

## Положение

10 Пробега-Марафона "Покровские Пруды», организованного клубом любителей бега "IRC" ,30 марта 2019 года

### 1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 10 Пробег-Марафон "Покровские Пруды", организованный клубом любителей бега «IRC»,

30 марта 2019 года (далее - пробег) проводится в целях:

- популяризации бега;
- поддержании здорового образа жизни, а также способствованию укреплению здоровья участников пробега;
- улучшении спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом.

### 2. Место и время проведения соревнований

2.1 Дата проведения: 30 марта 2019 года

в 09-30 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.

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 круг – 2370 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.

2.2 Место старта /проведения соревнований:

55.826688, 37.482705

Вход в парк со стороны Никольского тупика - ориентир Ленинградское шоссе, 25Ас24 ( 55.827304, 37.482136) напротив входа в парк. Это ЦСКА ВМФ, Марина Клуб.

2.3 Как пройти к старту пешком:

1. От метро Войковская: выход из метро Войковская, первый вагон из центра, к 3 и 4 Войковским проездам. Выйти из метро, не переходя дорогу, идти по направлению в область до пересечения с железной дорогой около 550 метров (по пути вы будете пересекать 3 и 4 Войковский проезды, если стоять к Ленинградскому шоссе спиной, то идти направо). Далее нужно подняться на мост, по которому вы сможете перейти железнодорожные пути. После перехода через мост продолжать движение еще 300 метров до пересечения с Никольским тупиком (Никольский тупик будет от Вас по левую руку. Повернуть налево в Никольский тупик и продолжать движение 500 метров, слева будет вход в парк, оттуда и будет дан старт пробегу (внимание - вы должны войти в парк во вторые железные ворота по ходу Вашего движения, которые находятся напротив

Ленинградское шоссе, 25Ас24 (55.827304, 37.482136). Протяженность пешего маршрута 1.6 км

2. От МЦК Балтийская: Выйти к Улице Адмирала Макарова, идти до пересечения с Ленинградским шоссе, перейти Ленинградское шоссе на другую сторону. Идти направо по направлению в область примерно 200 метров до пересечения с Никольским

тупиком. Никольский тупик будет от Вас по левую руку. Повернуть налево в Никольский тупик и продолжать движение 500 метров, слева будет вход в парк, оттуда и будет дан старт пробегу (внимание - вы должны войти в парк во вторые железные ворота по ходу Вашего движения, которые находятся напротив Ленинградское шоссе, 25Ас24 (55.827304, 37.482136). Протяженность маршрута примерно 1.3 км

3. Также можно пройти к месту старта через парк Покровское -Стрешнево, но в лесу много троп, можно свернуть не туда. Лучше идти по городу, если не очень знаете парк.

2.3.3. На машине. Припарковать свой автомобиль Вы можете

Ленинградское шоссе, 25Ас24 (55.827304, 37.482136) напротив входа в парк. Это ЦСКА ВМФ, Марина Клуб. Большая парковка. До места старта около 200 метров.

2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП.

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 круг – 2370 метро. 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:

09-30 - старт забега на дистанции 500 метров, 1 км, 1 милю, 2 км, 3 км, 2 мили

10-00 – старт забега на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км(марафон), 50 км, НОН-СТОП (6 ЧАСОВ).

15-30 – время ухода на последний круг.

16-00- закрытие финиша.

2.6 Регистрация на пробег: Зарегистрироваться на марафон можно по адресу: [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com)

Так же предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail:

[elena6525@yandex.ru](mailto:elena6525@yandex.ru) или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) до 29 марта

2019 года включительно. Зарегистрироваться можно в день старта. При регистрации в день старта, стартовый взнос увеличивается на 100 рублей. В заявке необх зарегистрированы предварительно, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации. В случае полной оплаты участия до 24 марта 2019 года года включительно, Вы гарантированно получите медаль финишера в день старта. В случае, если Вы не успели оплатить участие до 24 марта 2019 года года, то Вы получаете медаль финишера в день старта только в том случае, если они остались в наличии. Участники, оплатившие стартовый взнос после 24 марта 2019 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](mailto: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](http://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](mailto: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 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42.195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП. Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон), 50 км, НОН-СТОП 6 ЧАСОВ допускаются только мужчины и женщины, достигшие возраста 18 лет (в исключительном порядке могут быть допущены лица до 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 проведения соревнований во время регистрации и получения стартового номера. За лиц, не достигших возраста 18 лет, расписку заполняет родитель или представитель.

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

### 4. Условия проведения соревнований

4.1 Места распределяются только в абсолютном зачете, отдельно для мужчин и женщин.

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 1 миля – 400 руб
- на дистанцию 2 км – 450 руб
- на дистанцию 3 км – 450 руб

- на дистанцию 2 мили – 500 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 палатках на месте старта.

#### 4.5 Питание

На дистанции будет организован пункт питания.

На пункте питания будут вода, теплый чай, сок, сока- cola, изюм, бананы, лимоны, черный хлеб, соль, сахар.

#### 4.6 Схема дистанции.

Круг 2370 метро – были проведены измерения курвиметром (специальным измерительным колесом), gps-навигатором.

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов. 1 круг – 2370 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, 21.097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 (марафон) 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.

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

5.4 На Предновогоднем Пробеге будут организованы специальные Предновогодние конкурсы и лотереи.

### 6. Дополнительная информация

6.1 Результаты пробега на дистанции 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП засчитываются в КЛБ матче.

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.