Умение плавать - ОБЯЗАТЕЛЬНО.   
Для подтверждения навыков плавания достаточно информации на выбор:  
- предъяви результаты любых заплывов;  
- предъяви письмо тренера по плаванию (что кандидат обладает достаточными навыками для длительного плавания);  
- принять участие с буем.  
Информацию предоставить по телефону 89171411741 Павел WhatsApp  или Telegram.  
  
💥💥💥💥💥💥💥💥💥💥💥💥💥  
ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:  
наличие колабашки для опытных или буя для новичков и слабых участников!!!  
Допускается участие с плавательным кругом и подобными приспособлениями для НЕОПЫТНЫХ участников.  
Примеры экипировки в фотографиях с первого этапа:  
 https://vk.com/album-144255375\_294590101  
Согласовывается с организаторами по телефону 8917-1411741 Павел.  
  
🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЭКИПИРОВКА:  
- плавательный костюм;  
- очки, шапочка на голову;  
- лёгкие кроссовки, сандали))) для бегового участка по асфальту, камушкам, траве, возможному мусора на грунте;  
- лопатки для плавания;  
- буи, колабашки.  
Гонка в индивидуальной категории понравится участникам качественными переплывами до 500 метров и гладкими беговыми отрезками 400-1500 метров.  
Направление движения в воде - по течению реки паралельно пляжу.  
Скорость течения воды примерно 2км/ч и это очень хорошая помощь пловцу 👍.  
  
Специальные НОМИНАЦИИ:  
⭐️ Быстрейший отрезок в плавании;  
⭐️ Быстрейший отрезок по бегу;  
⭐️ Самый возрастной участник;  
⭐️ Уникальный плавательный костюм, в котором участник преодолеет всю дистанцию.  
  
✔️ Сап+велосипед+бег  
Аренда сапа 500 р. (Для того чтобы забронировать сап борд для эстафеты, пишите сообщение в группе или по телефону 89277413935 в Телеграмм) ​​​​​​​https://vk.com/sup\_volga  
Аренды велосипедов нет.  
Минимум 2 участника, максимум 3 (1 человек может преодолеть 2 разных этапа).  
  
✔️ Водная эстафета   
3 по 50 метров.  
Квалификация всех команд, затем заплывы на выбывание.