ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении легкоатлетического забега
«МАНЕЖНАЯ ДЕСЯТКА»

0. Манежная десятка – легкоатлетический забег на 10 км в помещении – манеже «Юность» (Рязань, ул. 2 Линия, 25А).

1. Цели и задачи:

- получение удовольствия участниками забега;
- проверка участниками своих возможностей (контрольная тренировка);
- общение участников забега;
- подтянуть клубные позиции в КЛБ-матче.

2. Сроки и место проведения: забег проводится 27 декабря 2026 года в рязанском манеже «Юность» (Рязань, ул. 2 Линия, 25А). Один круг в манеже – 200 метров. Для десятки нужно завершить 50 кругов. Старт первого забега – в 10:00. Количество забегов зависит от числа заявившихся участников. Распределение по забегам осуществляется организаторами на основе предполагаемого времени участника.

3. Участники, их регистрация и обязанности.

3.1. Участником может быть любой физически здоровый человек, способный пробежать 10 км в манеже. Справка о здоровье не требуется. Регистрация - электронная, на сайте https://russiarunning.com/event/MANEG26/ Соревнования личные, учёта команд, возрастные категории не предусмотрены. Но результаты идут в зачёт КЛБ-матча, для чего необходимо указывать клуб. **Взнос в размере 1500 рублей** идёт на возмещение расходов аренды манежа, услуг хронометраж и других сопутствующих расходов.

3.2. Регистрация на месте в день пробега возможна только по особому предварительному согласованию в виде исключения. В подобной регистрации может быть отказано без объяснения причин.

3.3. Все зарегистрированные участники на время гонки получают стартовый номер и чип хронометража. Чип обязательно сдавать сразу после финиша.

3.4. Если Участник сошёл с дистанции, он обязан вернуться к месту старта, сдав чип.

3.5. Участник может иметь при себе средства фиксации результата пробега (часы, секундомер, смартфон), но это не освобождает от необходимости иметь чип. Кроме того, будет судья – хронометрист с ручным хронометражем на старте-финише.

3.6. Пункты питания отсутствуют. Есть возможность положить своё питание на столике.

4. Юридический статус забега.

С юридической точки зрения забег представляет собой совместную НЕОРГАНИЗОВАННУЮ тренировку. Организаторов нет, все гуляют добровольно, самостоятельно и на свой страх и риск. Чтобы тренировка была более интересной, на старте ведётся список (он же - «протокол»), однако никакого официального спортивного статуса он не имеет. Хотя клуб прикладывает все разумные усилия по организации тренировки, она не соответствует никаким официальным спортивным требованиям (правилам и т.п.). Чтобы декабрьская контрольная тренировка была более приятной, закупаются продукты самостоятельно участниками и самостоятельно обеспечивают питьё и еду на общественных началах (потребительская кооперация).

5. Безопасность и здоровье Участников.

5.1. За своим самочувствием Участники следят самостоятельно. Участники должны понимать, что легкоатлетический забег на 10 км 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 закрытие беговой дорожки никто не отвечает, поэтому в любой момент на ней могут быть другие тренирующиеся, взрослые и дети. Участники должны быть внимательными и самостоятельно принимать меры по обеспечению своей безопасности при совершении пробежки.

5.3. Рекомендуется иметь заряженный мобильный телефон в доступном месте.

5.4. Ни координаторы забега, ни волонтёры, понятия не имеют о судьбе любого Участника в промежутках между стартом и финишем. Возможно, он заблудился и замёрз в туалете, 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, смена дистанции.

6.1. До места старта Участник добирается самостоятельно.

6.2. В манеже есть раздевалки, душевые. Охраняемых (специальных) камер хранения для ценных вещей (паспорта, деньги, кредитные карты, айфоны и т.п.) - нет. Есть гардероб для верхней одежды и уличной обуви. Обувь просят сдавать в пакете или мешке. Учитывая длину дистанции, не рекомендуется вести агрессивные «разборки» прямо со старта.

6.3. Контрольное время для забега – 1,5 часа.

6.4. О сходе с дистанции необходимо сообщить хронометристу или волонтёру.

7. Награждение, протоколы и призы. Протоколы публикуются не позднее 3 дней после финиша. Ценных призов призёрам не предусмотрено. Победители получают уважение. Все финишировавшие также получают удовольствие.

Справки по тел. +7 (903)-693-1889 Московкин Владимир run@eseninbeg.ru
Чат в телеграм - https://t.me/parkrunrzn

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МАНЕЖА

Манежи чаще используются для интенсивных и скоростных тренировок. Дети там занимаются круглый год, а ветераны приходят один-два раза в неделю. Чаще зимой, когда погода не позволяет скоростить на улице.

Посещение манежа – платная услуга. На нашей тренировке она включена во взнос.

Обязательна сменная обувь. Для такой длинной дистанции как 10 километров советуем кроссовки. Чистые. Шиповкам нужны подготовленные ноги.

Возьмите с собой воду, изотоник или другие привычные напитки. В помещении душно.

Длина круга ровно 200 метров. Для 10 километров нужно завершить 50 кругов.

В манеже не работает GPS-сигнал с часов. Контролировать темп придётся вручную – 5 кругов на километр. Включите режим беговой дорожки на часах и каждые 5 кругов делайте километровую отсечку. Так узнаете текущий темп и раскладку по километрам на дистанции.

Движение на дорожке - против часовой стрелки.

Первая и вторая дорожки - только для быстрого бега. Не вставайте на первую и вторую дорожку, если бежите разминку. Для медленного темпа, разминки, заминки и для трусцы между интервальными отрезками - нулевая дорожка, поле оранжевого цвета перед первой синей дорожкой.

В манеже мы – гости. И будем там не одни. Всегда осматривайтесь при выходе на дорожку. Не важно, собрались ли бежать по ней, или пересечь поперек и идти дальше – посмотрите по сторонам прежде, чем ступить на дорожку. Пожалуйста, так же аккуратно перестраивайтесь с одной дорожки на другую. Лучше обернуться два раза, чем поймать собой спринтера на отрезках. Это опасно для жизни!

Проблема в том, что в манеже часто нет места для маневра, как при беге на широкой улице. В манеже узкие дорожки и высокие скорости. Сталкиваться на таких скоростях даже с тщедушными марафонцами — удовольствия мало. И, повторюсь, крайне небезопасно.

По этой же причине просим расстаться с любимыми наушниками. Важно слышать предупредительные окрики.

В манежах бегают и стар и млад. Никаких ограничений по беговому уровню нет. Если соблюдаете минимальные простые правила бега на дорожке, все будет в порядке.