

## РЕГЛАМЕНТ

### Традиционного легкоатлетического пробега «День Зимнего Максимума»

День зимнего максимума - это не соревнование, а пробег, в котором воля борется с неуверенностью, а оптимизм преодолевает препятствия, определяемые погодой.

Главное требование к участникам – преодолеть в этот день максимальное за зиму расстояние – СВОЕ!

#### Цели и задачи

- Популяризация лёгкой атлетики и привлечение населения к оздоровительному бегу.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Организация досуга любителей бега всех возрастов и разной подготовленности.
- Попытка с помощью своих ног и настойчивости организовать еще одно явление природы (вроде дня весеннего равноденствия).

#### Руководство пробегом

Общее руководство подготовкой и проведением пробега осуществляет Совет клуба. Непосредственно проведение возлагается на судейскую бригаду из состава членов клуба.

#### Место и сроки проведения

Пробег проводится **22 января 2017 г.** в г.Харькове.

Старт и регистрация на спорткомплексе ХНУ им. Каразина по адресу:  
пер. Отакара Яроша, 14.

Регистрация участников: с **9.30**. Старт в **11.00**.

Возможна регистрация по тел. **712-09-50, 095-653-88-26** или  
<https://hopru.wordpress.com> или <https://vk.com/id85726248>

#### Программа пробега

Основная дистанция: **35 км.** Мужчины и женщины – все желающие.  
Контрольное время на этой дистанции : **4 часа.**

Все остальные участники бегут ту дистанцию, на которую они в данный момент подготовлены, у каждого в этот день **свой Максимум.**

Черкасская Лозовая + Дергачи + ул. Петровского + Малая Даниловка + Кольцевая дорога + Алексеевка + ул. Клочковская + ул.Новгородская + пр. Науки + пер. О.Яроша + Спорткомплекс.

**Внимание:** бежать по шоссе только навстречу движения автотранспорта.

### **Участники пробега**

К пробегу допускаются все желающие, каждый отвечает за своё здоровье лично.

Участники, собирающиеся пробежать большой круг, должны быть готовы преодолеть первые 20км с темпом не ниже 5.45 мин/км.

Контрольная точка - это Церковь (в районе «Столбов») п. Пятихатки, где время не должно быть хуже, чем 60 минут. Участники, планировавшие пробежать большой круг, и не успевшие к этому времени, не должны бежать в Черкасскую Лозовую, а обязаны развернуться и возвратиться по прежнему пути.

Всем участникам основного пробега **при себе иметь мобильный телефон** - связь с судейской бригадой и водителем микроавтобуса.

### **Награждение**

Первые 45 участников пробега получают Сертификат и Медаль спортивного клуба Родник. Остальные участники – Сертификат, подтверждающий пройденную в этот день дистанцию.

### **Финансирование и организация**

С этого года мы вводим денежный взнос в размере **50 грн.** для участников, регистрирующихся на дистанцию 35 км, и **20 грн.** для всех остальных.

Расходы, связанные с приездом несут командирующие организации или лично участники. Обеспечение жильём не гарантируется.

С 20 км участка трассы участников будет ждать микроавтобус с горячим чаем и водой. Собирающимся на полный круг следует перед стартом свои термоса с чаем поставить в микроавтобус сопровождения.

Остановки микроавтобуса после 21 км: через каждые 2-3 км по дистанции, либо по требованию участника.

**УДАРИМ НАШИМ ПРОБЕГОМ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ И СЛАБОХАРАКТЕРНОСТИ!**

Оргкомитет