

# IRONSTAR

SAMARA  
2023



15-17.06.2023

## IRONSTAR SAMARA 113 & OLYMPIC 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

[WWW.IRON-STAR.COM](http://WWW.IRON-STAR.COM)



@IRONSTAR\_OFFICIAL

#IRONSTAR

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	3
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
▪ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	6
▪ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	7
▪ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	8
▪ ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ	9
▪ РАСПИСАНИЕ	11
▪ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ 113)	13
▪ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ OLYMPIC)	14
▪ КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА» И PRO-СПОРТСМЕНЫ	15
▪ ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ТРИАТЛОНУ	16
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	17
▪ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	18
▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	19
▪ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	21
▪ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	22
▪ КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	23
▪ УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА PASTA PARTY	24
▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	26
▪ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	26
▪ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	28
▪ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	29
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	30
▪ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	31
▪ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	33
▪ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИЙ	34
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	36
▪ КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	37
▪ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ	39
▪ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	40
▪ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	41
▪ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	42
▪ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ	43
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	46
▪ КАРТЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2)	47
▪ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ	48
▪ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ	49
▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	51
▪ ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЁРА	52
▪ СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	53
▪ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	55
▪ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	56
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	58
▪ IRONSTAR TEAM	60
▪ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	61

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SAMARA 2023

Дорогие друзья, приветствуем вас в Самаре, красивом и удивительном городе на берегу Волги!

Здесь пройдёт настоящий фестиваль спорта IRONSTAR:

- Соревнования по триатлону на дистанциях OLYMPIC & 113
- Чемпионат и Первенство Самарской области по триатлону
- Заплыв на открытой воде на дистанцию One mile
- Женский и детский забеги

В этот уикенд вас ждет шикарная погода, потрясающие виды города, идеальный асфальт, огромная набережная и невероятно громкий финиш на берегу одной из крупнейших рек планеты!

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила и ставьте личные рекорды!

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ!**





ГАЗПРОМБАНК  
ПРЕМИУМ



## Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк. Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание  
и другие товары

[gazprombank.ru/premium](https://gazprombank.ru/premium)

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на [gazprombank.ru/premium](https://gazprombank.ru/premium) и по тел. 8 800 719 19 11 (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

# ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте <https://iron-star.com/live/>. После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте [photo.iron-star.com](http://photo.iron-star.com)

## ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Посмотрите, как это будет в [примере ролика](#).

## НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar\_official [https://t.me/ironstar\\_official](https://t.me/ironstar_official)





# КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SAMARA 2023



**УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ЗРИТЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ!**

**ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ  
НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ.**

# ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДЕНЬ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ (СУББОТА)

## РЯД ДОРОГ 17 ИЮНЯ С 6:00 ДО 17:00

- ✓ Улица Куйбышева — от площади Революции до Вилоновской
- ✓ Волжский проспект — от Вилоновской до Лесной
- ✓ Улица Лесная — от Осипенко до Северо-Восточной Магистрالی
- ✓ Северо-Восточная Магистраль — от Лесной до Ново-Садовой
- ✓ Улица Максима Горького — от Венцека до Вилоновской
- ✓ Улица Вилоновская — от Максима Горького до Куйбышева

## АВТОБУСЫ И ТРОЛЛЕЙБУСЫ

- ✓ Автобусы → №61, 247, 261, 24, 37, 46, 47, 80, 92, 295, 297.
- ✓ 17 июня с 6:00 до 17:00 будут объезжать перекрытые участки по соседним улицам.
- ✓ Троллейбусы №6 и №16 в этот день не будут ходить вообще.

## ОСТАНОВКА И СТОЯНКА

- ✓ С 18:00 16 июня до 17:00 17 июня на всех вышеуказанных участках остановка и стоянка запрещены.
- ✓ Если вы приехали на автомобиле, то вы можете оставить его в разрешённых для парковки местах.
- ✓ Ориентиры — набережная Самары, стела «Ладья», скульптура «Колыбель человечества» и памятник Григорию Засекину.

## ДВИЖЕНИЕ РЕЧНЫХ СУДОВ

17 июня временно изменится расписание движения речных судов:

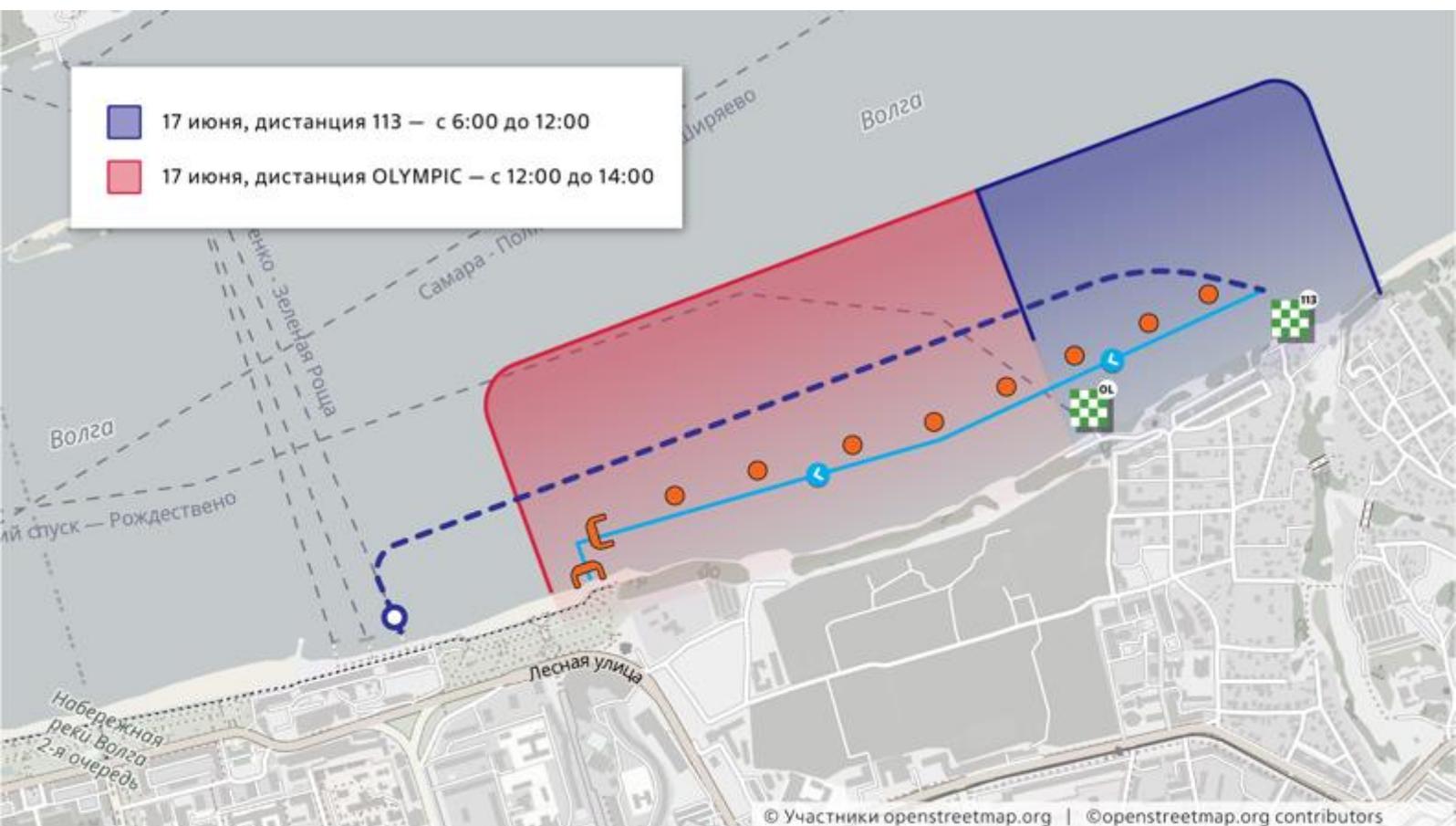
- ✓ Теплоходы «Осипенко – Гаврилова Поляна – Осипенко»
- ✓ Паром «Самара – Рождествено»

Для удобства построения маршрута пользуйтесь 2ГИС или Яндекс.Картами.

# ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SAMARA 2023

## 17 ИЮНЯ ВРЕМЕННО ИЗМЕНИТСЯ РАСПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ РЕЧНЫХ СУДОВ

- Теплоходов «Осипенко – Гаврилова Поляна – Осипенко»
- Парома «Самара – Рождествено»



Трансфер до места старта  
Transfer to start



Арка  
Arc



Буй  
Buoy



Старт  
Start



Плавание  
Swim

# AVA

Официальный партнер  
соревнований по триатлону

# IRON STAR

**Мы приветствуем всех  
участников гонки IRONSTAR!**

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

**ЗА ВАШУ САМООТВЕРЖЕННОСТЬ  
И УЧАСТИЕ В ГОНКЕ**

**AVA ДАРИТ**

# M2

**ВСЕМ  
УЧАСТНИКАМ  
ТУРНИРА**

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

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

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



# IRONSTAR SAMARA 2023

ПРОГРАММА 15-17 ИЮНЯ 2023

## ЧЕТВЕРГ

11:00 20:00	Работа ЭКСПО и Инфостойки	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
	Выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, IRONSTAR 113 & OLYMPIC, SWIMSTAR	
	Технический сервис велосипедов	Парковка БЦ Самарский Деловой Центр

## ПЯТНИЦА

9:00	Работа ЭКСПО и Инфостойки	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 & OLYMPIC, SWIMSTAR	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
17:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
18:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
15:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов.	Софийская набережная возле стелы «Ладья»
17:00 20:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
16:00 21:00	Паста-пати	
18:00 18:10	Забег STARKIDS мальчики, девочки 0-6 лет	Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину
18:10 18:20	Забег STARKIDS мальчики, девочки 7-12 лет	
18:40 19:25	Забег IRONLADY	
19:30 19:40	Церемония награждения IRONLADY	
19:40 20:30	Офлайн брифинг для участников IRONSTAR 113 & OLYMPIC, SWIMSTAR	

## СУББОТА

5:30 6:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Постановки велосипедов нет!	Софийская набережная возле стелы «Ладья»
5:30	8:30 Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
	Работа раздевалок и камеры хранения	
	20:00 Информационный центр IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
6:00 17:00	Перекрытие автомобильных дорог	Улица Лесная, Максима Горького, Куйбышева, Волжский проспект
6:10 6:20	Посадка на теплоход IRONSTAR 113	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин
7:00	Старт Элита мужчины IRONSTAR 113	Баржа
7:03	Старт Элита женщины IRONSTAR 113	
7:05	Старт All-Stars мужчины, женщины IRONSTAR 113	

## СУББОТА

<b>7:10</b>	Старт возрастные группы мужчины, женщины IRONSTAR 113	
<b>7:25</b>	Старт эстафетных команд IRONSTAR 113	Баржа
<b>7:30</b>	Старт параатлетов IRONSTAR 113	
<b>9:10 9:20</b>	Посадка на теплоход SWIMSTAR ONE MILE	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин
<b>10:00</b>	Старт SWIMSTAR ONE MILE (1,93 км)	Баржа
<b>10:20</b>	Финиш лидера SWIMSTAR ONE MILE	Софийская набережная возле стелы «Ладья»
<b>10:50</b>	Финиш лидера IRONSTAR 113	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину
	Финишное питание участников триатлона	
<b>10:50 18:30</b>	Время работы зоны восстановления и выдачи футболок финишёров	Рядом с памятником Григорий Засекин
<b>10:00 20:00</b>	Гравировка медалей	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»
<b>11:20</b>	Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE	Пляж Софийской набережной
<b>11:00 12:00</b>	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов нет!	Софийская набережная возле стелы «Ладья»
<b>11:30 11:40</b>	Посадка на теплоход, первый рейс IRONSTAR OLYMPIC	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин
<b>12:10 12:20</b>	Посадка на теплоход, второй рейс IRONSTAR OLYMPIC	
<b>12:50</b>	Старт Элита мужчины IRONSTAR OLYMPIC	
<b>12:53</b>	Старт Элита женщины IRONSTAR OLYMPIC	
<b>12:55</b>	Старт All-Stars мужчины, женщины IRONSTAR OLYMPIC	Баржа
<b>13:00</b>	Старт возрастные группы мужчины, женщины IRONSTAR OLYMPIC	
<b>13:15</b>	Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC	
<b>13:20</b>	Старт параатлетов IRONSTAR OLYMPIC	
<b>14:40</b>	Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину
<b>15:30</b>	Закрытие финиша IRONSTAR 113	
<b>16:30 20:00</b>	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Софийская набережная возле Стела «Ладья»
<b>17:50 20:00</b>	Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину
<b>18:20 20:00</b>	Церемония награждения участников Чемпионата и Первенства Самарской области по триатлону	Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину
	Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE, IRONSTAR 113 & OLYMPIC	

# ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 113 SAMARA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- |   |   |   |   |   |                              |
|---|---|---|---|---|------------------------------|
|  | Посадка на теплоход<br>Boarding on a ferry        |  | Старт с теплохода<br>Start from a ferry |  | Скорая помощь<br>First aid   |
|  | Плавание 1,93 км<br>Swim 1.93 km                  |  | Финиш<br>Finish                         |  | Пункт питания<br>Aid station |
|  | К транзитной зоне<br>To transition area           |  | Транзитная зона<br>Transition area      |  | Туалеты<br>Toilets           |
|  | Велогонка 90 км (6 кругов)<br>Bike 90 km (6 laps) |  | Зона восстановления<br>Recovery zone    |   |                              |
|  | Бег 21 км (5 кругов)<br>Run 21 km (5 laps)        |   |   |   |                              |
|  | К финишу<br>To finish                             |   |   |   |                              |

# ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR OLYMPIC SAMARA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- |   |  |   |   |   |                              |
|---|--|---|---|---|------------------------------|
|  | Посадка на теплоход<br>Boarding on a ferry       |  | Старт с теплохода<br>Start from a ferry |  | Скорая помощь<br>First aid   |
|  | Плавание 1,5 км<br>Swim 1.5 km                   |  | Финиш<br>Finish                         |  | Пункт питания<br>Aid station |
|  | К транзитной зоне<br>To transition area          |  | Транзитная зона<br>Transition area      |  | Туалеты<br>Toilets           |
|  | Велогонка 40 км (3 круга)<br>Bike 90 km (3 laps) |  | Зона восстановления<br>Recovery zone    |   |                              |
|  | Бег 9,5 км (2 круга)<br>Run 9.5 km (2 laps)      |   |   |   |                              |
|  | К финишу<br>To finish                            |   |   |   |                              |

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА» И PRO-СПОРТСМЕНОВ

Уважаемые друзья, с этого года мы объединили сильнейших атлетов-любителей и профессиональных спортсменов в одну категорию «Элита».

Участник «Элиты» — атлет, показавший результат за прошедшие 3 сезона, соответствующий новым нормативам IRONSTAR.

PRO-спортсмен — атлет с профессиональной лицензией.

## ПОДРОБНЕЕ О НОВОВВЕДЕНИИ

- Спортсмен с pro-лицензией выступает **ТОЛЬКО** в категории «Элита».
- Спортсмены-любители, попавшие в категорию «Элита», получают письмо на почту. В письме необходимо подтвердить статус или отказаться от него до закрытия регистрации на гонку.
- Если до **18:00 14 июня** вы не подтвердите статус «Элита», то автоматически попадёте в возрастную категорию на **IRONSTAR SAMARA 2023**.
- Изменить категорию старта после завершения регистрации нельзя. Старт в других волнах означает дисквалификацию.
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории. Если вы стартуете в категории «Элита», то не участвуете в розыгрыше мест в возрастной группе.
- «Элита» и pro-спортсмены получают стартовые пакеты на стойках регистрации **ALL STARS**.
- «Элита» и pro-спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи.
- Награждение «Элиты» и pro-спортсменов включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин.
- Спортсмены с pro-лицензией **НЕ** могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование ЕКП — Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России.
- «Элита» и pro-спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках.



# ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ТРИАТЛОНУ

**ПРОЙДЁТ В РАМКАХ IRONSTAR SAMARA 2023  
УЧАСТВУЮТ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНЫ, ПРОПИСАННЫЕ  
ИЛИ С ВРЕМЕННОЙ РЕГИСТРАЦИЕЙ В САМАРЕ И САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

- Чемпионат Самарской области на средней дистанции (113)
- Чемпионат Самарской области на стандартной дистанции (OLYMPIC)
- Первенство Самарской области на стандартной дистанции 18-23 года (OLYMPIC)
- В индивидуальном формате
- К участию допускаются любители
- С пропиской или временной регистрацией в Самаре и Самарской области
- Участники соревнуются за призовые места Чемпионата и Первенства, а также в категории «Элита» и в возрастных группах на IRONSTAR SAMARA 2023

Для регистрации и получения стартового пакета необходимо:

- ✓ Подойти на отдельную стойку регистрации участников Чемпионата и Первенства
- ✓ Предоставить стандартный набор документов для получения стартового пакета
- ✓ Волонтеры-регистраторы проверят прописку в вашем паспорте



## СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Участвуйте во всех соревнованиях IRONSTAR и получайте баллы за каждую гонку. По итогам года мы узнаем имена лучших из лучших среди мужчин и женщин — в абсолюте и возрастных группах. Победители и призеры получают особые привилегии и знаки отличия на наших стартах!

## ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

## УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

**В КОНЦЕ СЕЗОНА ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ В АБСОЛЮТЕ И В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!**



# ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
  1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
  2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
  3. Полные ФИО
  4. Группу здоровья
  5. Печать медицинского учреждения
  6. Подпись и печать врача
  7. При получении стартового пакета оригинал справки необходимо показать волонтерам

Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
  1. Каждый участник должен иметь действующую лицензию ФТР
  2. Каждый участник эстафетной команды также должен иметь действующую лицензию ФТР
  3. У участников без российского гражданства должна быть национальная лицензия + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ)
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И КОПИЮ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

## ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТ

КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ.

Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить:

- Доверенности от остальных участников
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

## В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек  
(3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника
 

<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Жёлтый — дистанция 113</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: red; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Красный — эстафета дистанции 113</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: orange; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Оранжевый — дистанция OLYMPIC</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightgreen; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Салатовый — эстафеты дистанции OLYMPIC</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: lightblue; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Голубой — заплыв SWIMSTAR ONE MILE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: pink; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Розовый — забег IRONLADY</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: gray; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Серый — категория ЭЛИТА</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: gold; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Золотой — категория ALL STARS</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: blue; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Синий — камера хранения</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: purple; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Фиолетовый — болельщики</li> </ul>
---	--

**IRONLADY – ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ.**

**ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА.**

ДИСТАНЦИЯ – 4.7 КМ

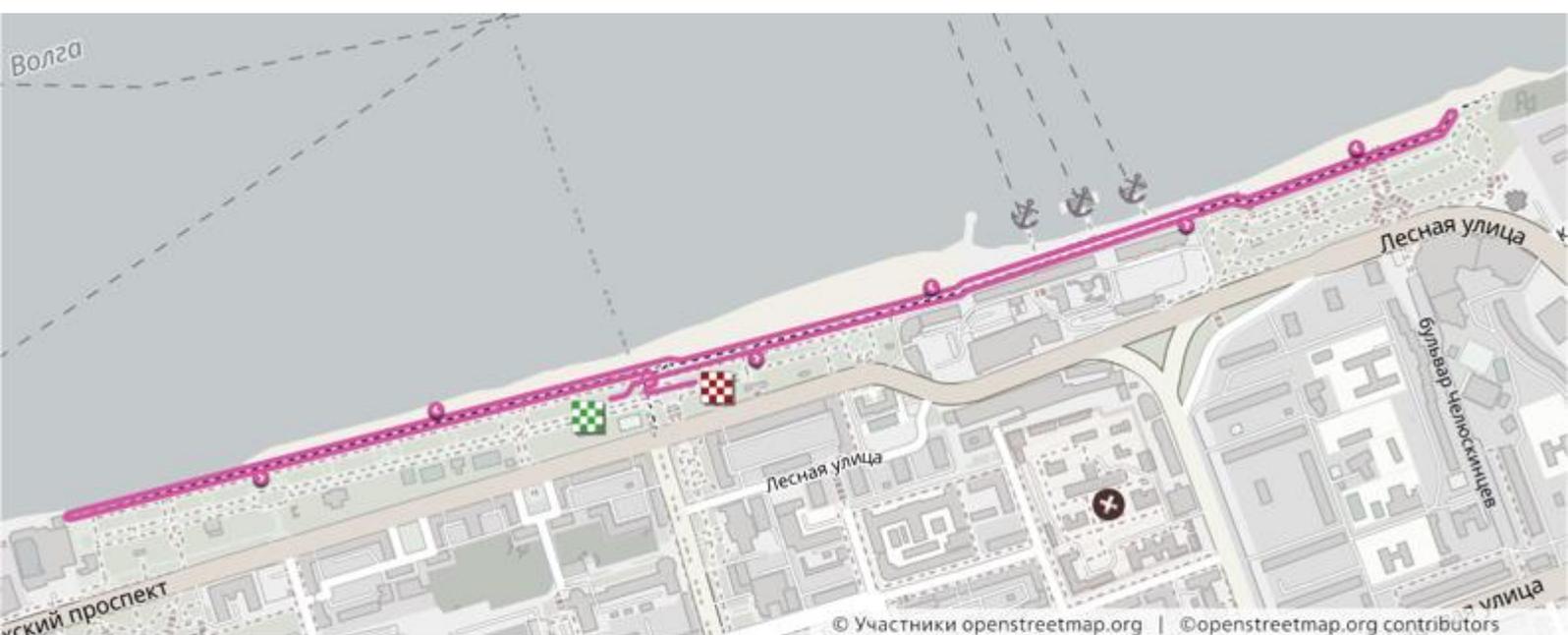
ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ:

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку и рюкзак
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега участницы получают награды за 1, 2 и 3 место.

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 4,7 км  
Run 4,7 km



Старт  
Start



Финиш  
Finish

# the VOICE MAG



**Громче!**

**Ярче!**

**для тебя!**

[thevoicemag.ru](http://thevoicemag.ru)



16+

РЕКЛАМА

ФОТО: UNSPLASH

**САМЫЙ МИЛЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!  
МАЛЫШИ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ**

ДИСТАНЦИИ — 500 И 1000 МЕТРОВ

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО:

- Детки от 0 до 6 лет бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет бегут 1000 метров

**КАЖДЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН ПОЛУЧИТ**

- Стартовый номер под номером «1» (ведь каждый участник — уже победитель)
- Футболку и рюкзак STARKIDS
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет  
Kids run course 1000 m



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Бег 500 м, дети 0-6 лет  
Kids run course 500 m

# ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

**SWIMSTAR – СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ ОТ 16 ЛЕТ.**

**КСТАТИ, ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД СТАРТОМ!**

ДИСТАНЦИЯ ONE MILE – 1.93 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 1 час 10 минут

Участники стартуют друг за другом по системе rolling-start, по 4 человека с интервалом в 5 сек. Все собираются в стартовом кластере, затем по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Старт с баржи, высота над водой, примерно, 1.5 м
- Поворот на финиш через оранжевую арку на воде
- Выход из воды пологий сразу на берег
- Финишная зона отмечена оранжевой аркой AVA
- Прохождение через арку обязательно
- Все участники оплывают буи по правую руку
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.

**ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C.**

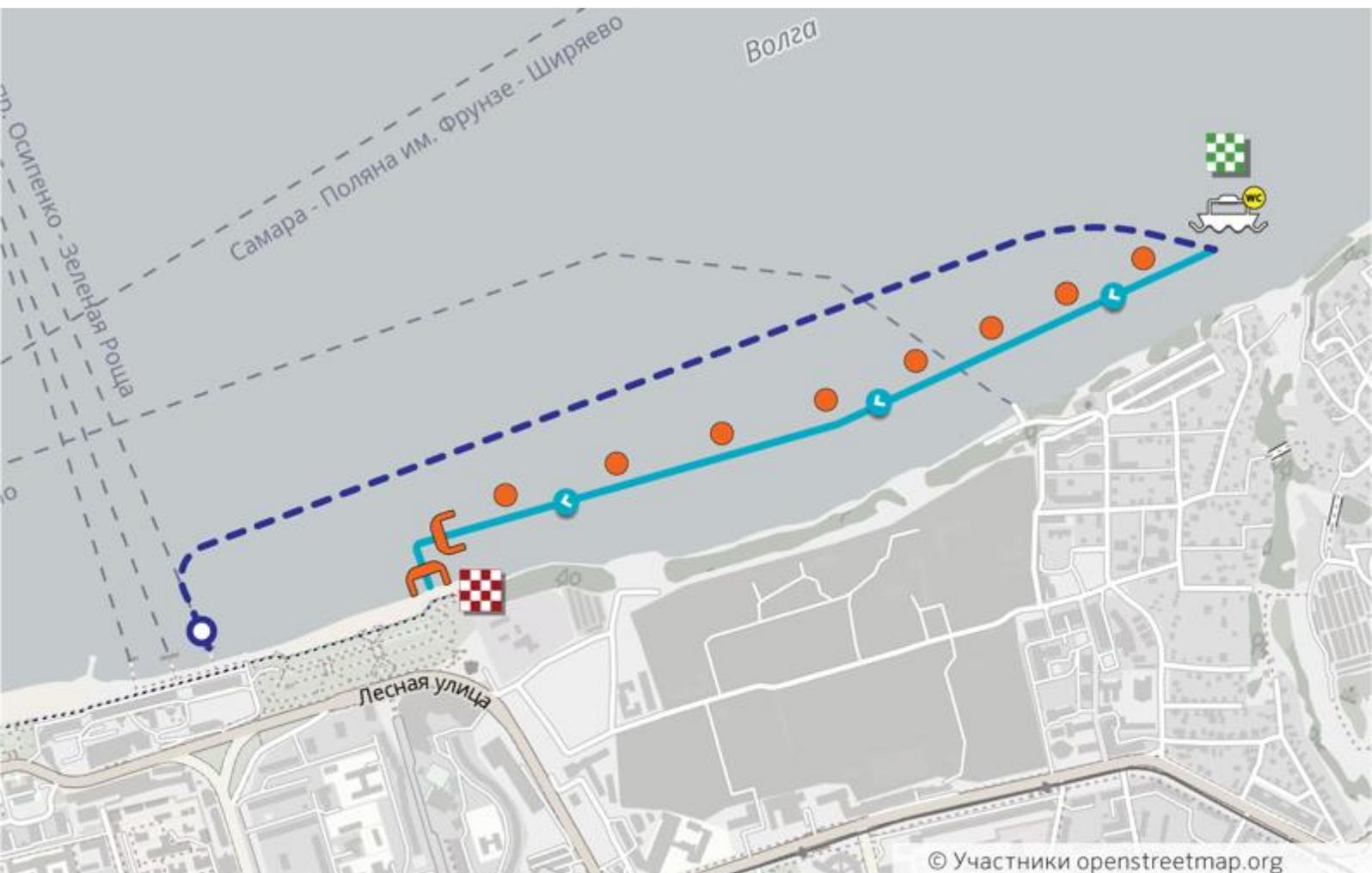
Финальное решение об отмене гидрокостюмов остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем официальном Telegram-канале @ironstar\_official и напомним из уст ведущих.



# КАРТА ЗАПЛЫВА НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

## SWIMSTAR ONE MILE SAMARA 2023



Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry



Арка  
Arch



Старт  
Start



Swimstar one mile 1,93 km



Буй  
Buoy



Финиш  
Finish

# PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов!

Ждём вас на традиционную предстартовую углеводную загрузку от нашего партнера Støy! Bar. Покажите свой браслет, чтобы получить любимую пасту.

◆ **16 июня ПЯТНИЦА**

◆ **С 16:00 ДО 21:00**

◆ **ПЛОЩАДКА ЭКСПО, У СКУЛЬПТУРЫ «КОЛЫБЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

На выбор для вас 2 вида пасты (спагетти и пенне) и 2 соуса (болоньезе и песто).

Вы сможете поесть прямо на месте, в компании будущих участников или забрать ужин с собой, чтобы как следует «загрузиться» в любом удобном для вас месте.

◆ **17 июня (суббота)**

◆ **С 10:50 ДО 18:30**

◆ **ЖДЁМ ВАС НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ ЗА ПИТАНИЕМ ПОСЛЕ ФИНИША** ☺

# IRON STAR

SAMARA 2023

## STØY BAR PASTA PARTY

ПОКАЖИТЕ СВОЙ БРАСЛЕТ  
И ПОЛУЧИТЕ ПАСТУ  
16 ИЮНЯ 16:00-21:00

ЭКСПО IRONSTAR, САМАРА

WWW.IRON-STAR.COM   @IRONSTAR\_OFFICIAL #IRONSTAR





# Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на [gazprombank.ru](https://gazprombank.ru). Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

# БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

**БРИФИНГ ПРОЙДЁТ ОФЛАЙН 16 ИЮНЯ В 19:40 В ЗОНЕ ЭКСПО.**

**ЗАМ. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ. ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!**

## **ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА**

**ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

**ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН  
ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!**

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. При входе в транзитную зону судьи будут проверять ваши наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме, браслет участника и чип

## **СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ**

- Велосипед
- Шлем в расстёгнутом виде (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (можно пристегнуть к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- \* Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

**НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.**

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

**Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!**

## **ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ**

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено). Обратите внимание, что всё навесное оборудование **не предусмотренное производителем** запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход в «транзитку» разрешён в застёгнутом шлеме**)

**ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!**

## РАЗРЕШЕНО

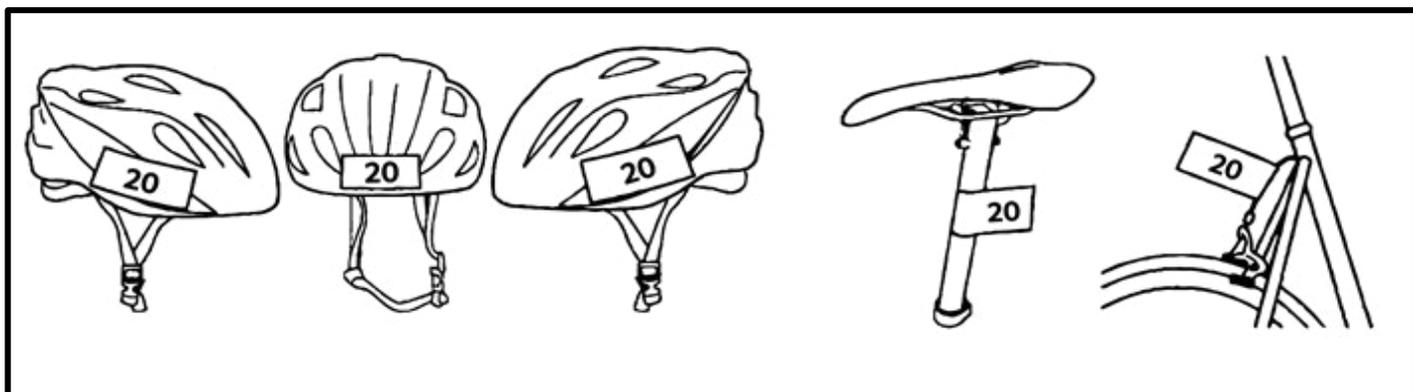
-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ

## ЗАПРЕЩЕНО

-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
-  ВЕЛОСИПЕДЫ «ФИКС»
-  РУЛИ И ЛЕЖАКИ БЕЗ ЗАГЛУШЕК
-  КРЫЛЬЯ, КАТАФОТЫ, ПОДНОЖКА, БАГАЖНИК, ЗЕРКАЛА

## ЗАПРЕЩЕНО ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



## НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.

ДО СТАРТА НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли, пристёгнутые к педалям
- Шлем, закреплённый на руле, в расстёгнутом виде
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА ЗАПРЕЩЕНО!

## ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

- Обязательно прочитайте инфокаталог и посмотрите онлайн-брифинг.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника и может «не сыграть вам на руку».
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте «переводилки» на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

**НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ НА ПОСАДКУ! ТЕПЛОХОД УХОДИТ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ.**



## ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

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

**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «VSK СТРАХОВАНИЕ»**

**СКИДКА 20%  
ПО КОДУ**

**IRONSTAR**



отсканируйте QR-код



**Каско**  
онлайн-покупка  
и урегулирование



**Телемедицина**  
врач 24/7 не выходя  
из дома



**Антиклещ**  
медицинская помощь  
при укусе клеща



**Страхование  
квартиры**  
от пожара, затопления  
и других рисков



**Страхование  
от несчастных  
случаев**  
защита от вирусов,  
болезней и травм

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

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. ЗАО «VSK», лицензия Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПИС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на [www.vsk.ru](http://www.vsk.ru), в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.

# ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ TELE2 МЫ ПРОВЕДЁМ МНОГОКАМЕРНУЮ ПРЯМУЮ ТРАНСЛЯЦИЮ ПРЯМО С ТРАССЫ СОРЕВНОВАНИЯ**

Следить за обстановкой в Самаре и комментировать гонку будет легендарная личность!

Мария Шорец — мастер спорта международного класса по триатлону, участница Олимпийских игр-2016

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 17 ИЮНЯ В 6:50 НА ЛЮБОЙ ИЗ ДВУХ ПЛОЩАДОК**

- В нашей группе [Вконтакте](#) (прямая [ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в [YouTube](#) (прямая [ссылка на трансляцию](#))

Следите за результатами в режиме реального времени на сайте [live.russiarunning.com](http://live.russiarunning.com)

**СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ**



IRON STAR

**СМОТРИ,  
КАК БЕЖИТ**

Трансляции по всей дистанции

**TELE2**

0+

# ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

## ПЛАВАНИЕ

- Стартовый трисьют
- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта

## ВЕЛОЭТАП

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника)
- Шлем
- Колеса
- Велотуфли
- Велоноски
- Очки
- Салфетку, чтобы протереть визор
- Джерси / ветровка
- Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор
- Велокомпьютер + зарядка
- Педальный ключ, CO2, мультитул, насос
- Держатель для номера / булавки
- Резинки для крепления велотуфлей на раму

## БЕГ

- Кроссовки (если вы летите на самолёте, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж)
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы / трисьют
- Футболка / майка / лонгслив
- Очки
- Носки
- Питание (гели / батончики / изотоник)
- Солевые таблетки или регидрон
- Держатель для номера
- Солнцезащитный крем
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин)

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укачивания и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Гигиеническая помада (для всех)
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!**

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- **НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**
- **НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ**
- **НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ**
- **ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ**



## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения на ЭКСПО или на барже. После финиша все мешки будут в камере хранения на ЭКСПО.



## **РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»**

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

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

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

**[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)**

# ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Вход в воду — с баржи, высота над водой, примерно, 1.5 м
- Поворот на финиш через оранжевую арку на воде
- Выход из воды пологий сразу на берег
- Финишная зона отмечена оранжевой аркой AVA
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Остальные участники стартуют в формате rolling start, небольшими группами по сигналу
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

## ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- ✓ Для дистанции OLYMPIC – выше 22°C
- ✓ Для дистанции 113 – выше 24.6°C

## ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО:

- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки

**TOPSTRETCHING**

ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

**33**

КЛУБА В РОССИИ  
И ЗА РУБЕЖОМ

**30+**

НАПРАВЛЕНИЙ  
ТРЕНИРОВОК

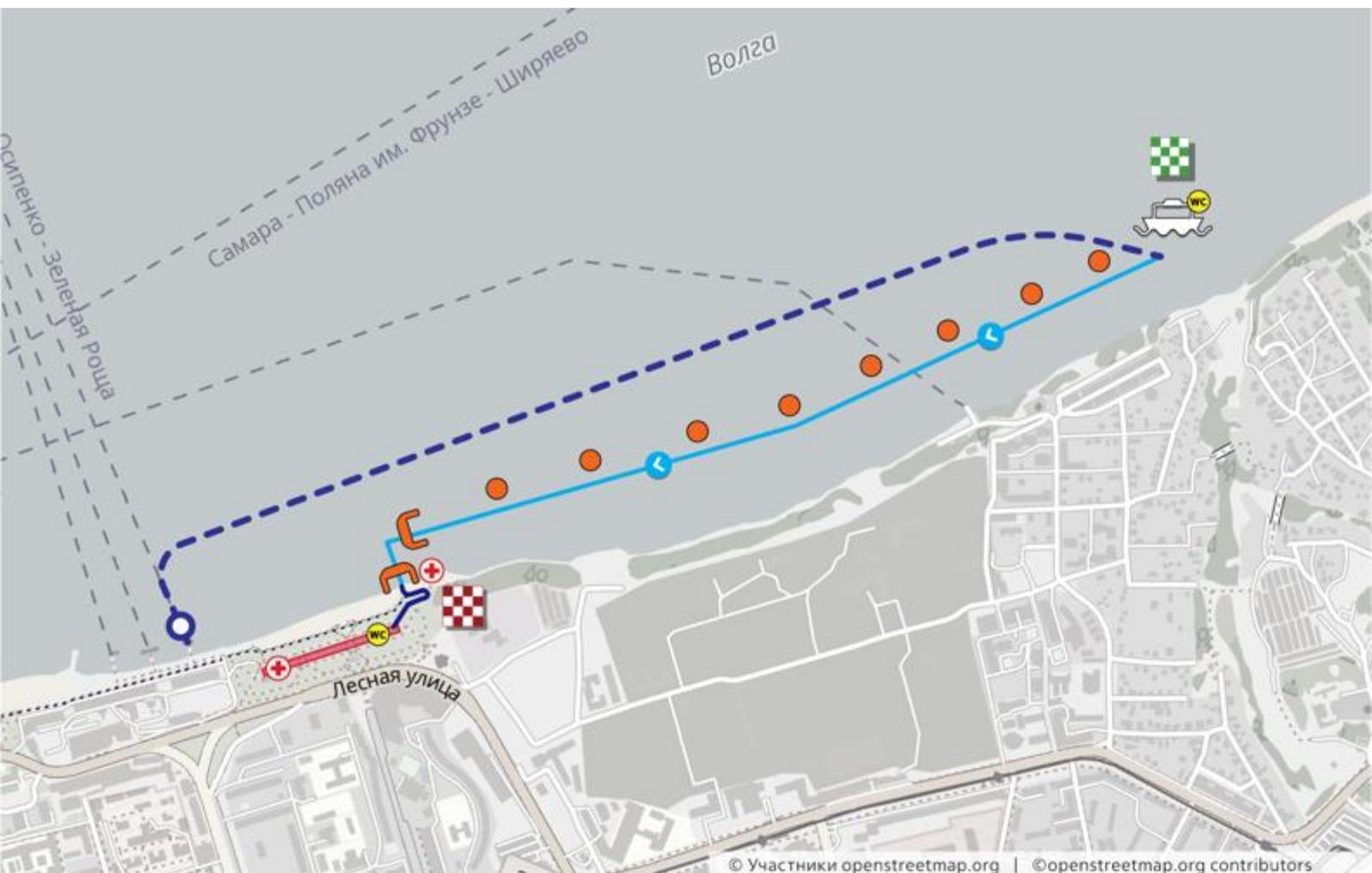
**4 МЛН**

В СООБЩЕСТВЕ  
TOPSTRETCHING



# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113 SAMARA 2023



 Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry

 Плавание 1.93 км  
Swim 1.93 km

 К транзитной зоне  
To transition area

 Арка  
Arc

 Буй  
Buoy

 Транзитная зона  
Transition area

 Старт  
Start

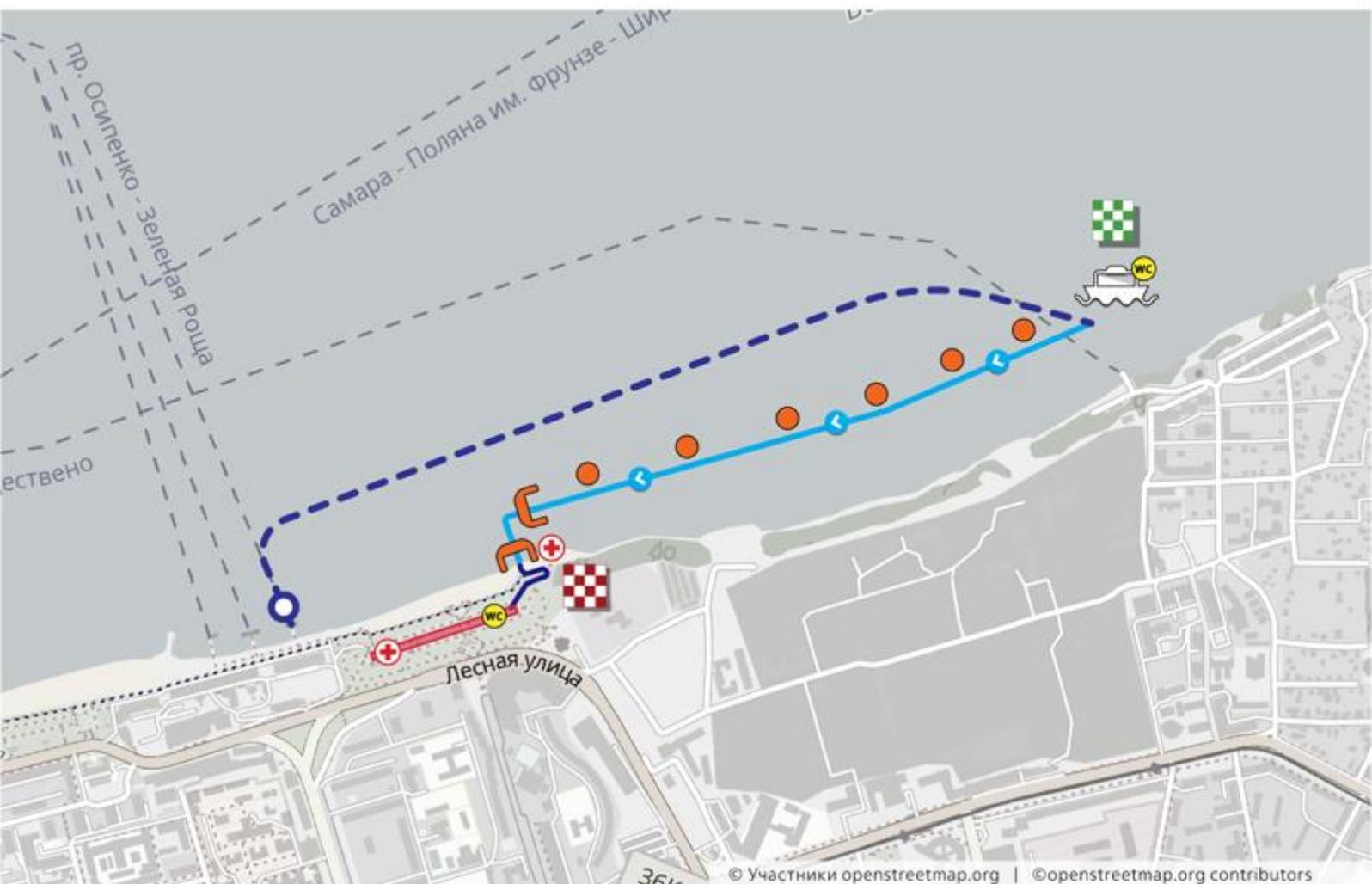
 Финиш  
Finish

 Скорая помощь  
First aid

 Туалеты  
Toilets

# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR OLYMPIC SAMARA 2023



 Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry

 Плавание 1.5 км  
Swim 1.5 km

 К транзитной зоне  
To transition area

 Арка  
Arc

 Буй  
Buoy

 Транзитная зона  
Transition area

 Старт  
Start

 Финиш  
Finish

 Скорая помощь  
First aid

 Туалеты  
Toilets

# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1). Там вы сможете сменить плавательную экипировку и взять велосипед. Вся экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или в раздевалке в транзитной зоне. Затем вы отправляетесь на велоэтап.

Напоминаем! За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

**УЧАСТНИКИ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПЕРЕДАЮТ ЧИП В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЗОНЕ В ОТДЕЛЬНОМ НАКОПИТЕЛЕ, ВНЕ ЗОНЫ Т1**

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!**

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила – штраф. После выхода из Т1 на ковре будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. За посадку на велосипед до линии – штраф.

**ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.**

## bioiq

Система управления здоровьем

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ



**Шаг 1**  
Анализ крови по 50 параметрам и консультация нутрициолога



**Шаг 2**  
Персональный витаминно-минеральный комплекс – до 53 элементов в формуле



**Шаг 3**  
Отслеживайте показатели здоровья организма в удобном приложении



bioiq.ru

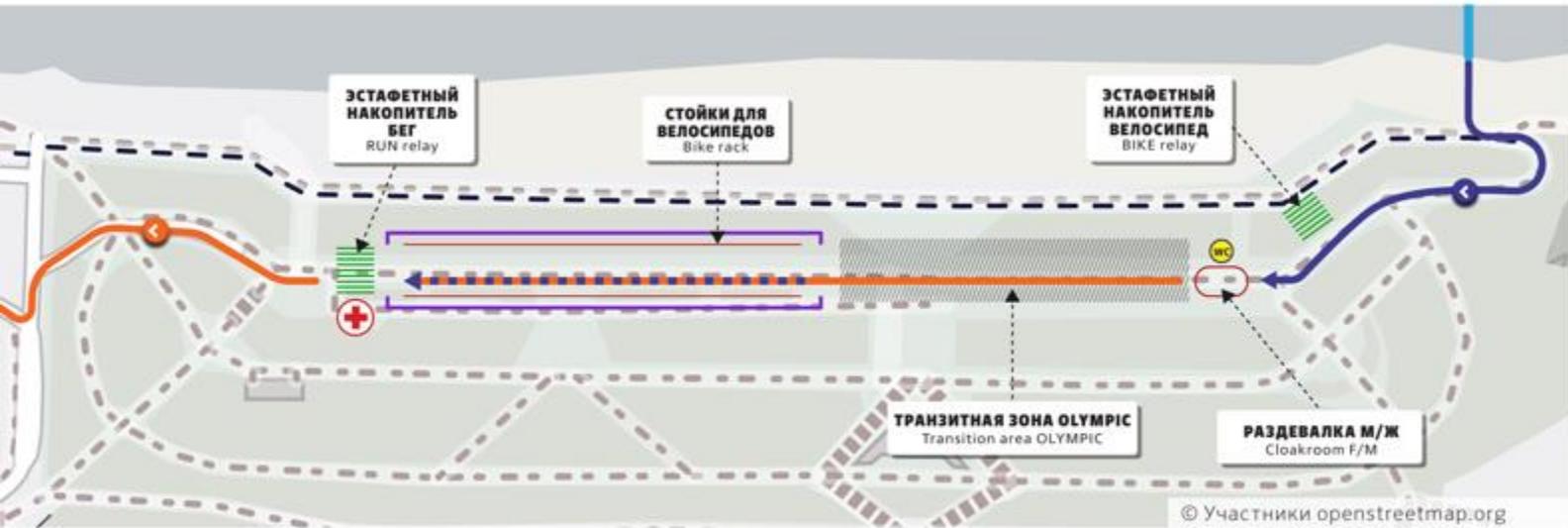


БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

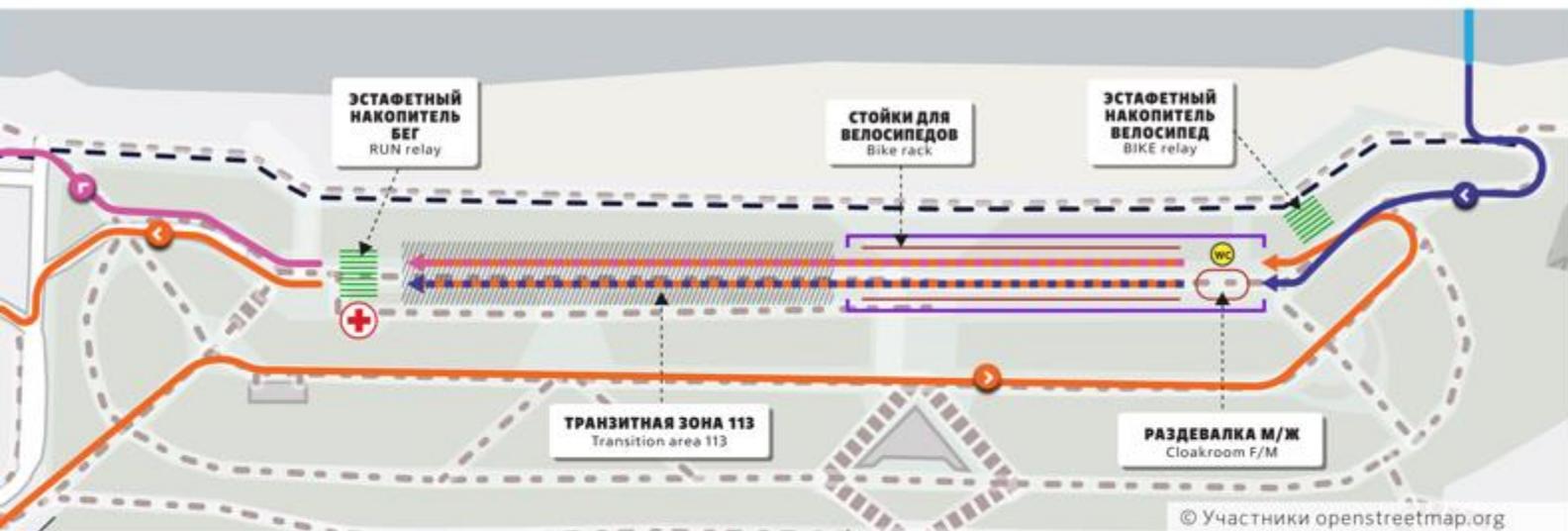
# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 & OLYMPIC SAMARA 2023

113



OLYMPIC



- От плавательного этапа  
Run to the transition area
- Велогонка  
Bike
- Туалеты  
Toilets
- Скорая помощь  
First aid
- Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes

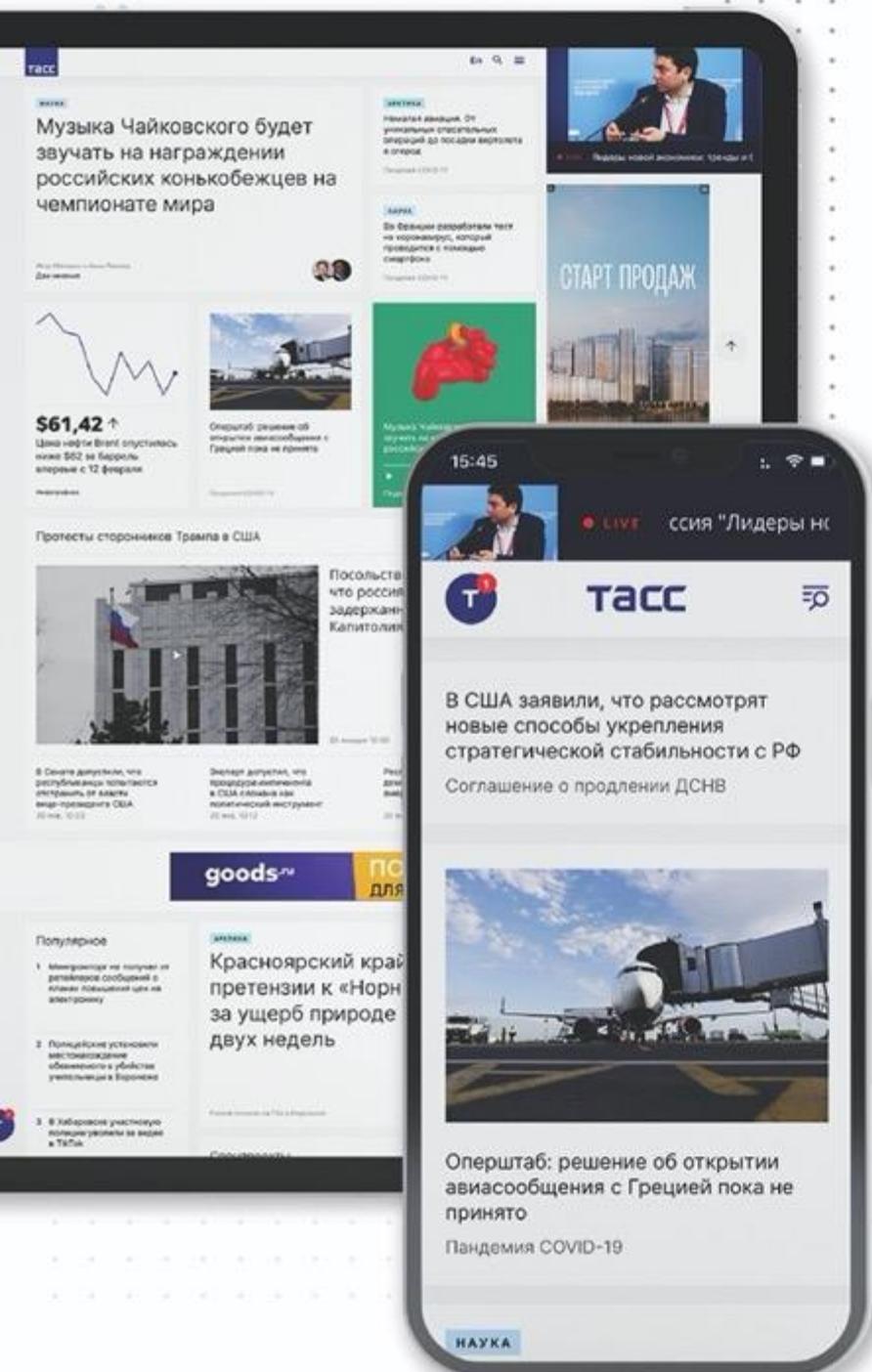
# ТАСС

У КАЖДОГО  
ЕСТЬ  
МНЕНИЕ.  
У НАС  
ЕСТЬ  
ФАКТЫ.

НОВОСТИ  
В УДОБНОМ  
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ

- Проходит по главным улицам города
- Драфтинг запрещён

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

- ✓ Во время велогонки стартовый номер должен быть размещен сзади на спине. Номер виден судьям и техническому персоналу
- ✓ Наклейки на велосипеде и шлеме обязательны во время соревнования
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- ✓ Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования — дисквалификация
- ✓ На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- ✓ На дистанции запрещено мусорить! Пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах «до» и «после» пункта питания
- ✓ Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

**НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ВЕДЁТ К ШТРАФУ!**

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

### НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведённых местах)!



НА П Р А В Л Е Н И Е   Х О Д А   Д В И Ж Е Н И Я   Н А   П У Н К Т Е   П И Т А Н И Я

**УРНА**

**ВОДА**

**ИЗОТОНИК**

**ГЕЛИ**

**ТУАЛЕТЫ**

**УРНА**

### НА ДИСТАНЦИИ РАСПОЛОЖЕНЫ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

**ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!**

# ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

## ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ?

- ✓ Нахождение атлета в зоне драфтинга другого участника, мотоцикла или машины
- ✓ Если вас обогнали, то вы обязаны сразу отстать от другого спортсмена
- ✓ При этом вы должны постоянно увеличивать разрыв до впереди едущего
- ✓ Параллельная езда в отдельных случаях также может быть расценена как драфтинг
- ✓ Если вы вошли в зону драфтинга, вы уже не можете просто отстать. Вы обязаны закончить обгон, постоянно сокращая дистанцию до движущегося впереди атлета
- ✓ Тот, кто нарушит установленные на соревновании правила или, отставая, останется в зоне драфтинга дольше разрешённого времени, также получит штраф за драфтинг

## ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ

Измеряется с внешней части переднего колеса в направлении преследующего велосипеда. Это, примерно, расстояние шести велосипедов в один ряд.

- Для дистанции 113 — 12 метров
- Для дистанции OLYMPIC — 10 метров

## ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

**ЖЕЛТАЯ** (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / расстёгнутый шлем на велосипеде после велосегмента в ТЗ №2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны)

113 — штраф 30 секунд в шатре Penalty Box

OLYMPIC — 15 секунд в шатре Penalty Box

**СИНЯЯ** (драфтинг)

113 — штраф 5 минут в шатре Penalty Box

OLYMPIC — штраф 2 минуты в шатре Penalty Box

**КРАСНАЯ** (грубые нарушения: неспортивное поведение, нецензурная брань, непристойное обнажение / оголение, выезд на встречную полосу, неправильное преодоление дистанции, умышленное нарушение правил, не исправление нарушения по указаниям судьи)

113 — дисквалификация после 3-х синих карточек

OLYMPIC — дисквалификация после 2-х синих карточек

ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША.

**ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!**

## АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию на инфостойке зоны получения стартовых пакетов в течение

30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю.

Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

# ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

**ВЕЛОЭТАП ГОНКИ ПРОХОДИТ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ. НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ РАЗМЕЩЕНЫ «ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ» («МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»).**

Это специальные зоны, цель которых — повысить уровень безопасности на этапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе.

Драфтинга в этих зонах фиксируется автоматически. Мы всегда выступаем за честную справедливую борьбу и безопасности во время гонки.

Наша цель — НЕ наказывать вас за нарушение, а предупредить. Поэтому все зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи».

Напомним о минимальном расстоянии между 2-мя участниками.

✓ IRONSTAR 113 не менее 12 метров. Штраф за драфтинг — 5 минут. На обгон даётся 25 секунд  
✓ OLYMPIC не менее 10 метров. Штраф за драфтинг — 2 минуты. На обгон даётся 20 секунд

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И УДАЧНОЙ ВАМ ГОНКИ,  
В КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ И БЕЗ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ!**



# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будут работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок. Например:

- ✓ Произвести замену колеса, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

## ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХСПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬБЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА

Мобильной «техничке» нужно некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

## ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками, возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

## ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА.

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113 SAMARA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- |  |  |  |                        |  |                                     |
|--|--|--|------------------------|--|-------------------------------------|
|  | <b>Велогонка 90 км (6 кругов)</b><br>Bike 90 km (6 laps) |  | <b>Старт</b><br>Start  |  | <b>Скорая помощь</b><br>First aid   |
|  | <b>Транзитная зона</b><br>Transition area                |  | <b>Финиш</b><br>Finish |  | <b>Пункт питания</b><br>Aid station |
|  |  |  |                        |  | <b>Туалеты</b><br>Toilets           |

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR OLYMPIC SAMARA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Велогонка 40 км (3 круга)  
Bike 40 km (3 laps)



Старт  
Start



Скорая помощь  
First aid



Транзитная зона  
Transition area



Финиш  
Finish



Пункт питания  
Aid station

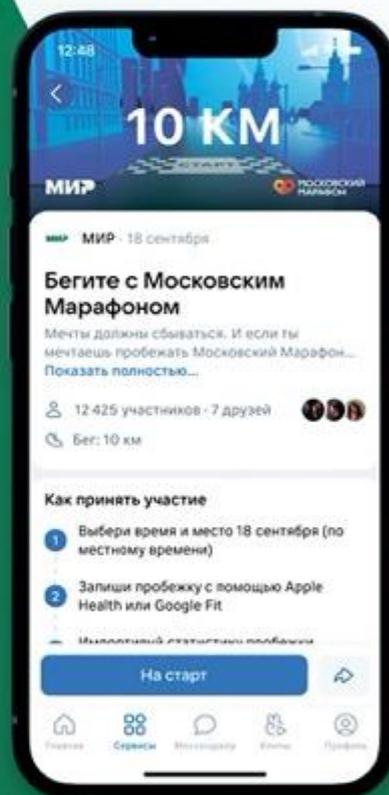
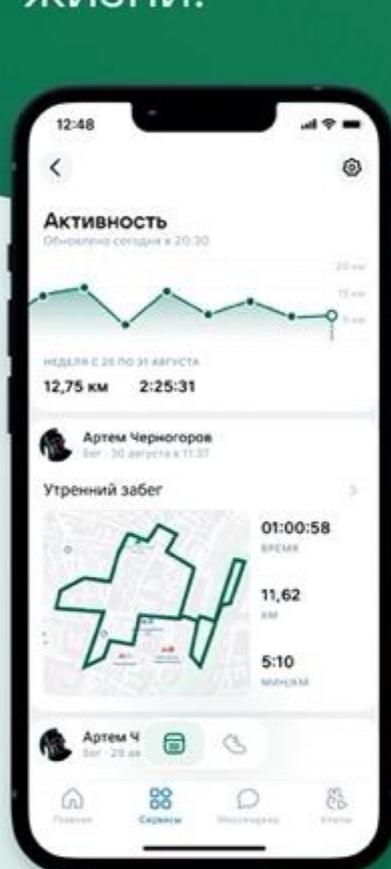


Туалеты  
Toilets



# Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

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

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

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

 **ВКОНТАКТЕ**



## ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

По окончании велогонки на въезде в Т2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на ковре перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить только пристёгнутые к педалям велотуфли. Шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться в контейнере у велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик. Затем направляйтесь к выходу на беговой этап.

**ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ Т2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.**

В транзитной зоне следуйте схеме движения. Перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

**ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.**

# GEL4U

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР  
ФЕСТИВАЛЕЙ СПОРТА IRONSTAR**

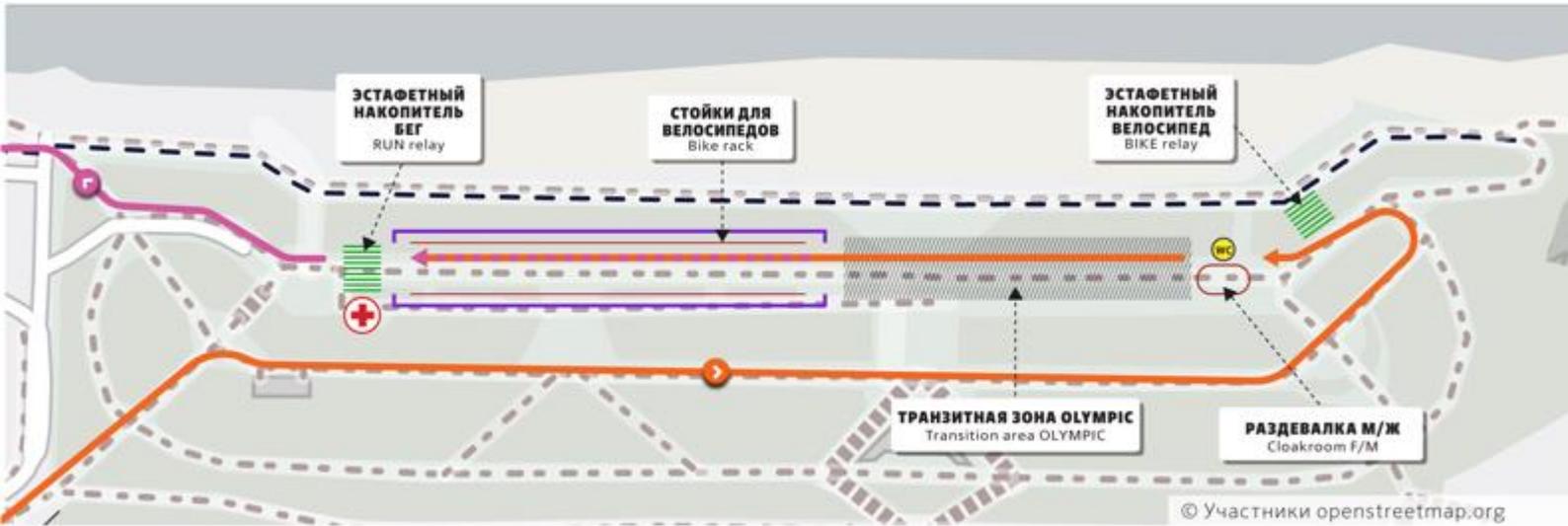
Подписывайтесь на GEL4U в соцсетях и закупайтесь питанием!

 @GEL4U  @SIS\_SPORTSNUTRITION [WWW.GEL4U.RU](http://WWW.GEL4U.RU) #GEL4U

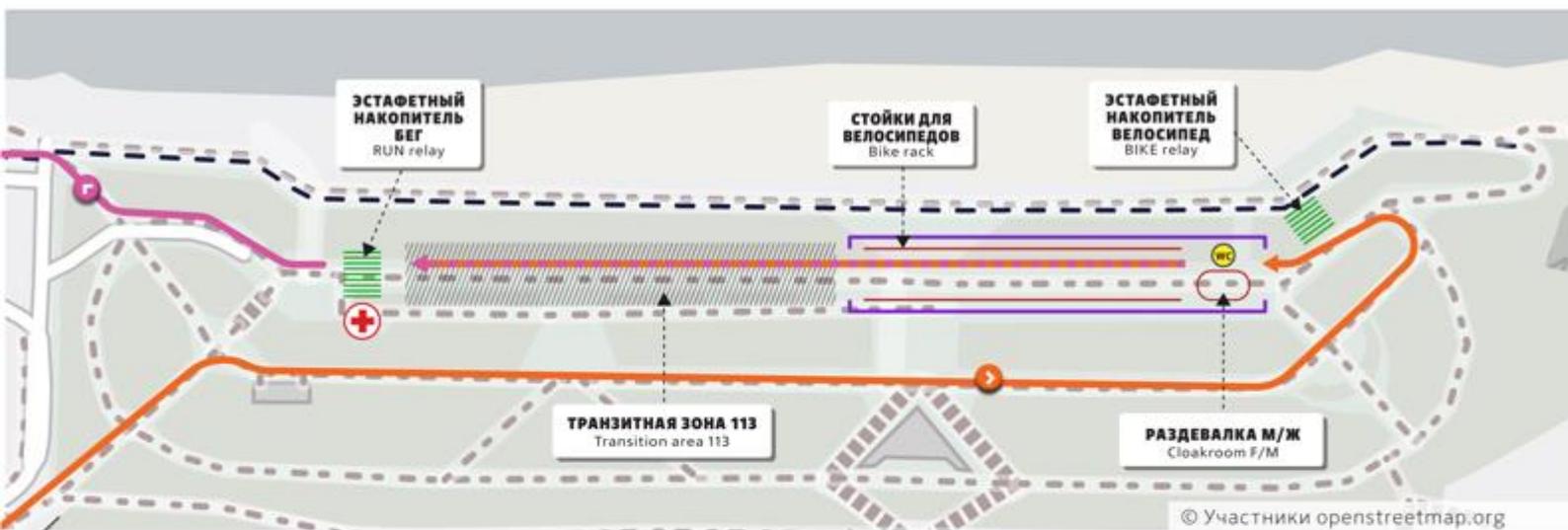
# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 113 & OLYMPIC SAMARA 2023

## 113



## OLYMPIC



- Велогонка  
Bike
- Бег  
Run
- Туалеты  
Toilets
- Скорая помощь  
First aid
- Транзит к беговому этапу  
Run to the running course

- Проходит по набережной вдоль реки Волги
- Плоский и без набора высоты

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см)  
НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Нельзя использовать наушники, телефоны, фото- и видеотехнику
- ✓ Запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ

Болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).



НА П Р А В Л Е Н И Е   Х О Д А   Д В И Ж Е Н И Я   Н А   П У Н К Т Е   П И Т А Н И Я

УРНА

ВОДА

ИЗОТОНИК

ГЕЛИ

ТУАЛЕТЫ

УРНА

**НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.**

**ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!**

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

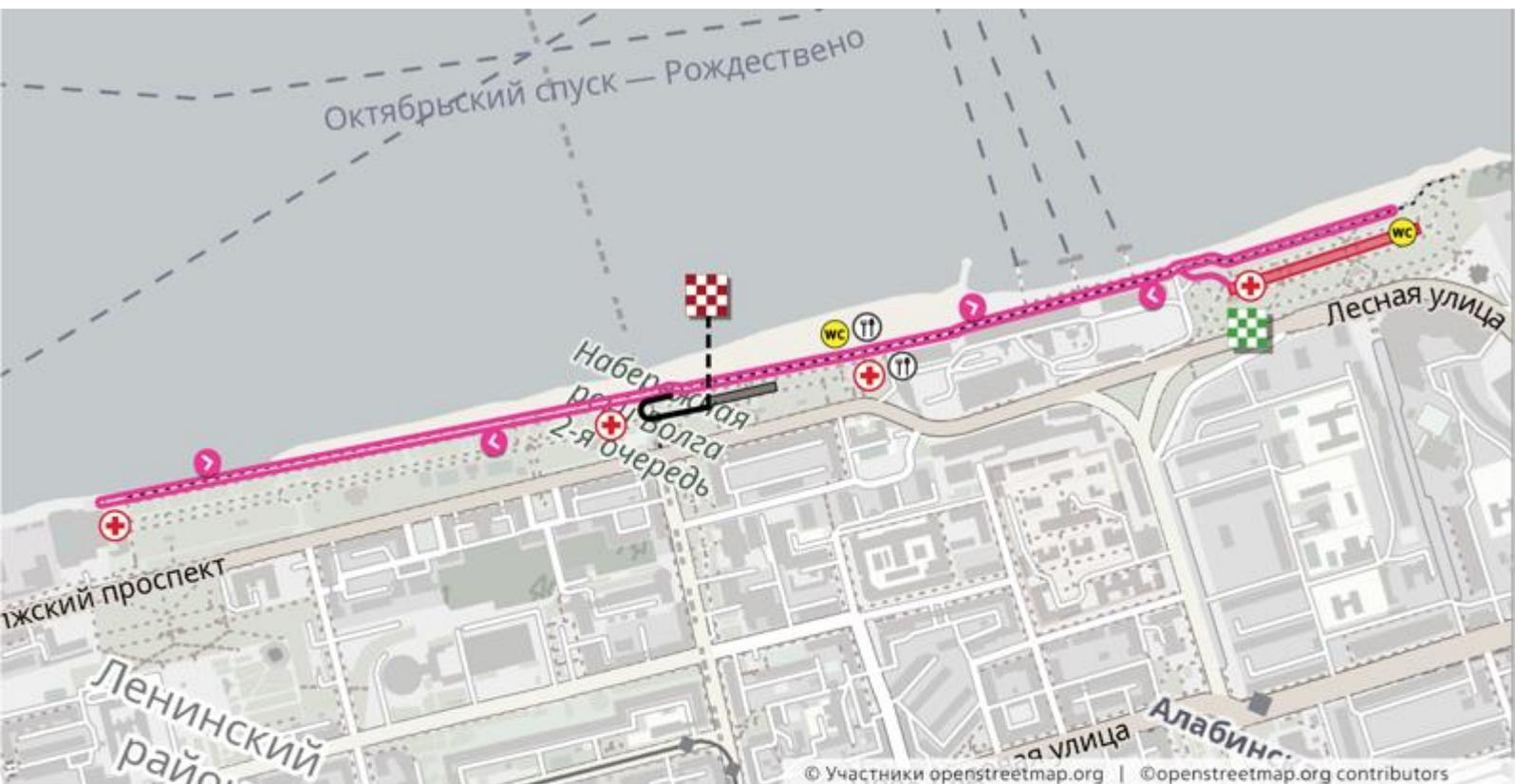
## IRONSTAR 113 SAMARA 2023



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors

- |  |  |  |                                      |  |                              |
|--|--|--|--------------------------------------|--|------------------------------|
|  | Бег 21 км (5 кругов)<br>Run 21 km (5 laps) |  | Финиш<br>Finish                      |  | Скорая помощь<br>First aid   |
|  | К финишу<br>To finish                      |  | Транзитная зона<br>Transition area   |  | Пункт питания<br>Aid station |
|  | Старт<br>Start                             |  | Зона восстановления<br>Recovery zone |  | Туалеты<br>Toilets           |

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR OLYMPIC SAMARA 2023



 Бег 9,5 км (2 круга)  
Run 9.5 km (2 laps)

 К финишу  
To finish

 Старт  
Start

 Финиш  
Finish

 Транзитная зона  
Transition area

 Зона восстановления  
Recovery zone

 Скорая помощь  
First aid

 Пункт питания  
Aid station

 Туалеты  
Toilets

© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

# ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив гонку, вы получите медаль финишёра IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишёра.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЁРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.**

**ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!**

# ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЁРА

Приглашаем финишёров всех дистанций IRONSTAR, SWIMSTAR и IRONLADY отпраздновать завершение фестиваля IRONSTAR SAMARA 2023 в ресторан G Terrace. Это самая живописная площадка в центре города.

◆ **17 ИЮНЯ (СУББОТА)**

◆ **НАЧАЛО В 21:00 до того, пока вы не устанете танцевать (на самом деле до 03:00)**

◆ **РЕСТОРАН G TERRACE (ул. Лесная, 23 к1)**

## В программе:

- Максим Пархоменко — лучший ведущий спортивных вечеринок. Конкурсы с ним вы не забудете никогда!
- Выступление кавер-группы Пайдучо — мощная концентрация духового безумия. После целого дня создания настроения на старте и беговом этапе ребята продолжают зажигать на вечеринке.
- Dj-сеты и жаркие танцы.
- Welcome-drink по медали или футболке финишёра.
- Общение с приятелями и другими участниками.

**Бронь беседок по номеру+7 (846) 205-33-00 (рекомендуем бронировать заранее)**

**Вы можете расположиться за барной стойкой. G Terrace – самый большой бар на открытом воздухе в Самаре. Или просто приходите танцевать. Но мы рекомендуем разместиться в беседке и насладиться превосходной греческой кухней.**

**Готовьтесь зажигать!**



# СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

С 15 по 18 июня по браслету участника или болельщика скидка 10% в заведениях:

## SURF COFFEE

- Скидка 10% от нашего любимого кофейного партнёра в Surf Coffee x Pool
- Самара, ул. Полевая, 54

## РЕСТОРАН «ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ»

- Скидка 10% при заказе на всё меню, кроме напитков
- Ресторан в 1 минуте ходьбы от ЭКСПО с отличными видами на Волгу и беговой этап
- Самара, ул. Лесная, 23, корп. 49А

## Гастромаркет №1 Samara Gastro

- Скидка 10% при заказе на всё меню, кроме напитков.
- Первый гастрономический кластер в Самаре, находится рядом с ЭКСПО и транзитной зоной
- Самара, ул. Лесная, 23 корпус 2

## Coffee Cake

- Скидка 10% при заказе на всё меню
- Лучшая локация для ожидания своих спортсменов, расположена в паре шагов от финиша всех дистанций
- Самара, ул. Полевая, 1

## РЕСТОРАН «ОТДЫХ»

- Скидка 10% при заказе на всё меню, кроме напитков
- Вау-ресторан с видом на Волгу, беговой этап и финиш
- Самара, Волжский просп., 40



# МАХ / МУМ

ЕСЛИ РАДИО — ТО МАХИМУМ

1991

2022



[MAXIMUM.RU](http://MAXIMUM.RU)

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. \*МАКСИМУМ 103,7 ФМ  
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



## ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты. Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

**ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЕТЕ ЧИП, МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 6000 РУБЛЕЙ.**

### ПРОВЕРЬТЕ НАДЁЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- **OLYMPIC** — заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: 4 часа 30 минут
- **113** — заплыв (1 час 30 минут), велогонка (4 часа), бег (2 часа 50 минут), общий: 8 часов

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!  
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

По истечении лимита времени даже одного из этапов судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус NC.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрута соревнования по истечении установленного времени.

## ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются победители и призеры в категории «Элита» и в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

## НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем.

## ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

### НА ДИСТАНЦИИ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРИЗНАКОВ НЕДОМОГАНИЯ ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

**ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ..**

## ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

**истории**  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

**интервью**  **Мнения**

Реклама 18+

# SPORT24.RU

25-27  
АВГУСТА

ЙОГА  
ЖУРНАЛ

ЭКО ФЕСТИВАЛЬ  
"РАВНОВЕСИЕ"  
В АБРАУ ДЮРО

3 ДНЯ БОЛЕЕ 60 ПРАКТИК

ЭКО МАРКЕТ И КЕМПИНГ

ТОПОВЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

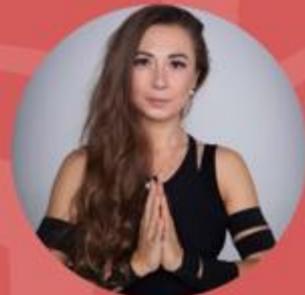
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА



БОРИС  
РАГОЗИН



ИГОРЬ  
ПАНТЮШИН



ТАТЬЯНА  
ИЛМАРИОНОВА



РАНДЖОТ



МАКСИМ  
ЦВГУИ



## ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг.**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буёв.
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следуйте обозначенному курсу.

**Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.**

**Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.**

**Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.**

**Вас не дисквалифицируют без необходимости.**

**На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным стилем.**

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

## БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования у вас возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ✓ Потемнение в глазах                          | ✓ Резкая головная боль          |
| ✓ Тошнота                                      | ✓ Чувство нехватки воздуха      |
| ✓ Ощущение тяжести и перебоев в области сердца | ✓ Давящая боль в грудной клетке |
| ✓ Резкие боли в области живота                 | ✓ Судороги в мышцах             |

**Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.**

## НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований **зрителям 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 атлетам. Помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков.



## Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

**R.A.W. LIFE**



ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Консультант по маркетингу и продажам
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА	Менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-отдела
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Специалист по мерчандайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

## ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ДЕНИС ГУСЕВ, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка IRONSTAR
СТЕПАН БЕРЕЗНОЙ	Камера хранения
ДМИТРИЙ ЮДИН, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ, НИКИТА БОЙЧЕНКО	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Беговой этап
ЛИЗА ВОЛЧКОВА	Зона финиша и восстановления
РОМАН СКОБКАРЕВ, КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Пункты питания
ФЁДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Помощник event-менеджера
МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ, МАКСИМ ПАРХОМЕНКО	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

# ПАРТНЁРЫ IRONSTAR SAMARA 2023

IRON-  
STAR



**IRON** ⚡  
**STAR**



**ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!**

**#IRONSTARSAMARA**