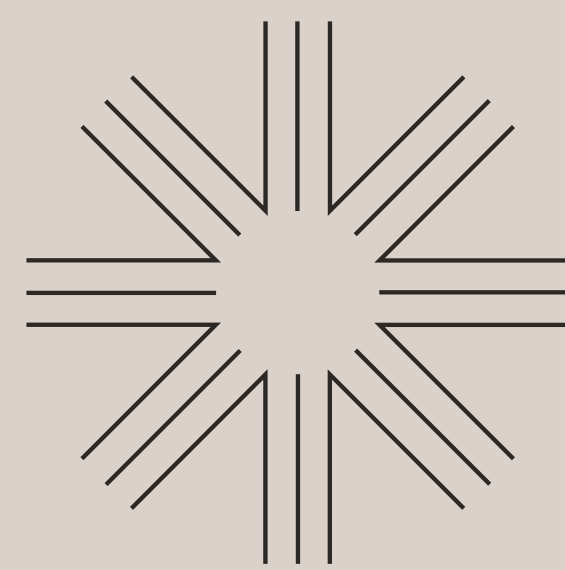


**ҚАТЫСУШЫНЫҢ
ЖАДЫНАМАСЫ
ПАМЯТКА УЧАСТНИКА
ATHLETE'S GUIDE**



**WINTER
RUN '24**

1 **1**

Сөрелік нөмірді белбеуге немесе түйреуішпен кеудеге бекітіңіз. Нөмірді киіммен жаппаңыз.

Прикрепите стартовый номер булавками на груди или на поясной ремень спереди. Не закрывайте номер одеждой.

Attach the BIB number with pins on your chest or on the waist belt, in front. Do not hide the number under your clothing.

2 **2**

Қатысушының сөрелік нөмірі жарыс бағытындағы төрешілерге, еріктілерге және маршалдарға көрінуі тиіс.

Стартовый номер участника должен быть виден судьям, волонтерам и маршалам на маршруте.

The BIB number of the participant shall be clearly visible to judges, volunteers and marshals on the track.

3 **3**

Нөмірді басқа адамға беруге тыйым салынады, бұл екі спортшыны да жарыстан шығарып тастауға және олардың нәтижелерін жоюға әкеледі.

Передача номера другому лицу запрещена, это приведет к дисквалификации и аннулированию результатов обоих спортсменов.

It is prohibited to transfer the number to another person, otherwise this will result in disqualification and annulment of the results of both athletes.

Мәре сызығынан жүгіріп өткеннен кейін тоқтамаңыз. Су және мәреші медалін алу, сондай-ақ промо-аймақтарға өтіп, ойын-сауық бағдарламаларына қатысу үшін адымдап алдыға жүре беріңіз.

Не останавливайтесь после пересечения финишной линии. Продолжайте шагом двигаться вперед для получения воды, медали финишера, а также для посещения промо-зон, развлекательной программы.

Do not stop after crossing the finish line. Continue to walk forward to get water, finisher's medal, to visit promo zones and to enjoy entertainment programs.

ЖАРЫС КЕСТЕСІ ТАЙМИНГ TIMING

| | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 07:00 | Қатысушылардың жиналуы | Сбор участников | Participants gathering |
| 08:00 | 3 км қашықтығының сәресі | Старт 3 км | Start of 3 km |
| 08:45 | 10 км қашықтығының сәресі | Старт 10 км | Start of 3 km |
| 08:50 | 7 км скандинавиялық жүрісінің сәресі | Старт 7 км (скандинавская ходьба) | Start for the 7-km distance (Nordic Walking) |
| 11:00 | Мәре аймағының жабылуы | Закрытие финишной зоны | Closing of the finish zone |

СӨРЕДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА СТАРТЕ SAFETY PRECAUTIONS AT THE START CAMP

ҰСЫНАМЫЗ:

Сөреге дейін және мөреден кейін медициналық маскада болыңыз.

Маскаларды қоқыс жәшігіне тастаңыз. Қайта пайдалануға болатын масканы қалтаға салуды немесе қолыңызға бекітуді сұраймыз.

БОЛМАЙДЫ:

Жарысқа Covid-19 немесе кез-келген басқа вирустық аурудың белгілері бар болған жағдайда келуге болмайды (жоғары температура, жөтел, әлсіздік және т.б.).

РЕКОМЕНДУЕМ:

Находиться в медицинской маске до старта и сразу после финиша.

Маски выкидывать в мусорный контейнер. Многооборотную маску просим убрать в карман или закрепить на руке.

НЕЛЬЗЯ:

Приходить на соревнование, имея признаки Covid-19 или любого другого вирусного заболевания (высокая температура, кашель, слабость и пр.).

OUR RECOMMENDATIONS:

Wear a face mask before the start and immediately after you cross the finish line.

Throw your mask in a trash bin. Put your reusable mask into your pocket or attach to your arm.

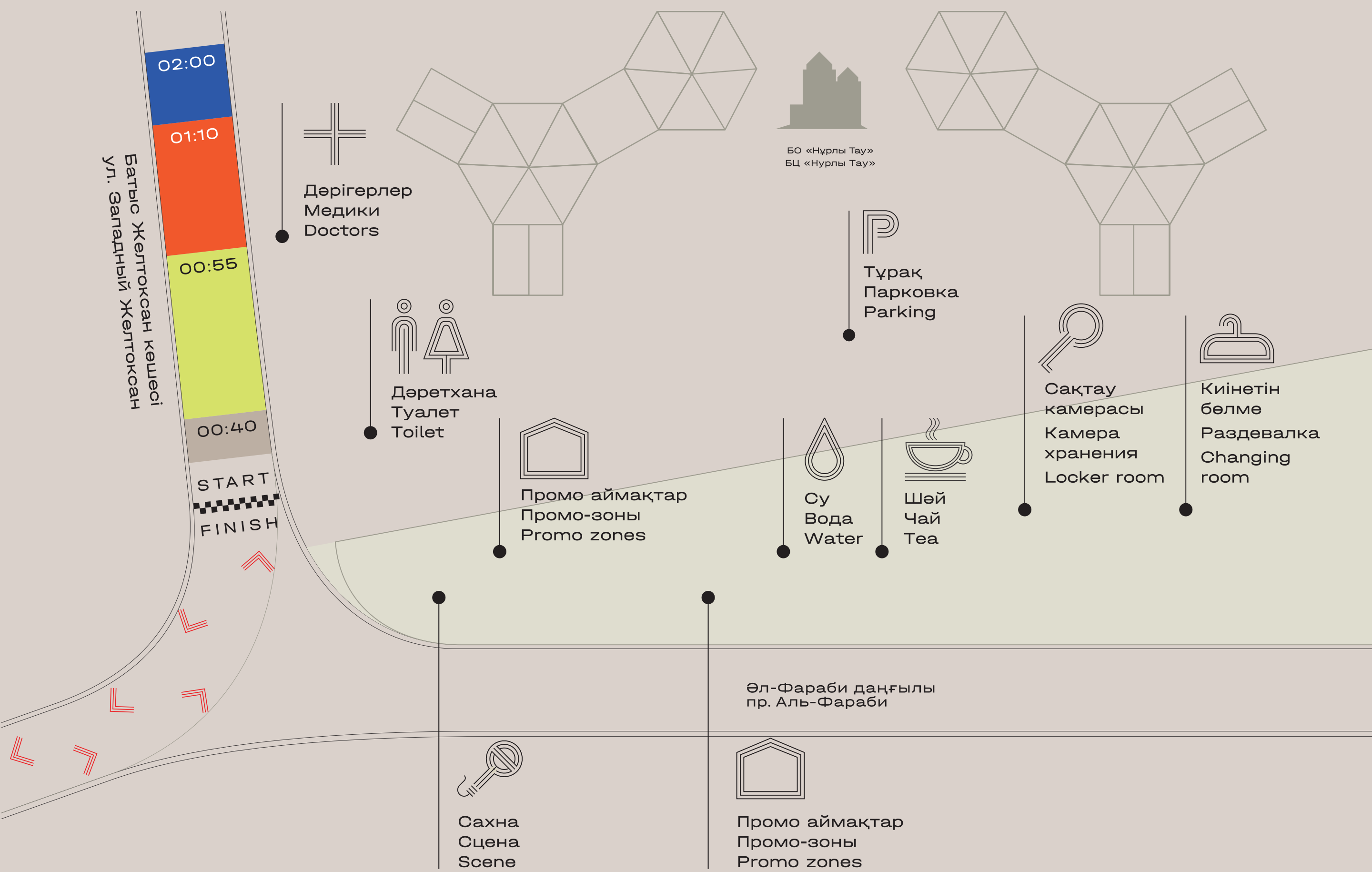
PROHIBITED:

Do not attend the competition if you have any signs of Covid-19 or any other viral illness (fever, cough, weakness, etc.).

БАҒЫТ СЫЗБАСЫ СХЕМА МАРШРУТА SCHEME ROUTE



СӨРЕ ҚАЛАШЫҒЫНЫҢ СЫЗБАСЫ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА START CAMP SCHEME



Kaspi.kz

COPA store

MoreFITNESS

a'su

TENGRI

VESTI.KZ
— Живи спортом!

MASSAGET

weproject.media
WE

gorod 24

zakon.kz
новости, которым доверяют

sportarena

ПАРАГРАФ

2GIS

#ДРУГОЙТЫ

SHAKHMARDAN YESSENOV
FOUNDATION

KRIDA
FITNESS CLUB