Окская тропа – 2023
ПОЛОЖЕНИЕ - РЕГЛАМЕНТ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Окская тропа 2023» (*далее забег*) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега и трейла 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:
Спортивный проект ГЕНЕЗИС: https://genesissport.ru/
Партнеры:
База отдыха Остров Приключений
Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области

Контакты организаторов:
Официальный сайт забега:http://okatropa.ru/okatrail
Группа ВК:https://vk.com/okatropatrail
Почта: genesissportnn@gmail.com
Вопросы по заявке — Разгулина Юлия, +7 (952) 777 46 94
Работа с партнерами — Шестаков Павел, +7 (915) 955-20-86
Общие вопросы – Калинникова Екатерина, +7 (987) 740-99-05

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Забег проводится 23-24 сентября 2023 года на территории Богородского района Нижегородской области.

Центр соревнований
База отдыха «Остров приключений» рядом с д. Сысоевка в 40 км от Нижнего Новгорода. На Арене будет организована выдача стартовых пакетов 23-24 сентября, старт-финиш, раздевалка, душ, камеры хранения, туалеты, полевое питание для финишировавших участников.



Программа соревнований
23 сентября 2023
Трансфер участников из Нижнего Новгорода до «Острова приключений».
Работа центра соревнований. Экспо.
Выдача стартовых пакетов.
PastaParty.
Фестивальная программа Окской тропы.
Работа детского сада.
Ночной забег на 10 км и детский ночной забег.
Трансфер с “Острова приключений” до Нижнего Новгорода

24 сентября 2023
Трансфер из Нижнего Новгорода до «Острова приключений».
Работа детского сада. Разминка.
С 10:30 – начало стартов Т30, детских забегов,Т3.5, Т15, Т7.
Трансфер с “Острова приключений” до Нижнего Новгорода

4. ДИСТАНЦИИ ЗАБЕГА

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

24 СЕНТЯБРЯ
ТДети (до 8 лет включительно) – 600 метров
ТДети (9-10 лет) – 600 метров
FunRun, ТДети (11-13 лет) – 3,5 км
Скандинавская ходьба – 3,5 км и 7 км
ТЮниоры(14-17 лет) – 7 км
Т7 – 7 км, набор высоты 130 м, временной лимит на преодоление дистанции – 2 ч
Т15 – 15 км, набор высоты 210 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 2, временной лимит на преодоление дистанции – 4 ч
Т30 – 30 км, набор высоты 460 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 3, временной лимит на преодоление дистанции – 4 ч
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;
- комиссия платформы «Russia Running»
- питание на финише;
- питание на пунктах питания для участников забегов Т15 и Т30;
- PastaParty для участников забегов Т30.

6. УЧАСТНИКИ ЗАБЕГОВ

Ночной забег 23 сентября

Т10	**Т3,5**	**Т600**
Мужчины и Женщины 18 лет и старше	Юниоры 14-17 лет	Дети до 8 лет
		Дети 9-13 лет

Дневной забег 24 сентября

Т30	**Т15**	**Т7**	**Т3,5**	**Т600**
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Дети 11-13 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	FunRunот 18 лет	Дети 9-10 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет		
		Юниоры 14-17 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 31.12.2023)

7. РЕГИСТРАЦИЯ

Для участия в забеге необходимо пройти процедуру регистрации в срок до 14 сентября 2023 года включительно по ссылке:

С 15 СЕНТЯБРЯ 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.

Трейл проводится в соответствии с указом №27 от 13.03.2020 "О введении режима повышенной готовности на территории Нижегородской области"
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 при наличии 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 передвижение несовершеннолетнего участника, поддерживаемого за руку родителем). В основные форматы трейла участники до 13 лет (включительно) не допускаются. Допускается участие детей без справки при прохождении всей дистанции за руку 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 предоставлен на сайте. Расписку желательно заполнить дома и сдать при регистрации.

Стоимость стартовых слотов зависит от порядка их приобретения:

Слоты	**1-5 слот**	**До 20 марта 2023**	**До 20 мая 2023**	**До 14 сентября 2023**
Детский и юниорский ночной забег	350	450	550	600
Ночной забег	800	950	1300	1500
Детский и юниорский забег,Скандинавская ходьба 3.5 км,FunRun	450	550	650	700
Т7	1100	1300	1500	1800
Т15	1600	1800	2000	2300
Т30	2100	2400	2600	2900

Количество слотов может быть ограничено решением организационного комитета.

9. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД И БЕГОВЫХ СООБЩЕСТВ

Для участия в составе корпоративной команды или бегового сообщества необходимо связаться по телефону 8 (987) 740-99-05 или подать заявку 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 – Самой большой, самой быстрой и команды с наибольшим пройденным километражем.

10. ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ

Для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей, ветеранов боевых действий и студентов очной формы обучения предусмотрены слоты со скидкой 200 рублей для детей до 17 лет включительно и 300 рублей 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, посещение вечеринки на Окской тропе с PastaParty (для дистанций Т30) и мастер-классами, стартовый набор, хронометраж.

50 % оплаченного взноса возвращается при отказе участника от участия до 14 сентября 2023 года по заявлению на почту genesissportnn@gmail.com

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника возможна до 14 сентября 2023 года. Для перерегистрации необходимо отправить запрос с адреса зарегистрированного участника с указанием данных обоих участников (ФИО, город, телефон и адрес электронной почты) на genesissportnn@gmail.com

Для получения номера необходимо предъявить паспорт, расписку об ответственности и предоставить медицинскую справку о допуске на выбранную дистанцию.

Выдача номеров будет происходить:
23 сентября 2023
Выдача номеров на базе отдыха “Остров Приключений” с 15:00.
24 сентября 2023
Выдача производится только для детских групп.
О дополнительной локации выдачи номеров в Нижнем Новгороде (если такая состоится), будет сообщено на информационных ресурсах забега.

11. ТРАНСПОРТ

Добраться общественным транспортом:
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 400 руб.

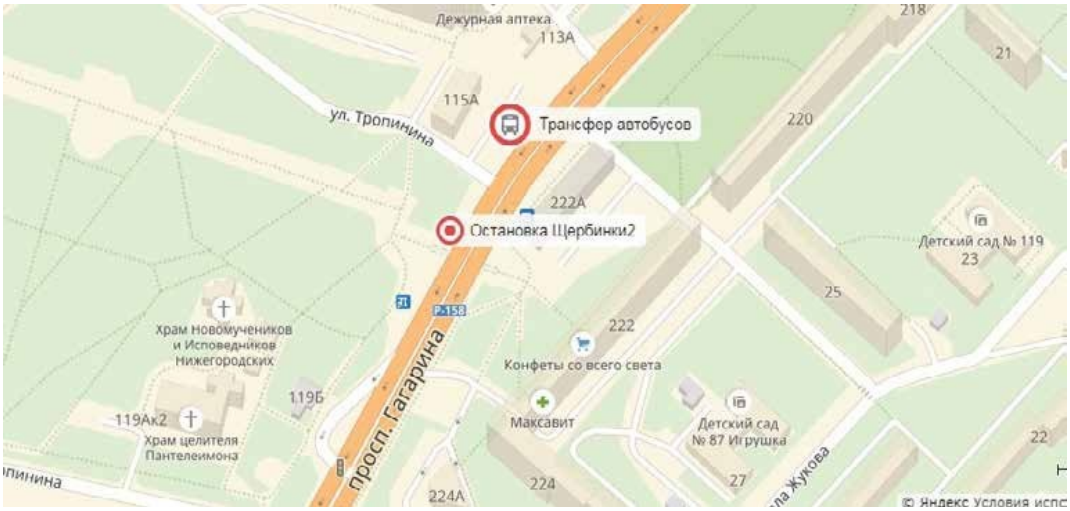
Трансфер организаторов
Стоимость трансфера организаторов для взрослых – 450 руб., для детей – 350 руб. в одну сторону.
Подать заявку и оплатить трансфер возможно по ссылке, выбрав необходимый вариант по времени отправления:

23 сентября
8:30 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2
16:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

21:00 от б/о «Остров приключений»

24 сентября
8:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2
15:00 от б/о «Остров приключений»

Место отправления трансфера указано на схеме:



12. ПРОЖИВАНИЕ

Участники соревнований могут разместиться на территории базы отдыха в глемпинге или в собственных палатках. Стоимость размещения будет на сайте и в социальных сетях мероприятия. На Арене во время проведения гонки для участников будет организован питьевой пункт и пункт питания, после финиша - горячая каша, чай, печенье.
В зоне фестиваля будут работать фудтраки.

13. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ И РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обязательное снаряжение для всех дистанций:
Карта, выданная организаторами, заряженный телефон с сохраненными телефонами организаторов.
На дистанции Т30 дополнительно емкость с водой не менее 0,5 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.

14. НОМЕРА УЧАСТНИКОВ

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

15. ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

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

16. 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.

23-24 сентября на Арене соревнований каждый участник должен получить чип электронной отметки, показав свой стартовый номер, и закрепить 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 7500 руб. В оферте к забегу указан данный пункт.

Видео о том, как пользоваться бесконтактным чипом доступно по ссылке
https://vk.com/video66990105_456239036

17. МАРКИРОВКА ТРАССЫ

Маркировка трассы будет представлять собой разметку из сигнальной ленты, краски или флажков через каждые 50-200 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

18. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Определение победителей и призеров забега происходит по факту прихода на финиш с учетом отметки в станции электронного хронометража.
Награждение на каждой дистанции будет производиться через полчаса после финиша призеров. Победители и призеры абсолютного зачета награждаются призами и медалями. Дополнительно по итогам забега 24 сентября призами без медали награждаются победители в каждой возрастной группе. Если участник является победителем возрастной группы и призером абсолютного зачета, он награждается только в абсолютном зачете.

19. 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 недели после соревнований.

20. 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.

21. ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

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

22. ВОЛОНТЕРАМ

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

Что нужно делать:

a. «заряжать» спортсменов энергией на пунктах питания
b. выдавать стартовые пакеты участникам
c. вручать медаль финишера
d. выполнять другие несложные, но важные задания
e. наслаждаться прекрасными видами на реку Оку

Каждый волонтер получит сувенир от организаторов, питание и размещение во время соревнований, отметки в волонтерские книжки, ценный опыт волонтерства на забеге, благодарность от нас и бегунов.

Чтобы присоединиться, напишите нам на почту genesissportnn@gmail.com

23. 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

24. ДЕТСКИЙ САД

Во время соревнований будет организована зона детского сада, где родители могут оставить ребенка на время забега, стоимость 350 рублей за 1 день без ограничения по времени пребывания ребенка (в пределах расписания работы детского сада). Для этого необходимо заполнить заявку и произвести оплату по ссылке:

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.
«Беги вдоль реки Оки!».

Культура, спорт, походы, экотуризм и волонтерство - отправьтесь в свое путешествие! Узнать больше можно на сайте http://okatropa.ru/или в группе ВК https://vk.com/okatropa

26. ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«ОКСКАЯ ТРОПА»
Забег проходит в рамках фестиваля ЗОЖ «Окская тропа».
В течение двух дней на площадке будут работать различные активности для детей и взрослых: тир, батут, слэклайн, спортивный лабиринт, катание на лошадях, прогулка по тропе, мастер-классы и лектории, футбол, волейбол, веревочный городок и многое другое. Участие в большинстве активностей бесплатное.

23 сентября
- Рогейн Окская тропа
- Первенство Нижегородской области по спортивному ориентированию среди учащихся

Подробная информация о фестивале будет появляться на сайте и в социальных сетях мероприятия

ДО ВСТРЕЧИ НА ТРЕЙЛЕ!