### Первый тренировочный старт

### «SWIMRUN»

**Цель мероприятия:**

Популяризация и развитие свимран в России, здорового образа жизни, организация досуга и туризма со спортивной составляющей и привлечение населения к регулярным занятием физической культурой.  
  
**Организаторы тренировочного старта:**

Спортивное сообщество «Trailsamara». Руководитель Гвоздев П.Н. 89171417141.

**Дата и время проведения:**

24 июля 2022 г. (воскресенье). Старт-финиш мероприятия 53.465892, 49.994996

**Предварительная программа мероприятия:**

09:00 Начало регистрации

09:40 Стартовый брифинг, инструктаж

10:00 Старт

12:00 Закрытие трассы, награждение.

**Дистанции:**  
  
Дистанция совмещает две спортивные дисциплины: трейловый бег и плавание на открытой воде. Виды чередуются и выполняются последовательно без перерыва. В рамках тренировки подводится индивидуальный зачет в группах: Мужчины, женщины.

Предварительная протяженность трассы 11 км. Температура воды: 25 градусов. Разметка дистанции осуществляется красно-белыми сигнальными лентами.

Окончательные длины сегментов и их конфигурация (схема дистанций), точное расписание мероприятия и начала дистанций будет опубликованы в группе <https://vk.com/trailsamara> до старта мероприятия.

**Регистрация:**  
  
Регистрация на тренировочный старт осуществляется заранее на странице: https://orgeo.ru/

Цена участия в мероприятии – 500 рублей, оплата на месте.

**Требования к участникам:**

К участию в тренировки допускаются подготовленные участники, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом, подписавшие «Заявление на участие в мероприятии», в котором он снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе, до или после участия в мероприятии. Возраст участников 18+.  
Организаторы соревнований не несут ответственности за физическое состояние спортсменов и за любой несчастный случай или ущерб, понесенный до, вовремя или после мероприятия.  
Участники принимают на себя все риски, связанные с участием в мероприятии, понимают и соглашаются со сложностью тренировки. Участник должен адекватно оценивать свою физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков, степень риска.

Рекомендуется в течение текущего сезона иметь опыт участия в заплывах на открытой воде - не менее 1 км, и трейловых забегах - не менее 10 км.

**Обязательное снаряжение:**

* Кроссовки (в них плыть).

**Рекомендуемое снаряжение:**

* Плавательная шапочка;
* Лопатки для плавания;
* Очки;
* Буй безопасности;
* Индивидуальное питание.

**Запрещено:**

* Ласты;
* Матрасы;
* Механические приспособления для преодоления воды.

Все участники обязаны сохранять весь инвентарь в течение всей гонки.   
Главный принцип: с чем стартовал с тем и финишировал.

Приложение № 1

«Заявление на участие в мероприятии Swimrun»

Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

▪ ФИО участника

• Данным документом подтверждаю, что нахожусь в хорошей физической форме, прошел (шла) медицинское освидетельствование и не имею медицинских противопоказаний для участия в мероприятии «Swimrun» «24» июля 2022 года

• Я осознаю все риски, связанные с данным событием и понимаю, что мероприятие требует серьезной спортивной подготовки.

• Я осознаю, что в результате моего участия могут наступить неблагоприятные последствия для моего здоровья. Я принимаю на себя всю ответственность за возможные травмы и прочие последствия несчастных случаев, которые могут произойти со мной во время забега, в т.ч. и особо тяжкие последствия. Ответственность за собственную безопасность здоровья несу самостоятельно.

• При несчастном случае во время или после мероприятия, получении травмы или получения физического ущерба, я добровольно и заведомо отказываюсь от каких-либо материальных и иных претензий и требований к организаторам мероприятия «Swimrun». Данный отказ от претензий распространяется на моих возможных наследников и опекунов.

• Я ознакомлен (а) с положением и регламентом мероприятия, и осознаю, что при их нарушении могу быть дисквалифицирован (а)

• Я ознакомился (ась) с данным документом и понял(а) его смысл

Дата заполнения «24» июля 2022 г.

Личная подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/