**Трейловый забег «PIDAN TRAIL»**

1. **Цели и задачи**

Мероприятие проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди всех возрастных групп.

Задачи

- популяризация оздоровительного бега.

- пропаганда оздоровительного бега, как активного отдыха.

- укрепления здоровья населения

- ……

1. **Место и сроки проведения мероприятия**

Трейловый забег «PIDAN TRAIL» проводится 14 июля 2018 г. Приморский край Шкотовский район с.Лукьяновка центр мероприятия, старт и финиш находятся на территории Центра активного отдыха «Пидан», маршруты (дистанции) проходят в районе горы Пидан (хребет Ливадийский).

Схемы дистанций (маршрутов) приведены в Приложение 1. (Организаторы оставляют за собой право внесения изменений по дистанции (маршруту))

1. **Руководство проведением мероприятия**

Общее руководство, подготовку и проведения мероприятия осуществляет Организационный комитет мероприятия. Главный судья - Мутагаров Рафаиль Рафикович. т. 8 914 323 7411 , 8 9242 55 7777 (вацап) E-mail: rafi\_2008@mail.ru

1. **Программа соревнований**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **14.07.18** | **10.00-11.00 –** выдача стартовых пакетов**11.05** – открытие мероприятия**11.20** – старт дистанции «Жрец Пидана» - 18 км.**11.30 –** старт дистанции «Тропа Лешего» - 10 км.**16.00** – церемония награждения, закрытие мероприятия. |  |

1. **Участники мероприятия**

К участию допускаются любители активного образа жизни , в том числе и иностранные граждане, принимающие правила организации забега, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (медицинская справка) прошедшие предварительную регистрацию и оплатившие стартовый взнос.

Возрастные группы участников:

Абсолютное первенство на каждой дистанции. Зачет раздельный среди мужчин и женщин.

1. **Регистрация участников**

Регистрация участников проводится через сайт orgeo.ru

1. **Определение победителей**

На дистанции 18 км и 10 км. проводится абсолютный зачет .

1. **Награждение**

Победители и призеры на дистанциях 18 км., 10 км с 1 по 5-е места награждаются медалями и грамотами..

Все участники прошедшие заявленную дистанцию награждаются памятной медалью.

1. **Финансирование**

Все расходы по подготовке мероприятия, награждение победителей, призеров и участников оплачивается за счет стартовых .Расходы по участию в мероприятие (проезд, суточные, питание, проживание, прокат спортивного снаряжения и т.п.) несут участники самостоятельно.

Стартовый взнос:

«Жрец Пидана» 18 км -  500 руб., «Тропа Лешего » 10 км. –  500 руб., карта сбербанка 4817 7600 3501 9326 Мутагаров Рафаиль Рафикович.

1. **Страховка**

Все участники должны иметь страховку от спортивных травм. (компания ВСК минимальная страховка 250-350 рублей на год)

1. **Информация о дистанциях.**

Информация о дистанциях

Дистанция «Жрец Пидана»

Длина дистанции - 18 км., набор высоты - 1490 метров. Предполагаемое время победителя - 2 часа. Контрольное время - 4,5 часа. Два пункта питания.

Подъем на Пидан осуществляется по традиционной тропе, проходящей по ключу Ойры.

Первые 4 км. маршрута – дорога на Пидан, как правило в это время достаточно грязная с большим количеством крупных камней. Дорога переходит в хорошо натоптанную тропу, идущую вдоль ключа в течение 2.5 км. Затем тропа отходит от ключа и резко идет на подъем с очень крутым уклоном (около 1 км.). Далее 2 км. тропа идет по хребту – отрогу г. Пидан до самой вершины. Приблизительно половина пути по хребту к вершине – подъем средней крутизны по грунтовой тропе и скальным выходам. Вторая половина подъема – движение по каменной россыпи, сложенной крупными глыбами.

Спуск проходит по левому отрогу г. Пидан. Порядка 4.5 км. – грунтовая тропа (в самом начале спуска две локальных россыпи протяженностью до 50 м.). Тропа не натоптана, готовилась (рубилась и расчищалась) непосредственно к трейлу «Пидан», с различной степенью уклона. Далее тропа выходит на старую лесовозную дорогу, идущую по широкому хребту с короткими и пологими подъемами и спусками (~ 2.5 км.). Грунт очень мягкий.

Заключительная часть – около 2.5 км – спуск по технической дороге ЦАО Пидан с достаточно твердым грунтом.

Дистанция «Тропа Лешего»

Длина дистнации - 10 км., набор высоты - 360 метров. Предполагаемое время победителя - 70 мин. контрольное время - 2 часа. Один пункт питания.

Первые 4 км. маршрута – дорога на Пидан, как правило в это время достаточно грязная с большим количеством крупных камней, переходящая в хорошо натоптанную тропу (~500 м.) Затем около 1 км. очень крутой подъем по свежее подготовленной тропе. Большая часть подъема каменистая. Далее тропа выходит на хребет, отрог г. Пидан, основная часть маршрута на этом участке идет по старой лесовозной дороге (~ 2.5 км.), идущей по широкому хребту с короткими и пологими подъемами и спусками.

Заключительная часть – около 2.5 км – спуск по технической дороге ЦАО Пидан с достаточно твердым .

Участник при сходе с дистанции должен оповестить судей на финише.

На трассе забега запрещается выбрасывать бумагу, стаканчики, бутылки, крышки от бутылок и прочий мусор. Весь мусор разрешается выбрасывать на пунктах питания в специально подготовленные контейнеры (пакеты), либо нести с собой до финиша.

1. **Рекомендуемое снаряжение**

Для движения по маршрутам пригодна обувь с достаточно толстой и жесткой подошвой и хорошим протектором (любая обувь для трекинга, кроссовки для грунта). Чтобы двигаться уверенно и быстро рекомендуется обувь с агрессивным (шипованным) протектором, можно с металлическими вставками. Дополнительно рекомендуются беговые гамаши, защищающие обувь от попаданияв нее земли,мелких камушков и веточек и др. Соответственно стопы предохраняются от потертостей.

Верхняя одежда зависит от погодных условий.

В теплую погоду можно бежать в короткой форме (трусы и майка).

В прохладную, дождливую погоду необходима длинная одежда (брюки и футболка с длинным рукавом).

Для маршрута «Жрец Пидана» рекомендуется иметь ветрозащитную куртку в независимости от погоды.

Так же, рекомендуется иметь перчатки для защиты рук при падениях и от колючих растений.

Возможно использование трекинговых палок.

Для индивидуального питания на маршруте «Жрец Пидана» можно использовать рюкзачек с гидратором, пояс для гелей или бутылок.

1. **Техника безопасности на дистанции**.

Будьте внимательны и осторожны на протяжении всей дистанции.

1. **Как добраться**

Расстояние от платформы (поворота) с.Лукьяновка до ЦАО «Пидан» - 5 км.

2. Общественным транспортом – электропоездом  до станции «платформа 74 км»

Из Владивостока  - время отправление - 07:23  время прибытие - 09:47

Из Находки (ст.Тихоокеанская) – время отправление - 05:57 время прибытие -08:20

Расписание может измениться, необходимо уточнять в ж/д кассах.

Далее  от Лукьяновки до ЦАО «Пидан»  будет организована  доставка (бесплатно).

Расписание  из с.Лукьяновка – 10:00 .  из ЦАО «Пидан»  -  16:30

3. Личным автотранспортом

По трассе Владивосток - Находка (после п.Смоляниново) поворот на Новонежино. После с.Новонежино по трассе до поворота в д.Лукьяновка, далее по указателям  до ЦАО «Пидан» - 5км.

Если у Вас легковой автомобиль можно оставить в Лукьяновке на платной парковке на въезде, далее  пешком или на транспорте организаторов согласно расписания из с. Лукьяновка – 10:00 ;  из ЦАО «Пидан»  -  16:30