

**ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении кроссового забега
«ЛАСОСЕНЬ»**

Старт проводится в формате открытая совместная тренировка по кроссу.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Популяризация и развитие бега по пересеченной местности.
2. Укрепление связей между профессиональными спортсменами и любителями бега.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением кроссового забега «Ласосень» осуществляет корпорация летнего экстрима «Подсолнух».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную организаторами.

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

01 ноября 2026 года (воскресенье).

Место проведения: Парк Победы, район дамбы между озёр.

Своим автотранспортом до автостоянки на территории парка.

Своим ходом - все виды транспорта до остановки общественного транспорта (ООТ) "Парк Победы" на против ООТ "Птичья Гавань".

Далее спускаетесь к озёрам за церковку.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В программу кроссового забега «Ласосень» включены:

2 дистанции для взрослых 5 км и 10 км.

2 дистанции для детей 1 км и 5 км.

ВСЕ ДИСТАНЦИИ БЕЗ НАГРАЖДЕНИЯ.

Абсолютный зачет среди мужчин и женщин только в протоколе.

У детей не соревновательный формат. На преодолении дистанции. На финише каждый получит свою медаль.

Трасса проходит по кругам длиной 5 км.

На круге 60% грунт, 40% асфальт.

Раздевалки М и Ж будут в туристических палатках.

ПОРЯДОК ПРИЕМА ЗАЯВОК И ЗАЯВОЧНЫХ ВЗНОСОВ

Заявка на участие в кроссовом забеге «Ласосень» принимаются по ссылке:

1. Взрослый старт 5 км и 10 км <https://vk.cc/chjrQk>
2. Детский старт 1 км и 5 км <https://vk.cc/cQcxfA>

МЕДАЛИ сезона 2026 г.

1. Кроссовый забег "Зануда Trail" (буква А - 12 медалей)
2. Гонка по снегу "SnowRace" (буква Е - 6 медалей)
3. Гонка по островам "На абордаж! " (буква О - 4 медали)
4. Кроссовый забег "Неугомонный" (буква Д - 6 медалей)
5. 4-й часовой забег "Чебурашка" (буква Б 5 - медалей)
6. Кроссовый полумарафон "Подсолнух" (буква П - 19 медалей)
7. Гонка на выбывание "Хитрый Лис" (11 медалей)
8. Участие в забеге без получения медали – 200 рублей

Ссылки на оплату

Стартовый взнос - 600 рублей за медаль с забега и участие: <https://payform.ru/macFMc0/>

Стартовый взнос - 200 рублей за участие в забеге без медали: <https://payform.ru/ejcFM7T/>

После финиша осеннее чаепитие и общение.

Изменения информации и более подробно о кроссовом забеге «Ласосень» смотрите в группе ВКонтakte «Экстремалы Дачи» <https://vk.com/smenapodsolnuh> и на сайте организаторов: www.непша55.рф

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

Контактный тел.: +7-913-612-44-32, +7-904-829-98-32 Евгений Непша