

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

ОДИНОЧНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ НА ВЕРШИНУ ПСЕАШХА САХАРНАЯ (3189 М).

04 СЕНТЯБРЯ 2021 (05 СЕНТЯБРЯ 2021 - РЕЗЕРВНЫЙ ДЕНЬ)

Скайраннинг-марафон (0550051811Л)

Старт на отметке 550 м (Центр Галактика) в **07:00**

Финиш на отметке 1440 м (станция канатной дороги «Приют Псехако»)

Протяжённость от места старта до вершины Псеашха Сахарная 21 км

Перепад высот 2600 м

Набор высоты 3200 м

Общая протяжённость 36 км

Контрольное время 9 часов

Скайраннинг-гонка (0550121811Л)

Старт на отметке 1440 м (станция канатной дороги «Приют Псехако») в **09:00**

Финиш на отметке 1440 м (станция канатной дороги «Приют Псехако»)

Протяжённость от места старта до вершины Псеашха Сахарная 15 км

Перепад высот 1800 м

Набор высоты 2200 м

Общая протяжённость 30 км

Контрольное время 8 часов

Скайраннинг-Лайт

Старт на отметке 1440 м (станция канатной дороги «Приют Псехако») в **10:00**

Совпадает с дистанцией «Скайраннинг-Гонка» в её стартовой части

Технический финиш Бзерпинский карниз 2100м (отсечка времени для результата)

Расстояние до технического финиша 8 км

Финиш на отметке 1440 м (станция канатной дороги «Приют Псехако»)

Перепад высот 660 м

Набор высоты 800 м

Общая протяжённость 16 км

Контрольное время 6 часов

Результат определяется по времени финиша на Бзерпинском карнизе, при условии самостоятельного возвращения участника к месту старта до истечения контрольного времени.

Скайраннинг-Туризм

Старт на Бзерпинском карнизе 2100 м в **7:30**.

Технический финиш вершина Псеашха Сахарная 3189 м (отсечка времени для результата)

Расстояние до технического финиша - 8 км

Финиш на Бзерпинском карнизе 2100 м

Перепад высот 1100 м

Набор высоты 1300 м

Общая протяжённость 16 км

Контрольное время 9 часов

Результат определяется по времени финиша на вершине Псеашха Сахарная (3189 м), при условии самостоятельного возвращения участника к месту старта до истечения контрольного времени.

Дистанции размечены полиэтиленовой лентой красно-белого цвета.

ЛИЧНОЕ ПИТАНИЕ

В связи с требованиями Кавказского Государственного природного биосферного заповедника, по территории которого проходят все дистанции «Сахарного Марафона», **КАЖДАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УПАКОВКА (ОБЁРТКА) ЛИЧНОГО ПИТАНИЯ**, которое участник берёт на дистанцию, **ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОМАРКИРОВАНА**. Оптимальный вариант маркировки - белый медицинский лейкопластырь с нанесённым на него нагрудным номером участника (в соответствии с протоколом старта). За 30 минут до старта каждой дистанции, перед входом в стартовый коридор, будут производиться проверка наличия маркировки. Продукты, не имеющие маркировку, участники обязаны или оставить на финише или промаркировать.

ХРОНОМЕТРАЖ

Для фиксации результатов участников дистанций «Скайраннинг-Марафон» и «Скайраннинг-Гонка» будет использована система электронного хронометража. В стартовом коридоре участники этих групп получают электронный чип. Время участника на дистанции останавливается сразу после нажатия на финишную станцию. Отметка на финишной станции подтверждается звуковым и световым сигналом. За утерю электронного чипа участник выплачивает организаторам 400 рублей. Фиксация результатов участников на дистанция «Скайраннинг-Туризм» и «Скайраннинг-Лайт» производится в ручном режиме. В случае необходимости - видеофиксация.

Номера участников должны быть закреплены на груди и хорошо видны на протяжении всей дистанции!

ВСЕ СТАРТОВАВШИЕ УЧАСТНИКИ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОХОЖДЕНИЯ ИЛИ НЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ИМИ ДИСТАНЦИИ, ОБЯЗАНЫ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ФИНИШ!

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ОРГАНИЗАТОРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ИМЕТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИИ ЗАРЯЖЕННЫЕ СРЕДСТВА МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ В ЦЕНТРЕ ЛАГЕРЯ:

89286661616 (МегаФон), 89882330099 (МТС).

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПО ЭТАПАМ И ПУНКТАМ ПИТАНИЯ (ПП):

Для каждой дистанции и для каждого КП есть контрольное время: **если участник приходит на КП позже контрольного времени, судья вправе не допустить его для дальнейшего прохождения дистанции**. Это сделано для того, чтобы участники могли вернуться на финиш в светлое время суток и до закрытия канатных дорог.

Дистанция	Место старта	Время старта	Стадион 1500м (+7км, +950м) ПП	Бзерпинский карниз 2100м (+7км, +650м) ПП	2-й приток р.Пслух 2100м (+5км, +300м) ПП	Траверс 2600м (+1.5км, +500м)	Вершина 3189м (+1км, +600м)	Бзерпинский карниз 2100м (финиш Туризма)	Псехако 1440м (финиш)
Марафон	Галактика 550м	7:00	9:00/2ч	10:00/3ч (+1ч)	11:00/4ч(+1ч)	12:00/5ч (+1ч)	13:00/6ч (+1ч)	-	16:00/9ч
Гонка	Псехако 1440м	9:00	-	11:00/2ч	12:00/3ч (+1ч)	13:00/4ч (+1ч)	14:00/5ч (+1ч)	-	17:00/8ч
Туризм	Карниз 2100м	7:30	-	-	9:30/2ч	11:00/3.5ч (+1.5ч)	13:00/5.5ч (+2ч)	16:30/9ч	-
Лайт	Псехако 1440м	10:00	-	13:00/3ч	-	-	-	-	16:00/7ч

Участников всех дистанций отмечают на контрольных пунктах (КП) для обеспечения безопасности. Если участник отметился на всех КП на подъёме и не отмечается на спуске, или участник отметился на первых КП, а на следующих КП нет отметки о прохождении, это может послужить сигналом для организации поисков участника.

На всех пунктах питания (ПП), указанных в данной таблице, участники могут набрать питьевую воду. Из экологических и гигиенических соображений организаторы рекомендуют участникам иметь личные кружки (ёмкости).

Перечня обязательного снаряжения для выхода на дистанции нет. Однако, в случае ухудшения погодных условий судьи на контрольных пунктах имеют право запретить дальнейший подъём участнику, не имеющему соответствующей погоде одежды. Поэтому необходимо ознакомиться со списком рекомендуемого снаряжения. Для комплектования набора снаряжения необходимо учитывать как текущую погоду и прогноз, так и уровень своей подготовки. Не забывайте, что на вершине может быть сильный ветер, а температура может опуститься ниже 0 градусов! Если вы участвуете в соревнованиях по скайраннингу в первый раз, лучше рассчитывать, что непосредственно на вершине Псеашха Сахарная и её склонах (выше 2300м) вы будете находиться не менее трёх часов.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОГО СНАРЯЖЕНИЯ.

Кроссовки или лёгкие ботинки с жесткой подошвой и агрессивным протектором. Выход на дистанцию в туфлях, кедах или обычных городских кроссовках с мягкой подошвой крайне не рекомендуется. Выход на дистанцию в обуви с открытыми пальцами запрещен!

Майка с длинным (рекомендуется) или коротким рукавом.

Штаны, лосины или леггинсы. Выход на дистанцию в шортах не рекомендуется.

Ветро/водозащитная куртка.

Солнечные очки.

Крем от солнца.

Головной убор.

Бутылочка для воды или рюкзак с гидратором для воды (разовой посуды на ПП не будет!)

Треккинг-палки.

Флисовая кофта.

Перчатки

Заряженный и герметизированный мобильный телефон с внесенными телефонами организаторов: 8928-666-16-16 МегаФон, 89882-33-00-99 МТС.

Налобный фонарь

Свисток

Спасательное одеяло-плёнка

Аптечка (бинт, пластырь, обезболивающие и обеззараживающие средства).

Находясь на дистанции участники обязаны строго соблюдать чистоту и порядок.

Утилизация любого мусора должна производиться только в районе финиша (все обёртки, упаковки, фантики и прочее участники приносят с собой с дистанции и утилизируют в специальные мешки на финише).

Результаты участников, не выполняющих указание судей на этапах и волонтеров на дистанции, замеченных в оставлении любого мусора на дистанции, будут аннулированы, а сами участники дисквалифицированы!

В целях профилактики коронавирусной инфекции, всем участникам рекомендуется иметь защитные медицинские маски и антисептические средства.