

## Трейл с акцентом на виражи, на ловкое переключение передач и на резкий уход с верхушки подъема

### «В гостях у бабы Яги»

#### Положение

26 сентября 2021 года, 11:00

1. **Место проведения:** Лыжный стадион, Краснотурьинск.
2. **Характеристика круга, техническая:** 2,0 км, 6 подъемов, набор высоты 100 м.
3. **Характеристика круга, лирическая:**

Кончится лето. Начнется сентябрь. Вновь разрешат отстрел  
утки, рябчика, вальдшнепа. "Ах, как ты постарел"  
скажет тебе одна, и ты задерешь двустволку,  
но чтоб глубже вздохнуть, а не спугнуть перепелку.  
И легкое чутко дернется: с лотков продают урюк.  
Но и помимо этого мир вокруг  
меняется так стремительно, точно он стал колотья  
дурью, приобретенной у смуглого инородца

В гостях у бабы Яги имеет целью добраться до исходного брюшного дыхания, когда во время здорового напряжения лёгкие не очень справляются с доставкой кислорода в систему, и тут вступает в работу вторая сигнальная резервная система - брюшная полость, которая, как считают специалисты, и есть главный центр управления, и самые главные базовые решение по функционированию организма принимаются именно сначала в брюшной полости, а потом уже через головной мозг передаются в систему. Так что в гостях у бабы Яги на 6 подъёмах у всех будет возможность потренировать этот второй мозг, ибо, где и когда ещё в такой лёгкой непринужденной форме вы сможете провести такое сильное профилактическое, тем более перед зимой, упражнение. Ну и сам отчасти дремучий, запутанный антураж усилит это испытание жаром русской печи, что собственно и зашило в этой сказке, что именно целительный жар русской печи очищает и телесную оболочку, и ментальную от всяких вредных примесей. Ну и нужно вспомнить, что слово баба с санскрита это отец, святой, а Яга - это русифицированный вариант слова йога ("соединение", "единение"; приведенное в систему усилие, направленное к самосовершенствованию и единению человека с универсальным и трансцендентным существованием). Так что данное упражнение это динамическая асана из комплекса хатхи-йоги для очищения праной посредством брюшного дыхания всех систем организма.

#### 4. Формат старта:

- 1 круг – квалификация - отдельный старт через 15 секунд.
- 30 минут - пауза для расчета гандикапов
- 1 круг - гонка преследования с гандикапом.

#### 5. Наградные категории:

- юноши: 1) до 17 лет, 2) 18-39 лет, 3) 40-54 4) 55+ 5) абсолютный зачет,
- девушки: 1) до 17 лет, 2) 18-34 лет, 3) 35-49 5) 50+ 5) абсолютный зачет.

Абсолютные победители награждаются кубками, грамотами и медалями. Призеры награждаются грамотами и медалями. Участники, попавшие в призеры абсолютного зачёта, освобождаются от почётной обязанности быть награжденными в своей возрастной категории.

Предварительная регистрация приветствуется сюда [brening.zhenya@mail.ru](mailto:brening.zhenya@mail.ru) (ФИО, город, дата рождения дд.мм.гг)

#### 6. Схема трассы: воспоследует чуть позже

#### 7. Авторские грамоты такие

