**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении Морозного трейла 23.11.2019 г.

1. Организаторы: физкультурно спортивное движение БЕГИКРУТИ

2. Цели и задачи:

Популяризация бега и активного отдыха, пропаганда здорового образа жизни.

3.Место: Соревнование состоится 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 проезд на марафон: <https://vk.com/topic-58249421_28710930>

4. Дата и программа мероприятия: 23 ноября 2019

10.00 – 11.40 регистрация, выдача номеров

11.45 общая разминка

12.00 – старт участников на 2 круга

12.10 - старт участников на 1 круг

Награждение происходит при выявлении всех победителей в каждой возрастной категории.

5. Группы участников забега:

21км:

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)

10.5 км:

Группы участников фитнес

МФ - мужчины фитнес от 16 лет и старше

ЖФ – женщины фитнес от 16 лет и старше

6. Награждение:

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

7. Дистанция:

М18, М30, М40, Ж18, Ж30 – 2 круга по 10.5 км

МФ, ЖФ - один круг 10.5 км

8. Регистрация: Заявка и оплата стартового взноса осуществляется на сайте <http://o-time.ru>

9. Стартовый взнос:

800 рублей до 16.11.2019

1000 рублей с 16.11.2019

На месте в день соревнования 1300 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 15 и 7.5 км.

- участник несет персональную ответственность за свое здоровье, за свою подготовку к соревнованиям и не имеет медицинских противопоказаний. Каждый участник должен помнить что он бежит в лесу и требуется особая концентрация происходящего. 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 соревнование !