

**CRACE**

**DDX FITNESS**

**ATHLETE\_GUIDEBOOK**

Привет,

**ГОНЩИКИ!**

25 АПРЕЛЯ 2026  
10:00 - 20:00

МОСКВА, МЕГА Теплый Стан,  
Калужское шоссе 21 километр, За ст27.  
Парковка напротив главного входа

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 01 МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
- 02 РЕГИСТРАЦИЯ
- 03 РАСПИСАНИЕ СТАРТОВ
- 04 КАРТА ГОНКИ
- 05 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ
- 06 ПОСЛЕ ФИНИША
- 07 ФОТОГРАФЫ

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Район Коммунарка, Калужское шоссе, 21-й километр, с1

Гонка будет проходить на -1 этаже закрытой парковки перед ТРЦ. Вход в желтую арку. Спускайтесь вниз по автомобильному пандусу, чтобы попасть на площадку.

На территории МЕГА Теплый Стан парковка бесплатная. Приезжайте заранее, чтобы избежать стресса и получить удовольствие от гоночного дня.

## МАРШРУТЫ АВТОБУСОВ

№ 446 от м. Корниловская (от метро пешком 13 минут),  
№ 553 от м. Теплый Стан и м. Ленинский проспект

## 01

Пройти в зону регистрации в ТРЦ МЕГА, предъявить удостоверение личности и чек об оплате

## 02

Волонтер проверит ваши данные и нанесет номер участника на предплечье или кисть

## 03

Получите браслет участника

## 04

Возьмите раздатку партнерской продукции

## 05

Направляйтесь на площадку расположенную на -1 этаже крытой парковки

## 06

За 10 минут до старта пройти в зону разминки для брифинга

## **ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ: Открывается в 10:00** **НЕОБХОДИМО: Удостоверение личности,** **чек об оплате**

- \* Рекомендуется пройти регистрацию за 90 минут до вашего времени старта. Если вы хотите попасть на территорию раньше, но ваше время старта наступает позже, вы можете пройти в зону регистрации в любое удобное время.
- \* Регистрация эстафет и двоек возможна только при наличии всех участников.
- \* Приходите вовремя: если вы опоздаете к вашему времени старта, вы можете быть не допущены к участию в гонке.
- \* Переносы времени старта в день гонки невозможны.



## ДИВИЗИОНЫ

## ВРЕМЯ

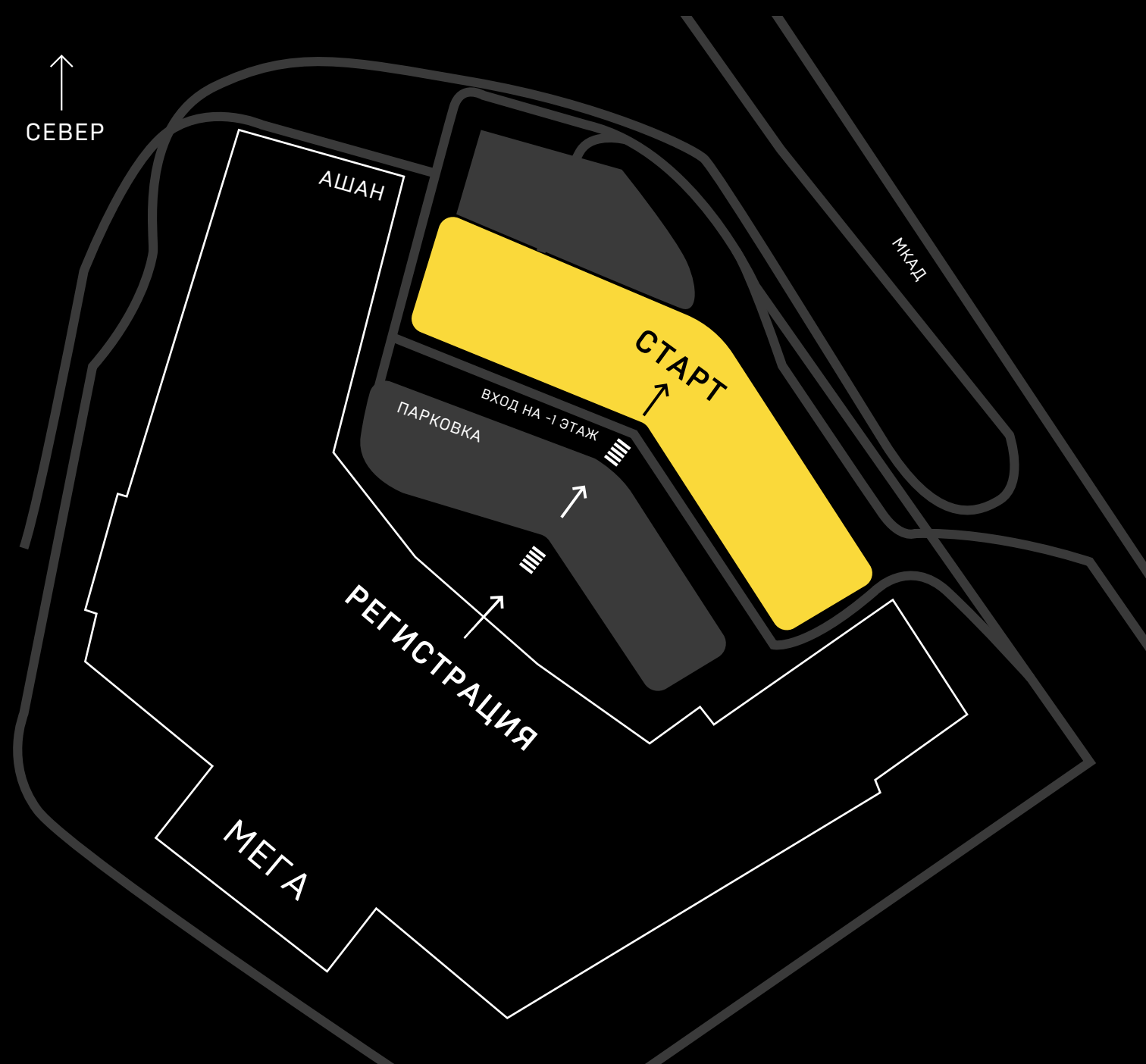
**25 апреля | Суббота**

CRACE Эстафета	11:40 - 12:10
CRACE Двойки ЖЖ	12:30 - 12:40
CRACE Индивидуалы Ж	13:10 - 13:50
CRACE Двойки ММ	14:20 - 15:00
CRACE Индивидуалы М	15:40 - 18:00
CRACE Двойки PRO ЖЖ	18:00 - 18:10
CRACE Двойки МЖ	18:10 - 18:50
CRACE Двойки PRO ММ	19:10 - 19:30

Если вы приобрели билет на официальном сайте: вы можете проверить ваше время старта на сайте <https://cracerun.ru/250426>

Пожалуйста, обязательно проверьте ваше время старта ещё раз накануне забега, чтобы оставаться в курсе актуальной информации!

# КАРТА ГОНКИ



Ознакомьтесь с картой места проведения:  
зона разминки, линия старта, станции  
упражнений!

Беговой отрезок проложен ровно  
в один круг и составляет 1000 м.

## **ЧИПЫ ХРОНОМЕТРАЖА:**

Правильное ношение чипа хронометража во время забега является обязанностью каждого участника. Пожалуйста, убедитесь, что вы правильно закрепили ваш чип.

Кроме того, для обеспечения точных результатов пожалуйста носите чип постоянно на протяжении всей дистанции. Если чип будет утерян во время забега, будет взиматься плата.

Уточните на старте вашу возрастную категорию

После прохождения гонки, чип необходимо сразу вернуть в зоне фишиша сотрудникам хронометража и получить чек о прохождении дистанции.

## **СЛЕДУЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ РАЗРЕШЕНЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ/НОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ:**

Наколенники, перчатки, браслеты, пульсометры.

## **СЛЕДУЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ ЗАПРЕЩЕНЫ:**

Наушники, лямки для тяги (стрэпы), мобильные телефоны, VR-шлемы.

## **ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ:**

Участие происходит на ваш собственный риск.

Если ваше здоровье не позволяет вам участвовать, мы рекомендуем вам не принимать участие в забеге.

На трассе находится карета скорой помощи. В случае возникновения ситуации связанной с угрозой здоровью, необходимо сообщить об этом волонтеру.

## **ROXZONE:**

ROXZONE — это зона, состоящая из 8 станций с упражнениями. Соревнование начинается с бега на 1 км. Беговая трасса визуально отделена от зоны упражнений фан-барьерами. Арка «IN» отмечает вход в ROXZONE, а арка «OUT» — выход из ROXZONE на беговую трассу.

## **ПУНКТ ПИТАНИЯ:**

В зоне ROXZONE находится 3 пункта питания, Спортсменам не разрешается получать напитки ни от кого, кроме как на официальных пунктах питания (это будет считаться посторонней помощью). Нарушение этого правила может привести к штрафу и/или дисквалификации.

## **СТАНДАРТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ПРАВИЛА:**

Необходимо соблюдать стандарты выполнения упражнений, указанные в соответствующих правилах для вашей категории. Правила прохождения гонки размещены на официальном сайте



# CRACE HUB

HOME OF HYBRID TRAINING

Превращаем амбициозных любителей в известных спортсменов

## **HYROX Signature**

Никогда не пробовал HYROX?  
Это идеальный первый шаг.

## **HYROX Sprint**

Структура такая же, как у HYROX Signature,  
но каждая станция разбита на 4 подхода.  
Каждый подход состоит из 45 секунд работы и 15 секунд отдыха.

## **HYROX Doubles**

Приводите напарника бесплатно  
и чередуйтесь во время упражнений.  
Нужен перерыв? Партнер продолжает тренировку.  
Идеальная имитация соревнований в Двойке

Доступ по предварительной  
записи  
[cracehub.ru](http://cracehub.ru)



Ленинградский пр-т., 80, к. 17  
м. Сокол

## НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение участников в каждом дивизионе будет проходить в холле ТРЦ Мега Теплый Стан спустя 1,5 часа после старта последнего участника дивизиона

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ГОНЩИКОВ ПО ПРОМОКОДУ MEGACRACE НА КАССЕ:

PIMS -10% на все напитки

Espresso Lab -20% на любой кофе (400 мл)

VASILCHUKI\* -25% на всё меню (кроме алкоголя и кальянов)

Osteria Mario -20% на всё меню

Pancho Pizza -30% на всё меню

Vita Juice -20% на смузи «Киви Шейк»

Скидка не суммируется с другими акциями, если не указано иное.

Ещё больше выгоды

В программе лояльности

MEGA Friends

👉 [ПЕРЕЙТИ ПО ССЫЛКЕ](#)

**MEGA**

**MYSPORT.PHOTO** — официальный сервис фотографий мероприятия. Наши фотографы будут сопровождать вас на протяжении всей гонки CRACE — от самого старта до финиша, от первого бегового круга до пересечения финишной линии!

Всё, что вам нужно сделать, чтобы получить свои фотографии, — выполнить следующие шаги. Даже если вы не предзаказывали фотоуслугу, вы сможете приобрести фотографии по инструкции ниже.

**Контакты:** [support@mysport.photo](mailto:support@mysport.photo)

## 01

После гонки перейдите на сайт <https://mysport.photo> и найдите CRACE

## 02

Сделайте поиск по селфи, чтобы найти все кадры с вами

## 03

Вы можете приобрести одну фотографию или сразу пакет

## 04

По вопросам связанным с покупкой фото обращайтесь на почту

## 05

Ищите приобретенные фото на почте или в личном кабинете

**DDX FITNESS**

**GORJI ION**

**МЕГА  
ЭНЕРДЖИ**

**YOUSTEEL®**

**WOD  
FRIENDS**



**грузовичкоф**

**MYSPORT  
.PHOTO**

**CONTRABANDOS**

**CRACE  
HUB**

 **PROSPORTLAB**

 **Спорт·Марафон**

Мы искренне благодарны каждому спортсмену, который тренировался, соревновался и наполнил своей энергией CRACE.

Ваша преданность и страсть делают этот забег по-настоящему особенным.

Спасибо нашей команде, партнёрам, которые работали над тем, чтобы это событие состоялось, а также нашим спонсорам за их неизменную поддержку.

До встречи на следующей гонке!