

RUN IN JOY

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тренировочного
ультрамарафона
Self-Transcendence

Дата	3 октября 2026 года
Место	Триатлон-парк, г. Костанай
Форматы	12 часов — старт в 08:00 6 часов — старт в 14:00
Длина круга	1 250 м
Организационный сбор	3 000 тенге с участника

RUN IN JOY — Бег в Радости Самопревосхождения

1. Общие положения

Настоящее Положение описывает условия проведения тренировочного ультрамарафона RUN IN JOY — Self-Transcendence (далее — Забег). Забег проводится сообществом RUN IN JOY — «Бег в Радости Самопревосхождения» в Триатлон-парке города Костаная 3 октября 2026 года. Это любительский тренировочный формат, предназначенный для совместного бега, проверки личной выносливости и набора объёма. Участие не предполагает обязательной цели установить рекорд или занять место.

Организаторы подготовят круговую трассу и оборудование для фиксации кругов; предусмотрены музыкальное сопровождение, вода и горячий чай на финише. После окончания запланировано вручение грамот. Номер экстренной службы размещён в судейской палатке.

2. Дата, место и программа

Дата: суббота, 3 октября 2026 года. Место: Триатлон-парк, г. Костанай. Точка сбора — место старта и судейская палатка: [открыть на карте](#).

Формат	Старт	Плановое окончание
12 часов	08:00	20:00
6 часов	14:00	20:00

Выдача стартовых номеров зарегистрированным участникам 12-часового формата начинается 3 октября в 07:30, участникам 6-часового формата — в 13:30; выдача проходит в судейской палатке у места сбора. Рекомендуется прибыть заранее, чтобы размяться и получить инструктаж. Оба формата завершаются в 20:00.

Схема круга

Длина одного круга — 1 250 м. Направление движения показано стрелками на схеме.

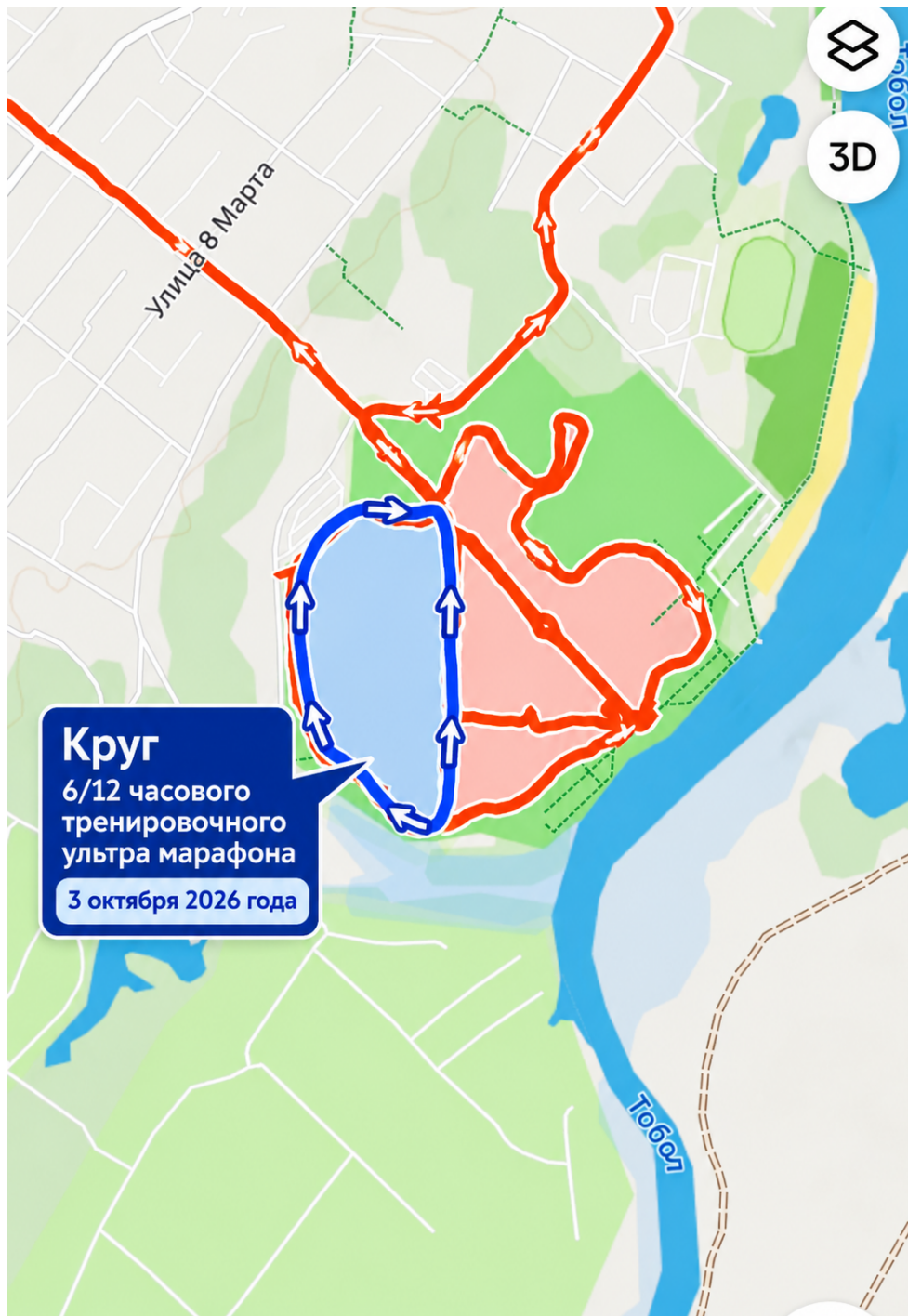


Схема маршрута тренировочного ультрамарафона RUN IN JOY • 3 октября 2026 года

3. Формат участия и учёт кругов

Участник выбирает формат на 6 или 12 часов при регистрации и проходит круговую трассу в собственном темпе. Допускаются бег, чередование бега и ходьбы, остановки и отдых. Движение по кругу разрешено только против часовой стрелки, по направлению стрелок на круге Триатлон-парка. Участник должен двигаться по обозначенному маршруту, не сокращать его и выполнять указания организаторов.

Организаторы фиксируют число завершённых кругов с помощью подготовленного оборудования. Последний неполный круг не засчитывается. К 20:00 участники завершают дистанцию у места старта/финиша; чтобы результат был зафиксирован, необходимо закончить полный круг к этому времени. Поскольку это тренировочный формат, итоговый учёт кругов не следует трактовать как сертифицированный официальный результат.

4. Регистрация и организационный сбор

Для участия необходима предварительная регистрация и подтверждение организатора. Приём заявок заканчивается 2 октября 2026 года в 12:00; регистрации в день старта нет. Лимит — 10 участников на каждый формат (6 и 12 часов); после заполнения мест регистрация на соответствующий старт закрывается. Организационный сбор составляет 3 000 (три тысячи) тенге с участника. Оплата обязательна; участник направляет квитанцию способом, указанным в форме регистрации. Организатор вручную проверяет поступление оплаты и подтверждает регистрацию. Если Забег отменён или перенесён по инициативе организаторов, организационный сбор возвращается полностью. В иных случаях сбор не возвращается. Для допуска к старту также необходимо подписать расписку участника (Приложение 1).

5. Организация, питание и бытовые условия

Организаторы обеспечивают маршрут, оборудование для фиксации кругов, музыкальное сопровождение, воду и горячий чай на финише. Каждый участник самостоятельно приносит и организует своё питание.

Туалет, раздевалка, место хранения вещей, зона личного питания и место для сопровождающих находятся рядом с местом старта. Участникам рекомендуется подобрать одежду и обувь по погоде и состоянию покрытия трассы, иметь личный телефон и сообщить близкому человеку о своём участии. Запрещается создавать помехи другим участникам, оставлять мусор на трассе и продолжать движение при явном ухудшении самочувствия.

6. Требования к участникам и безопасность

К участию допускаются только лица старше 18 лет, прошедшие предварительную регистрацию, ознакомившиеся с настоящим Положением и подписавшие расписку. Для участия в формате 6 часов необходим опыт бега на дистанции не менее 21 км; для формата 12 часов — не менее 42 км. Участник самостоятельно оценивает готовность к длительной физической нагрузке; при сомнениях в состоянии здоровья ему следует заранее получить медицинскую консультацию.

На трассе будет находиться медицинский работник. Круговая трасса проходит в общественном пространстве; участники обязаны соблюдать правила парка, учитывать посетителей и других участников движения, следовать указателям и инструкциям команды Забега. При ухудшении самочувствия или сходе с дистанции участник должен немедленно сообщить волонтерам по телефону/Telegram +7 707 447-34-30 либо лично подойти в судейскую палатку. Контактный номер экстренной службы размещён в судейской палатке.

7. Финиш, грамоты и фото/видеосъёмка

Грамоты выдаются всем участникам. Формируется единый абсолютный рейтинг по результату учёта завершённых кругов; возрастные категории и денежные призы не устанавливаются. Официальные рекорды не регистрируются.

На мероприятии возможна фото- и видеосъёмка организаторами для освещения деятельности RUN IN JOY. Участник отдельно выбирает в расписке, согласен ли он на использование своего изображения организаторами в материалах об этом мероприятии.

8. Изменения и связь с участниками

Организаторы вправе уточнять организационные детали и информируют зарегистрированных участников об изменениях через официальные каналы RUN IN JOY и контакты, указанные при регистрации. При неблагоприятной погоде, ограничениях доступа в парк или иных обстоятельствах, влияющих на безопасность, формат, время или проведение Забега, организаторы сообщают дальнейший порядок действий участникам.

Организатор: Каптёл Дмитрий. Телефон для связи и Telegram: +7 707 447-34-30.

Приложение 1

Расписка участника тренировочного ультрамарафона

RUN IN JOY — Self-Transcendence • 3 октября 2026 года • Триатлон-парк, г. Костанай

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество)

дата рождения _____, формат: ☐ 6 часов ☐ 12 часов,

Подтверждаю, что ознакомился(лась) с Положением о тренировочном ультрамарафоне RUN IN JOY — Self-Transcendence и понимаю, что длительная физическая нагрузка связана с риском ухудшения самочувствия и получения травмы. Я самостоятельно оцениваю своё состояние и готовность к участию и обязуюсь прекратить нагрузку и сообщить организаторам, если почувствую недомогание.

Ответственность за своё здоровье во время забега и после его окончания полностью принимаю на себя. Претензий к организаторам не имею и иметь не буду.

Мне известно, что это тренировочное мероприятие, а не соревнование с официальной сертификацией результатов. Я обязуюсь соблюдать обозначение трассы, правила общественного пространства и инструкции организаторов, не создавать опасности другим участникам и сообщать команде Забега о сходе с трассы или необходимости помощи.

Контакт для экстренной связи (имя и телефон): _____

Фото- и видеосъёмка организаторами

Отдельно отмечаю свой выбор относительно съёмки и использования моего изображения организаторами RUN IN JOY в материалах об этом мероприятии (например, на официальных страницах клуба):

☐ СОГЛАСЕН(НА) ☐ НЕ СОГЛАСЕН(НА)

Дата: _____ Подпись: _____ ФИО: _____

Участник подтверждает, что ему больше 18 лет; участники младше этого возраста к Забегу не допускаются.