

## **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 заявляйтесь).

### **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, 15км, 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.