

ПОЛОЖЕНИЕ

«Осенний марафон»

Сроки и место проведения соревнований:

состоится 17 октября 2020 года. Центр соревнований располагается г.Зеленогорск (лыжные трасы Прибоя) Место старта 60.209125, 29.738815

Программа по кроссу:

- дистанция 20 км в 2 круга сильно – пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 10 км в 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 4 км в 1 круг средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км в 1 круг средне-пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

Участники кросса:

Возрастные группы участников на 20 км

- 20М - мужчины 1981-2002 г.р.
- М40 - мужчины 1971-1980 г.р.
- М50 – мужчины 1961-1970 г.р.
- 20Ж – женщины 1981-2002 г.р.
- Ж40 – женщины 1961-1980 г.р.

Возрастные группы участников на 10 км

- М60 – мужчины 1951-1960 г.р.
- 10 М – мужчины 1961- 2002г.р.
- Ж50 –женщины 1961г.р.-1970 г.р.
- 10 Ж- женщины 1971 -2001 г.р.

Возрастные группы участников на 4 км

- 4Ж-женщины
- 4М-мужчины

Возрастные группы участников на 2 км

- 2Ж-женщины
- 2М-мужчины

Программа по северной ходьбе:

- дистанция 10 км - 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 4 км - 1круг средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км - 1 круг средне -пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

Участники по северной ходьбе:

Дистанция 10 км:

- хМ /хЖ- мужчины, женщины до 1971г.р. (до 49 лет)
- хМ50 /хЖ50- мужчины, женщины 1970г.р. (50 лет и старше)

Дистанция 4 км:

- Мфх /Жфх фитнес – мужчины, женщины до 1961г.р. (до 59 лет)
- Хм60/ Хж60 – мужчины, женщины 1951 г.р.-1960г.р. (60-69 лет)
- ХМ70/ ХЖ70- мужчины, женщины 1950г.р. и старше (70 лет и старше)

Дистанция 2 км:

МЖ-все желающие

Каждый участник обязан:

- - заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- - соблюдать правила соревнований;
- - корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
- - в случае схода сообщить об этом судьям на финише или на дистанции.
- - сдать электронный чип на финише.

Регламент соревнований:

09.30 - 11.40 - регистрация

С 11.00 – старты участников

14.00- награждение

Награждение.

Все участники получают медаль финишера.

Награждаются первые три места медалями, грамотами в каждой возрастной группе в кроссе и северной ходьбе (кроме группы Фитнес), первые три места в абсолютном зачете среди мужчин и женщин дистанции 20 км – кубками.

Допуск и регистрация участников. Медицинский допуск обязателен. Условием получения номера является предварительная регистрация участника и оплата стартового слота на сайте

<http://o-time.ru>

Стартовые слоты:

Дистанция	с 8 октября до 15 октября 2020г.	В день соревнований при наличии свободных слотов
20 км	1200	2000
10 км	1200	2000
4 км (бег. скандинавская ходьба)	1000	1500
2 км(бег , ходьба)	1000	1500

Участникам старше 70 лет (1950 г.р. и старше) – скидка 50%, при условии обязательной предварительной электронной регистрации

16 октября 2020 года заявки и перезаявки не принимаются. Предварительная заявка без оплаты не считается принятой. Отказавшимся от участия, стоимость стартового слота не возвращается. Перерегистрация (изменение дистанции, ФИО, год рождения участника) до 15 октября бесплатная, производится самостоятельно по ссылке, полученной в письме активации.

Перерегистрация на месте старта - 300 рублей. Заявка и оплата на сайте на сайте o-time.ru .

Информационная поддержка по тел.89112417938

Группа ВК <https://vk.com/omartrail>