



29.04-02.05.2023 / ФЕСТИВАЛЬ БЕГА / РОЗА ХУТОР

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

 ROSA.RUN

  ROSARUNFEST

#ROSARUN2023

#ROSARUN

СОДЕРЖАНИЕ

• ПРИВЕТСТВИЕ	3
• КАРТА ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	5
• РАСПИСАНИЕ	6
• ТЕМАТИКА ФЕСТИВАЛЯ	10
• КАК ДОБРАТЬСЯ ДО РОЗА ХУТОР	11
• КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА 1 И 4 ДНЯ ФЕСТИВАЛЯ	13
• КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА 2 И 3 ДНЯ ФЕСТИВАЛЯ	14
• ИНФОРМАЦИЯ О БИЛЕТАХ НА ПОДЪЕМНИКИ	15
• ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	16
• КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ROSA KIDS	18
• ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА НА 28 АПРЕЛЯ	19
• ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ТРАССЕ	21
• ROSA PEAK	22
• КАРТА ЗАБЕГА ROSA PEAK	23
• ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА НА 29 АПРЕЛЯ	24
• ROSA QUEST	26
• ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА НА 30 АПРЕЛЯ	27
• ROSA CARNIVAL DREAM	29
• НОМИНАЦИИ ROSA CARNIVAL DREAM	30
• ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА НА 1 МАЯ	31
• ROSA GREEN TRAIL	33
• КАРТА ROSA GREEN TRAIL	34
• ROSA RED TRAIL	35
• КАРТА ROSA RED TRAIL	36
• ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА НА 2 МАЯ	37
• БОНУСЫ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА И БОЛЕЛЬЩИКА	39
• ROSA RUN TEAM	40
• ПАРТНЁРЫ ФЕСТИВАЛЯ	42

ВСЕ НОВОСТИ ЧИТАЙТЕ В НАШИХ СОЦСЕТЯХ И TELEGRAM-КАНАЛЕ → ROSARUNFEST

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

Восьмой год подряд мы с вами приезжаем в горы курорта «Роза Хутор», чтобы на 4 дня превратить это прекрасное место страны в настоящий отпуск, а также наполнить себя здоровьем, силой, счастьем, исполнением целей и, конечно, бегом!

Вся наша команда, партнёры, курорт Роза Хутор и власти Краснодарского края проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось.

Вас ждут завораживающие виды гор, приветливое южное солнце, теплый ветер, сочная зелень природы, заснеженные вершины горы, четыре невероятных забега, уникальные медали, самые запоминающиеся финиши, потрясающие вечеринки и, конечно же, новые знакомства.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПОЛУЧИТЬ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗАБЕГОВ ♡



Специальные предложения по карте «Мир»

В дни фестиваля «МИР» ROSA RUN 2023



10% скидка по промокоду*

на покупку развлекательных услуг на rosakhutor.com, подробнее на privetmir.ru

- билет Путь к вершинам
- билет на Родельбан
- билет в Музей Археологии

*Промокод можно получить в личном кабинете после регистрации в программе лояльности на privetmir.ru



до 30% скидка

скидка в кафе и ресторанах на территории «Роза Хутор»

МИР

Платёжная система

АО «НСПК»

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ?



Выдача стартовых пакетов



Инфо



Старт / Финиш
ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL



Зона ЭКСПО



Зона выдачи
стартовых номеров

ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ РЕГИСТРАЦИИ СМОТРИТЕ СО СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЫ



ПЯТНИЦА, 28 АПРЕЛЯ

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
9:00	10:00	Surf Coffee® x Riders Lodge, Горная Олимпийская Деревня (Медовая, 6)
	11:00	
	18:00	Роза Долина, Площадь Мзымта
10:00	21:30	
	21:30	
	21:30	
12:00	18:00	Выдача медалей и призов (контрольное занятие ROSA KIDS)
14:00	15:00	Лекция о горном беге от Mountain Race/Антоня Ререкина
17:00	18:00	Мастер-класс по горному бегу от Антона Ререкина (Mountain Race). Тренировка + ответы на вопросы
18:30	20:00	Йога на закате ROSA RUN SUNSET
20:00	22:00	Кинопоказ «Вокруг света за 80 дней» (2004)

СУББОТА, 29 АПРЕЛЯ

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	8:30	Выдача стартовых пакетов ROSA PEAK
7:00	20:00	Роза Долина, Площадь Мзымта
	20:00	
8:30	20:00	Выдача стартовых пакетов (ROSA QUEST, CARNIVAL, GREEN & RED TRAIL)
	8:45	Предстартовая разминка
8:45	8:55	Открытие фестиваля и брифинг участников ROSA PEAK
9:00		Старт забега ROSA PEAK
9:00	10:00	Фановый забег S95 Роза Хутор (в формате «паркран»)
	13:00	Работа зоны восстановления и финишное питание для участников ROSA PEAK
10:00	18:00	Роза Долина, Площадь Мзымта
	20:00	
12:00	18:00	Выдача медалей и призов контрольное занятие ROSA KIDS)
12:00		Заккрытие финиша ROSA PEAK
12:00	12:30	Церемония награждения ROSA PEAK
13:00	15:00	Сеансы растяжки и медитации
14:00	15:00	Кинопоказ для детей: мультфильмы про север
15:00	17:00	Кинопоказ для взрослых: фильм про север
19:00	20:00	ROSA STAND UP 18+
20:00	1:00	Вечеринка-открытие фестиваля «МИР» ROSA RUN 2023 в стиле Apres Ski



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 30 АПРЕЛЯ

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	9:30	Выдача стартовых пакетов ROSA QUEST
8:00	20:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО
	20:00	Информационный центр «МИП» ROSA RUN
9:00	13:00	Старт забега ROSA QUEST
9:30	20:00	Выдача стартовых пакетов (ROSA CARNIVAL, GREEN & RED TRAIL)
	20:00	Гравировка медалей
10:00	18:00	Выдача стартовых пакетов (контрольное занятие ROSA KIDS)
12:00	18:00	Выдача медалей и призов (контрольное занятие ROSA KIDS)
	15:00	Закрытие финиша ROSA QUEST
15:30	16:00	Церемония награждения ROSA QUEST
17:00	18:00	Лекция от бегового сообщества «Бегаешь как девчонка»
18:00	19:00	Лекция «Антарктида: как туда попасть и зачем?» от Даниила Примерова
20:00	0:00	Барный квиз QUIZRUN

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 МАЯ

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	10:00	Выдача стартовых пакетов ROSA CARNIVAL
8:00	20:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО
	20:00	Информационный центр «МИП» ROSA RUN
9:30	9:45	Разминка на старте
10:00		Старт забега ROSA CARNIVAL
	18:00	Регистрация (контрольное занятие ROSA KIDS)
10:00	20:00	Выдача стартовых пакетов (ROSA GREEN & RED TRAIL)
	20:00	Гравировка медалей
12:00	18:00	Выдача медалей и призов (контрольное занятие ROSA KIDS)
	10:40	Финиш забега ROSA CARNIVAL
10:40	11:00	Танцевально-карнавальный флешмоб
11:00	12:00	Церемония награждения ROSA CARNIVAL
	18:00	Марафон вестернов. Кинопоказы
14:00	15:00	Лекция «Как совместить спорт и благотворительность» от Марии Помазуевой, руководителя проекта «Атлет во благо»
17:00	18:00	Лекция «Путешествие по Патагонии» от Дмитрия Ковинова
20:00	22:00	Вечер знакомств
22:00	1:00	Вечеринка в стиле «Дикого Запада»



ВТОРНИК, 2 МАЯ

НАЧАЛО	КОНЕЦ		МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
5:00	7:00	Треккинг на рассвете ROSA SUNRISE от Горного клуба «Спорт-Марафон». Вход по предварительной регистрации	Горный Клуб «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, Здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной
7:00	9:30	Выдача стартовых пакетов (ROSA GREEN/RED TRAIL)	Роза Долина, Площадь Мзымта
	18:00	Информационный центр «МИР» ROSA RUN	
	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
9:00	9:15	Предстартовая разминка	Горная Олимпийская Деревня, смотровая площадка около ресторана «Берлога»
9:15	9:25	Брифинг участников ROSA RED TRAIL	
9:30	Старт ROSA RED TRAIL		
9:30	9:45	Предстартовая разминка	
9:45	9:55	Брифинг участников ROSA GREEN TRAIL	
10:00	Старт ROSA GREEN TRAIL		
10:00	12:00	Выдача медалей и призов контрольное занятие STARKIDS	Роза Долина, Площадь Мзымта
	16:00	Работа зоны восстановления и финишное питание для участников ROSA GREEN/RED TRAIL	Горная Олимпийская Деревня, площадка около ресторана «Берлога»
	18:00	Гравировка медалей	Роза Долина, Площадь Мзымта
11:00	15:00	Сеансы растяжки и медитации	Здание ресторана «Берлога», 2 этаж, Горная Олимпийская Деревня
12:00	Заккрытие финиша ROSA GREEN TRAIL		
12:00	12:30	Церемония награждения ROSA GREEN TRAIL	Горная Олимпийская Деревня, смотровая площадка около ресторана «Берлога»
14:00	20:00	Марафон фильмов аниме и сериалов. Кинопоказы	FOOD STREET (Сулимовка, 6), Горная Олимпийская Деревня
15:30	Заккрытие финиша ROSA RED TRAIL		Горная Олимпийская Деревня, смотровая площадка около ресторана «Берлога»
15:30	16:00	Церемония награждения ROSA RED TRAIL	
17:00	18:00	Лекция про Чукотку от Тимура Ахметова	Горный Клуб «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, Здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной
20:00	2:00	Церемония закрытия фестиваля	FOOD STREET (Сулимовка, 6), Горная Олимпийская Деревня

AVA

Генеральный партнер

ROSA
RUN

**Мы приветствуем всех участников
международного фестиваля бега
«МИР» ROSA RUN!**

После долгих месяцев подготовки
к соревнованиям и предстартового
волнения, желаем всем участникам легких
ног и запланированных результатов!

**ЗА ВАШУ САМООТВЕРЖЕННОСТЬ
И УЧАСТИЕ В ГОНКЕ**

AVA ДАРИТ

M2

**ВСЕМ
УЧАСТНИКАМ
ТУРНИРА**

**Вместе мы все можем!
Всё Ты можешь!**

**16 ЛЕТ СТРОИМ В ГОРОДАХ
Сочи • Краснодар • Анапа • Новороссийск**

Организатор акции ООО «СЗ «Кислород». Информация об организаторе акции, полных правилах участия, количестве призов и выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения на сайте ava-sochi.ru или по телефону 8 800 222 08 08



ТЕМА «МИР» ROSA RUN 2023: «ВОКРУГ СВЕТА»

Дорогие участники и гости фестиваля! С 29 апреля и по 2 мая мы с вами совершим настоящее путешествие по разным частям света → Север, Юг, Запад и, конечно, Восток. В каждый из дней будем знакомиться с культурами, традициями и секретами разных стран мира, по всем частям света.

29 АПРЕЛЯ, СЕВЕР

На протяжении всей трассы вас ждут снежные склоны и шаманские звуки северных народов. Вершина горы «Роза Пик 2320» ждёт вас!



1 МАЯ, ЗАПАД

Долгожданный карнавальный забег в костюмах узнаваемых животных, народов мира, йетти, ковбоев и не только. Это будет очень красиво!



30 АПРЕЛЯ, ЮГ

Отгадывать задания, смеяться, разгонять смекалку, следовать по квест-маршруту, проходя все пункты под африканские напевы и с боевыми кличами!



2 МАЯ, ВОСТОК

Горы, природа, вкусный воздух и возможность побыть наедине с собой в окружении гор и размышлений о жизни, мечтах и путешествиях.



КАК ДОБРАТЬСЯ ДО КУОРТА «РОЗА ХУТОР»

1. НА ЭЛЕКТРИЧКЕ:

«Ласточка» курсирует по маршрутам Адлер — «Роза Хутор» — Адлер, Сочи — «Роза Хутор» — Сочи и Аэропорт Сочи — «Роза Хутор» — Аэропорт Сочи в ежедневном режиме.

Время в пути: 40-45 минут.

Для удобства гостей, прибывших на курорт электропоездом, организован бесплатный трансфер от станции «Роза Хутор» до отелей. Расписание и стоимость билетов на поезд уточняйте на официальном сайте РЖД.

2. НА АВТОБУСЕ:

Городской автобус №105 идет от ж/д вокзала Сочи до Роза Хутор», с остановкой в международном аэропорту. Автобус №135 идет от ТЦ «Новый Век» в Адлере.

3. НА МАШИНЕ:

Новое Краснополянское шоссе идёт от устья реки Мзымта в Адлере на пересечении с трассой Е-97. Это безопасная и прямая дорога, с отличным покрытием и несколькими туннелями.

Благодаря ей вы доберетесь до курорта «Роза Хутор» всего за 35-40 минут.

4. НА ТАКСИ:

Заказать его вы можете через мобильное приложение Yandex.Go

5. НА КАРШЕРИНГЕ:

Найти машину вы можете через:

- Мобильное приложение Yandex.Drive
- Мобильное приложение Делимобиль
- Мобильное приложение BelcaCar



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
SWIMSTAR 2023
- ✓ ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР» ROSA RUN 2023

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»



Каско

онлайн-покупка
и урегулирование



Страхование квартиры

от пожара, затопления
и других рисков



Телемедицина

врач 24/7 не выходя
из дома



Страхование от несчастных случаев

защита от вирусов,
болезней и травм



Антиклещ

медицинская помощь
при укусе клеща

СКИДКА 20%

ПО КОДУ **IRONSTAR**



отсканируйте QR-код

***7575**
8 800 775 15 75
www.ironstar.vsk.ru

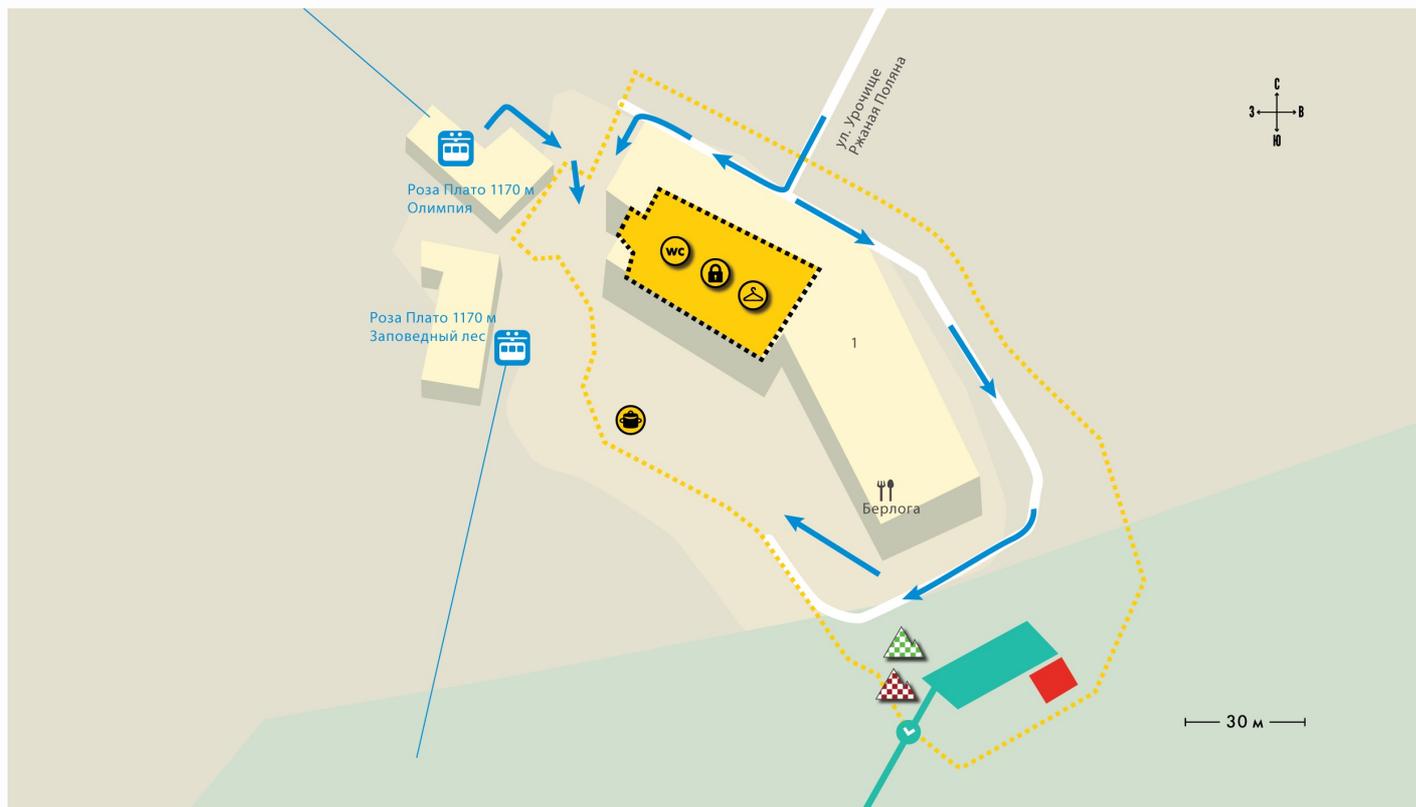
Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешествующих, квартиры, от несчастного случая. САО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015; ОГРН № 5021, СИ № 0521, ОС № 0521-03, ОС № 0521-04, ОС № 0521-05, ПС № 0521. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисе компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является offerтой. Реклама.





СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК ROSA PEAK & ROSA TRAIL

29 АПРЕЛЯ и 2 МАЯ



Старт
Rosa Peak, Red/Green trail



Финиш
Rosa Red/Green trail



Маршрут



Полевая кухня



Камера хранения



Раздевалка



Туалеты



Стартовый городок



Стартовый кластер



Зона награждения

ПОДЪЁМНИКИ ↓

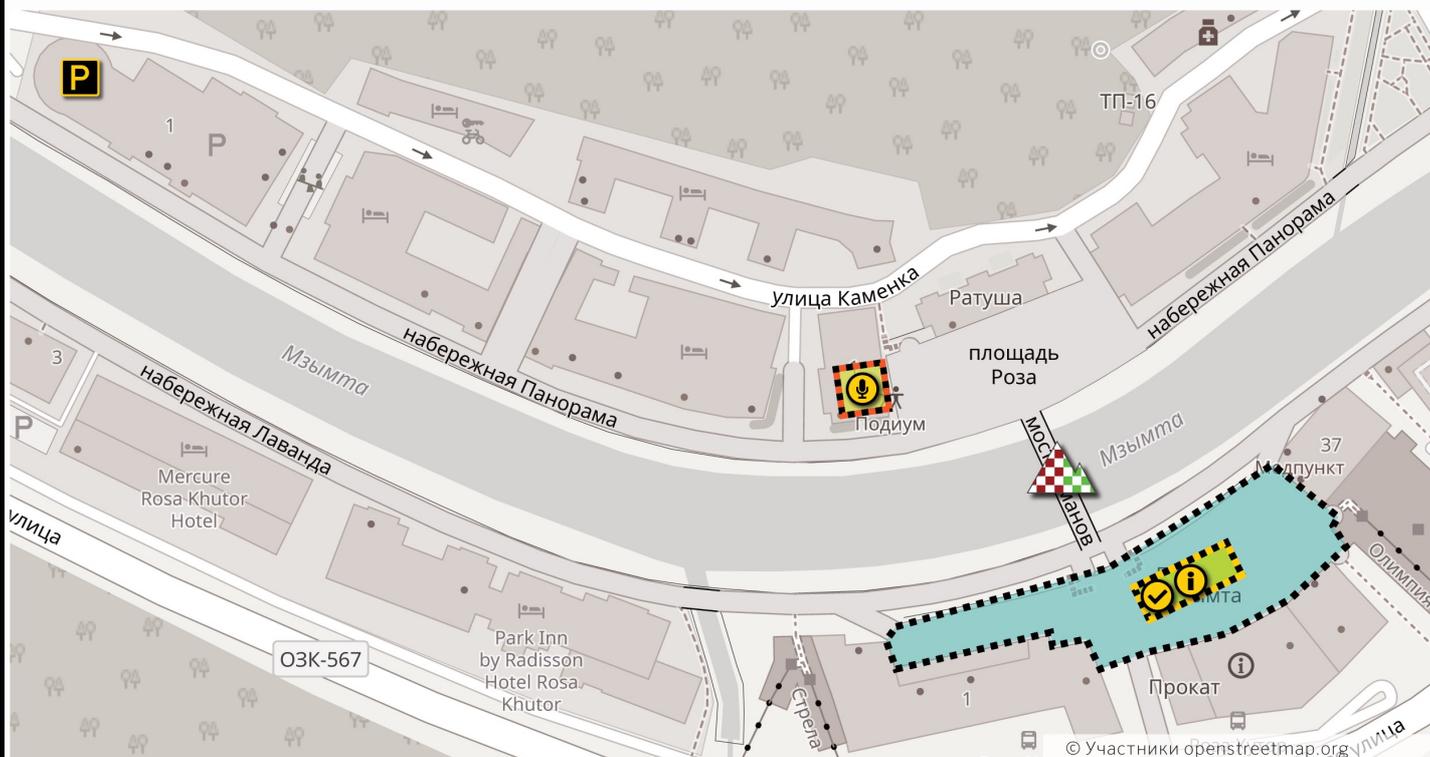
- Для участников забегов **ROSA PEAK** и **ROSA TRAIL** → пропуск будет осуществляться по браслетам участника!
- Для болельщиков, для встречи финишёров **ROSA PEAK** на вершине горы **Роза Пик** → можно приобрести скипас «Путь к вершинам + Моя Россия» со скидкой за 950р.

Билет болельщика по специальной цене можно приобрести в кассах
28 апреля с 17:00 до 19:30 и 29 апреля с 7:00 до 10:00



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК ROSA QUEST & ROSA CARNIVAL

30 АПРЕЛЯ и 1 МАЯ



Выдача стартовых пакетов



Награждение
ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL



Инфо



Зона ЭКСПО



Зона выдачи
стартовых номеров



Сцена



Парковка



Старт / Финиш
ROSA QUEST,
ROSA CARNIVAL

БИЛЕТЫ НА ПОДЪЁМНИКИ

Друзья, в этом году мы приложили большие усилия, чтобы избавиться от бумажных флаеров, листовок и билетов на подъемники. Мы постарались упростить возможность подъема в Горную Олимпийскую Деревню и на вершину горы Роза Пик, чтобы вы и ваши болельщики могли вдоволь насладиться всеми классными моментами нашего фестиваля 😊

Итак!

- **ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГОВ ROSA PEAK (29/04) И ROSA TRAIL (2/05) ↓**
Пропуск стартующих будет осуществляться **по браслетам участника!**
- **ДЛЯ ВСТРЕЧИ ФИНИШЁРОВ ROSA PEAK НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ РОЗА ПИК (29/04) ↓**
Болельщики смогут приобрести скипас «Путь к вершинам + Моя Россия» со скидкой за 950 рублей (маршрут подъемника: Роза Долина - Горная Олимпийская деревня - Роза Пик)

В билет входит:

- ✓ 1 подъем
- ✓ 1 спуск на КД «Олимпия», «Заповедный лес», «Кавказский экспресс»
- ✓ Пользование кресельной КД «Волчья скала» и «Крокус»
- ✓ Входной билет в КЭЦ «Моя Россия»

БИЛЕТ БОЛЕЛЬЩИКА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В КАССАХ 28 АПРЕЛЯ С 17:00 ДО 19:30 И 29 АПРЕЛЯ С 7:00 ДО 10:00

- **ДЛЯ ПОДЪЁМА В FOOD STREET, ГДЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА ↓**
Вы можете самостоятельно приобрести билеты в Горную Олимпийскую деревню (КД Олимпия) со скидкой 50% (то есть всего за 200р).
Билеты по скидке приобретаются в кассах с 28 апреля по 2 мая с 17:00 до 19:30.
Не забудьте предъявить браслет участника или болельщика ♥

ФОТО С ЗАБЕГОВ

На дистанции для вас будут работать команда наших профессиональных супер-фотографов, обязательно улыбайтесь им!

Все фотографии можно будет приобрести через несколько дней после финиша на сайте photo.iron-star.com

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

- **ПАСПОРТ** (удостоверение личности)
- **МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА**
(для участников дистанций **PEAK, GREEN TRAIL** и **RED TRAIL**), включающая в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по горному бегу на дистанции не меньше той, которую собираетесь преодолеть. Обратите внимание, что дистанция в справке должна быть прописана чётко и понятно
 - Дату выдачи (справка должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 - Ваши полные ФИО
 - Печать медицинского учреждения
 - Подпись и печать врача
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам

**Справку нужно оформить заранее и самостоятельно.
На ЭКСПО услуги оформления справок нет.**

На забеги **QUEST & CARNIVAL DREAM** справки не требуются.

- **СТРАХОВКА**
(для участников дистанций **PEAK, GREEN TRAIL** и **RED TRAIL**), которая:
 - Покрывает риски, связанные с занятием трейлраннингом/ скайраннингом/ горным бегом
 - Действует в даты нашего фестиваля
 - Работает на территории проведения соревнования

Страховой полис можно оформить самостоятельно в личном кабинете или на ЭКСПО.
Если вы приобретали страховку через личный кабинет нашего сайта, то распечатывать её не нужно.

На забеги **QUEST & CARNIVAL DREAM** страховка не требуется.

- **РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** (подписывается на месте)
- **РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ** (для участников младше 18 лет)
- **ДОВЕРЕННОСТЬ** на случай, если ваш стартовый пакет забирает другой человек





НАХАЗО

КЕМПИНГИ РОЗА ХУТОР

Для участников RosaRun
скидка 12% по промокоду*

промокод
RUN

ГОРНЫЙ КЕМПИНГ НА ВЫСОТЕ 1900М



Июль–
октябрь



12 домиков
на 4-6 чел



20 настилов
под палатку

Потрясающее по своей красоте и уникальности место в 7 километрах от курорта на южном склоне хребта Аибга

ВАС ЖДУТ:

- ❑ Пешие маршруты в составе группы с профессиональным горным гидом
- ❑ Самостоятельные прогулки по радиальным тропам
- ❑ Поездки на горных электровелосипедах
- ❑ Прокат туристического оборудования
- ❑ Возможность проживания с любимым питомцем

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДАНИЕ

с рестораном, игровой зоной и видовой террасой

12 АУТЕНТИЧНЫХ ДОМИКА

в стиле горных приютов

БАНЯ

на дровах с прекрасным видом

САНТЕХБЛОК

с туалетами, душевыми и прачечной

КОСТРОВАЯ ЗОНА

для душевных разговоров

ИНФОЦЕНТР

с ресепшеном и прокатом туристической экипировки

nakhazo.ru

8 800 222 01 82

*Скидка на проживание с 1 июля по 15 октября 2023г. Промокод действует до 15 мая. Промокод действует при бронировании на сайте кемпинга nakhazo.ru или при бронировании по телефонам: 8 800 222 01 82; 8 928 459 11 88.

28 АПРЕЛЯ — 2 МАЯ,

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ROSA KIDS

Классный и интересный контрольный квест ROSA KIDS 2023!

- Получаете стартовый пакет
- Изучаете карточку с правилами прохождения + небольшие подсказки от нашей команды
- Отправляетесь на поиски 4-х контрольных точек
- Отгадываете загадки (длина дистанции около 2 км)
- Фотографируете ребенка на фоне флагов и найденных букв
- Показываете фото в зоне регистрации
- Получаете комплект финишёра → красивейшую медаль + подарок для участника
- К участию допускаются детки с 0 до 12 лет



28 АПРЕЛЯ (ПЯТНИЦА),

ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА

Надеемся, что в этот день многие из вас уже будут на месте проведения нашего фестиваля! Сегодня план такой: много фотографировать горы, получать стартовые пакеты, заселяться, вдыхать вкуснейший воздух, радоваться, что вы, **НАКОНЕ-Е-ЕЦ-ТО-О-О** не на работе и готовиться к спокойному вечеру ♡

Мы составили наше вечернее расписание таким образом, чтобы у вас была возможность прожить этот фестиваль спорта и потрясающей жизни как можно ярче и интересней!

ИТАК, СЕГОДНЯ ВАС ЖДЁТ ↓

- **14:00-15:00** → лекция о горном беге от **Mountain Race** и **Антоня Ререкина** (встречаемся в Горном Клубе «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной)
- **17:00-18:00** → мастер-класс по горному бегу от уже знакомого вам **Антоня Ререкина** и **Mountain Race**. Тренировка + ответы на вопросы (встречаемся в здании ресторана «Берлога», 2 этаж, Горная Олимпийская Деревня)
- **18:30-20:00** → **йога на закате ROSA RUN SUNSET** (сбор на спортивной площадке Горной Олимпийской Деревни. Но если будет плохая погода, то прямиком отправляйтесь на второй этаж ресторана «Берлога»)
- **20:00-22:00** → кинопоказ «Вокруг света за 80 дней» (2004) (будем смотреть его в FOOD STREET, Сулимовка, 6, Горная Олимпийская Деревня)

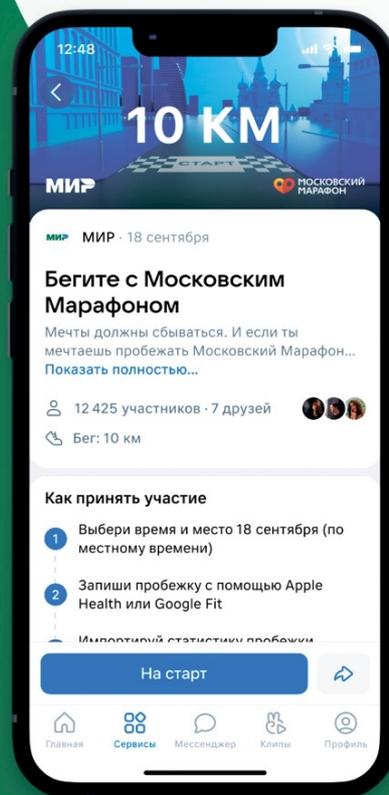
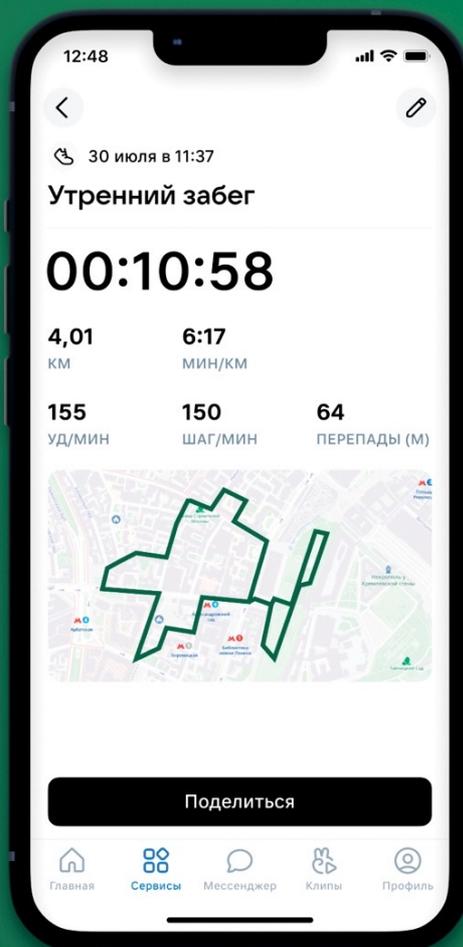
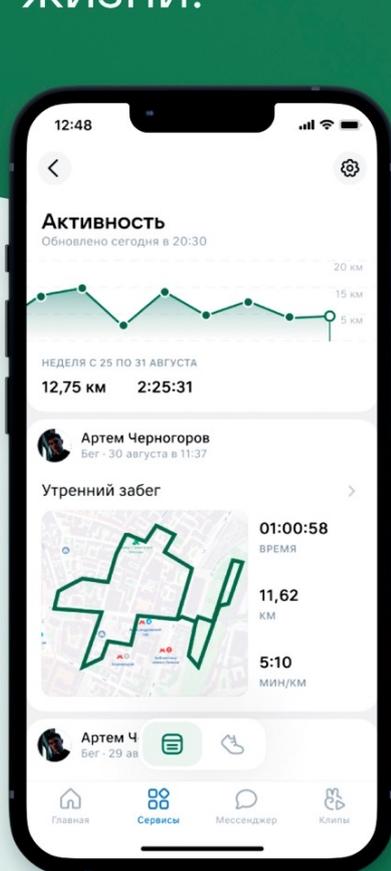
ПРИХОДИТЕ, БУДЕТ ЗДОРОВО!





Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно посмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

 **ВКонтакте**



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ТРАССЕ

Дорогие участники, пункты питания будут ждать вас только на забегах 1 и 4 дня, ведь именно на этих дистанциях особенно важно вовремя подкрепиться, выпить воды, получить моральную поддержку от волонтеров и разнообразить впечатления от гонки.

- **ROSA PEAK, 29 АПРЕЛЯ ↓**
1 пункт питания
 Расположен на отметке «1600 м» (3.5 км дистанции)
- **ROSA GREEN TRAIL, 2 МАЯ ↓**
2 пункта питания:
 ✓ Первый — на 2 км («Заповедный лес»)
 ✓ Второй — на 7 км («Хаф-Пайп»)
- **ROSA RED TRAIL, 2 МАЯ ↓**
3 пункта питания:
 ✓ Первый — на 2 и 15 км («Заповедный лес»)
 ✓ Второй — на 7 и 17 км («Дафна»)
 ✓ Третий — на 12 и 26 км («Хаф-Пайп»)

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК, ГЕЛИ, ФРУКТЫ.

Своевременно восполняйте потерю жидкости в организме и не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

SIS | SCIENCE
 IN SPORT
GEL4U

**ЭФФЕКТИВНОЕ
 ВОССТАНОВЛЕНИЕ
 ROSA RUN FEST**



ЗАБОТА ОБ ИММУНИТЕТЕ **1**
 Найди в стартовом пакете Phd Immune Boost

**ВОСПОЛНЕНИЕ
 МАКРОЭЛЕМЕНТОВ** **2**
 1 порция REGO Rapid recovery после финиша

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН **3**
 1 порция REGO Cherry Juice перед сном
 1 таблетка SIS Hydro на 0,5 воды еси ты с пати



GEL4U.RU



Gel4u



SIS_sportsnutrition

29 АПРЕЛЯ,

ROSA PEAK

Настоящий «вертикальный километр» на вершину горы «Роза Пик» по экстремальной горнолыжной трассе. На дистанции вас будет ждать живописный маршрут «из весны в зиму» → зеленая травка и одуванчики на старте, которые сменяются снег, сугробами, прохладой и видами на макушки гор.

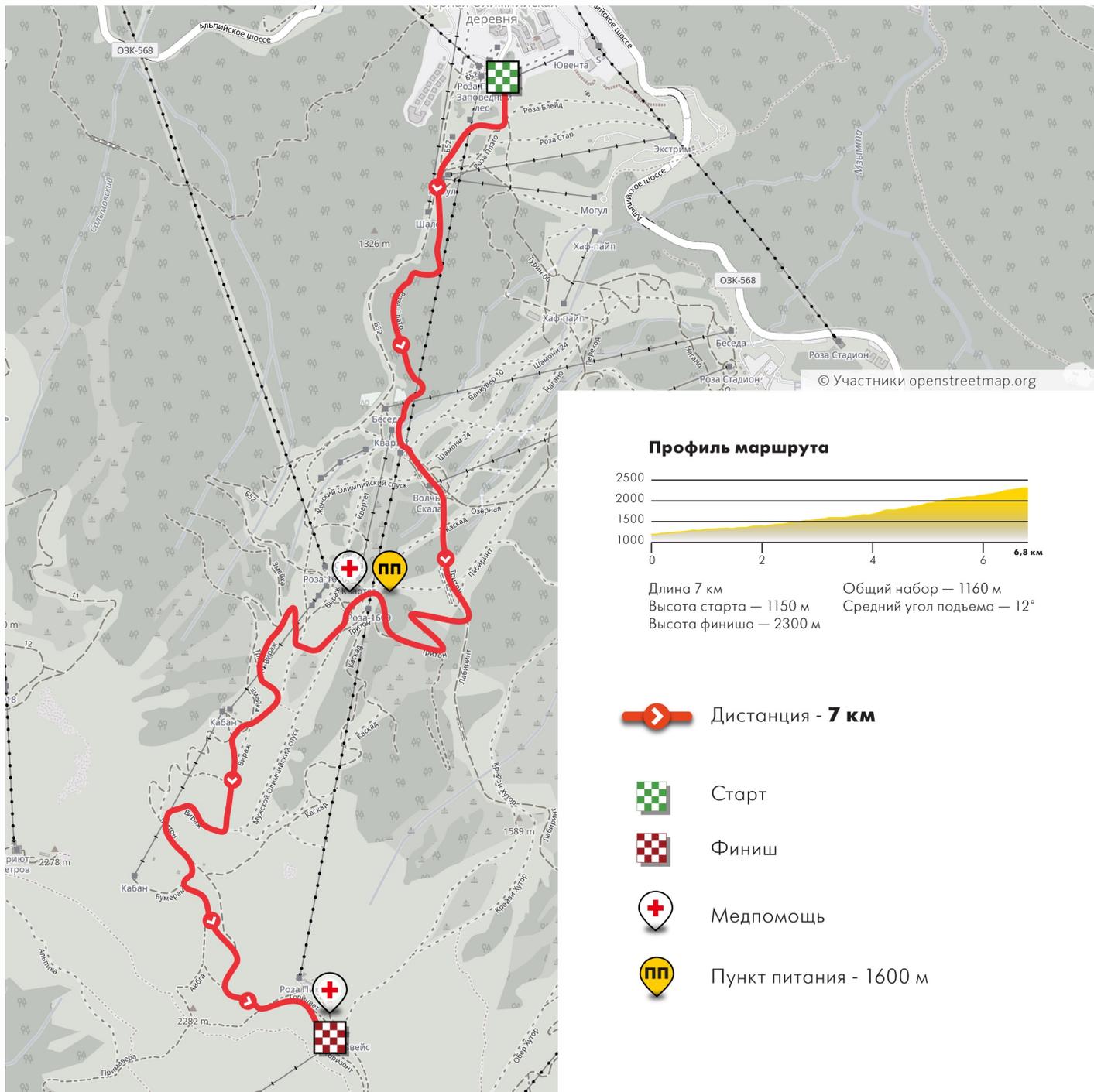
Это самый популярный забег среди наших участников за все годы проведения нашего фестиваля, который уважают все скайраннеры, трейлраннеры и бегуны. Кстати, бывали случаи, когда люди решались бежать этот забег за день до старта, приобретая слот прямо на ЭКСПО. Да, в этом забеге финишировать сможет каждый, но к нему всё же стоит как следует подготовиться.

- **Длина → 7 км**
- **Набор высоты → до 1150м**
- **Лимит времени → 3 часа**
- **Треккинговые палки → разрешены**
- **Допустимый возраст → с 16 лет**

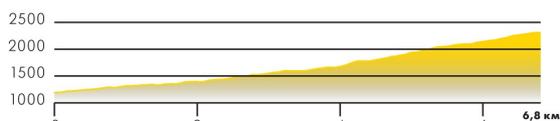


29 АПРЕЛЯ,

КАРТА ROSA PEAK



Профиль маршрута



Длина 7 км
 Высота старта — 1150 м
 Высота финиша — 2300 м
 Общий набор — 1160 м
 Средний угол подъема — 12°

- Дистанция - **7 км**
- Старт
- Финиш
- Медпомощь
- Пункт питания - 1600 м

29 АПРЕЛЯ (СУББОТА),

ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА

Вдоволь налюбовавшись горными вершинами первого соревновательного дня, самое время переодеться в НЕ тренировочную и соревновательную форму (сколько можно!) и отправиться проживать один из самых классных вечеров ♡

Надеемся, что вы оставили дома всю свою будничную серьезность и, расслабившись в нашей классной атмосфере, будете наслаждаться каникулами и своей прекрасной жизнью!

ИТАК, СЕГОДНЯ ВАС ЖДЁТ ↓

- 15:00-17:00 → кинопоказ для взрослых: фильм про север
- 19:00-20:00 → ROSA STAND UP (18+)
- 20:00-1:00 → вечеринка-открытие фестиваля в стиле Apres Ski

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: FOOD STREET
СУЛИМОВКА, 6, ГОРНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ**



20-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЙОГА ЖУРНАЛА В МОСКВЕ

3-4 ИЮНЯ

- 2 дня
- более 50 практик
- топовые преподаватели
- музыкальный концерт
- йога базар



ЙОГА

ЖУРНАЛ

ФЕСТИВАЛЬ "РАВНОВЕСИЕ"
В АБРАУ ДЮРО



25-27 АВГУСТА

- 3 дня
- более 60 практик
- топовые преподаватели
и студии регионов
- музыкальные вечера
- эко маркет



30 АПРЕЛЯ,

ROSA QUEST

Командный забег с самыми разнообразными заданиями на смекалку, логику и скорость. В каждой команде до 10 человек, формирование которых происходит в момент получения стартовых пакетов.

Если вы хотите скооперироваться со своими друзьями → в момент получения стартовых пакетов нужно записаться всем вместе в группу с одним и тем же номером. Если же вы приехали к нам в одиночку, то ничего не бойтесь и смело записывайтесь в любую команду → **ВСЕ** они будут классными и наполнены интересными людьми (проверено годами и сотнями историй знакомств).

- **Длина** → до 10 км, без набора высоты
- **Лимит времени** → 3 часа
- **Задача** → пройти по карте маршрута все пункты и набрать как можно больше очков. Задания мы держим в секрете и не раскрываем до старта. Очень крутой старт, направленный на тибилдинг, нетворкинг и веселье.

БЕГАЕШЬ КАК ДЕВЧОНКА

– самое большое женское беговое комьюнити в России. Мы бегаем не ради рекордов, а ради состояния внутри. Не важно, ты – новичок или уверенный любитель, с нами классно всем!

ОФЛАЙН

Беговой клуб в Екатеринбурге, Москве и Санкт-Петербурге. Бесплатные пробежки каждую субботу

ОНЛАЙН

Курс беговых тренировок для девушек. Поставь технику бега и научись бегать правильно и в удовольствие!

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ

Женский забег «Бегаешь как девчонка» 20 мая в Екатеринбурге



@begaesh.kak.devchonka

begaeshkakdevchonka.ru



@begaeshkakdevchonka

30 АПРЕЛЯ (ВОСКРЕСЕНЬЕ),

ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА

Сегодня вы круто набегались, размяли ноги после вчерашнего «вертикального километра», наотгадывались и наловчились выполнять массу классных дел, которые, мы вам точно говорим, пригодятся вам и за пределами нашего фестиваля. Теперь пора и на вечеринку ♥

Переодевайтесь в удобное и погнали наслаждаться всем происходящим!

ИТАК, СЕГОДНЯ ВАС ЖДЁТ ↓

- **17:00-18:00** → лекция от бегового сообщества «Бегаешь как девчонка» (место встречи: Горный Клуб «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной)
- **18:00-19:00** → лекция «Антарктида: как туда попасть и зачем?» от Даниила Примерова (можно даже не уходить, потому что пройдёт она на том же месте, что и предыдущая лекция: Горный Клуб «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной)
- **20:00-0:00** → барный квиз QUIZRUN (встречаемся в лучшем месте для всех тусовок: FOOD STREET, Горная Олимпийская Деревня, Сулимовка, 6)

ЖДЁМ ВСЕХ ☺



the VOICE MAG



Громче!

Ярче!

для тебя!

thevoicemag.ru



16+

РЕКЛАМА

ФОТО: UNSPLASH

1 МАЯ,

ROSA CARNIVAL

Самый красочный и любимый всеми старт! Костюмированный забег, на котором вы отправитесь в увлекательное путешествие «Вокруг света». Обязательно освободите память телефона, ведь фотографировать захочется не только себя, но и ка-а-аждого участника (поверьте нам, так и будет) 😊

Будет ну о-о-очень красиво!

Мы будем рядом и пробежим этот забег вместе с вами ♥

- **Длина → 2.1 км, без набора высоты**
- **Лимит времени → 1 час**



1 МАЯ,

НОМИНАЦИИ ROSA CARNIVAL

Тематика фестиваля этого года: «Вокруг света». Простор для фантазии огромный!

👉 УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ↓

- ✓ Самый аутентичный образ
- ✓ Лучшая детализация костюма
- ✓ Самый запоминающийся образ
- ✓ Самый яркий костюм
- ✓ Самый ЮЖНЫЙ костюм
- ✓ Самый СЕВЕРНЫЙ костюм
- ✓ Самый ВОСТОЧНЫЙ костюм
- ✓ Самый ЗАПАДНЫЙ костюм

👩 ЖЕНСКИЕ ↓

- ✓ Лучший женский национальный костюм
- ✓ 100% попадание в образ

👨 МУЖСКИЕ ↓

- ✓ Лучший мужской национальный костюм
- ✓ Самый отважный ковбой

👶 ДЕТСКАЯ ↓

- ✓ ROSAKID

👪 СЕМЕЙНАЯ ↓

- ✓ Самая кругосветная семья

👥 ГРУППОВАЯ ↓

- ✓ Лучшая команда

👫 ПАРНАЯ ↓

- ✓ Лучшая пара забега
Роза Карнавал

🔥 СПЕЦ-ПРИЗЫ ↓

- ✓ Специальный приз от «Мир»
- ✓ Специальный приз от «Роза Хутор»
- ✓ Специальный приз от AVA Group



Друзья, если что, то у нас тут праздник любви к жизни, поэтому надеемся, что на забеге не будет политических, социальных или религиозных (с уважением относимся ко всем), агрессивных, вызывающих и 18+ костюмов.

У нас всё таки участвуют детки и вообще, мы здесь отдыхаем от всех стрессов 😊

1 МАЯ (ПОНЕДЕЛЬНИК),

ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА

Врываемся в май и понедельник на максимально классном вайбе! Первую его половину вы уже провели **ОЧЕНЬ** ярко и насыщенно, но это не предел! Ведь вечером мы приготовили для вас тако-о-ое... Спокойно! Всё самое главное будет завтра, но без сегодняшнего вечера будет сложно прочувствовать финал♥

Если вам так будет удобно, то можете быть в своём карнавальном костюме хоть весь вечер и всю ночь, лишь бы вы были довольны ☺

ИТАК, СЕГОДНЯ ВАС ЖДЁТ ↓

- **14:00-18:00** → **марафон вестернов. Кинопоказы**
(место встречи всем уже очень знакомое: FOOD STREET, Горная Олимпийская Деревня, Сулимовка, 6)
- **14:00-15:00** → лекция «**Как совместить спорт и благотворительность**» от **Марии Помазуевой, руководителя проекта «Атлет во благо»**
(ждём всех в Горном Клубе «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной)
- **17:00-18:00** → лекция «**Путешествие по Патагонии**» от **Дмитрия Ковинова**
(остаёмся тут же: в Горном Клубе «Спорт-Марафон», Набережная Панорама, 4, здание гостиницы Radisson, вход со стороны набережной)
- **20:00-22:00** → **вечер знакомств (наконец-то, да?!)**
- **22:00-1:00** → **вечеринка в стиле «Дикого Запада»**
(оба мероприятия пройдут в лучшем месте для общения и вечеринок: FOOD STREET, Горная Олимпийская Деревня, Сулимовка, 6)

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЕ ☺





РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги о своем пути в любительском спорте, а врачи, тренеры и журналисты рассказывают о спорте и медицине, основываясь на проверенных научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути от постановки цели и поиска тренера до участия в первом соревновании, победы или возвращения в спорт.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

2 МАЯ,

ROSA GREEN TRAIL

Невероятно красивый забег, который идеально подойдёт всем, кто любит природу и давно хотел попробовать свои силы в трейлраннинге!

- Длина → 8.6 км
- Набор высоты → до 550м
- Лимит времени → 2 часа
- Треккинговые палки → разрешены
- Допустимый возраст → с 16 лет

ВОСТОРГ ОТ ДИСТАНЦИИ ОБЕСПЕЧЕН!



TOPSTRETCHING

ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

33

КЛУБА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ

30+

НАПРАВЛЕНИЙ
ТРЕНИРОВОК

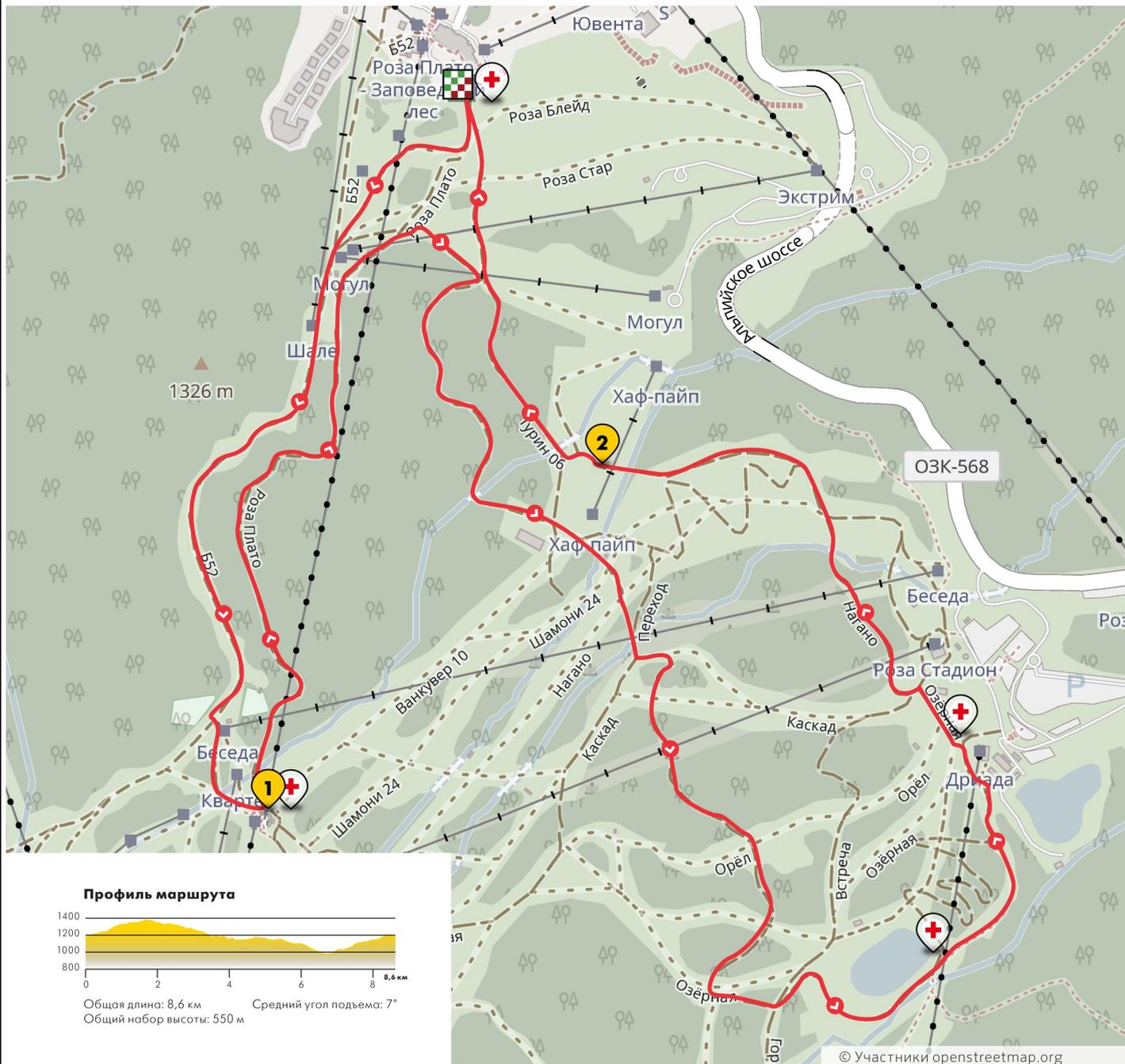
4 МЛН

В СООБЩЕСТВЕ
TOPSTRETCHING



2 МАЯ,

КАРТА ROSA GREEN TRAIL



Дистанция - **8,6 км**

Пункты питания:

Старт / Финиш

1 Заповедный лес (2 км)

Медпомощь

2 Хаф-пайп (7 км)

2 МАЯ,

ROSA RED TRAIL

Серьёзная трейловая дистанция для всех ценителей бега в подъёмы, спуски, курумнику, бродам, снегу и тропинкам.

- Длина → 27 км
- Набор высоты → до 1600м
- Лимит времени → 6 часов
- Треккинговые палки → разрешены
- Допустимый возраст → с 18 лет



⚡ Оперативные новости

👉 Честно / 🔥 Захватывающие истории / 🏃 Удобная статистика

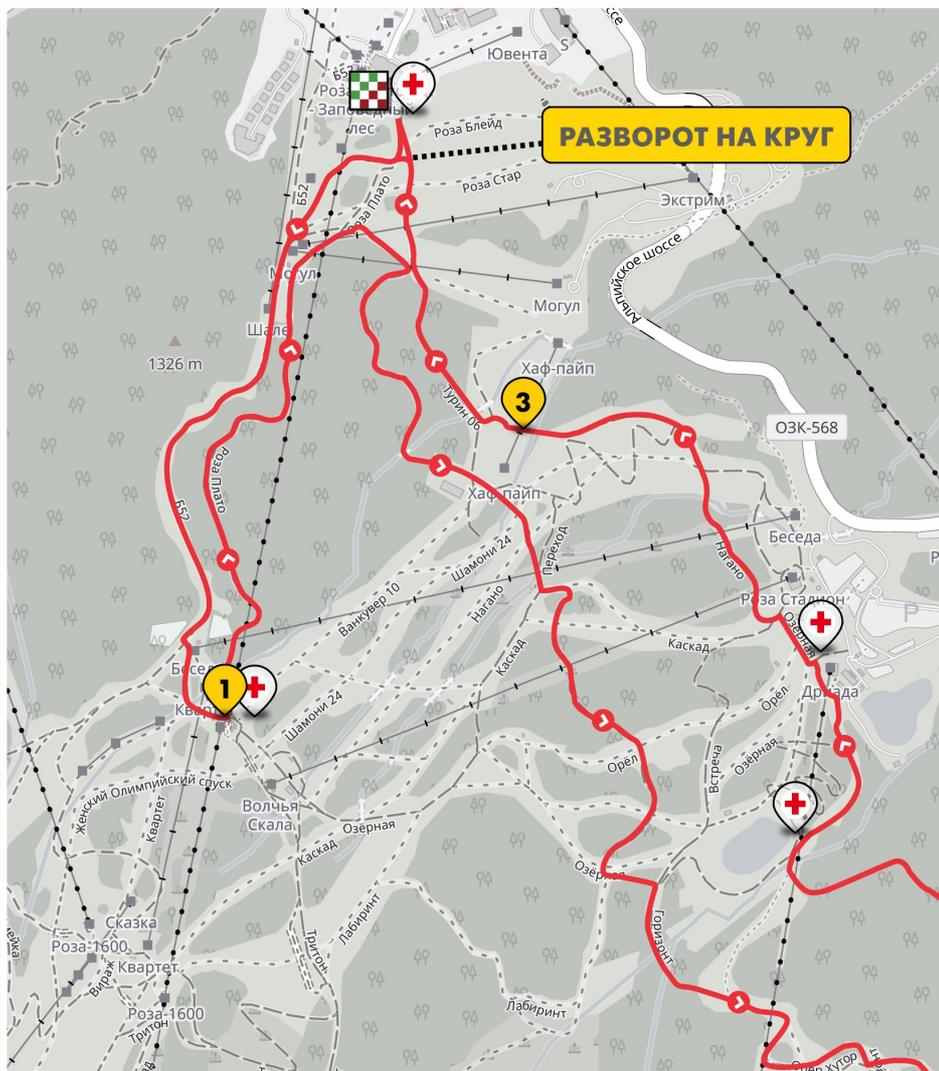
⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные интервью / 👊 Мнения

Реклама 18+

SPORT24.RU

2 МАЯ,

КАРТА ROSA RED TRAIL



Дистанция - **27 км**
(2 круга x 13,5 км)

Старт / Финиш

Медпомощь

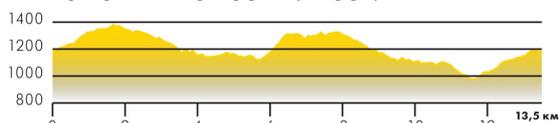
Пункты питания:

1 Заповедный лес
(2, 15 км)

2 Харгинский лес
(9, 22 км)

3 Хаф-пайп
(12, 26 км)

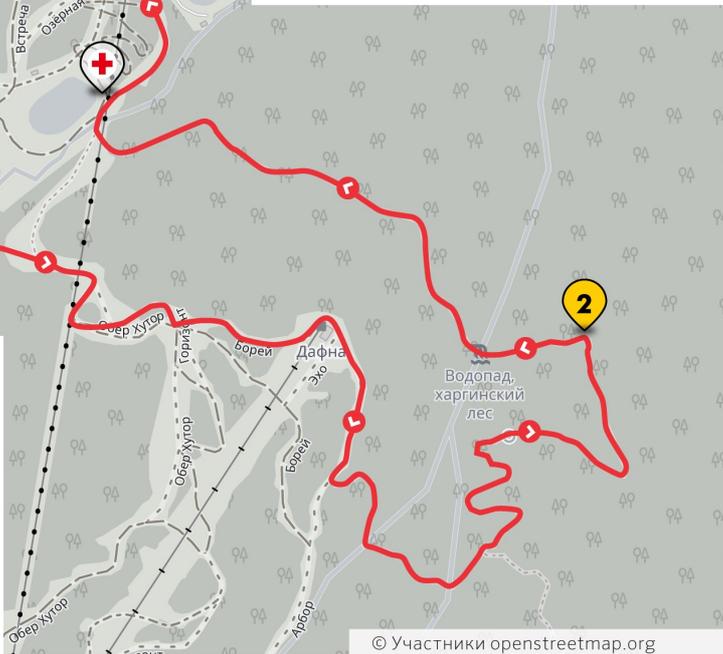
Профиль маршрута (1 круг)



Общая длина: 13,5 км

Средний угол подъема: 8°

Общий набор высоты: 770 м



© Участники openstreetmap.org

2 МАЯ (ВТОРНИК),

ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГРАММА

А вот и последний, заключительный, крайний (если вам так угодно) день нашего фестиваля бега! Сегодня мы **ТОЧНО** намерены тусить на максималках, ведь ноги уже сбегали всё, что можно сбегать, теперь их нужно растряссти после нагрузок и врываться на танцпол. Сегодня **FINAL PARTY!** И это точно нельзя пропустить ♡

Надевайте **САМУЮ** удобную обувь и готовьтесь к самой лучшей вечеринке уикенда!

ИТАК, СЕГОДНЯ ВАС ЖДЁТ ↓

- **17:00-18:00** → лекция про Чукотку от Тимура Ахметова
(место встречи всем уже очень знакомое: FOOD STREET, Горная Олимпийская Деревня, Сулимовка, 6)
- **20:00-2:00** → та самая церемония закрытия фестиваля «МИР» ROSA RUN 2023!
(FOOD STREET, Горная Олимпийская Деревня, Сулимовка, 6)

ЖДЁМ ВСЕХ! ВООБЩЕ ВСЕХ! ПРЯМО ВОТ ВСЕХ ☺





RS

ВОССТАНОВИТЕСЬ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

в Клинике превентивной
медицины **ROSA SPRINGS**

- Прогрев в кедровой бочке
- Прессотерапия
- Детокс-капсула
- Бальнеологические процедуры
- Ручные и аппаратные массажи и мн. др.

А также, приглашаем расслабиться в бассейне и термальной зоне с комплексом бань (хаммам, финская и травяная сауны, лакониум, «шок-ведро»)

**СКИДКА 10% для участников соревнований
по кодовому слову ROSA RUN**



Роза Хутор, Горная Олимпийская Деревня,
ул. Медовая, 4, отель Rosa Springs

+7 938 400 54 63

БОНУСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Список классных мест, где для вас будут скидки по браслету участника или болельщика ☺

МЕСТА, В КОТОРЫХ ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА 10% ПО БРАСЛЕТУ ИЛИ 15% ПРИ ОПЛАТЕ КАРТОЙ «МИР»

(обратите внимание, что скидки не суммируются) ↓

- ✓ ПИЦЦЕРИЯ «ПАПА ДЖОНС» (Медовая, 8)
- ✓ ПЕКАРНЯ «ПОЛЬ БЕЙКЕРИ» (Медовая, 8)
- ✓ РЕСТОРАН СУШИ & КРАФТ (Медовая, 8)
- ✓ STREET FOOD «ГРУША» (Площадь «Мзымта»)
- ✓ КАРАОКЕ КЛУБ MONO (Набережная «Лаванда», 6-1, «Роза Холл»)
- ✓ РЕСТОРАН AYS CAFE (Сулимовка, 6)
- ✓ БАР BOOGEL WOOGEL (Сулимовка, 14)
- ✓ ПРОСТРАНСТВО FOOD STREET (Сулимовка, 6)
 - Бар Grelka
 - Узбекская Кухня «Плов без лишних слов»
 - Икра.Брют.Устрицы
 - Пиццерия «Дон Пепероне»
 - Паназиатская Кухня «Буду Суп»
 - Бургеры и Стейки Eat.Meat.Love
 - Какао-бар Ritual Cacao

И ЕЩЁ МЕСТА, В КОТОРЫХ ДЛЯ ВАС БУДЕТ СКИДКА ↓

- ✓ КОФЕЙНЯ SURF COFFEE (Медовая, 6 и Каменка, 1)
Специальное комбо-предложение для бегунов: каша + протеиновый смузи, который наполнит вас силами → со скидкой 20%, всего за 500 рублей
- ✓ ГАСТРОБАР «ЦАЦА» (Набережная «Полянка», 3)
Скидка 30% с 12:00 до 17:00
В остальное время скидка 10% по браслету или 15% по карте «Мир»
- ✓ КАЛЬЯННАЯ «ХАБЛ БАБЛ» (Набережная «Полянка», 3)
Скидка 20% с 12:00 до 17:00
В остальное время скидка 10% по браслету или 15% по карте «Мир»
- ✓ ПИЦЦЕРИЯ MODUS (Набережная «Панорама», 3)
Скидка 15% по браслету
- ✓ РЕСТОРАН «ДИЧЬ» (Медовая, 4)
Скидка 10% по браслету
- ✓ РЕСТОРАН ТЕННИКУМ (Мзымты, 1)
Скидка 10% на всё меню по браслету
- ✓ МАГАЗИН «АЛКОТЕКА» (Набережная «Полянка», 4)
Скидка 5% по браслету



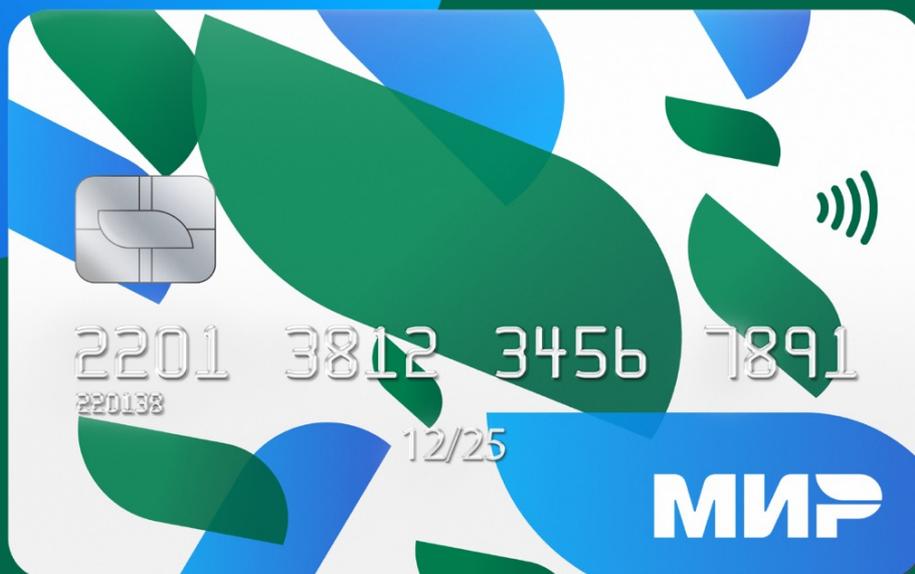
ROSA RUN TEAM:

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Заместитель директора по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Менеджер по продажам и развитию
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-отдела
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
НИКИТА СЕМЁНОВ	Менеджер по работе с мерчендайзингом
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ:

ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК	Регистрация
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ИАНА ТЮГАНКИНА	Информационный центр
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Помощник Event-менеджера
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Финиш и восстановления
КСЕНИЯ ВЛАСОВА, АЛЁНА САЛЮКИНА	Пункты питания
МАРИЯ ПАНОВА	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
МАКСИМ ПАРХОМЕНКО	Ведущий фестиваля
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ фестиваля

«МИР» ROSA RUN 2023 ВЫГОДНЕЙ с картой «Мир»



МИР

Платёжная
система

АО «НСПК»



ПАРТНЁРЫ «МИР» ROSA RUN 2023



ROSA
RUN



МИР

Платёжная система