

Положение о проведении 1. Основные положения:

Пробег проводится с целью:

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении ультрамарафонского пробега “От Кремля до Кремля” 18-21 октября 2018 г.

0. Ультрамарафонский забег на 400 км (250 миль) по шоссе. Дистанции-спутники – 100 км и 200 км. Дистанция маятниковая по 200 км в одну сторону.

1. Цели и задачи:

- популяризации здорового образа жизни;
- развитию ультра-марафонского бега в Московской и Рязанской областях;
- международного и межрегионального обмена опытом;
- получение удовольствия участниками забега;
- проверка участниками своих возможностей (контрольная тренировка);
- общение участников забега.

2. Сроки и место проведения:

Пробег проводится 18-21 октября 2018 года в Московской и Рязанской области

Старт: Знак “Нулевой километр”, г.Москва

Старт дистанций – в 9:00

3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать марафон по шоссе. Справка о здоровье не требуется.

Соревнования личные, учёта клубов или команд, возраста не предусмотрено.

Но соревнования идут в зачёт КЛБ-матча, для чего необходимо указывать клуб.

Взнос отсутствует.

3.2. Регистрация на месте в день пробега невозможна.

3.3. Все зарегистрированные участники на время гонки получают хорошее настроение, которое не обязаны сдавать на финише. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан связаться с координаторами пробега и сообщить.

3.4. Участник обязан иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон с GPS), подтверждающие прохождения контрольных пунктов.

3.5. Пункты питания на трассе отсутствуют.

4. Юридический статус супермарафона. С юридической точки зрения марафон представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ беговую прогулку. Организаторов нет, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Чтобы прогулка была более интересной, на старте прогулки судьи-волонтёры ведут список гуляющих (он же - «протокол»), однако

никакого официального спортивного статуса он не имеет. Хотя организаторы прикладывают все разумные усилия по организации маршрута, последний априори не соответствует никаким официальным спортивным требованиям (правилам и т.п.) ни по длине, ни по разметке, ни по безопасности, ни по качеству покрытия. Чтобы прогулка была более приятной, закупаются продукты самостоятельно участниками и самостоятельно обеспечивают горячее питье и еду на общественных началах (потребительская кооперация).

## 5. Безопасность и здоровье Участников.

5.1. За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что легкоатлетический забег на 100 км, 200 км и 400 км является сверх-экстремальной нагрузкой и ответственно отнестись к своему здоровью. Участники действуют на свой страх и риск, полностью принимая на себя ответственность за возможные последствия для сердечно-сосудистой системы, травмы, а также другие нарушения своего здоровья, а также поломки снаряжения.

5.2. В соответствии с п.4 за состояние трассы никто не отвечает, поэтому в любой момент на ней могут появиться опасные места, в частности - выбоины, песок, злые собаки, обледенелые участки, автомобили и велосипедисты с неконтролируемой скоростью, и т.п. Участники должны быть внимательными и самостоятельно принимать меры по обеспечению своей безопасности, и быть внимательными при совершении пробежки. Также следует учесть, что на контрольных пунктах и старте нет квалифицированных медицинских работников.

5.3. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в тёплом месте (внутреннем кармане) с заранее забитыми в память телефонами МЧС и т.п. спасательных служб, а также местных такси.

5.4. Ни координаторы забега, ни волонтеры, понятия не имеют о судьбе любого Участника в промежутках между КП. Возможно, он заблудился и замёрз в лесу, или зашёл к любовнице, хотя 99% вероятность, что у него просто села батарейка в телефоне. Никто «исчезнувшего» Участника искать не будет, как и не будет отвечать на звонки разыскивающих Участника родственников (см.п.4.). Для волнующихся рекомендуем подключить услугу мобильных операторов «ребёнок под присмотром».

## 6. Порядок старта, финиша, контрольное время, смена дистанции.

6.1. До места старта Участник добирается самостоятельно.

6.2. На старте тёплых раздевалок не предусмотрено. Охраняемых (специальных) камер хранения для ценных вещей (паспорта, деньги, кредитные карты, айфоны и т.п.) - тоже.

Старт групповой (масс-старт). Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта, ещё успеете.

6.3. Контрольное время при нормальной погоде на дистанциях:

- 100 км - 16 часов.
- 200 км - 35 часов.
- 400 км - 80 часов.

Контрольные точки также являются cut off time для большей дистанции.

6.4. Сход с дистанции. Смена дистанции. Если Участник зарегистрирован на более длинную дистанцию, например 400 км, и сходит раньше, то ему засчитывается более короткая (при её прохождении, разумеется). В другую сторону это тоже работает. Если Участник зарегистрирован на более короткую дистанцию и после её прохождения хочет продолжить движение до более длинной, она (длинная) будет ему засчитана.

7. Награждение, протоколы и призы. Протоколы публикуются не позднее 5 дней после финиша. Ценных призов призёрам не предусмотрено. Победители получают уважение. Все финишировавшие также получают удовольствие.

Справки по тел. (910)-508-93-35 Переседов Владимир

Электронная почта: peresedov@inbox.ru

Этот телефон отключается за 15 минут до старта и во время забега почти не работает. Используйте СМС, на финише телефон включится и они дойдут.

**Автор Положения – Михаил Афанасенков**