

**Положение**  
**О проведении Эстафетного забега «Уфа-450» в 2023 г.**  
**(по маршруту «Уфимское ожерелье»)**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
2. Популяризация бега на длинные дистанции.
3. Подготовка к эстафетному забегу на 450 км. в 2024 году в связи с юбилеем городу Уфе – 450 лет.

**Организаторы:**

БАТЫР, Общественное движение «Беговой Клуб «Б», Центр местной активности города Уфы, АНО ЦРТ «Уфимское ожерелье», 5вёрст/Garmin.

**Место и время проведения:**

Место проведения: Республика Башкортостан, город Уфа, пешеходный маршрут «Уфимское ожерелье».

Организационные мероприятия проводятся с 17:00ч. 09.06.2023г. до 19:00ч. 11.06.2023г.

17:00ч. 09.06.2023г. – открытие Забега, выдача стартовых номеров.

19:00ч. 09.06.2023г. – старт Забега.

Прохождение этапов в соответствии с графиком (Приложение №1).

18:00ч. 11.06.2023г. – подведение итогов Забега.

19:00ч. 11.06.2023г. – закрытие Забега.

**Трасса и порядок забега:**

Трасса забега пролегает по пешеходному маршруту «Уфимского ожерелья», включает в себя 7 кругов, каждый круг включает 7 этапов. Расстояние каждого этапа 7-10 км.

Всего в забеге участвуют 225 бегунов. Каждый этап эстафеты бежит группа из 4-5 бегунов. В каждой группе бежит Пейсер (пейсмейкер) – бегун, контролирующий темп 6:00 мин/км и маршрут своего этапа. Пейсер несёт Флаг забега, а также специальные часы, фиксирующие общий трек забега. Перемещение группы бегунов с часами транслируется в сети интернет. Пейсер передаёт пейсеру следующего этапа Флаг забега в качестве эстафетной палочки, а также передаёт часы.

**Этапы забега (точки передачи флага):**

1. Амфитеатр на набережной реки Белой
2. Дворец молодежи
3. Городской дворец культуры
4. Парк "Первомайский"
5. «Максидом»
6. Ипподром "Акбузат"
7. УЮИ МВД РФ

**Стартовый взнос и регистрация участников:**

Взнос для участия в забеге составляет:

1. За стартовый пакет с медалью, 49 шт. - 700 руб.
2. За стартовый пакет без медали, 102 шт. – 400 руб.
3. За участие в качестве пейсера (после согласования организаторами) – 300 руб.

Оплата стартового взноса проводится посредством системы «RUSSIA RUNNING», заканчивается 7 июня 2023 года или по достижению лимита участников.

После оплаты стартового взноса необходимо связаться с представителем организаторов по телефону 8-917-750-61-46, Марина, и зафиксировать этап и время участия в забеге. Узнать свободные этапы, а также проверить выбранный этап можно по ссылке на график забега: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1x36lIh6hD1ITnx1aHimIsoTj0RyDoaz6Lt4B-smmTM/edit?usp=drivesdk>

Для согласования участия в качестве Пейсера, необходимо предварительно заполнить анкету: <https://forms.gle/Vih46GqB5YHVJ2oS9> По результатам рассмотрения анкеты организаторами будет принято решение о возможности участия в забеге в качестве Пейсера.

Зарегистрированным считается только тот участник, кто оплатил стартовый взнос. Правило действует в интересах участников и позволяет организаторам улучшить качество проведения пробега.

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

Перерегистрация производится по обоюдному согласию передающего и принимающего заявку на участие.

Всем участникам необходимо пройти медицинское обследование перед забегом и получить справку о состоянии здоровья. Медицинская справка должна содержать печать выдавшего учреждения, подпись и печать врача. В справке должно быть указано, что участник допущен к забегу на дистанцию 10 км или больше. Справка должна быть оформлена не ранее чем за 6 месяцев до даты проведения забега. Справки, выданные ранее 11 декабря 2022 года, не будут приниматься на регистрации. Ксерокопия медицинской справки принимается только при предъявлении оригинала. Справки не возвращаются.

### **Питание:**

Каждому участнику после завершения этапа предоставляется вода в бутылке 0,5л, банан.

### **Ответственность участников:**

К забегу допускаются участники 18 лет и старше, по состоянию здоровья и уровню физической подготовки способные пробежать дистанцию 10 километров в темпе не ниже 5:30 мин/км. Участники полностью несут ответственность за состояние своего здоровья и физическую подготовку к забегу, соблюдение личных мер безопасности во время забега, а также за соблюдение Правил дорожного движения при перемещении по городу во время забега.

### **Контакты:**

Электронная почта: [Runclubb@mail.ru](mailto:Runclubb@mail.ru).

Телефоны:

Регистрация участников - 8-917-750-61-46, Марина;

Общие вопросы - 8-917-800-42-04 Руслан; 8-917-401-44-05 Элина.

Приложение №1. График по эстафетному забегу "Уфа-450" (2023)

Старт - передача флага и часов - финиш							
Этап	Круг	Час	Дата	Прибытие на этап (ч)	Старт этапа (ч)	Расстояние от старта (км)	Место
1	1	1	09.06.2023	18:58	19:00	0	Амфитеатр у р.Белая <b>СТАРТ</b>
2		2	09.06.2023	20:09	20:11	11,5	Дворец молодёжи
3		3	09.06.2023	21:08	21:10	21	ГДК
4		4	09.06.2023	22:04	22:06	30	Парк "Первомайский"
5		4	09.06.2023	23:03	23:05	39,5	Максидом
6		5	09.06.2023	23:53	23:55	47,5	Ипподром "Акбузат"
7		6	10.06.2023	0:55	0:57	57,5	УЮИ МВД РФ
8	2	7	10.06.2023	1:36	1:38	64	Амфитеатр у р.Белая
9		8	10.06.2023	2:47	2:49	75,5	Дворец молодёжи
10		9	10.06.2023	3:46	3:48	85	ГДК
11		10	10.06.2023	4:42	4:44	94	Парк "Первомайский"
12		11	10.06.2023	5:41	5:43	103,5	Максидом
13		12	10.06.2023	6:31	6:33	111,5	Ипподром "Акбузат"
14		13	10.06.2023	7:33	7:35	121,5	УЮИ МВД РФ
15	3	13	10.06.2023	8:14	8:16	128	Амфитеатр у р.Белая
16		14	10.06.2023	9:25	9:27	139,5	Дворец молодёжи
17		15	10.06.2023	10:24	10:26	149	ГДК
18		16	10.06.2023	11:20	11:22	158	Парк "Первомайский"
19		17	10.06.2023	12:19	12:21	167,5	Максидом
20		18	10.06.2023	13:09	13:11	175,5	Ипподром "Акбузат"
21		19	10.06.2023	14:11	14:13	185,5	УЮИ МВД РФ
22	4	20	10.06.2023	14:52	14:54	192	Амфитеатр у р.Белая
23		21	10.06.2023	16:03	16:05	203,5	Дворец молодёжи
24		22	10.06.2023	17:02	17:04	213	ГДК
25		23	10.06.2023	17:58	18:00	222	Парк "Первомайский"
26		24	10.06.2023	18:57	18:59	231,5	Максидом
27		24	10.06.2023	19:47	19:49	239,5	Ипподром "Акбузат"
28		25	10.06.2023	20:49	20:51	249,5	УЮИ МВД РФ
29	5	26	10.06.2023	21:30	21:32	256	Амфитеатр у р.Белая
30		27	10.06.2023	22:41	22:43	267,5	Дворец молодёжи
31		28	10.06.2023	23:40	23:42	277	ГДК
32		29	10.06.2023	0:36	0:38	286	Парк "Первомайский"
33		30	11.06.2023	1:35	1:37	295,5	Максидом
34		31	11.06.2023	2:25	2:27	303,5	Ипподром "Акбузат"
35		32	11.06.2023	3:27	3:29	313,5	УЮИ МВД РФ
36	6	33	11.06.2023	4:08	4:10	320	Амфитеатр у р.Белая
37		34	11.06.2023	5:19	5:21	331,5	Дворец молодёжи
38		35	11.06.2023	6:18	6:20	341	ГДК
39		36	11.06.2023	7:14	7:16	350	Парк "Первомайский"

40		36	11.06.2023	8:13	8:15	359,5	Максидом
41		37	11.06.2023	9:03	9:05	367,5	Ипподром "Акбузат"
42		38	11.06.2023	10:05	10:07	377,5	УЮИ МВД РФ
43		39	11.06.2023	10:46	10:48	384	Амфитеатр у р.Белая
44		40	11.06.2023	11:57	11:59	395,5	Дворец молодёжи
45		41	11.06.2023	12:56	12:58	405	ГДК
46		42	11.06.2023	13:52	13:54	414	Парк "Первомайский"
47	7	43	11.06.2023	14:51	14:53	423,5	Максидом
48		44	11.06.2023	15:41	15:43	431,5	Ипподром "Акбузат"
49		45	11.06.2023	16:43	16:45	441,5	УЮИ МВД РФ
50		45	11.06.2023	17:24		450	Амфитеатр у р.Белая <b>ФИНИШ</b>

**Приложение №2. Маршрут «Уфимское ожерелье», по которому пройдёт Эстафетный забег «Уфа-450»**

