командированию участников, несут командирующие организации.

Соревнования проводятся на самоокупаемости и при поддержке спонсоров.

Стартовый взнос для участия в соревнованиях составляет:

500 рублей при оплате с 20 мая по 24 мая включительно

600 рублей при оплате с 24 мая по 28 мая включительно

700 рублей при оплате с 28 мая по 30 мая включительно

31 мая 1 июня или в день старта 800 рублей.

**!!!Заявка считается поданной, если пройдена электронная регистрация и оплачен стартовый взнос.!!!**

Лимит трассы – 150 участников.

Стартовый взнос можно оплатить переводом на карту Сбербанка:

74276 1600 1658 6639, номер карты или по номеру телефона + 7 919 392 50 14

При переводе средств указывайте ФИО, номер дистанции, год рождения, спортивный клуб.

[popovagent@gmail.com](mailto:popovagent@gmail.com) +7 919 392 50 14

Просим участников бежать с номерами, и оплачивать стартовый взнос.

<https://vk.com/iset5vershin> -

Вся новая информация по забегу.

Требования к участникам соревнований

- Прочитать и понять данные Правила забега. Заявка на забег означает полное и безоговорочное принятие настоящих Правил.
- Участники освобождают организаторов от любой материальной, гражданской или уголовной ответственности в случае телесного повреждения или материального ущерба, понесенного ими в течение гонки.
- Заявляясь на забег, Вы гарантируете, что Вы осведомлены о состоянии Вашего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.
- Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участников, замеченных в небрежном и грубом отношении к природе. Весь мусор необходимо уносить с собой до финиша.
- Во время гонки стартовые номера всегда должны быть на участниках и прикрепляться поверх всей одежды.
- Участник, сошедший с дистанции, должен в максимально короткий срок связаться с организаторами и явиться на финиш.

Попов. Е.В. Телефон для справки: