

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении легкоатлетического забега ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА 2025

0. Открытие сезона – легкоатлетический забег на 16,5 км по шоссе в популярном лыжно-туристском районе Рязанской области. Дистанции-спутники – 10 км, 33 км. Дистанция маятниковая по 8,25 км в одну сторону.

1. Цели и задачи:

- получение удовольствия участниками забега;
- проверка участниками своих возможностей (контрольная тренировка);
- общение участников забега.

2. Сроки и место проведения: Пробег проводится **13 апреля 2025 года** в Рязанской области, ближайший крупный населённый пункт к старту – посёлок Ласково. Из Ласково от развилки шоссе до шлагбаума посёлка Приозёрный и обратно. Один маятниковый круг – 16,5 км. Старт всех дистанций – в 9:00. По согласованию с администратором забега возможен старт до этого времени.

3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 16,5 км по шоссе. Справка о здоровье не требуется. Регистрация - электронная, на сайте <https://reg.russiarunning.com/event/LAS21> Соревнования личные, учёта команд, возраста не предусмотрено. Но соревнования идут в зачёт КЛБ-матча, для чего необходимо указывать клуб. Взнос отсутствует, но вы можете поддержать проект пожертвованием. Приветствуется иметь на собрании после пробежки термосы с чаем и питание.

3.2. Регистрация на месте в день пробега возможна только по особому предварительному согласованию в виде исключения. В подобной регистрации может быть отказано (при предварительном согласовании) без объяснения причин.

3.3. Все зарегистрированные участники на время гонки получают хорошее настроение, которое **не обязаны сдавать на финише**. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан вернуться к месту старта, связавшись позднее с координаторами пробега.

3.4. Участник обязан иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон с GPS), подтверждающие прохождение контрольного пункта (места разворота). Кроме того, будут судьи с ручным хронометражем на старте-финише.

3.5. Пункты питания на трассе отсутствуют. Есть возможность положить своё питание на столике в районе старта.

4. Юридический статус забега.

С юридической точки зрения забег представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ беговую прогулку. **Организаторов нет**, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Чтобы прогулка была более интересной, на старте прогулки судьи-волонтеры ведут список гуляющих (он же - «протокол»), однако никакого официального спортивного статуса он не имеет. Хотя КЛБ Рязань прикладывает все разумные усилия по организации маршрута, последний **не соответствует** никаким официальным спортивным требованиям (нормам, правилам и т.п.) ни по длине, ни по разметке, ни по безопасности, ни по качеству покрытия. Чтобы прогулка была более приятной, закупаются продукты самостоятельно участниками и самостоятельно обеспечивают горячее питье и еду на общественных началах (потребительская кооперация).

5. Безопасность и здоровье Участников.

5.1. За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что легкоатлетический забег на 10 км, 16,5 км, 33 км **является экстремальной нагрузкой** и необходимо ответственно отнестись к своему здоровью. Участники действуют на свой страх и риск, полностью принимая на себя ответственность за возможные последствия для сердечно-сосудистой системы, травмы, а также другие нарушения своего здоровья, а также поломки снаряжения.

5.2. В соответствии с п.4 за состояние трассы никто не отвечает, поэтому в любой момент на ней могут появиться опасные места, в частности - выбоины, песок, злые собаки, обледенелые участки, автомобили и велосипедисты с неконтролируемой скоростью, и т.п. Участники должны быть внимательными, они самостоятельно принимают меры по обеспечению своей безопасности, необходимо быть внимательными при совершении пробежки. Также следует учесть, что на контрольных пунктах и старте нет квалифицированных медицинских работников.

5.3. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в тёплом месте (внутреннем кармане) с заранее забытыми в память телефонами МЧС и т.п. спасательных служб, а также местных такси.

5.4. Ни координаторы забега, ни волонтеры, понятия не имеют о судьбе любого Участника в промежутках между КП. Возможно, он заблудился и замёрз в лесу, или зашёл к любовнице, хотя 99% вероятность, что у него просто села батарейка в телефоне. Никто «исчезнувшего» Участника искать не будет, как и не будет отвечать на звонки разыскивающих Участника родственников (см.п.4.). Для волнующихся рекомендуем подключить услугу мобильных операторов «ребёнок под присмотром» или приложения по отслеживанию.

6. Порядок старта, финиша, контрольное время, смена дистанции.

6.1. До места старта Участник может добраться самостоятельно на автомобиле, по Солотчинскому шоссе и далее поворот на Ласково. Рекомендуем искать попутчиков в чате <https://t.me/parkrunrzn> Кроме того, есть маршрутные такси.

6.2. На старте тёплых раздевалок не предусмотрено. Охраняемых (специальных) камер хранения для ценных вещей (паспорта, деньги, кредитные карты, айфоны и т.п.) - тоже. Однако, тёплую одежду, сухую смену белья и т.п., упакованную в застёгнутый прочный рюкзачок (баул, сумку на молнии) волонтеры примут у участников и разместят по-возможности в багажниках автомобилей. Старт групповой (масс-старт). Разделение старта по дистанциям возможно при большом количестве участников. При малом все стартуют вместе, с приоритетом первого ряда для бегунов на 10 км. Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта, на это будет время позднее.

6.3. Контрольное время при нормальной погоде на всех дистанциях - 4 часа.

6.4. Сход с дистанции. Смена дистанции. Если Участник зарегистрирован на более длинную дистанцию, например, 33 км, и сход раньше, то ему засчитывается более короткая (при её прохождении, разумеется). В другую сторону это тоже работает. Если Участник зарегистрирован на более короткую дистанцию и после её прохождения хочет продолжить движение до более длинной, она (длинная) будет ему засчитана. Хотя это и добавит проблем ручному хронометражу.

7. Награждение, протоколы и призы. Протоколы публикуются не позднее 3 дней после финиша. Ценных призов призёрам не предусмотрено. Победители получают уважение. Все финишировавшие также получают удовольствие. Всё это Участникам вручается на чаепитии.

Справки по тел. **+7 (903)-693-1889** или почте - run@eseninbeg.ru / Московкин Владимир.

Этот телефон отключается за 15 минут до старта и во время забега почти не работает. Используйте СМС, на финише телефон включится и они дойдут.

Треки в любых форматах можно взять по ссылке - <https://nakarte.me/#m=15/54.80411/40.02688&l=O&nk1=NJ9ETFnCKW5E2sL9v6vs3Q>

Автор Положения – Михаил Афанасенков

