

X·WATERS

NUCLEAR

<https://x-waters.com/>

БУКЛЕТ УЧАСТНИКА

САМАЯ ЖАРКАЯ ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ!

27 сентября - 28 сентября | Десногорск
2024

#xwaters #xwaters_nuclear



x-waters.com

welcome@x-waters.com

СОДЕРЖАНИЕ

Расписание X-WATERS Nuclear 2024	6
Стартовый городок	10
Выдача стартовых пакетов	13
Основные правила заплыва	16
Схемы дистанций	22
Безопасность	25
После заплыва	27
Погода	28
Это надо увидеть!	29
Организационный комитет	31
Партнеры мероприятия	32



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ! ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФОТОГРАФИРОВАТЬ САЭС БЛИЖЕ 500 МЕТРОВ ЗАПРЕЩЕНО, ЭТО ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ.



NUCLEAR HEAT

ВОЛШЕБНЫЙ АТОМ

Привет, X-Swimmers!

Подходит к концу сентябрь, а значит - самое время перебираться на водоемы потеплее, например, в наш любимый Десногорск. Как известно, технология достаточно высокого уровня неотличима от магии. Вот и для меня Десногорское водохранилище остается чем то вроде чуда - каким образом они там нагревают большущий водоем до тропических температур? Умом понимаю, но всякий раз удивляюсь, когда захожу по ледяному песку в теплую воду. Низкий поклон Кириллу и его команде за то что делают это маленькое чудо возможным для всех нас. В этом году мы ожидаем на X-WATERS Nuclear 700+ участников, старт растёт и Десногорск уже с трудом его вмещает, но то дело времени - мероприятия не остаются незамеченными, строятся гостиницы, развивается инфраструктура. Приятно видеть, что и мы с вами положительно влияем на жизнь целого города. Пока же старт остается более-менее камерным (по нашим масштабам), а город более-менее тихим - это особое удовольствие, которое нельзя пропускать!

Желаю вам отлично кайфануть на Нуклеаре, светиться только от счастья и излучать только радость!

Легкой вам атомной воды!

Александр Базанов,
вдохновитель X-WATERS





X-WATERS NUCLEAR!

Привет, X-Swimmers!

Закрытие сезона X-WATERS, теплая вода, горячая встреча и яркие краски золотой осени, отражающиеся в серебряном зеркале водохранилища, ждут тебя в Десногорске! Проплыть на открытой воде в конце сентября, закрыть сезон с друзьями, заработать решающие баллы и ворваться в TOP 100 X-WATERS WORLD Championship - все это X-WATERS Nuclear! Уже четвертый год подряд наша команда будет рада встретить любителей открытой воды и сделать заплыв яркой изюминкой в завершении сезона. Вместе мы улыбались лучам солнца, пробивающимся сквозь туман на первом старте, боролись с дождем и ветром на втором, находили выход из казалось бы безнадежной ситуации на третьем. Что нас ждет в этот раз? Узнаем вместе! Большое разнообразие дистанций на любой вкус - от 200 м до 10 км! А в этом сезоне ещё и 500 метров. Насладиться живописными видами с воды на атомную станцию или поймать течение и прочувствовать на себе всю его мощь, побороться в спринтерской гонке или грамотно разложить силы на марафонской дистанции? Выбор за вами! Мучает вопрос, с кем оставить детей? Приезжайте вместе! У нас есть, что посмотреть: музей под открытым небом, часовня с купелью в глухом уголке леса, музей - усадьба Глинки, Храм в центре города и многое другое. А если ваши дети также влюблены в плавание, для них у нас тоже найдутся дистанции и призы! Золотая осень X-WATERS Nuclear! Если вы откладывали заплыв в Десногорске на завтра, то оно уже наступило. Не упустите свой шанс переплыть атомное море осенью!

Директор старта

Сеньшинов Кирилл,

X-WATERS Nuclear





Компания **MAD WAVE** много лет работает над созданием линейки товаров для триатлона, swimрана 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](https://madwave.ru)

РАСПИСАНИЕ X-WATERS NUCLEAR 2024

* В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
-------	---------	----------------

27 СЕНТЯБРЯ

15:00	Выдача стартовых пакетов.	АтомПарк
-------	---------------------------	----------

18:00	Секреты Чемпиона. Встреча с Николаем Скворцовым, рекордсменом России, Европы, Мира по плаванию.	ЯхтКлуб
-------	---	---------

20:00	Окончание выдачи стартовых пакетов.	АтомПарк
-------	-------------------------------------	----------

28 СЕНТЯБРЯ

08:00	Выдача стартовых пакетов	АтомПарк
-------	--------------------------	----------

08:55	Сбор участников	Стартовый лагерь
-------	-----------------	------------------

09:00	Торжественное открытие	Стартовый лагерь
-------	------------------------	------------------



РАСПИСАНИЕ X-WATERS NUCLEAR 2024

* В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
09:15	Брифинг 500 м	Стартовый лагерь
09:30	Старт 500 м	Стартовый лагерь
09:45	Отъезд автобусов на место старта дистанции 10 км	Стартовый лагерь
09:45	Награждение 500 м	Стартовый лагерь
10:10	Отъезд автобусов на место старта 1 мили	Стартовый лагерь
10:15	Брифинг для участников дистанции 10 км	Трояновский сброс
10.20	Самотрансфер на 1 км из стартового лагеря	Стартовый лагерь
10:30	Старт дистанции 10 км	Трояновский сброс

РАСПИСАНИЕ X-WATERS NUCLEAR 2024

* В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
10:30	Брифинг для участников дистанции 1 км	АтомПарк
10:45	Старт дистанции 1 км	АтомПарк
10:55	Брифинг для участников дистанции 1 миля	Атомный мост
11:10	Старт дистанции 1 миля	Атомный мост
12:00	ОКОНЧАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	АтомПарк
12:10	Брифинг для участников дистанции X-KIDS 200	Стартовый лагерь
12:15	Старт X-KIDS 200	Стартовый лагерь
12:30	Награждение 1 км и X-KIDS	Стартовый лагерь

РАСПИСАНИЕ X-WATERS NUCLEAR 2024

* В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ.

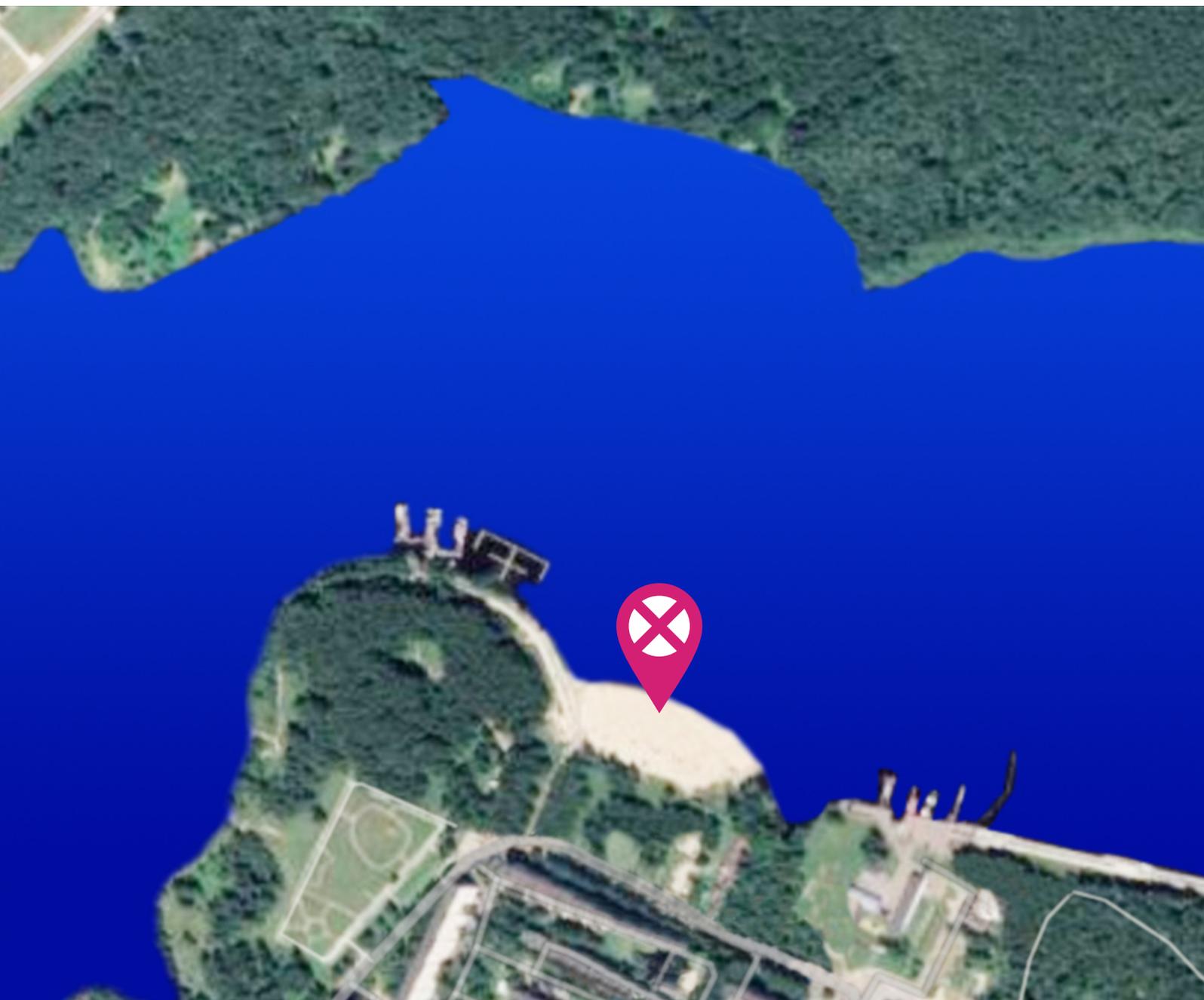
ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
12:50	Отъезд автобусов на место старта 5 км	Стартовый лагерь
13:15	Брифинг для участников дистанции 5 км	Пляж «Кукуевка»
13:30	Старт дистанции 5 км	Пляж «Кукуевка»
13:55	Отъезд автобусов на место старта дистанции 3 км на пляж «Стенка»	Стартовый лагерь
14:20	Брифинг для участников дистанции 3 км	Пляж «Стенка»
14:30	Старт дистанции 3 км	Пляж «Стенка»
16:00	Закрытие всех дистанций	Стартовый лагерь
16:15	Награждение победителей и призёров 1 милья, 3 км, 5 км, 10 км	Стартовый лагерь



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК РАСПОЛАГАЕТСЯ НА ПЛЯЖЕ «ДЕСНАЙ»
НА БЕРЕГУ ДЕСНОГОРСКОГО ВОДОХРАНИЛИЩА

ТОЧКА НА ЯНДЕКС КАРТАХ :
54.161277, 33.290177





СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

Расстояние от Москвы 330 км

До города можно доехать на автобусах, такси, личном транспорте, или организованном трансфере из г Москва.

КАК ДОБРАТЬСЯ:

Точный адрес: Смоленская обл., г. Десногорск, городской пляж.
Организованный трансфер из г. Москва и обратно.

НА АВТОМОБИЛЕ:

- из Москвы по Киевскому шоссе до г. Малоярославец, далее на трассу а101 до с. Екимовичи и поворот с трассы на Десногорск. Общее расстояние 330 км
- из Смоленска: по трассе на Брянск, до г. Рославль, далее на объездную по указателям на Москву. Далее по трассе до с. Екимовичи и поворот с трассы на Десногорск. Общее расстояние 120 км.





СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

НА АВТОБУСЕ:

- из Москвы: автовокзал Новоясеневская (около метро Новоясеневская). Автобусы ходят по расписанию в течении дня. Билет можно купить заранее, забронировав по телефону **+79269173474** или на сайте <https://busnovoyas.ru>
- из Смоленска: от автовокзала г. Смоленск. Время в пути около 3 часов.

МЕДИЦИНСКИЙ ПУНКТ

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

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ! ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФОТОГРАФИРОВАТЬ САЭС БЛИЖЕ 500 МЕТРОВ ЗАПРЕЩЕНО, ЭТО ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ.

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



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

27 сентября 15:00 - 20:00 АтомПарк

28 сентября 08:00 - 12:00 АтомПарк



#МЫ_НАСТОЯЩИЕ



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО КОМПЛЕКТА ПЕРЕД СТАРТОМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ:

- 1 Паспорт или иной документ удостоверяющий личность (водительское удостоверение не является документом удостоверяющим личность).
- 2 Заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором он снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе заплыва (Приложение 1).
- 3 Действующий страховой полис от несчастных случаев.
- 4 **ОРИГИНАЛ** медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня заплыва медицинским учреждением, имеющим спортивную лицензию за подписью спортивного врача, в которой подтверждается, что участник допущен к соревнованиям по плаванию или триатлону (необходимо расписать дисциплины с указанием дистанций) на выбранную или большую дистанцию. **НЕОБХОДИМО** в справке указать дистанцию. Пример справки см. в [Приложении 3](#). Справка остаётся у организатора. Если участник желает сохранить оригинал справки у себя, он может оставить организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

Справки вы сможете забрать после заплыва в стартовом городке и только в этот день. Мы не сортируем невостребованные справки и не возим их на другие старты.

СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО УЧАСТНИКУ ЛИЧНО.

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

**ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ДИСТАНЦИИ
X-KIDS И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО КОМПЛЕКТА
УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ:**

- 1 Паспорт родителя или свидетельство о рождении ребенка.
- 2 Заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором Законный представитель участника снимает с организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью участника, возникший в ходе заплыва (Приложение 2).
- 3 **ОРИГИНАЛ** медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня заплыва медицинским учреждением, имеющим спортивную лицензию за подписью спортивного врача, в которой подтверждается, что участник допущен к соревнованиям по плаванию или триатлону (необходимо расписать дисциплины с указанием дистанций) на выбранную или большую дистанцию. **НЕОБХОДИМО** в справке указать дистанцию. Пример справки см. в [Приложении 3](#). Справка остаётся у организатора. Если участник желает сохранить оригинал справки у себя, он может оставить организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

Справки вы сможете забрать после заплыва в стартовом городке и только в этот день. Мы не сортируем невостребованные справки и не возим их на другие старты.

СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО УЧАСТНИКУ ЛИЧНО.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

ЧТО В ПАКЕТЕ

В стартовый пакет входят: индивидуальная плавательная шапочка, индивидуальный страховочный буй во временное пользование, браслеты для гардероба, промо-материалы.

Индивидуальный страховочный буй выдаётся на точке старта. Точная информация о получении индивидуального страховочного буя будет озвучена на предстартовом брифинге.

На старт допускаются участники только с электронным чипом, страховочный буюм и в выданной нами плавательной шапочке. По окончании заплыва чип и страховочный буй необходимо сдать организаторам.

Приобретенные на сайте футболки, толстовки и т.п. можно получить при регистрации.

Вы всегда можете посмотреть заказанные товары и услуги к заплыву в вашем личном кабинете x-waters.com/profile

БРИФИНГ

28 сентября

09:15 - для 500 м. Место проведения - Стартовый лагерь.

10:15 - для 10 км. Место проведения - Трояновский сброс.

10:30 - для 1 км. Место проведения - АтомПарк.

10:55 - для 1 мили. Место проведения - Атомный мост.

13:15 - для 5 км. Место проведения - Пляж "Кукуевка".

14.20 - для 3 км. Место проведения - Пляж "Стенка".

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

Подробный регламент заплыва приводится в Положении.

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 полных гидрокостюмов и неопреновых шлемов обязательно



Dr. Körner®

ЗДОРОВЬЕ ВАМ К ЛИЦУ!



КЛЕТЧАТКА



ПОМОЩЬ
ПИЩЕВАРЕНИЮ



БЕЗ ГЛЮТЕНА

DRKORNER

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

ЭКИПИРОВКА

- Каждый Участник во время заплыва обязан надеть плавательную шапочку, выданную 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.
- Каждому участнику выдается индивидуальный чип хронометража. Его использование обязательно! После финиша чип необходимо вернуть. **Нет чипа = нет результата.**
- **ВАЖНО:** Дистанция 10 км - Полный гидрокостюм обязателен - на дистанции встречаются участки с более холодной водой. Участники без гидрокостюмов допущены НЕ БУДУТ.

ОГРАНИЧЕНИЯ

- Применение специальных приспособлений для плавания, таких как ласты, 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, плееров и другого отвлекающего оборудования.
- Сопровождение тренером и другими посторонними лицами на дистанции запрещено.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧИПА

- Электронный чип входит в комплект стартового пакета.
- Закрепите его на левой лодыжке с помощью липучки перед заплывом и не снимайте до окончания всей гонки.
- 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 буюм.
- Пловец, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе заплыва, обязан сообщить об этом организаторам.
- Потеря чипа = штраф **10 000 рублей.**



ASCANIA

создано в 2010 году



ПИТИЕ НАТУРАЛЬНОЕ



ЯБЛОКО

бесалкогольный
сильногазированный напиток 0,5Л

СОДЕРЖИТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

100% НАТУРАЛЬНАЯ
ОСНОВА ГОРНОЙ

Содержит натуральные ароматизаторы и натуральные экстракты фруктов. Не содержит сахара. Безалкогольный напиток. Срок годности 270 дней. Состав: вода, лимонная кислота, натуральные ароматизаторы, натуральные экстракты фруктов, натуральные консерванты. Пищевая ценность: энергетическая ценность 100 ккал/100 г. Белки 0 г, жиры 0 г, углеводы 0 г, сахара 0 г. Страна происхождения: Россия. Производитель: ООО «Аскания».



ЧИСТАЯ ГОРНАЯ
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА И
НАТУРАЛЬНЫЕ
ЭКСТРАКТЫ ФРУКТОВ.

СИЛА ПРИРОДЫ

© ASCANIA-OFFICIAL

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

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.



Овсянки много,
Геркулес — один!



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

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:

500 М	15 МИНУТ
1 КМ	30 МИНУТ
1 МИЛЯ	55 МИНУТ
3 КМ	1 ЧАС 30 МИНУТ
5 КМ	2 ЧАСА 30 МИНУТ
10 КМ	5 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.



Korzu Travel

**Ваши новые
впечатления и смыслы**



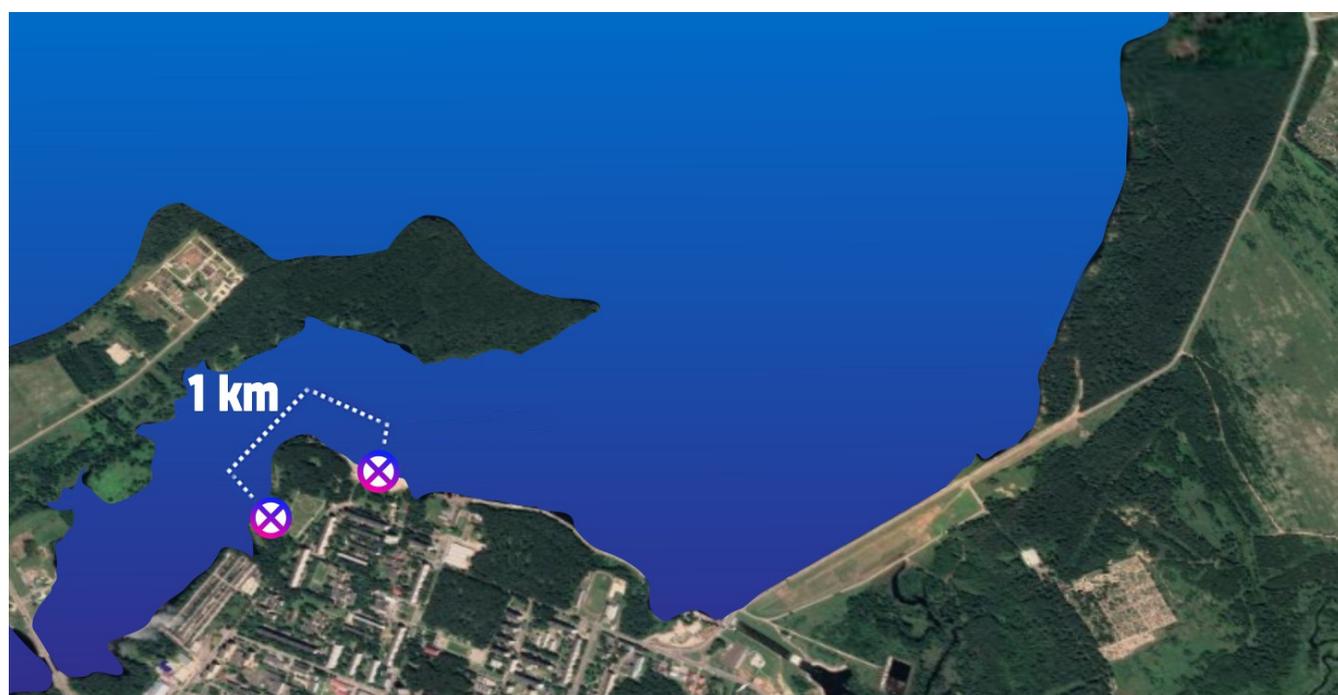
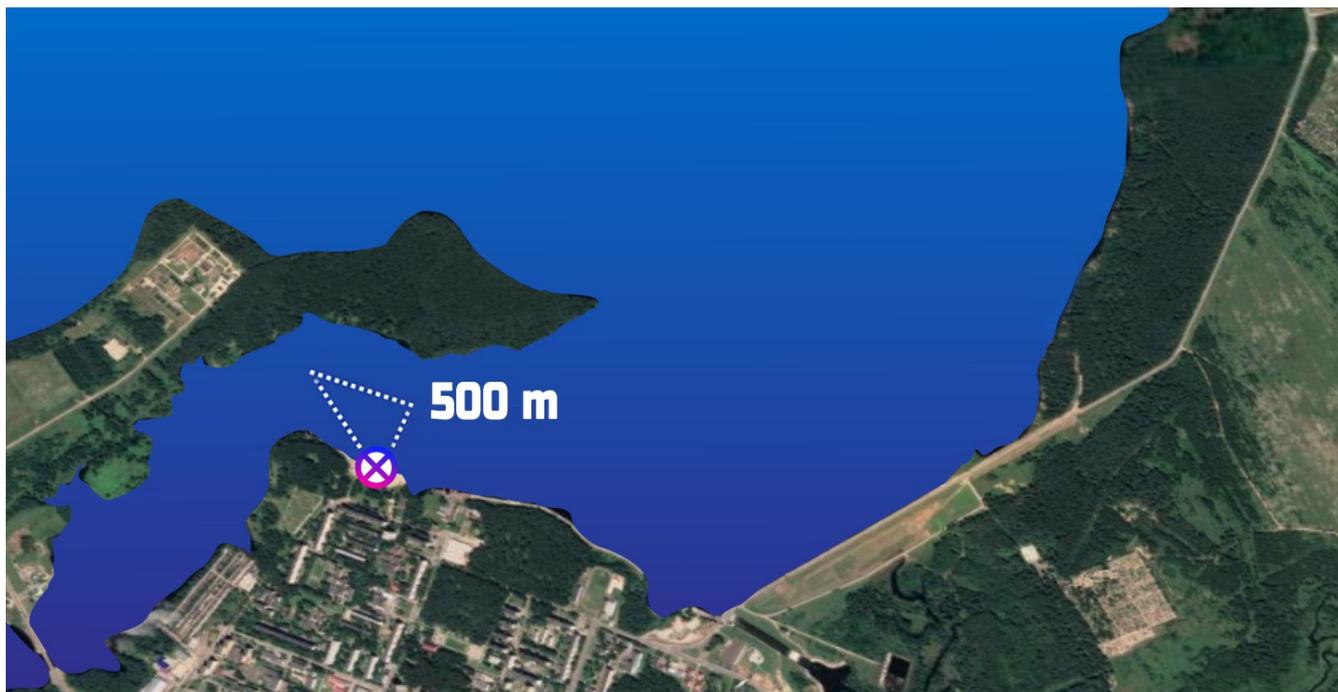
X-WATERS

**Дикие экспедиции в самые
труднодоступные места!**

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



СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



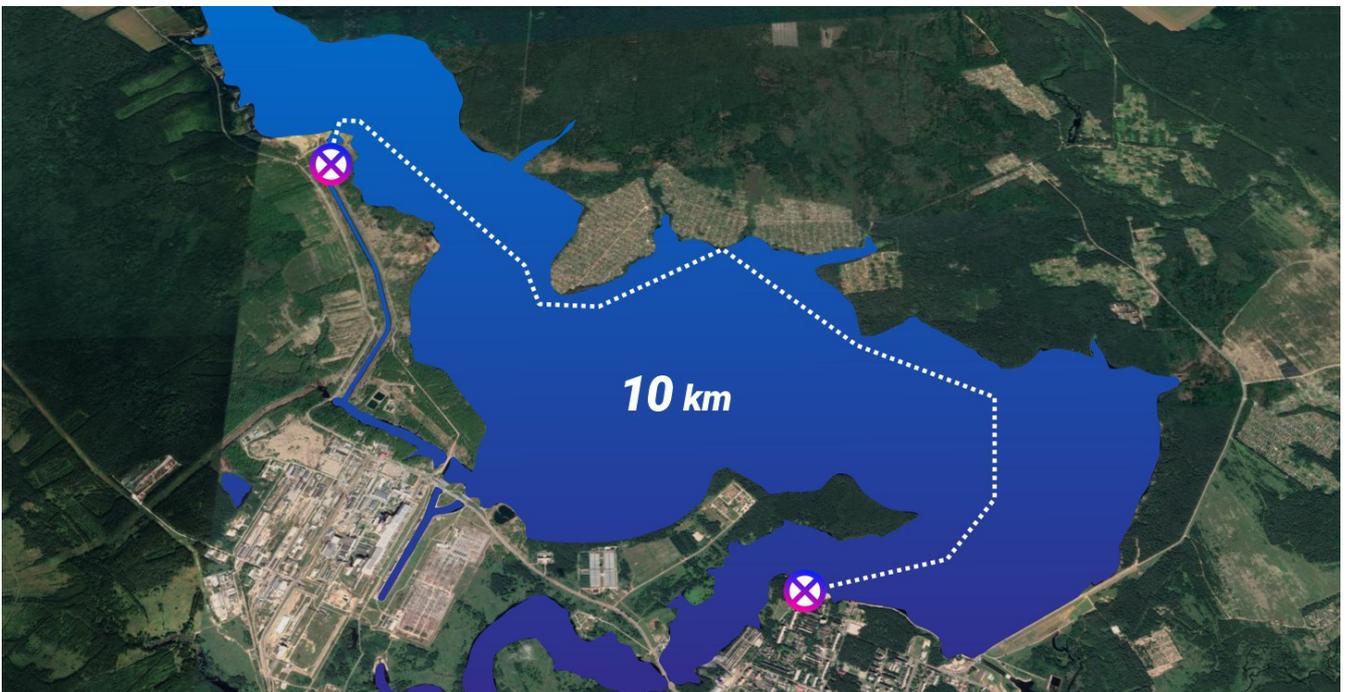
Участники двигаются по навигационным буям. Финиш находится в стартовом лагере.

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



Участники двигаются по навигационным буям. Финиш находится в стартовом лагере.

СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ



Участники двигаются по навигационным буям. Финиш находится в стартовом лагере.

БЕЗОПАСНОСТЬ

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.
- Перед стартом 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.

СДЕЛАЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ И ПОЛУЧИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗАПЛЫВА!



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.



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 состояния чрезмерной усталости, недомогания, перегрева или охлаждения.

Если у вас есть проблемы со здоровьем и Вы не уверены в безопасности своего участия, пожалуйста, сообщите нам об этом заранее на welcome@x-waters.com.

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

SYNERGETIC

ДЛЯ ЧИСТОТЫ
ДЛЯ КРАСОТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



synergetic.ru

ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

ПОЛУЧИТЕ МЕДАЛЬ УЧАСТНИКА СРАЗУ ПОСЛЕ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ФИНИШНОЙ ЧЕРТЫ!

Сдайте чип и индивидуальный буй организаторам на финише.

Примите участие в награждении. Награждаются:
В заплыве на 500 м – по 3 победителя в группах “мужчины” и “женщины”
в абсолютном зачёте и по 3 победителя в каждой возрастной группе.

В заплыве на 1 км – по 3 победителя в группах “мужчины”
и “женщины” в абсолютном зачёте и по 3 победителя
в каждой возрастной группе.

В заплыве на 1 милю – по 3 победителя в группах
“мужчины” и “женщины” в абсолютном зачёте
и по 3 победителя в каждой возрастной группе.

В заплыве на 3 км – по 3 победителя в группах
«мужчины» и «женщины» в абсолютном зачёте
и по 3 победителя в каждой возрастной группе.

В заплыве на 5 км – по 3 победителя в группах
«мужчины» и «женщины» в абсолютном зачёте
и по 3 победителя в каждой возрастной группе.

В заплыве на 10 км – по 3 победителя в группах
«мужчины» и «женщины» в абсолютном зачёте
и по 3 победителя в каждой возрастной группе.

В X-KIDS заплыве на 200 м – по 3
победителя в группах «мальчики» и
«девочки» в каждой возрастной категории.

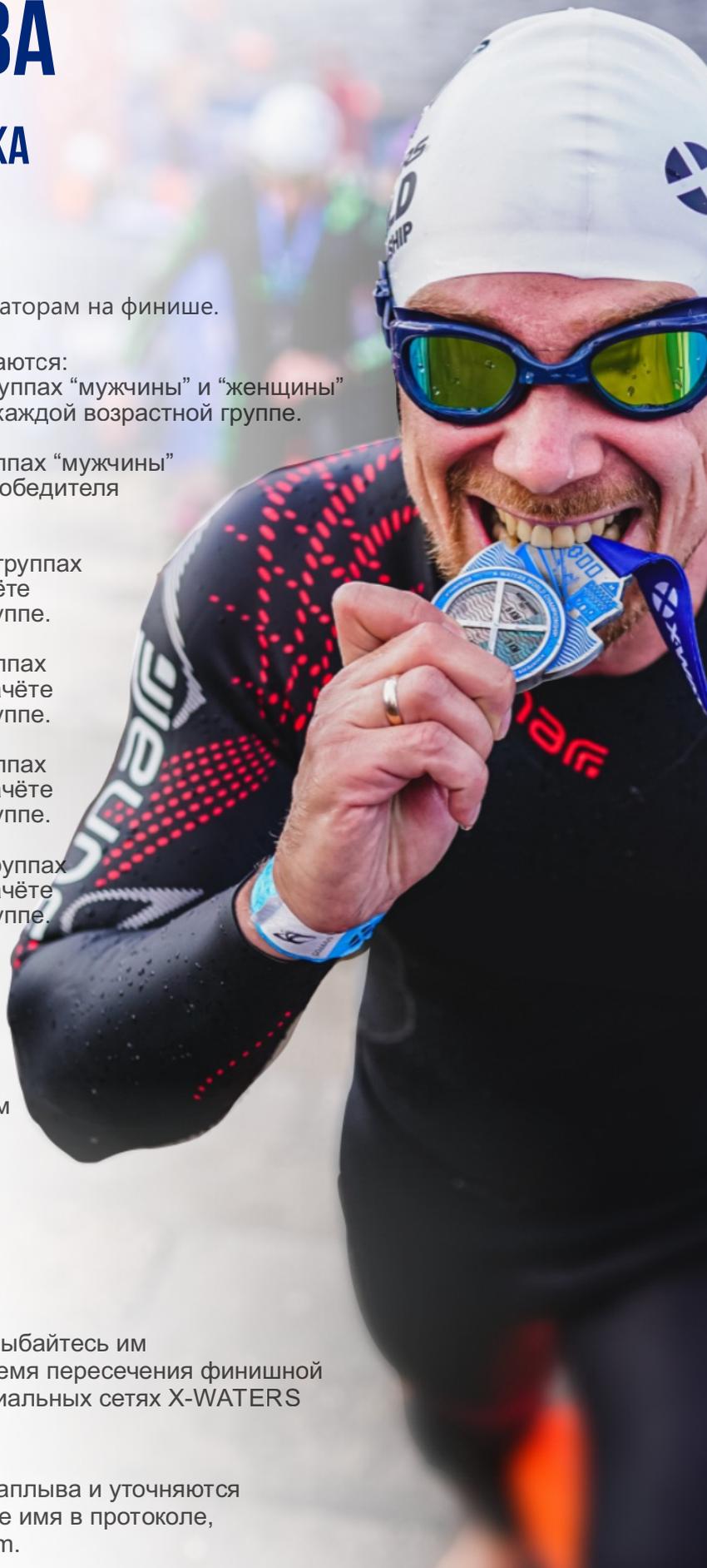
Участники заплыва на 500 м, 1 км, 1 миля,
3, 5 и 10 км распределяются по следующим
возрастным группам:

Женщины	Мужчины
Ж18	М18
Ж30	М30
Ж40	М40
Ж50	М50
Ж60	М60

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
спустя неделю после старта.

Внимание!

Протоколы формируются вечером после заплыва и уточняются
в течение 2-3 дней. Если Вы не нашли свое имя в протоколе,
то напишите нам на welcome@x-waters.com.





ПОГОДА

Прогнозируемая погода на 27-28 сентября:

ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА 14-16 °C

Переменная облачность, возможно, ветер. Не забудьте захватить с собой ветровки, чтобы не замерзнуть.

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ: 18-22 °C

Средняя температура 27-28 сентября 18-22 °C.

Пожалуйста, соблюдайте правила безопасности!



PROTEIN

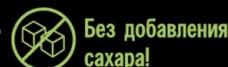


МОЛОЧНЫЙ ИЛИ **РАСТИТЕЛЬНОЙ**

**ПРОТЕИН
НУЖЕН**



**НА
ЗАВТРАК,
ОБЕД
И УЖИН!**



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

ЭТО НАДО УВИДЕТЬ!

УСАДЬБА ГЛИНКИ

Храм в селе Новоспасское расположен на красивом берегу реки Десна, берущей свое начало у древнего городка Ельня, что на Смоленщине. В XVII веке здесь, рядом с деревней Шатьково, поселились предки композитора Михаила Ивановича Глинки. Сейчас на этом месте находится старинная усадьба с каскадом прудов. В 1982 году здесь был открыт дом-музей композитора.



ЭТО НАДО УВИДЕТЬ!

СОБОР ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ВСЕХ СКОРБЯЩИХ РАДОСТЬ»

второй по величине в Смоленской области, вознесся к небу в Десногорске – городе атомщиков. Основное финансирование его строительства обеспечили АО «Концерн Росэнергоатом», его филиал Смоленская атомная станция и ОАО «Атомтранс». Свою посильную лепту внесли практически все организации и предприятия Десногорска и прихожане.

5 июня 2010 г. храм в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» освятил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл, двадцать пять лет служивший православной вере на Смоленской земле. Он приложил много сил и забот к тому, чтобы началось возведение храма, посещал его во время строительства.

Просторный храм может вместить более 1000 прихожан, его площадь достигает 360 кв. метров, высота храма – 48,7 м. В цокольном этаже предусмотрены залы для конференций, церковных торжеств, библиотеки, для занятий хора, видеозал, классы, мастерские для детей и молодежи по прикладным искусствам: резьба по дереву, плетение, вышивка, иконопись, столярная мастерская и другие.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



Сеньшинов Кирилл

Директор заплыва,
идейный пловец
X-WATERS NUCLEAR

nuclear@x-waters.com



Сеньшинова Вера

Специалист по работе
с партнерами

nuclear@x-waters.com



Выскребенцев Александр

Соцсети, Camp

nuclear@x-waters.com

ПРОТЕИНОВЫЕ СНЕКИ BITE

**ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС
И ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ВРЕДНЫМ ДЕСЕРТАМ**

take a **Bite**



ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

MAD WAVE



X·WATERS





X·WATERS[®]
WORLD
CHAMPIONSHIP

welcome@x-waters.com

x-waters.com