

# RACE BOOK

SEPTEMBER BATUMI RUN 10.09.2022

**SEPTEMBER  
BATUMI  
RUN**

**DISTANCE**

**21,1 | 10 | 5 | 1 KM**

**TEAM RELAY 21,1 KM**

**FUN  
RUN**

**ORGA  
NIZER**

**LOVE  
RUN  
BATUMI  
CLUB**

**10  
SEPT  
9:00**

📍 SEAFRONT PROMENADE  
FERRIS WHEEL

**FOLLOW US  
ON SOCIAL MEDIA**

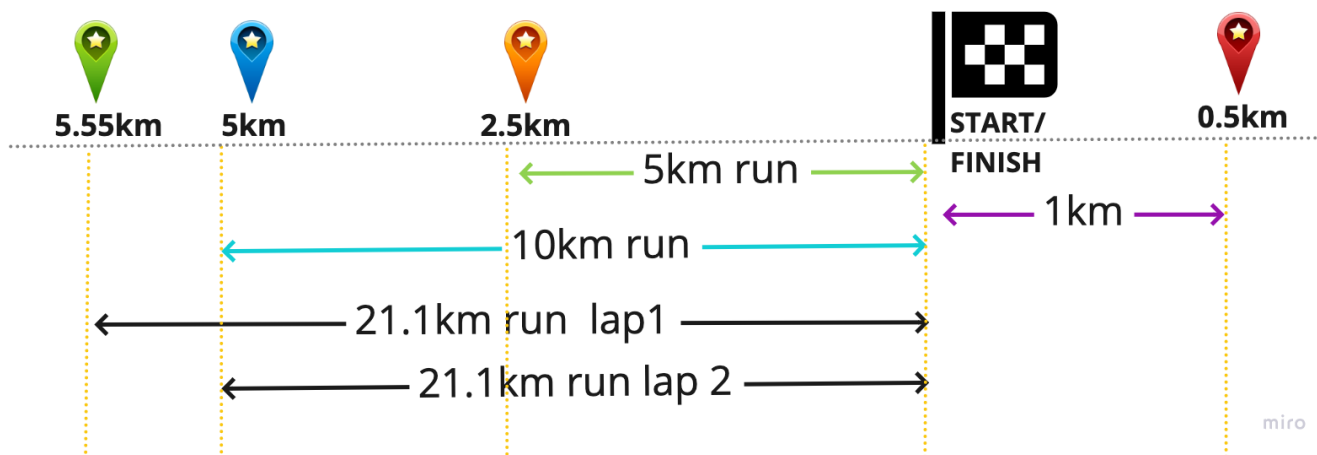
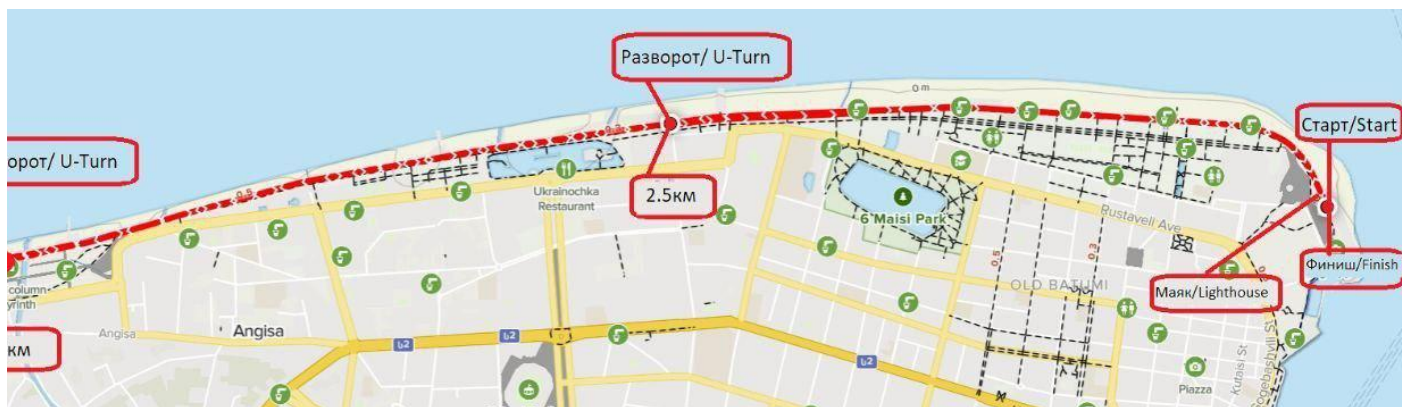


# TABLE OF CONTENT / СОДЕРЖАНИЕ

<b>ENGLISH VERSION</b>	<b>3</b>
GENERAL MAP OF DISTANCES	3
PROGRAMME SATURDAY, 10TH OF SEPTEMBER	3
STARTING KIT DISTRIBUTION	4
RESULTS	4
AWARDING CEREMONY	4
LIVE STREAMING	4
LOST AND FOUND	5
Lost things will be stored at the registration desk till the end of its work.	5
HEALTHCARE, SECURITY AND EMERGENCY	5
PHOTOGRAPHS	6
PRE-START CHECKLIST	6
TIPS BEFORE THE START	7
CHARITY	7
<b>ВЕРСИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ</b>	<b>7</b>
ОБЩАЯ КАРТА ДИСТАНЦИИ	7
ПРОГРАММА СУББОТА, 10 СЕНТЯБРЯ	8
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	9
РЕЗУЛЬТАТЫ	9
НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ	9
ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	9
ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	9
ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	9
ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ	10
ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗАБЕГА	11
НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	11
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ	11
<b>ქართული ვერსია</b>	<b>12</b>
ზოგადი დისტანციის რუკა	12
სარბოლო პროგრამა შაბათს, 10 სექტემბერს	13
სტარტერული პაკეტების გაცემა	13
შედეგები	14
გამარჯვებულების დაჯილდოვება	14
პირდაპირი ეთერი	14
დაკარგული და დავინწყებული ნივთები	14
ფოტოები შეჯიბრიდან	15
როგორ მოვამზადოთ სხეული შეჯიბრისთვის	16
შეჯიბრის ჩეკ-ლისტი დანყებამდე	16
რამდენიმე სასარგებლო რჩევა დანყებამდე	16
ქველმოქმედება	16
LOVE RUN BATUMI CLUB TEAM	17

# ENGLISH VERSION

## GENERAL MAP OF DISTANCES



- WC is located near the ferris wheel (200 m from the start) – cost 1GEL
- Storage space is located in the start-finish area. Please show your participant number to leave your belongings
- An emergency ambulance will be on watch near the start/ finish area.
- **Important!** Please move on the right side. Especially when close to U-turns to avoid bumps with faster runners who are running in the opposite direction
- All finishers will get a medal
- There will be snack and water points on the distance and finish

## PROGRAMME SATURDAY, 10TH OF SEPTEMBER

7.45	registration start, start kit distribution (seaside next to Alphabet tower). <b>Attention!!</b> We will stop handing out the kits for 5 km and 10 km at 8.40! Registration for 1 km will last till 10.10
8.40	prestart briefing
8.45	warm up

9.00	start of 5,10, 21.1 km
9.15	Fun Run starting town opening
10.15	Animal flow master class
10.30	warm up for 1 km runners
10.45	start of 1 km run
11.30	awarding winners of all nominations
11.45	end of the event

## STARTING KIT DISTRIBUTION

We will distribute starting kits on the 9th of September as well. We'll inform you about the time and place. You can also receive your kit before the start on the 10th of September.

You will also have to sign one of the following documents:

- RESPONSIBILITY STATEMENT (signed on the site of the run)
- RESPONSIBILITY STATEMENT for participants under 16 y.o. is filled and signed by one of the parents

### WHAT'S IN A STARTING KIT?

- race bib with the chip for electronic timing
- pins for race bibs
- promotional materials from event partners

## RESULTS

We use the Chrono Zebike electronic timing system. Your results will be available after the run on <http://loverunbatumiclub.lifetime.io/SeptemberBatumiRun>

## AWARDING CEREMONY

Winners and finishers will get

- medals for winner or finisher
- awards from run's partners

# LOST AND FOUND

Lost things will be stored at the registration desk till the end of its work.

## HEALTHCARE, SECURITY AND EMERGENCY

Emergency ambulance will be on watch near the start/finish area. Please ask for help in case of

any signs of sickness.

WHILE RUNNING PAY ATTENTION TO YOUR HEALTHSTATE AND FEELINGS. НАХОДЯСЬ НА ИФ YOU FEEL EVEN A SLIGHT DISCOMFORT DON'T STAND AND SUFFER AND STOP RUNNING.

TO GET POSITIVE EMOTIONS FROM THE RUN PLEASE TAKE CARE OF YOURSELF.

- Do a little warm up before the start.
- Use comfortable equipment, sport shoes and clothes.
- Don't start running if you took drugs or alcohol on the day of the run or the day before.

- Size up your state of health, energy and stamina.
- Go on the distance you have been preparing to.

If you feel sickness and discomfort during the run you should run slowly or even stop to understand your state:

- darkening of vision
- sharp headache
- sickness
- feeling short of breath
- feeling heavy at heart
- pressing pain in chest
- sharp abdominal pain
- muscle cramps

Drink more water, use water for cooling and don't forget about the head cover.

First signs of a heat stroke are: fatigue, dizziness, stuffiness and thirst. To prevent muscle cramps take salt tablets.

IF YOU ARE NOT FEELING BETTER PLEASE ASK THE ORGANIZERS OR VOLUNTEERS FOR HELP!

# PHOTOGRAPHS



Professional photographers will photoshoot you on the distance. Links for photostorage will be published in the official Telegram channel <https://t.me/LoveRunBatumiClubOfficial>

Previous runs photos

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.1](#)

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.2](#)

[11.06.2022 - Summer Batumi Run \(10, 5, 2 km\)](#)

[04.06.2022- Training with coach](#)

## PRE-START CHECKLIST

- Sport shoes
- Fitted hat
- Shorts or tights
- T-shirt or athletic shirt
- Sunglasses
- Sport socks
- Snacks (gel/ bars / isotonic)
- Tips for the race bib
- Sticking plaster (especially for men to avoid nipple irritation) or repairing balm
- Watches with timer
- Sunscreen

**CHECK YOURSELF ACCORDING TO THIS LIST!**

## **TIPS BEFORE THE START**

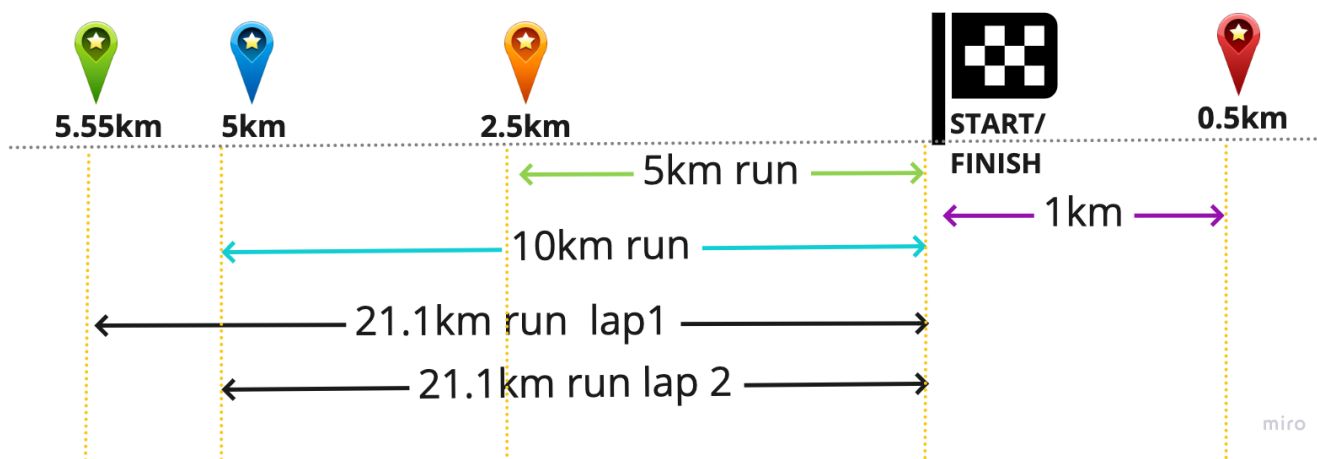
- Pick all the things you might need on the eve of the run.
- Try to have a good sleep and calculate time for it as you have to wake up early.
- Have your usual breakfast. Even if it will be at 6 a.m.
- Don't eat anything that can cause discomfort in your stomach and high fiber products. Try not to drink coffee a few hours before the start as it boosts action of the bowels.
- Do a warm-up. Think over your route to start regarding that you need time to put your belongings to the locker, do a warm up and take your place in cluster. Try to keep a balanced tempo.

## **CHARITY**

We will put a charity-box in the registration area. All money gathered will be spent on food, medicine and clothes for Ukraine refugees living in Batumi. Refugees help center on Parnavaz Mephe, 46.

# ВЕРСИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

## ОБЩАЯ КАРТА ДИСТАНЦИИ



- Туалет находится возле Колеса обозрения (около 200м от старта) – стоимость посещения 1GEL
- Место хранения вещей будет также расположено в стартово-финишной зоне – для того, чтобы оставить вещи, нужно будет предъявить свой номер участника забега.
- Экипаж скорой помощи будет дежурить неподалеку от старта.
- Важно! Движемся строго по правой стороне. Особенно ближе к местам разворота – чтобы избежать столкновения с более быстрыми бегунами, которые побегут в обратную сторону!
- На дистанции и на финише предусмотрены питание и вода.
- Участники 5 km бегут до отметки 2,5 km, разворачиваются и бегут в обратном направлении на финиш. На отметке будет волонтер.
- Участники 10 km бегут до отметки 5 km разворачиваются и бегут в обратном направлении на финиш. На отметке будет волонтер и пункт выдачи воды.
- Участники 21.1 km первый круг бегут до отметки 5,5 km, разворачиваются и бегут в обратном направлении к финишному створу. На финише разворачиваются и уходят на второй круг. Второй круг бегут до отметки 5 km, разворачиваются и бегут на финиш.



- Участники 1 km Fun Run бегут до отметки 500 м в противоположную сторону от направления основной дистанции, далее разворачиваются и финишируют.
- В соревнованиях может принять участие каждый, независимо от пола, возраста и уровня подготовки. (участникам до 16 лет требуется разрешение родителей). На дистанции 1 км дети младше 5 лет участвуют только в сопровождении родителей

## ПРОГРАММА СУББОТА, 10 СЕНТЯБРЯ

7.45	начало регистрации, выдача стартовых пакетов (набережная, возле Башни Алфавит). <b>Внимание!! Выдача номеров на дистанции 5 и 10 км закончится в 8.40! Регистрация на 1 км будет проводиться до 10.10</b>
8.40	предстартовый брифинг
8.45	разминка
9.00	старт на дистанции 5,10, 21.1 км и эстафета
9.15	начало работы стартового городка Fun Run
10.15	Мастер-класс "Animal Flow"
10.30	разминка на дистанции 1 км
10.45	старт на дистанции 1 км
11.30	награждение победителей на всех дистанциях
11.45	закрытие трассы

## ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Выдача стартовых пакетов будет 09.10.2022 г. о месте выдачи будет сообщено дополнительно. Также получить стартовый пакет можно будет в день гонки.

- ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ для участников младше 16 лет заполняется одним из родителей

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ. Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ЗАБЕГА ПОЛУЧАТ:

- нагрудный номер с чипом для хронометража
- булавки для крепления номеров
- подарки от спонсоров

# РЕЗУЛЬТАТЫ

Хронометраж соревнований осуществляется с использованием системы Chrono Zelbike. После финиша результаты каждого участника будут доступны на сайте <http://loverunbatumiclub.lifetime.io/SeptemberBatumiRun>

## НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители и призеры забегов получают

- медали победителей
- призы от спонсоров

## ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на стойке регистрации до окончания времени их работы, согласно расписанию.

## ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Экипаж скорой помощи будет дежурить неподалеку от старта. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

НАХОДЯСЬ НА ДИСТАНЦИИ, ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ МАЛЕЙШИХ НАМЕКОВ НА НЕДОМОГАНИЕ НЕ ТЕРПИТЕ, А ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

- Перед стартом проведите разминку.
- Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.
- Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.
- Правильно оценивайте свои силы.
- Выходите на старт только той дистанции, к которой готовились.

Если во время соревнования у вас возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние:

- Потемнение в глазах
- Резкая головная боль
- Тошнота
- Чувство нехватки воздуха
- Ощущение тяжести и перебоев в области сердца
- Давящая боль в грудной клетке
- Резкие боли в области живота

- Судороги в мышцах

Больше пейте, используйте для охлаждения воду, не пренебрегайте головным убором.

Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

**ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!**

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ



На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Машите и улыбайтесь фотографам! Ссылки будут опубликованы в официальном канале <https://t.me/LoveRunBatumiClubOfficial>

Ссылки на фотографии с предыдущих мероприятий

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.1](#)

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.2](#)

[11.06.2022 - Summer Batumi Run \(10, 5, 2 km\)](#)

[04.06.2022- Тренировка с профессиональным тренером](#)

## ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗАБЕГА

- Кроссовки
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы
- Футболка / майка
- Очки
- Носки беговые
- Питание (гели / батончики / изотоник)

- Булавки или держатель для номера
- Лейкопластырь (особенно для мужчин , чтобы избежать натирания) или мазь от натирания
- Часы с таймером
- Солнцезащитный крем

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!**

## **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ**

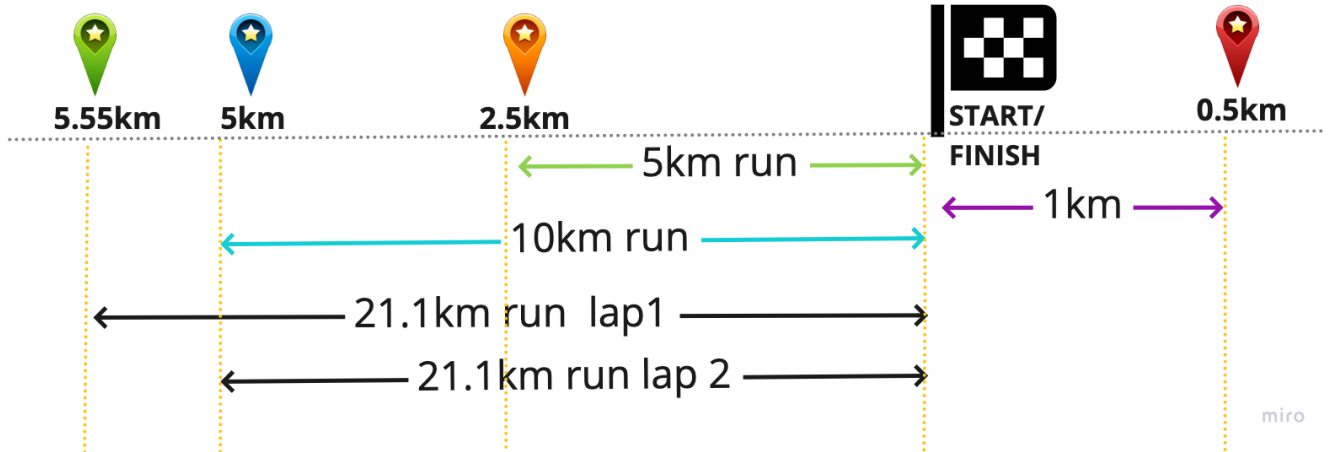
- Соберите все вещи с вечера.
- Хорошо выспитесь , рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 6:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника и может «не сыграть вам на руку».
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы. Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере. Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.

## **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

В зоне Регистрации будет установлен Донат-Бокс – на все собранные средства будут закуплены продукты питания, медикаменты и одежда необходимые беженцам из Украины, которые находятся здесь, в Батуми. Центр помощи украинским беженцам (Парнаваза, 46).

# ქართული ვერსია

## ზოგადი დისტანციის რუკა



- საპირფარეო მდებარეობს ეშმაკუს ბორბალთან ( სტარტიდან დაახლოებით 200 მ.) - შესვლის ფასი 1 ლარი.
- თქვენი შენახვის ადგილი იქნება განთავსებული სასტარტო-საფინიშო არეალში - თქვენი ნივთების შესანახად აუცილებელი იქნება თქვენი სასტარტო ნომრის წარდგენა.
- სასწრაფო ეკიპაჟი იმორიგეოებს სასტარტო ზოლთან ახლოს.
- აუცილებელია! ემოდრობთ მხოლოდ მარჯვენა ზოლში. განსაკუთრებით მოხვევის ადგილებში - უფრო სწრაფ მორბენლებთან, რომლებიც მორბიან საპირისპირო მიმართულებით, შეჯახებების თავის ასაცილებლად.
- დისტანციაზე და ფინიშზე გათვალისწინებულია საკვებისა და სასმლის მიწოდება.
- მონაწილეები, რომლებიც 5 კმ-ს გარბიან 2,5 კმ ნიშნულამდე, ბრუნდებიან და მორბიან უკან ფინიშამდე. ნიშნულთან იქნება განთავსებული მოხალისე.
- მონაწილეები, რომლებიც გარბიან 10 კმ-ს 5კმ ნიშნულამდე ბრუნდებიან და მორბიან უკან ფინიშამდე. ნიშნულთან იქნება განთავსებული მოხალისე და წყლის გაცემის პუნქტი.
- მონაწილეები, რომლებიც გარბიან 21.1 კმ-ს პირველ წრეს გარბიან 5,5 კმ ნიშნულამდე, ტრიალდებიან და გარბიან ფინიშამდე. ფინიშიდან ბრუნდებიან და გარბიან მეორე წრეს. მეორე წრეს გარბიან ნიშნულამდე 5კმ, ბრუნდებიან და მორბიან ფინიშამდე.

- მონაწილეები 1 კმ Fun Run გარბიან 500 მ. ნიშნულამდე, ძირითადი მანძილის მიმართულების საპირისპირო მიმართულებით, ბრუნდებიან და მირბიან ფინიშამდე.
- შეჯიბრის პირველი ეტაპის მონაწილე გარბის 3,05 კმ ნიშნულამდე. შემდეგ ის ბრუნდება და ეშვება ფინიშის ხაზის საპირისპირო მიმართულებით. იქ ის გადის ხელკეტს, სულ 6,1 კმ გარბის. ხოლო მეორე ეტაპის მონაწილე გარბის 2,5 კმ-იან ნიშნულამდე, უხვევს და გარბის ფინიშამდე, სადაც ხელკეტს გადასცემს შემდეგს. მესამე და მეოთხე ეტაპის მონაწილეებიც 5 კილომეტრს გარბიან.
- კონკურსში მონაწილეობა შეუძლია ყველას, განურჩევლად სქესის, ასაკისა და მომზადების დონისა. (16 წლამდე მონაწილეები საჭიროებენ მშობლის ნებართვას). 1 კმ მანძილზე 5 წლამდე ასაკის ბავშვები მონაწილეობენ მხოლოდ მშობლების თანხლებით.

## სარბოლო პროგრამა შაბათს, 10 სექტემბერს

Coming soon

7.45	რეგისტრაციის დაწყება, სასტარტო პაკეტების გაცემა (სანაპირო, ანბანის კოშკთან). ყურადღება!! 5 და 10 კმ დისტანციებზე ნომრების გაცემა 8:40 საათზე დასრულდება! 1 კმ-ზე რეგისტრაცია 10:10 საათამდე გაგრძელდება.
8.40	ბრიფინგი შეჯიბრის დაწყებამდე
8.45	გახურება
9.00	სტარტი დისტანციაზე 5,10,21.1 კმ. და ესტაფეტა
10.30	გახურება დისტანცია: 1 კმ- სთვის
10.45	სტარტი დისტანციაზე 1 კმ.
11.30	დაჯილდოების ცერემონია
11.45	შეჯიბრის ტრასის დახურვა

## სტარტერული პაკეტების გაცემა

სტარტერ პაკეტების გაცემა იქნება 10/09/2022. გაცემის ადგილი მოგვიანებით გახდება ცნობილი. ასევე შეგიძლიათ მიიღოთ სტარტერის პაკეტი შეჯიბრის დღეს.

- პასუხისმგებლობის განცხადება (ხელმოწერილი ადგილზე)
- 16 წლამდე მონაწილეთა პასუხისმგებლობის განცხადება უნდა შეავსოს ერთ-ერთმა მშობელმა.

სარბოლო გუნდები ერთად იღებენ სასტარტო პაკეტს. თუ სანცისი პაკეტს იღებს ერთი ყველა მონაწილისთვის, მაშინ აუცილებელია თითოეული მონაწილისგან ყველა საჭირო

დოკუმენტის სრული პაკეტის მინოდება.

სტარტერ პაკეტში მონაწილეები მიიღებენ:

- ნომერს ჩიპით დროის გასაზომად.
- სარელეო ხელკეტს მონაწილეებისთვის
- ქინძისთავეს შეჯიბრის ნომრების დასამაგრებლად
- საჩუქრებს სპონსორებისგან

## შედეგები

კონკურსის დრო დროის აზომბა ხორციელდება Chrono Zebike -ს სისტემის გამოყენებით. დასრულების შემდეგ, თითოეული მონაწილის შედეგები ხელმისაწვდომი იქნება ვებგვერდზე:

<http://loverunbatumiclub.lifetime.io/SeptemberBatumiRun>

## გამარჯვებულების დაჯილდოება

რბოლის გამარჯვებულები და მეორეადგილოსნები მიიღებენ:

- გამარჯვებულთა მედლებს
- პრიზებს სპონსორებისგან

## პირდაპირი ეთერი

### დაკარგული და დავინწყებული ნივთები

დისტანციაზე და სასტარტო ბანაკში აღმოჩენილი დავინწყებული ნივთები, განრიგის მიხედვით, სამუშაო საათების დასრულებამდე იქნება სარეგისტრაციო მაგიდასთან.

ჯანმრთელობა, უსაფრთხოება და სამედიცინო დახმარება

სასწრაფო დახმარების ეკიპაჟი სტარტთან იმორიგეობს. მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას, თუ თქვენ გაქვთ ოდნავი მინიშნება, რომ შეიძლება დაგჭირდეთ.

როდესაც დისტანციაზე ხართ, მოუსმინეთ თქვენს მდგომარეობას და თუ რაიმე შეფერხების უმცირესი მინიშნებები გამოჩნდება, არ იტანჯოთ, შეწყვიტეთ შეჯიბრი.

კონკურსებიდან პოზიტიური ემოციების მისაღებად, გთხოვთ, ყურადღება მიაქციოთ თქვენს მდგომარეობას და დაიცვათ თავი.

- დაწყებამდე გახურდით.
- ატარეთ კომფორტული აღჭურვილობა, სპორტული ფეხსაცმელი და ტანსაცმელი.
- არ ნახვიდეთ სტარტზე ნარკოტიკების ან ალკოჰოლის ზემოქმედების ქვეშ, მათ შორის, თუ წინა დღეს იყავით მსგავს მდგომარეობაში.

- სწორად შეაფასეთ თქვენი ძლიერი მხარეები.
- სტარტზე გადადით მხოლოდ იმ მანძილზე, რომლისთვისაც ემზადებოდით.

თუ შეჯიბრის დროს რაიმე დისკომფორტი გაქვთ, მაშინ უნდა შეანელოთ ან თუნდაც შეწყვიტოთ თქვენი მდგომარეობის შესაფასებლად:

- თვალის დაბნელება
- მკვეთრი თავის ტკივილი
- გულისრევა
- ქოშინის შეგრძნება
- სიმძიმის შეგრძნება და არითმია გულის არეში
- ტკივილი გულმკერდის არეში
- მკვეთრი ტკივილები მუცლის არეში
- კუნთების ტკივილი

დალიეთ ბევრი წყალი და გამოიყენეთ ის გასაგრძელებლად, არ დავაინწყდეთ ქუდის შესახებ. სითბური ინსულტის პირველი ნიშნებია სისუსტე, თავბრუსხვევა, დაღლილობა და წყურვილი. გამოიყენეთ მარილიანი ტაბლეტები კრუნჩხვების თავიდან ასაცილებლად.

თუ უსიამოვნო გრძნობები არ გადადის, დახმარებისთვის მიმართეთ ორგანიზატორს, მოხალისეს ან მსაჯს!

## ფოტოები შეჯიბრიდან



პროფესიონალი ფოტოგრაფები მუშაობენ თქვენთვის დისტანციურად. ანე ხელი და გაუღიმე ფოტოგრაფებს!

ლინკები გამოქვეყნდება ოფიციალურ საიტზე:



წინა მოვლენების ფოტოების ლინკები:

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.1](#)

[14.05..2022- Run for Ukraine \(21, 10, 5 km \) part.2](#)

[11.06.2022 - Summer Batumi Run \(10, 5, 2 km\)](#)

[04.06.2022- Тренировка с профессиональным тренером](#)

## როგორ მოვამზადოთ სხეული შეჯიბრისთვის

### შეჯიბრის ჩეკ-ლისტი დაწყებამდე

- სპორტული ფეხსაცმელი
- ბეისბოლის ქუდი/კეპი
- შორტები / კოლგოტები
- მაისური
- ათვალეები
- წინდები
- კეპა (გელი / იზოტონური)
- ქინძისთავები მონაწილის ნომრიდ დასამაგრებლად
- წებოვანი ლენტი (განსაკუთრებით მამაკაცებისთვის, რათა თავიდან იქნას აცილებული ტრამვა) ან მაღამო
- საათი ტაიმერით
- მზისგან დამცავი საშუალება

დარწმუნდით, რომ შეამოწმეთ თქვენი თავი ამ სიით!

### რამდენიმე სასარგებლო რჩევა დაწყებამდე

სალამოდან მოაგროვეთ ყველაფერი. კარგად გამოიძინეთ, გამოთვალეთ ძილის დრო ადრეული აწვევის გათვალისწინებით.

აუცილებელია აუზმე. დილის 6:00 საათზეც რომ იყოს, ჩვეულებრივი ფაფა, ან სენდვიჩი.

ამოიღეთ წინასწარ დაწყებული დიეტიდან ყველაფერი, რაზეც თქვენი ნაწლავები რეაგირებს + მაღალკალორიული საკვები + შეეცადეთ გამორიცხოთ ყავა დაწყებამდე რამდენიმე საათით ადრე, ეს აჩქარებს ნაწლავების მუშაობას და შეიძლება ცუდად შემოგიტრიალდეთ.

გააკეთეთ წინასწარი კუნთების გახურება. დაწყებამდე წინასწარ დაფიქრდით თქვენს მარშრუტზე, რათა დრო გქონდეთ ბარგის შესამოწმებლად, გახურებისთვის და ადგილის დასაკავებლად კლასტერში. შეეცადეთ შეინარჩუნოთ თანაბარი ტემპი, რათა სწორად გადაანაწილოთ თქვენი ძალა მთელი რბოლის განმავლობაში.

# ქველმოქმედება

სარეგისტრაციო ზონაში დამონტაჟდება Donat-Box -ი და შემოსული ყველა თანხა მოხმარდება ბათუმში მყოფი უკრაინიდან ლტოლვილებისთვის საჭირო საკვების, მედიკამენტებისა და ტანსაცმლის შესაძენად. უკრაინელი ლტოლვილების დახმარების ცენტრი (ფარნავაზ მეფის ქუჩა, 46)

## LOVE RUN BATUMI CLUB TEAM

- DMITRIY PAMFILOV- Running Ambassador/Coach
- ALIONA LOYKO - Coach
- MIKHAIL KUDINOV - Organizer
- MILANA SUKHORUKOVA - Organizer
- MAXIM MITIN - Organizer
- ANNA SOLOVIOVA- Organizer
- VERA PODERSKAYA - Designer
- SOME OTHER GUYS FROM DIFFERENT COUNTRIES -also

**SEE YOU ON THE START! SEPTEMBER BATUMI RUN**



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA