



ЛИГА ГЕРОЕВ

ГОНКА

**URBAN**

ГЕРОЕВ

**ИНФОРМАЦИОННАЯ**

**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ УЧАСТНИКОВ**

**URBAN-URBAN-URBAN-URBAN-  
AN-URBAN-URBAN-URBAN-URE**

# ПРИВЕТ, ГЕРОЙ!

*Для нас очень важно, чтобы каждое твое мероприятие с Лигой Героев проходило на самом высоком уровне.*

*Поэтому в этой памятке мы собрали для тебя всю важную информацию о том, как проходит Гонка Героев Urban.*

*Желаем классного результата и отличного настроения!*

**До встречи на старте!**





# ПАМЯТКА УЧАСТНИКА



Предъяви на регистрации билет участника и медицинскую справку



Получи стартовый пакет с манишкой



Воспользуйся раздевалкой



Сдай вещи в камеру хранения



Помни, получить свой комплект обратно можно только по номеру манишки



Зарядись позитивом у сцены и в партнерских зонах



# ***СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ***

*Чтобы получить стартовый пакет — приезжай за час до старта к месту события.*

***При себе необходимо иметь:***

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность*
- оригинал медицинской справки об отсутствии противопоказаний для забега на выбранную дистанцию.*

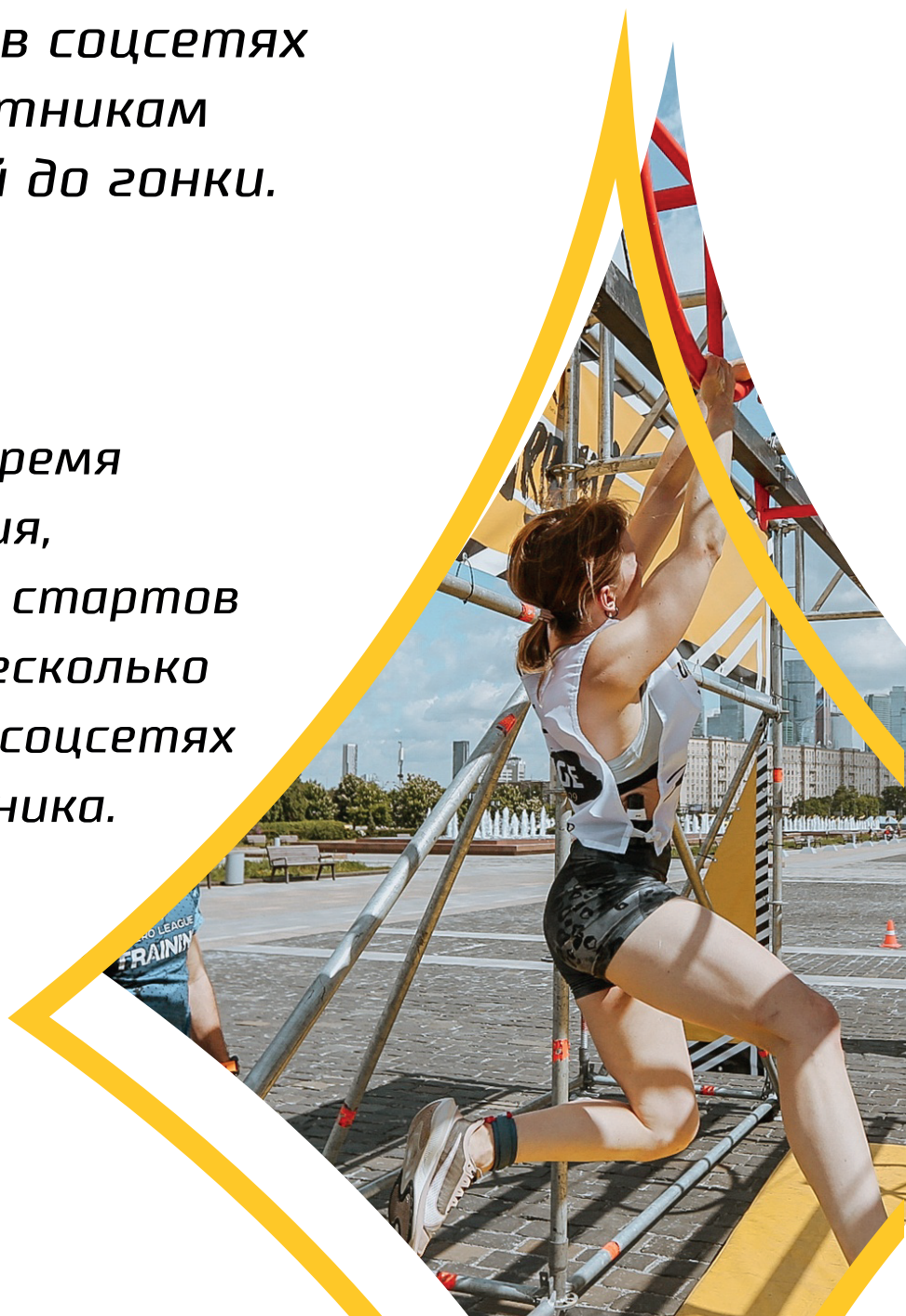
# ДОП. ИНФОРМАЦИЯ

*Все детали мероприятия — маршрут трассы, расписание стартов, схему фан-зоны, программу — вы можете найти в памятке участника.*

*Ее мы публикуем в соцсетях и рассылает участникам за несколько дней до гонки.*

## **Важно!**

*В билете указано время начала мероприятия, точное расписание стартов мы публикуем за несколько дней до события в соцсетях и в памятке участника.*



# ОБРАЗЕЦ МЕД. СПРАВКИ

 СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Медсправка24.ru

Заключение и рекомендации Допущен к соревнованиям по бегу на дистанции  
не более \_\_\_ км (10 км., 15 км., 22.5 км., 42.5 км., 100 км.)  
\*вписать нужную дистанцию

 01 мая 20 15г.



Название медицинской организации, штамп  
Телефон, электронная почта

**Медицинское заключение**  
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях  
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),  
мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество (при наличии) \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) \_\_\_\_\_  
Дата выдачи, название выдавшего органа \_\_\_\_\_  
Название мероприятия \_\_\_\_\_  
Вид спорта (при наличии) \_\_\_\_\_  
Спортивная дисциплина (при наличии) \_\_\_\_\_  
Этап спортивной подготовки (при наличии) \_\_\_\_\_  
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

**ДОПУЩЕН**  
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА / НЕТ)  
Описать: \_\_\_\_\_

Дата выдачи медицинского заключения \_\_\_\_\_

Медицинское заключение действительно до (указать дату) \_\_\_\_\_

Ответственное лицо медицинской организации \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Подпись Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации

# ЭКИПИРОВКА

## ✓ ПРАВИЛЬНО

- компрессионная футболка с длинным рукавом
- компрессионные леггинсы / тайтсы или велоштаны
- длинные волосы собраны или убраны под бандану / кепку
- строительные или спортивные перчатки
- спортивные носки
- трейловые кроссовки с высоким протектором

## ✗ НЕПРАВИЛЬНО

- майка / футболка с коротким рукавом
- шорты, открытые зоны ног
- кольца, браслеты и другие украшения
- обувь с металлическими шипами
- любая хлопчатобумажная одежда или обувь, удерживающие влагу



ЛИГА ГЕРОЕВ

ГОНКА

**URBAN**

ГЕРОЕВ



**СТАНЬ УЧАСТНИКОМ**

**НЕЗАБЫВАЕМОЙ ГОНКИ**

**С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

**В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ!**



**URBAN-URBAN-URBAN-URBAN-  
AN-URBAN-URBAN-URBAN-URB**