

**Положение
о проведении кросс-похода “От кремля до кремля”
(Коломна – Зарайск, 2022 г.)**

1. Кросс-поход «От кремля до кремля» -- массовый пробег от Коломны до Зарайска преимущественно по пересеченной местности.

2. Цель мероприятия:

- Популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

- Развитие бегового сообщества,
- Сплочение спортивного коллектива,
- Подготовка участников к преодолению протяженных беговых дистанций.
- Обмен опытом,
- Историко-туристическое просвещение участников,
- Повышение ответственности к окружающей среде.

3. Старт - 26 июня 2022 года в 0:00 у Пятницких ворот Коломенского кремля.

Финиш - у Егорьевской башни (Богоявленских ворот) Зарайского кремля.

Ориентировочное время начала финиша -- 6-00, время будет уточняться по мере прохождения дистанции.

4. Нитка маршрута: Коломна – Щурово – Городна – Берхино – Бебехово – Болобново – Сенницы-2 – Ратькино – Протекино – Радушино – Маркино – Зарайск. Общее расстояние – около 65 километров.

5. Трансфер участников до старта и от финиша организуется силами участников.

6. Участие - индивидуальное или командное в виде эстафеты. Максимальное количество участников: 20 индивидуальных участников, 20 команд. Возраст участников – от 18 лет на день проведения пробега.

Команда для эстафеты – от 2 до 4 человек. Команда перемещается между точками поддержки (они же – точки передачи эстафеты) на собственном транспорте.

7. Участки эстафеты:

- 1) Коломна (Пятницкие ворота) – Щурово (около 12 км, асфальт);
- 2) Щурово – Городна (около 12 км, асфальт, грунт);
- 3) Городна – Протекино (около 20 км, грунт, асфальт);
- 4) Протекино – Зарайск (Егорьевская башня) (около 20 км, грунт, асфальт)

При движении по дорогам общего пользования следует соблюдать ПДД.

8. Координаты контрольных точек:

- Коломна – 55.105748, 38.763646

- Щурово – 55.043265, 38.809802
- Городна – 54.960037, 38.791233
- Протекино – 54.825982, 38.790097
- Зарайск – 54.757221, 38.869886

9. Каждый член команды может бежать один или несколько участков. На дистанции должен находиться минимум один член команды. Допускается перевозка питания и дополнительного снаряжения (например, запасной одежды и обуви) на автомобилях поддержки.

10. Вещи индивидуальных участников со старта на финиш перевозят организаторы.

11. В точках передачи эстафеты будут организованы точки поддержки (пункты питания). Возможна организация дополнительных точек поддержки. В точках поддержки участникам будет предоставлена вода и питание (фрукты, сухофрукты, шоколад). В точках поддержки не будет одноразовых стаканчиков для воды. Участники должны иметь свои стаканчики. Дополнительное спортивное питание на дистанции организуется силами участников (команды).

12. В точках поддержки установлено контрольное время прибытия участника.

- Щурово – 1:40,
- Городна – 3:30 (+ 1:50),
- Протекино – 6:30 (+ 3:00).

Участнику, не прибывшему в точку поддержки в контрольное время, не рекомендуется дальнейшее прохождение дистанции. В этом случае доставка участника на финиш организуется его командой или организаторами.

13. Дистанция будет отмаркирована частично. За несколько дней до пробега будут опубликованы треки в формате GPX на странице регистрации и в социальных сетях.

Среди участников будет несколько ведущих – атлетов, знающих маршрут.

14. Время прохождения дистанции участниками не фиксируется. Победители не выявляются и не награждаются.

15. Для гарантированного участия необходима предварительная регистрация. Регистрация будет открыта на ogeо.ru. Взнос за личное участие -- 1000 рублей, за команду - 2000 рублей. Взносы идут на организацию пунктов питания.

16. Все участники пробега лично ответственны за свою безопасность и здоровье. Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в мероприятии, и принять эти риски на себя. Оплатой участия участник гарантирует, что осведомлен о состоянии своего здоровья, пределах

собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков, а также подтверждает, что снимает с организаторов мероприятия любую гражданскую ответственность в случае телесных повреждений, травмах, увечьях и иных расстройствах здоровья или материального ущерба, полученных им во время пробега. Все участники должны понимать, что пробег проходит в отдаленных районах и транспортировка для оказания медицинской помощи, в случае такой необходимости, может занять несколько часов.

17. Пробег не будет обеспечен квалифицированным медицинским персоналом с необходимым оборудованием для оказания первой медицинской помощи. Участники должны иметь минимальный набор для оказания первой медицинской помощи. Участникам рекомендуется иметь спортивную страховку от несчастных случаев на день проведения пробега.

18. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций или ухудшения погодных условий, иных не зависящих от организаторов причин для обеспечения безопасности участников организаторы оставляют за собой право изменить дистанцию пробега или отменить полностью. При этом стартовые взносы не возвращаются.

19. Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание трассы. В целях защиты окружающей среды мы рекомендуем участникам отказаться от использования одноразовой посуды на трассе. На точках поддержки одноразовой посуды не будет. Собранный мусор по возможности будет отправлен на переработку.

20. Рекомендуемый минимальный перечень снаряжения:

- Аптечка (бинт, эластичный бинт, лейкопластырь в рулоне),
- Налобный фонарик,
- Запасной фонарик или запасной комплект батарей (аккумуляторов),
- Спасательное одеяло,
- Свисток,
- Емкости для воды общим объемом не менее 0,5 литра,
- Стаканчик,
- Заряженный телефон с записанным телефоном организаторов,
- Часы или телефон с загруженным треком дистанции.

21. Организаторы осуществляют фото и видео съемку забега без ограничений и оставляют за собой право использовать полученные ими во время забега материалы по своему усмотрению. Ссылка на материалы будет в открытом доступе для всех участников в социальных сетях