ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении ЛесногоМарафона - 2014

1. Цели и задачи:

- получение удовольствия участниками марафона;

- популяризация бега и бегового туризма как способов активного отдыха;

2. Сроки и место проведения: Соревнования проводятся в субботу, **21 июня 2014 года** в Московской области по маршруту Звенигород-Каринское-Михайловское-Крюково-Неверово-Морево-Марково. Трасса на местности **НЕ РАЗМЕЧЕНА**.

3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 45км. 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 **100рублей.** Это возможно сделать как заранее в подготовительных пробегах (см. ниже), так и в день старта в электричке.

3.3. За одну и две недели до старта проводятся подготовительные походы в режиме дружеской пробежки единой группой без учёта времени (примерно по 6мин/км), где значительная часть маршрута будет совпадать с частями Лесного Марафона (предварительное знакомство с трассой для облегчения ориентирования в день марафона). Участие в подготовительных пробежках НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. Карты и треки маршрута можно скачать на сайте (см ПРИЛОЖЕНИЕ).

4. Юридический статус марафона.

С юридической точки зрения марафон представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ пробежку. **Организаторов нет**, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Никто их не контролирует, никто не следит за состоянием дистанции, никто не перекрывает движения транспорта и т.п. Чтобы прогулка была более интересной, на финише 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, и не может давать никаких прав на разряды и звания. Чтобы прогулка была более приятной (облегчение веса), закупаются продукты на собранные заранее средства Участников и затем волонтёры (в основном - родственники и друзья гуляющих Участников) обеспечивают питьё и еду на финише и промежуточных пунктах на общественных началах (потребительская кооперация).

5.Безопасность и здоровье Участников.

5.1.За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что марафон, особенно в случае жары, 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, тепловые удары, а также другие нарушения своего здоровья. Участники должны быть внимательными и самостоятельно принимать меры по обеспечению своей безопасности, и быть внимательными при движении вдоль автодорог и при их пересечении.

5.2. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон с заранее забитыми в память телефонами МЧС и т.п.

5.3. Ни координаторы марафона, ни «кормильцы» на финише, понятия не имеют о судьбе любого Участника. В 99% у него просто села батарейка или отключен телефон. Никто «исчезнувшего» Участника искать не будет, как и не будет отвечать на звонки разыскивающих Участника родственников. Для волнующихся рекомендуем подключить услугу мобильных операторов «ребёнок под присмотром».

6.Порядок старта, финиша, контрольное время.

6.1. Участник должен сесть в третий вагон электрички **отправлением 7-22 с Белорусского вокзала г.Москвы**. Удобно также садиться на станциях Савёловская, Беговая, Фили, Кунцево (см. расписание на сайте tutu.ru). Один из организаторов подсядет на станции Одинцово.

6.2. Выходят Участники на станции Звенигород, уже готовые (переодетые) к старту. Все вещи Участники либо несут сами всю гонку, либо договариваются с «раздевающими-провожающими» друзьями/родственниками самостоятельно. Никаких раздевалок, камер хранения, и т.п. не предусмотрено. После группового фото на старте старт даётся прямо на платформе.

6.3. Контрольное время – 6 часов. Контрольное время не обязывает Участника в него укладываться, оно лишь означает, что по его истечении Участник может никого на костре не обнаружить, т.е. не сможет воспользоваться правом на еду и напитки. Для попадания в протокол в этом случае необходимо в момент финиша отправить СМС на номер (910)4052696 с указанием своего имени и фамилии.

6.4. На финише Участнику предоставляется еда и питьё. Предусмотрены также два промежуточных питьевых пункта, точное их положение будет указано в электричке.

6.5. От финишного костра Участнику предстоит самостоятельно добираться до ст. Театральная примерно 5км пешком в произвольном темпе (вне зачёта). Время ухода с финишного костра не регламентируется.

7. Награждение, протоколы и призы. Ценных призов не предусмотрено. Протоколы публикуются на сайте aisafronov.100km.ru не позднее трёх дней со дня проведения.

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

Справки по тел. (910)-405-2696 Афанасенков Михаил. Этот телефон отключается за 10 минут до старта и во время марафона не работает. Используйте СМС, на финише они дойдут.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

GPS-трек маршрута - http://aisafronov.100km.ru/file_download/175

Подробные карты (два листа А4) - http://aisafronov.100km.ru/file_download/176

Расписание подготовительных походов:

07 июня, суббота. Электричка 8-12 с Белорусского вкз., 3й вагон.

Полушкино-Васильевское-Бережки-Каринское-Волково-р.Сетунь-Звенигород, по среднему участку марафона 21 июня, 41км (27км до привала).

14 июня, суббота. Электричка 8-12 от Белорусского вокзала, 3й вагон.

Полушкино-Театральная (32км, привал на ручье в 2км от Театральной). По второй половинке трассы марафона 21июня.