

Пробег-Марафон "Алешкинские просеки" 04.01.2019,
организованного клубом любителей бега "IRC".

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 Пробег-Марафон «Алешкинские просеки» 04.01.2019 г., организованный клубом IRC (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега как вида спорта;
- поддержания здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега;
- улучшения спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом как видом спорта.

2. Место и время проведения соревнований

2.1 Дата проведения: 4 января **2019 года**

В 9-30 старт на дистанции 500 метров, 1 км, 1 милю 2 км, 3 км, 2 мили
в 10-00 старт на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км,
42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП

2.2 Место проведения: г. Москва, Алешкинский Лес, примерное место старта - Широта 55°51'55"N (55.86516), Долгота 37°25'4"E (37.417732) – подходить со стороны ул Вилиса Лациса, недалеко от Лыжной базы по адресу – ул. Вилиса Лациса 8 корп 1.

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Планерная – автобусы 88, 88 к, 96 до остановки «Алешкинский Лес».

Пешком от метро Планерная идти 1 км.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете по адресу (координаты) – Широта 55°51'57"N (55.865849), Долгота 37°25'39"E (37.427364) – около дома по улице Вилиса Лациса дом 8 (здание бассейна), или во дворах домов напротив (ул. Вилиса Лациса дом 7 корп 1 и ул Вилиса Лациса дом 9 корп 1).

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 0,5 км, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 30 км, 42,2 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 КРУГ – 2550 МЕТРОВ. Участник имеет право пробежать любое количество кругов за время, ограниченное 6 часами. Финишировать можно через любое время после старта до истечения 6 часов или бежать все 6 часов. Зачет проводится по количеству полных кругов. Выигрывает участник, который пробежал большее количество кругов за меньшее время.

2.5 Выдача номеров участникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 9-00 до 09-45 в палатке на месте старта.

Время старта пробега:

9-30 – старт на дистанции 500 метров, 1 км, 1 милю, 2 км, 3 км, 2 мили
10-00 – старт на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км(полумарафон), 30 км,
42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП

16-00 - закрытие финиша.

2.6 Регистрация на пробег: Зарегистрироваться на марафон можно по адресу: www.russiarunning.com

Так же предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail: elena6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) до 23 декабря 2018 года включительно. Зарегистрироваться можно в день старта. При регистрации в день старта, стартовый взнос увеличивается на 100 рублей. В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию. Регистрация считается полностью завершённой при поступлении оплаты стартового взноса организаторам. **Если Вы не успели оплатить участие заранее, но при этом зарегистрированы предварительно, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации. В случае полной оплаты участия до 23 декабря 2018 года года включительно, Вы гарантированно получите медаль финишера в день старта. В случае, если Вы не успели оплатить участие до 23 декабря 2018 года года, то Вы получаете медаль финишера в день старта только в том случае, если они остались в наличии. Участники, оплатившие стартовый взнос после 23 декабря 2018 года, смогут получить медаль финишера через 7 рабочих дней после старта, если медалей не останется в день старта. Оплатить участие Вы также можете, перечислив сумму стартового взноса на карту Сбербанка 4276 0100 1538 9297 (после перечисления денег на карту необходимо отзвониться или написать по e-mail, кто перечислил деньги и на какую дистанцию Вы заявляетесь).**

По всем вопросам, связанным с регистрацией, можно позвонить по телефонам 89096674396, 8909084695, или написать на электронную почту elena6525@yandex.ru

2.7 Денежные средства, оплаченные за участие в пробеге, не возвращаются. Если участник оплатил участие в соревновании, но не смог принять участие, то он может перенести участие на другой старт серии пробегов БЕГИ С ВЕТЕРКОМ (весь список пробегов серии БЕГИ С ВЕТЕРКОМ можно посмотреть на сайте www.begisveterkom.ru в разделе будущие старты, проводим соревнования 12 месяцев в году, список на сайте постоянно обновляется). Перенести участие можно следующими способами

1. написать сообщение на электронную почту elena6525@yandex.ru
2. написать СМС сообщение на телефон 89096674396

В сообщении нужно указать ФИО, дату, на которую Вы оплачивали участие, дату пробега, на который Вы переносите участие.

3. Участники соревнований

3.1 Для участия приглашаются все желающие мужчины, женщины, способные пробежать дистанции 0,5 км, 1 км 1 милю, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП. На дистанции 42,2 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП допускаются лица, достигшие 18 лет, (в исключительном порядке могут участвовать лица, не достигшие возраста 18 лет, с письменного разрешения родителей).

3.2 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждому участнику необходимо подписать расписку о том, что он сам отвечает за свое здоровье

во время данного спортивного мероприятия. За лиц, не достигших возраста 18 лет, расписку подписывают родители или представители.

3.3 Выдача стартового номера производится при предъявлении документа, удостоверяющего личность (для взрослых - паспорт, водительское удостоверение, удостоверение моряка, для детей – свидетельство о рождении).

4. Условия проведения соревнований

4.1 На пробеге подводятся результаты в рамках личного первенства участников.

4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 5 часов 30 минут.

4.3 Стартовый взнос для участников, предварительно зарегистрировавшихся на пробег составляет.

- на дистанцию 500 метров – 350 руб
- на дистанцию 1 км – 350 руб
- на дистанцию 2 км – 450 руб
- на дистанцию 3 км – 450 руб
- на дистанцию 5 км – 600 руб.
- на дистанции 10 км - 700руб
- на дистанции 15 км - 800руб
- на дистанцию 21,1 км –900 руб.
- на дистанции 30 км – 1000 руб
- на дистанцию 42,2 км – 1100 руб.
- на дистанцию 50 км – 1200 руб.

На дистанцию – 6 часов НОН-СТОП – 1200 руб

При регистрации в день старта сумма стартового взноса увеличивается на 100 рублей.

4.4 Переодеться, а также оставить свои вещи Вы можете в маленькой палатке на месте старта. Для переодевания предоставляется большая палатка с обогревом, в которой тоже можно оставить свои вещи.

4.5 Питание

На дистанции будет организован пункт питания.

На пункте питания будут вода, сок, сока- cola, изюм, печенье.

4.6. Длина круга 2550 метров, промерено по измерительному колесу.

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 круг – 2550 МЕТРОВ. Участник имеет право пробежать любое количество кругов за время, ограниченное 6 часами. Финишировать можно через любое время после старта до истечения 6 часов или бежать все 6 часов. Зачет проводится по количеству полных кругов. Выигрывает участник, который пробежал большее количество кругов за меньшее время.

5. Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1. Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 30 км, 42,2 км, 50 км, 6 ЧАСОВ НОН-СТОП вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ с указанием времени прохождения дистанции.

5.1.1 Каждому участнику, завершившему дистанции 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили вручается ТОЛЬКО ДИПЛОМ ФИНИШЕРА С УКАЗАНИЕМ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ БЕЗ МЕДАЛИ ФИНИШЕРА.

5.2 Победители определяются на каждой дистанции только в абсолютном зачете отдельно среди мужчин и среди женщин. Первым трем финишировавшим на каждой дистанции как среди мужчин, так и среди женщин вручается ГРАМОТА И ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ.

6. Дополнительные сведения

6.1 Результаты на дистанциях 10 км, 15 км, 21,1км, 30 км, 42,2 км, 50км, 6 часов НОН-СТОП засчитываются в КЛБМатче.

6.2 Организаторы имеют право проводить фото- и видеосъемку во время соревнований и использовать полученные фото- и видеоматериалы на цели, не противоречащие действующему законодательству Российской Федерации, включая цели рекламы. Участники соревнований не получают никаких выплат в случае использования организаторами их фото- и видеоизображений, полученных организаторами во время соревнований, за исключением случаев, когда между организаторами и участниками заключены соответствующие индивидуальные договоры, составленные в письменной форме.