

Любительское спортивное мероприятие

Ультрамарафон «Приморская сотка 2019»

Владивосток, 2019 г.

Положение

Клуб бега «Форрест Гамп» приглашает всех любителей бега принять участие в ультрамарафоне «Приморская сотка 2019». К мероприятию может присоединиться любой желающий на любую дистанцию.

ДИСТАНЦИИ И МАРШРУТ:

Мероприятие включает 3 дистанции (42км, 50км, 100км) в двух вариантах - со своим обеспечением едой и водой, а также, с обеспечением едой и водой организаторами.

- "МАРАФОН_ЕДА" - 42км до кафе "Минутка" в Кипарисово-2 (питание включено).
- "МАРАФОН_САМ" - 42км до кафе "Минутка" в Кипарисово-2 (питание не включено).
- "ПОЛОВИНКА_ЕДА" - 50км (питание включено).
- "ПОЛОВИНКА_САМ" - 50км (питание не включено).
- "СОТКА_ЕДА" - 100км до центральной площади Уссурийска (питание включено).
- "СОТКА_САМ" - 100км до центральной площади Уссурийска (питание не включено).

ПРИМЕЧАНИЕ! В Уссурийске бежим от кольца влево по ул. Агеева, ~600м до 3-го поворота направо на ул. Некрасова. Далее по ул. Некрасова ~1400м до "Памятника Леснику" Некрасова, 66. Недостающие метры добегаем на площади.

Описание трассы: покрытие - асфальт, бег по шоссе, по тротуару или обочине.

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ:

- "МАРАФОН_ЕДА" (42км) **Стоимость: 900р**
- "МАРАФОН_САМ" (42км) **Стоимость: 700р**
- "ПОЛОВИНКА_ЕДА" (50км) **Стоимость: 900р**
- "ПОЛОВИНКА_САМ" (50км) **Стоимость: 700р**
- "СОТКА_ЕДА" (100км) **Стоимость: 1000р**
- "СОТКА_САМ" (100км) **Стоимость: 700р**

Данная стоимость включает в себя:

- Базовый сбор по 700р идёт на оплату бензина и на вознаграждение водителям машин поддержки, на изготовление медалей и грамот, на организационные расходы.
- Дополнительные сборы (помимо базового) в вариантах с приставкой «_ЕДА» идут на закупку еды и воды участникам.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

ВНИМАНИЕ! Большую часть пути бежим по обочине, поэтому соблюдаем правила движения по дороге, уважаем участников дорожного движения и **ответственно относимся** к своей безопасности и безопасности всех участников движения.

ПИТАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ:

Участники дистанций "МАРАФОН_САМ", "ПОЛОВИНКА_САМ", "СОТКА_САМ" заранее готовят для себя всё обеспечение едой и водой и на старте передают в машину сопровождения.

Участники дистанций "МАРАФОН_ЕДА", "ПОЛОВИНКА_ЕДА" могут использовать приготовленные для них организаторами еду и воду в машине сопровождения. А именно: 5л воды, 1кг бананов, 1 апельсин. Помимо этого, в машину сопровождения можно передавать свою еду и воду на старте.

Участники дистанции "СОТКА_ЕДА" могут использовать приготовленные для них организаторами еду и воду в машине сопровождения. А именно: 5л воды, 2кг бананов, 2 апельсина. Помимо этого, в машину сопровождения можно передавать свою еду и воду на старте.

Участникам всех дистанций (даже тех, где включена еда) рекомендуется заранее предусмотреть дополнительное питание в виде гелей, батончиков, и изотоника в таблетках, который можно развести в воде и на старте передать это в машину поддержки.

ПИТ-СТОПЫ:

По пит-стопам ранее 41км информация будет добавлена позднее.

Пит-стоп на 41 км - кафе "Минутка" по левой стороне дороги (ориентир АЗС ПТК по правой стороне).

Далее пит-стоп на 49 км - магазин "У Анны", Кипарисово-2.

Далее пит-стопы каждые 5 км.

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- Телефон для связи с полностью заряженной батареей
- Часы с записью трека, либо программа в телефоне для записи трека. Запись трека обязательна.
- Средства личной гигиены «на всякий случай»
- Наличные деньги «на всякий случай»
- Предусмотреть ту одежду и обувь, которая соответствует погодным условиям. Запасную одежду и обувь можно передать в машину сопровождения на старте.
- Нагрудные номера с булавками выдаются организаторами перед стартом.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- Головной убор, бафф на шею
- Необходимый запас воды и еды с собой (рюкзак-гидратор, бутылочки, батончики, гели и т.д.)
- Если не уверены насчёт батареи телефона, часов - берите power bank.

МЕСТО И ВРЕМЯ СТАРТА:

30.03.2019 в 6:30 на остановке "Заря" - сбор, брифинг, фото.

30.03.2019 в 7:00 - старт от остановки "Заря".

ПРОЧЕЕ:

Восход солнца в 6:40, закат в 19:50.

В связи с плохими погодными условиями дата старта может быть перенесена на 13.04.2019. При невозможности участия 13.04.2019, участники могут отказаться от участия с возвратом стартового взноса.

Трансфер от финиша - организовываем самостоятельно.

Лимит времени на дистанции 100км - 13 часов.

Предварительная регистрация обязательна. Для обратной связи указывайте свой номер тел. Оплата производится на карту Сбербанка, карта привязана к номеру телефона +7-924-210-1722. В комментарии к оплате указывайте дистанцию и фамилию.

В программе для бега Strava есть клуб "Приморская сотка", там же есть трек маршрута 100км.

Все финишировавшие участники будут награждены медалями и грамотами.

Вопросы по тел.: +7-924-210-1722