УТВЕРЖДАЮ

Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры и спорта «МАРАФОН»

Исполнительный директор_____М.В. Игнатьев
«29» января 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Марафон «Вдохновение» среди любителей бега.

1. Общие положения

Марафон «Вдохновение» входит в серию соревнований «Самопревосхождение», которые проводятся ежемесячно в Череповце, многих городах России и странах мира по инициативе известного гуманиста и спортсмена Шри Чинмоя. Эти спортивные мероприятия включают в себя забеги от коротких дистанций (начиная с 200 м для детей) до ультрамарафона на 3100 миль.

2. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:
- популяризация бега на марафонские дистанции;
- реализация такого подхода к соревновательному спорту, в котором главным стимулом для участия является радость победы над собой и чувства единства, возникающего в результате общих усилий;
- формирование гармонично развитой личности, пропаганда физической культуры и спорта, как сильных инструментов достижения мира во всем мире: «О спорт, ты – мир!».

3. Порядок проведения, регистрация

Соревнования проводятся 4 марта 2018 г. в г. Череповце.
Регистрация предварительная - на сайте www.zareg.me/884, в день проведения - с 9:30 до 10:30 ул. Городецкая, 26 (фойе ДЮСШ №4).
Старт: в 11:00 ч., на расстоянии примерно в 1 км от места регистрации, рядом с фитнес-центром «Жемчужина» ул Наседкина, д. 26 (пройти вниз по дороге).

4. Участие

К участию допускаются спортсмены, предоставившие медицинскую справку-допуск или медицинскую страховку.
Дистанции:
- 10 км 549 м – мужчины, женщины 14 лет и старше (бег, скандинавская ходьба);
- 21 км 098 м (полумарафон) – мужчины, женщины 18 лет и старше (бег);
- 42 км 195 м (марафон) – мужчины, женщины 18 лет и старше (бег).

5. Регистрационные взносы:

Для спортсменов на дистанцию 10 км 549 м – 600 руб., на дистанцию 21 км 098 м – 750 руб. , на дистанцию 42 км 195 м – 850 руб. Для спортсменов, достигших пенсионного возраста, сумма регистрационного взноса уменьшается на 100 руб. Также будет возможность приобрести медицинскую страховку.
Участникам предоставляются: гардероб, душ, чай; на трассе питание и напитки; горячее питание после завершения дистанции.

6. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнования возлагается на НП «Марафон». Непосредственное проведение соревнований возлагается на НП «Марафон». Главный судья соревнований – Игнатьев М.В.

7. Награждение

Все участники соревнования на дистанциях 10 км 549 м, 21 км 098 м, 42 км 195 м награждаются медалью, памятным сувениром, сертификатом участника.

Дополнительно:

- награждаются кубками абсолютные победители на дистанции 10 км 549 м, 21 км 098 м, 42 км 195 м среди мужчин, среди женщин.

8. Обеспечение безопасности

Каждый спортсмен сам отвечает за степень своей физической подготовки к соревнованиям. Организаторы предупреждают всех участников, что марафон - серьезное соревнование, предъявляющее особые требования к участникам в плане их физической подготовки и соблюдения спортивной дисциплины. Использование допинга запрещено.

Оргкомитет соревнований и судьи на дистанции имеют право снять спортсмена с соревнований при наличии достаточных доказательств того, что дальнейшее участие может нанести непоправимый вред его здоровью. Обеспечение медицинской помощи участников соревнований возлагается на организатора соревнования.

Настоящее положение является приглашением на соревнование.

Телефоны для справок в Череповце:
8202 62-13-27 Александр Шутов, 8 921 130-72-00 Александр Исаев
e-mail: footprint35@yandex.ru группа Вконтакте: vk.com/marathonvdoh

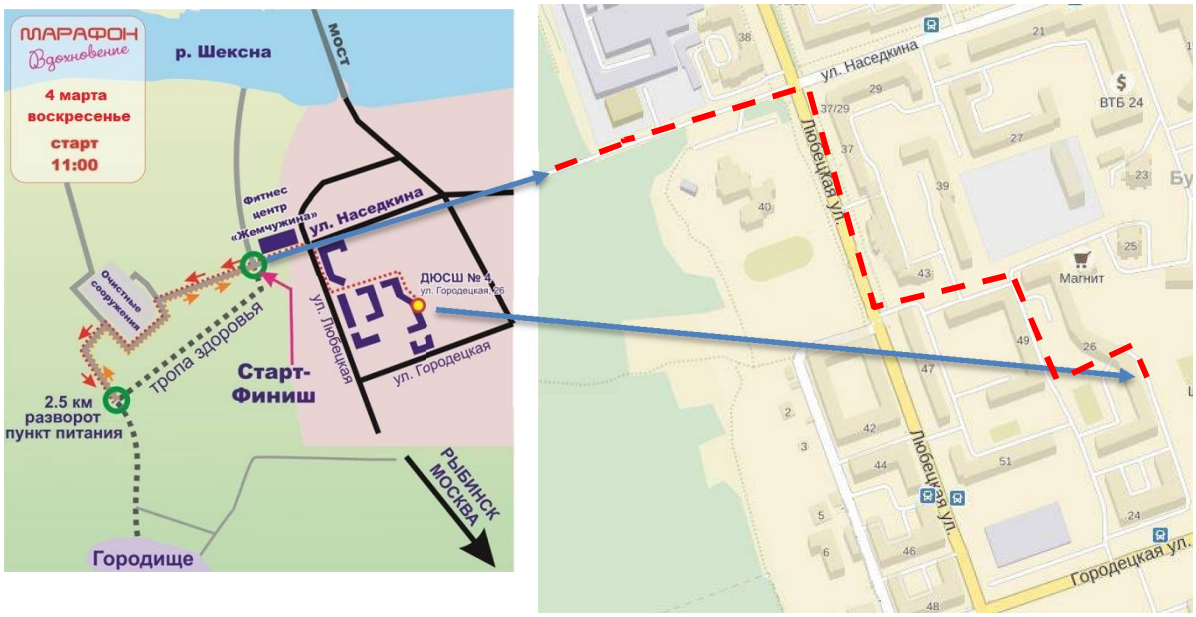
Некоммерческое партнерство содействия развитию
физической культуры и спорта «МАРАФОН»

СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

Марафон «Вдохновение» среди любителей бега.

Трасса

Трасса, в основном, проходит в красивом лесном массиве по тропе здоровья, представляет собой заснеженную лесную дорожку. Часть трассы – дорога, бежать нужно по пешеходной дорожке. На лесной тропинке могут попадаться пешеходы (приняты меры по уменьшению их количества), что может быть помехой бегунам. На всех участках дистанции будет установлена разметка через каждые 500 м, на местах пересечения троп будут указатели.



Трасса представляет собой отрезок 2 км 637м. Дистанции преодолеваются челночным бегом.
Дистанция 10.5 км - нужно преодолеть отрезок до разворота и вернуться тем же маршрутом – 2 раза. Соответственно полуфарафон – 4 раза, марафон – 8 раз.
Дистанция измерена вручную измерительным колесом.

Порядок проведения

Регистрация начинается с 9:30 по адресу: ул. Городецкая, д. 26 (Детско-юношеская спортивная школа №4), заканчивается в 10:40. После этого все участники идут на место старта (700 м от места регистрации) к фитнес центру «Жемчужина» (ул. Наседкина, д. 26). Там можно будет оставить верхнюю одежду. В 10:55 начинается общее построение и примерно в 11:00 будет дан старт.
На краевых точках спортсменов будут фиксировать волонтеры, поэтому номера должны быть отчетливо видны.
Награждение будет проходить на месте регистрации (ул. Городецкая, д. 26) на дистанции:
- 10.5 км спустя примерно 40 минут после финиша последнего участника на данной дистанции
- 21.1 км спустя примерно 20 минут после финиша последнего участника на данной дистанции
- 42.2 км спустя примерно 20 минут после финиша последнего участника на данной дистанции с лимитом времени 5 ч 30 мин.

Питание

На трассе в точке старта и разворота будут установлены пункты питания (теплая вода, минералка, кока-кола, бананы, шоколад, сухофрукты, овсянка).
До и после забега для всех участников предусмотрен чай, к чаю, после забега – горячий суп, второе блюдо.

Как добраться

От ж/д и авто вокзала:

На автобусе №7 до остановки «Улица Наседкина»

Из индустриального или зареченского района можно добраться на автобусах №13, 18, 25
до остановки «Улица Городецкая» или до остановки «Гритинская горка»

Такси

Очевидная рекомендация для приезжих: такси на вокзале стоит дорого, лучше закажите в яндекс-такси или по телефонам: 8 8202 33-00-33, 8 8202 333-000 (http://такси-череповец.рф). Цена поездки обычно не превышает 150 руб.

Проживание

Для приезжих можем забронировать проживание в хостеле (500 руб./сутки), свяжитесь с нами заранее за несколько дней.

Оплата стартового взноса переводом на карту Сбербанка: 4276 8801 1728 0929 ШУТОВ АЛЕКСАНДР,
Карта привязана к т. номеру: 8-921-548-94-42 , если оплачиваете за другого, пишите в СМС за кого.

Бегайте и будьте здоровы!

Телефоны для справок в Череповце:
8202 62-13-27 Александр Шутов, 8 921 130-72-00 Александр Исаев, 8 921 132-50-90 Раиса Исаева
e-mail: footprint35@yandex.ru marafon35@yandex.ru
сайт: www.probeg35.ru vk.com/marathonvdoh