



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

17 октября
Москва, Парк Победы
на Поклонной горе

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание.....	2
Приветствие	3
Как добраться.....	4
Программа.....	5
Расписание стартов	6
Памятка участника	10
Медицинская справка-допуск.....	11
Схема фан-зоны.....	12
Интерактивные зоны	13
Схема трассы	14
Форматы участия	15
Перед стартом / После финиша	16
Хронометраж	17
Инструкторы	18
Волонтеры	19
Здоровье и безопасность	20
Полезные ссылки.....	21
Наши проекты.....	22

ПРИВЕТ, ГЕРОЙ!

Для нас очень важно, чтобы **WINLINE Гонка Героев Urban** прошла на самом высоком уровне. Поэтому в этой памятке мы собрали всю важную информацию о твоём старте.

Желаем классного результата и отличного настроения!

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

КАК ДОБРАТЬСЯ

Место старта:

г. Москва, Парк Победы на Поклонной горе

Координаты: 55.735167, 37.515705



На общественном транспорте

- до станции метро «Парк Победы» (выход № 5)
- до остановки общественного транспорта «Метро Парк Победы»



На личном транспорте:

Парковочные места не предусмотрены. Парковка возможна в соответствии с общими правилами использования городского парковочного пространства.

ПРОГРАММА

08:30 – 09:00	Регистрация участников Чемпионата России и Первенства России
08:30 – 10:00	Регистрация участников Чемпионата (PRO, AGE)
09:20 – 11:10	Регистрация участников Массового старта
10:00 – 12:30	Регистрация Корпоративных команд
11:00 – 13:40	Регистрация Командного формата
08:30	Открытие стартово-финишного городка
09:15	Официальное открытие WINLINE Гонка Героев URBAN
09:20	Разминка №1
09:30	Старт Чемпионата России по гонкам с препятствиями
09:45	Старт Первенства России
10:00	Старт Чемпионата PRO
10:10	Старт Чемпионата AGE 18-29
10:25	Старт Чемпионата AGE 30-34
10:40	Старт Чемпионата AGE 35-39
10:55	Старт Чемпионата AGE 40+
11:05	Разминка №2
11:20-11:50	Массовый Старт
11:45	Разминка №3
12:00-12:39	Старт Корпоративных команд
12:15	Церемония награждения (Чемпионат Москвы, AGE, PRO, Чемпионата России и Первенства России)
12:45	Разминка №3
13:00-13:49	Старт Команд
17:00	Завершение мероприятия

РАСПИСАНИЕ СТАРТОВ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

9:30

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ

9:45

ЧЕМПИОНАТ PRO

10:00

ЧЕМПИОНАТ AGE 18-29

10:10

ЧЕМПИОНАТ AGE 30-34

10:25

ЧЕМПИОНАТ AGE 35-39

10:40

ЧЕМПИОНАТ AGE 40+

10:55

МАССОВЫЙ СТАРТ

11:20-11:50

КОРПОРАТИВНЫЕ КОМАНДЫ

MWS AI 1

12:00

MWS AI 2

12:01

ФМ ЛОДЖИСТИК 1

12:02

ФМ ЛОДЖИСТИК 2

12:03

Петрович 1

12:04

Петрович 2

12:05

Петрович 3

12:06

Ростелеком 1

12:07

Ростелеком 2

12:08

Go Invest 1

12:09

Go Invest 2

12:10

Абрау-Дюрсо

12:11

МКБ 1	12:12
МКБ 2	12:13
Алмаз – Антей	12:14
Гермес	12:15
ГПБ 1	12:16
ГПБ 2	12:17
Северсталь	12:18
Новикомбанк 1	12:19
Новикомбанк 2	12:20
ЕССО	12:21
Второе дыхание	12:22
По освобождению	12:23
Vnukovo Ground Handling team	12:24
UTG PA	12:25
Турбоёжки UTG	12:26
Триада-ТКО	12:27
NMI group	12:28
CS MEDICA 1	12:29
CS MEDICA 2	12:30
ОЭК	12:31
Айсорс	12:32
Sapiens Solution	12:33
Yandex Team	12:34
НТЦ Модуль	12:35
Лига цифровой экономики 1	12:36
Лига цифровой экономики 2	12:37
Инвестиционная компания Д8 – 1	12:38
Инвестиционная компания Д8 – 2	12:39
Инвестиционная компания Д8 – 3	12:40
Криптонит	12:41
АТК КОНСАЛТИНГ	12:42

КОМАНДЫ

001	13:00
002	13:01
003	13:02
004	13:03
005	13:04
006	13:05
007	13:06
008	13:07
009	13:08
010	13:09
011	13:10
012	13:11
013	13:12
014	13:13
015	13:14
016	13:15
017	13:16
018	13:17
019	13:18
020	13:19
021	13:20
022	13:21
023	13:22
024	13:23
025	13:24
026	13:25
027	13:26
028	13:27
029	13:28
030	13:29

031	13:30
032	13:31
033	13:32
034	13:33
035	13:34
036	13:35
037	13:36
038	13:37
039	13:38
040	13:39
041	13:40
042	13:41
043	13:42
044	13:43
045	13:44
046	13:45
047	13:46
048	13:47
049	13:48
050	13:49



ПАМЯТКА УЧАСТНИКА



Предъяви на регистрации документ, удостоверяющий личность, оригинал медицинской справки в бумажном виде и согласие на обработку персональных данных

Важно! Копия медицинской справки действительна только в случае предъявления оригинала. Справка не возвращается. При необходимости сохранения оригинала на руках участник самостоятельно и заранее должен подготовить копию документа.



Получи стартовый пакет с манишкой



Воспользуйся раздевалкой



Сдай вещи в камеру хранения



Помни, получить свой комплект обратно можно только по номеру манишки



Зарядись позитивом у сцены и в партнерских зонах



Направляйся к старту

[СКАЧАТЬ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРС. ДАННЫХ](#)

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА-ДОПУСК

1 →

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОРОДА МОСКВЫ
"ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №60"

№ _____ от _____
на № _____ от _____

СПРАВКА № 123

Ф.И.О. Иванов Иван Иванович

Возраст 01.01.1985 Выдана по месту требования

Заключение и рекомендации допущен к соревнованиям по бегу
(или не имеет противопоказаний для участия
в соревнованиях по бегу) на 21,1 км

2 →

Дата « 15.05.2026 » г.

Врач Иванов Иван Иванович

3 →

для справок
ПОЛИКЛИНИКА

- 1** Штмп медицинской организации / блнк медицинской организации с ее реквизитами.
- 2** Печать медицинской организации, на которой идентифицируется полное наименование медицинской организации в соответствии с учредительными документами.
- 3** Личная подпись и личная печать врача (должны друг другу соответствовать).

Справка должна обязательно содержать следующие сведения:

- Данные от пациента (ФИО, дата рождения / возраст);
- Вид спорта (бег / бег с препятствиями);
- Дистанция (7 км);
- Факт допуска от врача;
- Дата выдачи.

Срок действия медицинского заключения составляет 6 месяцев с момента выдачи документа.
При расширенном обследовании – до 1 года.

Порядок выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений о допуске к участию в спортивных мероприятиях согласно Приказу 484н от 19.05.2026.

Справки по приказу 1144н, выданные до 01.09.2026 действительны.

СХЕМА ФАН-ЗОНЫ



1 – Сцена

2 – Регистрация

3 – Гравировка

4 – Раздевалка женская

5 – Раздевалка мужская

6 – Камера хранения

7 – Пресс-волл партнерский

8 – Старт

9 – Финиш

10 – Вход

11 – Мерч

12 – Туалет

13 – Медицина

14 – Массаж/тейпирование

15 – Партнер «Yamaguchi»

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗОНЫ

ГРАВИРОВКА

Каждый участник может загравировать жетон после финиша: свой результат, имя, локацию, дату или любую другую информацию на выбор нанесут специалисты по лазерной гравировке прямо на фан-зоне.

МЕРЧ «ЛИГИ ГЕРОЕВ»

Профессиональная спортивная одежда, стильные модели, полезные аксессуары и эксклюзивная сувенирная продукция от Лиги Героев.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Погрузитесь в мир активного отдыха с играми на свежем воздухе: фрисби, бадминтон, волейбол. Играйте в компании друзей, семьи или новых знакомых. Яркие эмоции и безграничное веселье вам гарантированы! Игры будут доступны в течение всего мероприятия на фан-зоне.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ

Стань ярче! Выделись из толпы!
На нашем мероприятии тебя ждет крутой способ заявить о себе — переводные татуировки!

СХЕМА ТРАССЫ



1. Барьеры
2. Штрих код
3. Заборы с проемами
4. Сетка в горизонтальной плоскости
5. Рукоход «Лестница»
6. Коала
7. Перенос в покрывше
8. Вертикальные заборы 2 м
9. Рукоход канаты.
10. Бревна горизонтальные

11. Гимнастические брусья
12. Рукоход «Волна-качели»
13. Рукоход «Наклонный»
14. Зашагивания на тумбу с гирей
15. Синхронные «Sit-Ups»
16. Рукоход вращающиеся шестиграники
17. Бросок покрывши
18. Цепная реакция
19. Рукоход веревки

20. Кантование покрывши
21. Рукоход «Классический»
22. Рукоход «НЛО»
23. Рукоход Ковбой
24. Рукоход «Альпинистские зацепы»
25. Горка с канатами

Общее количество препятствий 25
Протяжённость трассы: 5 000 м

ФОРМАТЫ УЧАСТИЯ

В мероприятии можно участвовать в двух форматах: командный и индивидуальный.

Командный формат:

- Командный старт;
- Корпоративный старт.

Индивидуальный формат:

- Массовый старт;
- Чемпионат PRO;
- Чемпионат AGE (18–29, 30–34, 35–39, 40+);
- Чемпионат России.

Обращаем внимание, что участники зарегистрированные не в свою возрастную категорию на Чемпионат AGE будут допущены к старту, но автоматически дисквалифицированы из соревновательного зачета.

AGE 18–29 – 1997–2008 г.р.

AGE 30–34 – 1992–1996 г.р.

AGE 35–39 – 1987–1991 г.р.

AGE 40+ – 1986 г.р. и старше

Возраст участника Чемпионата определяется по дате на 31.12.2026

ПЕРЕД СТАРТОМ / ПОСЛЕ ФИНИША

ПЕРЕД СТАРТОМ:

1. Приезжай за 1 час до своего старта.
2. Пройди в фан-зону.
3. Зарегистрируйся у волонтера и получи стартовую манишку.
4. Воспользуйся раздевалками, камерой хранения и биотуалетами.
5. Загляни в наши интерактивные зоны развлечений и точки партнеров.
6. Сделай разминку.
7. Сделай фото у пресс-волла.
8. Направляйся к старту.

ПОСЛЕ ФИНИША:

1. Получи свой заслуженный жетон на финише у волонтера и сдай чип хронометража (для корпоративных форматов – чип сдает инструктор).
2. Сделай фото у пресс-волла.
3. Воспользуйся раздевалками, камерой хранения и биотуалетами.
4. Загляни в наши интерактивные зоны развлечений и точки партнеров.
5. Поучаствуй в конкурсах от ведущего.
6. Отдохни в лаундж-зоне.

ХРОНОМЕТРАЖ

Хронометраж мероприятия осуществляется компанией **cronosport.ru**

Чип электронного хронометража получают:

- Участники массового старта, всех форматов и категорий Чемпионата (индивидуальный);
- Участники командных форматов (один на команду – участнику / корп. клиентам – инструктору).

Чипы выдаются в зоне старта. После финиша чип необходимо сдать волонтеру.

Правила использования чипа (для индивидуальных форматов):

1. Надень свой чип перед стартом на лодыжку любой ноги, плотно закрепи его липучкой.
2. Для точности результата просим тебя не перекрывать чип плотными элементами одежды сверху.
3. Не снимай чип до пересечения финишной черты.
4. Если ты решишь сойти с дистанции, пожалуйста, сообщи об этом представителю организационного комитета / судье / волонтеру и сдай чип.
5. Утеря чипа может привести к невозможности фиксации твоих личных результатов.
6. Утеря чипа ведет к штрафу в размере 3000 рублей и взимается Организатором.

ИНСТРУКТОРЫ

Надежность. Сила. Уверенность – это инструкторы Гонки Героев.

Инструкторами являются специально обученные люди, которые тоже когда-то были участниками.

Чтобы стать инструктором и носить это гордое звание, ребята проходят множество тестов, сдают спортивные нормативы, проходят курсы медицинской помощи и др.

Если ты бежишь в командном формате – тебе крупно повезло, ведь на протяжении всей Гонки с тобой будет настоящий «супергерой»!

Мы рекомендуем тебе внимательно слушать своего инструктора на протяжении всей дистанции, делиться с ним своими эмоциями и не стесняться задавать вопросы.

Если ты бежишь в индивидуальном формате, то инструкторы будут встречать тебя на дистанции и следить за правильностью прохождения всех препятствий.

Не забывай делиться своими эмоциями в наших социальных сетях об инструкторах.

Для них это очень важно, ведь Гонка Героев для инструктора – это не работа, а любимое хобби.



ВОЛОНТЕРЫ

Эмоции. Поддержка. Искренность – это волонтеры Гонки Героев.

Волонтерами являются специально обученные люди, которым очень нравятся наши проекты и помощь людям.

На Гонке Героев волонтеры будут встречаться практически везде: начиная с парковки, заканчивая объятиями на финише.

Они всегда заряжены на положительные эмоции, которыми весь день будут делиться с тобой и другими участниками. Также волонтеры всегда готовы оказать помощь и ответить на любой интересующий вопрос.

Не забывай делиться своими эмоциями в наших социальных сетях о волонтерах. Для них это очень важно, ведь Гонка Героев – это не работа, а любимое хобби.



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городе, а также на трассе [см. схемы ранее].

В ходе соревнований уровень адреналина увеличивается, а значит, болевой порог может быть повышен. Обращайся за медицинской помощью своевременно при возникновении малейших намеков на то, что она может тебе потребоваться. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки переохлаждения / перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медицинским персоналом принудительно.

Наши рекомендации:

- перед стартом обязательно проведи разминку
- используй только удобную для тебя экипировку, которая проверена
- не принимай новые для тебя БАДы и спортивное питание, которое ты ранее не употреблял
- не принимай энергетические напитки и алкоголь перед стартом
- слушай и выполняй все рекомендации судей / инструкторов / волонтеров

Если у тебя есть группа поддержки, пожалуйста, предупреди их о правилах соревнований. Это правило необходимо для обеспечения безопасности всех участников.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

**РЕЗУЛЬТАТЫ
СОРЕВНОВАНИЙ**

СМОТРЕТЬ

**ФОТО
С СОРЕВНОВАНИЙ**

СКАЧАТЬ

**СОЦИАЛЬНЫЕ
СЕТИ**



НАШИ ПРОЕКТЫ

58-Й ЗИМНИЙ МАРАФОН
ДОРОГА ЖИЗНИ
31 ЯНВАРЯ 2027

Санкт-Петербург 31 января

ЗАБЕГ.рф

Вся страна 22 мая 2027

ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ



GLS
PHARMACEUTICALS

**ГОНКА
ГЕРОЕВ**

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ. ЛЕГЧЕ ДИСТАНЦИЯ.

**ДЛЯ ТЕХ,
КТО ВЫХОДИТ
НА ТРАССУ
И ИДЁТ
ДО КОНЦА.**



Сила.



Выносливость.



Энергия.



**Готовность
идти дальше.**

-30%



Сканируй
QR-код
и используй
промокод
GGXGLS



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



ЛИГА ГЕРОЕВ



STAY STRONG

СКИДКА **30%** НА ВСЕ
ТОВАРЫ
BOMBBAR.RU

ПРОМОКОД
GEROY





ДНЯ ОСНОВА

PROTEIN

МОЛОЧНЫЙ

ПРОТЕИН НУЖЕН

растительный



ПРОТЕИНОВАЯ КАША:

Перед стартами больше не нужно долго готовить завтрак! Кашу легко заварить: потребуется кипяток или горячее молоко и 2-3 минуты. Польза: 18% белка, 40% инулина, отсутствие белого сахара.



ПРОТЕИНОВЫЙ ШЕЙК:

В нём 20% белка, 100% пребиотика инулина, нет белого сахара. Подойдет до и после тренировок. Удобно брать с собой в спортивной бутылке или шейкере. Для приготовления нужна вода, а лучше - молоко.



НА
ЗАВТРАК,
ОБЕД
И УЖИН!



ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК:

Перекусывать нужно правильно. Советуем перед/ после тренировки восполнить силы батончиком с 33% белка. Подойдет как спортсменам, так и тем, кто придерживается различных диет, так как ккал не больше 170. Без добавления сахара, но при этом имеет приятный сладкий вкус.

ПРОТЕИНОВЫЙ СУП:

Закончилась тренировка и нужно восполнить силы? Самое время для крем-супа! Вкусный и сытный, содержит 20% белка и натуральные овощи. Без вредных: красителей, глутамата натрия и консервантов.



Без добавления сахара!



Удобно взять с собой!



Обогащён белком!



join us on
@public_bionova



WB

КУПИТЬ ОНЛАЙН

OZON





ГЕРКУЛЕС

Это база!



Валерий Карпин

Главный тренер национальной
сборной России по футболу

СЕНЕЖСКАЯ НЕЖНЫЙ ВКУС

из глубин природы

СКИДКИ ДО 20%
НА OZON

Заказать тут



ЭКОНАД®

ПОЛЕЗНЫЙ ЛИМОНАД

ЗАРЯЖАЙСЯ
КАК ГЕРОЙ

6 ВИТАМИНОВ
5 МИНЕРАЛОВ

ЭКСКЛЮЗИВНО В

Д

ДИКСИ



ТУЛЬСКИЙ

ПРЯНИК

ВОСПОЛНИ СИЛЫ
ПОСЛЕ ЗАБЕГА!



РУССКИЙ. ТУЛЬСКИЙ. НАШ!

тренируйся вместе с

EAZYWAY



ИСПОЛЬЗУЙ ПРОМОКОД ДО 31.10.2026

LGEW10

НА СКИДКУ 10%

EAZY-WAY.COM



ЛИГА ГЕРОЕВ

WINLINE

**ГОНКА
ГЕРОЕВ**

URBAN

**ДО ВСТРЕЧИ
НА СТАРТЕ!**

17 октября
Москва, Парк Победы
на Поклонной горе