

# **Положение трейла «Лесной Relax»**

## **1. Цели и задачи**

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация бега по пересеченной местности;
- обучение широких слоев населения базовым навыкам передвижения и навигации на пересеченной местности;
- выявление сильнейших бегунов на трейловых дистанциях.

## **2. Организаторы старта**

Общее руководство осуществляет команда Нижегородского рогейна.

## **3. Дата проведения**

4 июня 2022 года.

## **4. Место проведения и размещение участников**

Дальнеконстантиновский район, село Гремячая Поляна. Расстояние от Нижнего Новгорода около 50 км. Точное место расположения центра проведения трейла – восточный угол вдхр. Борцовское №2. Схема проезда будет опубликована не позднее чем за неделю до старта.

Размещение участников полевое.

## **5. Участники трейла**

К трейлу допускаются только совершеннолетние участники.

Все участники предоставляют организаторам расписку о своей готовности к трейлу и о снятии с организаторов ответственности за жизнь, здоровье, возможные травмы, повреждение снаряжения, обмундирования и экипировки, полученные во время прохождения трейла. Расписка сдается организаторам при получении стартового пакета.

Медицинская справка не требуется.

## **6. Программа трейла**

9.00 – 11.00 заезд участников, получение стартовых пакетов.

10.30 – 10.45 проведение предстартового брифинга для всех дистанций.

10.45 – 11.00 разминка.

11.00 – 11.10 вход в стартовую зону участников дистанции T12.

11.15 старт участников дистанции T12.

11.15 – 11.25 вход в стартовую зону участников дистанций T10 и T22.

11.30 старт участников дистанций T10 и T22.

13.00 закрытие финиша дистанций T10 и T12.

14.00 подведение итогов и награждение участников дистанций T10 и T22.

14.30 закрытие финиша дистанции T22

15.30 подведение итогов и награждение участников дистанции T22.

## 7. Описание дистанций

Участникам предлагаются следующие дистанции:

### T10

- протяженность ~10,1 км;
- набор высоты ~110 м;
- дистанция проходит по грунтовым дорогам в лесном массиве севернее вдхр. Борцовское №2;
- трек дистанции: <https://nakarte.me/T10>

### T12

- протяженность ~12,2 км;
- набор высоты ~220 м;
- дистанция проходит вокруг вдхр. Борцовское №2 по грунтовым дорогам преимущественно по полям, кроме леса;
- трек дистанции: <https://nakarte.me/T12>

### T22

- протяженность ~22,3 км;
- набор высоты ~330 м;
- дистанция представляет собой объединение дистанций T10 и T12;
- сначала преодолевается дистанция T10, а затем T12.

Броды на дистанциях отсутствуют. Все дистанции достаточно скоростные. Треки дистанций могут быть незначительно скорректированы.

## 7. Оборудование дистанции, отметка

Трасса промаркирована сигнальной лентой.

На дистанции T22 расположен один контрольный пункт в базовом лагере.

Контроль прохождения участниками дистанции будет осуществляться судьями визуально и с помощью фото и видео фиксации. При наличии возможности будет организована электронная система отметки.

Дистанции T10 и T12 полностью автономные. Участники должны самостоятельно обеспечить себя водой и питанием на дистанции.

Участники дистанции T22 могут пополнить запасы воды в базовом лагере после прохождения дистанции T10.

На финише оргкомитет обеспечивает участников кипятком и горячим чаем (кофе), печеньем и конфетами.

## 8. Стартовый пакет участника

- стартовый номер участника и булавки;
- пакет для номера;
- питание;
- медаль финишера (выдается на финише).

## 9. Обязательное и рекомендуемое снаряжение

### Обязательное снаряжение:

- телефон для экстренной связи;
- одежда по погоде, головной убор.

### Рекомендуемое снаряжение:

- часы или телефон с записанным треком маршрута трейла;
- питье в объеме не менее 0,5 литра.

## 10. Определение результатов

Разделения на возрастные категории не проводится. Все участники соревнуются в общем зачете с учетом возрастных коэффициентов. Определение результатов для мужчин и женщин производится отдельно.

Определение результатов участников на каждой дистанции, производится по следующей методике:

1. Определяется **чистое время** прохождения дистанции участником.
2. Определяется **возрастной коэффициент**, соответствующий преодоленной дистанции и возрасту участника на момент проведения соревнования. Возраст определяется с точностью до месяца.

В таблицах ниже приведены коэффициенты для некоторых возрастов, которые будут применяться для каждой дистанции.

### Мужчины

Возраст	30	35	40	45	50	55	60	65	70
T10	1	0,9909	0,9636	0,9261	0,8886	0,8511	0,8136	0,7761	0,7386
T12	1	0,9918	0,9651	0,9273	0,8895	0,8516	0,8138	0,7759	0,7381
T22	1	0,9945	0,9696	0,9311	0,8922	0,8533	0,8144	0,7755	0,7366

### Женщины

Возраст	30	35	40	45	50	55	60	65	70
T10	0,998	0,9857	0,9623	0,9278	0,8822	0,8325	0,7828	0,7331	0,6834
T12	0,9985	0,9869	0,9636	0,9288	0,8825	0,8322	0,782	0,7317	0,6814
T22	0,9997	0,9904	0,9679	0,9321	0,8835	0,8315	0,7795	0,7275	0,6755

Подробнее об определении возрастного коэффициента можно ознакомиться по ссылкам:

- a. <https://github.com/AlanLyttonJones/Age-Grade-Tables>
- b. <http://howardgrubb.co.uk/athletics/mlrroad20.html>
- c. <http://howardgrubb.co.uk/athletics/data/MLDRRoadFactors2020.xlsm>

3. Определяется **итоговое время** путем умножения чистого времени на возрастной коэффициент.
4. Формируется **окончательный протокол**: итоговые времена, определенные для всех участников, сортируются в порядке возрастания.
5. Место участника в окончательном протоколе определяет его место в соревновании.

### Пример окончательного протокола для двух участников на дистанции T22

Участник	Возраст, лет	Чистое время, мин:с	Возрастной коэффициент	Итоговое время, мин:с	Место
Петров	40	1:43:00	0,9679	1:39:42	1
Иванов	30	1:40:00	0,9997	1:39:58	2

## 11. Подача протестов

Протесты принимаются организаторами с момента финиша первого участника. Прием протестов завершается за 15 минут до времени награждения на каждой дистанции. После указанного времени публикуется окончательный протокол и подводятся итоги трейла.

## 12. Награждение

Все преодолевшие дистанцию участники получают медали финишера.

На дистанциях T10 и T12 медалями и ценными призами награждаются первые 3 участника с наименьшим **итоговым временем** в случае если количество участников 7 и более.

На дистанции T22 медалями и ценными призами награждаются первые 6 участников с наименьшим **итоговым временем** в случае если количество участников 13 и более.

Если на каждой дистанции T10 и T12 меньше 7-ми участников, а на T22 меньше 13 участников, то награждаются первые  $(N-1)/2$  участника (округление до целого производится в меньшую сторону), где N – количество участников на каждой дистанции. Если количество участников меньше 2, то награждается только победитель.

Возможны дополнительные призы, учрежденные спонсорами соревнований.

Награждение победителей и призеров проводится после окончания контрольного времени дистанции в соответствии с программой трейла.

Организаторы оставляют за собой право не награждать победителей и призеров, не присутствовавших на награждении.

Результаты подводятся организаторами после финиша всех участников и публикуются на сайте [nn.rogaine.ru](http://nn.rogaine.ru) и группе ВК <https://vk.com/nntrail>.

## 13. Заявка и финансирование

Заявки принимаются с помощью электронной формы, размещенной на странице регистрации <https://iorient.ru/Register.aspx?CompetitionId=191>.

Заявившимся считается участник, зарегистрировавшийся в электронной форме и оплативший стартовый взнос. Заявившиеся участники согласны с настоящим положением и получением от организаторов актуальной информации по трейлу.

Прием заявок и оплата стартового взноса осуществляется до 31.05.2022 (включительно). Заявка в день старта осуществляется при наличии предварительной договоренности с оргкомитетом.

Стартовый взнос не является коммерческим и идет на компенсацию расходов по организации трейла, организацию питания участников и формирование призового фонда.

Размер стартового взноса при условии подачи заявки и оплаты заявки до 31.05.2021 (включительно) составляет:

- дистанция T10 - 750 рублей;
- дистанция T12 - 750 рублей;
- дистанция T22 - 1000 рублей.

При заявке на месте стартовый взнос составляет 1500 рублей для всех дистанций (участники допускаются при наличии возможностей у организаторов).

В период до 31.05.2022 (включительно) стартовый взнос может быть возвращен участнику за вычетом комиссии, собираемой платежной системой или перенесен в качестве стартового взноса за следующий этап трейлов, проводимых командой Нижегородского рогейна.

С 1.06.2022 стартовый взнос не возвращается. Если участник оплатил стартовый взнос, но не смог принять участие в трейле, он имеет право получения стартового пакета (вопрос выдачи обсуждается с организаторами в индивидуальном порядке).

Перерегистрация на другое лицо возможна заранее, путем направления соответствующего уведомления организаторам, а также на месте старта. Комиссия и дополнительная оплата за перерегистрацию на другое лицо не взимается.

#### **14. Специальные условия**

В связи с действующими в регионе ограничительными мерами из-за пандемии коронавируса и высокой пожароопасностью вводится ряд специальных условий:

- организаторы не могут гарантировать, что в плановую дату проведения трейла региональными и федеральными властями не будут введены полные запреты на массовые мероприятия (т.н. локдаун), либо на посещение лесов (например, в связи с высокой пожароопасностью). В связи с указанными обстоятельствами заявляясь на трейл «Лесной Relax» участники согласны, что, если проведение мероприятия будет невозможно по не зависящим от организаторов причинам оплаченные стартовые взносы будут перенесены на новую дату проведения трейла «Лесной Relax», либо на другой трейл этого организатора. В случае если участник не сможет принять участие в указанных трейлах, стартовый взнос будет ему возвращен за вычетом комиссии платежной системы.

- организаторы и участники обязаны соблюдать действующие в регионе санитарно-эпидемиологические меры, направленные на недопущение распространения коронавируса;

- в связи установившейся пожароопасной погодой запрещается разведение открытого огня и применение устройств, способных привести к возгораниям. Участники обязуются соблюдать меры пожарной безопасности;

- актуальная информация по трейлу «Лесной Relax» будет доводиться до заявившихся участников путем рассылки писем по электронной почте (по адресам указанным в заявке).

#### **15. Охрана окружающей среды**

Участники должны уважать природу и не допускать замусоривание трассы. Нарушившие данное требование, могут быть дисквалифицированы.

#### **16. Дополнительная информация**

Информационное обеспечение мероприятия, дополнительная информация будет размещаться на сайте Нижегородского рогейна [www.nn.rogaine.ru](http://www.nn.rogaine.ru) и группе Вконтакте <https://vk.com/nntrail>.

Контакты:

E-mail: [l-lem@mail.ru](mailto:l-lem@mail.ru), тел. +7(920)0130734 Любимов Евгений - главный судья.