

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении 41-го 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 пятницу, **24 февраля 2017 года** в Московской области по маршруту Некрасовская – ГАБО – Удино – Старо - Сокольники – Дьяково – Морозки – Герасимиха – Радонез – Хлыбы – Никулино – Андрейково – Кузьево. Выдача номеров производится непосредственно перед стартом, в третьем вагоне электрички отправление 6-52 с Савёловского вокзала (пл. №5). (6-46 Белорусский, 6-58 пл.Тимирязевская).

#### 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 **600рублей.**

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, переводом на карту Сбербанка и т.п., как правило, возможна, но, с ограничениями по срокам. До 20 февраля – обычная сумма. 21-23 февраля – 1000руб. В случае превышения числом заявок порога в 75 человек координаторы оставляют за собой право прекратить подобную регистрацию в любой момент (с соответствующим объявлением на сайте). При этом регистрация в походах ( в соответствии с пунктом 3.3. гарантирована всегда).

3.5.Регистрация в день гонки возможна только в случае наличия свободных номеров (в частности, из-за болезни или неявки ранее записанных Участников) со взносом 1000руб., либо (в некоторых частных случаях) - по предварительной договорённости.

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 указано в Приложении), либо любым другим способом по согласованию с координаторами пробега. 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 (т.е. не дисквалифицируется автоматически), однако, возможны недоразумения и потери времени на пунктах питания и промежуточных контрольных пунктах, все спорные моменты в этом случае будут трактоваться не в пользу Участника. Участие в номерной майке другого соревнования с номером, не совпадающим с выданным перед стартом, категорически не допускается.

3.8.Участник обязан зайти на шесть промежуточных контрольных пунктов (КП1-КП6) для внесения в промежуточные протоколы, большинство из них совпадают с пунктами питания. Часть пунктов («костры») находятся не непосредственно

на лыжне, а неподалёку в лесу, разметка может быть очень скромной, требуется внимание. На КП4-КП6 Участник имеет право получить горячие напитки и еду (бесплатно, т.е. за счёт своего взноса при регистрации). Пропуск КП1 = 40минут, пропуск КП2 – 30минут, пропуск КП3 – 1час, пропуск КП5 – 15минут. К результату Участника, пропустившего КП4, КП6, либо два и более из пунктов КП1,КП2, КП3, КП5 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: КП1 – на выезде на поляну лыжной трассы ГАБО, ~13км, (фиксация и чай); КП2 – дер. Удино, острый угол между ЛЭП, ~19км, (только фиксация либо фотофиксация, может и отсутствовать); КП3 – в конце дер. Сокольниково, ~32км, (морс и лёгкий перекус); КП4 - перед ст.Морозки, ~46км, (еда и напитки), КП5 - севернее д.Беклемишево, ~58км.,(еда и напитки), и КП6 - на развороте перед Радонежем, ~73км,(еда и напитки). В подготовительных походах (04, 11 и 18 февраля) обеденные костры совпадают с КП5, КП6 и КП4 соответственно.

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

3.10. Если записанный заранее участник опаздывает на электричку, но хочет стартовать позже (следующим поездом), он обязан не позднее 10 минут от отправления общей электрички сообщить об этом СМС на номер (910)4052696 в виде «Василий Пупкин опоздал стартую позже». В противном случае его посчитают неявившимся, а номер отдадут другим согласно п.3.5. Опоздавшие, предупредившие координаторов через СМС, участвуют в пробеге на общих основаниях, номер получают на КП1, при этом реальное время старта не учитывается, т.е. опоздание идёт за счёт времени Участника.

3.11. К неявившимся и заболевшим большая просьба также сообщить об этом в виде СМС на номер (910)4052696 до 7-15 в виде «Василий Пупкин НЕЯВКА» с телефона, указанного при регистрации, чтобы ваш номер достался жаждущим и не пропал зря.

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

С юридической точки зрения марафон представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ лыжную прогулку. **Организаторов нет**, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Чтобы прогулка была более интересной, на контрольных точках прогулки судьи-волонтеры ведут список гуляющих (он же – «протокол»), однако никакого официального спортивного статуса он не имеет. Хотя клуб 100km.ru прикладывает все разумные усилия по благоустройству и протаптыванию маршрута, он априори **не соответствует** никаким официальным спортивным требованиям (правилам ФЛГР и т.п.) 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 волонтеры (в основном - родственники и друзья гуляющих Участников) обеспечивают горячее питье 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 100км 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 квадроцикловые 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 быть внимательными при пересечении автодорог, особенно Дмитровского шоссе.

5.3.Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в тёплом месте (внутреннем кармане) с заранее забитыми в память телефонами МЧС и т.п. спасательных служб. Также (если Участник не в топ-10) крайне рекомендуется налобный фонарь.

5.4. Ни координаторы марафона, ни «кормильцы» на кострах, понятия не имеют о судьбе любого Участника в промежутках между КП. Возможно, он заблудился и замёрз в лесу, или утонул в канале, или зашёл к любовнице, хотя 99% вероятность, что у него просто села батарейка в телефоне. Никто «исчезнувшего» Участника искать не будет, как и не будет отвечать на звонки разыскивающих Участника родственников (см.п.4.). 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 6-52 с Савёловского вокзала г.Москвы. В вагоне происходит раздача номеров.

6.2.Далее Участники могут произвольно распределяться по вагонам, чтобы не создавать давки на выходе на ст. Некрасовская. 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.

6.3.Старт групповой – в момент открытия дверей электрички на станции Некрасовская. 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 КП4 – 6 часов, на КП5 – 8 часов, на КП6 – 10часов, на финише (КП7) – 12часов. 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 Участник 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 (КП7) 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). Крайне рекомендуется иметь налобный фонарь. Время ухода с финишного костра не регламентируется.

**7. Награждение, протоколы и призы.** Ценных призов победителям не предусмотрено. Протоколы всем Участникам и дипломы всем финишировавшим Участникам вручаются на церемонии Награждения 8 марта (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

**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 гонки не работает. Используйте СМС, на финише телефон включится и они дойдут.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1 к Положению о проведении 41-ого лыжного супермарафона «100км за один день»

Выписка из плана ПВД группы Сафронова-Афанасенкова на февраль-март 2017г

04 февраля Некрасовская-Морозки-Радонеж 81км Встреча до 6-50 у касс ст.Тимирязевская, поезд 6-58, 3й вагон.

11 февраля Морозки-Радонеж-Морозки 57км Встреча до до 7-40 у касс ст.Тимирязевская, поезд 7-51, 3й вагон.

18 февраля. Некрасовская-Морозки 49км Встреча до 7-25 у касс ст.Тимирязевская, поезд 7-30, 3й вагон.

24 февраля гонка 100км. Встреча до 6-50 у касс ст.Тимирязевская, поезд 6-58, 3й вагон.

08 марта Радонеж-Хлыбы-Абрамцево 35км Встреча до 7-55 в кассовом зале Ярославского вкз., поезд 8-05 (сергиев-посадский!), 3й вагон. Награждение «100км за один день» и «АфанасОтки».

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 2 к Положению о проведении 41-ого лыжного супермарафона «100км за один день». Треки и карты.

Треки в любых форматах можно взять по ссылке - <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=osxagagwysoinwyy>

Карта первой половины маршрута для печати, с расположением КП - <http://aisafronov.100km.ru/files/s2017-1.png>

Карта второй половины маршрута для печати, с расположением КП - <http://aisafronov.100km.ru/files/s2017-2.png>

Схема развилок на трассе ГАБО (примерно в районе 13-го километра) - <http://aisafronov.100km.ru/files/s2017-gabo.png>

На схеме синим перечёркнутым отрезком на каждой развилке обозначен неправильный путь, при этом он тоже нарезан и/или отработан.