



X·WATERS

VOLGA

Буклет участника

Главный российский OPEN WATER!

26-27 июля
2024



НИЖНИЙ
НОВГОРОД



Культурная
Столица
Года 2024

x-waters.com

welcome@x-waters.com



СОДЕРЖАНИЕ



Приветствие	3
Программа мероприятия	5
Получение стартового пакета	8
Брифинг	15
Основные правила заплыва	16
Стартовый городок	19
Схема дистанций	27
В день заплыва	31
Погода	32
После заплыва	34
Что посмотреть	41
Организационный комитет	46
Партнеры	47



ТРИ ТЫСЯЧИ БУЁВ!

Привет, X-Swimmers!

Добро пожаловать на родину X-WATERS, в российскую столицу открытой воды, славный город Нижний Новгород!

С трепетом и предвкушением грандиозной спортивной феерии мы ожидаем прибытия трёх тысяч атлетов, парада ста двадцати команд и награждения ста девяносто двух победителей в абсолюте и пятидесяти шести возрастных группах. Грядет нечто эпическое!

Мы рады видеть в стартовых листах множество хорошо знакомых имен, тех, кто едет улучшить свой результат и побороться за победу.

Но хочется сказать пару слов участникам, которые впервые выходят на массовый заплыв либо вообще на открытую воду. Друзья, вас ждёт незабываемый день, вы наверняка волнуетесь. Это нормально.

Дам несколько советов:

- выпитесь перед стартом;
- проверьте все документы, пройдите медосмотр и получите справку по форме, если еще этого не сделали;
- придите на регистрацию заранее;
- внимательно слушайте предстартовый брифинг и следуйте инструкциям организаторов.

И всё будет прекрасно!

До встречи на Волге!

Александр Базанов

вдохновитель X-WATERS





Компания MAD WAVE много лет работает над созданием линейки товаров для триатлона, свимрана и плавания на открытой воде в сотрудничестве с профессиональными спортсменами.

Выбирайте неопреновые костюмы, очки, буи и почувствуйте скорость, технологичность и комфорт на стартах.



ОЧКИ TRIATHLON

Линейка очков, созданная специально для плавания на открытой воде.

Очки представлены с поляризационными, фотохромными и зеркальными покрытиями линз.



АКСЕССУАРЫ OPNWTR

Долгожданные новинки для плавания в холодной воде: неопреновые шлемы, перчатки, носки, нарукавники, наколенники и другие аксессуары.

Сохранят тепло и защитят от механических повреждений.



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА MADWAVE.RU

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



26-27 июля

Время

Событие

Место действия

26 июля, пятница

17:00	Открытие стартового городка. Интерактивы и викторины про плавание на главной сцене	Главная сцена
17:00–21:00	Выдача стартовых пакетов для всех дистанций	Шатры регистрации
17:00	Чемпионат групповых программ Нижегородской Фитнес Группы	Главная сцена
21:00	Закрытие площадки	Стартовый городок

27 июля, суббота

8:00–9:00	Выдача стартовых пакетов ТОЛЬКО для дистанции 2 км во всех окнах	Шатры регистрации
9:00–10:40	Выдача стартовых пакетов для дистанций 1 км, 2 км, 3 км и 5 км	Шатры регистрации
9:00	Парад корпоративных команд и клубов	Главная сцена
10:00	Музыкальный сет от группы ОТСАЛЬВАДОРАВДАЛИ	Главная сцена
10:30	Торжественное открытие заплыва X-WATERS Volga 2024	Главная сцена
10:40	Брифинг для участников всех дистанций	Главная сцена
10:40–11:10	Перерыв выдачи стартовых пакетов на время брифинга	

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ



Время	Событие	Место действия
11:10–11:50	Дополнительная выдача стартовых пакетов для дистанции 5 км	Шатры регистрации
11:10–12:50	Дополнительная выдача стартовых пакетов для дистанции 3 км	Шатры регистрации
11:10–14:10	Дополнительная выдача стартовых пакетов для дистанции 1 км	Шатры регистрации
11:10	Отправление трансфера на старт дистанции 2 км. Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера "Герой"
12:00	Старт дистанции 2 км	Точка старта дистанции 2 км на Стрелке
12:10	Отправление трансфера на старт дистанции 5 км. Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера "Герой"
13:00	Старт дистанции 5 км	Мещерский пляж
13:10	Отправление трансфера на старт дистанции 3 км. Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера "Герой"
14:30	Отправление трансфера на старт дистанции 1 км. Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера "Герой"
14:45	Старт дистанции 3 км	Точка 3 км
16:15	Старт дистанции 1 км	Мочальный полуостров
17:00-17:40	Музыкальный сет от группы СНКАЛОВ	Главная сцена
18:00	Церемония награждения победителей заплыва	Главная сцена
19:30	Вечеринка финишеров: интерактивы от ведущего, напитки, угощения и танцы до утра!	ФУД-МОЛЛ "Порт"

СТОЙ! МОЖНО Я С ТОБОЙ?



СКИДКИ НА ПАРНЫЕ
И СЕМЕЙНЫЕ АБОНЕМЕНТЫ

2 200 350

fizkult-nn.ru

* Действительно с 08.07.2024 по 08.08.2024. Подробности по телефону 2 200 350, в отделе продаж клуба и на сайте fizkult-nn.ru. Не oferta. Реклама ООО «НФГ», юр. адрес: 603071 г. Нижний Новгород, ул. Бетанкура, д. 1, секция ФизКульт, каб. 166, ОГРН 1095262012108.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА



Подробный регламент заплыва приводится в [Положении](#). Здесь мы выписали наиболее важные пункты.

Для получения стартового пакета приготовьте:

1. Паспорт или заменяющий его документ.
2. **ОРИГИНАЛ** медицинской справки с допуском к участию в заплывах на открытой воде на дистанцию, равную или большую той, на которую вы заявлены, выданную не более 6 месяцев назад. Пример справки есть в Приложении 3 в [Положении](#). Мы принимаем копии справок только при предъявлении оригинала. Справки после мероприятия мы не отдаем, поэтому, пожалуйста, позаботьтесь сделать копию заранее.
3. Действующий полис страхования от несчастных случаев (полисы достаточно предъявить, можно в электронном виде). Если вы оформляли страховку у нас на сайте, то ее распечатывать и предъявлять не нужно.
4. Заполненное и подписанное заявление об участии в заплыве. Заявление находится в Приложении 1 в [Положении](#)

**Стартовые пакеты
выдаются только
участнику лично.**

Лайфхаки, как получить стартовый пакет максимально быстро:

- Заранее распечатайте, внимательно и полностью заполните заявление участника.
- В вашем страховом полисе найдите и выделите ФИО и дату действия полиса, чтобы волонтер быстрее его проверил.
- Убедитесь, что в вашей медицинской справке есть фразы: “к соревнованиям по плаванию на открытой воде на дистанцию...”. Если у вас справка для соревнований по триатлону, убедитесь, что в ней расписаны дистанции и дисциплины.
- Подавайте все документы единым пакетом вместе с оригиналом паспорта!

На регистрации вам наденут браслет. Пожалуйста не снимайте до конца мероприятия. Именно по этому браслету вы будете допущены в спортивный городок, к старту, в гардероб и, может быть, даже к бесплатной еде! Он не портится при намокании и не мешает плыть, мы проверили на себе.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

На площадке X-WATERS Volga будут работать врачи клиники спортивной медицины "Олимп", где вы сможете пройти медосмотр для получения допуска к соревнованию на дистанции 1, 2 и 3 км:

- Осмотр и справка на 1 км сроком действия 6 месяцев - 1990 р
- Осмотр и справка на 2 км сроком действия 1 день мероприятия - 1990 р
- Осмотр и справка на 3 км сроком действия 1 день мероприятия - 1990 р

Для прохождения осмотра на дистанции 5 км рекомендуем обратиться в клинику спортивной медицины "Олимп" заранее! На площадке справки на эту дистанцию выдаваться не будут.

**Могут быть очереди,
советуем оформить
справку заранее.**



СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ КАЖДОГО

- Кардиореспираторное тестирование
- Лечение суставов, мышц и связок
- Кардиология
- Реабилитация после переломов
- Лечение позвоночника
- Анализ состава тела

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА



Что в пакете

В стартовый пакет входят:

- электронный чип
- индивидуальная плавательная шапочка
- информационные материалы
- подарки от наших партнеров

Индивидуальный страховочный буй выдаётся непосредственно на точке старта. Точная информация о получении и использовании индивидуального страховочного буя озвучивается на предстартовом брифинге.





А-ГРУПП

генеральный
партнер
agrouppro.com



НАДЕЖНАЯ КОМАНДА
для заплыва на любое расстояние

АКВИЛИО
СТОМАТОЛОГИЯ

Искусство заботы
о вашей улыбке



akvilio.ru



КОРПОРАТИВНЫЕ КОМАНДЫ

На главной сцене состоится парад команд, который откроют корпоративные команды.

В 2024 году на старте X-WATERS Volga будут представлены коллективы компаний:

- RZD Swimmig Team (РФСО "Локомотив")
- Автодор-спорт (ООО "Автобан")
- Радио Гигабит
- Додо пицца
- Сеть фитнес-клубов ФизКульт и World Class Пушкинский
- Фитнес-клуб ОКЕАНИС ФИТНЕС
- ООО «Газпром проектирование»
- ФГУП "ВНИИА им. Н.Л. Духова"
- НПО "Агростройсервис"
- ФБУ "Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в Нижегородской области"
- КУПНО (Корпоративный университет Правительства Нижегородской области)
- Филиал ООО "ЕвроСибЭнерго-распределенная генерация" "Нижегородский"
- Спортивный клуб НГПУ "Мининский"
- Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского» (ННГУ)
- ТД ЭЛЕКТРОТЕХМОНТАЖ
- Биохимический холдинг "ОРГХИМ"
- Лесопромышленная компания АО Волга
- Cloud Networks (ООО «Облачные сети»)
- CARCADE, группа Газпромбанк Лизинг

А ваша команда участвует в заплывах?

[Узнайте, как это сделать!](#)

Корпоративный зачет

Регламент начисления очков и промежуточные итоги Корпоративного зачета Чемпионата X-WATERS World Championship 2024 доступны в Турнирной таблице по ссылке

[Корпоративный зачет](#)
[Клубный зачет](#)

Чемпионат групповых программ

26 июля 17:00 до 21:00 на сцене X-WATERS Volga состоится ежегодный традиционный ЧЕМПИОНАТ групповых программ среди клубов ФизКульт.

Это захватывающее соревнование среди любителей групповых программ, где команды от клуба представляют свои лучшие номера в любимом направлении фитнеса. Участники соревнуются за звание лучшей команды в разных категориях, демонстрируя свою выносливость, силу, гибкость, координацию и конечно артистизм.



БРИФИНГ

27 ИЮЛЯ В 10:40

на Главной сцене в стартовом городке
X-WATERS Volga 2024

Присутствие
на брифинге
обязательно!



НИЖНИЙ
НОВГОРОД



Культурная
Столица
Года 2024



Овсянки много,
Геркулес — один!



#МЫ_НАСТОЯЩИЕ




ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

Использование чипа

- Электронный чип входит в комплект стартового пакета и предоставляется в аренду.
- Как закрепить чип будет отдельно объявлено на брифинге.
- Если у вас возникли сложности с установкой чипа, обратитесь к волонтеру и попросите его помочь вам. Неправильное закрепление чипа может сделать невозможным фиксацию результата!
- Чип необходимо сдать на финише вместе с индивидуальным бумом.
- Пловец, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе заплыва, обязан сообщить об этом организаторам.
- Потеря чипа = штраф 10000 рублей.

Сход с дистанции

- В случае, если вы решили прервать соревнование, обязательно проинформируйте об этом организаторов, возвратите страховочный буй и чип.
- Медицинский персонал, организаторы и судьи соревнования вправе отозвать вас с трассы в любой момент, если они сочтут это необходимым.
- Если вам нужна помощь во время заплыва, то поднимите руку и позовите ближайшую сопровождающую лодку.



Если вы получили стартовый пакет, но приняли решение не принимать участие в заплыве, убедительно просим вернуть чип на стойку регистрации.

Дисквалификация

Организаторы имеют право вас дисквалифицировать, если у них есть обоснованные опасения за состояние вашего здоровья, если Вы не соблюдаете правила соревнования, демонстрируете неспортивное или неадекватное поведение. Если вы не укладываетесь в контрольное время, то это тоже ведет к дисквалификации.

ЭКИПИРОВКА



- при температуре воды выше 24 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов запрещено на всех дистанциях;
- при температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено на всех дистанциях;
- при температуре воды ниже 18 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов обязательно, на дистанциях свыше 3 км использование полных неопреновых гидрокостюмов обязательно;
- при температуре воды ниже 16 градусов - использование неопреновых полных гидрокостюмов обязательно, возможны изменения дистанций вплоть до отмены;
- при температуре воды ниже 14 градусов - возможны изменения дистанций вплоть до отмены, использование неопреновых шлемов обязательно.

Каждый участник во время заплыва должен закрепить на поясе индивидуальный буй, предоставляемый организаторами.

Пловец, финиширующий без буя, дисквалифицируется и возмещает организаторам стоимость буя в размере 2000 руб.

На дистанциях от 9 км участник может использовать свой буй по желанию. Буй должен быть оранжевого цвета и не иметь никакой символики. На буй, предоставляемый организаторами, не разрешено ничего крепить.

Каждый участник во время заплыва должен быть в плавательной шапочке, выданной организаторами.

Разрешено участие в плавательной шапочке TOP 100 X-WATERS World Championship. Участник, финиширующий без шапочки может быть дисквалифицирован.

Ограничения

- Применение специальных приспособлений для плавания, таких как ласты, трубки, лопатки, матрасы и т.п., за исключением индивидуальных спасательных буйков, гидрокостюмов, неопреновых шлемов, носков и перчаток без перепонки - запрещено.
- Не допускается использование во время заплыва телефонов, наушников, плееров и другого отвлекающего оборудования.



СУПЕРСУП
СУПЕРСИЛА

Цельное обогащенное козье молоко из Новой Зеландии



способствует эффективной работе мышц и суставов

повышение иммунитета

способствует функционированию системы кислородного обеспечения

повышает выносливость

обладает «жиросжигающим» действием

способствует обеспечению водного баланса организма

Новая Зеландия - страна с заботливо оберегаемой природой и высокими стандартами качества в молочной промышленности. На всех этапах производства молока обеспечивается непрерывный контроль качества и безопасности. Ценные природные свойства натурального козьего молока бережно сохранены благодаря специальной технологии производства.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ



- 1 км • 35 минут
- 2 км • 50 минут
- 3 км • 1 час 30 минут
- 5 км • 2 часа

По истечении контрольного лимита времени спортсмены, не завершившие заплыв, могут быть сняты с соревнований на лодки.

Участники, очевидно не успевающие в контрольное время, по усмотрению организаторов также могут быть сняты с трассы до истечения временного лимита.

Организаторы не несут ответственности за участников, решивших продолжить движение по дистанции по истечении лимита времени.

БЕЗОПАСНОСТЬ



Пункт оказания медицинской помощи расположен в стартовом городке. Обращайтесь за помощью при любом недомогании.

Если вам стало плохо в течение заплыва, поднимите руку - ближайшая сопровождающая лодка поможет вам.

Медицинский персонал и спасатели могут снять вас с дистанции, если внешне вы демонстрируете состояние чрезмерной усталости, недомогания, перегрева или охлаждения.

Если у вас есть проблемы со здоровьем и вы не уверены в безопасности своего участия, до 24 июля 18:00 вы можете передать слот другому участнику. Опция передачи слота доступна в вашем личном кабинете.

Пожалуйста, отнеситесь внимательно к медицинскому обследованию перед заплывом. Справка, которую мы просим предъявить вас на регистрации - это не прихоть, а гарантия вашей безопасности.

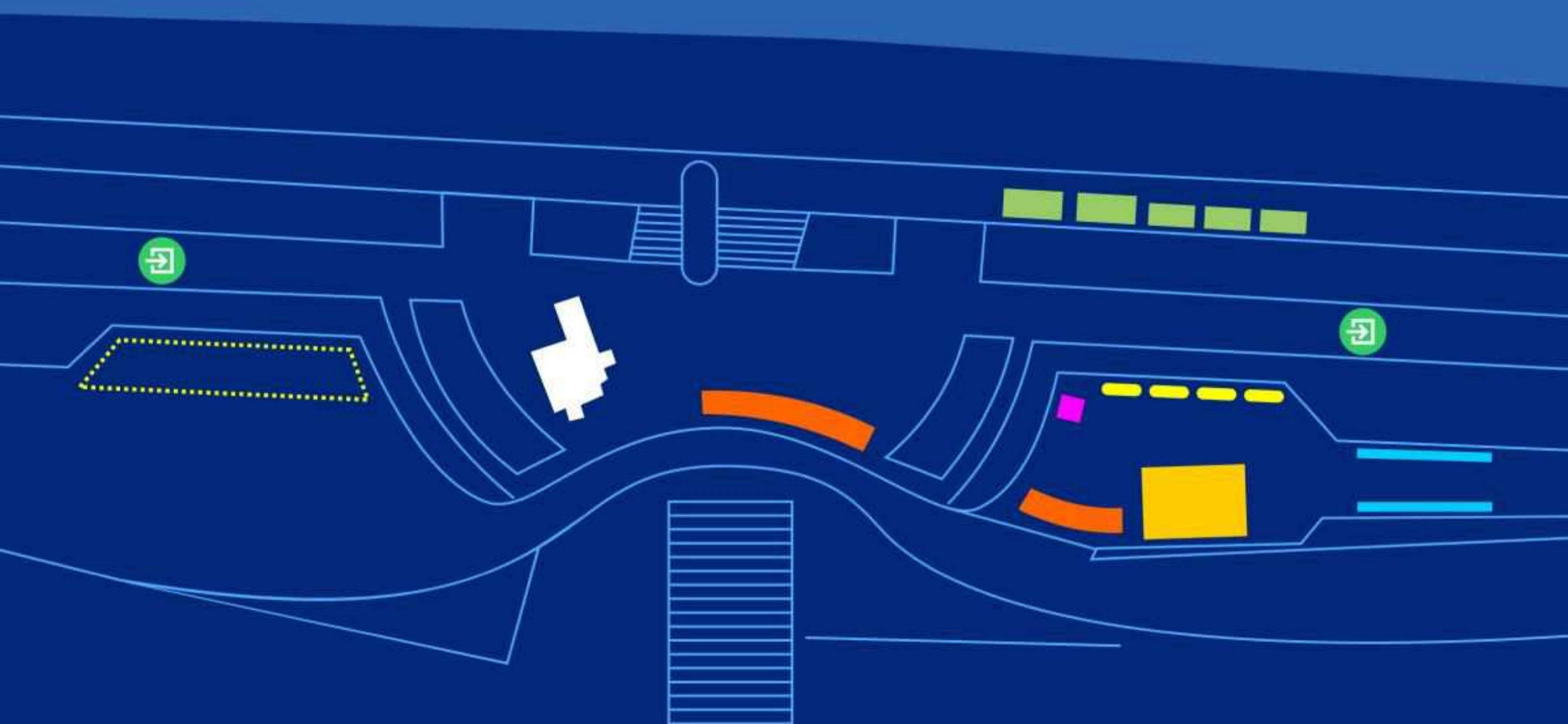
СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Стартовый городок
расположен по адресу:

Нижний Новгород, Нижне-Волжская
набережная,
катер «Герой».

Координаты GPS: 56.332288, 44.009522

- | | | | |
|---|-------------------------|---|----------------------|
|  | КПП |  | X-WATERS Shop |
|  | Зона посадки в трансфер |  | Регистрация |
|  | Сцена |  | Туалеты |
|  | ЭКСПО |  | Гардероб, раздевалки |
| | |  | Фуд-корт |





СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Как добраться

В Нижнем Новгороде работает приложение для вызова такси Yandex.

Также такси можно вызвать по телефонам:
+7(831)2155555

Вы можете воспользоваться общественным транспортом от вокзала. Для этого воспользуйтесь приложением 2GIS.

От аэропорта ездить общественным транспортом не рекомендуем.

На территорию стартового городка запрещено проносить: оружие, колющие и режущие предметы, пиротехнику, алкогольные напитки, напитки и продукты в стеклянной и металлической таре, аэрозоли.

Чтобы попасть в стартовый городок, участники и зрители должны пройти досмотр.

Убедительно просим не брать с собой в стартовый городок собак и кошек.

X-WATERS SHOP

Официальный магазин одежды, аксессуаров и сувениров с символикой международной серии заплывов X-WATERS.

На площадке 26 и 27 июля у вас будет возможность приобрести крутой мерч с символикой X-WATERS Volga 2024.



Доставка чистой питьевой воды

«ДИВЕЕВСКАЯ» и «ИСТОЧНИК» - сертифицированная
настоящая вода из артезианских источников

ДИВЕЕВСКАЯ
ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Сила СВЯТЫХ источников

«По благословению
Высокопреосвященного
Николая Митрополита
Нижегородского и Арзамасского

Блаженновский
М.И.

ДИВЕЕВСКАЯ» - вода первой категории
добывается из скважины глубиной 49 метров из
подземного озера, питающего источник
Преподобного Серафима Саровского, Дивеевский
район. Производство ведется по требованиям
ГОСТ, чтобы сберечь природные свойства воды.
Содержит природный фтор и серебро.

ИСТОЧНИК» - вода без изменения природного
состава, добывается в Дивеевском районе,
известного на всю Нижегородскую область своими
святыми источниками. Вода имеет идеальный
баланс самых важных для
человека микроэлементов
и минеральных
солей.



Заказ питьевой воды
в офис и на дом:

8(831) 28-208-28

ИСТОЧНИК 8(904) 797-70-09



Более 1 000 позиций на доставку: www.tk-istochnik.ru



Каждому
новому
клиенту -

ПОДАРОК*
набор для сауны



*все подробности по телефону (831)28-208-28

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК



Гардероб и раздевалки

На трансфер необходимо явиться в вашем купальном костюме (гидрокостюм надеть по пояс или держать при себе наготове). Всё, что не нужно непосредственно для старта - нужно сдать в гардероб в городке у катера Герой.

**На точках старта
всех дистанций
гардероба
НЕ будет**

Рекомендуем добираться из стартового городка до места старта в обуви, расставание с которой не нанесет психологическую травму ни вам, ни организаторам. На месте старта будет возможность сложить обувь в общий мешок. После заплыва вы найдете их в гардеробе, однако учтите, что их доставка в стартовый городок может задержаться из-за пробок.

Медицинский пункт

Расположен в стартовом городке. Обращайтесь туда при малейших признаках недомогания.

**ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ОБУВЬ, С
КОТОРОЙ НЕ ЖАЛКО БУДЕТ
РАССТАТЬСЯ НАВСЕГДА, например
гостиничные тапочки!**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ
НЕ берите
с собой на старт:**

телефоны, драгоценности, не водостойкие часы, сумочки Birkin, лабутены и другую обувь и одежду.

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Экомобиль SYNERGETIC

В стартовом городке X-WATERS Volga 26-27 июля 2024 будет работать Экомобиль SYNERGETIC, который готов принять вторсырье и отправить его на переработку.

Всех участников отдельного сбора ждут комплименты - образцы средств для стирки и баллы в системе лояльности, которые можно использовать при покупке в интернет-магазине synergetic.ru

Что можно принести:

- текстиль, ненужную одежду (за исключением верхней одежды, изделий из 100% синтетики, кожи и меха)
- пластик с маркировками 01 PET, 02 HDPE
- бумагу и картон
- мелкую бытовую технику

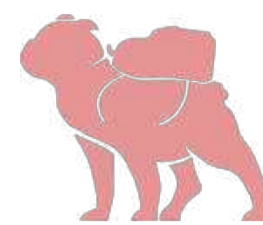


SYNERGETIC

ДЛЯ ЧИСТОТЫ
ДЛЯ КРАСОТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЛОВИТЕ ШАНСЫ



Korzu Travel

X-Swimmers, ловите шанс побывать в неизведанном!

Совместно с партнером "Корзу-трэвел" мы запускаем акцию, где разыграем три беспрецедентных по своей уникальности приза-путешествия. Не просто путешествия, а настоящие экспедиции в совершенно невероятные места!

ЧЕРЕЗ МЫС ЧЕЛЮСКИН ДО СЕВЕРНОЙ ЗЕМЛИ

ЭКСПЕДИЦИЯ, В КОТОРОЙ ТЫ ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ!
стоимостью 1 400 000 р.
Отправление в экспедицию в 2025 году, из Красноярска*

МЫС ЧЕЛЮСКИН - НА СТЫКЕ ДВУХ МОРЕЙ

ЭКСПЕДИЦИЯ К САМОЙ СЕВЕРНОЙ МАТЕРИКОВОЙ ТОЧКЕ ЕВРАЗИИ!
стоимостью 800 000 р.
Отправление в экспедицию в 2025 году, из Красноярска*

ТОФАЛАРИЯ - ЗЕМЛЯ У САМОГО КРАЯ НЕБА

СПЕДИЦИЯ В ДИКИЙ КРАЙ
стоимостью 360 000 р.
Отправление в экспедицию в 2025 году, из Нижнеудинска*

Лови свой шанс!

Для участия в акции нужно выполнить всего лишь одно условие.

Все 3 слота-экспедиции будут разыграны среди участников стартов X-WATERS, финишировавших в течение сезона 2024 года 3 и более раз.

Подведение итогов акции состоится на Церемонии награждения ТОП-100 в декабре 2024 года**.

3 счастливица будут выбраны с помощью рандомайзера. Каждый из них заберет свою экспедицию и проложит не просто маршрут, но путь, и в первую очередь к себе.

Все уникальные экспедиции, а также авторские туры в Уругвай, Рио-де-Жанейро от "Корзу-трэвел" [здесь](#)

Специальная скидка для X-Swimmers - 10% при предъявлении Диплома финишера любого старта X-WATERS [Видео уникальных авторских туров Корзу-Трэвел](#)

* В стоимость приза не включаются билеты до места отправления экспедиции

** Очное участие в Церемонии ТОП-100 не является обязательным, призы передаются в виде сертификата, и не могут быть конвертированы в денежные средства



Korzu Travel

**Ваши новые
впечатления и смыслы**



X-WATERS

**Дикие экспедиции в самые
труднодоступные места!**

Специальная скидка для X-SWIMMERS -10%
при предъявлении диплома финишера любого старта



GEL4U

**РАДЫ ПРЕДСТАВИТЬ НОВЫЙ САЙТ ДЛЯ ПОКУПОК
WWW.FUEL4U.RU**

GEL4U

SIS

**SCIENCE
IN SPORT**

PHD
PERFORMANCE NUTRITION

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР

 @GEL4U

 @SIS_SPORTSNUTRITION

WWW.FUEL4U.RU

#GEL4U

ПУТЕШЕСТВИЕ СО СМЫСЛОМ

Travel-партнер OneTwoTrip

В приложении OneTwoTrip удобно делать всё - бронировать отели, билеты, авто и даже экскурсии. И есть интересный тг-канал и блог, где собраны полезные нешаблонные гиды по локациям, лайфхаки и важная актуальная информация для путешественников.

Приятные цены и повышенный кэшбэк, который можно будет тратить на следующие поездки.

В общем, это крутые специалисты не только по решению вопроса #Кудаблин, но и "где остановиться в дни заплывов X-WATERS?"

А с промокодом XWATERS вы получите дополнительную скидку 7%



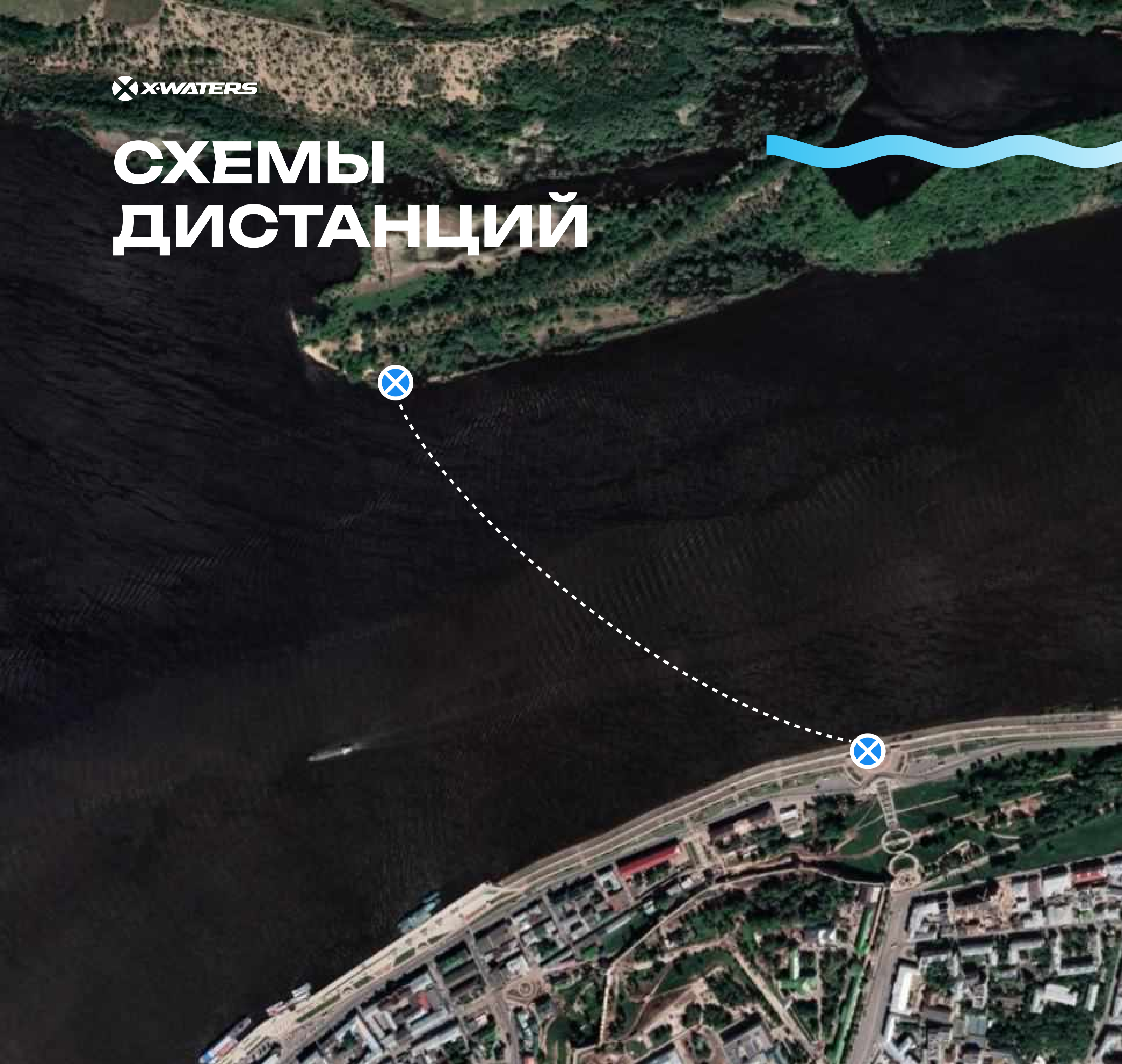
XWATERS

промокод

ONE TWO
TRIP!

Скидка 7%
на бронирование отеля

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



1 KM

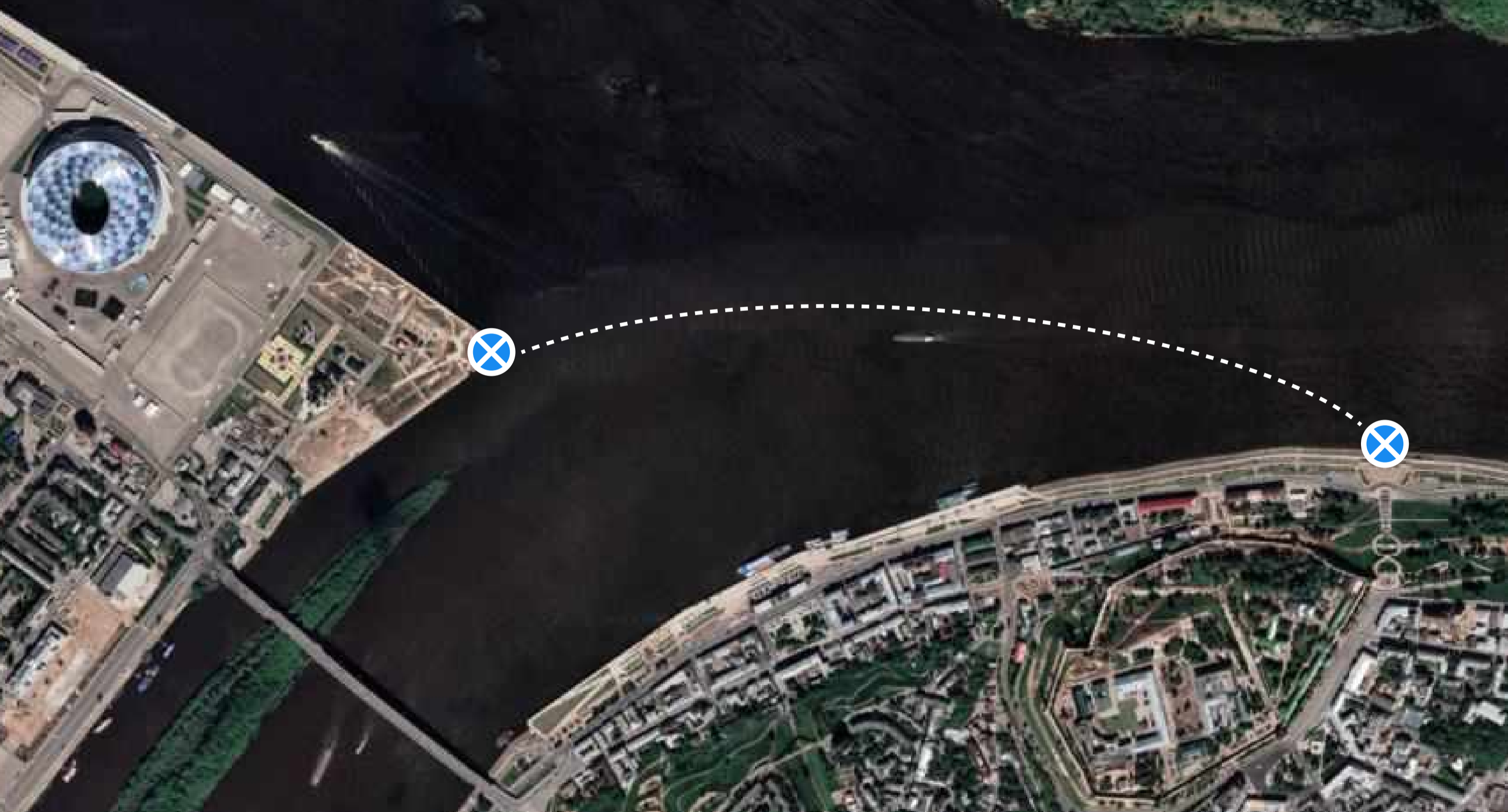
Старт с песчаного пляжа на полуострове Мочальный. Вид на центр города, Кремль и Чкаловскую лестницу.

Заброска на старт автобусами.
Финиш в прямой видимости.

На всем протяжении дистанции есть осязаемое боковое течение.

Самое мощное - к концу дистанции.
Финиш - на набережной возле катера «Герой»

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



2 KM

Старт с городской набережной у «Стрелки» (места слияния рек). Заброска на старт автобусами. Финиш в прямой видимости.

Пловцы двигаются прямо по линии слияния Оки и Волги, всё время по течению - очень быстрая, очень красивая и без неистовой борьбы!

Финиш - на набережной возле катера «Герой»



СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ

3 KM

Старт с песчано-травяного пляжа на левом берегу Волги.

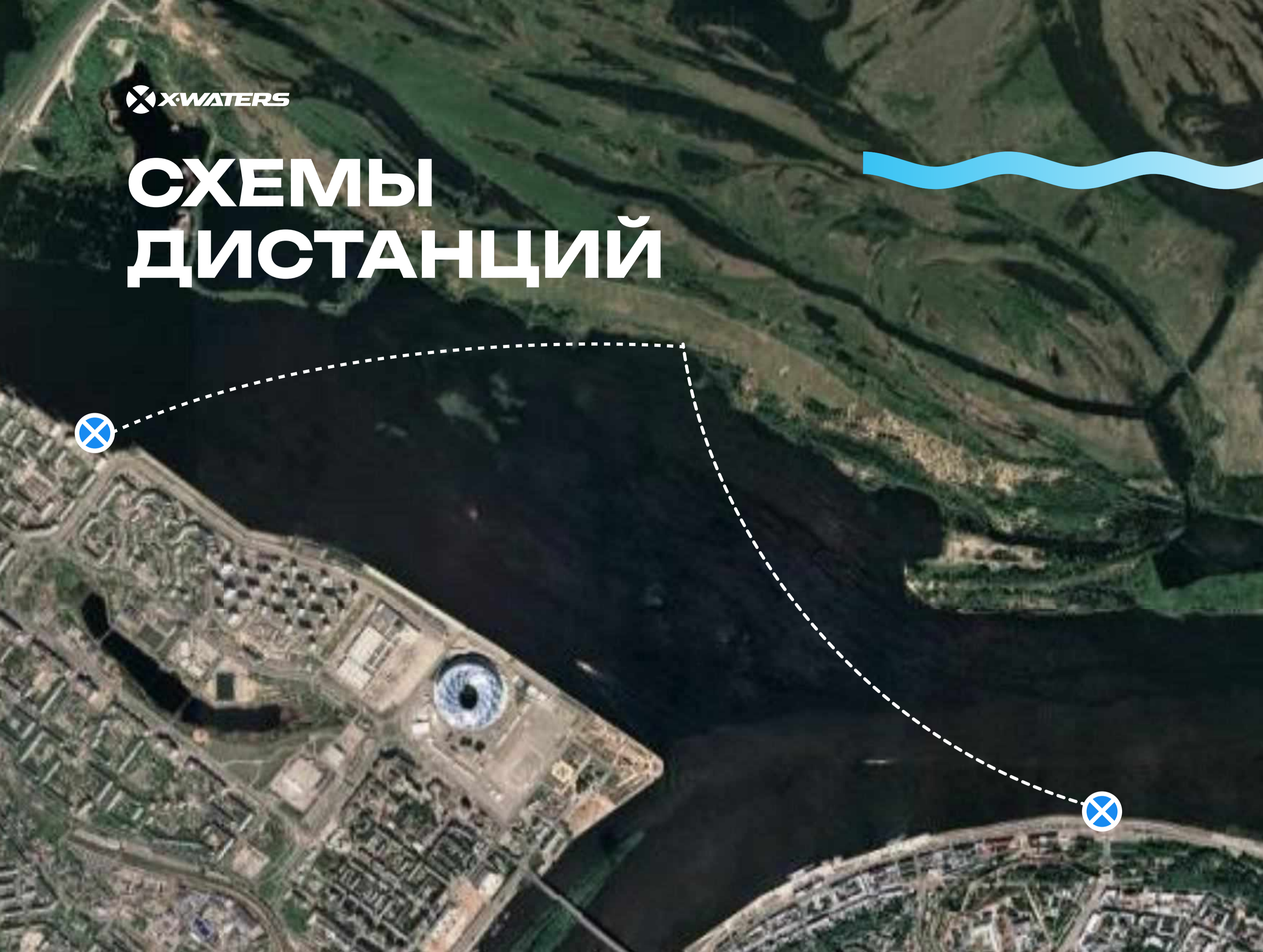
Вид на собор Александра Невского и стадион «Нижний Новгород». Заброска на старт автобусами.

Финиш в прямой видимости, трасса почти прямая. Первые два километра проходят по течению, затем аналогично дистанции 1 км.

Эффективная длина дистанции = 3100 м.

Финиш - на набережной возле катера «Герой».

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



5 KM

Старт с песчаного пляжа на правом берегу Волги. Вид на реку. Заброска на старт автобусами. Дистанция состоит из 2-х прямых участков с промежуточной контрольной отметкой на берегу.

Первая часть - пересечение Волги справа налево до точки старта дистанции 3 км, затем прохождение контрольной отметки с выходом на берег и далее аналогично дистанции 3 км.

Эффективная длина дистанции = 5500 м. Финиш - на набережной возле катера «Герой».

ВНИМАНИЕ:
прохождение дистанции 5 км засчитывается при условии пересечения промежуточной контрольной отметки и финишной рамки хронометража. Основные правила и ориентиры будут озвучены на брифинге.



TELEGRAM
PUBLIC_BIONOVA



ВКОНТАКТЕ
PUBLIC_BIONOVA

PROTEIN



МОЛОЧНЫЙ

или

растительный



ПРОТЕИН
НУЖЕН



НА
ЗАВТРАК,
ОБЕД
И УЖИН!



Обогащён
белком!



Удобно взять
с собой!



Без добавления
сахара!

Промокод на скидку 30% в bionova-shop.ru: **SPORT**



Tasty Coffee — это обжарщик спешелти кофе с одним из самых технологичных производств в России. В поисках хорошего кофе мы каждый год ездим в страны произрастания, проводим эксперименты с обработкой кофе и привозим необычные микролоты для заваривания дома и в кофейнях. А еще ведём свой журнал о кофе и снимаем классные ролики о кофе для YouTube.



Переходите по QR-коду, чтобы найти подходящий кофе. Мы обжарим его для вас и доставим до двери.

А с промокодом **XWATERS** покупки будут ещё приятнее.

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ



- Приезжайте в стартовый городок заранее, не опаздывайте.
- Отдохните накануне старта, не переешьте, не употребляйте алкоголь.
- Участие в заплыве, даже на короткой дистанции, не должно быть вашим первым опытом плавания на открытой воде.
- Изучите схему заплыва, внимательно прослушайте брифинг. Не стесняйтесь задавать вопросы организаторам.
- За 10-15 минут до старта сделайте привычные упражнения для разминки.
- Попробуйте зайти в воду.
- Используйте проверенное снаряжение в день старта.
- Имейте в запасе дополнительные очки для плавания.
- Расслабьтесь и сосредоточьтесь на технике дыхания.
- Не стесняйтесь немного отдохнуть на дистанции, держась за ваш индивидуальный буй.

**ПИТАНИЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ
УСТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЙ РЕКОРД, А
МОЖЕТ СВЕСТИ ВСЕ УСИЛИЯ ПО
ПОДГОТОВКЕ К НУЛЮ.**

Позавтракайте. Возьмите с собой что-то быстрое, что сможете съесть непосредственно перед стартом, например, энергетический гель или банан.

**Сделайте все
возможное
и получите
удовольствие
от заплыва!**

ПОГОДА

**Прогнозируемая
погода
на 26-27 июля:**

**Предположительная
температура воды:**

18-24 °C

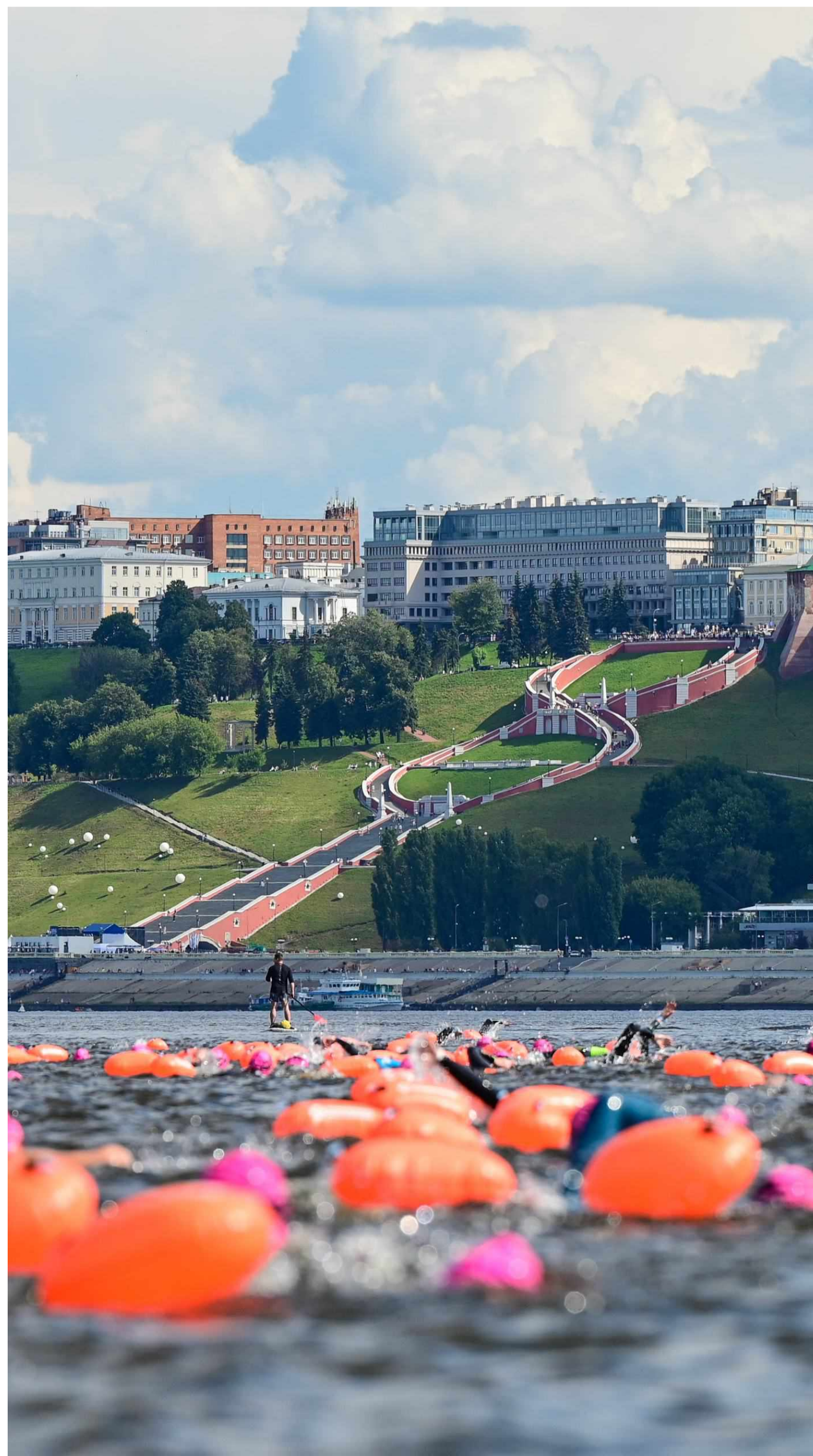
Мы не гарантируем те или иные погодные условия.

Ситуация становится более-менее известной накануне старта. Но даже день в день всё может измениться. Информация по температуре воды и правилам использования гидрокостюмов будет озвучена в день заплыва.

Волга - быстрая река, поэтому пловцам предстоит проявить все навыки ориентирования на открытой воде, следовать до точки финиша по ориентирам, про которые будет рассказано на брифинге.

**Температура
воздуха
днем +23-25 °C**

Прогноз обещает солнечную погоду, но вечером на набережной может быть ветрено и прохладно, поэтому захватите легкую куртку или кофту.



**ПРОТЕИНОВЫЕ СНЕКИ ВИТЕ —
ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС
И ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ВРЕДНЫМ ДЕСЕРТАМ**

take a **Bite**[®]



ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

Примите участие в награждении.

Награждаются по 3 победителя в категориях «Мужчины» и «Женщины» в абсолютном зачёте на всех дистанциях. На дистанциях, где количество зарегистрированных участников превышает 60 человек, вручаются дипломы в возрастных группах. Количество категорий для награждения может быть увеличено на усмотрение организатора.

Участники, занявшие призовое место в абсолютном зачёте, не участвуют в награждении в возрастных группах.

Победители в абсолютном зачёте определяются по принципу ган-тайма, победители в возрастных группах определяются по чип-тайму.

Участники заплыва по следующим возрастным группам:

Возраст	Мужчины	Женщины
1995-2006 г.р	M18	Ж18
1985-1994 г.р	M30	Ж30
1975-1984 г.р.	M40	Ж40
1965-1974 г.р.	M50	Ж50
1964 г.р. и старше	M60	Ж60

Получите медаль участника сразу после пересечения финишной черты!

Сдайте индивидуальный буй и чип контроля времени организаторам на финише.

Внимание!

Протоколы формируются вечером после заплыва и уточняются в течение 2-3 дней.

Если Вы не нашли свое имя в протоколе или обнаружили ошибку, то напишите нам на welcome@x-waters.com.

ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

На заплыве будут работать фотографы:

Улыбайтесь им в стартовом городке, на дистанции и во время пересечения финишной черты! Фотографии будут выложены в социальных сетях X-WATERS, а также на сайте <https://photo.x-waters.com>, где для Вас будут сформированы индивидуальные пакеты ваших фотографий. Мы делаем все, чтобы поиск фотографий для вас стал еще более удобным и приятным!

Лайфхак от фотографов - попробуйте загружать не только селфи, но и обычные фотографии, где крупно видно ваше лицо. Также будет возможность рассмотреть раздел "неопознанные фото" и найти себя.

Сделайте памятную гравировку от DM Lazer вашего времени на медали финишера! Приобрести гравировку можно на сайте в разделе "личный кабинет", кнопка "дополнительные опции" или оплатить прямо на площадке.



ЗАЩИТА УШЕЙ №1

ОТ ВОДЫ И ИНФЕКЦИЙ

Спрей ИАР ПРО
препятствует образованию
водной пробки, позволяя воде
свободно вытекать из уха

 Произведен
в Италии

 > 200
применений



 **phiten**
Нанотехнологии из Японии



ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

«Самурай» угощает

Наш партнер «Самурай» угощает пловцов дистанции 5 км вок-блюдом «рис с курицей». Получить угощение можно будет предъявив купон. Купоны участники дистанции получают при получении стартовых пакетов.

«Самурай» удивит нас огромной 500-литровой кастрюлей с домашним лимонадом, приготовленным прямо на площадке стартово-финишного городка. Бариста угостит всех желающих бесплатно!

Также в шатре партнера пройдет бесплатный мастер-класс по приготовлению 100 порций роллов с курицей, огурцом и сыром. Успеете записаться!

218-88-88

SAMURAI.RU

САМУРАЙ

НЕТ ЦЕЛИ - ЕСТЬ ТОЛЬКО ПУТЬ



**УГОЩАЕМ ВСЕХ
ДОМАШНИМ ЛИМОНАДОМ
ИЗ 500-ЛИТРОВОЙ КАСТРЮЛИ**



**ГОТОВИМ ВОК-РИС С КУРИЦЕЙ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАПЛЫВА 5 КМ**



**ПРИГЛАШАЕМ НА МАСТЕР-КЛАСС
ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ РОЛЛОВ**

ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

Zero Point

За восстановление сил спортсменов отвечает первая в России безалкогольная пивоварня Zero Point. В стартовом пакете участника вы найдете карточку, которую следует обменять на бокал освежающего безалкогольного пива на финише.

Пивоварня Zero Point варит по уникальной технологии вкусное пиво в различных стилях в безалкогольном исполнении, продвигает активный и осознанный образ жизни и угощает близких по духу людей - участников X-WATERS Volga. Чтобы продегустировать, освежиться и влюбиться без памяти — ищите стильную черную палатку Zero Point на Экспо.

Промокод для участников X-WATERS на скидку 20% при заказе на сайте пивоварни <https://zerobrew.ru>



ДОДО ПИЦЦА

ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРОВ

Главный российский ОПЕН-ВОТЕР-старт не может просто так закончиться награждением в 19:00, он должен продолжиться нереально крутой вечеринкой для финишеров и их друзей!

Дата: 27 июля с 19:30

**Локация: ФУДХОЛЛ
“ПОРТ” Нижний
Новгород**

**Стоимость: 650 р
(обменяете на напитки на баре)**

**Как купить: доп.опция к заплыву
в вашем личном кабинете**

Порт - это самая модная локация Нижнего с видом на Волгу и знаменитые нижегородские закаты. Всего десять минут пешком по набережной от стартового городка и вы на крутейшей плавательной вечеринке эвер. Наш любимый спортивный ведущий Александр Скрывля уже готовит огненную программу, DJ выбирает самые драйвовые пластинки, а бармены готовят спешл-меню для покорителей Волги.

Туда точно придет весь город, поэтому заранее бронируйте место себе и друзьям - чем больше заявок от пловцов, тем больше наша X-WATERS-территория!

MERCURE

HOTEL

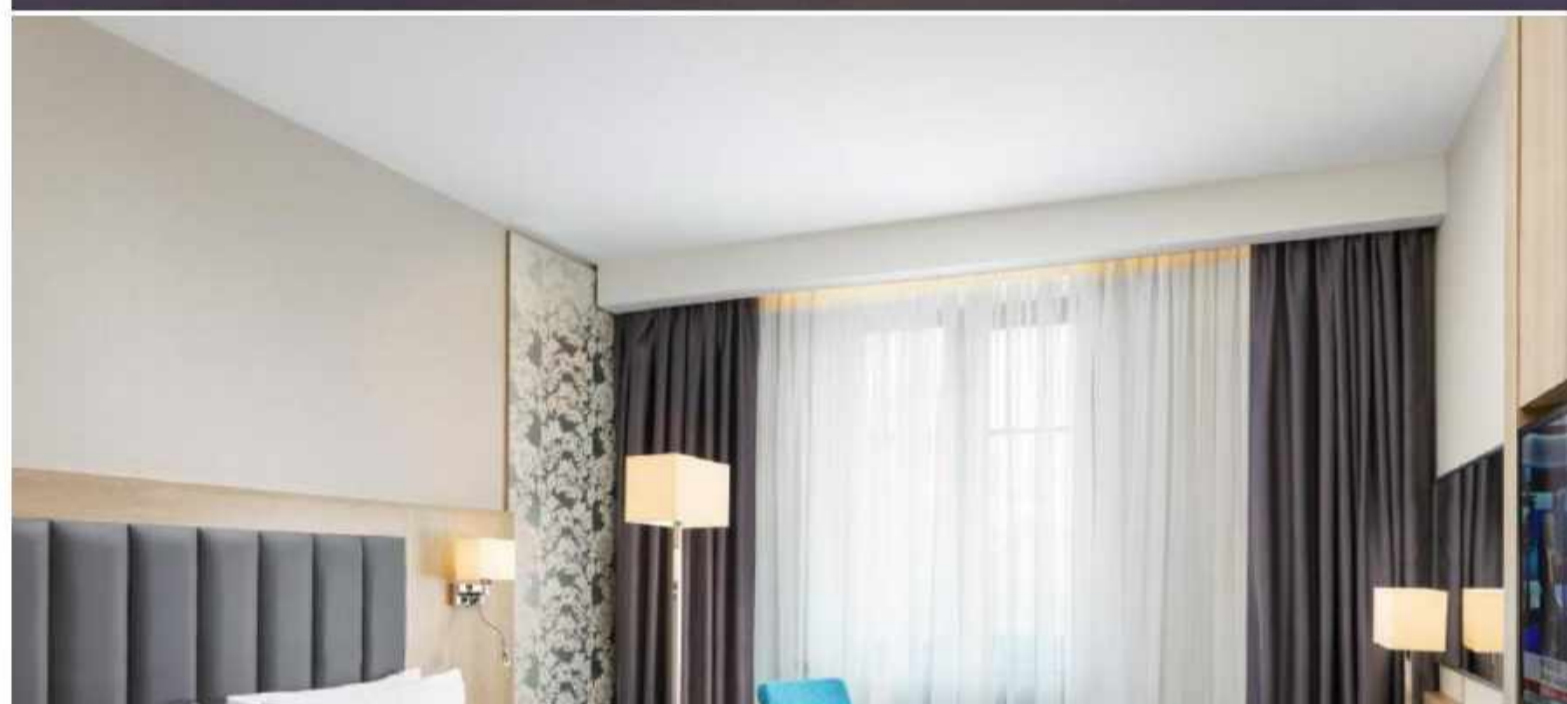
NIZHNY NOVGOROD
CENTER



Mercurе Нижний Новгород Центр, открывшийся в августе 2018 года, выгодно расположен в культурном центре Нижнего Новгорода в нескольких минутах ходьбы до основных достопримечательностей.

Современный отель с 80 комфортными номерами станет идеальным решением как для бизнеса, так и для отдыха.

К вашим услугам бесплатный WiFi, ресторан и круглосуточный бар, конференц-зал, фитнес-студия, а также подземная и наземная парковка.



**АВТОЗАВОД
НИЖНЕГО НОВГОРОДА**



Соболь NN

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Ярмарка в городе!

Этот фестиваль – одно из любимых летних мероприятий у нижегородцев и гостей города. Впервые он прошел в 2022 году, на 200-летие Нижегородской ярмарки, и стал ежегодным. В 2023 году он собрал уже более 50 тысяч человек. Фестиваль идет в те же даты, в которые в 19 веке работала Нижегородская ярмарка – с середины июля по конец августа. Мастер-классы по рукоделию, балконные концерты, привязные подъемы на воздушном шаре и выставки - обязательно зайдите прогуляться!

Нижегородская ярмарка – это зеркало истории России, отражение её экономического развития. Ярмарка помнит и царские времена, и реформы новой экономической политики Советского государства. Красивый архитектурный ансамбль и обновленная территория ярмарки привлекают множество туристов и горожан!

г. Нижний Новгород,
ул. Совнаркомовская, д. 13

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Колесо обозрения “Колесо НиНо”

еликолепный вид и незабываемые впечатления ждут вас на обзорном колесе у начала Верхневолжской набережной! Прокатитесь на колесе и взгляните на Нижний Новгород с высоты птичьего полета. Отличный способ организовать необычный завтрак или ужин с видом на слияние Оки и Волги! Все подробности на [сайте](#).

Нижний Новгород, Сенная площадь, 2

Время работы: с 10:00 до 23:00

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Нижегородская канатная дорога

Прокатитесь над Волгой на канатной дороге и насладитесь удивительным видом слияния двух рек!

Нижегородская канатная дорога соединяет Нижний Новгород и г. Бор, а еще является единственной канатной дорогой в России и Европе с пролетом над водной поверхностью 861,21 м (официальный рекорд России). Длительность маршрута составляет около 20 минут в одну сторону.

Стоимость билета: 100 р

Нижний Новгород, Казанская
Набережная, 8А

Время работы:
с 6:45 - 22:00,
вск с 9:00 - 22:00

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Нижегородский кремль

Нижегородский кремль — сердце города над слиянием Оки и Волги, двух великих рек. Величественная средневековая крепость, одна из лучших в России по степени сохранности. Главная достопримечательность и видовая точка города за счет уникального и неповторимого рельефа. Входит в число наиболее ценных архитектурных памятников России.

6 ворот, 13 башен и 27,2 га исторического пространства, а еще более 20 классических и интерактивных экскурсий. Обязательно к посещению!

Нижний Новгород, Кремль, 6А

Время работы:
ежедневно с 6:00 – 00:00

X-WATERS SHOP



Официальный магазин
одежды, аксессуаров
и сувениров с символикой
X-WATERS - международной
серии заплывов
на открытой воде!

Покупай на стартах
X-WATERS или заказывай
онлайн!

#xwaters_shop

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



**Александр
Базанов**

Вдохновитель
X-WATERS



**Марат
Богдалов**

Директор старта
X-WATERS Volga



**Александр
Ушаков**

Безопасность
и сопровождение
пловцов на воде



**Сергей
Рыбкин**

Web | Дизайн



**Ольга
Базанова**

Регистрация и
выдача стартовых
пакетов



**Лилия
Богдалова**

PR | Media



**Алла
Богдалова**

X-WATERS Shop
SMM



**Светлана
Пащенко**

Партнёры |
Корпоративные
команды | Клубы



**Андрей
Кумейко**

Волонтерское
объединение



**Александр
Козинец**

Франчайзи |
финансы



**Алексей
Помазов**

Проектный офис



**Наталья
Чумакова**

Бухгалтерия

ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



**НИЖНИЙ
НОВГОРОД**



**Культурная
Столица
Года 2024**

**MAD
WAVE**



ПУШКИНСКИЙ



АКВИЛИО
СТОМАТОЛОГИЯ



ОФИЦИАЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ

САМУРАЙ



ZERO POINT
БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПИВОВАРНЯ

GEL4U



levrana
N A T U R A L

Dphiten



SYNERGETIC

MERCURE
HOTEL
NIZHNY NOVGOROD
CENTER



МОСТ

ВОЛГА

I ♥ SWIMMING

SAFONOV COACH
TRAINING SYSTEM



ЛАВ
ПСИХ
ПЛАВ



ВЫБЕРИ СВОЙ ЧЕЛЛЕНДЖ НА X-WATERS.COM!



X-WATERS
Kazakhstan
4 августа 2024

X-WATERS
Kaliningrad
15 сентября 2024

X-WATERS
Imandra
10 августа 2024

X-WATERS
Обними Россию
15 сентября 2024

X-WATERS
Moscow Ruza
17 августа 2024

X-WATERS
Nuclear
27-28 сентября 2024

X-WATERS
Samara 181
14-18 августа 2024

X-WATERS
Slovenia
28-29 сентября 2024

X-WATERS
Saint Petersburg
24 августа 2024

X-WATERS
Malta
10-13 октября 2024

X-WATERS
Worthersee
9-10 сентября 2024

X-WATERS
Murom
21 июня 2025

X-WATERS
Vladivostok
14-15 сентября 2024

X-WATERS
Arctic
9-10 августа 2025



Марафон! Полярный! Твой!

10 августа
2024

1 км, 2.5 км
10 км (дуэт, соло)

x-waters.com

welcome@x-waters.com





Проплыви там, где начинается Тихий океан!

14-15 сентября
2024

1200 м, 2000 м, 4700 м,
10 км, Обними Россию, X-KIDS

x-waters.com

welcome@x-waters.com





Янтарное озеро, подводный лес и балтийский ветер

15 сентября
2024

1 км, 3 км,
5 км

x-waters.com

welcome@x-waters.com



ГОТОВЬСЯ ЗАРАНЕЕ! ЗАПЛЫВЫ НА 2025 ГОД!



X-WATERS Moscow Istra 2025

Самый романтичный заплыв!

Дата: 14-15 июня
Локация: Истра, ЗК "Романтик"
Дистанции: 500 м, 1 км, 2 км, 6 км,
эстафеты 3x1, X-KIDS

[Регистрация](#)



X-WATERS Murom 2025

Самый богатырский заплыв!

Дата: 21 июня
Локация: р. Ока, г. Муром
Дистанции: 1 миля, 5 км, 10 км

[Регистрация](#)



X-WATERS Seliger 2025

Плавательный фестиваль в месте
силы!

Даты: 5-6 июля
Локация: о. Селигер, Осташков
Дистанции: 500 м, 1 км, 1 миля, 3 км, 5
км, 11 км, ночной заплыв 500 м,
детские старты

[Регистрация](#)



X-WATERS Ufa 2025

Заплыв в сердце Уфы

Дата: 27-28 июня
Локация: р. Белая, Уфа
Дистанции: 2 км, 3,5 км, 5 км, 10 км, 20
км, эстафета 5+5 км

[Регистрация](#)



X·WATERS®
WORLD
CHAMPIONSHIP

X-WATERS.COM

welcome@x-waters.com

