



Всероссийский

#

**ЗАБЕГ**.рф

полумарафон

6+

# ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА

## ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



ЗАБЕГ.РФ

ЗАБЕГ.РФ 2023

**УЛЬЯНОВСК**  
**4 ИЮНЯ 2023**



@HALFMARATHON\_ZABEGRF



ZABEGRF



Приветствие.....	3
Как получить стартовый пакет.....	5
Медицинская справка-допуск.....	6
Программа мероприятия.....	7
Схема фан-зоны.....	8
Маршрут.....	9
Фан-карта.....	10
Пейсмейкеры.....	11
Полезные ссылки.....	14
Партнеры.....	15

## **ДОРОГОЙ АТЛЕТ!**

До самого долгожданного и незабываемого старта VII Всероссийского полумарафона «ЗаБег.РФ» осталось совсем немного времени.

В этой памятке мы собрали для тебя всю важную информацию о том, как будет проходить мероприятие.

Желаем тебе легкого старта, классного результата и отличного настроения!

**До встречи 4 ИЮНЯ на полумарафоне «ЗаБег.РФ»!**

Сегодня мы хотим поблагодарить нашего **Генерального спонсора – ПАО «Промсвязьбанк»**, который уже **5 ЛЕТ** выступает партнером полумарафона ЗаБег.РФ!

При поддержке ПСБ ЗаБег.РФ стал главным стартом страны, объединяя не только города, но и сотни тысяч любителей бега! Сотрудники ПСБ каждый год принимают участие в ЗаБеге на разных дистанциях, в рамках собственной программы корпоративного спорта «ПСБ спорт», поддерживая статус самого спортивного Банка страны.

**В 2023 году дистанция ЗаБега 5 км символично станет называться «ПСБ 5 км» и будет посвящена нескольким событиям:**

- 5-летию нашего сотрудничества
- И тому, что в ЗаБеге впервые примут участие более 5000 сотрудников Банка!



**Дата выдачи:** 2 и 3 июня  
**Время выдачи:** 10:00 – 20:00

**Адрес:** ТРЦ «Аквामолл», Московское шоссе, д.108 (вход со стороны набережной).

**Для получения стартового пакета при себе необходимо иметь:**

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Оригинал медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию;
- Для участников младше 18 лет оригинал разрешения от родителей.  
Пример разрешения ты можешь скачать на сайте;
- Для льготных категорий документ, подтверждающий право на получение льготы.

**Если ты не можешь получить стартовый пакет в указанные дни, за тебя это могут сделать друзья или знакомые при предъявлении следующих документов:**

- Подписанная доверенность в свободной форме с указанием ваших паспортных данных и доверенного лица;
- Копия твоего паспорта;
- Оригинал медицинской справки;
- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Оригинал медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию;
- Для участников младше 18 лет оригинал разрешения от родителей.  
Пример разрешения ты можешь скачать на сайте;
- Для льготных категорий документ, подтверждающий право на получение льготы.



- 1 Штмп медицинской организации / блнк медицинской организации с ее реквизитами;
- 2 Печать медицинской организации, на которой идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами;
- 3 Личная подпись и личная печать врача (должны друг другу соответствовать).

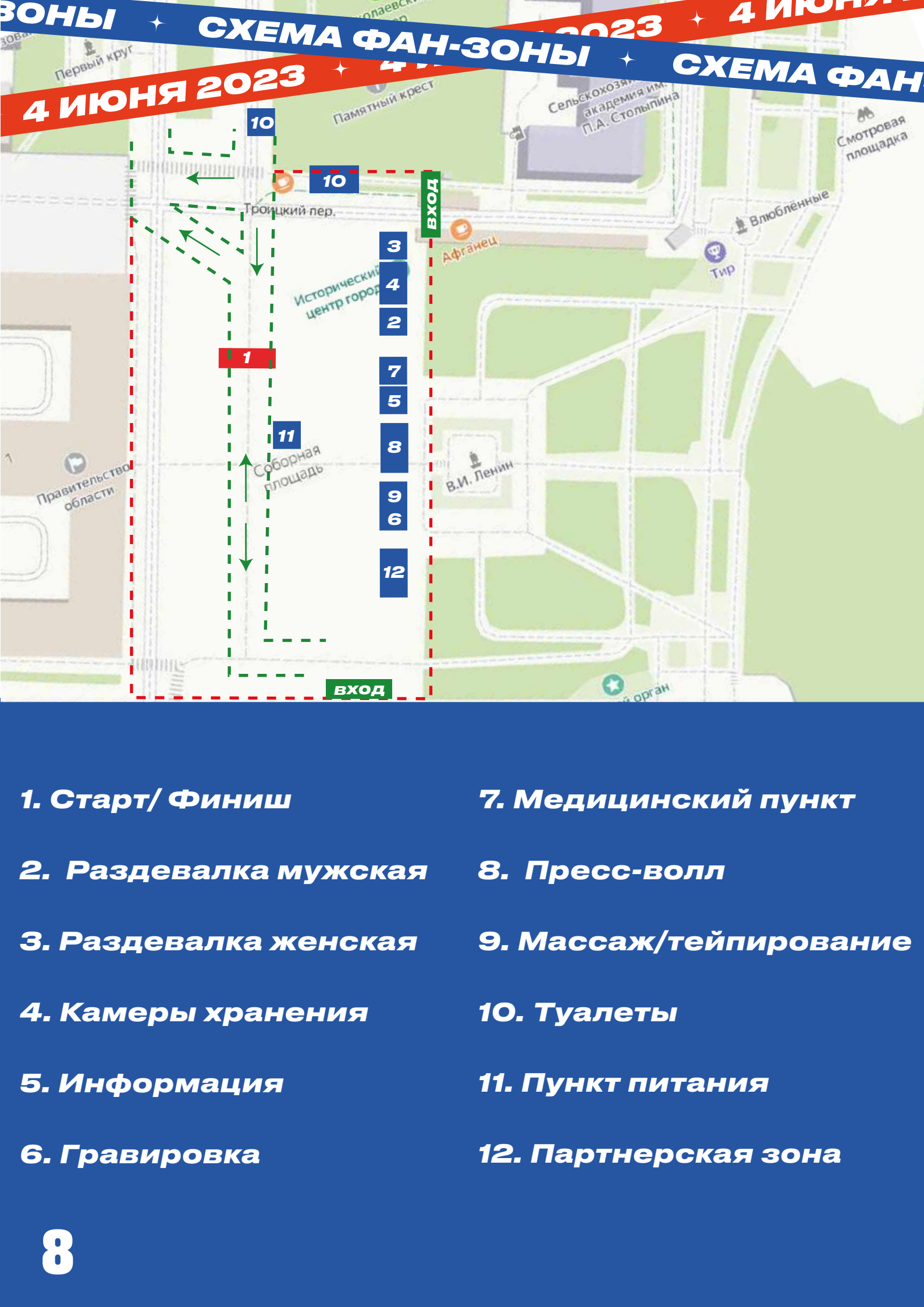
### Справка обязательно должна содержать следующие сведения:

- Данные от пациента (ФИО, дата рождения / возраст);
- Вид спорта (бег);
- Дистанция (1, 5, 10, 21,1 км);
- Факт допуска от врача;
- Дата выдачи.

Срок действия медицинского заключения составляет 6 месяцев с момента выдачи документа. При расширенном обследовании - до 1 года.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях утв. Приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 г. № 1144н.

- 7:30** Открытие фан-зоны
- 8:55** Разминка для участников 1 км
- 9:00** Старт забега на 1 км
- 9:45** Официальная церемония открытия
- 9:52** Разминка для участников «ПСБ 5 км»,  
10 км и 21.1 км
- 10:00** Старт забега «ПСБ 5 км», 10 км и 21.1 км
- 10:30** Официальная церемония награждения  
дистанции 1 км
- 11:30** Официальная церемония награждения  
дистанции «ПСБ 5 км»
- 12:00** Официальная церемония награждения  
дистанции 10 км
- 13:00** Официальная церемония награждения  
дистанции 21.1 км
- 13:20** Окончание мероприятия



**1. Старт/ Финиш**

**2. Раздевалка мужская**

**3. Раздевалка женская**

**4. Камеры хранения**

**5. Информация**

**6. Гравировка**

**7. Медицинский пункт**

**8. Пресс-волл**

**9. Массаж/тейпирование**

**10. Туалеты**

**11. Пункт питания**

**12. Партнерская зона**



МАРШРУТ 2023 4 ИЮНЯ 2023

**Место старта:**

Соборная площадь

**Время стартов:**

1 км – 9:00

10 км – 10:00

«ПСБ 5 км» – 10:00

21,1 км – 10:00

УЛЬЯНОВСК 2023 4 ИЮНЯ 2023



2023 ЗАБЕГ.РФ 2023 ЗАБЕГ.РФ





4 ИЮНЯ 2023

УЛЬЯНОВСК

УЛЬЯНОВСК

### ДИСТАНЦИИ



1км

5км

10км

21,1км

2 КРУГА

4 КРУГА

### ЗАБЕГ ОБОЗНАЧЕНИЯ



- СТАРТ/ФИНИШ  
СОВОРНАЯ ПЛОЩАДЬ



- НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

# ФАН-КАРТА

УЛЬЯНОВСК

1 2 3 — ТОЧКИ ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА



№	ВРЕМЯ РАБОТЫ	АДРЕС	НАЗВАНИЕ
1	10:00 - 13:00	ул. Гончарова, 5 (перекресток улиц Гончарова и Карла Либкнехта)	Пункт питания от супермаркета «Гулливёр»
2	10:00 - 13:00	ул. Гончарова, 13 (кофейня «Вольсов»)	Спортивный клуб «Фигура Джим»
			Кофейня «Вольсов»
3	10:00 - 13:00	ул. Гончарова, 36	Донер42
4	10:00 - 13:00	ул. Гончарова, 56 (Почта)	Сеть фитнес- клубов «Куб»
5	10:00 - 13:00	ул. Гимова	Клуб любителей бега «Ювенсис»

ВРЕМЯ СТАРТОВ

9:00 - 1 км

10:00 - 5 км, 10 км, 21,1 км



## Кто это такие?

Пейсмейкеры – это бегуны, которые проходят всю дистанцию в определенном темпе и помогают другим участникам финишировать с нужным результатом. На ЗаБег.РФ ты сможешь встретить пейсмейкеров на дистанциях 10 км и 21,1 км.

## Чем могут помочь?

- Ориентироваться на темп без гаджетов;
- Правильно распределять силы на забеге;
- Обрести компанию;
- Предупредить о сложных участках и ближайших пунктах питания.

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ДИСТАНЦИЙ:

1 км – 30 минут  
«ПСБ 5 км» – 1 час

10 км – 1 час 30 минут  
21,1 км – 3 часа 30 минут



**Пейсмейкеры  
10 КМ**



Максим Чалов  
Темп 5:45 мин/км  
Финишное время 0:57



Камиль Хафиятуллов  
Темп 6:00 мин/км  
Финишное время 1:00



**Пейсмейкеры**  
**21,1 КМ**



Вадим Шальзя  
Темп 4:30 мин/км  
Финишное время 1:34



Дмитрий Бакшаев  
Темп 5:00 мин/км  
Финишное время 1:45



Бусоргин Даниил  
Темп 5:30 мин/км  
Финишное время 1:56



Сергей Гусаров  
Темп 6:00 мин/км  
Финишное время 2:06

**РЕЗУЛЬТАТЫ  
СОРЕВНОВАНИЙ**

**СМОТРЕТЬ**

**ФОТО  
С ТРАССЫ**

**СКАЧАТЬ ФОТО**

**СОЦИАЛЬНЫЕ  
СЕТИ**



**НАШИ ДРУЗЬЯ И ПАРТНЕРЫ ЖЕЛАЮТ ТЕБЕ ЛЕГКОГО  
СТАРТА И ОТЛИЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА!**

Генеральный спонсор



Генеральные  
информационные партнеры



РИА НОВОСТИ  
СПОРТ

Информационный партнеры

**SPORT24**

#ЗАБЕГ  
.рф

ПАРТНЕРЫ

ПАРТНЕРЫ

ПАРТНЕРЫ

4 ИЮНЯ 2023

2023

4 ИЮНЯ 2023

**БЛАГОДАРИМ ЗА ПОДДЕРЖКУ УЧАСТНИКОВ  
НА ТРАССЕ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!**

**Гулливер**  
супермаркет

2023

ЗАБЕГ.РФ

2023

ЗАБЕГ.РФ





Всероссийский #ЗАБЕГ.рф полумарафон

6+

# МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ НА СТАРТЕ

## 4 ИЮНЯ



ЗАБЕГ.РФ  
ЗАБЕГ.РФ 2020



@HALFMARATHON\_ZABEGRF



ZABEGRF





Генеральный спонсор

**БАНК**

**СИЛЬНЫХ**

**ЛЮДЕЙ**

**8 800 333 03 03**  
**psbank.ru**



# Маленькие тортики – большая радость



источник  
ретинола  
(витамин А)



пребиотики



пищевые  
волокна

Попробуй новинку –  
вкуснейший  
морковный тортик ProteinRex!

Пожалуй, это идеальный десерт –  
мягкий бисквит с нежной кремовой  
прослойкой, мускатным орехом,  
пеканом и кусочками сладкой  
морковки, в котором нет ни грамма  
добавленного сахара!



Получи скидку 20% на Ozon по  
промокоду SWEETRUN

# СЕНЕЖСКАЯ

ПИТЬЕВАЯ

*Открой лучшее в себе!*

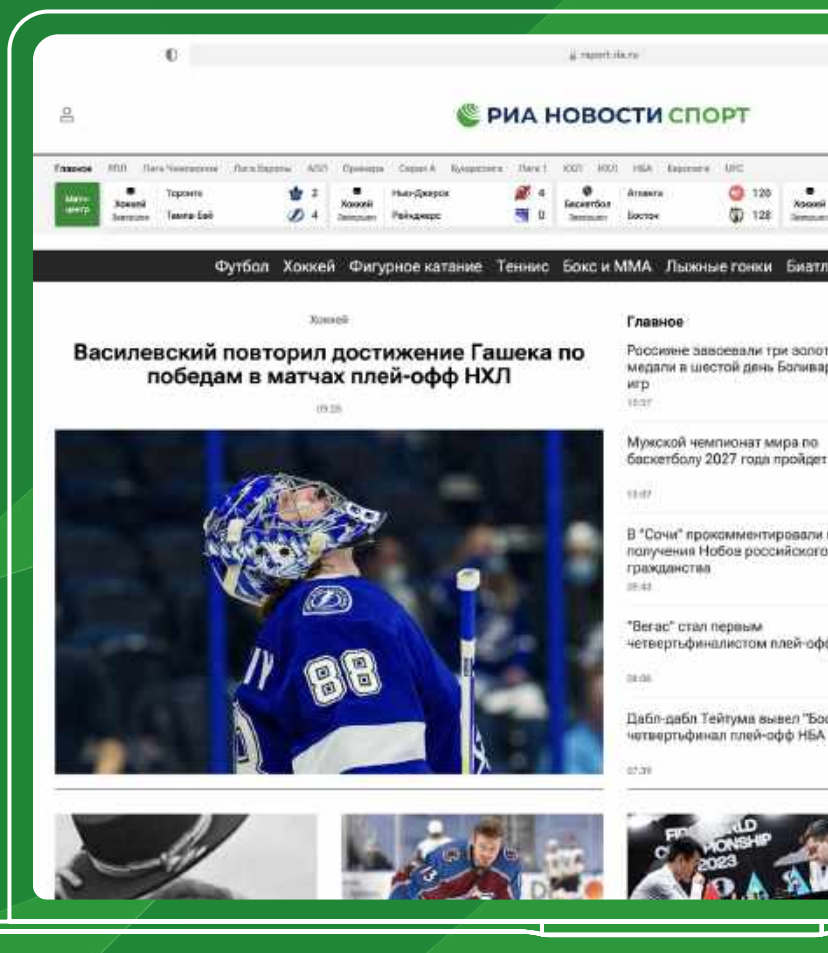






# РИА НОВОСТИ СПОРТ

[rsport.ria.ru](https://rsport.ria.ru)



# О СПОРТЕ ОПЕРАТИВНО И ОТКРЫТО



[t.me/sportrian](https://t.me/sportrian)



[vk.com/rsportru](https://vk.com/rsportru)



[ok.ru/rsportru](https://ok.ru/rsportru)