



*Мы – за здоровый образ жизни!
Мы – за физкультуру и спорт!
Мы – за всестороннее развитие! Мы – за гармонию!
Мы – за динамику и рост, Мы - за новые достижения!
Мы – за закаливание, как путь к здоровью!
Мы – за активное долголетие!*

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ.

Уважаемые любители холода!

В 2020 году мы подготовили для вас трехдневную спортивную программу, в загородном Клубе «Романтик», включающую в себя первенство России по зимнему плаванию и КРИАТЛОН.



Почувствуй целебную силу холода! Наполнись энергией ледяной воды! Брось вызов повседневности, заяви о себе миру – в новом виде спорта для закаленных людей!

13 и 14 марта 2020 г., в пятницу и субботу впервые в Московском регионе пройдет **кубок России по зимнему плаванию** - 6 этап, (заключительный этап Кубка) в загородном клубе "Романтик". Название соревнований - «Чемпионат СССР (Союза Сильных и Смелых Романтиков) по зимнему плаванию 2020». Это будет третий Чемпионат по зимнему плаванию на этой спортивной площадке.

15 марта 2020 г., в воскресенье, в загородном клубе "Романтик" состоится КРИАТЛОН 2020 третий чемпионат для закалённых людей - **КРИАТЛОН** - в русском формате – три вида состязаний в одном зачете мы проводим с 2018 года.

В 2020 году по многочисленным просьбам спортсменов мы улучшили дистанцию и КРИАТЛОН 2020 состоит из 4 этапов:

- 1 этап: закал-бег 3 км,
- переодевание в транзитной зоне,
- 2 этап: заплыв 50 м в проруби,
- переодевание в транзитной зоне в сухую одежду (!)
- 3 этап: лыжная гонка 5 км по пересеченной местности,
- переодевание в транзитной зоне,
- 4 этап: заплыв 50 м в проруби.

Новый вид спорта для закаленных людей развивает в России клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г. Москва.

На лучшей спортивной площадке Московского региона! Сосновый бор, река (Истринское водохранилище), комплекс из 10 бань и гостиничный комплекс европейского уровня!

Положение КРИАТЛОН 2020

1. Организаторы соревнований:

- Наталья Серая (тел. +79151882108 эл. почта beautylife@mail.ru)
- Клуб закаливания и зимнего плавания «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» г.Москва <http://strogino.tk/>,
- движение Чемпионат СССР (Союз Смелых и Сильных Романтиков) <http://www.sssromantik.ru>,
- Загородный Клуб «Романтик» <https://romantik-club-ny.ru/>
тел. Для бронирования проживания 8–926–663–25–83

2. Место проведения соревнований; соревнования проводятся на Истринском водохранилище на территории загородного клуба «Романтик» Московская область, Солнечногорский р-н, дер. Лопотово

3. Цели и задачи соревнований:

- Популяризация закаливания;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к зимним видам спорта людей всех возрастов;
- популяризация нового вида спорта - КРИАТЛОНА;
- объединение спортсменов и любителей холода в занятиях зимними видами спорта;
- выявление сильнейших спортсменов;
- укрепление дружественных связей между клубами закаливания и зимнего плавания России.

4. Регистрация на КРИАТЛОН производится через сайт загородного клуба «Романтик» (online регистрация) <http://www.sssromantik.ru/cp/registration/> с предварительной оплатой стартовых взносов..

5. Размер стартового взноса участника криатлона – **2000** рублей. При оплате в день старта сумма взноса увеличивается до 3000 рублей. Размер взноса для участников клуба-организатора установлен в размере 1500 р при предварительной оплате через Клуб «МОРЖИ СТОЛИЦЫ» и 2500 р. – в день старта.

6. Что входит в стартовый сбор:

- Каждый участник-финишер КРИАТЛОНА получает после финиша красивую медаль финишера и Сертификат о прохождении дистанции.

- Участники криатлона получают горячее питание, (чай, фруктовый домашний компот – в бане, сытную горячую кашу, салат),

- баню без ограничения времени для согрева и банных процедур. В бане смогут париться и болельщики, которые приедут со спортсменами. Баня – роскошная, просторная настоящая деревянная в сосновом бору, на берегу реки. Этот день можно рассматривать, как активный отдых для всей семьи.

- А также – возможность использования инфраструктуры загородного клуба (теплые раздевалки, туалеты, душ, парковка).

- В стартовый сборе мы учли и затраты на подготовку трассы (бегового участка, лыжную трассу и большую прорубь – длиной 25 м на 4 плавательные дорожки).

7. **Условия проживания** для участников соревнований 13, 14.03.2020г (Чемпионат по зимнему плаванию) и 15.03.2020 (криатлон) в комфортабельных номерах отеля в загородном клубе «Романтик» (удобства в отеле все):

Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 2 человек в 2 местном номере – 1500 р с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу в 19 часов, выезд в воскресенье – в 16 часов. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье. При других вариантах – вопросы решаются через службу бронирования отеля.

Стоимость проживания при бронировании на 2 суток 1 человека в номере – 2000 р с 1 человека в сутки. Заезд – в пятницу с 19 часов, выезд в воскресенье в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак, обед в субботу и завтрак, обед в воскресенье.

Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки двухместного номера на 2 человек – 4000 р, то есть по 2000 р. с человека. Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.

Стоимость проживания при бронировании на 1 сутки номера на 1 человека – 3300 р. Заезд вечером накануне с 19 часов, выезд на след. День в 16.00. В стоимость проживания входит завтрак и обед.

По вопросам размещения и бронирования номеров в загородном клубе «Романтик» тел +7 926 663 2583 тел. +7(495)741-46-67 (доб. 555) <http://www.romantik-club.ru/>

8. Победители в абсолютном зачете награждаются кубками. Победители и призеры определяются по лучшему времени на дистанции в личном зачете. Зачет – абсолютный

без учета возраста - по итогам прохождения трассы, состоящей из 3 этапов: закал-бег 5 км, лыжная гонка 10 км, заплыв 50 м вольный стиль. в проруби. Лыжи готовьте свои. Прокат лыж есть по льготной цене, но количество лыж в прокате ограничено.

9. В борьбу за призы могут вступить любители зимних видов спорта (бег, лыжи, плавание) любого возраста со специальной подготовкой к закл-бегу и экстремальному плаванию в ледяной воде. Спортсмены принимают на себя все риски, связанные с участием в соревнованиях, и заверяют ответственность за собственное здоровье во время соревнований личной подписью в заявке.
10. **Награждение кубками** производится по абсолютному зачету отдельно женщин, отдельно мужчин.
11. **Экипировка.** Для бегового этапа обязательна беговая обувь, пригодная для бега по снежному лесу, пересеченной местности и льду реки. Для лыжного этапа обязательны лыжные ботинки, лыжи, палки, теплая шапочка на голову, перчатки или варежки на руки. Смена экипировки происходит в специально подготовленной транзитной зоне. Время на смену экипировки засчитывается в ваш результат (как в триатлоне). Разрешается бежать без верхней одежды – при температуре воздуха до минус 10 градусов. Для плавательного этапа обязательна резиновая шапочка и плавательные очки. Рекомендуем иметь тапки для бассейна (не вьетнамки) или коралловые тапки. Необходимо иметь с собой и банные принадлежности (шапочку войлочную для бани, подстилку, накидку или простыню, банную обувь). Участникам соревнований будут выданы майки с номерами, в которых необходимо пройти беговой и лыжный этапы, и СДАТЬ - на финише.
12. Участники триатлона, прошедшие дистанцию в форме «моржа» - без верхней одежды, в майках и шортах или плавках и купальниках, будут отмечены дополнительно. Видеооператоры и фотокорреспонденты ловят в объективы самое необычное и оригинальное!

10. Программа соревнований:

10.00 – 11.00 Регистрация и выдача номеров.

с 10-00 до 11-30 открыта транзитная зона, где происходит смена экипировки

11.45 парад участников.

12.00 старт триатлона. Последовательность прохождения этапов;

1. Закал-бег
2. Лыжи
3. Зимнее плавание. Заплывы в 25 метровой проруби с 4 дорожками.

Такая последовательность прохождения этапов связана с ограничением по количеству заплывающих участников в проруби в целях безопасности.

После финиша спортсмены смогут согреться в теплой бане.

Для участников соревнований предусмотрен горячий обед (каша с полевой кухни и салат), горячий чай и компот в бане. Во время соревнований работают теплые раздевалки и баня.

14.00 предполагаемое время завершения триатлона.

Награждение победителей состоится сразу после финиша 3 победителей среди мужчин и 3 победителей среди женщин. Финишеры медаль и Сертификат получают сразу после вхождения в финишную арку.

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменения регламента соревнований в зависимости от погодных и иных условий.

11. **Безопасность** на воде обеспечивается сотрудниками МЧС. Судейская коллегия имеет право не допускать к соревнованиям неподготовленных участников.

12. Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований берут на себя организаторы соревнований. Проживание в гостиничном комплексе «Тихий омут» в загородном клубе «Романтик» спортсмены оплачивают самостоятельно через сайт ЗК «Романтик». Проживание не входит в стартовый взнос.

13. Порядок подачи заявок.

Заявки на участие принимаются с момента получения приглашения на эл. Адрес beautylife@mail.ru по установленной форме. Регистрация на соревнования через сайт ЗК «Романтик» обязательна для всех участников

Оплата стартовых взносов осуществляется через регистрацию на соревнования онлайн <http://www.sssromantik.ru/cp/registration/>, для членов клуба- организатора – через свой клуб.

Спортсмены без заявок к участию в соревнованиях не допускаются.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Оргкомитет по проведению соревнований

СХЕМА ПРОЕЗДА

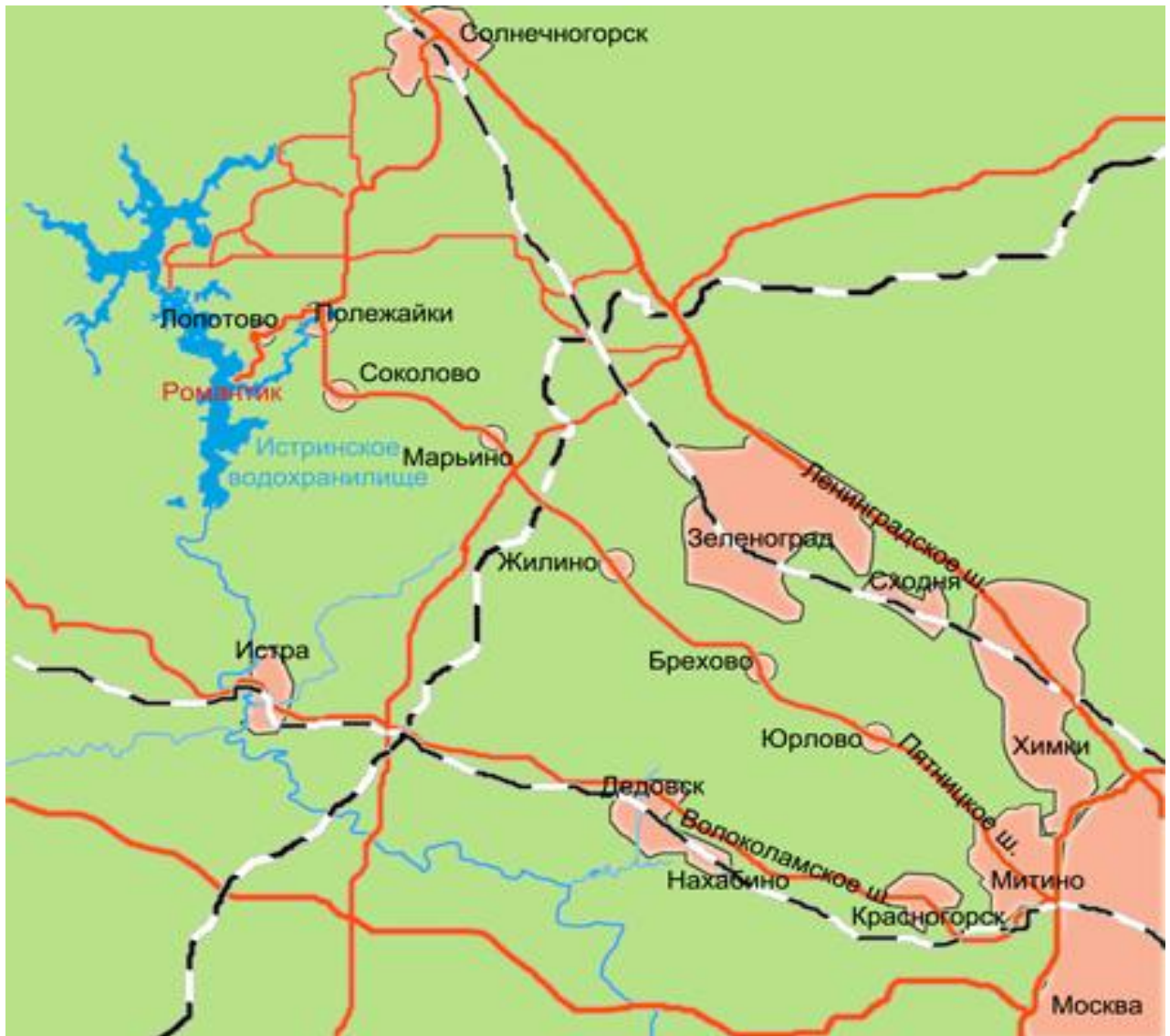
Загородный клуб РОМАНТИК находится в самом живописном месте Солнечногорского района, на высоком берегу Истринского водохранилища, в экологически чистом районе.

Пересеченная лесная местность, полноводная река, оснащенная спортивная база клуба , инфраструктура «Романтика», оформлена в стиле индейских бунгало, располагает и к отдыху после соревнований и подразумевает все к нему прилегающее. По желанию можно забронировать номера в отеле «Тихий омут».

Подробнее на сайте romantik-club.ru

Как ехать в загородный клуб "Романтик":

Общественным транспортом: на электричке с Ленинградского вокзала до остановки Подсолнечная (Солнечногорский район), далее автобусом № 497 (ходит редко) до деревни Лопотово, далее пешком порядка 2, 5 км до турбазы «Романтик».



На автомобиле: По Пятницкому шоссе. Выезд из Москвы через Митино по Пятницкому шоссе, проезжаете Юрлово, Брехово, Жилино, пересечение с Малым Московским кольцом, Марьино, Соколово. Перед **Полежайками** проезжаете по мосту, сразу после моста - **крутой** поворот налево. Прямо неск. км, до Лопотово, на Т-образной развилке снова налево, по асфальтовой дороге прямо, около леса она повернет направо. По ней все время прямо, через поселок. Далее смотрите на указатели, по правой стороне будет заезд в лес. Далее прямо до конца, на единственной развилке в лесу держитесь правее.

Заявка КРИАТЛОН 2020.

15.03.2020

Имя, фамилия:



Дата рождения	Возраст (лет)	Телефон	e-mail	Клуб, город	
Результат:					

РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я, _____

паспорт

Настоящей РАСПИСКОЙ подтверждаю, что медицинских противопоказаний к плаванию в холодной воде не имею.

С правилами проведения соревнований ознакомлен (а), их понимаю и полностью признаю. Обязуюсь строго выполнять все требования Положения мероприятия, организатора и судейской коллегии, соблюдать все меры безопасности во время участия в соревнованиях. Подтверждаю, что осознаю возможные последствия, которые могут наступить для меня при нахождении в холодной воде (независимо от продолжительности выбранной дистанции).

Я, как Участник соревнований, подтверждаю, что в случае наступления любых неблагоприятных последствий вследствие нахождения в холодной воде, ЛИЧНО и в полном объеме НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за состояние своего здоровья и исключаю возможные претензии к любым третьим лицам (в том числе к Организатору соревнований).

Ф.И.О. ближайшего родственника
и номер его телефона:

Ф.И.О. спортсмена: _____

Подпись _____ / дата