Положение

1 Летнего Пробега-Марафона "Московский бриз",

организованного клубом любителей бега "IRC".

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 1 Летний Пробег-Марафон "Московский бриз" (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега как вида спорта;

- поддержании здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега;

- улучшении спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом как видом спорта.

2. Место и время проведения соревнований

2.1 Дата проведения: 26 июля 2015 года в 10-30.

2.2 Место проведения: г. Москва, проспект Андропова, центральный вход в парк Нагатинская пойма, напротив ТЦ Мегаполис, заправки Газпромнефть, координаты места старта Широта 55°41′37″N (55.69351), Долгота 37°39′59″E (37.666342).

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Коломенская: автобусы 156,299,608, троллейбус 67 до остановки Южный речной вокзал, далее 300 метров пешком, время в пути на автобусе 5-7 минут.

От метро Кожуховская: на маршрутке 764 м до остановки Южный речной вокзал, далее 300 метров пешком, время в пути на маршрутке примерно 6 минут.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете на многочисленных парковках для посетителей парка Нагатинская координаты - Широта 55°41′47″N (55.696), Долгота 37°40′0″E (37.666746), или Широта 55°41′32″N (55.692358), Долгота 37°39′58″E (37.66618).

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 10 км, 15 км, 21,097 м (полумарафон), 42,195 км (марафон).

2.5 Выдача номеров учатникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 9-00 до 10-00 в палатке на месте старта.

Время старта пробега:

10-30 - старт на все дистанции

17-00 - закрытие финиша.

2.6 Регистрация на пробег: Предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail elena6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) ДО 20 ИЮЛЯ 2015 ГОДА. В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию. Регистрация считается полностью завершенной при поступлении оплаты стартового взноса организаторам. В этом случае Вы гарантированно получите медаль финишера на дистанции 42,195 м. Оплатить участие Вы можете, перечислив сумму стартового взноса на карту Сбербанка 4276 0100 1538 9297 (после перечисления денег на карту необходимо отзвониться или написать по е-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 10 км, 15 км, 21,097 км(помарафон), 42.195 км (марафон). Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон) допускаются только мужчины и женщины, достигшие возраста 18 лет.

3.2 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждому участнику необходимо подписать расписку о тот, что он сам отвечает за свое здоровье во время проведения соревнований во время регистрации и получения стартового номера.

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

4. Условия проведения соревнований

4.1 На пробеге подводятся результаты в рамках личного первенства учасников.

4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 6 часов 00 минут.

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

- на дистанции 10 км - 500 руб

- на дистанции 15 км - 600 руб

- на дистанции 21,097 км (полумарафон) - 700 руб

- на дистанции 42,195 км (марафон) - 900 руб.

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

4.4 Переодеться, а также оставить свои вещи Вы можете в палатках на месте старта.

4.5 Питание

На дистанции будет организован пункт питания.

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

4.6 Схема дистанции.

Круг на все дистанци 2,9 км по парку. ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ - ТРАССА ГРУНТОВАЯ, ВСТРЕЧАЕТСЯ ЩЕБЕНЬ.

10 км - 3 круга+дополнительный круг

15 км - 5 кругов+дополнительный круг

21,097 км - 7 кругов+дополительный круг

42,195 км - 14 кругов +дополнительный круг (пробегаются в начале дистанции)

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1 Каждому участнику, завершившему дистанцию 42,195 (марафон) км вручается медаль финишера и диплом с указанием времени прохождения дистранции.

5.2 Участникам, завершившим дистанции10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон) вручается только диплом с указанием времени прохождения дистанции.

5.3 Победители определяются на каждой дистанции только в абсолютном зачете 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) 42,2 км (марафон) засчитываются в КЛБ-матче.