

ПОЛОЖЕНИЕ-РЕГЛАМЕНТ

Окская тропа – 2024



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

«Окская тропа 2024» (далее – Забег) проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- популяризации бега и трейла в Нижегородской области;
- вовлечения населения в регулярные занятия спортом на природе;
- знакомства участников с природными и культурными достопримечательностями родного края;
- развития спортивно-событийного туризма на маркированном туристском маршруте «Окская тропа» в Нижегородской области.

2. ОРГКОМИТЕТ ЗАБЕГА

Организаторы:

Федерация спортивного ориентирования Нижегородской области

Партнеры:

База отдыха Остров Приключений

Кубок трейлов «Бежим вместе»

Контакты организаторов:

Официальный сайт забега: <http://okatropa.ru/okatrail>

Группа ВК: <https://vk.com/okatropatrail>

Почта: genesissportnn@gmail.com

Вопросы по заявке — Разгулина Юлия, +7 (952) 777-46-94

Работа с партнерами — Повышев Иван, +7 (987) 748-01-04

Общие вопросы – Стрелкова Елена, +7 (904) 053-11-19

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Забег проводится 26-27 октября 2024 года на территории Богородского района Нижегородской области.

Центр

База отдыха «Остров приключений» рядом с д. Сысоевка в 40 км от Нижнего Новгорода.

На Арене будет организована выдача стартовых пакетов 26-27 октября, старт-финиш, раздевалка, душ, камеры хранения, туалеты, питание для финишировавших участников.



Программа

26 октября 2024

Трансфер участников из Нижнего Новгорода до «Острова приключений»
 Работа центра соревнований. Экспо
 Выдача стартовых пакетов
 Фестивальная программа Окской тропы
 Работа детского сада
 Ночной забег на 10 км и детский ночной забег
 Трансфер с «Острова приключений» до Нижнего Новгорода

27 октября 2024

Трансфер из Нижнего Новгорода до «Острова приключений»
 Работа центра соревнований. Экспо
 Выдача стартовых пакетов
 Фестивальная программа Окской тропы
 Работа детского сада
 Разминка
 С 10:30 – начало стартов Т31, детских забегов, Т3.5, Т8, Т15
 Трансфер с «Острова приключений» до Нижнего Новгорода

4. ДИСТАНЦИИ ЗАБЕГА

26 октября 2024

Т10 – 10 км, ночной забег, набор высоты 120 м

Временной лимит на преодоление дистанции – 2 часа

Т3,5 – 3,5 км, юниорский ночной забег

Т600 – 600 метров, детский ночной забег

27 октября 2024

ТДети (до 8 лет включительно) – 600 метров

ТДети (9-10 лет) – 600 метров

FunRun, ТДети (11-13 лет) – 3,5 км

Скандинавская ходьба – 3,5 км и 8 км

ТЮниоры (14-17 лет) – 8 км

Т8 – 8 км, набор высоты 130 м, временной лимит на преодоление дистанции – 2 ч

Т15 – 15 км, набор высоты 210 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 2, временной лимит на преодоление дистанции – 3 ч

Т31 – 31 км, набор высоты 460 м, кол-во пунктов питания на дистанции – 3, временной лимит на преодоление дистанции – 4,5 ч

Предварительные треки дистанций будут опубликованы на сайте и в социальных сетях мероприятия

5. СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

В стартовый пакет входит:

- номер;
- чип электронного хронометражи;
- медаль финишера;
- подарки от партнеров и спонсоров;
- питание на финише;
- питание на пунктах питания для участников забегов Т15 и Т31;
- проход в зону Фестиваля спортивного образа жизни «Окская тропа».

6. УЧАСТНИКИ ЗАБЕГОВ

Ночной забег 26 октября

Т10	Т3,5	Т600
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Юниоры 14-17 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет		Дети 9-13 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет		

Дневной забег 27 октября

Т31	Т15	Т8	Т3,5	Т600
Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Мужчины и Женщины 18-39 лет	Дети 11-13 лет	Дети до 8 лет
Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	Мужчины и Женщины 40-49 лет	FunRun от 18 лет	Дети 9-10 лет
Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет	Мужчины и Женщины старше 50 лет		
		Юниоры 14-17 лет		
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18- 39 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины 18- 39 лет	
		Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	Скандинавская ходьба Мужчины и Женщины старше 40 лет	

* Возраст участника определяется по году рождения (т.е. по состоянию на 31.12.2024)

7. РЕГИСТРАЦИЯ

Для участия в забеге необходимо пройти процедуру регистрации в срок до 14 октября 2024 года включительно по ссылке:

Ночной забег 26 октября

<https://russiarunning.com/event/NochOkatrail2024>

Дневной забег 27 октября

<https://russiarunning.com/event/Okatrail2024>

С 15 ОКТЯБРЯ ЗАЯВКИ НА ТРЕЙЛ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ. ВСЕ НЕОПЛАЧЕННЫЕ ЗАЯВКИ БУДУТ УДАЛЕНЫ.

8. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Для участия в забеге необходимо оплатить взнос на сайте, предоставить медицинскую справку о допуске к дистанции не короче выбранной и получить стартовый пакет.

БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ УЧАСТНИК НА ДИСТАНЦИЮ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ, СТАРТОВЫЙ ВЗНОС НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.

К трейлу допускаются совершеннолетние участники при условии предоставления организаторам медицинской справки, подтверждающей надлежащее состояние здоровья и выданной не ранее, чем за 6 месяцев до старта.

Несовершеннолетние участники (юниоры в возрасте от 14 до 17 лет) допускаются к дистанции «юниорский забег» на основании медицинского допуска и при наличии расписки от родителей или заявки, заверенной руководителем образовательной организации.

В группу «ТДети» (до 8 лет) и «ТДети» (9-10 лет) допускаются участники при условии возможного прохождения всей дистанции самостоятельно в присутствии родителей. Допускается участие детей без справки при прохождении всей дистанции с родителем.

Оплатой участия участник берет на себя полную ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в забеге, которые могут повлечь за собой травмы или иные проблемы со здоровьем и соглашается со всеми условиями забега (что указано в оферте, ознакомиться с которой можно при регистрации и оплате). Ответственность за несовершеннолетних участников берет на себя

родитель путем заполнения расписки, образец расписки будет предоставлен на сайте. Расписку желательно заполнить дома и сдать при регистрации.

Стоимость стартовых слотов зависит от порядка их приобретения:

Слоты	1-5 слот	До 07.04 2024	До 07.07 2024	До 14.10 2024
Детский и юниорский ночной забег	350	400	500	550
Ночной забег T10	1000	1100	1350	1600
Детский и юниорский забег, Скандинавская ходьба 3.5 км, FunRun	450	550	650	700
T8	1200	1300	1500	1700
T15	1800	1900	2100	2300
T31	2200	2400	2700	2900

Количество слотов может быть ограничено решением организационного комитета.

Для пенсионеров по возрасту, инвалидов, многодетных семей, ветеранов боевых действий и студентов очной формы обучения предусмотрены слоты:

- со скидкой 200 рублей для детей до 17 лет включительно;
- со скидкой 300 рублей для участников старше 18 лет.

Для получения льготного слота необходимо отправить запрос и подтверждающие документы с адреса зарегистрированного участника на почту genesissportnn@gmail.com

В стоимость взноса входит организация трассы и пунктов питания, мастер-классы, стартовый набор, хронометраж,—комиссия платформы «Russia Running».

100% оплаченного взноса возвращается при отказе участника от участия до 1 сентября 2024 года или вы можете обменять купленный слот на любую дистанцию трейл-забега «Бежим вместе», который пройдет 22

сентября 2024 года и 50 % оплаченного взноса возвращается при отказе от участия до 14 октября 2024 года включительно по заявлению на почту genesssportnn@gmail.com

9. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД И БЕГОВЫХ СООБЩЕСТВ

Для участия в составе корпоративной команды или бегового сообщества необходимо связаться по телефону 8 (987) 740-99-05 или подать заявку по почте genesssportnn@gmail.com

Для команд предусмотрена упрощенная регистрация и получение стартовых пакетов, а также участие в Командном зачете с подведением итогов по трем номинациям:

- Самая большая;
- Самая быстрая;
- Команда с наибольшим пройденным километражем.

10. ПОРЯДОК ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ НОМЕРОВ

Для получения номера необходимо предъявить паспорт, расписку об ответственности и предоставить медицинскую справку о допуске на выбранную дистанцию.

Выдача номеров будет происходить на базе отдыха «Остров Приключений»:

26 октября 2024

15:00-20:00

27 октября 2024

07:30-09:30 – Т31 и детские забеги

09:00-10:00 – Т3,5

09:30-11:30 – Т8 и Т15

О дополнительной локации выдачи номеров в Нижнем Новгороде (если такая состоится), будет сообщено на информационных ресурсах забега.

Перерегистрация оплаченного взноса на другого участника возможна до 14 октября 2024 года включительно. Для перерегистрации необходимо отправить запрос с адреса зарегистрированного участника с указанием данных обоих участников (ФИО, город, телефон и адрес электронной

почты) на [genessportnn@gmail.com](mailto:genesssportnn@gmail.com)

11. ТРАНСПОРТ

Добраться общественным транспортом:

Из Нижнего Новгорода с автостанции Щербинки-2 до г. Богородск, далее на автобусе №6 (Демидово-Сысоевка) до д. Сысоевка, затем пешком до базы отдыха. Временной интервал 20 минут с 6:00 до 17:20. Либо на такси от Богородска, стоимость около 500 руб.

Трансфер организаторов

Стоимость трансфера организаторов для взрослых – 600 руб., для детей – 500 руб. в одну сторону.

Подать заявку и оплатить трансфер возможно [по ссылке](#), выбрав необходимый вариант по времени отправления:

26 октября

8:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

16:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

21:00 от б/о «Остров приключений»

27 октября

8:00 из Нижнего Новгорода, Щербинки-2

15:00 от б/о «Остров приключений»

Место отправления трансфера указано на схеме:



12. ПРОЖИВАНИЕ

Участники соревнований могут разместиться на территории базы отдыха в глемпинге или в собственных палатках. Стоимость размещения будет на сайте и в социальных сетях мероприятия. На Арене во время проведения гонки для участников будет организован питьевой пункт и пункт питания, после финиша - горячая каша, чай, печенье. В зоне Фестиваля будут работать фудтраки.

13. ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ И РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обязательное снаряжение для всех дистанций:

Карта, выданная организаторами, заряженный телефон с сохраненными телефонами организаторов.

На дистанции Т31 дополнительно емкость с водой не менее 1 л.

Рекомендуемое снаряжение для всех дистанций:

Запас воды и энергетического питания, часы или другое устройство с загруженным треком выбранной дистанции, свисток, спас-одеяло, аптечка (бинт, лейкопластырь, обезболивающее), головной убор от солнца.

14. НОМЕРА УЧАСТНИКОВ

Номер должен быть закреплен с передней стороны и не должен закрываться другой одеждой. Участие в забеге без номера может привести к дисквалификации.

15. ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

На пунктах питания в достаточном количестве будет вода, а также продукты питания и изотонические напитки по усмотрению организаторов.

Отдельный пункт питания с кашей для финишеров будет располагаться на арене соревнований.

16. КОНТРОЛЬНЫЕ ПУНКТЫ И ХРОНОМЕТРАЖ

На соревнованиях применяется бесконтактная система отметки. Для учета времени на трассе располагаются контрольные точки (коридоры, через которые участник должен пробежать). Кроме того, есть точки, где отметку о прохождении делает судья-контролер, поэтому номер участника должен быть всегда хорошо виден с передней стороны. Обход участником таких точек приведет к дисквалификации.

26-27 октября на Арене соревнований каждый участник должен получить чип электронной отметки, показав свой стартовый номер, и закрепить его на запястье с помощью браслета. Сдача чипов и считывание результатов забега происходит на финише. В случае схода с дистанции участник должен вернуть чип судьям. При утере и порче чипа участник обязан возместить организаторам 8000 руб. В оферте к забегу указан данный пункт.

Видео о том, как пользоваться бесконтактным чипом доступно по ссылке
https://vk.com/video66990105_456239036

17. МАРКИРОВКА ТРАССЫ

Маркировка трассы будет представлять собой разметку из сигнальной ленты, краски или флагов через каждые 30-100 метров (в зависимости от прямой видимости), указателей направления на сложных участках. В случае частичного отсутствия маркировки на трассе (форс-мажор) участник должен руководствоваться загруженным треком, картой дистанции и здравым смыслом.

18. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Определение победителей и призеров забега происходит по факту прихода на финиш с учетом электронного хронометража. Награждение на каждой дистанции будет производиться через полчаса после финиша призеров. Победители и призеры абсолютного зачета награждаются призами и медалями. Дополнительно по итогам забегов призами без медали награждаются победители в каждой возрастной группе. Если участник является победителем возрастной группы и призером абсолютного зачета, он награждается только в абсолютном зачете.

19. ПРОТЕСТЫ

Протесты, претензии и возражения по организации забега, дисквалификации и таймингу принимаются по адресу электронной почты genesssportnn@gmail.com. Претензии по результатам принимаются только с адресов зарегистрированных участников в течение недели после соревнований.

20. ИЗМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИЙ

В случае непредвиденных погодных или иных форс-мажорных ситуаций организатор оставляет за собой право изменения длины дистанций в большую или меньшую сторону, изменения количества и места расположения пунктов питания, контрольного времени в большую сторону.

Любые возможные изменения будут опубликованы на сайте и в социальных сетях сразу при получении информации об изменениях, но не позднее, чем за сутки до начала старта, либо могут быть озвучены на брифинге.

21. ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание трассы. За несоблюдение данных правил может последовать дисквалификация.

22. ВОЛОНТЕРАМ

Окская тропа дарит новые знакомства, заряд энергии, даже если ты не бежишь. Присоединяйся к дружной команде волонтеров. Только вместе мы сможем создать по-настоящему яркое и запоминающееся событие!

Что нужно делать:

- «заряжать» спортсменов энергией на пунктах питания
- выдавать стартовые пакеты участникам
- вручать медаль финишера
- выполнять другие несложные, но важные задания
- наслаждаться прекрасными видами на реку Оку

Каждый волонтер получит сувенир от организаторов, трансфер, питание во время соревнований, отметки в волонтерские книжки, ценный опыт волонтерства на забеге, благодарность от нас и бегунов.

Чтобы присоединиться, напишите нам на почту genesissportnn@gmail.com

23. ПАРТНЕРАМ

Ни одно крупное событие не обходится без поддержки партнеров. Каждый вклад в развитие забега важен, и мы готовы дать взамен эффективную партнерскую интеграцию.

Чтобы стать нашим партнером и получить больше информации о вариантах сотрудничества, напишите на почту genesissportnn@gmail.com

24. ФИРМЕННАЯ АТРИБУТИКА ЗАБЕГА

Каждый участник забега может приобрести эксклюзивную фирменную футболку, для этого необходимо выбрать соответствующий пункт при покупке слота. Стоимость футболки 1700 руб. Футболка будет выдана участнику вместе со стартовым пакетом.

25. ДЕТСКИЙ САД

Во время соревнований будет организована зона детского сада, где родители могут оставить ребенка на время забега, стоимость 400 рублей за 1 день без ограничения по времени пребывания ребенка (в пределах расписания работы детского сада). Для этого выбрать необходимый соответствующее меню и произвести оплату [по ссылке](#).

26. ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ «ОКСКАЯ ТРОПА»

Дистанции Оксской тропы проходят по тропам одноименного туристского пешего маршрута, на обустройство которого пойдет часть средств, собранных с забега.

Качественно промаркированный, оборудованный стоянками маршрут в настоящий момент проходит от г. Павлово до д. Оленино Богородского района. Вас ждут 90 км троп и дорог, скальные обнажения, природные и архитектурные памятники, родники, редкие растения, красивые виды реки Оки, кемпинги и крупнейшие спортивные комплексы прямо на тропе. Здесь, на Оке, в 16 веке был организован Волжский торговый путь, а по берегу реки проходили Старо-Московский и Владимирский почтовые тракты.

«Беги вдоль реки Оки!»

Культура, спорт, походы, экотуризм и волонтерство - отправьтесь в свое путешествие! Узнать больше можно на сайте <http://okatropa.ru/> или в группе ВК <https://vk.com/okatropa>

27. ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ОКСКАЯ ТРОПА»

Забег проходит в рамках Фестиваля спортивного образа жизни «Окская тропа».

В течение двух дней на площадке будут работать различные активности для детей и взрослых: тир, батут, спортивный лабиринт, мастер-классы и лектории, веревочный городок и многое другое. Если вы не покупали слот для участия в трейле, необходимо будет приобрести билет болельщика для прохода в «Остров приключений».

21 сентября

- Рогейн «Окская тропа»
- Чемпионат и Первенство Нижегородской области по спортивному ориентированию

Подробная информация о фестивале будет появляться на сайте и в социальных сетях мероприятия

28. КУБОК ТРЕЙЛОВ «БЕЖИМ ВМЕСТЕ»

Трейл забеги «Окская тропа» являются этапами кубка трейлов «Бежим вместе»

Кубок трейлов «Бежим вместе» это 13 этапов, проходящие на территории Нижегородской, Владимирской, Пензенской, Московской области, республики Мордовия и г. Москва.

Подробнее о кубке <https://vk.com/run52rus>