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.