



Буклет участника

Сумасшедший заплыв на краю земли!

9-10 августа
2025

пос. Териберка,
Северный Ледовитый океан

x-waters.com

welcome@x-waters.com



СОДЕРЖАНИЕ



Приветствие	3
Программа мероприятия	5
Стартовый городок	9
Получение стартового пакета	11
Брифинг	14
Стартовый городок	15
Экипировка	16
Основные правила заплыва	18
Что поможет сделать заплыв комфортным	21
Схемы дистанций	25
Погода	26
После заплыва	27
Что посмотреть	29
Организационный комитет	34
Партнеры	35



ТЕРИБЕРСКИЕ ХРОНИКИ

Как так вышло, что мы с вами здесь? О, это долгая история)

1608 год - первое упоминание о Териберке, здесь стоят 6 изб рыбаков.

1893 год - строится первая метеостанция на Мурманском берегу, а в поселке есть две церкви, маяк, школа и народный дом, тресковый промысел и полторы тысячи жителей.

Около 1960-го - наибольший расцвет поселка с двумя колхозами, двумя рыбзаводами, фермами, стадионом и прочим.

Затем все потихоньку катится под горку - рыболовный флот ушел в океан, а переработка в Мурманск, люди уезжают, в итоге к 1997 поселок снова становится селом. Потихоньку складывается каноническая картина: заброшенные дома, остовы кораблей и автокладбище среди завораживающих северных пейзажей на стыке моря и тундры.

2014 год, Андрей Звягинцев выбирает Териберку символом постсоветского беспросвета и снимает тут «Левиафан», внезапно создавая полузаброшенному поселку мировую известность.

2015 год, Борис Акимов, основатель фермерского кооператива LavkaLavka решает перевернуть мрачный имидж места, сделать его символом возрождения новой России и продюсирует фестиваль «Териберка. Новая жизнь». Толпы московских хипстеров в белых кроссовках приезжают засадить в песок свои миникуперы и сделать селфи на фоне легендарных корабельных скелетов. В селе действительно начинается новая жизнь.

2016 год, после первой Волги Александр Базанов приезжает посмотреть на фестиваль и пощупать водичку, оказывается, что плавать в ней не только можно, но и весело, начинается подготовка к первому Arctic Swim.

Наше время: в Териберке с десятков новых отелей и московские цены в ресторанах, не прекращается паломничество дайверов, кайтеров, фотографов, йогов, рыбаков и прочих ловцов полярного сияния, на дороге почти асфальт, а на сопках, по-прежнему, морошка. И по-прежнему, пловцы X-WATERS троекратно макаются в воду перед тем, как переплыть Териберскую губу.

Авантюра стала традицией и неотъемлемой частью нового образа Териберки.

Добро пожаловать в историю!

Александр Базанов

Вдохновитель и управляющий партнёр
X-WATERS



ПОКОРЯЙТЕ ОТКРЫТУЮ ВОДУ С MAD WAVE

В Mad Wave есть все для тренировок и стартов на открытой воде. Инновационные технологии, внимание к деталям и функциональность экипировки.



НЕОПРЕНОВЫЕ ГИДРОКОСТЮМЫ

- > для разных дистанций,
- > с рукавами и без,
- > одобренные World Aquatics для участия в международных соревнованиях.



АКСЕССУАРЫ

- > буи безопасности,
- > неопреновые носки,
- > перчатки,
- > и другие аксессуары для теплых и холодных заплывов.



ОЧКИ

- > с зеркальными линзами,
- > с фотохромными линзами,
- > с поляризационными линзами.



🌐 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА [MADWAVE.RU](https://madwave.ru)

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

9 августа

Время

Событие

Место действия

9 августа, суббота

8:30	Большая фото-прогулка по побережью. Водопад, драконьи яйца, артиллерийская батарея и т.д.	Старт от гостиницы «Норд Пилигрим» в Лодейном. Стоимость 1300 руб. со взрослого. (+ 350 р тур.взнос иметь с собой наличными) Регистрация на сайте в доп.опциях
15:30 - 17:30	Выдача стартовых пакетов для всех дистанций	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
16:00 - 18:00	Акклиматизационный заплыв. Присутствие обязательно для всех участников.	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
17:00-18:15	Гречка-пати	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
18:15	Брифинг для участников всех дистанций. Явка обязательна!!!	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

10 августа

Время

Событие

Место действия

10 августа, воскресенье

5:45	Трансфер для участников дистанции “1 миля. 1 волна”	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
6:00	Старт с воды дистанции “1 миля. 1 волна”	Пляж у ресторана «Cedar Grass»
7:00	Трансфер участников дистанции “1 миля. 2 волна”	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
7:15	Старт с воды дистанции “1 миля. 2 волна”	Пляж у ресторана «Cedar Grass»
8:30	Старт заплыва на 1 км	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок
10:00	Парад команд и награждение победителей заплыва	Пляж в поселке Териберка, стартовый городок

ФОТОТУР ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ

В прошлые годы, перед заплывом в Арктике, мы устраивали экскурсии по окрестностям, и они зашли на ура. По многочисленным просьбам, в этом году повторяем!

Что такое

Собираемся во главе с Александром Базановым, с нами идёт профессиональный фотограф. Посмотрим самые интересные места и напьем классных фоток.

Когда

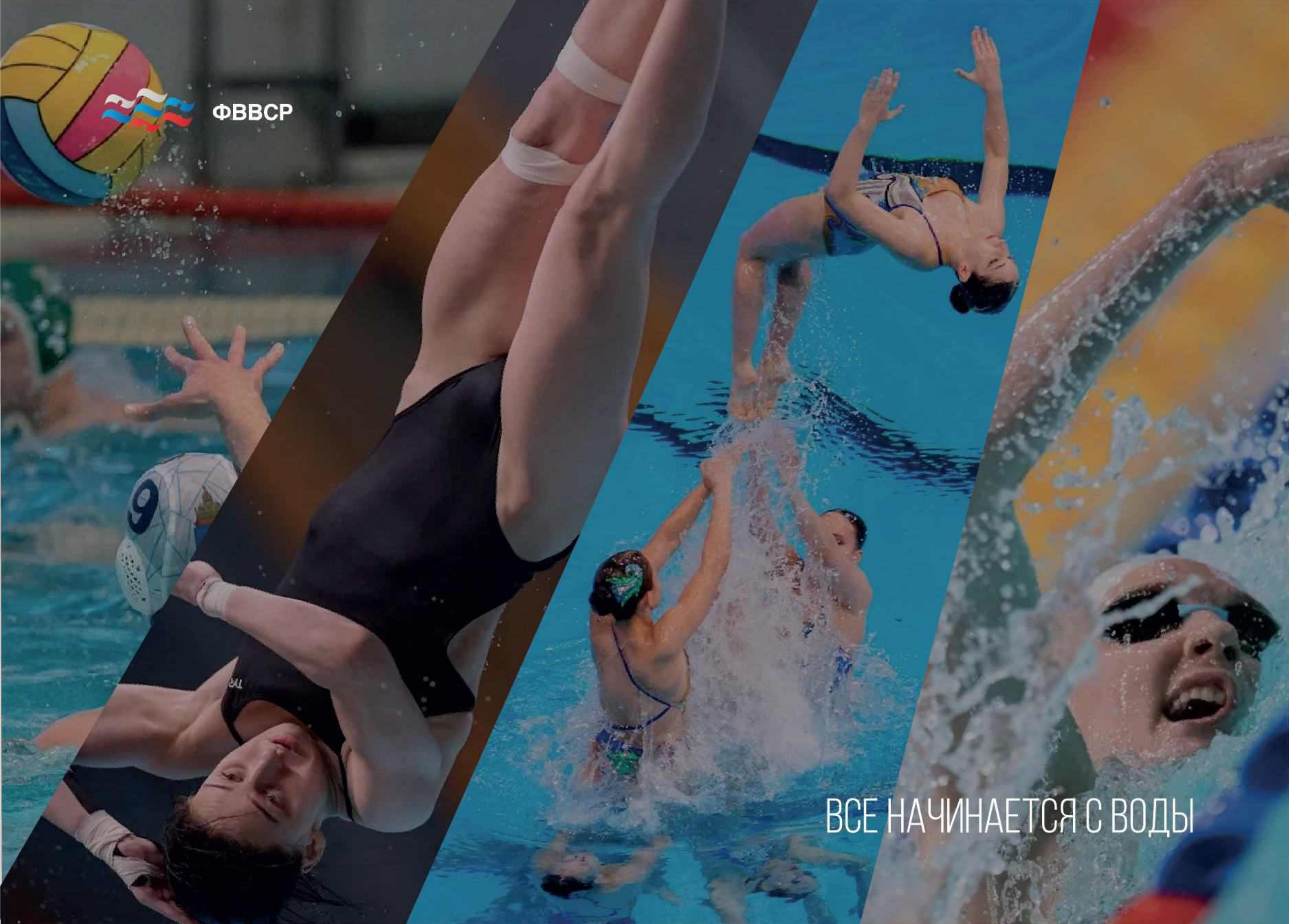
Сб, 9 августа, 8:30, старт от гостиницы «Норд Пилигрим» в Лодейном.

Где найти рыбу и путь в море. Пляж камней и путь к водопаду. Яйца дракона, птичий базар и озеро на гранитной скале. Оборонительные укрепления на входе в Териберскую бухту и скалистый берег Баренцева моря. Артиллерийская батарея времён ВОВ. Неблизкая дорога к истории 75-летней давности. Взгляд на остров Кильдин издалека. Продолжительность - около 4-х часов!

Стоимость 1300 рублей со взрослого, дети бесплатно.

Для регистрации на экскурсию приобретите доп.опцию в вашем личном кабинете!





ФВВСР

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВОДЫ

GEL4U

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ
ШОППИНГ
НА САЙТЕ
WWW.FUEL4U.RU**



➤ **SIS_SPORTSNUTRITION**  **GEL4U** **#GEL4U**

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Стартовый городок будет располагаться на пляже старой Териберки.

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

Медицинский пункт

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



Гардероб и раздевалки

Всё, что не нужно непосредственно для старта — нужно сдать в гардероб в городке заплыва.

**НА ТОЧКЕ СТАРТА ДИСТАНЦИИ
АРКТИЧЕСКАЯ МИЛЯ ГАРДЕРОБА
НЕ БУДЕТ**

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ берите с собой на старт:

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

На стартах в Селигере, Муроме, Нижнем Новгороде, Имандре и на Арктике команда **X-WATERS** тестирует новую линейку пикапов - **Sollers ST6** и **Sollers ST8** от нашего партнера – компании **СОЛЛЕРС**.

Первые впечатления - мощные и тяговитые двигатели, комфортный пятиместный салон и богатая комплектация со множеством систем помощи водителю, плюс - огромный грузовой отсек, в котором найдется место для любого снаряжения. И конечно же, отличная проходимость благодаря полному приводу и высокому клиренсу.

Глубокая колея, размытый дождем грунт или мокрый песок - эти машины безотказны в любых условиях эксплуатации.

Одним словом - идеальное решение для путешествий, активного отдыха и в особенности для поездок на заплывы **X-WATERS** по всей России.

sollers-auto.com



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. 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.
- Убедитесь, что в вашей медицинской справке есть фразы: “к соревнованиям по плаванию 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

Что в пакете

В стартовый пакет входят:

- Плавательная шапочка с символикой заплыва
- Фирменная именная футболка "я заплыл/а за край земли"
- Страховой полис на день заплыва
- Чип индивидуального замера времени (аренда на время проведения заплыва)
- Сувенирный стикерпак с символикой заплыва
- Подарочная продукция от партнеров мероприятия

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

Если вы зарегистрировались на заплыв меньше, чем за месяц до заплыва, именная футболка будет направлена вам по почте.





Варите свежий кофе дома прямо как в кофейне с Tasty Coffee!

Tasty Coffee — это обжарщик кофе из Ижевска с одним из самых технологичных производств в России. В поисках хорошего кофе мы сами ездим в страны произрастания, проводим эксперименты с обработкой кофе и привозим необычные микролоты для ассортимента. А главное — обжариваем кофе только после вашего заказа, чтобы он был максимально свежим. А ещё мы ведём журнал о кофе, снимаем познавательные ролики о кофе.



ЗАЩИТА УШЕЙ №1 от воды и инфекций

ear-pro.ru



гидрофобный
слой



антибактериальная
защита



натуральный
состав

БРИФИНГ

9 АВГУСТА В 18:00

в стартовом городе заплыва.

**Присутствие
на брифинге
обязательно!**

На брифинге будут даны рекомендации по прохождению дистанции, озвучены правила, текущие погодные условия, техника безопасности.

Подробный регламент заплыва приводится в Положении.



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

WKS x X-WATERS World Championship

В этом году компания WKS, уже традиционно, поддерживает Холодную Лигу Чемпионата. Это отдельный зачёт для тех, кто любит прохладную, бодрящую воду. По итогам сезона два абсолютных чемпионов Холодной Лиги 2025 получают кобрендинговые Тортуги Teamline Fit: **Холодная Лига X-WATERS x WKS x имя чемпиона**

Шатер X-WATERS Shop ищите в стартовом городке, примеряйте и забирайте свою Тортугу!

Старты Холодной Лиги X-WATERS 2025:

- X-WATERS Imandra
- X-WATERS Yenisei — 2 августа
- X-WATERS Arctic — 9-10 августа

Приятное предложение для всех участников стартов
X-WATERS - промокод **УЮТНО**
на скидку 15%



WKS

GO GO GO GO
OUTDOORS OUTDOORS OU

СОХРАНЯЕМ ВАС В ТЕПЛЕ ДО И ПОСЛЕ СТАРТОВ

WKS — бренд городской *outdoor*-одежды
для тех, кто живёт здесь и сейчас

ЗАЩИТА ОТ:

🌧 Дождя
🌬 Ветра

❄ Холода
🌊 Мокрого купальника

🌐 www.wks.team

☎ +7 (952) 099-16-63



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.

ПРОТЕИНОВЫЕ СНЕКИ ВІТЕ

полезный перекус
и здоровая альтернатива
вредным десертам

take a Bite® × X·WATERS®



РУССКИЙ ПРОДУКТ
Геркулес &

X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP



Овсянки много,
Геркулес — один!



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 бум.
- 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.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ

1 км

контрольная точка:
буй 500 м - 15 минут

• **30 минут**

1 миля (1852 м)

контрольная точка:
буй 500 м - 15 минут

• **50 минут**

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

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.

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.

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

СУПЕРСУП
СУПЕРСИЛА



Camelion®
Еще больше энергии

camelionbattery.ru



ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ



Рекомендации по плаванию
в ледяной воде от Александра
Базанова

Что вас ждёт

Есть два наиболее острых
и рискованных момента,
требующих отдельного
менеджмента:

- Вход в воду и первые 200–300 метров дистанции. При входе в такую воду вы испытаете температурный шок — все открытые части тела почти сразу начинает ломить и жечь. В первый раз это так больно, что кажется — плыть совершенно невозможно. В этот момент нужно вынуть лицо, или что у вас ещё мёрзнет, из воды (а лучше — выйти на берег) и тщательно помассировать пальцами, пока не почувствуете, что физиономия вернулась в норму. Затем — повторить ту же процедуру второй раз: зайти в воду, опустить лицо, сделать 10–20 гребков от берега и обратно, снова выйти и помассировать лицо / шею. Затем — третий раз. На третий раз вы должны почувствовать, что лицо адаптируется и ему уже ощутимо легче (окружающие заметят, что вы покраснели). Так, в течение двух-трёх минут происходит привыкание. Его нужно провести до старта, чтобы холодовый стресс не накладывался на соревновательный. Мы, на стартах X-WATERS, проводим такую адаптацию организованно.
- Если после трёх заходов в воду вам всё ещё кажется, что плыть никак не возможно — вам стоит отказаться от участия в заплыве — вы навряд ли получите от него удовольствие.

Хорошая новость: 9 из 10 участников, как правило, адаптируются к холоду в течение 2-3 минут и дальше, многие с удивлением, плывут достаточно комфортно и наслаждаются новым опытом примерно в течение 20-30 минут. Это физиологическая граница, до которой переохлаждение, как правило, не наступает. А вот дальше начинается вторая опасная зона.

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ

Плавание за 30 минут

В каком бы снаряжении вы не плыли, после 20–30 минут в воде температурой ниже 10 градусов вы начнёте остывать. Ещё быстрее остывание происходит, если вы останавливаетесь. Если до этого ваш челлендж был в большей степени плавательным, то теперь он, прежде всего, холодовый.

Здесь проверяются и ваши индивидуальная терпимость к холоду и то, как вы поели, выспались, настроились и с какой ноги встали. С этого момента вам нужно быть предельно внимательным и слушать сигналы собственного организма, речь идёт о вполне реальной опасности.

SYNERGETIC

ДЛЯ ЧИСТОТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ

Возможные «звоночки» и как на них реагировать:

- Перехватывает дыхание при погружении головы в воду. Обычно бывает на старте. Нужно остановиться (поддержаться за буй, за лодку, а лучше — выйти на берег), либо перейти на брасс. Успокоиться, отдышаться, попробовать снова. Если симптом повторяется — сойти с дистанции, либо продолжать брассом — по общему самочувствию.
- Повышенный пульс — в начале заплыва может быть реакцией на стресс. Попробовать отдышаться и успокоиться, снизить темп. Если не помогает — сойти с дистанции.
- Сердце ведёт себя необычно, сбивается ритм, или пульс значительно отклоняется от нормального в ту или другую сторону. Немедленно звать спасателей и сойти.
- Подташнивает. Попробовать передохнуть, если не проходит или повторяется — сойти с дистанции.
- Начинаете глотать воду больше нормы, не срабатывает клапан, который разделяет дыхательные и глотательные пути. Это симптом переохлаждения, рекомендуем позвать спасателей и сойти с дистанции.
- Галлюцинации, кратковременная потеря сознания и т.п. — немедленно звать спасателей, опереться на буй, не делать резких движений, сойти с дистанции.
- «Пьяная» траектория и / или замедленные движения — симптомы переохлаждения. Сами вы можете их не заметить, но их должны заметить мы с лодок. По таким признакам мы снимаем пловцов с воды.
- Несвязная речь и путанные мысли. В холодной воде лицо немеет и речь может стать неразборчивой — это ещё не беда. Плохо, когда неразборчивыми становятся мысли, человек «тормозит» и путается. Мы задаём пловцам с подозрением на переохлаждение простые вопросы и, в случае, если не получаем на них простых ответов — снимаем на лодку и везём отогревать.
- Общий дискомфорт, неприятные ощущения, боли любого рода — лучше сойти, чтобы не искушать судьбу, в конце-концов, вы приехали на старт, чтобы получить острые ощущения, но не непрерывные мучения.

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ



Перед стартом

Обязательно надо пощупать воду до старта, а вернее — поплавать в ней. Но не долго! Больше пяти минут (чтобы успеть адаптироваться), но не больше 15–20 (чтобы не накапливалась холодовая усталость). Если вы переохладитесь за день до старта, в день старта замёрзнете в два раза быстрее.

После теста не надо ходить в баню и во всяком случае не надо париться — это увеличивает нагрузку на сердце. Также не стоит делать массаж и какие либо интенсивные тренировки. Самособой, не нужно употреблять алкоголь.

Нужно выспаться и поесть, на холоде калории улетают со свистом.

После плавания

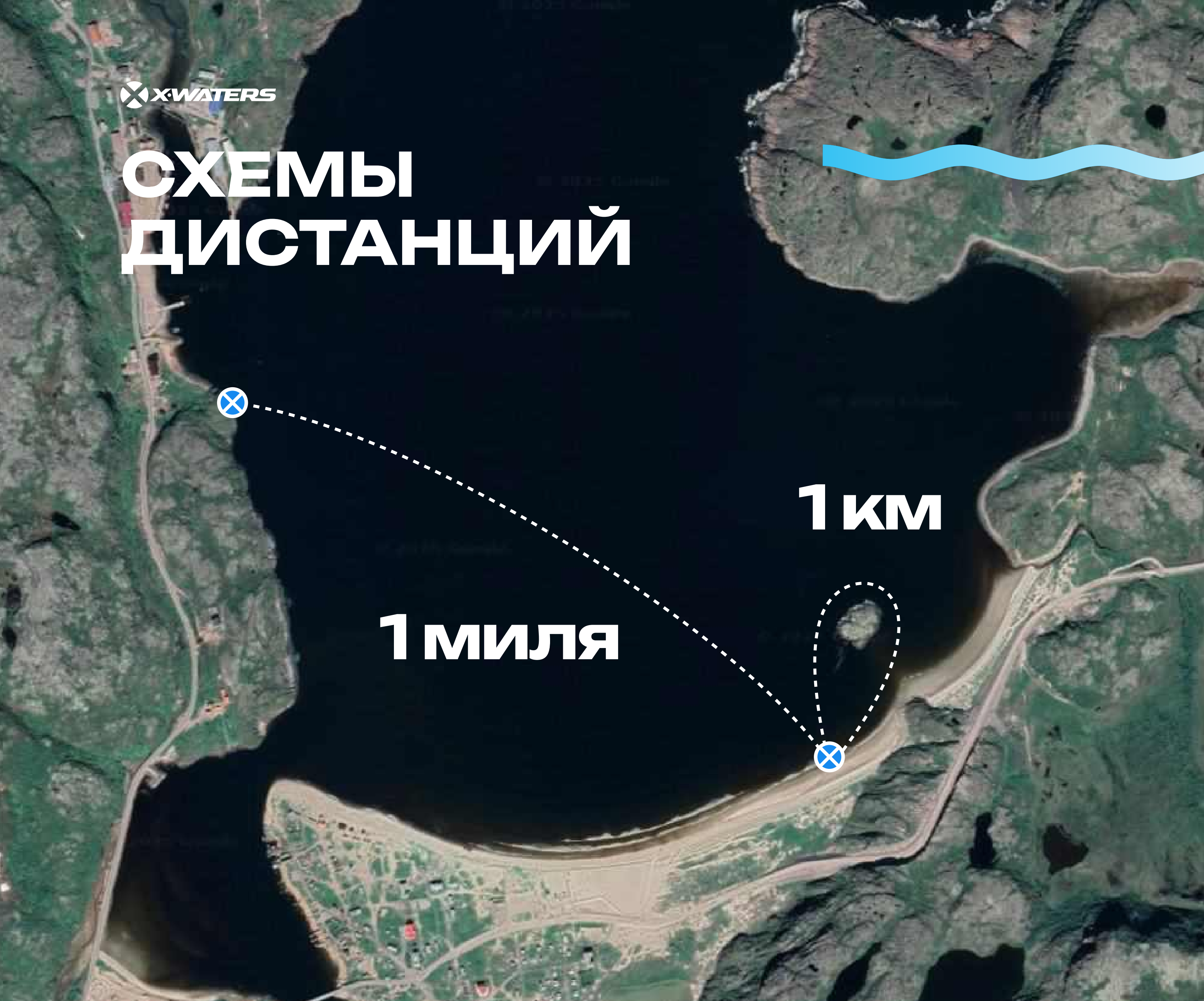
Если вы не замёрзли — вы молодец!

Если вы замёрзли и вас трясёт — это хорошо, правильная реакция организма, снимите с себя мокрое, согревайтесь в сухом и теплом месте, пейте тёплое.

Если вы так замёрзли, что даже не трясёт — это переохлаждение. Трясти начнёт через некоторое время. Нужно отогреться аккуратно — снять с себя всё сырое, сесть в тёплое место, укрыться горячими полотенцами или термоодеялом, или тем, что есть тёплого.

Позаботиться о получении энергии извне — от костра, обогревателя, автомобильной печки и т.п. Пить чай. Желательно, чтобы за вами кто-то понаблюдал. Важно — в парную в таком состоянии идти нельзя! В предбанник — можно. В парную можно идти только тогда, когда вы в целом отогрелись, трясти вас перестало и вы более-менее пришли в норму.

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



1 KM

Старт дистанции — с чарующе прекрасного песчаного пляжа на берегу Териберской бухты. Пловцы по часовой стрелке огибают остров-скалу, находящуюся в виду берега и возвращаются в исходную точку. Такой «Ice Benidorm».

1 МИЛЯ

Пловцы пересекут бухту и приплывут из Новой Териберки — в Старую. Реальная длина «Арктической мили» может составлять от 1900 до 2200 м, в зависимости от погоды. При температуре воды ниже 8°C = 1900, выше 8°C — 2200 В обоих вариантах вы пересечёте Териберскую бухту из Новой Териберки — в Старую Териберку, переместится только точка финиша. При температуре воды ниже 6°C или наличии других неблагоприятных факторов дистанция может быть изменена дополнительно.

ПОГОДА

**Прогнозируемая
погода
на 9-10 июля:**

**Предположительная
температура воды:**

7-12 °C

Вам предстоит плыть в холодной воде, но так как дистанции не длинные, то при правильной экипировке (для участников в гидрокостюмах) вы не успеете слишком сильно замёрзнуть.

Баренцево море — место сильных приливов и отливов. Мы организуем время старта так, чтобы плыть пришлось в условиях стоячей воды или незначительного течения. Териберская бухта — это воды Северного Ледовитого океана. Не смотря на то, что она закрыта от штормов, здесь может ощущаться небольшое волнение.

Мы не гарантируем те или иные погодные условия. Ситуация становится более-менее известной накануне старта. Но даже день в день всё может измениться.

**Температура
воздуха
днем +15-17 °C
ночью +10-11 °C**

В Териберке погоду угадать очень сложно: утром может светить солнце, а к вечеру станет так холодно, что в одежде, в которой вы утром вышли из дома, можно замёрзнуть. Непредсказуемость — это девиз северной погоды. Поэтому стоит запастись непродуваемыми куртками и штанами, тёплыми свитерами для вечера, трекинговой обувью.



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 абсолюте, не участвуют в награждении в возрастных группах.

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

Участники заплыва по следующим возрастным группам:

Возраст	Мужчины	Женщины
1996-2007 г.р	M18	Ж18
1986-1995 г.р	M30	Ж30
1976-1985 г.р.	M40	Ж40
1966-1975 г.р.	M50	Ж50
1966 гр. и старше	M60	Ж60

Получите медаль финишера 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.

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.



ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Северный Ледовитый океан

Северный Ледовитый океан - звучит очень сурово. Многим он кажется далекими недоступным, но побывать на его берегах довольно просто. Нужно приехать в Териберку. Поселок Териберка единственное место в России на берегу Северного Ледовитого океана, куда можно добраться по автомобильной дороге

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Кладбище деревянных кораблей

Эти скелеты - остатки малых рыболовных траулеров. Суда использовались в 30-50-х годах прошлого века. Такие суда недолговечны - срок их службы составлял не более 20 лет.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Артиллерийская батарея времён ВОВ

Она существовала с 1930-х по 50-е годы. Батарея защищала побережье Кольского полуострова, прикрывала судоходство и рыбаков, выходящих на прибрежный лов. Ей приходилось вступать в бой с немецкими кораблями и подводными лодками. Когда батарея прекратила существование, орудия с неё не вывезли, а просто бросили. На своих позициях до сих пор стоят четыре корабельные 100-миллиметровые пушки

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ



Водопад

Красивейший водопад с Малого Батарейского озера. Короткий узкий каньон соединяет его с Баренцевым морем. Хотя водопад и расположен между скал, можно спуститься по левой стороне (если смотреть вниз) к месту впадения в море. Именно здесь находится излюбленное место купания туристов.

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



**Александр
Козинец**

Франчайзи |
финансы



**Алексей
Помазов**

Проектный офис



**Наталья
Чумакова**

Бухгалтерия

ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



MAD
WAVE



ФВВСР

Федерация водных видов
спорта России

GEL4U



WKS



Camelion®



SAFONOV COACH
TRAINING SYSTEM



I ♥
SWIMMING



ВЫБЕРИ СВОЙ ЧЕЛЛЕНДЖ НА X-WATERS.COM!



X-WATERS
Moscow Ruza
15-16 августа 2025

X-WATERS
Kaliningrad
14 сентября 2025

X-WATERS
Samara 181 км
19-24 августа 2025

X-WATERS
Обними Россию
14 сентября 2025

X-WATERS
Saint Petersburg
22-23 августа 2025

X-WATERS
Slovenia
13-14 сентября 2025

X-WATERS
Issyk-Kul
29-30 августа 2025

X-WATERS
Nuclear
19-20 сентября 2025

X-WATERS
Vladivostok
13-14 сентября 2025

X-WATERS
Montenegro
27-28 октября 2025



Проплыви там, где начинается Тихий океан!

13-14 сентября
2025

500 м, 1200 м, 2000 м, 5 км, 10 км,
Обними Россию, X-KIDS, X-JUNIORS 500 м

x-waters.com

welcome@x-waters.com





Янтарное озеро, подводный лес и балтийский ветер

14 сентября
2025

500 м, 1 км, 3 км,
5 км, X-JUNIORS 500 м

x-waters.com

welcome@x-waters.com

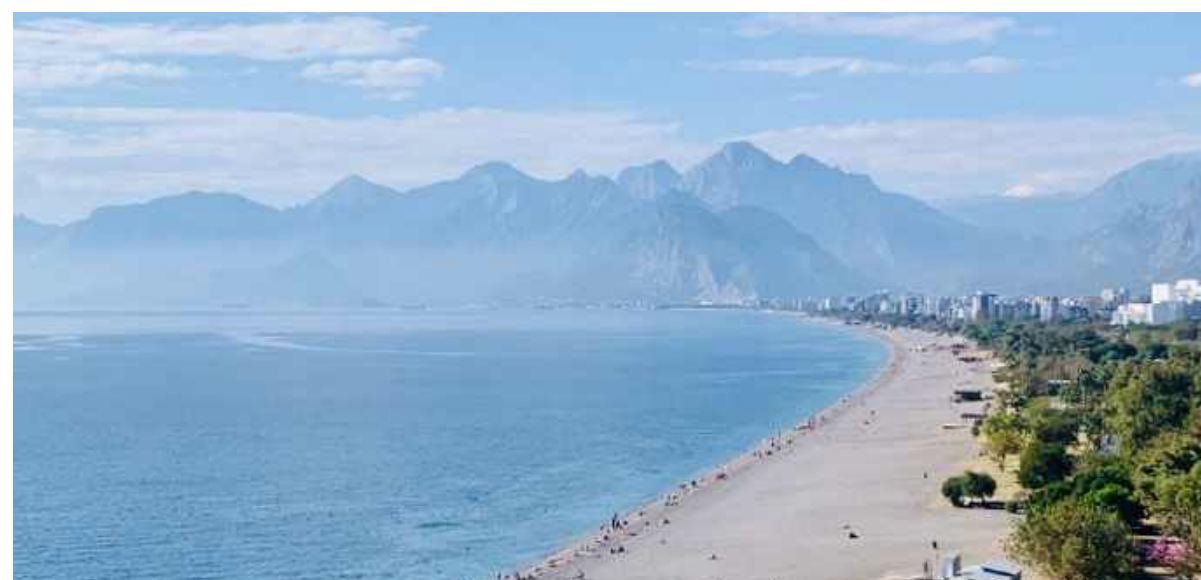


ГОТОВЬСЯ ЗАРАНЕЕ! ЗАПЛЫВЫ НА 2026 ГОД!



X-WATERS Thailand 2026

Дата: 13-15 февраля
Регистрация



X-WATERS Antalya 2026

Дата: 1-2 мая
Регистрация



X-WATERS Moscow Krasnogorsk 2026

Даты: 7 июня
Регистрация



X-WATERS Moscow Istra 2026

Дата: 20-21 июня
Регистрация



X-WATERS Murom 2026

Даты: 27 июня
Регистрация



X-WATERS Ufa 2026

Даты: 3-4 июля
Регистрация

ГОТОВЬСЯ ЗАРАНЕЕ! ЗАПЛЫВЫ НА 2026 ГОД!



X-WATERS Seliger 2026

Дата: 4-5 июля
Регистрация



X-WATERS Ural 2026

Дата: 10-13 июля
Регистрация



X-WATERS Baikal 2026

Даты: 14-19 июля
Регистрация



X-WATERS Volga 2026

Даты: 24-25 июля
Регистрация



X-WATERS Moscow Solnechnogorsk 2026

Дата: 1-2 августа
Регистрация



X-WATERS Kaluga 2026

Дата: 7-9 августа
Регистрация



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP

X·WATERS

**DON'T PANIC
JUST SWIM**

X-WATERS.COM

welcome@x-waters.com

