«Утверждаю»
Спортивный директор
NIKELS CLUB УФА

Гиззатов А.А.
«___» _____2023 г.

П О Л О Ж Е Н И Е

«О проведении 15-го юбилейного традиционного открытого легкоатлетического
Уфимского Лесного Марафона (УЛМ) памяти мастера спорта СССР
Дарвина Закирьяновича Валеева и в честь 450-летия г. Уфа»

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



Уфа, 2024 г.

I. Цели и задачи

Уфимский Лесной Марафон 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);
- до 15% от стартовых сборов направляются на благотворительность в спортивную сферу региона (закупка инвентаря детским спортивным школам, которых определят участники ветераны старше 60 лет).

III. Дистанция, место и сроки проведения соревнования

Дистанции:

- 42,2 километра по кругу, 17 кругов по 2,5 км (последний круг неполный на 300м).
- 21,1 километра по кругу, 10 кругов по 2,1 км (круг меньше марафонского круга).
- 10 километров по кругу, 4 круга по 2,5 км.
- детские забеги (400 метров – от 4 до 6 лет, 600 метров – от 7 до 10 лет).

Трасса по пересеченной местности, в основном равнинная, небольшой перепад (до 30 метров на 2,5км круге). Трасса смешанная - грунт 1,8км, асфальт 0,7км.

Соревнование запланировано на 14 июля 2024г. (воскресенье).

Место проведения - Республика Башкортостан, город Уфа, лесной массив над территорией СОК «Биатлон», за ул. Тоннельная 3 рядом с Дежнёвским путепроводом (геоточка места проведения будет приведена в регистрационной форме на Russiarunning).

Начало соревнований (старт) – с 09:00 до 10:00 согласно разделу VI, получение стартовых номеров – с 07:30 до 08:30 на месте старта, завершение соревнований – 14:00.

Официальное ознакомление с трассой возможно до 14.07.2024г. самостоятельно согласно указателям и разметкам на трассе (будут установлены с 15 июня).

IV. 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.

V. 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».

Допускаются мужчины и женщины от 21 года и до 70 лет, строго при наличии соответствующего медицинского допуска (оригинал) и спортивного страхования по бегу. На участие на 42,2км допускаются участники, пробежавшие не менее чем в 2-х беговых марафонах за последние два года. Для новичков, начинающих и любителей бега рекомендуются дистанции 10 км и 21,1 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 (если указана большая дистанция, справка действительна на все меньшие дистанции на весь период действия медицинской справки)». Срок действия справки не должен превышать 6 (шести) месяцев, т.е. для участия в соревнованиях справка должна быть выдана после 14 февраля 2024 г.

Количество участников ограничено (не более 50 на личное участие на 42,2 км, не более 75 на 21,1км, не более 125 на 10 км, не более 30 на детские забеги), прием заявок может быть прекращен ранее обозначенных сроков.

Лимитное время на дистанцию 42,2 км – 4,5 часа (после 4,5 часов с начала гонки соревнования закрываются).

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.

Питание от организаторов волонтерами (вода, бананы, сухофрукты) на 1 точке - транзитная зона на старт-финише (стартовая поляна). Изотоники участникам на 21,1 км и 42,2 км. Специальные спортивные питательные гели не предоставляются.

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

Всем финишерам соревнований на дистанцию 42,2км с 1 по 15 место и победителям абсолюта на 21,1км и 10км - общая сауна (бесплатно).

VI. Программа соревнования

14 июля 2024г. (воскресенье)

08.00 – открытие стартового городка (стартовой поляны).

08:00-09:00 – выдача стартовых номеров в стартовом городке (стартовая поляна) начала беговой трассы (300 метров вправо в лес от ул. Тоннельная 3). Автопарковки нет, автомобиль лучше оставлять раньше до адреса ул. Тоннельная 3 или возле дома Комарова 8. Рекомендуется приезжать на общественном транспорте или на такси.

Геоточка места старт-финиша в приложении 2 (схема трассы).

09:00 – открытие соревнований.

09.30 – **масс-старт на 42,2км.**

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

10.00 – **масс-старт на 21,1км.**

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

10.30 – **масс-старт на 10км.**

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

12.00 – **детские забеги.**

13:30 – закрытие трассы.

12:30 – награждение победителей соревнований на 10км.

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

15:00 – сауна (2 часа) для участников соревнований на 42,2км (с 1 по 15 места) и победителей в абсолюте на 10 км и 21,1 км.

В течении дня соревнований с 9 до 14 - дежурная скорая медицинская помощь, биотуалет, мусорные баки. А также будет ведущий, музыка, конкурсы, зона фотографирования, знакомство со спортивным клубом Nikels Club Уфа (Никельс Клуб Уфа).

VII. Жеребьевка и порядок старта

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

VIII. 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.

IX. Награждение

Медали - всем финишерам.

В абсолютном первенстве у мужчин и женщин на 10 км, 21,1км и 42,2км – денежные призы и кубки.

В возрастных группах (21-40 лет, 41-55 лет, 56-70 лет) награждаются с 1 по 3 место мужчины и женщины в каждой беговой дисциплине (10км, 21,1км, 42,2км) – ценные призы. Награжденные в абсолюте по возрастным группам не награждаются.

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

Отдельное награждение 1,2,3 места среди спортивных клубов (по наименьшей сумме мест 3 лучших участников на любом из дистанций по выбору клуба) без разделения на категории.

Отдельный приз самому молодому частнику и самому возрастному без разделения по полу.

Отдельный утешительный приз самому последнему участнику без разделения по полу.

X. Условия приема

Соревнование проводится за счет орг взносов и взносов от спонсоров соревнований и собственных средств спортивного клуба **«NIKELS CLUB УФА».**

Расходы по участию в соревновании несут участники соревнования (стартовый организационный взнос): дистанция 10км – 900 рублей до 31.08.2023 (далее 1200 рублей), 21,1км – 1500 рублей до 31.08.2023 (далее 1800 рублей), 42,2 км – 2 000 рублей до 31.08.2023 (далее 2500 рублей), детские забеги – 500 рублей.

Льготные категории:

1.Ветераны (65-70 лет), ветераны боевых действий, участники СВО и члены их семей, члены многодетных семей (4 и более детей до 18-ти лет) – бесплатно (до 01.07.2024).

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 31.08.2023 (далее 15% скидка до 01.07.2024).

3.Победители (1,2,3 места абсолюта) 14го Лесного марафона на 10км, 21,1км и 42,2км – бесплатно при регистрации до 31.08.2023 (далее 50% скидка до 01.07.2024).

4. Участники 14го Лесного марафона на 10км, 21,1км и 42,2км – 30% скидка до 31.12.2023.

XI. Регистрация

Регистрация при оплате стартового взноса по ссылке в https://russiarunning.com под названием мероприятия «Уфимский Лесной Марафон 2024».

Заявки от льготных категорий принимаются на электронную почту Arni.Giz@rambler.ru или на WhatsApp 89874822236, остальные участники только через https://russiarunning.com.

При участии более 200 спортсменов – электронный хронометраж.

В заявке указывается согласно Приложения 1: ФИО, дата рождения, название 2 крайних марафонов на 42,2км и время прохождения (выгрузка официальных Протоколов) – только для участников на 21,1 км и 42,2км, скан-копия медицинского допуска и спортивной страховки на бег.

Получение стартовых номеров с 07:30 до 08:30 в день соревнований 14.07.2024 в зоне старт-финиша при предъявлении оригинала и копии мед справки (допуска) и спортивной страховки судейской коллегии.

При наличии вопросов обращаться по телефону +7-987-482-22-36.

Дата и время старта может быть изменена организаторами и перенесена на другую дату в случае неблагоприятных погодных условий (температура окружающей среды выше +35 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.

Оргкомитет

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 21,1 км и/или 42,2км и время прохождения (выгрузка официальных Протоколов)
5. Сотовый телефон для связи участника и близкого родственника участника (резервный).
6. Допуски врача не позднее 3-х месяцев до старта. Приложить принт-скрин допуска.

Заявки для льготных категорий принимаются строго до 23:59 12.07.2024 на электронную почту Arni.Giz@rambler.ru.

Приложение 2

Схема места старта соревнований

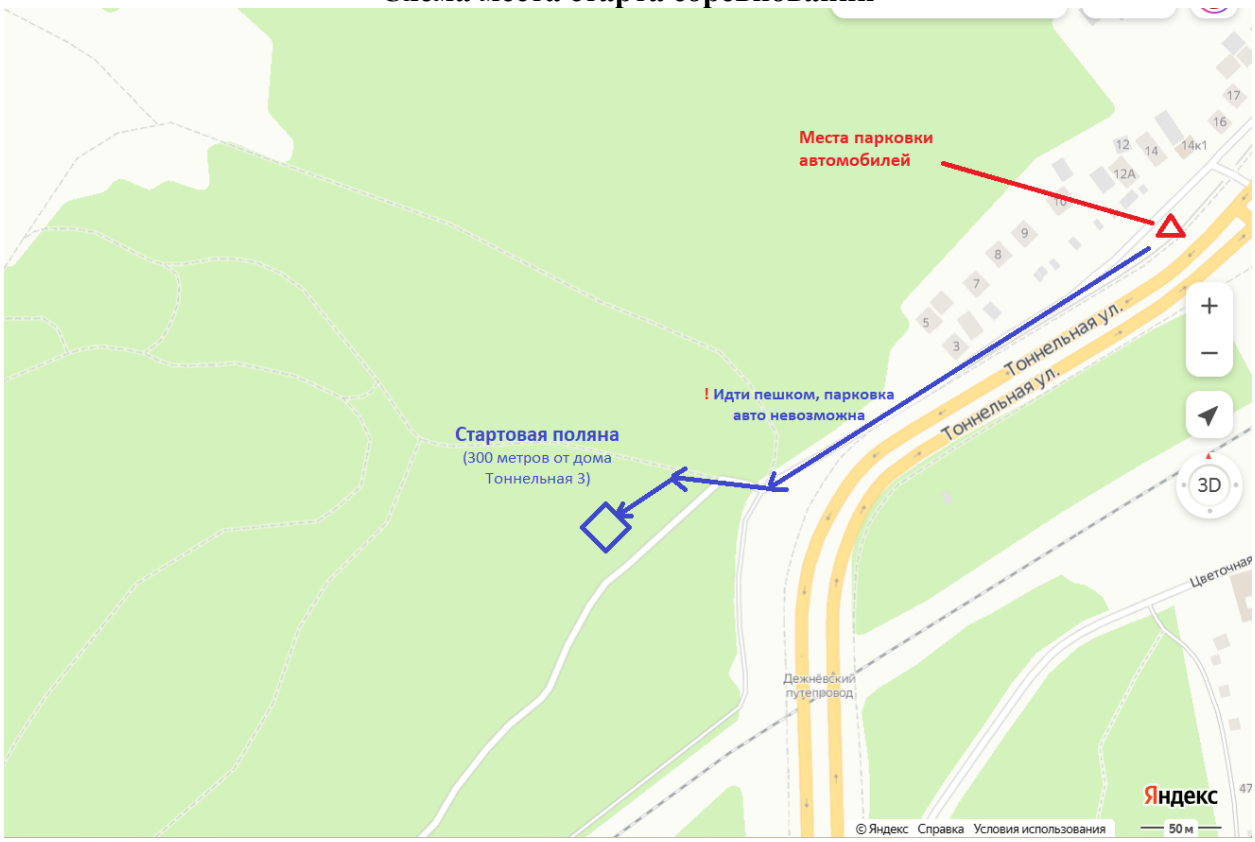
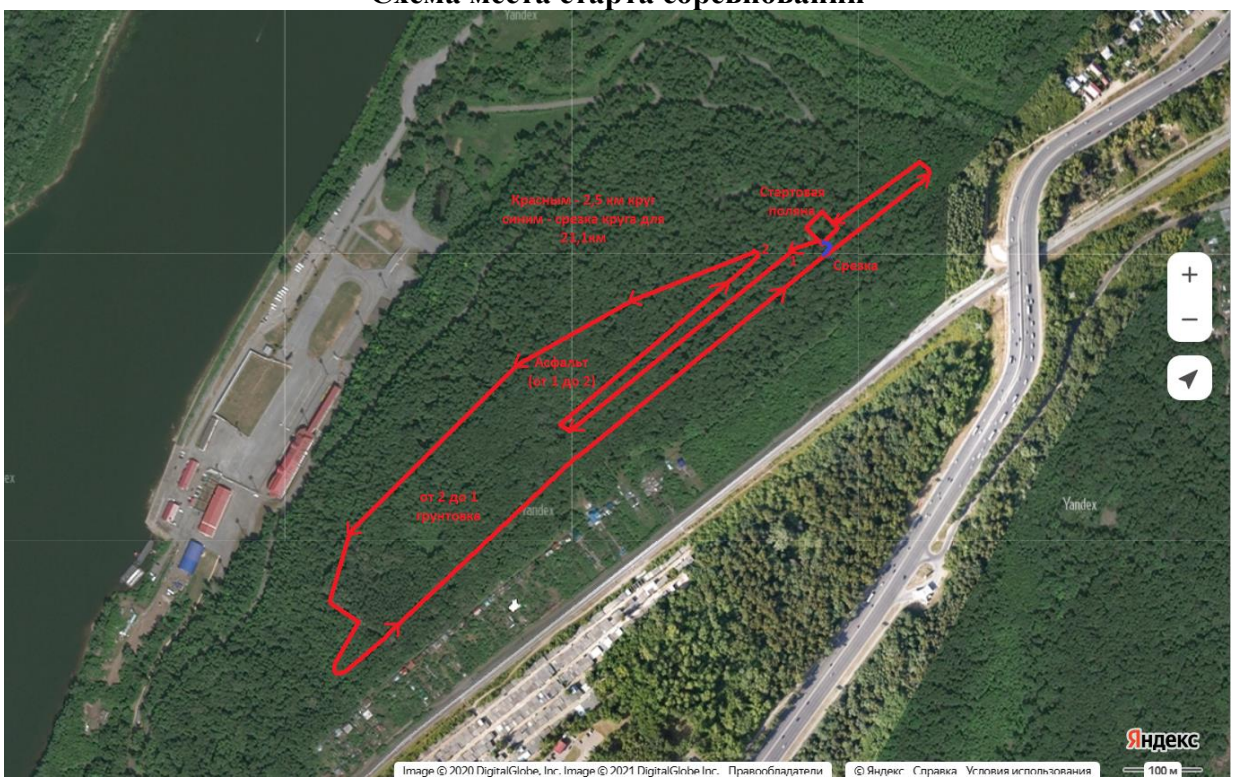


Схема места старта соревнований



Примечание к схеме трассы:
Старт и финиш на стартовой поляне.
Круг на 10км и 42,2км – красным цветом. На 10 км 4 полных круга, на 42,2км – 17 кругов (крайний круг неполный на 300 м).
Круг на 21,1 км – 2,34 км (9 кругов), срезка синим цветом около стартовой поляны.
Движение по кругу – против часовой стрелки.