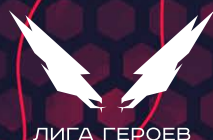


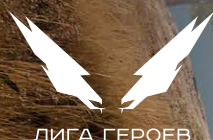
**25 ОКТЯБРЯ**

**БУЙНАКСКИЙ РАЙОН,  
КЕМПИНГ ЭКОПАРК «ЭРПЕЛИ»**



**ГОНКА  
ГЕРОЕВ**

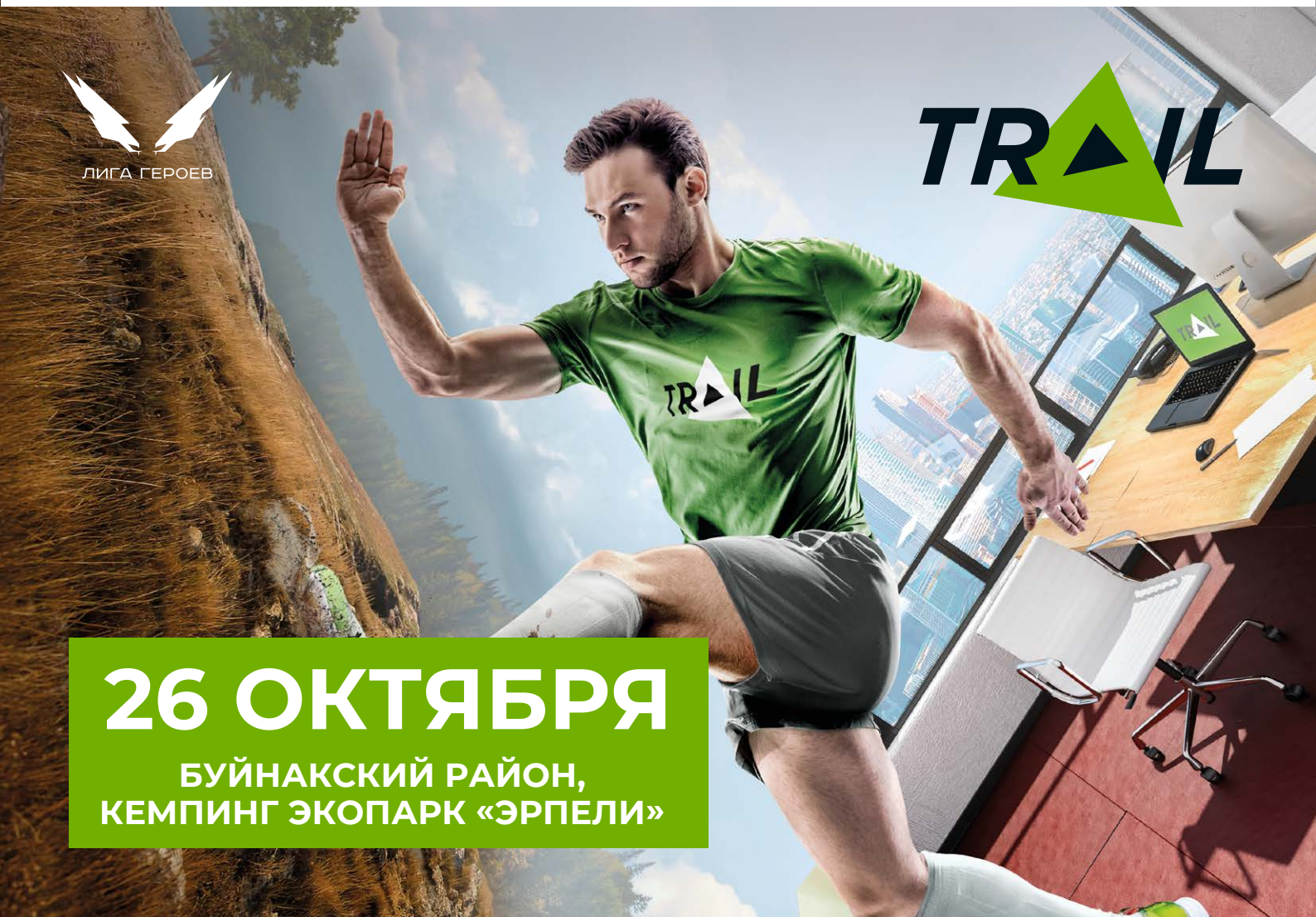
**ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ**



**TRAIL**

**26 ОКТЯБРЯ**

**БУЙНАКСКИЙ РАЙОН,  
КЕМПИНГ ЭКОПАРК «ЭРПЕЛИ»**







# ГОНКА ГЕРОЕВ

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ГОНКА ГЕРОЕВ**

Приветствие .....	3
Как добраться.....	4
Программа.....	5
Памятка участника .....	6
Рекомендации по экипировке.....	7
Медицинская справка-допуск.....	8
Схема стартово-финишного городка .....	9
Интерактивные зоны .....	10
Схема трассы.....	11
Форматы участия .....	12
Турнир по армрестлингу.....	13
Перед стартом / После финиша.....	14
Хронометраж .....	15
Здоровье и безопасность .....	16
Полезные ссылки.....	17



Приветствие .....	18
Как добраться.....	19
Путь участника.....	20
Программа мероприятия .....	21
Медицинская справка-допуск.....	22
Схема стартово-финишного городка .....	23
Схема трассы.....	24
Интерактивные зоны .....	25
Памятка участника .....	26
Форматы участия .....	27
Хронометраж .....	28
Здоровье и безопасность .....	29
Полезные ссылки.....	30



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ПРИВЕТСТВИЕ

### ПРИВЕТ, ГЕРОЙ!

Для нас очень важно, чтобы Гонка Героев прошла на самом высоком уровне. Поэтому в этой памятке мы собрали всю важную информацию о твоём старте. Желаем классного результата и отличного настроения!

### ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ



# ГОНКА ГЕРОЕВ

## КАК ДОБРАТЬСЯ



Республика Дагестан, Буйнакский район,  
Кемпинг экопарк «Эрпели»

**42.782350, 46.994760**



**Бесплатный трансфер доступен только  
по предварительной записи по кнопке ниже**

Информация об отправлении трансфера:

**Дата:** 25 октября

**Время:** 7:00

**Адрес:** автостанция «Северный»,  
пр. Али-Гаджи Акушинского, 100



### ПАРКОВКА

Уважаемые участники! Мы рекомендуем вам воспользоваться трансфером или объединиться со своими друзьями на личном авто, ввиду того, что на территории кемпинга находится стихийная парковка.

Однако, при необходимости, вы всё же сможете припарковаться.

Трансфер будет курсировать один раз от автостанции «Северный» до экопарка «Эрпели» в 7:00 утра.





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ПРОГРАММА

### Программа проведения мероприятия «Гонка Героев»

<b>09:00</b>	Открытие стартово-финишного городка
<b>09:30 – 11:30</b>	Регистрация участников Массового старта
<b>10:40</b>	Церемония открытия Гонки Героев
<b>10:55</b>	Разминка для участников
<b>11:10 – 12:10</b>	МАССОВЫЙ СТАРТ
<b>12:20 – 15:50</b>	Сеты от DJ
<b>16:00</b>	Завершение мероприятия

### Программа проведения мероприятия «Армрестлинг»

<b>09:00 – 11:00</b>	Мандатная комиссия
<b>11:00 – 11:20</b>	Открытие турнира
<b>11:20 – 16:00</b>	Проведение поединков по категориям
<b>17:00 – 18:00</b>	Церемония награждения победителей турнира

### Программа проведения мероприятия «Лазертаг»

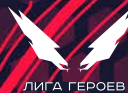
<b>09:30 – 15:00</b>	Регистрация участников
<b>10:00 – 16:00</b>	Проведение матчей в формате 5/5 или 10/10
<b>16:00</b>	Завершение мероприятия

### Программа проведения мероприятия «Спортивное ориентирование»

<b>09:30 – 15:00</b>	Регистрация участников
<b>10:00 – 15:30</b>	Проведение забегов в индивидуальном и командном формате
<b>16:00</b>	Завершение мероприятия

### Программа проведения мероприятия «Турнир по детской полосе препятствий среди учащихся»

<b>09:00 - 09:30</b>	Регистрация участников
<b>09:30 - 09:45</b>	Открытие турнира
<b>9:45 - 10:00</b>	Инструктаж по технике безопасности
<b>10:30 - 13:30</b>	Индивидуальные забеги участников
<b>14:30 - 16:30</b>	Командные соревнования
<b>16:30 - 17:00</b>	Награждение детских стартов



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ПАМЯТКА УЧАСТНИКА



**1**

Предъяви на регистрации документ, удостоверяющий личность (паспорт/права), согласие на обработку персональных данных, билет участника на мероприятия [электронно], медицинскую справку-допуск [принимается только оригинал документа. При необходимости копии, участник самостоятельно заблаговременно должен позаботиться о ней. Копия документа принимается только с оригиналом в бумажном виде.



**2**

Получи стартовый пакет на регистрации



**3**

Воспользуйся теплой раздевалкой



**4**

Сдай свои вещи в камеру хранения [Важно! Убедись, что номер на мешке совпадает с номером манишки]



**5**

Сделай разминку



**6**

Направляйся к старту

[СКАЧАТЬ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРС. ДАННЫХ](#)



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКИПИРОВКЕ



### ПРАВИЛЬНО

- Компрессионная футболка с длинным рукавом / рашгард
- Спортивные леггинсы / тайтсы
- Длинные волосы собраны или убраны под бандану / кепку / повязку
- Спортивные носки
- Трейловые кроссовки с высоким протектором

Опционально: спортивные перчатки, наколенники, налокотники



### НЕПРАВИЛЬНО

- Шорты, открытые зоны ног;
- Кольца, браслеты и другие украшения;
- Обувь с металлическими шипами;
- Любая хлопчатобумажная одежда или обувь, удерживающие влагу.





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК

1

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
"ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №00"  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допущен к соревнованиям по бегу  
(или не имеет противопоказаний для участия  
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

2

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

3

Врач Иванов Иван Иванович  
ВРАЧ

- 1 Штамп медицинской организации / бланк медицинской организации с ее реквизитами.
- 2 Печать медицинской организации, на которой идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами.
- 3 Личная подпись и личная печать врача (должны друг другу соответствовать).

### Справка должна обязательно содержать следующие сведения:

- ФИО;
- Дата рождения;
- Вид спорта: бег / бег по пересеченной местности / бег с препятствиями;
- Дистанция: до 10 км;
- Факт допуска от врача;
- Дата выдачи справки.

Срок действия медицинского заключения составляет 6 месяцев с момента выдачи документа, если не указан иной срок действия в справке. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала в бумажном виде. Справки не возвращаются.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях утв. Приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 020 г. No 1144н.



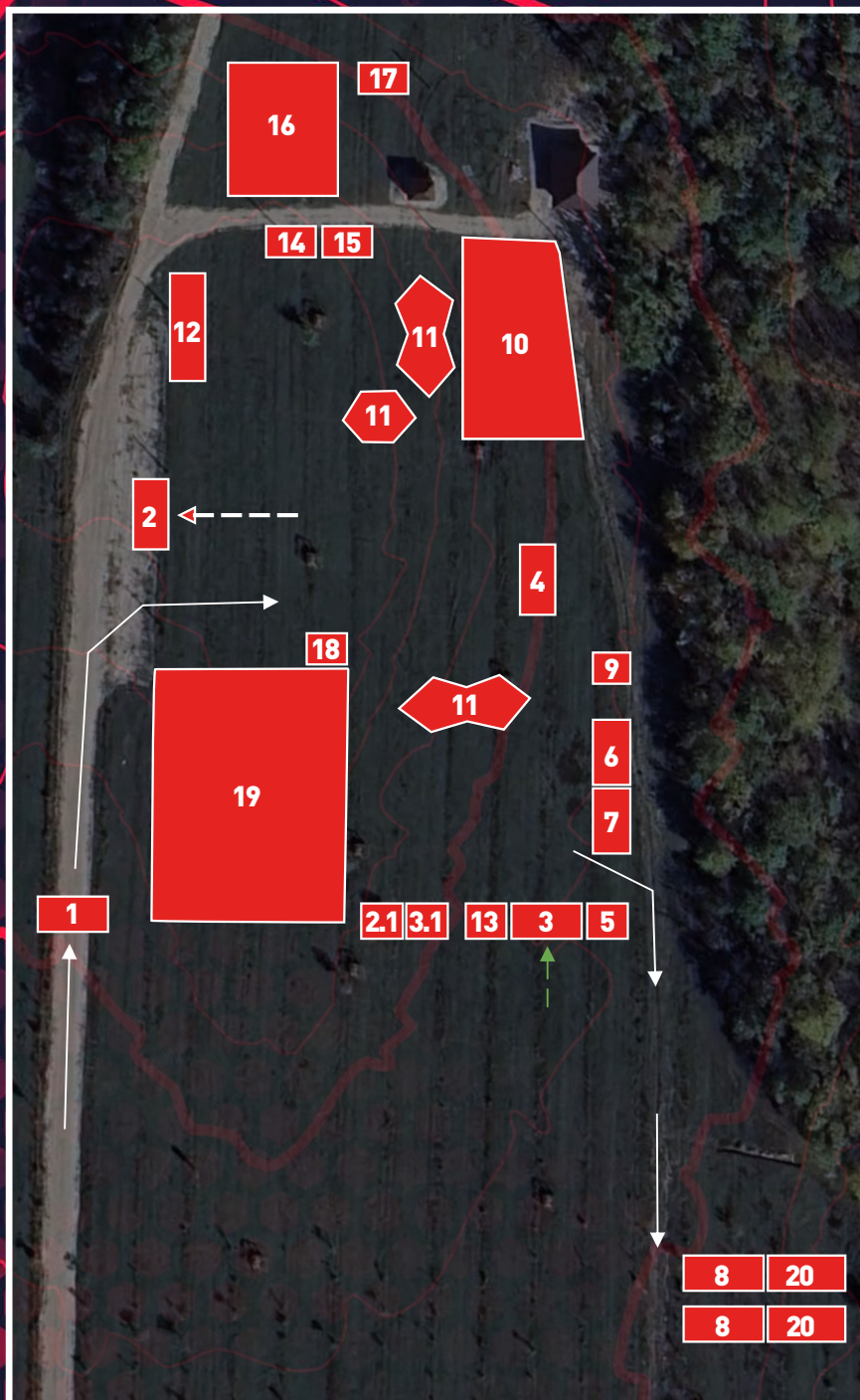


ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## СХЕМА ФАН-ЗОНЫ

1. Вход
2. Старт
3. Финиш
- 2.1 Старт детский
- 3.1 Финиш детский
4. Сцена
5. Фотозона «Гонка героев»
6. Регистрация
7. Камера хранения
8. Раздевалки
9. Хронометраж
10. Фудкорт
11. Зона отдыха
12. Туалеты
13. Медицина
14. Армрестлинг – регистрация
15. Армрестлинг – подиум
16. Страйкбол
17. Лучный тир
18. Регистрация на ориентирование
19. Спортивный лабиринт (ориентирование)
20. Душевые







ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗОНЫ

### ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ

Здесь вы сможете украсить себя яркими временными татуировками, отражающими дух соревнований и спортивной борьбы. Выберите дизайн, символизирующий смелость и спортивный дух, и навсегда запомните этот день!

### СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ

Испытайте свои навыки навигации! На этой площадке вас ожидает спортивное ориентирование в заданном направлении, где участники соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий, чтобы найти правильный маршрут в лабиринте. Активность работает в свободном режиме с 10:00 до 16:00 (25 октября) и с 10:00 до 14:00 (26 октября). Необходима предварительная регистрация. Каждый участник, успешно преодолевший дистанцию, получает фирменный сувенир от Лиги Героев (допускаются участники от 6 лет и старше).

### СТРАЙКБОЛ

Погрузитесь в динамичную игру, имитирующую боевые ситуации, с использованием безопасного страйкбольного оружия. Стратегия, командная работа и быстрые реакции — вот залог победы! Здесь вы сможете почувствовать себя настоящими бойцами.

### ЛУЧНЫЙ ТИР

Испытайте свою точность и концентрацию, стреляя из лука по мишеням. Эта площадка подходит как новичкам, так и опытным стрелкам, чтобы почувствовать себя настоящими мастерами меткости, развить внимание и терпение, а также получить незабываемые впечатления от точных выстрелов и победных ощущений.

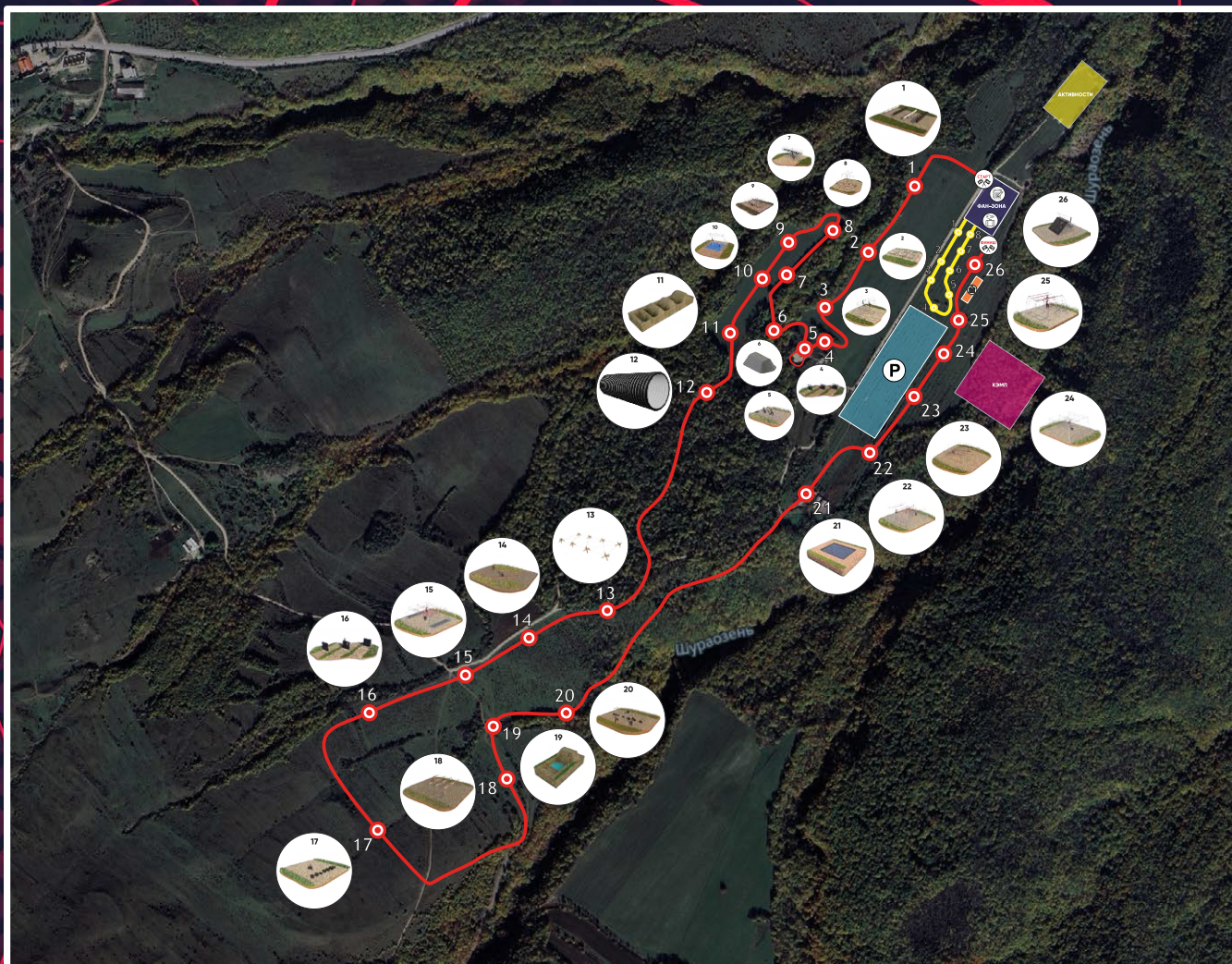




ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## СХЕМА ТРАССЫ



### КОМПЛЕКСНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

- |                                     |                                 |                             |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Барьеры                          | 11. Рвы с увеличением дистанции | 21. Переход через бассейн   |
| 2. Сетка в горизонтальной плоскости | 12. Переход по трубе            | 22. Рукоход «Волна-качели»  |
| 3. Забор решетчатый                 | 13. Колючая проволока           | 23. Коала                   |
| 4. Заборы с проемами                | 14. Баланс на бревне            | 24. Рукоход «Универсальный» |
| 5. Перенос груза                    | 15. Рукоход «Лестница»          | 25. Рукоход «Наклонный»     |
| 6. Спуск по канатам                 | 16. Вертикальные заборы 2,5 м   | 26. Горка с канатами        |
| 7. Карьерный рост                   | 17. Кантование покрышки         |                             |
| 8. Подъем груза                     | 18. Барьеры из бревен           |                             |
| 9. Наклонная сетка                  | 19. Ров двухступенчатый         |                             |
| 10. Канаты вертикальные             | 20. Бросок покрышки             |                             |

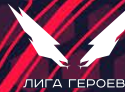
Общее количество препятствий: 26  
Длина трассы: 7,3 км

### КОМПЛЕКСНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ДЕТСКАЯ

1. Барьеры с покрышками
2. Сетка в горизонтальной плоскости
3. Вертикальные заборы 1,5 м
4. Баланс на бревне
5. Рукоход «Кольца»
6. Переход по сетке
7. Рукоход «Лестница»
8. Горка с канатами

Общее количество препятствий: 8  
Длина трассы: 500 м





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ФОРМАТЫ УЧАСТИЯ

### Формат «Массовый старт»

— индивидуальный формат участия.

Каждому участнику на старте выдается индивидуальный чип для отслеживания времени.

Участвовать также можно с друзьями и близкими.

При прохождении препятствий можно помогать друг другу. Есть возможность не проходить препятствия.





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ТУРНИР ПО АРМРЕСТЛИНГУ

### **Механика соревнований:**

Мандатная комиссия 9:00 – 11:00

Открытие турнира 11:00 – 11:20

Проведение поединков по категориям 11:20 – 16:00

Финалы категорий и звездный поединок 16:00 – 17:00

Награждение победителей турнира 17:00 – 18:00

Турнир представляет собой соревнования по армрестлингу на правой руке.

### **Весовые категории:**

Юниоры до 18 лет включительно: 75/85/85+ кг

Юниоры до 21 года включительно: 75/85/85+ кг, абсолютная категория

Мужчины: 75/85/95/95+ кг, абсолютная категория

Победители в каждой категории награждаются медалями

Предварительная заявка на участие:



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ПЕРЕД СТАРТОМ / ПОСЛЕ ФИНИША

### ПЕРЕД СТАРТОМ:

1. Приезжай за 1 час до своего старта. Воспользуйся нашим бесплатным трансфером или личным т/с.
2. Пройди в фан-зону.
3. Зарегистрируйся у волонтера и получи стартовую манишку.
4. Воспользуйся теплыми раздевалками, камерой хранения и биотуалетами.
5. Загляни в наши интерактивные зоны развлечений и точки партнеров.
6. Сделай разминку.
7. Сделай фото у пресс-волла.
8. Направляйся к старту.

### ПОСЛЕ ФИНИША:

1. Получи свой заслуженный жетон на финише у волонтера, браслет на бесплатное питание и сдай чип хронометража.
2. Сделай фото у пресс-волла.
3. Воспользуйся раздевалками, камерой хранения и биотуалетами.
4. Прими душ в душевом комплексе.
5. Отведай полевой кухни (по браслету).
6. Загляни в наши интерактивные зоны развлечений и точки партнеров.
7. Поучаствуй в конкурсах от ведущего.
8. Отдохни в лаундж-зоне.





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ХРОНОМЕТРАЖ

Хронометраж мероприятия осуществляется компанией **cronosport.ru**

Чип электронного хронометража получают участники массового старта (индивидуальный)

Чипы выдаются в зоне старта. После финиша чип необходимо сдать волонтеру.

Правила использования чипа (для индивидуальных форматов):

1. Надень свой чип перед стартом на лодыжку любой ноги, плотно закрепи его липучкой.
2. Для точности результата просим тебя не перекрывать чип плотными элементами одежды сверху.
5. Не снимай чип до пересечения финишной черты.
4. Если ты решишь сойти с дистанции, пожалуйста, сообщи об этом представителю организационного комитета / судьбе / волонтеру и сдай чип.
5. Утеря чипа может привести к невозможности фиксации твоих личных результатов.
5. Утеря чипа ведет к штрафу в размере 3000 рублей и взимается Организатором.



ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, а также на трассе (см. схемы ранее).

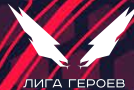
В ходе соревнований уровень адреналина увеличивается, а значит, болевой порог может быть повышен. Обращайся за медицинской помощью своевременно при возникновении малейших намеков на то, что она может тебе потребоваться. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки переохлаждения / перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с мероприятия судьями и медицинским персоналом принудительно.

### **Наши рекомендации:**

- перед стартом обязательно проведи разминку;
- используй только удобную для тебя экипировку, которая проверена;
- не принимай новые для тебя БАДы и спортивное питание, которое ты ранее не употреблял;
- не принимай энергетические напитки и алкоголь перед стартом;
- слушай и выполняй рекомендации судей / инструкторов / волонтеров.

Если у тебя есть группа поддержки, пожалуйста, предупреди их о правилах мероприятия (так как мероприятие находится на закрытом полигоне). Это правило необходимо для обеспечения безопасности всех участников.





ЛИГА ГЕРОЕВ

# ГОНКА ГЕРОЕВ

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ:**

**ФОТО С СОРЕВНОВАНИЙ:**

**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ:**

## **ДОРОГОЙ АТЛЕТ!**

До захватывающих стартов трейлраннинга от Лиги Героев осталось совсем немного времени!

Тебя ждет целое приключение! Для того, чтобы оно прошло максимально круто, мы собрали всю важную информацию в этой памятке.

Мы желаем тебе легкого старта и отличного настроения.

**ДО ВСТРЕЧИ 26 ОКТЯБРЯ  
НА TRAIL!**



**Республика Дагестан, Буйнакский район,  
Кемпинг экопарк «Эрпели»  
42.782350, 46.994760**

**Бесплатный трансфер доступен только по предварительной записи по кнопке ниже**

### **Информация об отправлении трансфера:**

Дата: 25 октября

Время: 7:00

Адрес: автостанция «Северный», пр. Али-Гаджи Акушинского, 100

### **Парковка:**

Уважаемые участники! Мы рекомендуем вам воспользоваться трансфером или объединиться со своими друзьями на личном авто, ввиду того, что на территории кемпинга находится стихийная парковка.

Однако, при необходимости, вы всё же сможете припарковаться.

Трансфер будет курсировать один раз от автостанции «Северный» до экопарка «Эрпели» в 7:00 утра.

# ПУТЬ УЧАСТНИКА



Предъяви на регистрации документ, удостоверяющий личность (паспорт/права), согласие на обработку персональных данных, билет участника на мероприятия (электронно), медицинскую справку-допуск (принимается только оригинал документа. При необходимости копии, участник самостоятельно заблаговременно должен позаботиться о ней. Копия документа принимается только с оригиналом в бумажном виде.



Получи стартовый пакет на регистрации



Воспользуйся теплой раздевалкой



Сдай свои вещи в камеру хранения (Важно! Убедись, что номер на мешке совпадает с номером манишки)



Сделай разминку



Направляйся к старту

[СКАЧАТЬ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРС. ДАННЫХ](#)

## Важно для участников дистанции 20 км:

На забеге у вас обязательно должно быть с собой заряженное устройство — телефон или часы — с сохранённым треком маршрута. При регистрации нужно будет показать этот трек (например, скриншот или открытый файл) вместе с остальными документами.

**Где взять трек?** Его можно скачать в Гайде участника на странице 9 под схемой маршрута.



# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ



## ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ «TRAIL»

- 09:00** Открытие стартово-финишного городка
- 09:40** Торжественная церемония открытия
- 09:50** Разминка для участников (1 км, 5 км, 10 км и 20 км)
- 10:00** Старт забега на 20 км (общий старт)
- 10:10** Старт забега на 1 км
- 10:30** Старт забега на 5 км
- 10:45** Старт забега на 10 км
- 11:30** Церемония награждения победителей и призеров в возрастных категориях 1 км
- 12:00** Церемония награждения победителей и призеров в возрастных категориях 5 км
- 12:15** Церемония награждения абсолютных победителей и призеров 10 км
- 13:00** Церемония награждения абсолютных победителей и призеров 20 км
- 15:00** Завершение мероприятия

## ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

- 09:30 – 15:00** Регистрация участников
- 10:00 – 15:30** Проведение забегов
- 16:00** Завершение мероприятия

# МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК

1 → **ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
"ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №00"**

СПРАВКА № 123

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допускает к соревнованиям по бегу  
(или не имеет противопоказаний для участия  
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

Дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 → **ПОЛИКЛИНИКА**

3 → **Иванов Иван Иванович  
ВРАЧ**

- 1 Штмп медицинской организации / бланк медицинской организации с ее реквизитами
- 2 Печать медицинской организации, на которой идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами
- 3 Личная подпись и личная печать врача (должны друг другу соответствовать)

## Справка должна обязательно содержать следующие сведения:

- ▶ ФИО;
- ▶ Дата рождения (для несовершеннолетних с указанием полных лет);
- ▶ Вид спорта: бег / бег по пересеченной местности;
- ▶ Дистанция: 1 км, 3 км, 5 км, 10 км, 25 км;
- ▶ Результаты осмотра врача-терапевта: противопоказаний к забегу на дистанции 1 км, 3 км, 5 км, 10 км, 25 км нет;
- ▶ Результат ЭКГ: полное описание результатов ЭКГ (расшифровка);
- ▶ Дата выдачи справки.

**ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ НА ДИСТАНЦИИ 20 КМ КАЖДОМУ АТЛЕТУ НЕОБХОДИМ НАЛОБНЫЙ ФОНАРИК!**

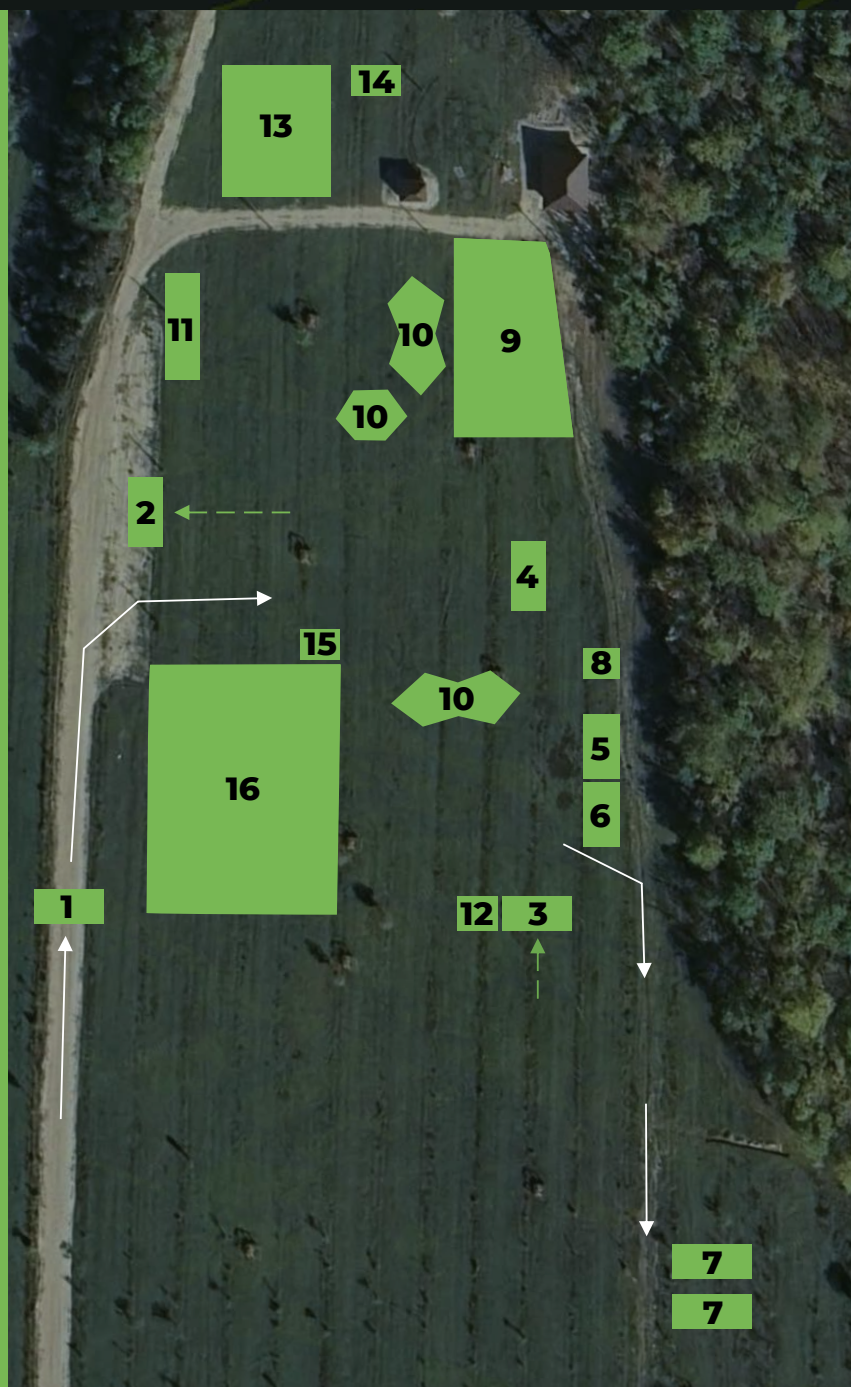
Срок действия медицинского заключения составляет 6 месяцев с момента выдачи документа, если не указан иной срок действия в справке.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях утв. Приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 020 г. No 1144н.



# СХЕМА СТАРТОВО-ФИНИШНОГО ГОРОДКА

1. Вход
2. Старт
3. Финиш
4. Сцена
5. Регистрация
6. Камера хранения
7. Раздевалки
8. Хронометраж
9. Фудкорт
10. Зона отдыха
11. Туалеты
12. Медицина
13. Страйкбол
14. Лучный тир
15. Регистрация на ориентирование
16. Спортивный лабиринт (ориентирование)



# СХЕМА МАРШРУТОВ

TRAIL





## **Переводные татуировки**

Здесь вы сможете украсить себя яркими временными татуировками, отражающими дух соревнований и спортивной борьбы. Выберите дизайн, символизирующий смелость и спортивный дух, и навсегда запомните этот день!

## **Спортивный лабиринт**

Испытайте свои навыки навигации! На этой площадке вас ожидает спортивное ориентирование в заданном направлении, где участники соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий, чтобы найти правильный маршрут в лабиринте. Активность работает в свободном режиме с 10:00 до 14:00 (26 октября). Необходима предварительная регистрация. Каждый участник, успешно преодолевший дистанцию, получает фирменный сувенир от Лиги Героев (допускаются участники от 6 лет и старше).

## **Страйкбол**

Погрузитесь в динамичную игру, имитирующую боевые ситуации, с использованием безопасного страйкбольного оружия. Стратегия, командная работа и быстрые реакции — вот залог победы! Здесь вы сможете почувствовать себя настоящими бойцами.

## **Лучный тир**

Испытайте свою точность и концентрацию, стреляя из лука по мишеням. Эта площадка подходит как новичкам, так и опытным стрелкам, чтобы почувствовать себя настоящими мастерами меткости, развить внимание и терпение, а также получить незабываемые впечатления от точных выстрелов и победных ощущений.

# ПАМЯТКА УЧАСТНИКА



**Лимиты  
преодоления  
дистанций:**

**1К - 20 минут  
5К - 60 минут  
10К - 2 часа 30 минут  
20К - 5 часов**

1. Бежать нужно легко и свободно.
2. Смотрите перед собой на пару метров вперёд и анализируйте рельеф тропы. Будьте внимательны, ведь на маршруте могут встречаться корни деревьев, камни и скользкая почва.
3. При беге старайтесь делать небольшой наклон корпуса вперёд.
4. Трейловый бег увеличивает пульс (относительно бега по ровной поверхности) примерно на 5-20 ударов, в зависимости от сложности рельефа и вашей подготовки. Учитывайте этот факт и при необходимости держитесь в строго заданной пульсовой зоне.
5. Следите за постановкой стоп. Вам следует бежать с пятки на носок или же приземляться на полную стопу - это придаст большую устойчивость ноги при неровном рельефе.
6. Для безопасного преодоления спуска или подъема сбавьте скорость и пройдите их в небольшом полуприседе.
7. Следите за своим самочувствием и состоянием других участников. При необходимости обратитесь за помощью к медицинскому персоналу или волонтеру на трассе/финише.



# ФОРМАТЫ УЧАСТИЯ

Формат участия для всех дистанций единый - **индивидуальный.**

Возрастные ограничения по участию:

1К - с 6 до 17 лет включительно

5К - 16+

10К - 18+

20К - 18+

Внимательно проверьте внесенные данные и правильность оформленного слота на Мероприятие. Если вы оформили слот неправильно/по ошибке - вы можете сдать его в личном кабинете на сайте, либо написать в нашу службу технической поддержки. Лицам, несоответствующим возрастным ограничениям Мероприятия, стартовые пакеты выданы не будут.

Хронометраж мероприятия осуществляется компанией **cronosport.ru**

Чип электронного хронометража получают участники всех дистанций. Чип будет интегрирован в обратную сторону стартового номера.

## **Правила использования чипа:**

1. Закрепите свой стартовый номер таким образом, чтобы цифры номера оказались снаружи, а чип прилегал к вашей одежде.
2. Для точности результата просим вас не перекрывать чип плотными элементами одежды сверху, а также не мочить водой.
3. Не снимайте стартовый номер (чип) до пересечения финишной черты.
4. Если вы решите сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом решении представителю организационного комитета / судье / волонтеру.
5. Утеря стартового номера (чипа) может привести к невозможности фиксации ваших личных результатов.
6. Чип является одноразовым и сдавать после финиша его не нужно.



# ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

**1** Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, а также будут находиться на трассе.

**2** В ходе мероприятия уровень адреналина увеличивается, а значит, болевой порог может быть повышен. Обращайся за медицинской помощью своевременно при возникновении малейших намеков на то, что она может тебе потребоваться.

**3** Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева / переохлаждения, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медицинским персоналом принудительно.

**4** Если тебе или другому участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь — сообщи об этом персоналу на трассе.

**5** Если вдруг другой спортсмен рядом с тобой внезапно потерял сознание:

- Подхвати его и, контролируя голову, аккуратно положи его на землю (это позволит избежать получения травм при падении);
- Уложи участника на бок и контролируй это положение до прибытия медицинской помощи;
- В срочном порядке через волонтера / маршала / судью / организатора вызови медицинскую помощь.

**6** Не стесняйтесь обращаться за помощью к другим участникам / организаторам / волонтерам / судьям / окружающим!

## НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ▶ Перед стартом обязательно проведи разминку;
- ▶ Используй только удобную для себя экипировку, которая проверена (не стоит надевать на старт абсолютно новые вещи);
- ▶ Не принимай новые для себя БАДы и/или спортивное питание, которое ты ранее не употреблял;
- ▶ Не выходи на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и, в том числе, если пребывал в таком состоянии накануне;
- ▶ Разумно оценивай свои силы, выходи на старт дистанции с равноценной подготовкой.

Если у тебя есть группа поддержки, пожалуйста, предупреди их о правилах соревнований: зрителям запрещено находиться на трассе и в стартово-финишном коридоре. Эти правила необходимы для обеспечения безопасности всех участников. В случае уклонения от данных требований участник, чей болельщик нарушит правила, будет дисквалифицирован.

**РЕЗУЛЬТАТЫ  
ЗАБЕГА**

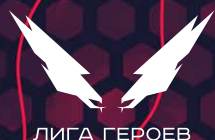
**ФОТО  
С ЗАБЕГА**

**СОЦИАЛЬНЫЕ  
СЕТИ**



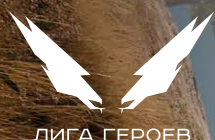
**25 ОКТЯБРЯ**

**БУЙНАКСКИЙ РАЙОН,  
КЕМПИНГ ЭКОПАРК «ЭРПЕЛИ»**



**ГОНКА  
ГЕРОЕВ**

**ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!**



**TRAIL**

**26 ОКТЯБРЯ**

**БУЙНАКСКИЙ РАЙОН,  
КЕМПИНГ ЭКОПАРК «ЭРПЕЛИ»**

