**Памятка участнику инженерного зачета 50-го марафона МВТУ 2022**

*Пожалуйста, прочитайте памятку внимательно!*

Марафон пройдет в воскресенье 27 февраля в Москве, старт будет дан в 11 часов от спортивного комплекса «Альфа-Битца», ЮЗАО, 36й км МКАД, <https://yandex.ru/maps/-/CCUyINegWA>

Сайт марафона <http://skimvtu.ru/>

**Регистрация**

Зарегистрируйтесь на марафон на сайте <http://o-sport.org/index.php?page=event&eventId=111>.

Для участия в соревновании компаний и отраслей пройдите дополнительно регистрацию на сайте <https://marafon-mvtu-inzhener.timepad.ru/event/1933696/> .

Разошлите вызов Вашим спортивным друзьям-соперникам. Вместе с вызовом направьте им эту памятку.

Пригласите родных, друзей и коллег поддержать Вас. Дайте им ссылку на памятку болельщикам марафона МВТУ 2022 <https://disk.yandex.ru/i/QNo4ph6iec39dQ>

**Перед марафоном**

Выезжая на марафон, не забудьте взять диплом или трудовую книжку для подтверждения регистрации на инженерный зачет. Для получения номера Вам также потребуется паспорт.

Рекомендуем приехать к месту старта марафона за 1,5 часа до старта (к 9-30). Это позволит Вам припарковаться рядом со стартовой поляной.

Если Вы приедете мене чем за час до старта, рекомендуем оставить машину на проезде Карамзина внутри МКАД и дойти до старта пешком, около 10 минут.

До старта Вам необходимо сделать следующее:

1. Получить номер в комнате регистрации рядом со стартом. Вместе с номером Вы получите также чип электронного хронометража и пакет для вещей.
2. Намазать лыжи.
3. Переодеться и сдать мешок с теплыми вещами в палатку хранения вещей на старте.
4. Закрепить чип электронного хронометража на ногу.
5. Пробежаться и сделать разминку перед стартом.

Подготовка лыж и переодевание занимает примерно 30 минут, рекомендуем получить номер не менее чем за 40 минут до старта.

Рядом со стартом будут стоять волонтёры группы поддержки под вывеской «Инженерный зачет». Вы можете обратиться к ним за помощью в случае затруднений.

**Выбор места на старте**

На старте займите место, которое соответствует Вашим амбициям. Не вставайте в первые ряды, если для Вас главное преодолеть дистанцию, а не побороться за высокие места.

**На дистанции**

На дистанции следите за темпом и самочувствием. Азарт гонки может захватить Вас. Снижайте темп, если дыхание становится тяжелым, а мышцы накапливают усталость. Правильно выбранный темп и питание на дистанции позволят Вам преодолеть полную дистанцию, даже если Вы обычный физкультурник. Если у Вас нет опыта участия в лыжных марафонах, рекомендуем останавливаться на пунктах питания, чтобы попить, поесть и перевести дух.

**После финиша**

После завершения дистанции поешьте горячие сосиски, соленые огурцы, запейте горячим чаем или пивом на финишном пункте питания. Это поможет Вам быстрее восстановиться.

Не задерживайтесь более 10 минут, чтобы не замерзнуть. Возьмите свой мешок в палатке хранения вещей и как можно скорее переоденьтесь в сухое. Оденьтесь потеплее и приходите на финиш встречать друзей и коллег.

**Ссылки:**

Адрес, координаты и варианты проезда к спортивному комплексу «Альфа-Битца» <https://bitza-sport.ru/contacts/>

Схема кругов Альфа-Битца, обычно марафон проводится в три круга по 17 км <https://bitza-sport.ru/route/>

Официальное положение соревнования <http://skimvtu.ru/pologenie/>

История марафона МВТУ <http://skimvtu.ru/history/>

Болеть нужно примерно так: <https://photos.app.goo.gl/8MQ9FL6A5b3TYnqe6>

Бутылочка из-под йогурта (100 г) поить спортсменов на дистанции (наливать чай с вареньем или воду) <https://sbermarket.ru/products/161209-kislomolochnyy-napitok-imunele-chernika-1-2-neo-100-g-rossiya>