

## «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ В СОЧИ»

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.

**Общая информация:** все мероприятия «Недели здоровья» проводятся в формате тренировок и забегов, носят исключительно физкультурный и оздоровительный характер, а так же имеют экологическую направленность, проводятся для участников различных возрастных групп, семейных команд..

**Время и место:** 1- 7 января 2025 года на территории города Сочи и федеральной территории «Сириус».

**Организаторы:** Федерация спортивного ориентирования Краснодарского края филиал в г. Сочи, Федерация лёгкой атлетики г. Сочи, спортклуб «Sochi Skyrunning Team», спортклуб «Сочи», беговое сообщество «5 Вёрст» при поддержке департамента физической культуры и спорта администрации г. Сочи.

**Участники:** в тренировках и стартах по спортивному ориентированию, в зависимости от уровня подготовки, участники могут выступать в группах: **Новички** (карты со всеми КП, тренер самостоятельно определяет количество и порядок прохождения КП) , **Разрядники** (дистанции среднего уровня сложности) и **Мастерс** (сложные дистанции для спортсменов высоких разрядов и ветеранов). В легкоатлетической программе участники выступают согласно году рождения и выбранной дистанции (отдельно по каждому мероприятию). В квесте и дружеских пробежках - все желающие.

**Заявки на участие:** предварительные заявки на участие в спортивном ориентировании принимаются до 25 декабря 2024 г: <https://orgeo.ru/event/info/39510> Заявки на участие в других активностях подаются по мере публикации информации об открытии этих заявок. Вся оперативная информация об открытии заявок будет публиковаться в Телеграмм «ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СОЧИ» <https://t.me/+tVTq5CYIZAYNDYy> Участники, не подавшие предварительных заявок в срок, могут быть допущены к мероприятиям в случае возможности у организаторов.

### ПРОГРАММА:

#### 1 января (среда)

10:00 - 13:00 - **Дендрологический квест «Новогоднее ориентирование» в парке «Дендрарий» (автор карты - В.Дьячков, 2023 г.)** (вход в парк по билетам).

Первый день нового года - особенный. Его хочется провести в кругу семьи или друзей. А лучше - в каком-нибудь особенном месте. И это место мы для вас нашли - парк «Дендрарий». В нём прекрасно в любое время года и суток. Не спеша пройтись по живописным уголкам «Дендрария» с картой в руках, сделать отметки на контрольных пунктах и получить сувенир на финише - чудесное начало первого дня нового года. А для тех, кто в этот удивительный парк попадёт впервые, сможет не только отметить на КП, но и на обороте карты карты прочитать информацию именно про то место, где он установлен.

Место проведения <https://yandex.ru/maps/-/CHQ5uT30> Центр - выше центрального входа.

11:00 - **р. Агура; Новогодний забег на гору Ахун (663 м над у.м.) - трейл и шоссе**

**Новый год - новая высота!** Команда спортклуба «Sochi Skyrunning Team» приглашает вместе с ними преодолеть высоту 663 метра над уровнем моря. Дистанции по тропе «даунхил» - 12 км, по классической дистанции через Агурские водопады - 14 км, по шоссе - 20 км. Выбирайте свою трассу и покоряйте свою новую высоту в первый день 2025 года!

Информация от организаторов <https://taplink.cc/sochiskyrunningteam> Сбор - под эстакадой.

10:00 - **ФТ «Сириус»; «5 Вёрст Сириус (Сочи)» - дружеский «Забег обещаний» на 5 км и 2025 м.** Сбор - район «Мантера».

Тем, кто территориально находится ближе к Адлерскому району Сочи и федеральной территории «Сириус», рекомендуем пробежаться с дружной компании бегового сообщества «5 Вёрст». Его название полностью соответствует длине дистанции).

Информация от организаторов: Телеграмм: <https://5verst.ru/sirius/> ВК: <https://vk.com/5verstsirius>

11:00 - **ФТ «Сириус»; «Новогодний забег» федеральной территории «Сириус»** (с медалью финишера; требуется дополнительная регистрация).

Организаторы: <https://t.me/siriusart2022>

### **2 января (четверг)**

11:00 - 13:00 - **гора Бытха (карта чемпионата Краснодарского края 2024 г, автор - В.Дьячков), с/ориентирование кросс-выбор (лесная дистанция).** Лесопарковая зона в Хостинском районе города Сочи. Интересная местность, представляющая собой вершину горы, находится прямо на границе городской жилой застройки. В карте присутствует фрагмент скально-каменной ситуации, именуемой «Каменный хаос». Среди огромной груды камней особо выделяются две скалы, высотой до 7 метров. На вершинах этих скал КП мы не обещаем, но мимо пробежите точно).

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ55Azf>

Старт-финиш - район терренкура в районе вершины горы.

### **3 января (пятница)**

11:00 - 13:00 - **с. Семёновка (карта чемпионата России-2015 и первенства России-2017, автор - Д. Попов) с/ориентирование кросс-классика (лесная дистанция).** Одна из сложнейших спортивных карт России. Буквально две недели назад по ней свои тренировки бежали сильнейшие ориентировщики страны - члены национальной сборной команды. А теперь и вам представится возможность преодолеть фрагменты этих дистанции.

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ55OyU>

Старт-финиш - район кладбища не доезжая до комплекса «Вольница».

### **4 января (суббота)**

09:00 - **ФТ «Сириус», «5 Вёрст» - дружеский забег на 5 км**

Информация от организаторов: Телеграмм: <https://5verst.ru/sirius/> ВК: <https://vk.com/5verstsirius>

11:00 - 13:00 - **с. Абазинка (карта подготовлена в ноябре-декабре 2024 г, автор - И. Пустовойтов), с/ориентирование кросс-классика (лесная дистанция).** Все участники смогут пробежать по местности, карта которая готовится к официальным российским стартам 2026 года. Первыми, её протестировали члены сборной команды России в середине декабря 2024 года. Отзывы - самые положительные. Специально для участников «Недели здоровья» мы повторяем дистанции, спланированные старшим тренером сборной страны. Старт-финиш - в районе СНТ «Фрунзе-2».

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQBIZ2>

14:00 - 16:00 - **к/т «Сочи», с/ориентирование кросс-спринт.** Городской старт в спальном микрорайоне Сочи - Макаренко. Горный склон, подпорные стенки, узенькие проходы - вот, что будет ждать вас на этом старте. Старт-финиш, сопутствующий туалет - на базе кинотеатра «Сочи».

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ55PzE>

**5 января (воскресенье)**

09:00 - 10:30 - ФТ «Сириус», легкоатлетический «Рождественский забег» в Олимпийском парке (300 м, 1000 м, 12 км: требуется дополнительная регистрация по группам и дистанциям).

Совместно со спортивным клубом «Сочи» мы начнём спортивно встречать праздник Рождества. Старт и финиш участников запланирован в сердце Олимппарка - на Медальной площади. Всех победителей и призёров забегов мы обязательно отметим и наградим. Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ57V9D>

Информация от организаторов и предварительная заявка: <https://www.sportclubsochi.ru/>

11:00 - 14:00 - **тренировочный полигон для самостоятельной тренировки - «Олимпийский парк»** (автор карты - И.Пустовойтов, 2024 год).

Новая карта парка была подготовлена в ноябре 2024года для первенства России по спортивному ориентированию. Непосредственно для стартов была использована северная часть этой карты. Всем участникам «Недели здоровья» мы предложим не использованный на первенстве страны фрагмент карты. Учитывая значительную площадь Олимппарка, можно спланировать и преодолеть тренировочные дистанции на роликах, самокатах, велосипедах (прокат в Олимпийском парке работает повсеместно).

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ57V9D>

**6 января (понедельник)**

09:30 - 11:30 - парк «Ривьера», турнир и масер-класс по спортивному ориентированию на дистанциях **кросс-выбор и кросс-спринт (городской старт)**.

Городской парк культуры и отдыха «Ривьера» - излюбленное место отдыха горожан и гостей курорта. А с недавнего времени это ещё и удобный и доступный полигон для ориентирования. В первую очередь, здесь будет интересно детям и подросткам. Но ветераны спорта, в случае превышения скорости передвижения по дистанции, тоже смогут столкнуться определёнными сложностями в ориентировании. На этом старте мы разыграем комплекты медалей среди участников всех групп. Помимо этого, *всем финишёрам, как, впрочем, и финишёрам всех дней «Недели здоровья» мы вручим небольшие сувениры.*

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ5BZ0i>

14:00 - 16:00 - **лесопарк «Мацестинская долина» (карта чемпионата России-2021, автор - Д. Попов) , с/ориентирование кросс-выбор (лесная дистанция)**. Небольшая, но интересная и доступная карта в Хостинском районе Сочи. Старт-финиш - район грузовой парковки подэстакадой.

Место проведения: <https://yandex.ru/maps/-/CHQ5vDPK>

**7 января (вторник)**

09:00 - 11:00 - набережная реки Мацеста; **«Рождественская пробежка».**

Информация на согласовании.

**Условия участия:**

- в программе возможны изменения и дополнения..
- **стоимость участия во всех шести стартах по с/ориентированию - 1000 руб.** (в случае неучастия в одном или нескольких стартах, участнику выдаются карты с его дистанцией).
- **стоимость участия в одном старте по с/ориентированию - 250 руб.**
- **для организованных групп школьников и ветеранов спорта г. Сочи, при своевременной подаче заявки, стоимость участия в одном старте -100 руб.**
- **вся актуальная и оперативная информация** - в Телеграмм «ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СОЧИ»
- контактные телефоны: 8-928-666-16-16 (Влад Фунтяков).