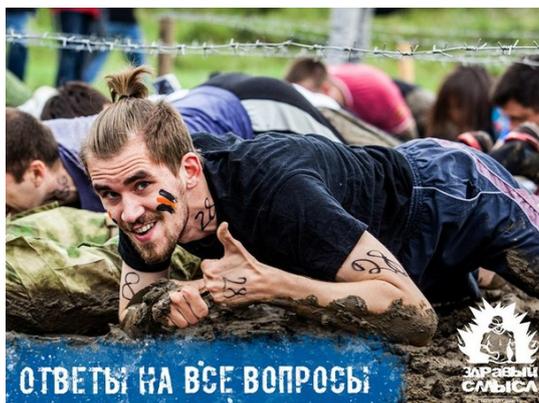


До забега «Стальной характер» в Нефтеюганске остается всего два дня. Какая экипировка необходима на забег, как добраться до места назначения, как быть, если нет команды, и прочее – ответы на насущные вопросы читайте далее.



Стартуем!

Итак, старт 12 июня в Нефтеюганске будет общим, ведь «Стальной характер» – массовый забег. Команды получают стартовый номер согласно порядку подачи заявки, после чего будут выстроены на старте шеренгами и по сигналу побегут одновременно. В забеге главное упор на выносливость. Безусловно, скорость – хороший аргумент для победы, однако даже если команда достигнет препятствия №1 максимально быстро, это не гарантия победы: впереди основная часть дистанции и много испытаний. Финишное время фиксируется по последнему прибывшему участнику команды, поэтому финишировать необходимо вместе со всей своей командой, взявшись за руки. Организаторы в свою очередь убедительно просят с уважением относиться друг к другу на трассе.

## Экипировка

Поскольку участникам предстоит карабкаться по высоким стенам, по пояс нырять в воду, значительно извлекаться в грязи и ползти под колючей проволокой, вероятность того, что одежда придет в негодность ну очень велика. Это необходимо учитывать при выборе одежды. Комфорт и удобство, отсутствие скованности движений очень важны на забеге. Выбирайте одежду с минимумом карманов – вам не нужен лишний вес в виде песка, воды и грязи в них. Девушкам отдельный совет – для безопасности и сохранения своих нервов, перед забегом обязательно соберите в хвост или косу волосы, колючая

провода не пощадит никого. И наденьте что-нибудь защитное: повязку, бандану, капюшон, шапочку для плавания. Также затруднит передвижение широкая одежда, которая может цепляться все за ту же колючую проволоку. Пусть ваш выбор падет на тайтсы, в народе лосины, и облегчающие футболки, майки.

Что касается обуви, равно как и в случае с карманами, при прохождении препятствий вы не раз соберете кроссовками воду, поэтому они должны быть хотя бы частично сеточные. Вас ожидают 6 километров бега в рваном темпе по разным поверхностям, поэтому беговые кроссовки с сеткой на мыске идеальный вариант. При таком раскладе также не стоит забывать о шнурках, которые имеют свойство развязываться в ненужный момент – завяжите их морским узлом и пришвартуйте за язычок обуви. На кроссовки с шипованной подошвой и берцы – табу! Безопасность участников – прежде всего.

Обязательно защитите руки перчатками с прорезиненной ладонью, без них ваши руки будут стерты в считанные минуты. В случае если перчатки на липучке, которая может в грязи и воде ненароком расстегнуться, для большей уверенности примотайте их скотчем.

Для любителей «селфи» – ждем фото в соцсетях только если вы берете на трассу водонепроницаемую технику, если возьмете с собой телефон на трассу – вернетесь домой либо совсем без него, либо со здорово попорченным аппаратом.

Заключительный совет – отбросьте свои страхи и бегите вперед, если не за победой, то за эмоциями и впечатлениями.

## Регистрация участников

Для регистрации капитанам команд необходимо будет предъявить копии или сканы паспортов своих товарищей – итого 5 страничек удостоверяющих личность участников. Если в команде присутствуют лица, не достигшие 18-летнего возраста, необходимо предоставить в письменном виде в свободной форме разрешение на забег от родителей, опекунов или законных представителей участника. Кроме этого, важно не забыть предъявить организаторам отказ от претензий, его можно заполнить на месте, но лучше побережь время кураторов и свое личное.

## Одиночки

Не набралась команда? Не падайте духом! Специально для этого в день забега будет организован сбор желающих войти в команду. Наши купидоны Ася Панчетовская и Наталья Зонова регистрируют участников и сведут их в команды, либо регистрируют их как одиночных участников, которые пробегут дистанцию в свое удовольствие без борьбы за призовые места, чтобы проверить свою выносливость и выдержку. Место сбора будет сообщено позже, время раннее – вам необходимо быть на месте 12 июня к 8:30. По всем вопросам обращаться по тел.: 8 (902) 814-39-06 Ася Панчетовская, 8 (904) 466-27-77 Наталья Зонова.

## Транспорт

Для удобства участников и болельщиков, Центр технических видов спорта планирует арендовать автобус или маршрутное такси, который отвезет в Нефтеюганск из Ханты-Мансийска всех желающих и обратно. Проезд – платный, на автобус в обе стороны сумма составит 500 рублей, на микроавтобус – 650. Однако, при условии, что наберется достаточное количество заявок: 60 и 20 соответственно.

Такой же транспортный бонус реален из любого города до трассы забега в Нефтеюганске. По данному вопросу необходимо обращаться к организаторам: Евгений Котлов – 8 (902) 828-88-78, Дарья Цуманкова – 8(929) 241-87-71.

## Болельщикам

Кто, если не болельщики, задаст ритм участникам забега своими лозунгами и кличами? Кто, если не они, придаст заряд бегущим из последних сил участникам? Поддержка близких людей и друзей – одна из важных составляющих настроения самих участников. Именно поэтому организаторами было решено сделать зону для гостей и зрителей вдоль практически всей дистанции, чтобы группы поддержки могли следить за участниками, можно сказать, на расстоянии вытянутой руки. Однако, убедительная просьба, соблюдать элементарные правила безопасности и с уважением относиться друг к другу

и к участникам.

Грязным не уйдет никто

Танки грязи не боятся, но домой лучше ехать чистым, поэтому захватите с собой полотенце и чистую одежду, после забега вас омоют водой из пожарных шлангов. Также будет возможность переодеться на месте, на территории аэропорта будут установлены раздевалки.

Надеемся, что вас не испугает прогноз погоды, но даже подзадорит. Мы ждем вас 12 июня в аэропорту Нефтеюганска на самом массовом и ожидаемом мероприятии июня. Начало регистрации в 10 часов, торжественное открытие запланировано на 12 часов, после которого стартуют все участники.