



**VI-й ОТКРЫТЫЙ**  
**«Лукинский кубок - ЛЕТО»**  
**2 этап**

**Кросс-трейл «Пять холмов»**  
**07 июня 2025 года**

**Регламент проведения**

Кроссовый бег с элементами трейла

Место проведения: Лукинская лыжная трасса, Ново-Переделкино

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть заявленные дистанции.

**1. Дистанции и возрастные группы:**

- 500 м. - 2018 и мл.  
1500 м. (1 круг) - 2017-2014  
4500 м. (3 круга по 1500 м) - 2013 и старше

**2. Условия проведения**

Регистрация предварительная на сайте <https://orgeo.ru/event/info/44107>

Количество участников – 70 человек.

В день проведения мероприятия регистрация будет производиться только в случае наличия свободных номеров.

500 м. – масс-старт

1500 м., 4500 м. – старт раздельный одиночный через 15 секунд.

**3. Условия преодоления дистанции**

Кросс-трейл – передвижение бегом или шагом по среднeperесеченной местности, покрытие грунтовое, включены природные препятствия средней сложности.

По дистанции будут установлены четыре искусственных препятствия.

Препятствие 1 – барьер из покрышек, который надо перепрыгнуть.

Препятствие 2 – покрышки, вкопанные в землю. Преодолевать следует передвигаясь змейкой между ними.

Препятствие 3 – покрышки, лежащие на земле. Преодолевать следует, наступая последовательно в каждую из них – левой ногой по левому ряду, правой ногой по правому ряду.

Препятствие 4 – барьер из вибордов, которые надо перепрыгнуть.

**4. Подведение итогов мероприятия**

По итогам проведения формируется протокол результатов по возрастным группам с разделением на девочек и мальчиков. Победители и призеры не выявляются, награждение не производится. По результатам начисляются кубковые очки.

**5. Расписание проведения:**

- 09:00 - 09:45 - получение стартовых номеров  
09:45 - 09:55 - общая разминка, ознакомление с трассой  
10:00 - старт 500 м.  
10:15 - старт 1500 м.  
10:30 - старт 4500 м.  
11:15 - заминка кросс масс-старт 3000 м.  
11:30 - закрытие.