

Положение

о проведении 24 и 48-и часового забега „Самопревосхождение”

1.Цель и задание

популяризация здорового образа жизни и культуры ультра-марафонских забегов;

предоставить возможность участникам соревнований не только раскрыть свои максимальные способности, но и превзойти их.

2.Организация соревнований

Соревнование организует Марафонская команда Шри Чинмоя при содействии Городского управления физической культуры и спорта в г. Виннице.

3.Время и место проведения

Соревнования будут проводиться в г. Винница, парк «Дружбы народов» (От ж/д. Вокзала маршрутное такси №30 до остановки «Парк Дружбы Народов», или от ж/д. Вокзала троллейбус №5 до остановки «Проспект Космонавтов», далее через дорогу по проспекту Космонавтов в направлении улицы Стахурского (приблизительно 500 м)).

Старт 48 часового пробега: 12:00 - 3 июля 2009 года

Финиш 48 часового пробега в 12:00 - 5 июля.

Старт 24 часового пробега: 12:00 - 4 июля.

Финиш 24 часового пробега в 12:00 - 5 июля.

4.Условия пробега и участники

Во время соревнований участники бегают по кругу, длиной 1080 м, на территории парка «Дружбы народов» в г. Винница. Покрытие трассы – гравий.

Организаторы обеспечивают:

- напитки и вегетарианское горячее питание во время соревнований (24 часов – 5-разовое, 48 – 10-разовое). Если у Вас есть специфика в питании, Вы должны позаботиться об этом самостоятельно.
- базовое медицинское обслуживание и массаж
- место для размещения палатки. (Организаторы рекомендуют иметь при себе свою собственную палатку).

Участник соревнований самостоятельно решает вопрос ночевки до и после соревнований.

Минимальным требованием для участия в 48-и часовом пробеге считается успешно завершенная дистанция суточного забега

Минимальным требованием для участия в суточном забеге – успешный финиш в 12-ти часовому забегу.

Стартовый взнос: 48 часов –250 грн, 24 часа – 150 грн.

Командировочные расходы участников несут командирующие организации.

Общие рекомендации:

иметь при себе палатку, фонарик, набор для душа и спальный мешок.

5. Награждение

Проводится индивидуальное первенство.

Участники индивидуального первенства, которые заняли 1-3 места в 24- часовом и 2-суточном забеге (отдельно мужчины и женщины) награждаются призами.

6. Заявки

Зарегистрироваться можно на сайте соревнований www.races.org.ua или отослать заполненную заявку (см. дополнение) по адресу: info@races.org.ua не позже 26 июня 2009 года. Для участия в забегах обязательна медицинская справка/допуск от врача, удостоверение личности, и подтверждение вашего участия организаторами.

Телефон для справок (+38-0432) 572225, моб.+380678118023.

Игорь Мудрик,
директор соревнований

Дополнение

Заявка на участие в соревновании „Самопревосхождение” на 24/48 часов г. Винница 3-5 июля 2009 года

- 1 Фамилия
- 2 Имя
- 3 Отчество
- 4 Дата рождения
- 5 Профессия
- 6 Место жительства
- 7 Общество, клуб
- 8 История спортивных достижений (начиная с марафонской дистанции)
Дистанция
место проведения
результат
год
- 9 Хронические травмы или заболевания (если есть)
- 10 Соревнование 12 часов или 24 часа
- 11 Телефон
- 12 e-mail
- 13 Комментарий
- 14 Забронировать номер гостиницы

 да нет