**Лесной TRAIL оз.Шарташ**

**Екатеринбург**

**9 Декабря старт в 11:00**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

***На выбор 2 Дистанции 5 и 10 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 9 Декабря  2018 года.

См.Схему проезда.

**Программа соревнований:**

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

10:55 построение участников на старте;

11:00 старт групп

13:30 – 14:30 церемония награждения.

**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, 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".

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

**Предварительная техническая информация по горному забегу**

Участникам предлагается на выбор 2 дистанции:

5 и 10 км.

Вас ждет самая высокая точка в районе озера Шарташ, там красивый лесной вид. Дистанция будет очень техничной, всевозможные лесные тропы разной проходимости, маленькие и большие каменные карьеры, скальные скалы, и интересные места. Есть заболоченности но они очень проходимые и не вызывают трудности преодоления, намного проще местности озера шувакиша, где мы недавно бегали. Будут небольшие но весьма рабочие холмы и разная растительность, есть места в районе озера шарташа где была стоянка древнего человека туда обязательнозабежим.

**Возрастные группы и дистанция.**

Мужчины и женщины,  дети:

18-29 МЖ лет  км

30-39 МЖ лет  км

40-49 МЖ  лет км

50+ МЖ  км

**Определение победителей и награждение.**

Победители в каждой возрастной группе на каждой дистанции награждаются грамотами и медалями за 1, 2, 3  место, и сувенирами.

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 (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;

- электронный хронометраж (уточняется);

- медаль финишёра 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 до**17 ноября**

**600 рублей**при оплате до **30 ноября**

**700 рублей**при оплате до **8 декабря**

**800 рублей**в день старта.

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

**Лимит трассы – 150 участников.**

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

**4276  1600  1658  6639,**

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

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:

**+7-919-392-50-14**