

«Окская тропа» 2025



ОКСКАЯ ТРОПА

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Окская тропа 2025» (далее – *Забег*) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега и трейлраннинга в Нижегородской области;
- вовлечения населения в регулярные занятия спортом на природе;
- знакомства участников с природными и культурными достопримечательностями родного края;
- развития спортивно-событийного туризма на маркированном туристском маршруте «Окская тропа» в Нижегородской области.

2. ОРГКОМИТЕТ ЗАБЕГА

Организаторы:

- ООО «Технологии спорта»
- Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области

Партнеры:

- База отдыха Остров Приключений

Контакты организаторов:

- Официальный сайт забега: <http://okatrail.ru>
- Группа ВК: <https://vk.com/okatropatrail>
- Почта: genesissportnn@gmail.com

Вопросы по заявке — Разгулина Юлия, +7 (952) 777-46-94

Работа с партнерами — Повышев Иван, +7 (987) 748-01-04

Общие вопросы – Стрелкова Елена, +7 (904) 053-11-19

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Забег проводится 25-26 октября 2025 года на территории Богородского района Нижегородской области.

Центр соревнований: база отдыха «Остров приключений» рядом с д. Сысоевка в 40 км от Нижнего Новгорода.

В центре соревнований будет организована выдача стартовых пакетов 25-26 октября, старт-финиш, раздевалки, камера хранения, туалеты, питание для финишировавших участников.



Программа

25 октября 2025:

- Трансфер из Нижнего Новгорода до «Острова приключений»
- Работа центра соревнований. Экспо
- Выдача стартовых пакетов
- Фестивальная программа Окской тропы
- Работа детского сада
- Ночной забег на 10 км и детский ночной забег
- С 17:00 – начало стартов
- Трансфер с «Острова приключений» до Нижнего Новгорода

26 октября 2025:

- Трансфер из Нижнего Новгорода до «Острова приключений»
- Работа центра соревнований. Экспо
- Выдача стартовых пакетов
- Фестивальная программа Окской тропы
- Работа детского сада
- Разминка
- С 10:30 – начало стартов
- Трансфер с «Острова приключений» до Нижнего Новгорода

4. ДИСТАНЦИИ ЗАБЕГА

25 октября 2025:

- T10 – 10 км, ночной забег, набор высоты 120 м
Временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа
- T3,5 – 3,5 км
- T600 – 600 метров, детский ночной забег

26 октября 2025:

- TДети (до 10 лет включительно) – 600 метров
- T3,5 FunRun – 3,5 км
- Скандинавская ходьба – 3,5 км
- Скандинавская ходьба – 8 км
- T8 – 8 км, набор высоты 130 м, кол-во пунктов питания на дистанции: 1, временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа
- T15 – 15 км, набор высоты 210 м, кол-во пунктов питания на дистанции: 2, временной лимит на преодоление дистанции – 3 часа
- T31 – 31 км, набор высоты 460 м, кол-во пунктов питания на дистанции: 4, временной лимит на преодоление дистанции – 4,5 часа

Предварительные треки дистанций будут опубликованы на сайте и в социальных сетях мероприятия.

5. СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

В стартовый пакет входит:

- номер
- чип электронного хронометража
- медаль финишера
- подарки от партнеров и спонсоров
- питание на финише
- питание на пунктах питания для участников забегов T8, T15 и T31
- проход в зону фестиваля спортивного образа жизни «Окская тропа»

6. УЧАСТНИКИ ЗАБЕГОВ

Ночной забег 25 октября

T10	T3,5	T600
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Юниоры 14-17 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Дети 9-13 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	
	Мужчины и Женщины старше 50 лет	

Дневной забег 26 октября

T31	T15	T8	T3,5	T600
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Дети 9-10 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	
		Юниоры 14-17 лет	Дети 11-13 лет	
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18-39 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18-39 лет	
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	

** Возраст участника определяется по году рождения (т.е. по состоянию на 31.12.2025)*

7. РЕГИСТРАЦИЯ

Для участия в забеге необходимо пройти процедуру регистрации в срок до 13 октября 2025 года включительно по ссылке:

Ночной забег 25 октября

<https://reg.russiarunning.com/event/NochOkatrail2025>

Дневной забег 26 октября

<https://reg.russiarunning.com/event/Okatrail2025>

С 14ОКТЯБРЯ ЗАЯВКИ НА ТРЕЙЛ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

ВСЕ НЕОПЛАЧЕННЫЕ ЗАЯВКИ БУДУТ УДАЛЕНЫ.

8. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Для участия в забеге необходимо оплатить взнос на сайте, предоставить медицинскую справку о допуске к дистанции не короче выбранной и получить стартовый пакет.

БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ УЧАСТНИК НА ДИСТАНЦИЮ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ, СТАРТОВЫЙ ВЗНОС НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.

К трейлу допускаются совершеннолетние участники при условии предоставления организаторам медицинской справки, подтверждающей надлежащее состояние здоровья и выданной не ранее, чем за 6 месяцев до старта.

Несовершеннолетние участники (юниоры в возрасте от 14 до 17 лет) допускаются к дистанции «юниорский забег» на основании медицинского допуска и расписки от родителей или заявки, заверенной руководителем образовательной организации.

В группу «ТДети» (до 8 лет) и «ТДети» (9-10 лет) допускаются участники при условии возможного прохождения всей дистанции самостоятельно в присутствии родителей. Допускается участие детей без справки при прохождении всей дистанции с родителем.

Оплатой участия участник берет на себя полную ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в забеге, которые могут повлечь за собой травмы или иные проблемы со здоровьем, и соглашается со всеми условиями забега (что указано в оферте, ознакомиться с которой можно при регистрации и оплате).

Ответственность за несовершеннолетних участников берет на себя родитель путем заполнения расписки, образец расписки будет представлен на сайте. Расписку желательно заполнить дома и сдать при регистрации.

Стоимость стартовых слотов зависит от порядка их приобретения:

Слоты	До 31.03 2025	До 30.06 2025	До 01.09 2025	До 13.10 2025
Ночной забег				
Детский и юниорский ночной забег	900	1000	1100	1200
Ночной забег T3,5	1100	1200	1300	1500
Ночной забег T10	1500	1700	1900	2200
Дневной забег				
Детский и юниорский дневной забег	900	1000	1100	1200
T3,5	1100	1200	1300	1500
T8	1500	1700	1900	2200
T15	2200	2400	2700	3000
T31	2800	3000	3300	3600

Количество слотов может быть ограничено решением организационного комитета.

Для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей, ветеранов боевых действий и студентов очной формы обучения предусмотрены льготные слоты:

- со скидкой 30% для детей до 17 лет включительно;
- со скидкой 20% для участников старше 18 лет.

Для получения льготного слота необходимо отправить запрос и подтверждающие документы с адреса зарегистрированного участника на почту genesissportnn@gmail.com

В стоимость взноса входит организация трассы и пунктов питания, мастер-классы, стартовый набор, хронометраж, комиссия платформы «RussiaRunning».

Возврат денежных средств, оплаченных в счет регистрационного взноса, возможен, сумма к возврату зависит от времени возврата:

- до 30.06 возвращается 80% от суммы, оплаченного взноса;

- до 01.09 возвращается 60% от суммы, оплаченного взноса;
- до 13.10 возвращается 40% от суммы, оплаченного взноса;
- с 14.10 возврат оплаченного взноса, не осуществляется.

Для возврата денежных средств необходимо сделать запрос в личном кабинете на сайте www.russiarunning.ru

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника невозможна.

До 13 октября 2025 года включительно вы можете сделать запрос на возврат оплаченного взноса, в личном кабинете на сайте www.russiarunning.ru

9. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД И БЕГОВЫХ СООБЩЕСТВ

Для участия в составе корпоративной команды или бегового сообщества необходимо подать заявку в свободной форме по почте genesissportnn@gmail.com

Для команд предусмотрена упрощенная регистрация и получение стартовых пакетов, а также участие в Командном зачете с подведением итогов по трем номинациям:

- Самая большая;
- Самая быстрая;
- Команда с наибольшим пройденным километражем.

10. ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ

Для получения номера необходимо предъявить:

- паспорт,
- медицинскую справку о допуске на выбранную дистанцию

Выдача номеров будет происходить на базе отдыха «Остров Приключений»:

25 октября 2025:

- 15:00-20:00

26 октября 2025:

- 07:00-09:30 – Т31 и детские забеги
- 09:00-10:00 – Т3,5
- 09:30-11:30 – Т8 и Т15

О дополнительной локации предварительной выдачи номеров в Нижнем Новгороде (если она состоится) будет сообщено на информационных ресурсах забега.

11. ТРАНСПОРТ

Общественный транспорт:

Из Нижнего Новгорода с автостанции Щербинки-2 до г. Богородск, далее на автобусе №6 (Демидово-Сысоевка) до д. Сысоевка, затем пешком до базы отдыха. Временной интервал 20 минут с 6:00 до 17:20. Либо на такси от Богородска, стоимость около 500 руб.

Трансфер организаторов:

О трансфере организаторов будет сообщено дополнительно на информационных ресурсах фестиваля в сентябре 2025 года.

12. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ И РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обязательное снаряжение для всех дистанций:

- заряженный телефон с сохраненными номерами организаторов
- на дистанции Т31 – емкость с водой не менее 1 л

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

- запас воды и энергетического питания
- часы или другое устройство с загруженным треком выбранной дистанции
- свисток, спас-одеяло, аптечка (бинт, лейкопластырь, обезболивающее)
- головной убор от солнца

13. НОМЕРА УЧАСТНИКОВ

Номер должен быть закреплен с передней стороны и не должен закрываться другой одеждой. Участие в забеге без номера может привести к дисквалификации.

14. ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

На пунктах питания в достаточном количестве будет вода, а также продукты питания и изотонические напитки. Отдельный пункт питания с кашей для финишеров будет располагаться на арене фестиваля.

15. КОНТРОЛЬНЫЕ ПУНКТЫ И ХРОНОМЕТРАЖ

На соревнованиях применяется бесконтактная система отметки. Для учета времени на трассе располагаются контрольные точки (коридоры, через которые участник должен пробежать). Кроме того, есть точки, где отметку о прохождении делает судья-контролер, поэтому номер участника должен быть всегда хорошо виден с передней

стороны. Обход участником таких точек приведет к дисквалификации.

25-26 октября на арене фестиваля каждый участник получает чип электронной отметки, показав свой стартовый номер, и закрепляет его на запястье с помощью браслета. Сдача чипов и считывание результатов забега происходит на финише. В случае схода с дистанции участник должен вернуть чип судьям. При утере и порче чипа участник обязан возместить организаторам 8000 руб. (в оферте к забегу указан данный пункт).

Видео о том, как пользоваться бесконтактным чипом, доступно по ссылке

https://vk.com/video66990105_456239036

16. МАРКИРОВКА ТРАССЫ

Маркировка трассы будет представлять собой разметку из сигнальной ленты, краски или флажков через каждые 30-50 метров (в зависимости от прямой видимости), указателей направления на сложных участках. В случае частичного отсутствия маркировки на трассе (форс-мажор) участник должен руководствоваться загруженным треком, картой дистанции и здравым смыслом.

17. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Определение победителей и призеров забега происходит по факту прихода на финиш с учетом электронного хронометража. Награждение на каждой дистанции будет производиться через полчаса после финиша призеров. Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются призами и медалями.

18. ПРОТЕСТЫ

Протесты, претензии и возражения по организации забега, дисквалификации и таймингу принимаются по адресу электронной почты genesissportnn@gmail.com. Претензии по результатам принимаются только с адресов зарегистрированных участников в течение 7 дней после соревнований.

19. ИЗМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ

В случае непредвиденных погодных или иных форс-мажорных ситуаций организатор оставляет за собой право изменения длины дистанций в большую или меньшую сторону, изменения количества и места расположения пунктов питания, контрольного времени в большую сторону.

Любые возможные изменения будут опубликованы на сайте и в социальных сетях сразу при получении информации об изменениях, но не позднее, чем за сутки до

начала старта, либо могут быть озвучены на брифинге за 10-15 минут до старта.

20. ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание трассы. За несоблюдение данных правил может последовать дисквалификация.

21. ВОЛОНТЕРАМ

Окская тропа дарит новые знакомства, заряд энергии, даже если ты не бежишь, поэтому приглашаем присоединиться к нашей команде волонтеров. Только вместе мы сможем создать по-настоящему яркое и запоминающееся событие!

Что нужно будет делать волонтеру?

- «заряжать» спортсменов энергией на пунктах питания
- выдавать стартовые пакеты участникам
- вручать медаль финишера
- медиаволонтерство: съёмка контента
- выполнять другие несложные, но важные задания

Каждый волонтер получит:

- сувенир/мерч от организаторов
- трансфер туда-обратно
- питание во время соревнований
- отметку в волонтерскую книжку и на сайте Добро.ру
- ценный опыт волонтерства на забеге
- благодарность от организаторов и бегунов

Чтобы стать частью команды спортивных волонтеров, заполните Яндекс.Форму по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/66cd9456c417f307268ee3b9/?clid=55dce751> (время заполнения — две минуты).

22. ПАРТНЕРАМ

Ни одно крупное событие не обходится без поддержки партнеров. Каждый вклад в развитие забега важен, и мы готовы дать взамен эффективную партнерскую интеграцию.

Чтобы стать нашим партнером и получить больше информации о вариантах сотрудничества, напишите на почту genesissportnn@gmail.com

23. ФИРМЕННАЯ АТРИБУТИКА ЗАБЕГА

Каждый участник забега может приобрести эксклюзивную фирменную футболку – для этого необходимо выбрать соответствующий пункт при покупке слота. Стоимость

футболки 1800 руб. Футболка будет выдана участнику вместе со стартовым пакетом.

24. ДЕТСКИЙ САД

Во время соревнований будет организована зона детского сада, где родители смогут оставить ребенка на время забега. Стоимость – 600 рублей за 1 день без ограничения по времени пребывания ребенка (в пределах расписания работы детского сада). Заявка на услуги детского сада будет опубликована в сентябре 2025 года на медиаресурсах фестиваля.

25. ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ «ОКСКАЯ ТРОПА»

Дистанции Окской тропы проходят по тропам одноименного туристского пешего маршрута, на обустройство которого пойдет часть средств, собранных с забега.

Качественно промаркированный, оборудованный стоянками маршрут в настоящий момент проходит от г. Павлово до д. Оленино Богородского района. Вас ждут 90 км троп и дорог, скальные обнажения, природные и архитектурные памятники, родники, редкие растения, красивые виды реки Оки, кемпинги и крупнейшие спортивные комплексы прямо на тропе. Здесь, на Оке, в 16 веке был организован Волжский торговый путь, а по берегу реки проходили Старо-Московский и Владимирский почтовые тракты.

Узнать больше о маршруте можно на сайте <http://okatropa.ru/> или в группе ВКонтакте <https://vk.com/okatropa>

26. ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ОКСКАЯ ТРОПА»

Забег проходит в рамках фестиваля спортивного образа жизни «Окская тропа». В течение двух дней на площадке будут работать различные активности для детей и взрослых: спортивный лабиринт, мастер-классы и лектории, веревочный городок и многое другое.

25 октября пройдет рогейн «Окская тропа».

Подробная программа фестиваля будет опубликована на медиа ресурсах забега в сентябре-октябре 2025 года.

27. КУБОК ТРЕЙЛОВ «БЕЖИМ ВМЕСТЕ»

Трейл-забеги «Окская тропа» являются этапами Кубка трейлов «Бежим вместе».

Кубок трейлов «Бежим вместе» – это 21 этап, проходящий на территориях Нижегородской, Пензенской, Московской области, республики Мордовия и г.Москва и г. Санкт-Петербург.

Подробнее о Кубке – <https://vk.com/beg.vmeste>