**Положение**

**Трейл «Улитка-II»**

**1. Цели и задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;

- популяризация бега по пересеченной местности;

- обучение широких слоев населения базовым навыкам передвижения и навигации на пересеченной местности;

- выявление сильнейших бегунов на трейловых дистанциях.

**2. Организаторы старта**

Общее руководство и организация соревнований осуществляется КЛБ «Аргус» г. Арзамас, тел. для справок 89290445657; gorojancev1992@mail.ru

Вся актуальная информация по трейлу будет размещаться в группе ВКонтакте <https://vk.com/club204483593>

**3. Сроки и место проведения**

Трейл «Улитка-II» проводится 5 июня 2022 года. Место проведения трейла находится в Арзамасском районе Нижегородской области, д. Берёзовка, лыжная база «Улитка». Географические координаты: 55.344284, 43.855907.

**4. Формат и участники трейла**

К трейлу на основные дистанции допускаются совершеннолетние участники (**достигшие возраста 18 лет и старше**.). А также дети для участия в детском забеге в **возрасте 8-17 лет.** Все участники предоставляют организаторам **расписку о снятии с организаторов ответственности за жизнь, здоровье и возможные травмы**, а также и повреждение снаряжения, обмундирования и экипировки. **Медицинская справка не требуется**.

Все участники разделяются на мужчин и женщин, а также следующие возрастные группы:

* 8-12 лет (детский забег)
* 13-17 лет (детский забег)
* 18-39 года
* 40-49 лет
* 50-59 лет
* 60 лет и старше

Для подтверждения права участия в соревнованиях, участникам необходимо иметь при себе документ удостоверяющий личность.

**5. Программа трейла**

* 9.00 – 10.00 заезд участников, выдача стартовых номеров
* 10.10 – 10.20 проведение предстартового брифинга
* 10.30 – старт детского забега, Т-1
* 11.00 – старт забега, Т-20
* 11.10 – старт забега, Т-10
* 12.40 закрытие финиша, Т- 10
* 14:00 закрытие финиша, Т- 20
* 14.30 подведение итогов и награждение участников

**6. Описание дистанции**

Участникам будут предложены следующие дистанции

* Т-1 (детский забег)
* Т-10 (дистанция – спутник)
* Т-20 (основная дистанция)

**Т-1** (протяженность - 1 км, дистанция проходит по лыжной трассе, имеет кроссовый характер, включает спуски и подъёмы).

**Т-10** (протяженность - 10 км, дистанция включает спуски и подъёмы, прохождение бродов, преодоление высокой травы и бурелома).

**Т - 20** (протяженность – 20 км, дистанция включает спуски и подъёмы, прохождение бродов, преодоление высокой травы и бурелома, заболоченной местности).

**7. Рекомендуемое снаряжение**

Одежда по погоде, головой убор. Питье в объеме не менее 0,5 литра, для дистанции Т-10 (и не менее 1 литра для дистанции Т-20). Рекомендуется преодоление дистанции в беговых лосинах, спортивных штанах, обувь с хорошим протектором. Телефон для экстренной связи с организаторами (тел. организаторов 89290445657).

**8. Регистрация**

Регистрация на трейл проходит на сайте <https://russiarunning.com/> и **начинается 1 апреля в 8:00 ч.** Окончание регистрации: **15 мая в 21:00 ч.**

Перерегистрация участников возможна не позднее **15 мая,** для этого необходимо сообщить об этом организатором по электронной почте, прислав заявление в свободной форме о передаче права своего участия другому участнику.

**9. Стартовый взнос**

* Дистанция Т -1 - 300 рублей (лимит участников – 30 человек)
* Дистанция Т - 10 - 1000 рублей (лимит участников – 50 человек)
* Дистанция Т -20 - 1500 рублей (лимит участников – 100 человек)

В стартовый набор участника входит:

* Фирменная экипировка (кроме детского забега)
* Номер участника
* Раздаточные материалы

В финишный набор участника входит:

* Памятная медаль забега

**10. Награждение**

Все победители и призеры награждаются **почетными грамотами, медалями и памятными подарками.**

Денежный приз разыгрывается только на основной дистанции Т-20. Награждается победитель в абсолютном зачёте. **Денежный приз составляет – 5000 рублей** (приз может быть **увеличен** в зависимости от количества участников соревнования).

**11. Охрана окружающей среды**

Участники должны уважать природу и не допускать замусоривание дистанции.