



 Зона организации.
Кемпинг запрещен



SPORT-MARAFON FEST

6 ИЮНЯ пятница

04:04	Восход солнца в Никола-Ленивце
07:00	Отправление трансфера по маршруту Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево в Москве
12:00 — 20:00	Выдача стартовых пакетов в Никола-Ленивце
12:00 — 20:00	Время работы ЭКСПО
12:00 — 18:00	Свободный старт участников ORIENT FUN
12:00 — 18:00	Время работы детского лагеря
12:00 — 20:00	Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса
13:00 — 20:00	Время работы лектория
13:00 — 20:00	Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта
13:00 — 17:00	Время работы зоны мастер-классов
13:00 — 19:00	Время работы скалодрома
14:00	Отправление экскурсии «Девелопмент» от Инфоцентра
16:00 — 19:00	Время работы фитнес-зоны
16:00	Отправление экскурсии «Символы Никола-Ленивца» от Инфоцентра
17:30 — 17:50	Свободный старт ORIENT SPORT
18:00	Забег с собаками CANISPRINT by staya
19:00	Отправление трансфера по маршруту Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево в Москве
19:30	Награждение победителей ORIENT SPORT на главной сцене
20:00	Выступление DJ Justee на Main Stage
20:20	Концерт группы Марлины на Main Stage
21:06	Заход солнца в Никола-Ленивце
21:40	Концерт Drummatix на Main Stage
22:30	Свето-музыкальное шоу перед стартом TRAIL NIGHT
22:45	Старт забеге TRAIL NIGHT
22:45	Выступление DJ Justee на Night Stage by realme
23:00	Гитарный вечер с группой Шамановбэнд на Rotonda Stage
23:30	Концерт группы Видеокассета твоих родителей на Night Stage by realme
00:00	Награждение победителей TRAIL NIGHT и CANISPRINT by staya
01:00	Выступление DJ Justee на Night Stage by realme

Расписание работы лектория

13:00 — 14:00	Не только прогулка: спорт и lifestyle с собакой. Маргарита Митранова
14:00 — 15:00	Спортивное ориентирование: правила и базовые навыки. Андрей Прозоров
15:00 — 16:00	Биомеханика велосипедиста. Георгий Еллин
16:00 — 17:00	Основы питания на длинных дистанциях. Илья Верещагин
17:30 — 19:00	Как оказывать первую помощь. Юрий Иванов
19:00 — 20:00	Всё о путешествиях по Чукотке, или Чукотка: где и на чём путешествовать. Тимур Ахметов

Расписание работы зоны мастер-классов

13:00–14:00	Спорт-Марафон quizrun. Андрей Летуновский
16:00–17:00	Планируем маршрут на рогейне и учимся работать с картой. Андрей Прозоров

7 ИЮНЯ суббота

04:03	Восход солнца в Никола-Ленивце
06:00	Отправление трансфера по маршруту Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево в Москве
08:00 — 20:00	Выдача стартовых пакетов в Никола-Ленивце
08:30 — 21:00	Время работы зоны мастер-классов
09:00	Выдача карт участникам ROGAINE 4 и 8 часов
09:00	Фан-забег на 5 км от команды S95
09:00 — 18:30	Время работы фитнес-зоны
10:00 — 19:30	Время работы лектория
10:00 — 19:00	Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса
10:00 — 19:00	Время работы скалодрома
10:00 — 18:00	Время работы детского лагеря
10:00 — 20:00	Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта
10:00	Отправление трансфера по маршруту Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево в Москве
10:00	Брифинг для участников ROGAINE
10:00 — 19:00	Время работы ЭКСПО
10:00 — 18:00	Свободный старт участников ORIENT FUN
11:00	Старт участников ROGAINE 4 и 8 часов
11:00	Отправление экскурсии «Сто дорог Никола-Ленивца» от Инфоцентра
11:10	Брифинг для участников Sport-Marafon BIKE
11:50	Старт BIKE 40
12:20	Старт BIKE 125
12:50	Старт BIKE 65
14:00	Отправление экскурсии «Символы Никола-Ленивца» от Инфоцентра
16:00	Отправление экскурсии «Почему Версаль?» от Инфоцентра
18:00	Награждение победителей BIKE
18:50	Брифинг для участников Sport-Marafon TRAIL
19:40	Выступление DJ Justee на Main Stage
20:10	Концерт группы Кирпичи на Main Stage
21:06	Заход солнца в Никола-Ленивце
21:30	Концерт Нейромонаха Феофана на Main Stage
22:30	Свето-музыкальное шоу «100 костров» возле Главной арки
22:45	Старт дистанции TRAIL 100 из Главной арки
22:45	Выступление DJ Justee на Night Stage by real me
23:00	Концерт Екатерины Яшиковой на Rotonda Stage
23:10	Концерт группы PALC на Night Stage by realme
00:00	Концерт на Stepski на Night Stage by realme
00:00	Концерт Василия Уриевского на Rotonda Stage
01:20	Выступление DJ RICH Night Stage by realme

Расписание работы лектория

10:00 — 11:00	Метаболические переходы и зоны интенсивности. Георгий Еллин
11:30 — 12:30	Техника бега: от асфальта до пересеченной местности. Елена Орлова
13:00 — 14:00	Почему путешествие на яхте — это всегда приключение. Александр Сколков
14:30 — 15:30	Как без тренировок улучшить результат на гонке. Сурен Арутюнян
16:00 — 17:00	Аутдор вне леса: как вписать походный стиль в повседневную жизнь. Павел Осоцов
17:30 — 18:30	Как бегать в горах тренируясь на равнине и обойтись без травм. Надежда Столярова
18:30 — 19:30	Как пройти 10 железных дистанций за 10 дней. Владимир Волошин

Расписание работы зоны мастер-классов

8:30–9:30	Birdwatching с орнитологом. Анна Евсеева
10:00 — 11:00	Лайфхаки по установке палаток и сбору рюкзака для комфортного похода. Тимур Ахметов
11:00–12:00	Выживалки: что делать, если потерялся в лесу (для детей и родителей). Виктор Широковских
12:00–13:00	Придумываем и рисуем героев комиксов (для детей и родителей). Евгений Яковлев
13:00–14:00	Новые элементы первой помощи. Федор Борисов
14:00–15:00	Дыхательные практики для баланса тела и здоровой спины. Кристина Володина
15:00–16:00	Скандинавская ходьба для тех, кто не понимает, что это такое. Кристина Володина
16:00 — 19:00	Игротехника. Настольные игры про экологию (для детей и родителей)
16:00 — 19:00	Мастер-класс по росписи значков (для детей и родителей)
20:00–21:00	Birdwatching с орнитологом. Анна Евсеева

8 ИЮНЯ воскресенье

04:00	Отправление трансфера по маршруту Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево в Москве
04:00	«Я держу в руках солнце»: медиация на рассвете. Сбор у Инфоцентра
04:02	Восход солнца в Никола-Ленивце
7:30 — 14:00	Время работы детского лагеря
08:00	Старт TRAIL 60
08:00 — 16:00	Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта
08:30	Старт TRAIL 50
8:30 — 13:30	Время работы зоны мастер-классов
09:00	Старт TRAIL 35
09:00 — 18:00	Время работы ЭКСПО
09:00 — 16:00	Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса
09:00 — 13:00	Время работы фитнес-зоны
09:30	Старт TRAIL 10
09:35	Старт NORDIC 10
09:50	Старт TRAIL 17
10:00 — 16:00	Свободный старт участников ORIENT FUN
10:00 — 15:30	Время работы скалодрома
11:00 — 15:00	Время работы лектория
11:00	Награждение победителей и призеров ROGAINE 4 и ROGAINE 8 на Main Stage
11:00	Начало Экскурсии-квеста. Сбор у Инфоцентра
13:00	Награждение победителей TRAIL на Main Stage
13:00 — 19:00	Отправление трансфера по маршруту Никола-Ленивец — Москва, м. Тропарево от паркинга за озером (по мере заполнения автобусов)
13:00	Старт TRAIL KIDS
15:00	Старт TRAIL TEENS
15:30	Награждение победителей Trail TEENS на Main Stage
19:00	Закрытие Т-Банк SPORT-MARAFON FEST

Расписание работы лектория

11:00 — 12:00	Как пойти в поход на пакрафте? Сергей Савельев
12:30 — 13:30	Велосипедные путешествия по Кыргызстану: озёра Иссык-Куль и Сон-Кёль. Тимур Ахметов
14:00 — 15:00	Лучшие варианты для путешествий в Подмоскowie. Светлана Федорова

Расписание мастер-классов

8:30–9:30	Birdwatching с орнитологом. Анна Евсеева
12:00–13:30	Остановка кровотечения и проведение сердечно-лёгочной реанимации. Юрий Иванов