

Гид по Благотворительному забегу «Притяжение верности»

Дата: 24 апреля 2022 с 9 до 15 часов

Место: Ярославль, Подзеленье

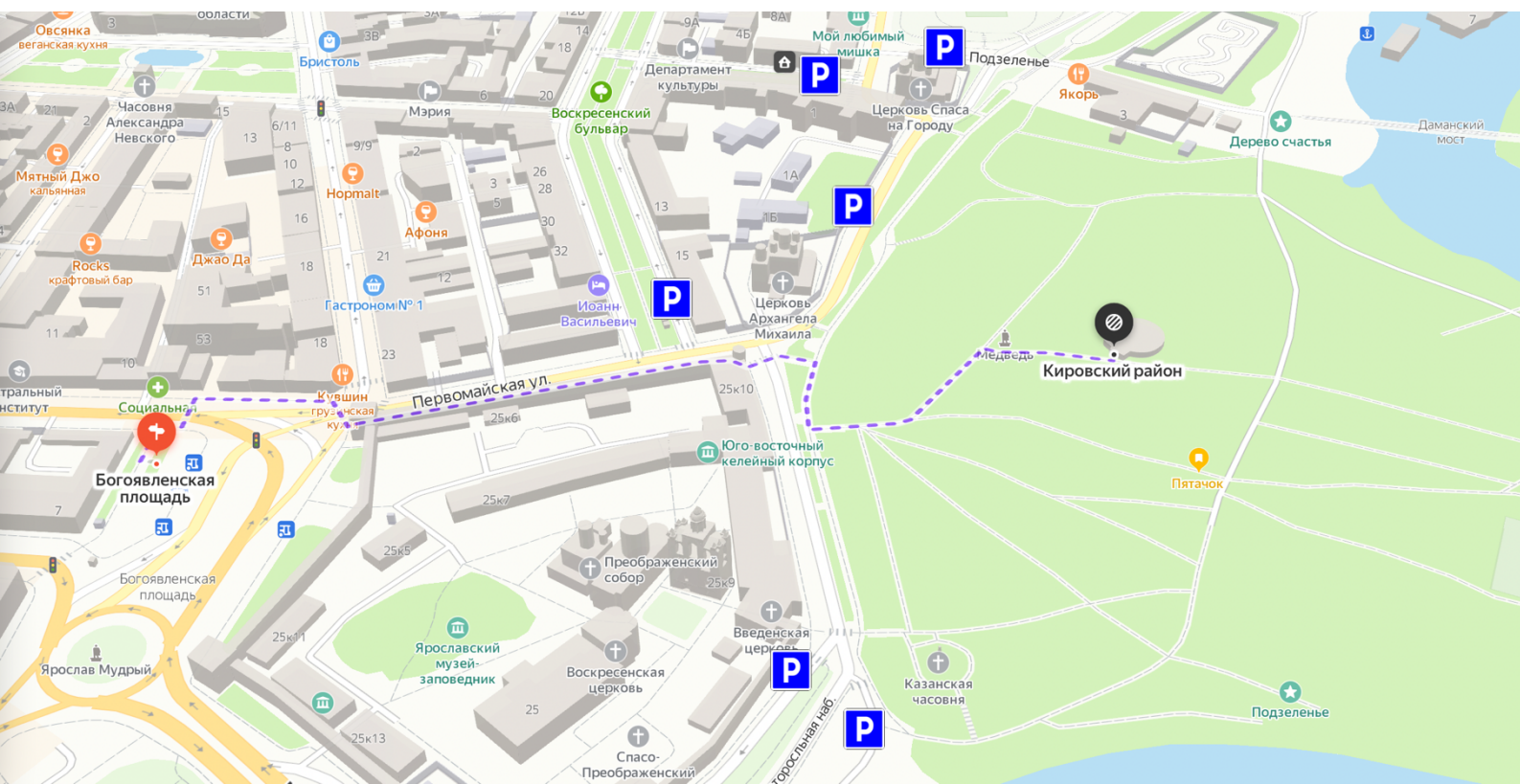


Как добраться

Координаты стартового городка – 57.620159, 39.892802

Парк Подзеленье находится в самом центре города, в 500 метрах от Богоявленской площади, одного из главных транспортных узлов Ярославля.

Если вы планируете приехать на своей машине, то удобные варианты парковок отмечены на этой карте.



Где переночевать в Ярославле

Для участников забега действуют специальные тарифы на проживание в отеле AZIMUT Отель Ярославль:

- 2700 рублей за 1 ночь в одноместном номере
- 3300 рублей за 1 ночь в номере для двоих человек

В стоимость проживания входят завтрак, посещение бассейна и ИК-кабины.

При бронировании на сайте <https://azimuthotels.com/ru/yaroslavl/azimut-hotel-yaroslavl> на даты с 22-25 апреля необходимо указать промокод Zabeg2022, и скидка установится автоматически.

При бронировании по телефонам +7 (4852) 59 09 09 / 50 09 05 или по электронной почте reservations.yaroslavl@azimuthotels.com необходимо сообщить, что вы участник забега «Притяжение верности».

Программа мероприятия

09:00 – Открытие стартового городка и начало выдачи стартовых пакетов

10:00 – Старт дистанции 500 м «Дети 4-5 лет»

10:20 – Старт дистанции 500 м «Дети 6-7 лет»

10:30 – Старт дистанции 500 м «Дети 8-10 лет»

10:45 – Награждение победителей дистанции 500 м «Дети»

11:00 – Старт дистанции 2 км «Новички»

11:20 – Награждение победителей дистанции 2 км «Новички»

11:30 – Старт партнерской дистанции 3 км с собаками «Верность»

12:00 – Старт дистанции 5 км «Любители»

12:15 – Награждение победителей партнерской дистанции 3 км «Верность»

12:30 – Награждение победителей дистанции 5 км «Любители»

13:00 – Старт дистанции 10 км «Атлеты»

13:10 – Выступление музыкальной кавер-группы «Пистолеты»

14:30 – Награждение победителей дистанции 10 км «Атлеты»

15:00 – Окончание мероприятия

Стартовый городок



- 1 Сцена / Музыкальная программа
- 2 Фотозона
- 3 Горячее питание / Чай / Кулич
- 4 Гравировка медалей / Сувениры
- 5 Раздевалки
- 6 Гардероб
- 7 Выдача стартовых пакетов
- 8 Мастер-классы «Верность»
- 9 Медицинская помощь
- 10 Туалет

Маршруты и дистанции

Наименование	Возраст	Протяженность	Лимит времени на прохождение
«Дети»	4-10 лет	500 м	8 минут
«Новички»	с 10 лет	2 км	30 минут
«Любители»	с 12 лет	5 км	45 минут
«Атлеты»	с 14 лет	10 км	1 час 30 минут
«Верность»	с 16 лет	3 км	30 минут

Подробная схема в высоком разрешении и описание маршрутов доступны в файле по ссылке на Яндекс-диск: <https://disk.yandex.ru/i/pYCErTQJ-d91rA>

Выдача стартовых пакетов

23 апреля с 15:00 до 19:00 по адресу: Ярославль, ул. Комсомольская, 5 – 49

24 апреля с 09:00 до 13:00 в стартовом городке на Подзеленье

ВАЖНО! Настоятельно рекомендуем получить свой стартовый пакет заранее 23 апреля, чтобы избежать очередей в день мероприятия!

Для получения стартового пакета необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность (для всех дистанций), и медицинскую справку о допуске к участию в забеге на выбранную дистанцию (только для 5 и 10 км). Справка должна быть датирована не ранее 24.04.2021 года (1 год назад, не в день забега!).

Ваши персональные фотографии участия в забеге

На всем протяжении маршрута будет работать профессиональная команда фотографов, все материалы по окончании забега будут доступны на портале <https://mysport.photo>.

Награждение

Призеры на каждой дистанции будут награждены памятными подарками. Определение победителей производится по чистому времени. Это означает, что время каждого участника считается индивидуально и порядок расположения участников в итоговом протоколе может отличаться от порядка, в котором они пересекали финишную черту.

Количество призеров в абсолютной и половозрастных категориях по каждой дистанции указано в таблице.

	500 м	2 км	Верность	5 км	10 км
Абсолют М		1 2 3 место	1 2 3 место	1 2 3 место	1 2 3 место
Абсолют Ж		1 2 3 место	1 2 3 место	1 2 3 место	1 2 3 место
4-5 лет М	1 2 3 место				
4-5 лет Ж	1 2 3 место				
6-7 лет М	1 2 3 место				
6-7 лет Ж	1 2 3 место				
8-10 лет М	1 2 3 место				
8-10 лет Ж	1 2 3 место				
40-49 лет М					1 2 3 место
40-49 лет Ж					1 2 3 место
50-59 лет М					1 2 3 место
50-59 лет Ж					1 2 3 место
60+ лет М					1 2 3 место
60+ лет Ж					1 2 3 место
ИТОГО	18 номинаций	6 номинаций	6 номинаций	6 номинаций	24 номинации

Как получить максимум удовольствия от участия в забеге

(21 правило простыми словами для новичков и не только)

1. Если вы участвуете на дистанции 5 км или 10 км, то заранее оформите медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для бега на выбранную дистанцию. Справка может быть в любой форме, но обязательно должна иметь:
 - a. Печать медицинского учреждения, печать и подпись врача.
 - b. Указание дистанции, на которую выдается допуск (не менее той, которую вы побежите).
 - c. Дату выдачи не ранее 1 года назад (24 апреля 2021 года).Сделайте ксерокопию медицинской справки и обязательно возьмите с собой и оригинал, и копию.
2. Получите свой стартовый пакет заранее 23 апреля 2022 года с 15 до 19 часов по адресу: Ярославль, ул. Комсомольская, 5, офис 49. Вход в офисные помещения в центре здания справа от входа в ТЦ «Лабиринт», по лестнице на 2 этаж и направо по коридору.
3. Если вы не можете получить стартовый пакет заранее, то его можно забрать в день забега в стартовом городке на Подзеленье. Мы будем выдавать пакеты вплоть до назначенного времени старта, но настоятельно рекомендуем прийти заблаговременно, поскольку могут быть очереди.
4. Для получения стартового пакета (как предварительно, так и в день мероприятия) вам потребуется:
 - a. Документ, удостоверяющий личность.
 - b. Оригинал медицинской справки (мы посмотрим и вернем).
 - c. Копия медицинской справки (ее мы оставим у себя).
 - d. Защитная маска
5. В стартовом пакете будет:
 - a. Ваш персональный стартовый номер с чипом хронометража.
 - b. Булавки, чтобы прикрепить номер на грудь.
 - c. Гардеробный номер, идентичный стартовому.
 - d. Вложения от партнеров забега.
6. Обязательно сверьте номер, полученный в стартовом пакете, с номером, под которым вы зарегистрированы в забеге! Ошибки бывают, крайне редко, но бывают. Если вы обнаружили, что получили чужой номер, то немедленно вернитесь в зону выдачи стартовых пакетов и обратитесь к старшему волонтеру.
7. Если у вас были заказаны дополнительные опции, то получите их там же в дополнение к стартовому пакету.
8. Получив стартовый пакет, вы можете переодеться в раздевалке и сдать свои вещи в гардероб. Обязательно наклейте гардеробный номер на пакет или сумку, в которой будете сдавать вещи!
9. Прикрепите свой стартовый номер булавками к майке. Номер должен располагаться спереди и быть виден судьям и волонтерам.
10. За 10 минут до назначенного времени старта примите участие в разминке, которую для вас проведут профессиональные тренеры.
11. За 5 минут до старта проходите в стартовую зону. Если вы знаете, что побежите не быстро, то вставляйте в конце стартовой колонны. В любом случае, благодаря электронному чипу хронометража на номере ваше персональное время начнется в момент, когда вы лично пересечете стартовую арку, и закончится, когда вы пересечете финишную черту.
12. На дистанции выберите комфортный либо целевой для себя темп и старайтесь придерживаться его на протяжении всей дистанции. Получайте удовольствие от забега, приветствуйте волонтеров и болельщиков, которые придут вас поддержать.

13. Не забывайте улыбаться на протяжении всей дистанции и особенно (!) на финише, чтобы профессиональные фотографы, которые будут работать на трассе, смогли сделать много отличных снимков с вами в главной роли.
14. Сразу после финиша вам повесят на шею памятную медаль финишера и дадут бутылочку воды от нашего гостеприимного партнера AZIMUT.
15. Не забудьте сделать растяжку, чтобы расслабить мышцы и быстрее восстановиться.
16. Если ваши друзья или родные еще бегут по дистанции, то обязательно встретьте их на финише и поддержите!
17. Возьмите в подарок от нас стаканчик чая и пасхальный кулич в сувенирной палатке и подкрепитесь. Если хотите покушать более основательно, то в палатке «Пицца-фабрики» можно будет купить пиццу, колобки (это такие закрытые сэндвичи), морс или компот.
18. В сувенирной палатке также можно сделать гравировку своего результата на медали и купить памятную футболку забега или фирменный беговой бафф.
19. Если вы стали призером какой-либо дистанции, то в назначенное время ждем вас для награждения на сцене. Если попасть в призеры не получилось, то все равно приходите, чтобы поздравить победителей.
20. В 13:10 можно будет послушать любимые хиты разных лет в исполнении кавер-группы «Пистолеты» и даже потанцевать, если останутся силы))
21. Результаты в режиме online доступны на <https://live.russiarunning.com>, а по окончании мероприятия их можно будет найти по ссылке <https://russiarunning.com/event/vernost/results/10km>. Там же можно скачать персональный сертификат финишера и вместе с крутыми фотографиями от <https://mysport.photo> поделиться с друзьями и подписчиками историей своего достижения.

Мы желаем вам легких ног на Благотворительном забеге «Притяжение верности»!

