ПОЛОЖЕНИЕ

Онлайн-челлендж «RUN 100»

1. Цели мероприятия

Онлайн-челлендж «RUN 100» проводится с целью:

- популяризации бега и здорового образа жизни;
- развития привычки к регулярным тренировкам;
- мотивации участников к достижению личных спортивных целей;
- создания активного бегового сообщества.

---

2. Сроки проведения

Старт челленджа: **29 июня 2026 года**

Продолжительность: **30 дней**

Финиш: **28 июля 2026 года включительно**

---

3. Участники

К участию допускаются все желающие старше 16 лет независимо от уровня подготовки.

Участник самостоятельно несёт ответственность за состояние своего здоровья и возможность участия в челлендже.

---

4. Условия участия

Основная задача участника:

Пробежать суммарно не менее 100 километров за 30 дней.

Учитываются беговые тренировки на улице, стадионе, трейле или беговой дорожке.

Все тренировки фиксируются с помощью спортивных приложений или часов (Strava, Garmin, Polar, Suunto, Coros и др.).

---

5. Подтверждение результатов

Для подтверждения тренировок участник:

- загружает результаты в общий клуб Strava;
  или
- предоставляет скриншоты тренировок согласно требованиям организаторов.

Организатор оставляет за собой право запросить дополнительные подтверждения результатов.

---

6. Лидерборд

В течение всего челленджа ведётся общий рейтинг участников.

Рейтинг обновляется регулярно на основании суммарного километража.

Отдельно формируются:

- мужской зачёт;
- женский зачёт.

---

7. Награждение

🎖 Медалью финишёра награждаются все участники, выполнившие норматив **100 км за 30 дней**.

🏆 Абсолютным чемпионом среди мужчин становится участник, набравший наибольший километраж за время челленджа.

🏆 Абсолютной чемпионкой среди женщин становится участница, набравшая наибольший километраж за время челленджа.

Организатор вправе учреждать дополнительные номинации и специальные призы.

---

8. Регистрация

Для участия необходимо:

- зарегистрироваться на мероприятие;
- оплатить стартовый взнос;
- вступить в официальный чат участников;
- подключиться к системе учёта результатов.

---

9. Контакты организатора

Все актуальные новости, рейтинги и информация публикуются в официальных ресурсах проекта RUN 100.