

33 Пробега-Марафона "Алешкинские просеки" 06.01.2020,

организованного клубом любителей бега "IRC".

1. Цели и задачи Пробега - Марафона

1.1 33-й Пробег-Марафон «Алешкинские просеки» 06.01.2020 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: 6 января 2020 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' 58.2" N 37° 25' 22.3" E (55.866169, 37.422856) – подходить со стороны ул Вилиса Лациса, недалеко от Лыжной базы по адресу – ул. Вилиса Лациса 8 корп 1 и от Вилица Лациса, дом 17, строение 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

Регламент проведения пробега:

Выдача номеров участникам предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится в палатке на месте старта в день старта с 8-30 до 9-50

ВНИМАНИЕ — ВЫДАЧА НОМЕРОВ ЗАРАНЕЕ ДО ДНЯ СТАРТА НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ

9-25 — инструктаж по трассе для 500 метров, 1 км, 2 км, 3 км, 1 миля, 2 мили

9-30 – старт на дистанции 500 метров, 1 км, 1 милю, 2 км, 3 км, 2 мили

9-50-9-59- инструктаж по трассе для 5 км, 10 км, 15 км, 21,1 км, 30 км, 42,2 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП

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.

ВАЖНО — НА ИСТУКТАЖЕ СУДЬИ ОБЪЯСНЯЮТ КАК РАЗМЕЧЕНА ТРАССА, СКОЛЬКО КРУГОВ НУЖНО БЕЖАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ ДИСТАНЦИИ, ГДЕ СТАРТ И ФИНИШ, ПРОСЬБА ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ ИСТРУКТАЖ ВО ИЗБЕЖАНИИ СБИТЬСЯ С ТРАССЫ.

2.6

РЕГИСТРАЦИЯ:

Перед регистрацией убедительно ПРОСИМ ВАС внимательно ознакомиться со всеми условиями проведения пробега, установленными в данном ПОЛОЖЕНИИ. ВНИМАНИЕ: Регистрируясь на пробег, Вы соглашаетесь со всеми условиями проведения мероприятия.

Регистрация на пробег: зарегистрироваться можно как предварительно на сайте www.russiarunning.com , так и в день старта.

Так же предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail: elena6525@yandex.ru или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) до 5 января 2020 года включительно.

Регистрация в день старта на месте старта с 8-30 до 09-50. При регистрации в день старта, стартовый взнос увеличивается на 100 рублей. В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию, Контактный телефон.

Регистрация считается полностью завершенной 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 22 декабря 2019 года (включительно), Вы гарантированно получите медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП с указанием номера старта и даты проведения в день старта. Если Вы не успели оплатить участие до 22 декабря 2019 года, то Вы получаете медаль финишера на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП без указания номера старта и даты проведения, а только с указанием наименования пробега, в день старта. В этом случае, если Вы хотите получить медаль с номером старта и датой его проведения, Вы можете оставить заявку на изготовление такой медали и можете ее получить через 7 рабочих дней после старта.

Оплатить свое участие также можно на карту МегафонБанк, для этого надо пополнить баланс телефона 89262144807 - Мегафон (телефон привязан к карте). После перевода денежных средств необходимо позвонить по телефонам 89096674396, 89090684695 или отписаться на электронную почту elena6525@yandex.ru для проверки поступления Ваших средств на карту и сообщить информацию, за кого (ФИО, год рождения, город, дистанция) и на какое число, какой пробег, Вы оплатили.

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 <http://www.begisveterkom.ru/uslugi.html>

, 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, год рождения, город, дистанцию, 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.

4.1.1 Хронометраж: на пробеге РУЧНОЙ ХРОНОМЕТРАЖ, то есть Вас отмечают судьи, как прохождение каждого круга, так и финиш. В связи с этим Ваш номер должен быть закреплен так, чтобы он был хорошо различим для судей, лучше всего на груди, допускается крепление номера на ноге, но только так, чтобы он был виден. **ВНИМАНИЕ** — в случае невозможности прочитать Ваш номер или в случае его отсутствия при прохождении каждого круга и финишного створа, Ваш результат может не появиться в протоколе. Будьте пожалуйста внимательными.

4.1.2 ВРЕМЯ, ПОКАЗАННОЕ НА ПРОБЕГЕ, участник может узнать сразу после финиша. Для этого нужно уточнить свое время у судьи, который(ая) отмечал Вас на дистанции.

4.1.3 ПРОТОКОЛ пробега составляется организатором на основании данных судей, которые отмечают участников, **В ТЕЧЕНИИ 2 РАБОЧИХ ДНЕЙ** после проведения соревнований.

4.1.4 ПРОТОКОЛ РАЗМЕЩАЕТСЯ НА ОБЩЕДОСТУПНЫХ РЕСУРСАХ СЕТИ ИНТЕРНЕТ. ССЫЛКА на протокол публикуется на сайтах www.begisveterkom.ru в разделе ПРОШЕДШИЕ СТАРТЫ, в группах vkontakte и facebook - <https://vk.com/club95988783> и <https://www.facebook.com/groups/1745315915694963/?ref=bookmarks>

На сайте www.russiarunning.com результаты НЕ ЗАГРУЖАЮТСЯ, здесь дается ссылка на ОБЩЕДОСТУПНЫЙ РЕСУРС, ГДЕ РАЗМЕЩЕН ПРОТОКОЛ.

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 – 400 руб
- на дистанцию 1 км – 400 руб
- на дистанцию 1 миля — 450 руб
- на дистанцию 2 км – 500 руб
- на дистанцию 3 км – 500 руб
- на дистанцию 2 мили — 550 руб

- на дистанцию 5 км – 700 руб.

- на дистанции 10 км - 800руб

- на дистанции 15 км - 900руб

- на дистанцию 21,1 км –1000 руб.

- на дистанции 30 км – 1100 руб

- на дистанцию 42,2 км – 1200 руб.

- на дистанцию 50 км – 1300 руб.

На дистанцию – 6 часов НОН-СТОП – 1300 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, установленных на месте старта.

4.5 Питание

На дистанции будет организован пункт питания.

На пункте питания будут теплый чай, 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.

4.7. РАЗМЕТКА ТРАССЫ — 1. красно-белые ленточки с интервалом 5-10 метров, 2. таблички, указывающие направление движения, прикрепленные скотчем к деревьям, 3. стрелки, указывающие направление движения, нарисованные краской (летом белого цвета, зимой на снегу красного цвета), также указывающие направления движения по дистанции.

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. Диплом выдается участнику перед стартом, одновременно с выдачей стартового номера, заполняется участником самостоятельно.

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. Диплом выдается участнику перед стартом, одновременно с выдачей стартового номера, заполняется участником самостоятельно.

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.