П О Л О Ж Е Н И Е

 о проведении Песчаного трейла 10.08.2019 г.

1. Организаторы: физкультурно спортивное движение БЕГИКРУТИ.

2. Цели и задачи:

Популяризация бега и активного отдыха, пропаганда здорового образа жизни.

3. Место:
Соревнование состоится Ленинградская обл, Приозерский район, поселок Пески.

Координаты стартовой поляны 60.464536, 30.474711

Проезд: <https://yandex.ru/maps/-/CCWqaE55>

Официальная группа в ВК: <https://vk.com/trailcross>

4. Дата и программа мероприятия:
10 августа 2019

10.30– 11.40 регистрация, выдача номеров

11.45 общая разминка
12.00 – старт участников на 2 круга и старт участников на 1 круг

15.30 закрытия финиша

16.00 награждение, но возможно и раньше, оно состоится сразу при выявлении всех победителей в каждой возрастной категории.

5. Группы участников забега:

**20км:**

М18 (мужчины от 18 до 29 лет)
М30 (мужчины от 30 до 39 лет)
М40 (мужчины от 40 лет)
Ж18 (женщины от 18 лет до 30 лет)

Ж 30 (женщины от 30 лет и старше)

**10 км:**

 Группы участников фитнес
МФ - мужчины фитнес от 18 лет
ЖФ – женщины фитнес от 18 лет

6. Награждение:
- в группах М18, М30, М40, Ж18, Ж30 - первые три места награждаются памятными дипломами и сладкой продукцией, в группах МФ, ЖФ - первые три места награждаются памятными дипломами и сладкой продукцией.

7. Дистанция:

М18, М30, М40, Ж18, Ж30– 2 круга по 10 км

МФ, ЖФ - один круг 10 км

8. Регистрация:
Заявка и оплата стартового взноса осуществляется на сайте [http://o-time.ru](http://o-time.ru/)

9. Стартовый взнос:
 800 рублей до 03.08.2019

 1000 рублей до 09.08.2019

 На месте в день соревнования 1200 рублей.

10. Участникам обеспечивается:

Размеченная трасса, стартовый номер, закончившим гонку – место и время в протоколе.

11. Каждый участник обязан следить за разметкой.

- Каждый участник должен осознавать, что участие в забеге связано с определенным риском. Выход участника на старт означает, что его физические способности достаточны для преодоления предстоящей дистанции 20 и 10 км.

- участник несет персональную ответственность за свое здоровье, за свою подготовку к соревнованиям и не имеет медицинских противопоказаний. 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 вызовом на соревнования!