



# III-й ОТКРЫТЫЙ «Лукинский кубок - ЛЕТО»

## Предварительный регламент

### 1 этап

## Кросс-трейл «Пять холмов»

11 июня 2022 года

Кроссовый бег с элементами трейла

**Место проведения: Лукинская лыжная трасса, Ново-Переделкино**

К участию приглашаются все желающие, способные преодолеть заявленные дистанции

### Возрастные группы:

2015-2012, 2011-2009, 2008 и старше

### Дистанции:

1000 м. (1 круг)	2015-2012
3000 м. (3 круга по 1000 м)	2011-2009, 2008 и ст.

### Старт

Раздельный одиночный через 10 секунд

### Условия преодоления дистанции

Кросс-трейл – передвижение бегом или шагом по среднeperесеченной местности, покрытие грунтовое, включены природные препятствия средней сложности.

Кроме того, по дистанции будут установлены два искусственных препятствия.

**Препятствие 1** – покрышки, вкопанные в землю. Преодолевать следует передвигаясь змейкой между ними.

**Препятствие 2** – покрышки, лежащие на земле. Преодолевать следует, наступая последовательно в каждую из них – левой ногой по левому ряду, правой ногой по правому ряду.

<b>8:30 - 9:45</b>	- получение номеров, разминка, ознакомление с дистанцией
<b>10:00</b>	- старт 1000 м.
<b>10:30</b>	- старт 3000 м.
<b>12:00</b>	- закрытие

Предварительная регистрация на сайте <https://orgeo.ru/event/info/22549>  
обязательна. В день старта регистрация не осуществляется