



IRON ⚡ STAR

31.05 - 01.06.2024

IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 2024 **113, SPRINT**

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

■ <u>ПРИВЕТСТВИЕ</u>	3
■ <u>ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ</u>	5
■ <u>КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»</u>	6
■ <u>РАСПИСАНИЕ</u>	9
■ <u>КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА</u>	13
■ <u>КАРТА ЭКСПО</u>	14
■ <u>ПЕРЕКРЫТИЯ ДОРОГ</u>	15
■ <u>РЕЙТИНГ ALL STARS</u>	16
■ <u>ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ</u>	18
■ <u>КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ</u>	19
■ <u>ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ</u>	20
■ <u>РАСТА PARTY</u>	22
■ <u>БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ Т3</u>	23
■ <u>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</u>	25
■ <u>ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА</u>	26
■ <u>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ</u>	27
■ <u>ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	30
■ <u>ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	35
■ <u>ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</u>	37
■ <u>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ</u>	39
■ <u>КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА</u>	40
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т1)</u>	42
■ <u>ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП</u>	44
■ <u>КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА</u>	45
■ <u>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</u>	48
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т2)</u>	50
■ <u>БЕГОВОЙ ЭТАП</u>	52
■ <u>КАРТЫ БЕГОВОГО ЭТАПА</u>	54
■ <u>ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ</u>	56
■ <u>ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА</u>	58
■ <u>ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ</u>	59
■ <u>ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА</u>	60
■ <u>СКИДКИ ПАРТНЕРОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	63
■ <u>IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	73
■ <u>ПАРТНЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	74

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 2024!



Дорогие участники и гости соревнования, мы рады приветствовать вас солнечном уютном Геленджике!

Приглашаем вас окунуться в атмосферу соревнований, испытать адреналин и эмоции на фестивале спорта IRONSTAR. Вас ждет насыщенная программа, живописные маршруты и горячая поддержка болельщиков.

Программа фестиваля IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 2024:

- Триатлон IRONSTAR 113 и SPRINT
- Заплывы SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали 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:2VtzqwPFWrj

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

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

Просмотр брифинга обязателен для всех участников, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

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.

НОРМАТИВЫ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»:

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

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

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

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

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

Если вы уложились в норматив на соревнованиях IRONSTAR, то попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников появляется подпись «Элита».

Если вы уложились в нормативы на сторонних соревнованиях, то необходимо прислать свой протокол через форму  «Задайте свой вопрос» на сайте.

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то можете убрать в личном кабинете отметку «Элита» **до 23:59 25 мая 2024.** После указанного срока внесение изменений невозможно.

МОИ БУДУЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 113
GELENDZHİK 2024

01.06.2024

ГЕЛЕНДЖИК



- ☒ Я стартую в категории Элита
☐ Выдать по доверенности

ПЕРЕДАТЬ СЛОТ
3 750 Р
ДО 16.05.2024

РЕДАКТИРОВАТЬ ДАННЫЕ
0 Р
ДО 16.05.2024

МОИ БУДУЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ

НАЙТИ КОМАНДУ

БАЛАНС

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

КОРЗИНА (0)

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

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, Первенство России, Кубок России, этап Кубка России, региональный чемпионат
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только категории «Элита»
- 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



ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL – ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА IRONSTAR GELENDZHIK 2024

Проведите отпуск с пользой для здоровья
на премиальном всесезонном курорте:

- ✓ Комплексная диагностика организма за короткие выходные
- ✓ Оздоровительные программы для полноценного восстановления
- ✓ Подогреваемые бассейны с морской водой
- ✓ СПА-центр с галереей парных и уходами на международных брендах
- ✓ Веллнесс-центр для активного отдыха
- ✓ Первая береговая линия с оборудованным пляжем
- ✓ Гастрономическая набережная с панорамными ресторанами

Промокод для участников: **IRONSTAR2024**

Действие с **27 мая по 3 июня 2024**

Скидка 10% действует
при бронировании на сайте [primore.ru](https://www.primore.ru)
или по телефону 8 (800) 2000-760

31.05 ПЯТНИЦА

09:00	20:00	Информационный центр	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 2
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 и SPRINT	
14:00	20:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	Пересечение улиц Ленина и Островского (площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
11:00	20:00	Технический сервис велосипедов	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 2
15:00	20:00	Pasta Party для участников триатлона	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста»

01.06 СУББОТА

5:00	17:30	Информационный центр IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 2
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
5:00	15:00	Камера хранения	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
5:00	5:45	Открыта транзитная зона для участников 113. Постановки велосипедов НЕТ!	Пересечение улиц Ленина и Островского (площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
5:30	13:00	Перекрытие автомобильных дорог	Улицы Луначарского, Ленина, Халтурина, Морская
5:45	6:30	Открыта транзитная зона для участников SPRINT. Постановки велосипедов НЕТ!	Пересечение улиц Ленина и Островского (площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
5:50		Открытие стартовых кластеров 113	
6:00		Старт 113 Элита мужчины	
6:03		Старт 113 Элита женщины	
6:08		Старт All-Stars 113 мужчины и женщины	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
6:12		Старт возрастных групп 113	
6:30		Старт эстафетных команд 113	
6:33		Старт параатлетов 113	

01.06 СУББОТА

7:45		Открытие стартовых кластеров SPRINT	
8:00		Старт Элита SPRINT мужчины	
8:03		Старт Элита SPRINT женщины	
8:08		Старт All-stars SPRINT мужчины и женщины	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
8:10		Старт возрастных групп SPRINT	
8:20		Старт эстафетных команд SPRINT	
8:23		Старт параатлетов SPRINT	
8:50		Финиш лидера SPRINT	Площадка около ТЦ «Геленджик» на набережной у ЭКСПО
8:50	15:30	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста»
8:50	15:30	Финишное питание участников триатлона Выдача футболок финишеров и работа зоны восстановления	
9:00	17:30	Выдача стартовых пакетов участникам IRONLADY, SWIMSTAR, STARKIDS	
10:00		Финиш лидера 113	Площадка около ТЦ «Геленджик» на набережной у ЭКСПО
10:40		Заккрытие финиша SPRINT	
12:00	13:00	Церемония награждения SPRINT, награждение номинации "Самая быстрая команда"	
14:35		Заккрытие финиша 113	
12:00	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Пересечение улиц Ленина и Островского (площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
16:00	17:00	Церемония награждения 113, награждение номинации "Самая быстрая команда"	Сцена на ЭКСПО напротив скульптуры «Белая Невеста»

02.06 ВОСКРЕСЕНЬЕ

8:00	14:00	Информационный центр IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 2
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
8:00	8:45	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
8:00	9:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
8:00	12:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
8:00	13:00	Камера хранения	
9:00	9:45	Забег IRONLADY	Лермонтовская арка на набережной около отеля ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL
10:00	14:00	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО, Центральная площадь города
10:00	12:20	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
10:20	11:35	Заплыв SWIMSTAR MILE	
12:30	12:40	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	Лермонтовская арка на набережной около отеля ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL
12:40	12:50	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
13:00	14:00	Церемония награждения IRONLADY, награждение в номинации "Клубы по рейтингу ALL STARS, Корпоративный зачет", SWIMSTAR, награждение в номинации "Клубы по рейтингу ALL STARS "Плавательный зачет"	Сцена на ЭКСПО напротив скульптуры «Белая Невеста»

М МАГНИТ 30 лет

**НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ,
МАГНИТ!**



**ВПЕРЕД ЗА АКЦИЯМИ
И СКИДКАМИ В НАШЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ!**





Плавание
Swim



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Зона для болельщиков
Fan zone



Бег
Run



Зона разминки
Warm up zone



Туалеты
Toilets



Стартовый накопитель
Start zone



Раздевалки
Cloakroom



Камера хранения
Lockers



Экспо
Expo



КПП
Security check



Зона финиша
Finish zone

- 1 RAY
- 2 STELLAR GROUP
- 3-4 СЦЕНА
- 5 ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ
- 6 ЗОНА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- 7-8 МАГНИТ
- 9 IRONSTAR SHOP
- 10 EXCEED
- 11 **УЛИЧНОЕ ЭКСПО:**
 - KRYPTON
 - БЕЛОСПОРТ
 - FAHRENHEIT
 - TRILOGY
 - T-ON
 - BIKE ROOM
 - СЕР

- 12 **ШАТЕР РЕГИСТРАЦИИ + ЭКСПО ВНУТРИ ШАТРА**
 - ТРИАТЛОН
 - IRONLADY
 - STARKIDS
 - SWIMSTAR
 - ГРАВИРОВКА
- 13 ВЕЛОСЕРВИСЫ

Адрес зоны ЭКСПО: Геленджик, ул. Ленина, 1. Центральная площадь у скульптуры «Белая невеста».
Зона ЭКСПО на [Яндекс Картах](#)

ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 2024

В связи с проведением фестиваля спорта IRONSTAR на участке автодороги М-4 «Дон» изменится схема движения транспорта.

На участке трассы от 1507-го до 1513-го км будет действовать ограничение скорости — до 50 км/ч.

На отдельных участках дорог в Геленджике будет ограничено движение транспорта.

1 ИЮНЯ с 05:00 до 13:00

- ул. Ленина от дома №24 до ул. Садовой
- ул. Садовая от ул. Ленина до ул. Красной
- ул. Красная
- ул. Морская от ул. Красной до выезда на а/д М-4 «Дон»

Частично будет ограничено движение пешеходов по Лермонтовскому бульвару и Приморскому бульвару до дома №29:

1 ИЮНЯ

- с 08:30 до 14:35

2 ИЮНЯ

- с 08:30 до 12:50

В связи с подготовкой и проведением заплывов временно будет ограничено движение судоходства и плавсредств в районе пляжа Приморье:

1 ИЮНЯ

- с 06:00 до 09:10 плавательный этап соревнований по триатлону IRONSTAR на дистанциях 113 и SPRINT

2 ИЮНЯ

- с 10:00 до 12:20 заплывы SWIMSTAR

Учитывайте схемы ограничения движения и парковок при построении маршрута. Для удобства пользуйтесь навигатором в 2ГИС или Яндекс.Картах.

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

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 ЗАЧЕТ

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.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

Награждаются первые три клуба по количеству баллов за участие в заплывах SWIMSTAR.

НАГРАЖДЕНИЕ НА IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 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

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.

T-on



**СПОНСОР ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА И НАЦИОНАЛЬНОЙ
КОМАНДЫ ПО ТРИАТЛОНУ**

ВКЛЮЧИ ТЕМПЕРАМЕНТ НА ПОЛНУЮ!



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



Николай Ярошенко -
МСМК по триатлону

Марина Уварова - МС
VELO ШОССЕ

Тимофей Иванов - МС
VELO ШОССЕ / МТБ / КРОСС

Заказать продукцию, наборы питания и планы к ним

-20% ПО ПРОМОКОДУ

U2024IS

ДЕЙСТВУЕТ НА САЙТЕ t-on.ru



канал в Telegram @ton_sport_community
группа в ВКонтakte @t_on_sport

Промокод действителен до тех пор, пока продукт есть в наличии, промокод действителен на первую покупку. Акции не суммируются друг с другом в рамках акций / спецпредложений.
Информация о реализуемых товарах – на сайте t-on.ru Реклама Erid:2VtzqxdpMp <https://t-on.ru/>

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 (оформить можно в [👉 личном кабинете IRONSTAR](#))
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 и медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон», действующую на территории РФ, с покрытием не менее 1 млн рублей.
- 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 (113) или спортивный мешок (SPRINT)
- 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 — ЭЛИТА ■ Бордовый — 113 инд ■ Черный — SPRINT инд ■ Синий — камера хранения
■ Золотой — ALL STARS ■ Желтый — 113 эст ■ Зеленый — SPRINT эст

КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ НА СТАРТ

ОНЛАЙН ПРИ ПОКУПКЕ СЛОТА

В момент регистрации на соревнование в разделе «Дополнительные услуги» поставьте галочку в поле «Спортивная страховка» и выберите срок страхования.

ОНЛАЙН ПОСЛЕ ПОКУПКИ СЛОТА

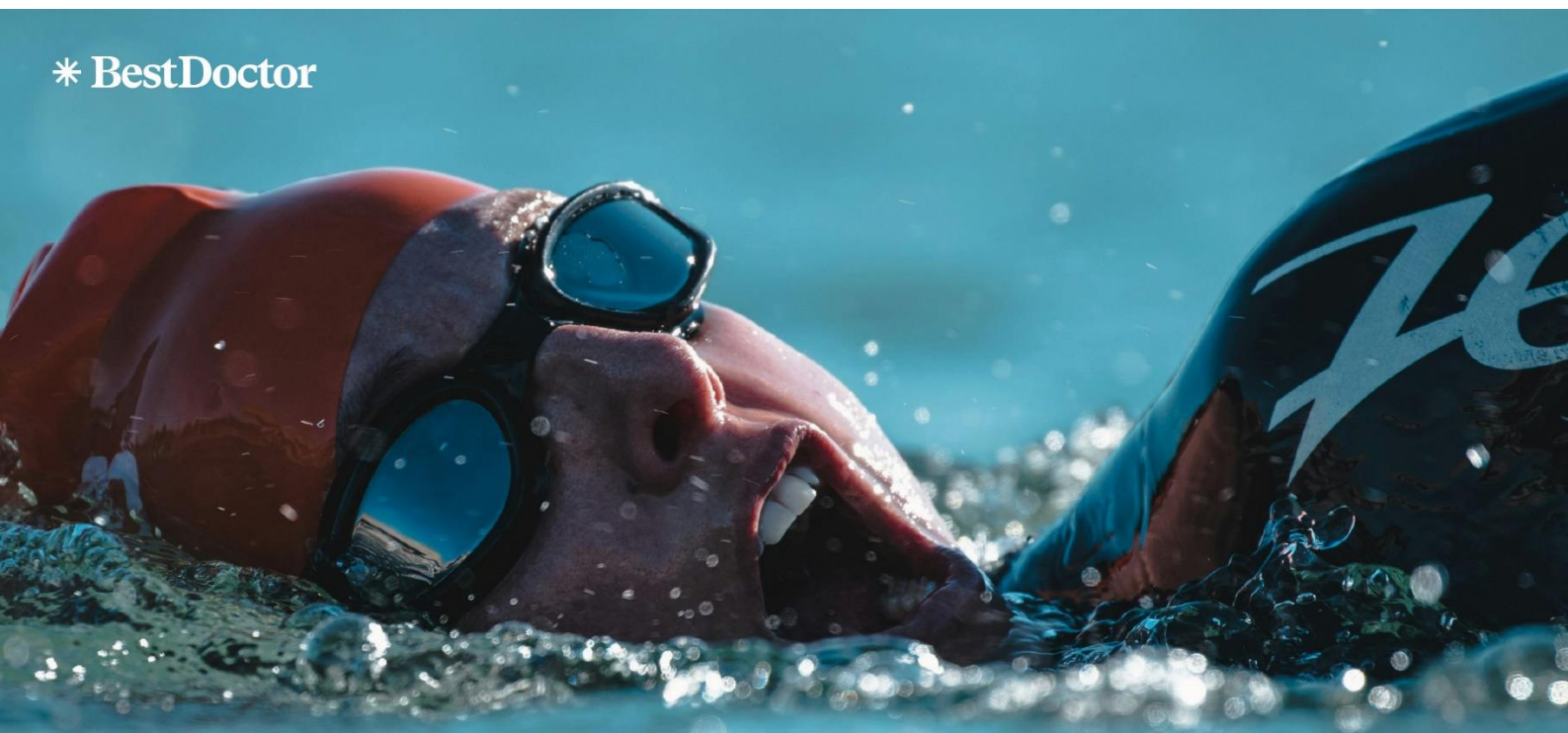
Для оформления страховки к приобретенному слоту:

- авторизуйтесь в  личном кабинете IRONSTAR
- зайдите в раздел «Мои соревнования»
- выберите старт, на который вы купили слот
- в разделе дополнительные услуги выберите «Спортивная страховка»
- выберите продолжительность страхования: 1,3,5 дней или 1 год
- нажмите кнопку «Приобрести»

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Если вы заранее не приобрели страховку, то может сделать это по QR коду на информационной стойке перед получением стартового пакета в зоне ЭКСПО.

* BestDoctor



Железная защита твоего здоровья

Переходи по ссылке, регистрируйся на соревнования вместе со страхованием от несчастных случаев и отправляйся ставить новые рекорды

Реклама Erid:2Vtzqxi1Muc <https://bestdoctor.ru/>

ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ

IRON
STAR

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

**Угловой штамп регистратуры
с реквизитами
медицинского учреждения**

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)»

Регистровый номер заключения 1234

Фамилия Иванов
Имя Иван
Отчество (при наличии) Иванович
Дата рождения 01.01.2000
Регистровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____
Дата выдачи, название выдавшего органа 15.04.2024 Название учреждения _____
Название мероприятия Фестиваль спорта IRONSTAR
Вид спорта (при наличии) Триатлон
Спортивная дисциплина (при наличии) 226 (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км)
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) НЕТ

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения 15.04.2024

Медицинское заключение действительно до (указать дату) 15.10.2024

Ответственное лицо медицинской организации



Подпись

Фамилия, инициалы

**Печать
«для справок»**

Печать медицинской организации

**Печать
врача**

**ВЫГОДНО
С СБП**



**Скидка 5% при оплате
слота через СБП**



PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

IRON
STAR

Вкусная новость для триатлетов и их друзей! Семейная пиццерия «Теплое место» угощает участников триатлона вкусной пастой: мясной Болоньезе и вегетарианской Арраббьята.

- ✦ 31 МАЯ (ПЯТНИЦА) С 15:00 ДО 20:00
- ✦ ЗОНА ЭКСПО, ПЛОЩАДЬ У СКУЛЬПТУРЫ «БЕЛАЯ НЕВЕСТА»
- ✦ ВЫДАЧА ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ТРИАТЛОНА

Если вы пришли с другом, подругой или ребенком, то можете получить вторую порцию бесплатно. Остальные желающие смогут купить порцию пасты на месте за 390 рублей.

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРОВ

В 15:00 Дмитрий Волочаев и Александр Нерода проведут кулинарный мастер-класс: расскажут о секретах приготовления правильной пасты, поделятся важными лайфхаками.

Дмитрий Волочаев — лучший Шеф-повар побережья - 2023 по версии журнала «Собака.ру», бренд-шеф ресторана «Мясо и Вино» и пиццерии «Теплое место»

Александр Нерода — бренд-шеф ресторана-пивоварни «Натюрлих» и концепт-шеф легендарного кафе «Бочка 1969».

Продуктовыми спонсорами Pasta Party выступают бренды GUSTO DI ROMA и PREMIERE OF TASTE от крупнейшей розничной сети России «МАГНИТ».

IRON
STAR



GELENDZHIK 2024

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР КЛАСС И PASTA PARTY ОТ «ТЕПЛОЕ МЕСТО»

Покажите свой браслет
и получите пасту 31 мая 15:00 - 20:00

МАГНИТ 30 лет



WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL



#IRONSTAR

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет онлайн. Видео брифинга будет размещено  на youtube-канале IRONSTAR. Просмотр брифинга обязателен для всех участников, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

Задать вопросы вы сможете в комментариях под видео.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

РАЗМЕСТИТЕ 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.

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.**

ЗАПРЕЩЕНО оставлять стационарные насосы, рюкзаки, сумки, пакеты и другие вещи, неиспользуемые в гонке. За эти вещи в транзитной зоне вы получите штраф.

Судьи будут удалять все ненадежно закрепленное на велосипеде оборудование. Все изъятые предметы будут отправлены в зону для потерянных вещей.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие тормоза на каждом колесе велосипеда участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги должны быть направлены вниз или назад
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Все навесное оборудование должно быть хорошо закреплено. Обратите внимание, что все 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!

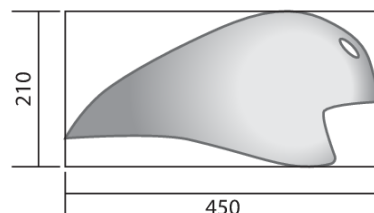
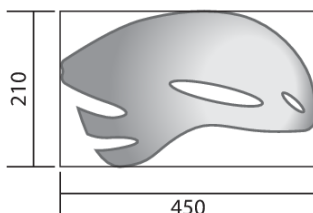
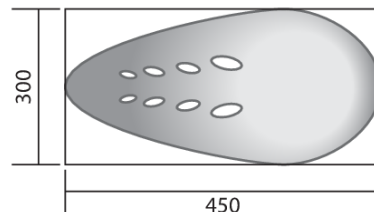
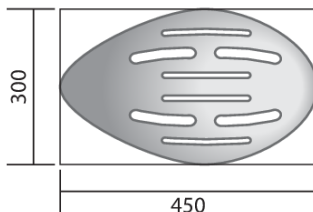
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ И НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Фикс велосипеды
- Электродвигатели
- Крылья и багажники
- Катафоты (светоотражатели) и фонари
- Подставки (подножки) под велосипед
- Звонки
- Свисающие провода
- Телефоны
- Стекланные фляги

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО РАЗМЕРАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО ШЛЕМА

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

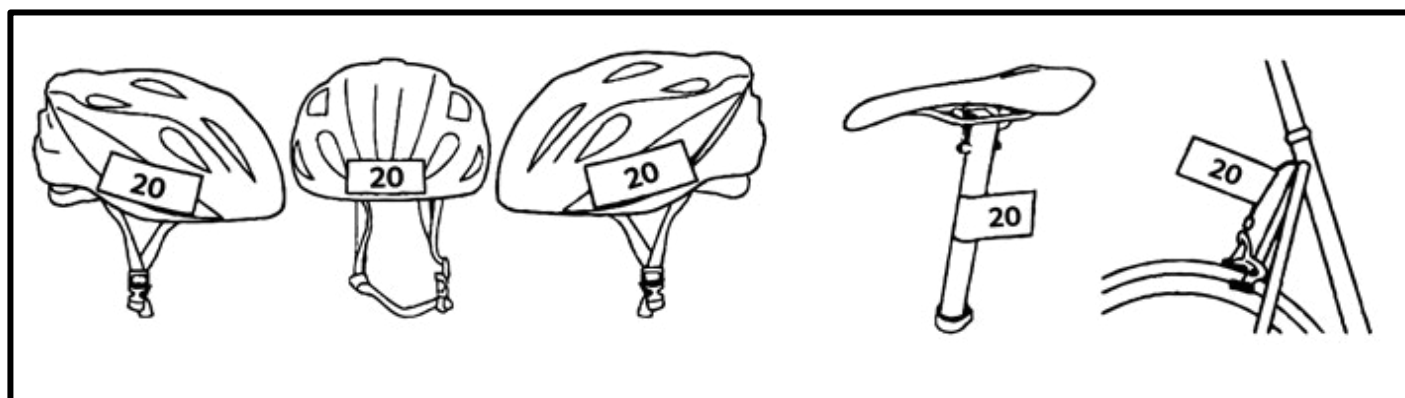
Если шлем выходит за пределы хотя бы одного из указанных размеров, судьи не допустят вас на старт.



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.



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

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 буюв.
- 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 для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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

БЕГОВОЙ ЭТАП

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.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

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 ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Лучше взять больше, чем что-то забыть и потом искать 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 самолете, 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
- 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 укусов 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!

- Обязательно прочитайте инфокаталог, посетите брифинг или посмотрите онлайн.
- 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 в рационе. Заранее и внимательно продумайте все, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона все, 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.

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 Erid2Vtzqx2Sbj5



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
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения

 Оперативные новости

 Честно  Захватывающие

истории  Удобная статистика

 Матчи  Эксклюзивные

интервью  Мнения

Реклама 18+

SPORT24.RU

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

Карта UnionPay Diamond для путешествий



Соревнования проходят с запрещенным драфтингом в соответствии с  Правилами вида спорта «Триатлон». Ситуации, не указанные в Правилах, судятся по правилам Word Triathlon.

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 двигающегося впереди атлета
- ✓ Тот, кто нарушит установленные на соревновании правила или, отставая, останется в зоне драфтинга дольше разрешенного 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)

«ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ»

«Электронные судьи» — зоны, в которых драфтинг фиксируется автоматически. Они будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи». Их цель — предупредить и предотвратить нарушение, чтобы вы не получили за него штраф.

Мы всегда выступаем за честную справедливую борьбу и безопасность во время гонки. «Электронные судьи» используются, чтобы повысить уровень безопасности на велоэтапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе.

ДРАФТИНГ СУДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ:

- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ РАЗВОРОТА КАЖДОГО КРУГА
- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ ПУНКТА ПИТАНИЯ
- НА ВЫЕЗДЕ ОТ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ ДО АВТОДОРОГИ М-4 «ДОН»

Зоны перед разворотом и на пунктах питания будут отмечены специальными табличками.

- На дистанции **SPRINT** — 2 круга
- На дистанции **113** — 7 кругов

Карты маршрутов велогонки смотрите в разделе ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП.

ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА 113 – штраф 30 секунд; SPRINT – штраф 10 секунд

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ.
- Непреднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц или других спортсменов, если можно вернуться к исходной ситуации.
- Разбрасывание мусора и оборудования на трассе, за пределами пунктов питания или утилизации мусора, включая пакеты, рюкзаки, сумки, стационарные насосы, полотенца в ТЗ.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество участнику.
- Нарушение правил дорожного движения соревнований. Выезд на полосу встречного движения. Обгон справа при правостороннем движении, слева при левостороннем.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой молнией спереди на последних 200 м бега.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом
- Непристойная нагота. Умышленное обнажение ягодиц, области гениталий и лобка. Для спортсменок дополнительно умышленное полное раскрытие одного или обоих сосков.
- Использование наушников, гарнитуры, электронных затычек в уши, телефона, фото- и видеотехники.
- Постановка велосипеда за пределами своей стойки, препятствие продвижению других спортсменов.
- Ношение не застегнутого или ненадежно застегнутого шлема в транзитной зоне во время владения велосипедом. Бег в шлеме.
- Посадка на велосипед до линии посадки, сход с велосипеда за линией схода.
- Наличие использованного в гонке снаряжение в транзитной зоне вне корзины, кроме велотуфлей на педалях.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом.
- Езда в запрещенной позиции.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции.

СИНЯЯ КАРТОЧКА (ДРАФТИНГ) 113 – штраф 5 минут; SPRINT – штраф 1 минута

- Драфтинг.
- Обгоняемый спортсмен пытается вернуться на свою позицию, начав обратный обгон до выхода из зоны драфтинга.
- Обгоняемый спортсмен не выходит из зоны драфтинга опередившего его спортсмена.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом, если не исправлено.



КРАСНАЯ КАРТОЧКА (ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ)

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ, если не исправлено.
- Использование ненормативной лексики или агрессивное поведение по отношению к судьям, официальным лицам, сотрудникам оргкомитета, волонтерам или зрителям.
- Преднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц гонки или других спортсменов, если нельзя вернуться к исходной ситуации.
- Отказ следовать указаниям технических лиц, судей или официальных лиц гонки.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество, если не исправлено.
- Преднамеренное нарушение правил дорожного движения соревнований, а также, если не исправлено непреднамеренное.
- Преднамеренная попытка финишировать в искусственной ситуации ничьей.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований, если не исправлено.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях без номера
- Непристойная нагота, если не исправлено.
- Обнажение в зоне после финиша
- Посторонняя помощь: передача другому спортсмену велосипеда, рамы, колеса, шлема или любого другого предмета экипировки, в результате чего спортсмен, передавший такую вещь, не может продолжать участие в соревновании.
- Получение нечестного преимущества с использованием любого транспортного средства, за исключением драфтинга.
- Использование устройств, которые могут отвлекать внимание спортсмена от окружающей обстановки, если не исправлено.
- Спортсмен физически помогает продвижению вперед другому участнику.
- Опасное вождение, контакт с другим спортсменом, препятствующий продвижению.
- Езда в запрещенной позиции, если не исправлено.
- Выезд на полосу встречного движения после предупреждения.
- Передвижение ползком во время прохождения бегового сегмента.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции, если не исправлено
- Бег в шлеме, если не исправлено
- 2 синих карточки — SPRINT
- 3 синих карточки — 113

ШТРАФНАЯ ЗОНА НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША

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

ПРОТЕСТ

Протест заявляется устно на финише главному судье, а затем подается в письменной форме с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри.

Срок подачи — 30 минут после своего финиша или финиша спортсмена, на которого подается протест.

Протест подается на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождается денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

Протесты не принимаются на полученный штраф за нарушение правил драфтинга, а также если спортсмен отстоял штраф в штрафной зоне.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ





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 Оптимум, 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

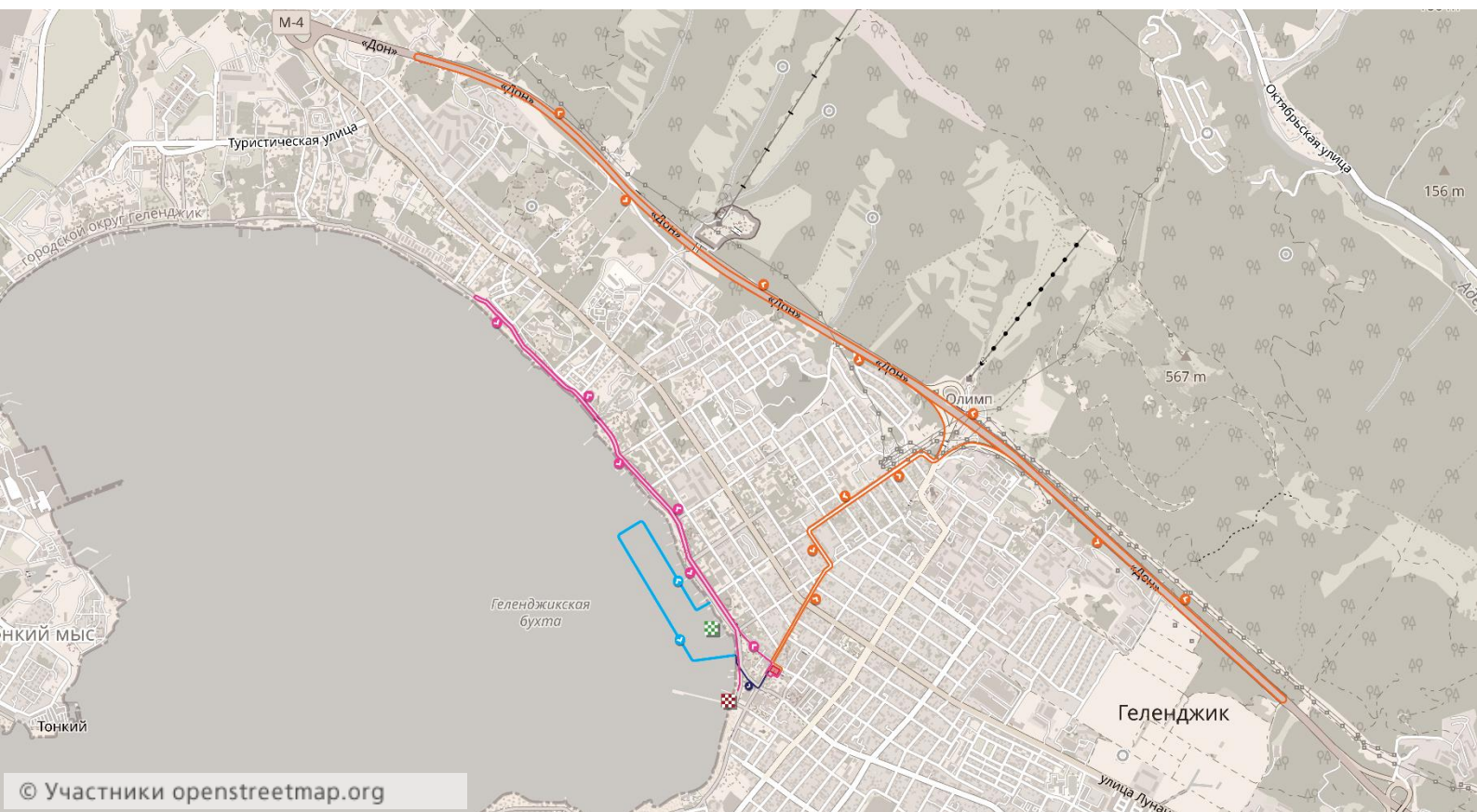
Активация промокода возможна:

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

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 113 ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR



Плавание 1,93 км
Swim 1,93 km



Велогонка 86,6 км (7 кругов)
Bike 86,6 km (7 laps)



Бег 20,1 км (4 круга)
Run 20,1 km (4 laps)



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish

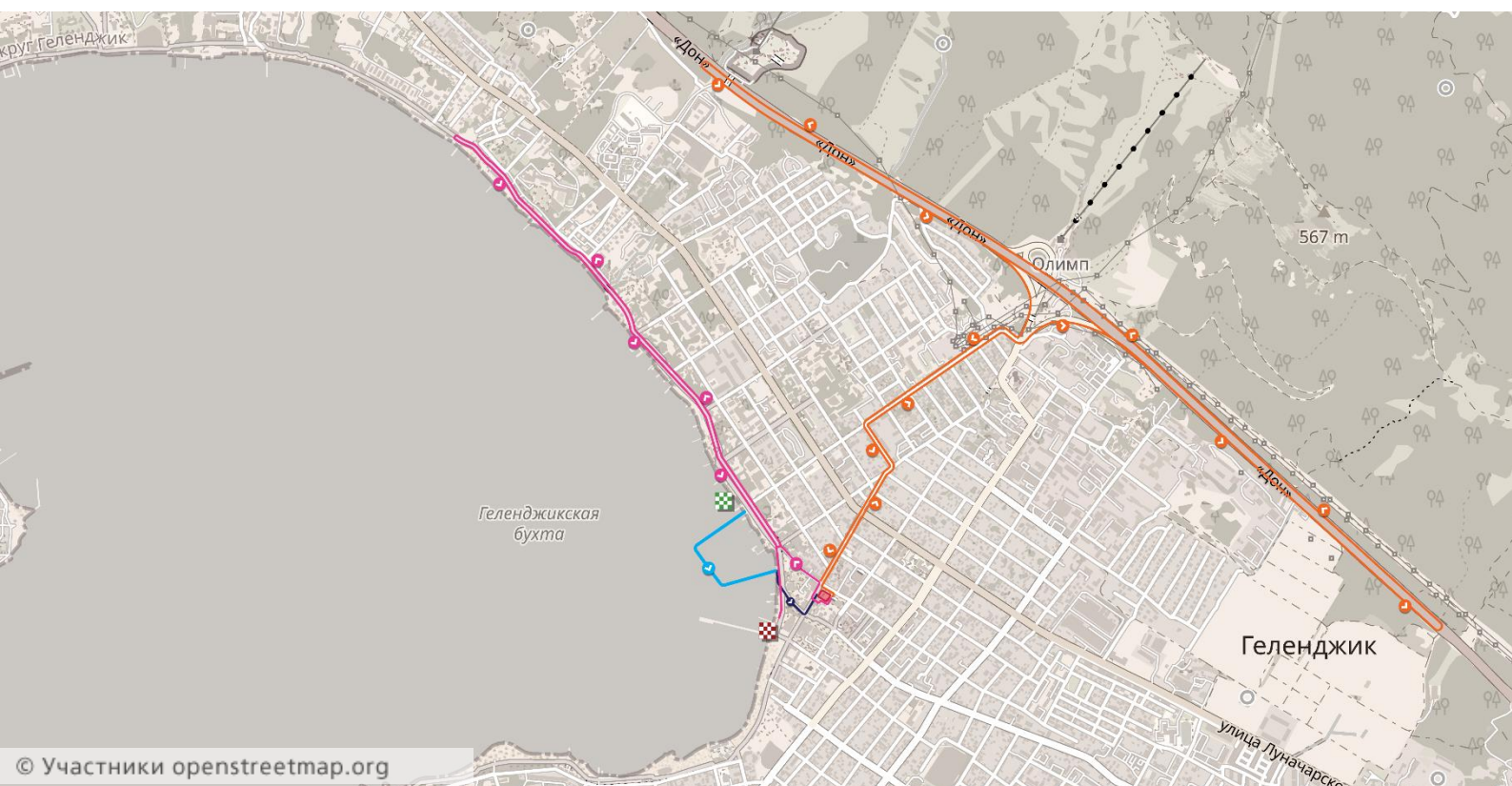


Старт
Start

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR



Плавание 750 м
Swim 750 m



Велогонка 21 км (2 круга)
Bike 21 km (2 laps)



Бег 5,45 км
Run 5,45 km



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Старт
Start

- Проходит в Геленджикской бухте Черного моря
- Финишная зона отмечена аркой Haier
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Отсчет времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Остальные участники стартуют по очереди небольшими группами по сигналу судьи
- Для возрастных групп отсчет времени стартует после 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
- IRONSTAR SPRINT – ВЫШЕ 22°C

Финальное решение по гидрокостюмам остается за главным судьей и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [🔗 @ironstar_official](https://t.me/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 бумом 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.

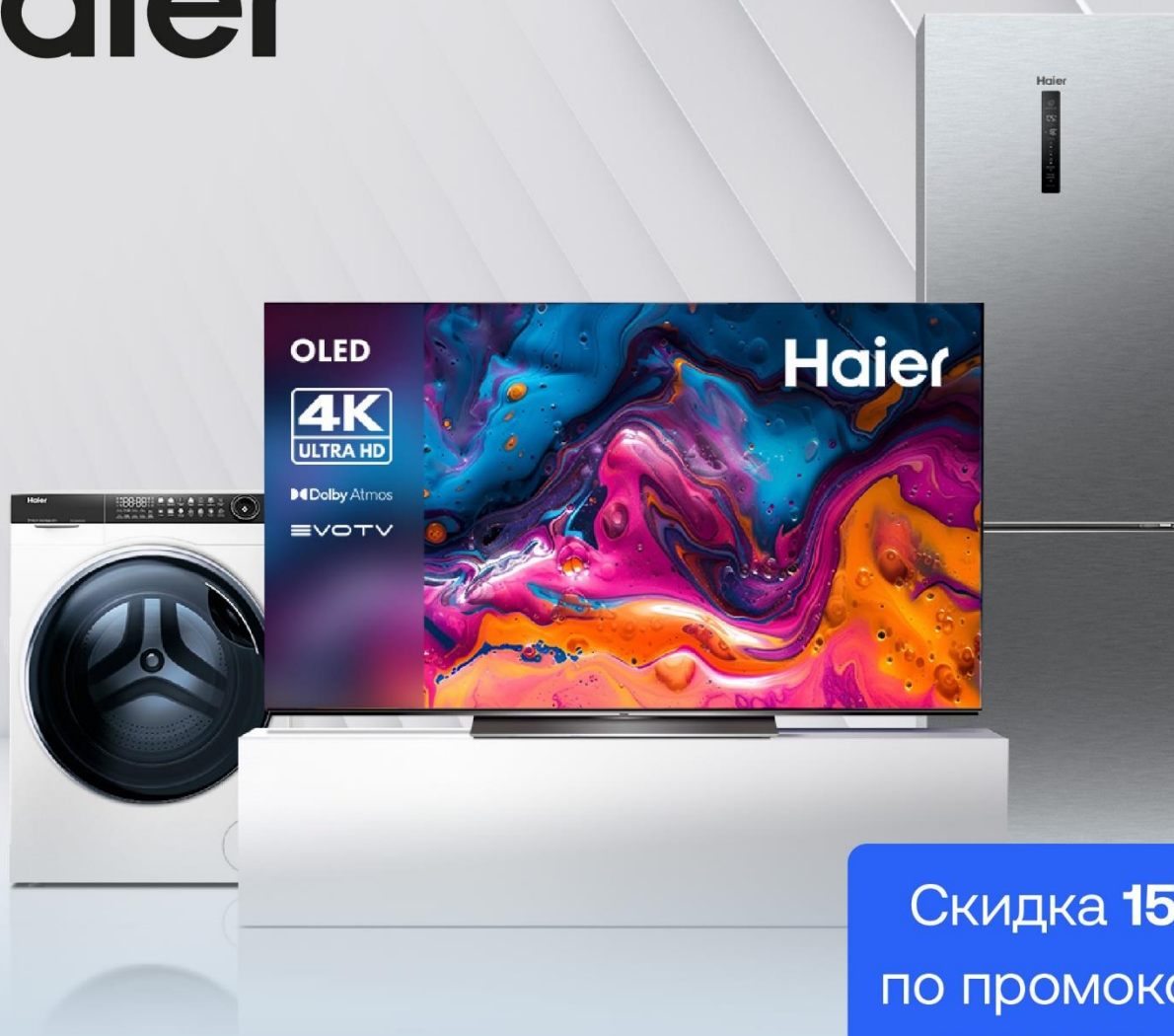
Гидрокостюмы разрешены при температуре воды:

- до 22°C на дистанции SPRINT
- до 24,6°C на дистанции 113

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 через форму [🔗 «Задайте свой вопрос»](#) на сайте.

Участники «Элиты» не могут использовать буи и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

Haier



Скидка **15%**
по промокоду
IRONSTAR

Воспользуйтесь преимуществами программы лояльности Haier Premium

Совершите покупку на haieronline.ru или в фирменных магазинах Haier и станьте участником программы.



**Расширенная
гарантия**



**Бесплатная
доставка**



**Бесплатная
установка**

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.

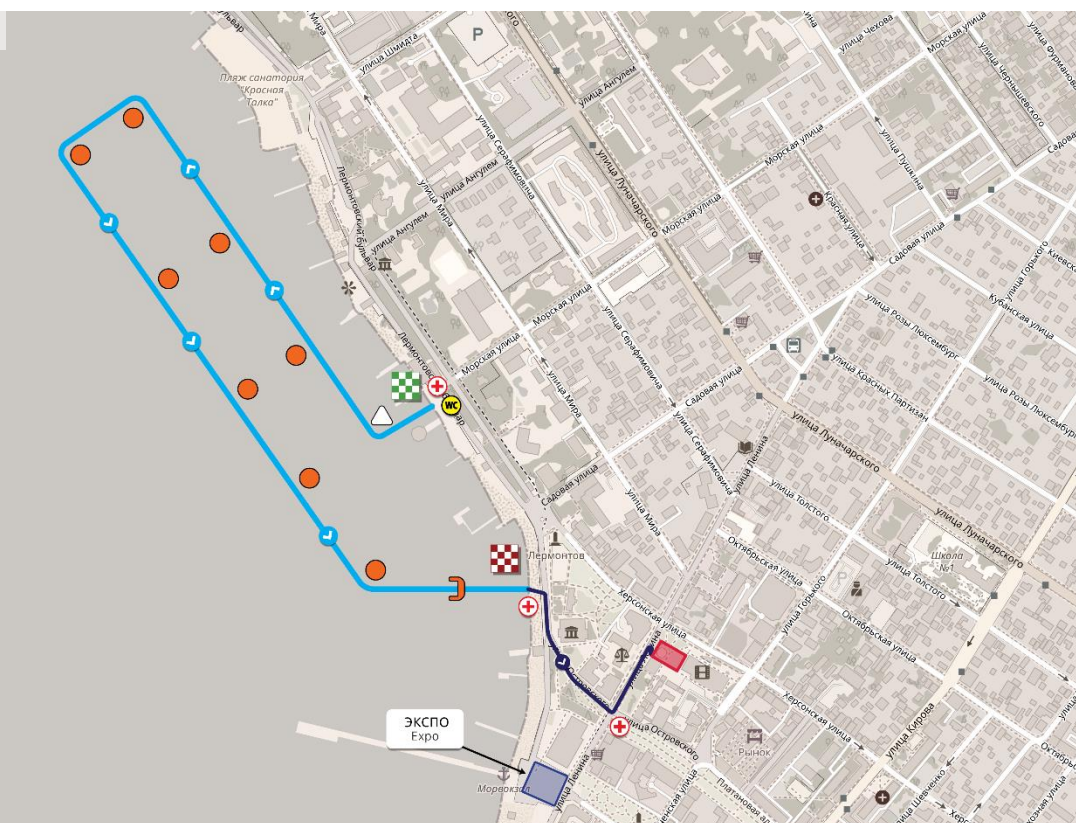


КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 ГЕЛЕНДЖИК 2024



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1,93 км
Swim 1,93 km



К транзитной зоне
To transition area



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arch



Туалеты
Toilets



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR

© Участники openstreetmap.org



Плавание 750 м
Swim 750 m



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



К транзитной зоне
To transition area



Арка
Arch



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)



IRONSTAR 113 & SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), 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. За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

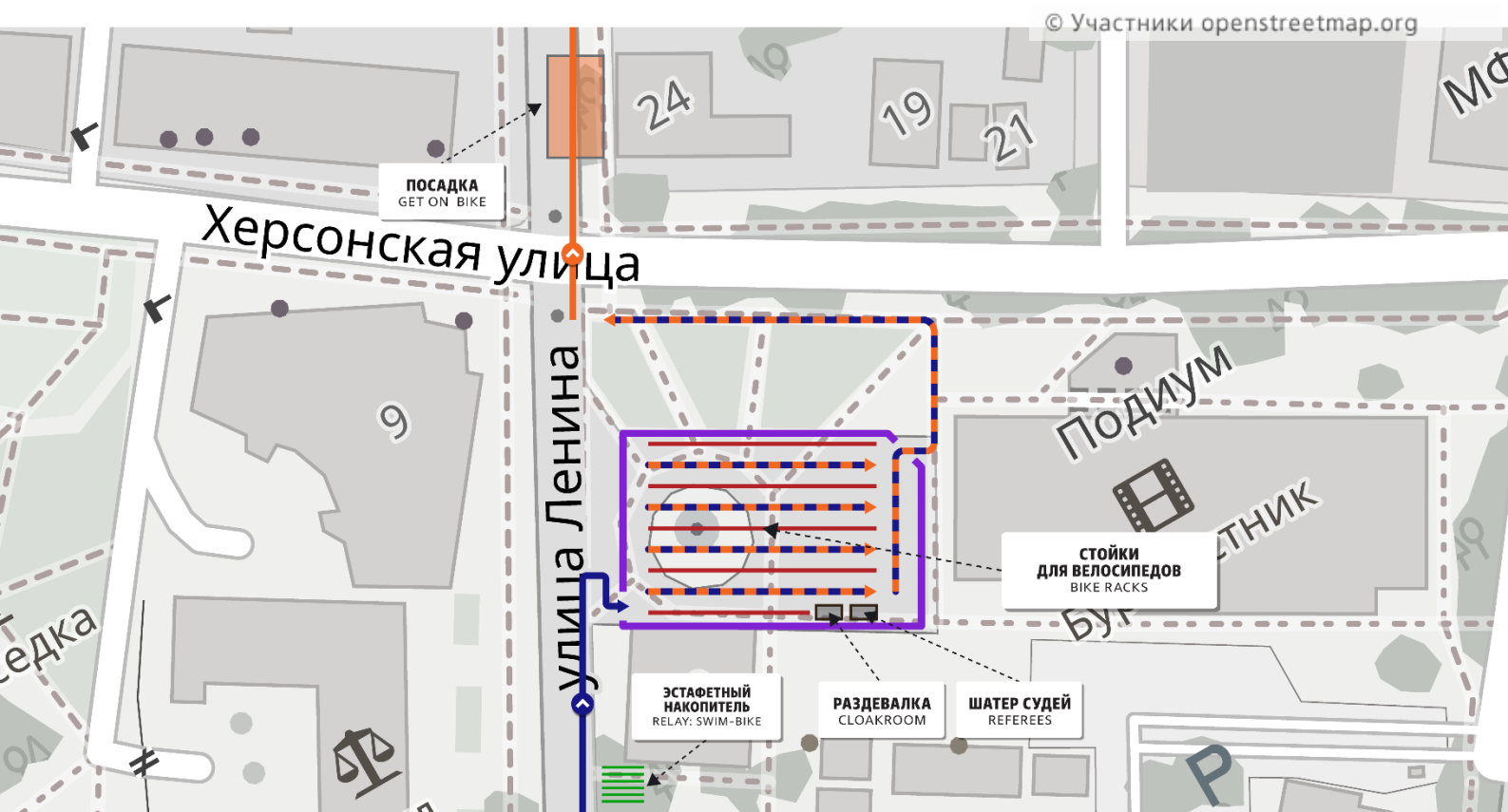
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В T1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

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 T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии приведет к штрафу.

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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

EXEED
BORN FOR MORE

НОВЫЙ EXEED TXL

ВДОХНОВЛЕН СТРЕМЛЕНИЯМИ



Реклама. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей.
Подробности у официальных дилеров EXEED и на сайте exeed.ru Реклама Erid:2VtzqwqWQcz <https://exeed.ru/>

Велосипедный этап пройдет по трассе М-4 «Дон» и улицам города Геленджик.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ВОДА, ИЗОТОНИК, ГЕЛИ, ФРУКТЫ.

Если вам понадобится питье или питание, аккуратно притормозите, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт. Обязательно следите за трассой и движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

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 РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 — 10 км, 22 км, 34 км, 46 км, 58 км, 70 км, 82 км велосипедного этапа
- дистанция SPRINT — нет пунктов питания



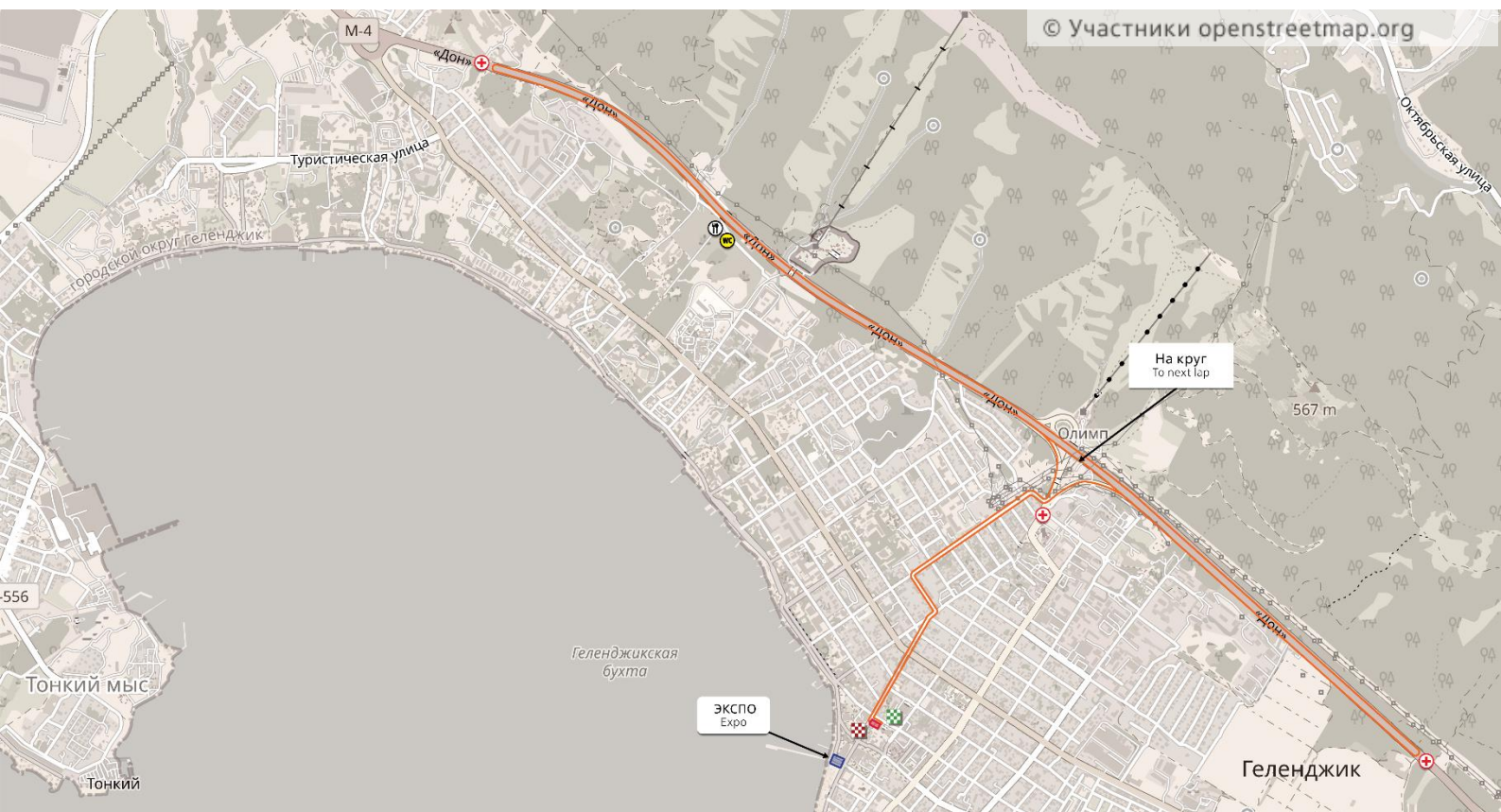
НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

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

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR



Велогонка 86,6 км (7 кругов)
Bike 86,6 km (7 laps)



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Пункт питания
Aid station



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR



Велогонка 21 км (2 круга)
Bike 21 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

**ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ IRONSTAR SPRINT НЕ БУДЕТ.
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВОЗЬМИТЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ С СОБОЙ.**



ЛЮБИМЫЕ ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА



ОТСКАНИРУЙ
QR-КОД И ПОЛУЧИ
СКИДКУ 15% НА OZON

Период проведения акции
с 31.05 по 09.06

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

Стационарные пункты веломехаников будут находиться на правом развороте каждого круга, на пункте питания и в транзитной зоне.

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

Мобильной «техничке» нужно определенное 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 попадет на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП сделают все возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

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

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА



sports

**Где секунды
становятся
историями**

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

IRONSTAR 113 & SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

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.

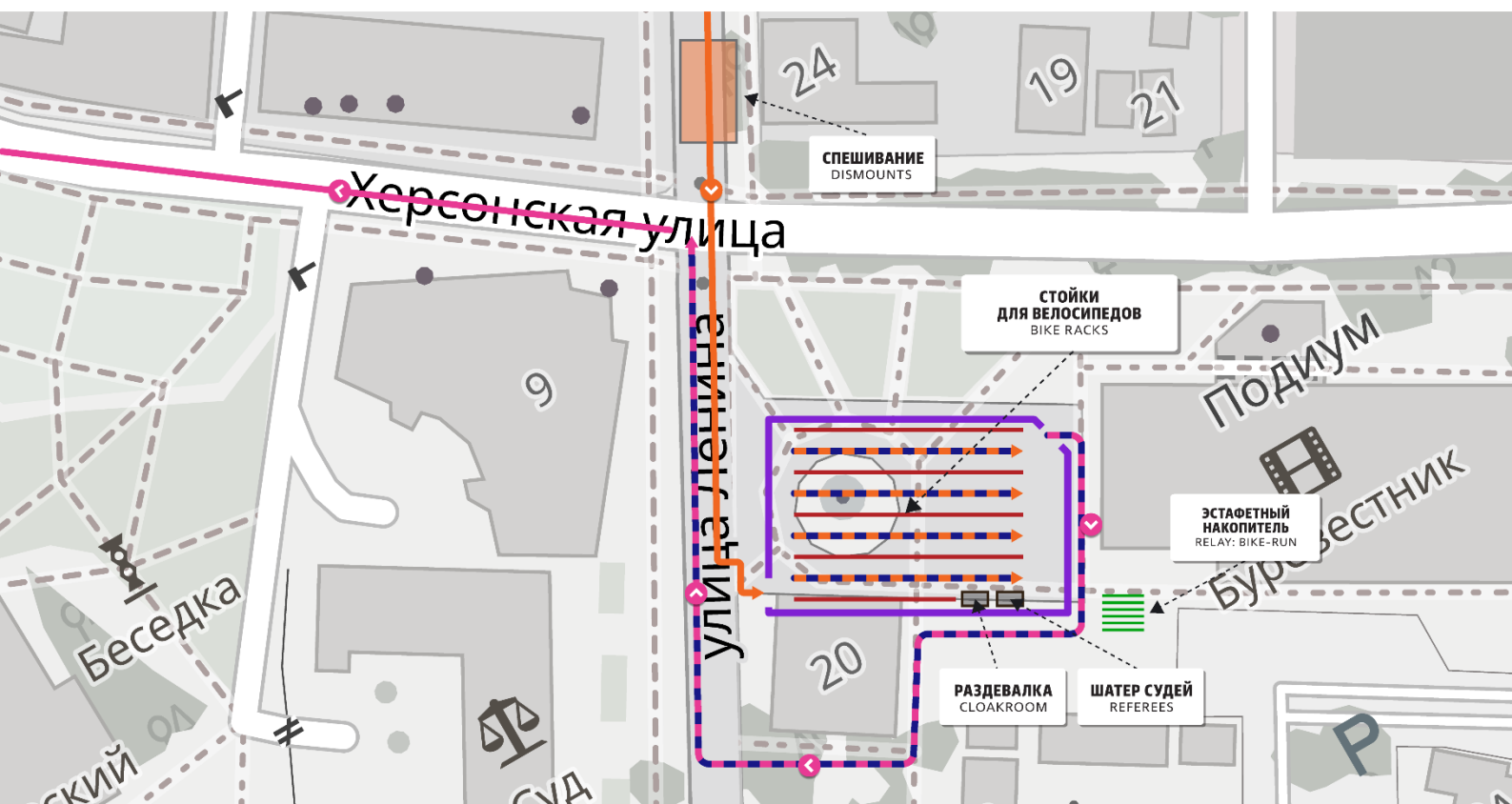
В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде только пристегнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться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

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

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

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course

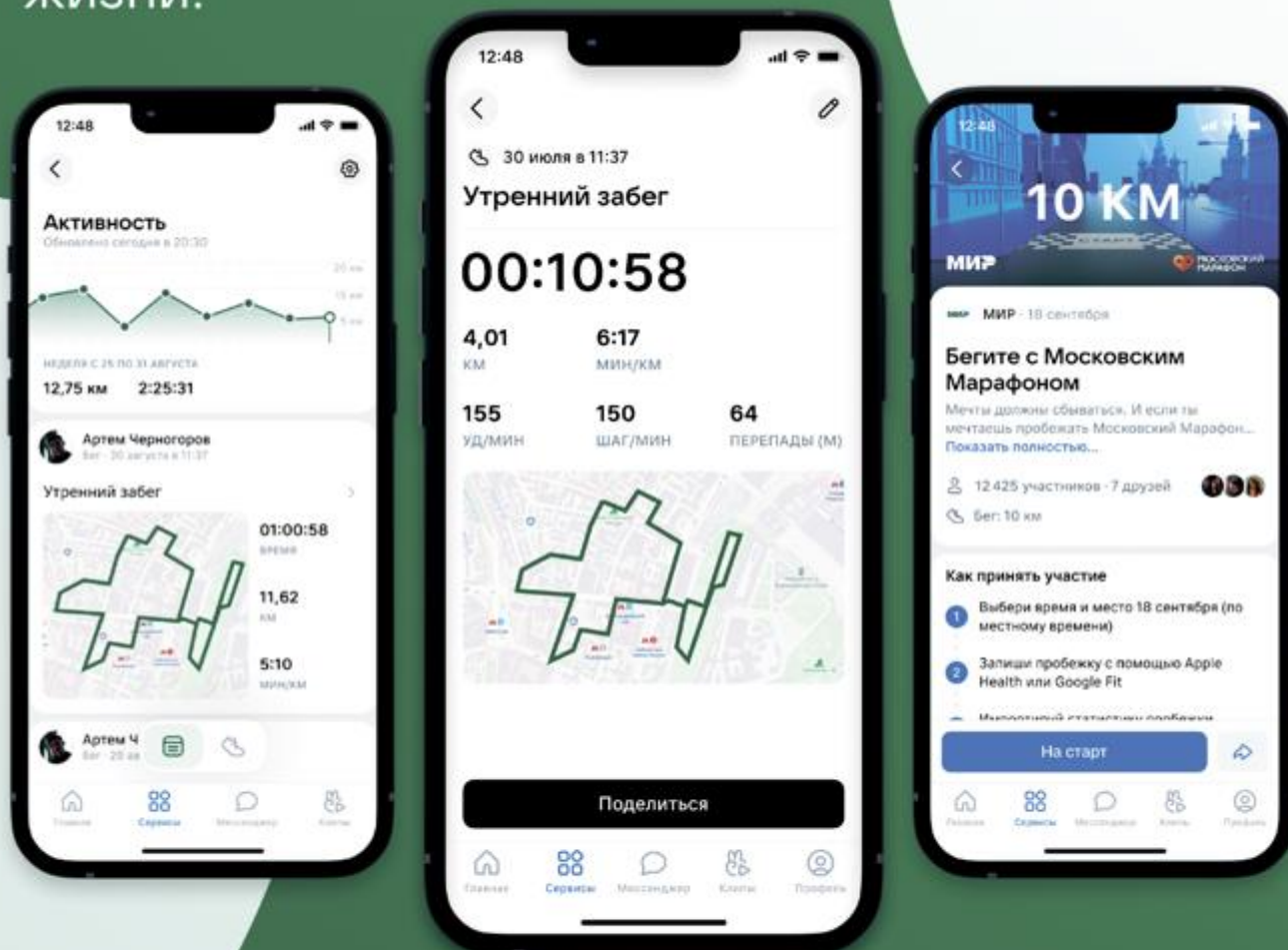


Бег
Run

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**



Беговой этап пройдет вдоль набережной города Геленджик.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ВОДА, ИЗОТОНИК, КОЛА, ФРУКТЫ, ГЕЛИ, ГУБКИ, ЛЕД.

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).

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

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

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 — 1 км, 4 км, 7 км, 10 км, 13 км, 16 км, 19 км бегового этапа
- дистанция SPRINT — 1 км и 4 км бегового этапа



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

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

ФИНИШИРУЙТЕ

на любой дистанции с **KEFORMA**!

Используйте **промокод IRONSTAR** для скидки 15% на свой первый заказ до 31.05.24.

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



Разработано совместно с Болонским университетом

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



Одобрено итальянскими спортсменами

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

Как воспользоваться ПРЕДЛОЖЕНИЕМ?

1. Перейдите на сайт Siberian Wellness.
2. Нажмите «Регистрация» в правом верхнем углу.
3. Заполните форму и добавьте номер 2583988223 в поле «Укажите Регистрационный номер Консультанта Компании, который рекомендовал вам продукцию Siberian Wellness»*.
4. Зарегистрируйтесь и приступайте к шопингу!

* Это виртуальный аккаунт, промокод на скидку сработает только при регистрации под ним. Это связано с техническими особенностями – так мы понимаем, что заказ совершает именно триатлет. Реклама Erid:2VtzqvsbSaW <https://ru.siberianhealth.com/ru/>



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 (Wheycos, Нидерланды)

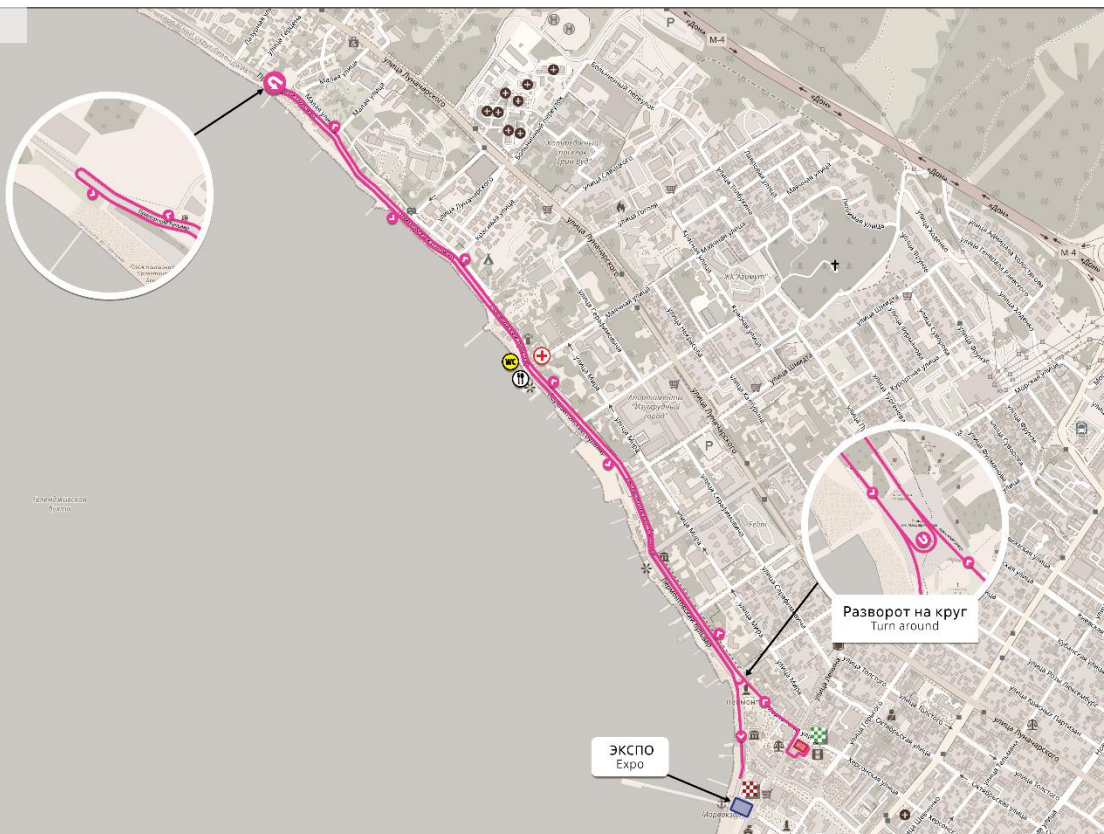
Технология ультрафильтрации сохраняет кальций и фосфор в неизменном виде и высокой концентрации для дополнительной поддержки организма.

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR

© Участники openstreetmap.org



Бег 20,1 км (4 круга)
Run 20,1 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Старт
Start

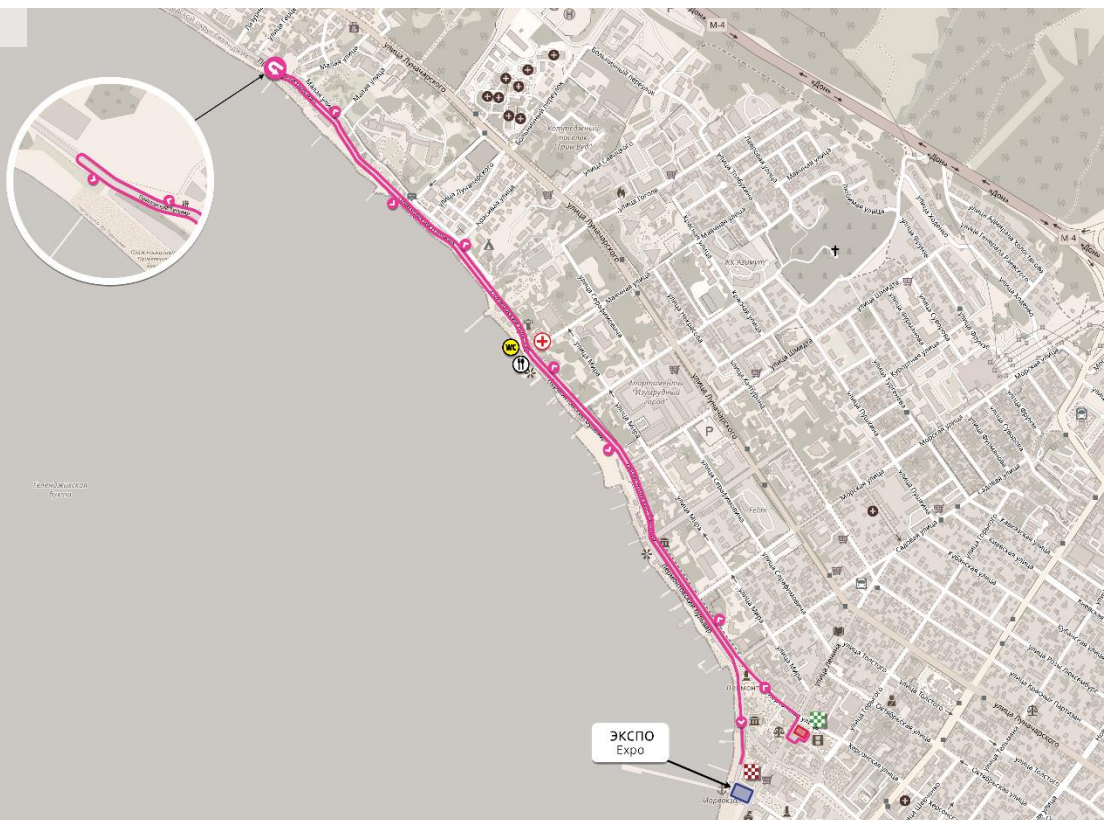


Финиш
Finish

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ГЕЛЕНДЖИК 2024

© Участники openstreetmap.org



Бег 5,45 км
Run 5,45 km



Транзитная зона
Transition area



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Старт
Start



Финиш
Finish

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

ПРИ УТЕРЕ ЧИПА МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 9000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

IRONSTAR 113

- Заплыв 1,93 км: 1 час 15 минут
- Заплыв 1,93 км + T1 + велогонка 86,6 км: 5 часов 10 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 8 часов с момента старта

IRONSTAR SPRINT

- Заплыв 0,75 км: 30 минут
- Заплыв 0,75 км + T1 + велогонка 20 км: 1 час 30 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 15 минут с момента старта

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ВРЕМЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ ВХОДИТ В ЛИМИТ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИИ.

По истечении лимита времени любого из этапов судьи будут вынуждены снять участника с дистанции.

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

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по 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 на инфостойке до окончания времени ее работы. Если вы обнаружили пропажу на следующий день и позднее, обращайтесь через форму  «Задайте свой вопрос» на сайте. Все 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)



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 К ШАТРУ РЕГИСТРАЦИИ И В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

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



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов!

Покажите свой браслет участника, чтобы получить порцию финишного питания.

◆ **01 ИЮНЯ (СУББОТА)**

◆ **08:50-15:30**

◆ **ЭКСПО, площадка около ТЦ «Геленджик»**

Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА

IRON
STAR

Приглашаем всех участников на шумную вечеринку у бассейна в развлекательном комплексе «Лагуна». Вместе отпразднуем начало лета и участие в фестивале спорта IRONSTAR.

- ◆ **01 ИЮНЯ (СУББОТА)**
- ◆ **СБОР ГОСТЕЙ И WELCOME-DRINK 19:00-20:00**
- ◆ **НАЧАЛО В 20:00**
- ◆ **ТАНЦУЕМ ДО 02:00**
- ◆ **Диджей-бар 0 этаж, РК «ЛАГУНА» (ЛЕРМОНТОВСКИЙ БУЛЬВАР, 8а)**
- ◆ **ВХОД СВОБОДНЫЙ**

Вас ждут зажигательные танцы у бассейна под музыку DJ и программа от MC.

Предварительный резерв столиков по номеру 8 (966) 760-99-66



ТОЧКА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Присоединяйтесь к зрителям и поддерживайте участников из удобного и комфортного ресторана «ЛАГУНА» с классным видом и вкусным содержанием:

01 ИЮНЯ, СУББОТА

- ✓ 6:00 — открытие точки поддержки возле РК «Лагуна»
- ✓ 9:00-18:00 — скидка 20% на услуги ресторана (по браслету)
- ✓ 9:00-20:00 — специальный прайс на услуги бассейна (по браслету)
- ✓ 10:00-14:40 — открытие точки поддержки IRONSTAR возле РК Лагуна и на веранде
- ✓ 11:30-12:30 — коктейль «Мартини Фиеро-Тоник» в подарок для участников триатлона и болельщиков (по браслету)
- ✓ 19:00 — начало вечеринки финишеров IRONSTAR AFTERPARTY в Пляжном клубе для участников триатлона и болельщиков. Работает Dj и Mc. **ВХОД СВОБОДНЫЙ!**
- ✓ 19:00-20:00 — сбор гостей и Welcome с игристым для участников триатлона

02 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

- ✓ 9:00-18:00 — скидка 20% на услуги ресторана (по браслету)
- ✓ 9:00-20:00 — специальный прайс на услуги бассейна (по браслету)
- ✓ 09:00-10:00 — открытие точки поддержки IRONLADY возле РК Лагуна и на веранде
- ✓ 10:00 — открытие точки поддержки и просмотра заплыва SWIMSTAR для болельщиков на береговой линии
- ✓ 11:30-12:30 — коктейль «Мартини Фиеро-Тоник» в подарок для участников и болельщиков (по браслету)
- ✓ 19:00 — развлекательная программа на веранде + вокальное выступление



U

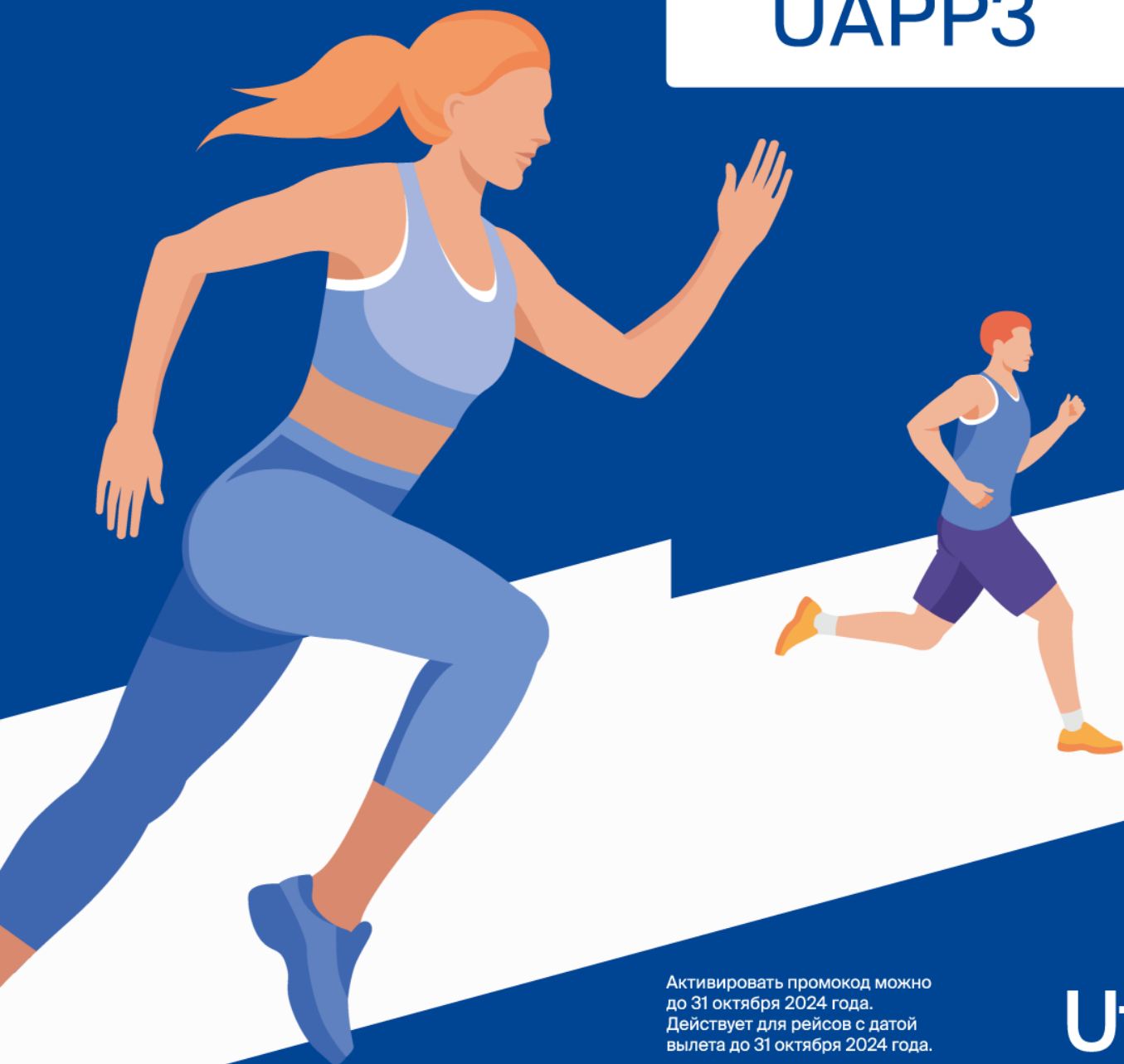


Скидка на авиабилеты

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

СКИДКИ 31 МАЯ-3 ИЮНЯ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА

ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ СБП

Кофейня «Элефант» СБП

- Старейшая кофейня Геленджика. Более 70 видов кофе и более 180 сортов лучшего коллекционного чая. Здесь собрано все необходимое ценителям уникальных товаров. Одно из самых атмосферных заведений города.
- Скидка 10% на меню и продукцию.
- График работы: 08:00-20:00, ежедневно
- Велопарковка

 Геленджик, ул. Горького, 7
Адрес на  ЯндексКартах



Кофейня «NAKED COFFEE» СБП

- Первая спешелти-кофейня Геленджика с различными способами заваривания кофе. Каждый гость сам выбирает, какое зерно он хочет попробовать и каким методом его заварить. Место, где вы точно узнаете о кофе что-то новое.
- Скидка 10% на меню и продукцию.
- График работы: 07:00-20:00, ежедневно
- Открытая веранда, dogs-friendly, велопарковка

 Геленджик, ул. Революционная, 47
Адрес на  ЯндексКартах



«Кофе•Кошка•Мандельштам» СБП

- Кафетерий в стиле ленинградской квартиры 1960-х годов. Уникальный интерьер дополнен антикварными вещами наших бабушек и дедушек.
- «Кофе•Кошка•Мандельштам» – первый бар шампанского в Геленджике.
- Скидка 10% на меню и продукцию.
- График работы: 09:00-23:00
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, ул. Мира, 23
Адрес на  ЯндексКартах



СКИДКИ 31 МАЯ-3 ИЮНЯ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ СБП

IRON
STAR

Кафе-мороженое «BRandICE» сбп

- BRandICE – новый образ любимого мороженого, который дарит счастье детям и взрослым уже много лет.
- 2 июня скидка 10% каждому участнику STARKIDS и IRONLADY по медали или футболке финишера.
- График работы: 09:00-21:00, ежедневно
- Открытая веранда, dogs-friendly



 Геленджик, ул. Мира, 23
Адрес на  ЯндексКартах

Ресторан «Геленджик» сбп

- Ресторан локальной кухни в современном авторском прочтении кулинарных традиций местных народов.
- Блюда готовятся только из продуктов Черноморья, а меню обновляется каждый сезон. Через еду ресторан знакомит гостей с многонациональной культурой региона.
- Скидка 10% на меню и продукцию.
- График работы: 09:00-00:00, ежедневно

 Геленджик, ул. Мира, 21, корп. 4
Адрес на  ЯндексКартах



Кафе «Чай•Собака•Пастернак» сбп

- Доступное семейное кафе с русской кухней. Интерьер выполнен в стиле московской квартиры коллекционера 1950-х годов. В него входят антикварные вещи и картины местных художников, которые можно приобрести.
- Украшение кафе – большая летняя веранда с видом на море.
- Скидка 10% на меню и продукцию.
- График работы: 09:00-00:00, ежедневно

 Геленджик, ул. Мира, 21, корп. 4
Адрес на  ЯндексКартах





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/>

СКИДКИ 31 МАЯ-3 ИЮНЯ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ СБП

IRON
STAR

Развлекательный комплекс «Лагуна» сбп

- Три этажа развлечений: мастер-классы, детская анимация, вечеринки у бассейна, выход к морю, ночной клуб.
- Европейская и средиземноморская кухня с черноморской рыбой, фермерскими овощами и фруктами.
- Скидка 20% на услуги ресторана
- График работы: 09:00-05:00, ежедневно
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, Лермонтовский б-р, 8А
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Кафе-пекарня «Кекс» сбп

- Специальная цена на «комбо-набор» на выбор.
- Подарим 300 мл кофе за stories или пост из пекарни с отметкой нашей [страницы](#). Акция действует для первых 100 участников.
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, Лермонтовский б-р, 1. **07:00-23:00**
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

 Геленджик, ул. Керченская, 1. **08:00-23:00**
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Кофейня «Coffee Пей» сбп

- Компания Coffee ПЕЙ объединяет культуру кофе и гостеприимный сервис в уникальную систему, в центре которой находится гость.
- Кофейня формата "to go" со спэшэлти-кофе, блендами отборного качества и десертами собственного приготовления.
- Скидка 15% на меню и продукцию.
- График работы: 10:00-22:00, ежедневно

 Геленджик, ул. Ленина, 10
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



СКИДКИ 31 МАЯ-3 ИЮНЯ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ СБП

IRON
STAR

Бар «BayBar» сбп

- Рестобар на первой линии бухты Геленджика. Гастрономическое удовольствие и отдых с видом на море, горы и живописный парк.
- Скидка 10% на услуги ресторана
- Welcome drink по медали финишера
- График работы:
пт-вс 18:00-05:00
пн-чт 18:00-03:00
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, ул. Крымская, 3, стр. 1
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Кафе «Lally» сбп

- Веганская, европейская, вегетарианская кухня. Завтраки весь день.
- Специальное меню для участников IRONSTAR с большими порциями пасты на выбор.
- Скидка 10% на все меню
- График работы: 09:00-23:00, ежедневно
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, ул. Ангулем, 3.
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Ваха Бар сбп

- Более 10 сортов пива
- Лучшая донская рыба
- Сочные закуски к пенному
- Свежие морепродукты
- Домашние колбаски и бургер от шефа
- Спортивные матчи, хорошая музыка и отличное настроение.
- Скидка 15% на меню
- График работы: 12:00-00:00, ежедневно
- Открытая веранда, dogs-friendly

 Геленджик, Геленджикский пр-кт, 108
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



СКИДКИ 31 МАЯ-3 ИЮНЯ ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ПРИ ОПЛАТЕ ЧЕРЕЗ СБП

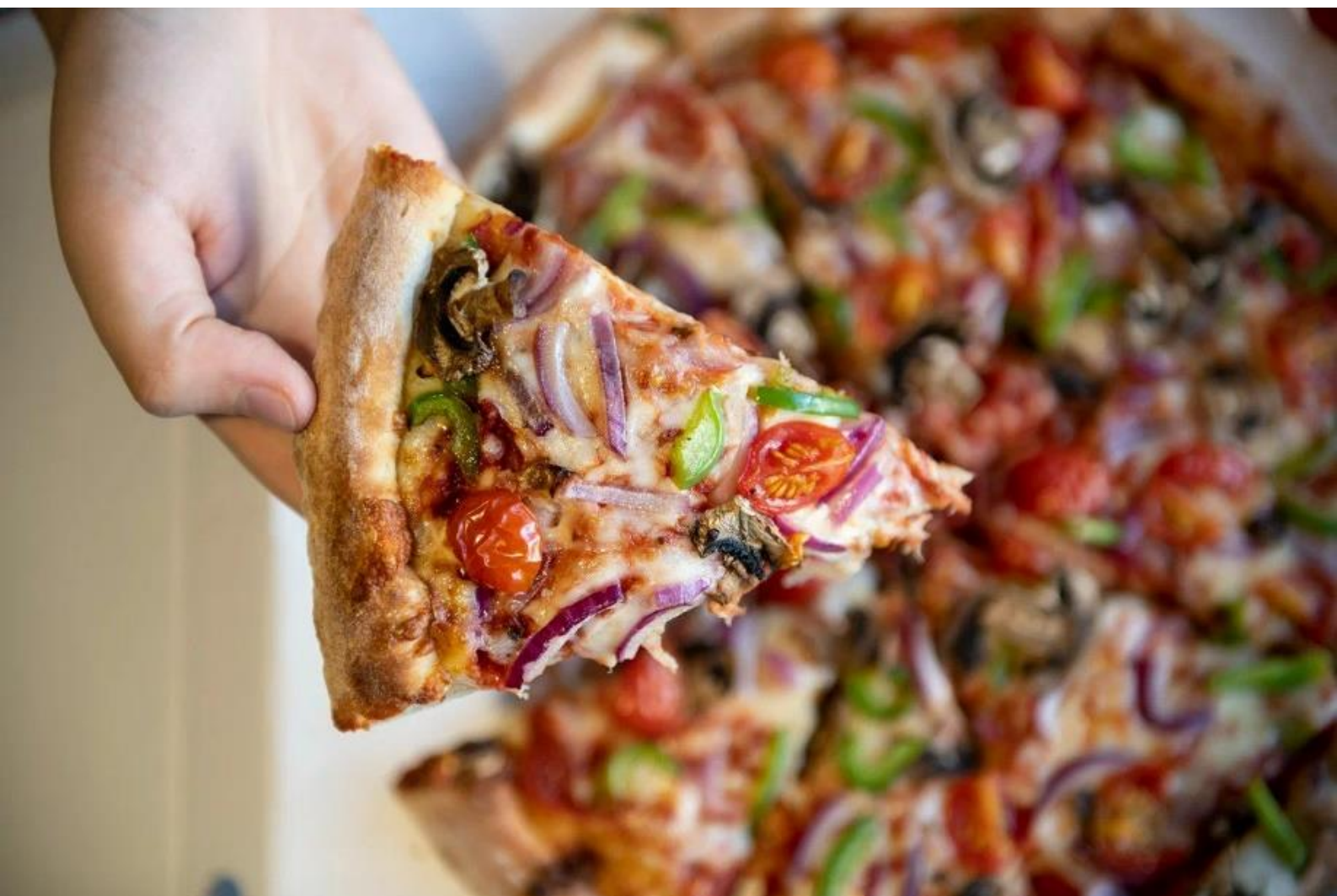
IRON
STAR

Додо Пицца сбп

- Насладитесь вкусной пиццей и ароматным кофе в Додо Пицце.
- Скидка 10% на пиццу по промокоду **1STAR**
- Промокод действует 1 раз при заказе в приложении Додо Пиццы и оплате через СБП на кассе без доставки.
- График работы: 08:00-02:00, ежедневно
- Летняя веранда, dogs-friendly

 Геленджик, ул. Островского, 4
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

 Геленджик, ул. Революционная, 6
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Парусный клуб «NAVETRU»

- Место притяжения любителей парусного спорта. В распоряжении клуба 8 новых спортивных парусных яхт класса MX700. Ваши мечты о хождении под парусом станут реальностью!
- Скидка 10% на все услуги 29.05-05.06
- График работы: 08:00-20:00

📍 Геленджик, ул. Революционная, 34, корп. 6
Адрес на 📍 [ЯндексКартах](#)



Гольф-клуб «Геленджик Гольф Резорт»

- Прогулка на гольф-карах, знакомство с правилами гольфа, вводный урок с тренером.
- Все участники экскурсии получают комплимент от ресторана - игристое угощение!
- Предварительная запись обязательна.
- Скидка 30% на программу «Знакомство с Гольфом» при оплате через СБП.
- График работы: 09:00-19:00, ежедневно

📍 Геленджик, ул. Стартовая, 1.
Адрес на 📍 [ЯндексКартах](#)

Серфтайм Геленджик

- Вейксерфинг - это просто! Приходи и проверь лично!
- Сеты с тренером и без, прогулки на катере в Геленджике с пляжа Саламандра
- Предварительная запись по телефону +7 (938) 519-99-84, на 📍 [сайте](#) или в 📍 [telegram](#).
- Скидка 10% на все услуги 28.05-03.06
- График работы: 06:00-20:00, ежедневно

📍 Геленджик, Лермонтовский б-р, 1
Адрес на 📍 [ЯндексКартах](#)



Центральный причал

- Морские прогулки на комфортабельных теплоходах.
- Экскурсия, ресторан, бар - все удобства для хорошего отдыха.
- Скидка 20% на все услуги
- График работы: 09:00-20:00, ежедневно
- Главная площадь, Центральный причал, Касса 1

 Геленджик, ул. Революционная, 2/1
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Пиццерия «Теплое место»

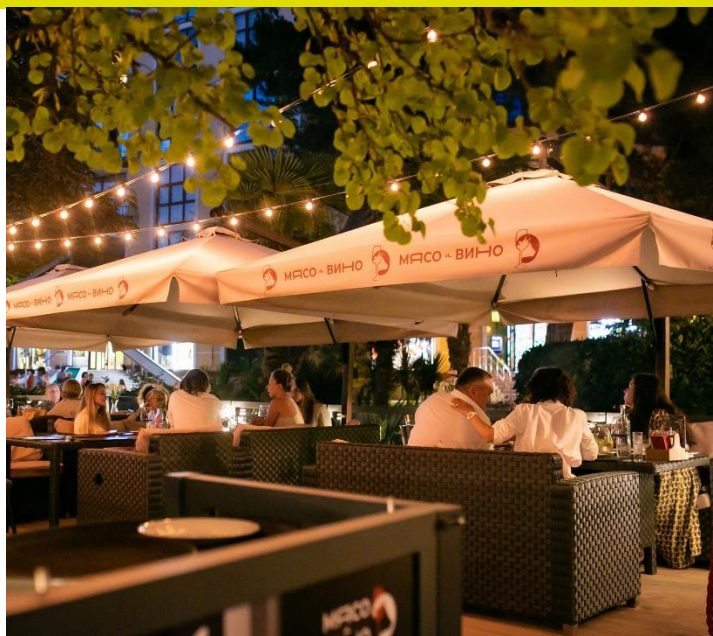
- Отличный выбор пиццы и пасты, горячих блюд и закусок.
- Пицца «Маргарита» в подарок к счету от 1500 рублей с 1 по 3 июня.
- Бутылка вина в подарок к счету от 2500 рублей с 1 по 3 июня.
- Большая пицца Маргарита в подарок при заказе 2-х пицц на доставку.
- График работы: 09:00-23:00, ежедневно
- Столики на улице, dogs-friendly

 Геленджик, ул. Гринченко, 24А.
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Ресторан «Мясо и вино»

- Ресторан на берегу моря бренд-шефа Дмитрия Волочаева. Здесь вы сможете насладиться сочными стейками и отличным вином в стороне от шума и суеты.
- Приветственный бокал вина при любом заказе по кухне с 1 по 3 июня.
- График работы:
пн-чт, вс 12:00-23:00
пт-сб 12:00-00:00
- Летняя веранда с видом на море

 Геленджик, ул. Революционная, 21А
Адрес на  [ЯндексКартах](#)





О ФЕСТИВАЛЕ

«БЕЖИМ В БУДУЩЕЕ»

ФЕСТИВАЛЬ БЕГА В ГОРАХ

ROSA RUN 2024
10-13 ОКТЯБРЯ 2024

1 ДЕНЬ	ROSA PEAK
2 ДЕНЬ	ROSA QUEST
3 ДЕНЬ	ROSA CARNIVAL
4 ДЕНЬ	ROSA TRAIL

РЕГИСТРАЦИЯ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

КАЛЕНДАРЬ IRONSTAR 2024



ГЕЛЕНДЖИК 1-2 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS,
SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ЕКАТЕРИНБУРГ 13-14 ИЮЛЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS,
SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

СИРИУС, СОЧИ 4-6 ОКТЯБРЯ

IRONSTAR 226, IRONSTAR 113, OLYMPIC,
SPRINT, STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR
ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ТЮМЕНЬ 15-16 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS,
SWIMSTAR ONE MILE

НИЖНИЙ НОВГОРОД 3-4 АВГУСТА

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS,
SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ROSA RUN 10-13 ОКТЯБРЯ

ROSA PEAK, ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL,
ROSA BLACK/RED/GREEN

ЗАВИДОВО 29-30 ИЮНЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR
SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS SWIMSTAR
ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

МОСКВА 24-25 АВГУСТА

МОСКВА 226, МОСКВА 113, 5K RUN, 10K
TEAM RUN, KIDS RUN, Детский кубок ФТР.

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
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Спортивный менеджер
ФЕДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ЯНА ТИМОФЕЕВА	Офис-менеджер
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, АЛЕНА СЕМЕНОВА, ИВАН БРАГИН	Служба безопасности
НАТАЛЬЯ ГАСАНОВА, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК, ВАЛЕРИЙ ГУБАРЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, МАРИЯ МОЖАЕВА	Инфостойка IRONSTAR
ВАДИМ ШУЛИКА	Координатор волонтеров
НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ, ОКСАНА ЕРЕМИНА	Транзитная зона
ДАНИИЛ ДАВЫДЕНКО, АЛЕКСАНДР ЛУТОВ	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, ДМИТРИЙ ЖУКОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ, ДАРЬЯ РУЦИНСКАЯ	Пункты питания
АНАСТАСИЯ ИГУМНОВА	Помощник координатора волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Штаб волонтеров
АЛЕНА СЕМЕНОВА	Навигация
НАДЕЖДА МАНАКОВА, ОЛЬГА БЕЗБОРОДОВА	Show Team
ЕКАТЕРИНА АНТОНИАДИ	Награждение
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR ГЕЛЕНДЖИК 2024

IRON
STAR



Haier



EXEED



T-ON



REEEL



sports



SPORT24

газета.ру



MEN TODAY



PEOPLETALK

РОСЭКО



A triathlete triptych featuring three athletes in the foreground: a man in a TYR wetsuit on the left, a man in a dhb wetsuit in the center, and a man in a BUN wetsuit on the right. They are all wearing red swim caps and goggles. The background is a large crowd of spectators, many wearing red swim caps, seated in bleachers. The overall scene is outdoors, likely at a triathlon event.

IRON ⚡ STAR

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

#IRONSTARGELENDZHIK