

Контрольная десятка RUN for PEOPLE 5



О ЗАБЕГЕ:

Контрольная десятка проводится два раза в год весной и осенью.

Точные даты анонсируются в нашем телеграм-канале <https://t.me/RUNforPEOPLE>

и ВК сообществе <https://vk.com/runforpeople>

Забег проводится с целью популяризации спорта, легкой атлетики. Проводится силами бегового клуба **RUN for PEOPLE** для участников клуба и других желающих.

Ровная, плоская трасса - 99% асфальт

Четко измеренная дистанция - ровно 10км.

Идеально для личных рекордов.

Трек дистанции:

<https://disk.yandex.ru/d/IX-Welz5VYVh4g>

Протокол. Ручной хронометраж.

Красивые виды, всего 1 разворот на 180.

Медаль финишера каждому участнику и вода на финише.

Награждение победителей в категориях М и Ж 1,2,3 место

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАБЕГА: 29 сентября 2024 – воскресенье

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Парк Братеевская пойма. (Справа от Братеевского моста, если смотреть на реку Москву)

Точка на карте: <https://yandex.ru/maps/-/CCUSVRuqPD>

КАК ДОБРАТЬСЯ: Ближайшее метро - Борисово. Последний вагон из центра - 10 минут пешком. Идти в направлении к Москва-реке. Старт в 100 м справа от Братеевского моста, если смотреть на реку.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

9:00 – регистрация на месте, выдача номеров.

9:50 - Предстартовый брифинг.

10:00 – Старт.

11:30 – Награждение занявших 1, 2, 3 места в абсолюте в категориях М и Ж.

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ - 400 р.

РЕГИСТРАЦИЯ:

Регистрация через почту RUNforPEOPLE@ya.ru

Пишите:

- Фамилия
- Имя
- год рождения
- пол
- беговой клуб (по желанию)

Оплата по высланным реквизитам в ответном письме.

Оплата является 100% подтверждением участия.

Лимит участников - 100 человек. Поэтому в день старта места не гарантируем.

** Участие детей до 14 лет только вместе с родителями!
до 18 лет, на старте должен присутствовать сопровождающий взрослый!*

Справки со взрослых участников мы требовать не будем, забег неофициальный. Проводится силами клуба, как контрольная тренировка для членов клуба.

** Участникам младше 18 лет – предъявление справки для участия в забеге ОБЯЗАТЕЛЬНО! + доверенность на сопровождающего взрослого от родителей, если они сами не присутствуют на забеге.*

Просим относиться ответственно к соревнованию и адекватно оценивать свои возможности и состояние здоровья.

ПРОТОКОЛ ЗАБЕГА и полная информация о забеге на сайте Probeg.org
<https://probeg.org/event/56809/>

ХРОНОМЕТРАЖ РУЧНОЙ

НАГРАЖДЕНИЕ: Награждаются призами, предоставленными спонсорами забега, участники, занявшие 1,2,3 место в категориях "женщины" и "мужчины" в абсолюте.

ПИТАНИЕ:

на дистанции не предусмотрено! На финише будет вода, чай, печенье.

РАЗДЕВАЛКИ И ХРАНЕНИЕ ВЕЩЕЙ:

Раздевалки не предусмотрены.

В стартовой зоне будет стоять палатка для хранения вещей общего доступа.

ТУАЛЕТЫ: Туалеты расположены по всей дистанции, примерно через каждые 1-2 км. Это зеленые биотуалеты и стационарные туалеты парка. Ближайший к старту в 300 метрах по ходу дистанции.

О ТРАССЕ ПОДРОБНО:

Разметка на дистанции будет в виде нарисованных стрелок на асфальте.

По правую руку на асфальте краской отмечены километровые отсечки.

На ключевых местах будут стоять маршалы, указывающие направление.

Лидера забега будет вести велосипедист.

Трасса проложена в 1 круг. Старт и финиш совпадают.

Большая часть дистанции проходит по велодорожкам.

Будьте аккуратны и придерживайтесь правой стороны.

Движение утром там практически отсутствует, но тем не менее. Трассу нам никто не перекрывает!

Трек дистанции на свои устройства вы также можете скачать по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/IX-Welz5VYVh4g>

Контакты организаторов:

почта: RUNforPEOPLE@ya.ru

тел: +79031683976 Надия Салахова

ТГ канал <https://t.me/RUNforPEOPLE>

ВК сообщество: <https://vk.com/runforpeople>