Утверждаю:  
Руководитель Управления по  
физической культуре и спорту администрации г.Белгорода  
Носков Михаил Сергеевич  
Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Президент клуба спортивного  
ориентирования ветеранов  
«Старый плут»  
Обод Александр Петрович  
Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Положение  
о проведении легкоатлетического  
белгородского лесного марафона

«Преодолей себя 2018»

Белгород 2018

**1. Цели и задачи:**– популяризации оздоровительного бега и бега на длинные дистанции;  
– привлечения к участию в кроссе любителей бега, спортсменов различных  
возрастов;  
– повышения спортивного мастерства бегунов на длинные дистанции;  
– выявления сильнейших бегунов.

**2. Время и место проведения соревнований. Программа мероприятия**Соревнования проводятся 17 ноября 2018 г.  
9:45 – начало регистрации;  
10:50 – открытие соревнований, брифинг;  
11:00 – старт всех категорий;  
13:30 – промежуточное контрольное время для прохождения половины дистанции участниками, бегущими 42,2 км.  
Старт бегунов на 5 км возможно будет отдельным ранее основного на 15-20 мин.  
Место проведения: микрорайон «Новый», урочище «Массив», ул. Шумилова 9.

**3. Организаторы и руководство проведением соревнований**Организатором мероприятия выступает Управление по физической культуре и спорту администрации города Белгорода.  
Общее руководство и непосредственное проведение соревнований возлагается на белгородский клуб спортивного ориентирования ветеранов «Старый Плут» и  
главную судейскую коллегию.

**4. Требования к участникам соревнований и условия допуска**Участниками кросса могут стать все желающие, имеющие соответствующую  
подготовку и разрешение врача (справку), а также документ, подтверждающий год рождения участника.

**5. Возрастные группы**Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется полом и календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста. Количество участников не ограничено.  
Организаторы соревнований оставляют за собой право объединения групп при  
малом количестве участников (3 и менее).

Соревнования проводятся как личные по следующим возрастным группам:  
**Дистанция 5 км:**  
Юноши, девушки до 17 лет (2000 г.р. и младше)  
Мужчины, женщины – 18-29 лет (1988-1999 г.р.)  
Мужчины, женщины – 30-59 лет (1958-1987 г.р.)  
Мужчины, женщины – 60 лет и старше (1957г.р. и старше)  
**Дистанция 10 км:**Юноши, девушки до 17 лет (2000 г.р. и младше)  
Мужчины, женщины – 18-29 лет (1988-1999 г.р.)  
Мужчины, женщины – 30-59 лет (1958-1987 г.р.)  
Мужчины, женщины – 60 лет и старше (1957г.р. и старше)

В исключительных случаях несовершеннолетние могут быть допущены на полумарафон с разрешения их личного тренера, о чём должна быть подготовлена соответствующая бумага с указанием дистанции, данными и подписью тренера (и лучше – его присутствием). Данное намерение стоит сообщить организаторам заранее.  
**Дистанция 21,1 км (полумарафон):**Мужчины, женщины – 18-29 лет (1988-1999 г.р.)  
Мужчины, женщины – 30-59 лет (1958-1987 г.р.)  
Мужчины, женщины – 60 лет и старше (1957г.р. и старше)  
**Дистанция 42,2 км (марафон):**Мужчины, женщины – 18-29 лет (1988-1999 г.р.)  
Мужчины, женщины – 30-59 лет (1958-1987 г.р.)  
Мужчины, женщины – 60 лет и старше (1957г.р. и старше)  
**Дистанция 60 км (сверхмарафон 60):**По комплектности. Фактически эта дистанция формируется желанием участников, при отсутствии желающих будет сокращена до 50 км.

**6. Дистанции**Дистанция проходит по кругу длиной около 5 км. Общий набор высоты на круге  
(согласно данным GPSIES.COM) составляет около 40 м.  
Петля марафонской дистанций будет дополнительно промаркирована, как и петля 1,1 км для всех.  
Дистанции: 5 км – 1 круг;  
10 км – 2 круга;  
20 км – 4 круга;  
21,1 км – 4 круга + петля 1,1 км;  
42,2 км – 8 кругов + петля 2,2 км;  
60 км – 12 кругов.

**7. Награждение**  
Победители соревнований определяются согласно правилам соревнований по  
легкой атлетике.  
Все участники получают грамоты участника соревнований.  
Призёры всех возрастных групп получают дипломы призёров.  
Абсолютные победители дистанций среди мужчин и среди женщин  
получают памятные призы спонсоров.

**8. Финансовые расходы.**Все расходы, связанные с участием в соревнованиях (оплата проезда,  
питание, проживание) несут командирующие организации или сами участники.  
Расходы по организации соревнований за счет стартовых сборов.

Финансовые средства идут на подготовку трассы к соревнованиям, оплату  
работы судей и помощников и прочую организационную деятельность. Часть  
расходов будет направлена на подготовку круга дистанции к зимнему сезону.  
Стартовый взнос оплачивается на месте старта при регистрации.

**9. Дополнительная информация**Организаторы оставляют за собой право увеличить количество возрастных  
групп какой-либо из дистанций.  
Стартовый городок - ул. Шумилова 9 (напротив детского сада через дорогу).  
Добраться до старта можно автобусом №145 (остановка детского сада №14  
«Золотой ключик» - Шумилова 12а).  
По вопросам можете звонить по телефонам: +79155713167,+79511451891.

Следите за новостями:   
- https://vk.com/preodoley2018  
- <https://www.facebook.com/groups/oldplut>

Предварительная регистрация, описание события и схема бегового круга:  
<https://orgeo.ru/event/info/7798>