

## **Положение**

### **1 Пробега-Марафона "Бирюлевские дорожки" 23.02.2016,**

#### **организованного клубом любителей бега "IRC".**

### **1. Цели и задачи Пробега - Марафона**

1.1 1й Пробег-Марафон "Бирюлевские дорожки" 23.02.2016, организованный клубом IRC (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега как вида спорта;
- поддержания здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега;
- улучшения спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом как видом спорта.

### **2. Место и время проведения соревнований**

2.1 Дата проведения: 23 февраля 2016 года в 10-00.

2.2 Место проведения: г. Москва, напротив дома по адресу Шипиловский проезд, 63 корп 1, Широта 55°35'59"N (55.599653), Долгота 37°42'36"E (37.709976)

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Домодедовская: автобусы 694, 795, ехать до остановки Домодедовская улица, дом 46 (ехать 5 минут), далее пешком 550 метров.

От метро Орехово: автобусы 704, 711, 711к, или маршрутка 113м, до остановки Шипиловский проезд, дом 63, далее пешком 400 метров.

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 м (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 63,3 км, 70 км.

2.5 Выдача номеров участникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 8-30 до 09-45 в палатке на месте старта.

Время старта пробега:

**10-00 - старт на все остальные дистанции**

19-00 - закрытие финиша.

2.6 Регистрация на пробег: зарегистрироваться можно как предварительно, так и в день старта.

Предварительно зарегистрироваться на Пробег и оплатить можно на интернет-странице:

<http://89.253.235.10/registr/>

Так же предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail:

elena6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина).

Регистрация в день старта на месте старта с 8-30 до 9-45. При регистрации в день старта, стартовый взнос увеличивается на 100 рублей. В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию, Контактный телефон.

Регистрация считается полностью завершенной при поступлении оплаты стартового взноса организаторам.

***Если Вы не успели оплатить участие заранее, но при этом, зарегистрированы предварительно, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации. В случае полной оплаты участия до 15 февраля 2016 года (включительно), Вы гарантированно получите медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 30 км, 42,2 км, 50 км, 63,3 км и 70 км с указанием номера старта и даты проведения в день старта. Если Вы не успели оплатить участие до 10 января 2016 года, то Вы получаете медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 30 км, 42,2 км, 50 км, 63,3 км и 70 км без указания номера старта и даты проведения, а только с указанием наименования пробега, в день старта. В этом случае, если Вы хотите получить медаль с номером старта и датой его проведения, Вы можете оставить заявку на изготовление такой медали и можете ее получить через 7 рабочих дней после старта. Оплатить участие Вы можете, перечислив сумму стартового взноса на карту Сбербанка 4276 3800 6019 6412 (после перечисления денег на карту необходимо отзвониться или написать по e-mail, кто перечислил деньги и на какую дистанцию Вы заявляетесь).***

### **3. Участники соревнований**

3.1 Для участия приглашаются все желающие мужчины, женщины, способные пробежать дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км(полумарафон), 30 км, 42.195 км (марафон), 50 км, 63,3 км, 70 км. Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон), 50 км , 63,3 км, 70 км допускаются только мужчины и женщины, достигшие возраста 18 лет. В исключительном порядке могут быть допущены участники моложе 18 лет при письменном согласии родителей.

3.2 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждому участнику необходимо подписать расписку о том, что он сам отвечает за свое здоровье во время данного спортивного мероприятия.

3.3 Выдача стартового номера производится при предъявлении документа, удостоверяющего личность (для взрослых - паспорт, водительское удостоверение, удостоверение моряка).

#### **4. Условия проведения соревнований**

4.1 На пробеге подводятся результаты в рамках личного первенства участников.

4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 18 часов 30 минут.

4.3 Стартовый взнос для участников, предварительно зарегистрировавшихся на пробег составляет.

- на дистанции 5 км – 450 руб.
- на дистанции 10 км - 550руб
- на дистанции 15 км - 650руб
- на дистанции 21,097 км (полумарафон) - 750руб
- на дистанцию 30 км – 850 руб.
- на дистанции 42,195 км (марафон) - 950 руб.
- на дистанции 50 км – 1050 руб
- на дистанцию 63,3 км – 1350 руб.
- на дистанцию 70 км – 1450 руб.

При регистрации в день старта сумма стартового взноса увеличивается на 100 рублей.

4.4 Переодеться, а также оставить свои вещи Вы можете в маленькой палатке на месте старта. Для переодевания предоставляется большая палатка с обогревом, в которой тоже можно оставить свои вещи.

#### **4.5 Питание**

На дистанции будет организован пункт питания.

На пункте питания будут вода, сок, сока- cola, изюм, бананы, лимоны, черный хлеб, сахар, теплый чай.

**4.6. Схема дистанции круг примерно 2,5-2,8 км, на круге 1 пункт питания. Зимой покрытие СНЕГ, широкая дорожка в лесу. Подробная схема трассы будет известна после 17 января 2016 года.**

#### **5. Награждение и поощрительные призы и подарки**

5.1. Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21.097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 (марафон) км, 50 км, 63,3 км и 70 км вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ с указанием времени прохождения дистанции.

5.2 Победители определяются на каждой дистанции только в абсолютном зачете отдельно среди мужчин и среди женщин. Первым трем финишировавшим на каждой дистанции как среди мужчин, так и среди женщин вручается ГРАМОТА И ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ.

## ***6. Дополнительная информация***

6.1 Результаты пробега на дистанции 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 63,3 км и 70 км засчитываются в КЛБ-матче.