


«Утверждаю»
Спортивный директор
NIKELS CLUB УФА


Гиззатов А.А.
« ___ » _____ 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**«О проведении 14-го 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, 2023 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 1-13 Лесного Уфимского марафонов;
- воспитание патриотических чувств, увековечивание памяти о героях и защитниках Отечества, ветеранах Великой отечественной войны, героев Советского союза и Российской Федерации, ветеранах боевых действий, памяти друзей, близких и родных, увековечивание 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 определяют участники ветераны старше 55 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, 9 кругов по 2,35 км (круг меньше марафонского круга).
- 10 километров по кругу, 4 круга по 2,5 км.

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

Соревнование запланировано на 15 июля 2023г. (суббота).

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 Orqeo/Russiarunning).

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

Официальное ознакомление с трассой возможно до 15.07.2023г. 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), согласно официальному прейскуранту СОК «Биатлон».

Допускаются мужчины и женщины от 21 года и до 70 лет, строго при наличии соответствующего медицинского допуска (оригинал) и физической подготовки. На участие в дистанциях 21,1км и 42,2км допускаются участники, пробежавшие не менее чем в 2-х беговых марафонах за последние два года. Для новичков и любителей бега предлагается дистанция 10 км (каждый участник сам несет ответственность за свое здоровье, оплативший орг взнос и расписавшись в стартовой ведомости).

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 3 (трех) месяцев, т.е. для участия в соревнованиях справка должна быть выдана после 14 мая 2023 г.

Каждый участник лично несёт ответственность за свое здоровье.

Количество участников ограничено (не более 50 на личное участие на 42,2 км, не более 50 на 21,1км, не более 50 на 10 км), 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) на 1 точке: транзитная зона на старт-финише (стартовая поляна). Изотоники и 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 30 место - общая сауна (бесплатно).

Замена кроссовок только для участников на 42,2км разрешена не более 2 раз.

VI. Программа соревнований

15 июля 2023г. (суббота)

07.30 – открытие стартового городка (поляны).

07:30-08:30 – 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 до адреса ул. Тоннельная 3. Рекомендуется приезжать на общественном транспорте или на такси.

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

08:30 – открытие соревнований.

09.00 – масс-старт на 42,2км.

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

09.30 – масс-старт на 21,1км.

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

10.00 – масс-старт на 10км.

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

13:30 – закрытие трассы.

12:00 – награждение победителей соревнований на 10км.

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

15:00 – сауна (1 час) для участников соревнований на 42,2км (с 1 по 20 места).

В течении дня соревнований с 9 до 14 часов - дежурная скорая медицинская помощь, биотуалет, мусорные баки. А также будет ведущий, музыка, конкурсы, зона фотографирования, знакомство с лыжероллерами и биатлоном от спортивного клуба Nikels Club Уфа (Никельс Клуб Уфа).

VII. Жеребьевка и порядок старта

Общий старт для всех участников отдельно на дистанции согласно расписания. 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 дистанции запрещено (прекращение забега для хозяина животного). 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, 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

В абсолютном первенстве у мужчин и женщин в возрастных категориях (21-40 лет, 41-55 лет, 56-70 лет) награждаются с 1 по 3 место в каждой беговой дисциплине (10км, 21,1км, 42,2км). Награжденные в абсолюте по возрастным группам не награждаются.

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 участнику и самому возрастному без разделения по полу.

Отдельный приз самому последнему участнику мужчине и женщине.

Х. 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 – 300 рублей, 21,1км – 500 рублей, 42,2 км – 700 рублей.

Пенсионеры (65-70 лет), ветераны боевых действий, участники СВО и члены их семей, члены многодетных семей (4 и более детей до 18-ти лет), работники кафедры физвоспитания УГНТУ, работники СОК «Биатлон» - бесплатно.

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 - 50% скидка.

Первые 10 мест в абсолюте по результатам I BashkirSki Сверхмарафон 2023 - бесплатно.

Победители (1-3 места абсолюта) 13го Лесного марафона на 21,1км и 42,2км - бесплатно.

XI. Заявки

Заявки принимаются строго до 18:00 12.07.2023 на электронную почту Arni.Giz@rambler.ru или на WhatsApp 89874822236.

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 страховки на беговые соревнования, согласие на добровольное участие на дистанцию в 42,2 км в свободной форме (формуляры будут выданы на месте старта).

Регистрация также будет доступна в <https://orgeo.r> и\или в <https://russiarunning.com> под названием мероприятия «Уфимский Лесной Марафон 2023» (за месяц до мероприятия).

Получение стартовых номеров с 07:30 до 08:30 в день соревнований 15.07.2023 в зоне старт-финиша при предъявлении оригинала и копии мед справки (допуска) судейской коллегии.

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

Оплата стартового взноса по реквизитам спортивного клуба через электронную ссылку на оплату на счет ИП или по ссылке в <https://orgeo.ru> и\или в <https://russiarunning.com> под названием мероприятия «Уфимский Лесной Марафон 2023».

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.

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.
7. Согласие на добровольное участие на дистанцию 42,2км в свободной форме (формуляры будут на старте, заполнение обязательно) – только для участников на 42,2км.

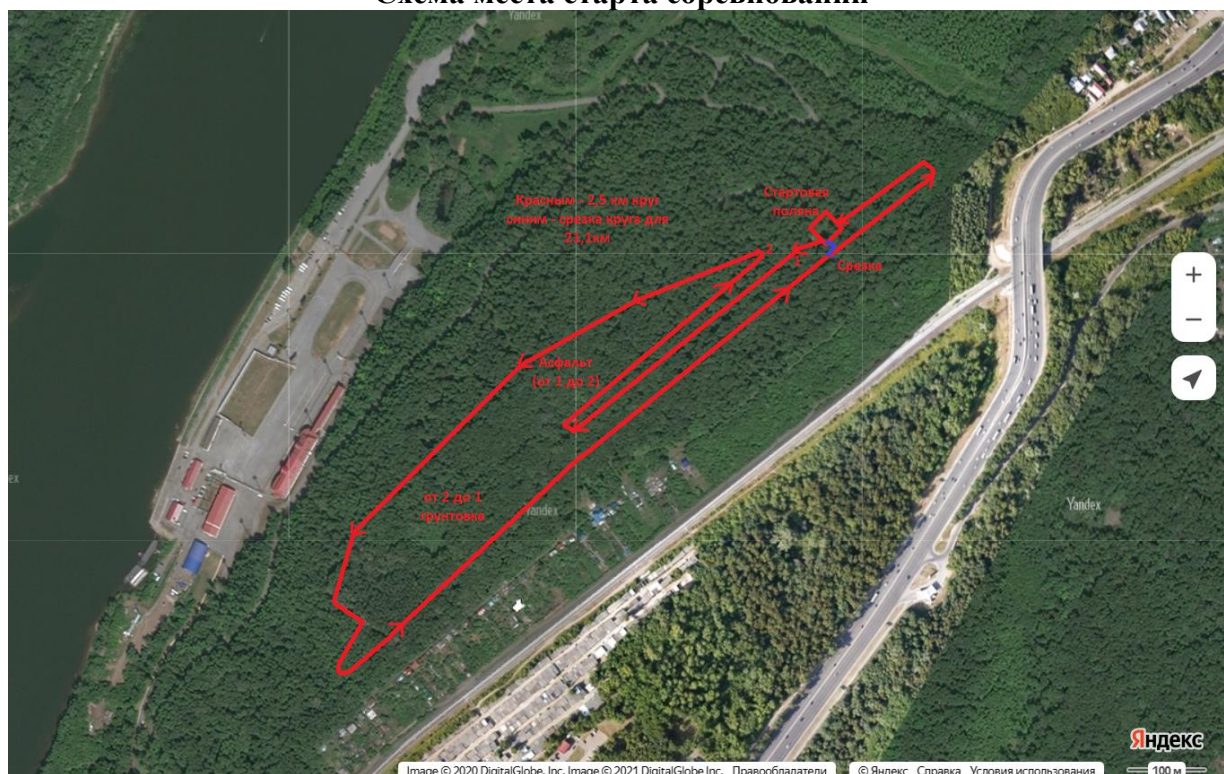
Заявки принимаются строго до 18:00 12.07.2023 на электронную почту Arni.Giz@rambler.ru или на WhatsApp 89874822236.

Приложение 2

Схема места старта соревнований



Схема места старта соревнований



Примечание к схеме трассы:

Старт и финиш на стартовой поляне.

Круг на 10 км и 42,2 км – красным цветом. На 10 км 4 полных круга, на 42,2 км – 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.