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

***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 открытапо 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:  7:55Выезд участников на место старта: 8:00**Старт:**  **10:00**Финиш: 16:00 – 19:00Награждение:  место и время будет объявлено дополнительно в группе ВК - . https://vk.com/trail\_runningВсем 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** |

