



## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ БЕГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «СНЕГУРКА TRAIL» 2022 К СТАРТУ ПО ТРЕЙЛРАННИНГУ «СНЕГУРКА TRAIL» 2023

### 1. Цели и задачи

1.1. Беговая тренировка «Снегурка - Трейл» 2022 (далее «Тренировка») - спортивное событие по трейлраннингу (бег по пересеченной местности с элементами кроссового бега) проводится с целью:

- Выявления сильнейших бегунов любителей и самоопределения к старту «Снегурка Trail» 2023г.
- Привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Популяризации ультрамарафонского бега по пересеченной местности в России;
- Развития трейлраннинга на территории Костромской области;
- Развития современного и активного отдыха;
- Знакомства с природой и историей Костромской области (г.Нерехта)
- Знакомство с русско-народным фольклором и славянской мифологией.
- Качественной проработки маршрута, который впоследствии сможет использоваться для прогулок, туристических походов и тренировочных трасс;
- Приобщения детей и юношества к спорту и здоровому образу жизни.

1.2. Официальные информационные ресурсы мероприятия для получения актуальной информации по организации:

Официальный сайт <http://suricaterun.com/>;

Официальная страница в социальных сетях

Контактный телефон организаторов:

8 925 905 24 45 Екатерина;

8 926 714-17-84 Константин

### 1.3. Время и место проведения

- Тренировка проводится: 13 марта 2022 года
- Дата начала Тренировки: 13 марта 2022 года
- Дата завершения Тренировки: 13 марта 2022 года
- Даты подготовительного и завершающего этапов: с 6 марта по 16 марта

2022 года.

1.4. Место старта тренировочного маршрута: ММЦ «Земля- планета людей» база «Сосновый Посад», Костромская обл., Нерехтский р-н.

1.5. Маршруты проложены по территории Нерехтского района, Костромской области.

1.5.1. Маршруты дистанций проложены с соблюдением правил трейлранинга и в полной мере готовят бегунов любителей к прохождению Trail – забегов.

Участников ожидают участки различной техничеcко сложности. В рамках Тренировки утверждены 4 основных дистанции и 1 дополнительная (детская):

Long – 29 км – лимит времени – 5 часов;

Medium – 14 км – лимит времени – 3,5 часа;

Short – 5 км – лимит времени – 1,5 часа;

Fun – 2 км – лимит времени – 30 минут;

Kids Sprint – 200/500 м – по последнему.

1.5.2. Расписание стартов на разные дистанции Тренировки будет опубликовано позднее на официальном сайте <http://suricaterun.com/> и на официальных страницах в социальных сетях Организатора.

1.6. Руководство Тренировкой

1.6.1. Организатором Тренировки является компания ООО «Сурикат Теам» при поддержке ММЦ « Земля – Планета людей» г. Нерехта, Костромской области.

1.6.2. Непосредственное проведение и определение сильнейших бегунов любителей Тренировки возлагается на организационный комитет во главе с директором Тренировки Зайцевым Константином Михайловичем и главным Тренером - Титаренко Екатериной Андреевной.

1.6.3. Организационный комитет имеет высшие полномочия в отношении правил Тренировки и их интерпретации, а также контроля за их соблюдением.

2. Требования к участникам и условия допуска

2.1.1. Тренировка проводится с соблюдением рекомендаций по предотвращению распространения COVID - 19 на территории Российской Федерации.

2.1.2. Все участники и их сопровождающие принимают соглашаются со строгим исполнением правил.

2.1.3. Участники и их сопровождающие с любыми признаками недомогания (температура выше 37,2- 37,4, кашель, насморк, боль в горле и с др. возможными сопутствующими симптомами COVID 19 не допускаются к Тренировке.

2.1.4. Находясь в стартовом городке необходимо соблюдать социальную

дистанцию.

2.2. Тренировка носит личный характер.

2.2.1. Все участники Тренировки принимают и соглашаются с условиями и правилами данных правил и обязуются неукоснительно их соблюдать.

2.2.3. находясь в стартовом коридоре, при получении стартового номера и в других местах скопления людей на месте старта) участники должны быть в защитных масках, закрывающих дыхательные пути (нос и рот).

2.2.4. Находясь на дистанции участнику запрещается покидать размеченный коридор трассы, забегать на дистанции в магазин и другие общественные места, встречающиеся на трассе.

2.3. Получение стартового номера и пакета участника:

2.3.1. При прохождении регистрации участник должен назвать свою дистанцию и присвоенный ему ранее номер. (Номер приходит на указанную участником почту при прохождении электронной регистрации)

2.3.2. Все участники Тренировки (на все дистанции свыше 100м) должны в обязательном порядке предъявить при получении пакета участника следующие документы:

- оригинал документа, удостоверяющего личность участника;
- оригинал медицинской справки.

2.3.3. Требования к медицинской справке:

- справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача;
- в справке должно быть указано, что участник допущен к беговым тренировкам на выбранную им дистанцию;
- справка должна быть оформлена не ранее 6 месяцев до даты проведения любого спортивного события.
- оригинал медицинской справки участника остается в оргкомитете.

\*Участники, желающие сохранить справку, имеют возможность забрать ее на стойке регистрации после финиша.

- Участники, не предъявившие справку, к Тренировке не допускаются.

2.3.3\*. Если к моменту тренировки в регионе ужесточаются меры по предотвращению распространения новой корона-вирусной инфекции возможно понадобится предъявление QR кода о пройденной вакцинации или ПЦР тест, сделанный не позднее, чем за двое суток до мероприятия.

2.4. Участники всех дистанций несут материальную ответственность за браслет электронного хронометража и в случае его утери возмещают ущерб в размере 1500 (одной тысячи пятьсот) рублей.

2.4.1. Чтобы предупредить финансовые потери при возникновении непредвиденных ситуаций во время участия в Тренировке, Организаторы рекомендуют самостоятельно заключить договор страхования.

Договор о страховании жизни и здоровья спортсмена от несчастных случаев на

дни проведения Тренировки можно оформить тут.

Получение пакета участника за другого человека возможно только при предъявлении рукописной доверенности, оригинала мед. справки и копии удостоверения личности того, за кого вы получаете пакет участника.

2.5. К участию в Тренировке допускаются следующие спортсмены:

ДИСТАНЦИЯ	ВОЗРАСТ	УСЛОВИЯ допуска
Long «Заводные шары» 29 км	18+	участие в зимнем старте не меньше полумарафонской дистанции.
Medium «Снежевиночка» 14 км	16+	До 18 лет сопровождение несовершеннолетнего на трассе родителем или др.законным представителем
Short «Снегурка Чилл» 5 км	16+ (14+*)	16+ письменное разрешение родителей 14+ Сопровождение ребенка родителем или др.законным представителем
Fun «Кокошник Race» 2 км	12+	До 18 лет сопровождение несовершеннолетнего на трассе родителем или др.законным представителем
Kids Sprint «Снегурики» 200м/ 500м	0+	Сопровождение родителями/родительское соглашение на участие в тренировке

Возраст участника определяется на момент фактической даты проведения Тренировки.

\*В строго индивидуальном порядке, при определенных условиях (ребенок занимается профессиональным спортом, имеет разряд по легкой атлетике или другому беговому виду спорта, допускается к забегу личным тренером и т.д.) возможен допуск ребенка возрастной группы 14+ к дистанциям Fun (2 км) и Short (5 км) в сопровождении одного из родителей.

\*\*Возможно рассмотрение допуска категории 16+ на дистанции Medium (14 км), обсуждается в индивидуальном порядке с организационным комитетом.

3.Обеспечение безопасности участников.

### 3.1. Участники:

- участие в Тренировке является добровольным;
- участник осознает и подтверждает, что трейлранинг, спорт сопряженный со значительными физическими нагрузками и риском для здоровья любого человека, в том числе при стечении различных объективных и субъективных обстоятельств (погодные условия, общее состояние здоровья участника, наличие хронических заболеваний и предрасположенностей к ним, физическая подготовка участника и опыт участия в марафонах и аналогичных мероприятиях, качество спортивной экипировки участника и иные), на которые организатор повлиять не может.

При отправке заявки на Тренировку «Снегурка Trail» участники подтверждают, что снимают с организаторов трейла любую уголовную, административную и/или гражданскую ответственность в случае телесных повреждений или материального ущерба, полученных ими во время бега.

при отправке заявки на участие на Тренировку, участники гарантируют, что осведомлены о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков.

участник берет на себя ответственность за свою экипировку, Организатор не несет ответственности перед участником за порчу или потерю экипировки участником во время Тренировки;

участник обязан соблюдать требования разметки, указателей и указания организаторов во время передвижения по дистанции.

Участник обязан ознакомиться с треком GPX своей дистанции перед стартом и загрузить на свое устройство (смартфон, часы, др.гаджет)

В связи с сохранением рисков распространения COVID-19 участник обязан соблюдать меры предосторожности: соблюдать социальную дистанцию, носить маску, использовать санитайзеры, воздержаться от объятий и рукопожатий.

При сходе с дистанции участник должен остановиться в точке, где принял решения сойти и ждать эвакуации организаторами – не предпринимая попыток самому добраться до места старта.

### 3.2. Организаторы:

- предоставляют медицинскую помощь участникам, врач на постоянной основе во время проведения Тренировки находится в зоне стартового городка;
- обеспечивает эвакуацию до места старта, в случае схождения участника с дистанции
- организатор не несет ответственность за жизнь и здоровье участников трейла, а также сохранность их имущества;
- эвакуация участников с трассы, в случае необходимости, осуществляется машиной, снегоходом, или любым другим доступным способом, но для этого, в силу особенностей трасс, может потребоваться значительное время;
- организатор не несет ответственность в случае, если участник вышел на Тренировку в состоянии здоровья, не позволяющем безопасно преодолеть

дистанцию;

- организатор имеет право не допустить участника к Тренировке по состоянию здоровья, в случае, если врачом принято соответствующее решение;
- организатор имеет право не допустить участника к Тренировке в состоянии алкогольного/наркотического опьянения;
- организатор имеет право не допустить участника к Тренировке в случае недостойного, неспортивного поведения.

\*Организатор оставляет за собой право вплоть до 2х дневного срока до начала Тренировки изменить формат и порядок проведения, а именно выхода на дистанции в связи с сохранением рисков распространением COVID -19.

#### 4.Снаряжение:

4.1.Организаторы имеют право проводить проверку обязательного снаряжения непосредственно перед стартом, а также на любой точке дистанции.

Участник обязан предъявить снаряжение для проверки по требованию организаторов.

Отсутствие у участника хотя бы одной позиции из обязательного снаряжения или отказ участника от проверки, является основанием для отказа в допуске к Тренировке или дисквалификации участника.

Каждый участник обязан иметь все предметы обязательного снаряжения при себе на протяжении всего маршрута.

Набор обязательного снаряжения может меняться, если старт был перенесен по времени (например: с более раннего на более позднее или наоборот)

#### 4.2.Рекомендуемое снаряжение на маршрутах:

Long 29 км, Medium 14 км, Shirt 5 км

- рюкзак, жилет или поясная сумка
- носки для зимнего бега
- комплект термобелья (Термокофта и термоштаны)
- запас воды -(в гидраторе, питьевых бутылках) общей емкостью не менее 0,6л на старте
- беговой головной убор
- перчатки/варежки
- спасательное одеяло
- включенный мобильный телефон с полной зарядкой (если на момент выхода на маршрут номер отличается от указанного в анкете при регистрации, об этом при получении пакета участника необходимо уведомить организатора)
- устройство с загруженным треком дистанции
- налобный фонарь с комплектом батареек, обеспечивающих работу не менее 3 часов. Рекомендуемая мощность – не менее 150 люменов.

- нагрудный номер (прикрепленный спереди)
  - свисток или любое другое устройство подачи сигнала
- 4.2.2.Рекомендуемое дополнительное снаряжение:
  - личная аптечка: бинт, эластичный бинт или тейплента 3м, вазелин, лейкопластырь в рулоне;
  - необходимый запас питания на выбранную дистанцию.

## 5.Обеспечение Тренировочного маршрута

### 5.1. Питание

5.1.1.Пункты питания будут организованы через каждые 7-8 км. На пунктах питания будут питье, в т.ч. вода, которой можно будет дополнить гидраторы, фрукты, хлеб и другие продукты в индивидуальных порционных упаковках или порционно разложенные. Пункт питания с горячей пищей для завершивших тренировку будет располагаться в месте старта/финиша;

5.1.2.Горячий обед входит во все пакеты участника, кроме дистанции Fun и Kids. Для дистанции Long и Medium обед комплексный: состоит из первого и второго блюда, дистанция Shot второе блюдо. Получить обед можно только предъявив на раздаче оригинал стартового номера участника и получив отметку на нем, либо по купону участника, если обед был заказан заранее.

5.1.3. Pasta Party предусмотрена для дистанций Long и Medium, которая состоится 12 февраля 2022 года на территории ММЦ «Планета – Земля Людей» в г.Нерехта. Получить ее можно предъявив оригинал стартового номера участника.

## 6.Маркировка тренировочных маршрутов

6.1. Маршрут будет промаркирован каждые 30—200 метров (в зависимости от прямой видимости), на сложных участках будут размещены указатели направления. Для разметки используются печатные указатели, сигнальная лента, светоотражающая лента, указатели, в особо сложных участках участник команды организаторов (волонтер).

### 6.2.Старт маршрутов

Участники стартуют в створ ворот группами не более 50 человек одновременно (в зависимости от выбранной дистанции и в отведенное для них время).

### 6.3.Финиш

Определение точного времени прохождения тренировочного маршрута участников осуществляется с помощью электронного хронометража.

При сбое работы электронного хронометража прохождение финишной черты определяется в ручном режиме.

## 7. Дисквалификация

Для создания максимально приближенных условий к трейловому забегу «Снегурка Trail» 2022, следующие нарушения наказываются дисквалификацией или временным штрафом в зависимости от обстоятельств:

- движение по трассе в обход разметки (по рядом проходящему участку);
- движение по трассе в обход разметки с целью среза дистанции;
- движение по трассе в противоход основному потоку спортсменов;
- нахождение на трассе участника без номера или с номером другого участника;
- оставление мусора на трассе;
- срыв и порча разметки;
- отсутствие обязательного снаряжения или отказ от проверки снаряжения организатором;
- иные действия и бездействие участников, которые организаторы и тренера сочтут несовместимыми с принципами честного поведения и этическими нормами трейлраннинга, включая грубое поведение в отношении организаторов или главного тренера;
- использование участником подручного средства передвижения (велосипед, самокат, авто- и мототехника и другие средства передвижения);
- если стартовый номер участника скрыт под одеждой, находится на спине или отсутствует у участника, находящегося на маршруте;

7.2. Чтобы сообщить о нарушении участником одного или нескольких пунктов, ведущих к дисквалификации, необходимо предоставить главному тренеру фото- или видео- подтверждение нарушения. При этом, если о нарушении сообщает представитель Организаторов, то такое подтверждение не требуется.

## 8. Результаты. Протесты.

8.1. Лидеры по прохождению маршрутов дистанций определяются с помощью электронного хронометража, которые фиксирует главный тренер – Титаренко Екатерина Андреевна.

При любой спорной ситуации Организаторы руководствуются данными правилами. Если ситуация не описана, то Организаторы руководствуются здравым смыслом оргкомитета. Решающим мнением обладают главный тренер и директор гонки.

В случае несогласия участника с результатами прохождения маршрута на самоопределение или при выявлении участником нарушений правил Тренировки, допущенных другими участниками, он вправе подать письменный протест на имя главного тренера не позднее 3 (трех) дней с момента окончания контрольного времени дистанции (ваши протесты направлять по адресу

[yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com)).

8.1.1. Оргкомитет Тренировки не гарантирует участнику получение личного результата и занесение в финишные протоколы в следующих случаях:

Электронный чип хронометража поврежден

Стартовый номер размещен не на груди или под одеждой

Участник не прошел контрольную отметку

Стартовый номер утерян

Участник дисквалифицирован

## 8.2. Поощрение участников

Для создания максимально приближенных условий к трейловому забегу «Снегурка Trail» 2023

Лидеры (определяются по времени преодоления дистанции) будут награждаться пакетом лидера.)

Все, завершившие тренировочные маршрут в пределах контрольного времени участники отмечаются памятной медалью. Определение лидеров (1-3 место) в личном зачете происходит в абсолютных категориях для каждой дистанции (мужчины и женщины отдельно).

Награждение лидеров в возрастных категориях не предусмотрено.

Организаторы вправе запросить у лидеров всех дистанций записанный трек дистанции для решения спорных вопросов. В случае отказа от предоставления трека решение принимается главным тренером и директором Тренировки.

## 9. Регистрация, заявка, оплата

9.1. Прием заявок открыт с 14 января 2022 года на официальном сайте. Заявки рассматриваются в течение 3-х (трех) суток с момента подачи, подтверждение приходит Вам вместе со стартовым номером на почту.

9.1.1. Регистрация на сайте продлится до 1 марта 2022 года включительно.

\*Регистрация с приобретением фирменного свитшота продлится до 1 марта.

Зарегистрированным считается участник, который оформил заявку, указав личные персональные данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность на сайте и оплатил регистрационный взнос (размер регистрационного взноса указан на сайте и зависит от даты регистрации). После оплаты за участником резервируется стартовый номер и участник отображается в списках участников.

Заявка участника аннулируется, если участником заведомо указаны неполные, ложные или неточные данные.

Оплаченная регистрация отмене не подлежит, регистрационный взнос не возвращается.

Перерегистрация. Передача номера другому участнику возможна до 3 марта 2022 года. Позднее этой даты перерегистрация участника не возможна. Участник должен отправить заявку на электронную почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com), указав

ФИО, свой номер участника и данные нового участника, в соответствии с регистрационной анкетой на официальном сайте Тренировки. Вся перерегистрация занимает не более 48 часов, с момента получения заявки. Смена дистанции возможна 3 марта 2022 года включительно, позднее этой даты смена дистанции не осуществляется. В случае перехода с меньшей дистанции на большую участник обязан доплатить разницу до фактической стоимости участия. Если слот был приобретен со скидкой, при смене дистанции скидку повторно использовать не возможно, так же скидки не суммируются между собой. В случае перехода с большей дистанции на меньшую доплата не производится, разница в сумме не возвращается. При возникновении необходимости смены дистанции можно обратиться к Организаторам по почте [yagusatrail@gmail.com](mailto:yagusatrail@gmail.com) или ватсап 8 925 905 24 45

ДИСТАНЦИЯ, КМ	СТОИМОСТЬ СЛОТА, РУБ						
	14.01-19.01 2022		20.01.- 20.02 2022		21.02-01.03 2022		Регистрация На месте и после 01.03
	стандарт	С фирменным свитшотом	стандарт	С фирменным свитшотом	стандарт	С фирменным свитшотом	стандарт
Fun «Кокошник Race» 2 км	1200	3500	1200	3500	1200	3500	1500
Shot «Снегурка Чилл» 5 км	1500	3800	1600	3900	1700	4000	1900
Medium «Снежевиночка» 14 км	2000	4300	2200	4500	2400	4700	2600
Long «Заводные шары» 29 км	3000	5300	3300	5600	3500	5800	3700
Kids Sprint «Снегурики» 200м / 500м	600		600		600		600

#### 10. Скидочная система

Настоящими правилами определяется скидка следующим категориям участников:

Скидка на слот предоставляется:

- Участники из одной команды/бегового клуба в составе более 7 человек – 12%

Для получения скидки необходимо заполнить Анкеты на сайте (без оплаты) и отправить именной список регистрирующихся на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8(925)905 24 45

- Многодетным семьям – при условии, что все члены семьи принимают участие в забегах (скидка начисляется только на взрослые дистанции)
- Семьи 3 человека и больше – 15%

Для получения скидки необходимо заполнить анкеты на сайте (без оплаты) и отправить именной список регистрирующихся, а также документы подтверждающие родство на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8(925) 905 24 45

- Пенсионерам, инвалидам и ветеранам, участникам боевых действий 20%

Для получения скидки необходимо заполнить анкеты на сайте (без оплаты) и отправить подтверждающие документы на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8 (925) 905 24 45

- Матерям/отцам одиночкам -15%, (скидка начисляется только на взрослые слоты) – 15%

Для получения скидки необходимо заполнить анкеты на сайте (без оплаты) и отправить подтверждающие документы на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8(925) 905 24 45

- Спортсменам имеющим высокий PI (Performance Index) в соответствии с индексом ITRA могут получить скидки в следующих размерах:  
мужчины, от 740 до 769 PI – 50%, 770 PI и выше – 100%  
женщины, от 630 до 679 PI – 50%, 680 PI и выше – 100%

Для получения скидки необходимо заполнить анкеты на сайте (без оплаты) и отправить подтверждающие документы на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8(925) 905 24 45

- Местным/коренным жителям Нерехты и Нерехтского района Костромской области– 12%

Для получения скидки необходимо заполнить анкеты на сайте (без оплаты) и отправить подтверждающие документы на почту [yagusyatrail@gmail.com](mailto:yagusyatrail@gmail.com) или по вотсап 8(925) 905 24 45

10.1.Регистрация на сайте продлится до 6 февраля 2022 года включительно. Общий лимит участников 200 человек и не более 50 человек на дистанцию.

10.2. Максимальное количество одновременно стартующих участников 30 человек.

11.Защита окружающей среды

Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание

трассы, для этого в стартовом городке предусмотрены контейнеры для мусора, а на трассе в зоне пунктов питания определена допустимая зона выброса мусора. За несоблюдение данных правил следует дисквалификация. Рекомендуется каждому участнику иметь при себе небольшой пакет для мусора или сохранять при себе упаковки от спортивного питания и проч. до финиша.

## 12. Фото- и видеоматериалы

Организаторы имеют право проводить фото- и видеосъемку во время Тренировки и использовать полученные фото- и видеоматериалы в целях, не противоречащих действующему законодательству Российской Федерации, включая рекламу. Участники Тренировки не получают никаких выплат в случае использования организаторами их фото- и видеоизображений, полученных организаторами во время Тренировки.

## 13. Изменения в положении

13.1. Настоящее Положение Может быть изменено или прекращено Оргкомитетом в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации, в связи с этим.

## 14. Форс-Мажор и чрезвычайное положение

Мероприятие может быть отменено, либо в него могут быть внесены изменения, по причине возникновения чрезвычайных, непредвиденных и непредотвратимых обстоятельств находящихся вне контроля Организаторов. В частности, к таким обстоятельствам относятся: стихийные бедствия (землетрясение, наводнение, ураган); порывы ветра свыше 15 метров в секунду (включительно); температура воздуха ниже минус 25 или выше плюс 30 градусов по Цельсию (включительно); количество осадков 20 мм и более за 12 часов и менее до начала Тренировки; события, явления, которые Главное управление МЧС России по субъекту РФ признает экстренными и предупреждает о их возможном наступлении; пожар; массовые заболевания (эпидемии); забастовки; военные действия; террористические акты; диверсии; ограничения перевозок; запретительные меры государств; запрет торговых операций, в том числе с отдельными странами, вследствие принятия международных санкций; акты, действия, бездействия органов государственной власти, местного самоуправления; другие, не зависящие от воли организаторов обстоятельства. При наступлении или при угрозе наступления вышеуказанных обстоятельств, вследствие чего мероприятие подлежит отмене либо изменению, участники, зарегистрировавшиеся для принятия участия в мероприятии, уведомляются СМС - сообщением на телефонный номер или письмом на электронный адрес, указанные в процессе регистрации. При отмене мероприятия по причине форс-мажора плата за участие не возвращается.