**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении III легкоатлетического пробега «С друзьями на природе»**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
2. Популяризация бега на длинные дистанции.

**Время и место проведения:**

Пробег проводится 29 января 2022 г. в лесном массиве у д. Давлюдовщина, в 3 км от г. Щучина.

Старт в 11.00. выдача номеров на месте старта с 10.00.

**Программа и участники.**

В соревнованиях принимают участие все желающие, заполнившие карточку о персональной ответственности за свое здоровье и свою подготовку к соревнованиям.

Основная дистанция – марафон, трасса трейловая, маркированная, состоит из 2-х кругов: 24 и 19 км.

**Организация соревнований.**

Легкоатлетический пробег проводится отделом образования, спорта и туризма Щучинского райисполкома. Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию.

**Условия участия, поведение итогов и награждение.**

Для участия в соревнованиях необходима предварительная регистрация по электронной почте lisviktorl@mail.ru  до 23.01.2022 г. с указанием следующих данных: фамилия, имя, год рождения, город, электронная почта или телефон, беговой клуб (при наличии), дистанция.

Добровольный стартовый взнос для участия в пробеге составляет 20 руб. (уплачивается на старте).

Все участники пробега, преодолевшие хотя бы один круг награждаются памятными медалями. Победители в абсолютном зачете на дистанции марафона раздельно среди мужчин и женщин – кубками или призами.

**Питание.**

 Пункты питания: на круге 19 км - после 10 км, на круге 24 км – после 16 км и в районе старта-финиша. На пунктах питания: вода, чай, печенье, фрукты. На финише - борщ, возможно, и другие продукты.

**Характеристика дистанции**:

Лесные дороги разной проходимости – 10 км, полевые дороги – 10 км, бетонка – 10 км, гравейка – 12 км, брусчатка -1 км. Трасса практически ровная, небольшой перепад высот имеется только на круге 24 км.

Дистанция будет промаркирована частично. Для каждого участника будет подготовлена легенда, треки и точное место старта будут доступны после окончания предварительной регистрации. Контрольного времени нет, но желательно финишировать до 18.00.

По всем вопросам, связанным с данным пробегом, обращаться по телефону +375295893613 или электронной почте lisviktorl@mail.ru  (Лисовский Виктор), звонить лучше вечером, после 20.00.

Пояснения к Положению:

1. Заявлять можно не только на марафон, но и на 24 либо 19 км.

2. Фиксация времени будет производиться на каждом кругу с занесением в протокол. В зачет КЛБ-матча пойдут все дистанции (правда с одним ограничением - должно быть не менее двух участников на дистанции).

3. К кругу 19 км будет добавлена петля. Первые 6 км бегут все вместе ,последние 9 тоже по одной трассе. Будет только одно ограничение. Если бежишь марафон, то первым обязательно надо бежать круг в 24 км. Если заявился на 24, а по ходу хочется бежать дальше, то выпустим на второй круг.