



ЛИГА ТРИАТЛОНА

IRON ⚡ STAR

МОСКВА ЛУЖНИКИ
2024



20-21.04.2024

ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

▪ <u>ПРИВЕТСТВИЕ</u>	3
▪ <u>ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ</u>	5
▪ <u>УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»</u>	6
▪ <u>РАСПИСАНИЕ</u>	7
▪ <u>КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА</u>	10
▪ <u>КАРТА ЭКСПО</u>	11
▪ <u>КАРТА ПАРКОВОК</u>	12
▪ <u>РЕЙТИНГ ALL STARS</u>	13
▪ <u>ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ</u>	15
▪ <u>ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ</u>	16
▪ <u>БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ</u>	18
▪ <u>ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ 1/8</u>	21
▪ <u>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</u>	22
▪ <u>ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА</u>	23
▪ <u>СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ</u>	24
▪ <u>ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</u>	26
▪ <u>КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА</u>	28
▪ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т1)</u>	29
▪ <u>ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП</u>	31
▪ <u>КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА</u>	32
▪ <u>ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ДРАФТИНГОМ / СУДЕЙСТВО / ШТРАФЫ</u>	33
▪ <u>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</u>	34
▪ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т2)</u>	35
▪ <u>БЕГОВОЙ ЭТАП</u>	36
▪ <u>КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА</u>	37
▪ <u>ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА</u>	39
▪ <u>ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / НАГРАЖДЕНИЕ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ</u>	40
▪ <u>ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ</u>	42
▪ <u>ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ</u>	43
▪ <u>СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ</u>	44
▪ <u>IRONSTAR TEAM</u>	49
▪ <u>ПАРТНЕРЫ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА</u>	50

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024!

Дорогие участники и гости соревнования, с радостью приветствуем вас на первом фестивале IRONSTAR в сезоне 2024!

Программа фестиваля ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024:

- Триатлон IRONSTAR 1/8
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Вас ждет уникальная гонка формата city triathlon в центре Москвы: плавание в бассейне, динамичная велогонка с разрешенным драфтингом и бег по набережной в Лужниках.

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали невероятно огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд.

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**

Кешбэк 20%

По премиальной карте
за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» действует до 31.12.2024 г. на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Ген. лицензия Банка России №354. Реклама. Erid:2VtzqwPFWrl

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет онлайн. Видео брифинга будет размещено [👉](#) на youtube-канале IRONSTAR.

Задать вопросы вы сможете в комментариях под видео.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке [👉](#) на сайте Russia Running.

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 по ссылке [👉](#) на сайте IRONSTAR.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовятся 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 [👉 пример ролика](#).

КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в официальном [👉 Telegram-канале](#).

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ IRONSTAR

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трикотажа от IRONSTAR. Больше выбора для себя и близких по ссылке [👉](#) на сайте IRONSTAR SHOP

УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года. Если вы это сделали на соревнованиях IRONSTAR, то попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников появляется подпись «Элита»

ПРЕИМУЩЕСТВА УЧАСТИЯ В «ЭЛИТЕ»

1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших
2. Старт первой волной и свободная трасса
3. Персональное представление ведущими на старте
4. Отдельные велостойки, ближайšie к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:

- Спортсмены с pro-лицензией выступают только в категории «Элита»
- Спортсмены с pro-лицензией Не могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории: «Элите» или возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин

НОРМАТИВЫ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»:

Дистанция 226:
М быстрее 9:50:00
Ж быстрее 11:40:00

Дистанция Olympic и 1/4:
М быстрее 2:10:00
Ж быстрее 2:25:00

Дистанция 1/8:
М быстрее 1:00:00
Ж быстрее 1:08:00

Дистанция 113:
М быстрее 4:25:00
Ж быстрее 5:05:00

Дистанция Sprint:
М быстрее 1:06:00
Ж быстрее 1:14:00

Если вы уложились в указанные нормативы на сторонних соревнованиях, то необходимо прислать свой протокол через форму [«Задайте свой вопрос»](#) на сайте и выбрать тип вопроса «Категория Элита».

20.04.2024

10:00	19:45	Информационный центр	Зона ЭКСПО (парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
		Выдача стартовых пакетов ЛИГА ТРИАТЛОНА&IRONSTAR 1/8, IRONLADY, STARKIDS	
10:00	20:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки ЛИГА ТРИАТЛОНА&IRONSTAR 1/8	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники

21.04.2024

6:00		Открытие территории СК Лужники	КПП №1,2,3
6:45	7:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. Постановки велосипедов НЕТ!	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
7:00	16:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Балкон Аквакомплекса Лужники (улица Лужники, 24с4)
		Информационный центр IRONSTAR	
9:00	13:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Зона ЭКСПО (парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники)
9:00	14:45	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
9:00	16:00	Гравировка медалей финишера	
8:00		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, ЭЛИТА	Вход в Аквакомплекс Лужники (Лужнецкая набережная, 24с4)
8:15		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 1 волна	
8:30		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 2 волна	
8:45		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 3 волна	
9:00		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 4 волна	
9:15		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 5 волна	
9:30		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 6 волна	
9:45		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 7 волна	
10:00		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 8 волна	

21.04.2024

10:00	10:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов категорий женщины и эстафеты. Постановки велосипедов НЕТ!	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
10:15		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 9 волна	Вход в Аквакомплекс Лужники (Лужнецкая набережная, 24с4)
10:30		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 10 волна	
10:45		Старт IRONSTAR 1/8, мужчины, возрастные группы, 11 волна	
11:00		Старт IRONSTAR 1/8, женщины, ЭЛИТА	
11:05		Старт IRONSTAR 1/8, женщины 1 волна	
11:20		Старт IRONSTAR 1/8, женщины 2 волна	
11:35		Старт IRONSTAR 1/8, женщины 3 волна	
11:50		Старт IRONSTAR 1/8, эстафетные команды	
13:00	13:30	Церемония награждения IRONSTAR 1/8 мужчины	
13:00	15:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
13:00	15:00	Аквагрим для участников забегов IRONLADY и STARKIDS	Зона ЭКСПО (парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники)
13:15		Разминка для участниц забега IRONLADY	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
13:30	14:15	Забег IRONLADY	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
13:50		Закрытие финиша IRONSTAR 1/8	Зона ЭКСПО (парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники)
14:15	14:45	Церемония награждения IRONSTAR 1/8 женщины, эстафетные команды, клубы по рейтингу All Stars, корпоративный зачёт, IRONLADY, номинация «Самая быстрая команда»	Сцена напротив транзитной зоны
15:00	15:10	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 0-6 лет)	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники
15:10	15:20	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 7-12 лет)	Парковка №2, вход со стороны сектора D Стадиона Лужники

T-on



ВКЛЮЧИ ТЕМПЕРАМЕНТ НА ПОЛНУЮ!

Партнер



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ

IRON STAR

По-настоящему инновационный бренд и достойное импортозамещение с ассортиментом под потребности каждого



Заказать продукцию, наборы питания и планы к ним

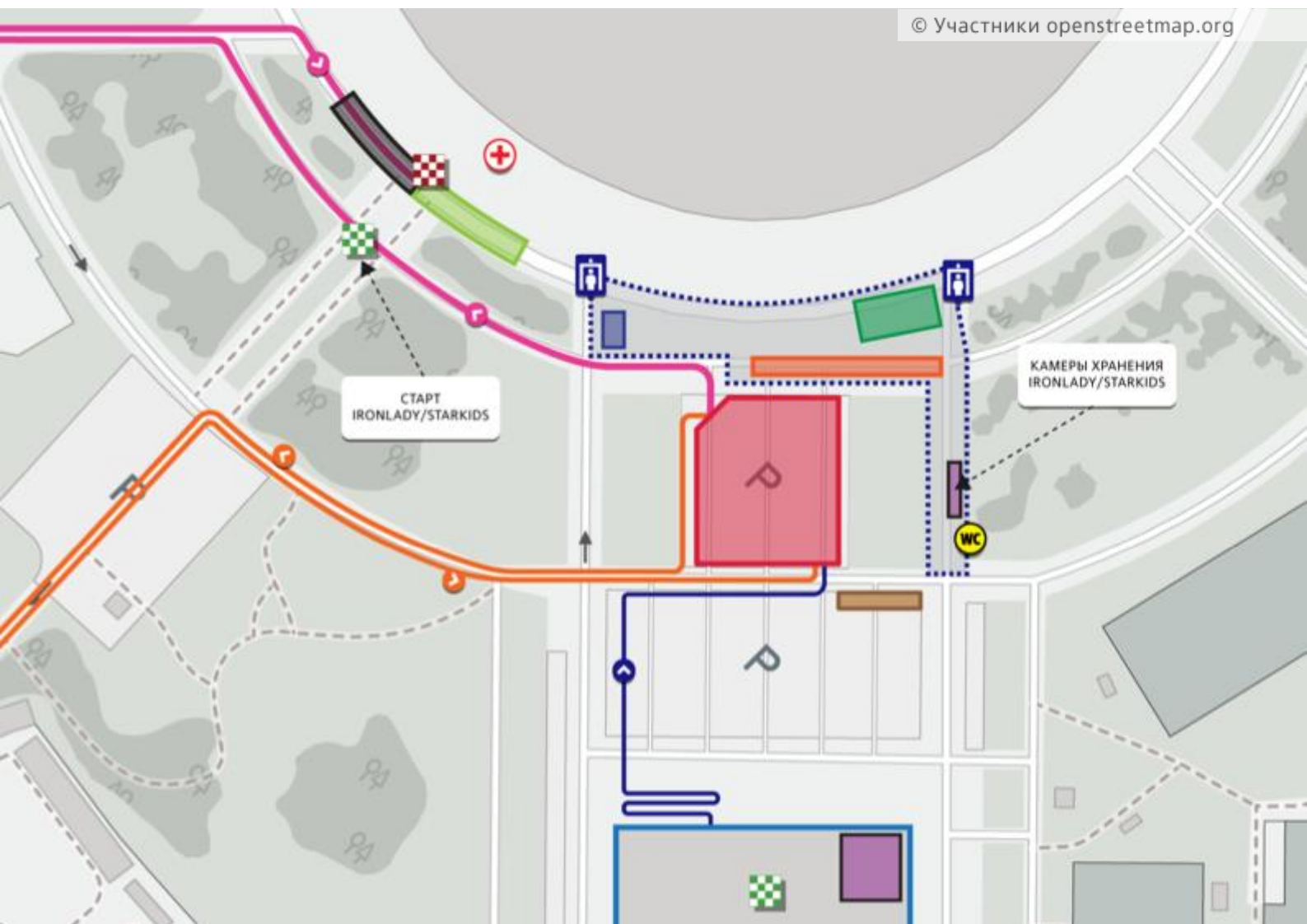
-20% по промокоду

IS2024

ДЕЙСТВУЕТ НА САЙТЕ t-on.ru

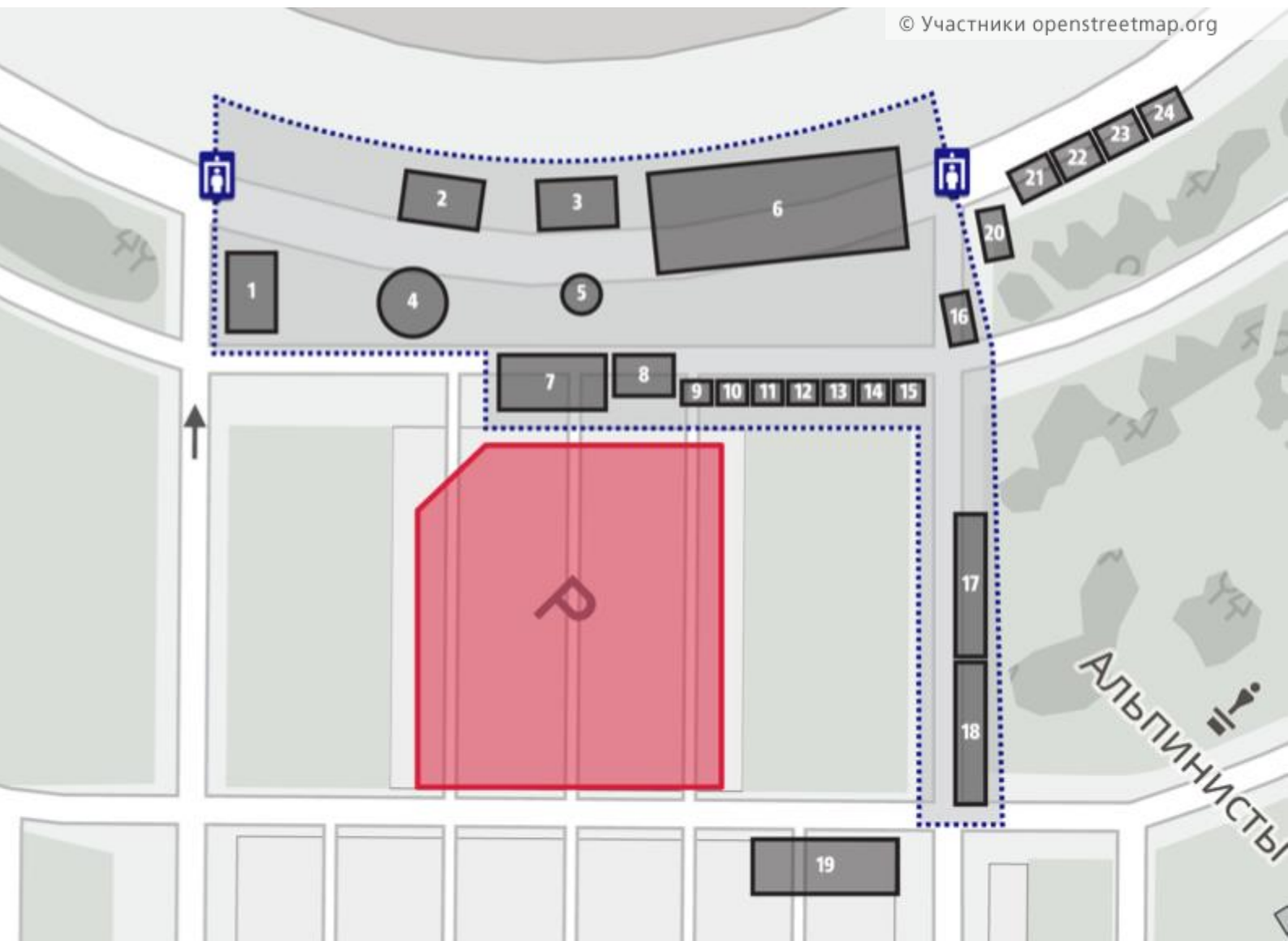


канал в Telegram @ton_sport_community
группа в ВКонтакте @t_on_sport



- | | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|--|--|
| | Плавание
Swim | | Транзитная зона
Transition area | | Тест-драйв
EXEED |
| | Велогонка
Bike | | Экспо
Expo | | Сцена
Scene |
| | Бег
Run | | КПП
Security check | | Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom and lockers |
| | К транзитной зоне
To transition area | | Зона финиша
Finish zone | | |
| | Старт / Финиш
Start / Finish | | Регистрация
Registration | | |
| | Скорая помощь
First aid | | Зона восстановления
Recovery zone | | |
| | Туалеты
Toilets | | Экспо партнеров
Partners expo | | |

© Участники openstreetmap.org



Транзитная зона
Transition area



КПП
Security check



Экспо
Expo

- | | | | |
|----|---------------------------------|--------|----------------------|
| 1 | Сцена | 11 | T-ON |
| 2 | Регистрация IRONLADY + STARKIDS | 12 | NOMADASTE |
| 3 | Финишное питание | 13 | Will Power |
| 4 | EXEED | 14 | FAHRENHEIT |
| 5 | Зона питания | 15 | Trilogy |
| 6 | Шатер регистрации | 16 | Экомобиль SYNERGETIC |
| 7 | IRONSTAR SHOP | 17, 18 | Камера хранения, WC |
| 8 | STELLAR GROUP | 19 | Тест-драйв EXEED |
| 9 | GAVROSH | 20-24 | Велосервисы |
| 10 | Siberian Wellness | | |

Адрес зоны ЭКСПО: Москва, Лужнецкая набережная, 24с4, вход D6 стадиона Лужники.
Зона ЭКСПО на [Яндекс Картах](#)



ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕКРЫТИЯХ АВТОДОРОГ

- Период перекрытий 21 апреля с 7:00 до 16:00
- 20 апреля въезд на территорию ОК «Лужники» будет открыт со стороны Фрунзенской и Лужнецкой набережных, а также со стороны Новодевичьей набережной.
- 21 апреля въезд на территорию ОК «Лужники» будет организован со стороны Новодевичьей набережной через КПП 1
- Оставить автомобиль можно на парковках территории ОК «Лужники». Свободны и доступны все, кроме парковки П5, где проходит маршрут гонки.

ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЙТИНГЕ

В сезоне 2024 мы изменили правила рейтинга ALL STARS. По каждому соревнованию IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY выделили отдельный рейтинг для индивидуальных участников.

Все клубы объединили в один рейтинг по спортивному принципу, разделив на три Лиги.

Подробные условия читайте [↗](#) на странице и [↗](#) в регламенте рейтинга ALL STARS.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЕРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

НАГРАЖДЕНИЕ НА ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ

Мужчины и женщины, занявшие 1-6 места в категории «Элита»

Мужчины и женщины, занявшие 1-3 места в возрастных категориях

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ

Мужские, женские и смешанные эстафетные команды, занявшие 1-3 места

КЛУБНЫЕ НОМИНАЦИИ

КЛУБНЫЙ РЕЙТИНГ

В каждой из трех Лиг награждается один клуб, набравший наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY.

Подробные о Лигах читайте [↗](#) на странице и [↗](#) в регламенте рейтинга ALL STARS.

КОРПОРАТИВНЫЙ РЕЙТИНГ

Награждаются 3 корпоративных клуба, заработавшие наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY. В корпоративном зачете принимают участие клубы, получившие приглашение от организаторов.

САМЫЙ БЫСТРЫЙ КЛУБ

Награждаются клубы на каждой дистанции триатлона IRONSTAR. Механика подсчета ведется по системе «3+2». В зачет идут 3 лучших мужских результата и 2 лучших женских результата спортсменов, представляющих один клуб. Побеждает команда с наименьшей суммой финишного времени всех участников.

ФИНИШИРУЙ

на любой дистанции с **KEFORMA!**

Итальянское спортивное питание Keforma от Siberian Wellness – качественная и вкусная нутри-поддержка для триатлетов:

- перед подготовкой к гонке
- для восстановления сил после финиша
- на каждый день для удовольствия

РЕЗУЛЬТАТ ГАРАНТИРОВАН НАУКОЙ



Разработано совместно с Болонским университетом

Рецептуры Keforma разрабатываются при участии специалистов кафедры нутрициологии Болонского университета и экспертов по спортивной медицине.



Производство полного цикла в Сан-Марино

Современное технологическое оборудование и собственные лаборатории фармацевтического уровня.



Одобрено итальянскими спортсменами

Бренду Keforma доверяют итальянские федерации регби и волейбола, а также команды по велоспорту, теннису и триатлону.



 Клубника

 Темный шоколад

 Печенье с шоколадом

ТРИ ЯРКИХ ВКУСА

Два вида БЕЛКА

✓ Молочный белок (UnionPlus, Италия)

Сырье от коров свободного выгула из экологически чистого альпийского Тироля хорошо усваивается организмом, не вызывая проблем с пищеварением.

✓ Сывороточный белок (Wheuso, Нидерланды)

Технология ультрафильтрации сохраняет кальций и фосфор в неизменном виде и высокой концентрации для дополнительной поддержки организма.



Переходите в официальный чат-бот Telegram и выбирайте свою KEFORMA!

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ 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. Дистанция должна быть четко 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. Оригинал справки. Обязательно нужно показать при регистрации. Оформите справку заранее. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.
- МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА
Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон» с минимальным покрытием в 1 млн рублей или действующую Лицензию ФТР.
- Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную Лицензию + медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон», действующую на территории РФ, с покрытием не менее 1 млн ₽.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (распечатайте [образец по ссылке](#) и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу. Оформите электронную доверенность [в личном кабинете](#) или распечатайте [образец по ссылке](#)

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

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

- Доверенности от остальных участников (только бумажный вариант)
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА

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

■ Серебряный — категория ЭЛИТА
■ Золотой — категория ALL STARS

□ Белый — 1/8 мужчины инд
■ Желтый — 1/8 женщины инд

■ Красный — 1/8 эстафета

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество (при наличии) _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Медицинское заключение действительно до (указать дату) _____

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____ /

Подпись

Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации

ВЫГОДНО

С СБП



сбп


система быстрых платежей

Скидка 5% при оплате
слота через СБП



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет онлайн. Видео брифинга будет размещено  на [youtube-канале IRONSTAR](#). Задать вопросы вы сможете в комментариях под видео.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

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! СОПРОВОЖДАЮЩИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН!

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. Велосипед в транзитной зоне держать только в руках, шлем должен быть на голове.

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 расстегнутом виде, можно закрепить на руле или положить в корзину
- Велотуфли, их можно пристегнуть к педалям
- Стартовый номер на ремешке, его 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, ненадежно закрепленные 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» разрешен в застегнутом шлеме.**

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

ГОНКА С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ

РАЗРЕШЕНО

-  ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА

ЗАПРЕЩЕНО

-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
-  ЛЕЖАК
-  РОГА НА РУЛЕ
-  КРЫЛЬЯ

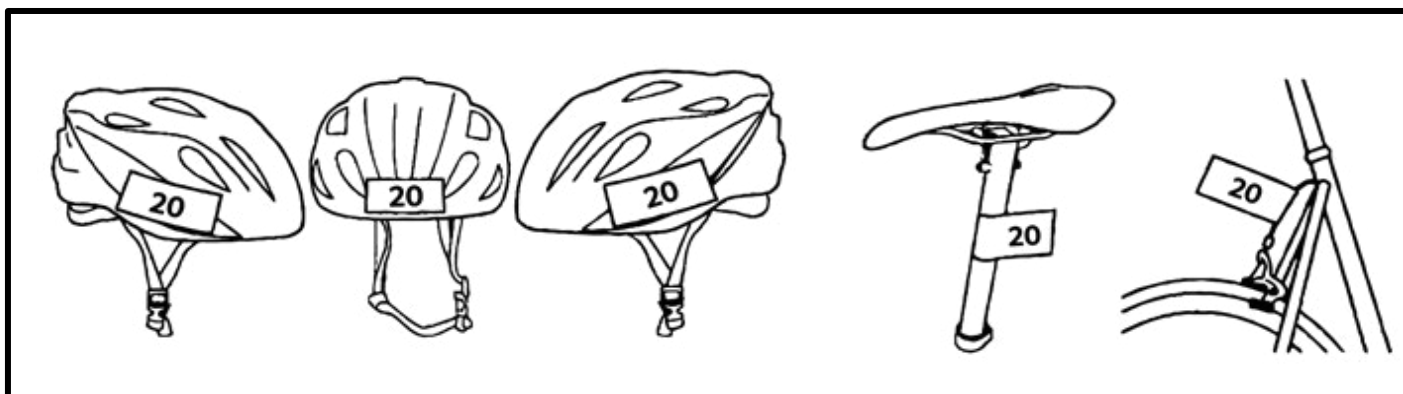
ОГРАНИЧЕНИЯ ПО РАЗМЕРАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО ШЛЕМА

- Длина — 450 мм
- Ширина — 300 мм
- Высота — 210 мм

Если шлем выходит за пределы хотя бы одного из указанных размеров, судьи не допустят вас на старт.

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, пристегнутые к педалям
- Шлем, закрепленный на руле, в расстегнутом 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 РАЗРЕШЕНЫ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

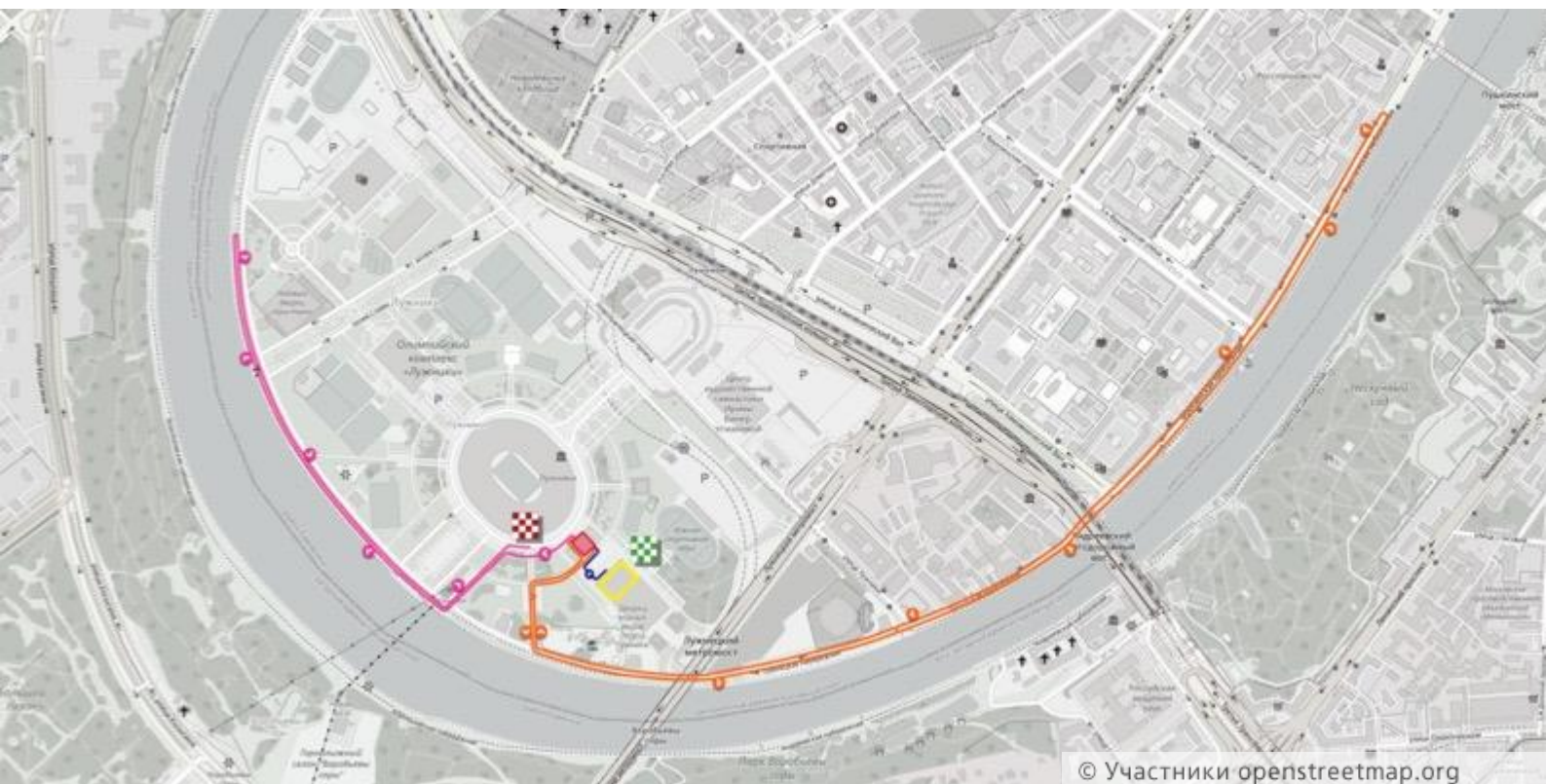
EXEED
BORN FOR MORE*

НОВЫЙ EXEED TXL
Ваш новый старт
к успеху



ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



© Участники openstreetmap.org



Плавание 380 м
Swim 380 m



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Старт
Star



Велогонка 20,5 км (5 кругов)
Bike 20.5 km (5 laps)



К транзитной зоне
To transition area



Финиш
Finish

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Проходит в закрытом бассейне аквакомплекса Лужники. Гидрокостюмы запрещены.

- 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 буев).
- 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, если на это не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Велогонка проходит по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская.

Пожалуйста, 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

Бег пройдет по Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»

Если во время соревнования с вами 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.

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
- 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
- Спортивная страховка или 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
- Черный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

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, в том числе продукты с высоким содержанием клетчатки. Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта. Он ускоряет работу кишечника, что может сказаться в неподходящий момент.
- 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.

* BestInsure

Железная защита твоего здоровья

Сканируй QR-код, регистрируйся на соревнования вместе со страхованием от несчастных случаев и отправляйся ставить новые рекорды

Реклама Erid:2Vtzqv4AAS3 <https://bestdoctor.ru/>



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 колес
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Пройдет в закрытом 50-метровом бассейне аквакомплекса «Лужники»
- Протяженность этапа 380 метров
- Необходимо проплыть все 8 выделенных участков этапа, которые обозначены бум в конце каждой плавательной дорожки
- При прохождении поворота буй должен находиться по левую / правую руку
- Запрещено отталкиваться ногами от борта или дна бассейна во время прохождения дистанции
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга по левой стороне
- Запрещено обгонять участников с правой стороны
- При обгоне участнику запрещено заплывать на участок трассы со встречным движением
- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОКОСТЮМОВ ЗАПРЕЩЕНО**

Rolling start — старт по очереди (каждые 3-4 секунды), по сигналу судьи.

Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

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.

STELLAR
AQUA

PREMIUM NATURAL DRINKING
WATER WITH MINERALS

СТЕЛЛАР АКВА - НАТУРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПРЕМИУМ-КЛАССА

Вода обладает приятным легким вкусом и сбалансированным составом, что делает ее идеальной для ежедневного употребления всей семьей. Хорошо утоляет жажду, восстанавливает водный баланс.

Природный состав STELLAR AQUA уникальный, поскольку в нем сбалансированное содержание необходимых для здоровья человека веществ. По показателям макроионного и микрокомпонентного химического состава относится к водам высшей категории качества.

Химический состав, мг/л:

Кальций Ca ²⁺	60-90
Магний Mg ²⁺	9-15
Натрий Na ⁺ и Калий K ⁺	1-15
Гидрокарбонат HCO ₃ ⁻	50-250
Сульфат SO ₄ ²⁻	80-150
Хлорид Cl ⁻	4-20

ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
КАЧЕСТВА

Реклама Erid.2Vtzqx2Sbj.5

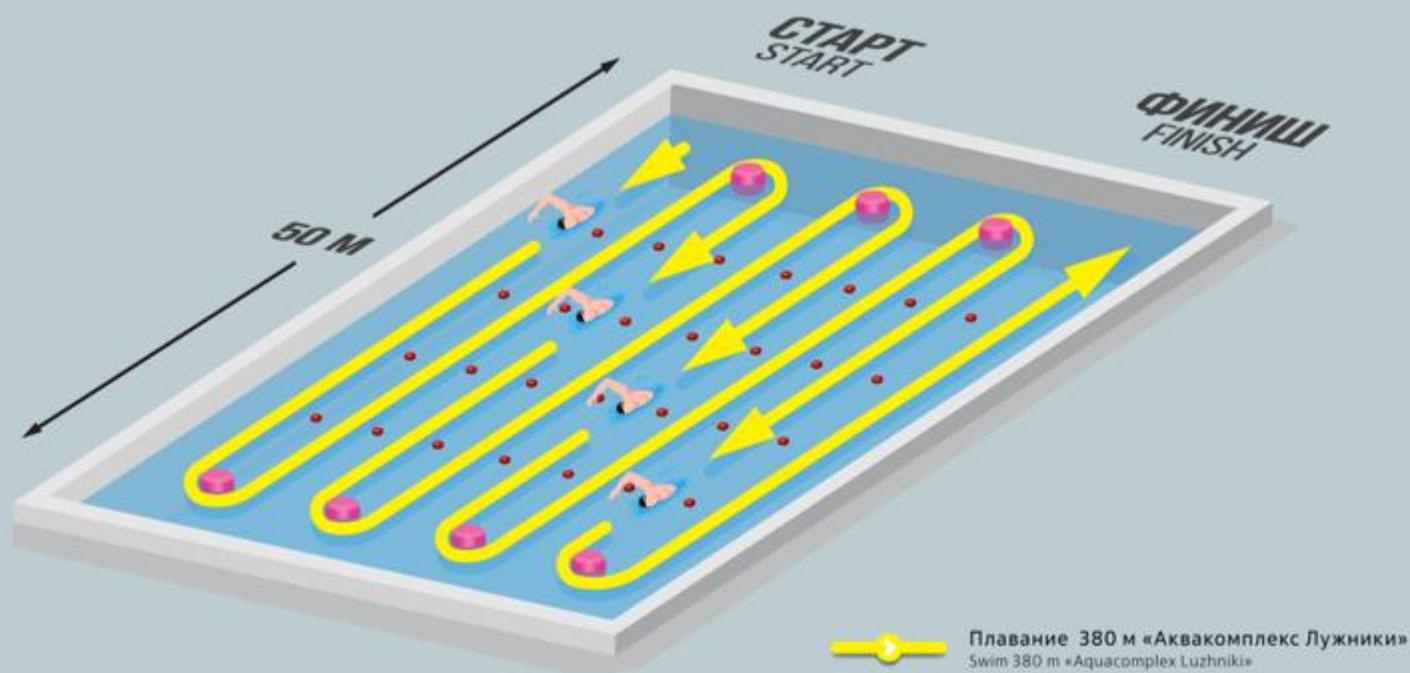


sports^{RU}

**Где секунды
становятся
историями**

ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



- ⚡ **Оперативные новости**
- 👉 **Честно** / 🔥 **Захватывающие истории**
- 🏃 **Удобная статистика**
- ⚽ **Матчи** / 🎤 **Эксклюзивные интервью**
- 👊 **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU

Реклама Erid:2VtzqwDw5KM <https://sport24.ru>

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь в раздевалке или прямо у своего велосипеда (полное оголение строго запрещено!), складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем, за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить предупреждение.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В Т1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО 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 нем. Нарушение этого правила приведет к штрафу. После выхода из Т1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии приведет к штрафу.

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



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike



Участники программы Status могут активировать специальную категорию счета SPORT и в течение 1 года пользоваться набором привилегий

1

Уровень Bronze для себя и Семьи

Добавьте участников в сервис Семья Status перед активацией категории счета SPORT, и уровень Bronze будет присвоен вашему счету и счетам участников Семьи в течение 5 рабочих дней

2

Скидка 10% на провоз спортивного инвентаря

Актуально для бронирований по тарифам, в которые не включен провоз спортивного инвентаря. Действует для всех пассажиров в бронировании при покупке билета из авторизованной зоны личного кабинета с категорией SPORT

3

Скидка 10% на билеты при раннем бронировании

На тарифы Оптимаум, Премиум и Евробизнес для всех пассажиров в бронировании (не более двух взрослых и неограниченное количество детей) на даты полетов от 30 дней с даты покупки

Активировать специальную категорию счета SPORT можно:

Получив промокод в индивидуальной email-рассылке после провоза спортивного инвентаря и применив его в личном кабинете

Применив промокод, полученный при регистрации участника на Iron Star. В случае отсутствия промокода обратитесь к организаторам Iron Star

Активация промокода возможна:

- на сайте
- в мобильном приложении
- в мобильной версии сайта

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Велогонка проходит по по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская
- Протяженность этапа 20,5 км (5 кругов)
- Драфтинг разрешен только внутри однополых индивидуальных участников
- Драфтинг между мужчинами и женщинами запрещен
- В эстафетном формате драфтинг между мужчинами и женщинами разрешен

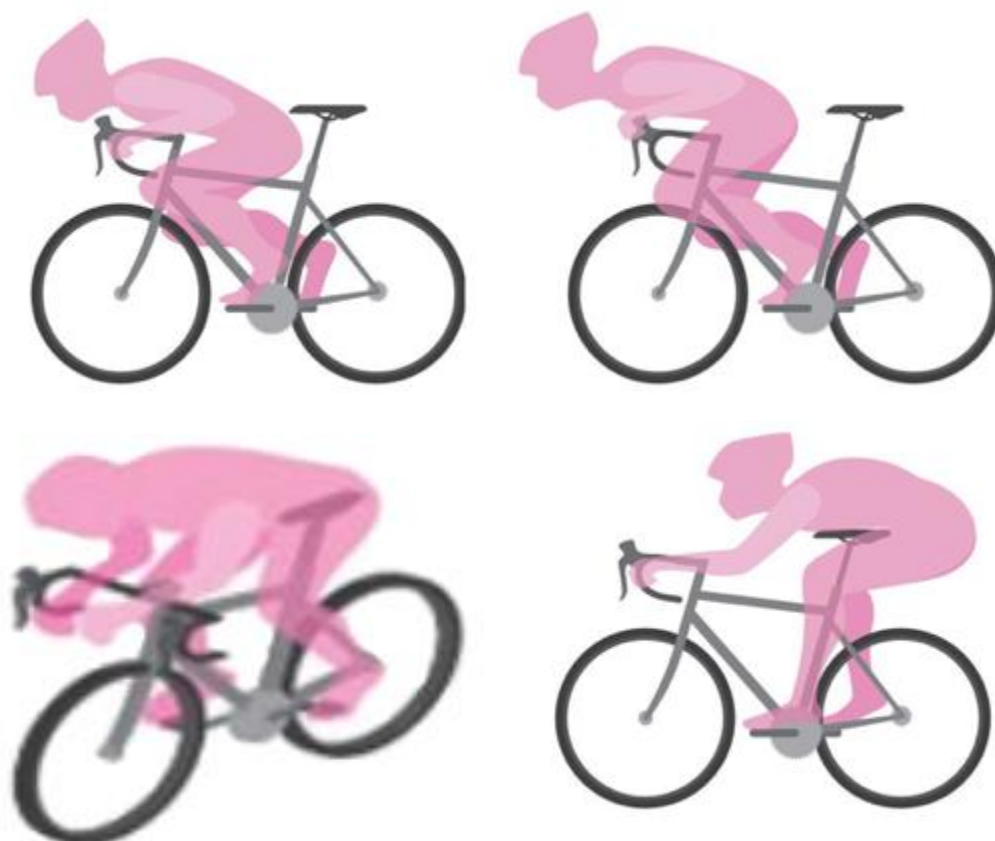
ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными 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 может привести к дисквалификации
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- Запрещен любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ШТРАФ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ШТРАФ ЗА ЕЗДУ В ЗАПРЕЩЕННОЙ ПОЗИЦИИ — ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА (10 СЕКУНД)

ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Велогонка 20,5 км (5 кругов)
Bike 20.5 km (5 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Star



Разворот на круг
To laps



Скорая помощь
First aid



Финиш
Finish

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ

ЗАПРЕЩЕНО:

- Драфтинг за участником противоположного пола
- Драфтинг за мотоциклом (штраф - желтая карточка, повторный драфтинг - красная карточка)
- Разделочные и ТТ велосипеды
- Запрещено следующее оборудование на велосипеде:
 - Дисковые колёса
 - Колеса-лопасти
 - Электродвигатели
 - Лежаки
 - Крылья и багажники
 - Катафоты (светоотражатели)
 - Подставки (подножки) под велосипед
 - Бутылки с водой / поилки, размещенные на руле и за седлом
 - Аэробары

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / блокирование / запрещенные позиции на велосипеде / шлем и очки на велосипеде после Т-2 / велосипед не на своем месте / выброс мусора вне специальной зоны)
ШТРАФ 10 СЕКУНД

СИНЯЯ (нарушение правил драфтинга)
ШТРАФ 1 МИНУТА PENALTY BOX

КРАСНАЯ (2 синих карточки / выезд на встречную полосу / нецензурная брань в отношении участников и представителей организаторов / обнажение / неправильное преодоление дистанции / неисправленное нарушения по указанию судьи) — **дисквалификация**

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

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ – ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЕТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

ПРОТЕСТ

В соответствии с Регламентом протесты подаются главному судье с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри не позднее, чем за 45 минут до награждения. Протест должен быть подан в письменной форме на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождаться денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

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

Стационарный пункт веломехаников находится на развороте каждого круга у въездного КПП №5 (на 2, 5, 9, 12, 16, 20 км дистанции).

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. Волонтеры, 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



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

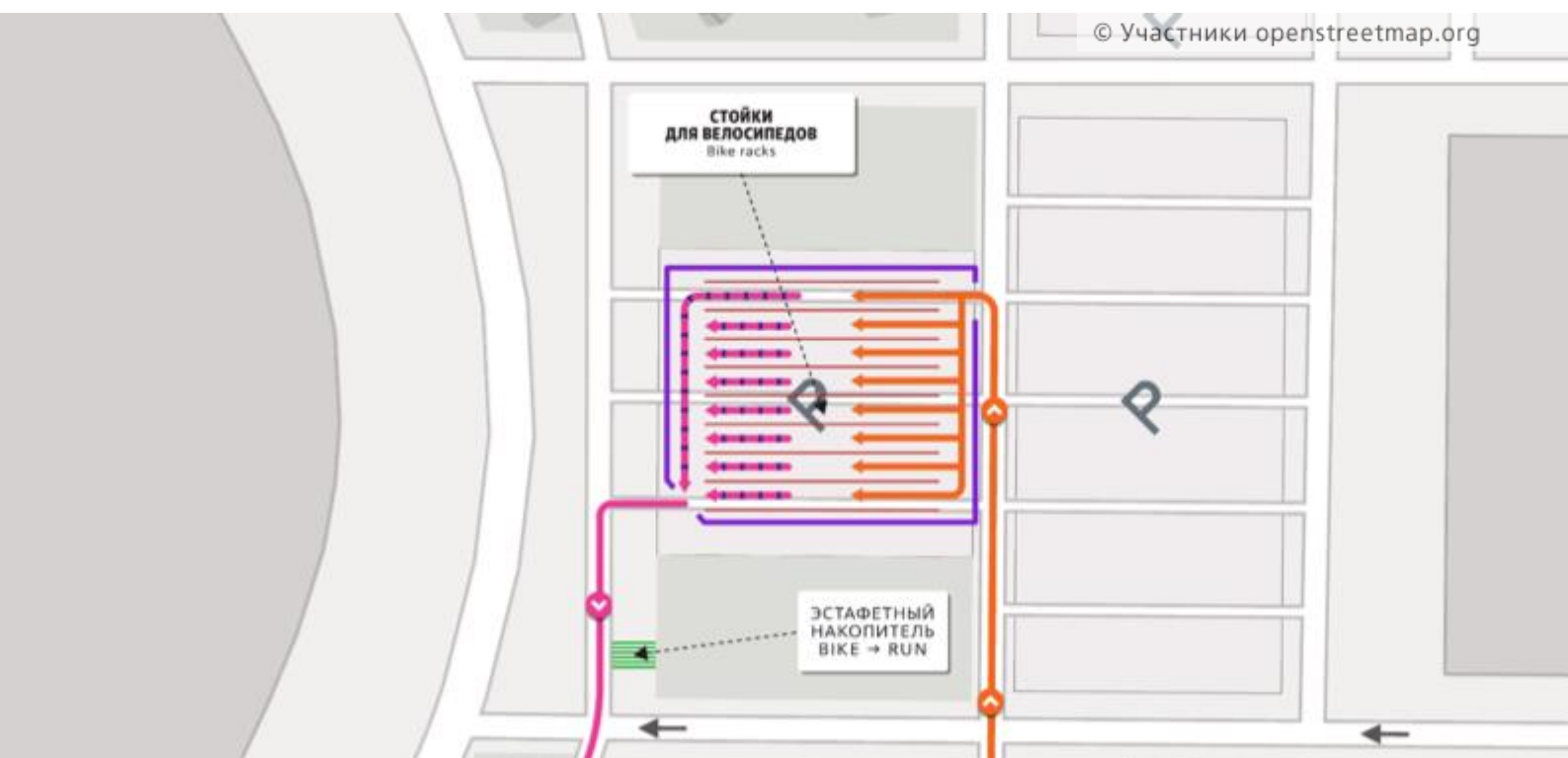
По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на землю перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде только пристёгнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направляетесь на выход — на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

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



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Беговой этап проходит по Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»
- Протяженность этапа 5 километров (2 круга)

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
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото- и видеотехники
- ✓ Также 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, КОЛА, ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ.

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 отведенных местах).

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО — СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ НА 1 И 3 КМ БЕГОВОГО ЭТАПА

Для удобства ориентирования в продуктах на пунктах питания волонтеры будут одеты в разноцветные манишки с соответствующей надписью.

- Вода – голубой
- Изотоник (ИЗО) - салатный
- Гель - малиновый
- Фрукты – оранжевый
- Кола - красный



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У
Р
Н
А

В
О
Д
А

И
З
О
Т
О
Н
И
К

Ф
Р
У
К
Т
Ы

Г
Е
Л
И

К
О
Л
А

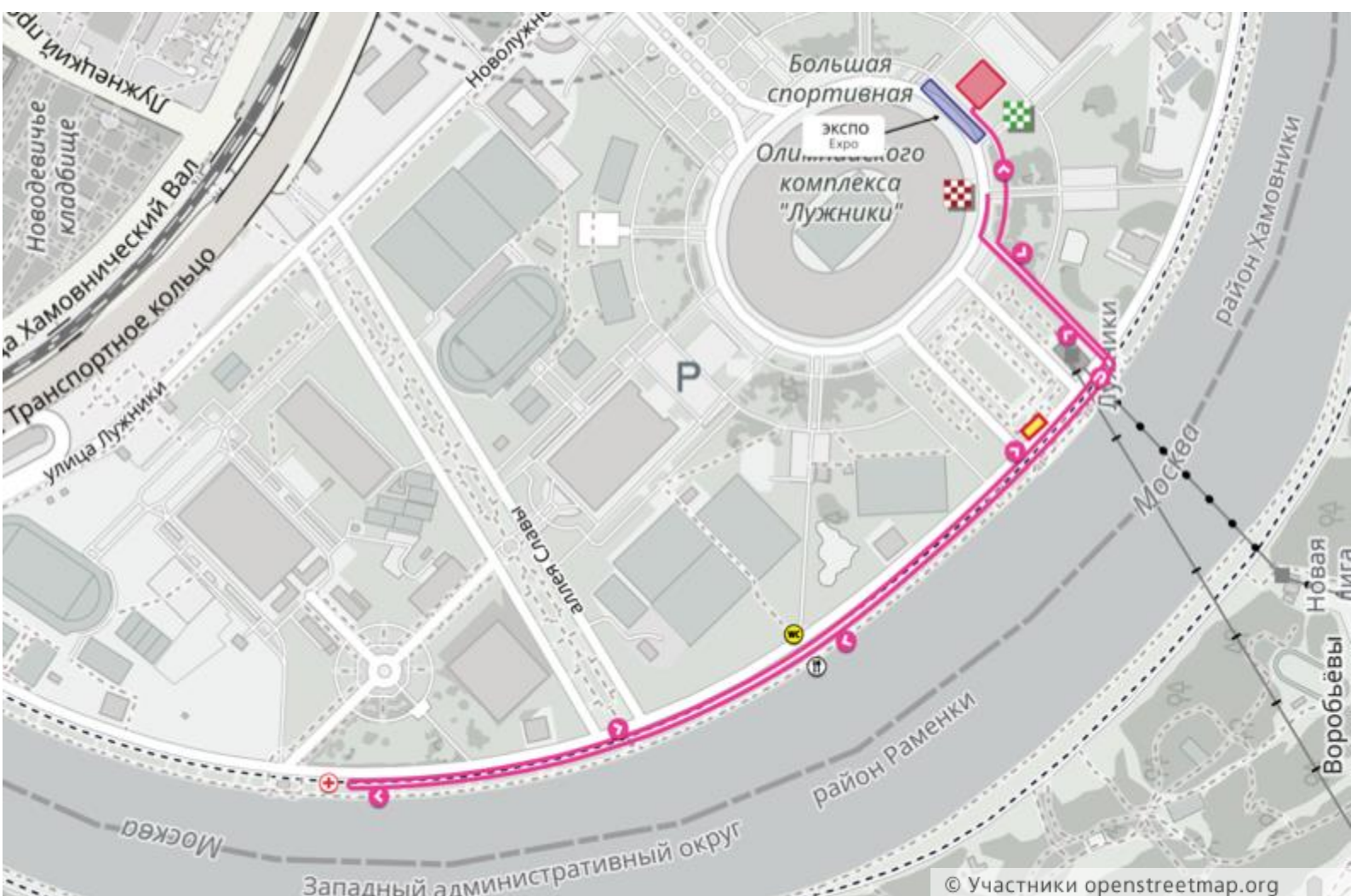
Г
У
Б
К
И

Т
У
А
Л
Е
Т
Ы

У
Р
Н
А

ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR 1/8 МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Разворот на круг
To laps



Транзитная зона
Transition area



Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Старт
Star



Финиш
Finish

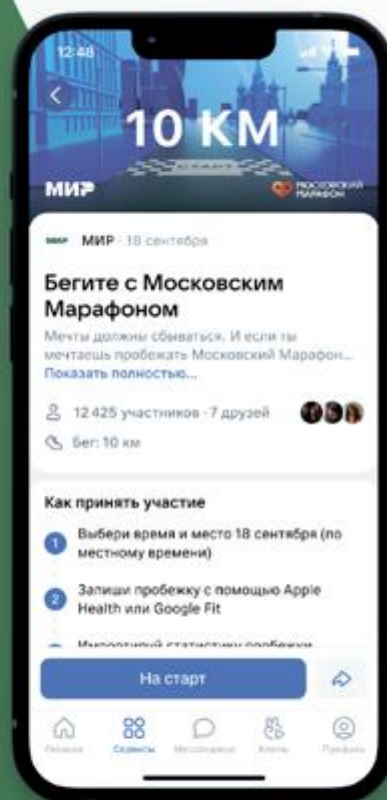
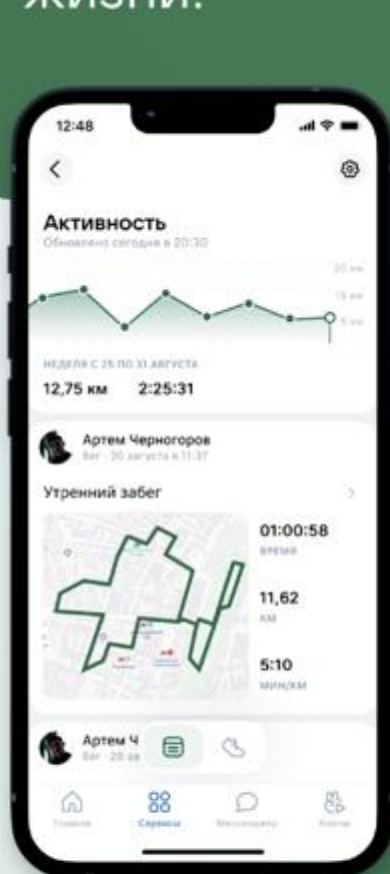


Туалеты
Toilets



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**



ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА 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!



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.

ПРОВЕРЬТЕ НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 9000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- Заплыв (380 метров): 16 минут
- Заплыв (380 метров) + T1 + велогонка (20.5 км): 1 час 16 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 01 минута с момента старта

**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 DNF.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются 6 призовых мест в категории «Элита» и 3 призовых места в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей клубных и специальных номинаций от наших партнеров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

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

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2024



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.
ERID:2VTZQWNOKBM [HTTPS://MAXIMUM.RU](https://maximum.ru)



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА **IRONSTAR**

И не забываем про финишное питание. Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.

В меню ваша любимая греча с мясом и овощами и ароматный чай

◆ **21 апреля ВОСКРЕСЕНЬЕ**

◆ **08:40-15:00 – финишное питание IRONSTAR 1/8**

Греча Party – быть!



ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Приглашаем всех гостей и болельщиков в специальные зоны на беговом этапе, куда вы и ваши друзья смогут подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников.

- **ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АПРЕЛЯ**
- **С 8:30 ДО 15:30**

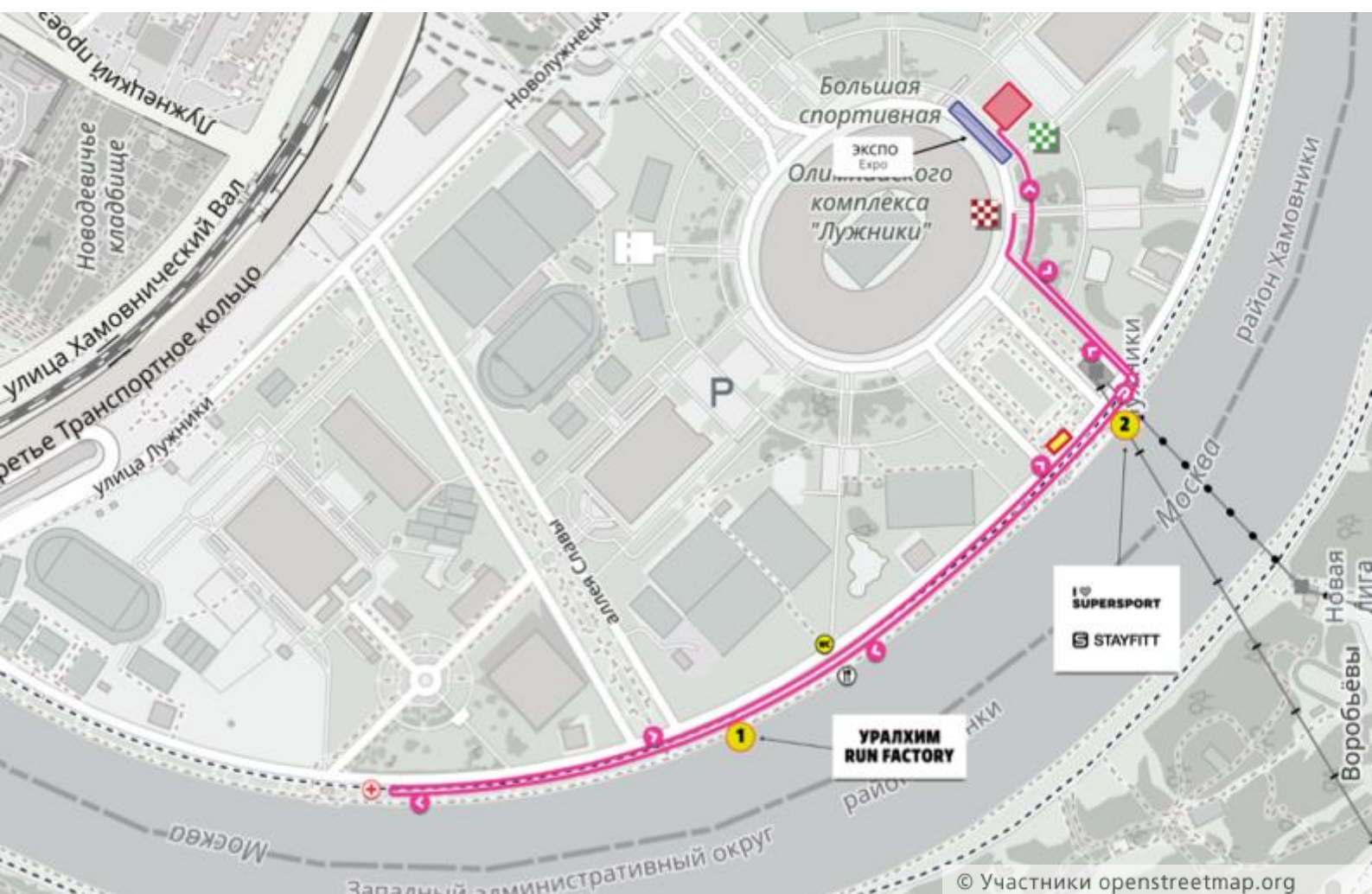
ПОДДЕРЖАТЬ УЧАСТНИКОВ МОЖНО НА ЛЮБОЙ ИЗ ДВУХ ФАНЗОН

1. УРАЛХИМ RUN FACTORY
2. I LOVE SUPERSPORT И STAYFITT

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки, пусть приходят! А еще пусть готовят ладошки, чтобы отбивать «пятуни» и хлопать, а голос, чтобы докричаться до каждого словами поддержки. Шумелками, помпонами, флагами и трещалками с ними поделятся ребята из фанзон.


А если вы участник, то после финиша мы тоже ждем вас для поддержки других атлетов гонки. Ведь каждый из вас знает, насколько важна поддержка, как она придает сил, поднимает настроение и даже улучшает темп на дистанции.

Расположение фанзон на карте соревнования




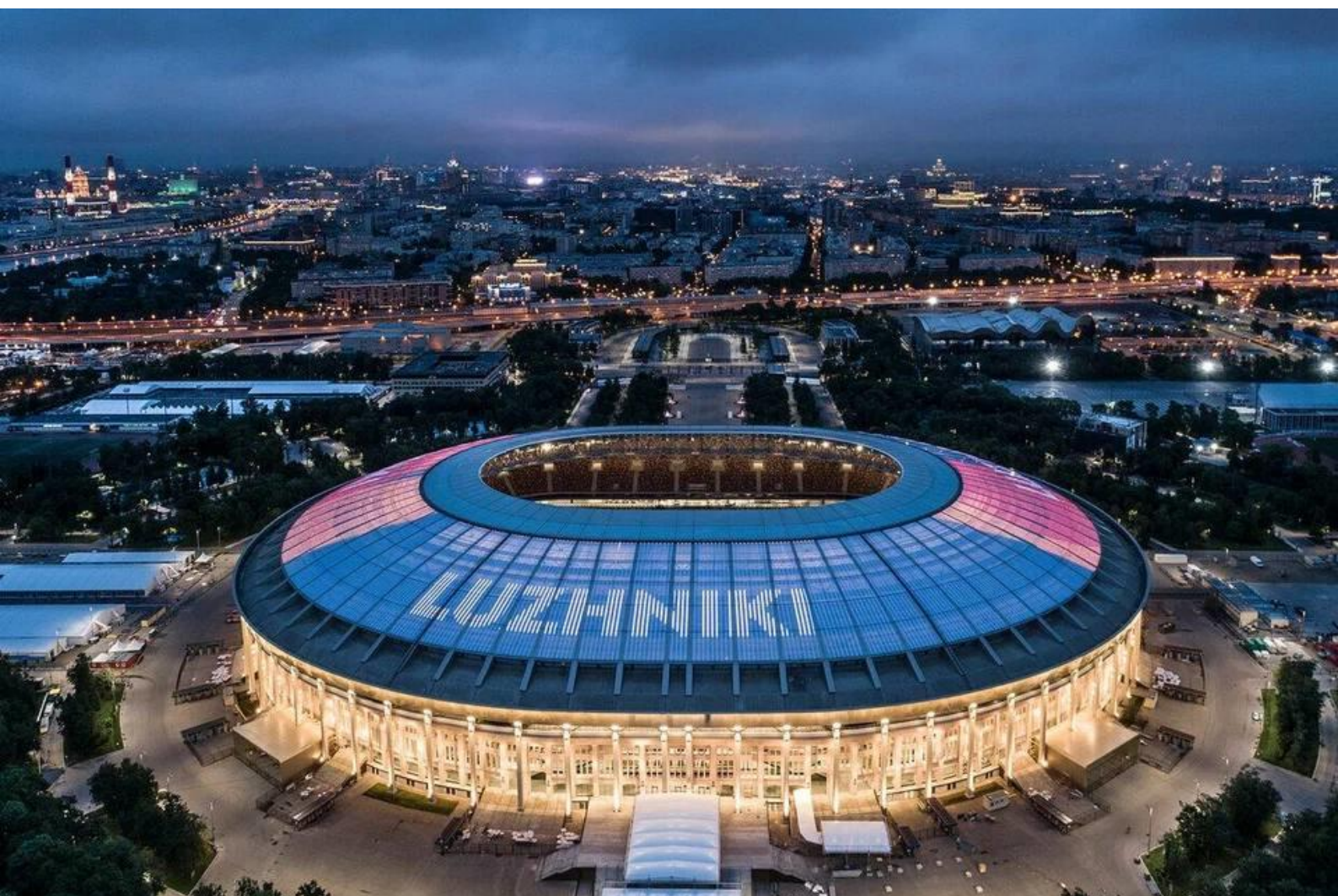
Скидки и вкусные партнеры по браслету участника или болельщика при оплате через СБП сбп

Панда-парк

- Отдых всей семьей, активный образ жизни, драйв и экстрим!
- Специальное предложение! 20-21 апреля при оплате через СБП двух маршрутов по цене 1690 руб. два дополнительных маршрута в подарок.
-  [сайт Панда-парка](#)
- График работы: 11:00-20:00
- Москва, спортивный комплекс «Лужники»

Экскурсионный центр Лужники

- скидка 20% на обзорный тур по стадиону для всех посетителей по промокоду IRONSTAR 21-30 апреля
- график экскурсий  [на официальном сайте](#)
- Москва, спортивный комплекс «Лужники»



Серф-волна NALU BALoO

- Опытные инструкторы обучат вас серфингу на искусственной волне, независимо от уровня физической подготовки. Занятия подойдут как взрослым, так и детям от 6 лет.
- Скидка 50% для участников детского забега STARKIDS 20-24 апреля при предъявлении стартового номера или медали финишера.
- Скидка 20% в течение месяца по браслету участника и болельщика.
- График работы: 08:00-23:00
- [👉 сайт NALU BALoO](#)
- Москва, Аквакомплекс «Лужники» (нулевой этаж)

Серф-школа Aloha

- Поэтапное обучение серфингу: функциональные тренировки и баланс, искусственная волна, плавание, гребля, фридайвинг, серфскейт.
- Длительность 4 недели | Периодичность: 4 раза в неделю | Группы по 8 человек
- Тренеры Чемпионы России и Европы, Мастера спорта.
- Скидка 3000 рублей по браслету участника и болельщика.
- [👉 сайт Aloha](#)
- Москва, Аквакомплекс «Лужники» (нулевой этаж)





ТРИ ГЛАВНЫХ СЛОВА: ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ

Дарите близким пышные букеты, бельгийский шоколад или декор ручной работы



Курьеры тоже умеют быстро крутить педали:
доставка занимает от 30 минут

промокод со скидкой 15%
на первый заказ →

IRONSTAR

Действует до 31.12.2024

Реклама Erid:2VtzqxmLsCB <https://flowwow.com/>

Серф-кафе NALU BALoO

- 20-21 апреля скидка 15% по браслету участника и болельщика при оплате через СБП.
- График работы: 10:00-22:00. 21 апреля с 08:00
- [☞ меню кафе NALU BALoO](#)
- Велопарковка и детский уголок
- Москва, Аквакомплекс «Лужники» (нулевой этаж)

Паназиатское бистро УМАМИ

- 20-21 апреля 1500 баллов в подарок при [☞ регистрации карты](#). Баллы можно копить и тратить в кафе УМАМИ и ЛУ. 15% от стоимости чека можно списать баллами при оплате СБП.
- График работы: 10:00-22:00.
- [☞ сайт бистро УМАМИ](#)
- Догфрендли
- Москва, улица Лужники, 24 с60

Городское кафе ЛУ

- 20-21 апреля 1500 баллов в подарок при [☞ регистрации карты](#). Баллы можно копить и тратить в кафе УМАМИ и ЛУ. 15% от стоимости чека можно списать баллами при оплате СБП.
- График работы: 08:00-22:00.
- [☞ сайт кафе ЛУ](#)
- Догфрендли
- Москва, улица Лужники, 24 с61

Арена-бистро

- 20-21 апреля скидка 10% на всю еду и напитки, кроме алкоголя.
- График работы: 10:00-22:00. 21 апреля с 08:00.
- [☞ сайт Арена-бистро](#)
- Догфрендли, веранда.
- Москва, улица Лужники, 24 с59



U



Скидка на авиабилеты

3%

в мобильном приложении
«Уютное небо – ЮТэйр»
по промокоду

UAPP3



Активировать промокод можно
до 31 октября 2024 года.
Действует для рейсов с датой
вылета до 31 октября 2024 года.

Utair

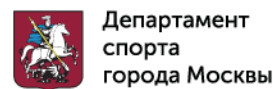
IRONSTAR TEAM

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Операционный директор
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Директор по маркетингу
ДМИТРИЙ БЕЛЬСКИЙ	Директор по спонсорам и партнерам
ПОЛИНА МЕХОНОШИНА	Менеджер по спонсорам и партнерам
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ	Менеджер по продажам и развитию
МАРИЯ МОЖАЕВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Event-менеджер
АНДРЕЙ ШАРЫГИН	Спортивный менеджер
ФЕДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ЯНА ТИМОФЕЕВА	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролер
ДАВИД КУКАСОВ	Технический менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Менеджер по маркетингу
ИЛЬЯ ЗОРИН	Дизайнер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Дизайнер
АНАСТАСИЯ ГУМЕН	SMM-менеджер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
АЛЕКСАНДРА ЕГИНА	Судейство
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Служба безопасности
НАТАЛЬЯ ГАСАНОВА, АЛЕКСАНДР КУДРЯВЦЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, МАРИЯ МОЖАЕВА	Инфостойка IRONSTAR
ЛЮДМИЛА КОРЕНЕВА	Помощник спортивного менеджера
ДМИТРИЙ ЮДИН / МАКСИМ КОРНЕЕВ	Транзитная зона / Камера хранения
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, ДМИТРИЙ ЖУКОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Пункты питания
АНАСТАСИЯ ИГУМНОВА	Помощник координатора волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Штаб волонтеров
АЛЕНА СЕМЕНОВА	Навигация
НАДЕЖДА МАНАКОВА, ОЛЬГА БЕЗБОРОДОВА	Show Team
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, АНДРЕЙ АРИХ	Ведущие соревнования
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА ЛИГА ТРИАТЛОНА & IRONSTAR МОСКВА ЛУЖНИКИ 2024





ЛИГА ТРИАТЛОНА

IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ

#IRONSTARLUZHNIKI 😊