

Положение

3 Пробега-Марафона "Лианозовский круг" 20.08.2016

организованного клубом любителей бега "IRC" совместно с Дирекцией природных территорий СВАО И Сокольники ГПБУ «Мосприрода».

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 3-й Пробег-Марафон «Лианозовский круг» 18.06.2016 организованный клубом IRC совместно с Дирекцией природных территорий СВАО И Сокольники ГПБУ «Мосприрода» (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: **20 августа 2016 года**

В 9-30 старт на дистанции 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км

в 10-00 старт на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21, 097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон)

2.2 Место проведения: г. Москва, Лианозовский лесопарк, Ландшафтный заказник «Лианозовский», место старта/финиша – Череповецкая улица, 3 б стр. 2, координаты места старта/финиша – Широта 55°53'57"N (55.899274), Долгота 37°33'53"E (37.564663).

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Алтуфьево – автобусы 284, 352, 428, 592, 774, 815, 92, маршрутные автобусы 152м до остановки «Угличская улица», далее 220 метров пешком.

Пешком от метро Алтуфьево 1,4 км.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете по адресу (координаты) – Широта 55°53'57"N (55.899274), Долгота 37°33'53"E (37.564663), здесь находится большая парковка для посетителей Ландшафтного заказника «Лианозовский».

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон).

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:

9-00 – старт на дистанции 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км

10-00 – старт на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км

17-00 - 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 8-30 до 09-45. 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 августа 2016 года (включительно), Вы гарантированно получите медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км с указанием номера старта и даты проведения в день старта. Если Вы не успели оплатить участие до 14 августа 2016 года, то Вы получаете медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 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 позвониться 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 метров, 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км. На дистанции 42,2 км допускаются лица, достигшие 18 лет.

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 6 часов 30 минут.

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

- на дистанцию 500 метров – 300 руб.

- 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 дистанции 10 км - 600 руб

- на дистанции 15 км - 700 руб

- на дистанцию 21,097 км – 800 руб.

- на дистанции 30 км – 900 руб

- на дистанцию 42,195 км – 1000 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.

4.6. Длина круга примерно 1,4 км.

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1. **Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ с указанием времени прохождения дистанции.**

5.1.1 **Каждому участнику, завершившему дистанцию 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км вручается ТОЛЬКО ДИПЛОМ ФИНИШЕРА С УКАЗАНИЕМ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ БЕЗ МЕДАЛИ ФИНИШЕРА.**

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. Дополнительные сведения

6.1 Результаты на дистанциях 10 км, 15 км, 21,097км, 30 км, 42,195 км засчитываются в КЛБ-матче.