

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 Место проведения: Лыжный стадион, Краснотурьинск.

1. Характеристика круга, техническая: 2,0 км, 6 подъемов, набор высоты 100 м.
2. 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 колотьяся

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 зашито 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.

Формат старта:

1.

Наградные категории:

2.

Схема трассы: воспоследует чуть позже

3.

Авторские грамоты такие

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

1

– 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 (ФИО, город, дата рождения дд.мм.гг)