

#ЗАБЕГ



ЯЛТА



6+

23 МАЯ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Приветствие	3
ONE RUN	4
Как получить стартовый пакет	5
Что входит в стартовый пакет	6
Медицинская справка-допуск	7
Программа	8
Схема фан-зоны	9
Перечень запрещенных предметов	10
Маршруты	11
Для участников дистанции 1 км	12
Пейсмейкеры	13
Памятка участника	14
Награждение	15
Наши проекты	16
Партнеры	17

ДОРОГОЙ АТЛЕТ!

23 мая – день, когда вся Россия выйдет на старт X Всероссийского полумарафона «ЗаБег.РФ»!

Ты – часть грандиозного события, которое объединяет бегунов от Камчатки до Калининграда! Мы рады, что ты с нами, и хотим, чтобы этот день запомнился мощными эмоциями, драйвом и невероятной атмосферой.

В этой памятке – вся самая важная информация о том, как будет проходить мероприятие.

Прочувствуй силу бегового движения и наслаждайся моментом!

ДО ВСТРЕЧИ 23 МАЯ
НА ПОЛУМАРАФОНЕ «ЗАБЕГ.РФ»!

БЕГ ОБЪЕДИНЯЕТ

В 2025 ГОДУ ПОЛУМАРАФОН
«ONE RUN» ОБЪЕДИНИЛ 26 СТРАН И СОБРАЛ БОЛЕЕ 40 000 УЧАСТНИКОВ,
СТАВ ВЕДУЩИМ БЕГОВЫМ СОБЫТИЕМ В МИРЕ.



#ONERUN



В 2026 ГОДУ С НАМИ БЕГУТ:

АРМЕНИЯ БАНГЛАДЕШ ЧИЛИ БРАЗИЛИЯ
МАЛАЙЗИЯ ЛИВАН ТАНЗАНИЯ НЕПАЛ
И ДРУГИЕ

Дата, время и адрес выдачи

20 мая 12:00–21:00 // г. Симферополь в Парке Тренева
21 мая 12:00–21:00 // г. Севастополь в Парке Победы
22 мая 12:00–20:00 // г. Ялта на Набережной им. Ленина, 1

**23 МАЯ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ
ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ НЕ БУДЕТ**

Для получения стартового пакета при себе необходимо иметь:

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Оригинал и копию медицинской справки в бумажном виде;
- Согласие на обработку персональных данных (сведений о состоянии здоровья);
- Для участников младше 18 лет требуется согласие родителей (законных представителей).

Если ты не можешь получить стартовый пакет в указанные дни, за тебя это могут сделать друзья или знакомые при предъявлении следующих документов:

- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- Подписанная доверенность в свободной форме с указанием твоих паспортных данных и доверенного лица;
- Копия твоего паспорта;
- Оригинал и копия медицинской справки в бумажном виде;
- Согласие на обработку персональных данных (сведений о состоянии здоровья);
- Для участников младше 18 лет требуется согласие родителей (законных представителей).

**СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ**

СОГЛАСИЕ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ВХОДИТ В СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

10

- Футболка участника*
- Брендированный мешок
- Номера участника с чипом хронометража
- Наклейка для камеры хранения
- Электронный сертификат участника**
- Подарки от партнеров***



- *Выдача футболок осуществляется из размерного ряда, оставшегося в наличии
- **Сертификат можно будет скачать по ссылке, когда придет результат с финишным временем
- ***Подарки могут меняться в зависимости от выбранного города

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК



1 →

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОРОДА МОСКВЫ
ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №00

СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допущен к соревнованиям по бегу
(или не имеет противопоказаний для участия
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

2 →

Дата « / / 20 г.

Врач 

3 ←

ПОЛИКЛИНИКА

- 1** Штмп медицинской организации / бланк медицинской организации с ее реквизитами;
- 2** Печать медицинской организации, на которой идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами;
- 3** Личная подпись и личная печать врача (должны друг другу соответствовать).

Справка обязательно должна содержать следующие сведения:

- Данные пациента: ФИО;
- Дата рождения (для несовершеннолетних с указанием полных лет);
- Вид спорта: бег;
- Дистанция: 1 км, 5 км, 10 км или 21.1 км;
- Результаты осмотра врача-терапевта: противопоказаний к забегу на дистанции 1 км, 5 км, 10 км или 21.1 км нет;
- Результат ЭКГ: полное описание результатов ЭКГ (расшифровка).

Срок действия медицинского заключения составляет 6 месяцев с момента выдачи документа, если не указан иной срок. При расширенном обследовании – до 1 года.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях утв. Приказом Министерства Здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 г. № 1144н.

- 07:00** Открытие стартово-финишного городка
- 08:30** Торжественная церемония открытия
- 09:00** Старт дистанции 21,1 км
- 09:15** Старт дистанций ПСБ 5 км и 10 км
- 12:00** Старт дистанции 1 км
- 12:30** Закрытие трассы соревнований
- 12:40** Церемония награждения победителей



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Вход в СФГ | 12. Массаж |
| 2. Выход из СФГ № 1 | 13. Гравировка медалей |
| 3. Выход из СФГ № 2 | 14. Камера хранения |
| 4. Стартово-финишная арка | 15. Мужская раздевалка |
| 5. Хронометраж | 16. Женская раздевалка |
| 6. Судейская бригада | 17. ЭКСПО |
| 7. Пункт управления | 18. Информационная стойка |
| 8. Пункт контроля | 19. Пункты гидрации |
| 9. Пульт DJ | 20 - 26. Посты охраны |
| 10. Пункт логистики | 27. Туалеты |
| 11. Медицинский пункт | 28. Мусорные баки |

Уважаемые участники и гости спортивного праздника!

В случае объявления в районе проведения соревнований режима беспилотной или ракетной опасности просим проявлять выдержку и спокойствие, действовать строго в соответствии с рекомендациями и требованиями организаторов состязаний, сотрудников правоохранительных органов и специальных служб.

Соблюдая дисциплину и порядок следует незамедлительно покинуть место соревнований и пройти в расположенное рядом ближайшее укрытие!

Нарушение антитеррористического законодательства преследуется по закону в административном и уголовном порядке!

Уважаемые участники и гости спортивного праздника!

В интересах обеспечения Вашей личной безопасности убедительно просим до ЗАВЕРШЕНИЯ соревнований фото и видеоматериалы с месте событий в социальные сети и иные ресурсы НЕ ВЫКЛАДЫВАТЬ, прямую трансляцию НЕ ВЕСТИ.

В районе проведения состязаний действует режим информационной тишины и «гигиены»!

Нарушение антитеррористического законодательства преследуется по закону в административном и уголовном порядке!



Оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы, колющие и режущие предметы, а также др. предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатых, ядовитых, отравляющих, едко пахнущих и радиоактивных веществ.



Огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, фейеры, петарды, пневмохлопушки, газовые баллоны и предметы (химические материалы), в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению и воспламенению.



Красящие вещества.



Духовые приспособления для извлечения звуков, в том числе вуузелы, за исключением горнов и дудок.



Алкогольные напитки любого рода, наркотические и токсические вещества или стимуляторы.



Прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра.



Пропагандистские материалы экстремистского характера или содержащие нацистскую атрибутику или символику, в том числе экстремистских организаций.



Технические средства, способные помешать проведению Соревнования или его участникам (лазерные устройства, фонари, средства звукоусиления).



Беспилотные технические средства.



Громоздкие предметы (вещи), мешающие другим участникам и зрителям.



Велосипеды, самокаты (в том числе электрические), скейтборды, роликовые коньки и другие средства передвижения.



Присутствие животных любого вида и размера на мероприятии также не допускается.

МЕСТО СТАРТА

г. Ялта, Набережная им. Ленина, 1

ВРЕМЯ СТАРТОВ

1 км — 12:00

ПСБ 5 км — 09:15

10 км — 09:15

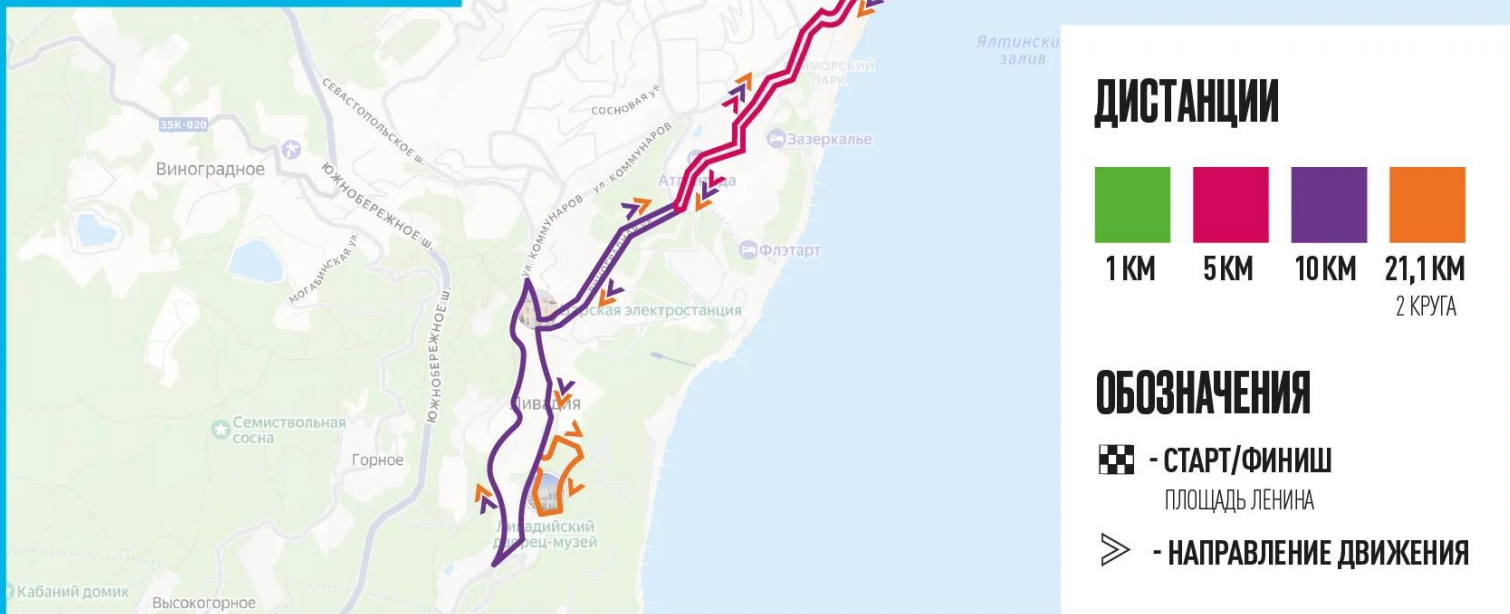
21,1 км — 09:00

#ЗАБЕГ

ЯЛТА 2026

#ЗАБЕГ

ДОСТИГАЕМ ЦЕЛИ ВМЕСТЕ 10 ЛЕТ



КТО ЭТО ТАКИЕ?

Пейсмейкеры – это бегуны, которые проходят всю дистанцию в определенном темпе и помогают другим участникам финишировать с нужным результатом.

На ЗаБег.РФ ты сможешь встретить пейсмейкеров на дистанциях 10 км и 21,1 км.

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ?

- Ориентироваться на темп без гаджетов;
- Правильно распределять силы на забеге;
- Обрести компанию;
- Предупредить о сложных участках и ближайших пунктах питания.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ДИСТАНЦИЙ

- 1 км — 15 минут
- ПСБ 5 км — 50 минут
- 10 км — 1 час 30 минут
- 21,1 км — 3 часа 00 минут

21,1 км

Финишное время 1 час 35 мин, темп 4:29

Финишное время 1 час 45 мин, темп 4:58

Финишное время 2 часа 00 мин, темп 5:40

10 км

Финишное время 0:45 мин, темп 4:29

Финишное время 0:50 мин, темп 4:58

Финишное время 1:00 мин, темп 5:59

ПСБ 5 км

Финишное время 0:22 мин, темп 4:23

Финишное время 0:25 мин, темп 4:58

Финишное время 0:30 мин, темп 5:58

- 1 В день старта проверь прогноз погоды, подбери комфортную одежду и при необходимости воспользуйся солнцезащитным кремом.
- 2 Мы рекомендуем прийти на фан-зону за 40 минут до времени твоего старта.
- 3 Воспользуйся раздевалкой при необходимости.
- 4 Сдай вещи в камеру хранения. Убедись, чтобы номер твоего пакета совпадал со стартовым номером.
- 5 Сделай разминку вместе с нашими энергичными тренерами.
- 6 Убедись, чтобы стартовый номер и чип хронометража были закреплены верным образом: на груди/животе, чтобы судьи могли его видеть.
- 7 Проследуй в стартовый коридор в соответствии со своим кластером.
- 8 Наслаждайся бегом в компании единомышленников.
- 9 Улыбайся на протяжении всей дистанции — тебя снимают камеры.
- 10 Пожалуйста, не стесняйся обращаться за помощью, если почувствуешь себя плохо или заметишь, что стало плохо другому участнику. В экстренном случае обращайся к волонтерам или судьям, привлеки внимание окружающих и вызови медицинскую помощь.
- 11 После финиша не спеши уходить домой, а дождись награждения дистанции, в которой ты принимал участие.

НЕ СПЕШИ УХОДИТЬ ПОСЛЕ СТАРТА ДОМОЙ!

Возможно, именно ты стал победителем абсолютного зачета или призером в своей возрастной категории.

КАТЕГОРИИ ЗАЧЕТОВ:

5 КМ

10 КМ

21,1 КМ

1 КМ

- абсолютный зачет: 1-3 место
- возрастные категории: 1-3 место
- возрастные категории

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:

1 КМ

6–9 лет, 10–13 лет, 14–17 лет, 18 лет и старше

5 КМ

16–17 лет, 18–34 лет, 35–44 лет, 45–54 лет, 55–64 лет, 65 лет и старше

10 КМ

18–34 лет, 35–44 лет, 45–54 лет, 55–64 лет, 65 лет и старше

21,1 КМ

ГОНКА ГЕРОЕВ

Уфа - 30 мая
Москва - 20 июня
Нижний Новгород - 4 июля
Самара - 20 июня

Санкт-Петербург - 13 июня
Екатеринбург - 13 июня
Новосибирск - 27 июня
Владивосток - 18 июля

Менделеевск - 25 июля
Казань - 15 августа
Тула - 5 сентября
Волгоград - 22 августа



Санкт-Петербург - 3 октября
Москва - 17 октября



Московская область - 30 мая
Санкт-Петербург - 25-26 июля
Нижний Новгород - 26-27 сентября



Нижний Новгород - 5-6 сентября



Московская область - 30 мая
Санкт-Петербург - 25-26 июля
Нижний Новгород - 26-27 сентября

УЧАСТВОВАТЬ

НАШИ ДРУЗЬЯ И ПАРТНЕРЫ ЖЕЛАЮТ ТЕБЕ ЛЕГКОГО СТАРТА И ОТЛИЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА!

Генеральный спонсор



Генеральный информационный партнер



Информационные партнеры



Партнеры

HUAWEI WATCH FIT 4



#ЗАБЕГ



ЯЛТА



23 МАЯ

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ