

#Вместе_раздельно. Май 2020.

Только в движение живет человек!

Занятия спортом на свежем воздухе и позитивные эмоции сделают вас здоровее, а новый формат соревнований, который мы разработали, поможет не контактировать с другими людьми, при этом вы все же сможете чувствовать себя частью спортивного сообщества, ведь в тоже день другие участники, так же как и вы бегут или крутят педали стремясь максимально удалиться от городов.

Время сейчас тревожное – посмотрите в глаза своему страху, «проиграйте» самый чудовищный сценарий и убедитесь – вы сильнее, вы справитесь.

Представьте: вы делаете глубокий выдох и открываете глаза. Решение принято – пора валить. Вы еще здоровы, но вокруг вас бушует эпидемия. Вот-вот объявят карантин, крупные дороги уже перекрыты, любой встречный человек может оказаться зараженным страшным вирусом. Только ваши ноги помогут вам спастись и оказаться как можно дальше от места «вспышки» заразы. Не приближайтесь к другим людям. Не пользуйтесь общественным транспортом. Берегитесь сошедших с ума автовладельцев – не перебегайте дорог в неположенных местах, не пользуйтесь для движения дорогами классов М и Р.

Правила «Вместе_раздельно».

Зачем?

Забег и велогонка «Вместе_раздельно» - это снятие психологического стресса с помощью занятий спортом на свежем воздухе. А еще мы остаемся частью спортивного сообщества соревнуясь вместе раздельно – одна идея, одни соревнования, но все движутся в свое время по своему маршруту).

Когда?

3 мая 2020. Старт с 7:00 до 14:00 в любое удобное время, в любом удобном месте.

Как?

1. Необходимо зарегистрироваться на сайте ARF.BY с 26.04.2020 по 03.05.2020 (до 14:00). Вы можете выбрать 2-ух часовой забег или 3-ех часовую велогонку.
2. Необходимо оплатить участие на сайте BezKassira.by с 30.04.2020 по 03.05.2020 (до 14:00).
3. Всем участникам, зарегистрировавшимся до 29.04.20 мы разошлем (30.04.2020) именные стартовые номера в электронной версии, на e-мейлы, указанные при регистрации; вы можете (но не обязаны) распечатать его, чтобы стартовать с номером.
4. 03.05.2020 в любое время в промежутке с 07:00 до 14:00 участники стартуют в направлении «от города». Дальнейший маршрут каждый определяет самостоятельно. Задача каждого участника преодолеть максимальное расстояние (подсчет ведется по прямой от точки старта до точки финиша) за то контрольное время, которое вы выберете при регистрации. Главное - не сколько километров вы пробежите или проедете, а как далеко вы окажитесь от точки старта через это время. Передвигаться можно только бегом (шагом) или на велосипеде.

5. Соревнования личные. Участники могут двигаться совместно, хотя мы настоятельно не рекомендуем этого делать.
6. Командные результаты. Для тех участников, у которых в данных регистрации, указана команда – будет рассчитан командный результат: сумма расстояний всех членов команды, разделенная на их количество.
7. Место и время финиша индивидуально у каждого участника.
8. После финиша – до 23:59 04.05.2020 отправьте на msaletters@gmail.com ваш трек в формате gpx или kml.
9. Мы вышлем вам памятную медаль участника и ваш именной номер почтой в течении недели после соревнований.

Требования.

1. Возраст от 18 лет и старше. Физическая и психическая готовность к автономному передвижению.
2. Размер стартового взноса:
11 рублей без памятной медали (вы получите от нас письмо со своим стартовым номером);
18 рублей вместе с памятной медалью участника;
25 рублей с именной памятной медалью.*

*Мы вводим этот формат стартового взноса для тех участников, которые хотят и могут поддержать нас в это непростое время. На медали будет выгравирована ваша фамилия, так как она указана на сайте ARF.BY

3. Смартфон с полностью заряженной батареей и установленными приложениями Telegram <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.telegram.messenger&hl=ru> <https://apps.apple.com/ru/app/telegram-messenger/id686449807> и подключенным чатом Федерации Приключенческих гонок <https://t.me/joinchat/HFLOKUjosvnOt-s2PVh4tQ> , а также любым приложением позволяющим записать и ОБЯЗАТЕЛЬНО позволяющим скачать ваш gpx трек.

4. Перед стартом участник обязуется:
 - 4.1. скинуть в общий чат сообщение формата: «Я, фамилия, (напишите ваш стартовый номер), стартую». Затем отправить свои координаты в общий чат «Скрепка» - «Геопозиция» - «Отправить свою геопозицию».
 - 4.2. Запустить запись трека в удобном вам приложении.

5. Во время соревнований каждый участник обязуется:
 - 5.1. Соблюдать ПДД. Не передвигаться по дорогам категории М и Р (кроме случаев пересечения данных трасс или движения по пешеходным дорожкам, проложенных вдоль трасс).
 - 5.2. Не приближаться к другим людям (не участникам).
 - 5.3. Не использовать общественный транспорт, личные автомобили и стороннюю помощь ДО финиша.

6. После финиша (до истечения выбранного контрольного времени) участник должен отправить в общий чат сообщение формата: «Я, фамилия, стартовый номер, финишировал». Затем отправить свои координаты в общий чат «Скрепка» - «Геопозиция» - «Отправить свою геопозицию». Если участник опаздывает и отправляет свои координаты после КВ, то он штрафует: за каждую полную минуту из результата вычитается по 1 км для бегунов и по 2 км для велосипедистов. После 15 минут опоздания результат не засчитывается.

Результаты.

Предварительный протокол ведется он-лайн с помощью таблиц Google.

Окончательный протокол публикуется в течении трех дней после проверки треков.
Далее результаты вносятся на сайт ARF.BY.

Выделяются три лучших результата у мужчин и женщин среди бегунов и велосипедистов в каждом контрольном времени. Призеры получают дипломы по почте.

Важное!

Участники должны самостоятельно предусмотреть не только путь движения в рамках соревнований, но и пути и способы возвращения домой после финиша)))
Планирование и только планирование может вам помочь!

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:

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

Хеш-тег проекта #Вместе_раздельно

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

<https://vk.com/arfbby>

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

<https://t.me/arfbby>