**П О Л О Ж Е Н И Е**

о проведении Морозного-Малинового трейла 24.11.2018 г.

1. Организатор:

Антон Власов, основатель БегиКрути ([www.begikruti.ru](http://www.begikruti.ru))

2. Цели и задачи:

Популяризация бега и активного отдыха. Пропаганда здорового образа жизни. Поддердка Trailrunning(а) в ЛО.

3.Место:
Соревнование состоится вблизи ж.д. станции Токсово Приозерского направления. Юго-западный берег озера Кавголовское, старт рядом с озером Людное. На холмистой местности, в еловом лесу, по дорогам и тропинкам. Покрытие - твердый грунт, мох, корневые участки. Более подробно о месте старта можно узнать, пройдя по ссылке https://vk.com/club58249421

4. Дата и программа мероприятия:

24 ноября 2018 г.
10:30– 11:45 регистрация, выдача номеров.

11:45 общая разминка перед стартом.

11:55 бриффинг для участников дистанции 10/21 км.
12:00 старт участников дистанции 10/21 км.
Награждение состоится сразу, как будут выявлены все победители в каждой возрастной категории (1,2,3место).

4. Группы участников Морозного трейла:
 21 км:
М18 (мужчины от 18 до 29 лет)
М30 (мужчины от 30 до 39 лет)
М40 (мужчины от 40 лет)
Ж18 (женщины от 18-30 лет)

Ж30 (женщины от 30 лет)

 10 км:

М-фитнес (далее МФ) - мужчины всех возрастов.

Ж-фитнес (далее ЖФ) - женщины всех возрастов.

5. Медаль финишёра получают первые 75 финишировавших участников и оплативших стартовый взнос не позднее, чем неделя до старта.

6. Награждение:
- в группах (21км) М18, М30, М40, Ж18, Ж30 - первые три места награждаются памятными дипломами и подарками.
- в группах (10км )МФ, ЖФ - первые места награждаются памятными дипломами.

7. Дистанция:
М18, М30, М40 Ж18 – 2 круга по 10,5 км
МФ, ЖФ - один круг 10 км.

8. Заявки и оплата на сайте <http://reg.o-time.ru> 800 рублей до
23.11.2018,  оплата на месте 1000 рублей.

Тел для справок: 89217983942 Антон

Дополнительная информация в группе https://vk.com/begikruti  и на сайте https://begikruti.ru

9. Безопасность:
Все участвующие  должны иметь медицинский полис. Каждый участник несет персональную ответственность за свое здоровье и отсутствие медицинских противопоказаний, а также за свою подготовку к соревнованиям. Несовершеннолетние участники допускаются к старту только с письменного согласия одного из родителей, либо официального опекуна, который будет лично присутствовать во время соревнований.

Данное предложение является официальным приглашением к участию в Морозном трейле.

Всем удачи и личных побед!