

# **Положение о проведении легкоатлетического 83 Некрасовского марафона.**

## **Цели и задачи:**

1. Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
2. Популяризация бега на длинные дистанции.
3. Выявление сильнейших спортсменов.

## **Время и место проведения:**

Пробег проводится 11 февраля 2024 года по адресу: г. Москва, ЮВАО, район Некрасовка, ул. 2-ая Вольская, 26

Выдача номеров будет проводиться с 09.00 до 09.50 11 февраля 2024 г. на месте старта.

Старт в 10.00 часов 11 февраля 2024 г.

Окончание соревнования 11 февраля в 16-00.

## **Программа и участники:**

В программу соревнований входят дистанции:

42,2 км (марафон)

21,1 км (полумарафон)

15 км

10 км

5 км

В соревнованиях принимают участие мужчины и женщины 18 лет и старше, предварительно оплатившие стартовый взнос.

Участник допускается к старту при наличии личной подписи в карточке участника, подтверждающей, что он ознакомлен с настоящим Положением и несет персональную ответственность за свое здоровье и за свою подготовку к соревнованиям.

Ценные вещи и документы можно оставить у организаторов, предварительно положив в прозрачный пакет с указанием фамилии.

## **Как доехать до места проведения пробега:**

Добраться до места старта удобнее от станции метро Некрасовка на автобусах № 722,893 до остановки 1-ая Вольская. Также можно добраться от ст.Люберцы на автобусах № 722,723,726,849. Далее переходим через светофор и заходим в парк и идем по тропинке налево – 300 метров до места старта.

На месте старта для переодевания участников будет установлена палатка с обогревателем.

### **Дистанции:**

марафон (42,2 км)  
полумарафон (21,1 км)  
15 км  
10 км  
5 км

### **Трасса:**

Трасса - круговая, длина круга 2,5 км кроссового типа (грунтовое покрытие), Трасса будет обозначена сигнальными лентами. Через 1 км на дальнем повороте поворачиваем направо, пробегаем 150 метров, поворот налево, бежим до дороги и поворачиваем снова налево и пробегаем возле детской площадки, с правой стороны и бежим обратно к месту старта.

**Марафон - 17 кругов; Полумарафон – 8,5 кругов; 15 км – 6 кругов; 10 км – 4 круга; 5 км – 2 круга**

### **Стартовый взнос:**

на дистанцию 5 км - 700 руб.  
на дистанцию 10 км - 900 руб.  
на дистанцию 15 км - 1000 руб  
на дистанцию 21,1 км (полумарафон) - 1100 руб.  
на дистанцию 42,2 км (марафон) - 1300 руб.

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

### **Награждение:**

Спортсмены, успешно преодолевшие дистанцию, получают диплом с временем прохождения дистанции и медаль финишера.

На дистанции 42,2 км; 21,1 км ; 15 км; 10 км и 5 км победители и призеры среди мужчин и среди женщин награждаются ценными призами Гжельского фарфорового завода.

### **Питание:**

Вода, кока-кола, мандарины, лимоны, чай, изюм, курага, финики.

## **Регистрация участников**

Зарегистрироваться можно на сайте: [www.russiarunning.com](http://www.russiarunning.com)

Предварительные заявки на участие в пробеге принимаются так же на e-mail: [alleviate@yandex.ru](mailto:alleviate@yandex.ru), либо по телефону 89166180179 (Алексей Филиппов).

Зарегистрироваться также можно в день старта. При регистрации в день старта стартовый взнос увеличивается на 100 рублей.

Если вы зарегистрированы предварительно, но не успели оплатить заранее, то оплата возможна в день старта по стоимости предварительной регистрации.

При отмене соревнования по независящим от организаторов причинам плата за участие не возвращается. Возврат стартового взноса не предусмотрен.

## **Условия финансирования:**

Организаторы соревнований несут расходы, связанные с награждением и питанием спортсменов. Расходы, связанные с командированием участников, несут командирующие организации.

## **Хронометраж:**

Ручной.

## **Фотографирование**

Организаторы имеют право использовать сделанные ими во время соревнований фотографии по своему усмотрению.

## **Протесты:**

Все протесты относительно результатов соревнований, нарушений прохождения трассы и т.д. подаются по электронной почте по адресу [alleviate@yandex.ru](mailto:alleviate@yandex.ru) до 18 февраля 2024 г. включительно.

## **Контакты:**

Электронная почта: [alleviate@yandex.ru](mailto:alleviate@yandex.ru)

+7 916 618 01 79- Алексей