



УТВЕРЖДАЮ

Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры и спорта «МАРАФОН»

Исполнительный директор М.В. Игнатьев
«13» февраля 2016 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 05 марта 2016 г. в г. Череповце.

Регистрация с 10:00 до 10:55 ул. Городецкая, 26 (фойе ДЮСШ №4).

Старт: в 11:00 ч. от фитнес-центра «Жемчужина» (ул. Наседкина, д. 26).

4. Участие

К участию допускаются спортсмены, предоставившие медицинскую справку-допуск или медицинскую страховку.

Дистанции:

- 10 км 549 м – мужчины, женщины 14 лет и старше;
- 21 км 098 м (полумарафон) – мужчины, женщины 18 лет и старше;
- 42 км 195 м (марафон) – мужчины, женщины 18 лет и старше.

5. Регистрационные взносы:

Для спортсменов на дистанцию 10 км 549 м – 200 руб., на дистанцию 21 км 098 м – 250 руб., на дистанцию 42 км 195 м – 300 руб., для спортсменов, достигших пенсионного возраста – 100 руб.

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 сладким призом, памятным сувениром, сертификатом участника.

Дополнительно:

- награждаются медалью - на дистанции 10 км 549 м следующие возрастные категории: мужчины до 49 лет, женщины до 49 лет, мужчины 49 лет и старше, женщины 49 лет и старше - занявшие первые 3 места в каждой категории;
- награждаются медалью на дистанции 21 км 098 м и 42 км 195 м все участники, завершившие дистанцию;
- награждаются кубками абсолютные победители на дистанции 10 км 549 м, 21 км 098 м, 42 км 195 м среди мужчин, среди женщин.

Настоящее положение является приглашением на соревнование.

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

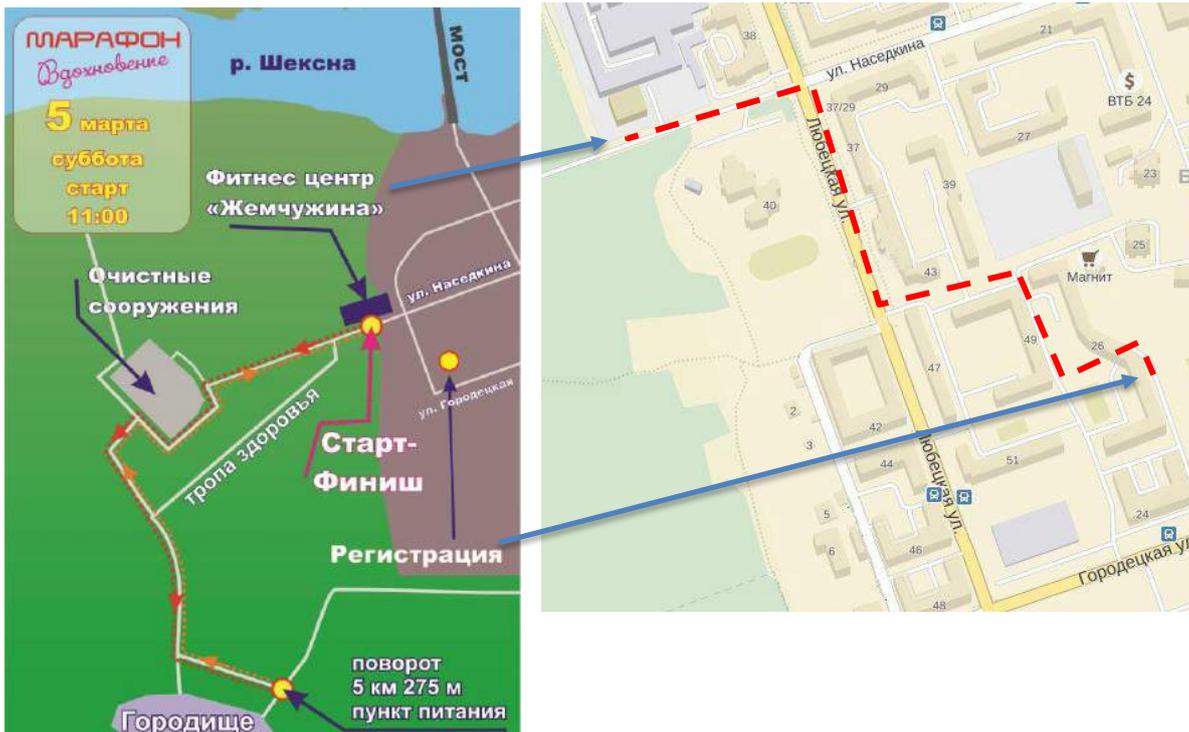


СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

Марафон «Вдохновение» среди любителей бега.

Трасса

Трасса, в основном, проходит в красивом лесном массиве по тропе здоровья, представляет собой заснеженную грунтовую лесную дорогу. По трассе ходят пешеходы, что может быть помехой бегунам, машин на дистанции нет. На всех участках дистанции будут находиться информационные объявления о проводимом соревновании, установлена разметка через 1 км, на местах пересечения троп будут информационные банеры с указателями.



Трасса представляет собой отрезок 5 км 275м. Дистанции преодолеваются челночным бегом. Дистанция 10.5 км - нужно преодолеть отрезок до разворота и вернуться тем же маршрутом. Соответственно полумарафон – 2 раза по 10.5 км, марафон – 4 раза по 10.5 км. Дистанция измерена вручную измерительным колесом.

Порядок проведения

Регистрация начинается с 10:00 по адресу: ул. Городецкая, д. 26 (Детско-юношеская спортивная школа №4), заканчивается в 10:50. 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 11:00 начинается общее построение и примерно в 11:10 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 20 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

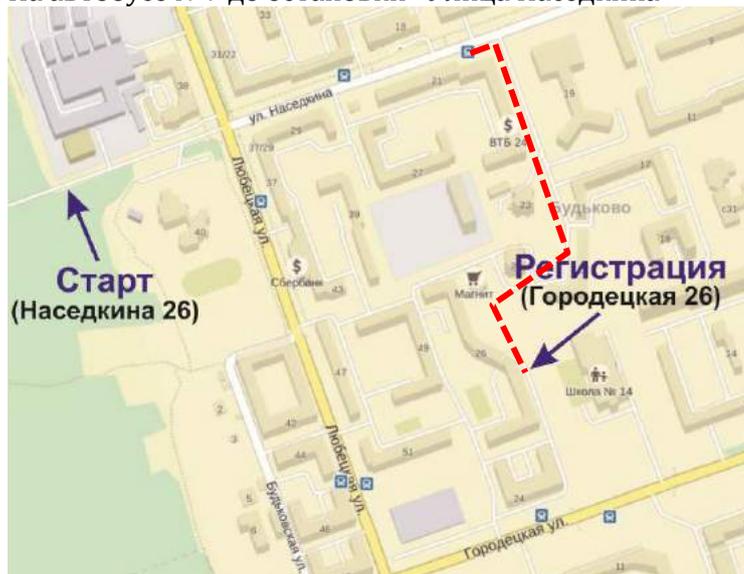
На трассе в точке старта и разворота будут установлены пункты питания (теплая вода, минералка, кока-кола, бананы, шоколад, сухофрукты, овсянка).

До и после забега для всех участников предусмотрен чай, к чаю, после забега – горячий суп (для спортсменов на дистанции полумарафон и марафон – второе блюдо).

Как добраться

От ж/д и авто вокзала:

На автобусе №7 до остановки «Улица Наседкина»



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



Проживание

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

Пожалуйста, все участвующие в забеге, информируйте нас о своем участии заранее.

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