



Буклет участника

Самый длинный заплыв в России!

13 - 19 августа 2024 | г. Самара, река Волга



x-waters.com

samara@x-waters.com



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 заплыва

13 августа

Время	Событие	Место действия
18:00	Выдача стартовых пакетов Брифинг <small>присутствие всех участников обязательно!</small>	Samara Gastro Лесная улица, 23к2

14 августа

6:30	Сбор участников. Передача походных вещей в грузовое авто на берегу. Эти вещи вы сможете забрать только вечером на финише	Парковка КРК КИНАП
7:00	Отправление катера с участниками на правый берег Волги к месту старта. Знакомство с каякерами и капитанами. Предстартовый брифинг	Турбаза ЛАДЬЯ
8:00	СТАРТ. Дистанция первого дня 34 км	Турбаза ЛАДЬЯ
16:00 - 21:00	Финиш на первом этапе дистанции. Ужин. Ночь в палаточном лагере или гостинице	Село Винновка, Самарская область

15 августа

6:30 - 7:45	Подъем, завтрак Предстартовый брифинг	Село Винновка, Самарская область
8:00	СТАРТ. Дистанция второго дня 42 км	Село Винновка, Самарская область
16:00 - 21:00	Финиш на первом этапе дистанции.	Село Переволоки Самарская область
16:00 - 21:00	Трансфер участников к палаточному лагерю на микроавтобусе	Спортивный лагерь "Металлург"
18:00 - 21:00	Ужин. Баня, костер и отбой	Спортивный лагерь "Металлург"

Программа заплыв

Время

Событие

Место действия

16 августа

8:00 - 9:45

Подъем, завтрак
Предстартовый брифинг

Спортивный лагерь
“Металлург”

10:00

СТАРТ. Дистанция третьего дня 10,5 км

Спортивный лагерь
“Металлург”

14:00 - 17:00

Финиш на первом этапе дистанции.

Богатырская слобода
Жигулевский заповедник

18:00 - 21:00

Костер, гитара, знакомство. Ужин. Отбой

Богатырская слобода
Жигулевский заповедник

17 августа

6:30 - 7:30

Подъем, завтрак
Предстартовый брифинг

Богатырская слобода
Жигулевский заповедник

8:00

Трансфер участников на автобусах до места
старта в г. Жигулевск

Богатырская слобода
Жигулевский заповедник

9:00

СТАРТ. Дистанция четвертого
дня 33,5 км

Жигулевск

18:00 - 21:00

Финиш на четвертом этапе. Костер, гитара.
Ужин. Отбой

Село Ширяево

Программа заплыва

Время

Событие

Место действия

18 августа

6:30 - 7:30

Подъем, завтрак
Предстартовый брифинг

Село Ширяево

8:00

СТАРТ. Дистанция пятого дня 30 км

Село Ширяево

18:00 - 22:00

Финиш заплыва!

Турбаза ЛАДЬЯ

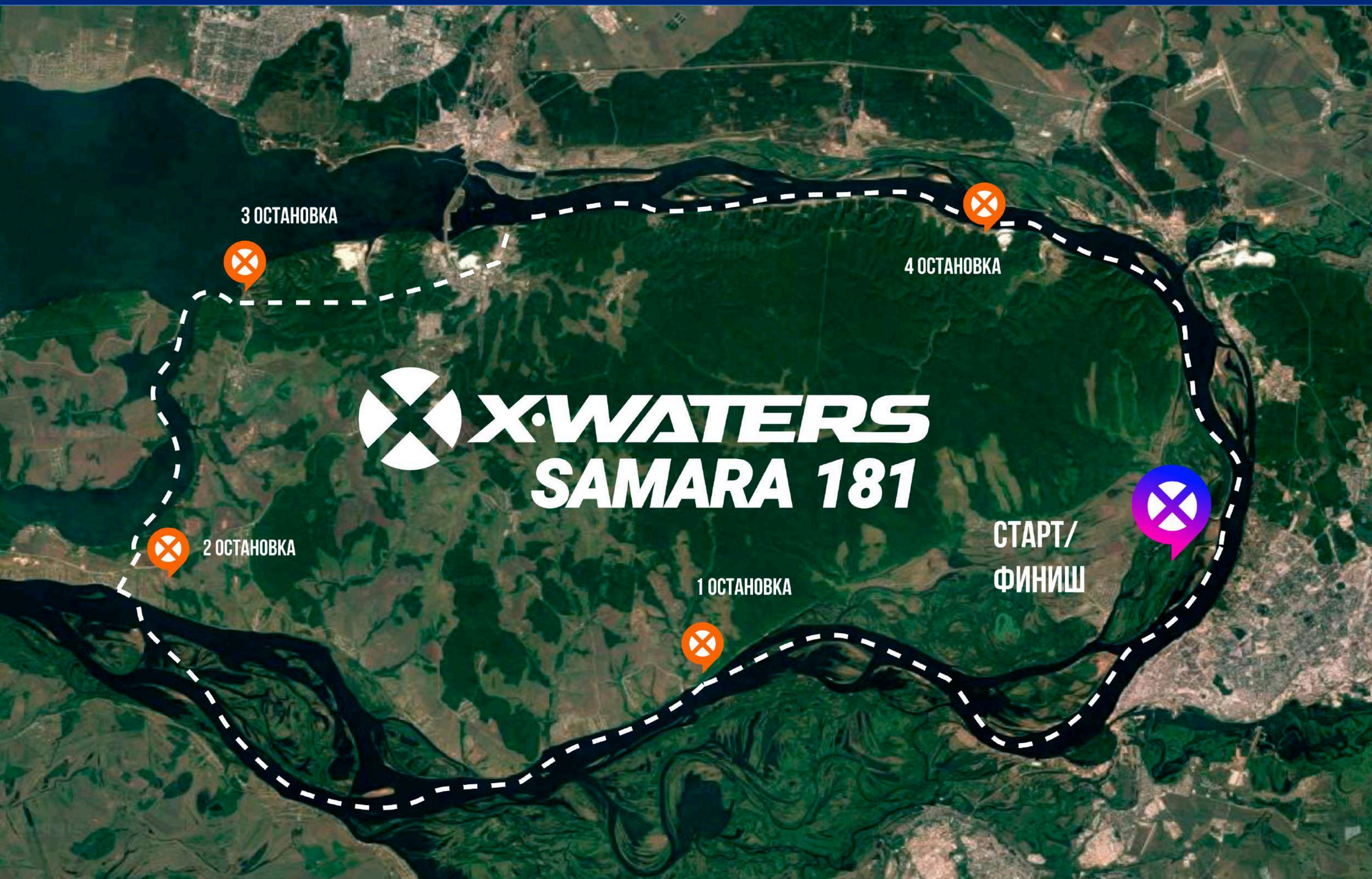
19 августа

10:00

Завтрак чемпионов!
Отмечаем вашу победу!

[Фудхолл Picture's](#)
[Лесная улица 23, к5](#)

Схемы дистанций



Ориентиры и основные правила будут
озвучены на брифинге 13 августа

ПРОТЕИНОВЫЕ СНЕКИ ВИТЕ

ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

И ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

ВРЕДНЫМ ДЕСЕРТАМ

take a Bite



X-WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP



Овсянки много,
Геркулес — один!



Основные правила заплыва

Получение стартового пакета

Для получения стартового пакета подготовьте:

- 1 Паспорт или заменяющий его документ.
- 2 **ОРИГИНАЛ** медицинской справки с допуском к участию в заплывах на открытой воде на дистанцию, не менее 45 км для соло/дуэта и 10 км для эстафеты, выданную не более 6 месяцев назад (на момент финиша). 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 от 200 000 рублей.
- 4 Заполненное и подписанное заявление об участии в заплыве. Заявление находится в Приложении 1
- 5 Результаты анализов для солистов и дуэта: общий и биохимический анализ крови, кардиограмма.
Опционально: тестирование на газоанализаторе
- 6 Допуск к заплыву для соло и дуэта

Стартовые пакеты выдаются только участнику лично.

Страховку, допуск к дистанции и анализы лучше прислать **ОДНИМ письмом на почту samara@x-waters.com заранее.
Тема письма: **ВАШЕ ФИО****

ЛОВИТЕ ШАНСЫ



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 счастливчика 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

Основные правила заплыва

Получение стартового пакета

Что в пакете:

В стартовый пакет входят:

- индивидуальная плавательная шапочка;
- информационные материалы;
- подарки от нас и наших партнеров.

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



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



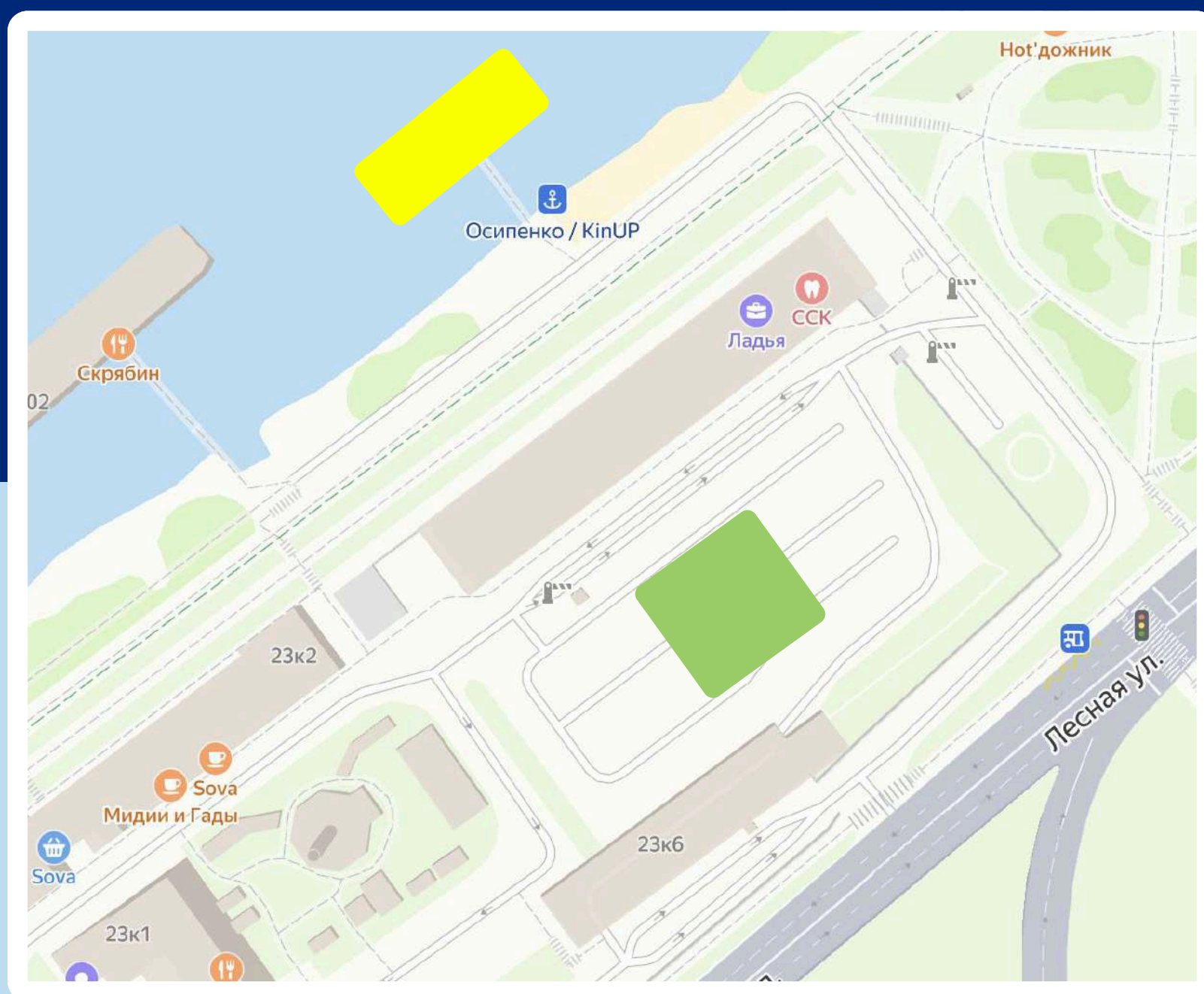
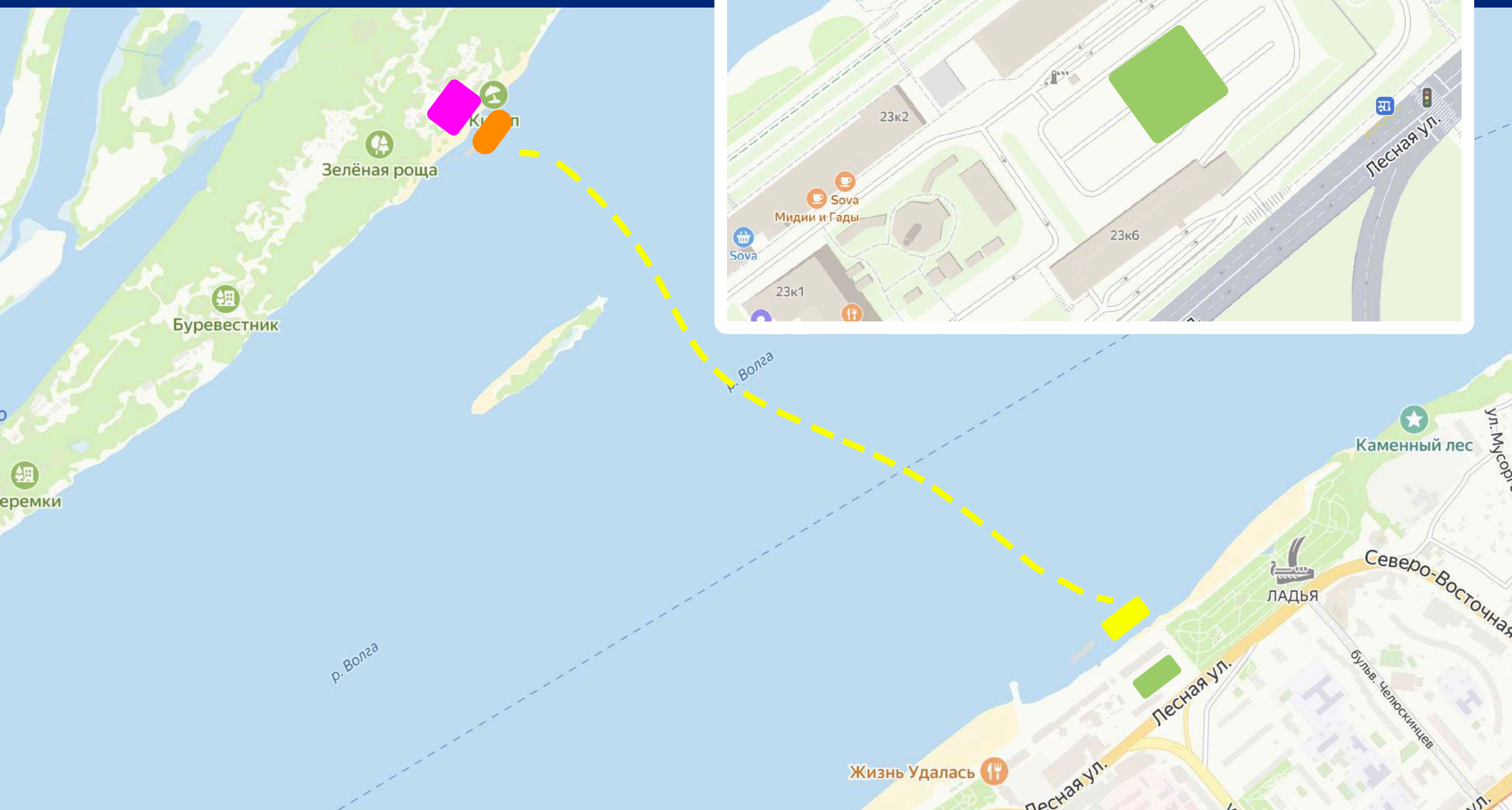
Стартовый городок


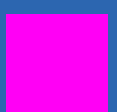


Мы встречаемся на парковке КРК КИНАП

Здесь вы отдадите все свои личные и походные вещи в грузовую машину. После этого на пристани вас будет ждать корабль, который переправит вас на правый берег Волги в стартовый городок на турбазе Ладья.

Координаты GPS: 53.213862, 50.127815

[Точка на Яндекс.Карте](#)



-  Место встречи и сдачи вещей
-  Стартовый городок
-  Отправление корабля
-  Финишная арка

Основные правила заплыва

Для солистов

- Ваш главный друг на заплыве каякер, будьте к нему дружелюбны, ведь только он будет отвечать за вашу еду :D
- Каякер - это наша связь с вами, поэтому вы должны неукоснительно слушаться его указаний от организаторов об изменении маршрута, остановках и тп.
- Во время питания вы можете опираться на каяк и отдыхать.
- Мы не ограничиваем количество выходов на берег. Пожалуйста будьте осторожными и одевайте сланцы. При любой вашей остановке каякер сообщит о ней организатором, это никак не повлияет на ваши баллы.
- НИКОМУ из пловцов нельзя пересекать фарватер. За пересечение фарватера начисляется 0 баллов за день
- Нельзя отплывать от каяка более чем на 10 м
- Также важно держаться недалеко от берега
- Если вы будете плыть в темное время суток, расстояние от каяка не более 5 метров
- На заплыве действует бальная система по количеству участников. За каждый день начисляются баллы согласно очередности финиша
- На все время заплыва действует СУХОЙ ЗАКОН

Основные правила заплыва

Для эстафеты / дуэта

- Ваш главный друг на заплыве капитан на яле или лодке
- Мы не регламентируем количество смен между участниками. Единственное правило: минимальное время на каждого участника 30 / 60 минут каждый день
- О смене участника вы должны заблаговременно предупредить капитана, чтобы он подготовил судно к смене участников
- В обязанности эстафетной команды входит: гребля (15 минут на старте, 30 минут по дистанции, финиш каждого дня на веслах), ведение бортового журнала (время смены каждого участника)
- Пловцы не должны отплывать от лодки более чем на 10 метров
- Мы не ограничиваем количество выходов на берег. Пожалуйста будьте осторожными и одевайте сланцы. При любой вашей остановке капитан сообщит о ней организатором, это никак не повлияет на ваши баллы.
- НИКОМУ из пловцов нельзя пересекать фарватер. За пересечение фарватера начисляется 0 баллов за день
- Нельзя отплывать от лодки более чем на 10 м
- Также важно держаться недалеко от берега
- Если вы будете плыть в темное время суток, расстояние от лодки не более 5 метров
- На заплыве действует бальная система по количеству участников. За каждый день начисляются баллы согласно очередности финиша
- Передача эстафеты происходит только в воде по средством хлопка рук
- На все время заплыва действует СУХОЙ ЗАКОН



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP



СУПЕРСУП
СУПЕРСИЛА



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP

#МЫ_НАСТОЯЩИЕ



Основные правила заплыва

Брифинг перед заплывом

Каждый день за 15 минут до старта около арки.

Присутствие на брифинге обязательно!

Экипировка

Использование гидрокостюмов обязательно на всех дистанциях по положению.

- при температуре воды ниже 18 градусов - возможны изменения дистанций вплоть до отмены;

Индивидуальные особенности по использованию гидрокостюма по согласованию с организаторами.

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

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.

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.

Основные правила заплыва

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.

Основные правила заплыва

Контрольное время

1 день - 11 часов

2 день - 13 часов

3 день - 5 часов

4 день - 11 часов

5 день - 10 часов

По истечении контрольного лимита времени спортсмены, не завершившие заплыв, будут 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.

Сход с дистанции

- В случае, если вы решили прервать соревнование, обязательно проинформируйте об этом каякеров или капитанов. Заплыв сложный, берегите свои силы.
- Медицинский персонал, спасатели 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.

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.

Основные правила заплыва

Безопасность

Пункт оказания медицинской помощи будет расположен в каждом месте стоянки. 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 **НЕОБХОДИМАЯ МЕРА ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**.



Погода

Прогнозируемая погода на с 14 по 18 августа:

Температура воздуха днем +25-29 °С

Прогноз обещает солнце с переменной облачностью, возможны дожди. Вечером может быть ветрено и прохладно, поэтому захватите легкую куртку и теплые носки.

Предположительная температура воды: 20-21 °С

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. Часть трассы будет без течения - 3 день, 10,5 км



Лагерь

Мы предоставляем место под палатку на каждом этапе заплыва. Если у вас нет возможности привести свою палатку и походные принадлежности, вы можете взять их в аренду.

tur-prokat.ru

Важно, в прокате нужно оставить в залог паспорт или сумму равную стоимости экипировки, не забудьте об этом. Также некоторые позиции есть всего в нескольких экземплярах, поэтому лучше забронировать что-то заранее.

В лагере будут розетки для зарядки гаджетов

Ваши палатки по возможности и времени будут собирать и разбирать волонтеры.

ЧЕК-ЛИСТ ВЕЩЕЙ

- Гидрокостюм/сланцы/очки (лучше взять 2 пары запасных, гидрокостюм лучше брать под холодную воду)
- 2 комплекта теплых вещей, термобельё, шапка и сменную тёплую обувь (вечером у воды в лагере может быть холодно)
- Комплект непромокаемых и тёплых вещей (ветровки, дождевики и тп)
- Спальник
- Палатка
- Туристический коврик или матрас
- Предметы личной гигиены
- Полотенце x 2
- Полотенце или простынь для массажа
- Посуда для личного пользования (кружки/чашки/ложки/вилки, термос)
- Средство от комаров
- Средство от загара
- Гигиеническая помада!
- Портативная зарядка
- Лекарства/Витамины/БАДы
- Гермомешок для всех личных вещей

Транспортировка вещей

14 августа - вы должны будете сдать все личные вещи перед стартом на парковке ТРК КИНАП. Вещи должны быть компактно упакованы в гермомешки. И **ПРОМАРКИРОВАННЫ**: отдельно палатка, отдельно гермомешок (до 20 кг).

Минимальное кол-во вещей вы сможете взять с собой в лодку/отдать каякеру. Здесь может быть еда, термос, сланцы, теплая одежда, дождевики, запасные аксессуары для заплыва (очки, гидрокостюм и тп.).

Ежедневно вы будете собирать все ваши вещи и оставлять их рядом грузовой машиной. После старта все ваши вещи (+ палатку) будут собирать волонтеры и отправлять на транспорте на следующее место остановки.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ берите с собой на старт: драгоценности, не водостойкие часы, сумочки Birkin, лабутены и другие вещи, которые только будут занимать место. Всю технику лучше упаковать в гермомешки.

ЛЕЧИМ ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ БЕЗ ОПЕРАЦИИ!

Направления

- Неврология
- Ортопедия
- Травматология
- Физиотерапия
- Реабилитация
- Массаж
- Анализы



Подпишись и получи купон на прием к врачу

+7 846 203 38 38 dr-ost.ru



Питание

На заплыве вас будет ждать полноценный походный завтрак и ужин. Калораж и рацион исходя из вашей ежедневной нагрузки. На завтрак вас будут ждать овсяная каша, бутерброды, яйца, сладости. На ужин суп, крупа или макароны с курицей, тушенкой, также плов и тушеные овощи с картошкой, салаты.

На перекус с собой: бутерброды и гели.

ОБЯЗАТЕЛЬНО возьмите с собой термос или контейнеры, чтобы брать на дистанцию горячий чай.

Если у вас есть особенности в питании (вегетарианство, непереносимость лактозы и тп.) напишите нам об этом заранее и предусмотреть перечень продуктов, которые вы привезете с собой. Вегетарианское питание будет, если заранее нам сообщить об этом.

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

Питание

Питьевая вода будет на всех остановках, здесь же вы сможете набрать ее с собой на дистанцию. Всю вашу еду на время плавательной дистанции вы:

- 1) Берете с собой на лодку для эстафетных команд.
- 2) Отдаете каякеру. С учетом веса и вместимости каяка.



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.

После заплыва

Получите медаль участника сразу после пересечения финишной черты!

Сдайте индивидуальный буй организаторам на финише. Особому награждению подлежат участники первой финишировавшей команды, 3 победителя в абсолютном зачёте на дистанции соло и дуэта.

Победители абсолютного зачета в возрастных группах не награждаются.

На заплыве будут работать фотографы: улыбайтесь им на всем протяжении маршрута! Фотографии будут выложены в социальных сетях X-WATERS.

Так как наш заплыв закончится достаточно поздно, мы будем ждать вас на завтраке чемпионов 19 августа в 10:00!

**Адрес: Фудхолл Picture's
Лесная улица 23, к5**





X-WATERS Shop



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

#xwaters_shop



x-waters.com

Организационный комитет



**Картаев
Николай**

Вдохновитель и директор
X-WATERS Samara 181



**Забаровская
Юлия**

Организатор
X-WATERS Samara 181



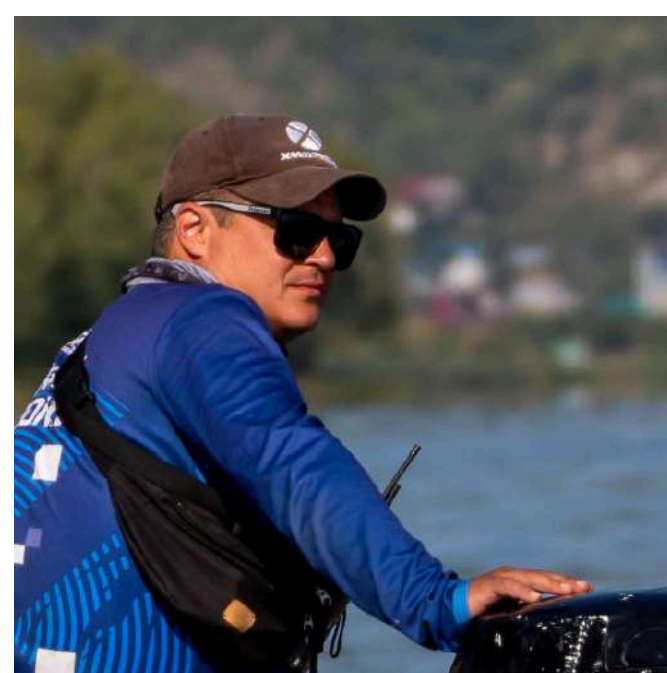
**Картаева
Лариса**

Лагерь и питание
X-WATERS Samara 181



**Ушаков
Александр**

Безопасность и
сопровождение
пловцов на воде



**Воронин
Сергей**

Безопасность и
сопровождение
пловцов на воде

Организационный комитет



**Александр
Базанов**

Вдохновитель
X-WATERS



**Марат
Богдалов**

Директор стартов
X-WATERS



**Сергей
Рыбкин**

Web | Дизайн



**Александр
Козинец**

Франчайзи | финансы



**Ольга
Базанова**

Регистрация и
выдача стартовых
пакетов



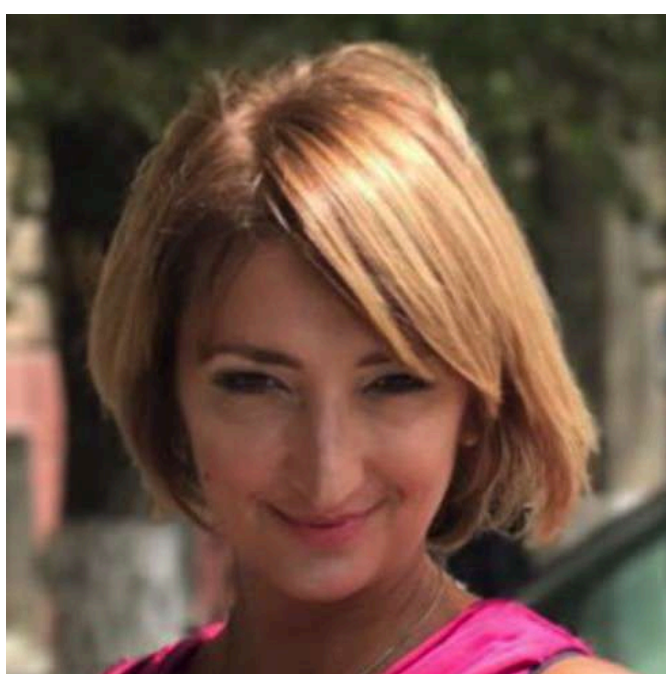
**Лилия
Богдалова**

PR | Media



**Алла
Богдалова**

X-WATERS Shop | SMM



**Светлана
Пащенко**

Партнёры |
Корпоративные
команды | Клубы



**Алексей
Помазов**

Проектный офис

Партнеры

**MAD
WAVE**



GEL4U

take a
Bite



ЛДВ
ПСИХ
ПЛАВ

I ♡
SWIMMING



X·WATERS
WORLD CHAMPIONSHIP

2024

10.08.2024

X-WATERS Imandra

17.08.2024

X-WATERS Moscow Ruza

14.08 - 18.08.2024

X-WATERS Samara 181

23.08 - 24.08.2024

X-WATERS Saint Petersburg

06.09 - 08.09.2024

X-WATERS Wörthersee Swim

14.09 -15.09.2024

X-WATERS Vladivostok

15.09.2024

X-WATERS Обними Россию

15.09.2024

X-WATERS Kaliningrad

27.09 - 28.09.2024

X-WATERS Nuclear

28.09 -29.09.2024

X-WATERS Slovenia

11.10 -13.10.2024

X-WATERS Malta

14.06 - 15.06.2025

X-WATERS Moscow Istra

21.06.2025

X-WATERS Murom

5.07 - 6.07.2025

X-WATERS Seliger

11.07 - 13.07.2025

X-WATERS Ural

25.07 - 26.07.2025

X-WATERS Volga

9.08 -10.08.2025

X-WATERS Arctic 2025

X-WATERS Belgrade 2025

X-WATERS Montenegro 2025



X·WATERS[®]
WORLD
CHAMPIONSHIP

X-WATERS.com

welcome@x-waters.com

