X·WATERS VOLGA

Буклет участника

ГЛАВНЫЙ РОССИЙСКИЙ OPEN WATER!

24 - 25 июля 2021

Нижний Новгород

#xwaters **#xwaters_volga**

x-waters.com | welcome@x-waters.com

X-WATERS

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие 3

Условия допуска на территорию стартового городка заплыва 4

Программа мероприятия 6

Основные правила заплыва 9

Стартовый городок 13

Схемы дистанций 16

В день заплыва 19

Погода 20

После заплыва 21

Организационный комитет 23

Партнеры 24

ПРИВЕТСТВИЕ

Привет, плавательные друзья!

Близится самый масштабный и самый сложный старт, который мы когда-либо для вас делали.

Особенно сложный - ввиду пандемийных ограничений и той ответственности, которую ситуация на нас с вами налагает.

Чтобы наш праздник плавания удался, очень прошу вас: внимательно прочитайте действующие правила и подготовьтесь, заранее сдайте тест ПЦР, если не проходили вакцинации; приготовьте маски и перчатки; изучите расписание и приходите вовремя; старайтесь соблюдать социальную дистанцию и прислушивайтесь к указаниям организаторов.

Мы сократили масштаб планируемых праздничных мероприятий, и внесли множество изменений в первоначальную программу. Но самое главное - заплыв состоится и вы сможете показать на что способны на пятой юбилейной Волге в год 800-летнего юбилея Нижнего Новгорода! Такие моменты не повторяются, давайте же их ценить!

Плавайте и будьте здоровы!

Александр Базанов

Вдохновитель X-WATERS

АНТИКОВИДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Вход на территорию стартового городка X-WATERS Volga 2021 будет осуществляться строго по браслетам. Для получения браслета необходимо предъявить:
- документ, удостоверяющий личность
- один из нижеперечисленных документов

1. **Отрицательный результат лабораторного исследования в отношении коронавирусной инфекции (COVID-19) методом ПЦР,**

   полученный не ранее, чем за 3 календарных дня, т.е. не ранее 22 июля. Вы можете предъявить его в онлайн-кабинете вашей клиники. Если клиника такую услугу не предоставляет, то необходимо распечатать результат.

2. **Сертификат о прохождении вакцинации против COVID-19.**

   (Сертификат считается действительным после двух прививок)
   или qr-код из приложения Госуслуги

3. **Подтверждение о перенесенном заболевании, вызванном COVID-19**

   и наличии антител. Со дня выздоровления должно пройти не более 6 календарных месяцев.

4. **Мультипасс 800 - актуально для нижегородцев**

Также необходимо иметь маску и перчатки.
Экспресс-тест ПЦР можно будет сделать у входа в стартовый городок X-WATERS Volga 2021
Стоимость услуги - 1250₽ .

Обратите внимание, что документы должны предоставить не только участники заплыва, но и все болельщики и гости мероприятия.
Мы просим отнестись с пониманием к этим требованиям.
Именно их выполнение делает проведение нашего любимого старта возможным.

Где получить браслет:

2 группы пунктов выдачи:
- со стороны Речного вокзала
- со стороны Гребного канала

MAD WAVE | X-WATERS WORLD CHAMPIONSHIP

MAD WAVE и X-WATERS
ТЕРРИТОРИЯ ЧЕМПИОНОВ

Сверхлегкие, эластичные, и совершенно инновационные гидрокостюмы ***Rapid*** и ***Jet*** от Mad Wave будут представлены на заплывах X-Waters.
Это линейка костюмов, предназначенных для тренировок и соревнований по триатлону и плаванию в открытой воде.

Многоуровневая структура костюмов, новейшие ткани и технологии, которые сохранят идеальную плавучесть, а также обеспечат эффективную терморегуляцию во время заплыва.

Поверхность гидрокостюмов #madwave_Jet и #madwave_Rapid обработана по технологии ***Glide skin***, что позволяет достичь пловцам наилучшего скольжения.

Еще одно соревновательное преимущество наших гидрокостюмов — это японская молния ***YKK ZIPPER***, с помощью которой костюм легко и быстро расстегивается одной рукой.

Fina APPROVED

Гидрокостюмы Mad Wave сертифицированы по правилам Fina для соревнований на открытой воде и имеют сертификационный QR код, а также рассчитаны на заплывы в холодных водоёмах с температурой воды от +12°C.

www.madwave.ru

The WAVE of NEW CHAMPIONS *#madwave* *#madwave_openwater*

X-WATERS

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

* В программе возможны изменения.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
24 июля		
15:00 - 20:00	Выдача стартовых пакетов	Площадка у катера «Герой»
15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00	Видео-брифинг	Экран у главной сцены
Лекторий		
16:30	Павел Гудовский, премиум-тренер World Class Пушкинский, руководитель программы Outdoor: **Outdoor тренировки. Особенности подготовки и мотивации «занятых людей»**	Главная сцена
17:30	Функциональная тренировка от WorldClass	
18:30	Владимир Рогозин , управляющий Поволжским филиалом банка Открытие: **«Лидерство в жизни, спорте, работе»**	Главная сцена
19:30	Петр Арянов, самый танцующий ведущий: **Зумба!**	Главная сцена

X-WATERS

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

* В программе возможны изменения.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
25 июля		
8:00 - 11:00	Выдача стартовых пакетов	Площадка у катера «Герой»
	Онлайн-брифинг весь день	YouTube, ссылка будет в чате заплыва с пятницы.
Лекторий		
10:00	Виктор Мельников, основатель команды ГЛАВПСИХПЛАВ, рекордсмен России в суточном плавании: **Как подготовиться к плавательному ультрамарафону и как понять, надо ли вам это**	Главная сцена
11:00	Наталья Васильева (Барабулька), основатель клуба спортивного зимнего плавания Ледяной союз, многократный рекордсмен России: **Как зайти в холодную воду и кайфануть**	Главная сцена
12:00	Татьяна Афанасьева, сооснователь Турклуба ПИК, пловец, фридайвер, мама семейства, для которого море стало домом. **Как жить и плавать по всему миру.**	Главная сцена

X-WATERS

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

* В программе возможны изменения.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	МЕСТО ДЕЙСТВИЯ
25 июля		
13:10	**Отправление трансфера на старт дистанции 5 км.** Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера «Герой»
13:30	**Отправление трансфера на старт дистанции 3 км.** Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера «Герой»
14:00	Старт дистанции 5 км	Мещерский пляж
14:30	**Отправление трансфера на старт дистанции 1 км.** Участникам явиться готовыми к старту!	Площадка у катера «Герой»
14:40	Старт дистанции 3 км - 1 группа	Точка 3 км
14:50	Старт дистанции 3 км - 2 группа	Точка 3 км
16:15	Старт дистанции 1 км	Мочальный полуостров
18:00	Награждение всех дистанций	Главная сцена

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

Подробный регламент заплыва приводится в Положении.
Здесь мы выписали наиболее важные пункты.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Для допуска к соревнованиям и получения стартового комплекта перед стартом участникам необходимо предоставить:

1. Паспорт
или иной документ удостоверяющий 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. Для того, чтобы процесс регистрации был еще более стремительным и удобным, советуем принести с собой уже заполненное заявление

3. Действующий страховой полис от несчастных случаев

4. Медицинская справка - Мы готовы принять **ОРИГИНАЛ** справки, или **КОПИЮ**, при предъявлении оригинала. Чтобы не создавать дополнительной толпы, **возврата справок после финиша не будет!**

   Справка должна быть выдана не ранее 6 месяцев до дня заплыва, в справке должно подтверждаться, что участник допущен к соревнованиям по плаванию на открытой воде или триатлону на выбранную или большую дистанцию. **НЕОБХОДИМО** в справке указать дистанцию. Пример в Приложение 2

На площадке будет работать медицинская бригада, где вы сможете пройти медосмотр для получения допуска к соревнованию. Стоимость услуги 1500 рублей.
Могут быть очереди, советуем оформить справку заранее.

Стартовые пакеты выдаются только участнику лично.

ЧТО В ПАКЕТЕ

В стартовый пакет входят индивидуальная плавательная шапочка, электронный чип, индивидуальный страховочный буй во временное пользование, браслеты или жетоны для гардероба и на питание, промо-материалы.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

БРИФИНГ

В этом году брифинг пройдет в онлайн-формате. Мы сделаем подробное видео обо всем, что необходимо знать участнику на каждой дистанции.
Видео будет в круглосуточном доступе на нашем YouTube-канале:
https://www.youtube.com/channel/UCZYglsQehWHppsUzUE1L6gA

Ссылка на видео будет продублирована в чат заплыва: https://t.me/xwaters_volga

Кроме того видео-брифинг будет циклично транслироваться на экране в стартовом городке. У Вас будет возможность просмотреть его неоднократно. Все оставшиеся вопросы вы сможете задать организаторам на точке старта своей дистанции.

ЭКИПИРОВКА

- При температуре воды ниже 18 градусов - использование гидрокостюмов обязательно. Исключение может быть сделано только для пловцов, имеющих подтвержденный опыт плавания в студеной или ледяной воде (дипломы, выписки из протоколов не старше 12 месяцев).
- При температуре воды ниже 16 градусов - использование полных гидрокостюмов обязательно, возможны изменения дистанций вплоть до отмены. Настоятельно рекомендуем использовать неопреновые шлемы, носки и перчатки (без перепонок).
- Каждый участник во время заплыва должен надеть плавательную шапочку, выданную организаторами.
- 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, чип необходимо вернуть после старта. **Нет чипа = нет результата.**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЛЫВА

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 перепонок - 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 буем.
- Пловец, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе заплыва, обязан сообщить об этом организаторам.
- **Потеря чипа = штраф 5000 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.

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

1 км - 35 минут

3 км - 1 час 30 минут

5 км - 2 часа

По истечении контрольного лимита времени спортсмены, не завершившие заплыв, будут снятыс соревнований на лодки.

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

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

БЕЗОПАСНОСТЬ

Пункт оказания медицинской помощи расположен в стартовом городке. Обращайтесь за помощью при любом недомогании. Если вам стало плохо в течение заплыва, поднимите руку - ближайшая сопровождающая лодка поможет вам.
Медицинский персонал и спасатели могут снять вас с дистанции, если внешне вы демонстрируйте состоянии 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.

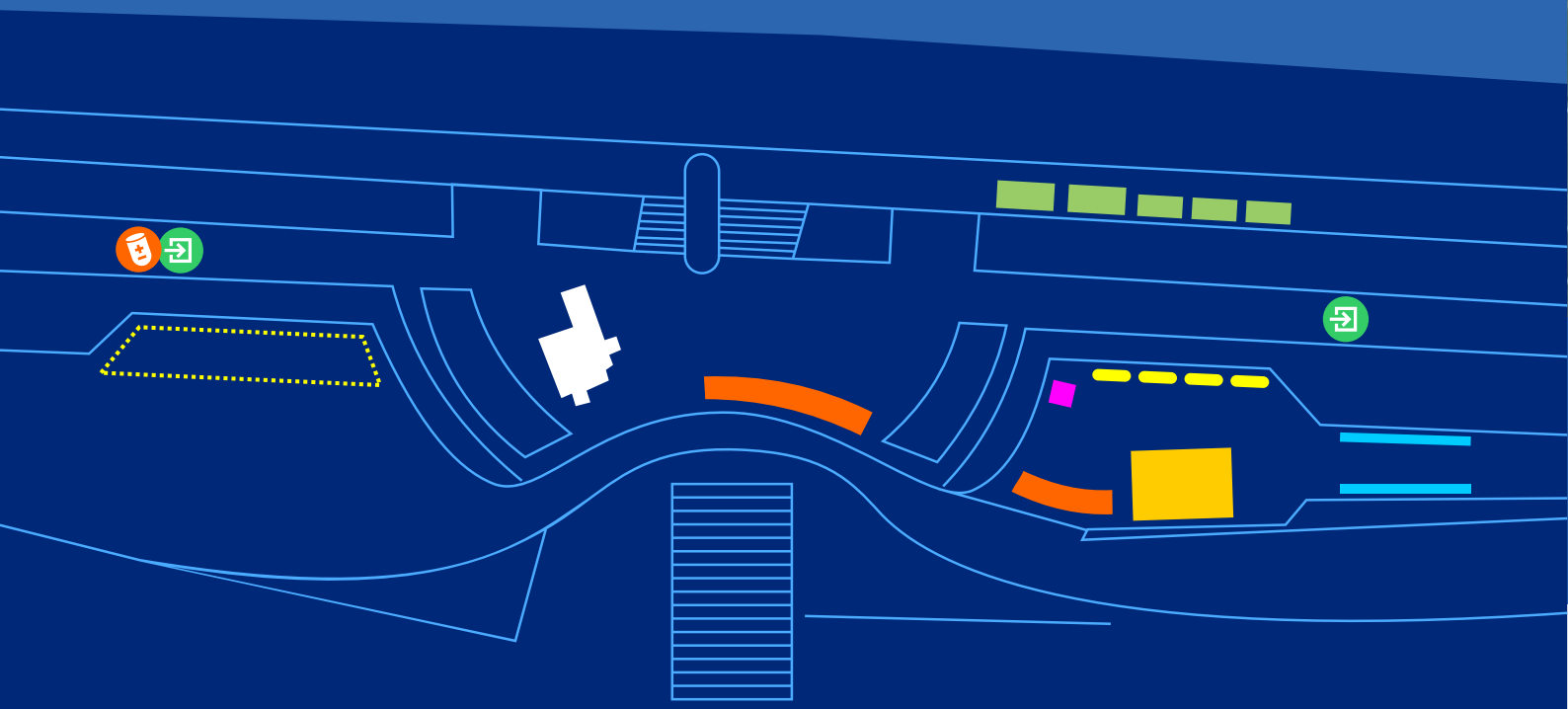
X-WATERS

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК расположен по адресу:
Нижний Новгород, Нижне-Волжская набережная, катер «Герой».

Координаты GPS: 56.332288, 44.009522

- **Кпп**
- **Сдача экспресс-теста на COVID**
- **Зона посадки в трансфер**
- **Сцена**
- **ЭКСПО**
- **X-WATERS Shop**
- **Регистрация**
- **Туалеты**
- **Гардероб, раздевалки**
- **Фуд-корт**



X-WATERS

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

КАК ДОБРАТЬСЯ

В Нижнем Новгороде работают приложения для вызова такси Uber, Yandex, Gett.
Также такси можно вызвать по телефонам: +7(831)2155555, +7(920)007-77-77.

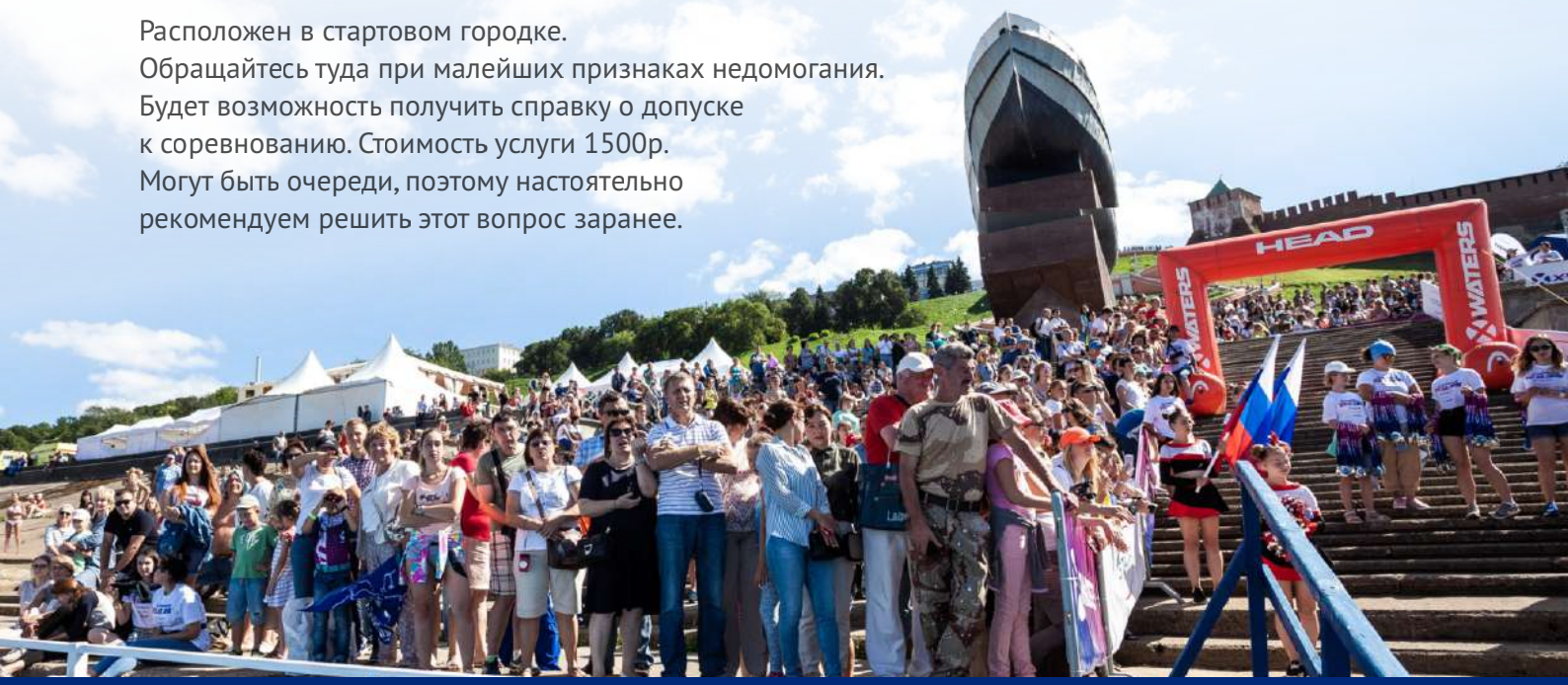
Вы можете воспользоваться общественным транспортом от вокзала.
Для этого воспользуйтесь приложением 2GIS.
От аэропорта ездить общественным транспортом не рекомендуем.

Чтобы попасть в стартовый городок участники и зрители должны получить браслет (см. стр 4. “Антиковидные документы”) и пройти досмотр

На территорию запрещено проносить: оружие, колющие и режущие предметы, пиротехнику,алкогольные напитки, напитки и продукты в стеклянной и металлической таре. Чтобы попасть в стартовый городок, участники и зрители должны пройти досмотр.

МЕДИЦИНСКИЙ ПУНКТ

Расположен в стартовом городке.
Обращайтесь туда при малейших признаках недомогания.
Будет возможность получить справку о допуске к соревнованию. Стоимость услуги 1500р.
Могут быть очереди, поэтому настоятельно рекомендуем решить этот вопрос заранее.



X-WATERS

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

ГАРДЕРОБ И РАЗДЕВАЛКИ

На трансфер необходимо явиться в купальнике (гидрокостюм надеть по пояс или держать при себе наготове). Всё, что не нужно непосредственно для старта - нужно сдать в гардероб в финишном городке

На месте старта гардероба не будет

Рекомендуем добираться из стартового городка до места старта в сланцах. На месте старта будет возможность сложить их 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 сланцы!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ берите с собой на старт:

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

X-WATERS SHOP

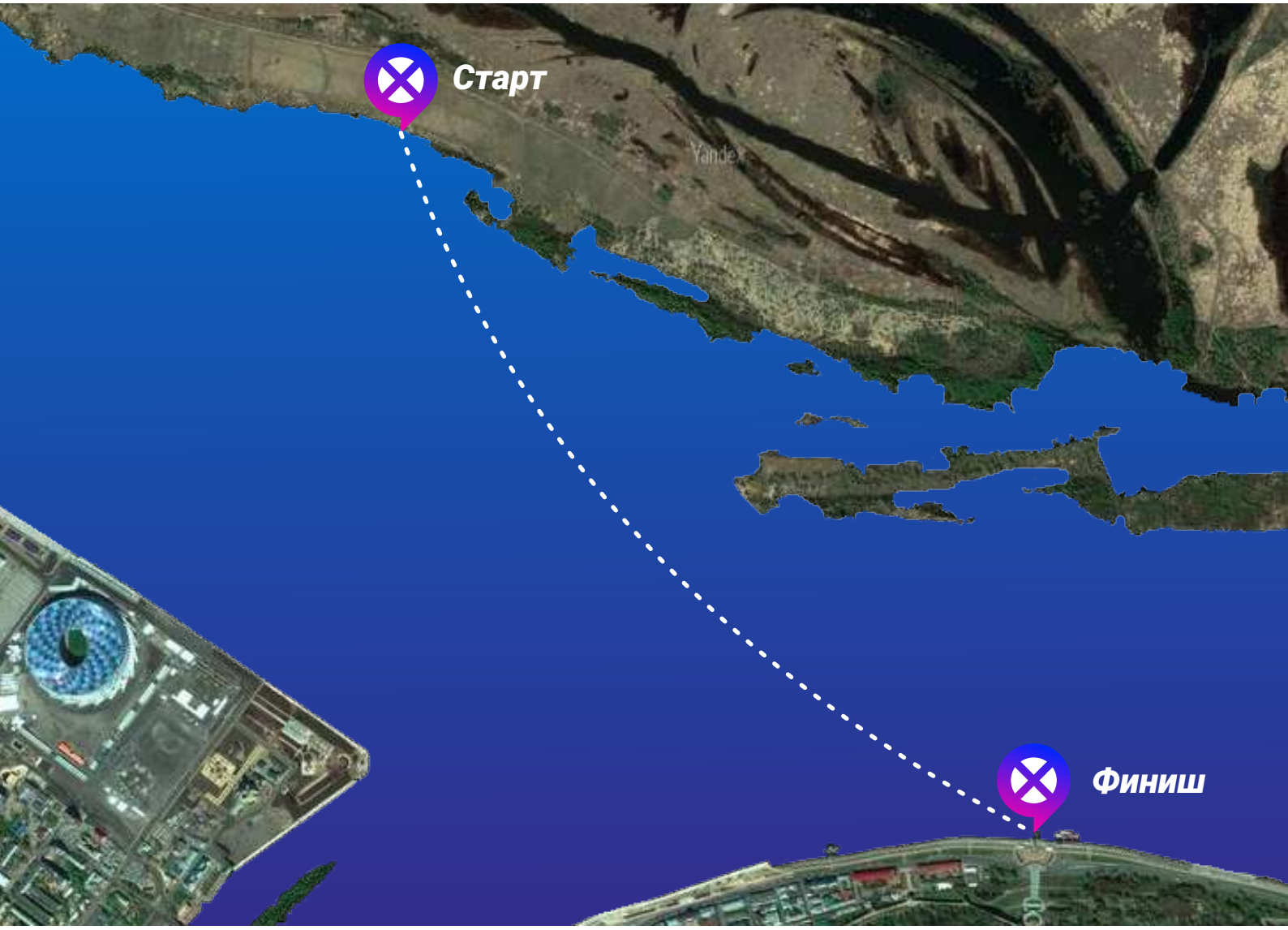
Официальный магазин одежды, аксессуаров и сувениров с символикой международной серии заплывов X-WATERS

На площадке 24 и 25 июля у вас будет возможность приобрести крутой мерч с символикой X-WATERS Volga 2021.

Просим вас оплачивать наличными.

X-WATERS

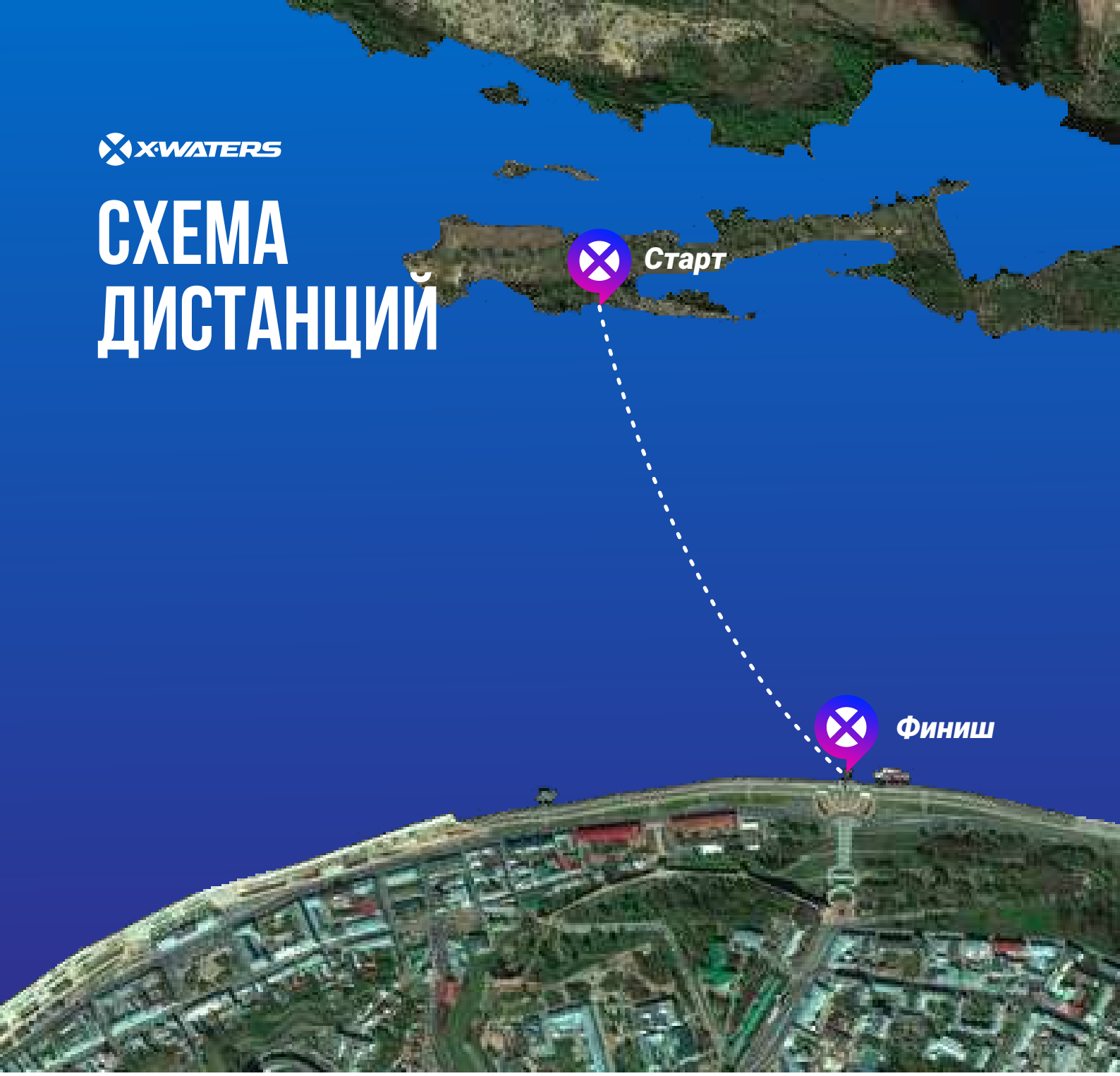
СХЕМА ДИСТАНЦИЙ



3 КМ

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».

СХЕМА ДИСТАНЦИЙ



1 КМ

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»

X-WATERS

СХЕМА ДИСТАНЦИЙ

5 КМ

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.

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.
- Не стесняйтесь немного отдохнуть на дистанции, держась за ваш индивидуальный буй.

Сделайте все возможное и получите удовольствие от заплыва!

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.

ПОГОДА

Прогнозируемая погода на 25 июля:

ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА ДНЕМ 21-25 °C

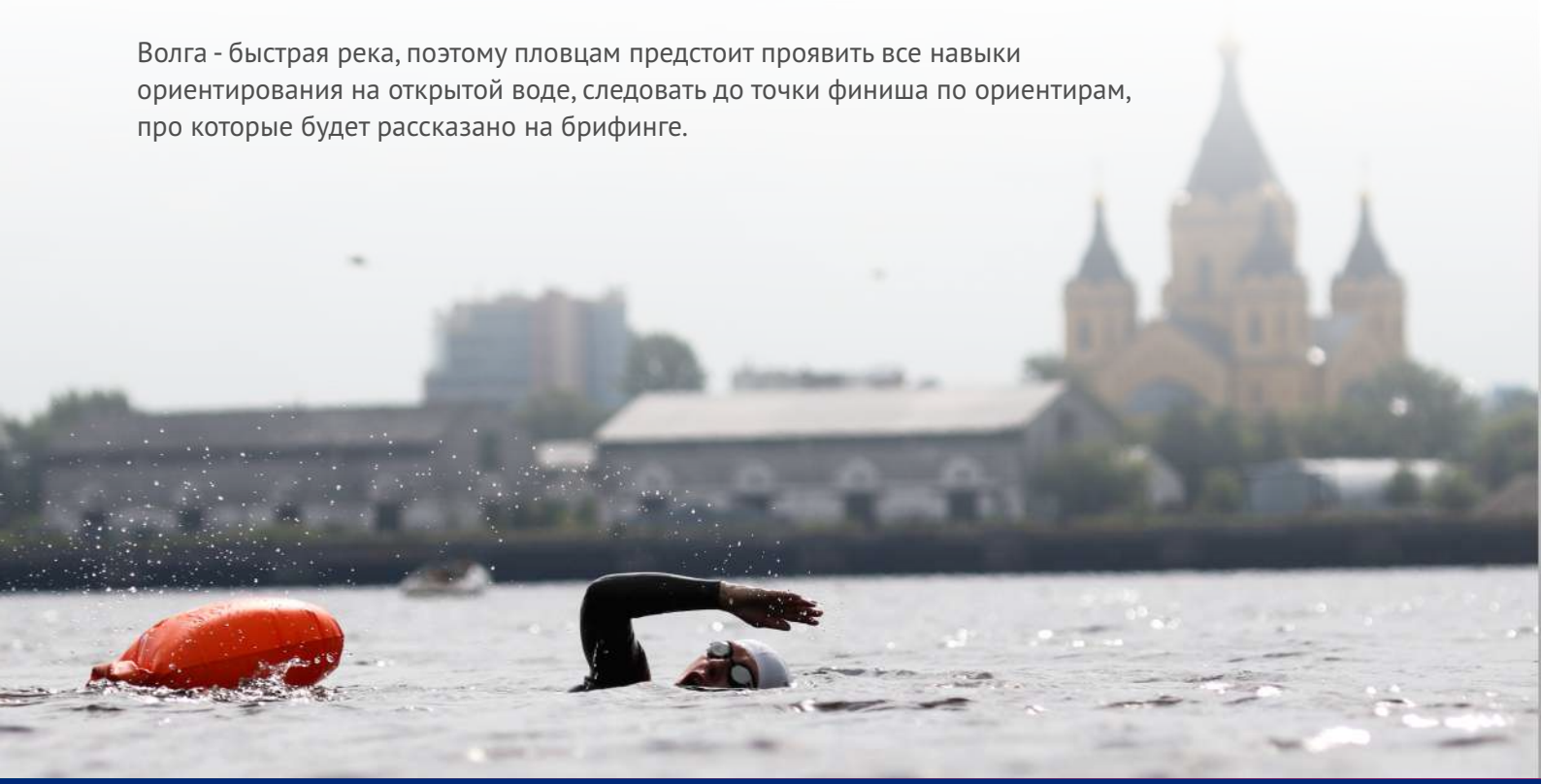
Прогноз обещает солнечную погоду, но в течение дня все-таки возможны кратковременные дожди, поэтому мы рекомендуем взять зонт или дождевик. Вечером на набережной может быть ветрено и прохладно, поэтому захватите легкую куртку или кофту.

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ 20-24 °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.

Часть трассы 3 и 5 км пролегает через место слияния двух рек - Волги и Оки.
Температура воды в реках практически одинаковая, но на течение следует обратить особое внимание.

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.



X-WATERS

ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

Получите медаль участника сразу после пересечения финишной черты!

Сдайте чип и индивидуальный буй организаторам на финише.

Примите участие в общем награждении. Награждаются:

- В заплыве на 1 км - по 3 победителя в группах “мужчины” и “женщины” в абсолютном зачёте
- 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.

Участники заплыва на 3 и 5 км распределяются по следующим возрастным группам:

Год рождения	Женщины	Мужчины
1992-2003 г.р.	Ж18	М18
1982-1991 г.р.	Ж30	М30
1972-1981 г.р.	Ж40	М40
1962-1971 г.р.	Ж50	М50
1961 г.р. и старше	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, а также на сайте Marathon Photo, где для Вас будут сформированы индивидуальные пакеты ваших фотографий. Мы делаем все, чтобы поиск фотографий для вас стал еще более удобным и приятным!

Внимание:
Протоколы формируются вечером после заплыва и уточняются в течение 2-3 дней.
К сожалению, есть вероятность несрабатывания электронного чипа.
Поэтому на заплыве будет вестись видеофиксация финиша всех участников.
Если Вы не нашли свое имя в протоколе, то напишите нам на **welcome@x-waters.com**.

X·WATERS SHOP

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

Футболки, бафы, лонгсливы, толстовки, купальники и джаммеры.

Покупай на стартах или заказывай онлайн!

facebook.com/xwatersshop

vk.com/xwaters.shop

instagram.com/xwaters_shop

#xwaters_shop

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ КОНТАКТЫ

Александр Базанов

руководитель
X-WATERS World Championship

ab@x-waters.com

Марат Богдалов

исполнительный директор
X-WATERS Volga

mb@x-waters.com

Александр Ушаков

безопасность и сопровождение
пловцов на воде

Сергей Рыбкин

техническая поддержка,
web и дизайн

sr@x-waters.com

Ольга Базанова

регистрация
и выдача стартовых пакетов

ob@x-waters.com

Лилия Богдалова

связи
с общественностью

lb@x-waters.com

Светлана Пащенко

партнёры,
ЭКСПО

spashenko@x-waters.com

Алла Богдалова

X-WATERS Shop,
SMM

aa@x-waters.com

Андрей Кумейко

руководитель
волонтерской группы

volunteer@x-waters.com

Натали Рыбкина

X-WATERS Shop,
координатор

ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

НИЖНИЙ НОВГОРОД

1221–2021

MAD WAVE

ИСТОК

ФизКульт
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

открытие
Надёжный банк нашего времени

Магний Диаспорал

MOREVNA

SIS
SCIENCE IN SPORT

take a Bite

POWERUP

ЦЕНТР СОЦИНТЕХ

MOTOROLA SOLUTIONS
DISTRIBUTOR

ПОЧТА РОССИИ

ДИВЕЕВСКАЯ
ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

ОЛИМП
КЛИНИКА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

WKS

DM LASER

ПЛАВ ПСИХ ПЛАВ

I ♡ SUPERSPORT SWIMMING

Кроль

GROWUP team

ПЛАВ КЛУБ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПЛАВАНИЯ

ФизКульт
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

2 200 350
FIZKULT-NN.RU

* Указанный размер максимальной скидки 10% для участников заплыва X-WATERS VOLGA 2021 действителен только в период с 01.05.2021 г. до 30.07.2021 г. при покупке контракта на срок 365 дней в фитнес-клубы сети ФизКульт. Подробные условия уточняйте в отделе продаж или по телефону 2 200 350. Услуги предоставляет ООО «НФГ» ОГРН 1095262012108.

НИЖНИЙ НОВГОРОД

1221–2021

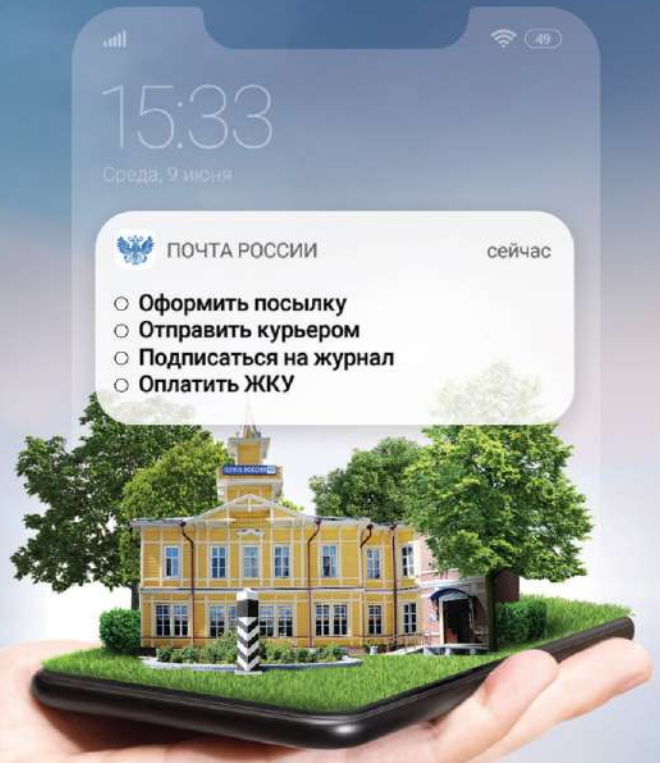
открытие

НАДЁЖНЫЙ БАНК
НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ПАО Банк «ФК Открытие» . Генеральная лицензия Банка России № 2209 от 24.11.2014.
115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 2, стр. 4. Реклама. 0+

ПОЧТА РОССИИ

Отделение Почты,
которое можно
носить с собой



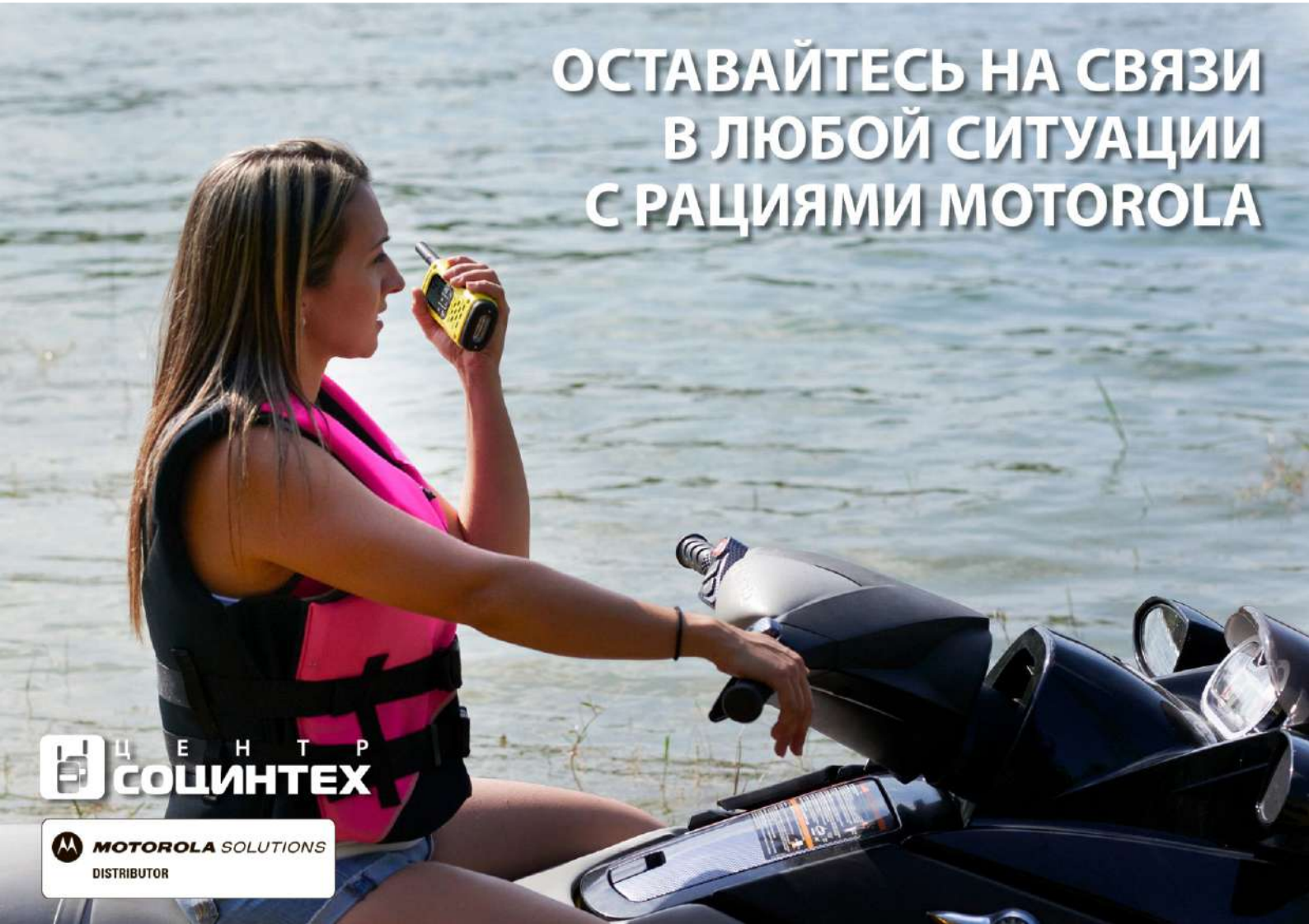
6+

SiS | SCIENCE IN SPORT

ПОДГОТОВЬ ПРАВИЛЬНОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

SCIENCEINSPORTRUSSIA

ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ С РАЦИЯМИ MOTOROLA



ЦЕНТР СОЦИНТЕХ

MOTOROLA SOLUTIONS
DISTRIBUTOR

Для твоих побед!

Магний

Диаспорал

Восполнение суточной потребности в МАГНИИ за один прием!*

1 пакетик содержит 300 мг магния

Немецкое гарантированное качество

*Взрослый человек нуждается в 300-400 мг магния, иногда потребность может увеличиться до 600 мг – в зависимости от пола, образа жизни и питания.
(по данным National Institutes of Health)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ , ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

take a
Bite®
BIOFOOD LAB.
Bite
МЯТА
TONIC
БАЛАНС

Восстанавливающий шампунь
Восстанавливающий кондиционер для волос
MOREVNA
SWIM CARE
Гель для душа
Бальзам для тела после водных процедур
Крем от натирания
Крем для лица с эффектом активного увлажнения

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

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 Дивееевском районе, известного на всю Нижегородскую область своими святыми источниками. Вода имеет идеальный баланс самых важных для человека микроэлементов и минеральных солей.

ИСТОЧНИК

Заказ питьевой воды в офис и на дом:

8(831) 28-208-28

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

- ТРАВМЫ: РАСТЯЖЕНИЯ КАПСУЛЬНО–СВЯЗОЧНЫХ АППАРАТОВ СУСТАВОВ, ВЕРТЕБРОГЕННЫЕ БОЛИ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЛЮБЫХ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ
- СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
- ДОПУСКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
- КОРРЕКЦИЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА
- СОСТАВЛЯЕМ ПРОГРАММЫ ПРАВИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
- МАССАЖИ ВСЕХ ТИПОВ

Н. НОВГОРОД, УЛ. ГРУЗИНСКАЯ, Д. 40 **+7 (931) 469-03-93** **OLIMPCLINIC.RU**

X·WATERS® WORLD CHAMPIONSHIP 2021

30.07 - 31.07.2021
X-WATERS Ufa

7.08 - 8.08.2021
X-WATERS Saint Petersburg

13.08 - 15.08.2021
X-WATERS Arctic

18.08 - 22.08.2021
X-WATERS Samara 181

28.08 - 29.08.2021
X-WATERS Sevan

28.08 - 29.08.2021
X-WATERS Kuzbass

4.09 - 5.09.2021
X-WATERS Belgrade

17.09 - 18.09.2021
X-WATERS Vladivostok
Kaliningrad

17.09 - 19.09.2021
X-WATERS Vladivostok

19.09.2021
X-WATERS Kaliningrad

25.09-26.09.2021
X-WATERS Crimea

1.10-2.10.2021
X-WATERS Nuclear

9.10.2021
X-WATERS Montenegro

16.10 - 17.10.2021
X-WATERS Malta

28.05 - 29.05.2022
X-WATERS Kerch Strait

Регистрация на x-waters.com

* заплыв во Владивостоке и Калининграде в один день! подробнее здесь

ЗАПЛЫВ ВОКРУГ ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ КРЕПОСТИ

7 - 8 августа
2021

900 м, 2300 м, 4600 м
Санкт-Петербург

Регистрация на x-waters.com

X·WATERS
VLADIVOSTOK
ПЕРЕПЛЫВИ
БОСФОР
ВОСТОЧНЫЙ!
17-19 сентября
2021
1200 м, 2000 м, 5 км,
10 км, детские старты
Регистрация на x-waters.com

X-WATERS
KALININGRAD
ПЕСЧАНЫЕ ДЮНЫ,
ТАНЦУЮЩИЙ ЛЕС
И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ
БАЛТИКА!
19 сентября
2021
1 км, 3 км, 5 км
Регистрация на x-waters.com

X·WATERS
MALTA
ТРИ ОСТРОВА
- ОДИН ЗАПЛЫВ
16-17 октября
2021
1000 м, 2300 м, 6000 м
детские старты
Регистрация на x-waters.com

X·WATERS
KERCH STRAIT
Предварительная регистрация! Ограниченное количество слотов! Промо-цена!
ИСТОРИЧЕСКИЙ ЗАПЛЫВ ЧЕРЕЗ КЕРЧЕНСКИЙ ПРОЛИВ!
28-29 мая 2022
5 км
Подробнее на x-waters.com

X·WATERS
fb: xwatersswim
vk: x_waters
yt: x waters channel
ig: x_waters
tg: x_waters