



## **ПОЛОЖЕНИЕ-РЕГЛАМЕНТ**

**«Окская тропа» 24-25 октября 2026г.**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Окская тропа 2026» (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: [genesisssportnn@gmail.com](mailto:genesisssportnn@gmail.com)

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

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

## 3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Забег проводится 24-25 октября 2026 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 24-25 октября, старт-финиш, раздевалки, камера хранения, туалеты, питание для финишировавших участников.



*Предварительная программа*

**24 октября:**

- 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

**25 октября:**

- 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

### 24 октября 2026:

- Т10 – 10 км, ночной забег, набор высоты 120 м  
Временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа
- Т3,5 – 3,5 км
- Т600 – 600 метров, детский ночной забег

### 25 октября 2026:

- ТДети (до 10 лет включительно) – 600 метров
- Т3,5 FunRun – 3,5 км
- Скандинавская ходьба – 3,5 км
- Скандинавская ходьба – 8 км
- Т8 – 8 км, набор высоты 130 м, кол-во пунктов питания на дистанции: 1, временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа
- Т15 – 15 км, набор высоты 210 м, кол-во пунктов питания на дистанции: 2, временной лимит на преодоление дистанции – 3 часа
- Т31 – 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 Т8, Т15 и Т31
- проход в зону фестиваля спортивного образа жизни «Окская тропа»

## 6. УЧАСТНИКИ ЗАБЕГОВ

### Ночной забег 24 октября

<b>T10</b>	<b>T3,5</b>	<b>T600</b>
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 25 октября

<b>T31</b>	<b>T15</b>	<b>T8</b>	<b>T3,5</b>	<b>T600</b>
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 31.12.2026)

## 7. РЕГИСТРАЦИЯ

Для участия в забеге необходимо пройти процедуру регистрации в срок до 23 октября 2026 года включительно по ссылке:

**Ночной забег 24 октября**

<https://reg.russiarunning.com/event/NochOkaTrail2026>

**Дневной забег 25 октября**

<https://reg.russiarunning.com/event/treylOkskayatropa2026dnevnoyabeg>

*С 24 ОКТЯБРЯ 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 27.02 2026	До 05.06 2026	До 04.09 2026	До 23.10 2026
<b>Ночной забег</b>				
<b>Детский и юниорский ночной забег</b>	1000	1200	1300	1400
<b>Ночной забег Т3,5</b>	1400	1600	1800	2000
<b>Ночной забег Т10</b>	2100	2300	2500	2700
<b>Дневной забег</b>				
<b>Детский и юниорский дневной забег</b>	1000	1200	1300	1400
<b>Т3,5</b>	1400	1600	1800	2000
<b>Т8</b>	2100	2300	2500	2700
<b>Т15</b>	2400	2700	3000	3300
<b>Т31</b>	3100	3400	3700	4000

*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](mailto: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 за месяц до старта в личном кабинете на сайте [www.russiarunning.ru](http://www.russiarunning.ru):

- до 24.09 возвращается 50% от суммы оплаченного взноса;
- с 25.09 возврат оплаченного взноса возможен только в индивидуальном порядке по

причине болезни участника и наличии медицинской справки от врача. Для возврата денежных средств необходимо сделать запрос на почту: [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com). Срок рассмотрения запроса на возврат денежных средств до 10 дней. Перерегистрация на другого участника невозможна.

## 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](mailto: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».**

**Предварительное расписание:**

**24 октября 2026:**

- 15:00-20:00

**25 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 2026 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](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](mailto: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/?clckid=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](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## 23. 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>

## **24. 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.

Подробная программа фестиваля будет опубликована на медиаресурсах забега в октябре 2026 года.

## 25. КУБОК ТРЕЙЛОВ «БЕЖИМ ВМЕСТЕ»

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

Кубок трейлов «Бежим вместе» – это забеги, проходящие на территориях Нижегородской, Пензенской, Московской областях, республики Мордовия и г.Москва и г. Санкт-Петербург. Все забеги объединены одним кубковым зачетом.

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