

# Кросс-поход “от Кремля до Кремля” (Коломна – Зарайск, 2023 г.)

## Цель мероприятия:

- Популяризация здорового образа жизни.

## Задачи:

- Развитие бегового сообщества,
- Сплочение спортивного коллектива,
- Подготовка участников к преодолению протяженных беговых дистанций,
- Обмен опытом,
- Историко-туристическое просвещение участников,
- Повышение ответственности к окружающей среде.

## Старт и финиш

Старт - 13 августа 2023 года в 01:00:00 от Пятницких ворот Коломенского кремля.

Финиш - у одной из башен Зарайского кремля (точное место финиша будет определено позднее).

Ориентировочное время начала финиша -- 6-30, время будет уточняться по мере прохождения дистанции.

## Маршрут

Нитка маршрута:

Коломна – Щурово – Городна – Берхино – Бебехово – Болобново – Сенницы-2 – Ратькино – Протекино – Радушино – Маркино – Зарайск. Общее расстояние – около 65 километров. Маршрут в основном проложен по полевым и лесным дорогам с минимальным использованием дорог общего пользования.

Дистанция будет промаркирована частично. За несколько дней до пробега будут опубликованы треки в формате GPX на странице регистрации и в социальных сетях для навигации участников.

Время прохождения дистанции участниками не фиксируется. Победители не выявляются и не награждаются.

Трансфер участников до старта и от финиша организуется силами участников.

# Участие

Возраст участников на момент старта - не менее 18 лет.

Участие - индивидуальное или в виде эстафеты.

Команда для эстафеты - от 2 до 4 человек. Команда перемещается между точками поддержки (они же - точки передачи эстафеты) на собственном транспорте.

Участки эстафеты:

- 1) Коломна (Пятницкие ворота) – Щурово (около 12 км, асфальт);
- 2) Щурово – Городна (около 13 км, грунтовые дороги);
- 3) Городна – Протекино (около 20 км, грунтовые дороги, асфальт);
- 4) Протекино – Зарайск (кремль) (около 20 км, грунтовые дороги, асфальт)

Каждый член команды может бежать один или несколько участков. На дистанции должен находиться минимум один член команды. Допускается перевозка питания и дополнительного снаряжения (например, запасной одежды и обуви) на автомобилях поддержки.

Вещи индивидуальных участников со старта на финиш перевозят организаторы.

## Точки поддержки

В точках передачи эстафеты будут организованы точки поддержки (пункты питания).

Возможна организация дополнительных точек поддержки. На точках поддержки участникам будет предоставлена вода и питание (фрукты, сухофрукты, шоколад). На точках поддержки не будет одноразовых стаканчиков. Участники должны иметь свои стаканчики для питья. Дополнительное спортивное питание на дистанции организуется силами участников.

Координаты точек поддержки (контрольных точек)

- Коломна (старт) – 55.105748, 38.763646 (Пятницкие ворота)
- Щурово – 55.050923, 38.781566 (Ж/д переезд)
- Городна – 54.958929, 38.790964 (Св. источник, часовня Св. Николая)
- Протекино – 54.837377, 38.792128 (Поле у брода)
- Зарайск (финиш) – 54.757221, 38.869886 (Кремль)

## Контрольное время на дистанции

На точках поддержки установлено контрольное время прибытия участника. Участнику, не прибывшему на точку поддержки в контрольное время, не рекомендуется дальнейшее прохождение дистанции.

- Щурово – 1:40,
- Городна – 3:30 (+ 1:50),
- Протекино – 6:30 (+ 3:00)

Работа точек поддержки прекращается через 20 минут по истечении контрольного времени.

# Регистрация

Для гарантированного участия необходима предварительная регистрация.

Регистрация будет открыта на сайте [myrace.info](https://myrace.info) (страница мероприятия – <https://myrace.info/events/443>). Закрытие регистрации 12 июня 2023 г. Взнос за индивидуальное участие – **2000** рублей, за команду – **3000** рублей.

Перенос регистрации возможен до 31.07.2023 с использованием инструментов сайта [myrace.info](https://myrace.info). Стоимость переноса регистрации - 100 рублей. После 31 июля 2023 перенос регистрации невозможен.

Отмена регистрации возможна до окончания регистрации (31.07.2023). При отмене регистрации возвращается 90% взноса. Для отмены регистрации следует обратиться к организаторам по электронной почте ([run2kremlins@gmail.com](mailto:run2kremlins@gmail.com)). После 31 июля 2023 отмена регистрации невозможна.

Регистрация может быть закрыта ранее при достижении лимита участников.

Выдача стартовых номеров будет производиться в Коломне 12 августа 2023 г. О месте и времени выдачи стартовых номеров будет сообщено дополнительно.

# Безопасность

Все участники забега лично ответственны за свою безопасность и здоровье. Все участники должны иметь полное представление о рисках, связанных с участием в мероприятии, и принять эти риски на себя. Оплатой участия участник гарантирует, что осведомлен о состоянии своего здоровья, пределах собственных физических возможностей и уровне своих технических навыков, а также подтверждает, что снимает с организаторов мероприятия любую гражданскую ответственность в случае телесных повреждений, травмах, увечьях и иные расстройства здоровья, или материального ущерба, полученных им во время забега. Все участники должны понимать, что забег проходит в отдаленных районах и транспортировка для оказания медицинской помощи, в случае такой необходимости, может занять несколько часов.

Пробег не будет обеспечен квалифицированным медицинским персоналом с необходимым оборудованием для оказания первой медицинской помощи. Участники должны иметь минимальный набор для оказания первой медицинской помощи.

Участникам рекомендуется иметь спортивную страховку от несчастных случаев на день проведения пробега.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций или ухудшения погодных условий, иных не зависящих от организаторов причин для обеспечения безопасности участников организаторы оставляют за собой право изменить дистанцию пробега или отменить полностью. При этом стартовые взносы не возвращаются.

Участники должны уважать природу и полностью исключить замусоривание трассы. В целях защиты окружающей среды мы рекомендуем участникам отказаться от использования одноразовых стаканчиков на трассе. На точках поддержки одноразовых стаканчиков не будет. Собранный мусор по возможности будет отправлен на переработку.

# Снаряжение

Рекомендуемый минимальный перечень снаряжения:

- Налобный фонарик,
- Аптечка (бинт, эластичный бинт, лейкопластырь в рулоне),
- Запасной фонарик или запасной комплект батарей (аккумуляторов),
- Спасательное одеяло,
- Свисток,
- Емкости для воды общим объемом не менее 1 литра,
- Стаканчик,
- Заряженный телефон с записанным телефоном организаторов,
- Часы или телефон с загруженным треком дистанции.

# Фото- и видеосъемка

Организаторы могут осуществлять фото и видео съемку забега без ограничений и оставляют за собой право использовать полученные ими во время забега материалы по своему усмотрению. Ссылка на материалы будет в открытом доступе для всех участников в социальных сетях

# Контакты

Организаторы: Алексей Романов, Юлия Романова  
e-mail: [run2kremlins@gmail.com](mailto:run2kremlins@gmail.com)  
сайт: [run2kremlins.ru](http://run2kremlins.ru)