

- **ОТПРАВЛЯЕМ ПОСЛЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ЗАЯВКИ**

ПАМЯТКА КАПИТАНА

Всё, что капитану нужно знать и сделать до гонки: чек-лист, вещи, дорога, тайминг и несколько слов для экипажа. Распечатайте или скачайте PDF.

ЧЕК-ЛИСТ КАПИТАНА

- Экипаж собран: 6, 8 или 10 гребцов на Кубке, 8 или 10 гребцов и барабанщик на фестивале, в команде минимум 4 девушки. Рулевой — от нас. Есть один-два запасных.
- Всем участникам 18 лет и больше, ни у кого нет спортивного разряда по гребле.
- У каждого — справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом или её копия. Справки собраны у капитана.
- Счёт оплачен, менеджер подтвердил дату и заезд.
- Капитан знает время регистрации, место старта и маршрут — и отправил их команде.
- Решили, кто барабанщик (на фестивале) и кто сядет на первые ряды — туда лучше посадить самых ритмичных.
- Договорились, кто везёт людей и как вернуться с финиша.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

- справки (или копии) на всех участников;
- спортивную одежду, которую не жалко намочить, и обувь, в которой можно наступить в воду;
- сменную одежду, обувь и полотенце;
- головной убор, солнцезащитный крем, очки на ремешке;
- воду и перекус;

- дождевик: на Кубке перенос из-за погоды возможен по согласованию, на фестивале — гонка в любую погоду.

Спасательные жилеты, вёсла и лодку даёт организатор. Свои вёсла брать можно.

КАК ДОЕХАТЬ

Кубок Москвы-реки, старт в Старой Рузе. На машине: Минское шоссе до поворота на А-108 «Руза» (68 км от МКАД), 14 км по А-108, мост через Москву-реку.

На электричке: от «Славянского бульвара» до «Тучково», автобус № 21 до «Старой Рузы». На автобусе: от метро «Тушинская» № 455 до «Санаторной». Подробно — на странице [Кубка](#).

«Сердце дракона», парк-отель «Орловский». Каширское шоссе → Володарское шоссе → поворот на д. Богданиха, далее по указателям; от метро «Домодедовская» автобус № 367 до «дер. Орлово-2». Подробно — на странице [фестиваля](#).

ТАЙМИНГ ДНЯ

ВРЕМЯ	КУБОК МОСКВЫ-РЕКИ	СЕРДЦЕ ДРАКОНА
9:00–10:00	регистрация, сдача справок	регистрация, сдача справок
10:30	брифинг, слаживание на суше	открытие фестиваля
11:00	старт заезда 1	брифинг, жеребьёвка, слаживание
11:30	—	первые заезды на 2 км
16:00	старт заезда 2	—

Тайминг ориентировочный, по условиям 2026 года; точное время вашего заезда пришлёт менеджер.

ЧТО СКАЗАТЬ КОМАНДЕ ПЕРЕД СТАРТОМ

Выигрывает синхронность, а не сила. Смотрим на весло впереди сидящего и гребём вместе с ним, слушаем барабан и рулевого. Не рвём на старте — дистанция длинная. Работаем корпусом, а не руками. Если что-то пошло не так — не останавливаемся, возвращаемся в общий ритм. И главное: нам не нужно быть идеальными, нам нужно быть вместе.

КОНТАКТЫ В ДЕНЬ ГОНКИ

Служба регистрации и допуска: mail@dragon-boat-race.ru, в теме письма — «Служба регистрации и допуска». Телефон организатора: +7 968 783-12-00. Телефон дежурного на старте уточняется.