

Mongolian Mountain Marathon

MUNKU SARDYK 2023

РЕГЛАМЕНТ

Ультрамарафона на вершину г.Мунку-Сардык со стороны Монголии

Организаторы.

Беговой клуб BaikalTrailRunning и туроператор Baikal-DISCOVERY.

При поддержке Туристического комплекса ORGIL3491 и администрации пос. Ханх, Монголия.

Локация.

Монголия, поселок Ханх, озеро Хубсугул, Туристический комплекс ORGIL3491.

Координаты 48.41791827089466, 105.33359029912918.

Дистанции.

MUNKU RACE

Протяженность 55 км, суммарный набор высоты 2000м.

Старт забега на берегу озера Хубсулул (высота над уровнем моря 1645м). Первые 10км трасса пролегает вдоль берега озера по тропе и грунтовой автодороге до Пункт Контроля (ПК) «РЕКА». Далее, по лесной дороге начинается плавный набор высоты. На 17км расположен ПК «ЛЕС», после которого заканчивается дорога и начинается тропа, иногда теряющаяся среди камней и кустарника. Встречаются слабо заболоченные участки. Примерно после 20км трасса выходит из зоны леса, пересекает сухое русло широкой реки. Начинается основной набор высоты, преимущественно по гребню. Заключительная часть подъема к вершине Мунку-Сардык (высота над уровнем моря 3491м) ПК «ГРЕБЕНЬ» - ПК «ВЕРШИНА» проходит по частично заснеженному курумнику – это наиболее сложный и опасный участок дистанции как на подъеме, так и на спуске – будьте предельно осторожны и сконцентрированы.

От старта до вершины – 27км. Трек спуска точно повторяет трек подъема, за исключением финишного участка – подъема от берега озера на финиш (в центр соревнований) - Туристическом комплексе ORGIL3491 (высота над уровнем моря 1750м).

По пути подъема и по пути спуска каждый участник обязан пройти через все ПК.

Прогнозируемое время победителя при хороших погодных условиях – 6 часов. (темп 7 мин/км)

KNUBSUGHUL TRAIL

Протяженность 20 км. Суммарный набор высоты 170м.

Старт забега на берегу озера Хубсулул (высота над уровнем моря 1645м). Трасса забега полностью совпадает с равнинной частью трека MUNKU RACE. Пункт разворота на ПК «РЕКА», расположенного в 10км от старта.

Финиш в центре соревнований - Туристический комплекс ORGIL3491 (высота над уровнем моря 1750м).

Прогнозируемое время победителя 80 мин. (темп 4 мин/км).

Программа.

10 ИЮНЯ

7:00 - выезд заказного транспорта из Иркутска.

16:00 - прибытие в центр соревнований – кэмп ORGIL.

19:00 – ужин.

19:00-20:00 – регистрация участников, выдача стартовых пакетов.

20:00 – брифинг.

11 ИЮНЯ

5:30 – завтрак.

6:30 – открытие стартового накопителя, начало проверки обязательного снаряжения участников забега MUNKU RACE.

7:00 – общий старт забегов MUNKU RACE и KHUBSUGHUL TRAIL.

8:30 – начало приёма финиша на дистанции KHUBSUGHUL TRAIL.

13:00 – обед.

13:00 – начало приёма финиша на дистанции MUNKU RACE.

16:00-18:00 – баня.

19:00 – ужин

19:00-20:00 – подведение итогов, награждение.

12 ИЮНЯ

9:00 – выезд заказного транспорта в Иркутск.

Требования к участникам.

К старту на дистанции **MUNKU RACE** допускаются спортсмены старше 18 лет (2005 г.р. и старше), имеющие результативный опыт участия в беговых горных марафонах или других, сопоставимых по сложности, состязаниях. Каждый спортсмен, желающий зарегистрироваться на дистанцию MUNKU RACE, предварительно согласовывает намерение с организаторами, отправляя запрос по любому указанному в Регламенте или на сайте забега каналу. Организаторы оставляют за собой право отказать спортсмену в участии на дистанции MUNKU RACE, если возникают сомнения в готовности спортсмена к преодолению трассы без вреда для здоровья.

Соревнования проходят в отдаленной горной местности и являются потенциально небезопасными. Заявляясь на гонку, участники принимают на себя ответственность за свое здоровье и все возможные риски, связанные с участием в соревнованиях, и освобождают организаторов от любой материальной, гражданской или уголовной ответственности в случае физического или материального ущерба, понесенного ими в процессе непосредственного участия в забеге.

К старту на дистанции **KHUBSUGHUL TRAIL** допускаются спортсмены, старше 14 лет (2009 г.р. и старше) и не имеющие противопоказаний по здоровью к участию в соревнованиях по циклическим видам спорта.

Наличие медицинской справки приветствуется.

Обязательное снаряжение для участников MUNKU RACE:

1. ветрозащитная куртка с капюшоном.
2. головной убор (шапка или бафф).
3. кофта с длинным рукавом.
4. тайцы, брюки или бриджи с гетрами полностью закрывающие ноги.
5. кроссовки с агрессивным протектором.
6. защитные гамаши. Гамаши обязательно должны быть одеты поверх кроссовок на участке дистанции выше ПК «ГРЕБЕНЬ».
7. перчатки
8. спасательное одеяло.
9. аптечка (обезболивающие таблетки, перекись водорода 3% не менее 10мл, стерильный бинт в упаковке 7м*14см, моток лейкопластыря не менее 3см*5м).

10. запас жидкости не менее 1л.
11. запас питания - не менее 5 энергетических гелей (40-60гр) или эквивалент.
12. телефон, часы, или любой другой гаджет с возможностями навигации и загруженным треком дистанции.
13. налобный фонарик, рассчитанный на работу более 5ч.
14. личная кружка для питья на пунктах питания.
15. загранпаспорт гражданина РФ или другой международный документ, удостоверяющий личность предъявителя.
16. разрешение на пребывание в приграничной зоне (фото или бумажный вариант).

Обязательное снаряжение для участников KHUBSUGHUL TRAIL:

1. личная кружка для питья на пунктах питания.
2. загранпаспорт гражданина РФ или другой международный документ, удостоверяющий личность предъявителя.
3. разрешение на пребывание в приграничной зоне (фото или бумажный вариант).

На протяжении всей дистанции участники могут воспользоваться только той экипировкой и питанием, которое несут с собой от старта и питанием от организаторов на пунктах контроля. При питании на ПК спортсмен использует личную кружку или стаканчик. Одноразовых стаканчиков на ПК не предусмотрено.

Запрещено использование посторонней помощи (в том числе пейс-мейкеров) и технических средств, кроме треккинг-палок.

Общая информация.

При регистрации каждому участнику выдаётся индивидуальный номер. Номер должен быть закреплён на верхней одежде спереди и виден судьям на старте, при прохождении всех ПК и на финише.

Установлены лимиты времени прохождения пунктов контроля для участников **MUNKU RACE**

-по пути подъёма:

- | | |
|------------------------------|---|
| ПК «ЛЕС» (17км, +300м) | -9:30 местного времени (2ч 30 мин с момента старта). |
| ПК «ГРЕБЕНЬ» (25км, +1450м) | -12:30 местного времени (5ч 30 мин с момента старта). |
| ПК «ВЕРШИНА» (27 км, +1850м) | -14:30 местного времени (7ч 30мин с момента старта). |

-по пути спуска:

- | | |
|-----------|---|
| ПК «ЛЕС» | -17:30 местного времени (10ч 30мин с момента старта). |
| ПК «РЕКА» | -18:30 местного времени (11ч 30мин с момента старта). |
| ФИНИШ | - 20:00 местного времени (13ч с момента старта). |

Если участник не укладывается в установленные временные лимиты на подъёме, он снимается с дистанции и обязан вернуться в центр соревнований в обратном направлении.

Если лимит времени превышен на спуске, участник так же снимается с дистанции и может быть доставлен в центр соревнований транспортом организаторов.

Пункты питания расположены на ПК «РЕКА», «ЛЕС» и «ГРЕБЕНЬ».

На ПК «РЕКА» и ПК «ЛЕС» вам предложат: воду, изотоник, горячий чай, регидрон, хлеб, мармелад, конфеты, сало, сахар, мандарины, соль.

На ПК «ГРЕБЕНЬ»: воду, изотоник, конфеты, сахар, хлеб, сало, соль.

На ПК «ВЕРШИНА» пункта питания не предусмотрено.

Что входит в стартовый пакет соревнований:

- обслуживание участника на дистанции;
- подготовка и разметка трассы;

- питание на дистанции и на финише;
- пропуск в приграничную зону Монголии;
- стартовый номер с комплектом булавок;
- медаль финишера;
- сувенир от спонсоров и организаторов забега;
- фотоматериалы с дистанции;
- баня после финиша;
- наградная атрибутика и призовой фонд забега;

Что НЕ входит в стартовый пакет:

- питание вне дистанции;
- проживание;
- трансфер;
- страховка жизни и здоровья;

Размер стартового взноса.

Всего доступно 100 слотов на 2 дистанции – по 50 на каждую.

Размер стартового взноса зависит от количества выбранных/оставшихся слотов.

Дистанция	Слоты 1-10	Слоты 11-25	Слоты 26-50
<i>MUNKU RACE</i>	5800	6900	8300
<i>KHUBSUGHUL TRAIL</i>	1800	2200	2900

Для участников старше 50 лет (1973 г.р. и ранее) предусмотрена скидка 15% от текущей стоимости слота. Промокод: MUNKU

Возврат стартового взноса при отказе от регистрации производится в процентах от оплаченной стоимости слота:

94% - до 20.05.2023,

70% - до 1.06.2023.

После 1.06.2023 стартовый взнос не возвращается.

Награждение.

По результатам забега награждаются первые три призера в абсолютных категориях среди мужчин и среди женщин. Размер призового фонда формируется из стартовых взносов и из спонсорских средств.

Призёры соревнований должны лично присутствовать на награждении. Призёры, отсутствующие на церемонии награждения без предварительного согласования с организаторами не награждаются, призы остаются в распоряжении организаторов.

Регистрация.

Зарегистрироваться на забег можно на платформе <https://toplist.run/race/6462>. Там же производится оплата стартового взноса.

Участник считается зарегистрированным на гонку только после оплаты стартового взноса.

Окончание регистрации - 31.05.2023

Дополнительные услуги.

Организаторы предоставляют для участников соревнований и сопровождающих болельщиков услуги по проживанию и питанию в центре соревнований, а так же трансфер из Иркутска и обратно.

Стоимость дополнительных услуг:

Трансфер на микроавтобусе Иркутск – Т/к ORGIL3491 10.06.2023 - 2300руб с человека.

Выезд в 7:00 от парковки возле ТЦ «ЯРКОМОЛЛ».

Трансфер на микроавтобусе - Иркутск 12.06.2023 - 2300руб с человека.

Выезд в 9:00 от Т/к ORGIL3491.

Проживание в отапливаемой 4-х местной юрте - 1000руб/сутки с человека.

Питание:

Завтрак – 580 руб.

Обед - 1080 руб.

Ужин - 750 руб.

Заказать вышеуказанные услуги можно при регистрации.

**Для проезда гражданина РФ на территорию Монголии НЕОБХОДИМ
загранпаспорт!!! Без заграничного паспорта пересечение границы невозможно.**

Заявляясь на гонку, участник безоговорочно принимает и соглашается с данным Регламентом.

Контакты.

Регистрация -

+7 914 914 10 19 - Дарья.

Технические вопросы -

+7 950 050 64 06 - Дмитрий

+7 924 628 38 89 - Андрей.

e-mail: nerpochka7@gmail.com