



"One Man Relay – 2015"

Чемпионат и Первенство г.Москвы бегом (общий старт кросс).

1. **Местность** представлена несколькими ландшафтными зонами: парковым сосновым лесом, поймой речки Нерская, склоном с перепадом высот 20–25 метров, местами рассечённым лощинами, участками с искусственными микроямами–воронками, а также районом с дюнным рельефом. Район разделён на две части широкой ЛЭП, дюнный небольшой район отделён от основного дачным посёлком Белые Пески.

Дорожная сеть в части района развита хорошо, в части района средне. Присутствуют широкие лыжные трассы.

Пробегаемость леса от хорошей до средней. «Зелёный» лес в основном пробегается, крапивы в лесу мало, в пойме – нет.

Гидрография представлена залесёнными и открытыми болотами, практически сухими (на 26 сентября).

Залесённость района 80%, грунт песчаный.

Ограничения района: с севера – река Нерская, с юга и востока – автомобильное шоссе, с запада – п. Цюрупы для d1 и d2, дачи для d3–5 и широкая ЛЭП для d6-d11, RD.

Аварийный азимут – на север до реки Нерская, далее в центр соревнований.

Опасные места – автомобильное шоссе запрещено для перемещения на дистанции. В районе пункта К широкая канава (против квадроциклов и машин), будет загорожена красной лентой.

Грунтовые дачные дороги в посёлке Белые Пески с малой интенсивностью движения (только для дист.1 и 3). Бытовой мусор (около посёлка). По лесным дорогам и лыжным трассам могут двигаться квадроциклы – будьте внимательны!

1. **Карта.** Масштаб у всех групп **1:7500**, сечение рельефа 2,5 метров. Карты герметизированы. Легенды впечатаны в карту. Нумерация КП у тех, кто бежит круги со сменой карт – одинарная (МЖ-Э), у остальных групп – двойная.

МЖЭ бегут со сменой карт все круги, остальные группы, имеющие 2 круга на дистанции, бегут с двусторонней картой. Оформление дистанций разное по цвету – **1 круг красный, 2 круг – фиолетовый.**

2. Параметры дистанций и карта:

D	Группа	Длина	Контр время, ч	Конфигурация, карта
D1	M21Э	19,8 км 51 КП	3,5	3 круга, смена карт (карта А3)
D2	M20, M35	13,5 км 37 КП	3	2 круга, поворот (А3) 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D3	Ж21Э	10,7 км 34 КП	3	2 круга, смена карт (карта А3)

D4	M18, M21Б, M40, M21обл	10,2км 32 КП	3	2 круга, поворот (А3) 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D5	Ж20, Ж35, M45, Ж21обл	8,8км 28 КП	3	2 круга, поворот (А3) 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D6	Ж18, Ж21Б, Ж40, M18обл, M35обл	7,6км 27 КП	2,5	2 круга, поворот (А4), 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D7	M16, M50, M55, Ж45, O1 , M16обл	7,2км 28 КП	2,5	2 круга, поворот (А4), 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D8	Ж16, Ж50, M60, Ж18обл, Ж35обл, M45обл	6,5км 26кп	2,5	2 круга, поворот (А4), 1 круг – красный, 2 круг – фиолетовый
D9	M14, Ж55, M14обл, Ж16обл, Ж45обл	3,7 км 19кп	2	2 бабочки, карта А4
D10	Ж14, Ж60-75, M65-75, O2 , Ж14обл, Ж55обл	3,5 км 17кп	2	2 бабочки, карта А4
D11	M12, M12обл	2,5 км 13кп	2	1 бабочка, карта А5
D12	Ж12, Ж12обл	2,4 км 12кп	2	1 бабочка, карта А5
D13	MЖ10, MЖ10обл	1,9 км 8кп	2	1 круг без рассеивания, карта А5
RD, Nov	Новички, Родители –дети	1,65 км 10кп	2	1 круг без рассеивания, карта А5

У всех дистанций есть маркированные участки – от старта до пункта К – 50м, от последнего КП до финиша – 50м.

Маркированный участок от последнего КП до пункта К (через смену карт, пункт питания) – 140м.

- 3. Старт.** В стартовую зону участники приглашаются за 10мин. в накопитель, за 5 мин. – на линии старта. Участники выстраиваются по порядку номеров. Открытый старт будет находиться в отдельном коридоре сбоку от основного старта. Старт в открытых группах по стартовой станции. Опоздавшие участники стартуют из открытого старта без стартовой отметки.

4. Награждение:

Победители и призеры по всем группам (кроме O1, O2, «Новички, Родители-дети») награждаются памятными сувенирами от организаторов и ценными призами от спонсоров. Победители открытых групп, а также участники, занявшие 4-6 места в группах MЖ10-21Э, награждаются памятными призами.

1-3 места по группам MЖ21Э награждаются денежными призами.

	1 место	2 место	3 место
M21Э	8 000р.	5 000р.	3 000р.
Ж21Э	6 000р.	4 000р.	2 000р.

Участники группы «Родители-Дети и Новички» на финише получают приз. Победители и призеры Чемпионата и Первенства Москвы награждаются медалями и дипломами от Москомспорта.

- 5. Питание** на смене карт и на финише – чай. В центре соревнований будет работать полевая кухня.
- 6. Торговля** будет в центре соревнований, где вы сможете приобрести спортивную экипировку.

7. **Экология.** В целях безопасности и соблюдения правил посещения лесов, разведение костров категорически запрещается! Мусор оставлять только в специальные мешки. В районе центра соревнований будут оборудованы туалеты.

8. Спонсоры соревнований



УДАЧНЫХ СТАРТОВ!!!

