

Положение
7-го летнего трейлмарафона «Самопревосхождение»
на 62 км, 44 км, 22 км и 8 км.

1. Общие положения

Легкоатлетический летний ультра трейлмарафон пробег **«Самопревосхождение»** (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с календарным планом сообщества “Бег в Радости Самопревосхождения” на 2026 год, утвержденным организационным советом.

Соревнования проводятся с целью оздоровления населения города Костаная и Костанайской области с приглашением любителей бега из других городов и областей РК.

Для достижения поставленной цели предусмотрено решение следующих задач:

- пропаганда оздоровительного бега как наиболее массовой доступной формы укрепления здоровья и физического развития;
- ознакомление с природой Костанайской области, развитие внутреннего туризма и активного отдыха граждан
- привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов на дистанциях ультрамарафона и полумарафона в условия пересеченной местности;
- выявление сильнейших спортсменов на дистанции 8 км в условия пересеченной местности;
- контроль за динамикой спортивной формы спортсменов.
- развития трейл соревнований с различной поверхностью трассы, в том числе по пересеченной и горной местности.

2. Руководство проведением соревнования

Общее руководство Марафоном осуществляет КЛБ **«Бег в Радости Самопревосхождения»**.

Организация по подготовке и проведению Марафона возлагается на Организационный комитет Марафона (далее – Оргкомитет).

В состав Оргкомитета входят:

- КЛБ «Бег в Радости Самопревосхождения»;

Оргкомитет утверждает Положение о Марафоне (далее – Положение), место и время проведения, а также вносит изменения и дополнения в настоящее Положение.

Оргкомитет отвечает за:

- подготовку документов и материалов;
- предоставление призов для вручения победителям и призерам Марафона;
- информационное обеспечение участников;
- обеспечение судейства;
- аренду спортивных сооружений;
- организацию мер безопасности и медицинского обеспечения забега.

Контроль за подготовкой и проведением Марафона, рассмотрением официальных протестов и решением спорных вопросов, а также рассмотрение документов и допуск к участию в соревновании возлагается на Оргкомитет.

3. Место и время проведения

День и время проведения забега: 08 августа 2026 года, СТАРТ в 9:00, для дистанций 22, 44 и 62 км, контрольное время на 22 км - 3 часа, для дистанции ультрамарафона 44 км - 6 часов 30 минут, а для ультра трейла на 62 км контрольное время 8 часов.

Для дистанций 8 км СТАРТ будет в 10:00 для дистанции 8 км - 1 час 20 минут.

Место проведения: Костанайская область, Алтынсаринский район, п. Щербаково, лесной массив санатория “Сосновый Бор”, старт и финиш будет осуществлен в одном месте.

Перед стартом необходимо ознакомиться с трассой пробега для этого **ОБЯЗАТЕЛЬНО** скачать её себе на смартфон по ссылке:

GPX формат трека для часов и телефона

<https://disk.yandex.ru/d/xO5wXeumA2Z3KA>

А в виде схемы карту можно скачать здесь:

https://disk.yandex.ru/i/1oVP7d7ctYe_cQ

4. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Во избежание травм и недопущения нарушения техники безопасности, участники должны иметь спортивную форму и спортивную обувь.

При регистрации участник подписывает согласие с тем, что участие в

соревнованиях может быть потенциально опасным для его здоровья и ответственность за его сохранность он берёт на себя. В случае возникновения травмы или схода с дистанции необходимо незамедлительно сообщить организаторам либо передать информацию о вашем местонахождении на трассе волонтерам или другим участникам. На протяжении всего забега будет работать команда медиков. Сворачивать с установленной трассы категорически запрещается.

На всей трассе будет работать четыре пункта питания с водой, охлаждающими напитками, бананами, чаем и сухофруктами.

5. Требования к участникам и условия их допуска

Соревнования личные. К участию в соревнованиях на дистанциях 62 км, 44 км и 22 км допускаются спортсмены с 18 лет, на дистанции 8 км с 15 лет

- мужчины и женщины, имеющие соответствующую подготовку в составе команд, а также индивидуально.

Так как пробег проходит в лесном массиве по пересеченной местности, а также в связи с отсутствием в некоторых местах трассы мобильной связи, у нас есть требование для допуска участника на старт только при наличии следующих предметов: 1) Кроссовки с высокой подошвой; 2) Кепка или бафф; 3) Полностью заряженный телефон со скачанной на него картой пробега; 4) Свисток.

Во время всего пробега необходимо быть доступным на номере телефона, указанном при регистрации.

Место проведения: Костанайская область, Алтынсаринский район, п. Щербаково, лесной массив санатория “Сосновый Бор”, старт и финиш в одном месте:

- для дистанции 8 км - 1 круг по лесному массиву согласно карте;
- для дистанции 22 км - 1 круг по лесному массиву согласно карте;
- для дистанции 44 км необходимо пробежать 2 круга согласно карте;
- для дистанции 62 км необходимо пробежать 2 круга согласно карте .

Ответственность за состояние своего здоровья участники пробега на всех дистанциях несут сами.

Регистрационный взнос

Регистрация на 62 км - дистанция супер ультратрейл регистрационный взнос составляет – 21 000 тенге до 31.05.2026, до 30.06.2026 будет 23 000 тенге, до 31.07.2026 и до старта 25 000 тенге. Если лимит участников не будет достигнут ранее. При предварительной электронной регистрации по ссылке регистрации:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetRIMYCJaxaanM4U1K7oPzCvrU-DhsNpeFhNa6rsISyW8Ijw/viewform>

Регистрация на 44 км регистрационный взнос на ультрамарафонскую дистанцию (44 км) составляет - 18 000 тенге до 31.05.2026, до 30.06.2026 будет 20 000 тенге, до 31.07.2026 и до старта 22 000 тенге. При предварительной электронной регистрации по ссылке регистрации:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetRIMYCJaxaanM4U1K7oPzCvrU-DhsNpeFhNa6rsISyW8Ijw/viewform>

Регистрация на 22 км - регистрационный взнос на полумарафон (22 км) составляет – 16 000 тенге до 31.05.2026, до 30.06.2026 будет 18 000 тенге, и до 31.07.2024 до старта 20 000 тенге.

При предварительной электронной регистрации по ссылке

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetRIMYCJaxaanM4U1K7oPzCvrU-DhsNpeFhNa6rsISyW8Ijw/viewform>

Регистрация на 8 км - регистрационный взнос забега на 8 км составляет – 10 000 тенге до 31.05.2026, до 30.06.2026 будет 12 000 тенге и до 31.07.2026 будет 14 000 тенге , если не будет достигнут лимит участников ранее. При предварительной электронной регистрации по ссылке

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetRIMYCJaxaanM4U1K7oPzCvrU-DhsNpeFhNa6rsISyW8Ijw/viewform>

Регистрация осуществляется только лично каждым участником, с указанием номера телефона с ватсап, телеграмм. Отмена регистрации с возвратом денег возможна только за 30 дней до старта данного трейла, в остальных случаях деньги не возвращаются.

Изменение регистрационных данных на другого человека возможно только до 31 июля 2026 года.

После регистрации необходимо будет получить стартовый пакет с номером и картой пробега заранее за день до старта. По окончанию трейла каждый участник получает памятную медаль забега. Выдача стартового пакета для участников будет производиться централизованно. Дата, время и место выдачи стартового пакета будут опубликованы на странице Инстаграм и канале Телеграм @run_in_joy

Возраст участников определяется на дату проведения Соревнований.

Каждый участник Соревнований обязуется подписать расписку о личной ответственности за свое здоровье (приложение № 1). Для несовершеннолетних, для родителей/законным представителям участника, нужно заполнять Приложение №2.

Судейская команда оставляет за собой право дисквалифицировать участников в случае:

- если участник начал забег без допуска и проверки судейской команды перед стартом, опоздания на старт, выявления фактов сокращения участником дистанции, использования любых механических средств передвижения или фальсификации своего результата, выход на старт без стартового номера, выход на старт без трека в телефоне или часах;

Спорные моменты по окончании пробега принимаются только с наличием трека дистанции на телефоне или часах, а также зафиксированного результата любой программой GPS, типа Strava.

Награждение победителей и призеров

Награждение на каждой дистанции проводится с учетом следующих возрастных групп:

Для дистанций 62 км, 22 км, 44 км:

- мужчины: 1) 18-29 лет; 2) 30 – 39 лет; 3) 40-49 4) 50 лет и старше.
- женщины: 1) 18-29 лет; 2) 30 – 39 лет; 3) 40-49 4) 50 лет и старше.

Для дистанций 8 км:

- мужчины: 1) 15-29 лет; 2) 30 – 39 лет; 3) 40 – 49 лет; 4) 50 лет старше.
- женщины: 1) 15-29 лет; 2) 30 – 39 лет; 3) 40 – 49 лет; 4) 50 лет и старше

Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются призами, кубками и грамотами.

Отчет о проведении и протокол Соревнования представляет клуб на странице Инстаграм и своём телеграмм канале @run_in_joy в течение 3 дней после окончания Соревнований.

Контактный телефон директора трассы Каптёл Дмитрия: 8-707-447-34-30,
e-mail: nord_sys@mail.ru

Канал Телеграм КЛБ «Бег в Радости Самопревосхождения» @run_in_joy
Инстаграм @run_in_joy

**Данное положение является официальным приглашением на участие в
соревновании!**

Приложение 1.

Расписка участника о личной ответственности за своё здоровье

трейлмарафона «Самопревосхождения» 08.08.2026

Я _____, _____ г.р.,

фамилия, имя, отчество, год рождения,

являюсь участником трейлпробега «Самопревосхождение» Костанайского клуба любителей бега «Бег в Радости Самопревосхождения» который проходит на территории Соснового Бора

08 августа 2026 года (далее – Соревнования) и, находясь в здравом уме и твердой памяти, отчетливо осознаю все риски, связанные с участием в Соревнованиях, несу полную личную ответственность за свое здоровье, физическое состояние и все возможные последствия, произошедшие со мной во время Соревнований. К организаторам Соревнований претензий не имею.

В соответствии со статьей 145 Гражданского кодекса Республики Казахстан и в целях

трейлмарафона и полумарафона «Самопревосхождение» Костанайского клуба любителей бега «Бег в Радости Самопревосхождения», согласно положения (далее Организатор), настоящим предоставляю свое согласие на осуществление Организатором или третьими лицами, видео и фотосъемки изображения (фотографии и/или видеоролик) / участия в Соревновании, а также предоставляю Организатору на опубликование, воспроизведение и распространение, использование изображения любыми способами и любыми средствами без ограничения по сроку и по территории использования. Настоящее согласие предоставляю на безвозмездной основе.

Дата _____

Подпись _____

ФИО _____

Приложение 2.

**Расписка для несовершеннолетнего участника о личной ответственности за своё здоровье
трейлмарафона «Самопревосхождения» 08.08.2026 на дистанции 8 км.**

Я, _____ (полное ФИО родителя/ законного
представителя),

данным документом подтверждаю, что я являюсь родителем/законным представителем

_____ (полное ФИО участника забега),

находится в хорошей физической форме, прошел(а) медицинское освидетельствование и не имеет
медицинских противопоказаний для участия в забегах, является участником трейлмарафона
«Самопревосхождение» Костанайского клуба любителей бега «Бег в Радости
Самопревосхождения» 08 августа 2026 года (далее – Соревнования)

Я осознаю все риски, связанные с данным событием и понимаю, что забег требует серьезной
спортивной подготовки.

Я осознаю, что в результате участия могут наступить неблагоприятные последствия для
здоровья. Ответственность за его/ее безопасность и здоровье несу самостоятельно. При
несчастном случае/смерти вовремя или после соревнований, получении травмы или получении
физического ущерба, я добровольно и заведомо отказываюсь от каких-либо материальных и иных
претензий и требований к организаторам “Самопревосхождение”. Данный отказ от претензий
распространяется на возможных наследников и опекунов.

Я и участник ознакомлен(а) с положением и регламентом забега, и осознаю, что при их
нарушении могу быть дисквалифицирован(а).

Я и участник ознакомился(ась) с данным документом и понял(а) его смысл.

Осведомлен(а), что необходимо забрать стартовый пакет участника в объявленном месте выдачи
стартового пакета.

Согласен(а) с тем, что не допущен(а) до соревнований 08 августа 2026 г, если не заберем свой стартовый пакет участника, в дни выдачи. При себе обязательно иметь:

- копию удостоверения личности;**
- копию свидетельства о рождении;**
- данную расписку в распечатанном виде и заполненную собственноручно.**

В соответствии со статьей 145 Гражданского кодекса Республики Казахстан и в целях

трейлмарафона «Самопревосхождение» Костанайского клуба любителей бега «Бег в Радости Самопревосхождения», согласно положения (далее Организатор), настоящим предоставляю свое согласие на осуществление Организатором или третьими лицами, видео и фотосъемки изображения (фотографии/или видеоролик) / участия в Соревновании, а также предоставляю согласие Организатору на опубликование, воспроизведение и распространение, использование изображения любыми способами и любыми средствами без ограничения по сроку и по территории использования. Настоящее согласие предоставляю на безвозмездной основе.

Подтверждаю, что при подписании настоящей Расписки не нахожусь в состоянии

наркотического, токсического, алкогольного опьянения, по состоянию здоровья могу

осуществлять и защищать свои права и исполнять обязанности, не страдаю заболеваниями,

могущими препятствовать осознанию сути подписываемого документа, а также подтверждаю, что

не нахожусь под влиянием заблуждения, обмана, насилия, угрозы, злонамеренного соглашения

или стечения тяжелых обстоятельств. За Расписку, написанную не собственноручно Организатор

ответственности не несет.

Текст настоящего документа прочитан мной самостоятельно, содержание соответствует моим

действительным целям и намерениям, смысл документа и юридические последствия документа

мне понятны.

Дата _____

Подпись _____

ФИО _____