



17 КВІТНЯ

ГІД УЧАСНИКА

МАРАФОН-ЦЕ РУХ

RUNNER'S GUIDE



kyivhalfmarathon.org



Дорогі друзі, учасники Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016!

Компанія **Run Ukraine** та міська адміністрація Києва має честь вітати Вас на шостому Київському міжнародному півмарафоні.

В першу чергу, ми хочемо подякувати вам за бажання брати участь у півмарафоні, за те, що ви у цей день змогли відкласти всі свої справи та приєднатися до нас на **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016**.

Нам дуже приємно, що багато хто із вас приїхав в Київ на півмарафон із різних міст України. Також ми дуже раді, що географія учасників **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016** невпинно розширюється і сьогодні представники з 43 країн візьмуть участь у забігах київського півмарафону.

З кожним роком наша компанія підростає та розвивається, ми прогресуємо, підвищуючи якість наших заходів, вивчаючи міжнародних досвід організації марафонів.

Я бажаю вам вдалого старту. Не важливо, чи ви професійний спортсмен, чи вперше в житті долаєте свої 2 км. Друзі, сьогодні для кожного з нас півмарафон є історією!

Вітаю вас зі святом спорту! Легкого старту та приємного фінішу вам на **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016!**

З повагою, Дмитро Черницький
Генеральний менеджер **Run Ukraine**

Dear friends and participants of Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016!

Company **Run Ukraine** and **Kyiv City Administration** welcome you to the 6th **Kyiv International Half marathon**.

First of all, we want to thank you for your interest in the half marathon because you decided to postpone all your affairs and join to **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016**.

We are pleased that many runners came to Kyiv for the half marathon from different places of Ukraine. We are also very glad that the geography of **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016** is expanding and today representatives from 43 countries will take part in races of **Kyiv Half marathon**.

Every year our company grows and develops, we are progressing. **Run Ukraine** is improving the quality of our events, studying international experience of marathons.

I wish you a successful start!

There is no matter are you a professional athlete or it will be your first distance of 2 km. Friends, today all of us will be the small part of sports history!

My congratulations! I wish you the easy start and pleasant finish in **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016!**

Sincerely, Chernitsky Dmytro
Managing Director of **Run Ukraine**

Друзі!

«**Нова пошта**» вже другий рік підтримує Київський напівмарафон – одну з ключових бігових подій не лише в столиці, а й в Україні. Це логічний крок з нашого боку, адже біг повністю відображає характер компанії «**Нова пошта**». Компанія нагадує учасника забігу, для якого успішне подолання шляху можливе тільки завдяки постійному руху. Швидкість, рух вперед і розвиток – завдяки цим принципам компанія здобула та утримує лідерські позиції на ринку експрес-доставки.

Біг та нашу компанію об'єднує й концепт легкості. Якщо говорити про «**Нова пошта**», то ми надаємо легкий та якісний сервіс для життя і бізнесу. Якщо говорити про біг, то насправді цей виду спорту теж легкий. Все, що потрібно – це лише спортивна форма і бажання змінити стиль життя, тримати в формі тіло та думки.

Я вдячний вам за те, що ви долучилися до Київського півмарафону і поповнили ряди тих, хто любить біг, любить долати перешкоди і перемогати. Впевнений, що участь у забігу принесе кожному з вас позитивні зміни.

Щастя!

В'ячеслав Климов

Співвласник компанії «**Нова пошта**»

Dear friends!

For the second year in row «**Nova Poshta**» supports Kyiv Half Marathon – one of the key running events not only in the capital but also in Ukraine as a whole. This is a logical step on our part, since running fully reflects the character of «**Nova Poshta**». Our company is like a race runner, who can successfully overcome the course only by constantly moving forward. Speed, moving forward and development – following these principles has helped our company to become and remain the market leader in express delivery.

Both running and our company share a concept of easiness. Speaking of «**Nova Poshta**», we provide easy and high-quality service for life and business. Speaking of running, actually, this sport is also easy. All you need is a jogging suit and a desire to change your lifestyle, to keep your body and thoughts in shape.

I thank you for becoming a part of Kyiv half marathon and joining the ranks of those who like to run, who like to overcome obstacles and win. I am sure that participation in the race will bring each one of you positive changes.

Good luck!

Viacheslav Klymov

Co-owner of «**Nova Poshta**» company



РОЗКЛАД NOVA POSHTA KYIV HALF MARATHON 2016



- 08:20** – Початок заходу
08:30 – Руханка для дорослих
08:40 – Руханка для дітей
08:45 – Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21,0975 км, естафета, команда. Відкриття стартового коридору
08:50 – Церемонія відкриття Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016
09:00 – **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21,0975 км, естафета, команда. Старт**
09:05 – McDonald's Baby Run 100 м. Відкриття стартового коридору
09:10 – **McDonald's Baby Run 100 м. Старт**
09:20 – McDonald's Baby Inline skating 100 м. Відкриття стартового коридору
09:25 – **McDonald's Baby Inline skating 100 м. Старт**
09:35 – McDonald's Kids Run 500 м. Відкриття стартового коридору.
09:40 – **McDonald's Kids Run 500 м. Старт**
09:50 – McDonald's Kids Inline skating 500 м. Відкриття стартового коридору
09:55 – **McDonald's Kids Inline skating 500 м. Старт**
10:30 – Нагородження переможців 500 м
10:45 – Нагородження переможців 21,0975 км
12:05 – Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 21,0975 км. Відкриття стартового коридору
12:10 – **Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 21,0975 км. Старт**
12:10 – McDonald's Junior Inline skating 1000 м. Відкриття стартового коридору
12:15 – **McDonald's Junior Inline skating 1000 м. Старт**
12:25 – McDonald's Junior Run 1000 м. Відкриття стартового коридору.
12:30 – **McDonald's Junior Run 1000 м. Старт**
13:00 – Нагородження переможців 1000м біг та роллери
13:10 – Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 5 км. Відкриття стартового коридору
13:15 – **Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 5 км. Старт**
13:25 – Нагородження у вікових категоріях 21,0975 км
13:50 – adidas Boost Kyiv Run 10 км. Відкриття стартового коридору
13:55 – **adidas Boost Kyiv Run 10 км. Старт**
13:55 – Благодійний «#Нетерплячки» 2 км. Відкриття стартового коридору
14:00 – **Благодійний «#Нетерплячки» 2 км. Старт**
15:00 – Нагородження переможців 21,0975 та 5 км роллери
15:15 – adidas Boost Kyiv Run 5 км. Відкриття стартового коридору
15:20 – **adidas Boost Kyiv Run 5 км. Старт**
16:00 – Нагородження переможців 10, 5, 2 км

титульний спонсор:

генеральний спонсор:



SCHEDULE OF NOVA POSHTA KYIV HALF MARATHON 2016

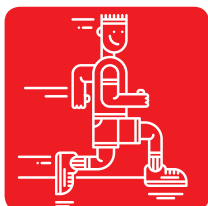
- 08:20** - Start of the event
- 08:30** - Warm up for adults
- 08:40** - Warmup for children
- 08:45** - Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21.0975 km, relay, team. Opening of the starting block
- 08:50** - Opening ceremony of Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016
- 09:00** - **Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21.0975 km, relay, team. Start**
- 09:05** - McDonald's Baby Run 100 meters. Opening of the starting block
- 09:10** - **McDonald's Baby Run 100 meters. Start**
- 09:20** - McDonald's Baby Inline skating 100 m. Opening of the starting block
- 09:25** - **McDonald's Baby Inline skating 100 m. Start**
- 09:35** - McDonald's Kids Run 500 meters. Opening of the starting block
- 09:40** - **McDonald's Kids Run 500 meters. Start**
- 09:50** - McDonald's Kids Inline skating 500 m. Opening of the starting block
- 09:55** - **McDonald's Kids Inline skating 500 m. Start**
- 10:30** - Award ceremony 500 m
- 10:45** - Award ceremony 21.0975 km
- 12:05** - Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 21.0975 km. Opening of the starting block
- 12:10** - **Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 21.0975 km. Start**
- 12:10** - McDonald's Junior Inline skating 1000 m. Opening of the starting block
- 12:15** - **McDonald's Junior Inline skating 1000 m. Start**
- 12:25** - McDonald's Junior Run 1000 meters. Opening of the starting block
- 12:30** - **McDonald's Junior Run 1000 meters. Start**
- 13:00** - Award ceremony 1000 m running and inline skating
- 13:10** - Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 5 km. Opening of the starting block
- 13:15** - **Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating 5 km. Start**
- 13:25** - Awarding ceremony in age groups 21.0975 km
- 13:50** - adidas Boost Kyiv Run 10 km. Opening of the starting block
- 13:55** - **adidas Boost Kyiv Run 10 km. Start**
- 13:55** - Charity race «#нетерпячки» 2 km. Opening of the starting block
- 14:00** - **Charity race «#нетерпячки» 2 km. Start**
- 15:00** - Award ceremony 21.0975 and 5 km inline skating
- 15:15** - adidas Boost Kyiv Run 5 km. Opening of the starting block
- 15:20** - **adidas Boost Kyiv Run 5 km. Start**
- 16:00** - Award ceremony 10, 5, 2 km



офіційні спонсори:



NOVA POSHTA KYIV



Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 – наймасштабніший біговий захід в історії незалежної України. Вперше захід відбувся у 2011 році і за шість років виріз з 600 до 8 500 тисяч учасників. Цього року, захід приєднався до еліти бігових європейських змагань, ставши повноправним членом найпрестижнішої міжнародної асоціації марафонів (AIMS).

У порівнянні з минулим роком маршрути змагань не зазнали змін. У 2015-му дистанція «половинки» отримала сертифікацію AIMS та IAAF, а отже спортсмени, завдяки своїм результатам, зможуть отримати звання КС, МС, МСМК.

Цього року вдвічі збільшено призовий фонд – до 104 000. Вперше нагороди отримають переможці 21,0975 у вікових групах (18-22, 23-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+).

Спеціальний приз за встановлення рекорду траси на дистанції 21,0975 км надав автомобільний партнер заходу компанії «Рено Україна». Ця сума складає 5000 гривень як у жінок так і у чоловіків.

Діючі рекорди траси:

Юрій Росюк - 1:06:51

Віта Потерюк - 1:19:52

Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 матиме 12 стартів. Шість дорослих стартів – дві ролерські дистанції 5 та 21 км, й чотири бігових – 2, 5, 10 та 21,0975 км. А також, шість дитячих: 100, 500 та 1000 метрів бігові, а також ролер-заїзди на ті ж самі дистанції 100, 500 та 1000 м.

автомобільний
партнер:



RENAULT

beauty-партнер:



digital партнер:



партнер:



HALF MARATHON 2016

Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 is the biggest running event in the history of independent Ukraine. The first time the event took place in 2011 and over six years it has grown from 600 to 8 500 participants. This year the event joined the European elite running competitions, becoming a full member of the prestigious Association of International Marathons (AIMS).

Compared to last year, the competition routes have not changed. In 2015 the half marathon course received certification of AIMS and IAAF, and therefore the athletes are now able to receive titles of CS, MS, WCMS.

This year the money prize increased to 104,000 UAH. For the first time the winners will receive monetary rewards in age groups of 21.0975 km course (18-22, 23-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+).

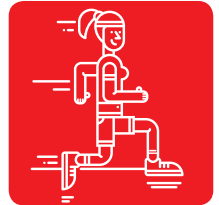
Special prize for setting the track record at the course of 21.0975 km is provided by event automotive partner «Reno Ukraine.» This amount is 5,000 UAH as for women and so for men.

Current track records:

Yurii Rosiuk - 1:06:51

Vita Poteriuk - 1:19:52

Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 will have 12 races. Six adults races - two inline skating courses of 5 and 21 km, and four running courses - 2, 5, 10 and 21.0975 km. Also, there will be six children races: 100, 500 and 1000 meters running and inline skating races at the same courses of 100, 500 and 1000 m.



партнер здорового
способу життя:



партнер:



еко-партнер:



партнер з безпеки:





КЛЮЧОВОЮ ДИСТАНЦІЄЮ NOVA POSHTA KYIV



Традиційно, напівмарафонська дистанція збирає найбільшу кількість учасників - близько 2500 бігунів. Пробігти 21,0975 км - це не лише подолати себе, як кажуть професійні спортсмени, це якраз та дистанція, після якої ти починаєш мріяти про марафон та ультрамарафон, після якої ти, власне, проходиш бойове хрещення бігом. Окрім індивідуальної дистанції на 21,0975 км, Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 проводить і командну естафету. У 2015-му в естафеті взяли участь близько 80 команд. Ця дистанція стрімко набирає популярність в корпоративному сегменті, адже сприяє укріпленню командного духу, є своєрідним тим-білдингом. Четверо бігунів ділять між собою напівмарафонський маршрут - троє біжать 5 км, а останній учасник - 6,0975 км.



партнер з досліджень:



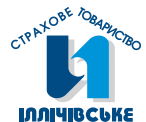
смачний партнер:



hospitality партнер:



партнер зі страхування:



HALF MARATHON 2016

€ ЗАБІГ НА 21,0975 KM.

Traditionally, the half marathon course gathers the largest number of participants, which is about 2,500 runners. To run 21.0975 km means not only to overcome yourself. As professional athletes say, this is the course that makes you dream about a marathon and an ultra marathon, that, actually, serves as a runner's baptism of fire. In addition to individual course of 21,0975 km, Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 also holds a team relay race. Nearly 80 teams participated in the relay race in 2015. This course is getting popular in the corporate segment as it promotes team spirit consolidation and serves as a kind of team-building experience. Four runners share the half marathon: three run 5 km, and the last participant goes for 6.0975 km.



квітковий партнер:

чемпіон фітнес їжа:

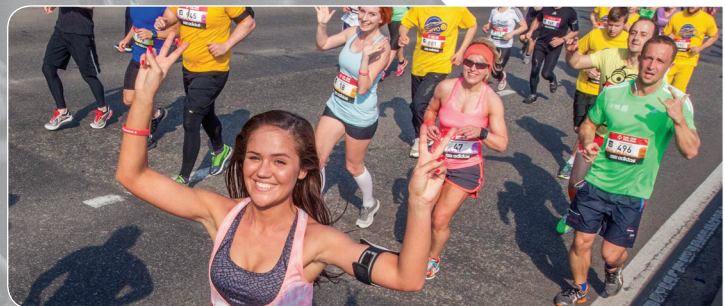
кар'єрний партнер: партнер з мобільної реклами:



ADIDAS BOOST KYIV RUN 10 KM

adidas Boost Kyiv Run 10 км — це престижна і популярна дистанція для тих спортсменів, що вважають себе фанатами бігового руху, і для кого часті тренування перетворились на норму життя. 10 км — ідеальний варіант, якщо задоволення від довгих дистанцій і непереборність бажання бігати стали вашими звичними емоціями. Перемога в цій класичній дисципліні кується не тільки витривалістю — в тренуваного бігуна 10 км залишають сили для фінального спурту, і в цей момент все залежатиме від правильного розрахунку власних резервів. Зрештою, 10 км це та символічна вершина, після багаторазового підкорення котрої ви захочете випробувати себе і на справді дальніх дистанціях.

adidas Boost Kyiv Run 10 км — A prestigious and popular course for the athletes who consider themselves fans of the running movement, and for whom frequent exercise turned into a part of life. 10 km is a perfect course if pleasure from long distances and unconquerable desire to run have become your usual emotions. The victory in this classic discipline is achieved not only by endurance - for a trained runner 10 km leave enough energy for the final spurt, and that is when everything depends on the correct calculation of your energy reserves. After all, 10 km is a symbolic peak, having conquered it a number of times, you would want to test yourself on greater distances.



партнер:



фітнес партнер:



Інформаційний партнер
дитячих забігів:



партнер:



Я

PURE**BOOST**X*



ПОЗИТИВНА

ЕНЕРГІЯ

© 2014 adidas AG. ЗНАК adidas, ЗНАК три стрічки та ЗАРЕЄСТРОВАНІЕ ПОДАРУМНИ ЗАКАЗНИКІ adidas GROUP

*П'ЮРБУСТ ІКС

ADIDAS BOOST KYIV RUN 5 KM

adidas Boost Kyiv Run 5 km – «ТЕМНА КОНЯЧКА» БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН. Забіг на 5 км лише на перший погляд видається «легкою прогулянкою» порівняно з дистанціями-гігантами. Проте і ця вдобува- на новачками бігового руху дисципліна надає відмінну можливість випробувати свій організм. Адже поєднання швидкості і витривалості на цій трасі вимагає від бігуна особливого тактичного підходу і, звичайно ж, низки спеціальних тренувань. Нагородою за винахід- ливість і сміливість на 5-кілометровій дистанції стане справжній бі- говий драйв і емоції переможця, котрі змусять вас робити все нові і нові кроки до подолання ще непідкорених дисциплін!

ADIDAS BOOST KYIV RUN 5 KM

adidas Boost Kyiv Run 5 km — is the «dark horse» of running disciplines. The 5 km race at the first glance appears to be an «easy stroll» compared to the distances-giants. However, even this course that all running newcomers are so fond of provides an excellent opportunity to test your body. Indeed, the combination of speed and endurance required by this course demand a special tactical approach and, of course, a lot of special training. The quick wit and courage in the 5-kilometer race will be rewarded with a real running drive and unforgettable winner emotions that would make you take more and more steps in overcoming the yet unconquered courses!



генеральні медіа партнери:


WIZZ AIR KYIV CITY
— MARATHON 2016 —

9 OCTOBER 2016



РЕЄСТРУЙСЯ ЗАРАЗ / REGISTER NOW



#НЕТЕРПЛЯЧКИ 2 КМ

Вони милі та неймовірні, але так сталося, що вони познайомилися з цим Світом раніше запланованого, тепер, аби вирости здоровими та міцними їм необхідно значно більше нашої уваги та тепла. Благодійний забіг #НЕТЕРПЛЯЧКИ — присвячений допомозі передчасно народженим малюкам.

Пробігши загальнодоступні 2 км ви допоможете придбати спеціальну апаратуру: автономний реаніматор для новонароджених RD-900 NeoPuff, «Fisher & Paykel Healthcare». Апаратура буде передана у перинатальний центр на базі Київського міського пологового будинку № 7.

Передчаснонароджені дітки, що з'явилися на світ раніше 32 тижня, не завжди спроможні самостійно зробити перший вдих, вони потребують своєчасного проведення безпечної первинної реанімаційної допомоги. Завдяки автономному реаніматору новонароджених ми допоможемо зробити перший подих багатьом малюкам, врятуємо їх життя та подаруємо шанс на яскраве майбутнє.

100 грн. від кожного реєстраційного внеску буде перераховано на закупку апаратури.

Співорганізатор забігу – БФ «Свічадо».

They are cute and amazing, but it so happened that they came into this world ahead of schedule, now, to grow healthy and strong, they need a lot more of our attention and warmth. Charity race #нетерплячки is devoted to helping premature babies.

By running the popular 2 km you will help buy special equipment - a t-piece infant resuscitator RD-900 NeoPuff, «Fisher & Paykel Healthcare». The equipment will be transferred to the Perinatal Center at the Kyiv City Maternity Hospital № 7.

The babies that were born prematurely before 32 weeks are not always able to independently take their first breath, they need timely initial intensive care. Thanks to this t-piece infant resuscitator, we can help make the first breath to many kids, save their lives and present a chance for a bright future.

100 UAH out of each registration fee will be credited to the purchase of this equipment.

Co-organizer of the race is CF «Svichado.»

генеральний
медіа партнер:

ФОКУС

ПрессКом

медіа партнери:



Женский
портал
ХОЧУ

ДИТЯЧІ ЗАБИГИ MCDONALD'S KID'S RUN

Старти для наймолодших бігунів стали невід'ємною частиною марафонських свят в Києві. Адже самореалізація дитини через біг – це одна з запорок розвитку здорової і успішної особистості вже зі шкільного, чи навіть дошкільного віку. Цього разу дитячі забіги пройдуть на трьох дистанціях. Юні бігуни 9-13 років зможуть випробувати себе у вже досить дорослій і серйозній гонці на 1000 м, причому для фіксації результатів на цій дистанції діятиме чіпова система. Для дітей 7-8 років McDonald's baby run надає досить швидку, але відповідальну дистанцію в 500 м – змагання на такій дистанції в колі ровесників-однодумців це ідеальний варіант для того, щоб заохотити вашу дитину до активних занять спортом. І нарешті, наймолодші наші учасники, діти від 1 до 6 років зроблять свої перші кроки у бігу на 100-метровому старті – і тут кожному маленькому спортсмену безпосередньо на біговій доріжці можуть допомагати його батьки. Кожний юний спортсмен отримує свій власний стартовий номер, а участь у забігах McDonald's baby run, як завжди, безкоштовна.

CHILDREN'S RACES MCDONALD'S KID'S RUN

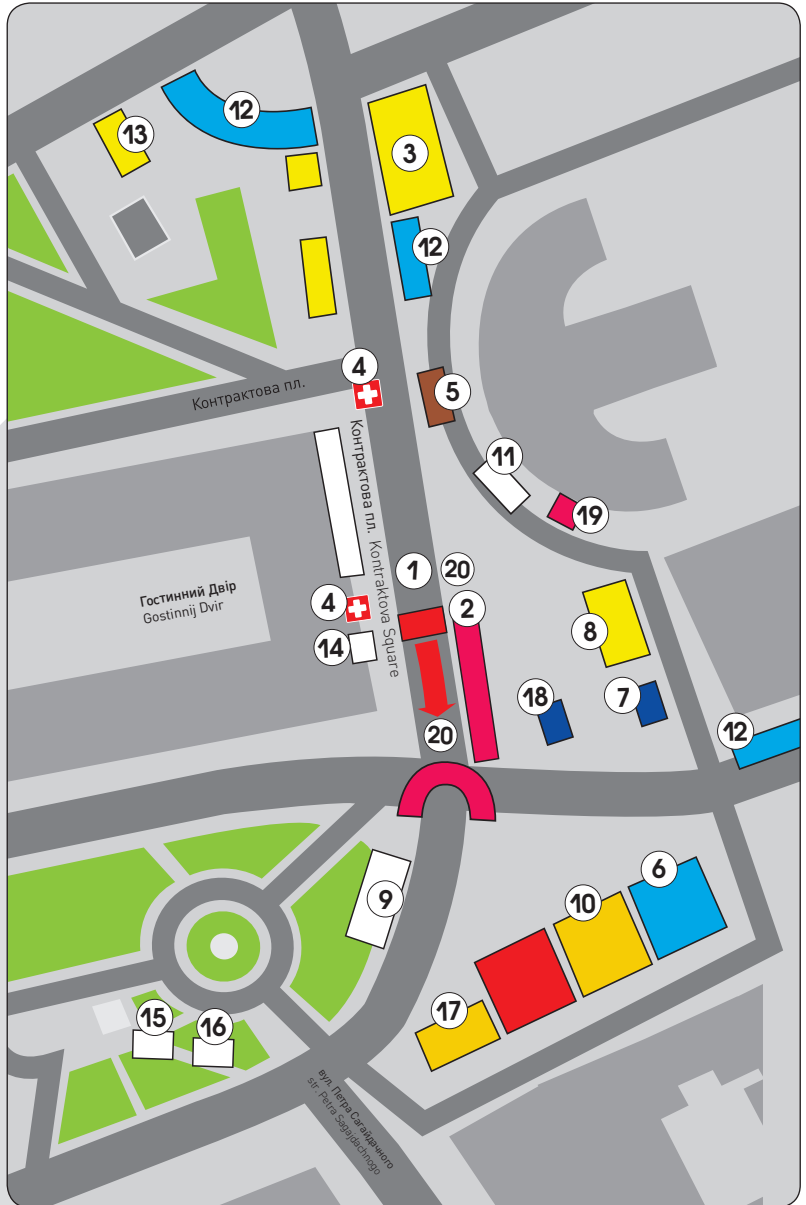
Races for the youngest runners have become an integral part of the marathon events in Kyiv. After all, child's self-realization through running is one of the keys to the development of a healthy and successful individual starting at a school or even preschool age. This time races for children will be held on three courses. Young runners, 9-13 years old, will be able to test themselves in a quite serious and adult race of 1000 meters, result-capturing chipping system will be used to fixate results on this course

For children 7-8 years of age, McDonald's baby run offers a quite short but a responsible course of 500 meters - the competition at such a distance in the circle of like-minded peers is the perfect option to encourage your child to do sports. Finally, our youngest participants, children 1 to 6 years old will take their first steps in running a 100-meter course and then every little athlete will be able to get help from his parents right there on the track. Every young athlete will have his own starting number, and participation in McDonald's baby run races is, as always, free.

медіа партнери:



МАПА ПІВМАРАФОНСЬКОГО МІСТЕЧКА
 HALF MARATHON'S CAMP MAP



1. **Стартовий коридор** / Starting Corridor
2. **Стартова арка** / Starting Arch
3. **Камери схову, роздягальня, масаж** / Cloak Room, Changing Rooms, Massage
4. **Медична допомога** / First Aid
5. **Пожежна машина** / Fire Engine
6. **Зона відпочинку** / Lounge Zone
7. **Сцена** / Stage
8. **Фуд корт** / Food Court
9. **VIP зона** / VIP Zone
10. **Зона розваг** / Entertaining Zone
11. **Зона благодійності** / Charities
12. **Туалети** / Toilets
13. **Відправлення естафети** / Relay departure
14. **Медалі** / Medals
15. **Фотозони** / Photo Zone
16. **Зона йоги** / Yoga Zone
17. **Екран** / Screen
18. **Інфо** / Info
19. **Гравіювання** / Etching
20. **Пресс-зони** / Press Zones



медіа партнери:

МАМУШАКАРТА

UBR

DREAM
T O W N

ЗАЇЗДИ РОЛЕРІВ



Для тих, хто жадає швидкості. У 2014 році Київський напівмарафон вперше в історії бігового змагання прийняв в свою сім'ю ролерів. Дебютували доросла дистанція 21,0975 км та дитячі — 1 км та 300 м. Цьогоріч Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 вирішив продовжити подібну практику й додав в програму ще кілька ролер-заїздів. Під патронатом Київської міської федерації роликового спорту їх буде п'ять. Ключовим, безумовно, стане Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating з напівмарафонською дистанцією 21,0975 км. Дорослі зможуть випробувати сили і в 5-кілометровому заїзді adidas Energy Inline skating. Наймолодші учасники-ролери розділяться на три дистанції McDonald's Inline skating — Baby 100 м, Kids 500 м та Junior 1000 м. Симбіоз спорту та драйву - що може бути кращим?!

INLINE SKATING RACES:

For those who crave speed. In 2014 Kyiv Half Marathon for the first time in the history of running competitions accepted roller skaters into its family. It was a debut of a 21.0975 km course for adult and 1 km and 300 m for children. This year Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 decided to continue this practice and added several inline skating races to the program. There will be five of them under the patronage of Kyiv City Federation of Roller Sports. The key one, of course, will be Nova Poshta Kyiv Half Marathon Inline skating course of 21.0975 km. Adults will also be able to test themselves in a 5-kilometer race adidas Energy Inline skating. The youngest inline skating participants will share three courses of McDonald's Inline skating - Baby 100 m, Kids 500 m and Junior 1000 m. The symbiosis of sports and drive - what could be better?!



МакДональдз® – традиційний
партнер дитячих забігів





СПОРТЕХПОУА

15 та 16 квітня 2016 року в столичному центрі АККО Інтернешнл проходить найбільша в Україні виставка спортивного інвентарю та екіпіровки Sport Expo UA. Саме тут в ці дні зібрались провідні світові і вітчизняні спортивні бренди аби представити на суд багатотисячної аудиторії нові колекції одягу, а також всього спектру товарів, необхідного для спортсмена — як любителя, так і профі.

Вперше в рамках Sport Expo UA окрім лекційної зони відбудеться й серія майстер-класів та показових виступів:

- Змагання з кросфіту BANDA TEAM COMPETITION;
- Майстер-класи з TRX;
- Показові виступи Street Workout;

Та ще багато цікавого. І саме тут всі учасники Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 можуть отримати свої стартові пакети та відвідати Pasta-party.

**SPORT
EXPO UA**
BECHA 2016

СПОРТЕХПОУА

April 15 and 16, 2016 Kyiv exhibition center ACCO International will host the largest Ukrainian exhibition of sports equipment and gear Sport Expo UA. It is here that leading international and domestic sports brands come together to present to the audience of thousands new collections of clothes and a whole range of goods necessary for an athlete - both amateur and professional. Fans of running will definitely benefit the most from the event since for them proper and quality outfit is critical. A wide range of products allows you to choose equipment, for optimal convenience, price and quality.

For the first time Sport Expo UA will hold a series of workshops and performances in addition to the lectures:

- Crossfit competition BANDA TEAM COMPETITION;
- TRX master class;
- performance of Street Workout;

And a lot of other interesting things. This is where all participants of Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2016 can get their starter's packages and visit the Pasta-party.



BONAQUA® – ОФІЦІЙНА ВОДА NOVA POSHTA KYIV HALF MARATHON 2016

Для гідратації учасників забігів використовуватиметься природна питна вода для щоденного вживання **BonAqua**. За мінеральним складом вона оптимально підходить для гідратації людського організму, зокрема й під час фізичних навантажень.

Вода **BonAqua** походить із глибин Землі. Вона видобувається із Сеноманського та Юрського водоносних горизонтів глибиною 220 і 380 метрів відповідно. Від зовнішнього впливу воду в них дотепер надійно захищають щільні шари земних порід.

З моменту видобутку і до розливу в пляшки, **BonAqua** проходить тільки механічну фільтрацію. Її природний мінеральний склад лишається незмінним, а це означає, що в кожній пляшці **BonAqua** є енергія первісної природи, а також необхідні мінерали — натрій, магній, кальцій, калій.

BonAqua має приємний смак та рекомендована для вживання під час тренувань та спортивних змагань.

BONAQUA® – OFFICIAL WATER OF NOVA POSHTA KYIV HALF MARATHON 2016

For hydration of Half Marathon participants **BonAqua** will be used. **BonAqua** is natural drinking water for daily consumption. Its mineral composition is best suited to hydrate the human body, in particular, during physical activity.

BonAqua water comes from Earth's depths. It is extracted from the Cenomanian and Jurassic aquifers 220 and 380 meters deep respectively. Until present the water is reliably protected from outer influences by the dense layers of terrestrial rocks.

Since the extraction and till the moment of its bottling, **BonAqua** goes through mechanical filtration only. Its natural mineral composition remains unchanged, and it means that each **BonAqua** bottle contains energy of untouched nature together with the essential minerals – sodium, magnesium, calcium, potassium.

BonAqua has a great taste and is recommended for use during exercise and competitions.



БЛАГОДІЙНИЙ МАРАФОН

Ніколи не залишаючись осторонь соціального життя України, Run Ukraine знову проводить акцію Благодійний марафон – багатоденний захід, покликаний допомогти одразу кільком добродійним проектам. Цього разу партнером акції стала Українська Біржа Благодійності (УББ).

У марафоні приймають участь 10 благодійних фондів:

БО «Фонд Олени Пінчук «АНТИСПІД»

БФ «Відкриті Серця України»

БФ «ДаунСиндром»

ВБФ «Крона»

БФ «Свічадо»

БФ «Таблеточки»

ВБФ «Запорука»

ВБФ «Соціальне партнерство»

БО «МБФ «Кожен може»

ВБО «Український фонд допомоги»

Цьогоріч серед учасників марафону – Надія Мейхер, музиканти гурту «Kozak system», Олена Мозгова, Марічка Падалко та інші. Хто з них отримає перемогу, тобто збере найбільше коштів для свого «підопічного» благодійного фонду, буде оголошено 18 квітня – разом із сумою, котру цього разу вдалося зібрати на Благодійному марафоні.

CHARITY MARATHON

Run Ukraine never stays aside from Ukrainian social life, so once again, it holds a special Charity Marathon – a multi-day event designed to help several charity projects. This time we partner with Ukrainian Philanthropic Marketplace (UBB).

Ten charities participate in this charity marathon:

Ten charities participate in this charity marathon:

CU «Olena Pinchuk Foundation» ANTYSPID»

CF «Open Hearts Ukraine»

CF «Daun Syndrome»

OCF «Krona»

CF «Svichado»

CF «Tabletochky»

OCF «Pledge»

OCF «Social Partnership»

CO «ICF» Everyone can «

OCO «Ukrainian Help Foundation»

This year among the participants of the marathon there will be Nadiia Meikher, musicians of «Kozak system» band, Olha Mozhova, Marichka Padalko and others. The winner of the charity marathon (the fundraiser that collects the most money for his or her foundation) will be announced on April 18 along with the total amount of money collected in the charity marathon this time.

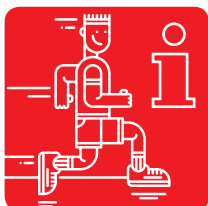


ЕНЕРГІЯ БІГУ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

PURE **BOOST** ZG PRIME*

*П'ЮРБУСТ ЗГ ПРАЙМ



ПОРАДИ ДЛЯ БІГУНІВ

Не надягайте на змагання нові кросівки, змагання рекомендовано бігти у тому, в чому ви звикли тренуватися.

- Надягайте мінімум одягу, уникайте жорстких швів, щоб не натерти тіло.
- Під час півмарафону рекомендовано вживати воду на кожному пункті харчування, хоча б декілька ковтків.
- Необхідно з самого старту бігти у власному, заздалегідь визначеному темпі, а не гнатися за швидшими бігунами. Також у спеку необхідно знизити темп бігу з самого початку дистанції.
- Напередодні старту вживайте свою звичайну їжу — не потрібно куштувати нові страви та інгредієнти. Виключити повністю смажену, копчену, гостру їжу, а також їжу з високим рівнем клітковини.
- Після фінішу бажано з'їсти фрукти та зробити ще декілька ковтків води. Найголовніше - прислуховуватися до власного організму.

Після фінішу різко не зупиняйтеся, рекомендуємо після зробіть заминку.

TIPS FOR RUNNERS

- Do not wear new shoes to the race, it is recommended to run the competition in the same shoes you used for training.
- Wear minimum of clothes, avoid rigid seams not to rub the body sore.
- It is recommended to drink water at every food and hydration station during the half marathon, even a few sips.
- It is necessary to run at your own pace from the start, rather than chase faster runners. Also in the heat it is necessary to run at a slower pace from the beginning of the course.
- Eat your usual food the day before the race - no need to taste new dishes and ingredients. Completely avoid fried, smoked, spicy foods, and foods with high fiber.
- After the finish it is recommended to eat fruits and make a few sips of water. Most importantly - listen to your own body.
- Do not stop abruptly after the finish, it is recommended to do some exercises afterwards.



МЕДИЧНА ЛАБОРАТОРІЯ ДІЛА – ПАРТНЕР, ЯКИЙ ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Фізична активність і турбота про здоров'я – взаємопов'язані. Тому компанія ДІЛА приєдналася до ініціативи Київського півмарафону 2016 та запропонувала всім учасникам особливі умови для проведення обстежень.

Для прихильників здорового способу життя та людей, які звикли піклуватися про здоров'я систематично, презентуємо спеціальні програми досліджень. Результати допоможуть оцінити роботу окремих органів та систем організму, виявити загрози і своєчасно вжити профілактичних заходів.

Найпоширеніші програми зібрані на інтернет-сторінці **www.zabota.dila.ua**

**Будьте активними і хвороби
вас не наздоженуть!**

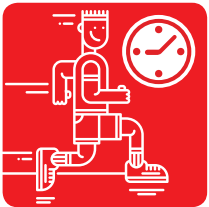
DILA MEDICAL LABORATORY IS A PARTNER IN TAKING CARE OF YOUR HEALTH

Physical activity and health care are interrelated. Therefore, DILA joined the Kyiv Half Marathon 2016 initiative and proposed for all participants special offers for medical tests.

We propose special tests programs for people following healthy lifestyle and who used to take charge of their own health on a regular basis. Test results will assist in the prevention and early detection of disease.

The most popular programs are presented on the website **www.zabota.dila.ua**

Be active and stay healthy!



ПЕЙСМЕЙКЕРИ

Кожен півмарафон не обходиться без пейсмейкерів, тобто спортсменів, котрі задають певний темп бігу. Учасники Nova Poshta Kyiv Half Marathon зможуть корегувати свої показники з допомогою пейсмейкерів, котрі долатимуть "половинку" за 01:30:00, 01:40:00, 01:50:00 та 02:00:00. Кожен з пейсмейкерів буде спеціально "позначений", тож не загубитися в натовпі. На Київському півмарафоні 17 квітня традиційно буде два пейсмейкери для кожного темпу. У стартовому коридорі їх буде легко впізнати через повітряні кульки із написом фінішного часу над головою.

PACEMAKERS

No half marathon can do without pacemakers, the athletes who set a certain tempo of running and thus help participants «run out» of specific chronological indicators. Participants of Nova Poshta Kyiv Half Marathon will be able to adjust their performance by pacemakers who would finish the half marathon in 1:30:00, 1:40:00, 1:50:00 and 2:00:00. On April 17 Kyiv half marathon will traditionally have two pacemakers for each pace. They will be easily identified in the starting blocks by the balloons with finishing time above them. When you enter the starting corridor, just move straight to them.

Пейсмейкер 01:30:00

Швидкість 14,1 км/год

Темп 4:15 на 1 км

Пейсмейкер 01:40:00

Швидкість 12,65 км/год

Темп 05:00 за 1 км

Пейсмейкер 01:50:00

Швидкість 11,54 км/год

Темп 05:25 за 1 км Інтенсивний темп.

Пейсмейкер 02:00:00

Швидкість 10,54 км/год

Темп 05:45 за 1 км

1:30:00 Pacemaker

The speed of 14,1 km/h

The pace of 4:16 per 1 km

1:40:00 Pacemaker

The speed of 12.65 km/h

The pace of 5:00 per 1 km

1:50:00 Pacemaker

The speed of 11,54 km/h

The pace of 5:25 per 1km intensive pace.

2:00:00 Pacemaker

The speed of 10.54 km/h

The pace of 5:45 per 1 km



BIOTHERM – ЖИВИ НА ПОВНУ

Biotherm – бренд, що входить до трійки світових лідерів у засобах догляду за шкірою, знову стає beauty партнером наймасштабнішої бігової події України – Kyiv Half Marathon.

Історія бренду, що народився у витоках океану, бере свій початок від 1952 року. Відтоді Biotherm не зупинявся досліджувати світові води задля великих відкриттів найцінніших інгредієнтів, створюючи продукти для здорової та красивої шкіри.

Жінки та чоловіки, які обирають **Biotherm**, знаходять продукти, що відповідають будь-яким потребам та переконуються у їхній безпечності та дієвості. Це жіноча лінія зволоження Aquasource, лінія вдосконалення шкіри Skin Best та лінія відновлення Blue Therapy. Чоловіки ж обирають між лініями Aquapower, Total Recharge, Age Fitness Advanced та Force Supreme.

Нерозривною є любов бренду до природи та активного способу життя. **Biotherm** – це бренд для жінок та чоловіків, які обирають жити на повну. З кожним днем армія прихильників спортивного гедонізму поповнюється, вони обирають насолоджуватись життям тут і зараз і цінують кожний його момент. Енергійний **Biotherm** закликає тебе – живи на повну, або нічого! Життя одне, відчуй його, не обмежуй себе!

BIOTHERM – LIVE TO THE FULL

Biotherm – top 3 worldwide skin care brand is for the second time beauty partner for Kyiv Half Marathon Run.

The history of **Biotherm**, brand born from powerful nature, at the origins of life itself, goes back to 1952. Since then Biotherm has never stopped exploring the world's waters to discover the best actives, amplifying them with science, fusing them with pleasure, creating products to make skin stronger, healthier and better every single day.

Men and women, who choose **Biotherm**, find products that correspond to any needs and make sure in its safety and efficacy. Women choose among Aquasource (to hydrate), Skin Best (to perfect) and Blue therapy (to repair) range. Men choose among Aquapower, Total Recharge, Age Fitness Advanced and Force Supreme range.

The love of brand to nature and to healthy lifestyle is inseparable. **Biotherm** – is a brand for those, who want to live more, live to the full. Step by step the community of healthy hedonists is growing, they choose to enjoy life and every moment of it here and now. The energy of **Biotherm** is spreading. Are you ready to live to the full or nothing? There is only one life, feel it, don't limit yourself!

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ЕСТАФЕТИ

В естафеті бере участь команда з чотирьох осіб. Трьом учасникам доведеться бігти 5 км, четвертому - фінішеру - 6,0975 км. Кожен учасник команди під час забігу передає своєму партнеру естафетний ремінець. Ремінець видається кожній команді разом з пакетом учасника (один на всю команду) 15-16 квітня на виставці SPORT EXPO UA. У пакеті учасника ви знайдете чіп, який фіксує результат команди. Старт естафетного забігу розпочнеться о 09:00 разом з індивідуальним забігом на 21,0975 км. Пункти передачі естафети знаходяться на відмітках 5, 10 та 15 км.

Важливо:

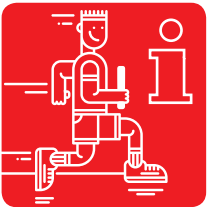
- Автобус з учасниками естафети від'їжджає на маршрут о 8:20 від пам'ятника Григорія Сковороди (див. карту марафонського містечка).
- Перший учасник виходить на старт з естафетним ремінцем.
- Членам команди не дозволяється змінювати номери.
- Учасники команди в естафеті біжать у порядку, заявленому під час реєстрації.

INFORMATION FOR RELAY PARTICIPANTS

A team of four people takes part in the relay. Three participants need to run 5 km, the fourth — the finisher — runs 6.0975 km. During the relay race each member of the team passes the relay strap to his partner. The strap is given to each team in the starter's package (one per team) on April 15-16 at the Exhibition SPORT EXPO UA. The starter's package will include an electronic chip that will record the result of the team. The relay race will start at 09:00 along with the individual race of 21.0975 km. The relay transmission stations are located at the marks of 5, 10 and 15 km.

Important:

- The bus with relay participants departs to the relay route at 8:20 from the monument to Hryhorii Skovoroda (see marathon village map).
- The first participant starts the relay with the relay strap.
- Team members are not allowed to change their numbers.
- The team members participate in the relay race in the order stated in the application.





Група **ВЕОЛІА** є світовим лідером у сфері управління ресурсами. Маючи штат у більш ніж 174 000 співробітників, група розробляє та надає послуги у галузі водозабезпечення та водовідведення, поводження з відходами та енергозабезпечення, сприяючи сталому розвитку громад та промисловості. Завдяки цим трьом взаємодоповнюючим видам діяльності, компанія **ВЕОЛІА** забезпечує доступ до світових ресурсів, сприяє їх збереженню та відновленню.

У 2015 році група **ВЕОЛІА** забезпечила питною водою 100 мільйонів людей та надала послуги з водовідведення 63 мільйонам людей. Об'єм виробництва електроенергії склав 53 мільйони МВт/г. Обсяги перероблених відходів у вигляді вторинної сировини або енергії досягли 42,9 мільйонів тон. Загальний оборот групи **ВЕОЛІА** склав 25 мільярдів Євро.

Компанія **ВЕОЛІА** працює в Україні з 1995 року в області поводження з відходами, що являє собою основний напрямок діяльності на українському ринку. На сьогоднішній день **ВЕОЛІА** Україна управляє діяльністю чотирьох дочірніх підприємств, що знаходяться у Києві, Тернополі, Чернівцях та Ялті. Це перша на українському ринку європейська компанія, що пропонує комплексні рішення у сфері поводження з відходами.

Для отримання додаткової інформації просимо відвідати корпоративний сайт www.veolia.ua

Контакти:

Корольок Олександр Богданович,

тел.: +38 (050) 311 26 60, e-mail: oleksandr.korolyuk@veolia.com

Нікуліна Ольга Валеріївна,

тел.: +38 (095) 272 23 58, e-mail: olga.nikulina@veolia.com

VEOLIA group is the global leader in optimized resource management. With over 174 000 employees worldwide, the Group designs and provides water, waste and energy management solutions that contribute to the sustainable development of communities and industries. Through its three complementary business activities, **VEOLIA** helps to develop access to resources, preserve available resources, and to replenish them.

In 2015, the **VEOLIA** group supplied 100 million people with drinking water and 63 million people with wastewater service, produced 53 million megawatt hours of energy and converted 42.9 million metric tons of waste into new materials and energy. **VEOLIA** recorded consolidated revenue of €25 billion in 2015.

VEOLIA has been operating in Ukraine since 1995 in the waste management area, which represents a core business line on the local market. Today Veolia Ukraine is managing activities through four subsidiaries located in Kyiv, Ternopil, Chernivtsi and Yalta.

For any additional information please consult the web-site www.veolia.ua.

Contacts:

Oleksandr Korolyuk,

tel.: +38 (050) 311 26 60, e-mail: oleksandr.korolyuk@veolia.com

Olga Nikulina,

tel.: +38 (095) 272 23 58, e-mail: olga.nikulina@veolia.com



RUN UKRAINE

WE ARE ROAD RUNNERS

RUNNING LEAGUE 2016



NOVA POSHTA **Kyiv Half Marathon 2016**

17 квітня 2016
Київ, Конрактова Площа



DNIPRO **Half Marathon 2016**

22 травня 2016
Дніпропетровськ,
площа Героїв Майдану



ODESA **Half Marathon 2016**

26 червня 2016
Одеса, вул. Рішельєвська



WIZZ AIR KYIV CITY **MARATHON 2016**

09 жовтня, 2016
Київ, Майдан Незалежності



GRAND PRIX LVIV **HALF MARATHON 2016**

23 жовтня 2016
Львів, Проспект Свободи

WWW.RUNUKRAINE.ORG

СТАРТОВИЙ НОМЕР | THE NUMBER

QR – код дає можливість скористатися сервісом Pic2Go, і після реєстрації на сайті Марафону одразу отримати фото на свою сторінку в ФБ

QR – code gives you a possibility to use the Pic2Go service. You will get a photo instantly on your Facebook page, right after you complete your registration at the Marathon web-site.



Номер / Number

Ім'я учасника / Name

Прапор країни учасника
The country's flag

Час проходження марафонської дистанції (лише на номерах марафону)

Desired finishing time

Кожний учасник повинен **ОБОВ'ЯЗКОВО** заповнити інформацію про себе на внутрішній стороні номеру!

Each participant should fill in the information about himself on the back of his personal number!

kyiv half marathon

ПІБ / Name

Дата народження / Date Birth

Група крові / Blood type

Контактні дані близької людини, родича / Emergency contact

Телефон екстренної медичної допомоги 103

Керівник проекту +38 (067) 246-40-22

ПРАВИЛА РОЗМІЩЕННЯ:

1. Стартовий номер кріпиться на груди булавками, які входять до комплекту.
2. Дві вертикальні лінії на обороті номеру – чіп для фіксації результату, його неможна згинати.
3. Для отримання фото на власну сторінку в ФБ QR – код на номері неможна згинати та закривати.

POLICIES:

1. The number is attached to the chest. Pins are included in the kit.
2. Two vertical lines on the back of the number stand for a chip to trace the result, it shouldn't be bent.
3. In order to receive a QR code, your personal number should be in a proper condition.



організатор:



під патронатом:



титольний спонсор:



генеральний спонсор:



офіційні спонсори:



SAMSUNG
Gear S2

генеральні медіа партнери:



ФОКУС

