

регламент

Лемболовский «Осенний марафон» Спортмастер PRO

Сроки и место проведения соревнований:

состоится 15 октября 2022 года. Центр соревнований располагается Ленинградская область Всеволожский район ж/д станция Лемболово (поляна туристов)

Соревнования проводятся с соблюдением всех необходимых профилактических мер по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Ленинградской области, в соответствии с постановлением правительства ЛО от 13.08.2020 года №573 (с действующими изменениями).

Количество участников ограничено -400 человек.

Программа по кроссу:

- дистанция 20 км в 2 круга сильно – пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 10 км в 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 4 км в 1 круг средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км в 1 круг средне-пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

Участники кросса:

Возрастные группы участников на 20 км

- 20М - мужчины 1983-2004 г.р.
- М40 - мужчины 1973-1982 г.р.
- М50 – мужчины 1963-1972 г.р.
- 20Ж – женщины 1983-2004 г.р.
- Ж40 – женщины 1963-1982 г.р.

Возрастные группы участников на 10 км

- М60 – мужчины 1962 г.р.и старше
- 10 М – мужчины 1963- 2004г.р.
- Ж50 –женщины 1972 г.р.и старше
- 10 Ж- женщины 1973 -2004 г.р.

Возрастные группы участников на 4 км

- М15-юноши 2007-2008г.р.
- Ж15-девушки 2007-2008г.р.
- М17-юноши 2005-2006 г.р.
- Ж17-девушки 2005-2006г.р.
- 4ЖФ-женщины 2004г.р. и старше
- 4МФ-мужчины 2004 г.р. и старше

Возрастные группы участников на 2 км

- М9-мальчики 2013г.р. и младше
- Ж9-девочки 2013 г.р. и младше
- М11-мальчики 2011-2012г.р.
- Ж11-девочки 2011-2012г.р.
- М13-мальчики 2009-2010г.р.
- Ж13-девочки 2009-2010г.р.
- 2ЖФ- женщины 2004г.р. и старше.
- 2МФ-мужчины 2004 г.р. и старше.

Программа по северной ходьбе:

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина –северная ходьба, утверждёнными приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255.

Участники Соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь). Использование BungeePump и треккингových палок запрещено.

- дистанция 10 км - 1 круг сильно - пересеченный по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 4 км - 1круг средне -пересеченных по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км - 1 круг средне -пересеченный по лесным дорогам и тропинкам

Участники по северной ходьбе:

Дистанция 10 км:

- хМ /хЖ- мужчины, женщины 1973-2006г.р. (до 49 лет)
- хМ50 /хЖ50- мужчины, женщины 1943-1972г.р.(50 лет и старше)

Дистанция 4 км:

- Мфх /Жфх фитнес – мужчины, женщины до 1963г.р. (до 59 лет)
- Хм60/ Хж60 – мужчины, женщины 1953 г.р.-1962г.р. (60-69 лет)
- ХМ70/ ХЖ70- мужчины, женщины 1952г.р. и старше (70 лет и старше)

Дистанция 2 км:

МЖ-все желающие

Каждый участник обязан:

- - заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- -предоставить медицинский допуск о допуске к соревнованиям;
- - соблюдать правила соревнований;
- - корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
- - в случае схода сообщить об этом судьям на финише или на дистанции.
- - сдать электронный чип на финише.

Регламент соревнований:

09.30 - 11.40 - регистрация

С 11.00 – старты участников

14.00- награждение

Награждение.

Все участники получают медаль финишера.

Награждаются первые три места медалями, грамотами в каждой возрастной группе в кроссе и северной ходьбе (кроме групп Фитнес), первые три места в абсолютном зачете среди мужчин и женщин на дистанции 20 км

Допуск и регистрация участников. Медицинский допуск обязателен. Условием получения номера является предварительная регистрация участника и оплата стартового слота на сайте

<http://o-time.ru>

Стартовые слоты:

Вернём 100% стоимости слота бонусами Спортмастер. (максимальная сумма бонусов для одного участника 4000.)

дистанции	До 31 сентября 2022г.	С 1 октября до 12 октября 2022г.	В день старта при наличии слотов
20 км	1300	1800	2500
10 км (бег, северная ходьба)	1200	1700	2500
4 км, 2 км (бег фитнес), 4 км- ходьба фитнес.	1200	1700	2000
4 км (бег дети, северная ходьба)	700	1000	1500
2 км (бег дети, северная ходьба)	700	1000	1500

12 октября 2022 года заявки и перезаявки не принимаются. Предварительная заявка без оплаты не считается принятой. Отказавшимся от участия, стоимость стартового слота не возвращается.

Перерегистрация (изменение дистанции, ФИО, год рождения участника) до 12 октября бесплатная, производится самостоятельно по ссылке, полученной в письме активации.

Перерегистрация на месте старта - 300 рублей. Заявка и оплата на сайте на сайте o-time.ru .

Информационная поддержка по тел. 89112417938

Группа ВК <https://vk.com/omartrail>