



Vottovaara

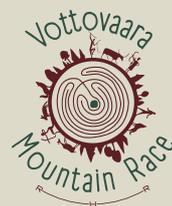
Mountain Race

7-8 сентября 2024

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ  
УЧАСТНИКОВ**



# ОГЛАВЛЕНИЕ



ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ	4
День 1 – 06.09.2024 Пятница	4
День 2 – 07.09.2024 Суббота	4
День 3 – 08.09.2024 Воскресенье	5
КАК ДОБРАТЬСЯ	7
На поезде	7
Автобусный трансфер от RHR	7
На самолете	7
На автомобиле	7
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	8
СТРАХОВАНИЕ	8
КВАЛИФИКАЦИЯ В КАТЕГОРИЮ «ЭЛИТА»	9
ЗАБРОСКА	9
КЕМПИНГ	9
ПАРКОВКА	11
ДУШЕВЫЕ	11
БРИФИНГ	11
ФОТО С МЕРОПРИЯТИЯ	11
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА	11
ГРАВИРОВКА МЕДАЛЕЙ	12
ДИСТАНЦИИ	14
Votto Lake Extreme Breakout	14
14 km	17
55 km	20
50 miles	22
Vottovaara Mountain Race 100 miles	25
ДЕТСКИЕ ЗАБЕГИ	28
Детский забег «KARELIA FUN RUN»	28
Детский забег «KARELIA SPRINT»	28
ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ	28
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	28

# ДОРОГИЕ АТЛЕТЫ И ИХ БОЛЕЛЬЩИКИ!

**Команда Running Heroes Russia вновь приветствует атлетов и их близких в Карелии на Vottovaara Mountain Race!**

Магия горы Воттоваара, о которой слагают легенды, стихи и песни, удивительная природа этих мест в цветах начинающейся осени вдохновили нас провести этот старт вновь, чтобы открыть Карелию новым трейлраннерам, а также дать возможность насладиться совместным путешествием тем, кто разделяет нашу любовь к этому невероятному месту!

В информационном каталоге мы собрали всё, что нужно знать перед стартом, начиная от актуальных треков дистанций, заканчивая подробным описанием сервисов в палаточном лагере. Пожалуйста, изучите внимательно, чтобы шансов не влюбиться в Карелию у вас просто не осталось.

**До скорой встречи, друзья!**

**Ваши RHR**



# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ



## ДЕНЬ 1 (06.09.2024, Пятница)

**11:00** Отправление автобуса из Петрозаводска в Гимолы

## ДЕНЬ 2 (07.09.2024 Суббота)

**07:00-09:00** Отправление автобусов из Петрозаводска в Гимолы

**11:00-18:00** Работа ЭКСПО на территории стартово-финишного городка. Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам

**11:00-16:00** Выдача стартовых пакетов и проверка экипировки для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles

**11:00** Брифинг для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles

**11:00 – 16:00** Выдача стартовых пакетов для участников дистанций Karelia Sprint и Karelia Fun Run

**14:00** Начало работы раздевалки и камеры хранения

**15:00 – 16:00** Прием заброски для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles

**16:00** **Старт для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles**

**16:30** **Старт для участников дистанции Karelia Sprint**

**17:00** **Старт для участников дистанции Karelia Fun Run**

**18:00** Награждение призеров дистанций Karelia Sprint и Karelia Fun Run

**19:00** Брифинг для участников

**23:00** Отправление автобусов из Петрозаводска в Гимолы

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ



## ДЕНЬ 3 (08.09.2024 Воскресенье)

05:00	Открытие стартово-финишного городка, начало работы раздевалок и камеры хранения
05:00-06:00	Прием заброски для участников дистанции 50 miles
05:00-09:00	Выдача стартовых пакетов зарегистрированным участникам
05:00-06:00	Проверка экипировки для участников дистанции 50 miles
06:00	<b>Старт для участников дистанции 50 miles</b>
06:00-07:00	Проверка экипировки для участников дистанции Votto Lake Extreme Breakout
07:00	<b>Старт для участников дистанции Votto Lake Extreme Breakout</b>
08:00	<b>Старт для участников дистанции 55 km</b>
09:00	<b>Старт для участников дистанции 14 km</b>
12:00	Заккрытие финиша для участников дистанции 14 km
12:10	Награждение призеров дистанции 14 km
14:00-21:00	Отправление автобусов из Гимол в Петрозаводск
15:00	Заккрытие финиша для участников Votto Lake Extreme Breakout
15:10	Награждение призеров дистанции Votto Lake Extreme Breakout
18:00	Заккрытие финиша для участников дистанции 55 km
18:10	Награждение призеров дистанций 55 km и Vottovaara Mountain Race 100 miles
19:00	Заккрытие финиша для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles
20:00	Награждение призеров дистанции 50 miles
21:00	Заккрытие финиша для участников дистанции 50 miles и закрытие стартово-финишного городка



# ЭКИПИРОВКА И СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

**СПЛАВ**

[WWW.SPLAV.RU](http://WWW.SPLAV.RU)

Вещи СПЛАВ на модели:  
ветровка женская TRAIL, тайтсы TRAIL,  
палки треккинговые Element Pro Alu



**ЭКИПИРОВОЧНЫЙ ПАРТНЕР**

# КАК ДОБРАТЬСЯ

Стартово-финишный городок находится в посёлке Гимолы в Республике Карелия. Посёлок Гимолы расположен в 1 200 км от Москвы и 650 км от Санкт-Петербурга.

Добраться можно на автомобиле, поезде и автобусном трансфере RHR Петрозаводск – Гимолы



## НА ПОЕЗДЕ

**Самый удобный вариант проезда к месту старта и размещения — это фирменный поезд для трейлраннеров.**

Поезд, следующий по маршруту Москва – Санкт-Петербург – Гимольская – горный парк Рускеала – Санкт-Петербург – Москва не только доставит атлетов прямо до места проведения старта (от станции Гимольская до стартово-финишного городка менее 1 км пешком), но и выступит местом размещения и питания на всё время проведения мероприятия. В стоимость билета включено проживание в поезде, 11 рационов питания (с возможностью сообщить о вашем типе питания), постельное бельё и гигиенические принадлежности.

**Продажа билетов на фирменный поезд для участников Vottovaara Mountain Race 2024 открыта на официальном [сайте перевозчика](#).**



## НА АВТОМОБИЛЕ

Расстояние от Москвы до посёлка Гимолы по автомобильным дорогам составляет 1 200 км, а от Санкт-Петербурга – 650 км.



## НА САМОЛЁТЕ

На самолёте время в пути составит 1 час 30 минут. Аэропорт Петрозаводска находится в 25 км от центра города, до которого можно доехать на [автобусе](#)



## АВТОБУСНЫЙ ТРАНСФЕР ОТ RHR

**ПЕТРОЗАВОДСК — П. ГИМОЛЫ – ПЕТРОЗАВОДСК**

**Для участников и сопровождающих, предварительно оплативших трансфер.**

Точка отправления автобусов в Петрозаводске: Железнодорожный вокзал Петрозаводск-Пассажирская 61.781413, 34.348089 (Республика Карелия, город Петрозаводск, улица Максима Горького, 25)

### **6 сентября 2024**

**11:00** Петрозаводск – Гимолы, стартово-финишный городок (для всех участников старта и их болельщиков).

### **7 сентября 2024**

**07:00 | 8:00 | 09:00** Петрозаводск – Гимолы, стартово-финишный городок (для всех участников старта и их болельщиков).

**23:00** Петрозаводск – Гимолы, стартово-финишный городок (для участников дистанций 55 km, Votto Lake Extreme Breakout и 14 km и их болельщиков).

### **8 сентября 2024**

Отправление автобусов от стартово-финишного городка до железнодорожного вокзала Петрозаводск-Пассажирская.

**14:00 | 16:00 | 18:00 | 20:00 | 21:00**

Гимолы – Петрозаводск (для всех участников старта).

# ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Выдача стартовых пакетов будет производиться на ЭКСПО в стартово-финишном городке (Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425)

**07.09.2024 с 11:00 до 18:00 для всех дистанций**

**08.09.2024 с 5:00 до 09:00 для дистанций 50 miles, 55 km, Votto Lake Extreme Breakout и 14 km**

Для более оперативной выдачи перед получением стартового пакета участникам рекомендуется заранее уточнить свой стартовый номер. Его можно найти на [сайте](#) в разделе "Информация"

## Документы, необходимые для получения стартового пакета:

- оригинал удостоверения личности;
- оригинал медицинской справки;
- договор страхования от несчастных случаев на страховую сумму не менее 100 000 рублей.

## Документы, необходимые для получения стартового пакета для участников от 0 до 14 лет:

- оригинал удостоверения личности родителя;
- копию свидетельства о рождении ребенка или подтверждение родства в паспорте родителя;
- оригинал разрешения от родителей на участие в забеге и личное присутствие одного из родителей при получении стартового пакета. Образец можно скачать на нашем [сайте](#)

## Требования к медицинской справке:

- Выдана учреждением с лицензией на осуществление медицинской деятельности;
- Содержит печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, Ф.И.О участника;
- Подтверждает наличие у участника 1 или 2 группы здоровья, либо оформлена по форме из Приложения №2 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н (ред. от 26 сентября 2023 г.);
- Справка должна содержать допуск к бегу на дистанцию, на которую зарегистрирован участник;

- Действительна в день забега. Справка действительна в течение указанного в ней срока, но не более 1 года с даты выдачи;

**Предоставленная справка, при получении стартового номера не возвращается. Забрать её после забега нельзя. Ксерокопия медицинской справки принимается только при предъявлении оригинала.**

# СТРАХОВАНИЕ

Реклама. 000 "СК "Согласие"  
erid: 2SDnjbrUwbp

Для нас по-прежнему самый главный приоритет – ваша безопасность. Поэтому одним из обязательных документов для получения стартового номера для всех дистанций\* является страховой полис.

## Требования к договору страхования жизни и здоровья от несчастных случаев:

- Должен подходить для занятий бегом
- Покрытие – не менее 100 000 рублей
- Должен быть действительным в день проведения гонки

**Для вашего удобства, наш партнер страховая компания Согласие подготовил специальное предложение на этот старт:**

**- Страховая сумма: 300 000**

**- Страховые риски:**

- получение травм
- инвалидность
- летальный исход
- госпитализация
- хирургическое вмешательство

На нашем [сайте](#) вы сможете подробнее ознакомиться с условиями и выплатами и приобрести страховой полис как до гонки, так и во время работы экспо.

\*наличие страховки для участников детских забегов (Karelia Sprint, Karelia Fun Run) не является обязательной..

# КВАЛИФИКАЦИЯ В КАТЕГОРИЮ ЭЛИТА

Для квалификации в элитную категорию после электронной регистрации на старт в личном кабинете на сайте [goldenultra.ru](http://goldenultra.ru), спортсмену необходимо загрузить подтверждающие документы, соответствующие квалификации (учитываются результаты соревнований, прошедших после 1 января 2022 года):

- PI минимум 700 для мужчин и 575 для женщин в соответствии с индексом ITRA;
- призеры и ТОП-5 крупных российских и международных соревнований
- Абсолютные победители любых стартов RHR

**На старте элиту можно отличить с помощью значка на стартовом номере.**

## ЗАБРОСКА

Для атлетов на дистанциях Vottovaara Mountain Race 100 miles и 50 miles предусмотрена возможность сдать вещи в заброску

- **На дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles заброска будет находиться на ПП № 4 («Пизанец»), 74.3 км и на ПП № 7 («Тяжа»), 138.2 км**
- **На дистанции 50miles заброска будет находиться на ПП № 4 («Тяжа»), 58.6 км**

Заброска принимается перед стартом дистанций у шатра выдачи номеров на территории стартово-финишного городка

**- Vottovaara Mountain Race 100 miles в субботу 7 сентября 2024 с 15:00 до 16:00**

**- 50 miles в воскресенье 08 сентября 2024 с 5:00 до 6:00**

В стартовый пакет участника этих дистанций входит специальный непромокаемый мешок для вещей, сдаваемых в заброску. На мешке необходимо будет указать перманентным маркером свой стартовый номер.

**Обратите внимание что заброска, упакованная любым другим способом и без указания номера, приниматься не будет**

## КЕМПИНГ

Палаточный лагерь, в котором можно будет разместиться со своей палаткой, будет организован на территории стартово-финишного городка: **республика**

**Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы 62.94200, 32.51425.**

По приезду необходимо будет обратиться в палатку «Ресепшен».

**К сожалению, палатки в аренду мы не предоставляем.**

**Заезд в палаточный лагерь начинается с 18:00 пятницы, 6 сентября.**

**В палаточном лагере для атлетов будут доступны следующие сервисы:**

- туалет;
- душ с горячей водой (только в воскресенье);
- электричество в отдельной палатке;
- кипяток по запросу.

Пользоваться газовой горелкой для приготовления пищи можно, но открытый огонь разводить на территории лагеря нельзя.

На территории лагеря будет работать полевая кухня, где можно будет приобрести питание

**Стоимость размещения за одну палатку за весь период проведения мероприятия:**

- Двухместная палатка – 1000 руб
- Четырехместная палатка – 1500 руб

**Бронировать место заранее не нужно.**

В 500 метрах от лагеря есть колодец с водой, кроме того, есть колонки в посёлке, однако **мы просим атлетов привозить питьевую воду с собой!**

**К сожалению возможности приобрести воду в лагере не будет.**



ДНЯ ОСНОВА

# PROTEIN

**МОЛОЧНЫЙ**

**ПРОТЕИН  
НУЖЕН**

**растительный**



## ПРОТЕИНОВАЯ КАША:

Перед стартами больше не нужно долго готовить завтрак! Кашу легко заварить: потребуется кипяток или горячее молоко и 2-3 минуты. Польза: 18% белка, 40% инулина, отсутствие белого сахара.

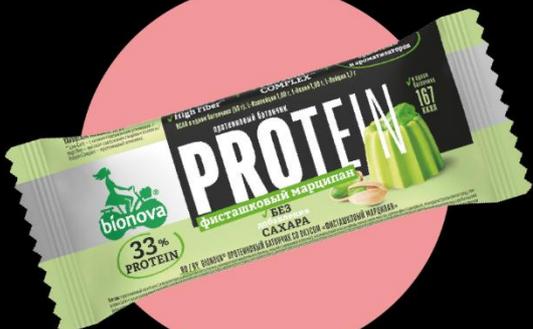


## ПРОТЕИНОВЫЙ ШЕЙК:

В нём 20% белка, 100% пребиотика инулина, нет белого сахара. Подойдет до и после тренировок. Удобно брать с собой в спортивной бутылке или шейкере. Для приготовления нужна вода, а лучше - молоко.



**НА  
ЗАВТРАК,  
ОБЕД  
И УЖИН!**



## ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК:

Перекусывать нужно правильно. Советуем перед / после тренировки восполнить силы батончиком с 33% белка. Подойдет как спортсменам, так и тем, кто придерживается различных диет, так как ккал не больше 170. Без добавления сахара, но при этом имеет приятный сладкий вкус.

## ПРОТЕИНОВЫЙ СУП:

Закончилась тренировка и нужно восполнить силы? Самое время для крем-супа! Вкусный и сытный, содержит 20% белка и натуральные овощи. Без вредных: красителей, глутамата натрия и консервантов.



Без добавления сахара!



Удобно взять с собой!



Обогащён белком!



join us on @public\_bionova



WB

**КУПИТЬ ОНЛАЙН**

ОZON



## ПАРКОВКА

На территории стартово-финишного городка будет организована парковка, где вы сможете оставить своё авто или автодом.

Следуйте, пожалуйста, указаниям распорядителей, которые помогут припарковаться

## ДУШЕВЫЕ

На территории палаточного лагеря будет организован душ. Для проживающих в палаточном лагере доступ к душевым бесплатный.

**Все остальные желающие смогут воспользоваться душем за дополнительную плату -200 рублей.**

**Также в зоне душевых будет работать баня - стоимость посещения - 200 рублей для всех.**

**Обратите, пожалуйста внимание, баня и душ доступны только в воскресенье 8 сентября.**

## БРИФИНГ

**07 сентября 2024, Суббота**

Брифинги пройдут на территории стартово-финишного городка:

**- В 11:00 для участников дистанции Vottovaara Mountain Race 100 miles**

**- В 19:00 для участников основных дистанций**

Михаил Долгий расскажет об особенностях трасс и важных моментах перед стартом.

Дополнительно перед брифингом рекомендуем посмотреть [запись трансляции](#), посвященной Vottovaara Mountain Race 2024.

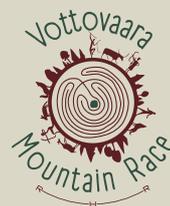
## ФОТО С МЕРОПРИЯТИЯ

На нашем старте будут работать профессиональные фотографы, которые поймут в кадр каждое ваше движение и каждую вашу улыбку!

**Большой плюс: из десятков тысяч фото вы сможете найти себя по лицу или номеру участника. Всё, чтобы вам было удобно!**

Все фотографии Vottovaara Mountain Race и ближайших наших стартов вы сможете найти на нашем [сайте](#).

## РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:



**7 сентября в стартово-финишном городке:**

**11:00-18:00**

**Бесплатный мастер-класс для взрослых и детей по росписи на камнях «Тайны Воттоваары».** Вместе с мастерами Национального парка «Водлозерский» вы нарисуете удивительный объект растительного мира горы - Дерен шведский.

**Выставка-продажа сувениров, национальной выпечки, продукции из местных ягод и грибов**



**11:30**

**Программа МБУ «ЦКС» Муезерского муниципального района отделов Суккозерский СДК и Муезерский РДК.**

В концертной программе принимают участие:

- Танцевальный коллектив Муезерского районного Дома культуры «Очаровашки»
- Вокальная группа Суккозерского сельского Дома культуры «Рябинушка»
- Солистка Муезерского районного Дома культуры, Кошкина Валерия. Лауреат Кубка Карелии "TAIDO"-2024, лауреат Всероссийских и Международных вокальных фестивалей и конкурсов
- Ответственные за организацию программы Суккозерский СДК

## ГРАВИРОВКА МЕДАЛЕЙ

В стартово-финишном городке для вас будет работать зона гравировки медалей. Буквально за 1 минуту ваша медаль становится уникальной: с именем и финишным временем.

**При оплате на месте в день старта цена услуги составит 500 рублей за медаль.**

**Оформить предзаказ на гравировку медали со скидкой 22% вы можете на [сайте RHR Store](#) в разделе услуги:**

**Специальное предложение ограничено.**

Также вы можете приобрести медаль болельщика с гравировкой – это оригинальный подарок для близких, поддерживающих вас на соревнованиях. Медаль с индивидуальной гравировкой передаст ваши слова благодарности на лицевой стороне, а на обратной сохранит дату, место и название мероприятия. Память о совместном достижении останется у всех, кто вам дорог.

Реклама 000 "Голден Ринг Ультра Трейл" erid: 2SDnjbvWYWN

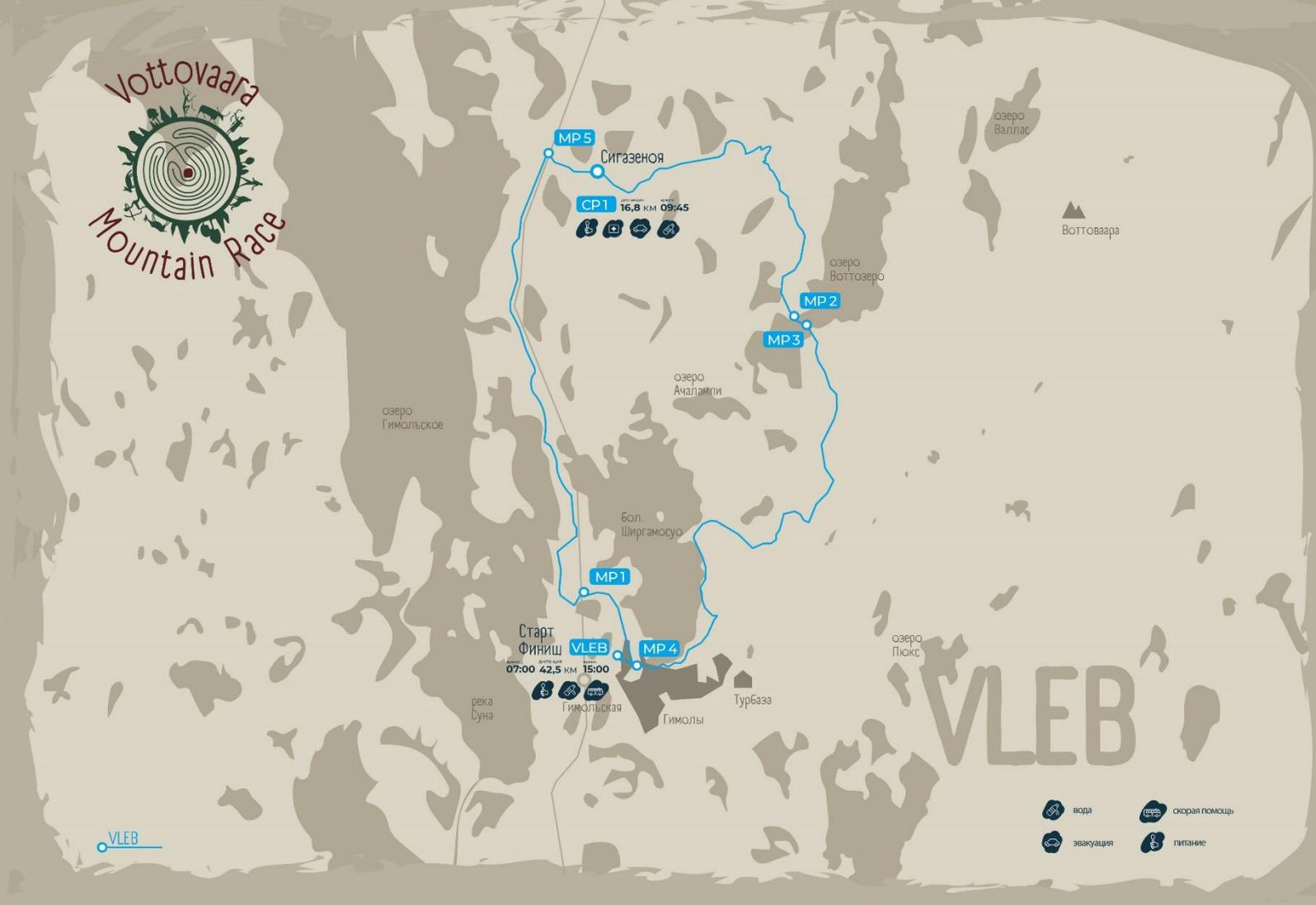
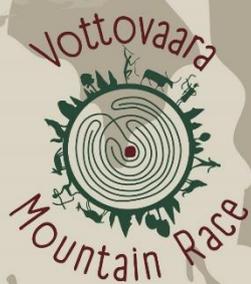


# МЕНЯЙСЯ К ЛУЧШЕМУ

с levrana и RUNNING HEROES RUSSIA

**-15%**  
по промокоду:  
**RUN**





## Votto Lake Extreme Breakout

Трек трассы можно  
загрузить по [ссылке](#)

**Время старта:** 8 сентября в 7:00  
**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425  
**Набор высоты:** 153 м  
**Лимит преодоления:** 8 часов  
**Заккрытие финиша:** 15:00

### 08.09.2024 г. Дистанция VLEB. Старт в 07:00

номер ПП	км	время закрытия	снабжение	помощь	эвакуация
ПП №1 «Сигазеноя»	16,8	09:45	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола,изотоник POWERUP	скорая помощь	да
Финиш	42,5	15:00	горячая еда, вода, чай	скорая помощь	



### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА:

- наполненная питьевая система объемом не менее 1 литра;
- питание на 500 ккал на старте. Каждая упаковка питания должна быть промаркирована номером участника;
- телефон, телефонный номер организаторов в списке контактов **+7 (926) 680-31-69;**  
**Обратите внимание, номер доступен только на время проведения мероприятия!**
- спасательное одеяло (входит в стартовый пакет);
- свисток;
- кружка или стакан (входит в стартовый пакет). **На пунктах питания не будет одноразовой посуды!**
- трек, загруженный в часы или телефон;
- специальный водонепроницаемый мешок-пакет;
- специальная разогревающая мазь;
- каждому участнику для обязательного ознакомления в стартовый пакет будет добавлен вкладыш с инструкцией по технике безопасности и правилами поведения на воде;
- участник получает дополнительный номер, который необходимо прикрепить сзади;
- при получении стартового пакета участник обязан сообщить информацию об имеющихся у него хронических или др. заболеваниях.

### РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭКИПИРОВКА:

- гамаши на обувь для предотвращения попадания камней, веток или другого сора внутрь;
- вазелин или другой крем от натирания;
- разрешается применение палок для нордической ходьбы.
- резервная батарея или power-bank, если трек загружен в телефон.

**Без обязательной экипировки участник не будет допущен к старту.**

**Проверка экипировки производится за час до старта.**

**Обратите пожалуйста внимание, что обязательная экипировка должна присутствовать на протяжении всей дистанции**

### ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ VOTTO LAKE EXTREME BREAKOUT

**Длина этапа – 200м  
(с 27.3 по 27.5 км дистанции).**

Вдоль плавательного этапа организовывается линия из веревки, буюв и дежурство персонала на водных судах и сап-досках со спец. средствами спасения.

### Особенности преодоления и действий участников:

1. У входа и выхода плавательного этапа организуется дежурство маршалов, которые прикрепляют специальный буй и проводят краткий брифинг участника на месте;
2. Перед началом плавательного этапа рекомендуется слить всю имеющуюся воду из гидросистем или бутылок;
3. При завершении плавательного этапа участники наполняют питьевые системы, маршал открепляет плавательный буй;
4. Эвакуация с берега происходит в зависимости от ситуации.

### Спортсменам разрешается использовать:

- колобашки (размеры не более 25x15x10см);
- любое плавательное средство соответствующее следующим требованиям (размеры не более 40x40x8см).

### Спортсмен дисквалифицируется если:

- использовал лопатки для плавания;
- воспользовался любой помощью других участников или организаторов;
- прикасался к водному судну, веревкам или разделительным буюм (расценивается, как запрос на эвакуацию);
- не выполнял требования маршалов на позициях;
- не вернул снаряжение выданное организатором на время преодоления водного этапа;
- не донес собственное плавательное снаряжение до финиша, в случае его использования атлетом на плавательном этапе;
- использовал гидрокостюм на плавательном этапе.

# TWO PEAKS

B R E W L A B

## НАТУРАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИВО ДЛЯ АТЛЕТОВ



Безалкогольное

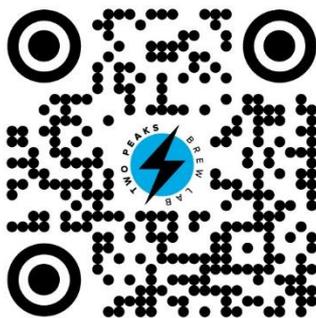


Полезное

МИНЕРАЛЫ



ВИТАМИНЫ



промокод  
CrazyOwl

[twopeaks-brewlab.ru](http://twopeaks-brewlab.ru)



14 km

Трек трассы можно загрузить по [ссылке](#)

**Время старта:** 8 сентября в 9:00

**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425

**Набор высоты:** 71 м

**Лимит преодоления:** 3 часа

**Заккрытие финиша:** 12:00

### 08.09.2024 г. Дистанция 14 km. Старт в 09:00

номер ПП	км	время закрытия	снабжение	помощь	эвакуация
ПП №1 «Пески»	8	11:25	вода, кола, чай	скорая помощь	да
Финиш	13,2	12:00	горячая еда, вода, чай	скорая помощь	

### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА:

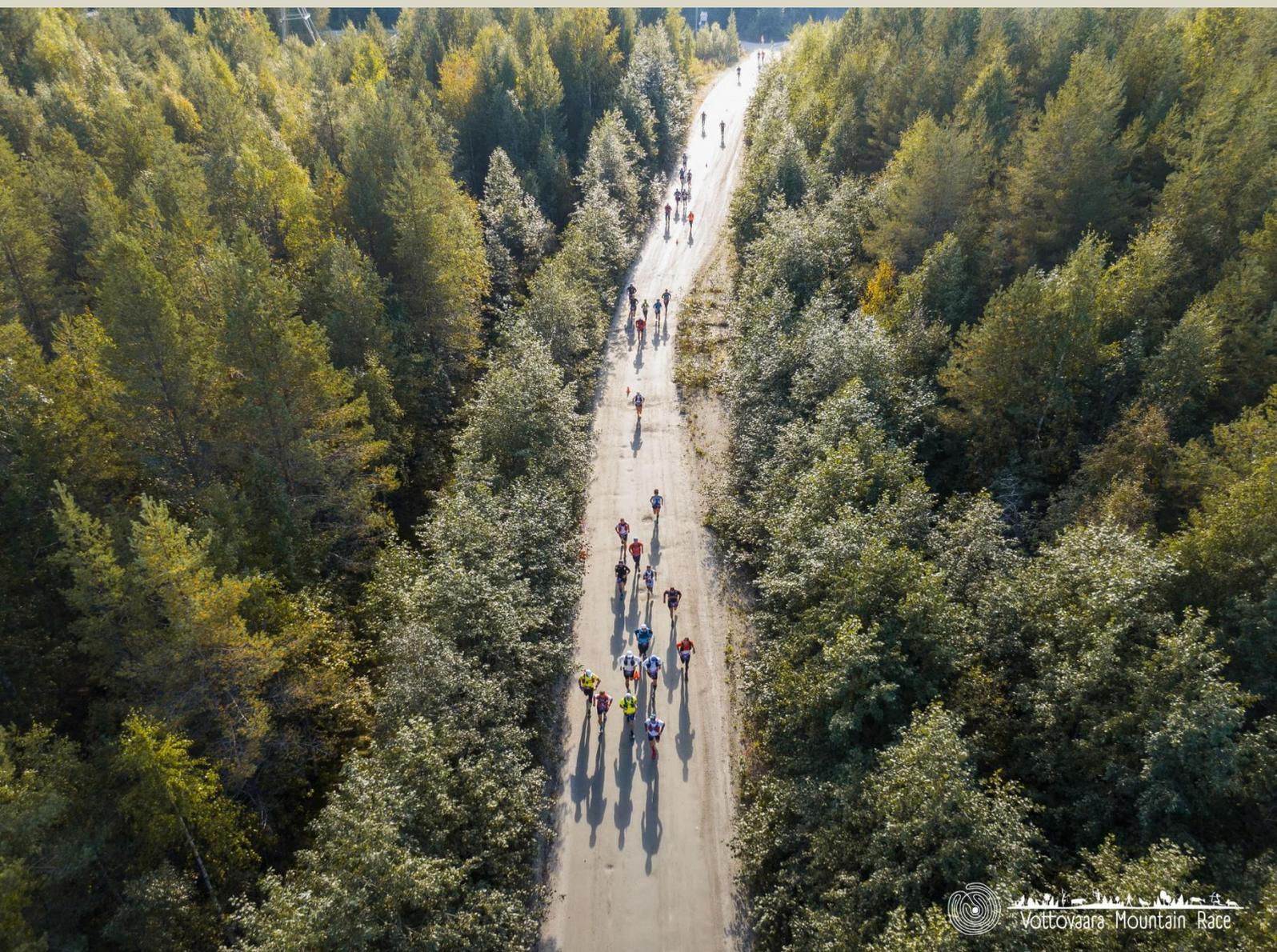
- телефон, телефонный номер организаторов в списке контактов **+7 (926) 680-31-69**; **Обратите внимание, номер доступен только на время проведения мероприятия!**
- кружка или стакан (входит в стартовый пакет). **На пунктах питания не будет одноразовой посуды!**

### РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭКИПИРОВКА:

- наполненная питьевая система объемом не менее 0,5 литра;
- запас питания. Каждая упаковка питания должна быть промаркирована номером участника;
- спасательное одеяло;
- свисток.

**Без обязательной экипировки участник не будет допущен к старту.**

**Обратите пожалуйста внимание, что обязательная экипировка должна присутствовать на протяжении всей дистанции**



# ЖИВИ В РИТМЕ БОЛЬШОГО ГОРОДА

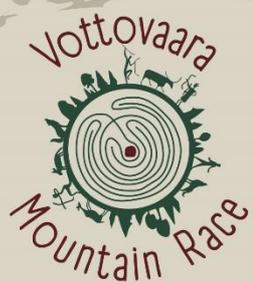
**FAHRENHEIT**  
DRINK HEALTH 



**perfect  
hydration**



[fahrenheit-plus.ru](http://fahrenheit-plus.ru)



## 55 km

Трек трассы можно загрузить по [ссылке](#)

**Время старта:** 8 сентября в 8:00  
**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425  
**Набор высоты:** 528 м  
**Лимит преодоления:** 10 часов  
**Заккрытие финиша:** 18:00

### 08.09.2024 г. Дистанция 55 km. Старт в 08:00

номер ПП	км	время закрытия	снабжение	помощь	эвакуация
ПП №1 «Пески»	8	09:40	вода, кола, чай	скорая помощь	да
ПП №2 «Шаманская поляна»	23,7	12:35	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола,изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №3 «Тяжа»	32	14:35	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола,изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №4 «Пески»	46	17:25	вода, чай, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
Финиш	51,4	18:00	горячая еда, вода, чай	скорая помощь	

### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА:

- наполненная питьевая система объемом не менее 1 литра;
- питание на 500 ккал на старте. Каждая упаковка питания должна быть промаркирована номером участника;
- телефон, телефонный номер организаторов в списке контактов **+7 (926) 680-31-69; Обратите внимание, номер доступен только на время проведения мероприятия!**
- спасательное одеяло (входит в стартовый пакет);
- свисток;
- кружка или стакан (входит в стартовый пакет). **На пунктах питания не будет одноразовой посуды!**
- трек, загруженный в часы или телефон;
- резервная батарея или power-bank, если трек загружен в телефон;

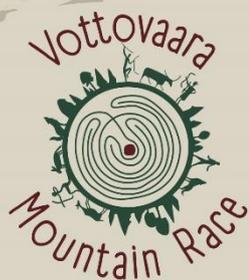
### РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭКИПИРОВКА:

- гамаши на обувь для предотвращения попадания камней, веток или другого сора внутрь;
- запас теплой одежды
- вазелин или другой крем от натирания;
- разрешается применение палок для нордической ходьбы.

**Без обязательной экипировки участник не будет допущен к старту.**

**Обратите пожалуйста внимание, что обязательная экипировка должна присутствовать на протяжении всей дистанции**





## 50 miles

Трек трассы можно загрузить по [ссылке](#)

**Время старта:** 8 сентября в 6:00

**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425

**Набор высоты:** 941 м

**Лимит преодоления:** 15 часов

**Заккрытие финиша:** 21:00

### 08.09.2024 г. Дистанция 50 miles. Старт в 06:00

номер ПП	км	время закрытия	снабжение	помощь	эвакуация
ПП №1 «Пески»	8	07:40	вода, кола, чай	скорая помощь	да
ПП №2 «Шаманская поляна»	23,7	10:35	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №3 «Метсавел»	47,3	15:15	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №4 «Тяжа» (Заброска)	58,6	17:35	заброска, фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №5 «Пески»	72,6	20:25	вода, чай, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
Финиш	78	21:00	горячая еда, вода, чай	скорая помощь	

## ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА:

- наполненная питьевая система объемом не менее 1 литра;
- питание на 1000 ккал на старте и после прохождения каждой заброски. Каждая упаковка питания должна быть промаркирована номером участника;
- телефон, телефонный номер организаторов в списке контактов **+7 (926) 680-31-69**  
**Обратите внимание, номер доступен только на время проведения мероприятия!**
- трек, загруженный в часы или телефон;
- резервная батарея или power-bank, если трек загружен в телефон;
- спасательное одеяло (входит в стартовый пакет);
- налобный фонарь с запасным комплектом батареек;
- свисток;
- нож;
- кружка или стакан (входит в стартовый пакет). **На пунктах питания не будет одноразовой посуды!**

## ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАБРОСКИ

- питание на 1000 ккал минимум

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭКИПИРОВКА:

- запас теплой одежды на ночь;
- гамаши на обувь для предотвращения попадания камней, веток или другого сора внутрь;
- вазелин или другой крем от натирания;
- разрешается применение палок для нордической ходьбы.

**Без обязательной экипировки участник не будет допущен к старту.**

**Обратите пожалуйста внимание, что обязательная экипировка должна присутствовать на протяжении всей дистанции.**



# Тот самый чай, что с вами на каждом старте!

Горячий крепкий чай от МОСЧАЙТОРГ согревает и поддерживает спортсменов на всех пунктах питания, придавая силы даже в условиях непогоды.

Чай ароматный, очень понравился! Спасибо)

16:13

Мне тоже очень чай понравился из стартового пакета. Надо брать!

16:15 ✓✓

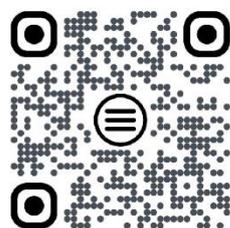
А в стартовых пакетах каждого участника ждет бодрящий ароматный чай с приятным бонусом - промокодом на скидку!



Познакомьтесь также с нашей лимитированной коллекцией



СКАНИРУЙ  
QR CODE



Познакомьтесь с ассортиментом  
МОСЧАЙТОРГ



## 07.09.2024 г. Дистанция Vottovaara Mountain Race 100 miles. Старт в 16:00

номер ПП	км	время закрытия	снабжение	помощь	эвакуация
ПП №1 «Пески»	8	17:30	вода, кола, чай	скорая помощь	да
ПП №2 «Шаманская поляна»	23,7	20:05	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №3 «Туохтъярви»	47	0:00	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	аптечка	да
ПП №4 «Пизанец» (Заброска)	74,3	04:45	заброска, фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №5 «Солодъярви»	97	08:35	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №6 «Метсавел»	127	13:45	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №7 «Тяжа» (Заброска)	138,2	16:00	фрукты, сухофрукты, орехи, сало, крекеры, хлеб, шоколадная паста, чай, вода, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
ПП №8 «Пески»	152,3	18:25	вода, чай, кола, изотоник POWERUP	скорая помощь	да
Финиш	158	19:00	горячая еда, вода, чай	скорая помощь	

### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА:

- наполненная питьевая система объемом не менее 1 литра;
- питание на 1500 ккал на старте и после прохождения каждой заброски. Каждая упаковка питания должна быть промаркирована номером участника;
- телефон, телефонный номер организаторов в списке контактов **+7 (926) 680-31-69**  
**Обратите внимание, номер доступен только на время проведения мероприятия!**
- трек, загруженный в часы или телефон;
- резервная батарея или power-bank, если трек загружен в телефон;
- спасательное одеяло (входит в стартовый пакет);
- налобный фонарь с запасным комплектом батареек;
- свисток;
- нож;
- кружка или стакан (входит в стартовый пакет). **На пунктах питания не будет одноразовой посуды!**

### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАБРОСКИ

- питание на 1500 ккал минимум

### РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭКИПИРОВКА:

- запас теплой одежды на ночь;
- гамаши на обувь для предотвращения попадания камней, веток или другого сора внутрь;
- вазелин или другой крем от натирания;
- разрешается применение палок для нордической ходьбы.

**Проверка происходит до выдачи стартового пакета!**

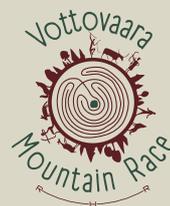
**Без обязательной экипировки участник не будет допущен к старту.**

**Обратите пожалуйста внимание, что обязательная экипировка должна присутствовать на протяжении всей дистанции.**



# POWERUP

*Почувствуй, что нет предела*



# ДЕТСКИЕ ЗАБЕГИ

## Детский забег «KARELIA FUN RUN»

**Возраст участника от 0 до 10 лет**

**Время старта:** 7 сентября 2024 в 17:00

**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425

**Дистанция:** 1 км

## Детский забег «KARELIA SPRINT»

**Возраст участника от 11 до 14 лет**

**Время старта:** 7 сентября 2024 в 16:30

**Место старта:** Россия, Республика Карелия, Муезерский район, поселок Гимолы, 62.94200, 32.51425

**Дистанция:** 3 км

# ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

## ПОВЕДЕНИЕ НА ТРАССЕ

Просим вас уважать трейл и природу, следить за мусором и доносить его до контрольных точек. Мы будем использовать отдельный сбор мусора, по этой причине просим вас выбрасывать его в соответствующий контейнер.

**Все гели и батончики должны быть промаркированы вашим стартовым номером.**

**За неспортивное поведение, неуважением к судьям, мусор на трассе (включая выброшенные гели) – дисквалификация.**

Сторонняя поддержка тренерами или родственниками возможна **только на пунктах питания.**

Трейл это время наедине с собой. Бегуны воссоединяются с природой, уходят от привычной городской суеты и шума для того, чтобы «перезагрузиться». Мы просим участников не брать с собой на дистанцию колонки или по возможности не включать музыку громко. Также для вашей безопасности не рекомендуем бежать в наушниках, чтобы не пропустить команды маршалов, предупреждения других участников об опасных участках и тд.

## КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДИСТАНЦИИ

Время закрытия контрольных точек (check point) указаны на ваших стартовых номерах

Атлет, не уложившийся в контрольное время контрольной точки, считается не финишировавшим и обязан проследовать в ожидающий транспорт для доставки на финиш.

**Обращаем ваше внимание, что трасса по истечению контрольного времени не обслуживается.**

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Официальный сайт: [goldenultra.ru](http://goldenultra.ru)
- Официальный телеграм канал: [t.me/wearegrut](https://t.me/wearegrut)
- Электронная почта: [info@goldenultra.ru](mailto:info@goldenultra.ru)
- WhatsApp: +7 (966) 083-20-38

# ПАРТНЕРЫ



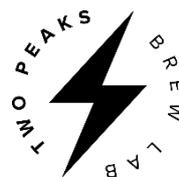
Стратегический партнер



Официальные партнеры



Партнеры



Информационный партнер





# Vottovaara Mountain Race

ДО ВСТРЕЧИ  
НА СТАРТЕ!

