

Всем привет, в минувшее воскресенье в городе Серове состоялась беговая новинка, предложенная энтузиастом бега Поскребышевым Артемом - (Наслаждайся) ПокаЛето. Как известно, для бегуна по пересеченной местности плохой погоды как понятия и явления не существует в принципе, но чтобы это мероприятие превратить в праздник нужно, конечно, чтобы погодные условия были в их идеально-классическом (платоновском) виде-представлении. И надо сказать и погода соответствовала, и организаторы применили весь имеющийся арсенал для удовлетворения всех самых взыскательных ожиданий участников, в том числе: тамада, музыка, фитнес-тренер на разминке, фирменные медали и номера, чиповый хронометраж, штатный фотограф, арбузы, изотоники, призы от спонсоров и самое главное, конечно, сама дистанция, которая при несложном рельефе все-таки требует соответствующей подготовки для реализации соревновательных задач. В приложении смотрите протоколы, сайт старта тут <https://vk.com/serovrun>

В приложении смотрите также положение по Осеннему детективу, который состоится 11 сентября. Напоминаю, что сама концепция старта среди прочего - это упражнение на выносливость, на работу в розовой зоне от двух часов и более. И в этих условиях организм с его системами восприятия мира начинает раскрываться как матрешка, пока не наступает в большинстве случаев состояние суперпозиции, некоего метафизического состояния, когда человек начинает ощущать самое себя в нескольких измерениях. Но это на любителя и для пионеров-исследователей новых территорий. Для тех, кто привык к консервативной онтологии, этот формат старта достаточно свободный и дает возможность просто потренироваться в обществе единомышленников и одолеть столько полных кругов, сколько оно пожелается. В связи с окончанием основных работ на лыжероллерной трассе (ЛРТ) контур круга возвращается в свой классический вид с небольшими техническими поправками на заезд и съезд с ЛРТ. И поскольку идеальный асфальт привлекает к себе не только профильных ответственных пользователей, но и прогуливающих мотоциклетчиков, то во время соревнований участники должны строго соблюдать правила дорожного движения, максимальную бдительность и включать на этих участках режим панорамного зрения. В положении есть небольшие корректировки по дистанции и организации зачетных групп, так например, для группы 60+ велосипедная дистанция составляет 35 км (5 кругов), беговая - 21 км (3 круга), Подробнее и нагляднее тут:

**Группа**

**Возрастные категории**

по состоянию на 01.01.2022

**Велосипед**

**Бег**

**1 группа**

2010 и младше

(12 лет и младше)

Не допускаются

Не допускаются

**2 группа**

2008-2009 (13-14 лет)

21 км (3 x 7 км)

14 км (2 x 7 км)

3 группа

2006-2007 (15-16 лет)

21 км (3 x 7 км)

14 км (2 x 7 км)

4 группа

2004-2005 (17-18 лет)

49 км (7 x 7 км)

28 км (4 x 7 км)

5 группа

1993-2003 (19-29 лет)

49 км (7 x 7 км)

28 км (4 x 7 км)

6 группа

1983-1992 (30-39 лет)

49 км (7 x 7 км)

28 км (4 x 7 км)

7 группа

1973-1982 (40-49 лет)

49 км (7 x 7 км)

28 км (4 x 7 км)

8 группа

1963-1972 (50-59 лет)

49 км (7 x 7 км)

28 км (4 x 7 км)

9 группа

До 1962 (60 лет и старше)

35 км (5 x 7 км)

21 км (3 x 7 км)

Смотрите также:

- историю стартов по Осеннему детективу 2014 - 2021

- схему трассы

- общий зачет КСГ по состоянию на 230822

- кино Владимира Пфенинга по Серовской миле тут [https://www.youtube.com/watch?v=TxM6\\_wuNY0](https://www.youtube.com/watch?v=TxM6_wuNY0)

- фотокарточки Александра Пфенинга по Велофизкультурнику тут <https://disk.yandex.ru/d/rm9R6gv5cVvKrw>

Всем спасибо и до встречи – ал, skifed.ru