


**«Утверждаю»**  
Спортивный директор  
NIKELS CLUB УФА

 Гиззатов А.А.  
«01» августа 2024 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**«О проведении 16-го юбилейного традиционного открытого  
легкоатлетического  
Уфимского Лесного Марафона (УЛМ) памяти мастера спорта СССР  
Дарвина Закирьяновича Валеева**

**«Россия – спортивная держава, беговой спорт и ЗОЖ – достояние здоровой нации»**



**Уфа, 2024 г.**

## **I. Цели и задачи**

Уфимский Лесной Марафон (УЛМ) проводится с целью:

- популяризации в Российской Федерации профессионального и любительского бегового спорта;
- оздоровления и пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- развития массового бега и легкой атлетики в г. Уфа и Республике Башкортостан;
- увековечивание памяти мастера спорта СССР Дарвина Закирьяновича Валеева, основателя и организатора 1-13го Уфимского Лесного марафонов «Надежда»;
- воспитание патриотических чувств, увековечивание памяти героев и защитников Отечества, ветеранов Великой Отечественной войны, героев Советского союза и Российской Федерации, ветеранов боевых действий, памяти друзей, близких и родных, увековечение памяти советских и российских спортсменов;
- вовлечения начинающих и любителей бега в систематические занятия физической культурной и спортом;
- повышения спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов среди любителей и профессионалов на средних и марафонских дистанциях;
- вовлечение уфимцев и горожан на занятия на свежем воздухе, знакомство с циклическими видами спорта;
- широкий обмен опытом между физкультурными, спортивными организациями, тренерами и спортсменами;
- сохранение спортивных беговых традиций региона, передача опыта и духа бегового спорта современному поколению.
- материальная поддержка широкого круга профессиональных спортсменов за счет призового фонда от спонсоров (при наличии);

## **II. Дистанция, место и сроки проведения соревнования**

Дистанции:

- 63,0 километра СверхМарафон (бег) по кругу, 30 кругов по 2,1 км.
- 42,2 километра Марафон (бег) по кругу, 20 кругов по 2,1 км.
- 21,1 километра Полумарафон (бег) по кругу, 10 кругов по 2,1 км.
- 10 километров бег по кругу, 5 кругов по 2,0 км.
- 5 километров бег по кругу, 2 круга по 2,5 км.
- 2 километра Скандинавская ходьба, 1 круг – только для ветеранов (женщины 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше).
- детские забеги (400 метров – от 4 до 6 лет, 600 метров – от 7 до 10 лет и 11 до 15 лет).

Трасса по пересеченной местности, в основном равнинная, небольшой перепад (до 30 метров на 2,1км круге). Трасса смешанная – грунт 1,4км и 0,7км асфальт.

Соревнования запланированы на 12 июля 2025г. (суббота).

Место проведения - Республика Башкортостан, город Уфа, лесной массив над территорией СОК «Биатлон», 200м от ул. Тоннельная 5 рядом с Дежнёвским путепроводом (схема места проведения будет приведена в Приложении 2 Положения).

Начало соревнований (старты) – с 09:00 до 15:00 согласно разделу VI, получение стартовых номеров – с 08:00 до 09:00 на месте старта только для иногородних, завершение соревнований – 15:00.

Официальное ознакомление с трассой возможно до 11.07.2025г. самостоятельно согласно указателям и разметкам на трассе (будут установлены с 12 июня).

## **III. Руководство проведением соревнования**

Общее руководство по проведению Соревнования осуществляется спортивным клубом «NIKELS CLUB УФА» и привлеченными специалистами и судьями.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

#### **IV. Участники Соревнования**

К соревнованию допускаются профессиональные спортсмены, представители спортивных клубов, ДЮСШ, представители любительских команд и любители, не имеющих ограничений по здоровью, оплатившие организационные взносы и допущенные организаторами.

Все расходы по размещению спортсменов и трансферу к месту старта несут командирующие организации или сами спортсмены.

Размещение возможно в гостиничном комплексе СОК «Биатлон» (улица Комарова 1/1, в 700 метрах от стартовой поляны), согласно официальному прейскуранту, СОК «Биатлон».

На дистанции 10км, 21,1км, 42,2км и 63км допускаются мужчины и женщины от 21 года до 65 лет, на дистанции 5км допускаются мужчины и женщины от 16 года до 70 лет, детские старты допускаются дети от 6 лет до 15 лет строго при наличии соответствующего медицинского допуска (оригинал) и спортивного страхования по бегу. На участие на 63км и 42,2км допускаются участники, пробежавшие не менее чем в 2-х беговых марафонах 42,2км за последние два года. Для новичков, начинающих и любителей бега рекомендуются дистанции 5км и 10 км. Каждый участник оплативший организационный взнос лично несет ответственность за свое здоровье.

Медицинская справка, помимо обязательных реквизитов (подпись врача, печать, как правило, треугольной формы «для справок» и др.), должна содержать обязательную фразу: «Допущен к соревнованиям по бегу на дистанцию \_\_\_\_ км и указана группа здоровья 1 или 2 (если указана большая дистанция, справка действительна на все меньшие дистанции на весь период действия медицинской справки)». Срок действия справки не должна превышать 6 (шести) месяцев, т.е. для участия в соревнованиях справка должна быть выдана после 12 января 2025 г.

Для дистанций 63км и 42,2км необходима медицинская справка только по форме №1144н (срок действия данной справки 12 месяцев).

Количество участников ограничено (не более 50 на личное участие на 63,0 км, не более 50 на личное участие на 42,2 км, не более 100 на 21,1км, не более 100 на 10 км, не более 100 на 5км, не более 100 на детские забеги), прием заявок может быть прекращен ранее обозначенных сроков.

Лимитное время на дистанцию 63 км – 6,5 часов (после 6,5 часов от начала гонки, трасса закрывается).

Лимитное время на дистанцию 42,2 км, 21,1км – 4,5 часа (после 4,5 часа от начала гонки, трасса закрывается).

Лимитное время на дистанцию 10км – 1,5 часа, на 5км – 1 час.

Участник, не преодолевший первые 21,1 км на марафонской дистанции 42,2км за 2,5 часа, завершает марафон на 21,1 км или раньше по своему самочувствию.

Участник, не преодолевший первые 42,2 км на сверхмарафонской дистанции 63км за 4,5 часа, завершает марафон на 42,2 км или раньше по своему самочувствию.

Питание от организаторов волонтерами (вода) на 1 точке - транзитная зона на старт-финише (стартовая поляна). Изотоники участникам на 21,1км, 42,2км и 63км. Специальный спортивный питательный гель 1шт предоставляется участникам на 63км,

42км и 21км в стартовых пакетах. Специальные солевые таблетки 3шт в стартовых пакетах участникам на 63км и 42км.

Приветствуется приглашение для поддержки и помощи в Вашем питании товарищей и друзей.

## **V. Программа соревнования**

### **10-11 июля 2024г. (четверг-пятница)**

10:00-22:00 - получение стартовых номеров на все дистанции. Адрес выдачи стартового пакета: г. Уфа, ул. Энтузиастов 20, ТЦ Планета (-1 уровень), магазин WatchSport Suunto Garmin.

<https://2gis.ru/ufa/firm/70000001036878109>

Получение стартовых номеров строго при предъявлении документа, удостоверяющего личность, оригинала и копии медицинской справки (медицинского допуска) и спортивной страховки на день старта на дисциплину «Бег» (обязательна на 63км, 42,2км и 21,1км). На ребенка необходимо подписание доверенности в свободной форме об ответственности за его здоровье одним из родителей, медицинская справка не обязательна (рекомендуется).

### **12 июля 2024г. (суббота)**

08.00 – открытие стартового городка (стартовой поляны).

08:30-09:00 – выдача стартовых номеров (только для иногородних) в стартовом городке (стартовая поляна) начала беговой трассы (200 метров вправо в лес от ул. Тоннельная 5). Автопарковки нет, автомобиль лучше оставлять раньше до адреса ул. Тоннельная 3 или возле дома Комарова 8. Рекомендуется приезжать на общественном транспорте или на такси, заранее. Старты строго в указанное время.

Схема места start-финиша и трассы в приложении 2.

09:15 – открытие соревнований.

**09.30 – масс-старт на 63,0км, 42,2км и 21,1 км.**

Первая линия старта - профессионалы (1 разряд и выше).

**10.00 – масс-старт на 10км.**

Первая линия старта - профессионалы (1 разряд и выше).

**11.30 – масс-старт на 5км.**

Первая линия старта - профессионалы (1 разряд и выше).

**12.30 – детские забеги на 400м (4-6 лет).**

**12.45 – детские забеги на 600м (отдельный зачет 7-10 лет и 11-15 лет).**

13:30 – награждение победителей соревнований на 10км, 5км.

14:00 – награждение победителей соревнований на 21,1 и 42,2 км, скандинавской ходьбы и дети.

14:00 – закрытие трассы для 42,2км.

14:00 – закрытие трассы для 63км.

15:00 – награждение победителей соревнований на 63,0 км.

В течении дня соревнований с 9 до 15 - дежурная скорая медицинская помощь, биотуалеты, мусорные баки. А также будет спортивный ведущий, музыка, диджей, конкурсы для детей и взрослых, зона фотографирования, знакомство со спортивным клубом Nikels Club Уфа (Никельс Клуб Уфа), конкурсы от партнеров.

Чат общения участников по организационным вопросам <https://chat.whatsapp.com/CeTD6fhprRt4kiUF40Cu9N> и группа ВК <https://vk.com/public221050116?ysclid=lzbcxsng7108040599>

## **VI. Жеребьевка и порядок старта**

Общий старт для всех участников отдельно на дистанции согласно расписанию. Старт на дистанцию только по объявлению судей.

## **VII. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей несут: тренеры-представители команд за своих учеников и участников, сами участники при личном участии.

Основными принципами соревнований являются справедливость и соблюдение правил. Спортсменам запрещается получать преимущество перед другими спортсменами с нарушением правил. Спортсмены не могут препятствовать или угрожать другим участникам соревнований, либо мешать работе организаторов гонки. Спортсмены должны быть вежливыми по отношению к другим спортсменам, волонтерам, судьям. Спортсмены обязаны следовать указаниям организаторов, судей и работников. Спортсмены должны проявлять уважение к окружающей среде и избегать ее загрязнения.

Участники должны быть физически и технически подготовлены к соревнованиям: каждый участник, выходящий на старт, несет персональную ответственность за свое здоровье.

С животными (собаками и др.) бежать соревнования запрещено. В случае, если участник решил прервать соревнование, он должен проинформировать об этом ближайшего судью, волонтера. В случае добровольного ухода с дистанции и завершения без предупреждения судьи – ответственность за свое здоровье несет сам участник. Организаторы и судьи соревнования вправе отозвать участника с трассы и отправить в карету скорой помощи на наблюдение, если они сочтут это необходимым и небезопасным для спортсмена или окружающих. Организаторы и судейская бригада имеют право дисквалифицировать участника, если он не следует установленной трассе, мешает другим участникам или иным образом препятствует проведению соревнований. Протяженность и конфигурация трассы могут быть изменены в связи с погодными или иными условиями.

## **VIII. Награждение**

Медали - всем финишерам.

В абсолютном первенстве у мужчин и женщин 1-10 место на 5км и 10 км – денежные призы или ценные подарки и грамоты.

На 10км дополнительно награждаются ветераны 55-70 лет – 1,2,3 место мужчины и женщины отдельно.

В абсолютном первенстве у мужчин и женщин 1-10 место 21,1км, 42,2км и 63,0км – денежные призы или ценные подарки и грамоты.

На 42,2км награждаются 1,2,3 место мужчины и женщины отдельно возрастные категории 21-30 лет, 31-40 лет, 41-50 лет, 51-60 лет, 61-70 лет.

Скандинавская ходьба – 1,2,3 место абсолют мужчины и женщины отдельно.

Дети в абсолюте 1,2,3 место без разделения по полу – грамоты и сладкие призы.

Награжденные в абсолюте в категориях не награждаются.

## **IX. Условия приема**

Соревнование проводится за счет орг взносов и взносов от спонсоров соревнований и собственных средств организатора.

Расходы по участию в соревновании несут участники соревнования (стартовый организационный взнос):

дистанция 5км – 999 рублей до 31.12.2024 (далее – 1499 рублей),  
дистанция 10км – 1499 рублей до 31.12.2024 (далее – 1999 рублей),  
дистанция 21,1км – 1799 рублей до 31.12.2024 (далее – 2299 рублей),  
дистанция 42,2 км – 1999 рублей до 31.12.2024 (далее – 2499 рублей),  
дистанция 63,0 км – 2499 рублей до 31.12.2024 (далее – 2999 рублей),  
детские забеги 400м 4-6 лет – 499 рублей до 31.12.2024 (далее – 699 рублей),  
детские забеги 600м, 7-10 лет и 11-15 лет – 599 рублей до 31.12.2024 (далее – 799 рублей).

Скандинавская ходьба по кругу, 2км (только для ветеранов, женщины 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше) – бесплатно (30 мест).

Памятная футболка участника отдельная опция – 1499 руб. (может быть увеличена ближе к старту соревнования).

### **Льготные категории:**

1. Ветераны (женщины 55-70 лет и старше, мужчины 60-70 лет), ветераны боевых действий, участники СВО и члены их семей, члены многодетных семей (4 и более детей до 18-ти лет) – 50% скидка при регистрации до 31.12.2024.
  2. Пенсионеры (с 50 до 65 лет), спортсмены-биатлонисты СОК «Биатлон», медицинские работники, члены многодетных семей (3 детей до 18ти лет), преподаватели и студенты УГНТУ, тренеры ДЮСШ, работники МЧС - 30% скидка при регистрации до 31.12.2024.
  3. Победители (1,2,3 места абсолюта) 15го Лесного марафона на 10км, 21,1км и 42,2км – 50% скидка при регистрации до 31.12.2024.
- Льготные категории не более 50 участников.

## **X. Регистрация**

Регистрация при оплате стартового взноса по ссылке в <https://russiarunning.com> под названием мероприятия «Уфимский Лесной Марафон 2025».

Заявки от льготных категорий принимаются на электронную почту [Arni.Giz@rambler.ru](mailto:Arni.Giz@rambler.ru), остальные участники только через <https://russiarunning.com>.

При участии более 100 спортсменов на одной дистанции (5км, 10км, 21,1км, 42,2км и 63 км) – электронный хронометраж.

В предварительной заявке на почту [Arni.Giz@rambler.ru](mailto:Arni.Giz@rambler.ru) только для участников на 63 км указывается согласно Приложения 1: ФИО, дата рождения, название 2 крайних марафонов на 42,2км и время прохождения (выгрузка официальных Протоколов), скан-копия медицинского допуска по форме 1144н и спортивной страховки на бег на день старта.

Дата и время старта может быть изменена организаторами и перенесена на другую дату в случае неблагоприятных погодных условий (температура окружающей среды выше +30 градусов Цельсия, сильный ветер, сильный ливень) или иных ограничений (форс-мажорных ситуаций).

В случае переноса соревнований в связи с COVID-ограничениями, резким повышением температуры, погодными условиями и, как следствие, неудовлетворительным состоянием трассы Оргкомитет (Жюри) принимает решение о назначении новой даты соревнований без дополнительной оплаты. Участники, оплатившие стартовый взнос, впоследствии допускаются к перенесенным соревнованиям без дополнительной оплаты. Если спортсмен решает не принимать участие в перенесенных соревнованиях – стартовый взнос не возвращается.

## Приложение 1

### Форма заявки на личные соревнования

1. ФИО
2. Дата рождения (число, месяц, год)
3. Город, спортивный клуб
4. Разряд или время прохождения 2 крайних беговых марафонов на 42,2км и время прохождения (выгрузка официальных Протоколов)
5. Сотовый телефон для связи участника и близкого родственника участника (резервный).
6. Допуски врача не позднее 6-х месяцев до старта. Приложить принт-скрин допуска.

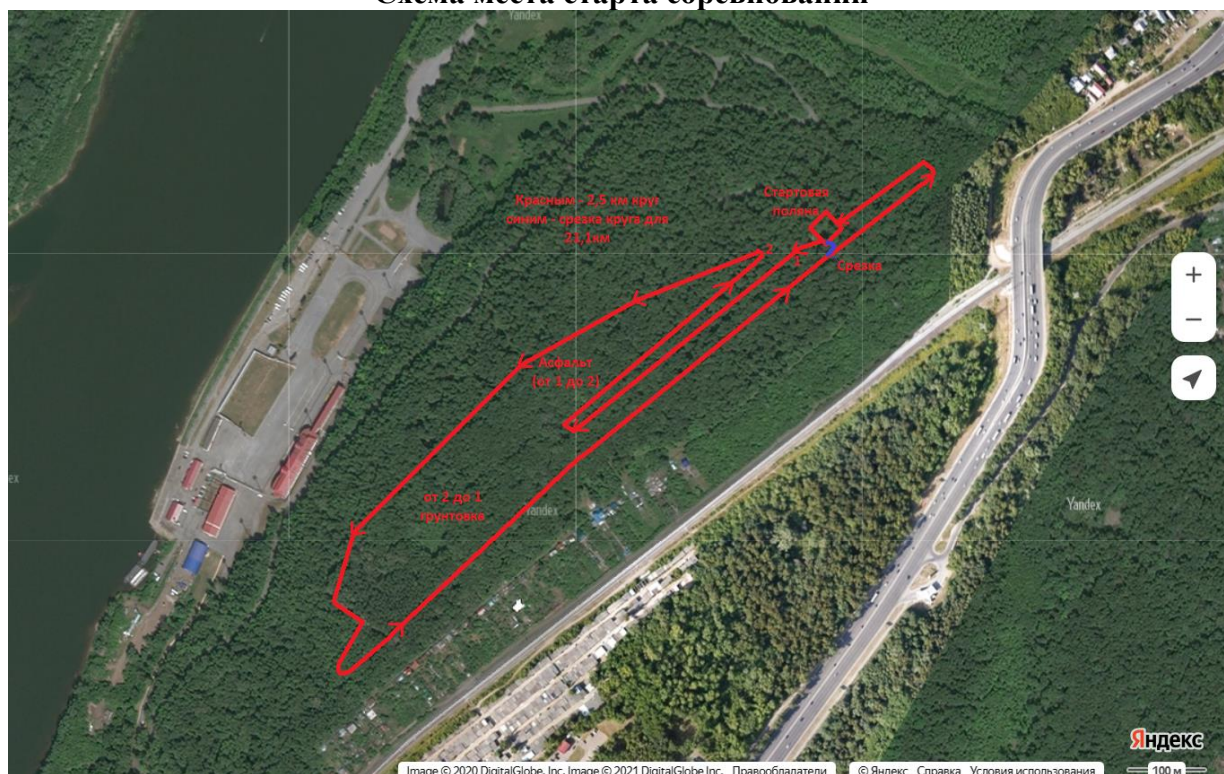
Заявки для льготных категорий принимаются строго до 23:59 07.07.2024 на электронную почту [Arni.Giz@rambler.ru](mailto:Arni.Giz@rambler.ru).

## Приложение 2

### Схема места старта соревнований



### Схема места старта соревнований



*Примечание к схеме трассы:*

*Старт на широком асфальтовом участке и финиш на стартовой поляне.*

*Круг на 10км, 21,1км, 42,2км и 63км – красным цветом и по срезке синим цветом около стартовой поляны.*

*На 5км 2 полных круга по 2,5км.*

*На 10км 4 полных круга и 1 неполный, на 63км – 30 кругов, на 42,2км – 20 кругов, на 21,1 км – 10 кругов. Бег против часовой стрелки.*