

C R A C E

ATHLETE_GUIDEBOOK

SEASON 26/27

World Class

C R A C E

M O S C O W

CRACE_10_ОКТЯБРЯ

Привет,

ГОНЩИКИ!

10 ОКТЯБРЯ 2026

12:00 - 20:00

Москва, Ярославское шоссе 26 ст4
Легкоатлетический манеж МГСУ

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ_01

Гонка будет проходить в крытом манеже МГСУ
Приезжайте заранее, чтобы избежать стресса и получить удовольствие от гоночного дня

Площадка оборудована всем необходимым:
комфортабельные раздевалки с душевыми,
камеры хранения, трибуны для зрителей

МАРШРУТ

На общественном транспорте до остановки Улица Вешних вод
от м. ВДНХ, МЦК Ростокино или Ботанический сад

РЕГИСТРАЦИЯ_02

01

Пройдите в зону регистрации в главном здании парка, предъявите удостоверение личности и чек об оплате

02

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

03

Получите браслет участника или зрителя

04

Возьмите раздатку партнерской продукции

05

Направляйтесь в раздевалки и площадку проведения гонки

06

За 10 минут до старта пройдите в зону разминки для брифинга

ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ: Открывается в 10:50 **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.



УЧАСТНИКИ

10 ОКТЯБРЯ - СУББОТА



Что получает:
Браслет на руку
Номер участника, написанный маркером
на тыльной стороне кисти или запястье

ЗРИТЕЛИ



Доступ для зрителей только по предварительной
регистрации на сайте события

РАСПИСАНИЕ СТАРТОВ_03

ДИВИЗИОНЫ

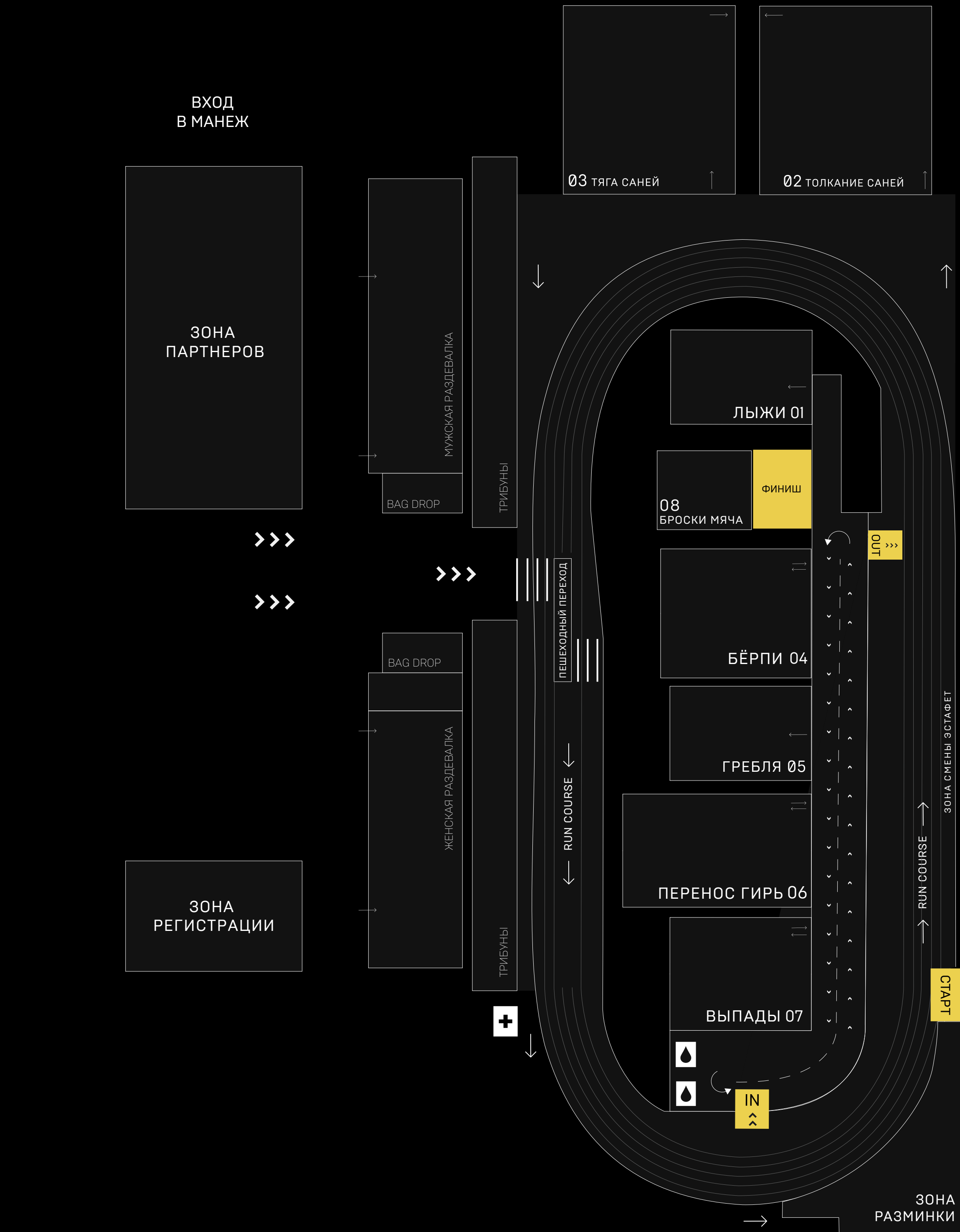
ВРЕМЯ

10 октября | Суббота

CRACE Эстафета	12:00 - 12:30
CRACE Двойки ЖЖ	12:50 - 13:30
CRACE Open Ж	13:50 - 14:40
CRACE Двойки ММ	15:00 - 15:50
CRACE Open М	16:10 - 18:20
CRACE Двойки МЖ	18:40 - 19:20

Если вы приобрели билет на официальном сайте: вы можете проверить
ваше время старта на сайте <https://cracerun.ru>
Пожалуйста, обязательно проверьте ваше время старта ещё раз
накануне забега, чтобы оставаться в курсе актуальной информации!

КАРТА ГОНКИ



- IN** БЕГ 1 Забегайте в арку «IN», когда увидите ее в ШЕСТОЙ раз
- IN** БЕГ 2-3 Пробегайте мимо «IN», когда увидите ее в ПЯТЫЙ раз и забегайте на станцию
- IN** БЕГ 4-8 Забегайте в арку «IN», когда увидите ее в ПЯТЫЙ раз

Ознакомьтесь с картой места проведения:
зона регистрации, старта, станции
упражнений, вода и скорая помощь!

За 10 минут до вашего старта необходимо подойти
на брифинг, где судья расскажет порядок прохождения дистанции

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 2 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:

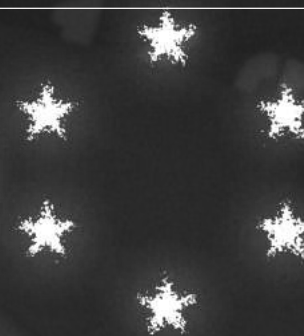
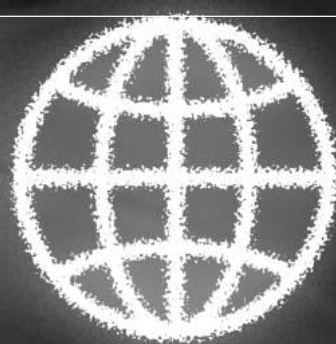
Необходимо соблюдать стандарты выполнения упражнений, указанные в соответствующих правилах для вашей категории. Правила прохождения гонки размещены на официальном сайте



бери свой максимум

дойди до конца

ПРИЗОВОЙ ФОНД



Каждый финишер получает медаль
и памятный патч сезона 26/27

Трое самых быстрых участников или команд в каждом дивизионе получают особые призы от партнеров:

Кроссовки ANTA MACH 6.0

Сертификат на 5 000 ₽ от ANTA

Функциональное массажное оборудование от Yamaguchi:
массажный валик с вибрацией Vibro Roll Mini, ультракомпактный перкуссионный
массажер Pocket Gun или тритановую бутылку для воды - в зависимости от места

Набор косметики для спортсменов от Openface

Набор БАДов для поддержания сил и энергии от ANY BUDDY

Клубные карты на 1 или 2 недели тренировок в World Class

Дофаминовые десерты MUN MUN

Набор протеиновых коктейлей Shock Milk

World Class

Призовой фонд действительно стоит того,
чтобы выложиться на все 100%

НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение победителей в возрастных группах в каждом дивизионе будет проходить в холле манежа.

Время награждения дивизионов спустя два часа после старта последнего участника в дивизионе

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА НАГРАЖДЕНИИ

К сожалению, наградные флаги выдаются только в день соревнований. Получить позднее невозможно



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



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

MYSPOРТ.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

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

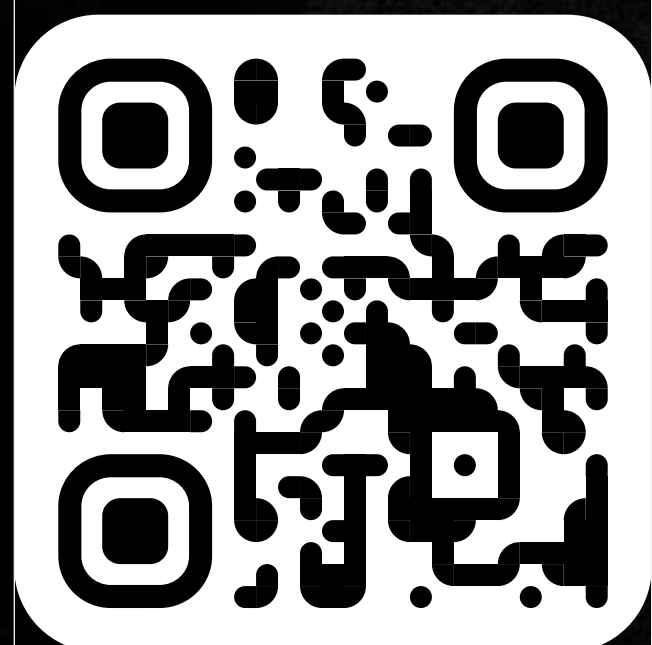
отдайся цели

нет предела

стань сильнее

РОСТ ⌚ ⚡
НАЧИНАЕТСЯ

ЗА ПРЕДЕЛАМИ
~~КОМФОРТА~~
КОМФОРТА



World Class

ГОТОВИМ К CRACE & HYROX
на тренировках Гонка Атлетов



о бренде

ANTA создаёт спортивную экипировку для тех, кто постоянно повышает планку. Технологичные материалы, собственные разработки и опыт профессиональных атлетов помогают бренду создавать обувь и одежду для высоких нагрузок, скорости и ежедневных тренировок.

на CRACE

В зоне ANTA участники смогут познакомиться с актуальной коллекцией спортивной обуви и одежды, и получить скидку –20% на всю коллекцию бренда. А чтобы оценить кроссовки не только на примерке, понравившуюся модель можно будет взять в тест-драйв и пройти в ней дистанцию CRACE.

anta-sport.ru





YAMAGUCHI

YAMAGUCHI – эксперт в области массажного, косметологического и фитнес-оборудования. Бренд объединяет современные разработки в сфере здорового образа жизни, фитнеса и массажа, а его миссия – прививать любовь к здоровью.

о.бренде ↺



BLANKS

о.бренде ↺

BLANKS – изотоник без сахара, который восполняет все, что ты теряешь за тренировку.

427 мг натрия, 202 мг калия и 42 мг магния – примерно столько уходит с потом за час интенсивной тренировки. Дозировки основаны на исследованиях состава пота спортсменов.



EAGLESPORTS

BY BOSTON GROUP

о.бренде ↺

Eaglesports – эксперт в области спортивного восстановления и performance-решений. Компания объединяет современные технологии, спортивное питание и профессиональные практики для подготовки и восстановления спортсменов и любителей активного образа жизни.

ANY BUDDY

о.бренде ↺

ANY BUDDY – твой личный помощник в мире нутрицевтики. Вместо привычных баночек с капсулами бренд предлагает удобные порционные стики и шоты: их легко бросить в сумку и принять где угодно, будь то офис, спортзал, самолёт или вечеринка. В линейке есть порошки, желе и функциональные шоты для энергии, спокойствия, сна, красоты и лёгкости.

SHOCK milk

о.бренде ↺

SHOCK milk – это высокобелковые молочные коктейли от создателей Fitness Shock, самого быстрорастущего бренда фитнес десертов.

Готовые протеиновые молочные коктейли с рекордными 40 г белка (54% от суточной нормы!), без сахара и в удобном формате, который легко взять в дорогу, в зал или в офис.

Openface

о.бренде ↺

Openface – бренд косметики с персональным подходом к потребностям кожи. В основе средств для лица, тела и кожи головы – активные компоненты с доказанной эффективностью и в рабочих концентрациях. Мы начинали как сервис персонализированного ухода и сохранили индивидуальный подход: формулы создаются под реальные задачи – от акне и розацеа до сухости и гиперкератоза.



well well well

о.бренде ↺

Well Well Well – приложение для спорта и совместных активностей. Вместо бесконечного листания чатов и поиска «куда и с кем сходить потренироваться» – одно приложение: падел, йога, функциональные тренировки и сайклинг с теми, кому интересно то же самое. В ленте – события от студии, тренеров и инфлюенсеров.

MUN MUN

о.бренде ↺

MUNMUN – новый бренд дофаминового мороженого для красивых пауз, созданный для маленьких моментов большого удовольствия. Это фруктающее мини-мороженое в форме ягод и фруктов на основе цельных сливок, покрытое тонкой шоколадной глазурью.



UNAGRANDE

о.бренде ↺

Бренд первым в России разработал функциональную линейку протеиновых свежих сыров для тех, кто ведёт активный образ жизни и заботится о своём питании. В линейке только натуральные свежие сыры – нежная рикотта, сливочный кремчиз и моцарелла в двух форматах: шарики для любимых блюд дома и палочки, которые удобно взять с собой на тренировку, на работу или в дорогу.

