



GRAND KISLOVODSK

WILD TRAIL X KAVKAZ-RUN

СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА

2025



ПРИВЕТ, ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ Т-БАНК GRAND KISLOVODSK 2025!

Мы давно хотели сделать старт на майские — и давно поглядывали на Кисловодск как на отличное место для нового трейла. Всё-таки это не только центр притяжения для легкоатлетов, но и удивительно красивый уголок Кавказа, где пейзажи заставляют сердце любого бегуна биться чаще.

В этом году всё сложилось: наши желания и возможности совпали, во многом благодаря партнёрству с командой KAVKAZ.RUN. Вместе мы сделали Т-БАНК GRAND KISLOVODSK — проект, в который каждый вложил душу. Мы верим, что за такими коллаборациями будущее: опыт Wild Trail в организации крупных спортивных фестивалей и глубокое знание региона от наших партнёров помогли собрать что-то действительно особенное.

С нетерпением ждём вас — первых участников Т-БАНК GRAND KISLOVODSK — на тропах Машука, Бештау, горы Красное Солнышко и других красивейших маршрутов. Удачи вам и лёгких ног!

**Антон Жилин,
директор серии стартов Wild Trail**

ПРОГРАММА Т-БАНК GRAND KISLOVODSK 2025

2 МАЯ, ПЯТНИЦА

- 10:00 — 21:00 Выдача стартовых пакетов в Кисловодском национальном парке
- 10:00 — 18:00 Время работы Экспо
- 14:00 — 21:00 Время работы камеры хранения (только для приема вещей финишной заброски у участников дистанций BERMAMYT 105 и KICHI-BALYK 55)
- **14:30 Старт дистанции KIDS**
- **15:30 Старт дистанции TEENS**
- 16:00 Награждение победителей и призеров дистанций KIDS и TEENS

3 МАЯ, СУББОТА

- 2:00 Отправление бесплатного трансфера для участников дистанции BERMAMYT 105 из Кисловодска к месту старта
- **4:00 Старт дистанции BERMAMYT 105 из Долины Нарзанов**
- 4:59 Восход солнца в Кисловодске
- 7:00 Отправление бесплатного трансфера для участников дистанции KICHI-BALYK 55 из Кисловодска к месту старта
- **9:00 Старт дистанции KICHI-BALYK 55 из села Кичи-Балык**

- 9:00 Начало работы стартового городка в Кисловодском национальном парке
- 9:00 — 18:00 Время работы Экспо
- 9:00 — 22:00 Время работы камеры хранения для участников
- **10:00 Старт дистанции DZHINAL 40**
- **10:30 Старт дистанции BOLSHOE SEDLO 20**
- **10:45 Старт дистанции TROPA KOSYGINA 12**
- **11:00 Старт дистанции LERMONTOV 5**
- 13:00 Окончание контрольного времени дистанции LERMONTOV 5
- 14:00 Награждение победителей и призеров
- 14:45 Окончание контрольного времени дистанции TROPA KOSYGINA 12
- 17:00 Награждение победителей и призеров
- 18:00 Окончание контрольного времени дистанции DZHINAL 40
- 19:00 Награждение победителей и призеров
- 19:15 Закат солнца в Кисловодске
- 21:00 Окончание контрольного времени дистанции KICHI-BALYK 55
- 22:00 Окончание контрольного времени дистанции BERMAMYT 105

ПОЛУЧЕНИЕ НОМЕРОВ И СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

На старт допускаются только участники со стартовым номером

Участники могут получить номер и стартовый пакет 2 мая, в пятницу в стартовом городке, расположенном в Кисловодском национальном парке на поляне с «Красными грибами».

Зона выдачи стартовых пакетов работает с 10:00 до 21:00

Координаты стартового городка:
[43.889877, 42.742819](#)

**ПОЛУЧИТЬ НОМЕР В МОСКВЕ
ИЛИ ПЕРЕД СТАРТОМ
В ВОСКРЕСЕНЬЕ — НЕЛЬЗЯ!**

Для владельцев банковских карт Т-Банка предусмотрена приоритетная выдача стартовых пакетов.

После проверки справки и получения номера предъявите волонтеру свою банковскую карту Т-Банк и получите пропуск, чтобы забрать стартовый пакет в специальной зоне.



МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА И СТРАХОВКА

Для получения номера и стартового пакета участник должен предъявить документ удостоверяющий личность, медицинскую справку и страховку. Копию справки можно будет сделать на выдаче стартовых пакетов. Для участия в детском забеге справка и страховка не нужна

ООО «Медкомиссия»
Лицензия № 3041-01137-77/00320852 от 10.04.2019
ОГРН 1087746290499
124365, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 2018, этаж 1,
пом. III, комн. 1-20
тел.: 8 (499) 110-55-60

Приложение № 2
к приказу Минздрава России
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),
мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Реестровый номер заключения № 01401

Фамилия _____
Имя _____
Отчество (при наличии) _____
Дата рождения _____
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____
Дата выдачи, название выдавшего органа _____
Название мероприятия _____
Вид спорта (при наличии) **бег (или трейлраннинг, или легкой атлетике)**
Спортивная дисциплина (при наличии) _____
Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

допуска
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях **← этот пункт не должен быть вычеркнут**
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
- к оздоровительному плаванию в бассейне

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)
Описать: **не должны быть указаны ограничения препятствующие участию в соревнованиях**

Дата выдачи медицинского заключения _____
Медицинское заключение действительно до (указать дату) _____
Ответственное лицо медицинской организации _____ / Подпись _____ / Фамилия, инициалы _____
М.П. _____

ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Справка по форме из приказа Минздрава 1144н

- Вид спорта: бег, трейлраннинг или легкая атлетика
- Допущен к участию в спортивных соревнованиях (этот пункт не должен быть вычеркнут)
- Ограничения: не должны быть указаны ограничения, препятствующие участию в выбранной дистанции
- Дата выдачи
- Срок действия: не более 1 года с даты выдачи, если срок не указан — срок действия равен 6 месяцев с даты выдачи. Справка должна быть действительна на дату проведения соревнований.
- Подпись и фамилия врача
- Печать врача и медицинской организации

Справка

Дана _____

В том что он(а) « _____ » 20 ____ г. прошел (ла) медицинское обследование, необходимое для участия в соревнованиях
по бегу (или трейлраннингу, или легкой атлетике)
(указать вид спорта)

Соматическая патология _____
выявлена/Не выявлена
(нужное подчеркнуть)

ЭКГ _____

Заключение **допущен к участию в соревнованиях**
Группа здоровья I

Справка дана для предоставления в администрацию спортивного учреждения.

М.П. _____ Врач _____

ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Справка по любой другой форме

- Слово «Справка»
- Явный допуск к соревнованиям — фраза «допущен к соревнованиям» или «не имеет противопоказаний для участия к соревнованиям»
- Указание вида спорта — бег, трейлраннинг или легкая атлетика
- Указание группы здоровья — Группа здоровья I, Группа здоровья II или Основная группа здоровья
- Дата выдачи справки.
Справка должна быть действительна на дату проведения соревнований.
Срок действия справки — 6 месяцев с даты выдачи.
- Подпись и фамилия врача
- Печать врача и медицинской организации

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В СТРАХОВКЕ

Страховка должна явно покрывать риски участия в соревнованиях по трейлраннингу. Чаще всего для этого необходимо выбрать опцию «профессиональный спорт». Вариант «Активный отдых» не подходит. Сумма страхового покрытия должна быть не менее 300.000 рублей. Вы можете добавить страховку в личном кабинете на сайте MyRace или купить в любой удобной вам страховой компании. Страховку можно предъявить в электронном виде.

ЕСЛИ Я НЕ МОГУ ПОЛУЧИТЬ НОМЕР И СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО

**Другой человек может получить стартовый за вас.
Для этого он должен предъявить:**

- Свой паспорт
- Копию вашего паспорта
- Оригинал вашей медицинской справки
- Простую рукописную доверенность с вашей подписью (я такой-то, номер паспорта, доверяю такому-то, номер паспорта, получить...)
- Спортивную страховку (копия или электронный вариант)



КАК ПОЛУЧИТЬ НОМЕР ДЛЯ РЕБЕНКА

**Номер и стартовый пакет для несовершеннолетнего
ребенка может получить один из его родителей**

Необходимые документы:

- Паспорт родителя
- Свидетельство о рождении ребенка или запись о ребенке в паспорте родителя
- Расписка (можно заполнить на месте или **заранее**)

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

СТАРТ / ФИНИШ



Стартовый и финишный городок Т-Банк Grand Kislovodsk 2025 будет расположен в Кисловодском национальном парке на поляне Красные Грибы.

Точка на карте — [**43.889877, 42.742819**](#)

Здесь будет расположена зона выдачи номеров и стартовых пакетов, раздевалки, камера хранения, зона финишного питания, а также будет работать спортивная выставка — Экспо



КАМЕРА ХРАНЕНИЯ РАБОТАЕТ:

- 2 мая, пятница, с 14:00 до 21:00 — только для приема финишной заброски участников дистанций BERMAMYT 105 и KICHI-BALYK 55
- 3 мая, суббота, с 9:00 до 22:00 — для участников всех дистанций

Дистанция

LERMONTOV 5

Старт 3 мая в 11:00

Финиш до 13:00

 2 часа

 5,3 км

 180+ м

Кисловодский национальный парк,
поляна Красные Грибы

iTRA 0

СКАЧАТЬ ТРЕК

Кисловодский
национальный
парк, поляна
Красные Грибы
СТАРТ / ФИНИШ

ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора +7925444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции).

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

- На дистанции LERMONTOV 5 пунктов питания не предусмотрено

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis
SCIENCE IN SPORT

В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ
ПЕРЕД ГОНКОЙ
В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН
ПИТАНИЯ ДОБАВЛЯЕМ
1 ПОРЦИЮ SIS HYDRO
В ДЕНЬ



ЗА 40-60 МИНУТ
ДО СТАРТА:
1 ПОРЦИЯ
ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО
ИЗОТОНИКА SIS BETA
FUEL



30'
1 БАЗОВЫЙ
ГЕЛЬ SIS



60'
1 ГЕЛЬ
С ВСАА



ЗА 30
МИНУТ ДО
ФИНИША
1 ШОТ
BOOST



30 МИНУТ
ПОСЛЕ
ФИНИША
1 ПОРЦИЯ SIS
REGO RAPID



ПОСЛЕ ЗАБЕГА
ПЕРЕД СНОМ
РЕКОМЕНДУЕМ
УПОТРЕБИТЬ
SIS REGO CHERRY
JUICE



ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Дистанция

TРОПА КОСЫГИНА 12

1/2

Старт 3 мая в 10:45

Финиш до 14:45

 4 часа

 11,24 км

 500+ м

 Кисловодский национальный парк, поляна Красные Грибы

iTRA 0

СКАЧАТЬ ТРЕК

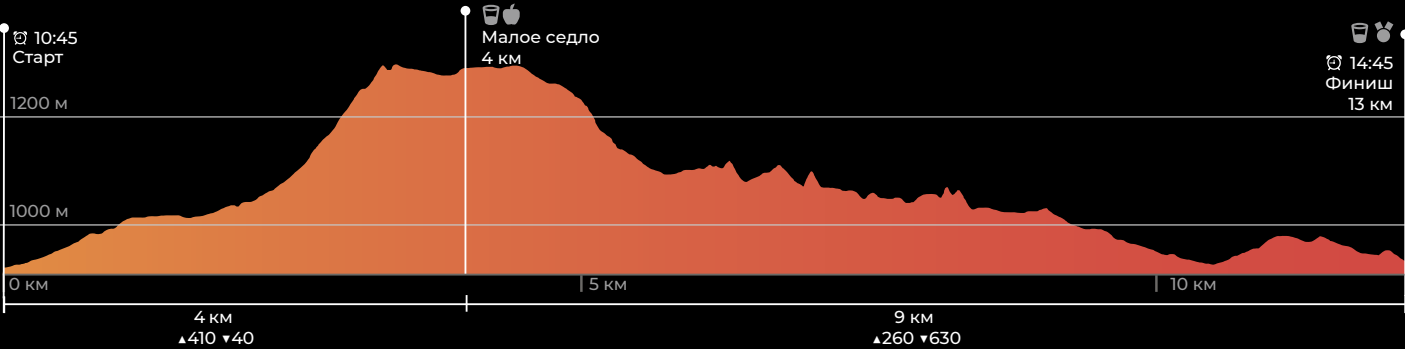


ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора: +7925444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции)

ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

	Высота	Дистанция, км	Общий набор, м	Общий спуск, м	Длина отрезка, км	Набор на отрезке, м	Спуск на отрезке, м	Лимиты
Старт	935	0	0	0	0	0	0	10:45
Малое седло	1290	4	410	40	4	410	40	
Финиш	935	13	670	670	9	260	630	14:45

ОДНОРАЗОВЫХ СТАКАНЧИКОВ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ НЕТ. БЕРИТЕ СВОЮ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ!

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis

В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ
ПЕРЕД ГОНКОЙ
В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН
ПИТАНИЯ ДОБАВЛЯЕМ
1 ПОРЦИЮ SIS HYDRO
В ДЕНЬ

ЗА 40-60 МИНУТ
ДО СТАРТА:
1 ПОРЦИЯ
ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО
ИЗОТОНИКА SIS BETA
FUEL

30' 1 БАЗОВЫЙ
ГЕЛЬ GEL4U

60' 1 ГЕЛЬ
С ЭЛЕКТРО-
ЛИТАМИ
SIS

90' 1 ГЕЛЬ
С ВСАА

120' 1 БАЗОВЫЙ
ГЕЛЬ GEL4U

150' 1 ГЕЛЬ
С ЭЛЕКТРО-
ЛИТАМИ
SIS

180' 1 ГЕЛЬ
NITROX

ЗА 30 МИНУТ
ПОСЛЕ
ФИНИША
1 ПОРЦИЯ SIS
REGO RAPID

ПОСЛЕ ЗАБЕГА
ПЕРЕД СНОМ
РЕКОМЕНДУЕМ
УПОТРЕБИТЬ
SIS REGO CHERRY
JUICE

ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Дистанция

BOLSHOE SEDLO 20

1/2

Старт 3 мая в 10:30

Финиш до 17:00

 6,5 часов

 19,94 км

 750+ м



Кисловодский национальный парк,
поляна Красные Грибы



ITR 1

СКАЧАТЬ ТРЕК

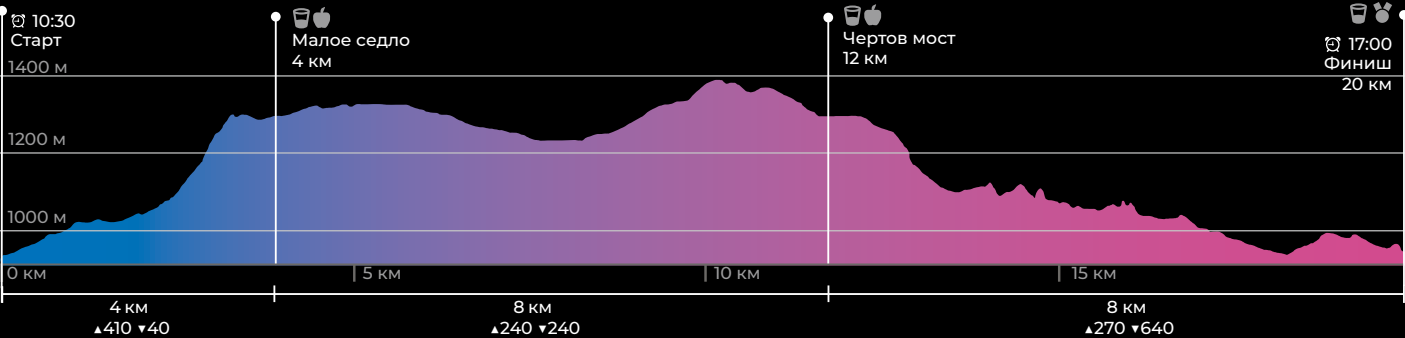


ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора: +7925444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции)

ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

	Высота	Дистанция, км	Общий набор, м	Общий спуск, м	Длина отрезка, км	Набор на отрезке, м	Спуск на отрезке, м	Лимиты
Старт	935	0	0	0	0	0	0	10:30
Малое седло	1290	4	410	40	4	410	40	
Чертов мост	1290	12	650	280	8	240	240	
Финиш	935	20	920	920	8	270	640	17:00

ОДНОРАЗОВЫХ СТАКАНЧИКОВ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ НЕТ. БЕРИТЕ СВОЮ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ!

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis

В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ ПЕРЕД ГОНКОЙ В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДОБАВЛЯЕМ 1 ПОРЦИЮ SIS HYDRO В ДЕНЬ

ЗА 40-60 МИНУТ ДО СТАРТА: 1 ПОРЦИЯ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО ИЗОТОНИКА SIS BETA FUEL

30' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

60' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

90' 1 ГЕЛЬ С ВСАА

120' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

150' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

180' 1 ГЕЛЬ NITROX

210' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS / 1 ГЕЛЬ BETA FUEL ENERGY GEL

240' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

270' 1 ГЕЛЬ С ВСАА

300' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

330' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

360' 1 ГЕЛЬ NITROX

ЗА 30 МИНУТ ДО ФИНИША 1 НООТРОПНЫЙ ГЕЛЬ BETA FUEL GEL ENERGY + NOOTROPICS

30 МИНУТ ПОСЛЕ ФИНИША 1 ПОРЦИЯ SIS REGO RAPID

ПОСЛЕ ЗАБЕГА ПЕРЕД СНОМ РЕКОМЕНДУЕМ УПОТРЕБИТЬ SIS REGO CHERRY JUICE

ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Дистанция

DZHINAL 40

1/2

Старт 3 мая в 10:00

Финиш до 18:00

 8 часов

 36,19 км

 1350+ м

 Кисловодский национальный парк, поляна Красные Грибы

iTRA 2

СКАЧАТЬ ТРЕК

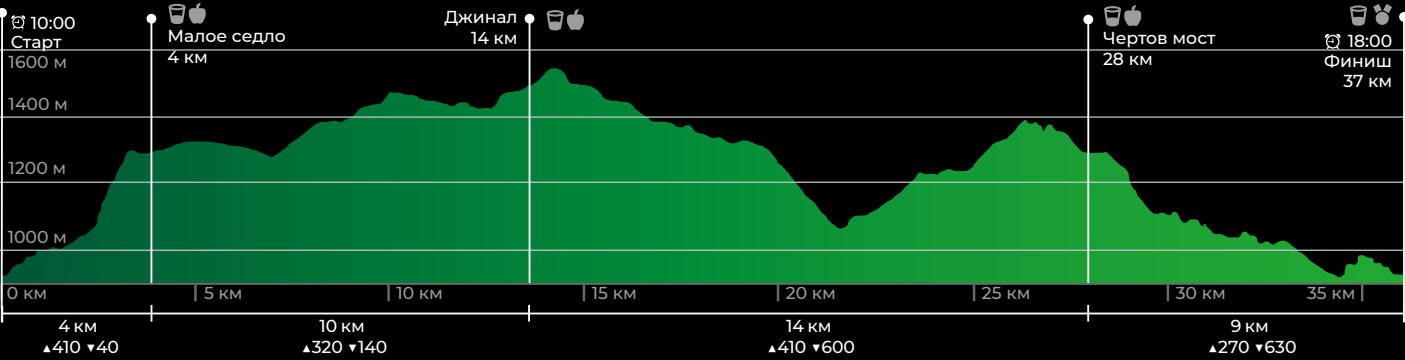


ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- мембранная куртка с проклеенными швами;
- футболка с длинным рукавом, либо футболка с коротким рукавом и компрессионные (утепляющие) рукава;
- длинные тайтсы или штаны, тайтсы длины «три четверти» и гетры (экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей рук и лица);
- головной убор;
- спасодеяло;
- свисток;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1,5 л;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4х400 см), пластыря в рулоне (не менее 3х300 см), стерильных марлевых салфеток (не менее 10х10 см) или гемостатической губки (не менее 9х9 см);
- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/или любой другой жидкости;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- любое электронное устройство, позволяющее определить свои координаты (GPS-прибор, часы, смартфон с навигационной программой и т. п.) с загруженным треком дистанции. Участник должен уметь определять свои координаты при помощи этого оборудования;
- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора +7925444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции).

ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

	Высота	Дистанция, км	Общий набор, м	Общий спуск, м	Длина отрезка, км	Набор на отрезке, м	Спуск на отрезке, м	Лимиты
Старт	935	0	0	0	0	0	0	10:00
Малое седло	1290	4	410	40	4	410	40	
Джинал	1474	14	730	180	10	320	140	
Чертов мост	1290	28	1140	780	14	410	600	
Финиш	935	37	1410	1410	9	270	630	18:00

ОДНОРАЗОВЫХ СТАКАНЧИКОВ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ НЕТ. БЕРИТЕ СВОЮ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ!

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis

В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ ПЕРЕД ГОНКОЙ В ОБЫЧНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДОБАВЛЯЕМ 1 ПОРЦИЮ SIS HYDRO В ДЕНЬ

ЗА 40-60 МИНУТ ДО СТАРТА: 1 ПОРЦИЯ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО ИЗОТОНИКА SIS BETA FUEL

30' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U

60' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

90' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

120' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U

150' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

180' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

210' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

240' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

270' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

300' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

330' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

360' 1 SIS MINI BAR/ 1 SIS ENERGY BAKE

ПОСЛЕ ПОЛОВИНЫ ДИСТАНЦИИ ДОБАВЛЯЕМ МАРМЕЛАД И ДРУГИЕ ТВЕРДЫЕ УГЛЕВОДЫ, УМЕНЬШАЕМ КОЛИЧЕСТВО ГЕЛЕЙ В ЦИКЛЕ ДО ДВУХ

ДАЛЕЕ В ТАКОМ РЕЖИМЕ: 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ 1 БАТОНЧИК/ 1 БЭЙК

390' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

420' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

450' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

480' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

510' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

540' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

570' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

600' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

630' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

660' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

690' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

720' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

750' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

780' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

810' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

840' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

870' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

900' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

930' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

960' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

990' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1020' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1050' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1080' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1110' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1140' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1170' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1200' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1230' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1260' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1290' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1320' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1350' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1380' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1410' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1440' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1470' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1500' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1530' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1560' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1590' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1620' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1650' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1680' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1710' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1740' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1770' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1800' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1830' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1860' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1890' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

1920' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

1950' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

1980' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2010' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2040' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2070' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2100' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2130' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2160' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2190' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2220' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2250' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2280' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2310' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2340' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2370' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2400' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2430' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2460' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2490' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2520' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2550' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2580' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2610' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2640' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2670' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2700' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2730' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2760' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2790' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2820' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2850' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2880' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

2910' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

2940' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

2970' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3000' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3030' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3060' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3090' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3120' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3150' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3180' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3210' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3240' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3270' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3300' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3330' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3360' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3390' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3420' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3450' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3480' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3510' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3540' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3570' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3600' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3630' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3660' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3690' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3720' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3750' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3780' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3810' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3840' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3870' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3900' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

3930' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

3960' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

3990' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4020' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4050' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4080' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4110' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4140' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4170' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4200' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4230' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4260' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4290' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4320' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4350' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4380' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4410' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4440' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4470' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4500' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4530' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4560' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4590' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4620' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4650' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4680' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4710' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4740' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4770' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4800' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4830' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4860' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4890' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

4920' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

4950' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

4980' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5010' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5040' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5070' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5100' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5130' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5160' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5190' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5220' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5250' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5280' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5310' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5340' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5370' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5400' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5430' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5460' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5490' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5520' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5550' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5580' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5610' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5640' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5670' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5700' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5730' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5760' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5790' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5820' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5850' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5880' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

5910' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

5940' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

5970' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6000' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6030' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6060' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6090' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6120' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6150' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6180' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6210' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6240' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6270' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6300' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6330' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6360' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6390' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6420' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6450' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6480' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6510' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6540' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6570' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6600' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6630' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6660' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

6690' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ GEL4U/ 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY GEL4U

6720' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SIS

6750' 1 ГЕЛЬ С ВСАА/ 1 ГЕЛЬ NITROX

Дистанция

KIČHI-BALYK 55

1/3

Старт 3 мая в 9:00

Финиш до 21:00

село
Кичи-Балык

Кисловодский
национальный парк,
поляна Красные
Грибы

🕒 12 часов

📏 54,33 км

📈 1350+ м

ITRA 2

СКАЧАТЬ ТРЕК

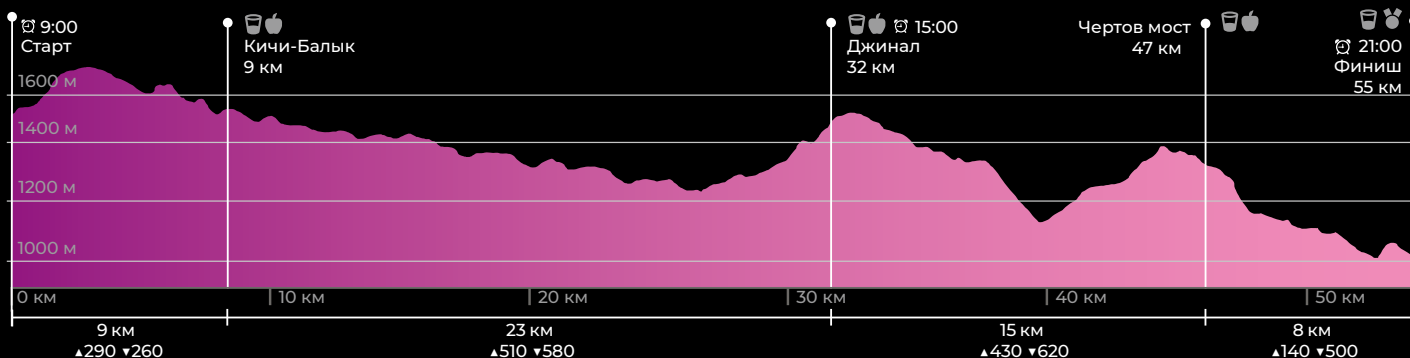


ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- мембранная куртка с проклеенными швами;
- футболка с длинным рукавом, либо футболка с коротким рукавом и компрессионные (утепляющие) рукава;
- длинные тайтсы или штаны, тайтсы длины «три четверти» и гетры (экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей рук и лица);
- головной убор;
- налобный фонарь с запасным источником питания, или два налобных фонаря
- спасодеяло;
- свисток;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1,5 л;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4×400 см), пластыря в рулоне (не менее 3×300 см), стерильных марлевых салфеток (не менее 10×10 см) или гемостатической губки (не менее 9×9 см);
- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/или любой другой жидкости;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- любое электронное устройство, позволяющее определить свои координаты (GPS-прибор, часы, смартфон с навигационной программой и т. п.) с загруженным треком дистанции. Участник должен уметь определять свои координаты при помощи этого оборудования;
- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора +7925444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции).

ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

	Высота	Дистанция, км	Общий набор, м	Общий спуск, м	Длина отрезка, км	Набор на отрезке, м	Спуск на отрезке, м	Лимиты
Старт	1550	0	0	0	0	0	0	9:00
Кичи-Балык	1546	9	290	260	9	290	260	
Джинал	1479	32	800	840	23	510	580	15:00
Чертov мост	1290	47	1230	1460	15	430	620	
Финиш	935	55	1370	1960	8	140	500	21:00



ОДНОРАЗОВЫХ СТАКАНЧИКОВ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ НЕТ. БЕРИТЕ СВОЮ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ!

ТРАНСФЕР

Для участников дистанции KICHI-BALYK 55 предусмотрен бесплатный трансфер из Кисловодска до места старта. Автобусы будут отправлены от Колоннады (Курортный бульвар, д.21) 3 мая в 7:00. На трансфер допускаются только участники, вход в автобусы по номерам. С собой необходимо иметь, только экипировку к забегу, на месте старта камеры хранения не будет, оставить «лишние» вещи будет нельзя.

ЗАБРОСКА

Участники дистанции KICHI-BALYK 55 могут сдать финишную заброску (вещи, которые понадобятся вам после финиша дистанции) в камеру хранения, расположенную в стартовом городке на поляне Красные Грибы, в пятницу 2 мая, с 14:00 до 21:00. Сдать финишную заброску на месте старта или при посадке на трансфер будет нельзя.

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis
SCIENCE IN SPORT

Дистанция

BERMAMYT 105

1/3

Старт 3 мая в 4:00
Финиш до 22:00

Долина
Нарзанов

Кисловодский
национальный парк,
поляна Красные
Грибы

🕒 18 часов

📏 101,92 км

📈 2800+ м

ITRA 4

СКАЧАТЬ ТРЕК

РЕЗЕРВНЫЙ ТРЕК



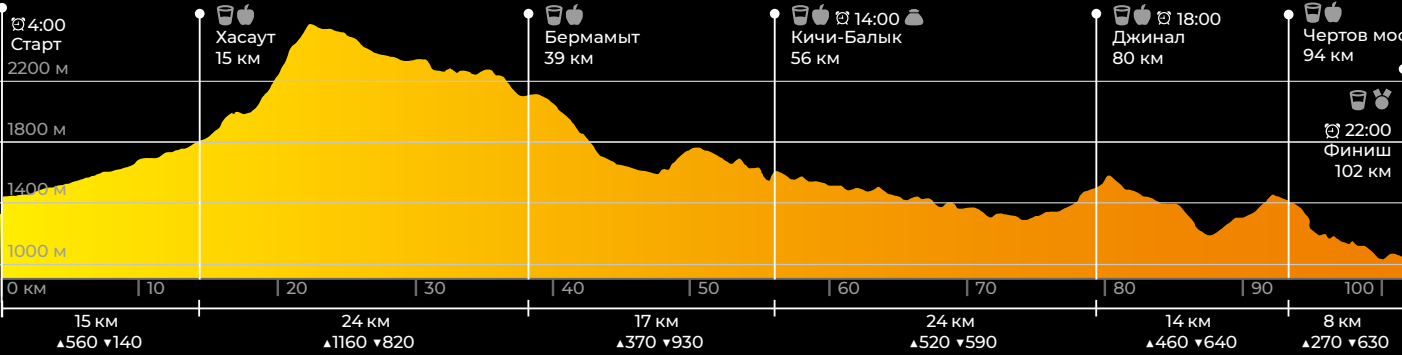
ВОЗМОЖНО ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЗЕРВНОГО ТРЕКА — 80КМ,
ИЗ-ЗА СНЕГА, ГРОЗЫ И НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ НА САЙТЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- мембранная куртка с проклеенными швами;
- футболка с длинным рукавом, либо футболка с коротким рукавом и компрессионные (утепляющие) рукава;
- длинные тайтсы или штаны, тайтсы длины «три четверти» и гетры (экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей рук и лица);
- головной убор;
- налобный фонарь с запасным источником питания, или два налобных фонаря
- спасодеяло;
- свисток;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1,5 л;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4×400 см), пластыря в рулоне (не менее 3×300 см), стерильных марлевых салфеток (не менее 10×10 см) или гемостатической губки (не менее 9×9 см);
- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/или любой другой жидкости;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- любое электронное устройство, позволяющее определить свои координаты (GPS-прибор, часы, смартфон с навигационной программой и т. п.) с загруженным треком дистанции. Участник должен уметь определять свои координаты при помощи этого оборудования;
- заряженный мобильный телефон с записанным телефоном организатора +7925 444 00 11 (звонить только во время забега по вопросам эвакуации, разметки и дистанции).

ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

	Высота	Дистанция, км	Общий набор, м	Общий спуск, м	Длина отрезка, км	Набор на отрезке, м	Спуск на отрезке, м	Лимиты
Старт	1339	0	0	0	0	0	0	4:00
Хасаут	1753	15	560	140	15	560	140	
Бермамыт	2094	39	1720	960	24	1160	820	
Кичи-Балык	1545	56	2090	1890	17	370	930	14:00, заброска
Джинал	1471	80	2610	2480	24	520	590	18:00
Чертов мост	1288	94	3070	3120	14	460	640	
Финиш	935	102	3340	3750	8	270	630	22:00

 ОДНОРАЗОВЫХ СТАКАНЧИКОВ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ НЕТ. БЕРИТЕ СВОЮ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ!

ТРАНСФЕР

Для участников дистанции BERMAMYT 105 предусмотрен бесплатный трансфер из Кисловодска до места старта. Автобусы будут отправлены от Колоннады (Курортный бульвар, д.21) 3 мая в 2:00. На трансфер допускаются только участники, вход в автобусы по номерам. С собой необходимо иметь, только экипировку к забегу, и заброску в номерных мешках, полученных вместе со стартовым пакетом. На месте старта камеры хранения не будет, оставить «лишние» вещи будет нельзя.

ЗАБРОСКА

Для участников дистанции BERMAMYT 105 предусмотрено две заброски:

- Заброска на пункт питания Кичи-Балык (47 км дистанции). Для этой заброски, вместе со стартовым пакетом будет выдан специальный номерной мешок. Заброска принимается только в этом мешке на старте дистанции в Долине Нарзанов
- Финишная заброска (вещи, которые понадобятся вам после финиша дистанции). Эту заброску необходимо сдать в камеру хранения, расположенную в стартовом городке на поляне Красные Грибы, в пятницу 2 мая, с 14:00 до 21:00. Сдать финишную заброску на месте старта или при посадке на трансфер будет нельзя.

ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U | sis
SCIENCE IN SPORT



ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

Дистанция

KIDS — ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

Старт 2 мая в 14:30

Кисловодский национальный парк,
поляна Красные Грибы



 ~400 м

Старт детского забега будет проходить волнами, сформированным по возрасту. При получении номера, волонтеры наклеят на него стикер с указанием волны и точного времени старта.

Мы не фиксируем результаты и не награждаем победителей на детском забеге. Пусть каждый юный спортсмен почувствует себя чемпионом!

Дистанция

TEENS—ПОДРОСТКОВЫЙ ЗАБЕГ

Старт 2 мая в 15:30

Финиш до 15:50

Кисловодский национальный парк,
поляна Красные Грибы



 20 мин

 1900 м

Забег для подростков в возрасте от 11 до 15 лет включительно. На финише каждому медаль и поддержка зрителей, а победителям — подиум и призы!

ПОСЛЕ ФИНИША



После финиша каждый участник, уложившийся в контрольное время, получит памятную медаль и воду

ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ

Закончив дистанцию вы можете получить горячее питание — каша с мясом или овощами и чай.

Финишное питание будет выдаваться в специальной палатке, расположенной в зоне финиша. Для получения питания необходимо предъявить номер участника. Волонтер сделает на нем отметку и вам выдадут вашу порцию.

НАГРАЖДЕНИЕ

Победители, а также участники, занявшие 2 и 3 место в абсолютном зачете и категории MASTERS (45 лет и старше), будут награждены призами и подарками. Награждение победителей и призеров пройдет 3 мая на сцене в зоне финиша.

ВРЕМЯ НАЧАЛА НАГРАДНЫХ ЦЕРЕМОНИЙ: 14:00, 17:00 И 19:00

Если вы стали победителем и призером, пожалуйста, обратитесь к старшему зоны финиша, чтобы уточнить время награждения.

ЭКСПО



В ФИНИШНОМ ГОРОДКЕ УЧАСТНИКОВ И ГОСТЕЙ БУДУТ ЖДАТЬ:

- **T-Банк и T-Premium** — уютная лаунж-зона;
- **Wild Shop** — фирменный магазин команды Wild Trail;
- **KavkazRun** — фирменный мерч и гравировка;
- **Спорт-Марафон** — туристическое оборудование и спортивная одежда;
- **Nutrend** — спортивное питание;
- **Nena Shop** — стильный мерч;
- **Фреш бар** — свежие напитки;
- **СПА-Центр «Нулевая гравитация»** — релакс процедуры;
- **Rave Tape** — массаж и тейпирование;

ЛАУНЖ Т-БАНКА



В стартово-финишном городке будет располагаться уютная лаунж-зона Т-Банка с прохладительными напитками, где вы сможете прийти в себя после забега и поделиться впечатлениями с друзьями.

Также на бренд-зоне вы можете подключить сервис Premium в Т-Банке и оформить заявку на металлическую карту в лимитированном дизайне для бегунов.

На территории стартово-финишного городка для всех участников будут доступны две фотозоны, где можно будет сделать памятные фотографии на стенде с именами всех участников трейла, а также с часами, фиксирующими ваше личное время забега.



МАГАЗИН WILD TRAIL

В зоне финиша будет работать Wild Trail Shop, где вы сможете купить товары с символикой забега и команды Wild Trail. Наш мерч также доступен онлайн в интернет-магазине Wild Trail Shop.



ФУТБОЛКА ЗАБЕГА 3200 Р.

Беговая футболка Т-Банк Grand Kislovodsk 2025 создана брендом GRI специально для трейлраннеров. Она сшита из дышащей износостойкой ткани с влагоотводящей пропиткой QuickDry. В зависимости от погоды её можно носить без верхнего слоя или надевать под куртку.

Новинки магазина



Худи черная



Худи серая



Свитшот белый
(тофу)



Зип-худи черная

Наш мерч также доступен онлайн в магазине [Wild Trail Shop](#).

ОРГАНИЗАТОРЫ

WILD TRAIL KAVKAZ-RUN

ПАРТНЕРЫ ЗАБЕГА



T-Банк

T-Банк — цифровая экосистема, в основе которой один из самых технологичных банков в мире и второй банк в России по числу розничных клиентов.

Сервисами T-Банка ежедневно пользуются миллионы людей и компаний, решая повседневные задачи онлайн: переводят и инвестируют деньги, получают кэшбэк, пользуются мобильной связью, бронируют билеты, гостиницы и рестораны, совершают покупки, участвуют в благотворительности и многое другое.

С момента основания в 2006 году T-Банк последовательно инвестирует в передовые технологии, в том числе в сфере искусственного интеллекта, формируя будущее банковской индустрии на глобальном уровне.

T-Premium

Сервис Premium в T-Банке предоставляет клиентам премиальный набор услуг, включая повышенный кэшбэк, специальные условия по накопительным счетам и инвестициям, страховку в путешествиях, консерж-сервис, выгодные тарифы на мобильную связь, а также премиальную поддержку 24/7.

Спорт-Марафон

Ведущий магазин снаряжения для приключений, на двух этажах которого представлено более 375 брендов. Всю продукцию вы можете приобрести на ул. Сайкина, 4 или заказать с доставкой на сайте sport-marafon.ru

GRI

Бренд GRI и команда Wild Trail продлили партнёрство на 2025 год. Для участников Т-Банк Dagestan Wild Trail наши партнёры придумали полезный сувенир. Каждый бегун найдёт спасодеяло в своём стартовом пакете. Сделано бегунами для трейлраннеров.

Единый Цупис

ЕДИНЫЙ ЦУПИС — финтех-компания, развивает платежные и цифровые сервисы в регулируемой индустрии спортивных развлечений. Обслуживает более 15 млн клиентов, обеспечивает более 2,4 млн платежей в сутки, с доступностью сервиса свыше 99,99%. Входит в топ-5 российских платежных компаний по совокупному обороту электронных денег. Реализует механизм удержания целевых отчислений на поддержку российского спорта.

GEL4U

GEL4U — представитель бренда SCIENCE IN SPORT (SIS), PHD и создатель собственной линейки гелей и продуктов специального назначения. GEL4U совместно с Wild Trail выпустили высокоуглеводный гель Double Energy. GEL4U запустили новый ресурс для покупок www.fuel4u.ru, где вы сможете найти продукты всех трёх брендов. Топливо для ваших достижений ищите именно там!

Если вы забыли что-то из питания, не беспокойтесь, SIS и GEL4U ждут вас на Экспо в зоне WILD TRAIL SHOP.

Fahrenheit

Fahrenheit Alkaline — правильная вода на каждый день. Fahrenheit Alkaline помогает восстано-

вить силы и водный баланс, способствует укреплению здоровья, повышению настроения.

Для производства воды Fahrenheit Alkaline Институтом Электро-химических Систем и Технологий Витольда Бахира была специально разработана и запатентована ионизирующая установка.

Помимо благоприятного воздействия на кислотно-щелочной баланс, алкалиновая вода Fahrenheit Alkaline также восполняет недостаток самых важных минералов и микро-элементов.

Dubl Bubl

DUBL BUBL «Бабл Гам» - освежающий лимонад со вкусом ярко-розовой жвачки прямо из детства.

Bite

Протеиновые батончики созданы специально для тех, кто не готов идти на компромисс между вкусом и пользой. Снеки Bite Protein — достойная альтернатива вредным десертам.

Содержание 20% протеина, а также коллаген и натуральная клетчатка в составе, подарят заряд энергии перед забегом и станут идеальной наградой после. Без добавленного сахара и консервантов!

Bionova

Bionova — это продукты для здорового питания, которые прекрасно ложатся в тренировочный рацион бегунов. Вкуснейшая гранола без добавления сахара, протеиновые батончики, каши, супы и шейки, цикорий, заменители сахара и многое другое.

Bionova — вкусный способ получения энергии перед тренировкой или восстановление необходимых микроэлементов после неё!

SYNERGETIC

SYNERGETIC — российский производитель экологических средств для дома и всей семьи. В основе подхода — создание продуктов полезных для людей и безопасных для планеты. Средства Синергетик являются биоразлагаемыми и попадая в воду и почву не наносят им никакого ущерба.

Сварщица Екатерина

Сварщица Екатерина — небольшая компания по обжарке кофе с доставкой по всей России и странам ЕАЭС.

Полный цикл производства кофе в дрип-пакетах и спешелти-растворимого кофе. Широкий ассортимент кофе для приготовления напитков, как в суперавтоматических и профессиональных кофемашинах, так и ручных способах заваривания (турка/ френч-пресс и тд). А азот в упаковке позволит хранить кофе в два раза дольше без изменений вкуса!

Помимо производство кофе и сопутствующих товаров у компании три собственные кофейные фермы в Колумбии, и кофе с них можно заказать в простом и удобном интернет-магазине, где есть вся подробная информация о вкусах, рецептах и странах произрастания.

Enklepp

Enklepp — выбор как бегуна, так и любого человека, который ценит удобство и качество. Широкая линейка городских и беговых моделей поясных

сумок и рюкзаков, а также их дизайнов, даёт возможность каждому найти тот аксессуар, который закрывает именно его потребности!

Все изделия создаются на собственном производстве в Тульской области и тестируются самими ребятами, которые очень трепетно относятся к своему делу и стараются в каждую разработанную вещь вложить максимум функционала, сохраняя при этом стиль и эстетику. Поэтому все спортивные модели обеспечивают очень важную в этом деле цель — чтобы любой спортсмен мог показать свои лучшие результаты во время соревнований и тренировок благодаря отличному функционалу сумки\рюкзака!

4Fresh

Сделай свой забег незабываемым! Дорогие участники! Мы рады сообщить, что на забеге Dagestan Wild Trail наш партнер 4FRESH добавляет витамины в стартовый пакет каждого из вас! Это отличный способ зарядиться энергией перед стартом и поддержать себя на протяжении всего мероприятия. Заботьтесь о здоровье и наслаждайтесь событием!

Для всех участников и гостей скидка по промокоду WILDTRAILF10 10% Промокод действует с 09 по 23 апреля на весь ассортимент 4FRESH health на Озон.

Fitness SHOCK

Больше энергии и вкуса с Fitness SHOCK! Наши партнёры Fitness SHOCK — бренд вкусных протеиновых десертов без сахара. Среди огромного ассортимента батончиков, брауни, печенья, маффинов и даже пончиков вы точно найдёте десерт, который покорило ваше сердце.

Уже сейчас вы можете получить бокс десертов Fitness SHOCK и принять участие в большом розыгрыше призов, выполняя интересные задания и зарабатывая SHOCK-коины!

Переходите в [телеграм-бот](#) Fitness SHOCK по ссылке и забирайте первые 300 SHOCK-коинов прямо сейчас!

ВФЛА

Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) — спортивная организация, занимающаяся развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России и руководящая проведением всероссийских соревнований в этом виде спорта.

TrialPro

Профессиональный крем-гель ТриалPro Protect—идеальное средство для людей, занимающихся активными видами спорта, такими как триатлон, велоспорт, конный спорт, легкая атлетика, плавание на открытой воде. Этот крем-гель обеспечивает максимальную защиту кожи во время длительных нагрузок, когда необходима выносливость и защита от натертостей, воспалений, покраснений

TACC

TACC—ведущее государственное информационное агентство России. Главный цифровой продукт агентства—сайт tass.ru—одна из крупнейших сетевых медиаплощадок России.

SPORTS.RU

Sports.ru—digital издательство и площадка с самым большим спортивным комьюнити рунета. Раздел «Здоровье» на Sports.ru – это комьюнити и сервисы для тех, кто не только смотрит спорт, но и занимается им. Календарь стартов, статьи и новости о беге, пла-

вании, велоспорте и триатлоне.

Mountain race.ru

Mountain-race.ru — онлайн-издание о трейле, скайраннинге и ски-альпинизме. Календарь забегов, результаты соревнований, интервью, маршруты, статьи о здоровье атлетов и многое другое на страницах журнала!

Объем медиа

Портал для увлеченных спортом людей.

Tooba

Tooba — благотворительная платформа, где помогать нуждающимся по всему миру быстро, просто, легко, а главное, безопасно.

Более сотни проверенных фондов. Более полутора миллиардов рублей собрано на благотворительность.

Более 500 000 пользователей уже помогают вместе с Tooba. Присоединяйтесь и вы.

Среди амбассадоров приложения — Хабиб Нурмагомедов, Никита Нагорный, Ислам Махачев, Сергей Романович и многие другие.

Tooba — Помогать легко!