Забег-тренировка «Эпидемия».

Убегай!

Один! Быстро! Как можно дальше!

Включив самоиронию, мы предлагаем всем любителям бега и, особенно, фанатам #жуктрейл выплеснуть накопленную за время самоизоляции энергию, снять нервное напряжение – за любимым занятием. Представьте себе – вы (все еще здоровый человек) в центре города охваченном эпидемией, вот-вот объявят карантин и закроют все въезды-выезды, любой встречный может быть заражен страшным вирусом. Только ваши ноги помогут вам спастись. Не приближайтесь к другим людям. Берегитесь сошедших с ума автовладельцев – не перебегайте дорог в неположенных местах, аккуратно бегите по дворам. Не пользуйтесь общественным транспортом.

Бегите! Направление, маршрут - не имеет значения. Главное оказаться как можно дальше от места вспышки заразы. При подготовке данного забега мы вдохновлялись проектами: соревнования «Побег из Пылтсамаа» <https://atonis.livejournal.com/13189.html> и сериал «Эпидемия» <https://premier.one/show/9101/season/1/video/a3a56b65857269e63d8c51d3cde14796>

Правила «Эпидемии».

Зачем мы бежим?

Забег «Эпидемия» - это снятие психологического стресса путем проведения длительных беговых упражнений. А также мы будем учиться бегать вместе отдельно – одна идея, один забег, но все бегут в свое время по своему маршруту)

PS Важно – это тренировка, развлечение и способ приятно провести время, а не официальные беговые соревнования. Относитесь к нему соответственно)

Когда мы бежим?

5 апреля 2020. Старт с 7:00 до 12:00 в любое удобное время от торца с лестницей на ул.

Октябрьская 25 в Минске. Если видите около лестницы несколько человек – подождите, они скоро убегут)

Как мы бежим?

1. Выдача стартовых номеров проходит в бесконтактном формате. Номера закреплены на специальном тросе. Участнику следует опустить стартовый взнос в ящик и снять номер со своей фамилией. Или любой из НЕименных стартовых номеров (для не прошедших предварительную регистрацию).
2. Получив стартовый номер, участник стартует в любом направлении по своему выбору. Задача каждого участника преодолеть максимальное расстояние (подсчет ведется по «птичке» от точки старта до точки финиша) за 3 часа – т.е. важно не как вы бежите, не как много километров вы пробежите, а как далеко вы окажитесь от точки старта через 3 часа. Передвигаться можно только бегом или шагом. 3. Соревнования личные. Участники могут двигаться совместно, хотя мы этого настоятельно не

рекомендуем.

4. Место финиша индивидуально у каждого участника.

Что от нас хотят?

1. Возраст от 18 лет и старше – забег полностью автономный.

2. Регистрация на сайте arg.by – мы хотим сделать вам красивые именные номера в память об этом безобразии. **До 15:00 – 03.04.2020.**

3. Вы также можете участвовать в забеге без предварительной регистрации. В таком случае ваш стартовый номер будет НЕименной.

4. Размер стартового взноса 5 рублей. Оплачивается на месте старта.

Сверх этого можете перечислить любую сумму – на приобретение средств защиты для соц. работников и добровольцев службы Красного Креста на <https://imenamag.by/posts/coronavirus-protect>

Вам обязательно нужен смартфон! Смартфон с полностью заряженной батареей.

Установленными приложениями Telegram и подключенным чатом Федерации Приключенческих гонок <https://t.me/joinchat/HFLOKUj0svnOt-s2PVh4tQ>, а также любым приложением позволяющим записать трек. **Как мы узнаем куда же вы убежали?**

1. Перед стартом участник обязуется скинуть в общий чат сообщение формата: «Я, фамилия, стартовый номер, выбегаю».

2. Запустить запись трека в удобном вам приложении.

3. В Telegram в для общем чате Федерации выбрать: «Скрепка» - «Геопозиция» - «Транслировать мою геопозицию» - на срок «8 часов».

Просим вас соблюдать Безопасность!

1. Это в первую очередь тренировка и развлечение! В целях собственной безопасности участники обязуются соблюдать ПДД и не приближаться к другим людям (не участникам).

2. Мы не используем для бега трассы категории М и Р! Учтите это при прокладывании своего трека! Кроме случаев пересечения данных трасс или движения по пешеходным дорожкам, проложенных вдоль трасс!

3. Мы НЕ используем общественный транспорт, личные автомобили и стороннюю помощь до финиша.

Будем искать победителей? Обязательно!

1. На финише (в любой момент в течении трех часов после старта, но не позже этого срока) участник должен сбросить в общий чат сообщение формата: «Я, фамилия, стартовый номер, финишировал». Затем отправить свои координаты в общий чат. 2. Не позднее 23:59 05 апреля 2020 на e-майл msaletters@gmail.com отправьте свой трек в формате gpx или km1. 3. Участники самостоятельно контролируют свое личное КВ. В случае опоздания участника в КВ (отсутствие от него сообщений о финише до истечения КВ) его результат не засчитывается. 4. Результаты (протокол) тренировки объявляются 6 апреля на страницах Федерации Приключенческих гонок. Выделяются три лучших результата у мужчин и женщин. Призеры получают дипломы по почте.

Важное!

Организаторы не предоставляют участникам услуги «камеры хранения» на время соревнований. Участники должны самостоятельно предусмотреть не только путь движения в рамках забега, но и пути и способы возвращения домой после финиша))) П-планирование и только планирование нас спасут!

Соревнование проводится без зрителей и без привлечения СМИ.

И самое важное! Честно позаимствованное у организаторов «Побега из Пылтсамаа»: «- Что делать, если у меня нет сил двигаться дальше? - Сесть и плакать, потому что никто не придёт вас спасать.»

Внесение изменений в правила и идею. В нашем мире пандемии возможно все. Обязуемся оперативно сообщать о вносимых изменениях на своих страницах в соц.сетях.

Контакты и прочее. Директор безобразия:

Михаил Сидорук / тел. +375 (29) 783-50-68 / mihail.sidoruk@gmail.com

Координатор проекта:

Монастырская Светлана / тел. + 375 (29) 857-30-44 / msaletters@gmail.com

<https://www.arf.by/>

<https://vk.com/arfby>

<https://www.facebook.com/adventure.racing.federation/>

<https://t.me/arfby>