



# СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА

2026



### **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ГОСТИ ФЕСТИВАЛЯ Т-БАНК ММК WILD FEST 2026!**

Я рад вас приветствовать на берегу озера Банное, на территории благополучия ММК-Курорт! Шестой раз подряд мы проводим здесь уникальный спортивно-музыкальный фестиваль, который собирает участников со всей России. Гостей феста ждут соревнования по трейлраннингу, велогонки, плавание, SUP, ориентирование и большая развлекательная программа для всей семьи.

ММК Wild Fest стал важным событием для региона и заметен на федеральном уровне. В этом году в рамках мероприятия впервые пройдет командный Чемпионат России по горному бегу.

Добро пожаловать на Урал! Наслаждайтесь прекрасной природой, пробуйте местную кухню, занимайтесь спортом и отдыхайте!

**Антон Жилин, директор  
Т-Банк ММК Wild Fest 2026**



# ПРОГРАММА T-БАНК MMK WILD FEST 2026

## 21 АВГУСТА, ПЯТНИЦА

**11:00–21:00** Регистрация участников и гостей, выдача стартовых пакетов в стартовом городке

**11:00–20:00** Работа Экспо и развлекательных площадок в санатории «Юбилейный»

**11:00–21:00** Работа детского клуба «Фантазёры»

**16:00–20:00** Работа лектория и фитнес-зоны в санатории «Юбилейный»

**16:00–18:00** Комиссия по допуску участников командного Чемпионата России по горному бегу в стартовом городке

**17:00** Старт дистанции SUP FUN 1 на пляже санатория «Юбилейный»

**18:00** Брифинг для участников командного Чемпионата России по горному бегу в шатре комиссии по допуску

**19:00** Брифинг для участников дистанций SWIM на пляже санатория «Юбилейный»

**19:30** Брифинг для участников дистанций BIKE на главной сцене

**20:00** Сет DJ Justee на главной сцене

**20:15** Отправление трансфера для пловцов дистанции X-SWIM NIGHT EXTREME от санатория «Юбилейный» (КПП 3) до пляжа санатория «Яктыкуль»

**21:00** Гитарный вечер. Дарья Огнева на главной сцене

**21:15** Старт дистанции X-SWIM NIGHT EXTREME на пляже санатория «Яктыкуль»

**22:15** Старт дистанции X-SWIM NIGHT на пляже санатория «Юбилейный»

**22:30** Pre-party. Вечеринка для участников и гостей в клубе 72F

## 22 АВГУСТА, СУББОТА

**7:00–21:00** Регистрация участников и гостей, выдача стартовых пакетов в стартовом городке

**7:00–22:00** Работа камеры хранения для участников субботних дистанций, а также участников TRAIL 65 и TRAIL 100 в стартовом городке

**7:30** Официальное открытие командного Чемпионата России по горному бегу на главной сцене

**8:00** Старт дистанции командного Чемпионата России по горному бегу (Мужчины)

**8:00** Старт дистанции X-SWIM 1 на пляже санатория «Юбилейный»

**8:10** Старт дистанции командного Чемпионата России по горному бегу (Женщины)

**8:30–21:00** Работа детского клуба «Фантазёры»

**9:00** Старт дистанции X-SWIM 10 на пляже санатория «Юбилейный»

**9:00–18:00** Работа Экспо и развлекательных площадок в санатории «Юбилейный»

**9:00–20:50** Работа лектория и фитнес-зоны в санатории «Юбилейный»

**10:00** Старт дистанции BIKE 80 из главной арки

**10:00** Отправление трансфера для пловцов дистанции X-SWIM 4 от санатория «Юбилейный» (КПП 3) до «Коровьего» пляжа

**10:00–16:00** Свободный старт участников ORIENT FUN от шатра ORIENT

**10:40** Старт дистанции BIKE 55 из главной арки

**11:00** Старт дистанции X-SWIM 4 на «Коровьем» пляже

**11:00** Отправление трансфера для пловцов X-SWIM 2 от санатория «Юбилейный» (КПП 3) до санатория «Якты-куль»

**11:00–19:00** работа зоны финишного питания для участников субботних дистанций в стартовом городке

**11:20** Старт дистанции BIKE 30 из главной арки

**12:00** Награждение победителей и призеров командного Чемпионата России по горному бегу на главной сцене

**12:00** Старт дистанции X-SWIM 2 на пляже санатория «Якты-куль»

**14:45** Старт дистанции X-SWIM 500 на пляже санатория «Юбилейный»

**15:15** Старт дистанции X-JUNIORS 500 на пляже санатория «Юбилейный»



# ПРОГРАММА T-БАНК MMK WILD FEST 2026

**15:45** Старт дистанции X-KIDS 200 на пляже санатория «Юбилейный»

**16:00** Старт дистанции X-KIDS 50 на пляже санатория «Юбилейный»

**18:00** Награждение победителей и призеров дистанций BIKE и SWIM на главной сцене

**19:00** Окончание контрольного времени для дистанций BIKE 30, BIKE 55 и BIKE 80

**19:15** Брифинг для участников дистанций TRAIL на главной сцене

**20:30** Сет DJ Justee на главной сцене

**21:40** Концерт **Сергея Бобунца** на главной сцене

**22:30** Гитарный вечер. **Дарья Огнева** в клубе 72F

**00:30** Вечеринка для участников и гостей в клубе 72F

## **23 АВГУСТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ**

**2:20–2:50** Работа камеры хранения для участников дистанции TRAIL 100 в стартовом городке (санаторий «Юбилейный»)

**2:50** Отправление трансфера для участников дистанции TRAIL 100 к месту старта, от санатория «Юбилейный» (Дача 11) до курорта «Абзаково»

**4:00** Старт дистанции TRAIL 100 от биатлонного комплекса курорта «Абзаково»

**6:00–6:30** Работа камеры хранения для участников дистанции TRAIL 65 в стартовом городке (санаторий «Юбилейный»)

**6:30** Отправление трансфера для участников дистанции TRAIL 65 к месту старта, от санатория «Юбилейный» (Дача 11) до курорта «Абзаково»

**8:00** Старт дистанции TRAIL 65 от биатлонного комплекса курорта «Абзаково»

**8:10** Закрытие стартового городка на территории курорта «Абзаково»

**8:30–21:00** Работа детского клуба «Фантазёры»

**9:00–18:00** Работа Экспо и развлекательных площадок в санатории «Юбилейный»

**9:00–22:00** Работа камеры хранения для участников воскресных дистанций в стартовом городке

**10:00–18:00** Работа лектория и фитнес-зоны в санатории «Юбилейный»

**10:00** Старт дистанции TRAIL 30 из главной арки

**10:00–16:00** Свободный старт участников ORIENT FUN от шатра ORIENT

**10:30** Старт дистанции TRAIL 12 из главной арки

**11:00–22:00** работа зоны финишного питания для участников воскресных дистанций в стартовом городке

**14:00** Награждение победителей дистанций TRAIL на главной сцене

**15:30** Окончание контрольного времени дистанции TRAIL 12

**15:30** Старт детского забега TRAIL KIDS из малой арки

**16:30** Старт подросткового забега TRAIL TEENS из малой арки

**17:00** Награждение победителей дистанций TRAIL TEENS на главной сцене

**18:00** Окончание контрольного времени дистанции TRAIL 30

**22:00** Окончание контрольного времени дистанций TRAIL 65 и TRAIL 100

**22:00** Закрытие фестиваля



# БИЛЕТ НА ФЕСТИВАЛЬ

- Если вы не зарегистрированы на забег, велоаезд или плавание, вам нужно купить билет на фестиваль.
- Билет действует все три дня фестиваля
- Получить билет можно на Даче 11 (главный вход в санаторий «Юбилейный»)

Для участия в Т-Банк ММК Wild Fest, посещения концерта, лектория и других активностей необходимо приобрести билет. Сделать это можно на странице регистрации в разделе «Магазин».

Билет дает право участия во всех мероприятиях фестиваля (лектории, мастер-классы, концерт, фитнес-зона и др.), кроме спортивных соревнований (забеги, велоаезды, плавание, SUP, ориентирования). Обладатели билета могут проходить на территорию санатория «Юбилейный» 21, 22 и 23 августа и пользоваться всеми сервисами базы отдыха.

Цена билета 3000 рублей. По мере приближения даты фестиваля цена может быть увеличена. Билет действует три дня — 21, 22 и 23 августа.

## БИЛЕТ НЕ НУЖЕН:

- Участникам соревнований, зарегистрированным на дистанции TRAIL (кроме ORIENT FUN), BIKE, SWIM, SUP.
- Тем, кто живет в санатории «Юбилейный».
- Детям ростом до 110 см.

С ребенком, зарегистрированным на дистанцию TRAIL KIDS, TRAIL TEENS, X-JUNIORS или X-KIDS на территорию фестиваля бесплатно может пройти один взрослый сопровождающий.

Купить билет можно на странице регистрации в разделе «Магазин».

Выдача заранее купленных билетов будет производиться по спискам на центральном входе в санаторий «Юбилейный» (11 дача).

## ГРАФИК РАБОТЫ ПУНКТА ВЫДАЧИ БИЛЕТОВ:

21 августа, пятница — с 11:00 до 21:30

22 августа, суббота — с 7:00 до 21:30

23 августа, воскресенье — с 9:00 до 16:30

# ПОЛУЧЕНИЕ НОМЕРОВ И СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

**На старт дистанций TRAIL, BIKE, SUP и ORIENT допускаются только участники со стартовым номером**

Участники могут получить номер и стартовый пакет 21 и 22 августа, в пятницу и субботу в стартовом городке, расположенном на территории санатория «Юбилейный».

**Зона выдачи стартовых пакетов работает:**

- 21 августа, с 11:00 до 21:00
- 22 августа, с 7:00 до 21:00

Координаты стартового городка:

[53.601477](#), [58.615438](#)

Зарегистрированные участники, не проживающие в санатории «Юбилейный», могут получить браслет для прохода на территорию фестиваля на 11 даче, по спискам.

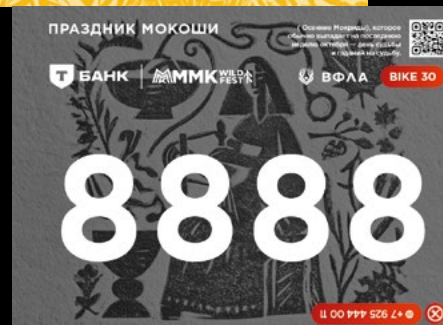
**График работы пункта выдачи браслетов:**

- 21 августа, пятница, с 11:00 до 21:30
- 22 августа, суббота, с 7:00 до 21:30
- 23 августа, воскресенье, с 9:00 до 16:30

**Информацию о получении номеров заплывов SWIM смотрите в справочнике X-WATERS**

**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 (только для дистанций TRAIL и BIKE). Копию справки можно будет сделать на выдаче стартовых пакетов.

Для участия в забегах KIDS, TEENS, а также соревнованиях SUP и ORIENT, справка и страховка не нужна.

ООО «Медикс»  
Лицензия № 3041-01137-77/00320852 от 10.04.2019  
ОГРН 108774420499  
124365, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 2018, этаж 1,  
пом. III, комн. 1-20  
тел.: 8 (499) 110-55-60

Приказ № 2  
от 23 октября 2020 г. № 1144н  
Российской Федерации

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)"

Регистровый номер заключения Р 01401

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество (при наличии) \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Регистровый номер лица (физкультурника, спортсмена) \_\_\_\_\_  
Дата выдачи, название выдающего органа \_\_\_\_\_  
Название мероприятия \_\_\_\_\_  
Вид спорта (при наличии) **бег (или трейлраннинг, или легкая атлетика)**  
Спортивная дисциплина (при наличии) \_\_\_\_\_  
Этап спортивной подготовки (при наличии) \_\_\_\_\_

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского  
исследования

**допущен**  
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 \_\_\_\_\_  
И.П. \_\_\_\_\_

ИЗУЧИТЬ ПОДРОБНЕЕ

## Справка по форме из приказа Минздрава 1144н

- Вид спорта: бег, трейлраннинг, легкая атлетика (для TRAIL) или велоспорт (для BIKE)
- 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

Дата \_\_\_\_\_

В том что он(а) в \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. прошел (ла) медицинское  
обследование, необходимое для участия в соревнованиях  
**по бегу (или трейлраннингу, или легкой атлетике)**

Соматическая патология (указать вид спорта) **выявлена/Не выявлена**  
(нужно 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, легкая атлетика (для TRAIL) или велоспорт (для BIKE)
- 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 (ТОЛЬКО TRAIL И BIKE)

Страховка должна явно покрывать риски участия в соревнованиях по трейлраннингу (дистанции TRAIL) или велокроссу/велоспорту (дистанции BIKE). 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**)

# Дистанция TRAIL 12

1/3

Старт 23 августа в 10:30  
Финиш до 15:30

 5 часов

 12 км

 500+ м

 Санаторий «Юбилейный»

СКАЧАТЬ ТРЕК

пп яман-кай

по глц

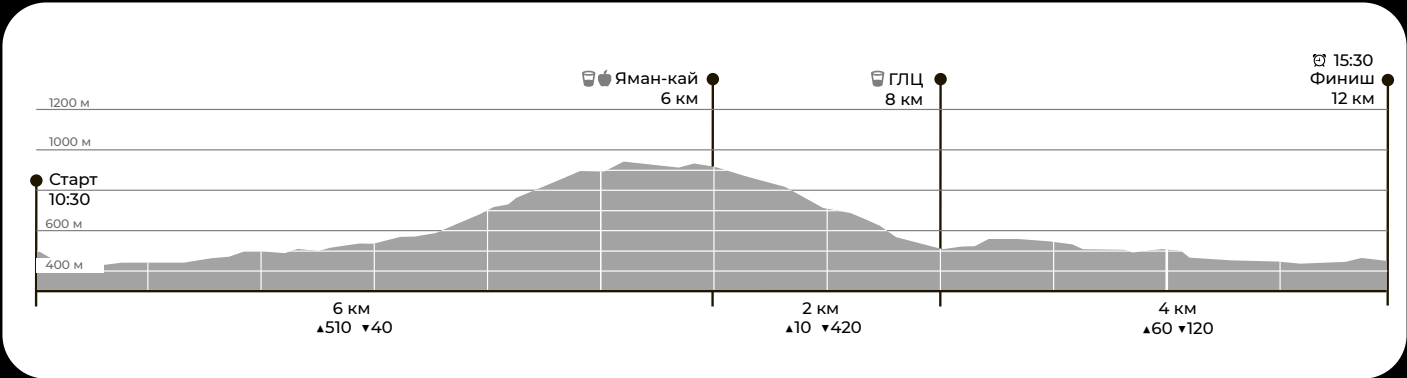
ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере)



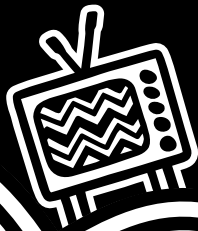
ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

|          | Дистанция,<br>км | Общий<br>набор, м | Общий<br>спуск, м | Длина<br>отрезка, км | Набор на<br>отрезке, м | Спуск на<br>отрезке, м | Лимиты/<br>комментарии |
|----------|------------------|-------------------|-------------------|----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Старт    | 0                | 0                 | 0                 | 0                    | 0                      | 0                      | Старт 10:30            |
| Яман-Кай | 6                | 510               | 40                | 6                    | 510                    | 40                     |                        |
| ГЛЦ      | 8                | 520               | 460               | 2                    | 10                     | 420                    | Только вода            |
| Финиш    | 12               | 580               | 580               | 4                    | 60                     | 120                    | 15:30                  |

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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

**SIS**  
 SCIENCE IN SPORT

TRAIL 12

ЛИМИТ 5 ЧАСОВ

## ВАЖНО!

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЁ ПРОТЯЖЁННОСТИ В РАСЧЁТЕ ОТ 60 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС (20 ГР. – ОДИН ГЕЛЬ КАЖДЫЕ 25-30 МИНУТ). ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ ГЕЛИ (ГДЕ В СОСТАВЕ БОЛЕЕ 40 ГР. УГЛЕВОДОВ) НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ РАЗ В 40 МИНУТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРО ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ. ГОРНЫЕ СТАРТЫ ТРЕБУЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ. ЗДЕСЬ ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ СХЕМЫ, КОТОРОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, РАССЧИТАННАЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ЗА 2-3 ДНЯ ДО  
СТАРТА 1 ПОРЦИЯ SIS  
HYDRO В ДЕНЬ, ПЛЮС  
ПИЩА, БОГАТАЯ  
СЛОЖНЫМИ  
УГЛЕВОДАМИ

ЗА 60 МИНУТ  
ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ УГЛЕВОДНОГО  
ИЗОТОНИКА SIS GO  
ELECTROLYTE POWDER  
SIS MINI BAR

30'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SIS

60'  
1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРО-  
ЛИТАМИ GEL4U

90'  
1 ГЕЛЬ С ВСАА

120'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SIS

ЗА 30 МИНУТ  
ДО ФИНИША  
1 ГЕЛЬ BOOST

В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ  
ПОСЛЕ ФИНИША  
1 ПОРЦИЯ SIS REGO  
RAPID



## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ 10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ ПУНКТАХ ОСВЕЖЕНИЯ. РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЗОТОНИК С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЁРДЫЕ ФОРМЫ УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ SIS MINI BAR / SIS ENERGY BAKE ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАРМЕЛАД SIS BETA FUEL ENERGY.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ ИОТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ 1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПОД СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция TRAIL 30

1/3

Старт 23 августа в 10:00  
Финиш до 18:00

 Санаторий «Юбилейный»

 8 часов

 30,5 км

 900+ м

СКАЧАТЬ ТРЕК

ПП ЯМАН-КАЙ

ПО ГЛЦ

ПП КУСИМОВКА

СТАРТ / ФИНИШ

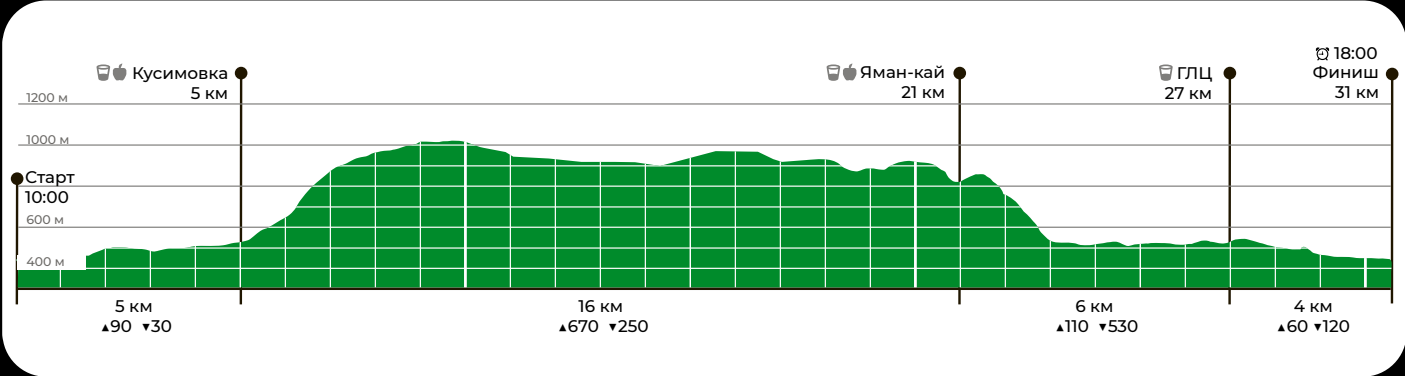
ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/ или любой другой жидкости;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1 л;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере).



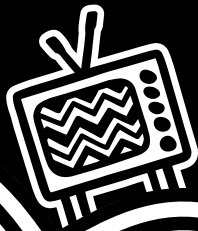
ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

|           | Дистанция,<br>км | Общий<br>набор, м | Общий<br>спуск, м | Длина<br>отрезка, км | Набор на<br>отрезке, м | Спуск на<br>отрезке, м | Лимиты/<br>комментарии |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Старт     | 0                | 0                 | 0                 | 0                    | 0                      | 0                      | Старт 10:00            |
| Кусимовка | 5                | 90                | 30                | 5                    | 90                     | 30                     |                        |
| Яман-Кай  | 21               | 760               | 280               | 16                   | 670                    | 250                    |                        |
| ГЛЦ       | 27               | 870               | 810               | 6                    | 110                    | 530                    | Только вода            |
| Финиш     | 31               | 930               | 930               | 4                    | 60                     | 120                    | 18:00                  |

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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

SiS  
SCIENCE IN SPORT

TRAIL 30

ЛИМИТ В ЧАСОВ

## ВАЖНО!

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЁ ПРОТЯЖЁННОСТИ В РАСЧЁТЕ ОТ 60 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС (20 ГР. – ОДИН ГЕЛЬ КАЖДЫЕ 25-30 МИНУТ). ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ ГЕЛИ (ГДЕ В СОСТАВЕ БОЛЕЕ 40 ГР. УГЛЕВОДОВ) НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ РАЗ В 40 МИНУТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРО ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ. ГОРНЫЕ СТАРТЫ ТРЕБУЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ. ЗДЕСЬ ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ СХЕМЫ, КОТОРОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, РАССЧИТАННАЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА 1 ПОРЦИЯ SiS HYDRO В ДЕНЬ, ПЛЮС ПИЩА, БОГАТАЯ СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ



ЗА 40-60 МИНУТ ДО СТАРТА SiS MINI BAR / SiS ENERGY BAKE



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 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SiS



180' 1 ГЕЛЬ С ВСАА / 1 ГЕЛЬ NITROX



210' 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY



250' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ SiS



280' 1 SiS MINI BAR



310' 1 ГЕЛЬ DOUBLE ENERGY



340' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SiS



370' 1 ГЕЛЬ С ВСАА / 1 ГЕЛЬ NITROX



ЗА 30 МИНУТ ДО ФИНИША 1 КОФЕИНОВЫЙ ГЕЛЬ SiS DOUBLE ESPRESSO



В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ФИНИША 1 ПОРЦИЯ SiS REGO RAPID

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ 10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ ПУНКТАХ ОБЩЕЖИТИЯ. РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЗОТОНИК С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЁРДЫЕ ФОРМЫ УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ SiS MINI BAR / SiS ENERGY BAKE ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАРМЕЛАД SiS BETA FUEL ENERGY.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ НООТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ 1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПОД СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция TRAIL 65

1/3

Старт 23 августа в 8:00  
Финиш до 22:00

 14 часов

 62,5 км

 1900+ м

Курорт  
«Абзаково»

Санаторий  
«Юбилейный»

СКАЧАТЬ ТРЕК



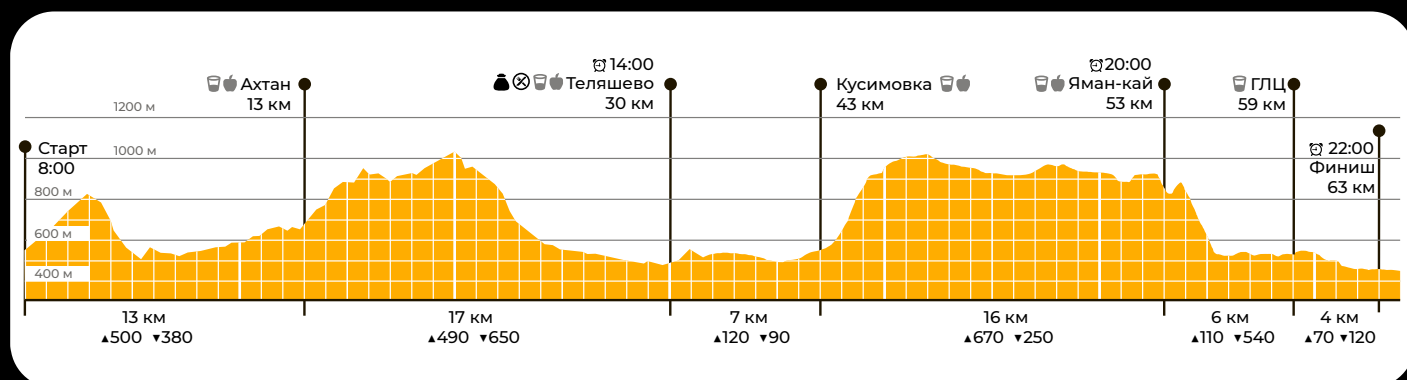
ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- мембранная куртка с проклеенными швами;
- футболка с длинным рукавом или футболка с коротким рукавом и рукава (экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей рук и лица);
- длинные тайтсы или штаны, либо тайтсы размера «три четверти» и гетры;
- головной убор (шапка, кепка, баф), позволяющий закрыть голову от солнца;
- налобный фонарь с запасным источником питания, или два налобных фонаря;
- 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);
- спасодеяло;
- свисток;
- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/ или любой другой жидкости;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1 л;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере).



## ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ

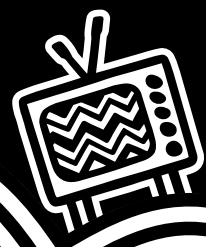


## ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

|           | Дистанция, км | Общий набор, м | Общий спуск, м | Длина отрезка, км | Набор на отрезке, м | Спуск на отрезке, м | Лимиты/комментарии |
|-----------|---------------|----------------|----------------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| Старт     | 0             | 0              | 0              | 0                 | 0                   | 0                   | Старт 8:00         |
| Ахтан     | 13            | 500            | 380            | 13                | 500                 | 380                 |                    |
| Теляшево  | 30            | 990            | 1030           | 17                | 490                 | 650                 | 14:00              |
| Кусимовка | 37            | 1110           | 1120           | 7                 | 120                 | 90                  |                    |
| Яман-Кай  | 53            | 1780           | 1370           | 16                | 670                 | 250                 | 20:00              |
| ГЛЦ       | 59            | 1890           | 1910           | 6                 | 110                 | 540                 | Только вода        |
| Финиш     | 63            | 1960           | 2030           | 4                 | 70                  | 120                 | 22:00              |



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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

**GEL4U** | **SIS**  
SCIENCE IN SPORT

**TRAIL 65**  
ЛИМИТ 14 ЧАСОВ

## ВАЖНО!

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЁ ПРОТЯЖЁННОСТИ В РАСЧЁТЕ ОТ 60 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС (20 ГР. – ОДИН ГЕЛЬ КАЖДЫЕ 25-30 МИНУТ). ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ ГЕЛИ (ГДЕ В СОСТАВЕ БОЛЕЕ 40 ГР. УГЛЕВОДОВ) НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ РАЗ В 40 МИНУТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРО ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ. ГОРНЫЕ СТАРТЫ ТРЕБУЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ. ЗДЕСЬ ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ СХЕМЫ, КОТОРОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, РАССЧИТАННАЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА 1 ПОРЦИЯ SIS НУОРО В ДЕНЬ, ПЛЮС ПИЩА, БОГАТАЯ СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ

ЗА 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 / 1 ГЕЛЬ NITROX

120' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

150' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

180' 1 ГЕЛЬ С ВСАА / 1 ГЕЛЬ NITROX

210' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

240' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

270' 1 ГЕЛЬ С ВСАА / 1 ГЕЛЬ NITROX

300' 1 БАЗОВЫЙ ГЕЛЬ SIS

330' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U



+++

ПОСЛЕ ПОЛОВИНЫ ДИСТАНЦИИ ДОБАВЛЯЕМ МАРМЕЛАД И ДРУГИЕ ТВЁРДЫЕ УГЛЕВОДЫ И УМЕНЬШАЕМ КОЛИЧЕСТВО ГЕЛЕЙ В «ЦИКЛЕ» ДО ДВУХ



360' 1 SIS BETA FUEL ENERGY CHEW

400' 1 BETA FUEL ENERGY GEL

440' 1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ GEL4U

470' 1 SIS MINI BAR

500' 1 BETA FUEL ENERGY GEL

540' 1 ГЕЛЬ С ВСАА / 1 ГЕЛЬ NITROX

570' 1 SIS BETA FUEL ENERGY CHEW

ДАЛЕЕ В ТАКОМ РЕЖИМЕ: 2 ГЕЛЯ / 1 МАРМЕЛАД ИЛИ БАТОНЧИК ИЛИ БАЙК

ЗА 30 МИНУТ ДО ФИНИША 1 НООТРОПНЫЙ ГЕЛЬ SIS

В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ФИНИША 1 ПОРЦИЯ SIS REGO RAPID

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ 10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ ПУНКТАХ ОБВЕЩЕНИЯ. РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЗОТОНИК С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЁРДЫЕ ФОРМЫ УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ SIS MINI BAR / SIS ENERGY VAKE ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАРМЕЛАД SIS BETA FUEL ENERGY.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ НООТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ 1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ПОД СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция TRAIL 100

1/3

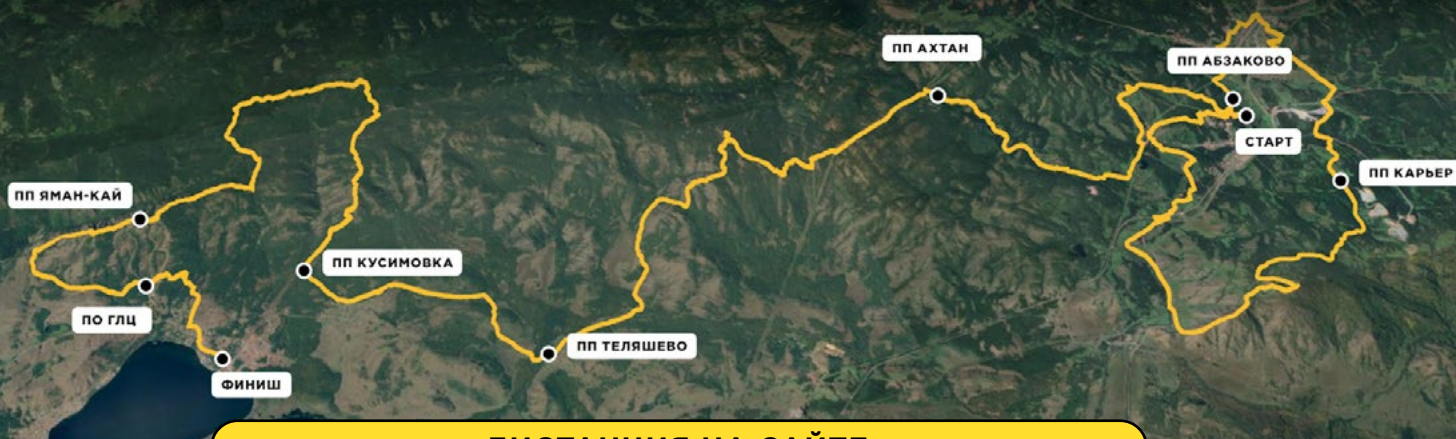
Старт 23 августа в 4:00  
Финиш до 22:00

 18 часов

 94,2 км

 2900+ м

СКАЧАТЬ ТРЕК

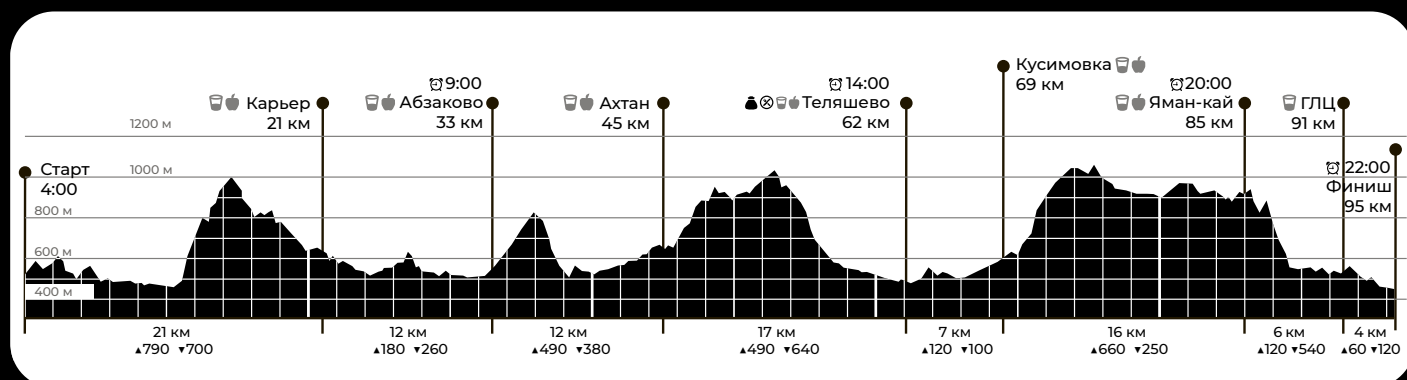


ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- мембранная куртка с проклеенными швами;
- футболка с длинным рукавом или футболка с коротким рукавом и рукава (экипировка должна давать возможность закрыть все участки кожи, кроме кистей рук и лица);
- длинные тайтсы или штаны, либо тайтсы размера «три четверти» и гетры;
- головной убор (шапка, кепка, баф), позволяющий закрыть голову от солнца;
- налобный фонарь с запасным источником питания, или два налобных фонаря;
- 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);
- спасодеяло;
- свисток;
- на старте наличие 1 литра воды/изотоника/колы/ или любой другой жидкости;
- емкости для воды суммарным объемом не менее 1 л;
- кружка, стакан или иная емкость для налива воды (на пунктах питания пластиковых стаканов нет);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере).

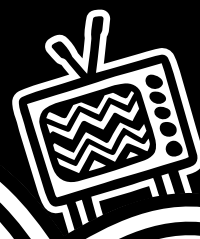
## ПРОФИЛЬ ДИСТАНЦИИ



## ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

|           | Дистанция,<br>км | Общий<br>набор, м | Общий<br>спуск, м | Длина<br>отрезка,<br>км | Набор на<br>отрезке, м | Спуск на<br>отрезке, м | Лимиты/<br>комментарии              |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Старт     | 0                | 0                 | 0                 | 0                       | 0                      | 0                      | Старт 4:00                          |
| Карьер    | 21               | 790               | 700               | 21                      | 790                    | 700                    |                                     |
| Абзаково  | 33               | 970               | 960               | 12                      | 180                    | 260                    | 9:00                                |
| Ахтан     | 45               | 1460              | 1340              | 12                      | 490                    | 380                    |                                     |
| Теляшево  | 62               | 1950              | 1980              | 17                      | 490                    | 640                    | 14:00/ Заброска,<br>горячее питание |
| Кусимовка | 69               | 2070              | 2080              | 7                       | 120                    | 100                    |                                     |
| Яман-Кай  | 85               | 2730              | 2330              | 16                      | 660                    | 250                    | 20:00                               |
| ГЛЦ       | 91               | 2850              | 2870              | 6                       | 120                    | 540                    | Только вода                         |
| Финиш     | 95               | 2910              | 2990              | 4                       | 60                     | 120                    | 22:00                               |

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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

SiS  
SCIENCE IN SPORT

TRAIL 100

ЛИМИТ 18 ЧАСОВ

ВАЖНО!

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЁ ПРОТЯЖЁННОСТИ В РАСЧЁТЕ ОТ 60 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС (20 ГР. – ОДИН ГЕЛЬ КАЖДЫЕ 25-30 МИНУТ). ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫЕ ГЕЛИ (ГДЕ В СОСТАВЕ БОЛЕЕ 40 ГР. УГЛЕВОДОВ) НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ РАЗ В 40 МИНУТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРО ОСОБЕННОСТИ ТРАССЫ. ГОРНЫЕ СТАРТЫ ТРЕБУЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ. ЗДЕСЬ ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ СХЕМЫ, КОТОРОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, РАССЧИТАННАЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ  
SiS NUOVO В ДЕНЬ,  
ПЛЮС ПИЩА, БОГАТАЯ  
СЛОЖНЫМИ  
УГЛЕВОДАМИ

ЗА 60 МИНУТ  
ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ  
ВЫСОКОУГЛЕВОД-  
НОГО ИЗОТОНИКА  
SiS BETA FUEL

30'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ GEL4U

60'  
1 ГЕЛЬ С  
ЭЛЕКТРОЛИ-  
ТАМИ SiS

90'  
1 ГЕЛЬ  
С ВСАА

120'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ GEL4U

150'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SiS

180'  
1 ГЕЛЬ  
С ВСАА

210'  
1 ГЕЛЬ SiS  
BETA FUEL

250'  
1 ГЕЛЬ С  
ЭЛЕКТРОЛИ-  
ТАМИ SiS

280'  
1 ГЕЛЬ  
С ВСАА

310'  
1 ГЕЛЬ  
DOUBLE  
ENERGY

350'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SiS

380'  
1 ГЕЛЬ  
С ВСАА



+++

ДО 9 ЧАСОВ (ДО ПОЛОВИНЫ  
ДИСТАНЦИИ) ТАКОЙ ЦИКЛ  
ПОСЛЕ ПОЛОВИНЫ ДИСТАНЦИИ  
ДОБАВЛЯЕМ МАРМЕЛАД И ДРУГИХ  
ТВЕРДЫХ УГЛЕВОДОВ



410'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SiS



440'  
1 ГЕЛЬ С ЭЛЕКТРОЛИ-  
ТАМИ GEL4U



470'  
1 SiS MINI BAR /  
1 SiS ENERGY BAKE



500'  
1 БАЗОВЫЙ  
ГЕЛЬ SiS



530'  
1 ГЕЛЬ  
С ВСАА



560'  
1 SiS BETA FUEL  
ENERGY CHEW



ДАЛЕЕ В ТАКОМ  
РЕЖИМЕ:  
2 ГЕЛЯ/  
1 МАРМЕЛАД ИЛИ  
БАТОНЧИК ИЛИ БЭРК



ЗА 30 МИНУТ ДО  
ФИНИША  
1 НООТРОПНЫЙ ГЕЛЬ SiS



В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ  
ПОСЛЕ ФИНИША  
1 ПОРЦИЯ SiS REGO RAPID

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИДРАТАЦИЮ.  
ПЕЙТЕ ВОДУ ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ  
10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ ПУНКТАХ  
ОСВЕЖЕНИЯ. РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ С СОБОЙ  
ИЗОТОНИК С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЁРДЫЕ  
ФОРМЫ УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ  
С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ SiS MINI BAR /  
SiS ENERGY BAKE ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ  
МАРМЕЛАД SiS BETA FUEL ENERGY.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ  
КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО.  
БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ НООТРОПЫ.  
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ 1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И  
ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН  
ПИТАНИЯ ПОД СВОИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ  
НЕ МЕСТО ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция BIKE 30

1/2

Старт 22 августа в 11:20  
Финиш до 19:00

 7 часов 40 минут

 32,3 км

 400+ м

 Санаторий «Юбилейный»

СКАЧАТЬ ТРЕК

СТАРТ / ФИНИШ

ПП ТЕЛЯШЕВО

ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- велосипед с исправными тормозами;
- велошлем;
- задний фонарь;
- ремкомплект;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4×400 см), пластыря в рулоне (не менее 3×300 см), стерильных салфеток (не менее 10×10 см) или гемостатической губки (не менее 9×9 см);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере);
- емкость для жидкости.



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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

SIS  
SCIENCE IN SPORT

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ (В РАСЧЁТЕ ОТ 80 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС), УЧИТЫВАЯ РЕЛЬЕФ ТРАССЫ, ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАЕЗДА. НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕН ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ПИТАНИЯ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА СТАРТЕ, РАССЧИТАННЫЙ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ВАЖНО!



35 KM

ЛИМИТ 7 ЧАСОВ 40 МИНУТ



ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ SIS HYDRO В  
ДЕНЬ, ПЛЮС ПИЩА,  
БОГАТАЯ СЛОЖНЫМИ  
УГЛЕВОДАМИ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
ПОРЦИЯ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО НАПИТКА SIS  
POWDER BETA FUEL 82 ГР (ОДНА ПОРЦИЯ  
НА 1,5 – 2 ЧАСА), ПОМИМО ИЗОТОНИКА,  
НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ПРОСТУЮ ВОДУ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
1 ГЕЛЬ С ВСАА (ОДИН ГЕЛЬ РАЗ  
В 40-60 МИНУТ), ЭТО ОБЕСПЕЧИТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОРЦИЮ  
УГЛЕВОДОВ + ВСАА И L АРГИНИН

ЧЕРЕДУЙТЕ ГЕЛЬ ВСАА С  
ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫМИ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ГЕЛЯМИ  
BETA FUEL

ЗА 40 МИНУТ  
ДО ФИНИША  
1 КОФЕИНОВЫЙ  
ГЕЛЬ BOOST

В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ  
ПОСЛЕ ФИНИША  
1 ПОРЦИЯ SIS BETA  
RECOVERY

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО  
ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ  
ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ  
10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ  
ПУНКТАХ ОСВЕЖЕНИЯ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЁРДЫЕ ФОРМЫ  
УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ  
УГЛЕВОДОВ SIS BETA FUEL ENERGY. ЕГО МОЖНО  
ЧЕРЕДОВАТЬ С SIS MINI BAR / SIS ENERGY BAKE.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ  
КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО.  
БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ  
НООТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН  
ПИТАНИЯ ПОД СВОИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО  
ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция BIKE 55

1/2

Старт 22 августа в 10:40  
Финиш до 19:00

 Санаторий «Юбилейный»

 8 часов 20 минут

 60 км

 700+ м

СКАЧАТЬ ТРЕК

СТАРТ / ФИНИШ

ПП ТЕЛЯШЕВО 1 И 2

ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- велосипед с исправными тормозами;
- велошлем;
- задний фонарь;
- ремкомплект;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4×400 см), пластыря в рулоне (не менее 3×300 см), стерильных салфеток (не менее 10×10 см) или гемостатической губки (не менее 9×9 см);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере);
- емкость для жидкости.



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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

sis  
SCIENCE IN SPORT

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ (В РАСЧЁТЕ ОТ 80 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС), УЧИТЫВАЯ РЕЛЬЕФ ТРАССЫ, ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАЕЗДА. НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕН ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ПИТАНИЯ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА СТАРТЕ, РАССЧИТАННЫЙ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ВАЖНО!



ЛИМИТ В ЧАСОВ 20 МИНУТ

ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ SIS HYDRO В  
ДЕНЬ, ПЛЮС ПИЩА,  
БОГАТАЯ СЛОЖНЫМИ  
УГЛЕВОДАМИ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
ПОРЦИЯ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО НАПИТКА SIS  
POWDER BETA FUEL 82 ГР (ОДНА ПОРЦИЯ  
НА 1,5 – 2 ЧАСА), ПОМИМО ИЗОТОНИКА,  
НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ПРОСТУЮ ВОДУ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
1 ГЕЛЬ С ВСАА (ОДИН ГЕЛЬ РАЗ  
В 40-60 МИНУТ), ЭТО ОБЕСПЕЧИТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОРЦИЮ  
УГЛЕВОДОВ + ВСАА И L АРГИНИН

ЧЕРЕДУЙТЕ ГЕЛЬ ВСАА С ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫМИ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ГЕЛЯМИ BETA FUEL ИЛИ  
ТВЕРДЫМИ УГЛЕВОДАМИ. НАПРИМЕР,  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ SIS BETA FUEL ENERGY

ЗА 40 МИНУТ ДО ФИНИША  
1 НООТРОПНЫЙ BETA FUEL  
GEL ENERGY NOOTROPICS  
LEMON & LIME

В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ  
ПОСЛЕ ФИНИША  
1 ПОРЦИЯ SIS BETA  
RECOVERY

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО  
ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ  
ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ  
10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ  
ПУНКТАХ ОСВЕЖЕНИЯ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЕРДЫЕ ФОРМЫ  
УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ  
УГЛЕВОДОВ SIS BETA FUEL ENERGY. ЕГО МОЖНО  
ЧЕРЕДОВАТЬ С SIS MINI BAR / SIS ENERGY BAKE.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ  
КОФЕИНА ПОДБИРАЕТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО.  
БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ  
НООТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН  
ПИТАНИЯ ПОД СВОИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО  
ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.



# Дистанция BIKE 80

1/2

Старт 22 августа в 10:00  
Финиш до 19:00

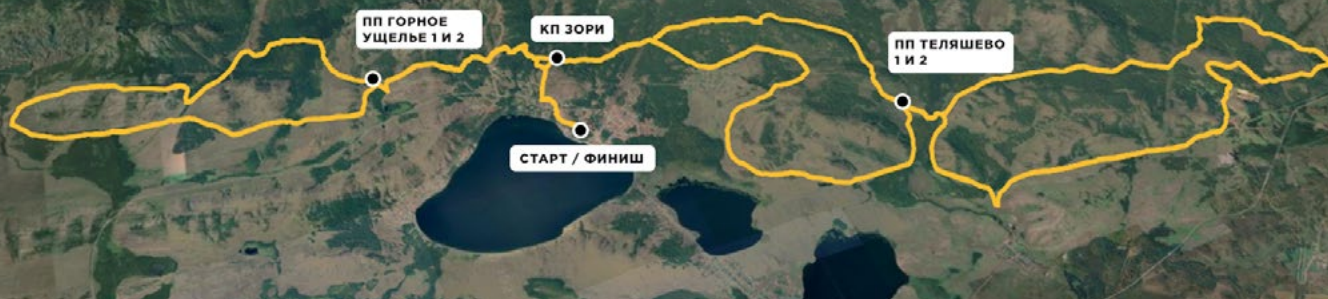
📍 Санаторий «Юбилейный»

🕒 9 часов

📏 78 км

📈 1400+ м

СКАЧАТЬ ТРЕК



ДИСТАНЦИЯ НА САЙТЕ

## ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- велосипед с исправными тормозами;
- велошлем;
- задний фонарь;
- ремкомплект;
- аптечка, состоящая из самофиксирующегося бинта (не менее 4×400 см), пластыря в рулоне (не менее 3×300 см), стерильных салфеток (не менее 10×10 см) или гемостатической губки (не менее 9×9 см);
- заряженный мобильный телефон с записанным номером экстренного вызова (будет указан на стартовом номере);
- емкость для жидкости.



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



## ПЛАН ПИТАНИЯ НА ДИСТАНЦИЮ

GEL4U

**SIS**  
 SCIENCE IN SPORT

РАССЧИТЫВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИСХОДЯ ИЗ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ, А НЕ ИЗ ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ (В РАСЧЁТЕ ОТ 80 ГР. УГЛЕВОДОВ В ЧАС), УЧИТЫВАЯ РЕЛЬЕФ ТРАССЫ, ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАЕЗДА. НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕН ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ПИТАНИЯ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА СТАРТЕ, РАССЧИТАННЫЙ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ.

ВАЖНО!



ЛИМИТ 9 ЧАСОВ

ЗА 2-3 ДНЯ ДО СТАРТА  
1 ПОРЦИЯ SIS HYDRO В  
ДЕНЬ, ПЛЮС ПИЩА,  
БОГАТАЯ СЛОЖНЫМИ  
УГЛЕВОДАМИ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
ПОРЦИЯ ВЫСОКОУГЛЕВОДНОГО НАПИТКА SIS  
POWDER BETA FUEL 82 ГР (ОДНА ПОРЦИЯ  
НА 1,5 – 2 ЧАСА), ПОМИМО ИЗОТОНИКА,  
НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ПРОСТУЮ ВОДУ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ  
1 ГЕЛЬ С ВСАА (ОДИН ГЕЛЬ РАЗ  
В 40-60 МИНУТ), ЭТО ОБЕСПЕЧИТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПОРЦИЮ  
УГЛЕВОДОВ + ВСАА И L-АРГИНИН

ЧЕРЕДУЙТЕ ГЕЛЬ ВСАА С ВЫСОКОУГЛЕВОДНЫМИ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ГЕЛЯМИ BETA FUEL ИЛИ  
ТВЕРДЫМИ УГЛЕВОДАМИ. НАПРИМЕР,  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ SIS BETA FUEL ENERGY

ЗА 40 МИНУТ ДО ФИНИША  
1 НООТРОПНЫЙ BETA FUEL  
GEL ENERGY NOOTROPICS  
LEMON & LIME

В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ  
ПОСЛЕ ФИНИША  
1 ПОРЦИЯ SIS BETA  
RECOVERY

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО  
ГИДРАТАЦИЮ. ПЕЙТЕ ВОДУ  
ИЛИ ИЗОТОНИК КАЖДЫЕ  
10-15 МИНУТ И НА ВСЕХ  
ПУНКТАХ ОСВЕЖЕНИЯ.

2. ЧЕРЕДУЙТЕ ЖИДКИЕ И ТВЕРДЫЕ ФОРМЫ  
УГЛЕВОДОВ. ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ НА ДИСТАНЦИЮ  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ  
УГЛЕВОДОВ SIS BETA FUEL ENERGY. ЕГО МОЖНО  
ЧЕРЕДОВАТЬ С SIS MINI BAR / SIS ENERGY BAKE.

3. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОДУКТОВ С СОДЕРЖАНИЕМ  
КОФЕИНА ПОДБИРАЙТЕ ДОЗИРОВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО.  
БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ГЕЛЯМИ, ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ  
НООТРОПЫ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ И ТОЛЬКО В КОНЦЕ ДИСТАНЦИИ.

4. ПОДСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ПЛАН  
ПИТАНИЯ ПОД СВОИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
И ПОМНИТЕ, ЧТО СТАРТ НЕ МЕСТО  
ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.





Дистанция

## SUP FUN 1

Несоревновательный заплыв на 1 километр. Победители не определяются и не награждаются. Старт и финиш на пляже санатория «Юбилейный»

**Дата старта:**

**21 августа, пятница, 17:00**

**Оборудование и экипировка:**

участники выходят на старт со своими сап-бордами



Дистанция

## ORIENT FUN

Дистанция со свободным стартом, без подведения итогов и награждения победителей. Вы можете стартовать 22 или 23 августа, от палатки ORIENT в стартовом городке. Время старта — с 10:00 до 16:00. На финише каждый зарегистрированный участник получит медаль.

**Оборудование и экипировка:** карту и чип предоставляет организатор



Дистанция

# KIDS—ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ

Старт 23 августа в 15:30

Санаторий «Юбилейный»

 ~500 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 23 августа в 16:30

Санаторий «Юбилейный»

 30 мин

 1000 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.

## ВРЕМЯ НАГРАЖДЕНИЯ:

### 22 августа, суббота

18:00 — для дистанций BIKE и SWIM

### 23 августа, воскресенье

14:00 — для дистанций TRAIL

17:00 — для дистанции TRAIL TEENS



# БРЕНД-ЗОНЫ Т-БАНКА



В стартово-финишном городке вас ждёт яркая бренд-зона Т-Банка — место встречи участников и гостей трейла. Здесь можно отдохнуть после забега и заглянуть в уютный бар за освежающим лимонадом.

Находясь в бренд-зоне, не забудьте перейти по QR-коду и проверить ваше текущее положение в Т-Банк Кубок Wild Trail!

## **T-PREMIUM**

Внутри бренд-зоны Т-Банка вы найдете зону T-Premium, где можно подключить премиальный сервис и заказать металлическую карту в лимитированном дизайне для бегунов. Консультанты расскажут о возможностях сервиса и помогут с оформлением.

А ещё для клиентов T-Premium и T-Private мы подготовили отдельную стойку, где можно сделать памятную гравировку на своей медали.

## **ФОТОЗОНЫ**

На территории Экспо будет доступна фотозона с именами всех участников фестиваля, а на финише фотозона с часами, фиксирующими ваше личное время прохождения дистанции.

# ЭКСПО



На выдаче стартовых номеров Т-Банк ММК Wild Fest будет работать спортивная выставка — Экспо.

**Там будут расположены торговые точки и зоны партнеров:**

- **Бренд-зона Т-Банка и Т-Premium** с лимонадами и гравировкой;
- **Бренд-зона TANK** на которой будет представлен автомобиль;
- **Wild Trail Shop** — фирменный магазин команды Wild Trail
- **Лавка Батыра** — фирменный магазин X-WATERS и Батырспорт
- **Bossbery** — вкусные сладости
- **Не грози Южному Уралу** — стильная одежда
- **Бикбайман** — сувенирная продукция
- **Gel4U** — спортивное питание
- **Массаж и тейпирование**
- **DM Laser**



# МАГАЗИН WILD TRAIL

В зоне финиша будет работать Wild Trail Shop, где вы сможете купить товары с символикой забега и команды Wild Trail.



## ФУТБОЛКА ЗАБЕГА 3500 Р.

Футболка для трейла и бега VIVIUM T-Банк ММК Wild Fest сшита из легкой износостойкой ткани с технологией быстрого высыхания: материал отводит влагу и поддерживает правильную терморегуляцию.

Благодаря технологическим особенностям конструкции, модель обеспечивает максимально комфортную посадку по фигуре.

## Новинки магазина



Худи черная



Худи серая



Свитшот белый  
(тофу)



Зип-худи черная

# КУБОК WILD TRAIL

По результатам Т-Банк ММК Wild Fest всем финишерам будут начислены баллы рейтинга Т-Банк Кубка Wild Trail.

**Кубок — это соревнование, объединяющее старты серии Wild Trail и City Trail. Призовой фонд 5 000 000 рублей.**

Все старты, входящие в Т-Банк Кубок Wild Trail распределены на три группы. В зачет каждого участника идут два лучших результата из каждой группы. Формула рейтинга учитывает километраж дистанции, набор высоты, место участника в итоговом протоколе, а также его результат, относительно победителя дистанции.

По результатам сезона 2026 года участники с наибольшим рейтингом получают денежные призы от Т-Банка и команды Wild Trail. Рейтинг поощряет сложные дистанции, плотную борьбу и стабильность. Даже если вы не боретесь за победу, каждый старт и каждый результат имеют значение для вашего места относительно соперников.

Для участия в Т-Банк Кубок Wild Trail не нужна дополнительная регистрация, ваш рейтинг обновится автоматически. Подробнее о правилах начисления очков смотрите **на сайте Кубка.**

**ТЕКУЩИЙ РЕЙТИНГ УЧАСТНИКОВ Т-БАНК КУБКА WILD TRAIL 2026**

# ПАРТНЕРЫ ЗАБЕГА



Абзаково



Юбилейный  
Банное  
САНАТОРИЙ



BIVIUM



TANK

GEL4U



ВФЛА



Спорт-  
Марафон



The WELDER  
CATHERINE



SYNERGETIC

fitness /  
**SHOCK**



MyRace



MAD  
WAVE



SUPERSPORT



World Class

UTV



## Т-Банк

Т-Банк — цифровая экосистема, в основе которой один из самых технологичных банков в мире и второй банк в России по числу розничных клиентов. Сервисами Т-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 Т-Банк последовательно инвестирует в передовые технологии, в том числе в сфере искусственного интеллекта, формируя будущее банковской индустрии на глобальном уровне.

## Т-Premium

На территории стартово-финишного городка вы можете оформить заявку на металлическую карту с лимитированным дизайном для бегунов, если подключите сервис Premium на фестивале.

Наряду с множеством привилегий, которые предоставляет сервис Premium, клиентам доступен бесплатный страховой полис. Чтобы подключить страховку и добавить в нее трейлраннинг на дистанцию до 3 000 м, просто напишите об этом в чате мобильного приложения партнера. Этот полис подходит для участия в серии стартов Wild Trail.

Подробнее на [tbank.ru](http://tbank.ru). АО «ТБанк», лицензия №2673.

## **X-Waters**

X-WATERS — это крупнейшая международная серия заплывов на открытой воде, рожденная в России, которая объединяет любителей плавания и профессионалов со всего мира. Ежегодный Чемпионат мира X-WATERS и масштабные соревнования в уникальных локациях: от культовых рек и глубочайших озер до живописных морских проливов.

## **Магнитогорский металлургический комбинат**

ПАО «Магнитогорский металлургический комбинат» входит в число крупнейших мировых производителей стали и занимает лидирующие позиции среди предприятий черной металлургии России. ММК производит пятую часть всей металлопродукции, реализуемой на внутреннем рынке страны, и входит в число ведущих сталелитейных компаний мира. Его динамичному развитию, несомненно, способствуют модернизация производства, внедрение передовых технологий, претворение в жизнь перспективных инвестиционных проектов и интеграция в мировую экономику.

## **Санаторий Юбилейный**

Если Вы устали и хотите сменить обстановку – самое время отдохнуть в красивейшем месте Южного Урала – санатории «Юбилейный», расположенный у отрогов Уральских гор, рядом с красивейшим озером, среди смешанного леса, в любое время года напитает вас живительной силой чистого воздуха, мощью древних гор и теплым отношением персонала. Приезжайте к нам — и мы сделаем Ваш отдых комфортным и целительным для души и тела!

## **Курорт Абзаково**

«Абзаково» — один из наиболее современных оздоровительно-спортивных комплексов России, популярный среди любителей и профессионалов горных лыж и сноуборда, а также конного, велосипедного и даже мотоциклетного спорта. Свежий воздух, неповторимая красота Уральских гор, отличный сервис и богатая природа Башкирии создают здесь идеальные условия для активного отдыха.

## **Bivium**

BIVIUM — российский бренд экипировки для циклических видов спорта: бега, трейла и лыж. Официальный экипировщик сборной России по лыжным гонкам. В разработке и тестировании моделей принимают участие ведущие спортсмены России — профессионалы, которые точно знают, что нужно атлетам в реальных условиях. Партнёрство с Wild Trail — это новая вершина для бренда, возможность содействовать развитию трейлраннинга в нашей стране и, конечно, точка роста. Девиз BIVIUM «Всё — путь» отлично отражает суть трейлраннинга, когда путь — это грязь, камни, песок, снег, лёд, вода, непроходимая чаща или поле высокой травы. В новом сезоне путь у BIVIUM и Wild Trail будет общим, и мы этому рады.

## **TANK**

TANK — бренд внедорожников, отличающихся широкой функциональностью, комфортом и проверенными технологиями для активных людей, которые ценят прогресс, видят возможности и не останавливаются на достигнутом. TANK. Управляй прогрессом.

## **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 — официальный партнёр ваших спортивных достижений в сезоне Wild Trail 2026. Надёжные продукты и яркие новинки для энергии, гидратации и восстановления от брендов SIS, 226 и GEL4U вы найдёте на нашем новом сайте — [www.fuel4u.ru](http://www.fuel4u.ru). А если вдруг что-то из спортивного питания осталось дома — не беспокойтесь. Продукты нашего бренда будут ждать вас на ЭКСПО в зоне WILD TRAIL SHOP. Удачных стартов!

## **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 восполнение необходимых микроэлементов после неё!

## **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.

## **Спорт-Марафон**

Всё для бега, походов и путешествий вы найдёте в магазине «Спорт-Марафон». Консультанты помогут с выбором — они сами бегают трейлы и ходят в походы, поэтому точно знают что посоветовать для ваших задач. Также в магазине есть Мастерская бега, где можно подобрать кроссовки с учётом особенностей именно вашей стопы и техники бега.

## **ВФЛА Башкортостан**

Главная площадка для всех, кто живёт лёгкой атлетикой в Башкортостане: от новичков до мастеров спорта. Здесь формируется сборная региона, рождаются рекорды и проводятся официальные старты. Весь актуальный календарь, результаты и документы — уже на [fla-rb.ru](http://fla-rb.ru). Подписывайтесь и будьте в игре!

## **Сварщица Екатерина**

Сварщица Екатерина — небольшая компания по обжарке кофе с доставкой по всей России и странам СНГ. Полный цикл производства кофе в дрип-пакетах и спешили-растворимого кофе. Помимо производства 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. А азот в упаковке позволит хранить кофе в два раза дольше без изменений вкуса!

## **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.

## **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 покорит 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!

## **Enklepp**

Enklepp — амбициозная команда единомышленников, влюбленных в бег. С 2013 года Enklepp создает беговые аксессуары для тренировок, забегов по пересеченной местности и ультра дистанций. Собственное производство в Тульской области дает возможность контролировать каждый этап производства изделия, что позволяет поддерживать качество выпускаемой продукции на высоком уровне.

## **Кисель**

Повзрослев, совсем необязательно отказываться от сказки. Её всегда можно найти там, где она и была — в аромате тёплого киселя на бабушкиной кухне. Густого, сладкого и такого уютного. Каждый глоток — будто бы возвращение в старую добрую сказку. Наш кисель создан, чтобы дарить вам именно это чувство — теплое, сладкое и настоящее, как сказка.

## **Геркулес**

Внимание, дорогие спортсмены! Вы знаете, что лежит в основе каждой победы? Правильный старт! Как и в спорте, в здоровом питании важна база. И сегодня мы представляем вам бренд Геркулес — отправная точка для положительных изменений и новых полезных привычек. Наши варочные и моментальные каши — это энергия для ваших побед и забота о здоровье. Геркулес — ваш надёжный старт к новым достижениям!

## **Суперсуп**

Все мы помним вкус домашнего супа, любимого с детства. Этот аромат ни с чем не спутать! СУПЕРСУП возвращает приятные воспоминания, чтобы вы могли наслаждаться ими даже там, где нет плиты и кастрюли. Домашний обед в любых условиях — это просто! Традиционные рецепты, натуральные овощи, настоящее мясо, зелень и приправы. Моментальный СУПЕРСУП порадует вас насыщенным вкусом без лишних хлопот. И главное — для приготовления достаточно всего пары минут. Просто залейте кипятком, подождите несколько минут и наслаждайтесь!

## **УралЭнергоРесурс**

Мы создали команду высококвалифицированных специалистов, способную решать любые горнотехнические задачи. Используя нашу продукцию, вы сможете сократить расходы на дополнительное оборудование. Запатентованный продукт отечественного производителя позволяет быть полностью защищенным от финансовых рисков даже в период нестабильной экономической обстановки.

### **DM Laser**

Друзья, уже в эти выходные на старте «Т-Банк MMK Wild Fest» вы сможете сделать лазерную гравировку медали финишера от компании DM Laser. Добавьте персональное касание к вашим наградам! Сделайте вашу медаль уникальной и запоминающейся.

### **Mad Wave**

Генеральный спонсор заплывов X-WATERS на протяжении многих лет развивает линейку товаров для триатлона, свимрана и плавания на открытой воде, создавая решения для ваших личных побед.

### **БАТЫРСПОРТ**

Команда организаторов из Уфы. В Башкирии они круглый год проводят спортивные мероприятия: забеги, трейлы, заплывы, лыжные гонки. И в эти дни феста ребята проводят для вас водные старты: заплывы X-WATERS и фановые сап-заплывы. «БАТЫРСПОРТ» — это не просто старты, это приключения, которые остаются с вами навсегда!

### **Уфимский международный марафон**

Такой тёплый и родной! Уфимский международный марафон — главное беговое событие региона, которое объединяет более 10 000 любителей бега и профессионалов. 13 сентября Уфа бежит и приглашает в гости! Рехим итегез (Добро пожаловать)

