

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №1



# ГОРОДСКОЙ ТРЕЙЛ Окская тропа

2 НОЯБРЯ  
2019



ПАРК ШВЕЙЦАРИЯ  
Нижний Новгород



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №1 о проведении городского забега по трейлраннингу «Окская тропа - осень»

### 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Городской трейл «Окская тропа –осень» (далее забег) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега и трейла в Нижегородской области;
- вовлечения населения в регулярные занятия спортом на природе.
- Популяризации и развития туристического маршрута «Окская тропа»

### 2 ОРГКОМИТЕТ ЗАБЕГА

#### Организаторы:

КСО Арина

Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области

Спортивный проект Генезис



#### Партнеры:

Туристический маршрут Окская тропа

Напитки Витан

Магазин спортивной одежды Декатлон

Магазин спортивной одежды Sunsport

ООО Лазер-НН

Тренировки по бегу «Бежим вместе»

Фонд президентских грантов

Экологический забег Green City Trail

<https://greencitytrail.ru/>

Парк «Швейцария»

<http://xn--80aafmqee2bkgf8dua2h.xn--p1ai/>



## Контакты организаторов:

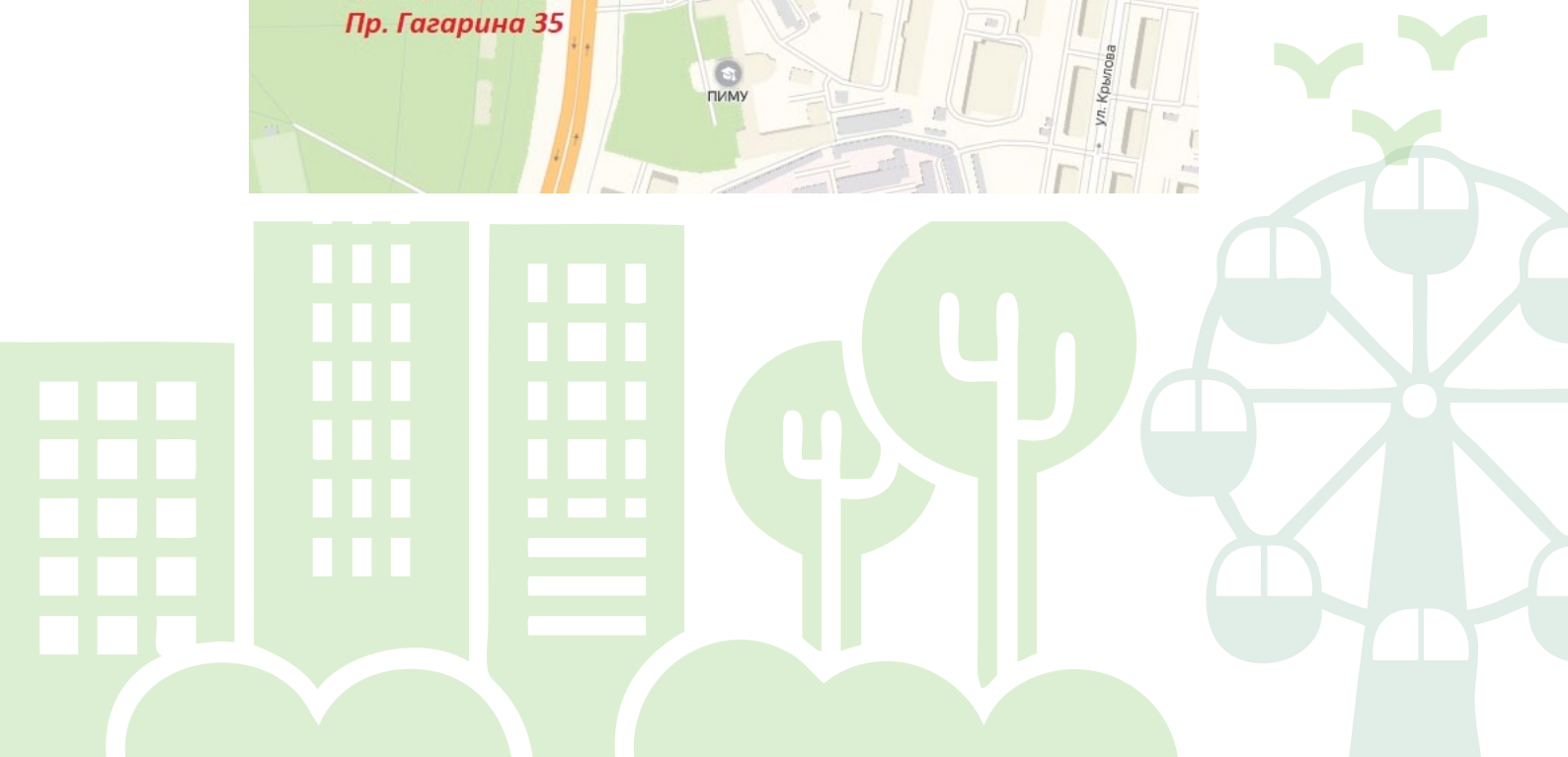
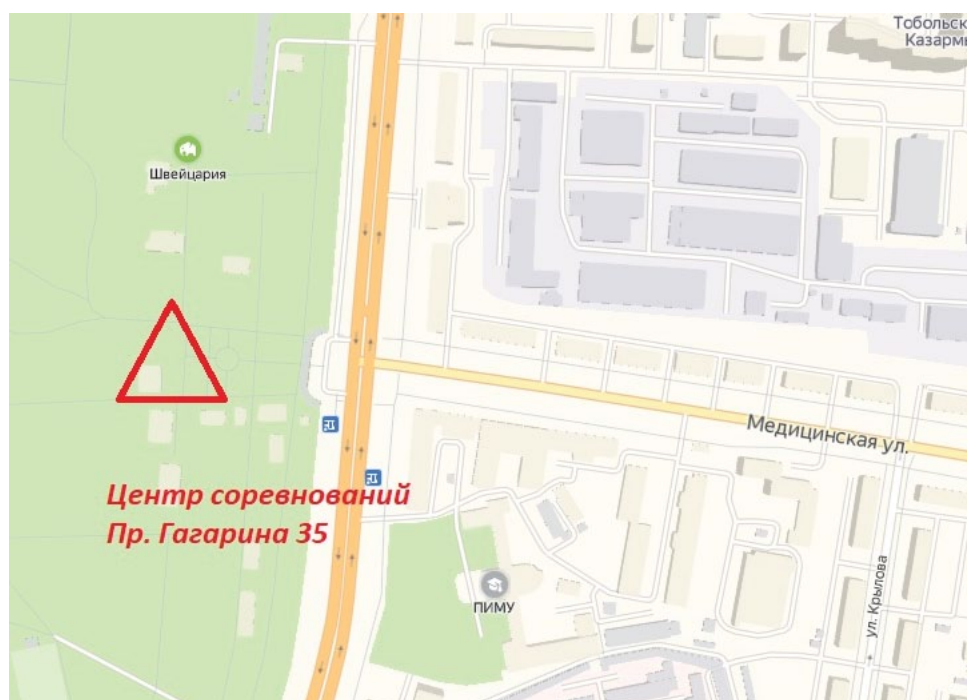
Группа забега <https://vk.com/okatrotrail>

Группа Вконтакте

Почта: [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## 3 ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Парк «Швейцария» Арена соревнований. Остановка ул. Медицинская





## Программа забега

### 31 октября 2019

16.00 – 20.00 - Выдача номеров в магазине «АльпИндустрия»  
на ул.Большая Покровская, 93

### 2 ноября 2019

09.00 – 10.00 - Выдача стартовых пакетов, номеров в стартовом городке .  
10.00 – 10.45 - Выдача чипов электронной отметки на поляне соревнований.  
11.00 – Старт детского забега 500 метров  
11.10- старт детского забега 1500 метров  
11.20 – Старт трейл-забега **T20**.  
11.30- Старт трейл- забега **T10**  
11.40- старт трейл – забега **T5**  
14.00 – Закрытие финиша.

## 4 ДИСТАНЦИИ ЗАБЕГА

### **T5**, юниоры **Трек**

Набор высоты 20 м

Кол-во питьевых пунктов на дистанции – 0

Временной лимит на преодоление дистанции – 1 час

Характер дорожного покрова:

70 % грунтовые дороги, 30% асфальтовые парковый дороги, 1 круг

**Заявиться.**

### **T10** **Трек**

Набор высоты 100 м

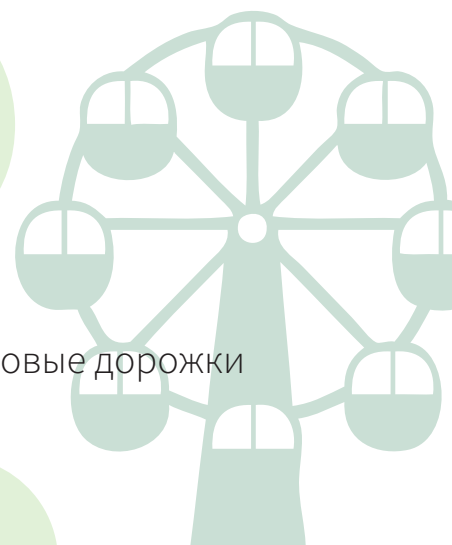
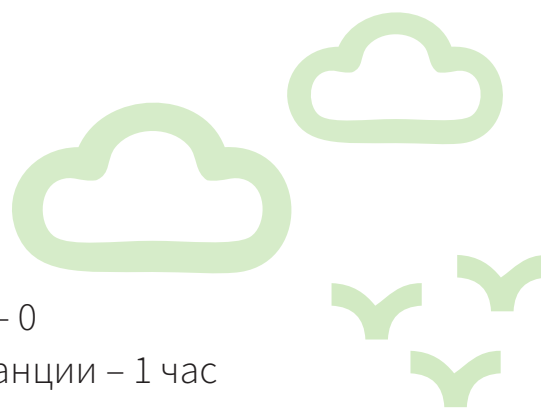
Кол-во питьевых пунктов на дистанции – 1

Временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа

Характер дорожного покрова:

80 % грунтовые дороги, 20%- бетонная набережная, асфальтовые дорожки

**Заявиться.**





## **T20 Трек**

Набор высоты 200 м

Кол-во питьевых пунктов на дистанции – 2

Временной лимит на преодоление дистанции – 3 часа

Характер дорожного покрытия:

70 % грунтовые дороги, 25% бетонная набережная и асфальтовые дороги,  
5%- песчаный берег реки Оки

**Заявиться.**

## **T- Родители- дети** (500 метров)

Характер дорожного покрытия:

100 % грунтовые дороги

Заявиться.

## **T-дети** (1500 метров)

Характер дорожного покрытия:

100 % грунтовые дороги

Заявиться.

## **5 СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ**

Все участники получают памятную медаль финишера. Полный набор стартового пакета будет опубликован дополнительно

## **6 УЧАСТНИКИ ЗАБЕГА**

Все участники делятся по полу (мужчины и женщины) и на следующие возрастные группы:

- Родители- Дети в возрасте от 0 до 8 лет;





- Дети в возрасте от 9 до 13 лет
- Юниоры от 14 до 17 лет;
- 18-39 лет;
- 40-49 лет;
- 50 лет и старше.

Возраст участника определяется по году рождения (т.е. по состоянию на 31.12.2019).

## 7 УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Для участия в забеге необходимо оплатить взнос на сайте <http://genesissport.ru/oka-trail>, 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.**

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. Участникам, предоставившим справки на трейл-забег **Окская тропа** действительные на 28 сентября, повторно предоставлять справки не нужно.

Несовершеннолетние участники (юниоры в возрасте от 14 до 17 лет) допускаются к дистанции «Юниоры» на основании медицинского допуска Спортивного врача и при наличии расписки от родителей или заявки, заверенной руководителем образовательной организации.

В группу «Дети», «Родители-дети» допускаются участники в возрасте от 0 до 11 лет при условии возможного прохождения всей дистанции самостоятельно в присутствии родителей (допускается передвижение несовершеннолетнего участника, поддерживаемого за руку родителем). Обязательно предоставление медицинской справки о том, что ребенок здоров. В основные форматы трейла участники до 12 лет не допускаются.



# Окская тропы ГОРОДСКОЙ ТРЕЙЛ

Оплатой участия участник берет на себя полную ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в забеге, которое может повлечь за собой травмы или иные проблемы со здоровьем. 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.

При оплате **до 18 октября** (включительно) 2019 стоимость участия следующая:

5 км – 600 р.

10 км - 700р.

20 км – 1100 р.

Детский и юниорский забеги - 250р.

## До 28 октября

5 км - 700р.

10 км – 800 р.

20 км – 1200 р.

Детский и юниорский забеги - 300р.

## ПРОЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ, ЧТОБЫ ЗАЯВИТЬСЯ И ОПЛАТИТЬ СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

<http://genesissport.ru/oka-trail>

Внимание! После оплаты статус заявки из «Ожидание оплаты» в статус «Оплачено» может обновляться в течении двух суток.

**С 28 октября ЗАЯВКИ НА ТРЕЙЛ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.** Установлены следующие лимиты на дистанции **T20, T10, T5** -400 слотов.

СКИДКА 200 рублей для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей и участников боевых действий. Подтверждающие документы предоставляются при получении номера. Деньги наличными возвращаются организаторами после предоставления документов.



В стоимость взноса входит организация трассы и питьевых пунктов, стартовый номер, хронометраж, медаль финишера, сувениры от партнеров, комиссия за перевод денежных средств.

50 % оплаченного взноса возвращается при отказе участника от участия до 25 октября по заявлению на почту [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com).

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника возможна до 31 октября 2019 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](mailto:genesissportnn@gmail.com)

## 8 ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ

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

Выдача номеров будет происходить:

31 октября 16.00 – 20.00 в магазине «АльпИндустрия» Н. Новгород,  
Большая покровская, 93

02 ноября 09.00-10.00 в центре соревнований, выдача стартовых пакетов, номеров в стартовом городке только для иногородних участников (все, кроме жителей Нижнего Новгорода).

## 9 ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ И РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

### **Обязательное снаряжение для всех дистанций:**

Карта, выданная организаторами, заряженный телефон с записанными телефонами организаторов. На дистанции **T20** рюкзак или бутылка с водой не менее 0,5 л., спасательное одеяло





## Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

Запас воды и энергетического питания, часы или другое устройство с загруженным треком выбранной дистанции, свисток, аптечка (бинт, лейкопластырь, обезболивающее), спички (зажигалка).

## 10 НОМЕРА УЧАСТНИКОВ

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

## 11 ПИТЬЕВЫЕ ПУНКТЫ

На питьевом пункте в достаточном количестве будет вода, а также изотонические напитки по усмотрению организаторов.

Отдельный питьевой пункт с горячим чаем для финишеров будет располагаться в финишном городке.

## 12 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. 02 ноября на поляне соревнований с 10.00 до 10.45 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 заплатить за него организаторам 5000 руб. Каждый участник заполняет расписку об ответственности за потерю чипа.

## 13 МАРКИРОВКА ТРАССЫ

Маркировка трассы будет представлять собой разметку трассы из сигнальной ленты через каждые 30-50 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.

## 14 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 призами награждаются победители в каждой возрастной группе. Если участник является победителем возрастной группы и призером абсолютного зачета, то он награждается только в абсолютном зачете.

**Организаторы не обеспечивают призами участников, отсутствовавших на награждении**



## 15 ПРОТЕСТЫ

Протесты, претензии и возражения по организации забега, дисквалификации и таймингу принимаются по адресу эл-почты [genesissportnn@gmail.com](mailto:genesissportnn@gmail.com), претензии касательно результатов принимаются только с адресов зарегистрированных участников в течении недели после соревнований.

## 16 ИЗМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ, ОТМЕНА СОРЕВНОВАНИЙ

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 питьевых пунктов, контрольного времени в большую сторону либо отменить соревнования. Любые возможные изменения будут опубликованы на сайте и в социальных сетях сразу при получении информации об изменениях.

## 17 ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

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





## 18 ТУРИСТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ ОКСКАЯ ТРОПА

Качественно промаркированный, оборудованный стоянками маршрут к 2021 году соединит г. Павлово и Нижний Новгород. Вас ждут 130 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

Сайт забега и регистрация:

<http://okatropa.ru/okatrail>

Группа Вконтакте:

<https://vk.com/okatropa>



## 19 ПРОЖИВАНИЕ

В Нижнем Новгороде имеется несколько сотен различных вариантов размещения (Хостелы, апартаменты и гостиницы). Средняя стоимость места в хостеле 300-500 руб/сутки.

Рекомендуемые сайты для бронирования:

[www.booking.com](http://www.booking.com), [www.airbnb.ru](http://www.airbnb.ru), [www.avito.ru](http://www.avito.ru)



# ОКСНАЯ ТРОПА ГОРОДСКОЙ ТРЕЙЛ



**ТРОПУ ОСИЛИТ БЕГУЩИЙ!  
ДО ВСТРЕЧИ НА ЗАБЕГЕ!**

