**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении легкоатлетического забега «ORTHODOXRUN»**

1. ORTHODOXRUN – легкоатлетический забег на 16,5 км по шоссе в популярном лыжно-туристском районе Рязанской области. Дистанции-спутники – 10 км и 33 км. Дистанция маятниковая по 8,25 км в одну сторону.
2. **Цели и задачи:**

* получение удовольствия участниками забега;
* проверка участниками своих возможностей (контрольная тренировка);
* общение участников забега.

1. Сроки и место проведения: Пробег проводится 16 апреля 2017 года в Рязанской области, ближайший крупный населённый пункт к старту - Ласково. Из Ласково от развилки шоссейных дорог до шлагбаума посёлка Приозёрный и обратно. Один маятниковый круг – 17 км. Трек <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=eriznebckeinplga>
2. **Участники, их регистрация и обязанности.**
   1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 16,5 км по шоссе. Справка о здоровье не требуется. Регистрация - электронная, на сайте <http://sportvokrug.ru> Соревнования личные, учёта клубов или команд, возраста не предусмотрено. Но соревнования идут в зачёт КЛБ-матча, для чего необходимо указывать клуб. Взнос отсутствует, но приветствуется иметь на собрании после пробежки термосы с чаем и сладкое питание.
   2. Регистрация на месте в день пробега возможна только по особому предварительному согласованию в виде исключения. В подобной регистрации может быть отказано (при предварительном согласовании) без объяснения причин.
   3. Все зарегистрированные участники на время гонки получают хорошее настроение, которое **не** обязаны сдавать на финише. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан вернуться к месту старта, связавшись позднее с координаторами пробега.
   4. Участник обязан иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон с GPS), подтверждающие прохождении контрольных пунктов.
   5. Пункты питания на трассе отсутствуют. Есть возможность положить своё питание на столике в районе старта.
3. **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 КЛБ Рязань прикладывает 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 питьё 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 17 км и 34 км является 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.

1. 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.
2. 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.
3. Ни координаторы забега, ни волонтёры, 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.**

1. До места старта Участник может добраться самостоятельно на автомобиле, по Солотчинскому шоссе и далее поворот на Ласково. Рекомендуем искать попутчиков в КЛБ Рязань
2. На старте тёплых раздевалок не предусмотрено. Охраняемых (специальных) камер хранения для ценных вещей (паспорта, деньги, кредитные карты, айфоны и т.п.) - тоже. Однако, тёплую одежду, сухую смену белья и т.п., упакованную в застёгнутый прочный рюкзачок (баул, сумку на молнии) волонтёры примут у участников и размесят по-возможности в багажниках автомобилей.
3. Старт групповой (масс-старт). Разделение по дистанциям возможно при большом количестве участников. При малом все стартуют вместе, с приоритетом «десятимильников». Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта, ещё успеете.
4. Контрольное время при нормальной погоде на всех дистанциях - 4 часа.
5. Сход с дистанции. Смена дистанции. Если Участник зарегистрирован на более длинную дистанцию, например 33 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 3 дней после финиша. Ценных призов призёрам не предусмотрено. Победители получают уважение. Все финишировавшие также получают удовольствие. Всё это Участникам вручается на чаепития.

Справки по тел. (903)-693-1889 Московкин Владимир.

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

Треки в любых форматах можно взять по ссылке - <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=eriznebckeinplga>