## Положение о проведении I Марафона «Воробьевы Горы»

Целью пробега в первую очередь является выявление личных способностей и уровня подготовки каждого из участников. Определение победителей и соревновательная мотивация являются вторичными — не основными целями пробега. Тем не менее, результаты фиксируются, протокол составляется, победители выявляются. Марафон проводится усилиями любителей бега и солидарными с ними частными лицами без какого-либо финансирования — на самообеспечении участников. Мероприятие может рассматриваться как личная спортивная тренировка каждого из участников пробега.

Пробег проводится **25 ноября 2017** года (суббота) на территории парка «Воробьевы Горы» по асфальтовым пешеходным дорожкам.

**Старт в 12 часов**.

Трасса пробега круговая. Протяженность круга **1 километр 690 метров**. Набор высоты на круге не менее **45 метров**.

Основная дистанция:

* **«Марафон»** (42 километра 195 метров), которая складывается из **25** полных кругов. Набор высоты на полной дистанции не менее **1125** метров.

Возможны две дополнительные дистанции:

* **«Полумарафон+»** (22 километра) или **13** полных кругов с общим набором высоты не менее **585** метров.
* **«10 километров»** или **6** полных кругов с общим набором высоты не менее **270** метров.

Пункт поения/питания один и расположен в верхней точке круга, на развороте. Это же есть точка старта и финиша всех дистанций. Здесь участники могут оставить принесенное с собой питье и еду, которую надо обязательно разборчиво подписать. Минимально на столике будет только вода.

Количество преодоленных кругов считают волонтеры и заносят в таблицу учета. Но участникам рекомендуется производить собственный учет количества преодоленных кругов и общую протяженность преодоленной дистанции посредством личных технических средств (спортивные часы, мобильные телефоны с GPS-приложениями).

По завершении дистанции участнику вручается памятная медаль. Награждение победителей не проводится или проводится чисто символически. Денежных и других ценных призов не предусмотрено.

Контрольное время для всех дистанций **6 часов**. Это означает, что по истечении 6 часов участник должен успеть уйти на последний круг. Участники не уложившиеся в установленный лимит времени могут быть занесены в протокол как **DNF**.

К участию допускаются участники прошедшие предварительную регистрацию онлайн. Количество участников ограничено. Организаторы вправе отказать потенциальному участнику в регистрации без объяснения причин.

Все участники пробега несут личную ответственность за состояние своего здоровья на трассе пробега в течении всего времени его проведения.

Регистрационного сбора нет.

Справки от врача не требуется.

Никто не гарантирует официального признания результатов пробега.

Желающие оказать посильную безвозмездную помощь в проведении пробега приглашаются и крайне приветствуются.

Для волонтерского участия писать на e-mail: [**vgmarathon42195@gmail.com**](mailto:vgmarathon42195@gmail.com)