

IRON STAR

EKATERINBURG
2023



20-22.07.2023

IRONSTAR EKATERINBURG 113 & SPRINT

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	6
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	7
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	8
■ РАСПИСАНИЕ	10
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ 113)	12
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ SPRINT)	13
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	14
■ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ	16
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	17
■ ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ	18
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	20
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	21
■ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	22
■ КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	23
■ УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА PASTA PARTY	24
■ БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	25
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	27
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	28
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	30
■ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	31
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	33
■ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИЙ	34
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	35
■ КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	37
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	39
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	40
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	41
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	42
■ ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ	43
■ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ	44
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	45
■ КАРТЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2)	48
■ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТЫ ПИТАНИЯ	49
■ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ	50
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	52
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	54
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	55
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	57
■ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ	58
■ IRONSTAR TEAM	60
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	61

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR EKATERINBURG 2023

Дорогие друзья, приветствуем вас в столице Урала! Рады видеть вас в Екатеринбурге, одном из ведущих спортивных центров России!

Здесь пройдёт фестиваль спорта IRONSTAR:

- Соревнования по триатлону на дистанциях SPRINT & 113
- Заплывы на открытой воде SWIMSTAR ONE и DOUBLE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Вы откроете для себя новые соревновательные маршруты в самом центре Екатеринбурга. Вас ждут потрясающие виды и невероятная поддержка зрителей на трассе.

Оргкомитет соревнования, власти, волонтеры и наши партнёры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось. Насладитесь каждым моментом дистанции и проведите насыщенный на эмоции уикенд.

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

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 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке ➞ [**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 ➞ [**IRONSTAR.**](#)

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 по ссылке ➞ [**пример ролика.**](#)

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале по ссылке ➞ [**@ironstar_official**](#)

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трисьюта от IRONSTAR

Больше выбора для себя и близких по ссылке ➞ [**@ironstar_shop**](#)



УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года, а также обладатели pro-лицензий.

Если вы уложились в нормативы на наших соревнованиях, то вы попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников соревнования появляется соответствующая подпись.

Если вы уложились в норматив на сторонних соревнованиях, для попадания в «Элиту» вам нужно прислать ссылку на ваш протокол по ссылке  [форма обратной связи](#) **до 15:00 19 июля 2023.**

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, ближайшие к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов
7. Выдача пасты без очереди на паста-пати по браслету

Всем участникам «Элиты» направляется письмо на почту, в котором необходимо выбрать категорию, в которой вы выступаете.

Статус «Элиты» для участников IRONSTAR EKATERINBURG 2023 необходимо подтвердить до 15:00 19 июля 2023.

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то вы можете отказаться от статуса «Элиты» до закрытия регистрации на гонку.

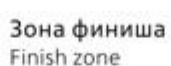
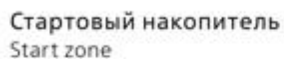
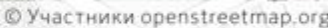
Если вы не подтвердите статус до указанной даты, то автоматически попадаете в возрастные категории и боретесь за призовые места в них.

После этого времени никакие изменения внести нельзя. Старт в других волнах будет означать дисквалификацию. Поэтому взвесьте свои силы заранее.

Правила участия :

- Спортсмен с pro-лицензией выступает **ТОЛЬКО** в категории «Элита»
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории. Если вы стартуете в категории «Элита», то не участвуете в розыгрыше мест в возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» 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 — Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России

IRON STAR



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

22 ИЮЛЯ С 5:00 ДО 12:30 ЗАКРЫТО ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЮБОГО ТРАНСПОРТА

- ✓ улица Дзержинского — от стадиона Автономной некоммерческой организации «Екатеринбургский спортивный комплекс «Динамо» до пересечения с улицей Царской
- ✓ улица Толмачева — от проспекта Ленина до улицы Царской
- ✓ улица Царская — от улицы Толмачева до улицы Дзержинского
- ✓ проспект Ленина — от улицы Карла Либкнехта до улицы 8 Марта
- ✓ улица 8 Марта — от проспекта Ленина до улицы Бориса Ельцина
- ✓ улица Бориса Ельцина — от улицы 8 Марта до улицы Челюскинцев
- ✓ улица Челюскинцев — от улицы Бориса Ельцина до улицы Московская
- ✓ улица Московская — от улицы Челюскинцев до проспекта Ленина
- ✓ проспект Ленина — от улицы Московская до улицы Татищева
- ✓ нечетная сторона улицы Татищева — от проспекта Ленина до улицы Пирогова
- ✓ улица Пирогова — от улицы Татищева до улицы Крауля
- ✓ улица Крауля — от дома № 2 до дома № 6
- ✓ улица Мельникова — от улицы Крауля до улицы Репина
- ✓ улица Репина — от дома № 15 до улицы Metallургов
- ✓ улица Metallургов — от дома № 4а до Новомосковского тракта

22 ИЮЛЯ С 00:00 ДО 23:00 СТОЯНКА ТРАНСПОРТА ЗАПРЕЩЕНА

- ✓ на площади 1905 года
- ✓ на парковках на участках улиц с ограничением движения из списка выше

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



ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

33

КЛУБА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ

30+

НАПРАВЛЕНИЙ
ТРЕНИРОВОК

4 МЛН

В СООБЩЕСТВЕ
TOPSTRETCHING



КИСЛОРОД
ЖИЛОЙ ЭКО КОМПЛЕКС

КВАРТИРЫ В СОЧИ



Ремонт
в подарок



Пообщаемся?

 8 800 600•27•75

AVA

ЧЕТВЕРГ

12:00 20:00	Информационный центр IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов	

ПЯТНИЦА

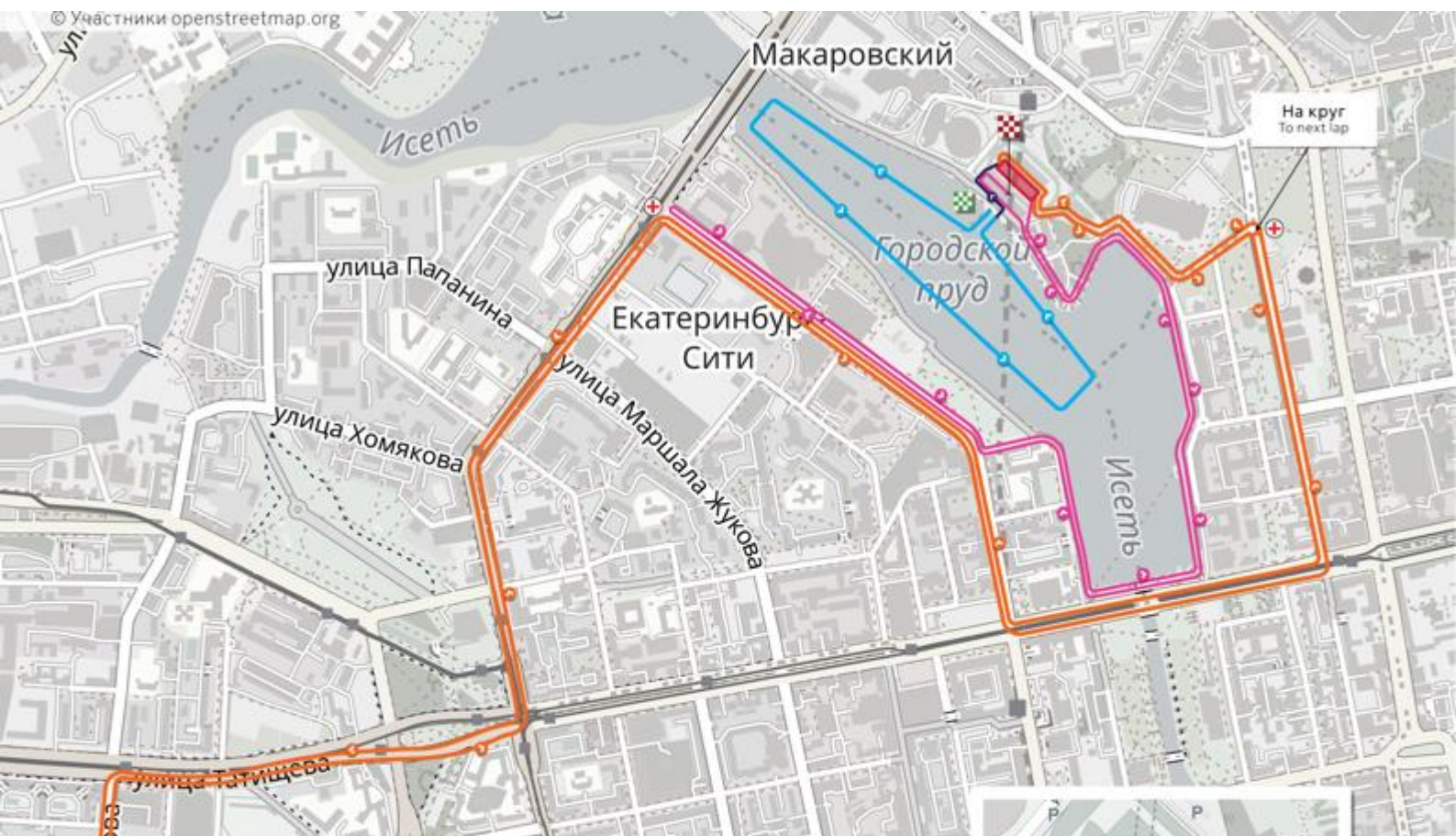
9:00 20:30	Информационный центр IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
9:00 12:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
9:00 16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
9:00 17:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
9:00 20:30	Выдача стартовых пакетов SPRINT&113	
12:30 19:00	Раздевалки и камера хранения	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 126)
13:30 15:50	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	Акватория городского пруда
13:45 15:00	Заплыв SWIMSTAR MILE	
14:00 19:30	Гравировка медалей	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
14:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов.	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 126)
16:10 16:30	Церемония награждения SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE	Сцена зоны ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
17:00 21:00	Pasta Party by STOY	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
17:00 17:20	Забеги STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 126)
17:20 17:40	Забеги STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
18:00 18:45	Забеги IRONLADY	
18:50 19:00	Церемония награждения IRONLADY	Сцена зоны ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
19:00 20:00	Офлайн-брифинг для участников	

ПРОГРАММА 20-22 ИЮЛЯ

СУББОТА

5:00	5:50	Открыта транзитная зона для участников 113. Постановки велосипедов нет!	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
	12:30	Перекрытие автомобильных дорог	
	15:00	Камера хранения	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
5:00		Информационный центр IRONSTAR	
	17:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
		Технический сервис велосипедов	
5:50		Открытие стартовых кластеров 113	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
6:00		Старт Элита 113 (М)	
6:03		Старт Элита 113 (Ж)	
6:08		Старт All-Stars 113 (М и Ж)	
6:10		Старт возрастных групп 113	Акватория городского пруда
6:20		Старт эстафетных команд 113	
6:25		Старт параатлетов 113	
6:30	7:30	Открыта транзитная зона для участников SPRINT. Постановки велосипедов нет!	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
	7:30	Открытие стартовых кластеров SPRINT	
	7:40	Старт Элита SPRINT (М)	
	7:43	Старт Элита SPRINT (Ж)	
	7:48	Старт All-stars SPRINT (М и Ж)	
	7:50	Старт возрастных групп SPRINT	Акватория городского пруда
	7:58	Старт эстафетных команд SPRINT	
	8:00	Старт параатлетов SPRINT	
	8:40	Финиш лидера SPRINT	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
		Финишное питание	
8:40	15:00	Выдача футболок финишеров	Зона ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
8:40	17:00	Гравировка медалей	
	10:00	Финиш лидера 113	
	10:15	Заккрытие финиша SPRINT	
	14:25	Заккрытие финиша 113	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 125)
14:30	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	
15:00	15:40	Церемония награждения SPRINT	Сцена зоны ЭКСПО (хоккейный корт на территории СК Динамо)
15:40	16:20	Церемония награждения 113	

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2023



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 90 км (3 круга)
Bike 90 km (3 laps)



Бег 21 км (4 круга)
Run 21 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



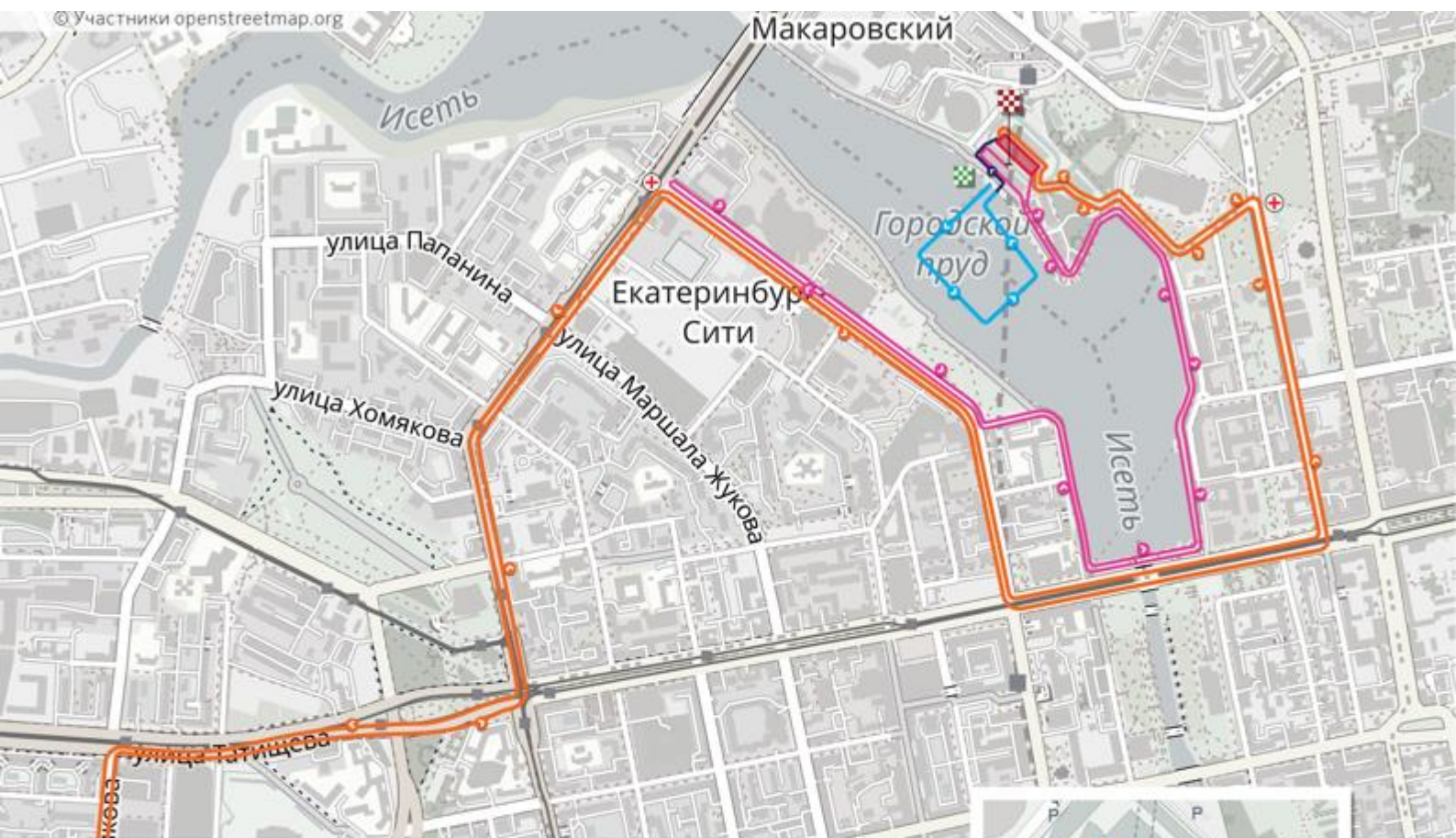
Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2023



Плавание 750 м
Swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Бег 5,25 км
Run 5.25 km



Транзитная зона
Transition area



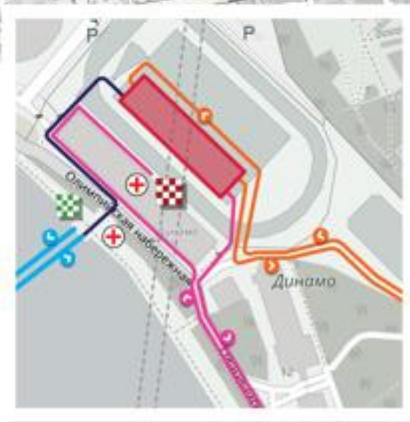
Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



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!



STØY! Away



STØY BAR — МЕСТО ДЛЯ НЕСКУЧНЫХ ЛЮДЕЙ

В переводе с норвежского
Støy — «шум», что и определило
концепцию заведения.

Мы активно участвуем в развитии
спортивных комьюнити, поэтому
многие беговые и велоклубы выбрали
Støy! в качестве штаб-квартиры для
проведения мероприятий и встреч,
а также стартовой и финишной точки
заездов и забегов.

МЕНЮ НА ЭКСПО В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

КЕСАДИЛЬЯ С ГОВЯДИНОЙ 350

КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ 300

ХОТ ДОГ СТЕЙКХАУС
С РВАННОЙ ГОВЯДИНОЙ 400

ХОТ ДОГ КУРИНЫЙ 350

ХОТ ДОГ ГОВЯДИНА 400

МОСКВА,
УЛ. ВАЛОВАЯ, 30



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

Друзья! Возможно вы уже заметили, нам не безразлична тема экологии. Надеемся, что и вам тоже!

На каждом старте в зоне ЭКСПО у нас установлен контейнер для сбора пластиковых бутылок. Маркировка пластика PET1.

Просим не бросать в контейнер иной мусор и бутылки с другой маркировкой.

Собранные бутылки переработает наш партнер РОСЭКО.

Пластик проходит несколько этапов механической переработки, в результате из него получаются новые бутылки и синтетическое волокно. Синтетическое волокно используют для изготовления геотекстиля, шумоизоляции и как основу напольных покрытий.

Часть средств, полученных в результате переработки, идет на благотворительность.

По итогам прошедших стартов мы собрали:

- В Москве в Лужниках 8 кг
- В Анапе 16 кг
- В Геленджике 52 кг!
- В Самаре 40 кг
- В Завидово 16 кг

Давайте вместе в Екатеринбурге побьем рекорд Геленджика!

Для этого нужно всего лишь донести пластиковую бутылку до нашего контейнера!



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 (оформление [по ссылке на сайте ФТР](#))
 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 ([образец по ссылке](#)) И КОПИЮ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ ([образец по ссылке](#)) 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

 Фиолетовый — дистанция 113 Оранжевый — эстафета дистанции 113 Красный — дистанция SPRINT Жёлтый — эстафеты дистанции SPRINT Голубой — заплыв SWIMSTAR ONE MILE	 Зелёный — заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE Розовый — забег IRONLADY Серый — категория ЭЛИТА Золотой — категория ALL STARS Синий — камера хранения
---	--

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

ЛИЦЕНЗИЯ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ

Age group license



Card № 10215

Dmitriy

first name

Okishev

last name

1990-11-18

date of birth

M

gender

77

region

Insurance card number

expiration date: 05.04.24

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY – ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ.

ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА.

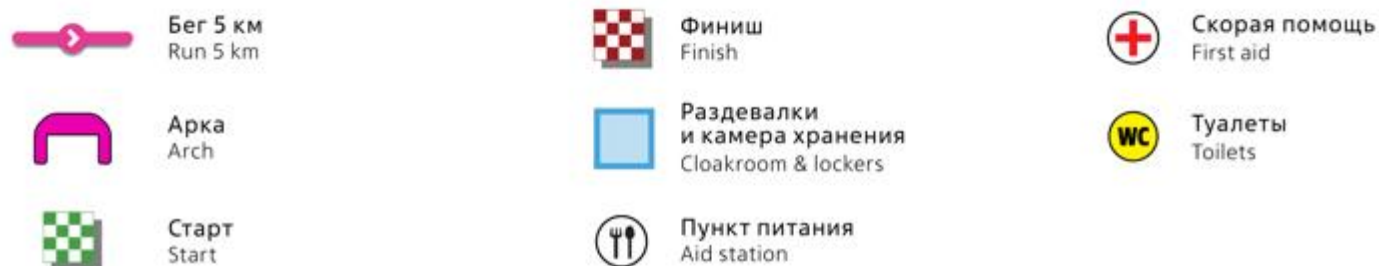
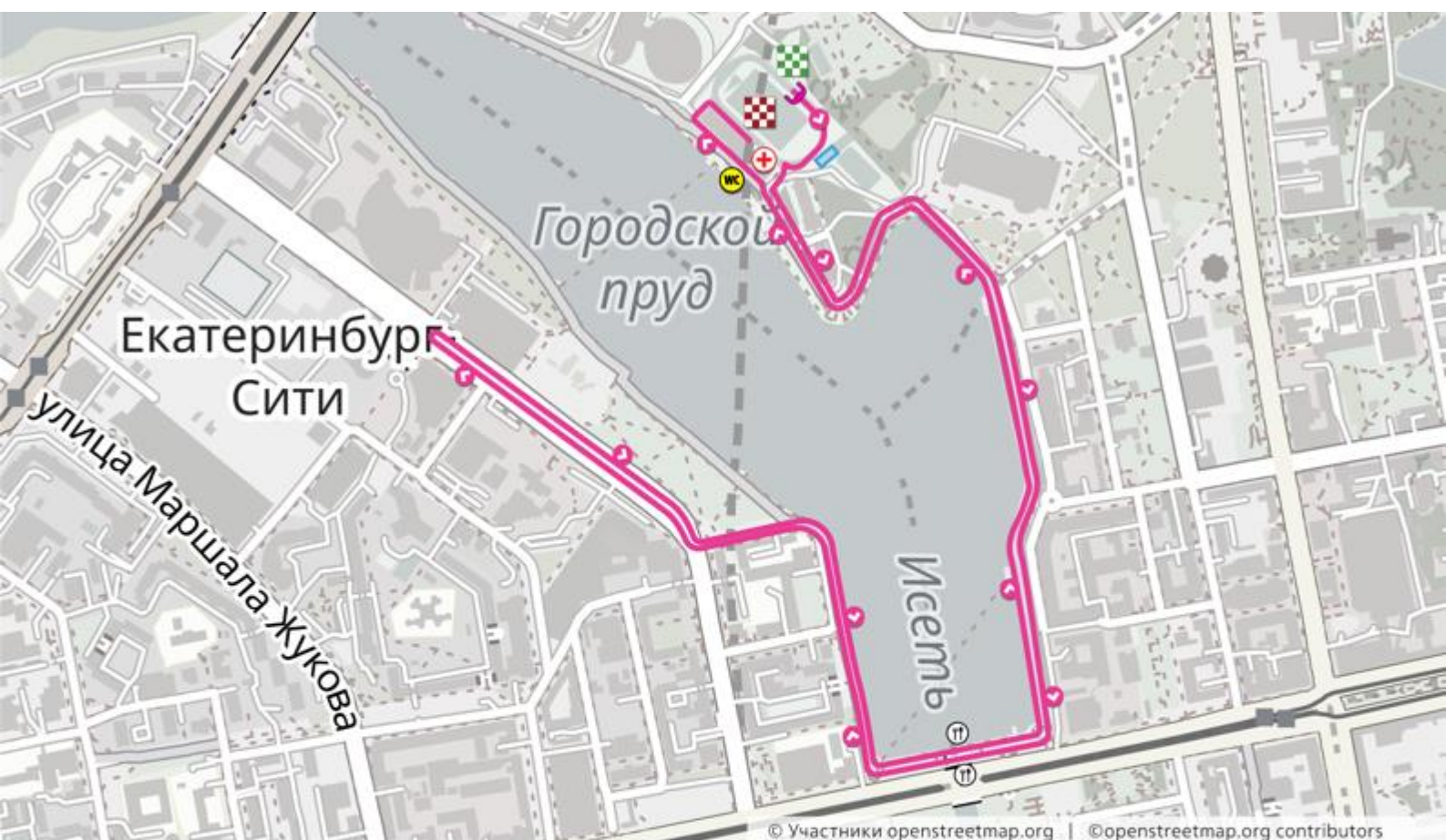
ДИСТАНЦИЯ — 5 КМ | ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 40 минут

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!



**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!



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m
- Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m
- Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers

- Арка
Arch
- Старт
Start
- Финиш
Finish

- Скорая помощь
First aid
- Туалеты
Toilets

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

ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПЕРЕД СТАРТОМ!

ДИСТАНЦИЯ ONE MILE — 1.852 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 1 час 10 минут

ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE — 3.704 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ — 2 часа 15 минут

Участники стартуют по системе rolling-start (по очереди). Все стартующие собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники ONE MILE делают 1 круг против часовой стрелки
- Участники DOUBLE MILE — 2 круга
- Первый буй со старта — белая поворотная «пирамидка». Расположен по правую руку
- Все остальные буи — расположены по левую руку
- Участники DOUBLE MILE уходят на второй круг через арку

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. ОРГАНИЗАТОРАМИ БУИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.5°C.

Финальное решение по гидрокостюмам остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [@ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

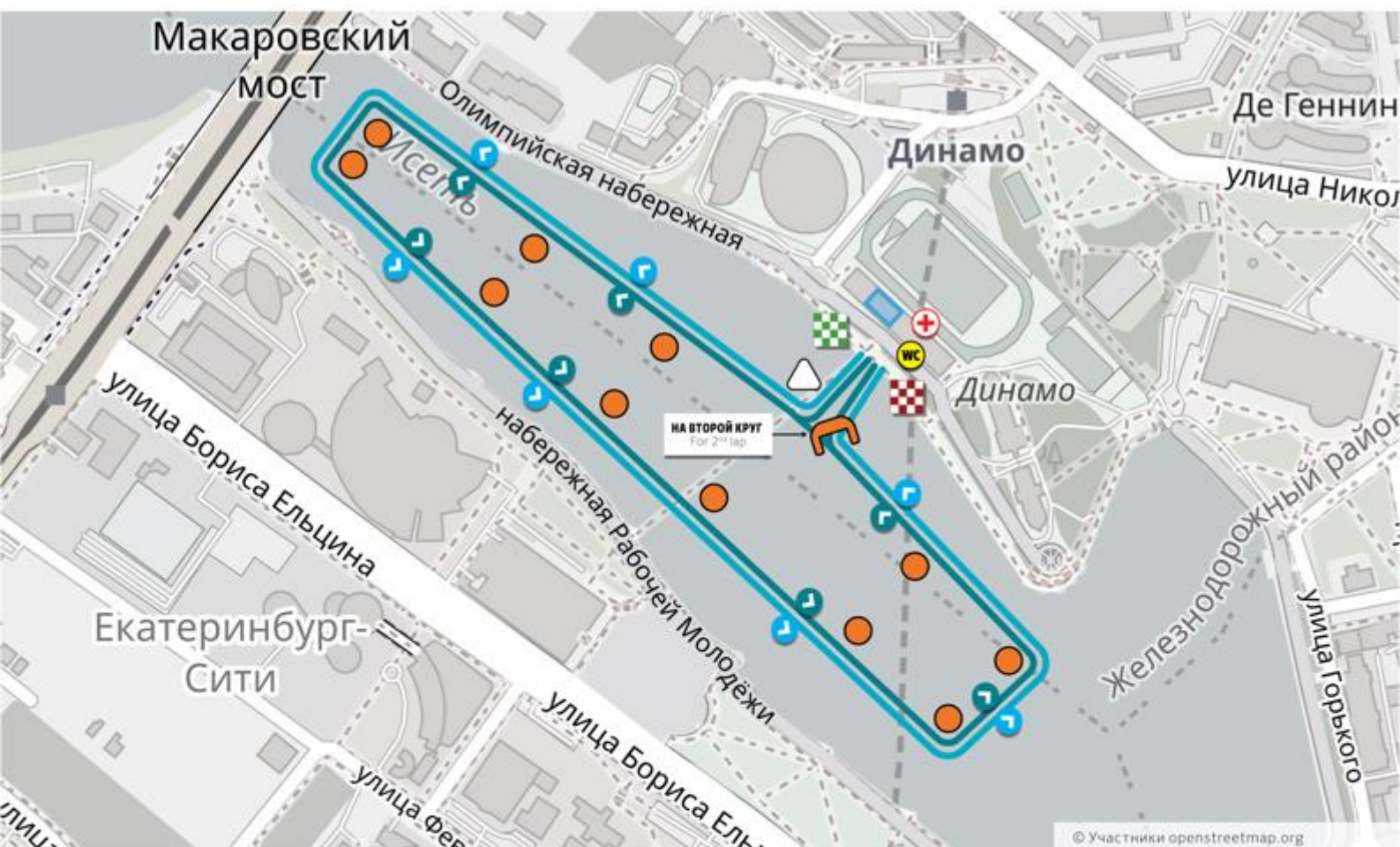
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ЗАПЛЫВАМ SWIMSTAR

На заплывах SWIMSTAR использование буя остается на ваше усмотрение. Вы можете использовать буй и даже прикрепить к нему питание, либо не использовать. Это никак не отразится на результате в итоговом протоколе.

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть в гидрокостюме при температуре воды, превышающей данные лимиты, то вы можете использовать его на старте. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Если вы решите использовать гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта на почту info@iron-star.com. В теме письма указать «Плавание NC _ город».

КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE



 Swimstar one mile 1,85 km

 Swimstar double mile 3,7 km
(2 круга/2 laps)

 Арка
Arch

 Буй
Buoy

 Буй
Buoy

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom & lockers

 Скорая помощь
First aid

 Туалеты
Toilets

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.

♦ **21 июля ПЯТНИЦА**

♦ **С 17:00 ДО 21:00**

♦ **ПЛОЩАДКА ЭКСПО, ТЕРРИТОРИЯ СК ДИНАМО**

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.

♦ **22 июля СУББОТА**

♦ **С 08:40 ДО 15:00**

♦ **ЖДЁМ ВАС НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ ЗА ПИТАНИЕМ ПОСЛЕ ФИНИША**

IRON STAR

ЕКАТЕРИНБУРГ 2023

STØY BAR PASTA PARTY

ПОКАЖИТЕ СВОЙ БРАСЛЕТ
И ПОЛУЧИТЕ ПАСТУ
22 ИЮЛЯ 17:00-21:00

ЭКСПО IRONSTAR, ЕКАТЕРИНБУРГ

WWW.IRON-STAR.COM   @IRONSTAR_OFFICIAL #IRONSTAR



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ ПРОЙДЁТ ОФЛАЙН 21 ИЮЛЯ В 19:00 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

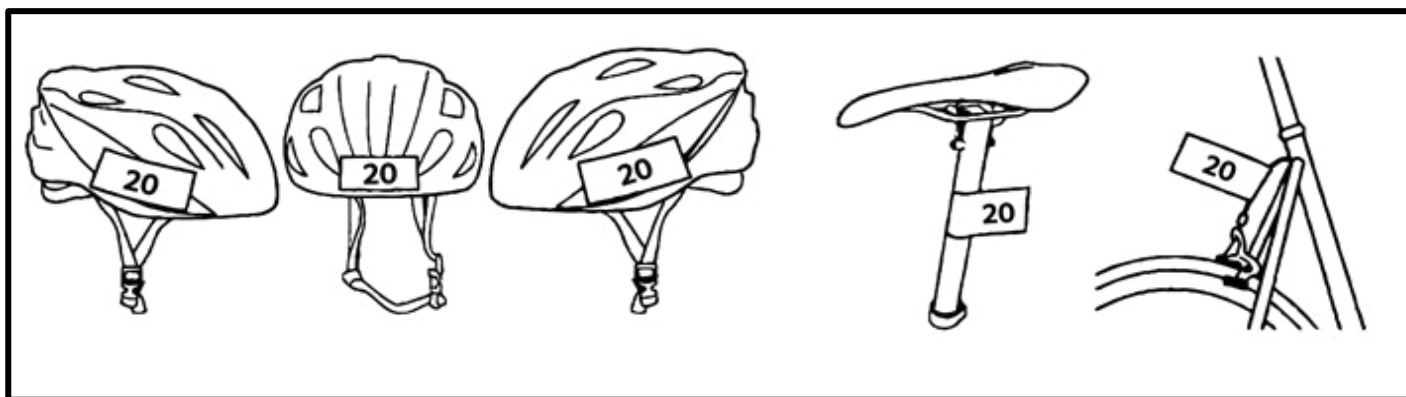
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ

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.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

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

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК 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 путешествующих, квартиры, от несчастного случая. САО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на 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 ТРИАТЛОНА

**МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ ПРЯМЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
МОБИЛЬНОГО ОПЕРАТОРА TELE2!**

Погрузиться в атмосферу динамичных гонок 113 и SPRINT в новой локации в самом сердце Урала нам помогут комментаторы:

- **Мария Шорец**, мастер спорта международного класса по триатлону, участница Олимпийских игр-2016
- **Александр Кузьмин**, победитель Кубка Мира по биатлону

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 22 ИЮЛЯ В 5:40 (ЕКБ) ИЛИ В 3:40 (МСК) 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 по ссылке live.russiarunning

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ!





ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

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. Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

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

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)

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

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 в здании стадиона Динамо.



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](#)

- Плавание пройдет в акватории Городского пруда
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- **IRONSTAR 113 – ВЫШЕ 24.6°C**
- **SPRINT – ВЫШЕ 22°C**

Финальное решение по гидрокостюмам остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ IRONSTAR

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть с индивидуальным страховочным буйем или в гидрокостюме (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы можете их использовать при старте в возрастных категориях. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Гидрокостюмы на дистанциях 113 и 226 разрешены при температуре воды до 24,6 градусов; на дистанциях OLYMPIC и SPRINT при температуре воды до 22 градусов.

Если вы решите на плавании использовать буй или гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта на почту info@iron-star.com. В теме письма указать «Плавание NC _ город».

Участники элиты не могут использовать буи и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2023



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



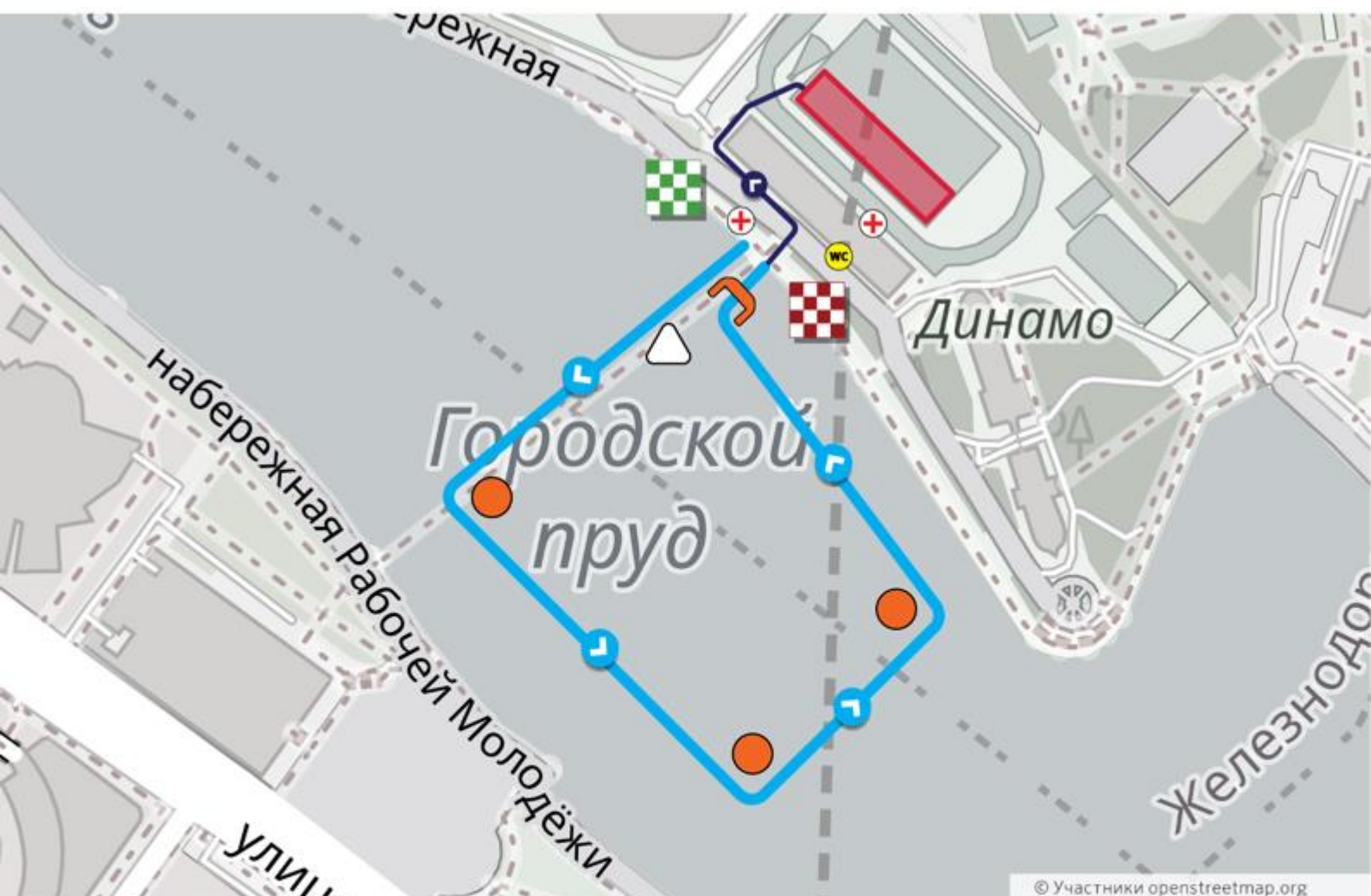
Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2023



Плавание 750 м
Swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

IRON
STAR

После выхода из воды необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1). 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 T1

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЁЖНО 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 T1 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.



Будни с 8:00 до 22:00
Выходные с 10:00 до 19:00



8 800 101-02-86
www.point2meet.ru

*«Митинг пойнт»

МЕСТО ДЛЯ РАБОТЫ, ПЕРЕГОВОРОВ И ДЕЛОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ!

Доступные цены — Корпоративное обслуживание



- VIP и TEAM офисы с обслуживанием
- переговорные
- конференц-залы
- коворкинг



- центр Москвы
- шаговая доступность от метро
- парковка
- сервис «все включено»

КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 & SPRINT EKATERINBURG 2023

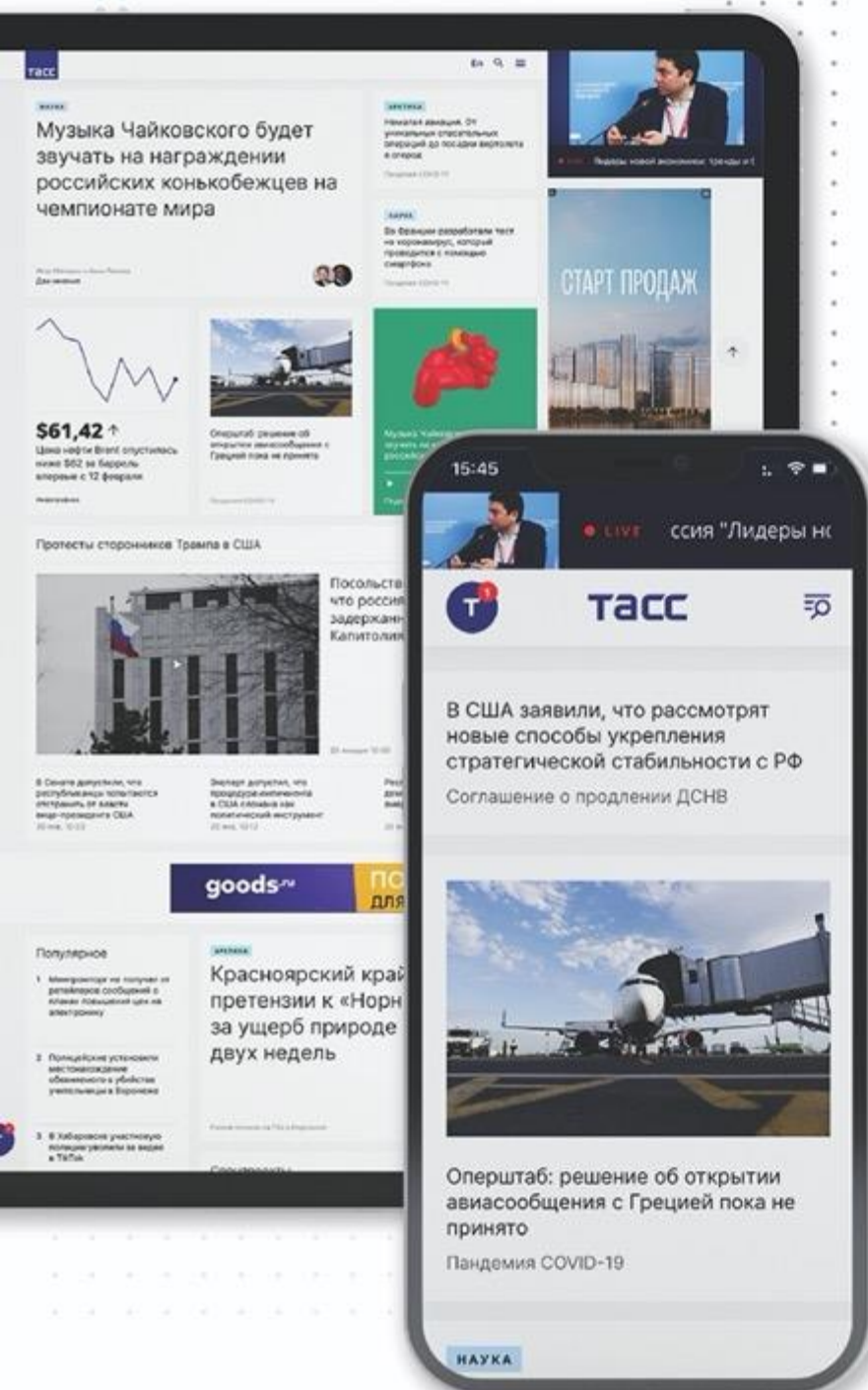


 От плавательного этапа
Run to the transition area

 Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

 Велогонка
Bike

ТАСС



У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

- Проложен по улицам города и Ново-московскому тракту
- Драфтинг запрещён
- На гонке необходимо держаться правой стороны и не препятствовать обгону слева

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 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
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

ОБЯЗАТЕЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



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
- ✓ Причем 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 равняется примерно размеру шести велосипедов в один ряд)

- Для дистанции **SPRINT** — 10 метров (время на обгон = 20 секунд)
- Для дистанции **113** — 12 метров (время на обгон = 25 секунд)

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК

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

113 — штраф 30 секунд
SPRINT — штраф 10 секунд

СИНЯЯ (контроль правильности исполнения драфтинга)

113 — штраф 5 минут **Penalty Box**
SPRINT — штраф 1 минута **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, а также:

113 — 3 синие карточки, **SPRINT** — 2 синие карточки
ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

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

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

ПРОТЕСТ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протест подаётся главному судье с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри в течении 30 минут после финиша спортсмена, подающего протест или финиша виновника нарушения, с приложением 3000 рублей. Протест подаётся на инфостойку зоны получения стартовых пакетов. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращаются заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

IRON
STAR

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

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 безопасность во время гонки.

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

Минимальное расстояние между 2-мя участниками:

✓ IRONSTAR 113 не менее 12 метров. Штраф за драфтинг — 5 минут. На обгон даётся 25 секунд

✓ SPRINT не менее 10 метров. Штраф за драфтинг — 1 минута. На обгон даётся 20 секунд

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

GEL4U

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР
ФЕСТИВАЛЕЙ СПОРТА IRONSTAR**

Подписывайтесь на GEL4U в соцсетях и закупайтесь питанием!

 @GEL4U  @SIS_SPORTSNUTRITION WWW.GEL4U.RU #GEL4U

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет 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 СУДЬЕ 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.



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ

Обязательно изучите заранее НА КАРТЕ МАРШРУТА точки расположения пунктов питания, чтобы грамотно спланировать раскладку своих сил, питья и еды на дистанции.

Следите за трассой и, если вам понадобится питьё или питание с ПП, то увидев его, аккуратно притормаживайте, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт и обязательно следите за движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ ВАС БУДЕТ ЖДАТЬ:

- ✓ ВОДА
- ✓ ИЗОТОНИК
- ✓ 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 отведенных местах)!

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ ВЕЛОЭТАПА РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 — 9,7 км/39,4 км/69,1 км трассы
- дистанция SPRINT — 9,7 км трассы



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

УРНА

ВОДА

ГЕЛИ

ИЗОТОНИК

ТУАЛЕТЫ

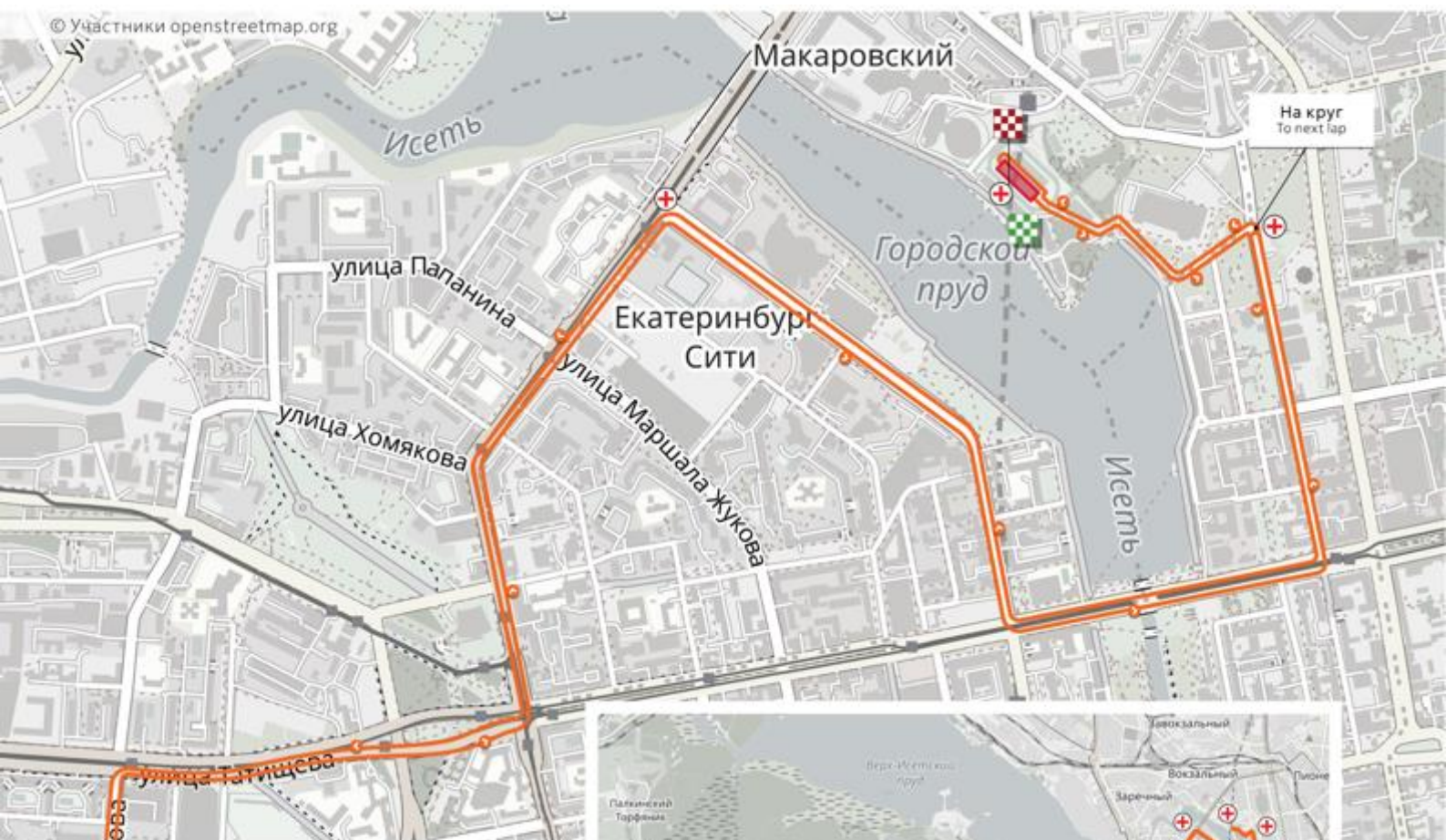
УРНА

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

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

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2023



Велогонка 90 км (3 круга)
Bike 90 km (3 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



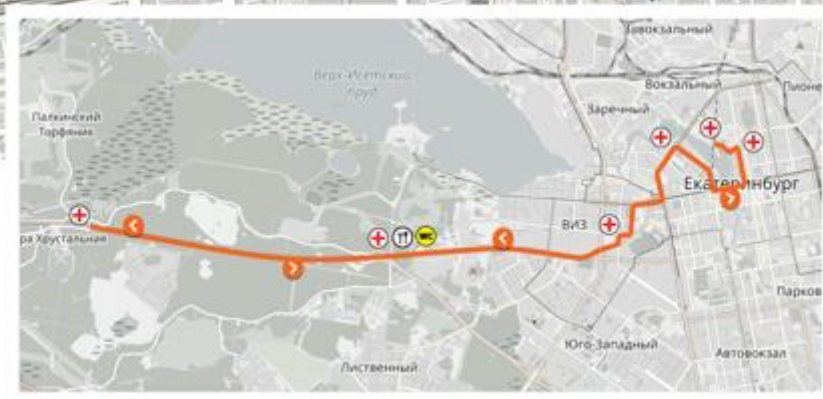
Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station

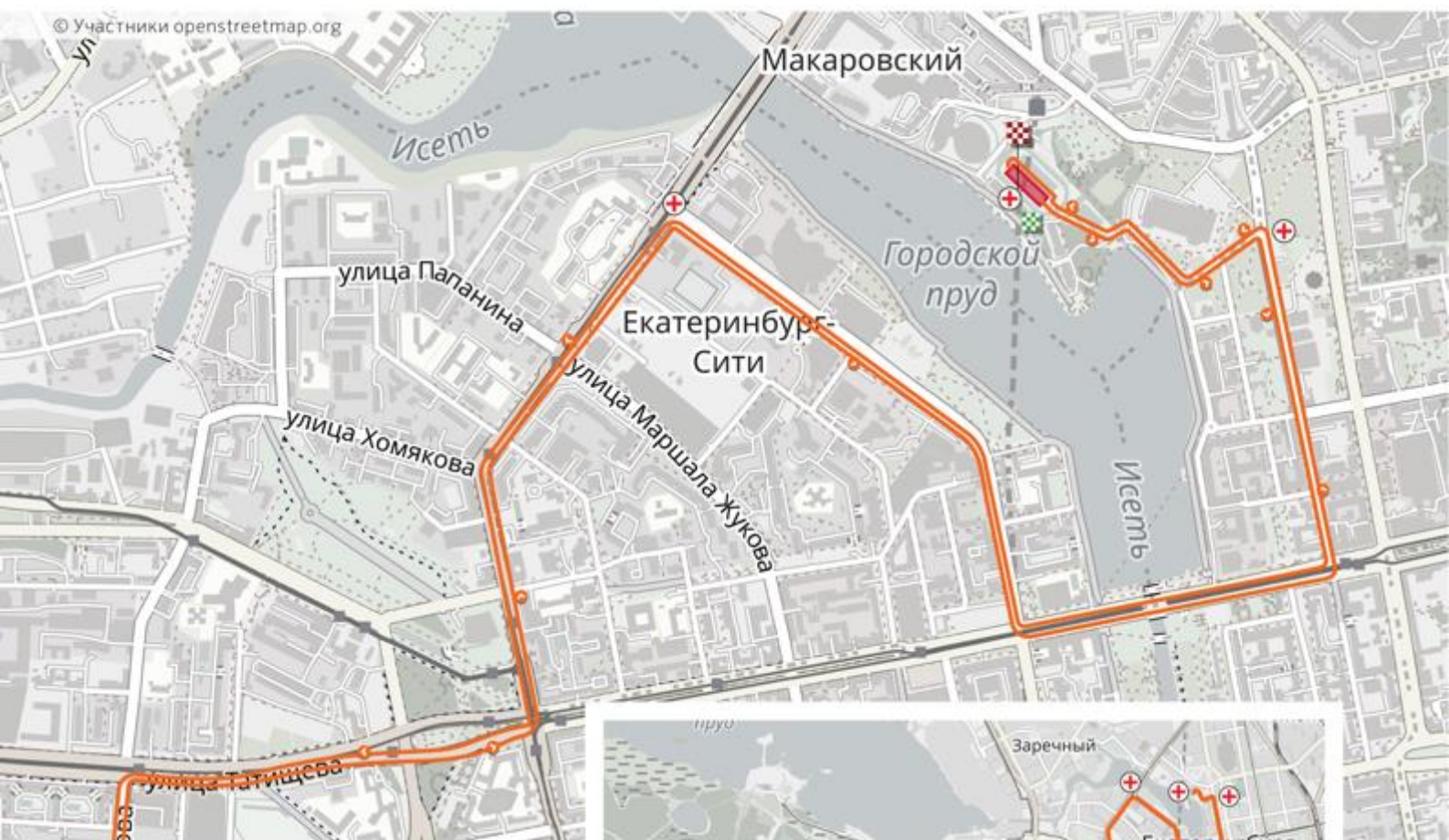


Туалеты
Toilets



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2023



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



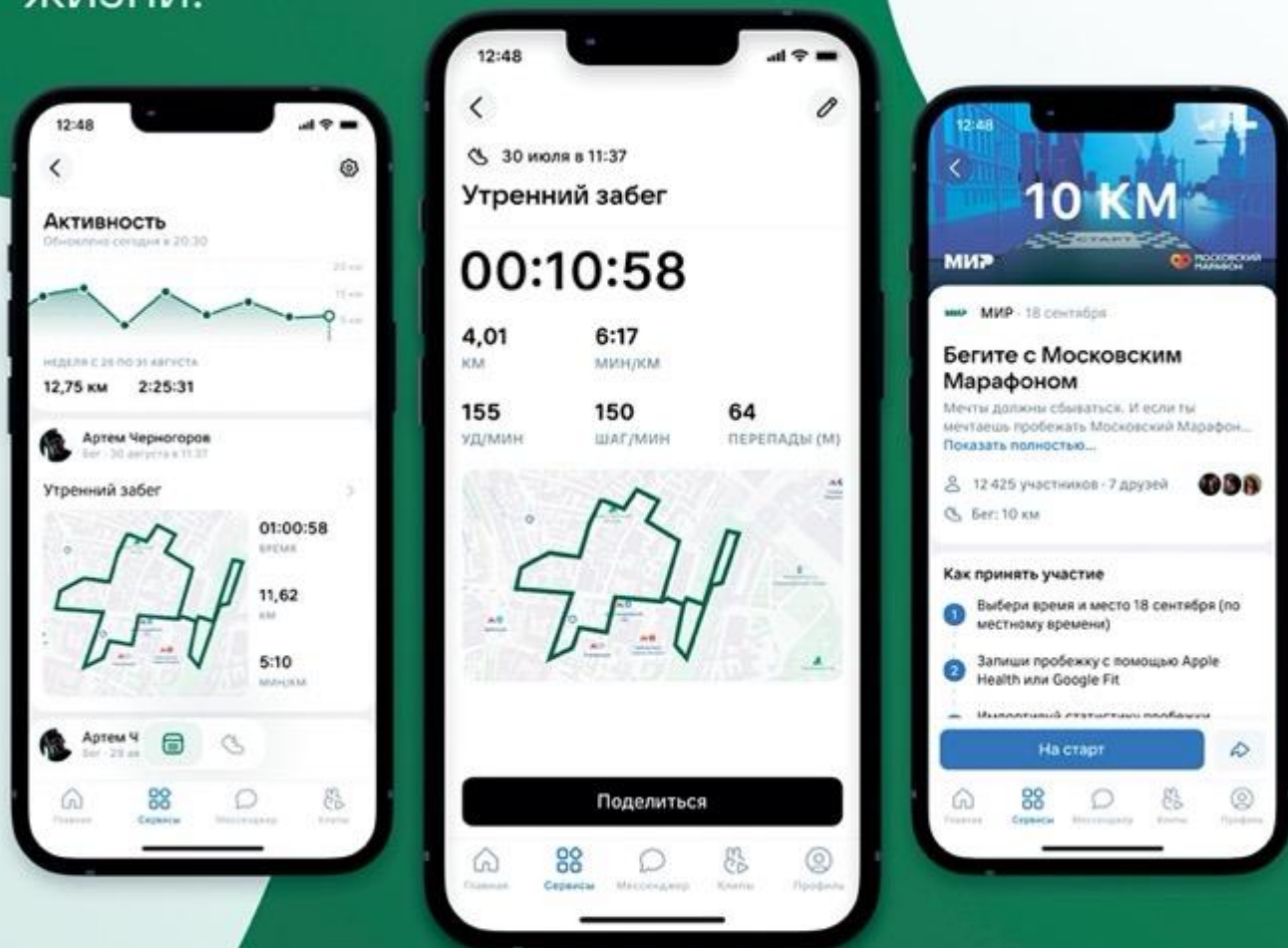
Туалеты
Toilets





Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно просмотреть 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 (T2)

По окончании велогонки на въезде в T2 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 T2, 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.

bioniq

Система управления
здоровьем

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Анализ крови по 50 параметрам и консультация нутрициолога



Персональный витаминно-минеральный комплекс – до 53 элементов в формуле



Отслеживайте показатели здоровья организма в удобном приложении



© bioniq.ru



КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 113 & SPRINT EKATERINBURG 2023



 Велогонка
Bike

 Транзит к беговому этапу
Run to the running course

 Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

- Левостороннее движение
- Проходит по набережной Городского пруда и центральным улицам
- С незначительным набором 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, ФРУКТЫ, ГУБКИ, ЛЁД

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).

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ БЕГОВОГО ЭТАПА РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 — 1,3 км/3,9 км/6,6 км/9,1 км/11,8 км/14,4 км/17,5 км/19,7 км трассы
- дистанция SPRINT — 1,3 км/3,9 км трассы

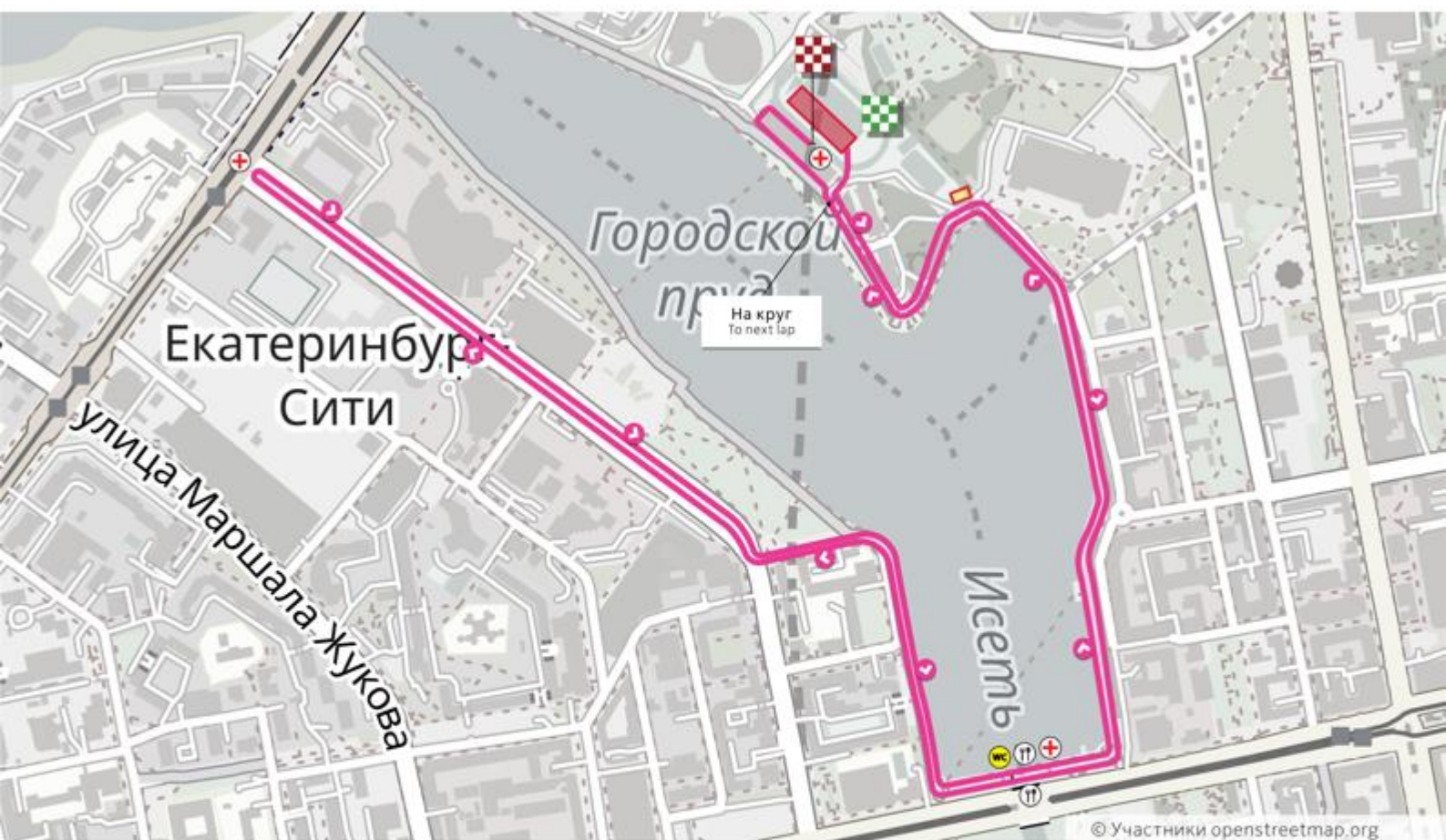


НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	Ф	И	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	Р	З	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	У	О	Л	Б	Д	А	Н
А	А	К	Т	И	К		Л	А
		Т	О		И		Е	
		Ы	Н				Т	
			И				Ы	
			К					

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2023



Бег 21 км (4 круга)
Run 21 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



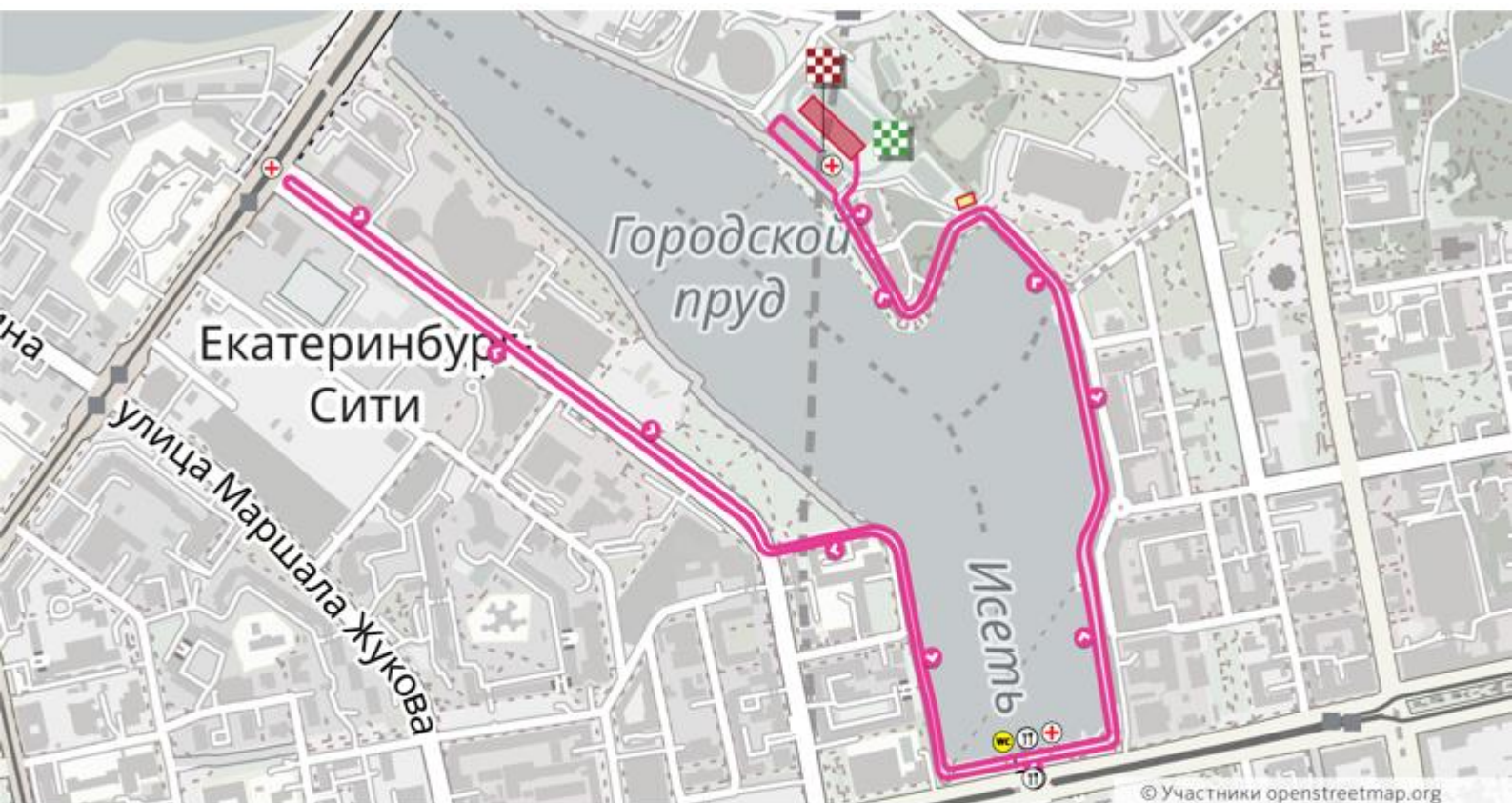
Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2023



Бег 5,25 км
Run 5.25 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

© Участники openstreetmap.org

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!



MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2022



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

- **SPRINT** — заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: 2 часа 15 минут
- **113** — заплыв (1 час 10 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 DNF.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам 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 и инфостойке 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 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**

SPORT24.RU

25-27
АВГУСТА

ЙОГА
ЖУРНАЛ

ЭКО ФЕСТИВАЛЬ
"РАВНОВЕСИЕ"
В АБРАУ ДЮР©

3 ДНЯ БОЛЕЕ 60 ПРАКТИК

ЭКО МАРКЕТ И КЕМПИНГ

ТОПОВЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА



БОРИС
РАГОЗИН



ИГОРЬ
ПАНТЮШИН



ТАТЬЯНА
ИЛМАРИОНОВА



РАНДЖОТ



МАКСИМ
ЦВЕТОВ



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.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Плавательный этап многие считают самым сложным в триатлоне, не только потому что это большая физическая нагрузка, но и потому что открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой же причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

1. Если Вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо **поднять руку** для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
3. Если вы захлебнулись, **поднимите руку** вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
4. Если вас притопили или ударили — постарайтесь **сохранить спокойствие** и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, **поднимите руку**, к вам подойдет лодка со спасателями.
5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.





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-направления
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
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, МАКСИМ КОРЕНЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА	Инфостойка IRONSTAR
СТЕПАН БЕРЕЗНОЙ	Камера хранения
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
КСЕНИЯ ВЛАСОВА, АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Пункты питания
КАБАКОВ ФЁДОР, СТРОГАЛЁВ МАКСИМ	Координаторы волонтеров
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Оперативный штаб
ЕЛИЗАВЕТА ВОЛЧКОВА	Навигация
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО/СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО	Show Team
МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
МАРИЯ ШОРЕЦ, АЛЕКСАНДР КУЗЬМИН	Ведущие прямой трансляции
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR EKATERINBURG 2023

IRON
STAR

IRON STAR



AVA

TELE2



R.A.W.LIFE

GEL4U

СЕМЬЯ МАГАЗИНОВ
МАГНИТ



STØV! CRAFT BAR

The WELDER
CATHERINE

Винду
МИР ДЕТСТВА



bioniq

MIIT
УНИКАЯ КОСМЕТИКА. ТОЧНЫЙ ВЫБОР

sports.ru



MAXIMUM

SPORT24.RU

MEN TODAY

VOICE



TOPSTRETCHING

ВКонтакте

PEOPLETALK

ЙОГА
ЖУРНАЛ

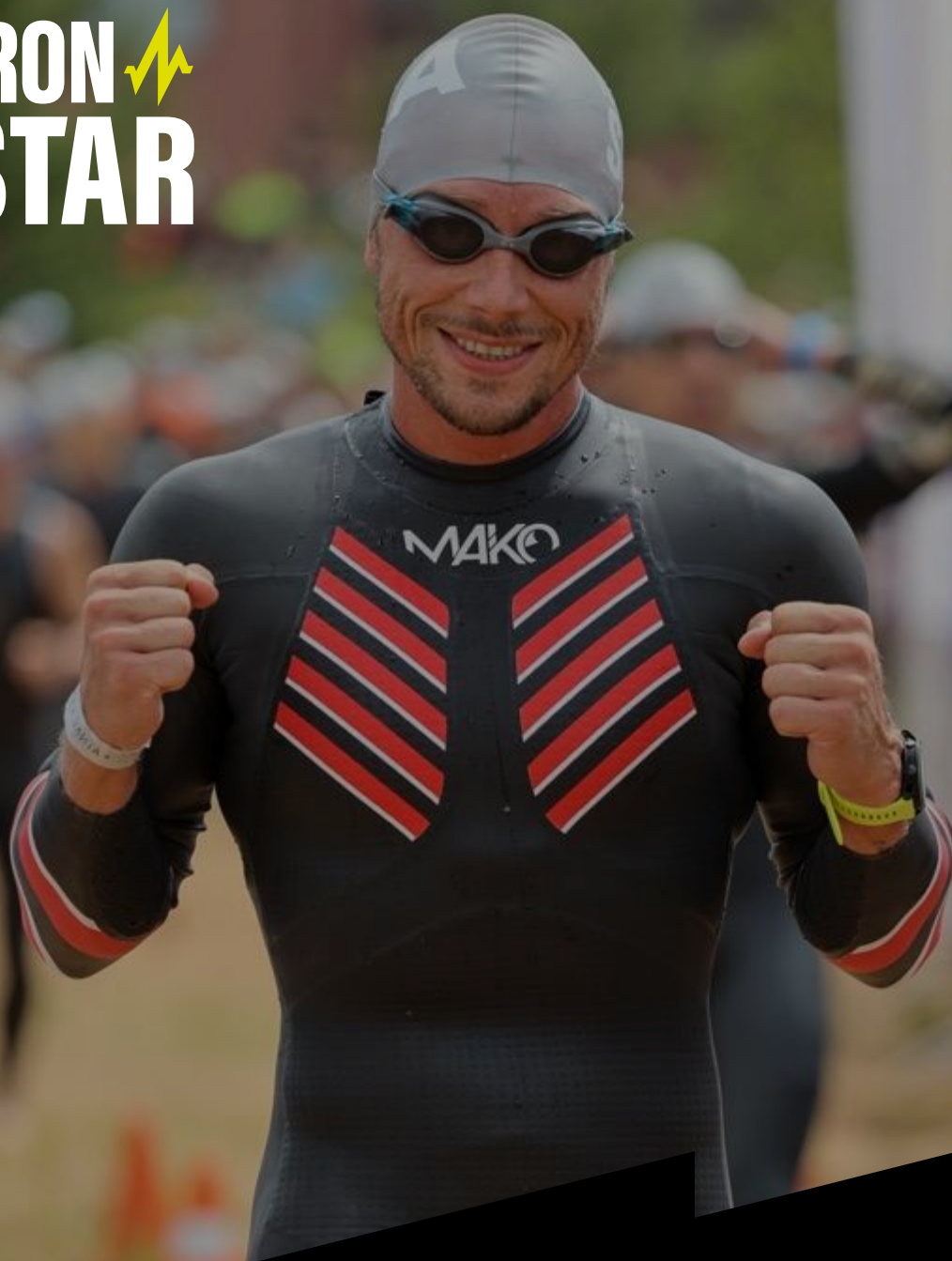
I ♥ SUPERSPORT



БОЛЬШЕ
ЧЕМ
МОЖЕШЬ

MEETING POINT
OFFICE AS AN ART

IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

#IRONSTAREKATERINBURG