

СПОРТ

ФИТНЕС

КУЛЬТУРА

МУЗЫКА

ПРОЧЕЕ

4:00					Восход солнца в Никола-Ленивце
5:00					
6:00					
7:00					Отправление трансфера Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00	Свободный старт участников ORIENT FUN (до 18:00)	Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса (до 20:00)			Выдача стартовых пакетов в Никола-Ленивце (до 20:00) Время работы ЭКСПО (до 20:00) Время работы детского лагеря (до 18:00)
13:00		Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта (до 20:00) Время работы скалодрома (до 19:00)	ЛЕКЦИЯ — Не только прогулка: спорт и lifestyle с собакой Маргарита Митранова		
14:00			ЛЕКЦИЯ — Спортивное ориентирование: правила и базовые навыки Андрей Прозоров Экскурсия «Девелопмент»		
15:00			ЛЕКЦИЯ — Биомеханика велосипедиста Георгий Ёлгин		
16:00		Время работы фитнес-зоны (до 19:00)	ЛЕКЦИЯ — Основы питания на длинных дистанциях Илья Верещагин Экскурсия «Символы Никола-Ленивца»		
17:00			ЛЕКЦИЯ — Как оказывать первую помощь Юрий Иванов		
18:00	Свободный старт ORIENT SPORT (17:30-17:50) Забег с собаками CANISPRINT by staya				
19:00	Награждение ORIENT SPORT на главной сцене (19:30)		ЛЕКЦИЯ — Чукотка: где и на чём путешествовать. Тимур Ахмедов		
20:00				DJ Justee МАРЛИНЫ Главная сцена	
21:00				DRUMMATIX Главная сцена	Заход солнца в Никола-Ленивце
22:00	Старт забега TRAIL NIGHT (22:45)			DJ Justee Ночная сцена by realme Светомузыкальное шоу перед стартом TRAIL NIGHT	
23:00				ШАМАНОВБЭНД Ротонда ВИДЕОКАССЕТА ТВОИХ РОДИТЕЛЕЙ Ночная сцена by realme	
0:00	Награждение TRAIL NIGHT и CANISPRINT by staya				
1:00				DJ Justee Ночная сцена by realme	

СПОРТ

ФИТНЕС

КУЛЬТУРА

МУЗЫКА

ПРОЧЕЕ

4:00					Восход солнца в Никола-Ленивце
5:00					
6:00					Отправление трансфера Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево
7:00					
8:00					Выдача стартовых пакетов в Никола-Ленивце (до 20:00)
9:00	Выдача карт участникам ROGAINE 4 и 8 часов	Фан-забег на 5 км от команды S95 Время работы фитнес-зоны до 18:30			
10:00	Брифинг для участников ROGAINE Свободный старт участников ORIENT FUN (до 18:00)	Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса (до 19:00) Время работы скалодрома (до 19:00) Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта (до 20:00)	ЛЕКЦИЯ — Метаболические переходы и зоны интенсивности Георгий Ёлгин		Время работы ЭКСПО (до 19:00) Время работы детского лагеря (до 18:00)
11:00	Старт участников ROGAINE 4 и 8 часов Брифинг для участников Sport-Marafon BIKE Старт BIKE 40 (11:50)		Экскурсия «Сто дорог Никола-Ленивца» ЛЕКЦИЯ — Техника бега: от асфальта до пересеченной местности Елена Орлова		
12:00	Старт BIKE 125 (12:20) Старт BIKE 65 (12:50)				
13:00			ЛЕКЦИЯ — Почему путешествие на яхте — это всегда приключение Александр Сколков		
14:00			Экскурсия «Символы Никола-Ленивца» ЛЕКЦИЯ — Как без тренировок улучшить результат на гонке Сурен Арутюнян		
15:00					
16:00			ЛЕКЦИЯ — Аутдор вне леса: как вписать походный стиль в повседневную жизнь Павел Осовцов Экскурсия «Почему Версаль?»		
17:00					
18:00	Награждение BIKE Брифинг для участников Sport-Marafon TRAIL (18:50)		ЛЕКЦИЯ — Как бегать в горах, тренируясь на равнине и обойтись без травм Надежда Столярова ЛЕКЦИЯ — Как пройти 10 железных дистанций за 10 дней Владимир Волошин		
19:00					
20:00				DJ Justee Главная сцена КИРПИЧИ Главная сцена	
21:00					Заход солнца в Никола-Ленивце
22:00				НЕЙРОМОНАХ ФЕОФАН Главная сцена ШОУ 100 КОСТРОВ у Главной арки	
23:00	Старт дистанции TRAIL 100 из Главной арки (22:45)			DJ Justee PALC Ночная сцена by realme ЕКАТЕРИНА ЯШНИКОВА Ротонда	
0:00	Награждение TRAIL NIGHT и CANISPRINT by staya			СТЕРСКИ & ЮЛЯ МАРКС Ночная сцена by realme ВАСИЛИЙ УРИЕВСКИЙ Ротонда	
1:00				DJ Rich Ночная сцена by realme	

СПОРТ

ФИТНЕС

КУЛЬТУРА

МУЗЫКА

ПРОЧЕЕ

4:00		«Я держу в руках солнце»: медиация на рассвете. Сбор у Инфоцентра			Отправление трансфера Москва — Никола-Ленивец от м. Тропарево Восход солнца в Никола-Ленивце
5:00					
6:00					
7:00					
8:00	Старт TRAIL 60 Старт TRAIL 50	Время работы зоны сап-серфинга и зоны пакрафта (до 16:00)			Время работы детского лагеря (до 14:00)
9:00	Старт TRAIL 35 Старт TRAIL 10 (9:30) Старт NORDIC 10 (9:35) Старт TRAIL 17 (9:50)	Время работы фитнес-зоны (до 13:00) Время работы зоны Гамак Lounge и зоны баланса (до 16:00)			Время работы ЭКСПО (до 19:00)
10:00	Свободный старт участников ORIENT FUN (до 16:00)	Время работы скалодрома (до 15:30)			
11:00			ЛЕКЦИЯ — Как пойти в поход на пакрафте? Сергей Савельев Экскурсия-Квест		
12:00					
13:00	Награждение TRAIL на Главной сцене Старт TRAIL KIDS		ЛЕКЦИЯ — Велосипедные путешествия по Кыргызстану: озёра Иссык-Куль и Сон-Кель Тимур Ахмедов		Отправление трансфера Никола-Ленивец — Москва от паркинга за озером по мере заполнения автобусов (до 19:00)
14:00			ЛЕКЦИЯ — Лучшие варианты для путешествий в Подмосковье Светлана Федорова		
15:00	Старт TRAIL TEENS Награждение TRAIL TEENS на Главной сцене				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	Заккрытие Т-Банк SPORT-MARAFON FEST				