

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении фестиваля “Осенний марафон”
04 сентября 2022 года

1. Общие положения

Осенний марафон (далее – Мероприятие), проводится в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Томск» на 2022 год.

Мероприятие проводится в соответствии с правилами вида спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Минспорттуризма России от 12 апреля 2010 года № 340, с правилами вида спорта «Северная ходьба» в целях:

- популяризации здорового образа жизни, пропаганды бега и северной ходьбы как массовых и доступных видов спорта;
- приобщения населения, привлечения детей, подростков и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развития международных, студенческих, спортивных связей и спортивного и событийного туризма.

Мероприятие проводится в очном формате.

Мероприятие проводится в двух дисциплинах:

- бег;
- северная ходьба.

2. Место и сроки проведения мероприятия

2.1. Очный формат:

2.1.1. Осенний марафон состоится 04 сентября 2022 года, г. Томск, пр. Развития, 3. Трасса Мероприятия имеет асфальтовое покрытие. Длина круга ____ км.

2.1.2. В программу Мероприятия входят:

- бег по шоссе на стандартных дистанциях: 42.2 км, 21.1 км (полумарафон), 10 км (ночной забег);
- несоревновательный забег на дистанции 5 км (женский забег);
- старт по северной ходьбе на дистанции 10 км - Чемпионат Томской области;
- старт по северной ходьбе на дистанции 5 км;
- несоревновательный (детский) забег на дистанции 1 км;

2.1.3. Дата старта: 04 сентября 2022 года

Время старта:

- Время старта марафона и полумарафона – 10:00 ч;
- Время старта северной ходьбы 5 км и 10 км – 10:00 ч;
- Время старта детского забега - 17:00 ч;
- Время старта забега на 5 км (Lady Run 5К) - 18:30 ч;
- Время старта ночного забега на 10 км - 19:30 ч.

3. Организаторы

Общее руководство подготовкой и проведением Мероприятием осуществляет управление физической культуры и спорта администрации Города Томска и Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области. Непосредственное проведение полумарафона возлагается на АНО «Беговое сообщество «Сердце Сибири», ИП Гордиевских Т.С. (ИНН 701742506067), Общественную организацию «Томская областная федерация легкой атлетики «Дистанция» и Томское региональное отделение Общероссийской Общественной организации «Российская Федерация северной ходьбы», АНО ФОСК «Путешествие».

3.1. АНО «Беговое сообщество «Сердце Сибири». Функциональные обязанности:

- Организация и проведение мероприятия;
- Организация награждения победителей;
- Торжественное открытие/закрытие мероприятия;
- Организация и проведение культурно-массовой программы;
- Организация работы администраторов при регистрации участников;
- Организация работы администраторов зоны старта – финиша, зоны пунктов питания и освежения, разметки трассы;
- Организация работы стартово-финишного городка.
- Организация хронометража мероприятия;
- Финансирование мероприятия.
- Организация монтажа и работы стартово-финишного городка.
- Организация работы судей мероприятия;
- Организация Кубка ВУЗов;
- Закупка сувенирной продукции.

3.2. ИП Гордиевских Т. С.

Функциональные обязанности:

- Регистрация участников мероприятия на официальном сайте мероприятия: tomskmarathon.ru;
- Организация финансирования мероприятия

3.3. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (далее – Департамент).

Функциональные обязанности:

- Организация медицинского обслуживания мероприятия, в том числе организация работы мандатной комиссии полумарафона (ОГАУЗ ВФД).

3.4. Общественная организация «Томская областная федерация легкой атлетики «Дистанция»

Функциональные обязанности:

- Организация работы линейных судей в дисциплине бег;
- Организация работы Главного судьи и секретаря соревнований;
- Информирование населения и региональные федерации легкой атлетики о мероприятии.

3.5. Томское региональное отделение Общероссийской Общественной организации «Российская Федерация северной ходьбы», АНО ФОСК «Путешествие»

Функциональные обязанности:

- Организация работы линейных судей в дисциплине северная ходьба;
- Организация проведения Чемпионата Томской области по северной ходьбе;
- Информирование населения г. Томска, Региональных отделений ООО «РФСХ» о мероприятии.

Директор полумарафона - Гордиевских Александр Анатольевич (г. Томск).

Главный судья полумарафона - Михайловский Андрей Владимирович (г. Томск).

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. Право участия в Мероприятии имеют граждане Российской Федерации и иностранных государств, прошедшие регистрацию и оплатившие её стоимость. Возможна регистрация в двух видах программы.

4.2. К участию в забегах допускаются:

4.2.1. на дистанции 42.2 км (полумарафон) – лица в возрасте 18 лет и старше.

4.2.2. на дистанции 21.1 км (полумарафон) – лица в возрасте 16 лет и старше.

4.2.2. на дистанции 10 км – лица в возрасте 16 лет и старше.

4.2.3. на дистанции 5 км (женский забег) – лица в возрасте 12 лет и старше.

4.2.4. на дистанции 1 км – дети до 12 лет.

4.2.5. на дистанции 5 км могут быть допущены участники до 12 лет (только девушки), являющиеся учениками ДЮСШ и прочих спортивных учреждений при **ОБЯЗАТЕЛЬНОМ** наличии **медицинского допуска** на участие в конкретном забеге, с указанием дистанции забега.

4.3. Возраст участников определяется по состоянию на дату проведения мероприятия – **04 сентября 2022 года**.

4.4. Участники забегов и северной ходьбы на дистанциях (42.2 км, 21.1 км, 10 км) **обязаны предоставить оригинал медицинской справки**. На женский забег (5 км), Северная ходьба (5 км), детский забег (1 км) справка не требуется.

4.5. Медицинская справка должна соответствовать следующим требованиям: иметь штамп медицинского учреждения, печать медицинского учреждения, личную печать врача, ФИО и дату рождения участника, прямое указание на то, что участник допущен к соревнованиям по бегу (или легкой атлетике, или скайраннингу, или трейлраннингу) на дистанцию не менее заявленной в стартовом протоколе (42.2 км, 21.1 км, 10 км, 5 км, полумарафон или марафон (рекомендуем брать справку с наибольшей дистанцией, т.к. ее возможно использовать в течение 6 месяцев на прочих мероприятиях). Срок годности медицинской справки – 6 месяцев с момента получения. Участник должен оставить справку в обмен на стартовый номер. Забрать её после забега нельзя. Копия медицинской справки принимается только в случае предоставления мандатной комиссии оригинала.

4.6. Регистрируясь на мероприятие, участник подтверждает, что регулярно проходит медицинские обследования в целях обеспечения безопасности участия в Забегах для его здоровья, в соответствии с пп. 5 п. 2 ст. 24 ФЗ от 04.12.2007 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», не имеет каких-либо медицинских или иных ограничений по здоровью, которые могут подвергнуть опасности или ограничить его участие в мероприятии, в том числе не имеет противопоказаний к длительным физическим нагрузкам и состояние его здоровья позволяет ему участвовать в полумарафоне, и принимает на себя все риски и негативные последствия, связанные

с нарушением данного условия. Участник мероприятия обязуется подтвердить данное условие о состоянии здоровья путем предоставления медицинской справки, выданной по результатам проведенного медицинского обследования состояния здоровья, выданное физкультурно-спортивным диспансером или иным медицинским учреждением, имеющем лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине с заключением о разрешении участвовать в соревнованиях по бегу на дистанции не менее той, на которую регистрируется участник или большей. Справка должна быть оформлена в соответствии с пунктами 4.4, 4.5, 4.6. настоящего Положения. При этом участник принимает на себя всю ответственность за подлинность медицинской справки, получение ее в установленном законом порядке на основании проведенного медицинского обследования в уполномоченном медицинском учреждении и относит на себя все негативные последствия, связанные с нарушением данного условия.

4.7. Участники дисциплины северная ходьба стартуют из отдельного кластера. Участники в беговых дисциплинах стартуют из кластеров в соответствии с предполагаемым финишным временем, заявленным при регистрации (при условии их наличия). Допускается старт из более позднего кластера.

4.8. К участию в мероприятии не допускаются:

- участники без стартового номера;
- участники, использующие любые механические средства передвижения, за исключением участников на инвалидной коляске, прошедшие регистрацию и получившие стартовый номер, стартующие из специального кластера;
- участники с флагами, транспарантами и прочими конструкциями носимого и передвижного характера, которые могут помешать другим участникам в соревновании, либо травмировать их;
- участники с животными;
- участники с детьми, участники с детскими колясками и специальными удерживающими детскими устройствами за исключением детского забега.

5. Правила участия в онлайн формате (при наличии)

5.1. Для участия в онлайн формате участникам необходимо:

- Зарегистрироваться в приложении STRAVA (если до этого не был зарегистрирован) и настроить синхронизацию со своими спортивными часами (если до этого синхронизация не была настроена);
- Зарегистрироваться на сайте tomskmarathon.ru, на странице забега и дать разрешение использовать тренировочные данные из своего профиля STRAVA;

5.2. Профиль участника в мобильном приложении STRAVA должен быть открыт для организатора.

5.3. Бег на беговом тренажере или в помещении не учитывается. Принимаются забеги только с наличием GPS-трека (маршрута тренировки).

5.4. Внесение корректировок в трек в сторону увеличения расстояния (км), сокращения времени и изменение даты тренировки недопустимы. **Подозрение в фальсификации результата - является основанием для дисквалификации.**

5.5. Организатор имеет право запросить у участника дополнительные подтверждающие данные (результаты тренировок и соревнований по бегу). При

отказе или невозможности предоставить дополнительные подтверждающие данные, результаты участника являются неподтвержденными.

6. Регистрация участников

6.1. Сроки регистрации участников: с 15 мая 2022 года по 03 сентября 2022 года. Регистрация производится онлайн на сайте www.tomskmarathon.ru, посредством оплаты банковскими картами платежных систем VISA, MasterCard и МИР.

Примечания:

1. *Участие в мероприятии считается подтвержденным только после оплаты регистрационного взноса на сайте Мероприятия в режиме онлайн. После произведенной оплаты ФИО участника появляется в стартовом списке.*

2. *Регистрация участников будет открыта до 19:00 часов 03 сентября 2022г.*

3. *Регистрация участников на очный формат может быть закрыта досрочно по достижению количества лимита участников на дистанции. Лимит участников определяется организаторами. Информация размещается на сайте tomskmarathon.ru в разделе НОВОСТИ и социальных сетях спортивного сообщества Томский марафон.*

4. *В связи с отменой события Томский марафон 2022 года, участники, оплатившие стартовые взносы для участия в Марафоне 12.06.2022 могут в своем личном кабинете самостоятельно переоформить свое участие на Томский полумарафон Ярче без дополнительных доплат или возвратов денежных средств.*

6.2. Стоимость регистрации (включая северную ходьбу):

Дистанция	Стоимость регистрации (руб.)		
	до 26 июня 2022	до 21 августа 2022	до 03 сентября 2022
42.2 км, 21.1 км	1650	1850	1999
10 км	1650	1850	1999
5 км	1650	1850	1999
Детский на 1 км	650	700	750

6.3. Льготы по оплате регистрации:

- по индивидуальному приглашению Администрации Мероприятия через оформление ПРОМО КОДА.

6.4. В случае невозможности участия в Мероприятии либо отмены его проведения, либо переноса даты Мероприятия по независящим от организаторов обстоятельствам, включая ограничивающие распоряжения органов федеральной, региональной, муниципальной власти, регистрационный взнос не возвращается и не переносится (за исключением случаев, когда Организатор самостоятельно предлагает Участникам перенос

регистрационного взноса) на другое соревнование. Взнос может быть передан другому участнику. Взнос может быть переоформлен на другого участника в личном кабинете участника самостоятельно, либо по письменному заявлению держателя слота направленного на электронную почту: info@tomskmarathon.ru.

7. Условия финансирования

7.1. Расходы, связанные с организацией и проведением Мероприятия, производятся из внебюджетных источников финансирования (заявочные взносы участников, спонсорская помощь партнеров).

7.2. Управление несет расходы согласно утвержденной смете в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни» на 2015 - 2025 годы», утвержденной постановлением администрации Города Томска от 30.09.2014 года № 986.

7.3. Департамент несет расходы по медицинскому обеспечению мероприятия.

7.4. Расходы, связанные с участием иногородних спортсменов и их представителей – за счет командирующих организаций или самих участников, кроме профессиональных спортсменов по персональному приглашению организаторов Мероприятия.

8. Стартовый пакет участника

8.1. Лица, выполнившие условия настоящего Положения и допущенные к участию в мероприятии, получают пакет участника со следующей атрибутикой и набором услуг:

Состав пакета участника	Дистанции	
	1 км Детский	42.2 км, 21.1 км 10 км 5 км
Нагрудный номер, соответствующий выбранному виду спортивной программы	+	+
Дубликат нагрудного номера для сдачи вещей в камеру хранения	+	+
Индивидуальный чип автоматической электронной системы хронометража BibTag	-	+
Сувенирная продукция	-	+
Питание на финише участникам 42.2 км	-	+
Прохладительный напиток на финише	+	+
SMS-оповещение, либо оповещение в ЛК на сайте марафона (в случае указания номера мобильного телефона)	-	+

Доступ к базе данных с личным результатом	-	+
Доступ к печати памятного диплома	+	+
Доступ к персональным фотографиям на трассе и финише (за отдельную плату)	+	+
Стартовая сумка или стартовый пакет	+	+
Памятная медаль с возможностью гравировки личного результата (только для финишеров). Гравировка за отдельную плату	+	+
Пункты питания на трассе в соответствии с Правилами ИААФ	-	+

8.2. Условия получения стартового пакета:

8.2.1. Выдача пакетов участника производится: 02 и 03 сентября в соответствии с Программой Мероприятия (информация дополнительно размещена на сайте марафона)

Выдача стартовых пакетов в день мероприятия 04 сентября 2022 года производится только иногородним участникам!

8.2.2. Для получения стартового пакета участника необходимо предъявить:

- документ, удостоверяющий личность;
- для участников на дистанциях 42.2 км, 21.1 км и 10 км - оригинал медицинской справки, требования к которой указаны в п.4.5., с допуском к участию в полумарафоне. Участник должен оставить справку в обмен на стартовый номер. **Забрать ее после забега нельзя. Копия медицинской справки принимается только в случае предоставления мандатной комиссии оригинала.**

8.2.3. Получение стартового пакета возможно через доверенное лицо. Доверенное лицо участника обязано предоставить:

- собственное удостоверение личности;
- копию удостоверения личности участника Мероприятия;
- оригинал медицинской справки участника Мероприятия, требования к которой указаны в п.4.5.
- оригинал доверенности на имя доверенного лица. Форма доверенности произвольная. Заверять доверенность у нотариуса не требуется.

9. Подведение итогов

9.1. Официальные соревнования проводятся в соответствии с «Правилами соревнований» Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (далее – Правила ИААФ), Правилами соревнований Общероссийской Общественной Организации «Российская федерация Северной ходьбы».

9.2. Фиксирование результатов участников на всех дистанциях, кроме детского забега, осуществляется системой автоматического электронного хронометража **BibTag**. Каждый участник во время регистрации вместе с нагрудным номером получает индивидуальный одноразовый электронный датчик записи и передачи информации (чип). Нагрудный номер с чипом в обязательном порядке должен быть прикреплен к внешнему слою спортивной одежды каждого участника со стороны груди.

9.3. Лимиты времени при прохождении дистанций:

лимит времени на дистанции 42.2 км - 6 часов, 21.1 км – **3 часа**;

лимит времени прохождения дистанции 10 км бег и 5 км северная ходьба - **90 минут**;

лимит времени прохождения дистанции 5 км бег - **50 минут**;

9.4. Организаторы не гарантируют получение личного результата участником, если:

- электронный чип хронометража поврежден,
- стартовый номер размещен не на груди,
- стартовый номер утерян,
- участник дисквалифицирован,
- участник принял участие в детском забеге.

10. Награждение участников

10.1. Денежные призы устанавливаются в следующих номинациях:

Забег на дистанции 42.2 км:

- мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 3 в абсолютном зачете:

1 место - 10 000 рублей;

2 место - 5 000 рублей;

3 место - 3 000 рублей;

Забег на дистанции 21.1 км:

-мужчинам и женщинам, занявшим места с 1 по 6 места в Гран-при среди любителей (смотреть Приложение 1):

1 место - 7 000 рублей;

2 место - 6 000 рублей;

3 место - 5 000 рублей;

4 место - 4 000 рублей;

5 место - 3 000 рублей;

6 место - 2 000 рублей.

Примечание: с целью развития любительского спорта, спортсмены, занявшие призовые места в абсолютном зачете, не участвуют в награждении Гран-при среди любителей.

Примечание: В Гран-при среди любителей может принять участие любой любитель бега из России, из числа заявившихся участников Осеннего марафона.

Любитель – участник, который не имеет ID ФЛА на официальном портале ФЛА РФ.

Гран-при будет разыгран в абсолютной категории у мужчин и женщин с учетом возрастного гандикапа на дистанции 21.1 км (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

10.2. По решению организаторов, могут вводиться дополнительные призы и ценные подарки.

10.3. Денежные призы участникам, подвергшимся допинг контролю, выплачиваются в течение 60 дней после получения Организатором официального ответа по результатам контроля от РУСАДА – WADA. Остальным участникам не позднее 30 дней после утверждения официальных результатов полумарафона.

10.4. Торжественное награждение участников, занявших призовые места с 1 по 3 места в абсолютном зачете, с 1 по 6 места в Гран-при среди любителей состоится 04 сентября 2021 года на сцене, в соответствии с программой Мероприятия.

10.5. В забегах на дистанциях 21.1 км, 10 км, 5 км в дисциплинах бег и северная ходьба, 1 км (детский забег) определяются победители с 1 по 3 место среди мужчин и женщин (мальчиков и девочек) в абсолютном зачете. Победители награждаются дипломами полумарафона и ценными призами на сцене в соответствии с программой Мероприятия.

10.6 В забегах на дистанциях 10 км и 5 км в дисциплине бег будет разыгран Гран-при среди любителей и определены абсолютные победители забега с учетом возрастного гандикапа (Приложение 1) с 1 по 6 место.

Примечание: В Гран-при среди любителей может принять участие любой любитель бега из России, из числа заявившихся участников Томского полумарафона.

Любитель – участник, который не имеет ID ФЛА на официальном портале ФЛА РФ.

Гран-при будет разыгран в абсолютной категории у мужчин и женщин с учетом возрастного гандикапа (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Победители в забегах на дистанциях 10 км и 5 км награждаются дипломами мероприятия и ценными призами на сцене в соответствии с программой.

10.7. Участник забега, не явившийся на церемонию награждения, без предварительного уведомления организаторов – не награждается.

10.8. Победители с 1 по 3 место 5 этап Кубка среди ВУЗов Города Томска награждаются грамотами.

10.9. Награждение участников онлайн формата (при наличии) будет происходить в следующем порядке:

- все участники онлайн формата полумарафона, выполнившие условия настоящего Положения, награждаются памятным медалями;

- почтовые расходы на доставку медали несет участник соревнования.

11. Дисквалификация и статусы участников

11.1. Участник может быть дисквалифицирован в следующих случаях:

- если участник изменил стартовый номер;
- если участник стартовал до официального старта мероприятия или после закрытия старта;
- если участник забега использовал механические средства передвижения;
- **если у участника отсутствует считывание чипа на любой промежуточной точке по дистанции;**
- если участник вышел на старт под стартовым номером, зарегистрированным на другого человека;

- если участник пробежал не ту дистанцию, на которую зарегистрировался;

11.2. Участнику присваивается статус не стартовавшего в случае, если участник пересек линию старта до официального времени старта забега или после закрытия старта.

11.3. Участнику присваивается статус не финишировавшего в случае, если участник пересек линию финиша после ее официального закрытия.

11.4. Участнику присваивается статус не финишировавшего в случае, если участник не уложился в лимит прохождения промежуточных точек на дистанции.

12. Допинг - контроль

12.1. Мероприятие проводится в соответствии с антидопинговыми правилами Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) и Общероссийскими антидопинговыми правилами (ОАП) утвержденными Приказом Минспорта РФ от 09.08.2016 г. №947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

12.2. Все участники мероприятия должны придерживаться принципов честного и здорового спорта, соблюдая вышеуказанные антидопинговые правила.

12.3. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) (www.rusada.ru) имеет право выборочного тестирования участников по своему усмотрению.

12.4. В случае установления нарушений антидопинговых правил по п. 2.1. – 2.10 и 10.11.1 Общероссийских антидопинговых правил и соответствующих антидопинговых правил ИААФ участники несут ответственность в соответствии с главой X и п.10.11.3 ОАП и соответствующих антидопинговых правил ИААФ.

13. Страхование

13.1. Страхование участников Мероприятия на время нахождения на трассе осуществляется страховой компанией Росгосстрах, уполномоченной Организатором.

14. Обеспечение безопасности участников и зрителей

14.1. Содействие в охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности оказывают УМВД России по Томской области и частные охранные предприятия, определенные организаторами.

14.2. Во время полумарафона будет обеспечено дежурство бригад спортивной медицины и карет медицинской скорой помощи.

15. Изменения в положении

15.1. Настоящее Положение может быть изменено или прекращено Оргкомитетом в одностороннем порядке без предварительного уведомления участников и без выплаты какой-либо компенсации, в связи с этим.

15.2. В случае возникновения эпидемиологической ситуации, принятием органами власти ограничительных и запрещающих мер и прочих законодательных и

нормативных актов, сроки полумарафона могут изменяться. Все участники будут оповещаться посредством официальной информации на сайте tomskmarathon.ru в разделе НОВОСТИ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Гран-при Томского полумарафона ЯРЧЕ среди любителей

В Гран-при среди любителей может принять участие любой любитель бега из России, из числа заявившихся участников Томского полумарафона.

Любитель – участник, который не имеет ID ФЛА на официальном портале ФЛА РФ.

Гран-при будет разыгран в абсолютной категории у мужчин и женщин.

Для определения победителей мы будем учитывать “Возрастной” гандикап для «спортсменов-любителей» на Томском полумарафоне «ЯРЧЕ».

В зависимости от вашей возрастной группы от вашего финишного времени будет вычтен гандикап, согласно таблицы ниже, и первые три спортсмена-любителя с лучшим временем (с учетом возрастного гандикапа) на полумарафоне будут награждены денежными призами в соответствии с настоящим Положением.

Например:

Участник 1 в возрастной группе 23-39 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 17 мин 10 сек. Смотрим возрастной гандикап — там 00 мин 00 сек, т. е. его время так и будет - **1 час 17 мин 10 сек.**

Участник 2 в возрастной группе 45-49 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 23 мин 50 сек, учитывая его возрастной гандикап (07 мин 00 сек) его время будет считаться как **1 час 16 мин 50 сек.**

Участник 3 в возрастной группе 60-64 финиширует на полумарафоне со временем 1 час 35 мин 30 сек, учитывая его возрастной гандикап (13 мин 30 сек) его время будет считаться как **1 час 22 мин 00 сек.**

Соответственно в Гран-при среди любителей в абсолютном зачете с учетом возрастного гандикапа:

1 место - участник 2 с временем 1 час 16 минут 50 сек;

2 место - участник 1 с временем 1 час 17 минут 10 сек;

3 место - участник 3 с временем 1 час 22 мин 00 сек.

ПОБЕДИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Возрастной гандикап для любителей 21.1 км

Группа	Гандикап	Группа	Гандикап
М 16-22	02 мин 10 сек	Ж 16-22	01 мин 20 сек
М 23-39	00 мин 00 сек	Ж 23-39	00 мин 00 сек
М 40-44	03 мин 10 сек	Ж 40-44	04 мин 05 сек
М 45-49	07 мин 00 сек	Ж 45-49	06 мин 30 сек
М 50-54	08 мин 30 сек	Ж 50-54	10 мин 30 сек
М 55-59	12 мин 20 сек	Ж 55-59	14 мин 45 сек
М 60-64	13 мин 30 сек	Ж 60-64	20 мин 05 сек
М 65-69	18 мин 25 сек	Ж 65-69	28 мин 05 сек
М 70-74	24 мин 20 сек	Ж 70-74	32 мин 45 сек
М 75-79	31 мин 25 сек	Ж 75-79	41 мин 15 сек
М 80-85	41 мин 00 сек	Ж 80-85	59 мин 30 сек
М 85-89	52 мин 45 сек	Ж 85-89	1 час 07 мин 45 сек
М 90+	2 часа 56 мин 30 сек	Ж 90+	3 часа 44 мин 30 сек

Возрастной гандикап для любителей 10 км

Группа	Гандикап	Группа	Гандикап
М 16-22	00 мин 57 сек	Ж 16-22	04 мин 37 сек
М 23-39	00 мин 00 сек	Ж 23-39	00 мин 00 сек
М 40-44	01 мин 48 сек	Ж 40-44	01 мин 23 сек
М 45-49	02 мин 35 сек	Ж 45-49	05 мин 57 сек
М 50-54	05 мин 18 сек	Ж 50-54	10 мин 38 сек
М 55-59	06 мин 00 сек	Ж 55-59	11 мин 00 сек
М 60-64	06 мин 55 сек	Ж 60-64	11 мин 12 сек
М 65-69	09 мин 33 сек	-	-
М 70-74	10 мин 38 сек	-	-

Возрастной гандикап для любителей 5 км

Группа	Гандикап
Ж 19-34	00 мин 00 сек
Ж 35-39	00 мин 35 сек
Ж 40-44	01 мин 25 сек
Ж 45-49	03 мин 00 сек
Ж 50-54	04 мин 15 сек
Ж 55-59	05 мин 20 сек
Ж 60-64	06 мин 40 сек
Ж 65-69	07 мин 30 сек
Ж 70-74	08 мин 10 сек
Ж 75-79	10 мин 50 сек
Ж 80-85	11 мин 35 сек