

БЕЖИМ
ВМЕСТЕ

ПОЛУМИНСКИЙ
2023 МАРАФОН

ГИД
УЧАСТНИКА



- 3 О ЗАБЕГЕ
- 3 МАРШРУТ
- 3 РАСПИСАНИЕ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА
- 4 ДИСТАНЦИЯ 21.097КМ
- 5 ДИСТАНЦИЯ 10.5КМ
- 6 ДИСТАНЦИЯ 5КМ
- 7 ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА
- 8 СОСТАВ СТАРТОВОГО ПАКЕТА
- 8 МЕДАЛЬ ФИНИШЁРА
- 8 МЕРЧ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА
- 9 СТАРТОВО-ФИНИШНЫЙ ГОРОДОК
- 10 СТАРТ
- 10 ФИНИШ
- 10 ТУАЛЕТЫ
- 10 РАЗДЕВАЛКИ
- 11 КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ
- 12 ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ
- 12 МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
- 13 ПЕЙСМЕЙКЕРЫ
- 13 РЕЗУЛЬТАТЫ
- 14 НАГРАЖДЕНИЕ
- 15, 16 СЕМЕЙНЫЙ ЗАБЕГ
- 17 БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЕГ #ДЛЯКАЖДОГОРЕБЁНКА
- 18 ДЕТСКАЯ ЗОНА НА СТАДИОНЕ “ДИНАМО”
- 18 МЕДАЛЬ БОЛЕЛЬЩИКА
- 18 ФОТОГРАФИИ
- 18 ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

**БЕЖИМ
ВМЕСТЕ!**

О ЗАБЕГЕ

Минский полумарафон - одно из самых масштабных спортивных событий страны, ставшее визитной карточкой нашей столицы и лучшей возможностью узнать Минск, дышать с городом в унисон и прочувствовать его поддержку.

На мероприятии представлены дистанции 21.097км, 10.5км и 5км для любителей бега любого уровня подготовки, а также Семейный забег для самых маленьких спортсменов.

МАРШРУТ

Старт всех дистанций Минского полумарафона, как и в прошлом году, будет дан возле центральной спортивной площадки страны - Национального олимпийского стадиона "Динамо", а зона финиша разместится на его легкоатлетической арене.

Маршрут главной дистанции Минского полумарафона проходит в два круга от улицы Кирова по проспектам Независимости, Машерова, Победителей и другим улицам столицы. Участники забегов на 21.097км и 10.5км пробегут мимо Дворца Независимости, Площади Победы, Музея Великой Отечественной войны, Стелы "Минск-город герой", Национального выставочного центра БелЭкспо, Большого театра и других достопримечательностей.

Участники забега на 5км преодолеют один круг по улицам Кирова, Свердлова, проспекту Независимости, улицам Янки Купалы, Интернациональной, Ленина и Ульяновской с видом на Дворец Республики и Белорусский государственный цирк.

РАСПИСАНИЕ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА

- 9:00 - старт на дистанции 21.097км и 10.5км
- 11:00 - награждение на дистанциях 21.097км и 10.5км (абсолют)
- 12:00 - старт на дистанции 5км
- 12:30 - награждение на дистанциях 21.097км и 10.5км (возрастные категории)
- 13:00 - старт Семейного забега
- 13:30 - награждение на дистанции 5км

ПОЛУМИНСКИЙ МАРАФОН ◀ 2023

МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ 21.097КМ

Ул. Кирова - ул. Свердлова - проспект Независимости - ул. Коммунистическая - ул. Куйбышева - ул. Янки Купалы - ул. Сторошовская - проспект Машерова - проспект Победителей - ул. Ленина - проспект Независимости - ул. Коммунистическая - ул. Куйбышева - ул. Янки Купалы - ул. Сторошовская - проспект Машерова - проспект Победителей - ул. Ленина - проспект Независимости - ул. Свердлова - ул. Ульяновская - бульвар 17 сентября - Национальный олимпийский стадион "Динамо"



МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ 10.5KM

Ул. Кирова - ул. Свердлова - проспект Независимости - ул. Коммунистическая - ул. Куйбышева - ул. Янки Купалы - ул. Сторожевская - проспект Машерова - проспект Победителей - ул. Ленина - проспект Независимости - ул. Свердлова - ул. Ульяновская - бульвар 17 сентября - Национальный олимпийский стадион "Динамо"



МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ 5КМ

Ул. Кирова - ул. Свердлова - проспект Независимости - ул. Янки Купалы - ул. Интернациональная - ул. Ленина - проспект Независимости - ул. Свердлова - ул. Ульяновская - бульвар 17 сентября - Национальный олимпийский стадион "Динамо"



ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Выдача стартовых пакетов осуществляется на Экспо на территории Национального олимпийского стадиона “Динамо” (г. Минск, ул. Кирова 8к.6) в районе секторов А5-А6.

7 сентября (четверг): с 13:00 до 20:00

8 сентября (пятница): с 13:00 до 20:00

9 сентября (суббота): с 12:00 до 20:00

В день старта, 10 сентября (воскресенье), получить стартовый пакет могут только иногородние участники при предъявлении регистрации за пределами г. Минска.

С 6:00 до 8:00 - дистанции 10.5км и 21.097км

С 8:00 до 11:00 - дистанция 5км и Семейный забег

Для получения стартового пакета необходимо предъявить:

- паспорт (оригинал или копия) или оригинал любого другого документа, удостоверяющего личность;
- оригинал Расписки о несении персональной ответственности за состояние своего здоровья или медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий спортом;
- для участников, зарегистрированных без стартового взноса: документ, подтверждающий льготу (студенческий билет, пенсионное удостоверение и т.д.);
- для несовершеннолетних: подписанный оригинал Согласия одного из законных представителей.

Расписку и Согласие можно заполнить в пункте выдачи номеров или скачать их при регистрации на платформе runin.by и принести его с собой в распечатанном виде.

Если Вы не можете забрать пакет участника сами, его может получить для Вас доверенное лицо (друг или член семьи) по доверенности в произвольной форме при предоставлении оригинала Расписки о несении персональной ответственности за состояние здоровья или Согласия законных представителей.

СОСТАВ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

- стартовый номер с чипом хронометража (без при выборе соответствующей регистрации на 5км);
- булавки;
- наклейка для камеры хранения;
- фирменная футболка (для дистанции 21.097км);
- медаль и вода на финише;
- бонусы от спонсоров и партнёров.

МЕДАЛЬ ФИНИШЁРА



МЕРЧ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА

В зоне выдачи номеров на Экспо можно будет приобрести сувенирную продукцию с символикой Минского полумарафона.

Там же можно будет купить фирменную футболку Минского полумарафона:



СТАРТОВО-ФИНИШНЫЙ ГОРОДОК

Стартово-финишный городок расположен на территории Национального олимпийского стадиона “Динамо”.



Как добраться:

В день Минского полумарафона, 10 сентября, вы сможете попасть на стадион “Динамо” через входы, расположенные по улицам Кирова и Ульяновской. На входах будет осуществляться досмотр сотрудниками правоохранительных органов, поэтому, пожалуйста, не берите с собой колюще-режущие предметы, опасные и взрывчатые вещества.

Мы рекомендуем приезжать к месту старта на общественном транспорте, так как значительная часть улиц вблизи стадиона “Динамо” будет перекрыта. Ближайшие станции метро - Площа Леніна/Вакзальная, Кастрычніцкая/Купалаўская, Першамайская.

СТАРТ

Старт всем дистанциям Минского полумарафона будет дан на улице Кирова возле Национального олимпийского стадиона “Динамо”. Выход в зону старта со стадиона осуществляется через ворота возле ледового катка, а также возле главной арки.

Старт забегов на 21.097км и 10.5км - в 9:00, 5км - 12:00, Семейного забега - в 13:00.

Отсчёт вашего личного времени начнётся только после пересечения стартовой линии.

ФИНИШ

Финиш всех дистанций Минского полумарафона состоится на легкоатлетической арене стадиона “Динамо”.

Лимит преодоления дистанции 21.097км - 3 часа, 10.5км - 2 часа.

Ваш личный результат будет засчитан, когда вы пересечёте линию финиша. Пожалуйста, не останавливайтесь на финише, продолжайте двигаться дальше. В финишном коридоре вы получите медаль и воду.

ТУАЛЕТЫ

Туалеты расположены в межъярусном пространстве стадиона “Динамо”, в районе выхода в зону старта, а также на дистанции перед каждым пунктом питания и освежения.

РАЗДЕВАЛКИ

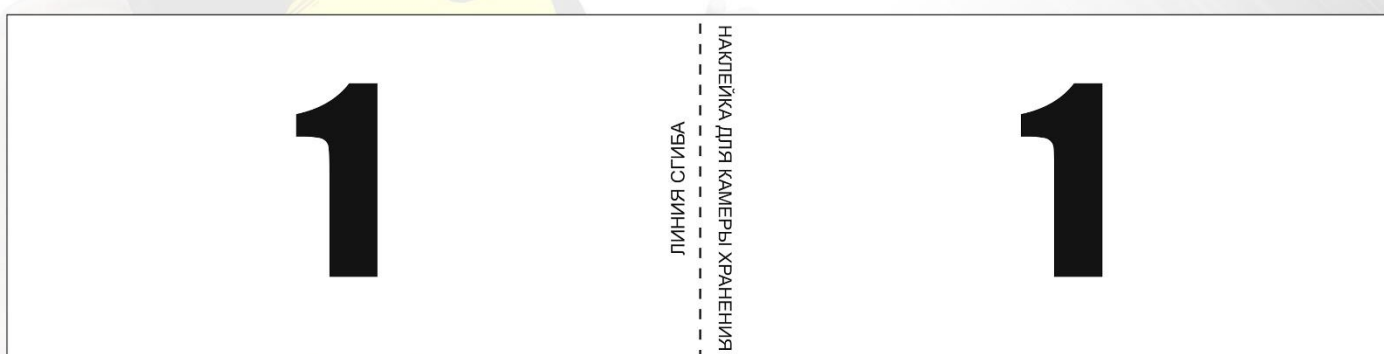
Мужская и женская раздевалки расположены в подтрибунном помещении стадиона “Динамо” (вход со стороны разминочного поля), а также в межъярусном пространстве стадиона “Динамо”.

Пожалуйста, приезжайте в спортивной форме, чтобы не тратить время на переодевание. Не оставляйте свои вещи без присмотра.

КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ

Камеры хранения на Минском полумарафоне расположены на верхнем ярусе трибун Национального олимпийского стадиона “Динамо”.

Вместе со стартовым пакетом вы получите наклейку для камеры хранения. Оберните её вокруг ручки вашей сумки/рюкзака и сдайте в камеру хранения. После забега покажите ваш стартовый номер в камере хранения и получите свои вещи.



Вещи в камеры хранения принимаются ТОЛЬКО с наклейкой!

10 сентября камеры хранения работают с 7:30 до 15:00.

Камеры хранения распределены по секторам в зависимости от вашей дистанции и диапазона стартовых номеров:

21.097км		5км	
A5	1-1305	A7	20001-20606
A6	1306-2000	A8	20607-21000
10.5км			30001-30202
A4	10001-10406	A9	30203-31408
A3	10407-11012	A10	31409-33016
A2	11013-12000	A11	33017-34624
Семейный забег - A1		B12	34625-36000

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

На дистанциях 21.097км и 10.5км будут расположены пять пунктов питания и освежения:

3.8км - вода, фрукты, губки для обтирания

7.8км - вода, губки для обтирания

10.9км - вода, фрукты, губки для обтирания

13.7км - вода, фрукты, губки для обтирания

18.5км - вода, губки для обтирания

На дистанции 5км пункты питания и освежения не предусмотрены.

Пожалуйста, бросайте пустые стаканчики в мусорные баки возле точек освежения и питания или на обочину дороги.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты медицинской помощи расположены в зонах старта и финиша. На дистанции будут дежурить волонтеры Белорусского Красного креста.

Пожалуйста, обратитесь к медикам или волонтерам, если почувствуете себя плохо или увидите, что стало плохо кому-то ещё.

НАПОМИНАЕМ!

Не употребляйте никаких стимулирующих средств перед стартом. Это опасно.

Если перед забегом вы плохо себя чувствуете, откажитесь от старта.

Если вы впервые участвуете в забеге и не проходили специальную беговую подготовку, бегите не спеша, прислушивайтесь к своему самочувствию и переходите на шаг, если начинаете чувствовать любой дискомфорт.

ПЕЙСМЕЙКЕРЫ

Справиться с дистанцией с желаемым результатом помогут пейсмейкеры - опытные бегуны, которые преодолеют полумарафон с заданным темпом.

Дистанции 10.5км и 21.097км совпадают до 8км и имеют общий старт. Поэтому участники забега на 10км могут ориентироваться на предлагаемый темп и присоединиться к подходящему пейсмейкеру.

21.097км	Темп	10.5км (10км)
1:30:00	4:16	44:48 (42:40)
1:40:00	4:44	49:42 (47:20)
1:50:00	5:12	54:36 (52:00)
2:00:00	5:41	59:40 (56:50)

На каждом километре дистанций будут установлены отметки, информирующие о текущем километраже.

Узнать пейсмейкеров на старте можно будет по футболкам с указанием планируемого финишного времени.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты забега фиксируются электронной системой хронометража при пересечении участником линии старта и финиша. Для этого к тыльной стороне стартового номера прикреплен чип. Не сгибайте номер, не мните и не храните его рядом с магнитами, чтобы не испортить чип.

Предварительные результаты забега отправляются по СМС.
Ваш итоговый результат будет опубликован на сайте runin.by.

Если результат отсутствует или содержит ошибку, напишите на электронную почту runin@bfla.eu. В письме укажите имя и фамилию, стартовый номер и опишите проблему.

НАГРАЖДЕНИЕ

Абсолютное первенство:

- дистанция 21.097км - 1-6 место среди мужчин и женщин;
- дистанция 10.5км - 1-3 место среди мужчин и женщин;
- дистанция 5км - 1-3 место среди мужчин и женщин.

Победители и призёры в абсолюте определяются по gun-time - времени, отсчитываемому от стартового выстрела.

На дистанции 5км в определении победителей и призёров участвуют только бегуны с зафиксированным результатом, т.е. преодолевавшие дистанцию с чипом.

Возрастные категории:

- дистанция 21.097км - 1-3 место в группах до 40 лет, 41-49 лет, 50-59 лет, 60-69лет, свыше 70 лет среди мужчин и женщин;
- дистанция 10.5км - 1-3 место в группах до 40 лет, 41-49 лет, 50-59 лет, 60-69лет, свыше 70 лет среди мужчин и женщин.

Победители и призёры в возрастных категориях определяются по chip time - личному времени от пересечения линии старта.

Возраст участников забега определяется по дате проведения соревнований.

Победители и призёры забега в абсолютном первенстве награждаются в том числе и в возрастных категориях.

Расписание церемоний награждения:

- 11:00 - дистанции 10.5км и 21.097км (абсолют)
- 12:30 - дистанции 10.5км и 21.097км (возрастные категории)
- 13:30 - дистанция 5км

Церемонии награждения победителей и призёров проходят на главной сцене мероприятия.

СЕМЕЙНЫЙ ЗАБЕГ

В рамках Минского полумарафона состоится Семейный забег.

Когда: 10 сентября в 13:00

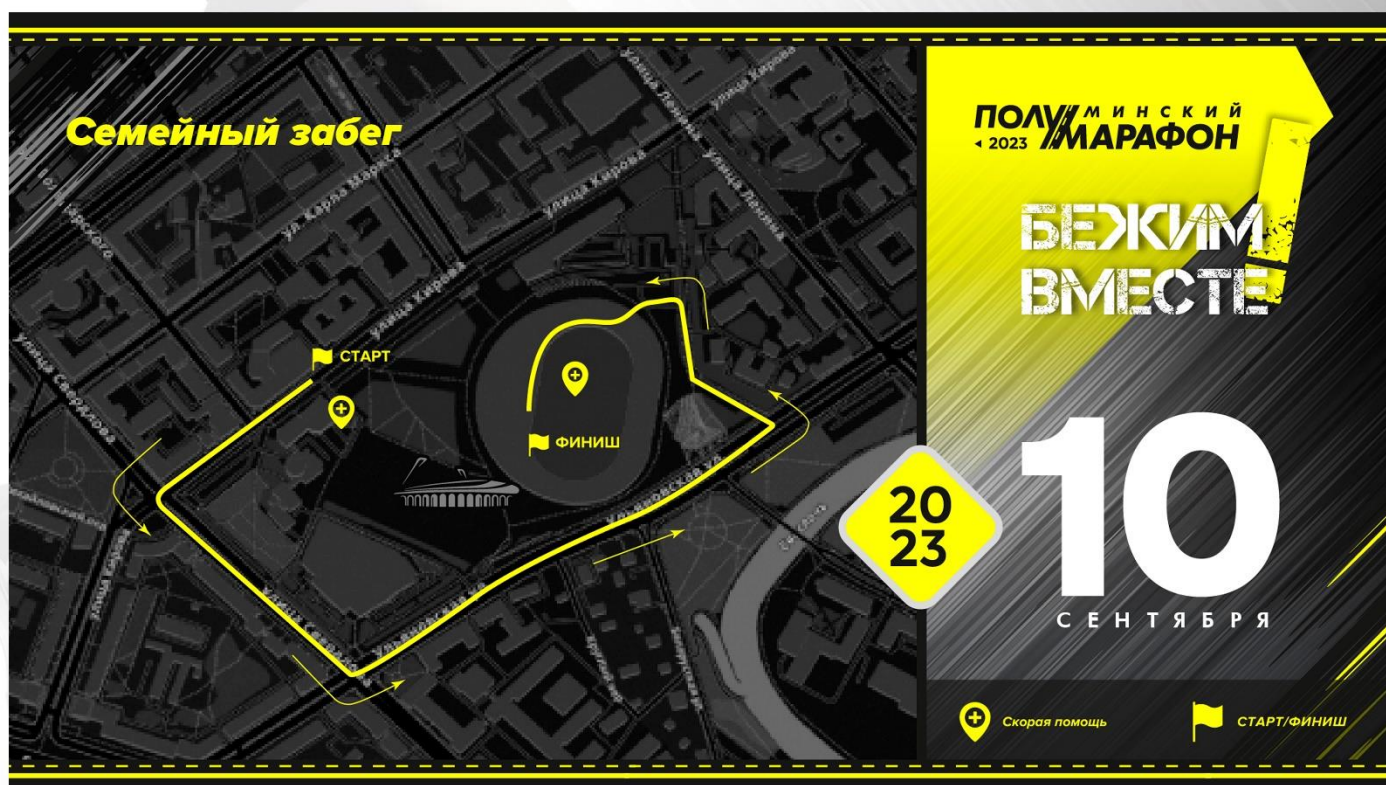
Где: от главной стартовой арки, расположенной на улице Кирова, до зоны финиша на Национальном олимпийском стадионе “Динамо”

Для кого: дети от 0 до 12 лет и их родители

Дистанцию 1.4км участники могут не только пробежать, но и проехать на руках, в коляске, на самокате или беговеле. Использование велосипедов на дистанции запрещено в целях безопасности.

Дети до 6 лет допускаются на трассу только в сопровождении родителей.

Пожалуйста, будьте аккуратны и внимательны во время забега, и помните, что рядом с Вами находятся дети!



СЕМЕЙНЫЙ ЗАБЕГ

Выдача номеров на Семейный забег производится на ЭКСПО Минского полумарафона:

7-8 сентября: 13:00-20:00

9 сентября: 12:00-20:00

10 сентября: 8:00-11:00 (только для иногородних участников при предъявлении регистрации за пределами г. Минска)

Для получения номера необходимо предъявить:

- документ или фото документа, удостоверяющего вашу личность как родителя/опекуна;
- свидетельство о рождении/паспорт ребенка;
- согласие на участие ребенка в забеге, подписанное родителем/опекуном.

Вы можете заполнить Согласие в пункте выдачи номеров или скачать его при регистрации на платформе runin.by и принести с собой в распечатанном виде.

При наличии свободных мест зарегистрироваться на Семейный забег можно будет на ЭКСПО.

Доступ участников Семейного забега в зону старта будет открыт в 12:40.

На финише каждый ребёнок получит памятную медаль.



БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЕГ #ДЛЯКАЖДОГОРЕБЁНКА

Семейный забег в рамках Минского полумарафона проходит при содействии ЮНИСЕФ в Беларуси в поддержку детей с инвалидностью и развития инклюзии в образовании.

В знак благодарности каждый участник Семейного забега, сделавший благотворительный взнос от 35 бел. руб., сможет получить брендированную футболку.

Сохраните подтверждение о пожертвовании и предъявите его, когда будете получать стартовый пакет перед началом забега, где рядом на стойке ЮНИСЕФ вы сможете подобрать футболку, как для ребенка, так и взрослого.

По традиции, на собранные средства, будут закуплены ассистивные технологии для детей с дополнительными потребностями.

СДЕЛАТЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЗНОС



ДЕТСКАЯ ЗОНА НА СТАДИОНЕ “ДИНАМО”

В день Минского полумарафона на разминочном поле Национального олимпийского стадиона “Динамо” (возле входа со стороны улицы Ульяновская) будет работать интерактивно-развлекательная площадка для детей.

Её посетители смогут попробовать себя в различных видах спорта, поучаствовать в конкурсах и провести время активно и познавательно.

МЕДАЛЬ БОЛЕЛЬЩИКА

У участников Минского полумарафона есть уникальная возможность заказать медаль болельщика.

Памятная медаль с индивидуальной гравировкой - отличный способ поблагодарить своих близких, которые поддерживают вас на пути к спортивным достижениям!

Перейдите [ПО ССЫЛКЕ](#), добавьте услугу в корзину, произведите оплату и в день соревнований заберите свой заказ.



В стартово-финишном городке для вас будет работать зона гравировки медалей. Заказ также можно оформить заранее.

ФОТОГРАФИИ

На дистанциях вас будут ждать фотографы BY.MYSPORT.PHOTO. Через несколько дней после забега вы сможете найти на сайте персональные кадры по селфи или номеру участника.

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ МИНСКОГО ПОЛУМАРАФОНА

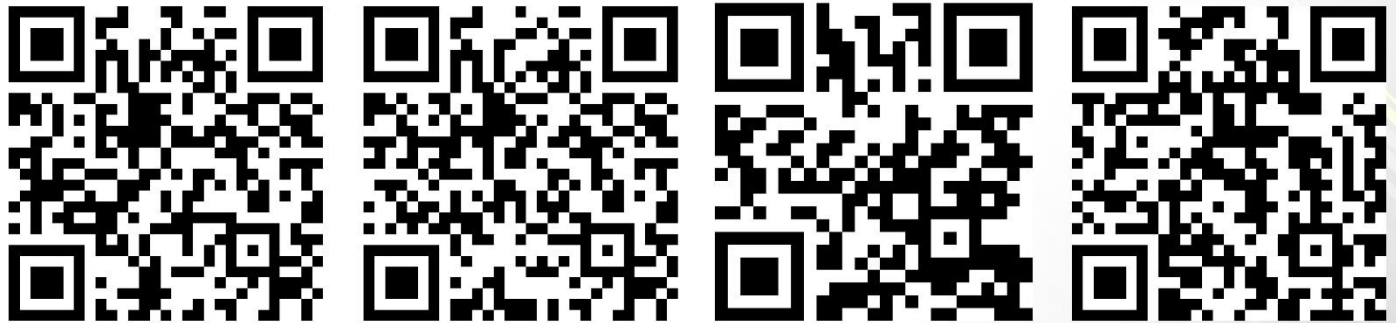


[AthleticsBY](#)



[SPORT5.BY](#)

ПОЛУМИНСКИЙ МАРАФОН ◀ 2023



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



БАНК ДАБРАБЫТ



белагпропромбанк



БЕЛТАМОЖСЕРВИС

