

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Морозной тренировки 28.11.2020 г.

1. Организаторы: физкультурно спортивное движение БЕГИКРУТИ.

2. Цели и задачи:

Популяризация бега и активного отдыха, пропаганда здорового образа жизни.

3. Место:

Соревнование состоится Ленинградская обл, Приозерский район, поселок Пески.

Координаты стартовой поляны 60.464536, 30.474711

Проезд: <https://yandex.ru/maps/-/CCWqaE55>

Официальная группа в ВК: <https://vk.com/trailcross>

4. Дата и программа мероприятия:

28 ноября 2020

10.30– 11.40 регистрация, выдача номеров

12.00 – старт участников на 2 круга и старт участников на 1 круг

15.30 закрытия финиша

15.30 награждение, но возможно и раньше, оно состоится сразу при выявлении всех победителей в каждой возрастной категории.

5. Группы участников забега:

20км:

М - мужчины от 18 лет и старше

Ж - женщины от 18 лет и старше

10 км:

Группы участников фитнес

МФ - мужчины фитнес от 18 лет и старше

ЖФ - женщины фитнес от 18 лет и старше

6. Награждение:

- в группах М, Ж, МФ и ЖФ первые три места награждаются памятными дипломами и сладкой продукцией.

7. Дистанция:

М, Ж – 2 круга по 10 км

МФ, ЖФ - один круг 10 км

8. Регистрация:

Заявка и оплата стартового взноса осуществляется на сайте www.begikruti.ru или в группе ВК: <https://vk.com/trailcross> через личные сообщения сообщества

9. Стартовый взнос:

750 рублей до 26.11.2020

900 рублей с 26.11.2020 и на месте.

10. Участникам обеспечивается:

Размеченная трасса, стартовый номер, закончившим гонку – место и время в протоколе, чай, печенье.

11. Каждый участник обязан следить за разметкой.

- Каждый участник должен осознавать, что участие в забеге связано с определенным риском. Выход участника на старт означает, что его физические способности достаточны для преодоления предстоящей дистанции 20 и 10 км.

- участник несет персональную ответственность за свое здоровье, за свою подготовку к соревнованиям и не имеет медицинских противопоказаний.

Данное предложение является вызовом на
соревнования-тренировку!