

## **Положение**

Проводится **23 апреля 2016** года (суббота) днём в Ромашковском лесу. Дистанция включает в себя все доступные элементы трейла - узкие тропы, крутые спуски и подъемы, овраги, "тягуны". Возможны и небольшие водные преграды. Короткая, но совершенно не скучная дистанция.

Весенние цветы первыми появляются после спячки, чтобы явить всю красоту силы, которую они незримо копили в зимний период. Покажите - что Ваши упорные тренировки были не "для галочки" и не "от скуки", и что Вы готовы с улыбкой преодолеть то, к чему другие только начинают готовиться!

### **Дистанция:**

**10 километров в 1** круг.

### **Время:**

Выдача номеров с **9:45** до **10:45**

Предстартовый брифинг с **10:50** до **10:55**

Старт - в **11:00**

Контрольное время: **3 часа**.

### **Регистрация:**

Регистрация осуществляется на нашем сайте: **[ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ](#)**

Регистрационный взнос - 1000 рублей.

На месте проведения соревнования **в день старта регистрации не будет.**

### **Описание трассы:**

Забег проводится на территории леса, поэтому покрытие трассы - различные варианты грунтового (грязь, рыхлый, утопанный, покрытый листвой). Возможны несложные водные и естественные преграды. Маршрут включает в себя узкие тропы, участки широких лыжных трасс, короткие крутые спуски и подъемы, затяжные спуски и подъемы (для отдыха). Комбинация участков дает спортсмену как возможность "выложиться по полной" в усложнённых элементах, так и отдохнуть (в основном в затяжных подъемах). Либо наоборот - воспользоваться открывшимся пространством и ускориться. Дистанция короткая, но насыщенная - именно такая, чтобы усталость на финише сопровождалась улыбкой удовольствия, а на следующее утро вас наполняли только приятные воспоминания.

Трасса промаркирована (размечена).

Скачать:

- Карта трассы будет доступна позже
- Легенда карты будет доступна позже

**Экипировка:**

Обязательный элемент экипировки - защитные очки. Использование палок - не запрещается.

**Питание:**

Пункт питания - один, располагается в зоне старта/финиша. На пункте питания участнику будут предложены фрукты (бананы, яблоки, апельсины), печенье, блины (подогретые), вода (без газа), соса-cola, сок, чай (черный).

**Как добраться:** <http://www.sk-romashkovo.ru/path/>

**Стартовый городок:**

Стартовый городок располагается в районе стадиона ФК "Ромашково".

В стартовом городке будут обеспечены отдельные раздевалки, туалет, камера хранения.

Рядом со стартовым городком располагается организованная парковка (платная) - 50 руб/автомобиль.

Старт/финиш расположен в ~150 м от стартового городка.

**Медали, награды, призы:**

Каждый финишёр получает оригинальную медаль финишёра.

1 место в категории мужчины и 1 место в категории женщины - сертификат на посещение "ПандаПарк Мещерский" на 1 персону на все маршруты ([описание парка](#)).

2 и 3 место в категории мужчины и 2 и 3 место в категории женщины - сертификат на посещение любого "ПандаПарка" в Москве на 1 маршрут ("Панда-парк" в Москве).

**Партнеры:**

Призовой и информационный:

**Сеть веревочных парков "ПандаПарк"** - <http://pandapark.org>.

Информационные:

**Журнал Men's Health** - <http://www.mhealth.ru/>.

**Журнал Women's Health** - <http://www.whrussia.ru/>.

Фотографии на дистанции обеспечивает **Sport-Images.ru** - <http://www.sport-images.ru/>.

**Дополнительно:**

На дистанции будут работать профессиональные фотографы.

- [Мероприятие в Facebook](#)

**Контакты:**

- **Телефон:** +7-917-589-5467 отправить SMS с текстом «**Весенние цветочки**», вам перезвонят.
- **Email:** [trail@marathonseries.ru](mailto:trail@marathonseries.ru) - в теме письма обязательно указывать «**Весенние цветочки**».

Данное Положение устанавливает основные положения, и впоследствии будет уточнено и дополнено, без изменения основных положений.