

НОВЫЙ забег С ЛЕНТОЙ

19 ИЮЛЯ



бегу
с лентой

Где проходит забег

Санкт-Петербург

Приморский парк
Победы

Москва

Место
уточняется

Новосибирск

Михайловская
набережная,
ул. Добролюбова, 2



бегу
с лентой

лента ×



Расписание разминок:

| | |
|---------------------------------|-------|
| Для кроссовочек поменьше, 500 м | 9:40 |
| Для пушистых лапуть, 800 м | 10:10 |
| Для всех, кто в форме, 3 км | 10:40 |
| Для уверенных в себе, 5 км | 11:40 |

Расписание стартов:

| | |
|---------------------------------|-------|
| Для кроссовочек поменьше, 500 м | 10:00 |
| Для пушистых лапуть, 800 м | 10:30 |
| Для всех, кто в форме, 3 км | 11:00 |
| Для уверенных в себе, 5 км | 12:00 |

Выбирайте свою дистанцию

Для кроссовочек поменьше

500 метров

От 6 до 18 лет

Для пушистых лапуть

800 метров

Для всех, кто в форме

3 километра

От 16 лет

Для уверенных в себе

5 километров

от 16 лет

Полезные советы для удачного забега

Подготовьтесь заранее

Начните тренироваться за 2-3 недели до забега, по 2-3 раза в неделю.

За 2-3 часа до начала сделайте лёгкий перекус.

Приходите минимум за 30 минут до начала, чтобы переодеться, прикрепить стартовый номер, сделать разминку и изучить детали трассы.



01

Во время и после забега

Не торопитесь, распределите силы на всю дистанцию, дышите ровно и глубоко.

При недомогании обратитесь за помощью к медикам и волонтерам на трассе.

После финиша пройдите спокойным шагом, медленно выпейте воды, сделайте лёгкий перекус через 15-30 минут.



02

Для участников детского забега

Детей должны сопровождать родители или волонтеры.

Обувь и одежда должны быть удобными.

Не торопитесь и бегите в своём темпе — все финишируют победителями!



03



04

Для участников Пушистого забега

Убедитесь, что питомец здоров, возьмите с собой ветеринарный паспорт с прививками.

Начните тренироваться вместе с питомцем заранее.

Держите питомца рядом и следите, чтобы он не мешал другим участникам.

Возьмите с собой воду и миску, а также пакеты для уборки.

Выберите комфортную экипировку: пояс, потяг, шлейку. Для собак выше 40 см в холке — беговой намордник.