

# Открытая тренировка с контролем времени

# «Таганай – Тургояк 2021»

# ПОЛОЖЕНИЕ

# о проведении открытой тренировки с контролем времени по маршруту

# «Таганай - Тургояк 2021»

**1. Цели проведения мероприятия**

Основными задачами открытой тренировки с контролем времени «Таганай - Тургояк» (Далее – «Тренировка») являются:

* пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
* популяризация бега по пересеченной местности (кроссового, трейлового, горного бега);
* развитие массового спорта;
* стимулирование роста спортивных достижений в беге на длинные дистанции;
* повышение спортивного мастерства участников;
* привлечение общественности и властей к экологическим проблемам национального парка «Таганай» и озера «Тургояк», развитие туризма.

## 2. Организаторы тренировки

* Челябинский беговой клуб «I Run», АНСО «Развитие спорта Южного Урала»;

 (Далее – «Организаторы»).

Контакты Организаторов:

* Главный судья Паламарчук Я.Ю. 8-902-894-72-53
* Главный секретарь Потапушкин А.В. 8-922-700-27-70
* Начальник службы дистанции Потапушкин А.В. 8-922-700-27-70
* Официальный сайт http://ultra.irunclub.ru
* Официальная группа «Вконтакте» <https://vk.com/>irunultra
* Онлайн регистрация <https://russiarunning.com/event/taganay-turgoyak>2021

## 3. Время и место проведения

Тренировка проводится 13 июня 2021 года.

Базовый лагерь находится на озере Тургояк в детском оздоровительном лагере имени Зои Космодемьянской г. Миасс, ул. Туристов, 34.

Место старта ультрамарафона находится в центральной усадьбе национального парка «Таганай», г. Златоуст, Пушкинский поселок, выезд в сторону п. Магнитка (300 м).

Место старта детского забега, дистанций 10 и 30км находится в базовом лагере/.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название дистанции | Протяженность, км | Набор высоты, м |
| Ультрамарафон | 63 | 1900 |
| Половинка | 30 | 600 |
| Фановая | 10 | 250 |
| Детская | 0,8 | 0 |

## 4. Программа тренировки

12 июня

|  |  |
| --- | --- |
| 15:00 – 22:00 | Прибытие, регистрация участников, выдача стартовых пакетов |
| 21:00 – 22:00 | Брифинг |

13 июня:

|  |  |
| --- | --- |
| 5:00 | Трансфер участников к месту старта |
| 7:00 | Старт участников Ультрамарафона у с Центральной усадьбы национального парка Таганай  |
| 11:00 |  Старт детского забега |
| 11: 20 | Старт участников на дистанции 30км из Базового лагеря |
| 11:30 | Старт участников на дистанции 10 из Базового лагеря |
| 12:00-19:00 | Праздничный обед-ужин в базовом лагере |
| 15:00 | награждение победителей; |
| 20:00 | закрытие дистанции. |

Контрольное время на КП Приют Таганай (15км) – 3 часа. Участники ультрамарафона, не уложившиеся в контрольное время отправляются в сопровождении волонтеров по Нижней тропе в Центральную усадьбу НП Таганай. Контрольное время на КП Киалимский кордон (30км) – 6 часов. Участники ультрамарафона, не уложившиеся в контрольное время отправляются в сопровождении волонтеров по Нижней тропе в Центральную усадьбу НП Таганай. Общее контрольное время: 13 часов.

## 5. Порядок регистрации

К участию в ультрамарафоне допускаются все желающие старше 18 лет и младше 65 лет, имеющие необходимую физическую подготовку;

К участию на дистанции 30 км допускаются все желающие старше 18 лет, имеющие необходимую физическую подготовку;

К участию на дистанции 10 км допускаются все желающие, имеющие необходимую физическую подготовку;

К участию в детском забеге допускаются дети в возрасте до 14 лет.

Предварительная электронная регистрация производится с 18 мая 2020 года по 11 июня 2021 года на сайте [https://russiarunning.com/event/taganay-turgoyak2021](https://russiarunning.com/event/taganay-turgoyak20210), или в магазине Мегаспорт по адресу г. Челябинск Труда 78, 7ой этаж, офис 7.13

12 июня 2021 года зарегистрироваться можно в базовом лагере с 15-00 до 22-00.

В день старта 13 июня 2021 года регистрации и выдачи стартовых пакетов не будет!

Расходы по командированию участников, тренеров, представителей несут командирующие организации (проезд, суточные в пути, страхование участников).

**Стартовый взнос:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанция\Дата оплаты | 18.05.2020-31.12.2020 или первые 40 слотов | 01.01.2021-28.02.2021 | 01.03.2021-31.03.2021 | 01.04.2021 - 30.04.2021 | 01.05.2021-11.06.2021 | 12.06.2021 |
| Ультрамарафон | 2400р | 2900р | 3400р | 4000 | 4500р | 5000р |
| 30км (с футболкой) | 1000р (1550р) | 1300р (1850р) | 1600р (2150р) | 2100(2650) | 2500р (3050р) | 3000р (3550р) |
| 10км (с футболкой) | 700р (1250р) | 900р (1450р) | 1100р (1650р) | 1500(2050) | 1700р (2350р) | 2000р (2550р) |
| Детская дистанция (с футболкой) | 500р (1050р) |

Независимо от того, когда были предварительно зарегистрированы участники, стоимость участия считается на день оплаты! Регистрация без оплаты не считается действительной. Проверить прохождение оплаты можно по телефону 8922-700-27-70 и по email **info@irunclub.ru**

Стартовый взнос не возвращается. Слот может быть передан другому участнику до 11 июня 2021 года включительно. Стартовые взносы участников идут на оплату работы судейской коллегии, питание, изготовление наградной и сувенирной атрибутики (медаль), аренду помещения, техническое оснащение дистанции, аренду звукового оборудования, на формирование призового фонда тренировки и др.

Лимит количества участников на дистанциях:

* Ультрамарафон - 200 человек.
* 30 км – 350 человек
* 10 км – 150 человек.
* Детская дистанция – 100 человек

Стартовый пакет участника Тренировки на дистанции «Ультрамарафон» включает:

* Входной билет в национальный парк «Таганай» в день старта
* Питание на дистанции и на финише
* Стартовый номер участника с символикой гонки
* Трансфер из базового лагеря к месту старта.
* Финишная медаль
* Футболка финишера
* Праздничный ужин по окончанию гонки (afterparty)
* Баня на берегу озера
* Подарки от партнеров и спонсоров

Стартовый пакет участника тренировки на остальных дистанциях включает:

* Питание на дистанции и на финише
* Стартовый номер участника с символикой гонки
* Финишная медаль
* Баня на берегу озера
* Подарки от партнеров и спонсоров

## 6. Порядок подведения итогов и награждения

Победители определяются исходя из потраченного времени на прохождение дистанции с момента общего старта.

Награждение на ультрамарафоне проводится в четырех категориях: абсолютная, 18-39, 40-49 и 50-65 лет для первых трех мест у мужчин и женщин; Награждение на дистанции 30км и 10км проводится в абсолютной категории для первых трех мест у мужчин и женщин. Призы предоставляются партнерами тренировки. Возраст определяется на 31 декабря 2021 года.

Итоговые результаты Забега публикуются на сайте [http://ultra.irunclub.ru](http://ultra.irunclub.ru/) и в официальной группе «Вконтакте» https://vk.com/IRunUltra не позднее 14.07.2021.

## 7. Техническая характеристика дистанции

**Ультрамарафон:** Протяженность трассы 63км, диапазон высот 824м, набор 1900, спуск 2100м.

Маршрут проходит через уральский хребет, а именно хребет Таганай. Здесь практически в первозданном виде сохранились ценнейшие экосистемы, представленные просторными лугами и непроходимыми горными тундрами, реликтовыми лесами и моховыми болотами.

Начало трассы от Центральной усадьбы Национального парка «Таганай», по достаточно широкой верхней тропе через лес, с небольшими, но местами затяжными подъемами, на пути встречаются и крупные камни, и корни деревьев.

Трасса идет до приюта Белый ключ, и одноименного высокогорного родника. Здесь же находится подножие Двуглавой сопки. Далее также с подъемами трасса уходит на Откликной гребень.

Затем до горы Круглица, с забеганием на эту гору. Круглица считается Высшей и одновременно центральной точкой НП «Таганай», её высота составляет 1178 метров. Далее трасса проходит по нижней тропе к Дальнему Таганаю, а именно к метеостанции, находящейся на высоте 1114м.

Далее уходим к Киалимскому кордону, пересекая реку Киалим, которая несёт свои воды к Северному Ледовитому океану.
Постепенно спускаясь с горного хребта, пробегаем вдоль реки Сухокаменка, форсируем вброд реку Куштумга, пробегаем мимо пасеки, поднимаемся вдоль ЛЭП на смотровую площадку. Следуя по грунтовой дороге поднимаемся на смотровую площадку на горе Лысая и через 5 километров выбегаем к базовому лагерю на озере Тургояк, которое по праву считается жемчужиной Урала и является вторым по чистоте после Байкала.

**30км:** Протяженность трассы 30км, диапазон высот 287м, набор 600м, спуск 600м.

Начало трассы в базовом лагере. Бежим вдоль озера Тургояк в сторону смотровой вышки на горе Лысая. Далее через лесные тропы добираемся до первой переправы через реку Куштумга, через километр добираемся до второй переправы через реку Куштумга, после чего трасса будет совпадать с трассой ультрамарафона.

**10км:** Протяженность трассы 9,5км, диапазон высот 150м, набор 200м, спуск 200м.

Начало трассы в базовом лагере. Бежим вдоль озера Тургояк в сторону смотровой вышки на горе Лысая и возвращаемся в базовый лагерь.

[Схема трасс](http://ultra.irunclub.ru/trassa/)

## 8. Обеспечение безопасности и ответственность участников

Каждый участник обязуется самостоятельно следить за своим здоровьем и берет на себя все риски по участию в тренировки. При получении стартового пакета участник обязан подписать заявление, в соответствии с которым он полностью снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб здоровью, полученный им во время тренировки.

На дистанции Тренировки и на финише можно получить первую медицинскую помощь. В центре Тренировки имеется медицинский персонал. Заметив на трассе человека, попавшего в беду, непременно сообщите об этом медицинскому персоналу или организаторам.

## 9. Снаряжение

Обязательное снаряжение на дистанции ультрамарафона:

* ветрозащитная одежда (куртка с проклеенными швами)
* беговая обувь с протектором
* фонарь (отдельное устройство, не в телефоне)
* комплект батареек для фонаря
* сотовый телефон с полным зарядом батареи в гермоупаковке с номерами телефонов организаторов в адресной книге
* свисток
* аптечка (перекись водорода, эластичный бинт, бинт, пластырь, обезболивающие таблетки «Кетанол или аналог)
* зажигалка/спички в гермоупаковке
* запас еды и воды, необходимый для прохождения дистанции, энергетической ценностью минимум 1200 кКал
* Наполненная питьевая система объемом не менее 1 литра
* gps-устройство с загруженным треком дистанции (часы, телефон, навигатор и пр.) и
 по возможности зарядить устройство (powerbank, запасной аккумулятор и пр.

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций, кроме детского забега:

* Сотовый телефон с полным зарядом батареи в гермоупаковке с записанным телефоном организаторов в адресной книге аппарата
* обезболивающие таблетки (Кетанол или аналог)
* Запас воды или напитка, минимум 1 литр
* gps-устройство с загруженным треком дистанции (часы, телефон, навигатор и пр.)
* Запас еды, необходимый для прохождения дистанции, энергетической ценностью не менее 1000 кКал.
* Устройство, поддерживающее прием GPS-сигнала, для возможности навигации в случае ухода с промаркированного маршрута (это может быть смартфон с функцией GPS)
* Телескопические треккинговые палки
* Солнечные очки
* Кружка или бутылка для набора воды на дистанции
* Репелленты для защиты от кровососущих насекомых
* Защитные и согревающие тонкие перчатки

## 10. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ТРЕНИРОВКИ

* Участники освобождают организаторов от любой материальной, гражданской или уголовной ответственности в случае телесного повреждения или материального ущерба, понесенного ими в течение гонки.
* Участники осведомлены, что дистанция гонки проходит по горному району и является потенциально не безопасной.
* Заявляясь на ультрамарафон, Вы гарантируете, что Вы осведомлены о состоянии Вашего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.
* При прохождении дистанции запрещается: рубка и повреждение зеленых насаждений, разведение костров в неустановленных местах.
* При размещении участников и групп поддержки в полевых условиях, приготовление пищи должно осуществляться на примусах и газовых горелках, разведение костров разрешено только в специально оборудованных местах.
* Организаторы оставляют за собой право дисквалифицировать участников, замеченных в небрежном и грубом отношении к природе. Весь мусор необходимо уносить с собой до мест утилизации в населенных пунктах или базовом лагере.
* Вовремя гонки стартовые номера всегда должны быть на участниках и быть поверх всей одежды.
* Участник, сошедший с дистанции, должен в максимально короткий срок связаться с организаторами и явиться на финиш.

## 11. Охрана окружающей среды

* На трассе забега запрещается выбрасывать мусор и причинять вред окружающей среде. Весь мусор оставляется на пунктах питания или специально отведенных для этого местах.
* Организаторы мероприятия обязуются очистить пункты питания, зоны стартового-финишного городка от мусора и разметки на дистанции согласно треку.

## 12. Изменение или отмена тренировки

Организатор оставляет за собой право изменять дистанции гонки и места расположения пунктов питания в любой момент.

Событие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения:

* при наличии неблагоприятных погодных условий непосредственно перед тренировкой (две недели) или во время него, которые ставят под сомнение безопасность проведения мероприятия и участников, решение об отмене тренировки, изменении маршрута или дистанции гонки принимаемся организатором.
* по причине возникновения неблагоприятных, чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств, которые нельзя было разумно ожидать, либо избежать или преодолеть, а также находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 25 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более за 12 часов и менее; события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает о их возможном наступлении: пожар; массовые заболевания (эпидемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления;
* при возникновении других, не зависящих от воли Организаторов обстоятельства. При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего событие подлежит отмене либо изменению стартовые взносы не возвращаются. Участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в беговом событии, уведомляются СМС-сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации или другим удобным способом.

## 13. Фото и видео съемка

Организаторы осуществляют фото и видео съемку тренировки без ограничений и оставляют за собой право использовать полученные ими во время тренировки материалы по своему усмотрению.

В ходе проведения тренировки будет организована фотосъемка при поддержке проекта

**Настоящее положение является официальным приглашением-вызовом для участия в тренировке!**