



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

26-27 АВГУСТА 2016
КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Олег Самохвалов
Президент IRONSTAR

Дорогие спортсмены!

Команда IRONSTAR с огромным удовольствием приветствует вас в одном из самых спортивных городов мира — Казани! Яркий город с самой современной инфраструктурой принял в последние годы несколько событий мирового уровня. 27 августа 2016 года более 1 000 триатлетов выйдут на старт IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 и STARKIDS, где в честной борьбе определятся победители. Кто-то из Вас будет бороться за место на пьедестале, а для кого-то само участие в гонке станет выходом за пределы возможностей.

Всех любителей триатлона объединяет между собой страсть, энергия и готовность отдать все силы на дистанции. Главная победа — победа над самим собой. Каждый день в жизни — возможность сделать еще один шаг

вперед. Радостно видеть растущее количество молодых спортсменов, преодолевающих свои первые в жизни километры. Спасибо, что являетесь вдохновляющим примером для своих детей!

Команда IRONSTAR благодарит за поддержку руководство республики Татарстан, Министерство по делам молодежи и спорту, МВД, ГИБДД и Исполнительный комитет города Казань. Вместе мы делаем одно большое общее дело — создаем нашу страну такой, какой хотим ее видеть.



Андрей Кавун
Генеральный директор IRONSTAR
Директор мероприятия IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

Дорогие друзья,
Серия международных соревнований по триатлону IRONSTAR продолжается.
В этот раз в столице Всемирной летней Универсиады 2013 года — городе Казань.

27 августа участники со всех уголков России, ближнего и дальнего зарубежья выйдут на старт в индивидуальном и эстафетном зачете. Для кого-то это будет первый триатлон, а кому-то вновь посчастливится сразиться с собой и получить колоссальное удовольствие в самом сердце Казани, неподалеку от Парка Земледельцев и Казанского Кремля. Ровно год назад на Кремлевской набережной стартовали пловцы со всего мира в рамках соревнований на открытой воде FINA 2015. И вот теперь появилась возможность опробовать реку Казанку участникам IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016. На старт выйдут и паратлеты, в очередной раз поражая своим мужеством, упорством и победой над собой! Чем запомнится этот старт? Надеюсь и верю, что поддержкой зрителей. Соревнования проходят в центре города, в последний уик-энд лета. Тысячи горожан выйдут на улицы поддержать участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016.

Команда IRONSTAR, партнеры мероприятия вложили много сил и времени, чтобы сделать этот старт незабываемым для вас! Мы уверены, что все участники и болельщики насладятся соревнованиями, красотами великого города Казань.

Организационный комитет рад приветствовать участников IRONSTAR на спортивных выходных в столице Республики Татарстан. По традиции напутствие участникам: пусть в этот уик-энд каждый из вас зажжет свою IRONSTAR, освещающую захватывающий путь триатлета!

WORLD CLASS TRIATHLON



WWW.WORLDCCLASS.RU

World Class

+7 (495) 788-00-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	2
ПРИВЕТСТВИЕ	6
СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ	7
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	8
ПРОГРАММА 26-27 АВГУСТА 2016	10
СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	16
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК	18
КАЛЕНДАРЬ 2016-2017	23
ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ	24
СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN	34
ПЛАВАНИЕ	36
ВЕЛОГОНКА	40
БЕГ	52
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ	54
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР	59
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	60
СПОНСОРЫ, ПАРТНЕРЫ И ОРГАНИЗАТОРЫ	62



**АГЕНТСТВО
СПОРТИВНОГО PR
И МАРКЕТИНГА**



Владимир Леонов

Министр по делам молодежи и спорту Республики Татарстан

Казань не случайно появилась на карте триатлона России. Столица Татарстана по праву считается спортивной столицей России. На татарстанской земле уже несколько лет проводятся спортивные события международного уровня, такие как Всемирная летняя Универсиада 2013 года, Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года и многие другие.

Триатлон все больше входит в моду среди активного населения. Мировые соревнования по триатлону собирают тысячи отважных людей на стартах.

Сочетание трех видов спорта плавания, велогонки и бега позволяет проявить участникам всю свою волю и спортивный настрой. Казань не может оставаться в стороне развития триатлона, и проведение данных соревнований — яркое тому подтверждение.

Желаю вам успешно преодолеть дистанцию, проверив возможности своего организма, и показать максимальные результаты.

Удачи!



Сергей Макеев

Спортивный директор соревнований IRONSTAR

Дорогие спортсмены,

как спортивный директор соревнований IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 я рад встретиться с вами в Казани, я надеюсь, что вы насладитесь гонкой и гостеприимным городом Казань в полной мере!

Мы с нетерпением и волнением ждём день соревнований и надеемся, что каждый из вас достигнет поставленной цели.

Наша команда прилагает максимум усилий для того чтобы обеспечить вам идеальную гонку, которая пройдет для вас безопасно и в удовольствие. Хочу также выразить свою благодарность всем волонтерам, без которых соревнования IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 не будут такими, какими они являются сегодня. Про-

шу вас соблюдать правила и с уважением относиться к соперникам.

И, наконец, я хотел бы попросить всех вас слушать сигналы своего тела. Здоровье — это самое главное!

Удачи всем вам и приятно провести время в Казани на соревнованиях IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016.

Всегда ваш,
Сергей Макеев,
спортивный директор соревнований IRONSTAR.



Сергей Акульчев

Президент Федерации Триатлона Республики Татарстан

От лица Федерации триатлона Республики Татарстан приветствую всех гостей и участников соревнований IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016! Это важные спортивные события для нашей Республики и каждого атлета, который примет участие в старте.

Триатлон — один из самых сложных видов спорта. Именно здесь проявляются не только физические, но и личные качества человека. Это настоящая проверка на прочность.

Этот спорт рождает настоящих железных людей. Каждый день, в процессе тренировок спортсмены побеждают свои страхи, ставят личные

рекорды и закаляют сильный характер. Такие спортивные трудности заставляют каждого троеборца выйти из зоны комфорта — физическое и эмоциональное. Но после каждого такого старта люди становятся сильнее и готовы к покорению новых вершин.

Желаю команде IRONSTAR успехов в проведении этапа Кубка России, а спортсменам-участникам сил для хорошего финиша! Уверен, что IRONSTAR в Казани объединит множество людей, живущих триатлоном, и позволит им почувствовать себя настоящими героями.

СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ



Александр Яковлев

Главный судья IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016
Судья Международной категории 1 уровня,
Вице-президент федерации триатлона Чувашской Республики

На всех соревнованиях, проводимых Федерацией триатлона России, действуют Правила вида спорта "триатлон", утвержденные Министерством спорта России, и Правила Международного союза триатлона.

В транзитной зоне шлем располагается на велосипеде. Шлем должен быть расстегнут. При прохождении первой транзитной зоны (Т1) сначала застегивается шлем, и только потом снимается велосипед со стойки. Во второй транзитной зоне (Т2) велосипед вешается за седло около своего номера, и только после этого расстегивается шлем. При наличии корзины шлем обязательно должен быть помещен в неё. Штраф за не соблюдение правил в транзитной зоне: спринтерская дистанция — 10 секунд, олимпийская дистанция — 15 секунд, полужелезная дистанция — 15 секунд.

Посадка на велосипед – в конце Т1, после обозначенной полосы

Сход с велосипеда – в начале Т2, перед обозначенной полосой

Всё необходимое оборудование должно находиться в корзине. Обувь располагается перед корзиной.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: маркировать свое место, занимать чужое пространство, препятствовать движению других спортсменов.

Фальстарт наказывается 15 секундным штрафом в Т1. Штрафы за все остальные нарушения отбываются в штрафной зоне.

Особенности правил велогонки с запрещённым драфтингом.

Всегда перемещайтесь по правой стороне полосы, чтобы не совершить таких нарушений, как **ЗАПРЕЩЕННАЯ ПОЗИЦИЯ** или **БЛОКИРОВКА**. Удерживайте расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза (семь метров), между передним колесом вашего велосипеда и задним колесом велосипедиста, едущего впереди вас. Так вы сможете избежать наказания за **ДРАФТИНГ**.

Всегда обгоняйте едущего впереди велосипедиста с левой стороны и никогда не совершайте обгон справа. В противном случае может быть отмечено нарушение **ЗАПРЕЩЕННЫЙ ОБГОН**. Чтобы избежать штрафа за **ДРАФТИНГ**, завершайте обгон в течение 20 секунд на спринте и 25 секунд на полужелезной дистанции. Если же обогнали вас, перед попыткой вновь выйти вперед, отстаньте на расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза, чтобы избежать штрафа за **ПРОЕЗД** или **ДРАФТИНГ**.

Участник обязан знать правила и полностью отвечает за их соблюдение. В случае **ПОЗИЦИОННОГО** нарушения решение судьи является окончательным, протесты и апелляции не допускаются.

К числу других распространенных нарушений относятся:

- Ремень шлема должен плотно прилегать и быть застегнут во время велогонки.
- Во время прохождения бегового сегмента номер, закреплённый на ремешке или резинке должен быть хорошо виден.

ПИТАНИЕ

Разрешено только в специально обозначенных зонах.

ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА.

Выбрасывать ЧТО-ЛИБО вне официальных пунктов оказания помощи запрещено. Случаи выбрасывания мусора в неположенных местах наказываются 5-минутным штрафом.

ЗАПРЕЩЁННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

Запрещено использование любых средств связи и звуковоспроизводящих устройств (телефоны, плееры и т.д.)

ПОСТОРОННЯЯ ПОМОЩЬ.

Запрещается оказание любой помощи извне.

ЛИДИРОВАНИЕ.

Запрещено сопровождение участника тренерами, товарищами по команде и другими лицами.

НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Пожалуйста, относитесь вежливо и с уважением к другим спортсменам, судьям и волонтерам. Грубое поведение может привести к дисквалификации.

Если говорить кратко, IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 проходит по принципу «три нарушения, и вы выбываете из игры». Единственными нарушениями, за которые назначается временный штраф (который должен отбываться в ближайшей штрафной зоне, расположенной рядом с трассой для велогонки), являются драфтинг и выбрасывание мусора в неположенных местах. Несмотря на это, при подсчете трех нарушений учитывается каждое нарушение правил. Любое нарушение во время велогонки влечет за собой остановку в штрафной зоне. Все временные штрафы, налагаемые во время забега, должны отбываться в точке нарушения. Сочетание любых трех нарушений приводит к дисквалификации спортсмена.



ДРАФТИНГ СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



БЛОКИРОВКА ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА

Штраф «временная остановка», отбываемый в следующей штрафной зоне



СОЧЕТАНИЕ ЛЮБЫХ ТРЕХ НАРУШЕНИЙ ПРИВОДИТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА.

От лица судейской коллегии призываю участников и болельщиков соблюдать и уважать эти правила. А также следите за состоянием своего здоровья, это не последние соревнования. Помните Вас ждут дома. Соревнуйтесь честно, пусть победит сильнейший!



IRONSTAR

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Директор соревнований
Варвара Львова	Директор по маркетингу
Владимир Волошин	Директор по работе со стратегическими партнерами
Евгений Маслов	Финансовый директор
Всеволод Соловьев	Директор по развитию
Ринат Мустафин	Директор по международным отношениям
Максим Журило	Руководитель программы подготовки атлетов
Семен Сериков	Административный директор
Ирина Разуваева	Руководитель по работе с волонтерами
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы, аккредитация СМИ
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов

Федерация Триатлона Республики Татарстан

Сергей Акульчев	Президент
-----------------	-----------

Федерация Триатлона Чувашской Республики

Александр Яковлев	Главный судья
-------------------	---------------

Координаторы волонтеров

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности, логистика и связь
Алла Нечаева	Регистрация / Информационный центр
Анна Мартынова	Зона старта / финиша / восстановительная зона
Денис Самохвалов	Пункты питания
Алишер Насыров, Игорь Кулинченко	Транзитная зона
Александр Прохоров	Плавательный этап
Дмитрий Зинланд	Велосипедный этап
Владимир Шейкин	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Склад

Штаб соревнований*

IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA

Отель Кортъярд Марриотт Казань Кремль
г. Казань, ул. К. Маркса, д.6

Время работы офиса организаторов:

23 августа — 25 августа 2016 года: 08:00 -18:00

Время работы информационного центра

организаторов в шатре ЭКСПО:

26 августа (пятница) 10:00 – 21:00

27 августа (суббота) 6:30 -17:30

Телефон: +7 (499) 322-23-34

E-mail: info@iron-star.com

www.iron-star.com

* - Временный штаб на период проведения соревнований с 23 до 28 августа 2016 года

Зачем нужна
лаборатория
по типированию
костного мозга?



60 %

всех взрослых
людей, больных
раком крови,
нуждаются
в трансплантации
костного мозга



Оплата поиска, заготовки и доставки
трансплантата падает на плечи
больного или благотворительного
Фонда. Поиск донора в российском
регистре дешевле, чем в зарубежном

~300
тыс. рублей

~1 200 (20)
тыс. рублей тыс. евро

Почему
в российском
регистре так
мало доноров?

Регистр доноров в **Германии**



6 000
тыс. человек

России



35
тыс. человек

Международный регистр



22 000
тыс. человек

Главная причина – отсутствие современных лабораторий, позволяющих поставить HLA-типирование генов на поток. В «Гематологическом Научном Центре» до сих пор нет нужного оборудования.

Анализатор LUMINEX 200 позволит за один день проводить типирование 18–20 доноров.

Как нам
помочь?

2
донора
(в ручном
режиме)

20
доноров в день

20 % Увеличится
на российская
база доноров

стоимость
комплекта
реагентов
на 500 доноров
~7,6 млн руб.

стоимость
анализатора
~7 млн руб.

всего нужно собрать

14,6
миллионов рублей

Контакты

Вы можете оформить
денежный перевод
на наш расчетный счет
в рублях или валюте.

Полное наименование: Благотворительный фонд
«Фонд борьбы с лейкемией»

Юридический адрес: 121069, г. Москва, Новинский
бульвар, д. 18, стр. 1, помещение VIII

ИНН / КПП 7704282227 / 770401001
Р/С 40703810300000002464 в ВТБ 24 (ПАО)
К/С 30101810100000000716
БИК 044525716

Назначение платежа: Благотворительная
программа №1. Трансплантация костного мозга

Более подробно о проекте и способах
помочь читайте на

www.donorlab.ru
www.Leikozu.net

+7 (916) 489-48-54

info@Leikozu.net

Свидетельство Министерства юстиции РФ о государственной регистрации в реестре некоммерческих организаций №7714014600 от 23 июля 2014 года.

ПРОГРАММА 26 – 27 АВГУСТА 2016

ПЯТНИЦА, 26 АВГУСТА 2016, КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
ДЕНЬ ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
10:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Технический сервис велосипедов BE FASTER	Набережная реки «Казанка»
10:00	16:00	Регистрация участников STARKIDS	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Регистрация участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Медицинский осмотр, выдача медицинских справок	Шатер ЭКСПО
15:00	16:30	Просмотр плавательного этапа	Акватория реки «Казанка»
16:50	17:00	Брифинг участников детского благотворительного забега STARKIDS	Финишный коридор. Набережная реки «Казанка»
17:00		Старт 500 м STARKIDS	Набережная реки «Казанка»
17:05		Старт 1000 м STARKIDS	Набережная реки «Казанка»
18:00	19:00	Брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016	Площадь ЭКСПО
19:00	21:00	Pasta Party	Площадь ЭКСПО
19:00	21:00	Открыта транзитная зона. Сдача мешков SWIM/BIKE/RUN	Набережная реки «Казанка», транзитная зона
19:00	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 1 – 499	Набережная реки «Казанка», транзитная зона
20:00	21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 500 и далее	Набережная реки «Казанка», транзитная зона

*Возможны изменения. Просим вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.com

ПРОГРАММА 26 – 27 АВГУСТА 2016

СУББОТА, 27 АВГУСТА 2016, КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
 ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
06:30	07:45	Открыта транзитная зона	Набережная реки «Казанка»
06:30	18:00	Технический сервис велосипедов BE FASTER	Набережная реки «Казанка»
06:30	17:30	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
07:00	16:00	VIP LOUNGE	Набережная реки «Казанка». Ресторанный комплекс
07:30	17:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
07:45	07:55	Построение участников IRONSTAR 113 KAZAN 2016 в стартовом накопителе	Акватория реки «Казанка»
08:00		Старт IRONSTAR 113 KAZAN 2016	Акватория реки «Казанка»
08:00	17:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	
09:45	09:55	Построение участников IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 в стартовом накопителе	Акватория реки «Казанка»
10:00		Старт IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016	Акватория реки «Казанка»
10:50		Финиш первого участника IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016	Набережная реки «Казанка»
10:50	17:00	Восстановительный массаж	Площадь ЭКСПО
12:10		Финиш первого участника IRONSTAR 113 KAZAN 2016	Набережная реки «Казанка»
12:45		Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016	Набережная реки «Казанка»
13:15	13:45	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016	Сцена. Набережная реки «Казанка»
13:45	16:15	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Набережная реки «Казанка»
16:00		Закрытие финиша IRONSTAR 113 KAZAN 2016	Набережная реки «Казанка»
16:30	17:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 KAZAN 2016	Сцена. Набережная реки «Казанка»
17:00	17:30	Церемония награждения волонтеров IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016	Сцена. Набережная реки «Казанка»

*Возможны изменения. Просим вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.com



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

26 августа 2016 года, накануне старта IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016, на набережной реки Казанка состоится благотворительный детский забег STARKIDS. Все средства, собранные в рамках забега, будут направлены на лечение ребенка-подопечного Русфонда. Все желающие смогут сделать пожертвование в день забега — для этого будет установлен специальный контейнер.

К УЧАСТИЮ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ. ДЛЯ ТЕХ, ЧЕЙ РОСТ МЕНЕЕ 1 М, ДОСТУПНА ДИСТАНЦИЯ 500 М, А ДЛЯ БЕГУНОВ ПО-ВЫШЕ — 1000 М.

Получение стартовых пакетов STARKIDS будет проводиться 26 августа до 16:00.

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер, фирменная футболка STARKIDS, подарки от партнеров.

Стартовая зона забега состоит из двух кластеров-накопителей: первый — для детей ростом до 100 см (они стартуют первыми), второй — для детей выше 100 см. Родители могут находиться в стартовых кластерах и на трассе со своими детьми.

РАСПИСАНИЕ:

10:00-16:00 Получение стартовых пакетов

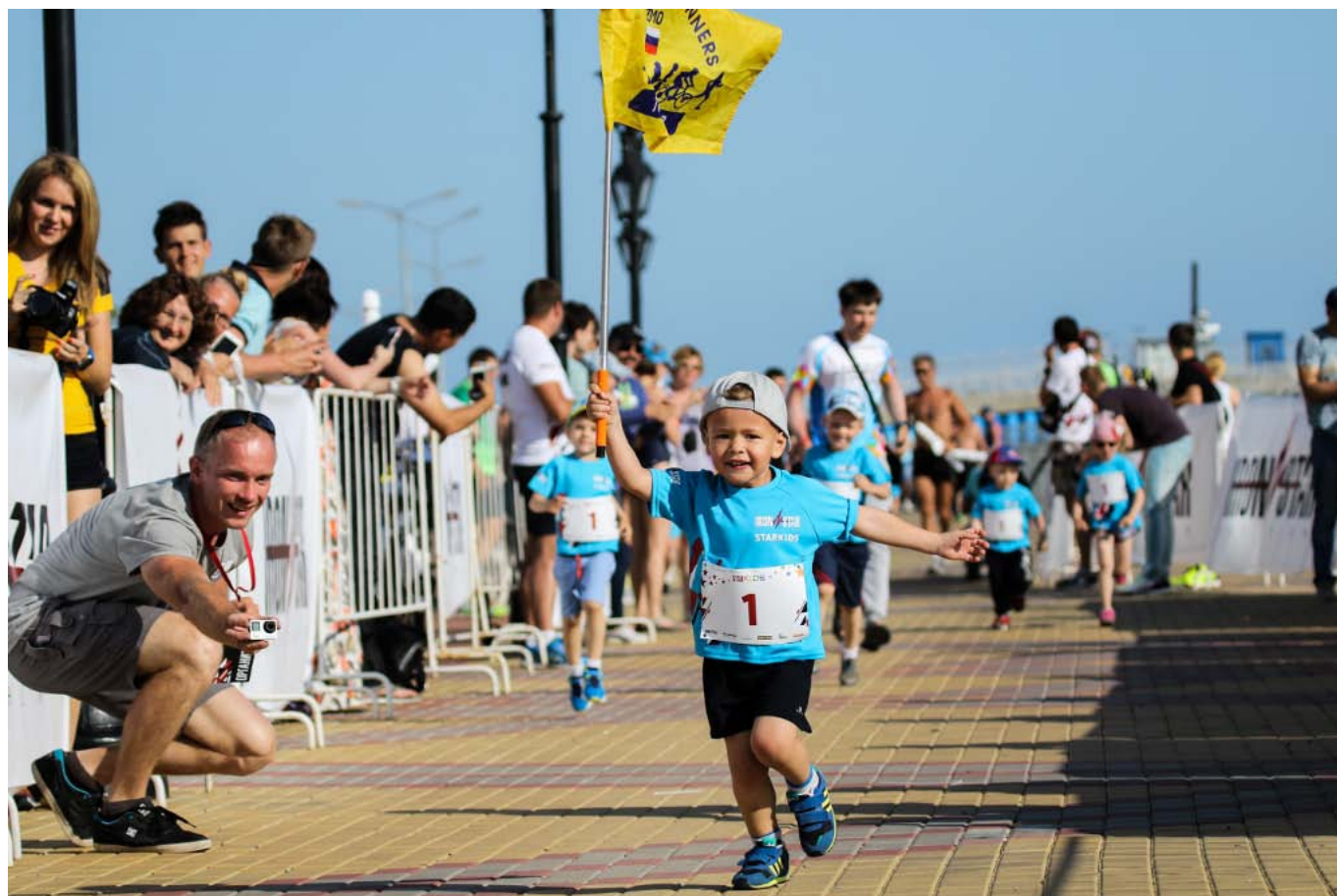
16:40 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам.

16:50 Брифинг для детей-участников забега.

17:00 Старт первой волны детей, чей рост ниже 100 см.

17:05 Старт второй волны детей, чей рост выше 100 см.

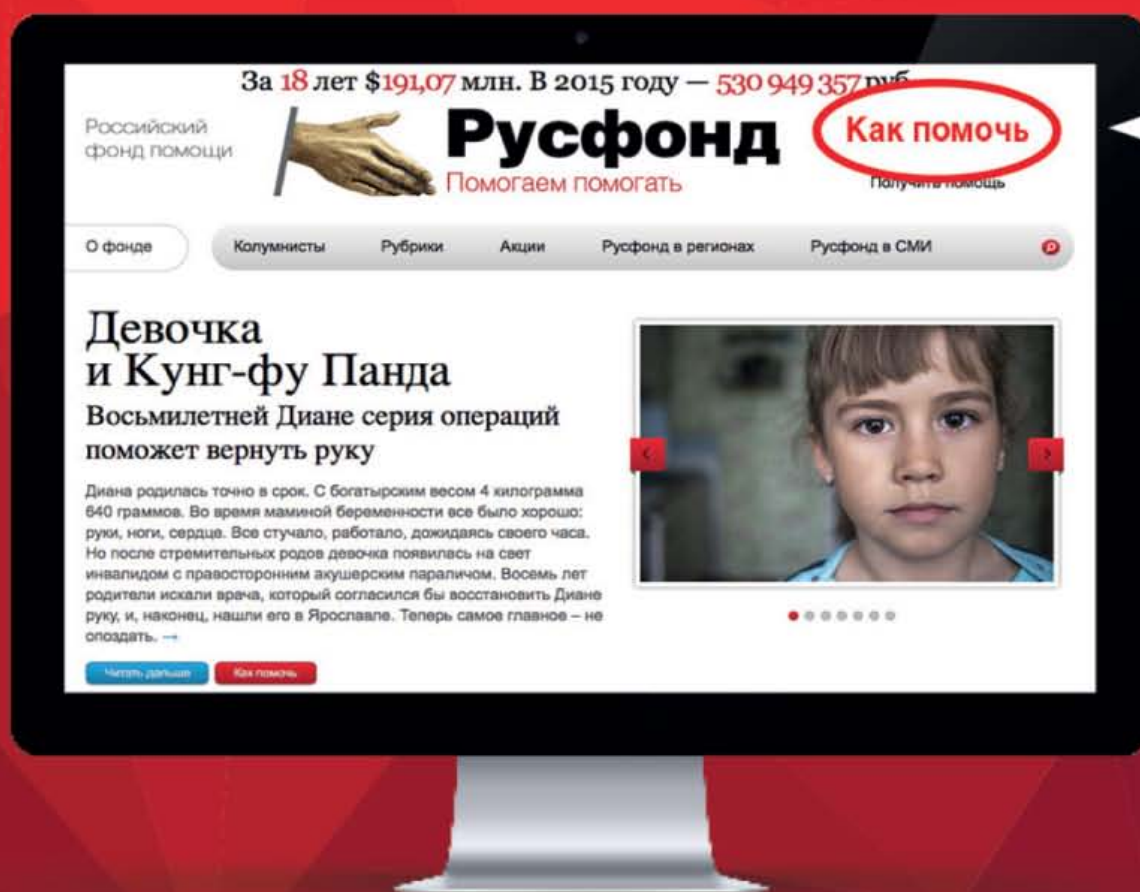
На финише для зрителей будет выделена специальная зона. Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить на встречу детям из этой зоны, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, воду, фрукты и проводят в зону болельщиков. Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере. На территории ЭКСПО будет организована детская площадка.



Русфонд

фонд помощи больным детям

Помогаем помогать. Присоединяйтесь!



8-800-250-75-25 звонок по России бесплатный.

rusfond.ru

КАРТА ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS

Место проведения забега:
Набережная реки "Казанка"
Федосеевская улица, дом 1



СТАРТОВЫЕ НОМЕРА ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS





ЯКОВЛЕВ & ПАРТНЕРЫ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ



**25 лет работы
в Ваших интересах**

Яковлев и Партнеры

Юридическая группа «Яковлев и Партнеры»® основана в 1990 году, юристы и адвокаты компании специализируются на правовом сопровождении бизнеса и оказывают широкий спектр юридических услуг, включая правовой консалтинг и судебное представительство. Основной специализацией «Яковлев и Партнеры»® является представление интересов клиентов в судах по различным категориям коммерческих споров и в сфере уголовно-правовой защиты бизнеса.

- 25 лет на рынке юридических услуг
- 70+ юристов
- 5 офисов в России
- Партнерская сеть в 80+ странах мира
- Ведущие позиции в рейтингах*
- Национальная премия в области адвокатуры
- Клиенты – ведущие российские и иностранные компании

*По версии Chambers & Partners, Legal 500, Best Lawyers, Право.Ру, Коммерсантъ, Федеральной палаты адвокатов РФ



Юридическая группа «Яковлев и Партнеры» -
Юридический партнер IRONSTAR в 2016 году

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016



Адрес стартового городка:

Набережная реки "Казанка", Федосеевская улица, дом 1

СХЕМА ДВИЖЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016





LIFE IS SIMPLE. SWIM. BIKE. RUN.

Школа подготовки к триатлону

СПРИНТ

750м / 20км / 5км

Отличный старт для тех, кто хочет
сделать свой первый триатлон
Старт подготовки 15 июня

14 уроков
с тренером

7 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

24 самостоятельные
тренировки

7 еженедельных адаптивных
планов тренировок

1 встреча
с врачом

ОЛИМПИЙКА

1.5км / 40км / 10км

Возможность почувствовать себя
настоящим олимпийским атлетом
Старт подготовки 28 июня

24 урока
с тренером

12 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

42 самостоятельные
тренировки

12 еженедельных адаптивных
планов тренировок

1 встреча
с врачом

ПОЛОВИНКА

1.9км / 90км / 21.1км

Лучший способ проверить себя
и показать результат

38 уроков
с тренером

19 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

76 самостоятельных
тренировок

19 еженедельных адаптивных
планов тренировок

2 встречи
с врачом

- Супертренеры, включая победителя IRONSTAR113 – Романа Бауэра
- Настоящие совместные тренировки, а не только тренировочные планы
- Поддержка всей команды
- Филиалы в городах России



www.ilovetriathlon.ru

+7 (495) 150-15-10

Москва, ул. Хамовнический Вал, 36

info@ilovetriathlon.ru

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

В КАЖДОЙ ВАШЕЙ ГОНКЕ НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ К ЦЕЛИ, ДАЖЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ СТАРТАХ. ЗАПИШИТЕ В ЭТИ БЛОКИ ТРИ САМЫХ ГЛАВНЫХ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ, И ПОМНИТЕ О НИХ ВО ВРЕМЯ ГОНКИ.

1	2	3
.....		
.....		
.....		

СОБИРАЯСЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ВЫ ВЗЯЛИ:

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ПЛАВАНИЕ

- Шорты или костюм для триатлона
- Две пары очков (одни с затемнением и вторые со светлыми стеклами)
- Полотенце яркого цвета
- Гидрокостюм
- Чип хронометража (предоставляется в транзитной зоне при сдаче велосипеда)

ВЕЛОГОНКА

- Велосипед
- Шлем
- Велообувь
- Носки (по желанию)
- Солнцезащитные очки
- Бутылка(-ки) с водой
- Спортивное питание
- Набор инструментов
- Трубка / запасная камера
- Баллоны с CO₂
- Рычаги для бортировки колеса
- Насос (накачайте шины перед стартом и оставьте насос в машине или закрепленным на раме велосипеда)

СДЕЛАТЬ

- Завтрак должен быть завершен за 3-4 часа до старта. Принимайте стандартную еду. Возьмите с собой 1-2 банана. Их можно съесть за 1 час до старта. Ешьте только проверенные, легко усваиваемые продукты.
- Не пить жидкости за 2 часа до старта. При крайней необходимости пить маленькими глотками. Чаще посещать туалет.
- Приехать заранее до начала соревнований, чтобы все проверить и подготовиться без спешки.

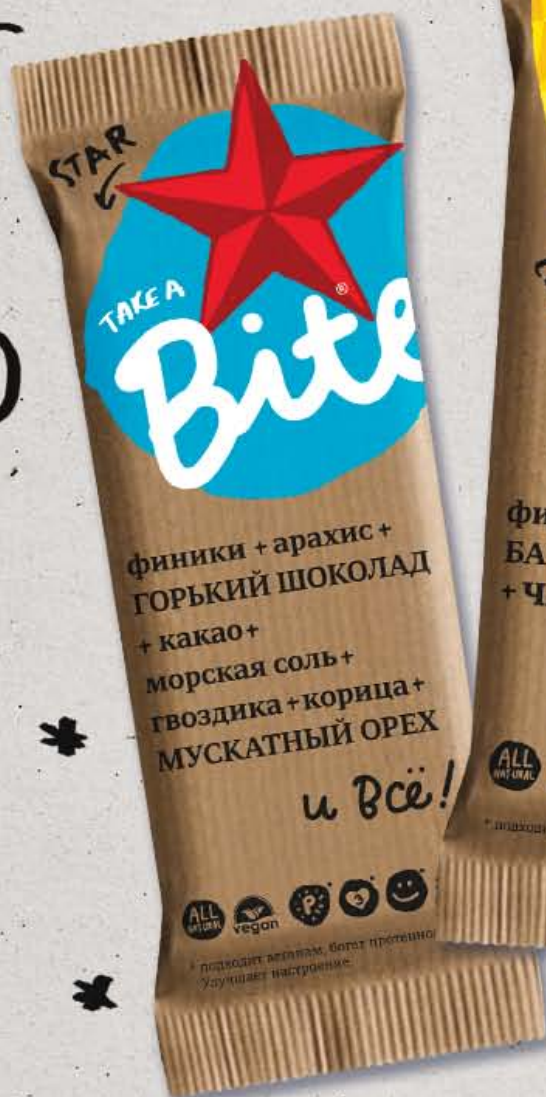
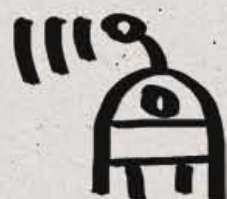
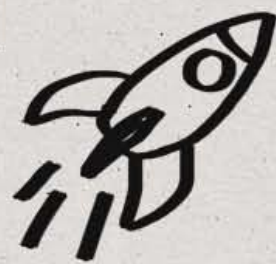
Есть важный аспект подготовки к стартам, я называю его «невидимые детали». Этот аспект включает в себя огромное количество неочевидных на первый взгляд вопросов касательно экипировки, питания, техники. В «невидимых деталях» может разобраться только опытный триатлет. Пример: все знают, как надеть гидрокостюм. Но есть «невидимая деталь» - как его правильно «посадить»? На этот вопрос ответит не каждый. Таких вопросов огромное количество. Готовясь к старту, постарайтесь решить все вопросы, связанные с экипировкой, заранее. На соревнованиях не теряйте понапрасну ни секунды!



СТЕПАН ВАХМИН

Чемпион IRONSTAR 113 SOCHI 2015
(4:21:09)

- Запомните ориентиры, которые помогут легко найти Ваш велосипед в транзитной зоне
- Строго соблюдайте правила безопасности и не отмечайте свои места в транзитной зоне личными вещами (полотенцами, воздушными шарами, яркими лентами и т.д.)
- Расположите свое снаряжение в порядке, в котором Вы будете его использовать – заранее продумайте каждый шаг и движение.



TAKE A BITE TO BE A WINNER!

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ТВОИХ ПОБЕД!

www.takea **Bite**.ru
#bite_russia

find us →  TAKEBITE
 @bite_russia

**BIO
OOD
LAB.**

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

БЕГ

- Кроссовки (две пары, если у Вас позднее время старта. Одну можно оставить в транзитной зоне, а вторую использовать для разминки)
- Пояс для стартового номера
- Кепка/козырек

ПРОЧЕЕ

- Кардиомонитор (Garmin, Polar...) и нагрудный пояс с датчиком пульса
- Бодиглайд (защита от натирания)
- Солнцезащитный крем
- Вазелин, тальк, пластырь
- Ножницы с закругленными концами
- Теплая сменная одежда (после гонки)
- Углеводный/протеиновый напиток/еда для восстановления сил (соотношение углеводов к протеинам 4:1) (после гонки)

СДЕЛАТЬ

- Выполните хорошую 10-15-минутную разминку до старта
- Наденьте гидрокостюм и прыгайте в воду для 10-15-минутной разминки. Выберите свою позицию в воде за 5 минут до старта.

- Помните, что это экзамен Вашего огромного труда, многих часов тренировок и работы с тренером. Верьте в себя, сделайте все возможное и просто получайте удовольствие от соревновательного процесса!



Надоело сидеть? Пора бежать!



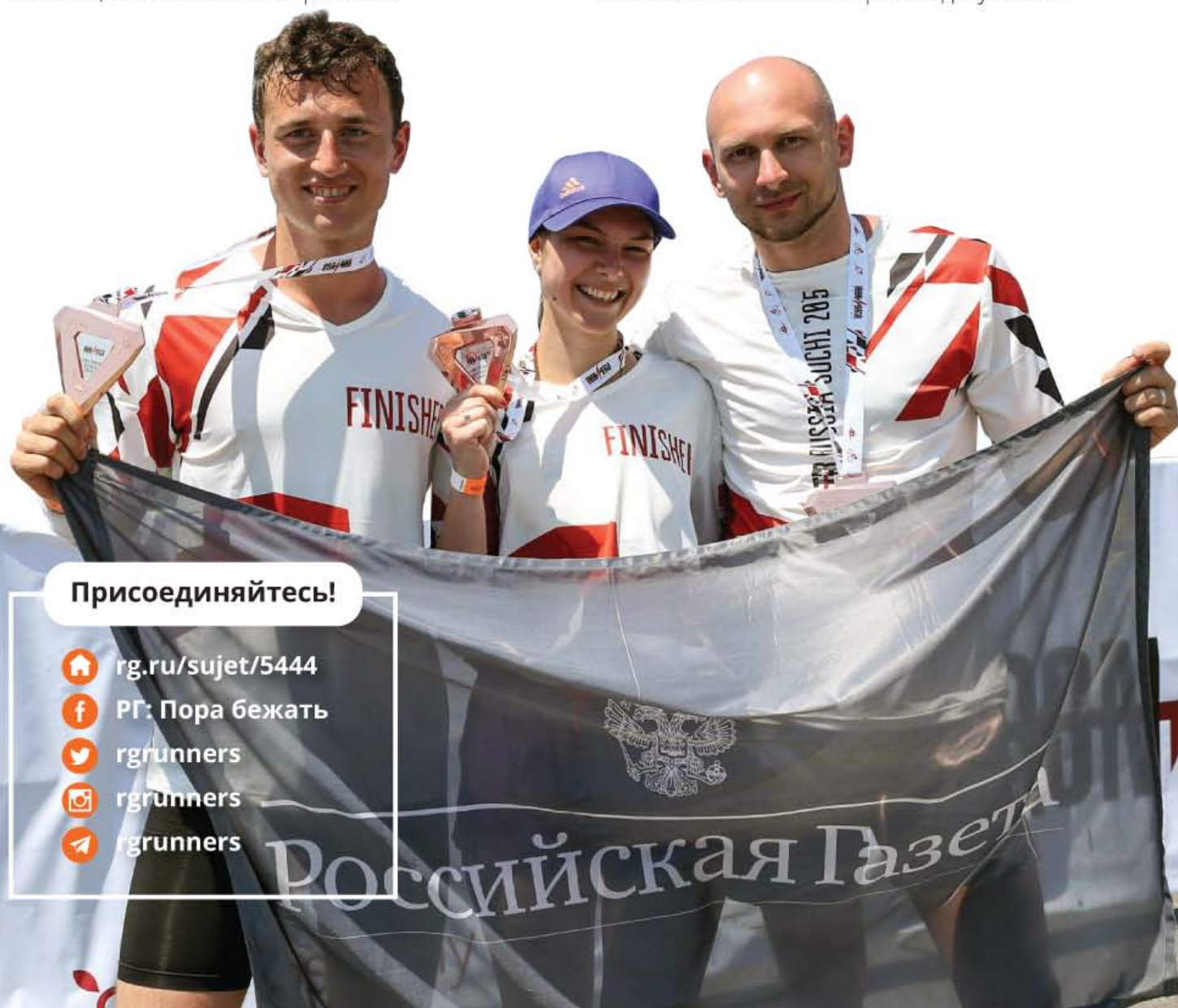
«Пора бежать» - это специальный проект «Российской газеты», запущенный энтузиастами весной 2015 года.

Команда RGRUNNERS занимается продвижением активного и здорового образа жизни среди читателей газеты из России и всего мира. Авторы проекта не только пишут о спорте, но и сами активно занимаются им – бег, плавание, велосипед, триатлон, лыжи, игровые виды и другие. Члены команды RGRUNNERS неоднократно принимали участие в различных любительских соревнованиях, как в индивидуальном зачете, так и в эстафетах. Кроме того, проект «Пора бежать» поддерживает различные старты, проводимые в России, – беговые, плавательные и триатлон.

В материалах RG.RU можно найти полезные советы для бегунов, интересные факты о различных стартах, анонсы забегов, советы от профессионалов, тренировки с экспертами, интервью с известными атлетами, спортивные диеты и здоровое питание, а также многое другое.

«Российская газета» — одно из самых качественных печатных изданий с более чем 25-летней историей.

В газете есть все: от новостей, репортажей и интервью государственных деятелей до компетентных комментариев к документам.



Присоединяйтесь!

-  rg.ru/sujet/5444
-  РГ: Пора бежать
-  rgrunners
-  rgrunners
-  rgrunners

**СОБЕРИ КОМАНДУ МЕЧТЫ ИЛИ
ПОДГОТОВЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ
В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ**



IRONSTAR ПРИГЛАШАЕТ

**БОЛЕЕ 6 000 ЧЕЛОВЕК
ПРИМУТ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ
IRONSTAR В 2016 ГОДУ.**

Триатлон – это один из самых быстро развивающихся видов спорта в России.
98% новичков выходят на старт во второй раз.
93% - начинают планировать отпуск в зависимости от расписания соревнований по триатлону.

IRONSTAR ЭКСПО

ЭТО СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА, на которой триатлеты могут приобрести спортивную одежду, специальное спортивное питание, кинезиотейпы, технические новинки для циклических видов спорта, а также прослушать лекции и мастер-классы.

IRONSTAR ВОЛОНТЁРЫ

ЭТО УНИКАЛЬНАЯ КОМАНДА ПОМОЩНИКОВ, которые участвуют в организации крупнейших в истории России международных соревнований по триатлону. Спортивным волонтером может стать человек любого возраста, пола, образования и профессии.

IRONSTAR
TRIATHLON
C A M P S

Мы будем рады видеть Вас на тренировочных сборах IRONSTAR TRAINING CAMPS. Вас ждут опытные тренеры по триатлону, профессиональная программа подготовки, качественный сервис, новые знакомства! Получить информацию о предстоящих сборах и зарегистрироваться Вы можете на сайте iron-star.ru/camps Тренируйтесь и побеждайте вместе с IRONSTAR TRAINING CAMPS.

Регистрация на сайте www.iron-star.com
Дополнительная информация:
+7(499) 322-23-34, info@iron-star.com



КАЛЕНДАРЬ 2016-2017

27.08.2016 **IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN / Казань**
Кремлевская набережная
 0.75 /  20 /  5 км

27.08.2016 **IRONSTAR 113 KAZAN / Казань**
Кремлевская набережная
 1.93 /  90 /  21.1 км

24.09.2016 **IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI / Сочи**
Курортный район «Имеретинский»
 1.5 /  40 /  10 км

24.09.2016 **IRONSTAR 226 SOCHI / Сочи**
Курортный район «Имеретинский»
 3.86 /  180 /  42.2 км

2017

4-7 МАЯ 2017 **ФЕСТИВАЛЬ БЕГА ROSA RUN**
Роза Хутор
rosarun.ru



03.06.2017 **IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI / Сочи**
Курортный район «Имеретинский»
 0.75 /  20 /  5 км

03.06.2017 **IRONSTAR 113 SOCHI / Сочи**
Курортный район «Имеретинский»
 1.93 /  90 /  21.1 км

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

ЛИЧНЫЙ ПЛАН СВЯЗИ

Перед отъездом в Казань создайте план связи с семьей и друзьями. Поделитесь указанной ниже контактной информацией с теми людьми, кому потребуется связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации. Даже если вы находитесь в Казани с семьей и друзьями, важно иметь план для контактов или встречи с группой поддержки после соревнования.

Контактная организация при чрезвычайных ситуациях в день соревнований:

Информационный центр соревнований IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

Шатёр ЭКСПО
Набережная реки "Казанка"
Федосеевская улица, дом 1

Временный штаб на период проведения соревнований с 23 по 28 августа 2016 Отель Кортъярд Марриотт Казань Кремль

Адрес: г. Казань
ул. Карла Маркса, д.6
Телефон: +7 (499) 322-23-34
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

Время работы офиса организаторов:

23 августа (вторник) — 25 августа (четверг) 2016 года
08:00 – 18:00

Время работы информационного центра организаторов в шатре ЭКСПО:

26 августа (пятница) 10:00 – 21:00
27 августа (суббота) 06:30 – 17:30

РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Регистрация участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 проводится 26 августа (пятница) с 10:00 до 21:00 в шатре ЭКСПО на набережной реки Казанка. Обратите внимание на то, что в день соревнования IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 регистрация спортсменов не производится. Спортсмены, не прошедшие регистрацию в указанные часы, не будут допущены к соревнованиям.

ВСЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО 21:00, 26 АВГУСТА 2016 (ПЯТНИЦА).

Приходя на регистрацию, спортсменам необходимо иметь с собой следующие документы:

- Документ, удостоверяющий личность, с фотографией
- Медицинская справка-допуск
- Медицинская страховка (рекомендуется)
- Профессиональные спортсмены (ЭЛИТА) в ходе регистрации должны подтвердить профессиональный статус.

БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА

В ходе регистрации участников на запястья спортсменов надеваются браслеты. Данный браслет определяет спортсмена как официального участника соревнований, поэтому его следует носить в течение всех дней соревнований. Браслет требуется для идентификации при оказании медицинской помощи и доступа в транзитные зоны, зоны, открытые после окончания соревнования.

Без браслета на запястье спортсмен не сможет забрать собственный велосипед и/или экипировку из транзитной зоны после соревнования. Не снимайте браслет до окончания соревновательного дня, поскольку с его помощью вас идентифицируют как спортсмена.



GoPro
Be a **HERO**.



БОЛЕЕ 60 КРЕПЛЕНИЙ И АКСЕССУАРОВ + ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНОВ И ВИДЕОРЕДАКТОР GOPRO STUDIO



ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

По возможности тренируйтесь с участием по крайней мере еще одного человека (особенно в воде). Плавая перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня проведения соревнований, делают это на свой страх и риск.

Обратите внимание:

ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ.

Плавание осуществляется на свой страх и риск. Следует учитывать, что река является естественным водоемом и может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения и флору и фауну.

Организаторы просят спортсменов не забывать о рыбаках на берегу и людях на лодках. Совершайте тренировочные заплывы в специально отведенных для плавания местах. Держитесь подальше от технических сооружений в воде. Запрещено плавать на расстоянии дальше 30 м от береговой линии.

В процессе тренировки будьте вежливы и помните о том, что, возможно, вы общаетесь с людьми, которые будут помогать вам в день соревнования. Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному. Поскольку вы являетесь гостями Казани, уважайте и соблюдайте правила дорожного движения во время тренировочных заездов. Нарушители будут наказаны сотрудниками полиции. При себе всегда необходимо иметь документ, удостоверяющий личность. Если вас остановит полицейский, следует показать этот документ. Отказ может привести к дисквалификации в соревновании. Благодарим за соблюдение правил.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЕЛОСИПЕДОВ, ШЛЕМОВ И ЭКИПИРОВКИ

Обязательная проверка велосипедов, шлемов и экипировки участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 проводится 26 августа (пятница) в транзитной зоне на набережной перед ресторанным комплексом.

Время работы службы регистрации: 10:00–21:00

Участники могут разместить вещи, необходимые для прохождения всех этапов соревнований, в мешках swim/bike/run на специальных вешалках в транзитной зоне.

Установка велосипедов в транзитную зону:

19:00 – 20:00	УЧАСТНИКИ С НОМЕРАМИ 1 - 499
20:00 – 21:00	УЧАСТНИКИ С НОМЕРАМИ 500+

После 07:45 27 августа ни один из спортсменов не будет допущен к проверке, стойке и не будет иметь доступа к собственным сумкам. Зона размещения велосипедов ночью находится под охраной.

ПАКЕТЫ ДЛЯ ЭКИПИРОВКИ

В составе регистрационного пакета каждый спортсмен получит черную сумку для велосипедной экипировки и красную сумку для беговой экипировки. Упакуйте собственную экипировку в соответствующую сумку и принесите ее в транзитную зону 26 августа (пятница) или 27 августа (суббота).

Белый пакет необходим участнику для того, чтобы сложить вещи, в которых он пришёл на водный этап, например, тапочки, кофта... Белый пакет можно сдать в камеру хранения и получить после окончания

соревнования. Важно, чтобы на пакет была приклеена наклейка с номером участника.

Проверка и размещение сумок с экипировкой будет осуществляться:

26 августа (пятница) 09:00 – 21:00
27 августа (суббота) 06:30 – 07:45

Контролёры проводят вас к стеллажам, на которые следует повесить ваши пакеты.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если ваши планы на соревнование изменятся, и после регистрации и сдачи велосипеда вы примете решение отказаться от участия, вам необходимо будет позвонить на горячую линию IRONSTAR +7 (499) 322-23-34 и уведомить организаторов об отказе. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить. Спортсмен, не стартовавший в гонке после регистрации и сдачи велосипеда и при этом не позвонивший на горячую линию, может быть не допущен к участию в будущих соревнованиях IRONSTAR.

ВЗРОСЛЫЕ ПОМОГАЮТ ВЗРОСЛЫМ



МЫ ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ БОЛЬНЫМ С РАКОМ КРОВИ

#СамоеВремяЖить

Свидетельство Минюст РФ
о гос. регистрации в реестре НКО
№ 7714014600 от 23.06.2014 г.



**ФОНД БОРЬБЫ
С ЛЕЙКЕМИЕЙ**

LEIKOZU.NET

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

ХРОНОМЕТРАЖ

Хоронометраж на IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 осуществляется на основе технологии Mylaps компанией 3sport www.3sport.org.

Спортсмены обязаны выполнить следующие действия:

- 1 Во время установки велосипедов в транзитную зону спортсмены получают индивидуальный **многоцветный** чип для электронного хронометража Mylaps.
- 2 Носите чип Mylaps на протяжении всего соревнования. Закрепите его на **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ** с помощью липучки перед заплывом и не снимайте до окончания всей гонки. На лодыжку можно наносить вазелин, он не окажет влияние на работу чипа или результаты хронометража.
- 3 Старт для участников IRONSTAR 113 KAZAN 2016 — **27 августа 2016 (суббота) 08:00** — мужчины и женщины, любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group). Соревнование официально завершится через 8 часов после намеченного старта.
- 4 Старт для участников IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 — **27 августа 2016 (суббота) 10:00** — мужчины и женщины, любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group). Соревнование официально завершится через 2 часа 15 минут после намеченного старта.
- 5 Остановки на отдых, время прохождения транзитных зон и т. д. также будут включены в общее затраченное на прохождение всей дистанции время. Для каждого этапа гонки также будут записаны промежуточные результаты. Помимо общего контрольного времени в 8 часов для IRONSTAR 113 KAZAN 2016 и 2 часа 15 минут для IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 существуют аналогичные временные отрезки для каждого этапа:

IRONSTAR 113 KAZAN 2016

- Заплыв завершается через 1 час 10 минут после назначенного времени старта.
- Велогонка завершается через 5 часов 10 минут после назначенного времени старта.
- IRONSTAR 113 KAZAN 2016 завершается через 8 часов после назначенного времени старта.

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016

- Заплыв завершается через 30 минут после назначенного времени старта.
 - Велогонка завершается через 1 час 30 минут после назначенного времени старта.
 - IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 завершается через 2 часа 15 минут после назначенного времени старта.
- 6 Каждый участник обязан сдать свой чип во время получения велосипеда из транзитной зоны по окончании соревнования.
 - 7 Спортсмен, выбывающий из соревнования на любом из его этапов, должен уведомить организаторов об этом, сообщив о своём решении судьям, маршалам или сотрудникам информационного центра IRONSTAR, расположенного в шатре ЭКСПО. Невыполнение этого требования может стать причиной запрета на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем. Мы, как организаторы, стремимся знать, на каком участке трассы в любой момент времени находится каждый спортсмен. Это необходимо для общей безопасности и нашего спокойствия.
 - 8 Спортсмен, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе плавательного этапа, обязан сообщить организаторам (судьям и волонтерам). Сотрудники информационного центра IRONSTAR в шатре ЭКСПО будут оснащены дополнительными чипами. Спортсмен, потерявший чип на беговом этапе, обязан уведомить об этом официального представителя (судью), ответственного за хронометраж, сразу после пересечения финишной черты.

Отказ от ношения чипа в день соревнования, приведет к запрету на участие спортсмена в будущих соревнованиях, организуемых IRONSTAR

Штраф за утерю чипа — 6000 руб.

ПОМНИТЕ! НЕТ ЧИПА = НЕТ ВРЕМЕНИ



Расстегните липучку

В

Расположите чип на своей левой лодыжке номером наружу, удостоверьтесь, что на липкую часть не попала грязь и что она не задевает кожу или одежду.

С



Оберните ногу и зафиксируйте липучкой

Д



Удостоверьтесь, что вам комфортно.



 **АЭРТАЛ®**
ацеклофенак *крем*

ЛП-001289



БОЛЬ при травмах, ушибах
и растяжениях.



ВОСПАЛЕНИЕ мышц, суставов
и сухожилий.



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ мышц
при спортивных нагрузках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

ФАКТИЧЕСКИЕ АДРЕСА

Начало заплыва:

Акватория реки "Казанка",
Федосеевская улица 1, Казань

Транзитные зоны:

Акватория реки "Казанка",
Федосеевская улица 1, Казань

Финишная линия:

Акватория реки "Казанка",
Федосеевская улица 1, Казань

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

В процессе регистрации спортсмены получают цветные шапочки для плавания, чипы для хронометража, лист с наклейками для шлема и велосипеда. Не забудьте цветную шапочку для плавания и чип для хронометража утром в день соревнования. **ДЛЯ ВХОДА В ЗОНУ АТЛЕТОВ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ НЕОБХОДИМО ЗАКРЕПИТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ.** Если вы неправильно установили чип, найдите ответственного волонтера IRONSTAR в зоне плавательного сегмента и попросите его помочь вам.

ПРОЦЕДУРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УТРОМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Перед входом в транзитную зону утром до соревнования спортсмен должен взять с собой чип, шапочку, очки для плавания и гидрокостюм (см. правила использования гидрокостюмов). Утром в день соревнования в транзитной зоне можно будет найти специалистов по ремонту велосипедов и насосы. Не надевайте поясной ремень с номером перед заплывом. Оставьте поясной ремень с номером вместе с прочей экипировкой и наденьте перед началом велогонки. Мокрый номер будет испорчен раньше, чем закончится соревнование.

06:30 - 07:45 ОТКРЫТИЕ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON
& 113 KAZAN 2016

08:00 - СТАРТ IRONSTAR 113 KAZAN 2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЭЛИТА,
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЛЮБИТЕЛИ (AGE
GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP).

10:00 - СТАРТ IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN
2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЭЛИТА,
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЛЮБИТЕЛИ (AGE
GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP).

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ОТКАЗОВ

Если вы примете решение отказаться от старта уже после регистрации и сдачи велосипеда, вам необходимо официально уведомить организаторов об отказе, позвонив на горячую линию IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 +7 (499) 322-23-34. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить. Спортсмен, не стартовавший в гонке после регистрации и сдачи велосипеда и при этом не позволивший на горячую линию, может быть не допущен к участию в будущих соревнованиях IRONSTAR.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

Соревнование официально завершится через 8 часов для IRONSTAR 113 KAZAN 2016 и 2 часа 15 минут для IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 после назначенного времени старта. Время, потраченное в пунктах помощи, в транзитных зонах и т. д. будет включено в общее затраченное время. Для каждого этапа соревнования также будут записаны промежуточные результаты. Каждый этап соревнования имеет свое контрольное время:

	ОКОНЧАНИЕ ЗАПЛЫВА	ОКОНЧАНИЕ ВЕЛОГОНКИ	ОКОНЧАНИЕ ЗАБЕГА
IRONSTAR 113 KAZAN 2016	Через 1 час 10 минут по- сле назна- ченного вре- мени старта.	Через 5 часов 10 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 8 часов после назна- ченного вре- мени старта.
IRONSTAR SPRINT KAZAN 2016	Через 30 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 1 час 30 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 2 часа 15 минут после назна- ченного вре- мени старта.

С помощью чипов MyLaps регистрируются результаты на отдельных этапах соревнования (заплыв, транзит 1, велогонка, транзит 2, забег) и итоговое время на финише.

Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право снять спортсмена с соревнований (с результатом DNF/ Не финишировал), если, по их мнению, атлет не сможет завершить этап в одной из дисциплин (плавание, велогонка, бег) в рамках заданной продолжительности этапов с учетом текущего положения спортсмена, времени и демонстрируемой средней скорости.

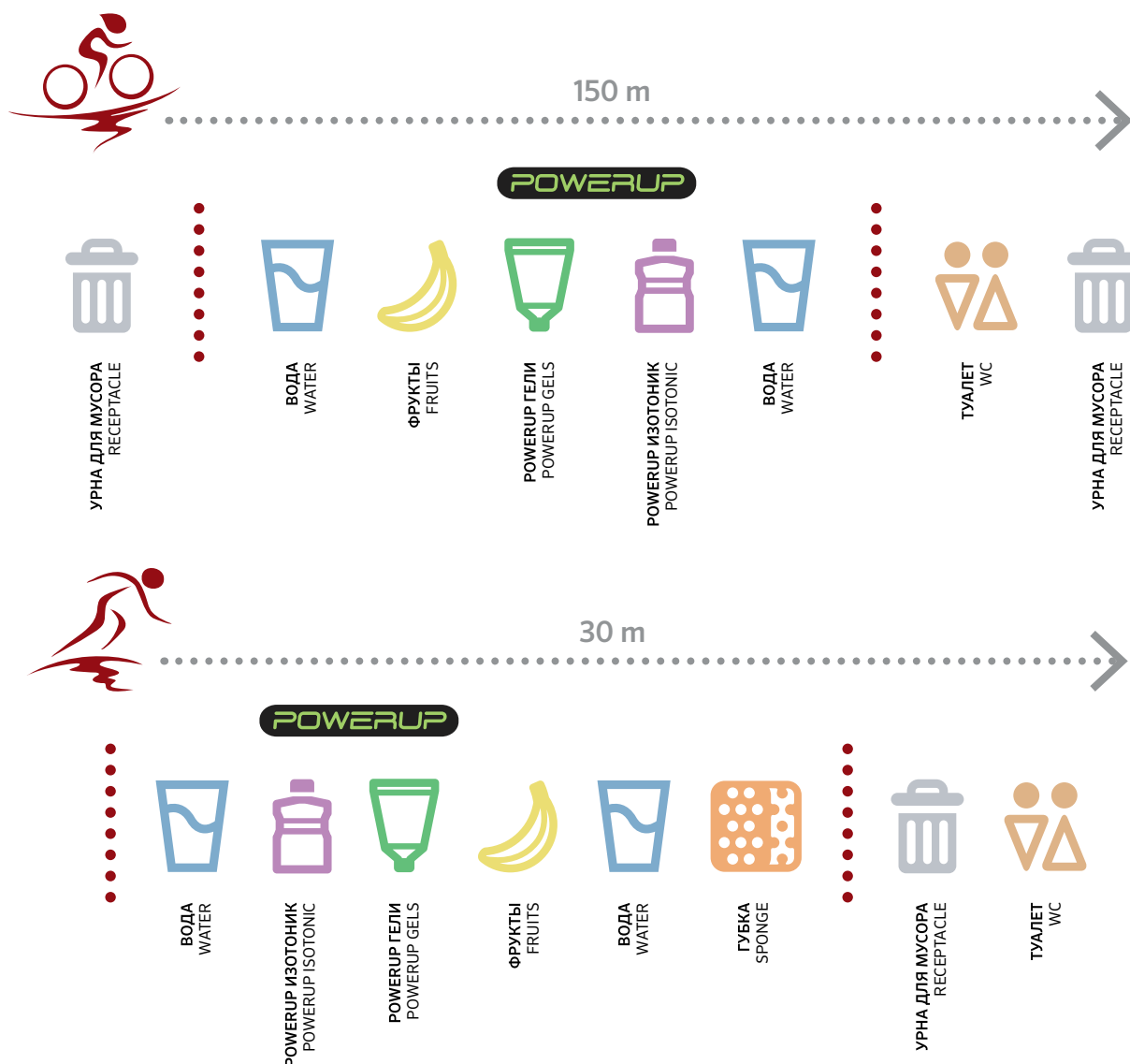
ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

Пункты питания на трассе велогонки IRONSTAR 113 KAZAN 2016 располагаются на 6 км, 21 км, 36 км, 51 км, 66 км, 81 км.

На трассе велогонки IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 пунктов питания не предусмотрено.

На пунктах питания велоэтапа IRONSTAR 113 KAZAN 2016 предлагаются следующие продукты:



Кроме того, водные станции и пункты питания будут находиться на беговом этапе и после финишной черты.

Обратите внимание: пункты питания на трассе для велогонки будут закрыты через 5 часов 10 минут после начала соревнования. В пунктах питания можно сменить бутылки с водой. Однако личные бутылки не будут возвращены спортсменам. Пункты питания на беговой трассе закрываются одновременно с окончанием IRONSTAR 113 KAZAN 2016 (через 8 часов).

Запрещено размещение своих продуктов на пункт питания



ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ, ПРОВОДИМЫХ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

После окончания соревнования исключительно для спортсменов будет открыта специальная зона. В этой зоне они смогут получить питание и восстановиться. Организаторы просят участников заранее согласовать места для встреч с членами семьи и друзьями после финиша в специальной зоне.

ВЫВОЗ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ

Спортсмены должны забрать собственные велосипеды и прочую экипировку из транзитной зоны в период **с 13:45 до 16:15 в день соревнования 27 августа 2016 (суббота)**. Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника, а для получения велосипеда участнику необходимо сдать свой чип на выходе из транзитной зоны. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
ВЕЛОСИПЕД И ЭКИПИРОВКУ МОЖНО
ВЫВОЗИТЬ С 13:45**

ЗОНА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Зона оказания медицинской помощи предназначена исключительно для спортсменов. Члены семей в нее не допускаются. Нахождение посторонних людей в зоне оказания медицинской помощи мешает медперсоналу выполнять должностные обязанности.

ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЙ

Несколько фотографов IRONSTAR будут работать на выходе из зоны заплыва, трассе велогонки, на беговом этапе и, конечно, у финишной черты.

КАК ЗАКАЗАТЬ ФОТОГРАФИИ С СОБСТВЕННЫМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ?

- Обеспечьте видимость собственного номера в ПЕРЕДНЕЙ области велошлема, чтобы вас могли идентифицировать на фотографиях с велогонки.
- Обеспечьте видимость НАГРУДНОГО номера в ходе бегового этапа и на финишной черте, чтобы вас могли с легкостью идентифицировать.
- Улыбайтесь фотографам на дистанции и пересекая финишную черту! Не беспокойтесь о времени — компания, осуществляющая хронометраж, обеспечит точную регистрацию ваших достижений.
- Посетите веб-сайт www.marathon-photo.ru, чтобы просмотреть и заказать фотографии с соревнований, а также поделиться ими в соцсетях.

СТОЛ НАХОДОК

Информационный центр IRONSTAR в шатре ЭКСПО
26 августа (пятница) 10:00 – 21:00
27 августа (суббота) 06:30 – 17:30

- После соревнования: обратитесь по телефону горячей линии IRONSTAR +7 (499) 322-23-34. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.
- Поскольку организаторы IRONSTAR не несут ответственности за утерянные вещи, рекомендуется нанести на экипировку номер участника.
- После завершения соревнования по вопросам, связанным с поиском потерянных вещей и планированием их возврата, обращайтесь на электронный адрес info@iron-star.com. При этом вам необходимо будет оплатить доставку. Через 30 дней все невостребованные вещи будут переданы на благотворительность.



ИННОВАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

WWW.FIRSTENDURANCE.RU

 FIRSTENDURANCERUSSIA



ПОВЫШАЕТ ПОРОГ
ЛАКТАТА НА

42%

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
КОРТИЗОЛА НА

26%

СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

ЭТАП КУБКА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ
IRONSTAR 113 KAZAN 2016



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
IRONSTAR 113 KAZAN 2016



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016



RED BULL

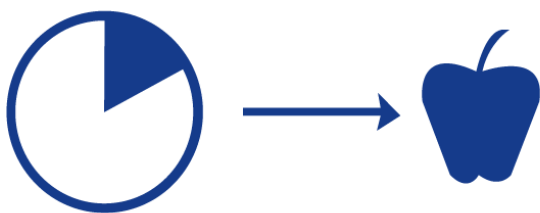
УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Правильное питание до и во время забега, а также поддержание водно-солевого баланса позволяет атлетам полностью раскрыть свой потенциал при беге на длинные дистанции.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Основной источник энергии для людей подвергающихся повышенным и продолжительным физическим нагрузкам – это углеводы. Так что еще на этапе тренировок стоит подналечь на пасту, хлеб из цельной пшеницы, нешлифованный рис и прочие продукты, богатые углеводами. Примерно за неделю до старта стоит ограничить потребление продуктов, которые могут вызывать газообразование и прочие побочные эффекты пищеварения. Твои лучшие друзья — паста и овсянка!

В день старта стоит позавтракать примерно за 3 часа перед нагрузкой. Необходимый запас — 110-180 грамм углеводов (в зависимости от твоих размеров), а вот жиры и клетчатка тебе не пригодятся, так что их из завтрака можно смело исключать.



СОВЕТ ОТ ТРЕНЕРА:

Хороший завтрак перед стартом — две чашки яблочного пюре без сахара, мерная ложка сывороточного протеина, банан и бутылка изотоника.

Во время нахождения на дистанции желательно употреблять около 60 грамм легко усваиваемых углеводов каждый час. Наиболее оптимальный вариант – специальные энергетические гели, но многие предпочитают сухофрукты, бананы, шоколадные батончики. Также источником углеводов могут являться спортивные или энергетические напитки. Лучшее время для энергетиков — примерно через 2-3 часа после начала гонки, так можно получить максимальный эффект от содержащихся в них кофеина и таурина.

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

Спортивный
напиток
500 мл

Стакан
фруктового
сока 200 мл

Энергетический
напиток 250 мл



СЛЕДИ ЗА ЖИДКОСТЬЮ

Обезвоживание — главная опасность, подстерегающая на дистанции. Количество потребляемой жидкости для каждого индивидуально, но можно ориентироваться примерно на минимум в 500 мл каждый час. Для дистанций менее 5 км лучше всего подходит простая вода, но при более серьезных испытаниях специалисты рекомендуют обратить внимание на специальные спортивные или энергетические напитки. В них содержатся электролиты (минералы), а также витамины и углеводы. Можно пить их как в чистом виде, так и смешивая с водой.

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

- Трудности с концентрацией
- Усталость
- Головокружение
- Тошнота
- Судороги

УДАЧИ НА СТАРТЕ!

СВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Трасса для плавания имеет форму ромба, по которому участникам IRONSTAR 113 KAZAN 2016 необходимо проплыть большой круг, и форму малого ромба, по которому участники IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 также проплывут круг. Чтобы участникам было проще ориентироваться, их будут направлять каякеры, задавая направление движения. Старт будет осуществляться группами по 5 человек с промежутком в 3-5 секунд. По решению судьи количество выпускаемых в одной волне спортсменов может быть как уменьшено, так и увеличено. Спортсмены должны плыть в направлении против часовой стрелки. При обходе буи должны всегда оставаться по левую руку участника. Стартовая линия будет находиться в воде на расстоянии около 20 м от пирса. Финишная черта заплыва обозначается одним или несколькими цветными объектами. При помощи разделительных линий будет отмечена дорога к выходу с плавательной трассы.

IRONSTAR 113 KAZAN 2016 Маршрут водного этапа



Плавание 1,93 км (1 круг)
Транзит Старт

1,93 км и 750 м

Ожидаемая температура воды — 18-20 °С.
Как правило, в этом месте нет волн. Есть течение воды.

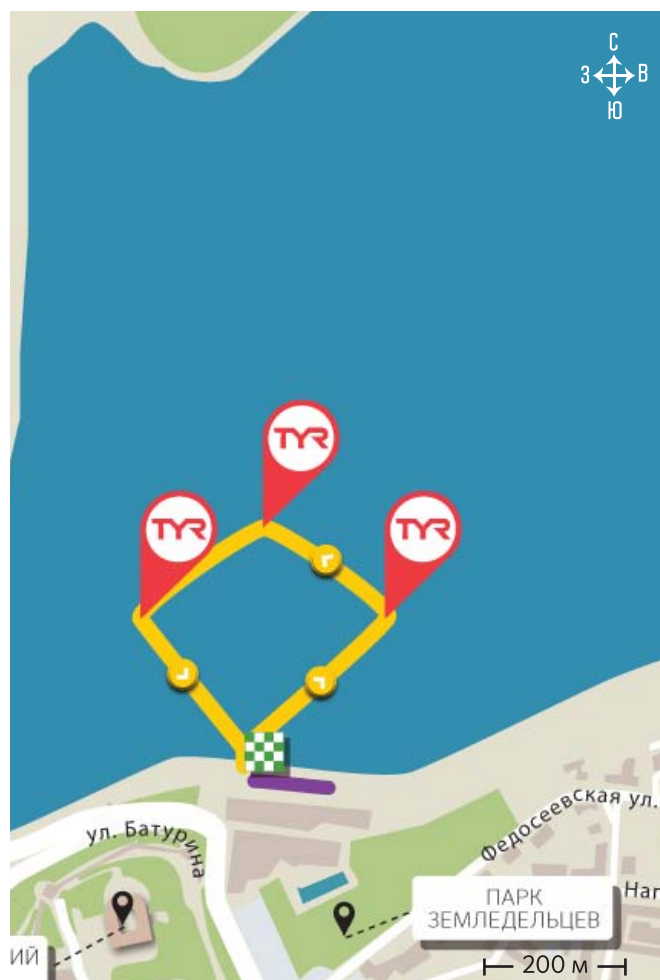
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Всегда обращайтесь внимание на то, куда ставите ноги, чтобы избежать травм, которые не позволят вам принять участие в соревновании.

Партнер водного этапа



IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 Маршрут водного этапа



Плавание 750 м (1 круг)
Транзит Старт



ПЛАВАНИЕ

ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ

- Каждый пловец должен надеть официальную плавательную шапочку IRONSTAR, предоставленную перед соревнованием. Она должна быть надета на протяжении всего заплыва. Использование плавательных очков или маски рекомендовано, но не является обязательным. Разрешено использование носовых прищепок.
- Запрещено применение ластов, дыхательных трубок, весел и любых плавучих средств, способствующих движению.
- Гидрокостюмы разрешены, если температура воды не превышает 24.6 °C.
- Разрешено использование стартовых костюмов Tri-Suit и полноразмерных костюмов (Full Body).
- Убедитесь в том, что чип хронометража надлежащим образом закреплен на вашей **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**.
- Присутствие посторонних гребцов или личных сопровождающих запрещено.
- На оба плеча каждого из пловцов должны быть нанесены номера. Эти номера наносятся специально уполномоченными сотрудниками.

**НЕ НАНОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ИЛИ
ВАЗЕЛИН НА ТЕ ОБЛАСТИ ТЕЛА,
НА КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НОМЕРА УЧАСТНИКА.**

- На спортсменов, не явившихся к стартовой линии за 5 минут до начала соревнования, будет наложен временной штраф — 30 секунд, которые нужно будет отбыть в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Фальстарт наказывается штрафом в 15 секунд, которые также отбываются в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Пловцы обязаны оставаться на трассе, плыть против часовой стрелки и обходить ограждающие маркеры (буи) таким образом, чтобы они находились по левую сторону от них. Нарушение этого требования может привести к дисквалификации.
- Пловец, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой, помахать ей вверх и вниз, а также крикнуть или попросить о помощи. Пловец, которому оказали помощь, вне зависимости от того, был запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказать от продолжения борьбы, за исключением тех случаев, когда соответствующая помощь не способствовала продвижению пловца вперед. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь, считает, что пловец должен отказать от участия в соревновании или получить медицинскую помощь, пловцу запрещено возвращаться к участию в гонке.

- В рамках IRONSTAR 113 KAZAN 2016 заплыв завершается через 1 час 10 минут, а в рамках IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 через 30 минут после назначенного времени старта. По истечении этого времени спортсмены, не завершившие данный этап, будут сняты с соревнований.
- После завершения заплыва спортсмены должны менять плавательную экипировку на велоэкипировку только в специально предназначенных для этого палатках-раздевалках, расположенных в транзитной зоне. Переодеваться в зоне размещения велосипедов запрещено.

ПУБЛИЧНОЕ ОБНАЖЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО.



ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ

Плавательный костюм не должен закрывать шею выше плеч. Он может иметь застежку-молнию. Под плавательный костюм можно надевать специальный гоночный комплект белья.

**ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ГИДРОКОСТЮМОВ ТОЛЩИНОЙ БОЛЕЕ 5 ММ**

Вдоль трасс IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 будут находиться медицинские работники. Любые травмы или проблемы со здоровьем, возникшие у спортсменов в ходе заплыва, подлежат обследованию в медицинской палатке, находящейся рядом с транзитной зоной IRONSTAR.

К числу распространенных проблем, возникших у участников предыдущих соревнований, относятся тошнота и рвота, обусловленные глотанием воды и укачиванием.

Прием медицинских препаратов перед заплывом можно осуществлять только после консультации со специалистами

Специалисты настоятельно рекомендуют несколько раз опробовать данные лекарства перед гонкой, чтобы исключить возможные побочные реакции.

ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ

Заплывы проводятся в акватории реки “Казанка”. Предполагается, что каждый спортсмен обладает способностями и физической формой, необходимыми для завершения данного этапа. Скорость плавания в открытой воде меньше, чем в бассейне, при этом для продолжения участия в соревновании необходимо завершить плавательный этап в течение 1 часа 10 минут для IRONSTAR 113 KAZAN 2016 и в течении 30 минут для IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016.

Перед стартом участникам выдадут три мешка для экипировки и необходимых во время соревнования вещей. Перед началом плавательного этапа ненужные вещи участники могут сдать в камеру хранения в мешке SWIM. **ЦЕННЫЕ ВЕЩИ, НАСОСЫ И РЮКЗАКИ В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.** Все сданные на хранение вещи участники должны забрать после финиша IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016.

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортсмены, использующие очки на велоэтапе, могут сдать их перед заплывом в мешке BIKE, прикрепив к нему бирку с указанием фамилии и стартового номера, и забрать сразу после выхода из воды. После выхода из воды спортсмены пробегут через контрольную точку.

Посещение палаток для переодевания не является обязательным условием, однако переодеваться в зоне размещения велосипедов или блокировать движение других спортсменов запрещено. **ПУБЛИЧНОЕ ОБНАЖЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО.** Положите плавательную экипировку в мешок BIKE и оставьте его специальным ящике, находящемся на выходе из раздевалки.

ЗАБЕРИТЕ ЭКИПИРОВКУ, ОСТАВЛЕННУЮ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ, ДО 16:15 В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ 27 августа 2016 В КАМЕРЕ ХРАНЕНИЯ, ОТКРЫВАЕМОЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ГОНКИ. ДЛЯ ВХОДА В ЗОНУ РАЗМЕЩЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА.

26 августа (пятница) с 15:00 до 16:30

будет организован пробный заплыв плавательного этапа соревнований. Каждый участник сможет проплыть необходимую ему дистанцию в указанное время.

В дни перед IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 организаторы соревнований рекомендуют тренироваться в шапочках яркого цвета вместе с напарниками.

В ходе тренировки держитесь подальше от лодок и бетонных пирсов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАПЛЫВА

- Поворотные буи будут установлены в надлежащем месте непосредственно перед соревнованием.
- Плавая перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Безопаснее тренироваться на территории городских пляжей. В стартовой зоне плавать разрешено только в указанное в программе время. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня проведения соревнований, делают это на свой страх и риск. Следует учитывать, что водоем может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения, флору и фауну.
- В день гонки обязательно определите себе место на старте, учитывая ожидаемое время преодоления плавательного этапа.
- Перед стартом участники собираются в накопителе на пирсе, далее после стартового сигнала судья выпускает по 5 спортсменов из накопителя с промежутком в 3-5 секунд. Более сильным спортсменам рекомендуется приходить немного раньше и занимать первые позиции в накопителе. Очередь в накопителе будет организована в виде змейки.
- Рекомендуется использовать плавательные очки и средство от запотевания (антифог).
- Будьте вежливы на всех этапах IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016.

The TYR logo is displayed in white capital letters on a red rectangular background in the top left corner.

ANDY POTS

Career Highlights:

- 2004 Olympian (22nd Place)
- 2007 Ironman 70.3 World Champion
- Escape From Alcatraz: 5x Champion (Record)
- 2011 Race To The Toyota Cup Champion
- 17x Ironman 70.3 Winner



IRON STAR
TRIATHLON

TYR HURRICANE

официальные гидрокостюмы
серии соревнований ironstar



#TYRRUSSIA

TYRRussia.ru

IRONSTAR 113 KAZAN 2016

При описании велоэтапа IRONSTAR 113 KAZAN 2016 часто используются такие прилагательные, как «плоский» и «живописный».

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Шлем должен быть постоянно и безопасно закреплён, когда спортсмен находится на велосипеде, снимает или ставит его на стойку.
- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Выезжайте с набережной реки «Казанка» на улицу Батурина.
- Держитесь правее для съезда на Кремлёвскую дамбу.
- Двигаясь по Кремлёвской дамбе в районе знаменитого Дворца бракосочетания, поверните направо на улицу Сибгата Хакима.
- Двигайтесь 3,7 километра по улице Сибгата Хакима до съезда на объездную дорогу вокруг Казань-Арены.
- Обогнув Казань-Арену, выезжайте на улицу Сибгата Хакима и двигайтесь до съезда на проспект Фатыха Амирхана (поворот на Мост Миллениум).
- Двигайтесь 2,8 километра до съезда на улицу Николая Ершова (улица Карла Маркса).
- Двигаясь по улице Карла Маркса, поверните направо у сквера имени Толстого.
- Далее двигайтесь по улице Большой Красной до съезда на улицу Батурина.
- Повернув на улицу Батурина и проехав 400 метров, вы завершите круг.
- Участникам необходимо преодолеть 6 кругов.
- Следуйте инструкциям официальных лиц. Сходите с велосипеда только в зоне спешивания.

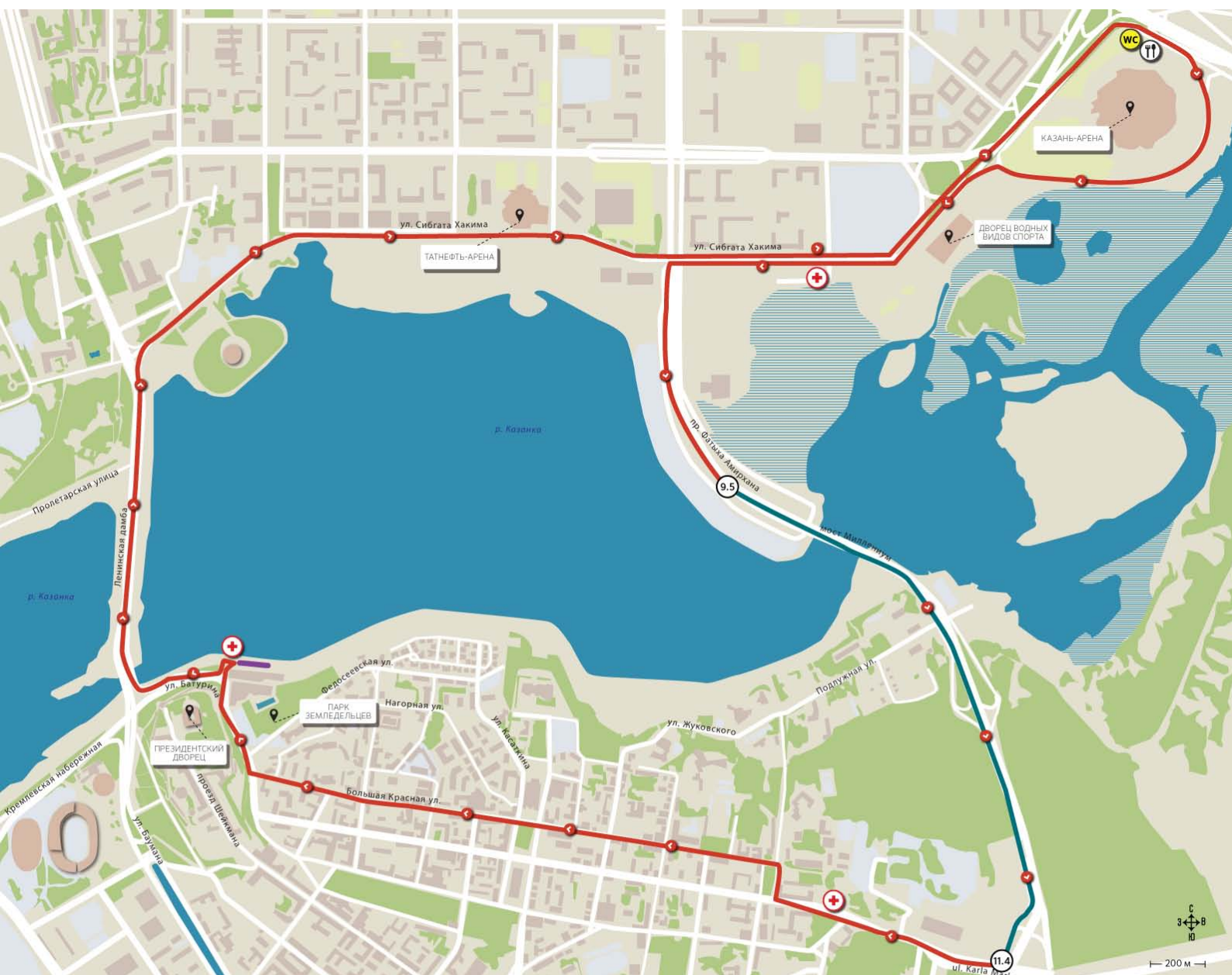
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Шлем должен быть постоянно и безопасно закреплён, когда спортсмен находится на велосипеде, снимает или ставит его на стойку.
- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Выезжайте с набережной реки «Казанка» на улицу Батурина.
- Держитесь правее для съезда на Кремлёвскую дамбу.
- Двигаясь по Кремлёвской дамбе в районе знаменитого Дворца бракосочетания, поверните направо на улицу Сибгата Хакима.
- Двигайтесь по улице Сибгата Хакима до съезда на проспект Фатыха Амирхана (поворот на Мост Миллениум).
- Проверните направо на проспект Фатыха Амирхана
- Двигайтесь 2,8 километра до съезда на улицу Николая Ершова (улица Карла Маркса).
- Двигаясь по улице Карла Маркса, поверните направо у сквера имени Толстого.
- Далее двигайтесь по улице Большой Красной до съезда на улицу Батурина.
- Повернув на улицу Батурина и проехав 400 метров, вы завершите круг.
- Участникам необходимо преодолеть 2 круга.
- Следуйте инструкциям официальных лиц. Сходите с велосипеда только в зоне спешивания.

IRONSTAR 113 KAZAN 2016

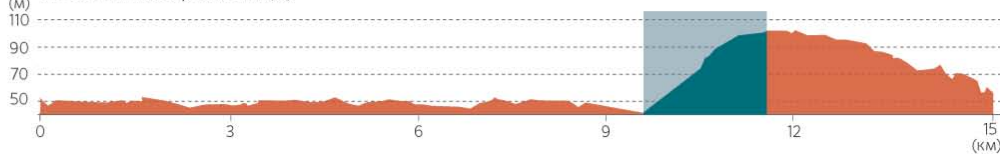
Маршрут велосипедного этапа



- Велогонка 90 км (6 кругов x 15 км)
- Подъем
- Транзит
- Начало/конец подъема (км)
- Пункт питания
- Туалеты
- Скорая помощь

Набор высоты на круг — 98 м
Общий набор высоты — 588 м (6 кругов)
Макс высота — 101 м

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)



начало / конец подъема	длина	min / max высота	градиент
9.5 км/11.4 км	1.9 км	45 м/101 м	2.1%

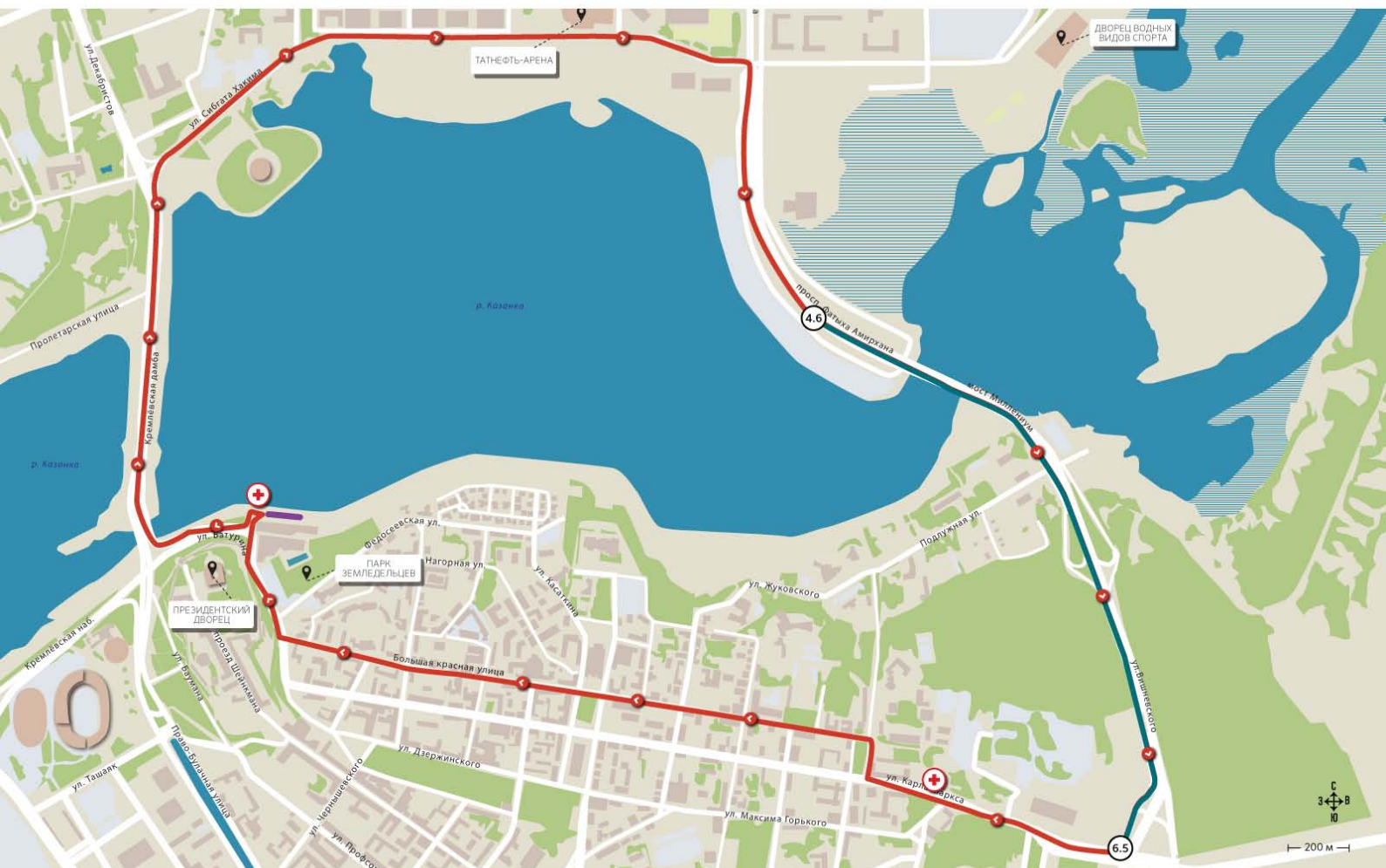
Партнер велосипедного этапа



ARGON 18

IRONSTAR TRIATHLON SPRINT KAZAN 2016

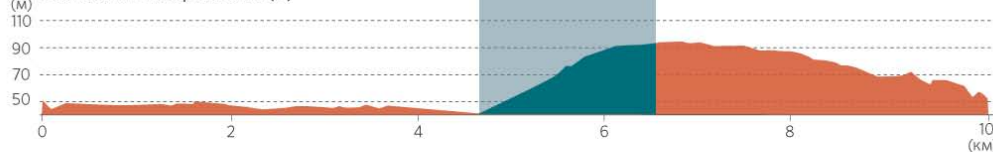
Маршрут велосипедного этапа



- Велогонка 20 км (2 круга x 10 км)
- Подъём
- Транзит
- Скорая помощь
- Начало/конец подъёма (км)

Набор высоты на круг — 80 м
Общий набор высоты — 160 м (2 круга)
Макс высота — 101 м

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)



начало / конец подъёма	длина	min / max высота	градиент
4.6 км/6.5 км	1.9 км	45 м/101 м	2.1%

Партнер велосипедного этапа



ARGON 18


OAKLEY®



**SEE WHAT YOU'VE
BEEN MISSING™**

PRIZM
LENS TECHNOLOGY

©2011 OAKLEY, INC.

Реклама. Официальный дистрибьютор товаров Oakley в России ООО "ЮМА", 127473, Россия, Москва, ул. Достоевского, 23, тел. +7 495 989 84 04, e-mail: info@yuma.su



Разрешено использование МТВ, городских и шоссейных велосипедов при условии прохождения ими предстартового технического контроля

1 ПОЗИЦИОННЫЕ ПРАВИЛА

- **Запрещены ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ДРАФТИНГА** применительно к другому велосипеду или любым другим транспортным средствам.
- За исключением обгона спортсмены должны выдерживать расстояние в 10 м (спринт) и 12 м (полужелезный триатлон) между велосипедами. Несоблюдение этого правила приведет к штрафу за драфтинг.
- Обгоном считается момент, когда переднее колесо велосипеда обгоняющего спортсмена находится впереди переднего колеса велосипеда обгоняемого спортсмена.
- Обгоняющие спортсмены могут уходить влево на 20 секунд (спринт) и на 25 секунд (полужелезный триатлон), однако после завершения обгона они обязаны переместиться на правую часть дороги. При обгоне продолжительностью более 20 / 25 секунд будет наложен штраф за драфтинг. После входа в зону драфтинга (10 / 12 м) спортсмен не имеет право покинуть ее (штраф за драфтинг).
- Обгоняемые спортсмены должны немедленно уйти назад на 10 / 12 м и лишь после этого совершать попытки вновь выйти вперед. Немедленный обгон без перемещения на 10 / 12 м назад будет считаться нарушением под названием «проезд».
- Обгоняемые спортсмены, остающиеся в 10 / 12-метровой зоне в течение более чем 20 / 25 секунд, получают штраф за драфтинг.
- Спортсмены должны ехать колонной по одному по правую сторону дороги за исключением моментов обгона или ситуаций, угрожающих безопасности. Езда рядом запрещена и будет считаться позиционным нарушением.
- Спортсмены, препятствующие продвижению других спортсменов, получают штраф за блокировку.
- Спортсмены, действия которых были расценены как нарушения, уведомляются об этом судьями на месте.
- Не пытайтесь оспаривать штраф, обращаясь к маршалам на мотоциклах.
- Соблюдайте правила дорожного движения.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ НА IRONSTAR

1-е нарушение: 5:00 мин

2-е нарушение: 5:00 мин

3-е нарушение: DQ (Дисквалификация)

МАРШАЛ ОБЯЗАН ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- Назвать номер участника и уведомить его о том, что он получил СИНЮЮ КАРТОЧКУ за драфтинг или выбрасывание мусора либо ЖЕЛТУЮ КАРТОЧКУ за другое нарушение. После этого показать спортсмену карточку соответствующего цвета.
- Проинструктировать спортсмена о необходимости посетить следующую штрафную зону (Penalty Box), расположенную на трассе. На трассе IRONSTAR 113 KAZAN 2016 и IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 будет размещена одна штрафная зона.
Штрафная зона будет расположена на расстоянии около 300 м не доезжая транзитной зоны, после поворота с Большой Красной улицы на улицу Батурина.

ДАЛЕЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Спортсмен обязан посетить следующую штрафную зону и уведомить ответственного судью о том, что ему показали СИНЮЮ или ЖЕЛТУЮ карточку. Спортсмен, пропустивший следующую штрафную зону, может быть дисквалифицирован.
- Судья, работающий в штрафной зоне, добавит отметку «/» при штрафе за драфтинг или отметку «Р» для всех прочих нарушений к номеру участника.
- Нарушение будет зарегистрировано в журнале.
- Если нарушение не связано с драфтингом (ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА), спортсмен может продолжить гонку сразу после получения отметки «Р» и регистрации нарушения.
- В случае драфтинга или выбрасывания мусора (СИНЯЯ КАРТОЧКА) спортсмен остается в штрафной зоне до тех пор, пока не истечет время, указанное на табло.
- После трех нарушений спортсмен будет дисквалифицирован. Дисквалифицированный атлет может завершить велогонку, но он не будет допущен к забегу.
- Спортсмен, пропускающий штрафную зону и не докладывающий о нарушении, также рискует получить дисквалификацию.

ВЕЛОГОНКА

СВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



- 2 Велосипед должен быть размещен таким образом, чтобы большая часть велосипеда находилась на ближней к спортсмену стороне стойки.
- 3 Запрещено использование тандемов, велосипедов с фиксированной передачей, обтекателей и любых дополнительных устройств, предназначенных исключительно для снижения сопротивления. Любое новое необычное оборудование или прототипы должны быть предъявлены организаторам мероприятия и/или главному судье с целью определения их легальности.
- 4 Полная ответственность за изучение маршрута и следование по предварительно определенной трассе для велогонки возлагается на каждого из спортсменов. Корректировка времени или результатов спортсменов, сбившихся с правильного курса по любой из возможных причин, проводиться не будет.
- 5 Обувь должна находиться в сумке для велозипировки или быть пристегнутой к педалям велосипеда. Размещать обувь рядом с велосипедом ЗАПРЕЩЕНО.
- 6 В любой момент во время велогонки на спортсмене должны быть обувь и майка.
- 7 Находясь на гоночной трассе, спортсмены обязаны соблюдать все правила дорожного движения во всех случаях, за исключением специальных указаний со стороны арбитра на дистанции, судьи гонки или уполномоченного представителя, наделенного соответствующими правами. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.
- 8 Ни один из спортсменов не имеет права ставить себя или других участников под угрозу. Спортсмены, умышленно создающие опасности для других атлетов, а также участники, которые, по мнению главного судьи, представляют угрозу для других, могут быть дисквалифицированы.
- 9 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 10 Каждый спортсмен обязан нанести на переднюю часть шлема наклейку с номером участника и закрепить номер участника на раме велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден судьям соревнования.
- 11 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Шлем должен крепко держаться на голове, и застёжка должна быть исправна. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 12 Зона действия знака «Обгон запрещен». Несоблюдение данного правила, приведет к тому, что другие спортсмены и/или официальные представители соревнования будут подвергнуты непосредственной опасности. Нарушитель будет дисквалифицирован и получит запрет на участие во всех лицензированных и квалификационных соревнованиях IRONSTAR сроком на один год.
- 13 Индивидуальная поддержка спортсменов запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Друзья, члены семьи, тренеры или болельщики НЕ имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 14 Мусорить на трассе запрещено. Любой мусор, включая бутылки от воды, упаковки от гелей, энергетических батончиков, сломанные части от велосипеда или элементы одежды, можно выбрасывать только в специально предназначенных для этого зонах, расположенных в каждом пункте помощи. За выбрасывание мусора вне специальных зон участник получит СИНЮЮ КАРТОЧКУ (5-минутный штраф).
- 15 Ответственность за ремонт и техническое обслуживание собственных велосипедов несут сами спортсмены. Посторонняя помощь, оказываемая не официальными специалистами технической поддержки IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016, станет основанием для дисквалификации. Каждый велосипедист должен быть готов устранить любую возможную механическую неисправность. На дистанции будет работать мобильный байк-сервис, где можно будет подкачать колеса, устранить проколы и другие неисправности. Ряд услуг предоставляется на коммерческой основе.



- 16** Продвижение по трассе для велогонки без велосипеда запрещено. В случае неисправности велосипеда, которую участник не может устранить сам, он должен ждать техническую помощь. При завершении дистанции пешком участник получает штраф.
- 17** Инспектирование велосипеда не является обязательной операцией и не будет выполняться в ходе его приемки, несмотря на то, что техники будут при этом присутствовать. Полную ответственность за собственные велосипеды несут спортсмены. При этом должностные лица могут по собственному усмотрению принять окончательное решение об исправности того или иного велосипеда. В условиях плохой погоды разрешено использование больших полиэтиленовых пакетов, закрывающих велосипеды целиком, если данные пакеты надежно закреплены на них.
- 18** Велогонка IRONSTAR 113 KAZAN 2016 завершается через 5 часов 10 минут, а IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 через 1 час 30 минут после назначенного времени старта. Спортсмены, находящиеся на трассе велогонки по истечении этого времени, считаются не финишировавшими (статус DNF), выбывают из соревнования и не допускаются к беговому этапу.
- 19** После завершения велогонки спортсмены проходят в транзитную зону, где размещены их мешки RUN, берут вещи и переодеваются.
- 20** Посадка на велосипед и сход с него должны осуществляться на специально обозначенных участках в транзитных зонах. Ни при каких обстоятельствах не разрешается перемещение на велосипеде по транзитной зоне.
- 21** Применение любых средств связи, включая мобильные телефоны и приемно-передающие радиоустановки, в ходе соревнования строгойше запрещено. Спортсмен, использующий подобные устройства, будет дисквалифицирован.

22 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАРНИТУР ИЛИ НАУШНИКОВ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕНО

23 МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Спортсмены, нуждающиеся в незначительной медицинской помощи, доставляются в медицинскую палатку, в которой можно получить необходимое лечение, на автомобиле медицинской службы. При необходимости оказания срочной медицинской помощи спортсмен будет доставлен на автомобиле скорой помощи в ближайшую больницу. Спортсмен, столкнувшийся с техническими проблемами или «обесиленный» и неспособный завершить этап, будет доставлен в ближайший пункт оказания помощи на автомобиле медицинской службы.

В каждом пункте оказания помощи будут находиться зоны для отдыха и медицинский персонал, способный помочь атлетам при возникновении проблем со здоровьем. Кроме того, там размещаются средства связи для вызова автомобилей скорой помощи и специалистов-медиков. При возникновении проблем обращайтесь на пункт оказания помощи.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Пункты оказания технической помощи будут располагаться на отметке **6 (21, 36, 51, 66, 81) км** от старта.

Пункты оказания медицинской помощи будут расположены на **4 (19, 34, 49, 64, 79), 8(23, 38, 53, 68, 83), 12 (27, 42, 57, 71, 86), 15 (30, 45, 60, 75, 90) км**

Чтобы не создавать опасности, при получении питания спортсмен должен снизить свою скорость в зоне пунктов питания.

Называйте требуемые продукты четко и заранее. Сотрудники обслуживающих бригад проинструктированы и не будут заступать за белые линии при передаче. Важно помнить о том, что выбрасывать бутылки, стаканы и пакеты от продуктов на трассе, запрещено. Бросать мусор вне специально выделенных зон запрещается. За это спортсмен наказывается временным штрафом. Зоны для мусора находятся в начале и в конце пункта питания.

Вдоль трассы будут курсировать мотоциклисты с маршалами, готовыми по возможности оказать помощь в экстренных случаях, тем не менее, их возможности будут ограничены.

Пожалуйста, будьте самостоятельными.

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

- Помните о том, что дороги, по которым проходит велогонка, используются местными водителями и жителями.
- Вы — представитель спортивного сообщества, поэтому ваше поведение должно быть соответствующим. Не забывайте, что последствия ваших действий могут оказаться значительным. Выезжая на трассу, соблюдайте правила дорожного движения, будьте максимально вежливыми к местным водителям и жителям.
- Пожалуйста, обдумывайте свои поступки перед тем, как их совершить. В ходе тренировок следуйте данным рекомендациям.
- Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному. Это необходимо не только для вашей безопасности, но и для того, чтобы местные водители смогли добраться туда, куда им нужно, без препятствий и задержек.
- Соблюдайте правила дорожного движения (останавливайтесь перед знаками «Стоп», сигнализируйте о поворотах и т.д.).
- Не используйте частную и государственную собственность в качестве туалета.
- Не разбрасывайте мусор. Сохраняйте обертки от энергетических батончиков и гелей при себе до тех пор, пока не найдете мусорный бак.
- Попросите ваших друзей и членов семьи не рисовать на дорогах, по которым проходит трасса. Это расценивается как порча государственной собственности и влечет за собой административное наказание.
- Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям всех официальных лиц — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.

СХЕМЫ ДРАФТИНГА ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ

ПОД ТЕРМИНОМ «ДРАФТИНГ» ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ПОЗАДИ ДРУГОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА В СОЗДАВАЕМОЙ ИМ ЗОНЕ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ ВОЗДУШНОГО ПОТОКА.

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



Участник **А** обогнал участника **В**, и теперь **В** преследует **А**. Прежде чем предпринять попытку обогнать участника **А**, **В** должен выйти из зоны преследования участника **А**. Участник **В** может произвести обгон слева от участника **А**. Разрешенное время для совершения обгона 20 секунд*. Для соблюдения мер безопасности при обгоне, участник **А** должен сместиться к правой стороне трассы. Обгон справа запрещен.

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



Участники **А** и **В** соблюдают дистанцию при движении. Участник **С** не предпринимает попыток обогнать участника **В** – он находится в зоне драфтинга участника **В**. Участники **А** и **В** не находятся в зоне драфтинга относительно друг друга.

* Согласно международным правилам ITU зона драфтинга для олимпийской дистанции и спринта в гонках любителей устанавливается равной 10 метрам. Зона драфтинга в гонках на длинные дистанции – 12 метров. На обгон дается 20 секунд (олимпийская дистанция и спринт) и 25 секунд ("полужелезная" и "железная" дистанции).

! КОНТРОЛЬ НАД СОБЛЮЖДЕНИЕМ ПРАВИЛ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ ОФИЦИАЛЬНЫЕ МАРШАЛЫ, ПАТРУЛИРУЮЩИЕ НА МОТОЦИКЛАХ.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ В ОТНОШЕНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ:

- Обязательная остановка на 5 минут в специальных зонах выделенных шатрами желтого цвета и надписью «PENALTY BOX»
- Игнорирование обязательной остановки ведет к автоматической дисквалификации участника соревнований

КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ АЭРОДИНАМИЧНОСТЬ НА ВЕЛОЭТАПЕ

Скоро очередной старт! Позади месяцы упорных тренировок, и вы в отличной физической форме. Но чем быстрее вы едете, тем с большим сопротивлением воздуха сталкиваетесь. Это особенно заметно при скорости выше 30 км/ч.

Вам помогут законы аэродинамики. Уменьшение фронтальной поверхности и повышение обтекаемости формы позволит снизить сопротивление воздуха и улучшить результат на велоэтапе, затрачивая при этом меньше усилий.



Как это сделать?

1. СДЕЛАЙТЕ НАСТРОЙКУ ПОСАДКИ ПОД ТРИАТЛОН

Такая посадка отличается выраженным горизонтальным положением тела и более узким положением рук. При этом седло смещено вперед – это позволяет эффективно педалировать и снижает нагрузку на ноги, сохраняя ваши силы для бега. На дистанциях, где запрещен драфтинг, используйте лежаки – они делают посадку более аэродинамичной.

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЭРОДИНАМИЧНОСТЬ СВОЕГО ВЕЛОСИПЕДА

Современные велосипеды для триатлона имеют отличные аэродинамические показатели и обтекаемую форму рамы. Ваша задача – сохранить это преимущество. Размещая еду и питье на своём «самолёте», используйте аэродинамичные сумки или футляры, которые крепятся позади рулевого стакана, а также специальные питьевые системы или аэробутылки.

3. НУЖЕН ЛИ АЭРОШЛЕМ?

Исследования показывают, что некоторые современные шоссейные шлемы аэродинамичнее неудачно подобранных аэрошлемов. Шлем-капля работает, если он подобран под конкретную посадку конкретного гонщика. В противном случае можно получить обратный эффект.

4. УЧИТЫВАЙТЕ ПОГОДУ ПРИ ВЫБОРЕ КОЛЁС

Если на трассе сильный боковой ветер, аэродинамичные дисковые колёса могут стать причиной сложностей с управлением велосипедом, выхода из аэродинамичной позиции и потери сил. Выбирайте колёса с учетом условий гонки.

И всё же, согласно исследованиям, более **70%** сопротивления на велосипеде создает сам гонщик. А это значит, что в первую очередь правильная и комфортная посадка, сохраняемая на протяжении всего велоэтапа, значительно повысит аэродинамичность и сэкономит вам драгоценные минуты.

Удачи на старте!



ARGON 18



Разработано и спроектировано в Канаде

imPulse
Go steady

www.impulsesports.ru

 [impulsesportsrussia](#)

 [impulsesportsrussia](#)

 [impulse_russia](#)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕЛОГОНКИ

Тщательно упаковывайте велосипеды перед отправкой. Чтобы попасть в город Казань, вам, возможно, придется прилететь в аэропорт, а затем добираться на такси или автобусе. Помните о том, что на неделе перед соревнованиями все рейсы будут заполнены и для транспортировки велосипедов придется планировать дополнительные действия.

БУДЬ БЫСТРЕЕ

Наш партнер компания Be Faster предлагает участникам IRONSTAR услугу по транспортировке велосипедов из Москвы в Казань и обратно.

Стоимость услуги — 5000 рублей. Прием велосипедов **до 18:00 24 августа** по адресу: **ул. Крылатская, 14**. Все подробности по телефону **+7 (499) 755-89-34**.

ДЛЯ ДОСТАВКИ ВЕЛОСИПЕДА В АЭРОПОРТ КАЗАНЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ АВИАКОМПАНИЙ РЕКОМЕНДУЮТ СЛЕДОВАТЬ ПРИВЕДЕННОМУ НИЖЕ ПОРЯДКУ:

- Упаковывайте велосипед с такой же тщательностью, с которой упаковывали бы картонную коробку с яйцами. Делайте все возможное, чтобы в ходе перевозки груз не был поврежден.
- Смело нанесите на коробку с велосипедом ярлык, указав свои имя и фамилию, адрес, номер мобильного телефона и другие сведения, позволяющие быстро идентифицировать владельца.
- Если вы планируете прибыть в Казань лишь за несколько дней до соревнования, учитывайте возможность того, что ваш велосипед прибывает после вас.

Перед проверкой и регистрацией велосипеда убедитесь в том, что все заглушки на руле находятся на своих местах и отсутствуют ослабленные спицы, тормоза, подшипники рулевой колонки или тросики. Отрегулируйте втулки и правильно установите руль. Убедитесь в том, что тросики и резина находятся в хорошем состоянии, а бескамерные трубки надлежащим образом приклеены к ободу. Надежно закрепите любое другое снаряжение, которое везете с собой. Именно вы несете ответственность за сохранность своего велосипеда.

В целях обеспечения безопасности после начала процесса регистрации велосипедов ни один велосипед не будет выпущен из зоны размещения велосипедов без идентификационного номера. Ни один человек не будет допущен в зону размещения велосипедов без сопровождения распорядителя соревнований.

Каждый год некоторые спортсмены обнаруживают спущенные шины на своих велосипедах либо сразу перед гонкой, либо после заплыва. Соблюдайте установленные пределы давления для шин вашего велосипеда. В случае перекачивания шин утреннее солнце может привести к увеличению давления воздуха и, в конечном итоге, к разрыву. Количество насосов, доступных спортсменам утром перед соревнованием, ограничено.

Разрешено приносить собственный насос, однако перед стартом соревнований его необходимо сдать члену семьи или другу. Велосипедные насосы и рюкзаки не принимаются вместе с мешками для экипировки. Волонтеры могут принять ТОЛЬКО ту экипировку, которая находится в официальном мешке IRONSTAR.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ СВОИ ВЕЛОСИПЕДЫ И ПРОЧУЮ ЭКИПИРОВКУ ИЗ ЗОНЫ РАЗМЕЩЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ В ПЕРИОД С 13:45 ДО 16:15 В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ 27 АВГУСТА 2016 (СУББОТА).

Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника, а также поясной номер участника. **ЗАБРАТЬ ВЕЛОСИПЕД МОЖНО ТОЛЬКО В ОБМЕН НА ЧИП!** Чтобы покинуть транзитную зону с вместе велосипедом, необходимо сдать чип на выходе. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

ПОМНИТЕ, ЧТО ИМЕННО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА НАДЕЖНОСТЬ ВАШЕГО ВЕЛОСИПЕДА В ХОДЕ ГОНКИ.

Представляем Вашему вниманию российскую компанию «**БИО МАСТЕРСКАЯ**», основанную специалистами в области функционального питания. В 2015 году компания выпустила первую в России линейку сертифицированного спортивного питания

POWERUP — для бегунов, триатлетов, велосипедистов, лыжников. Иными словами, для всех, кто занимается циклическими видами спорта. Все продукты компании создаются в тесном сотрудничестве с физиологами и спортивными врачами. В 2016 году компания «**БИО МАСТЕРСКАЯ**» стала партнером Федерации Лыжных Гонок России.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ POWERUP

- Туба 50 мл. или 25 мл.
- В тубе 30.30 г или 15.15 г углеводов.
- Углеводная матрица - декстроза, мальтодекстрин, фруктоза.
- Три углевода с разными гликемическими индексами.
- Начинают действовать моментально и действуют продолжительное время.
- Электролиты +Натрий, +Калий.
- Жидкая (изотоническая) консистенция — удобно глотать, не требует запивания.



- В составе натуральные концентрированные соки.
- Приятный натуральный вкус.
- Удобная упаковка — ламинантная туба.
- Туба способствует отличной сохранности геля.
- Не протекает, удобна для дозированного приема во время движения.
- Колпачок FLIPTOP дает возможность принимать гель на ходу и использовать одну руку.

ИЗОТОНИК POWERUP

Уникальная углеводная матрица с разными гликемическими индексами — декстроза для моментального действия. Мальтодекстрин и фруктоза в соотношении 2:1. Исследованиями подтверждено, что эта смесь увеличивает количество усваиваемых углеводов на 40%.

- Необходимые электролиты НАТРИЙ, КАЛИЙ, МАГНИЙ.
- Низкая осмолярность.
- Ненавязчивый вкус, отсутствие неприятных послевкусий.



- Отсутствие кислот в составе обеспечивает оптимальный PH продукта, что идеально для применения во время физических нагрузок.
- Изотонический напиток POWERUP - специально созданный продукт для поддержания высокой работоспособности во время физической нагрузки.
- С кофеином и без.



POWERUP

Партнер



СВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



21,1 и 5 км

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Выбегав из транзитной зоны на набережной реки "Казанка", двигайтесь по набережной в направлении Моста Миллениум.
- Под Мостом Миллениум будет расположен разворот и одна из официальных контрольных точек, на которых осуществляется хронометраж.

- Беговая трасса за 100м до финиша будет разделена на два потока. Правый – для тех, кто бежит круги. Левый – для тех, кто бежит к ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ!

IRONSTAR 113 KAZAN 2016 / Маршрут бегового этапа

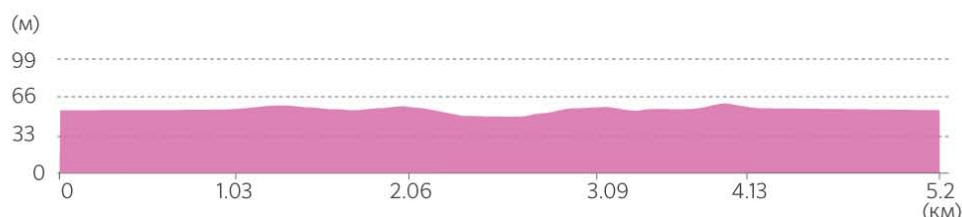


Бег 21,1 км
(4 круга x 5, 275 км)
Транзит

Пункт освежения
Пункт питания
Туалеты
Скорая помощь

Набор высоты на круг — 15 м
Общий набор высоты (4 круга) — 60 м
Мах высота — 56 м

БЕГОВОЙ ЭТАП Набор высоты (м)



IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 / Маршрут бегового этапа

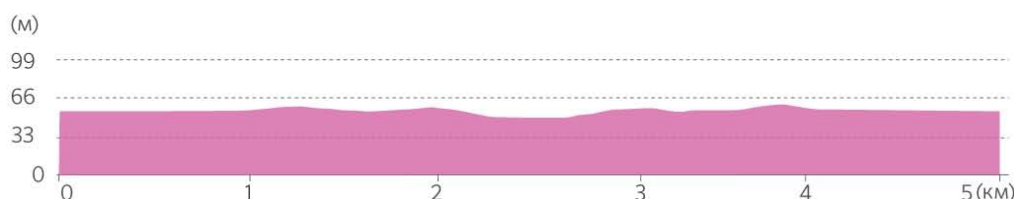


Бег 5 км
(1 круг)

Пункт освежения
Пункт питания
Туалеты
Скорая помощь

Набор высоты на круг — 15 м
Общий набор высоты (1 круг) — 15 м
Мах высота — 56 м

БЕГОВОЙ ЭТАП Набор высоты (м)



ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ:

- 1 Не допускается ни один из способов передвижения за исключением бега или ходьбы.
- 2 На форме находящихся на трассе бегунов всегда должны находиться номера участников. Номера участников, выданные организаторами соревнования IRONSTAR, обозначают официальных участников забега. Свертывание или обрезка номера участника, а также намеренное изменение номера **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**. **Номер должен быть размещен СПЕРЕДИ и надежно закреплен**. Разрешено ношение спортивных ремней для крепления номера. Обязательной экипировкой на беговом этапе являются спортивная обувь и форма. Запрещено бежать с голым торсом.
- 3 **ПРИСУТВИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ИЛИ СОПРОВОЖДАЮЩИХ, НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ, НА ТРАССЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.**
Командная работа, включающая в себя внешнюю помощь и обеспечивающая преимущество над одиночными спортсменами, запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Использование автомобилей индивидуальной поддержки или сопровождение бегунами, не являющимися участниками соревнований, приведет к дисквалификации.
К подобным бегунам относятся и спортсмены, которые сошли с дистанции, были дисквалифицированы или финишировали в забеге.
Друзья, члены семьи, тренеры, представители СМИ или болельщики не имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 4 Следуйте указаниям и инструкциям от всех распорядителей — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 5 Беговой этап IRONSTAR 113 KAZAN 2016 завершается через 8 часов, а беговой этап IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2016 через 2 часа 15 минут после назначенного времени старта. После 16:00 услуги станций питания и поддержки не оказываются.
- 5 Штрафная зона на беговой трассе находится за 150 м до финиша. При получении участником штрафа во время забега, судья немедленно фиксирует его номер на месте.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД

Участники эстафетных команд проходят этапы соревнований в заранее определенном порядке. Пока один из участников команды находится на дистанции, другие спортсмены могут болеть за него за пределами трассы либо ожидать своего выступления в специальном шатре-накопителе эстафетных команд. Передача эстафеты осуществляется в транзитной зоне после контрольной отсечки путем передачи чипа. На команду выдается один чип. Как только один из спортсменов завершает свой этап, он должен снять чип и передать его следующему участнику.

Участникам эстафетных команд разрешено финишировать вместе. К бегу на финишной прямой могут присоединиться остальные члены его команды, чтобы вместе пересечь финишную черту.



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ПОЛИТИКА ПОВЕДЕНИЯ У ФИНИШНОЙ ЧЕРТЫ

Друзьям и/или членам семьи запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований. Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим финишировавшим, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Спортсмены, не соблюдающие данные правила, автоматически будут дисквалифицированы (DQ).

ПОДДЕРЖКА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016 проводится в соответствии с правилами проведения триатлона по стандартам ITU и Министерства спорта РФ. Полные правила проведения соревнований доступны на веб-сайте www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/. Для соревнования IRONSTAR существуют некоторые послабления в правилах, поэтому внимательно изучите письмо главного судьи, т. к. действующие правила могут слегка отличаться от правил других соревнований, санкционированных ФТР или ITU.

Спортсменам следует знать о серьезных последствиях нарушения правил проведения соревнований. «Незарегистрированные участники», в котором указано следующее:

- А** Любой спортсмен, участвующий в каком-либо этапе санкционированного мероприятия без предварительной надлежащей регистрации и выплаты требуемого регистрационного взноса, должен быть временно или окончательно отстранен от участия во всех мероприятиях IRONSTAR.
- В** Любое лицо, которое каким-либо способом помогает другому спортсмену посредством предоставления или продажи этому спортсмену номера участника, должно быть временно или окончательно отстранено от участия во всех мероприятиях IRONSTAR.

Любому лицу, нарушившему данное правило, может быть пожизненно запрещено участие во всех соревнованиях IRONSTAR. Нарушение этого правила ставит под угрозу страховую защиту в рамках данного соревнования.

ПРИМЕЧАНИЕ.
ЛЮБЫЕ СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ В АДРЕС
МАРШАЛОВ, СУДЕЙ, ПЕРСОНАЛА IRONSTAR, ИЛИ
ВОЛОНТЕРОВ ВЛЕКУТ ЗА СОБОЙ НЕМЕДЛЕННУЮ
ДИСКВАЛИФИКАЦИЮ.

ПРАВИЛА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАНИЯ

СПОРТСМЕНЫ ОБЯЗАНЫ ИЗУЧИТЬ ВСЕ АСПЕКТЫ ЗАПЛЫВА, ВЕЛОГОНКИ И ЗАБЕГА.

- 1** В соответствии с правилами ITU, спортсмен, выступивший в категории Professional/Elite в любой стране мира в течение календарного года, не может выступать в категории «Любители»/Age Group в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR, в этом календарном году. Соккрытие реального статуса приведет к дисквалификации спортсмена с возможным однолетним запретом на участие в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR.
- 2** Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям от всех маршалов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 3** Судьи соревнования обладают правом дисквалифицировать любого участника.
- 4** Медперсонал обладает ВЫСШИМИ и ОКОНЧАТЕЛЬНЫМИ полномочиями на снятие спортсмена с соревнования, если он признан физически неспособным продолжать участие без риска серьезной травмы или смерти. Транспортировка любого участника на медицинском транспорте автоматически приводит к его дисквалификации.
- 5** Мошенничество, кража, жестокое обращение с волонтерами, сотрудниками и другими лицами, а также неспортивное поведение являются основаниями для немедленной дисквалификации и запрета на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 6** Финишерская медаль выдается только в зоне финиша после прохождения финишной арки. Получение медалей и футболок осуществляется только с отметкой на стартовом номере участника. В эстафетной команде бегун получает 3 медали и 3 футболки за всех членов команды, поэтому желательно, чтобы участники эстафеты финишировали вместе.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ПОВЕДЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ И ТРЕБОВАНИЯ
В ИХ ОТНОШЕНИИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ
ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФПТР
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ УКАЗАННЫХ НИЖЕ СЛУЧАЕВ.

- 1 Неразрешенная посторонняя помощь/поддержка или сопровождение являются основаниями для дисквалификации. Помощники будут утверждены перед соревнованием и будут работать непосредственно с координатором мероприятий для спортсменов с ограниченными возможностями. Помощники должны соблюдать правила ФПТР.
- 2 Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут оказывать помощь спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи при выходе и посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. Кроме того, они также будут помогать атлетам с ограниченными возможностями с оборудованием в соответствии с правилами, утвержденными IRONSTAR.
- 3 Все участники должны посетить предварительное собрание для спортсменов с ограниченными возможностями. Отсутствие спортсмена на запланированном собрании может привести к потере позиции на старте.
- 4 Организационный комитет и команда IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в приведенные выше правила в случае соответствующей необходимости при условии, что спортсмены будут заранее уведомлены об изменениях в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованиями.
- 5 Любая интерпретация правил и обеспечение их выполнения судьями или членами команды IRONSTAR должны быть окончательными.



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, УЧАСТВУЮЩИХ В IRONSTAR 113 SOCHI, СЛЕГКА ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФТР.

ЗАПЛЫВ



- 1 Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право на расстановку спортсменов на старте заплыва, т. е. выбор участников для раннего старта, позднего старта, предварительно определенной волны и т. д.
- 2 Использование атлетами гидрокостюмов в ходе соревнования разрешено. Перед соревнованием каждый спортсмен должен получить разрешение на всю плавательную экипировку и аксессуары, которые будут использоваться в ходе заплыва, у официальных представителей IRONSTAR. Любые последующие изменения будут являться основанием для дисквалификации. Использование любых плавучих средств без предварительного разрешения со стороны представителей IRONSTAR запрещено.

ВЕЛОГОНКА



РЕГЛАМЕНТ ВЕЛОГОНКИ И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР.

- 1 Разрешено использование велосипедов с ручным приводом. Организаторы соревнований сохраняют за собой право отклонить любой велосипед, не соответствующий требованиям к обеспечению безопасности.
- 2 Оборудование должно соответствовать всем прочим общим требованиям, предъявляемым к велосипедам, в том виде, в котором они применяются в отношении соревнований IRONSTAR, включая запрет на использование дополнительных устройств, позволяющих уменьшить сопротивление воздуха или улучшить аэродинамические характеристики велосипеда с ножным/ручным приводом, вне зависимости от вторичных преимуществ.
- 3 Спортсмены должны управлять велосипедами с ручным/ножным приводом и поддерживать приемлемую скорость таким образом, чтобы не подвергать опасности волонтеров, работающих в пунктах оказания помощи, других спортсменов, судей и зрителей и не угрожать их здоровью.
- 4 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Спортсмены могут использовать шлемы, соответствующие требованиям стандартов CPSC или CEN либо более строгим требованиям. Внесение изменений, влияющих на целостность шлемов, не допускается. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 5 **ДРАФТИНГ ЗАПРЕЩЕН.** На данную группу распространяются все правила в отношении драфтинга, применяемые в ходе соревнования.

БЕГ



РЕГЛАМЕНТ БЕГОВОГО ЭТАПА И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР. ПЕРЕД БЕГОВЫМ ЭТАПОМ СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ПРОВЕРКИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБОРУДОВАНИЯ, АНАЛОГИЧНУЮ СХОЖЕЙ ПРОЦЕДУРЕ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ С НОЖНЫМ/РУЧНЫМ ПРИВОДОМ.

- 1 Атлеты, выступающие на велосипедах с ручным приводом, на протяжении всего этапа обязаны выступать на гоночных колясках, оснащенных и фарой головного света, и мигающим красным сигнальным фонарем. Спортсмены, не выполняющие эти требования, будут сняты с дистанции.

См. требования ФПТР в отношении стандартов для гоночных колясок.



БЕГОМ ПО

«ЗОЛОТОМУ
КОЛЬЦУ»

2016



**Бег, меняющий
жизнь!**

8
СОБЫТИЙ

7
ЧЕМПИОНАТОВ

20 000
УЧАСТНИКОВ

<http://goldenringrun.ru>



Russia
Running

Телефон:

(4852) 33-28-53

e-mail: goldenring@russiarunning.com

#russiarunning

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ПОВЕДЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ И ТРЕБОВАНИЯ
В ИХ ОТНОШЕНИИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ
ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФПТР
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ УКАЗАННЫХ НИЖЕ СЛУЧАЕВ.

- 1 Неразрешенная посторонняя помощь/поддержка или сопровождение являются основаниями для дисквалификации. Помощники будут утверждены перед соревнованием и будут работать непосредственно с координатором мероприятий для спортсменов с ограниченными возможностями. Помощники должны соблюдать правила ФПТР.

- 2 Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут оказывать помощь спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи при выходе и посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. Кроме того, они также будут помогать атлетам с ограниченными возможностями с оборудованием в соответствии с правилами, утвержденными IRONSTAR.

- 3 Все участники должны посетить предварительное собрание для спортсменов с ограниченными возможностями. Отсутствие спортсмена на запланированном собрании может привести к потере позиции на старте.

- 4 Организационный комитет и команда IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в приведенные выше правила в случае соответствующей необходимости при условии, что спортсмены будут заранее уведомлены об изменениях в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованиями.

- 5 Любая интерпретация правил и обеспечение их выполнения судьями или членами команды IRONSTAR должны быть окончательными.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР

ПОЛИТИКА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Расширенная медицинская страховка спортсменов защищает каждого участника в соревнованиях, санкционированных ФТР, тренировочных лагерях и клиниках. Когда спортсмены приобретают годовую лицензию ФТР или однодневное разрешение на участие, определенная доля этих средств идет на предоставление им расширенной медицинской страховки. Ее действие распространяется исключительно на их выступления в соревнованиях, санкционированных ФТР, после того как травмированный участник предъявит первичные договоры страхования.

При получении травмы в ходе участия в соревновании, санкционированном ФТР необходимо выполнить следующие действия:

- Спортсмен должен обратиться к основной медицинской организации, услугами которой он пользуется.
- Спортсмен должен заполнить бланк заявления о выплате страхового возмещения за получение медицинских услуг.
- В случае получения спортсменом серьезной травмы или необходимости страхового покрытия, бланк заявления о выплате страхового возмещения за получение медицинских услуг может быть предоставлен директором соревнований. Этот бланк вместе с поясняющими документами атлет должен отправить в страховую компанию в соответствии с информацией, приведенной на бланке.

Следует иметь в виду, что страховая защита не распространяется на каждую претензию. Более того, она распространяется только на тех спортсменов, которые приобрели годовую лицензию ФТР или однодневное разрешение и получили травму в ходе участия в соревновании, санкционированном ФТР.

Ответственность за все расходы, понесенные на медицинское обслуживание, возлагается исключительно на спортсмена, а не на компанию IRONSTAR. В обстоятельствах, отменяющих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту. Спортсмены, отказывающиеся от материальной

ответственности перед местными учреждениями здравоохранения, не смогут участвовать в соревнованиях IRONSTAR до тех пор, пока счета не будут оплачены.

К числу специфических опасностей относятся обезвоживание, гипонатриемия, солнечные ожоги, изнеможение и травмы, полученные в результате несчастных случаев. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться. Наказание за медицинский осмотр не предусмотрено. Спортсмен будет снят с дистанции только в том случае, если потребуются его транспортировка, внутривенные вливания или если медики решат, что его участие может привести к серьезному ущербу для здоровья или к смерти.

В ходе тяжелых соревнований на выносливость болевой порог повышается, поэтому атлет может оказаться в худшем положении, чем он предполагает. Медики сделают все, что в их силах для того, чтобы оставить спортсмена в гонке и обеспечить безопасный финиш. Будьте внимательными, забирая воду и губки у волонтеров, проезжая мимо них на велосипеде. Это позволит избежать возможных несчастных случаев и травм как спортсмена, так и окружающих.

Перед стартом соревнования подстригите ногти на пальцах рук и ног, чтобы случайно не травмировать других участников. Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания, чтобы избежать раздражения глаз.

Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок, питания и подготовки оборудования, особенно в дни непосредственно перед соревнованием. Этот совет также относится и к приему пищи и лекарств до соревнований. Рекомендуется избегать слишком экстремальных диет. Особенно важную роль играет употребление достаточного количества соли и воды в ходе тренировок и соревнований.

Если вы принимаете какие-либо препараты или имеете проблемы со здоровьем, которые могут повлиять на ваше выступление или лечение в случае травмы, сообщите всю необходимую информацию организаторам заблаговременно.

В ходе регистрации каждый атлет должен в письменной форме уведомить медицинскую группу о том, изменилось ли его состояние здоровья с момента подачи заявки за участие. Несоблюдение этого требования приведет к запрету на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем.

Отзывы, полученные от участников предыдущих соревнований IRONSTAR демонстрируют, что сложно переоценить важность употребления воды перед гонкой и в ходе соревнования. Главный врач IRONSTAR рекомендует спортсменам начинать потребление большого количества воды за несколько дней до соревнования и пить достаточно много, чтобы ко дню чемпионата моча стала чистой, бесцветной и обильной.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев. Перед приемом в состав участников соревнования может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом.

Во всех случаях окончательное решение по итогам рассмотрения состояния здоровья принимается главным врачом IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Добро пожаловать на соревнования по триатлону IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016

В пунктах оказания медицинской помощи, расположенных рядом с шатром ЭКСПО, будут находиться опытные врачи. Медицинские автомобили будут патрулировать трассу на всем ее протяжении.

Главный медицинский шатер располагается в зоне, открытой до начала и после окончания соревнования, на набережной рядом с финишем и зоной восстановления. Медицинский шатер, а также официальные медицинские автомобили считаются частью трассы IRONSTAR и поэтому могут посещаться спортсменами, участвующими в соревновании, без риска дисквалификации. В ходе тяжелых соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться. Наказание за медицинский осмотр не предусмотрено. Спортсмен будет снят с дистанции только в том случае, если потребуются его транспортировка, внутривенное введение жидкостей или некоторых других лекарств по рецепту, а также если по мнению медиков продолжение участия может привести к значительному ущербу для здоровья. Медики IRONSTAR сделают все, что в их силах, чтобы спортсмен мог продолжить участие в гонке и безопасно финишировать.

Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок и экипировки, особенно в дни непосредственно перед соревнованием. Эта рекомендация также распространяется на предпочтения в еде и медикаменты. Особо важную роль в соревнованиях IRONSTAR играют потребление воды и достаточное поступление электролитов. Сверхпотребление воды в день чемпионата не рекомендовано, однако начинать день в обезвоженном состоянии, разумеется, не стоит.

Организаторы прилагают усилия, чтобы зафиксировать вес каждого спортсмена во время регистрации утром в день соревнования. Воспользуйтесь данной услугой, т. к. ваш вес перед соревнованием может повлиять на диагноз и лечение, если после завершения чемпионата вам потребуется медицинская помощь

Если вы принимаете какие-либо препараты или имеете проблемы со здоровьем, которые могут повлиять на ваше выступление или лечение, если потребуются медицинские вмешательства, вы обязаны уведомить об этом организаторов заблаговременно до дня проведения чемпионата. После обработки заявки на участие вы обязаны в письменной форме уведомить офис организаторов в Казани о любых изменениях в состоянии вашего здоровья. Невыполнение этого требования может повлечь за собой приостановку или потерю права на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем.

.....

Обратите внимание: обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев перед соревнованием. Перед приемом в состав участников IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2016, может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом. Во всех случаях окончательное решение, связанное с медицинским освидетельствованием, принимается главным врачом IRONSTAR.

Подавляющее большинство посетителей медицинских специалистов — визиты спортсменов, финишировавших в забеге, в главный медицинский шатер рядом с финишной чертой. Покидайте зону, открытую после окончания соревнования, только в том случае, если хорошо себя чувствуете, способны пить, не испытывая рвоту, и стоять без головокружения. Процесс адаптации к относительно бездействию после 4-8 часов соревнований может занять некоторое время. Определенные судороги и дискомфорт являются нормальными ощущениями и не требуют медицинского вмешательства. Внутривенное введение жидкостей будет предложено атлетам только в соответствии с медицинскими показаниями.

Медицинский шатер официально закрывается в 17:00 в субботу 27 августа 2016. Спортсменам, нуждающимся в медицинской помощи по истечении этого времени, следует обращаться в отделение неотложной помощи больницы Казани. Ответственность за все медицинские расходы, понесенные вне медицинского шатра или официальных медицинских автомобилей IRONSTAR, возлагается исключительно на атлетов. В обстоятельствах, отвечающих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту. Спортсмены, отказывающиеся от материальной ответственности перед местными учреждениями здравоохранения, могут быть отстранены от участия в соревнованиях IRONSTAR до тех пор, пока счета не будут оплачены.





DESERT MARATHON

18.11.16
EILAT, ISRAEL

Eilat

42.2k / 21.1k / 10k / 5k



Израильский международный Марафон в Пустыне – это уникальный опыт для

Израильский международный Марафон в Пустыне – это уникальный опыт для профессионалов и любителей бега.

Расположенный на северной оконечности Красного моря Эйлат – это место где пустыня встречается с морем, где солнце круглый год, где душа и тело сливаются с природой.

Залив Акаба, великолепное зрелище гор четырех стран – Израиля, Иордании, Саудовской Аравии и Египта – это идеальное место для незабываемого события которое позволяет бегунам погрузиться в природные чудеса региона.

Прими вызов! Покажи на что ты способен!
Марафон 42.2 км / Полумарафон 21.1 км / 10 км / 5 км

www.desertrun.co.il

Организатор Международного Марафона в Пустыне Эйлат 2016



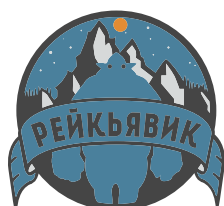
ул. Шитрит 6, Тель Авив, Израиль тел + 972-3-9016214
info@marathonisrael.co.il



Diesenhuis Unitours
Incoming Tourism Ltd.



ОРГАНИЗАТОРЫ. СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ



СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ





 WWW.IRON-STAR.COM

 [FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON](https://fb.com/IRONSTAR.TRIATHLON)

 INFO@IRON-STAR.COM

 [#IRONSTAR](https://twitter.com/IRONSTAR)

