**DZŪKŲ ŠPOSAS**

**2 maratonai per 1 dieną**

**2019 m. balandžio 28 d. (sekmadienis)**  
**Startai: 09:00 ir 14:30 val.**   
**Distancijos: 7 km, 14 km, 21 km, 28 km, 35 km, 42,195 km**

**I. Tikslas**

 Varžybų tikslas – populiarinti bėgimą Lietuvoje,  įtraukiant  kuo daugiau visuomenės į sportinę veiklą.  
Propaguoti turiningą, aktyvų laisvalaikio leidimą, puoselėti kūno kultūrą ir sportą.

Skatinti judėjimą kaip vieną iš pagrindinių sveikatos šaltinių.

Supažindinti su nuostabiu Dzūkijos kraštu, aplankant abu Alytus.

**II. Laikas ir vieta**

Startas ir finišas 2019 m. balandžio 28 d.

Vieta: Dainų slėnis, Piliakalnio g. 27, Alytus.

Bėgimų pradžia 9:00 ir 14:30 val.

**III. Trasa, Dalyviai, Limitas**

Mes jums paruošėme 2 skirtingas trasas, kurių ilgiai po 7,04 km.

Bėgant 3 ratus gaunasi pusė maratono distancija – 21,1 km, įveikus 6 ratus – maratonas (42,195 km).  
Atžymos kas kilometrą, bei ant kiekvieno posūkio rodyklės.

Startuojant 9:00 trasa truputėlį sudėtingesnė, daugiau aukščių sukilimo.

Pasirinkus startą 14:30, įvertinant tamsos faktorių, trasa bus paprastesnė, lygesnė.

Trasa drieksis vaizdingomis vietovėmis, kuriose pasitaiko pėsčiųjų, vaikų, tad būkime dėmesingi ir mandagūs prasilenkdami vieni kitiems. Taip pat pasistenkite bėgdami nešiukšlinti.

Startuojantys gali pasirinkti bėgti/eiti tiek ratų, kiek gabūs jų įveikti: skaičiuojami visi įveikti pilni ratai.

Dalyvių amžiaus limito nėra, gali startuoti visi be amžiaus apribojimų, pasirinkę distanciją pagal savo pajėgumą.

Už nepilnamečius atsakingi jį lydintys suaugę asmenys ar treneriai.

Kiekvienam startui nustatomas laiko limitas – 5 val. 30 min.

Pastaba. Įsidėmėkite: planuojantys startuoti abu kartus – 9:00 ir 14:30, bet nefinišavus pirmame bėgimo iki 14:30 val., antrame starte negalėsite dalyvauti. Norint patirti abu dienos nuotykius teks pirmoje dienos pusėje pasistengti.

**IV. Registracija**

**Dėmesio** !!! Limitas 100 dalyvių **9:00** startui bei 100 dalyvių **14:30** startui.

Registracija visiems dalyviams:

už vieną startą iki balandžio 14 d. – 10 eurų,

nuo balandžio 15 d. ir starto dieną  visiems – 15 eurų.

Limitas 100 dalyvių startui įskaitant visas distancijas. Pastaba: Registruojantis duodama pasirinkti viena distancija – Maratonas, bet renginio dieną kiekvienas dalyvis galės bėgti tiek kiek norės, pagal savo pajėgumą ir norą. Bus fiksuojamas ir protokoluojamas kiekvienas nubėgtas ratas. Užsiregistravę ir susimokėję starto mokestį iki 2019-04-01 gaus vardinius numerius. Numerių atsiėmimas nuo 8:00 val. starto/ finišo vietoje.

Numerių atsiėmimas nuo 8.00 val. starto / finišo vietoje.

Užsiregistruodamas kiekvienas dalyvis patvirtina esąs sveikas, gabus įveikti pasirinktą distanciją ir jokių pretenzijų dėl sveikatos organizatoriams neturėsiantis. Kiekvienas renginio dalyvis registruodamasis tuo pačiu sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais

Registracija adresu <https://www.lbma.lt/registracija/>  arba el.paštu  [marathonclub@gmail.com](mailto:marathonclub@gmail.com).

Mokestis pervedamas į VšĮ „Maratomanija“ banko **sąsk. Nr. LT 397300010157604275.**

Taip pat galit teirautis ir kitais klausimais. Kontaktinis tel. nr. +370 615 32233 – Valdas.

**V. Apdovanojimai**

Kiekvienam finišavusiam – atminimo unikalus medalis 7/14/21/28/35km  bei maratono distancijoje.

Apdovanosime 3 greičiausius vyrus/moteris dviejų maratonų suminėje įskaitoje.  
Taip pat ir po 3 greičiausius vyrus/moteris pusės maratono dviejų startų suminėje įskaitoje.

**VI. Kita**

Maitinimo punktas bus kiekvienam rate starto / finišo vietoje. Jame bus vanduo, cola,  gaiva, bananai, apelsinai, įvairūs riešutai, guminukai, saldainiai, čipsai ir kt.

Starto/finišo vietoje bus persirengimo palapinės. Taip pat bus pastatyti biotualetai. Dušų finišo vietoje nebus. Artimiausias vandens telkinys:  už 1 km esantis Dailidės ežero paplūdimys, kurį taipogi prabėgsite maratono metu.

**VII. Varžybų organizatoriai**

VšĮ „Maratomanija“, Lietuvos bėgimų mėgėjų asociacija, V&M