

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ**

**Место проведения:** Манавгат, провинция Анталия

**Дата проведения :** 03.02.2024

- Начальная и конечная точки совпадают.
- На протяжении всего забега участники будут бежать по трассе, отмеченной организацией. Разметка размещается с интервалом минимум 10 метров и максимум 100 метров в зависимости от местности.
- Участники обязаны бежать по трассе, следуя указателям.
- Организация имеет право изменить трассу перед гонкой. Изменения будут объявлены участникам перед гонкой.
- Часть трассы может проходить через дороги, открытые для движения транспорта. Участник обязан соблюдать правила дорожного движения.
- Участники младше 18 лет не могут участвовать
- Проверка обязательного снаряжения будет проводиться перед выдачей стартовых номеров и в начале соревнований.
- Для участия необходимо предъявить медицинскую справку, разрешающую заниматься бегом, или лицензию спортсмена, утвержденную федерацией легкой атлетики, триатлона, альпинизма, спортивного ориентирования или велосипедного спорта.

### **Дистанции**

#### **16 км**

- Начальная точка – Дом природы в Перге. (Начальная и конечная точки одинаковы.)
- Контрольное время 16 К составляет 4,30 часа. Начало в 09:00 в субботу, 3 февраля.
- Длина трассы составляет 16 км, а ее уклон составляет 611 метров.
- КП1 Наземный мост (7,5 км)
- Финиш - Дом природы в Перге

#### **24 км**

- Начальная точка – Дом природы в Перге. (Начальная и конечная точки одинаковы.)
- Контрольное время 24 К составляет 5:30 часов. Начало в 09:00 в субботу, 3 февраля.
- Длина трассы 24 км, перепад 1050 метров.
- КП1 Наземный мост (7,5 км)
- КП2 Каньон Тазы (13 км)
- КП3 Наземный мост (16 км)
- Финиш - Дом природы в Перге

### **53 км**

- Начальная точка – Дом природы в Перге. (Начальная и конечная точки одинаковы.)
- Контрольное время 53 К составляет 10.30 часов. Начало в 07:45 в субботу, 3 февраля.
- Длина трассы составляет 53 км, а набор высоты 2283 метра.
- КП1 Наземный мост (7,5 км)
- КП2 Сельге (15 км)
- КП3 Цистерна деликатесов (23 км)
- КП4 Хостел Erdiņç (32 км)
- КП5 Каньон Тазы (42 км)
- КП6 Земляной мост (45 км)
- Финиш - Дом природы в Перге

### **Контрольное время**

16К 4 часа 30 минут

24К 5 часов 30 минут

53К 10 часов 30 минут

### **Набор высоты**

16К 611 м

24К 1050 м

53К 2283 м

### **Обязательное снаряжение 16К**

- Емкость для воды общей емкостью не менее одного литра (мешок для воды, бутылка, фляга и т. д.)
- Мобильный телефон
- Леггинсы или спортивный костюм.
- Свисток
- Удостоверение личности
- стакан (на пунктах питания пластиковых стаканчиков не будет)
- Номер
- Достаточное количество еды
- Чип
- Рюкзак/поясная сумка
- Обувь, подходящая для бега по пересеченной местности.

### **Обязательное снаряжение 24К**

- Емкость для воды общей емкостью не менее одного литра (мешок для воды, бутылка, фляга и т. д.)

- Мобильный телефон
- Лонгслив
- Леггинсы или спортивный костюм.
- Перчатки
- Термо-одеяло
- Удостоверение личности
- Стакан (на пунктах питания пластиковых стаканчиков не будет)
- Номер
- Шляпа, берет или бандана.
- Непромокаемая ветровка
- Достаточное количество еды
- Чип
- Рюкзак/поясная сумка
- Обувь, подходящая для бега по пересеченной местности.

#### **Обязательное снаряжение 53К**

- Емкость для воды общей емкостью не менее одного литра (мешок для воды, бутылка, фляга и т. д.)
- Мобильный телефон
- Лонгслив
- Леггинсы или спортивный костюм.
- Перчатки
- Свисток
- Термо-одеяло
- Удостоверение личности
- Стакан (на пунктах питания пластиковых стаканчиков не будет)
- Номер
- Шляпа, берет или бандана.
- Непромокаемая ветровка
- Аптечка первой помощи (бинт, обезболивающие).
- Достаточное количество еды
- Чип
- Рюкзак/поясная сумка
- Обувь, подходящая для бега по пересеченной местности.
- Снаряжение для заброски на КП 32 KM Erdiñç Pansiyon

#### **Стоимость регистрации**

16K 03.10.2023 – 02.11.2023 8400

16K 03.11.2023 – 28.01.2024 10500

24K 03.10.2023 – 02.11.2023 10500

24K 03.11.2023 – 28.01.2024 12600

53K 03.10.2023 – 02.11.2023 12600

53K 03.11.2023 – 28.01.2024 14700