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

***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 открыта  по 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 – 16:00  Награждение:  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** |

