

# Второй Традиционный Горный TRAIL-пробег «Пять Вершин»

пос. Исеть 2016

## ПОЛОЖЕНИЕ

*О проведении второго легкоатлетического горного кросса  
«Пять Вершин» пос. Исеть*

### 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;
- Пятый этап сери Trail забегов «5 Вершин».

### 2. Руководство подготовкой и проведение.

Общее руководство подготовкой и проведение соревнований осуществляет Попов Е.В., мастер спорта по спортивному ориентированию, участник различных международных соревнований. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

### 3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся 24 сентября 2016 г.

Свердловская область, окрестности г. Екатеринбурга, пос. Исеть

Общий старт в 12.00 часов.

#### Программа соревнований:

10:00 – 11:45 регистрация участников, выдача номеров

11:55 построение участников на старте

12:00 старт всех групп; № 1 №2

12:10 Старт детского забега №3

14:00 – 14:30 церемония награждения

### 4. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются команды спортивных клубов, коллективов физкультуры, а также любители кроссового бега, все личные спортсмены. Желательно иметь допуск врача и страховку от несчастного случая. Участники забега сами несут ответственность, за свое здоровье (на регистрации заполняется карточка участника).

### 5. Предварительная техническая информация по Горному Забегу «Пять Вершин»

Участникам предлагается на выбор 2 дистанции 13 и 18 км.

Участник сам выбирает, какую дистанцию побежит.

Трасса забега спланирована БЕЗ ЭКСТРИМАЛЬНЫХ УЧАСТКОВ!

**№ 1 Протяженность дистанции 18 км; суммарный набор высоты 1300м, 4 пункта с водой**

**№ 2 Протяженность дистанции 13 км; 2 пункта с водой**

**№ 3 Дистанция для группы 10-13 лет, протяженность 2км.  
(10 лет и младше – с родителями)**

Участники смогут пробежать по удивительным и красивым местам:

- ск. Петра Гронского;
- парк Исеть;
- г. Мотаиха;
- ск. Чертово Городище;
- ск. Малые Черти

и преодолеть за 1 старт 5 вершин!

Вас ждут невероятные подъёмы вверх, головокружительные спуски вниз. Спортивная дистанция будет проложена, по лесным тропам шириной от 1 до 3 метров в окружении соснового леса. Вам предстоит забежать в горнолыжный комплекс с перепадом высоты до 105 метров и пробежать горы, вершины которых венчают причудливые каменные палатки. Возраст гранитов, слагающих скалы, достигает 300 млн лет. Вы сможете насладиться красивейшими пейзажами и проверить себя на прочность. Вся дистанция промаркирована сигнальной лентой волонтерами.

## **6. Возрастные группы и дистанция.**

Мужчины и Женщины

10-13 лет: Дистанция №3 **Обязательно иметь спортивный допуск врача!**

14-17 лет: Дистанция №2 **Обязательно иметь спортивный допуск врача!**

18-39 лет: Дистанция №1 или №2 на выбор

40-49 лет: Дистанция №1 или №2 на выбор

50-59 лет: Дистанция №1 или №2 на выбор

60-69 лет: Дистанция №2

70 и старше: Дистанция №2

## **7. Определение победителей и награждение.**

Призами и сувенирами награждаются первые 6 лучших участников у мужчин и у женщин на дистанции №1. Грамотами, медалями награждаются спортсмены, занявшие 1,2,3 место в каждой возрастной группе на каждой дистанции.

## **8. Проживание и питание:**

**Стоимость обеда и проживания не входит в стартовый взнос!**

### **Проживание**

Есть возможность остановиться в загородном клубе «Солнечный берег».

Для участников пробега действует скидка на проживание 20%!

Загородный клуб «Солнечный берег» располагается на берегу озера Исетское, 3 км от места старта.

Сайт: [www.sunbereg.ru](http://www.sunbereg.ru)

телефоны для бронирования и уточнения информации:

8 982 71 61 277, 378 98 87.

В номере могут размещаться как 1, так и 2 гостя, стоимость не изменяется.

**Номер "Эконом"** (душ и туалет на этаже, в комнате: кровать двуспальная либо две односпальных, шкаф, тумбочки, стол) обычная стоимость - 1650 рублей, **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА - 1300 рублей.**

**Номер "Эконом с телевизором"** (душ и туалет на этаже, в комнате: кровать двуспальная либо две односпальных, шкаф, тумбочки, стол, телевизор) обычная стоимость - 1900 рублей, **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА - 1500 рублей.**

**Номер "Эконом с телевизором и холодильником"** (душ и туалет на этаже, в комнате: кровать двуспальная либо две односпальных, шкаф, тумбочки, стол, телевизор, мини-холодильник) обычная стоимость - 2100 рублей, **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА - 1650 рублей.**

**Номер "Стандарт"** (душ и туалет в номере, в комнате: кровать двуспальная, шкаф, тумбочки, стол, стулья, телевизор, мини-холодильник, чайная зона с микроволновой печью, чайником) обычная стоимость - 3000 рублей, **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА** - 2400 рублей.

Также можно заселиться в два трехместных эконома (3 односпальные кровати, душ и туалет на этаже, в комнате: шкаф, тумбочки) обычная стоимость - 2500 рублей, **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА** - 2000 рублей.

### **Питание**

Загородный клуб «Солнечный берег» привезет готовые обеды на финиш!!!

**Обед стоимостью 130 рублей** состоит из горячего блюда (200 г), салата (100 г), 2 кусочков хлеба, все упаковывается в пластиковые контейнеры (салфетки и одноразовая вилка прилагаются).

Горячие блюда на выбор:

- плов с курой;
- паровая куриная котлета со спагетти;
- голубцы ленивые (2 шт.) в томатном соусе.

Салат на выбор:

- винегрет;
- "Витаминный" (капуста, морковь, огурец, масло растительное, зелень);
- "Мимоза" (картофель, сайра консервированная, морковь, яйцо, лук, майонез, зелень).

**Оплату обеда нужно произвести до 19 сентября!!!**

Перевод на карту Сбербанка: **4276 1600 1658 6639**, Попов Е.В. Указать количество обедов, горячее блюдо и салат!

[Popovagent@gmail.com](mailto:Popovagent@gmail.com)

Также на месте старта будет возможность перекуса за дополнительную плату.

### **9. Порядок и сроки подачи заявок.**

Заявки приниматься по электронной регистрации:

<http://orgeo.ru/event/3304>

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

Заявки на участие в соревнованиях, принимаются также **в день старта с 10:00 до 11:45.**

**Настоятельно просим вас пройти предварительную электронную регистрацию!**

### **10. Финансирование**

Расходы по командированию участников, несут командирующие организации.

Соревнования проводятся на самокупаемости и при поддержке спонсоров.

Стартовый взнос для участия в соревнованиях составляет **450 рублей**,

При прохождении электронной регистрации **до 23 сентября 18:00**

**и 500 рублей в день старта!**

Стартовый взнос для детей на дистанцию №3 **150 рублей**

**Стартовый взнос можно оплатить переводом на карту Сбербанка:**

**4276 1600 1658 6639**, Попов Е.В.

**При переводе средств указывайте ФИО участника, номер дистанции, год рождения, спортивный клуб, [popovagent@gmail.com](mailto:popovagent@gmail.com).**

В случае отмены соревнований, стартовый взнос возвращается участникам банковским переводом.

Просим участников бежать с номерами, и оплачивать стартовый взнос.

Для участников с детьми будет работать детский садик, где вы сможете оставить своих детей под присмотром педагога-воспитателя.

## **11. Схема проезда**

### **На общественном транспорте:**

Электropоезд Свердловск – Нижний Тагил, ехать до станции Исеть. Сойдя с поезда, пройти метров 200 назад вдоль ж/д путей. Здесь вы увидите автомобильную дорогу, уходящую под небольшим углом направо.

Идти по ней мимо промышленных предприятий. Постепенно дорога переходит в улицу Заводскую. По ней нужно пройти до конца, после чего повернуть направо, на ул. Мира (на ней стоят желтые двухэтажные дома). Через 50 метров после дома № 3 (перед продуктовым магазином) повернуть налево.

Маршрутное такси № 337 г. Екатеринбург – пос. Исеть

### **На автомобиле:**

Заезжая в поселок Исеть, двигаться по улице Заводской, далее по улице Мира до дома по адресу Мира 3, после него сразу свернуть налево (синяя вывеска поворот на ПАРК ИСЕТЬ) и двигаться по грунтовой дороге прямо до дома лесника 200 – 400 метров на место регистрации.

Участников с личными автомобилями, просьба парковать машины в пос.Исеть. В зоне регистрации мало парковочных мест!

Ссылка на место регистрации участников забега:

**56°58'02.0"N 60°21'20.5"E –Координаты старта.**

<https://yandex.ru/maps/-/CVtgqTOw> Место старта

<https://vk.com/iset5vershin> - Вся новая информация по забегу.

Фотографии и протоколы 5 вершин 2015

[https://vk.com/video-96616025\\_171761307](https://vk.com/video-96616025_171761307)

Видео как это было 2015

<http://popovagent.wix.com/5-vershin> -сайт.

Попов. Е.В. Телефон для справки  
**+7-919-392-50-14**

*Ждем Вас на Втором Горном TRAIL-пробеге “ПЯТЬ ВЕРШИН”*

