

RACE BOOK

LOVE RUN BATUMI BIRTHDAY RACE 14.05.2023

**LOVE RUN BATUMI
BIRTHDAY RACE**

**14
MAY
9:00**

SEAFRONT PROMENADE
SHERATON HOTEL

ORGANIZER
**LOVE RUN
BATUMI
CLUB**

10 | 5 | 1 KM

FUN RUN

Dream Skills
YOUR SKILLS ARE OUR JOB

The 1st
SOCIETY FOR QUALITY

Dentalux

BIKETOME

MOVEMENT LAB
BIRMINGHAM

FITNESS KIDS

PSYCHOLOG.B.G

TENILOVA

NEW TON quiz

AKADEMIYA TENNIS

JUMPING KIDS BATUMI

NETAMADA EVENT

KV BATUMI

WELDMAN EXTREME

PCS
COURSES

100%



TABLE OF CONTENT / СОДЕРЖАНИЕ

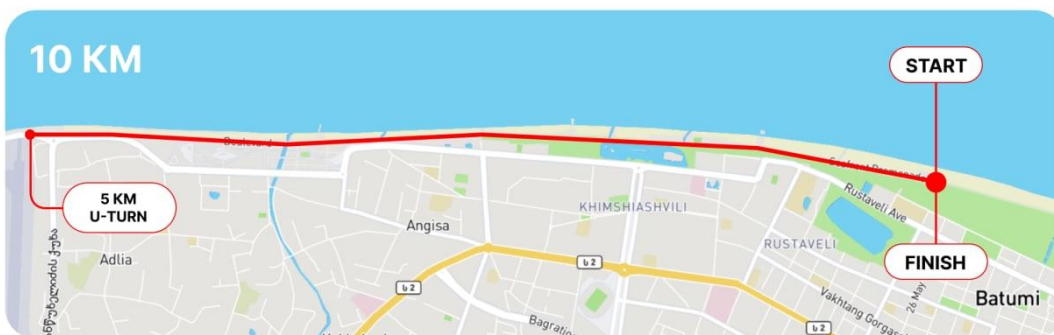
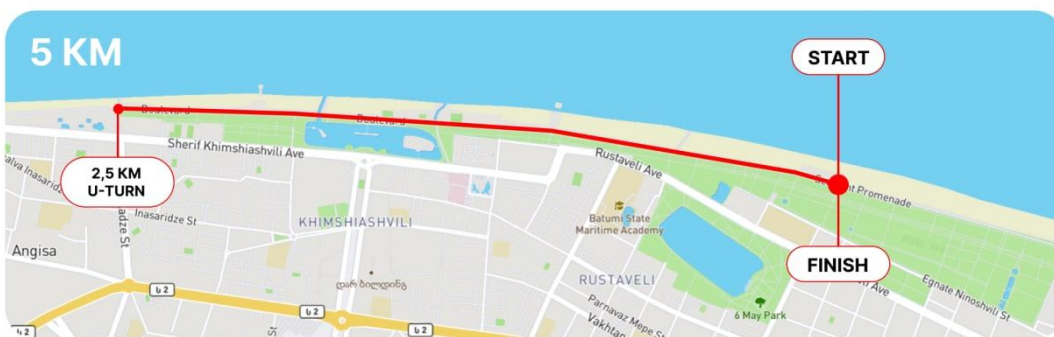
| | |
|---|----------|
| PROGRAMME / ПРОГРАММА | 2 |
| GENERAL MAP OF DISTANCES /ОБЩАЯ КАРТА ДИСТАНЦИИ | 3 |
| ВЕРСИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ | 4 |
| ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ | 4 |
| ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ | 4 |
| РЕЗУЛЬТАТЫ | 5 |
| НАГРАЖДЕНИЕ | 5 |
| ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ | 5 |
| ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ | 5 |
| ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ | 6 |
| ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗАБЕГА | 6 |
| НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ | 7 |
| БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ | 7 |
| ENGLISH VERSION | 7 |
| GENERAL INFORMATION | 7 |
| STARTING KIT DISTRIBUTION | 8 |
| RESULTS | 8 |
| AWARDING CEREMONY | 8 |
| LOST AND FOUND | 8 |
| Lost things will be stored at the registration desk till the end of its work. | 8 |
| HEALTHCARE, SECURITY AND EMERGENCY | 8 |
| PHOTOGRAPHS | 9 |
| PRE-START CHECKLIST | 10 |
| TIPS BEFORE THE START | 10 |
| CHARITY | 10 |

PROGRAMME / ПРОГРАММА

| | |
|-------|---|
| 9.00 | <p>registration start, start kit distribution . Attention!! We will stop handing out the kits for 5 km and 10 km at 9.40! Registration for 1 km will last till 11.10</p> <p>начало регистрации, выдача стартовых пакетов Внимание!! Выдача номеров на дистанции 5 и 10 км закончится в 9.40! Регистрация на 1 км будет проводиться до 11.10</p> |
| 9.15 | Fun Run starting town opening/ открытие детского городка |
| 9.40 | prestart briefing/предстартовый брифинг |
| 9.45 | warm up for 5,10 km /разминка на дистанции 5,10 км |
| 10.00 | start of 5,10 km |
| 11.15 | warm up for 1 km runners /разминка на дистанции 1 км |
| 11.30 | start of 1 km run |
| 11.45 | awarding winners of all nominations/ награждение победителей на всех дистанциях |
| 12.00 | end of the event |

GENERAL MAP OF DISTANCES /ОБЩАЯ КАРТА ДИСТАНЦИИ

Place of Start <https://goo.gl/maps/2ViXoH5drJgaTrUN9>



ВЕРСИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Туалет находится в 50м от старта в парковой зоне (1GEL)
- Место хранения вещей будет также расположено в стартово-финишной зоне – для того, чтобы оставить вещи, нужно будет предъявить свой номер участника забега.
- Также в стартовой зоне будет находиться детский городок с развлечениями
- Медицинский работник будет дежурить неподалеку от старта.
- Важно! Движемся строго по правой стороне. Особенно ближе к местам разворота – чтобы избежать столкновения с более быстрыми бегунами, которые побегут в обратную сторону!
- На дистанции и на финише предусмотрены питание и вода.
- Участники 5km бегут до отметки 2,5km, разворачиваются и бегут в обратном направлении на финиш. На отметке будет волонтер.
- Участники 10km бегут до отметки 5km разворачиваются и бегут в обратном направлении на финиш. На отметке будет волонтер и пункт выдачи воды.
- Участники 1km Fun Run бегут до отметки 500м далее разворачиваются и финишируют.
- В соревнованиях может принять участие каждый, независимо от пола и уровня подготовки.
- К забегу на дистанциях 5km и 10km допускаются участники с 13 лет
- К забегу на дистанции 1km допускаются участники любого возраста. Но в зачет соревнования идут результаты участников до 12 лет. На дистанции 1km дети младше 6 лет участвуют только в сопровождении родителей.
- Стоимость участия :
-5,10km- 30GEL,
-1km (FUN RUN) - 15GEL.
- Цены действительны до 23:59:59 12 мая 2023 г.
- Оплата за участие осуществляется переводом на счет Индивидуального Предпринимателя Mikhail Kudinov в CREDO Bank GE06CD0360000029875871, Beneficiary name Mikhail Kudinov.
- После того как организаторы увидят ваш платеж , вы будете добавлены в списке участников на сайте соревнования <http://loverunbatumiclub.lifetime.io/Birthdayrace>
- 13 мая 2023г. на выдаче стартовых пакетов можно будет приобрести слот за наличный расчет. Цены будут увеличены на 25%
- При регистрации можно заказать клубную беговую футболку из полиэстера, стоимость 40GEL

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Выдача стартовых пакетов состоится 13.05.2023 г. о месте выдачи будет сообщено дополнительно. Также получить стартовый пакет можно будет в день гонки.

- ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ для участников младше 16 лет заполняется одним

из родителей

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ЗАБЕГА ПОЛУЧАТ:

- нагрудный номер, булавки для крепления номеров
- рекламные материалы от спонсоров

РЕЗУЛЬТАТЫ

Ручной хронометраж соревнований осуществляется с использованием системы Chrono Zebike. После финиша результаты каждого участника будут доступны на сайте <http://loverunbatumiclub.lifetime.io/Birthdayrace>

НАГРАЖДЕНИЕ

- все участники получают медаль финишера
- победители и призеры подарки от спонсоров

ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на стойке регистрации до окончания времени их работы, согласно расписанию.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Медицинский работник будет дежурить неподалеку от старта. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

НАХОДЯСЬ НА ДИСТАНЦИИ, ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ МАЛЕЙШИХ НАМЕКОВ НА НЕДОМОГАНИЕ НЕ ТЕРПИТЕ, А ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

Больше пейте, используйте для охлаждения воду, не пренебрегайте головным убором.

Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ



На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Машите и улыбайтесь фотографам! Ссылки будут опубликованы в официальном канале <https://t.me/LoveRunBatumiClubOfficial>

Ссылки на фотографии с предыдущих мероприятий

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.1](#)

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.2](#)

[11.06.2022 - Summer Batumi Run \(10, 5, 2 km\)](#)

[04.06.2022- Training with coach](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.1](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.2](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.3](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.4](#)

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗАБЕГА

- Кроссовки
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы
- Футболка / майка
- Очки
- Носки беговые
- Питание (гели / батончики / изотоник)
- Булавки или держатель для номера

- Лейкопластырь (особенно для мужчин , чтобы избежать натирания) или мазь от натирания
- Часы с таймером
- Солнцезащитный крем

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

- Соберите все вещи с вечера.
- Хорошо выспитесь , рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 6:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника и может «не сыграть вам на руку».
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы. Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере. Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

В зоне Регистрации будет установлен Донат-Бокс – на все собранные средства будут закуплены продукты питания, медикаменты и одежда необходимые беженцам из Украины, которые находятся здесь, в Батуми , Центр помощи украинским беженцам.

ENGLISH VERSION

GENERAL INFORMATION

- WC is located near in the park, 50 m from the start (1GEL)
- Storage space is located in the start-finish area. Please show your participant number to leave your belongings.
- Doctor will be on watch near the start/ finish area.
- **Important!** Please move on the right side. Especially when close to U-turns to avoid bumps with faster runners who are running in the opposite direction
- There will be snack and water points on the distance and finish
- 5km distance -participants run 2.5 km to the U-turn and return back. There will be a volunteer with a signpost
- 10km distance -participants run 5km to the U-turn and return back. There will be a volunteer with a signpost and water point.
- 1km distance -participants run 0.5 km to the U-turn and return back. There will be a volunteer with a signpost
- Runners from 13 y.o. are allowed to participate in the competition for 5km, 10km
- Runners of all ages are allowed to participate at running distance of 1km. But only results of participants up to 12 years old will be included in the competition.
- Price of participation :

-5,10 km- 30 GEL,

-1km(FUN RUN)- 15 GEL.

- Prices are valid until 23:59:59 12th of May 2023.
- You can transfer the payment for participation to the account of Individual Entrepreneur Mikhail Kudinov CREDO Bank GE06CD0360000029875871, Beneficiary name Mikhail Kudinov.
- When the organisers identify your payment , you will be added to the list of participations in <http://loverunbatumiclub.limetime.io/Birthdayrace>
- You will be able to buy tickets for cash on the 13th of May during starting kit distribution. Prices will be increased by 25%
- You can order club running polyester T-Shirt (40GEL)

STARTING KIT DISTRIBUTION

We will distribute starting kits on the 13th of May. We'll inform you about the time and place. You can also receive your kit before the start on the 14th of May.

You will also have to sign one of the following documents:

- RESPONSIBILITY STATEMENT (signed on the site of the run)
- RESPONSIBILITY STATEMENT for participants under 16 y.o. is filled and signed by one of the parents

WHAT'S IN A STARTING KIT?

- race bib, pins for race bibs
- promotional materials from event partners

RESULTS

We use the Chrono Zelbike electronic timing system. Your results will be available after the run on <http://loverunbatumiclub.limetime.io/Birthdayrace>

AWARDING CEREMONY

Winners and finishers will get

- medals for finisher
- awards from run's partners

LOST AND FOUND

Lost things will be stored at the registration desk till the end of its work.

HEALTHCARE, SECURITY AND EMERGENCY

Emergency ambulance will be on watch near the start/finish area. Please ask for help in case of any signs of sickness.

WHILE RUNNING PAY ATTENTION TO YOUR HEALTHSTATE AND FEELINGS. НАХОДЯСЬ НА

IF YOU FEEL EVEN A SLIGHT DISCOMFORT DON'T STAND AND SUFFER AND STOP RUNNING.

TO GET POSITIVE EMOTIONS FROM THE RUN PLEASE TAKE CARE OF YOURSELF.

Drink more water, use water for cooling and don't forget about the head cover.

First signs of a heat stroke are: fatigue, dizziness, stuffiness and thirst. To prevent muscle cramps take salt tablets.

IF YOU ARE NOT FEELING BETTER PLEASE ASK THE ORGANIZERS OR VOLUNTEERS FOR HELP!

PHOTOGRAPHS



Professional photographers will photoshoot you on the distance. Links for photo storage will be published in the official Telegram channel <https://t.me/LoveRunBatumiClubOfficial>

Previous runs photos

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.1](#)

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.2](#)

[11.06.2022 - Summer Batumi Run \(10, 5, 2 km\)](#)

[04.06.2022- Training with coach](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.1](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.2](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.3](#)

[10.09.2022 - September Batumi Run \(21, 10, 5, 1km\) part.4](#)

PRE-START CHECKLIST

- Sport shoes
- Fitted hat
- Shorts or tights
- T-shirt or athletic shirt
- Sunglasses
- Sport socks
- Snacks (gel/ bars / isotonic)
- Tips for the race bib
- Sticking plaster (especially for men to avoid nipple irritation) or repairing balm
- Watches with timer
- Sunscreen

CHECK YOURSELF ACCORDING TO THIS LIST!

TIPS BEFORE THE START

- Pick all the things you might need on the eve of the run.
- Try to have a good sleep and calculate time for it as you have to wake up early.
- Have your usual breakfast. Even if it will be at 6 a.m.
- Don't eat anything that can cause discomfort in your stomach and high fiber products. Try not to drink coffee a few hours before the start as it boosts action of the bowels.
- Do a warm-up. Think over your route to start regarding that you need time to put your belongings to the locker, do a warm up and take your place in cluster. Try to keep a balanced tempo.

CHARITY

We will put a charity-box in the registration area. All money gathered will be spent on food, medicine and clothes for Ukraine refugees living in Batumi, Refugees help center

LOVE RUN BATUMI CLUB TEAM

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ALEKSANDER FADEEV• MIKHAIL KUDINOV• MILANA SUKHORUKOVA | <ul style="list-style-type: none">• MAXIM MITIN• SOME OTHER GUYS FROM DIFFERENT COUNTRIES |
|--|--|



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

SEE YOU ON THE START!