|  |
| --- |

Спортивно-

оздоровительный клуб «ГАБО»

 Московская область, Дмитровский район.

ГАБО

Тел. +7(916)336-24-40

http://www.gabo.su

**Контрольная тренировка**

**«Осенний кросс лыжников 2022»**

16 октября 2022 г.

 ГАБО Дмитровский городской округ

**1.Цели, задачи контрольной тренировки**
- проведение контрольной тренировки для всех желающих;

- выявление сильнейших спортсменов в беговом кроссе;

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация бега как одного из самых полезных и доступных массовых видов спорта;
- популяризация летних и зимних видов спорта в Дмитровском городском округе;
- продвижение ГАБО как уникального экологического и живописного природного ландшафта.

**2.Дата и место проведения**

Кросс (бег по пересеченной местности) проводится 16 октября 2022 года.

Место проведения: Дмитровский городской округ, ГАБО, 18-й км Рогачевского шоссе, ГАБОвский терренкур, старт у схемы ГАБОвской народной лыжни (гараж ратрака – 200 метров от автостоянки)

**3. Дистанции, состав участников**

4 км- бегут ВСЕ в том числе и родители с детьми;

6 км- девушки (14-17 лет), юноши (14-17 лет), женщины;

12 км- женщины и мужчины;

25 км- мужчины

**4.Регистрация**

Предварительная регистрация на сайте:

http://racetime.chrono.zelbike.ru/skicross2022

Получение номеров обязательно для участников всех дистанций, кроме дистанции на 4 км, где преодолевают дистанцию ВСЕ желающие, в том числе и родители с детьми.

Время регистрации и получения номеров на месте старта:

16 октября 2022 г. с 09:30 до 11:00.

При проведении регистрации участники заполняют регистрационную карточку установленного образца и подписывают заявление об ответственности за свое здоровье. Ответственность за здоровье юношей и девушек подписывают их тренеры или родители.

Перед входом в стартовую зону участник должен зарегистрироваться у судьи-контролера.

Участники на 4 км, юноши и девушки на 6 км стартовый взнос (средства за автомобильную стоянку и работу судейской бригады не оплачивают).

Участники забега на 6 км оплачивают 300 рублей;

Участники забега на 12 км оплачивают 500 рублей;

Участники забега на 25 км оплачивают 700 рублей.

Приветствуются пожертвования на развитие ГАБОвской народной лыжни (терренкура летом).

**5. Расписание стартов**

Старт на 6 км (дистанция «Любитель) в 11.00;

Старт на 4 км в (дистанция « Чайник» и часть «Любителя» в 11.10;

Старт на 12 км в (дистанция «Любитель» и «Мастер») в 11.30;

Старт на 25 км в 11.40.

**6. Награждение**

По окончании соревнований производится награждение спортсменов, показавших три лучших результата на каждой дистанции, юноши, девушки, мужчины и женщины.

На дистанции 4 км Вас ждут различные награды: сувениры, значки, вкусняшки.

На дистанциях 6, 12 и 25 км:

 участникам на финише вручается памятный значок, на дистанции 25 км памятная медаль.

Победители награждаются кубками и грамотами, награждаются призом и грамотой.

**7. Проезд**

Общественным транспортом: станция савеловского направления Лобня, далее автобусом № 50 до остановки СНТ «Родник-2» по требованию, далее пешком 500 м, через автостоянку до схемы трассы, гаража ратрака.

На автомобиле: из Москвы по Дмитровскому шоссе, на первом посту ДПС на «Красной горке» поворот налево на Лобню, на Рогачёвское шоссе 18-й км, через 200 м автостоянка.

 **8. Организаторы контрольной тренировки по кроссу**

Спортивно-оздоровительный клуб «ГАБО», спортивный клуб OCR «БАНДА» лыжная общественность и волонтеры.

При содействии МБУ «Свобода» Некрасовского сельского поселения.

 **9. Спонсорство, торговля, реклама**

Все организации и частные лица, желающие сотрудничать с оргкомитетом, разместить рекламу или вести торговлю в зоне проведения соревнований, должны обратиться в оргкомитет соревнований до 10 октября 2020 г.

**10. Контакты**

Оргкомитет «Осеннего кросса лыжников» сельского поселения Габовское:
Тел.: +7 916 336-24-40; +7 985 151-05-95; +7 903 519-03-22
E-mail: sok@gabo.su Oboruduem@bk.ru
Twitter: @sokgab

**11.Информация**

Официальный сайт СОК «ГАБО»: [http://gabo.su](http://gabo.su/), http://габо.рф