# Положение
# о проведении легкоатлетического 75 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 30 сентября 2023 года по адресу: г. Москва, ЮВАО, район Некрасовка, ул. 2-ая Вольская, 26

Выдача номеров будет проводиться с 09.00 до 09.50 30 сентября 2023 г. на месте старта.

Старт в 10.00 часов 30 сентября 2023 г.

Окончание соревнования 30 сентября 16-00.

**Программа и участники:**

В программу соревнований входят дистанции:

50 км
42,2 км (марафон)
21,1 км (полумарафон)
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 удобней от станции метро Некрасовка на автобусах № 722,893 до остановки 1-ая Вольская. Также можно добраться отст.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.

**Дистанции:**

50 км
марафон (42,2 км)
полумарафон (21,1 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.

**50 км - 20 кругов; Марафон - 17 кругов; Полумарафон – 8,5 кругов;10 км – 4 круга;5 км – 2 круга**

**Стартовый взнос:**

на дистанции 5 км - 700 руб.

на дистанцию 10 км - 900 руб.

на дистанцию 21,1 км (полумарафон) - 1100 руб.

на дистанцию 42,2 км (марафон) - 1300 руб.

на дистанцию 50 км - 1400 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 50 км;42,2 км;21,1 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
Предварительные заявки на участие в пробеге принимаются так же на e-mail: 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 до 8 октября 2023 г. включительно.

## Контакты:

Электронная почта: alleviate@yandex.ru

+7 916 618 01 79- Алексей