

# Информационный бюллетень о тренировочных стартах 21 мая 2017 года

## Время проведения

21 мая 2017 года, воскресенье

10:00-11:00 – регистрация участников, выдача карт

11:10 – брифинг

11:20 – построение на старт

11:30 – общий старт гонки и рогейна

14:30 – окончание КВ рогейна

15:30 – окончание КВ гонки

15:40 – награждение рогейна

16:30 – награждение гонки

Победители и призеры награждаются грамотами.

Окончательные итоги тренировочного старта будут опубликованы на сайте [nngase.ru](http://nngase.ru) и в группе вк <https://vk.com/nngase> 22 мая.

## Место проведения

Богородский район, Нижегородская область, Доскино.



## Программа стартов

4 часовая приключенческая гонка по выбору

3 часовой мини-рогейн

## Приключенческая гонка

Участие командное из 2-3 человек любого пола 18 лет и старше (возможно участие детских команд от 16 лет в сопровождении родителей под их личную ответственность). Одиночные участники старше 18 лет допускаются вне конкурса.

Контрольное время – 4 часа

Отметка sportident.

Этапы: ориентирование, бег, велосипед, веревки, байдарки, дартс, спец-задание.

Сценарий гонки:

Участники в произвольном порядке собирают контрольные пункты (КП) и этапы, отмеченные на карте. Все КП можно брать как бегом, так и на велосипеде. Половина КП поставлена так, что бы бегом их можно было взять быстрее. Каждое КП и этапы оцениваются в баллах (первая цифра номера КП). Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов за Контрольное время. За каждую просроченную минуту после окончания контрольного времени с команды снимается по 1 баллу.

Водный этап на байдарках будет располагаться в 7 км по прямой от места старта.

Веревочные этап и этап байдарок будут открыты для прохождения через пол часа после старта, закрыты для прохождения за 30 минут до финиша, это стоит учитывать при планировании дистанции. Байдарки для водного этапа и снаряжение для прохождения веревочного этапа предоставляются организаторами. При желании можно использовать свое веревочное снаряжение:

СНАРЯЖЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	ПРИМЕЧАНИЕ
Нижняя (беседка) страховочная система	1	предоставляется судьями «Венто-стандарт»
Ус самостраховки	2	длинной от беседки до кончиков пальцев вытянутой руки из верёвки диаметром не менее 9,5 мм предоставляется судьями
Удерживающее спусковое устройство	1	можно применять восьмерку предоставляется судьями
Устройство для подъёма	1	жумар Венто предоставляется судьями
Карабин	3	предоставляется судьями
Каска	1	для безопасности
Перчатки (рукавицы)	1	для безопасной страховки

Этапы проходятся в порядке живой очереди. На велосипедный этап допускаются только участники в шлемах.

## Рогейн

Участие личное

Отметка sportident.

Возрастные группы участников:

юниоры (Ю) – от 14 до 18 лет

элита (О) – открытая возрастная категория.

ветераны (В) – от 40 до 55 лет

суперветераны (СВ) – 55 лет и старше

родители-дети (РД) – родители с детьми

Проводится в соответствии с правилами рогейна. Контрольное время – 3 часа.

**Несовершеннолетние участники допускаются только под ответственность родителей, тренеров, официальных представителей с их письменного согласия.**

### **Карты**

На каждого участника будет выдана одна карта формата А4 масштаба 1:30000 откорректированная весной 2017 года специально для этих соревнований.

### **Заявка**

Онлайн заявка на рогейн и гонку до 18 мая включительно по ссылке <http://nnrace.ru/Home/Register>

При наличии вопросов напишите на почту [nnrace@yandex.ru](mailto:nnrace@yandex.ru)

Заявка на месте возможна при наличии свободных карт

### **Стартовый взнос с участника при заявке до 18 мая включительно**

	Рогейн	Приключенческая гонка
<b>Обычная</b>	300	500
<b>Льготная</b> До 21 года, пенсионеры по возрасту	150	300

### **Стартовый взнос при заявке после 18 мая, на месте**

	Рогейн	Приключенческая гонка
<b>Обычная</b>	400	600
<b>Льготная</b> До 21 года, пенсионеры по возрасту	250	400

### **Внимание!**

На время прохождения дистанции участникам рекомендуется иметь с собой заряженный сотовый телефон для экстренной связи, необходимое количество воды, одежду по погоде, мед. аптечку и средство от клещей.

**В экстренной ситуации при наличии сотовой связи немедленно связаться с организаторами, номер впечатан в карту!**

### **Охрана окружающей среды**

На месте проведения соревнований запрещается мусорить.

## **Инструкция для тех, кто впервые на гонке**

1. Собрать дома вещи и хорошее настроение, обязательно взять воды и желательно рекомендуемое снаряжение.
2. Приехать на поляну соревнований к времени начала регистрации.
3. Разместиться на поляне и проследовать к палатке регистрации.
4. Оплатить стартовый взнос, заполнить расписку об ответственности, получить комплект карт, номеров.
5. Внимательно изучить карту и оценивая свои возможности с учетом контрольного времени спланировать свой маршрут. Взятие всех контрольных пунктов (КП) возможно только при очень быстром темпе передвижения и точном выходе на все КП.
6. Соберитесь к старту и проследуйте на брифинг в обозначенное время, где прослушайте оперативную информацию по дистанции.
7. Дождитесь стартового сигнала и начните свой маршрут.
8. Найдите свой первый КП и сделайте отметку чипом. Оцените насколько быстро у вас, получается, выходить на КП. Рекомендуем в первый раз выбирать КП расположенное на линейных, четких ориентирах, например, таких как пересечение дорог. При необходимости тут же скорректируйте свой маршрут. Не забудьте выполнить спец задания. Их можно начинать выполнять через пол часа после старта. На веревочных, водных и спец этапах стоят судьи, первым делом обращайтесь к ним за инструктажем по этапу. Поддерживайте своего напарника на дистанции и за час до окончания контрольного времени начните движение в сторону финиша. Если вы чувствуете, что сильно устали закончите дистанцию раньше. Не забудьте отметить себя на финише.
9. После финиша отдохните, при наличии времени дождитесь подведения результатов соревнований, если вы увидите в протоколах расхождения в баллах, обязательно сообщите об этом судье, принимавшем у вас финиш
10. Успешно доберитесь домой :)