



**КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**



**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ
РЕГИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
«IX-ЫЙ ТРЕЙЛ-КРОСС С ОРИЕНТИРОВАНИЕМ
«ЛАГОНАКСКИЙ МАРАФОН»**



#марафон_в_лососевом

***11-13 сентября 2026 года
(Визит-центр «КПП «Лагонаки»,
ФГУ «Кавказский государственный природный биосферный заповедник
имени Х. Шапошникова»)***

§ 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

1.1. Региональное физкультурное мероприятие «IX-ый трейл-кросс с ориентированием «Лагонакский марафон»© (далее – *Марафон*) пройдёт **11-13 сентября 2026 года** в районе, примыкающему к Лагонакскому нагорью, Фишт-Оштеновскому горному массиву (в том числе и на территории ФГУ «Кавказский государственный природный биосферный заповедник имени Х. Шапошникова» (далее – *Заповедник*)).

ВАЖНО: местность Марафона характеризуется внезапными колебаниями температуры и непрогнозируемым резким ухудшением метеоусловий (возможны холодный ветер, осадки в виде снега, града, плотных туманов, резкого похолодания). Рельеф – значительно изрезанный с существенными перепадами высоты, выходы скал и каменных россыпей, многочисленные карстовые углубления.

Нахождение на территории Заповедника – только при наличии билетов, порядок перемещения по нему – согласно Правилам (см. <https://www.kavkazzapoved.ru/pravila-nakhozhdeniya-na-territorii-zapovednika>).

Место проведения общих мероприятий Марафона (Комиссия по допуску, старт, финиш, награждение) – **Визит-центр Заповедника «КПП «Лагонаки»**, далее – *Центр Марафона* (координаты – 44°04'33.52"N, 40°00'42.34"E). Заезд – по шоссе Майкоп-Лагонаки, до окончания (автомобильное кольцо).

Организатором Марафона является Региональная общественная молодёжная организация «Федерация спортивного туризма Республики Адыгея» (далее – *Федерация*). Координатор Марафона – А. М. Хатков (город Майкоп, спортивный судья Всероссийской категории по видам спорта «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование»).

1.2. Термины и сокращения, используемые далее в настоящем Положении (по алфавиту):

- **ЖК** – зачёт команд с женским составом.
- **ИСБ** – итоговая сумма баллов.
- **КВ** – контрольное время Марафона.
- **КТ** – контрольная точка.
- **МК** – зачёт команд с мужским составом.
- **МН** – места ночлега команд с 12 на 13 сентября, ночлег возможен на территории Заповедника (в оговоренных на брифинге местах), либо, вне его (в любых местах).
- **НВ** – нормальное время Марафона.
- **НСБ** – набор обязательных средств безопасности.
- **ПНВ** - промежуточное нормальное время (13 часов от старта Марафона).
- **ПКВ** - промежуточное контрольное время (14 часов от старта Марафона).
- **Сайт Марафона** - специальный ресурс для загрузки треков и просмотра результатов.
- **СМК** – зачёт команд со смешанным составом.

1.3. Запрещено движение по дистанции - с момента окончания ПКВ, до старта 2 дня Марафона.

1.4. Марафон проводится в «лососевом» цвете.

1.5. После публикации настоящего Положения, ответы на вопросы, содержанием которых являются пункты настоящего Положения, Координатором Марафона даваться не будут!

§ 2. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ:

11 сентября (пятница):

- обнародование перечня КТ в формате «грх.» - 15-00 час.
- Комиссия по допуску (в Центре Марафона) - с 16.00 до 19.00 час.
- брифинг, Инструктаж по мерам безопасности (в Центре Марафона) - с 20.00 час.

12 сентября (суббота):

- предстартовая проверка команд, НСБ (в Центре Марафона)* - с 05.30 до 05.50 час.
- старт 1-го дня Марафона для всех команд (из Центра Марафона) - с 06.00 час.
- окончание ПНВ - 19.00 час.
- окончание ПКВ - 20.00 час.
- пребывание команд в МН (до 05.00 час 13 сентября.)

13 сентября, воскресенье:

- старт 2-го дня Марафона (из МН) - 05.00 час.
- окончание НВ Марафона - 13.00 час.
- окончание КВ Марафона - 15.00 час.
- награждение победителей и призеров (в Центре Марафона) - до 16.00 час.

**в случае опоздания на предстартовую проверку команд, или отсутствия НСБ, команды будут допущены на дистанцию после исправления замечаний, но, не раньше 08.00 час., при этом НВ и КВ Марафона для таких команд будет считаться от 06.00 час.*

§ 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАЧЁТЫ, ТРЕБОВАНИЯ К КОМАНДАМ:

3.1. Команды соревнуются в зачётах (ЖК /женские составы/, МК /мужские составы/, СМК смешанные составы/).

3.2. Требования к команде: участие в Марафоне - под личную ответственность; состав команды - 3-4 человека, из которых 1 человек – Представитель команды; возраст всех участников команды – 18 полных и более лет; требуемый опыт каждого участника команды – подтверждаемое участие в 2-х аналогичных соревнованиях, либо в 2-х горных (пешеходных, лыжных) походах 1-ой и выше категории сложности; наличие страховки от несчастного случая на период участия в Марафоне (на каждого участника команды).

3.3. Не позже 6 сентября необходимо подать (по ссылке https://orgeo.ru/event/marathon_lagonaki) Заявку для участия (в разделе «Примечания» необходимо указать потребность в комплектах дополнительных карт), после чего оплатить **предварительную часть заявочных взносов** по ссылке, указанной в § 7 настоящего Положения (при отсутствии оплаты до указанной даты, Заявка аннулируется).

В случае отказа от участия после 6 сентября, предварительная часть заявочного взноса не возвращается.

Внимание: если в состав Вашей команды включено четыре участника, данные на 4-го участника необходимо внести в раздел «Примечания» Заявки.

В случае внесения изменений в Заявку после её подачи, необходимо уведомить звонком Координатора Марафона.

Возможна подача Заявки для участия 7-9 сентября на условиях увеличения заявочного взноса в 2 раза.

3.4. На период участия в Марафоне команда обязана иметь постоянно с собой НСБ, в который входят:

✓ GPS-навигатор (или иное устройство) для записи трека движения команды по всей дистанции, с USB-шнуром;

- ✓ работоспособная радиостанция с предустановленной частотой (145.550, или 434.550 MHz);
- ✓ устройство с USB-шнуром для фотосъёмки команды на КТ (фото формата *.jpg предоставляются в электронном виде при сдаче трека);
- ✓ медицинская аптечка;
- ✓ компас;
- ✓ ёмкость для воды объёмом 3 л.;
- ✓ фонарь с запасными батарейками – 3-4 шт.;
- ✓ зажигалка, или спички во влагозащитной упаковке.;
- ✓ мусорные мешки (ёмкостью 75 и более литров) – 4 шт.;
- ✓ отдельный работоспособный мобильный телефон на базе ОС «Android» с предустановленным приложением «OGPS-Tracker», и предварительно выставленными его настройками согласно п. 4.1.1. настоящего Положения (установочный файл приложения размещён с закреплением на информационных ресурсах Марафона). *Данные из приложения будет использоваться Организаторами Марафона только в случае аварийной ситуации для определения вероятного места положения команды, при этом сведения о пути движения команды для зачёта КТ использоваться не могут.*

3.5. Команде рекомендуется иметь с собой дополнительное снаряжение (газовая горелка с портативным баллоном, палатка, тент, посуда для приготовления пищи), и личную экипировку (кроссовки с рельефным протектором, ветро/водозащитная куртка, штаны полной длины, флисовая кофта, головной убор, баф, треккинговые палки, солнцезащитные очки, запасные одежда и обувь, теплоизолирующий коврик, спальный мешок, теплые вещи на случай холода).

§ 4. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНА:

4.1. до начала Марафона команда:

4.1.1. устанавливает в отдельный телефон (см. п. 3.4. настоящего Положения) и проводит настройку приложения «OGPS-Tracker», а именно: активирует опцию «определение местоположения по GPS»; отключает опцию «экономия электроэнергии» (или «энергосбережение»); включает опцию «работа в фоновом режиме»; выставляет следующие настройки: «период отправки» - 30 000, «максимальное отставание» – 1 800, «максимальный размер» - 600, «сон после передачи» - да, «период работы» – 800, «период сна» - 240, «режим реального времени» - нет, «расстояние» - 15, «время» - 10 000, «точность GPS» - 35, «число неточных координат» - 3, «отправка СМС» - нет.

4.1.2. проходит 11 сентября:

А. регистрацию в приложении «OGPS-Tracker», на странице Марафона: пуск приложения > клик на 3 точки > нажать на кнопку «Регистрация» в правом верхнем углу экрана > выбор в списке событий «Лагонакский марафон. 11-13 сентября 2026 года» > нажать на строку события > в появившемся окне в поле «Фамилия» необходимо ввести фамилию Представителя команды в поле «Имя» (наименование команды (должны соответствовать указанному в Заявке для участия) > установить дату и время события (12 сентября, 06:00 час. МСК) > ввести пароль – 123 > нажать кнопку «регистрация» **(не нажимайте кнопку «Старт» до 06:00 час. 12 сентября!)**.

Б. Комиссию по допуску, на которой:

- сдаёт заполненную Расписку с подписями всех участников команды (см. Приложение); документы, подтверждающие наличие льгот и требуемый опыт

(удостоверения, справки, сертификаты, протоколы результатов); страховки от несчастного случая; основную часть заявочных взносов (наличными); оплату за дополнительные комплекты карт (наличными).

- получает код для доступа к Сайту Марафона, топографическую карту (карта – ламинирована, полноцветная, масштаб - в 1 см.– 500 м., формат - А-3; рекомендуется предусмотреть возможность дополнительной защиты краёв карты от влаги). ВАЖНО - карта отображает состояние местности на 2000 год!

В карту внесены:

✓ на оборотную сторону: номер телефона и частоты радиосвязи с Координатором Марафона, список всех КТ с указанием их координат (в системе WGS-84) и легенд нахождения.

✓ на лицевую сторону (красным цветом): границы заповедника, Центр Марафона (треугольник), все КТ (круги с индексами в формате «4/16», где «4» - это оценка КТ в баллах, а «16» - порядковый номер этой КТ среди КТ с такой же оценкой).

4.2. В день старта Марафона команда:

4.2.1. устанавливает в настройках GPS-навигатора следующие параметры: метод записи трека «Auto», интервал количества точек – «нормальный».

4.2.2. в 06:00 час. запускает ранее установленное приложение «OGPS-Tracker» (нажать на событие «Лагонакский марафон. 11-13 сентября 2026 года», и далее нажать на кнопку «Старт»).

4.3. На дистанции Марафона команда:

4.3.1. осуществляет поиск КТ по выбору (это означает самостоятельность принятия командой решения о порядке и количестве КТ для поиска, графика движения по дистанции (включая время и места для отдыха).

Все предлагаемые для поиска КТ на местности ничем не обозначены, и контролёров на них – нет.

4.3.2. обеспечивает: запись трека движения команды по дистанции в GPS-навигатор в системе координат WGS-84 (оценка участия осуществляется по данному треку); фотосъёмку на КТ, удостоверяющую наличие полного состава команды; работоспособность от старта до финиша отдельного телефона.

4.3.3. прекращает движение по дистанции не позже ПКВ до 05.00.00 13 сентября, при этом:

- прибытие команды на МН фиксируется по времени остановки записи трека + фотосъёмки команды на МН;

- убытие команды из МН 13 сентября фиксируется по времени возобновления записи трека + фотосъёмки команды на МН (при этом, между точками остановки и возобновления записи трека в МН должно быть не более 100 м.).

4.3.4. по прибытию в МН (при наличии доступа к Интернету) краткосрочно включить отдельный телефон с установленным приложением «OGPS-Tracker».

4.4. После окончания дистанции Марафона команда:

4.4.1. останавливает запись трека движения, и сохраняет его.

4.4.2. фотографирует свой состав на фоне часов.

4.4.3. обеспечивает сдачу фотографий с КТ и трека движения, при этом треки принимаются только в форматах *.gpx., *.fit. (команда обязана конвертировать трек в формат *.gpx. - до его сдачи), и после присвоения ему наименования в формате «Зачёт-Команда» (например: ЖК-Косули).

4.4.4. Сдача трека осуществляется по желанию команды посредством, либо:

А. проводного соединения с компьютером Оператора (в случае, если в течение 5 минут с момента подключения GPS-навигатора к компьютеру Оператора последний не имеет возможности определения трека, ИСБ будет определяться по фото на КТ, с **умножением на коэффициент 0,2**). Наличие собственного USB-шнура для навигатора – обязательно.

Б. беспроводного соединения с Сайтом Марафона (необходимо отсканировать QR-коды устройством, на котором расположен трек движения, далее активировать код для доступа на Сайт, и однократно отправить файл трека по Wi-Fi-каналу. В случае, если Оператор не имеет возможности определения трека, ИСБ будет определяться по фото на КТ, с **умножением на коэффициент 0,2**).

ВНИМАНИЕ: выделяемый трафик для доступа к Сайту Марафона не предназначен для пользовательского доступа к Интернету, команде разрешается подключать не более 1 устройства.

§ 5. РАЗГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

5.1. Организаторы Марафона предупреждают, что **Марафон является потенциально опасным событием**, исходя из чего разграничивается ответственность:

5.2. Представитель команды несёт ответственность за выполнение своих обязанностей, согласно настоящему Положению, включая: здоровье и жизнь участников команды; выполнение участниками команды настоящего Положения; обеспечение мер безопасности и дисциплины участниками команды (от заезда до отъезда, в том числе и на период пребывания на дистанции); передвижение по дистанции полным составом команды с допустимым интервалом движения и соблюдением требований «Правил дорожного движения»; наличие и полноту медицинской аптечки; оповещение Координатора Марафона в случае ЧС, травм, о вероятном опоздании на финиш, об отъезде команды до официального закрытия Марафона; прибытие на финиш полного состава команды, в том числе и при превышении КВ.

5.3. Участник команды несёт ответственность за: знание и выполнение настоящего Положения; безусловное исполнение мер безопасности; дисциплину на период пребывания на дистанции; самоконтроль состояния своего здоровья; комплектность и качество личной экипировки; выполнение указаний Представителя команды и Координатора Марафона.

5.4. Координатор Марафона несёт ответственность за: определение границ района Марафона и аварийных частот радиосвязи; назначение ПНВ, НВ, ПКВ, КВ; соблюдение Программы проведения; доведение до всех участников команд «Инструктажа по мерам безопасности»; обеспечение команд крупномасштабными цветными топографическими картами; организацию питания на финише и медицинского обслуживания на старте и финише; функционирование бригад информации, секретариата, аниматоров; формирование раздаточного комплекта (сувениры, подарки, партнёрская продукция); фото и видео-съёмку программных мероприятий Марафона с последующей публикацией материалов в СМИ и Интернете без дополнительного согласования с участниками команд; разработку и исполнение баннеров, пресс-волов, медалей, Сертификатов и грамот; подготовку наградной атрибутики и призов.

§ 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Подсчёт результатов осуществляется с помощью автоматизированной программы. В случае несогласия команды с результатом, определённым указанным способом, команда имеет право на ручной подсчет результата, но, только по конкретным КТ!

КТ засчитывается в соответствии с его оценкой (в баллах от 1 до 5), если трек проходит в радиусе не более 5 метров от точки с координатами определяющими КТ.

Сумма всех засчитанных КТ (с вычетом вероятных штрафов) является ИСБ. Команда, набравшая наибольшую ИСБ признается победителем Марафона. В случае совпадения ИСБ у 2-х и более команд, приоритет будет отдан команде, с более ранним финишем.

Штрафы выставляются за: отсутствие у Оператора возможности определения трека (ИСБ X на 0,2); интервал 100 и более метров между участниками команды - при движении по дистанции от старта до финиша (минус 2 балла за каждый случай); перерыв от 10 до 15 минут в записи трека (только во время движения по дистанции, минус 1 балл за каждый случай); превышение ПНВ, и НВ – штрафы согласно Таблице:

остановка трека в МН (час.мин.сек.)	Штраф	остановка трека на финише (час.мин.сек.)	Штраф
19.00.00 – 19.14.59	минус 1 б.	13.00.01 – 13.15.00	минус 0,5 б.
19.15.00 – 19.29.59	минус 3 б.	13.15.01 – 13.30.00	минус 1 б.
19.30.00 – 19.44.59	минус 5 б.	13.30.01 – 13.45.00	минус 1,5 б.
19.45.00 – 19.59.59	минус 7 б.	13.45.01 – 14.00.00	минус 2 б.
20.00.00 и далее	дисквlf	14.00.01 – 14.15.00	минус 2,5 б.
старт из МН ранее 05.00.00	дисквlf	14.15.01 – 14.30.00	минус 3 б.
		14.30.01 – 14.45.00	минус 3,5 б.
		14.45.01 – 15.00.00	минус 4 б.
		15.00.01 и далее	дисквlf

Команда дисквалифицируется за: превышение ПКВ и КВ; передвижение по дистанции с применением приспособлений, механизмов, агрегатов, средств передвижения, устройств и запрещенных (не пешком) способов движения; перерыв в записи трека (только во время движения по дистанции) более 15 минут; неполный состав команды при прохождении дистанции (в том числе, и ее части); старт из МН ранее 05:00 час.; помощь группе со стороны посторонних лиц, облегчающая передвижение по дистанции.

§ 7. ФИНАСИРОВАНИЕ:

Марафон проводится за счет собираемого с участников заявочных взносов, полный размер которых - **2 700 Р/чел.** Заявочный взнос состоит из предварительной и основной частей.

1. предварительная часть - 200 Р/чел. за каждого участника команды оплачивается только с банковских карт «Сбербанка» до 1 сентября (одним платежом за всю команду; убедительная просьба в поле «назначение платежа» написать «встреча Лагонаки-2026») по ссылке <https://messenger.sbrf.ru/sl/SzZPItiQInAXTcY6Q> После оплаты необходимо отправить смс-сообщение на номер телефона Координатора Марафона, в котором необходимо указать фамилию Представителя команды, зачёт, название команды, кол-во человек, общую сумму платежа, например «Иванова, ЖК, Косули, 3 чел., 600 рублей».

2. основная часть - 2 500 Р/чел. за каждого участника команды оплачивается наличными на Комиссии по допуску (одним платежом за всю команду, отчетные документы не предоставляются).

Для отдельных групп участников установлены **льготы** по полному размеру заявочного взноса (на 1 чел. не более 1 льготы - при условии своевременной подачи заявки на участие и оплаты предварительной части заявочного взноса):

- **победителям** VIII-го трейл-кросса «Лагонакский марафон» 2025 года в абсолютном зачёте: Троицкому И., Троицкой Д., Котову Д. и победителям XXIV-ых экстремальных соревнований «Марафон 100 км. за 24 часа- не рогейн» 2026 года в абсолютном зачёте: Павленко К., Вереникину П., Боброву А. - 200 Р/чел. (будет возвращён на Комиссии по допуску).

- **пенсионерам, участникам СВО** – 1 000 Р/чел.

- **Мастерам спорта РФ** по любому виду спорта (при предъявлении удостоверения Минспорта РФ) - 1 500 Р/чел. (при предъявлении удостоверения).

- **членам многодетных семей, ветеранам боевых действий** (при предъявлении удостоверения), **членам Федерации**, оплатившим членский взнос за 2026 год. – 2 000 Р/чел.

Стоимость одного дополнительного комплекта карт - 250 Р. (оплачивается на Комиссии по допуску наличными, отчетные документы не предоставляются).

§ 8. НАГРАЖДЕНИЕ:

Всем финишировавшим участникам будут вручены сувениры, специальные медали без признаков итога участия, именные Сертификаты участника.

Команды, занявшие 1-3 места в зачётах, награждаются грамотами и сувенирами.

Команды, занявшие 1-3 места среди команд всех зачётов, награждаются грамотами и призами.

Команды, не прибывшие на награждение, теряют право на получение наград и призов.

§ 9. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

9.1. Район проведения Марафона характеризуется внезапными колебаниями температуры и непрогнозируемым резким ухудшением метеоусловий (возможны осадки в виде снега, града, плотных туманов, резкого похолодания). Рельеф – значительно изрезанный; существенные перепады высоты на склонах; многочисленные ручьи и реки, в большинстве своем – каньонные; скалы и каменные россыпи; карстовые выходы, углубления, пещеры.

9.2. В Центре Марафона нет доступа к Интернету, услуги мобильных сетей - нестабильные. Парковка личного транспорта – вне территории Центра Марафона. На территории Центра Марафона возможно проживание (500 руб/чел/сутки в помещениях с минимальными удобствами). Приготовление пищи разрешается только на газовых горелках, или примусах с соблюдением Правил противопожарной безопасности – вне мест проживания!

9.3. Начиная с 09-00 час. 13 сентября в Центре Марафона будут организована выдача финишировавшим командам питания в разовой посуде и финишных наборов.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, СПРАВКИ, ОРГАНИЗАТОРЫ:

ГРУППА В КОНТАКТЕ	TELEGRAM-КАНАЛ	ПОДАЧА ЗАЯВОК
https://vk.com/marathon_lagonaki	https://t.me/marathon_lagonaki	https://orggeo.ru/event/marathon_lagonaki

БЛАНК ИНСТРУКТАЖА ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ И РАСПИСКА О СНЯТИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ С ОРГАНИЗАТОРОВ IX-го ТРЕЙЛ-КРОССА С ОРИЕНТИРОВАНИЕМ «ЛАГОНАКСКИЙ МАРАФОН»

Мы, участники команды _____,
участвующие в IX-ом трейл-кроссе с ориентированием «Лагонакский марафон»:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество (печатными буквами, без сокращений)	Личная подпись
1		
2		
3		
4		

прослушали Инструктаж по мерам безопасности на период нашего участия в IX-ом трейл-кроссе с ориентированием «Лагонакский марафон» (далее – Марафон), который 11 сентября 2026 года нам провёл Координатор Марафона Хатков А. М. (далее – Координатор Марафона).

Координатор Марафона:

- довёл до нас информацию о границах района Марафона, местах дислокации ближайших подразделений МЧС и их контактных телефонах, нормальном и контрольном времени.
- предупредил о чрезмерном и опасном для наших жизней уровне физических нагрузок, вероятных опасностях и факторах, которые могут возникнуть в ходе преодоления дистанции Марафона, в том числе и внезапно, включая и непредусмотренные.

Мы подтверждаем, что все участники команды достигли 18-летнего возраста, обладают достаточным опытом, участвуют в Марафоне добровольно, по собственной инициативе и без принуждения, физически и психически здоровы, вменяемы, находятся в здравом уме и при твердой памяти. Мы осознаем вышеуказанное, принимаем на себя ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в Марафоне, и отказываемся от любых претензий к Координатору Марафона (включая финансовые, исковые, гражданские, и иные), в том числе и из-за физического, психического морального или материального ущерба, понесённым нами в процессе непосредственного участия в Марафоне.

Мы берём на себя обязательство: соблюдать Положение о IX-ом трейл-кроссе с ориентированием «Лагонакский марафон», «Правила нахождения на территории ФГУ «Кавказский государственный природный биосферный заповедник им. Х. Шапошникова», «Правила дорожного движения РФ», иные законодательные акты, меры настоящего Инструктажа по мерам безопасности, не использовать постороннюю помощь, вести от старта до финиша борьбу, основанную на принципах спорта, честности, безопасности и личной ответственности, иметь при себе на период участия в Марафоне следующих средств безопасности: радиостанция, GPS-навигатор, мобильный телефон, ёмкости для воды объемом не менее 3 л., аптечка с достаточным перечнем и количеством медикаментов, зажигалка/спички во влагозащитной упаковке, продукты питания на 2 суток, 3 фонаря с запасными батарейками, компас.

11 сентября 2026 года