

Положение

2 Пробега-Марафона "Свежий Ветерок" 12.06.2016, организованного клубом любителей бега "IRC"

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1. 2 Пробег-Марафон "Свежий Ветерок" 12.06.2016, (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега;
- поддержания здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега;
- улучшения спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом;
- повышения своего рейтинга в КЛБ Матче

2. Место и время проведения соревнований

2.1 Дата проведения: 12 июня 2016 года в 10-30.

2.2 Место проведения: г. Москва, Битцевский лесопарк, напротив дома по улице Островитянова, 53, Миклухо-Маклая, 44. GPS-координаты старта: Широта 55°38'16"N (55.637911) Долгота 37°32'40"E (37.544575).

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Беляево пешком 160 метров по улице Миклухо-Маклая в сторону Битцевского лесопарка на восток до остановки автобусов 261, 2с, 639, а также на маршрутке 330м. На указанных маршрутных такси и автобусах ехать до остановки "Ул. Островитянова", далее перейти дорогу, до старта идти 150 метров от пешеходного перехода.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы можете во дворах домов по улице Миклухо-Маклая, 44 (Широта 55°38'15"N (55.63755) Долгота 37°32'32"E (37.542105), Островитянова, 53 (Широта 55°38'11"N (55.636361) Долгота 37°32'32"E (37.542177) , Миклухо-Маклая, 65 к 1 (Широта 55°38'19"N (55.638684) Долгота 37°32'38"E (37.543821).

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 63,3 км, 100 км.

2.5 **Выдача номеров всем участникам с 8-00 до 10-15 в палатке на месте старта.**

Время старта пробега:

9-30 - старт забега на дистанции 1, 2, 3 км и 100 км

10-30 – старт забега на все остальные дистанции

13.06 03-00 - 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 до 10-15. 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 05 июня 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 100 км с указанием номера старта и даты проведения в день старта. Если Вы не успели оплатить участие до 05 июня 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 100 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. **Участники на дистанциях 1,2,3 км получают только ДИПЛОМ ФИНИШЕРА БЕЗ МЕДАЛИ. Оплатить участие Вы также 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 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км. Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон) и 50 км, 63,3 км, 100 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 проведения соревнований во время регистрации и получения стартового номера.

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

4. Условия проведения соревнований

4.1 Места распределяются только в абсолютном зачете, отдельно для мужчин и женщин.

4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 16 часов.

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

- на дистанцию 1 км – 300 руб.
- на дистанцию 2 км – 400 руб.
- на дистанцию 3 км – 400 руб.
- на дистанцию 5 км – 500 руб.
- на дистанцию 10 км - 600 руб
- на дистанцию 15 км - 700 руб
- на дистанцию 21,097 км (полумарафон) - 800 руб
- на дистанцию 30 км – 900 руб.
- на дистанции 42,195 км (марафон) - 1000 руб.
- на дистанцию 50 км – 1100 руб.
- на дистанции 63,3 км – 1400 руб
- на дистанции 100 км – 1600 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, сока- cola, изюм, бананы, лимоны, черный хлеб, соль, сахар.

4.6 Схема дистанции.

Круг на все дистанции от 5 до 63,3 км - 5 км по парку челночный туда-обратно.

Круги на дистанции 1, 2, 3 км отличаются от основных кругов.

1 км – 1 круг

2 км – 1 круг

3 км – 1 круг

5 км – 1 круг

10 км - 2 круга

15 км - 3 круга

21, 097 км - разгонный круг 1, 097 км + 4 круга по 5км

30 км – 6 кругов

42,195 км - 2 разгонных круга по 1, 097 км + 8 кругов по 5км

50 км – 10 кругов

63,3 км – 3 разгонных круга по 1100 метров + 12 кругов по 5 км (все разгонные круги пробегаются в начале дистанции)

100 км – 20 кругов.

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1 Каждому участнику, завершившему дистанции 1 км, 2 км, 3 км вручается ДИПЛОМ БЕЗ МЕДАЛИ с указанием времени прохождения дистанции.

5.2. Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21.097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 (марафон) км, 50 км и 63,3 км и 100 км вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ 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.

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, 100 км засчитываются в КЛБ матче.

6.2..Участникам, бегущим больше 10 часов, необходимо учитывать, что финишировать придется в темное время суток. Берите налобный фонарик.