

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении 36-ого лыжного супермарафона «100км за один день»

#### 1. Цели и задачи:

- получение удовольствия участниками супермарафона;
- поддержание высокого спортивного духа и физической формы участников в межсоревновательный период;
- пропаганда среди населения активного образа жизни вообще и «Московского Ультрамарафонского Лыжного клуба 100km.ru» в частности;

**2. Сроки и место проведения:** Соревнования проводятся в воскресенье, **26 февраля 2012 года** в Московской области по маршруту Поварово – Кочергино – Ивлево – Дьяково – Морозки – Герасимиha – Радонеж – Хлыбы – Никулино – Новинки – Кузьево. Выдача номеров производится непосредственно перед стартом, в третьем вагоне электрички отправлением 6-51 с Ленинградского вокзала.

#### 3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 100км по лыжне туристического класса. Справка о здоровье не требуется. При регистрации необходимо сообщить Ф.И.О., год рождения и контактный телефон. Соревнования личные, учёта клубов или команд не предусмотрено. Разделения по полу и возрасту не предусмотрено.

3.2. Участник обязан сдать взнос на питание в размере **350рублей**.

3.3. Принявшие активное участие хотя бы в одном подготовительном походе (04, 11 или 18 февраля), и сдавшие регистрационный взнос на костре считаются Участниками в безусловном порядке и вносятся в судейские списки в момент сдачи взноса. Расписание подготовительных походов указано в Приложении.

3.4. Регистрация без участия в подготовительном походе путём передачи взноса через третьих лиц, по телефону и т.п. возможна, но только как акт доброй воли координаторов, т.е. Вам могут отказать в подобной регистрации без объяснения причин.

3.5. Регистрация в день гонки возможна только в случае наличия свободных номеров (в частности, вследствие болезни или неявки ранее записанных Участников).

3.6. Все зарегистрированные участники на время гонки получают фирменные номера-майки с символикой гонки, которые обязаны сдать на финише. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан вернуть номер, явившись на место сбора любого из следующих походов (расписание походов указано в Приложении), либо любым другим способом по согласованию с Судьями супермарафона. Наиболее удобно заканчивать гонку на промежуточном костре (см. п. 3.8) – можно просто сдать номер соответствующему судье. Там же Вам всегда подскажут, как добраться до ближайшей станции оптимальным способом.

3.7. Участник, получивший, но не надевший фирменный номер, может участвовать в гонке, однако возможны недоразумения на пунктах питания и промежуточных контрольных пунктах.. Участие в номерной майке другого соревнования с номером, не совпадающим с выданным перед стартом, не допускается.

3.8. Участник обязан зайти на три промежуточных контрольно-питательных пункта для внесения в промежуточные протоколы. Пункты находятся не непосредственно на лыжне, а неподалёку в лесу, разметка может быть очень скромной, требуется внимание. На этих же пунктах Участник имеет право получить горячие

напитки и еду (бесплатно, т.е. за счёт своего взноса при регистрации). К результату Участника, не внесённого в промежуточные протоколы, Судьи могут произвольно (в частности, с учётом свидетельских показаний других Участников) добавить любые штрафные минуты, вплоть до признания Участника сошедшим с дистанции. Контрольные пункты расположены: 1) на горе перед ст. Морозки (примерно 43-й километр дистанции), 2) севернее д. Беклемишево (примерно 56-й километр), 3) на развороте перед Радонежем (примерно 74-й километр). В подготовительных походах (4, 11 и 18 февраля) обеденные костры совпадают с пунктами 1), 3) и 1) соответственно. Неявка на эти походы не освобождает от ответственности за незнание маршрута.

3.9. Взнос не возвращается независимо от причин неявки на гонку.

#### **4. Юридический статус супермарафона.**

С юридической точки зрения марафон представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ лыжную прогулку. **Организаторов нет**, все гуляют добровольно и на свой страх и риск. Чтобы прогулка была более интересной, на контрольных точках прогулки судьи-волонтёры ведут список гуляющих (он же – «протокол»), однако никакого спортивного статуса он не имеет. Маршрут прогулки априори не соответствует никаким спортивным требованиям, ни по длине, ни по разметке, ни по безопасности, ни по качеству лыжни. Чтобы прогулка была более приятной, закупаются продукты на собранные заранее средства Участников и затем волонтёры (в основном - родственники и друзья гуляющих Участников) обеспечивают горячее питьё и еду на общественных началах (потребительская кооперация).

#### **5. Безопасность и здоровье Участников.**

5.1. За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что гонка на 100 км является экстремальной нагрузкой и ответственно отнестись к своему здоровью. Участники действуют на свой страх и риск, полностью принимая на себя ответственность за возможные последствия для сердечно-сосудистой системы, травмы, а также другие нарушения своего здоровья, а также поломки снаряжения.

5.2. В соответствии с п. 4 за состояние трассы никто не отвечает, поэтому в любой момент на ней могут появиться опасные места, в частности - завалы, песок или тракторные колеи на скоростных спусках, злые собаки, обледенелые спуски с неконтролируемой скоростью, полыньи на водоёмах, и т.п. Участники должны быть внимательными и самостоятельно принимать меры по обеспечению своей безопасности, и особенно быть внимательными при пересечении Ленинградского и Дмитровского шоссе.

5.3. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в тёплом месте (внутреннем кармане) с заранее изученными и забитыми в память телефонами МЧС и т.п. спасательных служб. ..

5.4. Спортсменам, Членам СМЛР (особенно мастерам), рекомендуется иметь с собой даже два включённых мобильных телефона с подключённой услугой «где ваш ребёнок», чтобы ваши родственники не беспокоили «судей» или «кормильцев» дурацкими вопросами о вашем местонахождении. Ещё раз перечитываем пункт 4. Судьи только ведут список прошедших мимо них. Кормильцы только кормят. Всё остальное никого не волнует, ибо организаторов нет.

#### **6. Порядок старта, финиша, контрольное время.**

6.1. Участник должен сесть в третий вагон электрички отправлением 6-51 с Ленинградского вокзала г.Москвы. В вагоне происходит раздача номеров. Участники должны получить номера не позднее станции Крюково.

6.2.Далее Участники могут произвольно распределяться по вагонам, чтобы не создавать давки на выходе на ст. Поварово. Все вещи Участники либо несут сами всю гонку, либо договариваются с «раздевающими-проводжающими» друзьями/родственниками самостоятельно. Никаких раздевалок, камер хранения, и т.п. не предусмотрено.

6.3.Старт групповой – в момент открытия дверей электрички на станции Поварово. Никакого стартового рубежа не предусмотрено – каждый Участник доходит/добегает до лыжни самостоятельно, надевает лыжи и начинает гонку уже в зачётное время..

6.4. Контрольное время при нормальной погоде на первом костре – 5,5 часов, на втором – 7,5 часов, на третьем – 9 часов, на финише – 12 часов. При неблагоприятных условиях (оттепель, мокрый снег и т.п.) время может быть продлено. Контрольное время не обязывает Участника в него укладываться, оно лишь означает, что по его истечении он может никого на костре не обнаружить, т.е. не сможет быстро и сполна воспользоваться правом на еду и напитки. Чаще всего и костёр и еда остаются, иногда и кто-то из костровой команды может оставаться позднее, но гарантировать «кормильцы» этого уже не могут.

6.5. На финишном костре Участнику предоставляется обильная горячая еда и питьё, а также достаточное место возле костров для просушки вещей.

6.6. От финишного костра Участнику предстоит самостоятельно на лыжах добираться до ст. Морозки примерно 6км по лыжне в произвольном темпе (вне зачёта). Рекомендуется иметь налобный фонарь. Время ухода с финишного костра не регламентируется.

**7. Награждение, протоколы и призы.** Ценных призов не предусмотрено. Протоколы всем Участникам и дипломы всем финишировавшим Участникам вручаются на церемонии Награждения, которая обычно проходит через неделю после гонки во время следующего планового похода (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

**8.Проезд к месту гонки и обратно.** Все расходы несут Участники самостоятельно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 к Положению о проведении 36-ого лыжного супермарафона «100км за один день»

Выписка из плана ПВД группы Сафронова-Афанасенкова на февраль-март 2012г

04 февраля Поварово-Морозки-Абрамцево 75км Встреча до 7-40 у касс Ленинградского, поезд 7-50, 3й вагон.

11 февраля Морозки-Радонеж-Морозки 55км Встреча до 7-30 у касс Савёловского, поезд 7-46, третий вагон с конца

18 февраля Поварово-Морозки 45км Встреча до 7-40 у касс Ленинградского, поезд 7-50, 3й вагон.

26 февраля гонка 100км Встреча до 6-40 у касс Ленинградского, поезд 6-51, 3й вагон.

**03** марта Морозки-Хлыбы-Абрамцево 35км Встреча до 7-30 у касс Савёловского, поезд 7-46. Третий вагон с конца.



Справки по тел. (910)-405-2696 Афанасенков Михаил