

## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении легкоатлетического забега «ORTHODOXRUN-12»

**0. ORTHODOXRUN** – легкоатлетический забег на 16,5 км по шоссе в популярном лыжно-туристском районе Рязанской области. Дистанции-спутники – 10 км, 33 км, 50 км. Дистанция маятниковая по 8,25 км в одну сторону.

### 1. Цели и задачи:

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

**2. Сроки и место проведения:** Пробег проводится **09 декабря 2018 года** в Рязанской области, ближайший крупный населённый пункт к старту - Ласково. Из Ласково от развилки шоссе дорог до шлагбаума посёлка Приозёрный и обратно. Один маятниковый круг – 16,5 км. Трек <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=eriznebckeinplga> Старт дистанций – в 9:00. По согласованию с администратором забега возможен старт до этого времени.

### 3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. Участник обязан иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон с GPS), подтверждающие прохождение контрольных пунктов. Кроме того, будет судья – хронометрист с ручным хронометражем на старте-финише.

3.5. Пункты питания на трассе отсутствуют. Есть возможность положить своё питание на столике в районе старта.

### 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-волонтеры 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 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 16,5 км, 33 км и 50 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.

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 забытыми 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 может добраться самостоятельно на автомобиле, по Солотчинскому шоссе и далее поворот на Ласково. Рекомендуем искать попутчиков в КЛБ Рязань

6.2. 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) волонтеры примут у участников и разнесут по-возможности в багажниках автомобилей. Старт групповой (масс-старт). Разделение по дистанциям возможно при большом количестве участников. При малом все стартуют вместе, с приоритетом «десятиминутников». Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта, ещё успеете.

6.3. Контрольное время при нормальной погоде на всех дистанциях - 4 часа.

6.4. 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 чаепитиях.

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>

**Автор Положения – Михаил Афанасенков**