

Техническая информация

Дисциплина кросс-лонг 30.08.2026 п. Вещево

РЕЛЬЕФ представлен двумя протяженными массивами, высотой до 25 м. Верхи преимущественно в виде плато с большим количеством мелких форм моренного типа: от слабо выраженных до отчетливых.

Поверхность в основном твердая. Имеется множество отдельных камней: мелкого и среднего размера. Много сплошных каменных полей: от небольших, по большей части узких, до значительных.

ЛЕС. Около 70% процентов территории покрыты сосновым лесом, без подлеска. В низинах и на склонах: хвойные и смешанные леса с проходимостью от средней до плохой. Есть локальные участки бурелома. На ЛЭП: участки с валежником и зарастающие кустарниками и молодняком. Есть вырубки.

ГИДРОГРАФИЯ. Болото: (занимает обширное пространство между холмами), представлено участками разного типами: сырые с невысоким мхом, очень мягкие с высоким вереском, полуоткрытые с большим количеством воды.

Ручей почти везде легко преодолимый. Есть небольшие пруды.

ДОРОЖНАЯ СЕТЬ. В районе центра представлена множеством дорог, троп, тропинок и асфальтированных площадок. На остальной площади развита весьма слабо: представлена грунтовыми дорогами и некоторым количеством лесовозных путей и просек.

ИСКУССТВЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ: воронки, траншеи, капониры, противопожарные пропашки, фундаменты, старые карьеры.

Опасные места: грунтовые дороги с редким автомобильным движением. Колючая проволока (в районе центра): на столбах и лежащая на земле.

Границы района: с ЮЗ – болото, с ЮВ. – без четких ориентиров, с СВ. – озеро и болото, с С. без четких ориентиров.

Расстояние от центра соревнований до старта 1300 метров

Параметры дистанций

Гр.	км / кп	Пит.	Форм.	Масш.	Гр.	км / кп	Пит.	Форм.	Масш.
М10	2.4 / 9	-	A4	1:7 500	Ж10	2.4 / 9	-	A4	1:7 500
М12	3.0 / 13	-	A4	1:7 500	Ж12	2.8 / 12	-	A4	1:7 500
М14	4.8 / 14	+	A4	1: 10 000	Ж14	4.3 / 13	-	A4	1:10 000
М16	7.6 / 17	++	A3	1: 10 000	Ж16	6.4 / 14	++	A3	1: 10 000
М18	9.3 / 16	++	A3	1: 10 000	Ж18	7.6 / 17	++	A3	1: 10 000
М20	12.5 / 24	++	A3	1: 10 000	Ж20	9.3 / 16	++	A3	1: 10 00

М23	15.0 / 19	++	A3	1: 10 000	Ж23	11.6 / 16	++	A3	1: 10 00
МЭ	15.0 / 19	++	A3	1: 10 000	ЖЭ	11.6 / 16	++	A3	1: 10 000
М35	12.5 / 24	++	A3	1: 10 000	Ж35	8.1 / 15	++	A3	1: 10 00
М40	11.6 / 16	++	A3	1: 10 000	Ж40	7.3 / 17	++	A3	1: 10 000
М45	9.3 / 16	++	A3	1: 10 000	Ж45	7.3 / 17	++	A3	1: 10 000
М50	8.1 / 16	++	A3	1: 10 000	Ж50	5.6 / 15	+	A4	1: 10 000
М55	7.3 / 17	++	A3	1: 10 000	Ж55	4.7 / 12		A4	1: 10 00
М60	5.6 / 15	+	A4	1: 10 000	Ж60	3.7 / 12		A4	1: 10 000
М65	4.7 / 12		A4	1: 10 000	Ж65	3.7 / 12		A4	1:7 500
М70	3.7 / 12		A4	1:7 500	Ж70	3.3 / 12	-	A4	1:7 500
М75	3.3 / 12 -	-	A4	1:7 500	Ж75	2.9 / 12	-	A4	1:7 500
М80	2.9 / 12	-	A4	1:7 500	Ж80	2.9 / 12	-	A4	1:7 500
Фпр	5.0 / 10	-	A4	1:10000	ДТР	2.7 / 10	-	A4	1:7500
Фсл	7.0 / 15	+	A3	1:10000					

Рекомендованное максимальное расчетное время победителя для трасс спортивных соревнований

1. Кроссовые спортивные дисциплины. Мужские возрастные категории.

Спортивная дисциплина	Возрастные категории/расчетное время победителя в минутах									
	М10	М11	М12	М13	М14	М16	М18	М20	М25	МЭ
Кросс - спринт	10	10	15	15	15	15	20	20		20
Кросс - классика	20	25	25	30	30	35	40	45		45
Кросс - лонг	35	45	45	55	55	65	70	80		90

Расчетная средняя скорость: мин /км.

Средняя скорость на дистанциях Лонг 2025 г.

М10 2.4 км – 14.6 мин /км

8.4 мин / км.

Ж10 2.4 км – 14.6 мин /км

8.0 мин / км.

М 12 3.0 км – 15 мин /км

7.4 мин / км.

Ж 12 2.8 км – 16 мин /км

8.8 мин / км.

М 14 4.8 км – 11. 5 мин / км	7.2 мин / км.
Ж 14 4.3 км – 12.8 мин / км	10.2 мин / км.
М 16 8.1 км – 8.0 мин / км.	7.6 мин / км.
Ж 16 7.4 км – 8.8 мин / км	9.3 мин / км.
М 18 9.3 км. – 7.5 мин / км.	7.2 мин / км
Ж 18 8.1 км. – 8.6 мин / км	8.8 мин / км.
М 20 12.3 км – 6.5 мин /км	7.0 мин / км.
Ж20 9.3 км – 8.6 мин / км.	10 мин / км.