|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

***Горный бег "Трейлраннинг по Столбам (II этап)" (28.07.2016, г. Красноярск).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приглашаются все желающие для участия в соревнованиях по автономному горному бегу "**Трейлраннинг по Столбам (II этап)**  ".     Соревнования состоятся 28 июля 2016 года в г. Красноярске. Заявка уже открыта  по ссылке: http://www.sportvokrug.ru/competitions/1813/    **Параметры маршрута**    - протяжённость участка в одну сторону: 62 км.  - набор высоты на участке: 1300 метров.  - максимальный уклон: 45%.  - средний уклон: 12%.  - набор высоты на одном склоне до 350 метров.    Трасса проходит по тропам и дорогам. Некоторые тропы достаточно узкие (в ширину одного человека). Местами встречаются упавшие деревья. Они останутся в качестве затрудняющих элементов. Эти деревья легко перешагиваются. Основной процент трассы проходит по лесу.    На маршруте имеется ряд участков, на которых участникам необходимо быть предельно аккуратными. На некоторых спусках и подъёмах каменистая почва. Местами трасса проходит траверсом по достаточно крутому и каменистому склону, что, несомненно, вызывает сложности для голеностопа.    **Предупреждение**      Убедительная просьба к участникам учитывать, что гонка автономная. Поэтому необходимо с большей ответственностью подходить к выбору экипировки, а так же запасам питья и питания.    **Подпитка**      На соревновательном отрезке (60 км) имеется один пункт подпитки. Располагается на 37,5 км трассы (Конечная 12 автобуса, ост. С/Х Удачный, ул. Лесная, 277/1). На пункте питания будет вода и фруктовая подпитка (бананы, сухофрукты, козинаки, кола).    **Точки схода участников**    - Пункт подпитки, который располагается на 37,5 километре трассы.    **Схема соревновательного круга**      Трек с кругом в формате GPX можно скачать с файлообменника, пройдя по ссылке:  http://my-files.ru/26idao    **Разметка соревновательной дистанции**      Соревновательный участок предварительно промерен.    Разметка на трассе не предполагается. Каждый участник проходит трассу в составе группы или по GPS треку.      **Рекомендации участникам по выбору экипировки**    **— Спортивная обувь с шипами**  — Беговые шорты или тайтсы  — Футболка или майка  — Футболка с длинным рукавом  — Ветрозащитная куртка  — Рюкзак или напоясная сумка для бега  **Соревнования состоятся**      **28 августа 2016 года в г. Красноярске.**    **Регистрация участников:**  **с 7:30 – 8:00** на парковке острова Татыша.  Предстартовый брифинг:  7:55  Выезд участников на место старта: 8:00  **Старт:**  **10:00**  Финиш: 16:00 – 19:00  Награждение:  место и время будет объявлено дополнительно в группе ВК - . https://vk.com/trail\_running  Всем финишерам будут вручены грамоты за участие в забеге.  Участникам прошедшим оба этапа (17 июля и 28 августа) будут вручены медали финишеров.    **Участники соревнований:**     |  |  | | --- | --- | | **Мужчины** | **Женщины** | | Мужчины  62 км. | Женщины  62 км. | | Мужчины  42 км. | Женщины  42 км. |     **Заявки**      Предварительные заявки принимаются до 23 августа 2016 г. включительно, до 24:00.    **Стартовый взнос**  **Стартовы взнос принимается на месте старта**     |  |  | | --- | --- | | ***Дистанция*** | ***Стоимость*** | | Ультрамарафон 62 | **500 руб.** | | Марафон 42 | **500 руб.** |     **Схема проезда. Место расположения старта.**  **C:\Users\Edya_\Desktop\Бег\Трейл 2016\ultra\Место регистрации.jpgC:\Users\Edya_\Desktop\Бег\Трейл 2016\ultra\Место старта.jpg**   |  |  | | --- | --- | |  |  |   **Контакты организаторов**      Власов Эдуард. сот. тел.: +7 923 354 29 79. Email: Edya\_@mail.ru  **Спонсоры мероприятия** |

