



Буклет участника

Главный российский OPEN WATER!

25-26 июля 2025

Нижний Новгород

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



ЗДЕСЬ НАЧАЛСЯ X-WATERS

Привет, X-Swimmers!
Близится главное плавательное событие года и вы - его часть.
Больше трёх тысяч пловцов выйдут на дистанции вместе с вами. Волга и Ока разом забурлят и покроются оранжевой «икрой».
Грандиозный праздник плавания, который, конечно, не совсем про плавание. Он про наши мечты, про развитие, про преодоление, про дисциплину, про вдохновение, про друзей, про воспоминания, которые останутся на всю жизнь.
Это и есть X-WATERS.
Добро пожаловать!

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

25-26 июля

Время

Событие

Место действия

25 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 сети фитнес-клубов ФизКульт	Главная сцена
21:00	Заккрытие площадки	Стартовый городок

26 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 <u>Анкета для участия команд</u>	Главная сцена
10:00	Музыкальный сет от группы ОТСАЛЬВАДОРАВДАЛИ	Главная сцена

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

26 июля

Время

Событие

Место действия

26 июля, суббота

10:30	Торжественное открытие заплыва X-WATERS Volga 2025	Главная сцена
10:40	Брифинг для участников всех дистанций	Главная сцена
10:40–11:10	Перерыв выдачи стартовых пакетов на время брифинга	
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”

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

26 июля

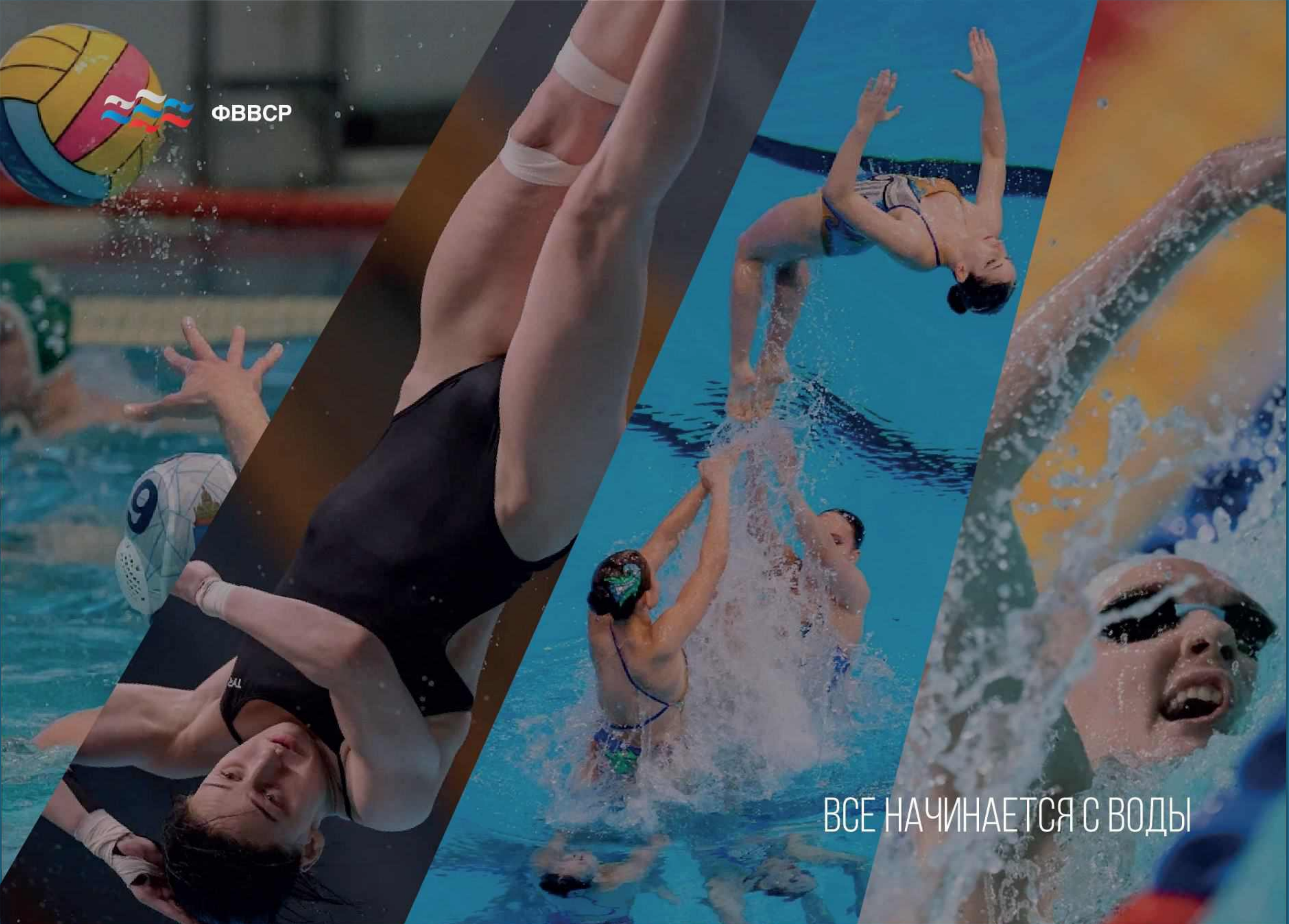
Время

Событие

Место действия

26 июля, суббота

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 ОТСАЛЬВАДОРАВДАЛИ	Главная сцена
18:00	Церемония награждения победителей заплыва	Главная сцена
19:00	Вечеринка финишеров: интерактивы от ведущего, напитки, угощения и танцы! В стоимость билета входит один алкогольный коктейль или б/а напиток на баре! Вход 990 рублей	"Ребра Крафт", Городецкий переулок 6



ФВВСР

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВОДЫ

ЗАРЯДИСЬ
ЭНЕРГИЕЙ
НА ЗАПЛЫВ!

2 ЧАШКИ
В ДЕНЬ
БЕСПЛАТНО

АБОНЕМЕНТ
НА КОФЕ ОТ **199⁰⁰₽**

#WE LOVE FRESH

Подробности на сайте www.myspar.ru. ООО «Спар Миддл Волга», ОГРН 1055233077569, 603058, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, ул. Героя Попова, д. 43В, оф. 15



СКАЧАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ
МОЙ SPAR

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, у нас уже есть вся информация!
4. Заполненное и подписанное заявление об участии в заплыве. Заявление находится в Приложении 1 в Положении

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: “допущен 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, в трансфер до старта, в стартовый створ, в гардероб и, может быть, даже к бесплатной еде! Он не портится при намокании и не мешает плыть, мы проверили на себе.

**Стартовые пакеты
выдаются только
участнику лично.**

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 - 2500 р
- Осмотр и справка на 2 км сроком действия 1 день мероприятия - 2500 р
- Осмотр и справка на 3 км сроком действия 1 день мероприятия - 2500 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 стартовом пакете

В стартовый пакет входят:

- электронный чип в конверте;
- 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.





**ИДИ
В БАССЕЙН
ОТ 1 600₽ /МЕС.***

*Указана стоимость 1 месяца в клубе ФК Деловая при единовременной покупке абонемента на 365 дней с дневным посещением (с 7:00 до 16:00 в будние дни, с 9:00 до 18:00 в выходные и праздничные дни), стоимость 19 200 руб. Для лиц старше 18 лет, не имеющих действующего абонемента в фитнес-клубах ФизКульт. Не оферта. Действительно с 16.06.2025 по 31.07.2025. Подробности по телефону 2 200 350. Реклама ООО «НФГ», юр. адрес: 603071 г. Нижний Новгород, ул. Бетанкура, д.1, секция ФизКульт, каб. 166, ОГРН 1095262012108.

2 200 350
fizkult-nn.ru

КОРПОРАТИВНЫЕ КОМАНДЫ

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

В 2025 году на старте X-WATERS Volga будут представлены коллективы компаний:

КУПНО (Корпоративный университет
Правительства Нижегородской
области)
YADRO
НГПУ "Мининский университет"
ООО "ТОП ЭЛОЙ"
RZD Swimming team
ЕВРОСИБЭНЕРГО филиал
Нижегородский
Yandex Team
Додо Пицца Самарская сеть
ОППО "ГАЗПРОМ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
ПРОФСОЮЗ"
ННГУ им. Н.И. Лобачевского
ОКБМ Африкантов
УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ БХХ
"ОРГХИМ"
Агростройсервис
СИНЕРГЕТИК
Pilirchuk Group. Поволжье-Транс
Геркулес
РУССИЛИКА
ШОТТ Фармасьютикал Пэккэджинг
Нижегородский ЦСМ
ДельтаЛизинг
Автодор-Спорт
Спортмастер
Сибур-Кстово
Калининская АЭС
ТД "ЭЛЕКТРОТЕХМОНТАЖ"

**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 2025
доступны в Турнирной таблице по
ссылке

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

**Для лучших
фотокадров
приезжайте на старт
с флагом своей
команды и в
фирменной
экипировке!**

Чемпионат групповых программ

**25 июля с 17:00 до 21:00 на сцене
X-WATERS VOLGA состоится
ежегодный традиционный
ЧЕМПИОНАТ групповых программ
сети фитнес-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

26 ИЮЛЯ В 10:40

на Главной сцене в стартовом городке
X-WATERS Volga 2025. Присутствие на
брифинге обязательно!

Присутствие
на офлайн
брифинге
обязательно!

Во время брифинга регистрация
работать не будет.

SYNERGETIC

ДЛЯ ЧИСТОТЫ
ДЛЯ КРАСОТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ





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

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



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, верните 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 или с полностью сдутым буюм, дисквалифицируется и возмещает организаторам стоимость буя в размере 2000 руб в случае его отсутствия

На дистанциях от 9 км участник может использовать свой буй по желанию. Буй должен быть оранжевого цвета и не иметь символики других стартов. 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.

ВОЛНЫ НЕ ОСТАНОВЯТ ТЕХ,
КТО ЗАРЯЖЕН **WILLPOWER**



Энергетические гели,
вдохновленные силой океана

will-power.ru



СПОРТИВНЫЙ ТРЕВЕЛ БЛОГ
ЧЕЛЛЕНДЖИ С ПРИЗАМИ
РОЗЫГРЫШ ЧАСОВ GARMIN



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.

Контрольная точка для всех дистанций: буй в 15 метрах от финиша ниже по течению. Участник, пересекающий контрольную точку, подлежит дисквалификации и может быть снят Организатором в любой момент времени.

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.

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Стартовый городок
расположен по адресу:

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

Координаты GPS: 56.332288, 44.009522



КПП



Зона посадки в трансфер



Сцена



ЭКСПО



X-WATERS Shop



Регистрация



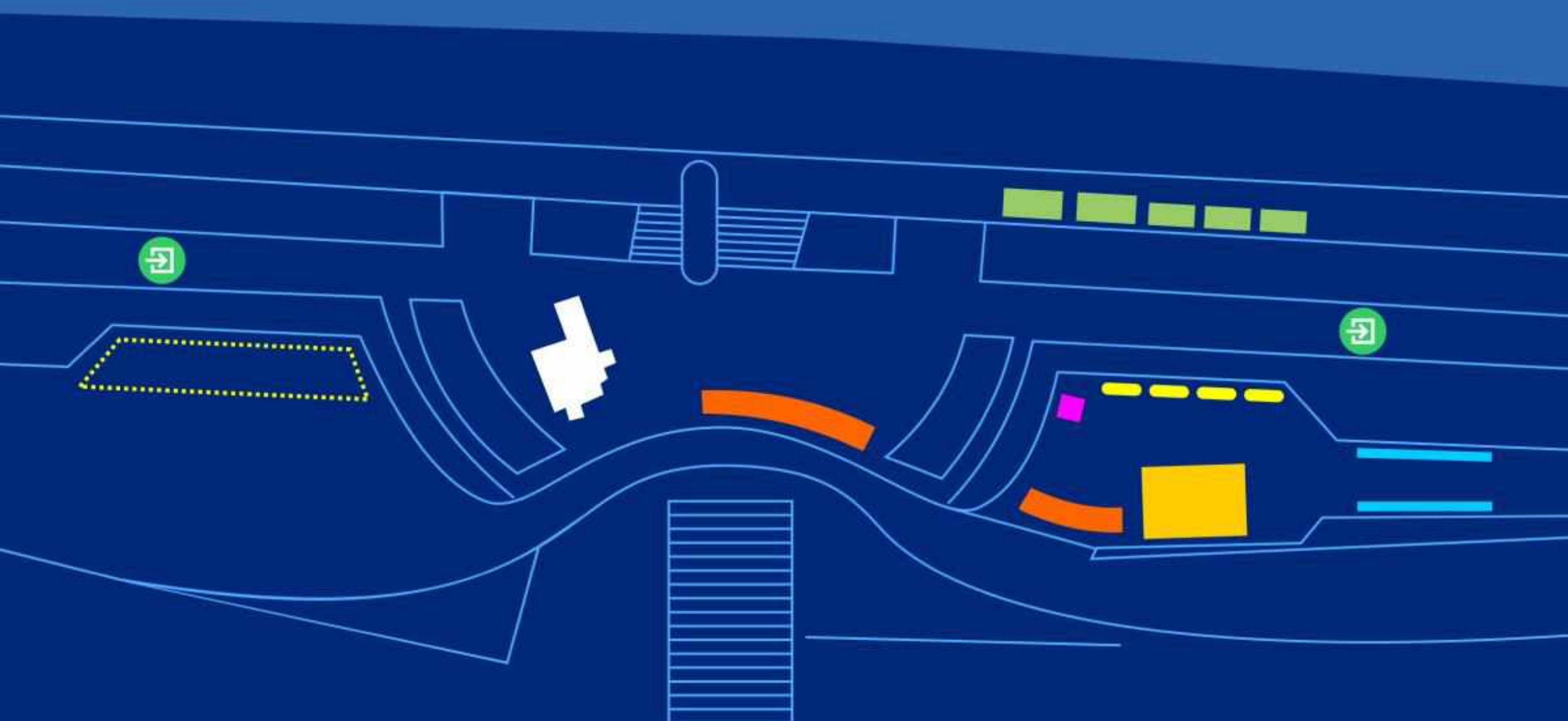
Туалеты



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 25 и 26 июля у вас будет возможность приобрести крутой мерч с символикой X-WATERS Volga 2025.



MERCURE

HOTEL

NIZHNY NOVGOROD
CENTER



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

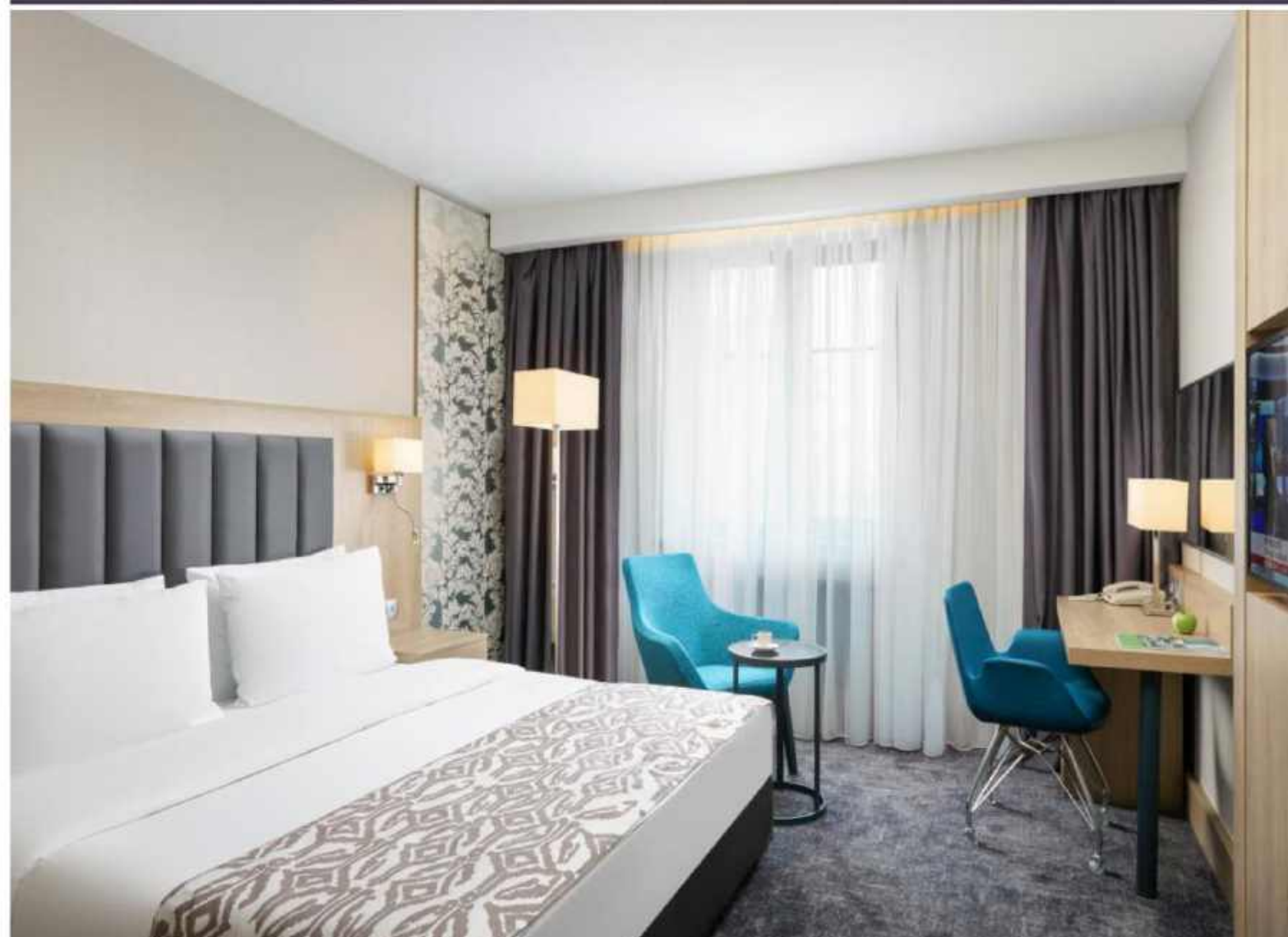
Современный отель с 80 комфортными номерами станет идеальным решением как для бизнеса, так и для отдыха.

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

Адрес: 603000, г. Нижний Новгород, улица Октябрьская, дом 11а

Телефон / Факс: +7 (831) 416 0222

Электронный адрес: hb128@accor.com



TELEGRAM
PUBLIC_BIONOVA



ДНЯ ОСНОВА



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

Также ищите на OZON и Wildberries

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.

В конверте с чипом вам выдадут оранжевый браслет для гардероба. Пожалуйста, упакуйте свои вещи в удобный мешок и прикрепите к нему этот оранжевый браслет с номером на видном месте. Это ускорит процесс сдачи вещей в гардероб.

**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.

**ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ОБУВЬ, С
КОТОРОЙ НЕ ЖАЛКО БУДЕТ
РАССТАТЬСЯ НАВСЕГДА, например
гостиничные тапочки! Гостиничные
тапочки можно будет приобрести
в X-WATERS Shop в спортивном
городке у катера Герой.**

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

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

Медицинский пункт

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

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 WKS 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



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.



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

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%

Скидка

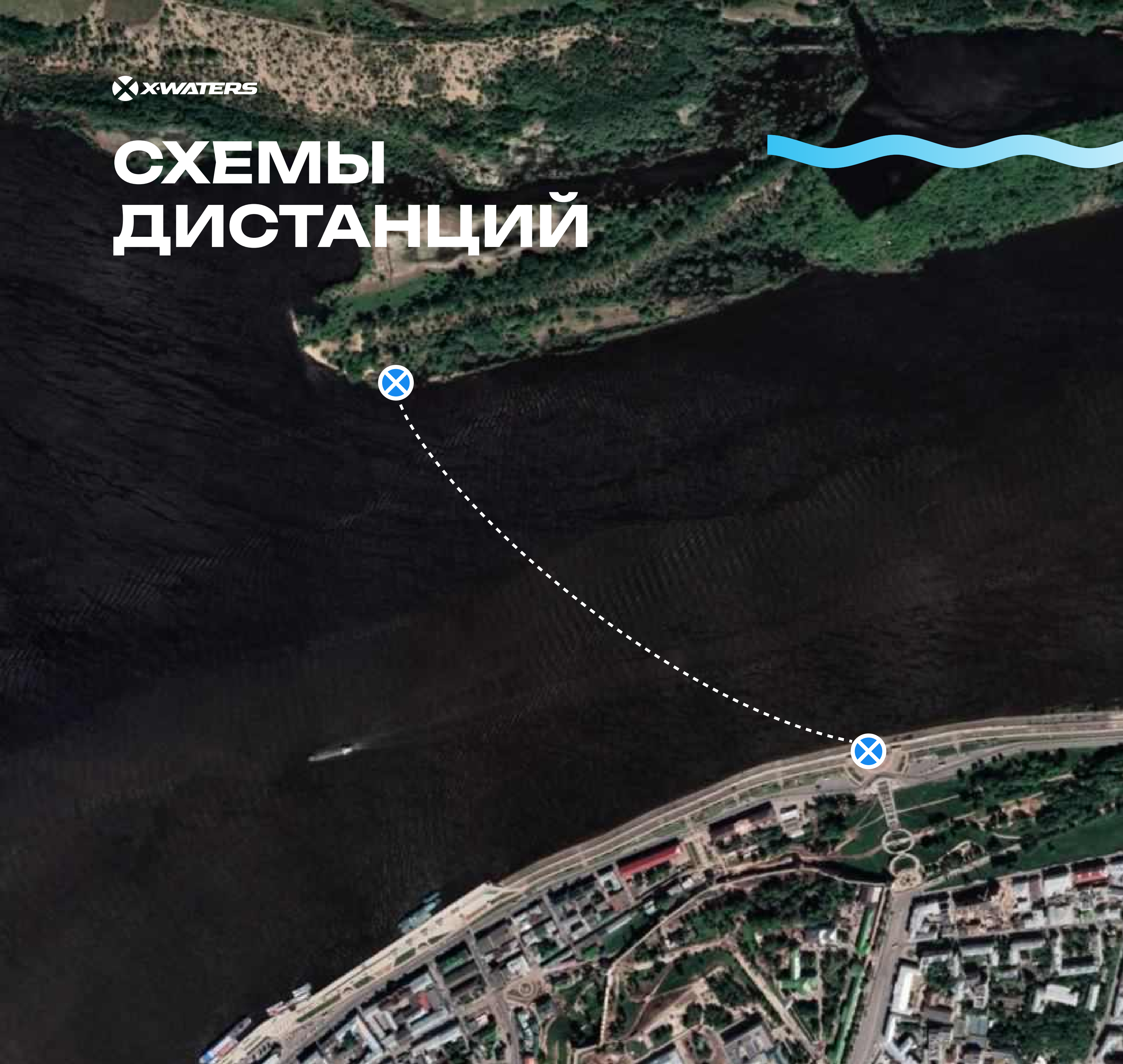
7%

на бронирование
отелей



XWATERS7

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



1 KM

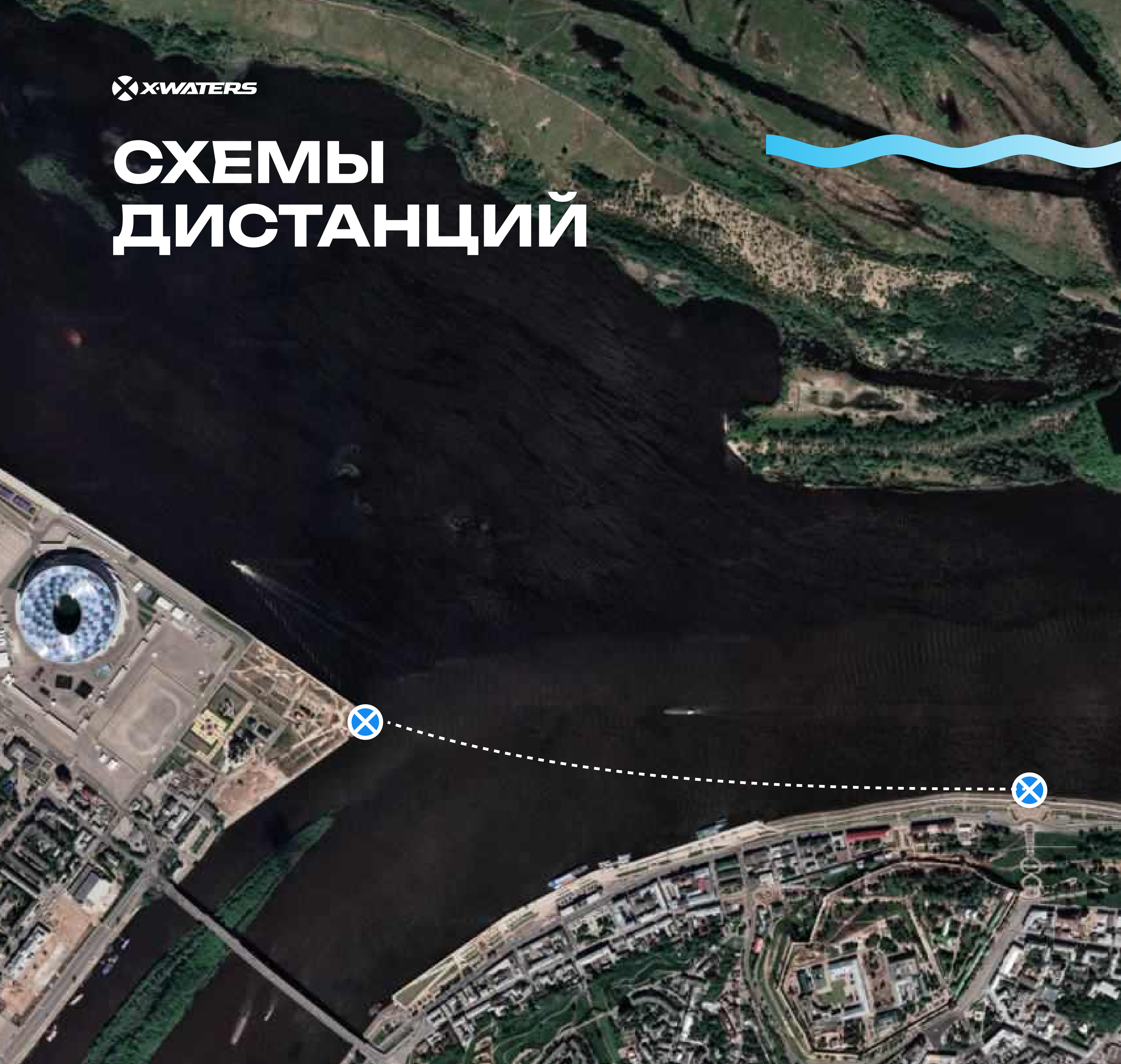
Старт с песчаного пляжа на полуострове Мочальный. Вид на центр города, Кремль и Чкаловскую лестницу.

Заброска на старт автобусами.
Финиш в прямой видимости.

На всем протяжении дистанции есть ощутимое 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.

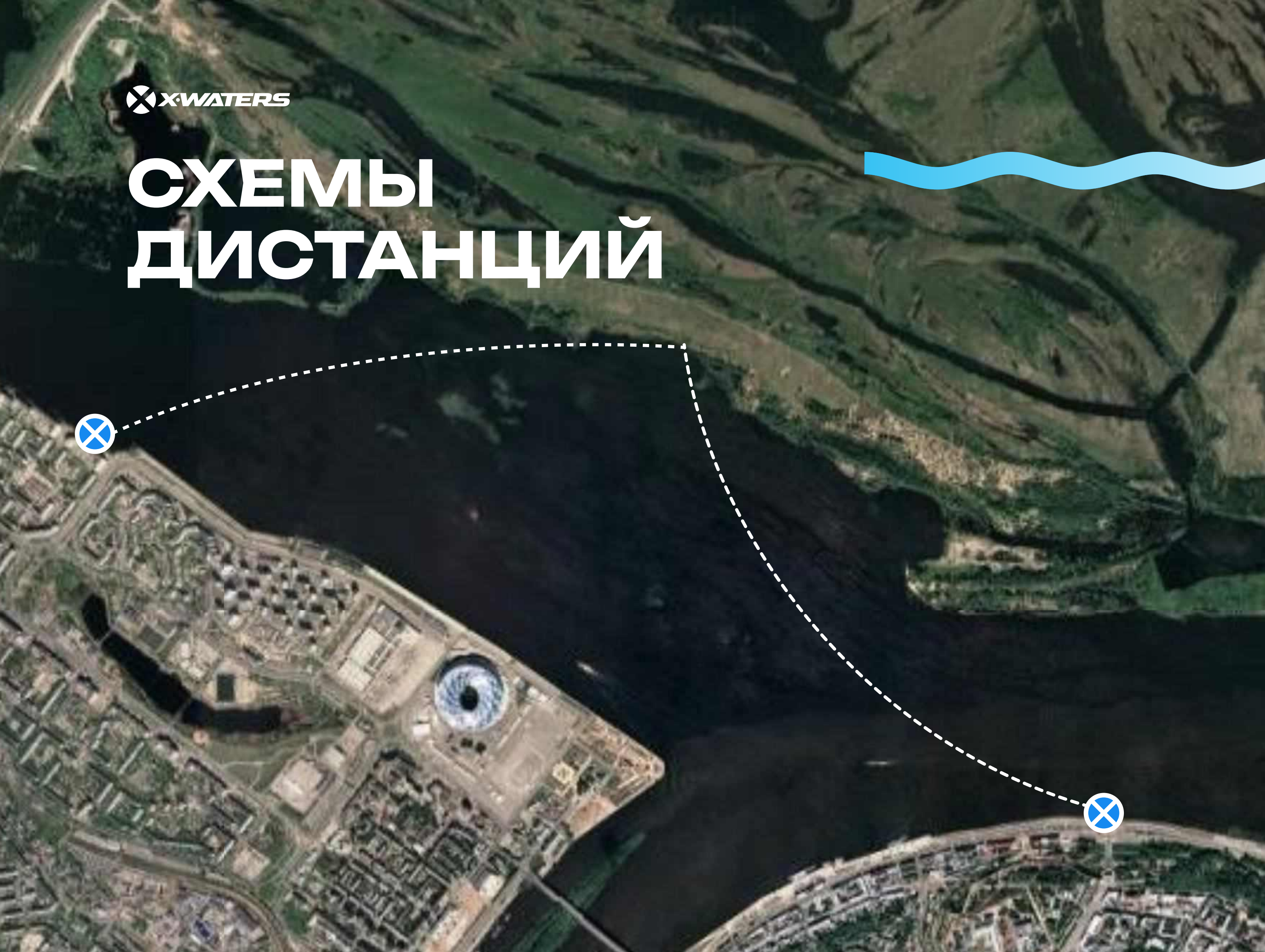
Вид на собор Александра Невского и стадион «Нижний Новгород». Заброска на старт автобусами.

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.

РУССКИЙ ПРОДУКТ
Геркулес &



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP



Овсянки много,
Геркулес — один!



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP



СУПЕРСУП
СУПЕРСИЛА

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЗАПЛЫВ КОМФОРТНЫМ



- Приезжайте в стартовый городок заранее, не опаздывайте.
- Отдохните накануне старта, не переедайте, 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.

**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 25-26 июля:**

**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.

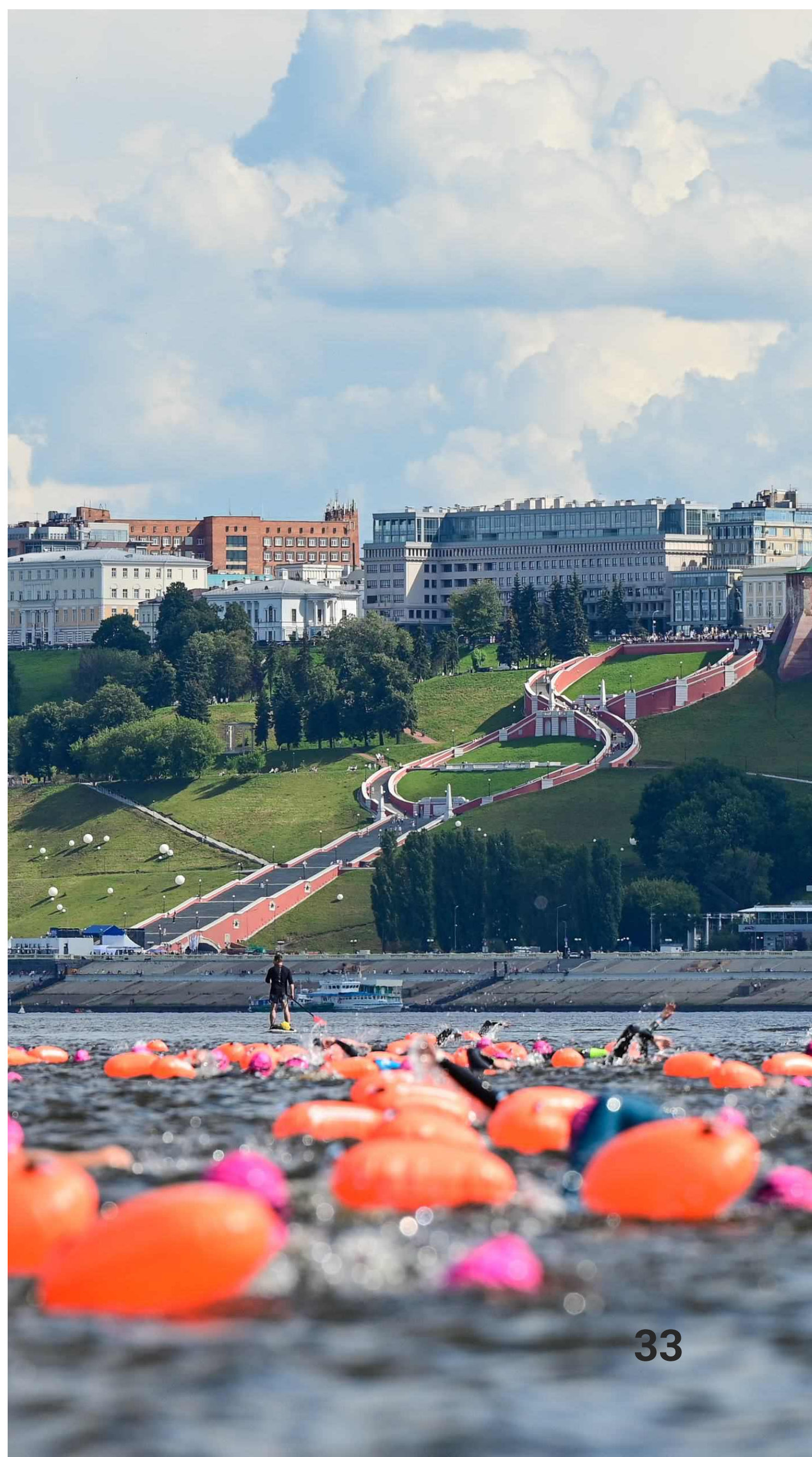
**Предположительная
температура воды:**

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.



ПРОТЕИНОВЫЕ СНЕКИ BITE

полезный перекус
и здоровая альтернатива
вредным десертам

take a **Bite**® × **X·WATERS**®



360 COLLAGEN

- твоя формула выносливости и поддержки!
Плыви до конца, сохраняя силы!

- поддержка суставов, связок и мышц
- пептидный коллаген+ гиалуроновая кислота
- быстрое восстановление после заплывов

Для тех, кто побеждает - на воде и вне её!

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
1965 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, 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.



ТРЕКЕР WHOOP ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИТНЕСА

Датчики температуры и пульса

Давление

Умный ИИ-ассистент

HRV

ЭКГ

VO₂ Max

Восстановление после тренировок

Анализ сна и стресса



whoopstore.ru

8 499 653 51 21



ДОДО ПИЦЦА

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 яркой лодкой, наполненной льдом и домашними лимонадами. Сыграйте мини-игру с пиратом-аниматором и получите напиток в подарок!

Неприменно посетите креативную фотозону с большим спасательным кругом и сомами - неформальным символом X-WATERS Volga.

Для маленьких болельщиков "Самурай" подготовил специальную программу: цветные шары, детский мастер-класс по приготовлению ролла с курицей, игровую зону, где каждый победитель получает бесплатное домашнее мороженое!

218-88-88

SAMURAI.RU

САМУРАЙ

нет цели - есть только путь

218-88-88

SAMURAI.RU

ВСТРЕЧАЕМСЯ 26 ИЮЛЯ У КАТЕРА "ГЕРОЙ":



Капитан лодки "Самурай" будет дарить домашний лимонад за прохождение мини-игры

Угостим порцией wok-риса с курицей участников заплыва 5 км



Проведём детский мастер-класс по приготовлению ролла с курицей



Игровая зона у шатра "Самурай", победители получают бесплатное мороженое



Яркая фотозона "Самурай" и воздушные шары для фестивального настроения

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: 26 июля с 19:00 до 23:00
закрытое мероприятие

с 23:00 до 03:00
двери открыты для всех

**Локация: «Ребра Крафт»,
Городецкий переулок, 6**

Стоимость: 990 р

**Как купить: доп.опция к заплыву
в вашем личном кабинете. После закрытия
продаж на сайте можно будет приобрести
билет на входе.**

В программе диджей-сеты, интерактивы с ведущим, бирпонг, много общения и обмен невероятными эмоциями от заплыва с единомышленниками! Собираемся в обновленном культовом пространстве Нижнего Новгорода и отрываемся на всю катушку!



Иннопрактика

ПРЕМЬЕРА ГОДА
ИЮНЬ-СЕНТЯБРЬ

СНЫ ПУШКИНА

ЦИРК. ТЕАТР. ЧУДЕСА.

УСЗ «ДРУЖБА», ЛУЖНИКИ
PUSHKIN.SHOW

НОВЫЙ
РУССКИЙ
ЦИРК

0+



ДАВАЙТЕ С НАМИ НА ЭКСКУРСИЮ!



В пятницу, 25 июля за день до старта, для участников, а также для всех гостей заплыва мы организуем часовую речную экскурсию:

- пройдем по маршруту всех дистанций
- познакомимся с историей города и акватории
- полюбуемся знаменитой нижегородской Стрелкой и шикарной панорамой города с воды

Три рейса, доступных для бронирования:

16:30 - 18:00
18:15 - 19:30
19:45 - 21:00

Приобрести билеты на экскурсию можно на сайте, в разделе регистрации - доп. опции. А если вы уже зарегистрированы на старт, то откройте доп.опции в вашем личном кабинете, выбрав заплыв X-WATERS Volga!

Отправление теплохода - с 4 причала на Нижне-Волжской набережной. После закрытия возможности приобрести экскурсию на сайте, вы сможете оплатить билеты на месте при посадке.

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
Стоимость билета: от 300 р

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: 120 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
Солонина**

PR | Media



**Алла
Богдалова**

X-WATERS Shop
SMM



**Наталия
Рыбкина**

X-WATERS Shop



**Светлана
Пащенко**

Экспо | Партнёры |
Клубы

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



**Мария
Симусева**

Корпоративные
команды



**Елена
Канаева**

Маркетинг |
Продуктовый
портфель



**Андрей
Кумейко**

Волонтерское
объединение



**Александр
Козинец**

Франчайзи |
финансы



**Наталья
Чумакова**

Бухгалтерия



**Алексей
Помазов**

Проектный офис

ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



МИНИСТЕРСТВО
СПОРТА
НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ

**MAD
WAVE**



ФВВСП



ПУШКИНСКИЙ



WKS



САМУРАЙ



WILLPOWER™



ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



MERCURE
HOTEL
NIZHNY NOVGOROD
CENTER



CoreSculpt



WHOOPOSTORE



СНЫ
ПУШКИНА
ЦИРК. ТЕАТР. ЧУДЕСА.

#Muscle-Bar.ru
сеть магазинов спортивного питания

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ | КЛУБЫ



ВЫБЕРИ СВОЙ ЧЕЛЛЕНДЖ НА X-WATERS.COM!



X-WATERS
Bannoye
1-2 августа 2025

X-WATERS
Issyk-Kul
29-30 августа 2025

X-WATERS
Yenisei
2 августа 2025

X-WATERS
Vladivostok
13-14 сентября 2025

X-WATERS
Arctic
9-10 августа 2025

X-WATERS
Kaliningrad
14 сентября 2025

X-WATERS
Kazakhstan
9-10 августа 2025

X-WATERS
Обними Россию
14 сентября 2025

X-WATERS
Moscow Ruza
15-16 августа 2025

X-WATERS
Slovenia
13-14 сентября 2025

X-WATERS
Samara 181 км
19-24 августа 2025

X-WATERS
Nuclear
19-20 сентября 2025

X-WATERS
Saint Petersburg
22-23 августа 2025

X-WATERS
Montenegro
27-28 октября 2025



Переплыви полярный Енисей!

2 августа 2025

100 м, 500 м, 3 км, 12 км

x-waters.com

welcome@x-waters.com





Сумасшедший заплыв на краю земли!

9-10 августа 2025

1 км, 1 арктическая миля

x-waters.com

welcome@x-waters.com





Проплыви там, где начинается Тихий океан!

13-14 сентября
2025

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

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

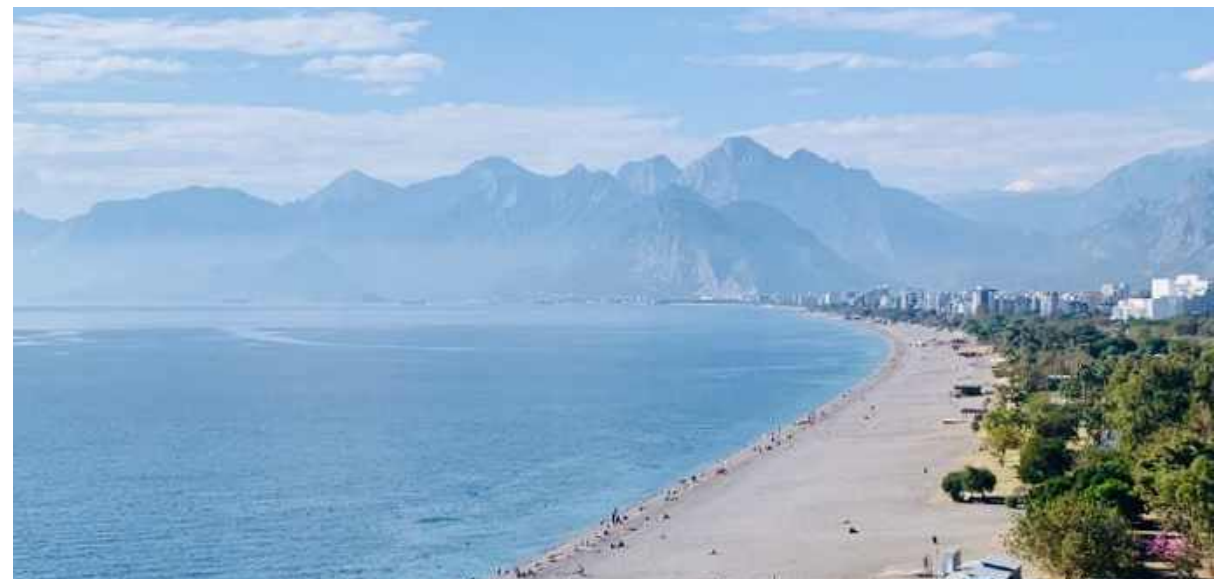


ГОТОВЬСЯ ЗАРАНЕЕ! ЗАПЛЫВЫ НА 2026 ГОД!



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 Kaluga 2026

Дата: 7-9 августа
Регистрация



X·WATERS®
WORLD
CHAMPIONSHIP

X-WATERS.COM

welcome@x-waters.com

