



ЧЕМПИОНАТ РАБОТНИКОВ ОАО «РЖД»
ПО КРОССУ НА 10 КМ



18-21 СЕНТЯБРЯ | ОФИЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

@rfsolokomotiv
#рфсолокомотив



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ!

От имени Российского физкультурно-спортивного общества «Локомотив» приветствую вас в столице нашей страны на Чемпионате работников ОАО «РЖД» по кроссу!

Во время завершившегося совсем недавно Марафона Победы вы наглядно продемонстрировали себе и всем нам свои невероятные усердие и силу, свои личные амбиции и, вместе с тем, желание работать на команду, показали удивительное упорство и истинную преданность активному и здоровому образу жизни. Иными словами, вы прошли самую серьезную проверку, по результатам которой в Москву, можно с уверенностью сказать, приехали самые достойные.



Теперь, друзья, вам предстоит ещё раз продемонстрировать все эти качества, но на этот раз не в любимом парке около дома и не на знакомом с детства городском стадионе, а в самом центре столицы нашей Родины, на её главном беговом соревновании - всемирно известном Московском марафоне, в рамках которого и проводится наш отраслевой чемпионат по кроссу.

Запомните этот уникальный момент, сполна насладитесь им! Вы уже вошли в историю российского железнодорожного спорта, но, я уверен, что для большинства из вас это не только не повод останавливаться, но и самый лучший стимул для дальнейшего роста!

Желаю вам успехов и всего самого доброго!

Андрей Владимирович ГОЛДОБИН
Генеральный директор
РФСО «Локомотив»



МОСКВА СОДЕРЖАНИЕ ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССУ НА 10 КМ

4. Программа
6. Оргкомитет
7. Москва
8. Год назад
9. Онлайн марафон!
10. Проверь себя



ЛОКОМОТИВ
Российское физкультурно-спортивное общество

Основано: 12 января 1936 года
Цвета: красно-зеленые

109004, Москва, ул. Александра Солженицына, д. 17, стр. 9
Тел.: +7 (495) 641 5177
E-mail: info@rfsolokomotiv.ru
Интернет: www.rfsolokomotiv.ru



@rfsolokomotiv
#рфсолокомотив



ЗАПОМНИТЕ ЭТОТ УНИКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ, СПОЛНА НАСЛАДИТЕСЬ ИМ!

МОСКВА
ПРОГРАММА
ЧЕМПИОНАТА ПО КРОССУ НА 10 КМ

№	ВРЕМЯ	МЕСТО	МЕРОПРИЯТИЕ	18 СЕНТЯБРЯ
1	08.00-23.00	Гостиница «Охотник»	Приезд команд. Размещение	
2	14.00-16.00	Ресторан «Нияма»	Обед	
3	15.00-21.00	Гостиница «Охотник»	Работа комиссии по допуску к соревнованиям.	
4	19.00-20.00	Ресторан «Нияма»	Ужин	

№	ВРЕМЯ	МЕСТО	МЕРОПРИЯТИЕ	19 СЕНТЯБРЯ
1	07.00-08.00	Ресторан гостиницы «Охотник»	Завтрак	
2	10.00-12.00	Парк «Покровское-Стрешнево»	Тренировка (по индивидуальным планам)	
3	13.00-15.00	Ресторан «Нияма»	Обед	
4	15.30	Гостиница «Охотник», посадка у ресторана «Нияма»	Отъезд на культурную программу	
5	16.00-18.00	Деловой центр «Москва Сити»	Посещение смотровой площадки «Панорама 360»	
6	19.00-22.00	Ресторан «Нияма»	Ужин	

№	ВРЕМЯ	МЕСТО	МЕРОПРИЯТИЕ	20 СЕНТЯБРЯ
1	06.30-07.00	Ресторан гостиницы «Охотник»	Завтрак	
2	07.00	Гостиница «Охотник», посадка у ресторана «Нияма»	Отъезд к месту проведения соревнований	
3	07.45	Олимпийский комплекс «Лужники», шатер ОАО «РЖД»	Получение стартовых пакетов	
4	09.00	Олимпийский комплекс «Лужники»	Старт забега на 10 км	
5	13.00	Олимпийский комплекс «Лужники», шатер ОАО «РЖД»	Церемония награждения	
6	14.30	Олимпийский комплекс «Лужники»	Отъезд к местам проживания	
7	15.00-17.00	Ресторан «Нияма»	Обед	
8	19.00-22.00	Ресторан «Нияма»	Ужин	

№	ВРЕМЯ	МЕСТО	МЕРОПРИЯТИЕ	21 СЕНТЯБРЯ
1	07.00-10.00	Ресторан гостиницы	Завтрак	
2	08.00-19.00		Отъезд команд	

МОСКВА
ПРОГРАММА
ЧЕМПИОНАТА ПО КРОССУ НА 10 КМ



МАРШРУТ

Маршрут марафона проходит по центру столицы: по набережным Москвы-реки, по Садовому и Бульварному кольцам, через Крымский мост, по Тверской улице и Театральному проезду, под стенами Кремля.

Участники забега увидят всемирно известные достопримечательности города, в том числе небоскребы Москва-Сити, Белый Дом, четыре из семи сталинских высоток, Большой Театр, здание ФСБ, Политехнический музей, Кремль и Храм Христа Спасителя.

Московский Марафон является членом Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS). Маршруты 42,2 км и 10 км сертифицируются авторитетной международной организацией с 2013 года. В этом году замер обеих дистанций Московского Марафона проводил измеритель AIMS категории В Сергей Корнеев.



ГОСТИНИЦА «ОХОТНИК»

Адрес: Москва, Головинское шоссе, д. 1

Как добраться: при движении из центра города нужно сесть в последний вагон метро и доехать до станции «Водный стадион», выйти из метро, перейти на противоположную сторону и пройти около 100 м до гостиницы

РЕСТОРАН «НИЯМА»

Адрес: Москва, Головинское шоссе, д. 5, к.1, ТЦ «Водный»

Как добраться: при движении из центра города нужно сесть в последний вагон метро и доехать до станции «Водный стадион», выйти из метро, перейти на противоположную сторону и пройти около 300 м до ресторана. Ресторан находится на 1 этаже ТЦ «Водный».

МОСКВА
СОСТАВ ОРГКОМИТЕТА
ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССУ НА 10 КМ



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГКОМИТЕТА
ГОЛДОБИН
Андрей Владимирович
Генеральный директор
РФСО «Локомотив»

ЧЛЕНЫ ОРГКОМИТЕТА

КИЧАТОВ Сергей Николаевич

Директор по спорту РФСО «Локомотив»

ЛАРИН Илья Юрьевич

Заместитель директора по спорту РФСО «Локомотив»

ЛИДЖИЕВ Андрей Джангарович

Руководитель службы по связям с общественностью РФСО «Локомотив»

КОНТАКТЫ

ЛАРИН Илья Юрьевич

Ответственный за проведение соревнований
+7(915) 122-39-21

ЛИДЖИЕВ Андрей Джангарович

Ответственный за взаимодействие с общественностью и СМИ
+7(903) 227-23-08

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Измерение температуры тела у всего персонала и волонтеров перед началом рабочей смены. (до 37 гр.)
2. Измерение температуры тела у всех участников и зрителей мероприятия. (до 37 гр.)
3. Инструктаж персонала и волонтеров по мерам предупреждения распространения коронавирусной инфекции.
4. Обязательство всего персонал носить маски и перчатки. Судьи и волонтеры будут дополнительно обеспечены защитными экранами для лица.
5. Обеспечение замены средств индивидуальной защиты каждые 3 часа.

6. Нахождение всех участников и зрителей мероприятия находиться в масках и перчатках при входе в стартовый городок.
7. Размещение на территории проведения мероприятия санитайзеры для дезинфекции рук.
8. Наличие открытых проветриваемых шатров раздевалок.
9. Дезинфекция контактных поверхностей каждые 2 часа.
10. Поэтапное заполнение стартовых кластеров с контролем количества людей и плотности.
11. На точках питания и освежения воду в стаканчиках заменяется на бутылочную (500 мл), а фрукты — на гели SiS.
12. На финише выдача воду в бутылке, фрукты в пакете и медаль в руки.



РФСО «ЛОКОМОТИВ»
109004, Москва, ул. Александра
Солженицына, д. 17, стр. 9
Тел.: +7 (495) 641-51-77
E-mail: info@rfsolokomotiv.ru



ОЛИМПИЙСКИЙ КОМПЛЕКС
«ЛУЖНИКИ»

Адрес: Москва,
ул. Лужники, 24

СЕДОВ Алексей Витальевич

Ответственный за транспорт
+7(963) 965-30-03

МОСКВА
О ГОРОДЕ
ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССУ НА 10 КМ

Москва - столица России, город федерального значения, административный центр Центрального федерального округа и центр Московской области, в состав которой не входит. Крупнейший по численности населения город России и её субъект - 12 678 079 человек (2020), самый населённый из городов, полностью расположенных в Европе, входит в десятку городов мира по численности населения, крупнейший русскоязычный город в мире. Центр Московской городской агломерации.

Историческая столица Великого княжества Московского, Русского царства, Российской империи (в 1728 - 1730 годах), Советской России и СССР. Город-герой. В Москве находятся федеральные органы государственной власти Российской Федерации (за исключением Конституционного суда), посольства иностранных государств, штаб-квартиры большинства крупнейших российских коммерческих организаций и общественных объединений.

Расположена на реке Москве в центре Восточно-Европейской равнины, в междуречье Оки и Волги. Как субъект федерации Москва граничит с Московской и Калужской областями.

Москва - популярный туристический центр России. Кремль, Красная площадь, Новодевичий монастырь и Церковь Вознесения в Коломенском входят в список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО. Она является важнейшим транспортным узлом: город обслуживают 6 аэропортов, 9 железнодорожных вокзалов, 3 речных порта (имеется речное сообщение с морями бассейнов Атлантического и Северного Ледовитого океанов). С 1935 года в Москве работает метрополитен. Москва - спортивный центр страны. В 1980 году в Москве прошли XXII летние Олимпийские игры, а в 2018 город стал одним из хозяев чемпионата мира по футболу.

ФАКТЫ

Субъект Федерации: Москва

Глава города: Сергей Собянин

Основан: в 1147 году

Население: 12 678 079 человек (2020)

Этнохороним: москвич, москвичка, москвичи

Телефонный код: +7 495, 499

Часовой пояс: UTC +3

Официальный сайт: mos.ru





МАРАФОНЦЫ «ВЗЯЛИ» МОСКВУ

Двадцать второго сентября 2019 года состоялся самый массовый марафон России – «Московский марафон». Забеги на 10 и 42 км 192 м стартовали в «Лужниках».

Участие в марафоне приняли более 30 тыс. поклонников бега. В их числе – команда ОАО «РЖД», которую представляли 32 работника компании. Причём не только те, кто уже давно занимается спортом, но и спортсмены, которые лишь недавно увлеклись бегом.

В основном спортсмены команды ОАО «РЖД» бежали дистанцию 10 км. Но самые смелые – Андрей Арзамасцев, Сергей Решетников и Оксана Булат – смогли преодолеть дистанцию традиционного марафона (42 км 195 м). Лучший результат среди них показал Андрей Арзамасцев: его время – 3 часа 46 минут 50 секунд.

На «десятке» самым быстрым в команде железнодорожников стал Степан Старовойтов – 37 минут и 12 секунд.

«Впервые наши бегуны при поддержке РФСО «Локомотив» смогли стартовать в марафоне организованной командой, – рассказал советник генерального директора ОАО «РЖД» Юрий Нагорных. – Настроение у всех было праздничное. И, несмотря на капризы погоды, все получили огромное удовольствие».



ОНЛАЙН МАРАФОН 75 ЛЕТ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Со 2 августа по 3 сентября 2020 года РФСО «Локомотив» и РОСПРОФЖЕЛ при поддержке ОАО «РЖД» и АО НПФ «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» провели масштабный онлайн-марафон, приуроченный к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

По итогам соревнований, лучший результат среди мужчин продемонстрировал осмотрщик-ремонтник вагонов из Великих Лук Алексей Козлов, пробежавший 1307,17 км (18278 баллов). Меньше двух километров до лидера не хватило Станиславу Дееву (1305,88 км, 17341 балл), ведущему инженеру Западно-Сибирского территориального центра фирменного транспортного обслуживания. На бронзовый кубок набегал работник Свердловской дирекции по ремонту тягового подвижного состава Игорь Бахтерев. На счету 56-летнего железнодорожника 1032,68 км и 15588 баллов.

Среди женщин самых внушительных показателей, 909,31 км (14030 баллов), добилась Марина Кошелева, инженер Западно-Сибирской службы развития пассажирских сообщений и предоставления доступа к инфраструктуре. Второе место завоевала работница Калининградского ИВЦ Светлана Шамкова (КЛНГ) – 733,80 км (11372 балла), а замкнула тройку лидеров представительница команды Западно-Сибирского

Алексей Козлов



Марина Кошелева

регионального общего центра обслуживания Ольга Водопьянова, в активе которой 729,52 км (10715 баллов).

В номинации «Ультрамарафонец» победу одержал работник Октябрьской ДИ Дмитрий Козлов, за один раз пробежавший целых 142 км 315 м! Отметим, что Дмитрий является родным братом Алексея Козлова, ставшего победителем в мужском зачёте онлайн-марафона. Вторым спортсменом, пробежавшим максимальную дистанцию за один раз, стал Станислав Деев (131,117 км). Третье место у Игоря Бахтерева (СВЕРД) – 120,954 км. Отметим, что оба спортсмена также стали медалистами в мужском зачёте.

В командном зачёте первое место заняла Свердловская железная дорога. На втором месте – Октябрьская дирекция управления движением, на третьем – Московская магистраль. В сумме за отведённый месяц участники марафона преодолели расстояние в 227,7 тысяч километров!

Каждый участник онлайн-марафона, зарегистрировавшийся на его официальном сайте и загрузивший данные как минимум одной тренировки, получит памятную медаль. Спортсмены, занявшие 1-3 места в номинациях «Лучшая команда», «Лучший в индивидуальном зачёте» (раздельно среди мужчин и женщин) и «Ультрамарафонец», будут награждены почётными грамотами и кубками.

Дмитрий Козлов



МОСКВА
НАЙДИ 5 ОТЛИЧИЙ
ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССУ НА 10 КМ



Многие встречали в детских журналах игру с заданием найти десять отличий. В этой игре почти такое же задание. С виду, две фотографии ничем не отличаются друг от друга, но это только на первый взгляд. Пять элементов в них разные. Необходимо найти эти 5 отличий.

*- Правильные ответы вы найдете на сайте:
www.rfsolokomotiv.ru



БЛАГОСОСТОЯНИЕ

НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

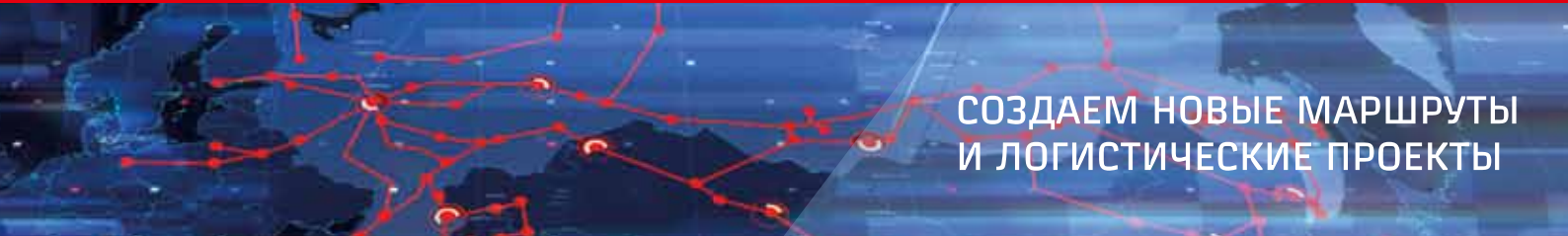
КОРПОРАТИВНАЯ
ПЕНСИЯ – ПРИВИЛЕГИЯ
РАБОТНИКОВ
РОССИЙСКИХ
ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ



8 (800) 775 1520 www.npfb.ru

Лицензия ФСФР на осуществление деятельности по пенсионному обеспечению и пенсионному страхованию 234/2 от 22 марта 2005 г. Реклама.


УПРАВЛЯЯ РАССТОЯНИЯМИ



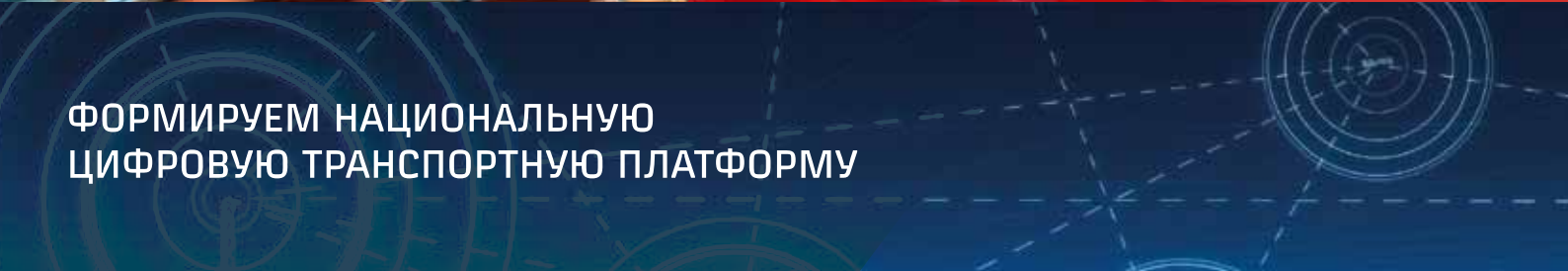
СОЗДАЕМ НОВЫЕ МАРШРУТЫ
И ЛОГИСТИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ



УСКОРЯЕМ ТЕМП РАЗВИТИЯ
ЭКОНОМИКИ РОССИИ



ВНЕДРЯЕМ ИННОВАЦИИ,
ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ
УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ



ФОРМИРУЕМ НАЦИОНАЛЬНУЮ
ЦИФРОВУЮ ТРАНСПОРТНУЮ ПЛАТФОРМУ