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

***Горный бег "Трейлраннинг по Столбам (I этап)" (17.07.2016, г. Красноярск).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   Приглашаются все желающие для участия в соревнованиях по автономному горному бегу "**Трейлраннинг по Столбам (I этап)**".   Соревнования состоятся 17 июля 2016 года в г. Красноярске. Заявка уже открытапо ссылке: http://www.sportvokrug.ru/competitions/1801/   **Параметры маршрута**- протяжённость участка в одну сторону: 21,1 км.- набор высоты на участке: 850 метров.- максимальный уклон: 35%.- средний уклон: 10%.- 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 отрехке (42,2 км) имеется один пункт подпитки. Располагается он на 21 км трассы (центральный вход на Столбы). На пункте питания будет вода и фруктовая подпитка (апельсины, бананы, сухофрукты).  **Точки схода участников** - Пункт подпитки, который располагается на 21 километре трассы. **Схема соревновательного круга**   Трек с кругом в формате GPX можно скачать с файлообменника, пройдя по ссылке: **http://my-files.ru/lq4iok** **Разметка соревновательного круга**   Соревновательный участок предварительно промерен и размечен на деревьях.  Окончательная разметка на кругу будет установлена за сутки, и непосредственно перед стартом гонки. **Разметка круга будет обозначена тремя элементами:** 1. Разметка на деревьях (желтая трасса) на участке с 4 по 10 км и от 31 по 38 км.2. Сигнальной лентой, красно-белого цвета.3. Указатели поворотов, в виде стрелок.    Непосредственно перед стартом на всем кругу будут расставлены стрелки, указатели, знаки и растянута сигнальная лента на сложных поворотах. **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**     **17 июля 2016 года в г. Красноярске.** **Регистрация участников:**  **с 7:30 – 8:00** г. Красноярск, ул. Базайская 165/1. (рядом с магазином "Слобода").Предстартовый брифинг:  7:55**Старт:**  **8:00**Финиш: 12:00 – 16:00Награждение:  по мере финиша каждой категории.Всем финишерам будут вручены грамоты за участие в забеге.А участникам прошедшим оба этапа (17 июля и 28 августа) будут вручены медали финишеров. **Участники соревнований:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| Мужчины  42,2 км. | Женщины  42,2 км. |
| Мужчины  21,1 км. | Женщины  21,1 км. |

   **Заявки**   Предварительные заявки принимаются до 16 июля 2016 г. включительно, до 24:00.  **Стартовый взнос****Стартовы взнос принимается на месте старта**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дистанция*** | ***Стоимость*** |
| Марафон 42,2 | **200 руб.** |
| Полумарафон 21,1 | **150 руб.** |

 **Схема проезда. Место расположения старта.****C:\Users\Edya_\Desktop\Бег\Трейл 2016\Схема проезда.jpg****C:\Users\Edya_\Desktop\Бег\Трейл 2016\Место старта.jpg**

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

**Контакты организаторов**  Власов Эдуард. сот. тел.: +7 923 354 29 79. Email: Edya\_@mail.ru **Спонсоры мероприятия** |

