



Монголын Хэт Холын Марафон  
Гүйлтийн Холбоо

## 12 БА 24 ЦАГИЙН ГҮЙЛТИЙН УАШТ-НИЙ ТАЙЛАН



Улаанбаатар хот 2014 он



# ӨӨРИЙГӨӨ ЯЛАГЧИД



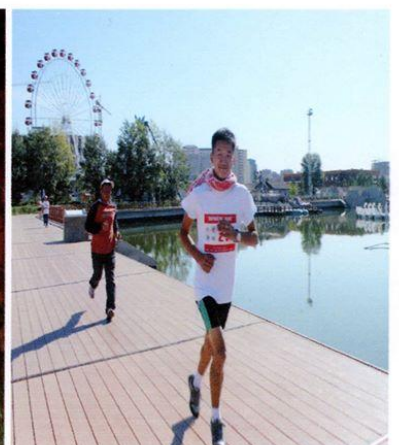
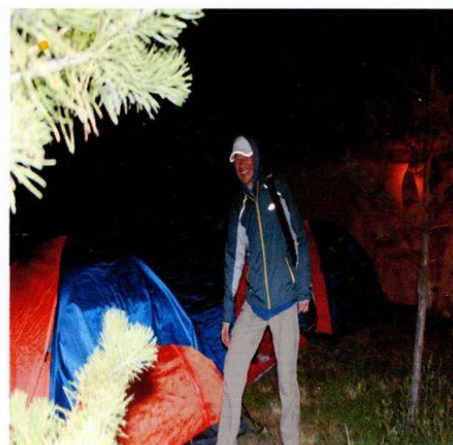
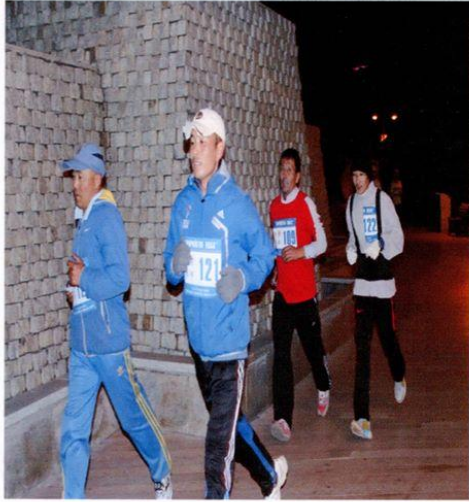


# ШАГНАЛЫН ХҮР БУУЛАА





# ТЭМЦЭЭНИЙ ЯВЦААС















## “ӨӨРИЙГӨӨ ЯЛАХ” 12 БА 24 ЦАГИЙН ГҮЙЛТИЙН АНХДУГААР УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭНИЙ ТОВЧ ТАЙЛАН

Өчигдөр өглөө буюу 8 сарын 30-ний Бямба гарагийн өглөө 10:00 цагт Үндэсний Соёл Амралтын хүрээлэнд эхэлсэн "Өөрийгөө Ялах" 12 ба 24 цагийн гүйлтийн тэмцээний гүйгчид бүтэн нэг өдрийн турш тасралтгүй гүйж өнөө өглөө 10:00 цагт нэгэн зэрэг барианд орцгоолоо.

Тус 10 дахь удаагийн тэмцээнийг Шри Чинмойн Марафоны Баг, Нийслэлийн БТСГ, Монголын хэт холын марафон гүйлтийн холбоо, Үндэсний Соёл Амралтын хүрээлэн зэрэг байгууллагууд хамтран зохион байгуулж явууллаа. Энэхүү тэмцээн нь жил бүр уламжлал болон явагдаж, манай орны хувьд хэт холын зайн гүйлтийн томоохон тэмцээний нэгэнд багтдаг болжээ. Энэ жилээс эхлэн олон улсын стандартын дагуу Соёл спорт аялал жуулчлалын яамнаас тус тэмцээний төрөлд тамирчдад улсын зэрэг цол олгохоор болсон.

Тэмцээний зорилго нь Хүн амын эрүүл мэндийг хамгаалах, нийтийн биеийн тамирыг хөгжүүлэх, хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэх, өсвөр залуу үеийнхэнд өөрийгөө танин мэдэх, тэвчээр хатуужил олгох, улмаар хэт холын зайн гүйлтийн стандартыг олон улсын түвшинд хүргэхэд нэмэр хандив болоход оршино.

Тэмцээн нь 12 ба 24 цагийн төрлөөр 20-34, 35-49, 50 аас дээш 3 насны ангилалд тамирчдыг шалгаруулсан бөгөөд тухайн насны ангилалд 12 ба 24 цагийн хугацаанд хамгийн хол зайг туулсан гүйгчид нь ялагч боллоо. Тэмцээний зам нь 500 м-ийн тойргоор явагдсан бөгөөд хяналтын тойргийн шүүгчид, улсын зэрэгтэй шүүгчид бүтэн өдрийн турш ажиллажээ. Тэмцээний явцад гүйгчдийн биеийн байдал, эрүүл мэндийг эмч нар тодорхой цагийн интервалаар хянасан бөгөөд иллэг бариа хийх сувилагчид ажилласан байна. Мөн гүйлтийн явцад биеийн алдагдсан энергийг нөхөх хоол тэжээлээр тогтмол үйлчилсэн.

Сонирхуулахад 2013 онд 24 цагийн гүйлтийн улсын Дээд амжилтыг уулын спортын олон улсын хэмжээний мастер Б. Буджаргал 179.49 км ээр шинэчлэн тогтоосон юм.

### 12 цагийн гүйлтийн эрэгтэй ангилалд

- Н.Баттулга 95 км 20-34 нас Худалдаа Хөгжлийн Банкны ажилтан
- Т.Лхагвасүрэн 73 км, 35-49 насны эр
- ангилалд УБТЗ-ын замын 2-р ангийн Замчин спорт клубийн, 50-аас дээш насны эрэгтэй ангилалд Шри Чинмойн Марафоны Багийн тамирчин С.Ганхүү 73,5 км, 35-49 насны эмэгтэй ангилалд БЗД-ийн тамирчин Б.Баярмаа 80 км гүйж, 50-аас дээш насны эмэгтэй ангилалд ШЧМБагийн тамирчин Ц.Оюунсүрэн 75км гүйж тэмцээний тэргүүн байруудыг тус тус эзэлж алтан медаль, цом мөнгөн шагнал хүртлээ.

Түүнчлэн 24 цагийн гүйлтийн 20-34 насны эрэгтэй ангилалд СХД-ийн тамирчин П.Отгонбаатар 162,5 км, 50-аас дээш насны эрэгтэй ангилалд Уулын Баяжуулах Эрдэнэт Үйлдвэрийн тамирчин Б.Оюунбаатар 80,0 км, 35-49 насны эмэгтэй ангилалд БГД-ийн тамирчин С.Оюунгэрэл 112 км гүйж, 50-аас дээш насны эмэгтэй ангилалд БЗД-ийн тамирчин Б.Баярсайхан 101 км гүйцгээж тэмцээний тэргүүн





байруудыг эзэлж алтан медаль, цом мөнгөн шагнал хүртсэн байна. Цаг агаарын хувьд өдөртөө дулаан, шөнөдөө 1 градус хүртэл хүйтэрсэн байна.

12 цагийн гүйгчид:

20-34 насны эрэгтэй ангилалд:

- Н. Баяртулга 95км ХХБанк
- Ц. Батхуяг 89,5 км Мон-Алтиус БТДС
- Н. Болдбаяр 74 км Орхон аймаг

35-49 нас

- Т.Лхагвасүрэн 73км УБТЗамын Замчин спорт клуб
- Р.Чинзориг 72км ЧДүүрэг

50-с дээш

- С.Ганхүү 73,5км ШЧМБаг
- Ч.Цогоо 64,5км ИНЕГазар
- Д.Гантөмөр 50,5км БГД

Эмэгтэй

35-49нас

- Б.Баярмаа 80км БЗД
- Р.Чинзүрх 56км ЧД
- Д.Гантуяа 48,5км БГД

50-с дээш нас

- Ц. Оюунсүрэн 75км ШЧМБаг
- Д. Нарантуяа 66км ХУД
- Б. Отгонбаяр 50,5км СХД

24цагийн гүйлт

Эрэгтэй

-50 хүртэлх нас

- П.Отгонбаатар 162,5км СХД
- М.Буянхишиг 83км УБ
- Г. Гантулга 58км Аварга БТДС

50-с дээш нас / эр /

- Б.Оюунбаатар 80 км Уулын баяжуулах эрдэнэт үйлдвэр

50 хүртэлх нас / эм /

- С.Оюунгэрэл 112км БГД
- К.Байгаль 98,5 км СБД
- О.Нэргүй 84км

50-с дээш нас

- Д.Баярсайхан 101км БЗД
- Г.Оргодол 97,5км СХД
- С. Толя 80км ЧД



Тэмцээний дүнг танилцуулья:

**12 цагийн гүйлтийн аваргууд:**

**20-34 насны эрэгтэй ангилалд:**

- Н. Баяртулга 95км (ХХБанк)
- Ц. Батхуяг 89,5 км (Мон-Алтиус БТДС)
- Н. Болдбаяр 74 км (Орхон аймаг)

**35-49 нас**

- Т.Лхагвасүрэн 73км (УБТЗамын "Замчин спорт" клуб)
- Р.Чинзориг 72км (Чингэлтэй дүүрэг)

**50-с дээш**

- С.Ганхүү 73,5км (ШЧМБаг)
- Ч.Цогоо 64,5км (ИНЕГазар)
- Д.Гантөмөр 50,5км (БГД)

**Эмэгтэй**

**35-49нас**

- Б.Баярмаа 80км (БЗД)
- Р.Чинзүрх 56км (ЧД)
- Д.Гантуяа 48,5км (БГД)

**50-с дээш нас**

- Ц. Оюунсүрэн 75км (ШЧМБаг)
- Д. Нарантуяа 66км (ХУД)
- Б. Отгонбаяр 50,5км (СХД)

**24 цагийн гүйлтийн тэмцээний аваргууд:**

**Эрэгтэй**

**-50 хүртэлх нас**

- П.Отгонбаатар 162,5 км (СХД)
- М.Буянхишиг 83 км (УБ)
- Г. Гантулга 58 км ("Аварга" БТДС)

**50-с дээш нас**

- Б.Оюунбаатар 80 км (Уулын баяжуулах "Эрдэнэт" үйлдвэр)

**Эмэгтэй**

**50 хүртэлх нас**

- С.Оюунгэрэл 112 км (БГД)
- К.Байгаль 98,5 км (СБД)
- О.Нэргүй 84 км

**50-с дээш нас**

- Д.Баярсайхан 101 км (БЗД)
- Г.Оргодол 97,5 км (СХД)
- С. Толя 80 км (ЧД) тус тус барианд оржээ.



# МАНДАТ

№...

.....овогтой

.....танд

**“ өрийгөө Ялах” 12 цагийн гүйлтийн  
улсын аварга шалгаруулах  
тэмцээнд оролцох эрхийг олгов.**

**Насны ангилал.....**



2014.08.30-31