



II-й ОТКРЫТЫЙ «Лукинский кубок - ЛЕТО»

Предварительный регламент

4 этап

Кросс-трейл «Пять холмов»

10 июля 2021 года

Бег, северная (скандинавская) ходьба

Место проведения: Лукинская лыжная трасса, Ново-Переделкино

К участию приглашаются все желающие,
способные преодолеть дистанции, заявленные в регламенте

Возрастные группы:

2014 и младше, 2013-2012, 2011-2010, 2009-2008, 2007-2006, 2005-2004, 2003-1982,
1981-1972, М1971-1962, Д1971-1964, М1961 и ст., Д1963 и ст.

Скандинавская ходьба: 2003 г. и ст.

Дистанции:

500 м. 2014 и младше, 2013-2012,

3000 м. 2011-2010, 2009-2008, М1961 и ст., Д1963 и ст.

6000 м. 2007-2006, 2005-2004, 2003-1982, 1981-1972, М1971-1962, Д1971-1964 -

Скандинавская ходьба : - 3000 м.

Старт

500 м. - масс-старт

3000 м., 6000 м. - парный через 20 секунд

Скандинавская ходьба - масс-старт

Условия преодоления дистанции

Кросс-трейл – передвижение бегом или шагом по среднепересеченной местности, покрытие грунтовое, включены природные препятствия средней сложности.

Ходьба – передвижение с соблюдением техники скандинавской ходьбы, перед стартом будет проверка правильного подбора длины палок, в ходе передвижения участников по дистанции будет оцениваться техника.

8:30 - 9:45 - получение номеров, разминка, ознакомление с дистанцией

10:00 - старт 500 м.

10:30 - старт 3000 м., 6000 м., ходьба

12:00 - награждение, закрытие соревнований

Предварительная регистрация обязательна.