

## Регламент «Отморозки race 2020»

### 1-й этап кубка Республики Башкортостан по альпинизму (скайраннинг-гонка)

#### **Сроки и место проведения**

С 11 по 12 января 2020г., хребет Ялангас (Белорецкий район Республики Башкортостан). Проезд до п. Отнурок.

#### **Руководство соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан, РОО «Федерация альпинизма Республики Башкортостан», альпклуб «Alp Republic». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Соревнования проводятся в соответствии с Правилами соревнований по альпинизму в дисциплине «скайраннинг».

#### **Характер дистанции**

Протяженность – 22 км

Набор высот – 750 м

#### **Участники соревнований**

Соревнования проводятся среди мужчин и женщин. Участники должны иметь медицинский допуск к соревнованиям.

Требования к медицинской справке:

- справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача;
- в справке должно быть указано, что участник допущен к соревнованию на выбранную им дистанцию;
- справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения соревнований.

**Без медицинской справки участники не будут допущены к соревнованиям.**

Полис страхования от несчастных случаев включен во взнос и оформляется организованно на всех участников.

Возраст участников - 18 лет и старше. За обеспечение собственной безопасности и здоровья ответственность несут сами участники. Принимающая сторона обеспечивает первую медицинскую помощь в случае необходимости.

Организаторы соревнований проверяют и маркируют трассу. На обозначенных участках обеспечивают питьём и питанием.

Выход участника на старт означает, что его физические способности и альпинистские навыки достаточны для преодоления предстоящей дистанции. Участник должен учитывать реальные погодные условия и состояние маршрута на предстоящей дистанции.

Список обязательного снаряжения:

- три слоя одежды
- шапка, перчатки, баф/шарф/балаклава
- куртка ветрозащитная или теплая пуховая на случай пешего восхождения
- беговая обувь с протектором/шипами или теплая трекинговая на случай пешего восхождения
- фонарь (отдельное устройство, не в телефоне)
- заряженный телефон с номером телефона организаторов
- свисток
- аптечка (спасательное термоизолирующее одеяло, перекись водорода, эластичный бинт, бинт, пластырь, обезболивающие таблетки)
- зажигалка/спички в гермоупаковке
- запас еды, необходимый для прохождения дистанции.

**Обязательное снаряжение должно быть на протяжении всей дистанции.** Обязательное снаряжение может быть проверено судьей на любой точке маршрута.

Участник, по каким-либо причинам прекративший участие в соревнованиях, должен уведомить об этом судью на ближайшем контрольном пункте.

## **Программа соревнований**

### 11 января

16:00 - 20:00 – регистрация участников, выдача стартовых пакетов (на турбазе «Шишкин лес»)

### 12 января

8:00 – регистрация участников, выдача стартовых пакетов (в стартовом городке п.Отнурок)

9:30 – открытие соревнований и брифинг

9:45 – проверка обязательного снаряжения

10:00 – старт гонки

13:00 – контрольное время на вершине

14:00 – награждение победителей и призеров

15:00 – контрольное время на финише и закрытие дистанции

## **Определение победителей**

Победители и призеры определяются в соответствии с Правилами соревнований по альпинизму в

## **Награждение**

Победители и призеры награждаются медалями и грамотами, а также призами, учрежденными спонсорами соревнований.

## **Заявки на участие**

Предварительная электронная регистрация производится с 1 ноября 2019 по 10 января 2020 года на сайте [russiarunning.com](http://russiarunning.com)

В случае отказа участника от участия в мероприятии, если такой отказ осуществлен не менее чем за 45 календарных дней до начала мероприятия, участник вправе обратиться к организатору с заявлением о возврате платы за участие. Замена участника возможна не позднее 09.01.2020г.

Окончательная регистрация осуществляется в базовом лагере 11-12 января 2020 года. С заявкой предоставляются: медицинский допуск и паспорт. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. **Справки не возвращаются.**

Стартовый взнос:

Количество слотов	Стоимость взноса (руб)
15	1100
15	1300
30	1500
40	1750

## **Пакет участника:**

- Стартовый номер;
- Варежки;
- Раздаточные материалы от спонсоров;
- Страховой полис от НС;
- Пункты питания на трассе и на финише;
- Медаль финишера.

## **Координаты оргкомитета**

Эл. почта [malidak.alprepublic@gmail.com](mailto:malidak.alprepublic@gmail.com)

