

Всероссийский день бега «Кросс нации», ставший уже традицией, пройдёт 20 сентября в Вологде.



Для этого забега нет ограничений ни по возрасту, ни по уровню подготовки. Организаторы предлагают выбрать любую комфортную дистанцию.

"Кросс нации" – это массовое мероприятие, на котором ждут всех. Спортсмены соревнуются на пяти дистанциях: 1000 или 2000 метров (на усмотрение организаторов), 4000 метров, 6000 метров, 8000 и 12000 метров.

Участников делят на группы по возрасту – бежит вся страна: школьники, молодежь, взрослые, пенсионеры.

Для того чтобы присоединиться к «Кроссу нации», нужно предварительно зарегистрироваться.

В каждом крупном городе России за несколько дней до забега начнут работать специальные комиссии по допуску участников.

- ✓ Первый «Кросс наций» состоялся в 2004 году;
- ✓ В проекте принимают участие 85 субъектов РФ;
- ✓ Максимальная дистанция кросса - 12 000 метров;
- ✓ Самому младшему участнику за историю кросса было 2 года.
- ✓ Самым возрастным участником в истории кросса стал 76-летний бегун.

Вологда стартует 20 сентября с площади Революции. Регистрация участников – с 8:30.

Официальный сайт проекта и группа Вк:

<https://kross.norma.sport/>, https://vk.com/krossnacij_2019

Программа проведения Всероссийского дня бега «Кросс наций в Вологде» и Положение о его проведении – во вложенных файлах.

[Программа «Кросс нации»](#)

[Положение «Кросс нации»](#)
