



до старта II Мещерского
марафона

0:06:24:50

Day Hr Min Sec

[положение](#) | [подробнее »](#)

НОВОСТИ

**МАРАФОНЫ
предстоящие**

МАРАФОНЫ
прошедшие

тренировочный
ЦЕНТР

ИЗБРАННОЕ

КОНТАКТЫ

Московская Серия Марафонов > Марафоны

Марафоны предстоящие

2015

2016

Марафоны прошедшие

2015

2014

2013



III Нагорный марафон

Марафон со значительным набором высоты и сложным рельефом, характерным для горных марафонов. Дистанции: марафон (42,2 км), полумарафон (21,1 км) и 11.75 км. Проводится на юге Москвы в пойме реки Котловка

3 мая 2015

[положение](#)

[регистрация](#)

[протокол](#)

[медиа](#)

Положение

- Проводится **3 мая 2015** года (воскресенье) утром в **09:00** на юге Москвы в Нагорном районе, ст. м. "Нагорная".
- Выдача номеров, раздевалка будет в помещении спортивного комплекса "КАНТ" в горе по адресу: город Москва, Электролитный проезд, дом 7, строение 2
- Выдача номеров производится с **08 часов** до **08 часов 50 минут**.
- Место старта: там же.
- Старт всех дистанций в **09 часов 00 минут**.

■ Дистанции:

- Дистанция **марафон** (42 км 195 метров) + ~1260 метров набора. Всего 18 кругов.
- Дистанция **полумарафон** (21 км 97,5 метров) + ~630 метров набора. Всего 9 кругов.
- Дистанция **11.75 км** + ~350 метров набора. Всего 5 кругов.
 - Участники соревнований зарегистрированные на дистанцию "марафон" имеют право досрочно финишировать на полумарафоне, и они будут указаны в протоколе полумарафона, а не DNF на марафоне.
 - Участники соревнований зарегистрированные на дистанцию "полумарафон" имеют право досрочно финишировать после преодоления дистанции 11.75 км (5 кругов), и они будут указаны в протоколе 11.75 км, а не DNF на полумарафоне.

■ Стартовый взнос:

- **1 500** рублей на все дистанции одновременно с онлайн регистрацией
- При регистрации на месте в день старта взнос **2 000** рублей

■ Регистрация:

- Онлайн регистрация [скоро откроется](#)
- Регистрация в соответствии с правилами www.3sport.org
- Последний день онлайн регистрации **28 апреля 2015** года (вторник) до **23:59**

- Потенциальному участнику может быть отказано в участии без объяснения причин.

■ Трасса:

- Трасса будет круговая 1 круг = ~ 2,35 км. Набор высоты на круге порядка ~70 метров.
- Схема круга: [смотреть »](#)
- Видео основного подъёма на круге: [смотреть »](#)
- Покрытие круга: грунт, камни, асфальт и перепад высот до 70 м.
- **ВАЖНО**
 - В дождливую погоду рекомендованы кроссовки с очень агрессивной подошвой или шипами.
 - **Допускается использование треккингowych палок.**

- Допускаются только совершеннолетние (18 лет и старше) участники: мужчины и женщины.
- Победители определяются только в абсолюте, первые пять мест, с отдельным указанием мужчин и женщин, и пять среди них. Отдельная процедура награждения не проводится, призовые отсутствуют, вручение медалей финишёра совершается по мере прихода на финиш.
- Контрольное время **7 часов 00 минут** на все круги минус 1, то есть до истечения 7 часов участник должен уйти на последний круг.
- Пункт питания основной расположенный в месте старта/финиша: вода, апельсиновый сок, Соса-Cola и еда (соль, сахар, чёрный хлеб, бананы). Участник может разместить своё питание на отдельном столике.
- Всем финишировавшим вручается медаль финишёра.
- Волонтёрам также вручается медаль волонтёра и им необходимо зарегистрироваться

■ Как добраться:

- От станции метро «Нагорная» пешком прямо по Элетролитному проезду на север 300 метров. [См. схему »](#)
- Схема проезда: [смотреть »](#)

- [Мероприятие в Facebook](#) | [Мероприятие в Endomondo](#)

■ Контакты:

- **Телефон:** +7-925-542-1240 отправить SMS с текстом: «Нагорный марафон», вам перезвонят.
- **Email:** marathonseries@gmail.com - в теме письма обязательно указывать: «Нагорный марафон».

Оставить отзыв или задать вопрос:

 Поделиться | Поделиться в Google+

 Нравится | Зарегистрируйтесь, чтобы посмотреть, что нравится друзьям.

