

Кубок 5 Вершин

7 ЭТАП СЕРИИ ЛЕСНЫХ ЗАБЕГОВ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ #5ВЕРШИН

7 Декабря старт в 11:00

ПОЛОЖЕНИЕ

1. Цели и задачи.

- популяризация и дальнейшее развитие данного вида спорта;
- повышение спортивного мастерства;
- общение с ведущими спортсменами города и области;
- выявление лучших и перспективных спортсменов свердловской области;
- популяризация массового активного отдыха на природе.

Руководство подготовкой и проведение.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет

Спортивный клуб «5 Вершин». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегияю.

Время и место проведения.

Соревнования проводятся 7 декабря 2019 года.

См.Схему проезда. Смотрите в заявке на орgeo в разделе карта Указнно место старта

Программа соревнований:

09:00 – 10:45 регистрация участников, выдача номеров;

10:55 построение участников на старте; СТАРТ

13:30 – 14:00 церемония награждения.

Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются команды спортивных клубов, коллективов физкультуры, а также любители кроссового бега, все личные спортсмены. НУЖНО иметь допуск врача с прописью на беговые соревнования. Участники забега сами несут ответственность, за свое здоровье (на регистрации заполняется карточка участника, в случае каких-либо травм участник сам несет ответственность за здоровье). Настоятельно рекомендуем иметь допуск для занятий в спортивных соревнованиях. Сделать справку можно заранее в городском врачебно-физкультурном диспансере, по адресу ул. Еремина, 15, Екатеринбург, Свердловская обл., телефон: 8 (343) 388-30-17. Справку можно также получить в поликлинике по месту жительства. В справке допустима формулировка: "Допущен к массовым соревнованиям".Допущен к соревнованиям беговым,лесным,горным.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ N134н. Основанием для допуска участника к соревнованиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях.

Кто не сможет предоставить справку. допущены к старту не будут

Предварительная техническая информация по TRAIL забегу

Район соревнований: Оз. Шарташ Екатеринбург лесопраковая зона.

Вас ждет самая высокая точка в районе озера Шарташ, красивейший лесной вид. Дистанция будет очень техничной, всевозможные лесные тропы разной проходимости, маленькие и большие каменные карьеры, каменные скалы и другие интересные места. Есть заболоченности, но они очень проходимые и не вызывают трудности для преодоления. Будут небольшие, но весьма рабочие холмы и разная растительность. Обязательно забежим на место стоянки древнего человека. Trail получится очень интересным со сменой грунта. Мягкий пушистый снег ждет вас!

После старта в 5-ти метрах работает новый коттеджный комплекс бань, можно сделать заявку на посещение, если будут желающие.

И как всегда, все финишеры получают наши креативные медали. Ручной работы)

Видео с дистанции 2016 года

Участникам предлагается на выбор 3 дистанции:

5 и 10 км. 15 км

Возрастные группы и дистанция.

Короткая МЖ 5 км

Средняя МЖ 10 км

Длинная МЖ 15 км

Хочется рассказать еще подробнее про Кубок [#5Вершин2019](#)

Кубок будет подсчитываться для трех разных дистанций:

1) короткая - SPRINT-дистанция, 4 - 7 км

2) средняя - MIDDLE-дистанция, 8 - 14км.

3) длинная - LONG-дистанция, 14 - 21 км.

Первые три места в абсолютном зачете у мужчин и женщин в каждой дистанции по сумме всех этапов награждаются кубками и медалями.

Определение победителей и награждение.

Победители и призеры в каждой дистанции 5 10 15 км Награждаются. Каждый Финишер получает памятную медаль участника.

1. Порядок и сроки подачи заявок.

Заявка на участие принимается через сервис Orgeo.ru:

Просим всех участников пройти электронную регистрацию!

Если у вас возникли проблемы при регистрации, пишите, пожалуйста, на почту: rorovagent@gmail.com (нужно указать в каком забеге будете участвовать, № дистанции, группу, год рождения и команду).

Стартовый пакет включает:

- участие в Trail гонке;
- питание на дистанции (изюм, бананы, вафли, вода, изотоник);
- подготовка дистанции;
- медаль финишера как всегда будет очень креативной
- еда на финише;
- фото с дистанции;

Финансирование

Расходы по командированию участников, несут командирующие организации.

Соревнования проводятся на самоокупаемости и при поддержке спонсоров.

Стартовый взнос для участия в соревнованиях составляет:

500 рублей при оплате с 28.10-7.11 включительно

600 рублей при оплате с 8.11-14.11 включительно

700 рублей при оплате 15.11-4.12 включительно

800 рублей при оплате с 5.12 -7.12 включительно и в день старта

!!!Заявка считается поданной, если пройдена электронная регистрация и оплачен стартовый взнос.!!!

Лимит трассы – 200 участников.

Стартовый взнос можно оплатить переводом на карту Сбербанка:

4276 1600 1658 6639, номер карты.

При переводе средств указывайте ФИО, номер дистанции, год рождения, спортивный клуб.

rorovagent@gmail.com +7 919 392 50 14

Просим участников бежать с номерами, и оплачивать стартовый взнос.

<https://vk.com/iset5vershin> -

Вся новая информация по забегу.

Требования к участникам соревнований

- Прочитать и понять данные Правила забега. Заявка на забег означает полное и безоговорочное принятие настоящих Правил.
- Участники освобождают организаторов от любой материальной, гражданской или уголовной ответственности в случае телесного повреждения или материального ущерба, понесенного ими в течение гонки.
- Заявляясь на забег, Вы гарантируете, что Вы осведомлены о состоянии Вашего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.
- Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участников, замеченных в небрежном и грубом отношении к природе. Весь мусор необходимо уносить с собой до финиша.
- Во время гонки стартовые номера всегда должны быть на участниках и прикрепляться поверх всей одежды.
- Участник, сошедший с дистанции, должен в максимально короткий срок связаться с организаторами и явиться на финиш.

Попов. Е.В. Телефон для справки: