



# ЛЕМБОЛОВСКИЙ ОСЕННИЙ МАРАФОН

---

20.10.2024

Ленинградская область

## **РЕГЛАМЕНТ**

### **Лемболовский «Осенний марафон»**

#### **Сроки и место проведения**

Мероприятие состоится 20 октября 2024 года.

Центр соревнований располагается Ленинградская область, Всеволожский район, Куйвозовское поселение, ж/д станция Лемболово (поляна туристов)

Количество участников ограничено -300 человек.

#### **Программа по кроссу**

- дистанция 22 км в 2 круга, местность сильнопересеченная, проходит по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 11 км в 1 круг, местность сильнопересеченная, проходит по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 4 км в 2 круга, местность среднепересеченная, проходит по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км в 1 круг, местность среднепересеченная, проходит по лесным дорогам и тропинкам

#### **Участники кросса**

*Возрастные группы участников на 22 км:*

- 22М - мужчины 1985-2006 г.р.
- 22М40 – мужчины 1975-1984 г.р.
- 22М50 – мужчины 1955-1974 г.р.
- 22Ж – женщины 1985-2006 г.р.
- 22Ж40 – женщины 1975-1984 г.р.

*Возрастные группы участников на 11 км:*

- 11М – мужчины 1965- 2006г.р.
- 11М60 – мужчины 1964 г.р. и старше
- 11Ж – женщины 1975 -2006 г.р.
- 11Ж50 – женщины 1974 г.р. и старше

*Возрастные группы участников на 4 км:*

- М15 – юноши 2007-2010г.р.
- Ж15 – девушки 2007-2010г.р
- 4Ж – фитнес-женщины 2006г.р. и старше (без награждения)
- 4М – фитнес-мужчины 2006г.р. и старше (без награждения)

*Возрастные группы участников на 2 км:*

- М9 – мальчики 2015г.р. и младше
- Ж9-девочки 2015 г.р. и младше
- М11 – мальчики 2013-2014г.р.
- Ж11 – девочки 2013-2014г.р.
- М13 – мальчики 2011-2012г.р.
- Ж13 – девочки 2011-2012г.р.
- 2Ж – фитнес- женщины 2006г.р. и старше (без награждения)
- 2М – фитнес-мужчины 2006 г.р. и старше (без награждения)

### **Программа по северной ходьбе**

Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм» дисциплина –северная ходьба, утверждёнными приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255. Участники Соревнований должны быть самостоятельно экипированы спортивной формой (включая спортивную обувь). Использование BungeePump и крекинговых палок запрещено.

- дистанция 6 км-3 круга по лесным дорогам и тропинкам
- дистанция 2 км-1 круг по лесным дорогам и тропинкам

### **Участники по северной ходьбе**

*Дистанция 6 км:*

- хМ /хЖ- мужчины, женщины 2006г.р. и старше (18 лет и старше)
- ХМ50/ ХЖ50 – мужчины, женщины 1974 г.р. и старше (50 лет и старше)

*Дистанция 2 км:*

- ХМ70/ ХЖ70- мужчины, женщины 1954г.р. и старше (70 лет и старше)
- 2СХМ-фитнес все желающие, 2СХЖ-фитнес все желающие (без награждения)



## Каждый участник обязан

- заверить подписью ответственность за свое состояние здоровья и физическую подготовку;
- предоставить медицинский допуск к соревнованиям по бегу или спортивному туризму (для северной ходьбы);
- соблюдать правила соревнований;
- корректно прикрепить стартовый номер и обеспечить возможность его прочтения в течении всего забега;
- в случае схода сообщить об этом судьям на финише или на дистанции;
- сдать электронный чип на финише.

## Программа соревнований

09.30 - регистрация, выдача стартовых номеров

11.00 - старт на 4км. Бег

11.05 - старты на 2 км. Бег

11.20 - старт на 11 км и 22 км. Бег

11.25 - старт на 6 км и 2 км. Северная ходьба

12.30 - награждение 2 и 4 км. Бег

14.45 - награждение 11 и 22 км. Бег

14.55 - награждение 6км и 2км. Северная ходьба.

## Стартовые взносы

Дистанция, вид	Взнос до 13.10.2024	Взнос до 18.10.2024	Взнос на месте 20.10.2024
2 км. бег и 2 км северная ходьба	800р.	1000р.	1500р.
4 км.	1000р.	1200р.	1500р.
11 км	1900р.	2100р.	2500р
22 км	2000р.	2200р.	2500р
6 км северная ходьба	1500р.	1700р.	2000р.

## Награждение

Все участники получают медаль финишера.

Награждаются первые три места медалями, грамотами в каждой возрастной группе в кроссе и северной ходьбе.

Без награждения группы Фитнес в беге, Фитнес 2 км в северной ходьбе.

### **Дополнительные условия**

Допуск и регистрация участников. Медицинский допуск обязателен. Условием получения номера является предварительная регистрация участника на сайте <http://o-time.ru>

После 18 октября 2024 года заявки и пере заявки не принимаются. Перерегистрация (изменение дистанции, ФИО, год рождения участника) до 18 октября 2024г. производится самостоятельно по ссылке, полученной в письме активации.

Информационная поддержка по тел. +7 (911) 241-79-38

Следите за новостями в группе ВК <https://vk.com/omartrail>