

Положение

1 Пробега "Побегай в Алешкино" 22.02.2016,
организованного клубом любителей бега "IRC".

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 1й Пробег «Побегай в Алешкино» 22.02.2016, 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: 22 февраля 2016 года в 11-00.

2.2 Место проведения: г. Москва, Алешкинский Лес, примерное место старта - Широта 55°51'55"N (55.86516), Долгота 37°25'4"E (37.417732) – подходить со стороны ул Вилиса Лациса, недалеко от Лыжной базы по адресу – ул. Вилиса Лациса 8 корп 1.

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Планерная – автобусы 88, 88 к, 96 до остановки «Алешкинский Лес».

Пешком от метро Планерная идти 1 км.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете по адресу (координаты) – Широта 55°51'57"N (55.865849), Долгота 37°25'39"E (37.427364) – около дома по улице Вилиса Лациса дом 8 (здание бассейна), или во дворах домов напротив (ул. Вилиса Лациса дом 7 корп 1 и ул Вилиса Лациса дом 9 корп 1).

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 7,5 км, 9км.

2.5 Выдача номеров участникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 9-30 до 10-45 в палатке на месте старта.

Время старта пробега:

11-00 - старт на все остальные дистанции

13-00 - 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:

elenas6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина).

Регистрация в день старта на месте старта с 9-30 до 10-45. 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 14 февраля 2016 года (включительно), Вы гарантированно получите медаль финишера на дистанциях 5 км, 7,5 км, 9 км с указанием номера старта и даты проведения в день старта. Если Вы не успели оплатить участие до 14 февраля 2016 года, то Вы получаете медаль финишера на дистанциях 5 км, 7,5км, 9км 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 заявляетеся).

3. Участники соревнований

3.1 Для участия приглашаются все желающие мужчины, женщины, способные пробежать дистанции 500 м, 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 7,5 км, 9км. Дети до 14 лет допускаются только в сопровождении 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 1 часов 30 минут.
- 4.3 Стартовый взнос для участников, предварительно зарегистрировавшихся на пробег составляет.
- на дистанции 500 м – 250 руб.
 - на дистанции 1 км - 300руб
 - на дистанции 2 км - 300руб
 - на дистанцию 3 км – 350 руб.
 - на дистанции 5 км – 450 руб
 - на дистанцию 7,5 км – 450 руб.
 - на дистанцию 9 км – 450 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- кола, изюм, теплый чай.

4.6. Длина круга 2530 метров, промерено по измерительному колесу.

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

- 5.1. Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 7,5 км, 9 км вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ с указанием времени прохождения дистанции.
- 5.2. Каждому участнику, завершившему дистанции 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км вручается ТОЛЬКО ДИПЛОМ ФИНИШЕРА С УКАЗАНИЕМ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.
- 5.3 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.