

Контрольную тренировка Лихтош RunTrail состоится 11 июля.



Закончилась регистрация на контрольную тренировку Лихтош RunTrail. В субботу в 11:00 группами по 20 человек стартуют участники на 28 км., а в 11:15 на 10 км. Прочитайте пожалуйста информацию от начальника дистанции Владимира Михайлова:

« За последнее время треки на 28 и 10 км были протестированы дважды. В понедельник был прокошен участок в болоте (спасибо Алексею Кулепову). Сейчас большая часть трассы размечена, окончательную разметку будем делать в пятницу во второй половине дня. Для обозначения будут использованы белые ленты с надписью ВОЛОГДАМАРАФОН, на поворотах установлены стрелки, в ключевых местах будут контролеры. На сложных отрезках разметка будет более частой, на прямых пореже. В целом, трек проходит по дорогам и тропам различной проходимости. По сравнению с прошлым годом много полей уже прокошено, поэтому из бездорожья остался практически только черничный лес после деревни Елгино (примерно 13й км). Пунктов питания два: первый на 9км, второй на 23км. На ПП будет предложено: вода, изотоник Powerup. Изменений по дистанции совсем не много и они не влияют на длину и сложность. Немного изменится выход из карьера Санниково (прошлогодней дороги сейчас нет, выход будет чуть ближе), и подход к «Свадебному» мосту через Лихтош.

До вчерашнего дня трасса была практически сухая, но дождь обязательно добавит грязи. Впрочем, в пятницу обещают сухую и солнечную погоду, а дороги подсыхают довольно быстро. Тем не менее, следует быть осторожными при преодолении нескольких крутых оврагов и спуска к р.Лихтош. Воды в реках чуть больше, чем год назад, но броды вполне пробегаемы.

Несколько общих правил:

Настоящие трейлраннеры бережно относятся к природе. Мы не будем маркировать ваше питание, как это делают на некоторых гонках, но рассчитываем на сознательность. Просьба не выбрасывать на трассе бутылочки, стаканчики и упаковку от гелей и батончиков.

Кое-где трасса проходит через или по окраинам населенных пунктов. Просим уважительно относиться к местным

жителям и их имуществу.

Дистанция немного захватывает гравийных дорог общего пользования. Движение по ним не интенсивное, но, тем не менее, просим соблюдать осторожность.

В трейлраннинге принято помогать друг другу при необходимости, даже в ущерб своему результату, особенно если есть опасность для жизни и здоровья другого участника.

Если случилось ЧП, сразу связаться с организаторами по телефону 8-921-716-51-07, либо сообщить ближайшему контролеру.

Далее некоторые рекомендации (главным образом для тех, кто бежит 28 км):

1. Экипировка: Можно ли пробежать гонку в обычных кроссовках? Да, можно (ну не покупать же в самом деле специально для одного старта). Но в трейловых вы будете чувствовать себя комфортнее (если это слово вообще применимо здесь) и увереннее. Однако кроссовки должны быть «прибеганы» и испытаны на тренировках.

Читать полностью: <https://vologdamarafon.ru/news/2020/07/09/информация->