

**Положение 34 Пробега-Марафона "Алешкинские Просеки" , организованного клубом любителей бега "IRC" , 29 ноября 2020 года**

**1.Цели и задачи Пробега – Марафона**

**1.1 34 Пробег-Марафон "Алешкинские Просеки", организованный клубом любителей бега «IRC», 29 ноября 2020 года (далее - пробег) проводится в целях: - популяризации бега; - поддержании здорового образа жизни, а также способствование укреплению здоровья участников пробега; - улучшении спортивных результатов для любителей давно занимающихся бегом.**

**2. Место и время проведения соревнований**

**2.1 Дата проведения: 29 ноября 2020 года**

**2.1.1 Регламент проведения пробега:**

**8-45-9-50 — выдача стартовых пакетов**

**9-25 — инструктаж по трассе для участников на дистанциях 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили**

**9-30 старт на дистанции 500 метров, 1 км, 1 милю, 2 км, 3 км, 2 мили**

**9-50-9-59 — инструктаж по трассе для участников на дистанциях 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км, 30 км, 42,195 км, 6 часов НОН-СТОП**

**10-00 старт на дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42.195 км (марафон), 50 км, 6 ЧАСОВ НОН-СТОП.**

**15-30 - время ухода участника на последний круг (на полный круг, если успевает преодолеть за 30 минут, если нет, то на круг 1 км)**

**16-00 - закрытие финиша**

**2.1.2 Инструктаж по трассе**

**На инструктаже судьи объясняют участникам пробега как размечена трасса, как нужно проходить дистанции, в частности, сколько кругов и схему старта и финиша. ВНИМАНИЕ — просьба слушать инструктаж внимательно во избежание сбиться с трассы, во время инструктажа убедительная просьба не пользоваться наушниками.**

2.2 Место проведения: г. Москва, Алешкинский Лес, примерное место старта - Широта 55°51'55"N (55.86516), Долгота 37°25'4"E (37.417732) – подходить со стороны ул Вилиса Лациса, недалеко от Лыжной базы по адресу – ул. Вилиса Лациса 8 корп 1.

2.3 Как добраться до места проведения соревнований: От метро Планерная – автобусы 88, 88 к, 96 до остановки «Алешкинский Лес».

Пешком от метро Планерная идти 1 км.

Для автомобилистов - припарковать свой автомобиль Вы сможете по адресу (координаты) – Широта 55°51'57"N (55.865849), Долгота 37°25'39"E (37.427364) – около дома по улице Вилиса Лациса дом 8 (здание бассейна), или во дворах домов напротив (ул. Вилиса Лациса дом 7 корп 1 и ул Вилиса Лациса дом 9 корп 1).

**2.4 Дистанции, представленные на соревнованиях: 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП. Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 круг - 5 км. Участник имеет право пробежать любое количество кругов за время, ограниченное 6 часами. Финишировать можно через любое время после старта до истечения 6 часов или бежать все 6 часов. Зачет проводится по количеству полных кругов. Выигрывает участник, который пробежал большее количество кругов за меньшее время.**

**2.5 Выдача номеров участникам, предварительно зарегистрированным на забег, а также участникам, пришедшим в день соревнований проводится с 8-45 до 09-50 в палатке на месте старта в день старта**

**Регламент проведения пробега см в пп 2.1.1 настоящего положения.**

**2.6 Регистрация на пробег:**

**2.6.1 Перед регистрацией на пробег убедительная просьба ознакомиться с положением пробега. Положение пробега является основным документом пробега. Регистрируясь на пробег, Вы соглашаетесь со всеми условиями проведения пробега. Просьба обратить внимание на пункт 2.7 настоящего Положения — о возможности переноса участия на другой старт и невозможности возврата денежных средств.**

**2.6.2 Положение пробега всегда доступно по ссылке ПОЛОЖЕНИЕ на сайте [www.begisveterkom.ru](http://www.begisveterkom.ru) в разделе будущие старты - <http://www.begisveterkom.ru/uslugi.html> .**

**2.6.3 Зарегистрироваться на пробег-марафон можно по адресу:**

**[www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com). Ссылки на регистрацию на конкретный пробег доступны на сайте <http://www.begisveterkom.ru/uslugi.html> . Под наименованием конкретного мероприятия есть ссылка ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ, перейдя по которой можно заявиться на пробег онлайн.**

**Так же предварительные заявки на участие в пробеге принимаются на e-mail:**

**elena6525@yandex.ru** или по телефону 89096674396 (Елена Скоблина) до 28 ноября 2020 года включительно. При регистрации в день старта, стартовый взнос увеличивается на 100 рублей. В заявке необходимо указать Фамилию, Имя, Дату Рождения, Клуб, город, Дистанцию. Регистрация считается полностью завершённой при поступлении оплаты стартового взноса организаторам. Если Вы не успели оплатить участие заранее, но при этом зарегистрированы предварительно, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации. В случае полной оплаты участия до 22 ноября 2020 года включительно, Вы гарантированно получите медаль финишера в день старта. В случае, если Вы не успели оплатить участие до 22 ноября 2020 года, то Вы получаете медаль финишера в день старта только в том случае, если они остались в наличии. Участники, оплатившие стартовый взнос после 22 ноября 2020 года., смогут получить медаль финишера через 7 рабочих дней после старта.

**2.6.4 ПОСЛЕ ОПЛАТЫ УЧАСТИЯ НА САЙТЕ [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com) ССЫЛКИ О ПОДТВЕРЖДЕНИИ РЕГИСТРАЦИИ НА ВАШУ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ НЕ ПРИХОДЯТ. ВАША ОПЛАТА НА САЙТЕ — ЭТО И ЕСТЬ ВАША РЕГИСТРАЦИЯ.**

**2.6.5 После оплаты участия на сайте [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com) Вы можете проверить есть ли Вы в списках участников по ссылке СПИСОК УЧАСТНИКОВ на сайте <http://www.begisveterkom.ru/uslugi.html> (под интересующим Вас пробегом).**

**Внимание - в этом списке есть только те участники, которые оплачивали слот через сайт [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com)**

**2.7 Денежные средства, оплаченные за участие в пробеге, не возвращаются. Если участник оплатил участие в соревновании, но не смог принять участие, то он может перенести участие на другой старт серии пробегов БЕГИ С ВЕТЕРКОМ (весь список пробегов серии БЕГИ С ВЕТЕРКОМ можно посмотреть на сайте [www.begisveterkom.ru](http://www.begisveterkom.ru)**

**в разделе будущие старты <http://www.begisveterkom.ru/uslugi.html>**

**, проводим соревнования 12 месяцев в году, список на**

**сайте постоянно обновляется). Перенести участие можно следующими способами:**

**1. написать сообщение на электронную почту [elena6525@yandex.ru](mailto:elena6525@yandex.ru)**

**2. написать СМС сообщение на телефон 89096674396**

**В сообщении нужно указать ФИО, дату, на которую Вы оплачивали участие, дату пробега, на который Вы переносите участие.**

### **3. Участники соревнований**

**3.1 Для участия приглашаются все желающие мужчины, женщины, способные пробежать дистанции 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили, 5 км, 10 км, 15км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42.195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП. Обращаем Ваше внимание, что на дистанцию 42,195 км (марафон), 50 км, НОН-СТОП 6 ЧАСОВ допускаются только мужчины и женщины, достигшие возраста 18 лет (в исключительном порядке могут быть допущены лица до 18 лет, с письменного разрешения родителей).**

**3.2 Ответственность за состояние своего здоровья несут сами участники. Каждому участнику необходимо подписать расписку о том, что он сам отвечает за свое здоровье во время проведения соревнований во время регистрации и получения стартового номера. За лиц, не достигших возраста 18 лет, расписку заполняет родитель или представитель.**

**3.3 Выдача стартового номера производится при предъявлении документа, удостоверяющего личность (для взрослых - паспорт гражданина Российской Федерации, водительское удостоверение, удостоверение моряка, военный билет, для детей – свидетельство о рождении).**

**4.**

#### **Условия проведения соревнований**

**4.1 Места распределяются только в абсолютном зачете, отдельно для мужчин и женщин.**

##### **4.1.1. ХРОНОМЕТРАЖ**

**На наших пробегах РУЧНОЙ ХРОНОМЕТРАЖ. У нас НЕТ ЧИПОВ. Прохождение каждого круга дистанции, а также ВРЕМЯ ФИНИША, отмечают СУДЬИ ПО ВАШЕМУ НОМЕРУ. В связи с этим СТАРТОВЫЙ НОМЕР должен быть закреплен так, чтобы он был отчетливо виден судьям при прохождении Вами каждого круга , а также при**

**Вашем ФИНИШЕ.**

**4.1.2 При прохождении дистанции без номера, а также финиша без номера, Вашего результата может не оказаться в протоколе.**

#### **4.1.3 ФОРМИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (ПРОТОКОЛА ПРОБЕГА)**

**ПРОТОКОЛ формируется ОРГАНИЗАТОРОМ на основании ДАННЫХ СУДЕЙ. При ручной хронометраже могут быть неточности, вызванные неразборчивым почерком судей, погодными условиями (дождь немного размыл ручку на протоколе), в связи с этим ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ В ПРОТОКОЛЕ НЕТОЧНОСТЬ, ПИШИТЕ [elena6525@yandex.ru](mailto:elena6525@yandex.ru) или звоните 89096674396,89090684695, ВСЕ НЕТОЧНОСТИ И ОШИБКИ ПОПРАВИМ.**

**4.1.4 Протокол составляется ОРГАНИЗАТОРОМ в течение 2 рабочих дней с момента проведения пробега. Ссылки на протокол выкладываются на сайт <http://www.begisveterkom.ru/portfolio.html> (под наименованием интересующего Вас пробега), в группах с соцсетях <https://vk.com/club95988783> и <https://www.facebook.com/groups/1745315915694963/>**

**ВНИМАНИЕ — НА САЙТ [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com) РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАГРУЖАТЬСЯ НЕ БУДУТ. НА СТРАНИЦЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА САЙТЕ [www.rissisrunning.com](http://www.rissisrunning.com) БУДУТ ДАНЫ ССЫЛКИ НА ПРОТОКОЛ (НА ЭТОЙ ЖЕ СТРАНИЦЕ, ГДЕ ВЫ ОПЛАЧИВАЛИ УЧАСТИЕ В ПРОБЕГЕ).**

**4.2 Лимит времени: участник должен уйти на последний круг до истечения 5 часов 30 минут.**

**4.3 Стартовый взнос для участников, предварительно зарегистрировавшихся на пробег составляет. -**

**на дистанцию 500 метров – 350 руб –**

**на дистанцию 1 км – 400 руб –**

**на дистанцию 1 миля – 450 руб –**

**на дистанцию 2 км – 450 руб –**

**на дистанцию 3 км – 450 руб –**

**на дистанцию 2 мили – 500 руб –**

**на дистанцию 5 км – 650 руб. –**

**на дистанции 10 км – 750 руб –**

**на дистанции 15 км – 850 руб –**

**на дистанцию 21,1 км – 950 руб. –**

на дистанции 30 км – 1050 руб

- на дистанцию 42,2 км – 1150 руб. –

на дистанцию 50 км – 1250 руб. –

на дистанцию 6 часов НОН-СТОП – 1250 руб.

При регистрации в день старта сумма стартового взноса увеличивается на 100 рублей.

4.4. Переодеться, а также оставить свои вещи Вы можете в палатках на месте старта.

4.5 Питание На дистанции будет организован пункт питания. На пункте питания будут теплый чай, вода, сок, сока- cola, изюм, бананы, лимоны, черный хлеб, соль, сахар.

#### 4.6 Схема дистанции.

##### 4.6.1 РАЗМЕТКА ТРАССЫ

Разметка трассы представляет собой 1.красно-белые строительные ленточки с интервалом 3-10 метров, 2. таблички на деревьях формата А4, прикрепленные скотчем, с правой и с левой стороны по ходу движения, 3. стрелки на асфальте или грунте, выполненные в белом цвете летом и в красном зимой на снегу. Весь круг размечен полностью, очень подробно.

#### 4. 7 Круг на все дистанции 2250 м по парку «Алешкинский Лес».

Нон -стоп - это бег на любую дистанцию, ограниченную количеством кругов, 1 круг - 5 км. Участник имеет право пробежать любое количество кругов за время, ограниченное 6 часами. Финишировать можно через любое время после старта до истечения 6 часов или бежать все 6 часов. Зачет проводится по количеству полных кругов. Выигрывает участник, который пробежал большее количество кругов за меньшее время.

#### Награждение и поощрительные призы и подарки

5.1 Каждому участнику, завершившему дистанции 5 км, 10 км, 15 км, 21.097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 (марафон) км, 50 км, 6 часов НОН-СТОП вручается МЕДАЛЬ ФИНИШЕРА и ДИПЛОМ с указанием времени прохождения дистанции.

Диплом выдается ПЕРЕД СТАРТОМ вместе со стартовым номером, заполняется участником пробега САМОСТОЯТЕЛЬНО, на основании данных протокола пробега.

5.1.1 Каждому участнику, завершившему дистанции 500 метров, 1 км, 1 миля, 2 км, 3 км, 2 мили ВРУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ДИПЛОМ ФИНИШЕРА БЕЗ МЕДАЛИ.

Диплом выдается ПЕРЕД СТАРТОМ вместе со стартовым номером, заполняется участником пробега САМОСТОЯТЕЛЬНО, на основании данных протокола пробега.

5.2 Победители определяются на каждой дистанции только в абсолютном зачете среди мужчин и среди женщин. Первым трем финишировавшим на каждой дистанции как среди мужчин, так и среди женщин вручается **ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ И ГРАМОТА (НА ДИСТАНЦИЯХ ОТ 5 КМ И БОЛЕЕ)**.

## 6. Дополнительная информация

6.1 Результаты пробега на дистанции 10 км, 15 км, 21,097 км (полумарафон), 30 км, 42,195 км (марафон), 50 км, 6 часов НОН-СТОП засчитываются в КЛБ матче.

6.2 Организаторы имеют право проводить фото- и видеосъемку во время соревнований и использовать полученные фото- и видеоматериалы на цели, не противоречащие действующему законодательству

Российской Федерации, включая цели рекламы. Участники соревнований не получают никаких выплат в случае использования организаторами их фото- и видеоизображений, полученных организаторами во время соревнований, за исключением случаев, когда между организаторами и участниками заключены соответствующие индивидуальные договоры, составленные в письменной форме.

6.2.1 Организаторы не являются профессиональными фотографами. В связи с этим качество фотографий может быть не идеальное, мы стараемся делать много фотографий, чтобы Вы могли потом выбрать получившееся лучше всего. Фотографии выкладываются на общедоступные ресурсы. Ссылки на фотографии даются на сайте <http://www.begisveterkom.ru/portfolio.html> , на сайте [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com) на странице события также даются ссылки на фотоальбом.

Кроме этого ссылки выкладываются в соцсетях — в группах <https://vk.com/club95988783> и

<https://www.facebook.com/groups/1745315915694963/>

7.

1.

**ВОПРОСЫ**

**ОРГАНИЗАТОРАМ**

**МЫ ВСЕГДА РАДЫ ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ.**

**МЫ ДОСТУПНЫ ПО ТЕЛЕФОНАМ 89096674396, 89090684695, ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ [elena6525@yandex.ru](mailto:elena6525@yandex.ru)**

Если Вы не можете дозвониться, не переживайте, организаторы могут находиться далеко от Москвы, в роуминге, В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ,

на которую Вы всегда вовремя получите ответ на любой интересующий Вас вопрос.

С уважением, Скоблина Елена.

Организатор пробега.