



IRON STAR
TRIATHLON

ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI

04.06.2016
СОЧИ, РОССИЯ



 WWW.IRON-STAR.COM

 INFO@IRON-STAR.COM

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

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Олег Самохвалов
Президент IRONSTAR

Дорогие друзья!

Проект IRONSTAR создан для того, чтобы проводить в России соревнования мирового уровня. Великолепная инфраструктура Курортного комплекса Имеретинский, порта Имеретинский, набережной, Олимпийского парка, трасса Формулы-1, живописная дорога в Красную Поляну созданы для того, чтобы сделать Ваше пребывание здесь ярким и наполненным эмоциями.

Нам очень приятно видеть столько знакомых лиц, участников, партнёров, волонтеров и гостей соревнований IRONSTAR прошлого года. Спасибо, что остаётесь с нами. Такая обратная связь вдохновляет команду организаторов расти над собой.

Более 150 волонтеров работают для того, чтобы сделать старт незабываемым. Я хочу поблагодарить этих людей за огромный и бескорыстный вклад. Мы гордимся Вами!

Наша поддержка очень важна для участников детского забега STARKIDS. Они будут бескомпромиссно сражаться на дистанции, а мы, их родители, будем испытывать гордость больше, чем от собственных успехов.

Кто-то из Вас приехал побеждать, а для кого-то участие в спортивных соревнованиях уже является событием. Кто-то чувствует в себе уверенность, а кто-то не сможет заснуть всю ночь перед стартом. Но всех нас объединяет умение преодолеть себя, стремление стать сегодня немного лучше, чем вчера и невероятные эмоции на финише!

Спасибо, что Вы с нами!



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

Дорогие друзья!

Прежде всего, хочу поздравить Вас с открытием сезона триатлона в России и городе Сочи! Уверен, что первый уикенд лета должен быть именно таким – спортивным, солнечным и семейным. Триатлон продолжает занимать лидирующие позиции и оставаться самым быстроразвивающимся видом спорта в России. За прошедший год в стенах спортивных клубов, бассейнах, велотреках количество начинающих триатлетов значительно выросло.

4 июня 2016 года участники со всех уголков России, ближнего и дальнего зарубежья выйдут на старт в индивидуальном и эстафетном зачете. Для кого-то это будет первый триатлон, а кому-то вновь посчастливится преодолеть себя и получить колоссальное удовольствие от гонки на лучшем курорте в Олимпийской столице – Сочи.

На старт выйдут параатлеты в очередной раз, поражая своим мужеством, упорством и победой над собой! Серия международных соревнований IRONSTAR – это важное событие в жизни поклонников триатлона.

Команда IRONSTAR и партнеры мероприятия много трудились, чтобы сделать этот старт незабываемым для Вас! Мы уверены, что все участники и болельщики насладятся соревнованиями, красотами Олимпийского парка и Курортного района «Имеретинский».

Организационный комитет вновь рад приветствовать участников IRONSTAR на спортивных выходных в Сочи. Пусть в этот уикенд каждый из Вас зажжет свою IRONSTAR, освещающую захватывающий путь триатлета!

Команда IRONSTAR рада приветствовать Вас на спортивных выходных в Сочи!

ПРОДАЖА И АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ В СОЧИ



ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ В РОССИИ – ВРЕМЯ ЖИТЬ В «ИМЕРЕТИНСКОМ»



Курортный район «Имеретинский» — это воплощение простоты и роскоши прибрежной жизни. Это уникальный, не имеющий аналогов в нашей стране, комплекс апартаментов у моря. Здесь нетронутая природа, море, горы, изысканность средиземноморской архитектуры, развитая внутренняя и внешняя инфраструктура создают атмосферу для спокойной жизни и безмятежного отдыха 365 дней в году.



ГОТОВ К
ПРОЖИВАНИЮ



ОХРАНЯЕМАЯ
ТЕРРИТОРИЯ



ЯХТЕННАЯ
МАРИНА



СОБСТВЕННЫЙ
ПЛЯЖ



ИНФРАСТРУКТУРА



ТРАНСПОРТНАЯ
ДОСТУПНОСТЬ

ПРОДАЖА АПАРТАМЕНТОВ

8 800 770 08 78

WWW.IMERETINKA.RU

АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ

8 862 270 11 11

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	2
ПРИВЕТСТВИЕ	4
СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ	8
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	10
ПРОГРАММА 03 - 04 ИЮНЯ 2016	12
ЛЕКТОРИЙ	14
СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	16
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК	18
КАЛЕНДАРЬ 2016	23
ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ	24
СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR 113 SOCHI	36
ЗАПЛЫВ	38
ВЕЛОГОНКА	44
ЗАБЕГ	55
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ	58
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР	64
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	66
СПОНСОРЫ И ОРГАНИЗАТОРЫ	68

WORLD CLASS TRIATHLON



WWW.WORLDCASS.RU

World Class

+7 (495) 788-00-00



Владимир Иванов

Первый вице-президент
Федерации Триатлона Краснодарского Края

Уважаемые участники и зрители!

Приветствую Вас на гостеприимной Кубанской земле! Краснодарскому краю и городу Сочи выпала большая честь принимать главные триатлонные старты сезона.

Уверен, что объединение стартов элитных атлетов и любителей в рамках одного большого мероприятия послужит дальнейшему развитию триатлона в Краснодарском крае и России.

Оргкомитет приложил много усилий для того, чтобы соревнования прошли на высоком качественном уровне.

Удачи и побед!



Максим Кондратенко

Операционный директор
курортного района «Имеретинский»

Дорогие друзья!

Курортный район «Имеретинский» принимал у себя уже три значимых старта IRONSTAR, включая Финал Кубка Европы 2015 – номинанта на звание «Лучший европейский старт 2015 года» по оценке Европейского союза триатлона.

Мы рады, что почетная миссия принимать у себя участников «IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI» и «IRONSTAR 113 SOCHI 2016» вновь выпала курортному району «Имеретинский», который стал

для триатлетов местом, где куются не только нелегкие победы, но и куда вы с семьями приезжаете отдохнуть и набраться сил. Мы рады видеть вас в «Имеретинском» и на самых ответственных стартах и на отдыхе, неизменно гарантируя четкую организацию и теплый прием в месте, где сама атмосфера пропитана духом великих Олимпийских побед.





**АГЕНТСТВО
СПОРТИВНОГО PR
И МАРКЕТИНГА**

СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ



Александр Яковлев

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

На всех соревнованиях, проводимых Федерацией триатлона России действуют Правила вида спорта «триатлон», утверждённые Министерством спорта России и Правила Международного союза триатлона.

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

Посадка на велосипед – в конце Т1, после обозначенной полосы

Сход с велосипеда – в начале Т2, перед обозначенной полосой

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

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

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

Особенности правил велогонки с запрещённым драфтингом.

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

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

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

К числу других распространенных нарушений относятся:

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

ПИТАНИЕ

Разрешено только в специально обозначенных зонах.

ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА.

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

ЗАПРЕЩЁННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

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

ПОСТОРОННЯЯ ПОМОЩЬ.

Запрещается оказание любой помощи извне.

ЛИДИРОВАНИЕ.

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

НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

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

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



ДРАФТИНГ СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



БЛОКИРОВКА ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА

Штраф «временная остановка», отбываемый в следующей штрафной зоне



СОЧЕТАНИЕ ЛЮБЫХ ТРЕХ НАРУШЕНИЙ ПРИВОДИТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА.

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

СОЧИ АВТОДРОМ В ДНИ IRONSTAR

ЭКСКУРСИИ ПО СОЧИ АВТОДРОМУ

11.30, 13.30, 15.30

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭКСКУРСИИ 60 МИН
ДЕТИ ДО 6 ЛЕТ БЕСПЛАТНО

500 Р



ГОНОЧНОЕ ТАКСИ

Renault Clio RS3
Mercedes SLK
BMW 135i
Mitsubishi 2i
Porsche Cayman S

Porsche Carrera S
Porsche 911 GT3
Nissan GTR35
Ferrari 458 Italia
Mercedes SL 65 AMG



МАСТЕР-КЛАСС

Renault Clio RS3
Mercedes SLK
Porsche Cayman S
Porsche Carrera S
Porsche 911 GT3

Nissan GTR35
Ferrari 458 Italia
Mercedes SL 65 AMG

Пройди Мастер-класс
с инструктором на автомобиле по Сочи Автодрому,
ты получишь километры незабываемых впечатлений



ЦЕНЫ

PORSCHE 911 GT3

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 8 500 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 7 500 Р
МАСТЕР-КЛАСС 19 000 Р



MERCEDES SLK

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 5 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 4 000 Р
МАСТЕР-КЛАСС 8 500 Р



RENAULT CLIO RSIII

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 3 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 2 500 Р
МАСТЕР-КЛАСС 6 000 Р



MITJET 2L

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 6 500 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 5 000 Р



BMW 135i

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 5 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 4 000 Р



БИЛЕТЫ В КАССЕ СОЧИ АВТОДРОМА

РАСПОЛОЖЕННОЙ В ГЛАВНОЙ ТРИБУНЕ (ВХОД А)

А ТАКЖЕ НА САЙТЕ PARTER.RU

8 800 234 13 24

IRONSTAR

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Директор соревнований
Владимир Волошин	Директор по маркетингу
Евгений Маслов	Финансовый директор
Ринат Мустафин	Директор по международным отношениям
Максим Журило	Руководитель программы подготовки атлетов
Семен Сериков	Директор административного отдела
Светлана Томашевская	Руководитель по работе с волонтерами
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы, аккредитация СМИ
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов

Федерация Триатлона Краснодарского Края

Валерий Козловцев	Президент
Владимир Иванов	Первый вице-президент

Федерация Триатлона Чувашской Республики

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

Координаторы волонтеров

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности, логистика и связь
Алла Нечаева	Регистрация / Информационный центр
Анна Мартынова, Татьяна Семёнова	Зона старта / финиша / восстановительная зона
Ирина Разуваева	Пункты питания
Алишер Насыров, Игорь Кулинченко	Транзитная зона
Александр Прохоров	Плавательный этап
Дмитрий Зинланд	Велосипедный этап
Александр Пархоменко	Беговой этап
Ульяна Семенова	Процедура награждения / зона VIP
Сергей Кулинченко	Склад
Анна Аблямитова, Дарья Аблямитова	Стартовые пакеты

Штаб соревнований*

IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA
Курортный район «Имеретинский»
Морской бульвар, дом 1

Телефон: +7 (499) 322-23-34
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

* - Временный штаб на период проведения соревнований с 27 мая до 05 июня 2016 года



ARGON 18



Разработано и спроектировано в Канаде

imPulse
Go steady

www.impulsesports.ru

 [impulsesportsrussia](#)

 [impulsesportsrussia](#)

 [impulse_russia](#)

ПРОГРАММА 03 – 04 ИЮНЯ 2016

ПЯТНИЦА, 03 ИЮНЯ 2016, КУРОРТНЫЙ РАЙОН «ИМЕРЕТИНСКИЙ», СОЧИ
 ДЕНЬ ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
10:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Технический сервис велосипедов BE FASTER	Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	16:00	Регистрация участников STARKIDS	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Регистрация участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Медицинский осмотр, выдача медицинских справок	Шатер ЭКСПО
12:00	18:00	Лекции экспертов (дополнительное расписание)	Шатер ЭКСПО
15:00	16:00	Просмотр плавательного этапа	Акватория порта «Имеретинский»
16:50	17:00	Брифинг участников детского благотворительного забега STARKIDS	Финишный коридор. Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:00		Старт 500 м STARKIDS	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:05		Старт 1000 м STARKIDS	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:30		Развлекательная программа для участников детского забега STARKIDS	Открытый бассейн. Отель «Имеретинский»
18:00	19:00	Брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016	Гостиница «Имеретинский», конференц-зал
19:00	21:00	Pasta Party	Шатер ЭКСПО
19:00	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 1 – 499	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
20:00	21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 500 и далее	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона



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

СУББОТА, 04 ИЮНЯ 2016, КУРОРТНЫЙ РАЙОН «ИМЕРЕТИНСКИЙ», СОЧИ

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016. ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТРИАТЛОНУ И IV ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ КУБАНИ 2016 ГОДА

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
5:00	10:00	Завтрак	Ресторан «БОСФОР» и «КРИТ», отель и курортный район «Имеретинский»
05:30	05:50	Открыта транзитная зона. Первенство и Спартакиада.	Курортный район «Имеретинский»
06:00		Старт девушки (дистанция 0,3 км – 8 км – 2 км)	Акватория порта «Имеретинский»
06:45		Старт юноши (дистанция 0,3 км – 8 км – 2 км)	Акватория порта «Имеретинский»
07:20	07:30	Открыта транзитная зона. Первенство и Спартакиада. Выдача велосипедов	Курортный район «Имеретинский»
06:30	07:45	Открыта транзитная зона. IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016	Курортный район «Имеретинский»
06:30	17:00	Технический сервис велосипедов BE FASTER	Транзитная зона. Набережная Курортного района «Имеретинский»
06:30	17:30	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
07:00	16:00	VIP LOUNGE	Шатер в порту «Имеретинский»
07:30	17:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
07:45	07:55	Разминка в воде IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
08:00		Старт IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
08:00	17:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	Курортный район «Имеретинский» Олимпийский парк Сочи Федеральная трасса Адлер – Красная Поляна
09:45	09:55	Разминка в воде IRONSTAR SPRINT	Акватория порта «Имеретинский»
10:00		Старт IRONSTAR SPRINT	Акватория порта «Имеретинский»
10:50		Финиш первого участника IRONSTAR SPRINT	Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:50	17:00	Восстановительный массаж	Шатер ЭКСПО
12:10		Финиш первого участника IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»
12:45		Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT	Набережная Курортного района «Имеретинский»
13:10	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Курортный район «Имеретинский»
13:15	13:45	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT и ОТКРЫТОГО ПЕРВЕНСТВА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТРИАТЛОНУ И IV ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ 2016 ГОДА	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
16:00		Закрытие финиша IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»
16:30	17:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
19:30	00:00	IRONSTAR AFTER PARTY	Шатер ЭКСПО

03 июня 2016 года

12:00 - 13:00

**«HOPES & FEARS:
ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СТАРТОМ.
СЕКРЕТЫ, СОВЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ»**

Виктория Шубина – тренер по триатлону,
руководитель направления “Триатлон” в сети фитнес-клубов WorldClass

13:00 - 14:00

**«ОБЗОР САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ВЕЛОСИПЕДОСТРОЕНИИ»**

Юрий Меркулов – увлеченный велосипедист,
представитель Argon18 в России.

14:00 - 15:00

**«GOPRO WORKSHOP:
СЕКРЕТЫ СЪЕМКИ КРАСИВЫХ ЭКШН КАДРОВ»**

Сергей Фирсов – профессиональный спортивный видео оператор.

15:00 - 16:00

**«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕЙПЫ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

Вячеслав Недиков – спортивный врач,
травматолог-ортопед, мануальный терапевт, специалист Kinexib.



ЯКОВЛЕВ & ПАРТНЕРЫ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ



**25 лет работы
в Ваших интересах**

Яковлев и Партнеры

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

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

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



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

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



СХЕМА ДВИЖЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

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

1	2	3
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

СОБИРАЯСЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ВЫ ВЗЯЛИ:

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ПЛАВАНИЕ

- Шорты или костюм для триатлона
- Две пары очков (одни с затемнением и вторые со светлыми стеклами)
- Полотенце яркого цвета
- Гидрокостюм
- Чип хронометража (предоставляется в стартовом пакете)

ВЕЛОГОНКА

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

СДЕЛАТЬ

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

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



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

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

rebalance yourself



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ PURELOSOPHY РАЗРАБОТАНЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Purelosophy POWER — Чистая энергия для взрывного старта и прохождения дистанции
Purelosophy RENEW — Очищение организма (детоксикация) после активной физической активности
Purelosophy RELAX — Ментальное расслабление после активной тренировочной и соревновательной деятельности

Функциональные напитки PURELOSOPHY это:

- 100% натуральные функциональные напитки: Альпийская вода, натуральные ингредиенты
- Не газированные, на основе натурального сока (соковая доля 30%)
- Активные растительные экстракты для реального эффекта, только клинически проверенные
- Низкокалорийные (29-32 кал на 100мл)
- Премиальная eco-friendly упаковка



WWW.PUERLOSOPHY.COM
team@purelosophy.com

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

БЕГ

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

ПРОЧЕЕ

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

СДЕЛАТЬ

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

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



Надоело сидеть? Пора бежать!



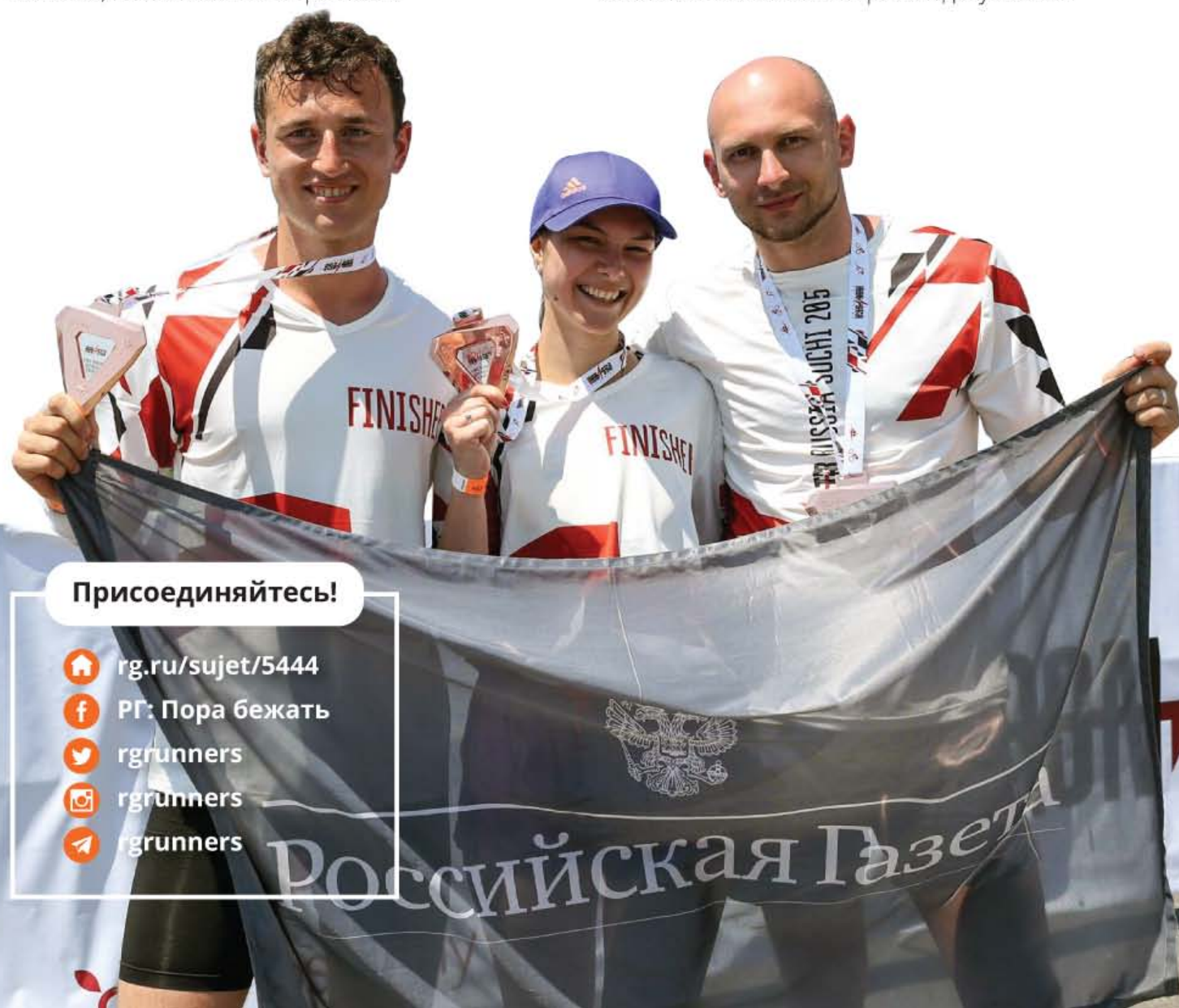
«Пора бежать» - это специальный проект «Российской газеты», запущенный энтузиастами весной 2015 года.

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

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

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

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



Присоединяйтесь!

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

КАЛЕНДАРЬ 2016

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



IRONSTAR ПРИГЛАШАЕТ

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

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

IRONSTAR ЭКСПО

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

IRONSTAR ВОЛОНТЕРЫ

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

IRONSTAR
TRIATHLON
C A M P S

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

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



КАЛЕНДАРЬ 2016

04.06 IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 0.75 / 🚴 20 / 🏃 5 км

04.06 IRONSTAR 113 SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 1.93 / 🚴 90 / 🏃 21.1 км

23.07 IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON KIROV / Киров

Стрижи - Киров

🏊 1.5 / 🚴 40 / 🏃 10 км

27.08 IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN / Казань

Кремлевская набережная

🏊 0.75 / 🚴 20 / 🏃 5 км

27.08 IRONSTAR 113 KAZAN / Казань

Кремлевская набережная

🏊 1.93 / 🚴 90 / 🏃 21.1 км

24.09 IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 1.5 / 🚴 40 / 🏃 10 км

24.09 IRONSTAR 226 SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 3.86 / 🚴 180 / 🏃 42.2 км

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016

ЛИЧНЫЙ ПЛАН СВЯЗИ

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

Контактная организация при чрезвычайных ситуациях в день соревнований:

Штаб и информационный центр IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA (Временный штаб на период проведения соревнований 30 мая до 5 июня 2016)

Адрес: Курортный район «Имеретинский»
Морской бульвар, дом 1

Телефон: +7 (499) 322-23-34

E-mail: info@iron-star.com

www.iron-star.com

Время работы офиса организаторов:

30 мая (понедельник) — 2 июня (четверг) 2016 года
08:00 – 18:00

Время работы информационного центра организаторов в шатре ЭКСПО:

3 июня (пятница) 10:00 – 21:00

4 июня (суббота) 10:30 – 17:30

РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Регистрация участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 проводится 3 июня (пятница) с 10:00 до 21:00 в шатре ЭКСПО на набережной Курортного района «Имеретинский». Обратите внимание на то, что в день соревнования IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 регистрация спортсменов не производится.

Спортсмены, не прошедшие регистрацию в указанные часы, не будут допущены к соревнованиям.

ВСЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО 21:00, 3 ИЮНЯ 2016 (ПЯТНИЦА).

Приходя на регистрацию спортсменам необходимо иметь с собой следующие документы:

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

БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА

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

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



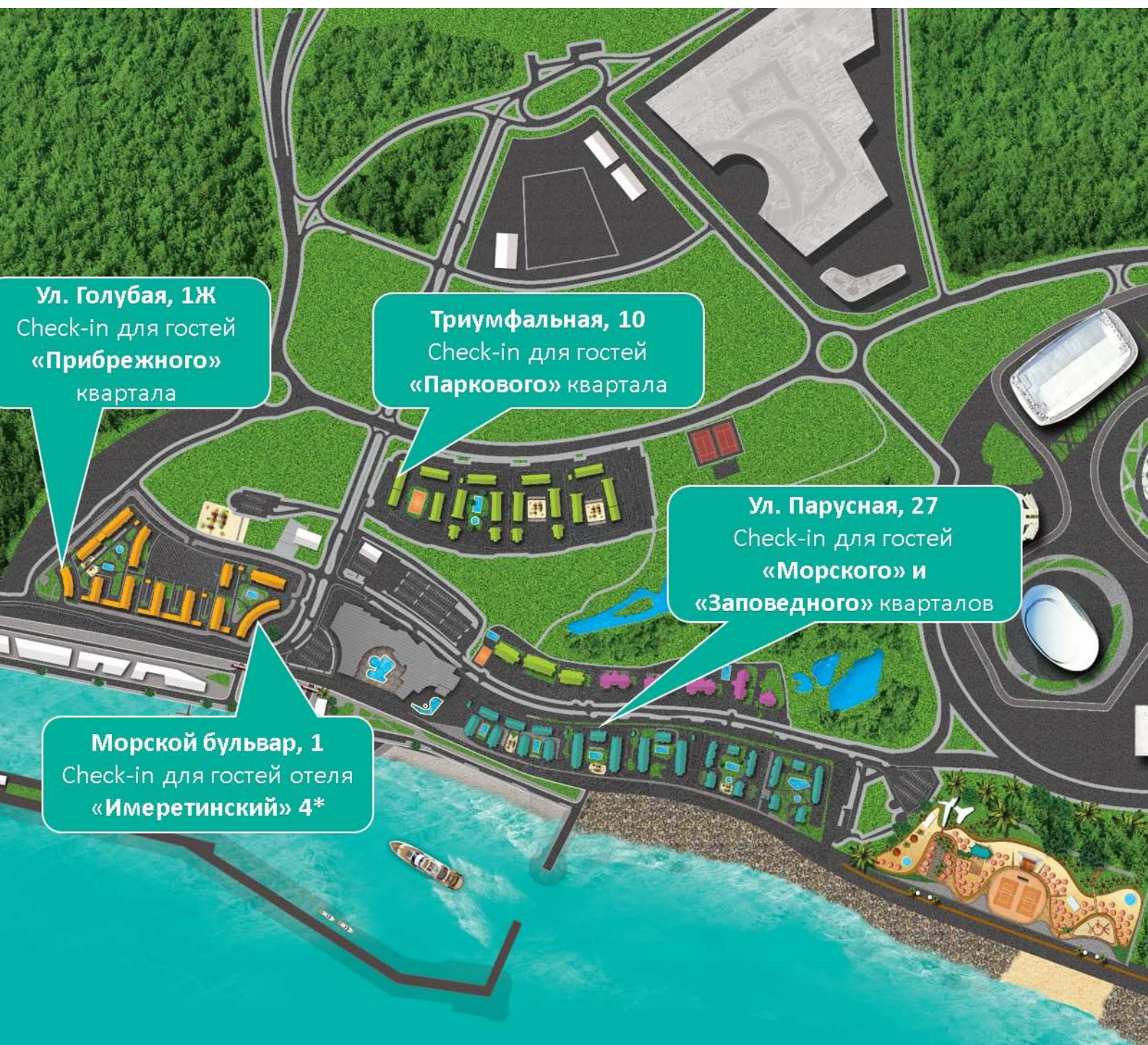
GoPro
Be a **HERO**.



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



РАЗМЕЩЕНИЕ В КУРОРТНОМ РАЙОНЕ «ИМЕРЕТИНСКИЙ»





DESERT MARATHON

18.11.16
EILAT, ISRAEL

Eilat



42.2k / 21.1k / 10k / 5k

Израильский международный Марафон в Пустыне – это уникальный опыт для

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

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

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

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

www.desertrun.co.il

Организатор Международного Марафона в Пустыне Эйлат 2016



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



Diesenhau Unitours
Incoming Tourism Ltd.



ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

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

Обратите внимание:

ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ.

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

Организаторы просят спортсменов не забывать рыбака на берегу и людей на лодках. Лодочники не привыкли взаимодействовать с большим количеством пловцов. Начинайте и заканчивайте тренировочные заплывы на пляже. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛОДОЧНЫМ ПРИЧАЛОМ и держитесь подальше от технических сооружений в воде. Запрещено плавать на расстоянии дальше 30 м от береговой линии моря.

Находясь на шоссе, бегайте или передвигайтесь на велосипеде по обочинам. Шоссе в районе Адлера, Олимпийского парка и Красной поляны являются двухполосными, а местные водители не привыкли к большому количеству велосипедистов и бегунов на дорогах.

IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 уже стал популярным благодаря повышенному вниманию к спортсменам во время соревнования. Эту заботу будут осуществлять около 500 местных и приезжих волонтеров. В процессе тренировки будьте вежливы и помните о том, что возможно вы общаетесь с людьми, которые будут помогать вам в день соревнования. Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному.

Поскольку вы являетесь гостями Сочи, уважайте и соблюдайте правила дорожного движения во время тренировочных заездов. Нарушители будут наказаны сотрудниками полиции. При себе всегда необходимо иметь документ, удостоверяющий личность. Если вас остановит полицейский, следует показать этот документ. Отказ может привести к дисквалификации в соревновании. Благодарим за соблюдение правил.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЕЛОСИПЕДОВ, ШЛЕМОВ И ЭКИПИРОВКИ

Обязательная проверка велосипедов, шлемов и экипировки участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 проводится 3 июня (пятница) в транзитной зоне на парковке перед главным входом в официальный отель «Имеретинский».

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

Установка велосипедов в транзитную зону:

19:00 – 20:00 УЧАСТНИКИ С НОМЕРАМИ 1 - 499

20:00 – 21:00 УЧАСТНИКИ С НОМЕРАМИ 500+

Зона размещения велосипедов ночью находится под охраной. Спортсмены имеют право накрыть велокомпьютер чехлом или снять его. Использование чехлов, закрывающих велосипеды целиком, запрещено. Все спортсмены обязательно должны пройти проверку сумок с экипировкой для велогонки и забега в субботу 4 июня. Проверка сумок с экипировкой будет открыта в 06:30 и завершена в 07:45. После 07:45 ни один из спортсменов не будет допущен к проверке, стойке и не будет иметь доступа к собственным сумкам.

ПАКЕТЫ ДЛЯ ЭКИПИРОВКИ

В составе регистрационного пакета каждый спортсмен получит черную сумку для велосипедной экипировки и красную сумку для беговой экипировки. Упакуйте собственную экипировку в соответствующую сумку и принесите ее в транзитную зону в воскресенье 4 июня. Проверка сумок с экипировкой будет осуществляться с 06:30 до 07:45. Судьи проводят вас к стеллажам, на которые следует повесить ваши пакеты.

Примечание.

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

ВЗРОСЛЫЕ ПОМОГАЮТ ВЗРОСЛЫМ



МЫ ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ БОЛЬНЫМ С РАКОМ КРОВИ

#СамоеВремяЖить

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



**ФОНД БОРЬБЫ
С ЛЕЙКЕМИЕЙ**

LEIKOZU.NET

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016

ХРОНОМЕТРАЖ

Хоронометраж на IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016, ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТРИАТЛОНУ И IV ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ 2016 ГОДА, осуществляется на основе технологии Mylaps Multisport Tag компанией RussiaRunning www.russiarunning.com.

Спортсмены обязаны выполнить следующие действия:

- 1 В ходе регистрации после получения стартового пакета и чипа Mylaps Multisport Tag необходимо подойти к столу верификации чипов. Убедитесь в том, что на экране компьютера правильно отображаются ваши фамилия и имя.
- 2 Носите чип Mylaps Multisport Tag на протяжении всего соревнования. Закрепите его на **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ** с помощью липучки перед заплывом и не снимайте до окончания всей гонки. На лодыжку можно наносить вазелин, он не окажет влияния на работу чипа или результатов хронометража.
- 3 Запланировано проведение одного масс старта для участников IRONSTAR 113 SOCHI 2016: 4 июня 2016 (суббота) 08:00 — мужчины и женщины, любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group). Соревнование официально завершится через 8 часов после намеченного старта.
Запланировано проведение масс старта для участников IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016: 4 июня 2016 (суббота) 10:00 — мужчины и женщины любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group). Соревнование официально завершится через 2 часа 45 минут после намеченного старта.
- 4 Остановки на отдых, время прохождения транзитных зон и т. д. также будут включены в общее затраченное время. Для каждого этапа гонки также будут записаны промежуточные результаты. Помимо общего контрольного времени в 8 часов для IRONSTAR 113 SOCHI 2016 и 2 часов 45 минут для IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 существуют аналогичные временные отрезки для каждого этапа:

IRONSTAR 113 SOCHI 2016

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

IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016

- Заплыв завершается через 30 минут после назначенного времени старта.
- Велогонка завершается через 1 час 30 минут после назначенного времени старта.
- IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 завершается через 2 часа 45 минут после назначенного времени старта.

- 5 Спортсмен, выбывающий из соревнования на любом из его этапов, должен уведомить организаторов об этом сообщив о своём решении судьям, маршалам или сотрудникам информационного центра IRONSTAR, расположенного в шатре ЭКСПО. Невыполнение этого требования может стать причиной запрета на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем. Мы, как организаторы, стремимся знать, на каком участке трассы в любой момент времени находится каждый спортсмен. Это необходимо для общей безопасности и нашего спокойствия.

- 6 Спортсмен, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе плавательного этапа, обязан сообщить организаторам (судьям и волонтерам). Сотрудники информационного центра IRONSTAR в шатре ЭКСПО будут оснащены с дополнительными чипами. Спортсмен, потерявший чип на беговом этапе, обязан уведомить об этом официального представителя (судью), ответственного за хронометраж, сразу после пересечения финишной черты.

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

ПОМНИТЕ! НЕТ ЧИПА = НЕТ ВРЕМЕНИ



A

Снимите защитный слой с клеящейся части мультиспорт-чипа



B

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



C

Обогните ногу НЕклеякой частью чипа и зафиксируйте



D

Удостоверьтесь что вам комфортно. Загните оставшуюся, клейкую часть мультиспорт-чипа и как следует нажмите для обеспечения надежного склеивания.



 **АЭРТАЛ®**
ацеклофенак *крем*

ЛП-001289



БОЛЬ при травмах, ушибах
и растяжениях.



ВОСПАЛЕНИЕ мышц, суставов
и сухожилий.



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ мышц
при спортивных нагрузках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

ФАКТИЧЕСКИЕ АДРЕСА

Начало заплыва:

Акватория порта «Имеретинский»,
Морской бульвар, 1, Адлер

Транзитные зоны:

Паркинг отеля «Имеретинский»,
Морской бульвар, 1, Адлер

Финишная линия:

Набережная Курортного района «Имеретинский»,
Морской бульвар, 1, Адлер

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016

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

ПРОЦЕДУРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УТРОМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

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

06:30 – 07:45 ОТКРЫТИЕ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ
IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016

08:00 – СТАРТ IRONSTAR 113 SOCHI 2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЭЛИТА,
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЛЮБИТЕЛИ (AGE
GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
И ПАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP).

10:00 – СТАРТ IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЭЛИТА,
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЛЮБИТЕЛИ (AGE
GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
И ПАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP).

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ОТКАЗОВ

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

Соревнование официально завершится через 8 часов для IRONSTAR 113 SOCHI 2016 и 2 часа 45 минут для IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 после назначенного времени старта. Время, потраченное в пунктах помощи, в транзитных зонах и т. д. будет включено в общее затраченное время. Для каждого этапа соревнования также будут записаны промежуточные результаты. Каждый этап соревнования имеет свое контрольное время:

	ОКОНЧАНИЕ ЗАПЛЫВА	ОКОНЧАНИЕ ВЕЛОГОНКИ	ОКОНЧАНИЕ ЗАБЕГА
IRONSTAR 113 SOCHI 2016	Через 1 час 10 минут по- сле назна- ченного вре- мени старта.	Через 5 часов 10 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 8 часов после назна- ченного вре- мени старта.
IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016	Через 30 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 1 час 30 минут после назна- ченного вре- мени старта.	Через 2 часа 45 минут после назна- ченного вре- мени старта.

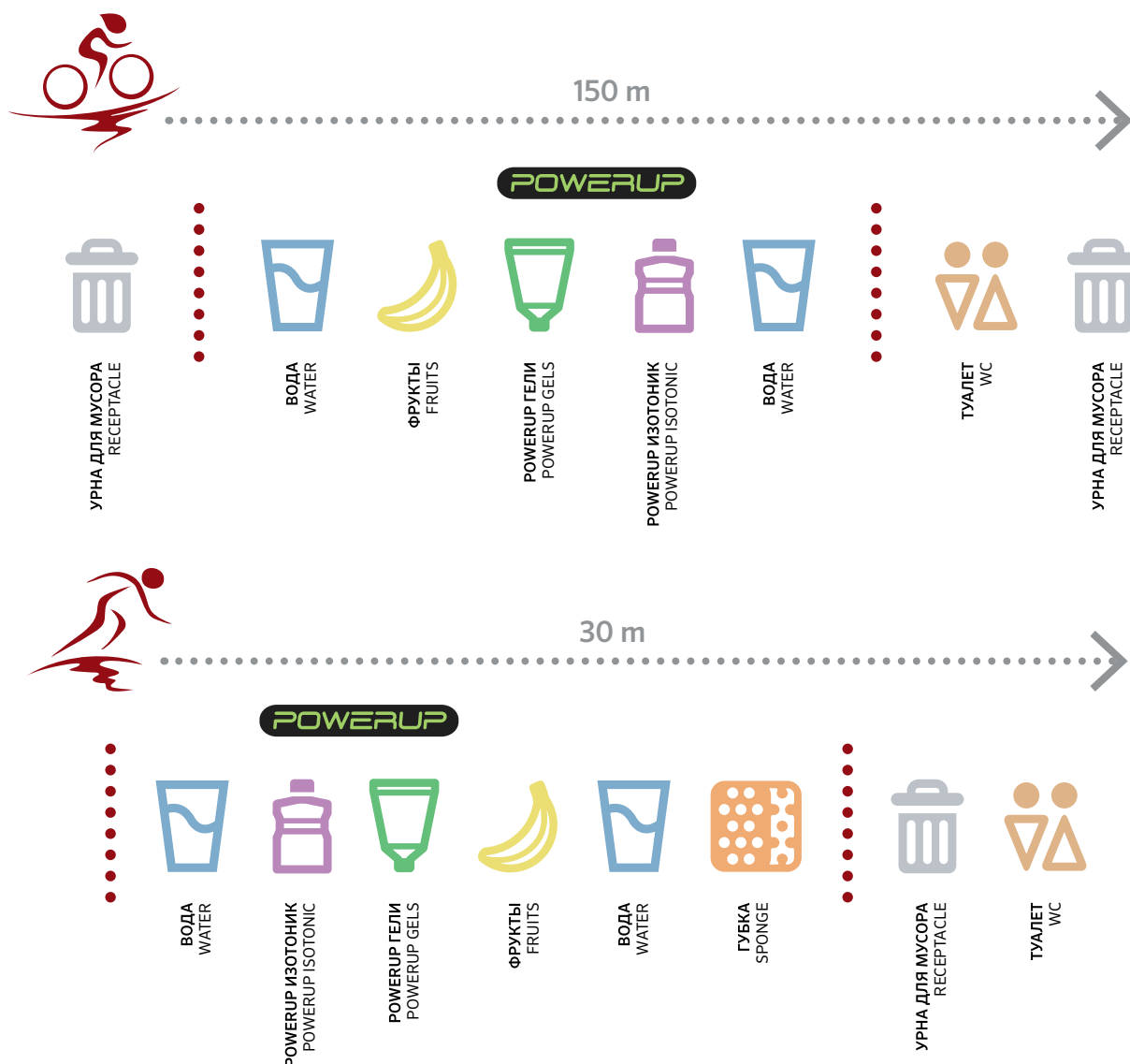
С помощью чипов MyLaps Multisport Tag регистрируются результаты на отдельных этапах соревнования (заплыв, транзит 1, велогонка, транзит 2, забег) и итоговое время на финише. Кроме того для участников IRONSTAR 113 SOCHI 2016 регистрируется время прохождения круга по трассе SOCHI AUTODROM www.sochiautodrom.ru

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

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

Пункты питания на трассе велогонки IRONSTAR 113 SOCHI 2016 располагаются на 22 км, 49 км, 76 км.
На трассе велогонки IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 пунктов питания не предусмотрено.
На пунктах питания велоэтапа IRONSTAR 113 SOCHI 2016 предлагаются следующие продукты:



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

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

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ ПРОВОДИМЫХ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

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

.....

ВЫВОЗ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ

Спортсмены должны забрать собственные велосипеды и прочую экипировку из транзитной зоны в период с 13:10 до 17:00 в день соревнования 4 июня 2016 (суббота). Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322-23-34. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
ВЕЛОСИПЕД И ЭКИПИРОВКУ МОЖНО
ВЫВОЗИТЬ С 13:10**

ЗОНА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

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

ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЙ

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

КАК ЗАКАЗАТЬ ФОТОГРАФИИ С СОБСТВЕННЫМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ?

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

СТОЛ НАХОДОК

Информационный центр IRONSTAR в шатре ЭКСПО
3 июня (пятница) 10:00 – 21:00
4 июня (суббота) 06:030 –17:30

- После соревнования: обратитесь по телефону горячей линии IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322-23-34. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.
- Поскольку организаторы IRONSTAR не несут ответственности за утерянные вещи, рекомендуется нанести на экипировку номер участника.
- После завершения соревнования по вопросам, связанным с поиском потерянных вещей и планированием их возврата, обращайтесь на электронный адрес info@iron-star.com. При этом вам необходимо будет оплатить доставку. Через 30 дней все неустраиваемые вещи будут переданы на благотворительность.



ИННОВАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

WWW.FIRSTENDURANCE.RU

FIRSTENDURANCERUSSIA



ПОВЫШАЕТ ПОРОГ
ЛАКТАТА НА

42%

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
КОРТИЗОЛА НА

26%

СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR 113 & IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016

ЭТАП КУБКА РОССИИ, ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТРИАТЛОНУ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ IRONSTAR 113



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ IRONSTAR 113



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ IRONSTAR SPRINT



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ IRONSTAR SPRINT



RED BULL

УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

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

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

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

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



СОВЕТ ОТ ТРЕНЕРА:

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

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

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

Спортивный напиток
500 мл

Стакан
фруктового
сока 200 мл

Энергетический
напиток 250 мл



= 30 гр.



= 20 гр.



= 27 гр.

СЛЕДИ ЗА ЖИДКОСТЬЮ

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

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

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

УДАЧИ НА СТАРТЕ!



Трасса для плавания имеет форму вытянутого прямоугольника длиной 965 метров для IRONSTAR 113 SOCHI 2016 и 750 метров для IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016. Трассы начинаются на пирсе в порту «Имеретинский». Спортсмены должны плыть в направлении против часовой стрелки, не заплывая за оградительные буй, а затем обойти поворотный буй. Стартовая линия будет находиться в воде на расстоянии около 20 м от пирса. Финишная черта заплыва обозначается одним или несколькими цветными объектами. При помощи разделительных линий будет отмечена дорога к выходу с плавательной трассы.

Ожидаемая температура воды — 18-20 °С. Как правило, в этом месте нет волн, однако участники могут столкнуться с небольшими волнами. Обычно утром нет ветрового волнения. Течения воды нет.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Всегда обращайтесь внимание на то, куда ставите ноги, чтобы избежать травмы, которая не позволит вам принять участие в соревновании.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА: ПЛАВАНИЕ — БЕЛОГОНКА

После окончания заплыва спортсмены направляются в транзитную зону по хронометрической дорожке. Публичное обнажение частей тела в транзитной зоне запрещено. Перед тем как сесть на велосипед, спортсмен должен полностью подготовиться к гонке. Разрешено брать с собой личные продукты питания, если их несет сам спортсмен или они закреплены на велосипеде.

Примечание.

Каждый спортсмен, принявший решение об отказе от участия в соревновании, обязан немедленно уведомить об этом официального представителя организатора. Помимо всего прочего, основной задачей организаторов является обеспечение безопасности каждого пловца. Полный осмотр трассы будет выполняться сразу после того, как заплыв завершит последний пловец. Визуальным ориентиром могут служить спасатели, водолазы, лодочники на каяках, буй и другие плавающие предметы, ограждающие трассу.



ЗАПЛЫВ



1,93 км и 750 м

ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ

Каждый пловец должен надеть официальную плавательную шапочку IRONSTAR, предоставленную перед соревнованием. Использование плавательных очков или маски рекомендовано, но не является обязательным.

- Запрещено применение ластов, дыхательных трубок, весел и любых плавучих средств.
 - Гидрокостюмы разрешены если температура воды не превышает 24,6 градуса Цельсия.
 - Разрешено использование стартовых костюмов Tri-Suit и полноразмерных костюмов (Full Body).
 - Убедитесь в том, что чип хронометража надлежащим образом закреплен на вашей левой лодыжке.
 - Присутствие посторонних гребцов или личных сопровождающих запрещено.
 - На оба плеча каждого из пловцов должны быть нанесены номера. Эти номера наносятся специально уполномоченными сотрудниками.
- Не наносите солнцезащитный крем или вазелин на те области тела, на которые наносятся номера участника.
- На спортсменов, не явившихся к стартовой линии за 5 минут до начала соревнования, будет наложен временной штраф 30 секунд, который нужно будет отбыть в транзитной зоне после плавательного этапа.
 - Фальстарт наказывается штрафом в 15 секунд, которые также отбывается в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Пловцы обязаны оставаться на трассе, плыть против часовой стрелки и обходить ограждающие маркиры таким образом, чтобы они находились по левую сторону от них. Нарушение этого требования может привести к дисквалификации.
 - Пловец, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой, помахать ей вверх и вниз, а также крикнуть или попросить о помощи. Пловец, которому оказали помощь, вне зависимости от того был запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказаться от продолжения борьбы, за исключением тех случаев, когда соответствующая помощь не способствовала продвижению пловца вперед. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь, считает, что пловец должен отказаться от участия в соревновании или получить медицинскую помощь, пловцу запрещено возвращаться к участию в гонке.
 - В рамках IRONSTAR 113 SOCHI 2016 заплыв завершается через 1 час 10 минут, а в рамках IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 через 30 минут после назначенного времени старта. По истечении этого времени спортсмены, не завершившие данный этап, будут сняты с соревнований.
 - После завершения заплыва спортсмены должны - менять плавательную экипировку на велоэкипировку только в специально предназначенных для этого палатках. Переодеваться в зоне размещения велосипедов запрещено, поскольку это будет мешать движению по велодорожкам.
- Публичное обнажение запрещено.



ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОКОСТЮМОВ

Плавательные костюмы (типа Skinsuit / Speedsuit) должны быть на 100 % изготовлены из текстильного материала, под которым подразумеваются материалы, сформированные из натуральных и/или синтетических отдельных и несвязанных волокон, соединенных друг с другом в процессе производства материи посредством ткачества, вязания и/или плетения. Плавательный костюм не должен закрывать шею выше плеч. Плавательный костюм может иметь застежку-молнию. Под плавательный костюм можно надевать специальный гоночный комплект белья.

Запрещено использование гидрокостюмов толщиной более 5 мм.

Вдоль трасс IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 будут находиться медицинские работники. Любые травмы или проблемы со здоровьем, возникшие у спортсменов в ходе заплыва, подлежат обследованию в медицинской палатке, находящейся рядом с транзитной зоной IRONSTAR. Отдельные представители, готовые оказать медицинскую помощь в случае необходимости, будут находиться вдоль трассы заплыва.

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

Прием медицинских препаратов перед заплывом можно делать только после консультации со специалистами.

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

Перед приемом любых лекарств убедитесь в том, что они не включены в список запрещенных препаратов, утвержденный Российским антидопинговым агентством (РУСАДА).

Заплывы проводятся в акватории морского порта «Имеретинский». Предполагается, что каждый спортсмен обладает способностями и физической формой, необходимыми для завершения данного этапа. Скорость плавания в открытой воде меньше, чем в бассейне, при этом для продолжения участия в соревновании необходимо завершить плавательный этап в течение 1 часа 10 минут для IRONSTAR 113 SOCHI 2016 и в течение 30 минут для IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016.

Организаторы IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 предоставляют каждому участнику яркую цветную шапочку. Ее необходимо носить на протяжении всего заплыва. Перед стартом будут доступны сумки для спортивной формы, обуви и других вещей участников. Экипировка должна помещаться в сумку, предоставляемую перед заплывом. Ценные вещи, насосы и рюкзаки не принимаются при регистрации. Эти сумки будут храниться в зоне, открываемой после соревнования, и должны быть вывезены сразу после финиша IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016.

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортсмены, использующие очки, могут сдать их перед заплывом и получить сразу после выхода из воды. Для этого следует прикрепить к ним бирку с указанием фамилии и стартового номера.

После выхода из воды спортсмены должны пробежать через хронометрические коврики.

Посещение палаток для переодевания не является обязательным условием, однако переодеваться в зоне размещения велосипедов или блокировать движение других спортсменов запрещено. ПУБЛИЧНОЕ ОБНАЖЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО. Прежде чем сесть на велосипед, оставьте собственную сумку на специально предназначенном для этого стеллаже / в зоне для переодевания, а затем пройдите мимо стеллажей и обойдите их.

ЗАБЕРИТЕ ЭКИПИРОВКУ, ОСТАВЛЕННУЮ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ, ДО 17:00 В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ 4 ИЮНЯ 2016 В ЗОНЕ, ОТКРЫВАЕМОЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ГОНКИ. ДЛЯ ВХОДА В ЗОНУ РАЗМЕЩЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА.

Зачем нужна
лаборатория
по типированию
костного мозга?



60 %

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



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

~300
тыс. рублей

~1 200 (20)
тыс. рублей тыс. евро

Почему
в российском
регистре так
мало доноров?

Регистр доноров в **Германии**



России



Международный регистр



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

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

Как нам
помочь?

2
донора
(в ручном
режиме)

20
доноров в день

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

стоимость
анализатора
~7 млн руб.

20 %
на
Увеличится
российская
база
доноров

всего нужно собрать

14,6
миллионов рублей

Контакты

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

Полное наименование: Благотворительный фонд
«Фонд борьбы с лейкемией»

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

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

Назначение платежа: Благотворительная
программа №1. Трансплантация костного мозга

Более подробно о проекте и способах
помочь читайте на

www.donorlab.ru
www.Leikozu.net

+7 (916) 489-48-54

info@Leikozu.net

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАПЛЫВА

- Поворотный буй будет установлен в надлежащем месте непосредственно перед мероприятием. В дни перед IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 организаторы соревнований рекомендуют тренироваться в шапочках яркого цвета вместе с напарниками.
- В ходе тренировки держитесь подальше от лодок и бетонных пирсов.
- Плавая перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня проведения соревнований делают это на свой страх и риск.

Обратите внимание:
ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ.

Следует учитывать, что море является естественным и может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения и морскую флору и фауну.

- В день гонки обязательно определите себе место на старте, учитывая ожидаемое время преодоления плавательного этапа.
- В старте заплыва будет участвовать большое количество атлетов. Чтобы свести к минимуму физические и психологические опасности, подождите несколько секунд до тех пор, пока толпа рассеется. Рекомендуется плыть в направлении вперед или слегка налево.
- Рекомендуется использовать плавательные очки и средство от запотевания (антифог).
- Будьте вежливы на всех этапах IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016.



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

ANDY POTS

Career Highlights:

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



IRONSTAR
TRIATHLON

TYR HURRICANE

официальные гидрокостюмы
серии соревнований ironstar



#TYRRUSSIA

TYRRussia.ru

ВЕЛОГОНКА

СВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



IRONSTAR 113 SOCHI 2016

При описании велозапа IRONSTAR 113 SOCHI 2016, часто используются такие прилагательные, как «напряженный» и «вдохновляющий».

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Поезжайте по Морскому бульвару до улицы Триумфальной.
- Поверните направо (на юг) и поезжайте по улице Триумфальной (в направлении Олимпийского парка).
- На круге двигаетесь прямо по Триумфальной улице.
- Двигайтесь по Триумфальной улице до поворота на SOCHI AUTODROM.
- Поверните направо для въезда на трассу SOCHI AUTODROM
- Проехав трассу SOCHI AUTODROM на выезде поверните налево на Триумфальную улицу
- Двигайтесь по Триумфальной улице
- Продолжайте движение прямо по Триумфальной улице через перекресток с Морским бульваром в сторону Красной Поляны.
- Проезжая под эстакадой поверните направо на скоростное шоссе А-147 Адлер – Сочи – Красная Поляна.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Вы выезжаете на трассу с действующими дорожными знаками «Обгон запрещен». На нарушителей будут наложены штрафы. За выезд на встречную полосу участник соревнований будет дисквалифицирован.

- Двигайтесь по шоссе А-147 до поворота на Красную Поляну.
- Поверните направо (на север) на скоростное шоссе Адлер – Красная Поляна и продолжайте движение до 49 км, а затем развернитесь на 180 градусов и возвращайтесь назад по скоростному шоссе в сторону Адлера и морского порта «Имеретинский»
- Первый пункт питания находится на расстоянии 22 км от старта. Следующие пункты распределены по трассе и находятся на расстоянии 49 км и 76 км от старта. Двигайтесь по шоссе Красная Поляна – Адлер в сторону морского порта «Имеретинский» до пересечения с улицей Широкой.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Спуск и крутой поворот при въезде на улицу Широкую. Заранее снижайте скорость чтобы избежать падений.

- Двигайтесь по улице Триумфальной до перекрестка с Морским бульваром
- Поверните направо на Морской бульвар и продолжайте движение прямо до стартового городка IRONSTAR в Курортном районе «Имеретинский»
- Следуйте инструкциям официальных лиц. Сходите с велосипеда в зоне схода.

IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016

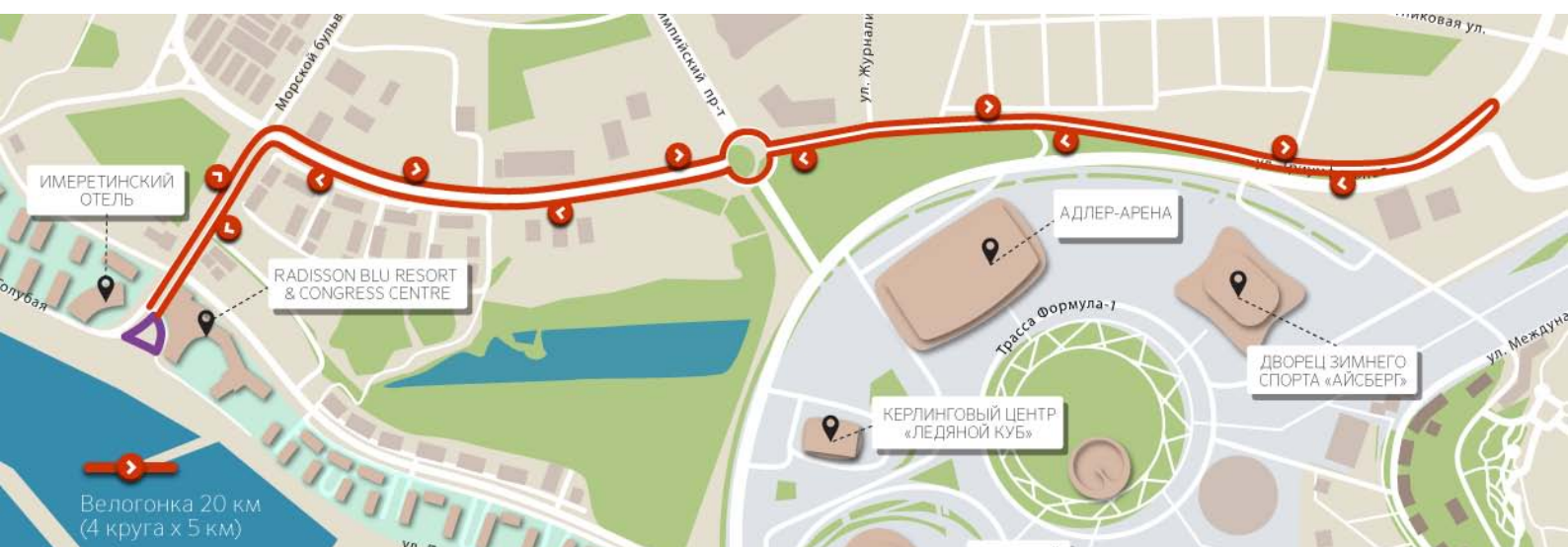
ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Поезжайте по Морскому бульвару до улицы Триумфальной.
- Поверните направо (на юг) и поезжайте по улице Триумфальной (в направлении Олимпийского парка).
- На круге двигаетесь прямо по Триумфальной улице.
- Двигайтесь по Триумфальной улице до поворота на SOCHI AUTODROM.
- Развернитесь на 180 градусов и продолжайте движение в обратную сторону по Триумфальной улице.
- На круге двигайтесь прямо по Триумфальной улице.
- Продолжайте движение прямо по Триумфальной улице до перекрестка с Морским бульваром.
- Поверните налево на Морской бульвар и продолжайте движение прямо до стартового городка IRONSTAR в Курортном районе «Имеретинский»
- Маршрут состоит из четырёх кругов.
- Следуйте инструкциям официальных лиц. Сходите с велосипеда в зоне схода.

СХЕМА ВЕЛОЭТАПА IRONSTAR 113 SOCHI 2016



СХЕМА ВЕЛОЭТАПА IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016





1 ПОЗИЦИОННЫЕ ПРАВИЛА

- Запрещены ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ДРАФТИНГА применительно к другому велосипеду или любым другим транспортным средствам.
- За исключением обгона спортсмены должны выдерживать расстояние в 7 метров (в 4 раза больше длины велосипеда) между велосипедами. Несоблюдение этого правила приведет к штрафу за драфтинг.
- Обгоном считается момент, когда переднее колесо велосипеда обгоняющего спортсмена находится впереди переднего колеса велосипеда обгоняемого спортсмена.
- Обгоняющие спортсмены могут уходить влево на 20 секунд, однако после завершения обгона они обязаны переместиться на правую часть дороги. При обгоне продолжительностью более 20 секунд будет наложен штраф за драфтинг. После входа в зону драфтинга (7 метров) спортсмен не имеет право покидать ее (штраф за драфтинг).
- Обгоняемые спортсмены должны немедленно уйти назад на 7 метров (4 длины велосипеда) и лишь после этого совершать попытки вновь выйти вперед. Немедленный обгон без перемещения на 7 метров назад будет считаться нарушением под названием «проезд».
- Обгоняемые спортсмены, остающиеся в 7-метровой зоне (4 длины велосипеда) в течение более чем 20 секунд, получают штраф за драфтинг.
- Спортсмены должны ехать колонной по одному по правой стороне дороги за исключением моментов обгона или ситуаций, угрожающих безопасности. Езда рядом запрещена и будет считаться позиционным нарушением.
- Спортсмены, препятствующие продвижению других спортсменов, получают штраф за блокировку.
- Спортсмены, действия которых были расценены как нарушения, уведомляются судьями на месте.
- Не пытайтесь оспаривать штраф с маршалами на мотоциклах.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ НА IRONSTAR

1-е нарушение: 5:00 мин

2-е нарушение: 5:00 мин

3-е нарушение: DQ (Дисквалификация)

МАРШАЛ ОБЯЗАН ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

Назвать номер участника и уведомить его о том, что он получил СИНЮЮ КАРТОЧКУ за драфтинг или выбрасывание мусора, либо ЖЕЛТУЮ КАРТОЧКУ за другое нарушение. После этого показать спортсмену карточку соответствующего цвета.

Проинструктировать спортсмена о необходимости посетить следующую штрафную зону (Penalty Box), расположенную на трассе. На трассе IRONSTAR 113 SOCHI 2016 будет размещено не менее двух штрафных зон, для IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 размещена одна штрафная зона.

Первая штрафная зона будет расположена на развороте велоэтапа IRONSTAR 113 SOCHI 2016. Вторая штрафная зона будет расположена на расстоянии около 300 м не доезжая транзитной зоны, после поворота с Триумфальной улицы на Морском бульвар.

ДАЛЕЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Спортсмен обязан посетить следующую штрафную зону и уведомить ответственного судью о том, что ему показали СИНЮЮ или ЖЕЛТУЮ карточку. Спортсмен, пропустивший следующую штрафную зону, может быть дисквалифицирован.

Судья, работающий в штрафной зоне, добавит отметку «/» при штрафе за драфтинг или отметку «Р» для всех прочих нарушений к номеру участника.

Нарушение будет зарегистрировано в журнале.

Если нарушение не связано с драфтингом (ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА), спортсмен может продолжить гонку сразу после получения отметки «Р» и регистрации нарушения.

В случае драфтинга или выбрасывания мусора (СИНЯЯ КАРТОЧКА) спортсмен остается в штрафной зоне до тех пор, пока не истечет время, указанное на табло.

После трех нарушений спортсмен будет дисквалифицирован. Дисквалифицированный атлет может завершить велогонку, но не будет допущен к забегу.

Спортсмен, пропускающий штрафную зону и не докладывающий о нарушении, также рискует получить дисквалификацию.



ВЕЛОГОНКА

ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ

- 2 Велосипед должен быть размещен таким образом, чтобы большая часть велосипеда находилась на ближней к спортсмену стороне стойки.
- 3 Запрещено использование тандемов, велосипедов с фиксированной передачей, обтекателей и любых дополнительных устройств, предназначенных исключительно для снижения сопротивления. Любое новое, необычное оборудование или прототипы должны быть предъявлены организаторам мероприятия и/или главному судье с целью определения их легальности.
- 4 Полная ответственность за изучение и следование по предварительно определенной трассе для велогонки возлагается на каждого из спортсменов. Корректировка времени или результатов спортсменов, сбившихся с правильного курса по любой из возможных причин, проводиться не будет.
- 5 Обувь должна находиться в сумке для велоэкипировки или быть пристегнутой к педалям велосипеда. Размещать обувь рядом с велосипедом ЗАПРЕЩЕНО.
- 6 В любой момент времени на спортсмене должны быть обувь и майка.
- 7 Находясь на гоночной трассе, спортсмены обязаны соблюдать все правила дорожного движения во всех случаях, за исключением специальных указаний со стороны арбитра на дистанции, судьи гонки или уполномоченного представителя, наделенного соответствующими правами. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.
- 8 Ни один из спортсменов не имеет права ставить себя или других участников под угрозу. Спортсмены, умышленно создающие опасности для других атлетов, а также участники, которые, по мнению главного судьи, представляют угрозу для других, могут быть дисквалифицированы.
- 9 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 10 Каждый спортсмен обязан нанести на переднюю часть шлема наклейку с номером участника и закрепить номер участника на раме велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден судьям соревнования.
- 11 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Спортсмены могут использовать шлемы, соответствующие требованиям стандартов CPSC или CEN либо более строгим требованиям. Внесение изменений, влияющих на целостность шлемов, не допускается. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 12 Зона действия знака «Обгон запрещен». Находясь на спусках, расположенных между шоссе A-147 и улицей Широкой, спортсмены обязаны перемещаться со сниженной скоростью и поддерживать статичное положение. Спуск имеет протяженность около 300 м и включает в себя крутой поворот с резким уходом право в нижней части. Несоблюдение данного требования считается нарушением, наказание за которое отбывается в транзитной зоне. Несоблюдение данного правила, приведет к тому, что другие спортсмены и/или официальные представители соревнования будут подвергнуты непосредственной опасности. Нарушитель будет дисквалифицирован и получит запрет на участие во всех лицензированных и квалификационных соревнованиях IRONSTAR сроком на один год.
- 13 Индивидуальная поддержка спортсменов запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Друзья, члены семьи, тренеры или болельщики НЕ имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 14 Мусорить на трассе запрещено. Любой мусор, включая бутылки от воды, упаковки от гелей, энергетических батончиков, сломанные части от велосипеда или элементы одежды, можно выбрасывать только в специально предназначенных для этого зонах, расположенных в каждом пункте помощи. За выбрасывание мусора вне специальных зон участник получит СИНЮЮ КАРТОЧКУ (5-минутный штраф).



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО УЧИТЫВАЯ ПРОПУСКНУЮ СПОСОБНОСТЬ ДОРОГ, ФОРМИРУЮЩИХ ТРАССУ, И ПОТРЕБНОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ, ДЛЯ ВСЕХ МЕРОПРИЯТИЙ IRONSTAR ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ КОНТРОЛЬНЫЕ СРОКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ НАХОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ НА ТРАССЕ.

- 15 Ответственность за ремонт и техническое обслуживание собственных велосипедов несут сами спортсмены. Посторонняя помощь, оказываемая не официальными специалистами технической поддержки IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 станет основанием для дисквалификации. Каждый велосипедист должен быть готов устранить любую возможную механическую неисправность.

Техническая поддержка в ходе IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 НЕ ВКЛЮЧАЕТ в себя обычную замену спущенных шин.

- 16 В случае необходимости спортсмен может идти рядом с велосипедом, однако продвижение по трассе для велогонки без велосипеда запрещено.

- 17 Инспектирование велосипеда не является обязательной операцией и не будет выполняться в ходе его приемки, несмотря на то, что техники будут при этом присутствовать. Полную ответственность за собственные велосипеды несут спортсмены. При этом должностные лица могут по собственному усмотрению принять окончательное решение об исправности того или иного велосипеда. В условиях плохой погоды разрешено использование больших полиэтиленовых пакетов, закрывающих велосипеды целиком, если данные пакеты надежно закреплены на них.

- 18 Велогонка IRONSTAR 113 SOCHI 2016 завершается через 5 часов 10 минут, а IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 через 1 час 30 минут после назначенного времени старта. Спортсмены, находящиеся на трассе велогонки по истечении этого времени, считаются не финишировавшими (статус DNF), выбывают из соревнования и не допускаются к беговому этапу.

- 19 После завершения велогонки спортсмены должны забрать сумки с собственной беговой экипировкой.

- 20 Посадка на велосипед и сход с него должны осуществляться на специально обозначенных участках в транзитных зонах. Ни при каких обстоятельствах не разрешается перемещение на велосипеде по транзитной зоне.

21

Применение любых средств связи, включая мобильные телефоны и приемно-передающие радиостановки, в ходе соревнования строгойше запрещено. Спортсмен, использующий подобные устройства, будет дисквалифицирован.

22

Использование гарнитур или наушников на любом этапе мероприятия запрещено.

23

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

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

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



ПРИМЕЧАНИЕ

Пункт оказания технической помощи будет располагаться на отметке 49 км от старта. Чтобы не создавать опасности, при получении питания спортсмен должен снизить свою скорость.

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ПО ТРИАТЛОНУ И БЕГУ ЕЖЕМЕСЯЧНО



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ
ПОД РУКОВОДСТВОМ
ПРОФЕССИОНАЛОВ

Пакет «ТРИАТЛОН»,
от 7 дней – **от 39500**

Пакет «БЕГ»,
от 7 дней – **от 29500**
Включено проживание,
питание, спортпакет

КРАСНАЯ ПОЛЯНА НА ВЫСОТЕ СРЕДНЕГОРЬЯ 1389м

Узнать о сборах больше и записаться:
+7 (989) 753-84-10

Оставить заявку:
Dsavelyeva@topliga.ru



TOP LIGA RUN



POWERUP

СХЕМЫ ДРАФТИНГА ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ

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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

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

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ В ОТНОШЕНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ:

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

Представляем Вашему вниманию российскую компанию «**БИО МАСТЕРСКАЯ**», основанную специалистами в области функционального питания.

В 2015 году компания выпустила первую в России линейку сертифицированного спортивного питания

POWERUP — для бегунов, триатлетов, велосипедистов, лыжников. Иными словами, для всех, кто занимается циклическими видами спорта. Все продукты компании создаются в тесном сотрудничестве с физиологами и спортивными врачами.

В 2016 году компания «**БИО МАСТЕРСКАЯ**» стала партнером Федерации Лыжных Гонок России.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ POWERUP

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



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

ИЗОТОНИК POWERUP

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

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



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



POWERUP

Партнер





ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Помните о том, что дороги, по которым проходит велогонка, используются местными водителями и жителями.

Вы — представитель спортивного сообщества, поэтому ваше поведение должно быть соответствующим. Не забывайте, что последствия ваших действий могут оказаться значительным. Выезжая на трассу, соблюдайте правила дорожного движения, будьте максимально вежливыми к местным водителям и жителям.

Пожалуйста, обдумывайте свои поступки перед тем, как их совершить. В ходе тренировок следуйте данным рекомендациям.

Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному. Это необходимо не только для вашей безопасности, но и для того, чтобы местные водители смогли добраться туда, куда им нужно, без препятствий и задержек.

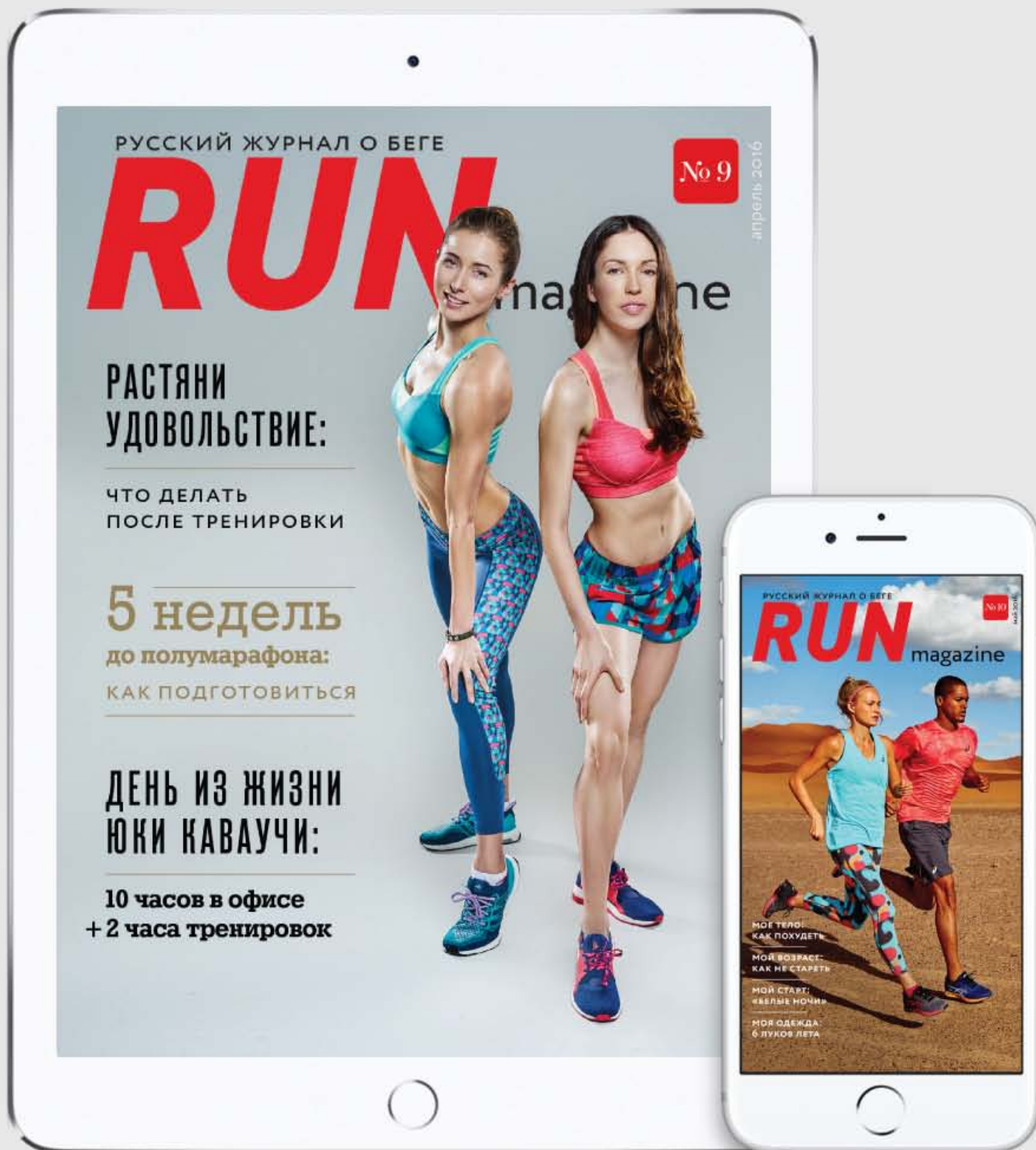
Соблюдайте правила дорожного движения (останавливайтесь перед знаками «Стоп», сигнализируйте о поворотах и т. д.).

Не используйте частную и государственную собственность в качестве туалета.

Не разбрасывайте мусор. Сохраняйте обертки от энергетических батончиков и гелей при себе до тех пор, пока не найдете мусорный бак.

Попросите ваших друзей и членов семьи не рисовать на дорогах, по которым проходит трасса. Это расценивается как порча государственной собственности и влечет за собой административное наказание.

Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям всех официальных лиц — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕЛОГОНКИ

Тщательно упаковывайте велосипеды перед отправкой. Чтобы попасть в Курортный район «Имеретинский», вам, возможно, придется прилететь в Адлер (Сочи), а затем добираться на такси или автобусе. Помните о том, что в неделю перед соревнованием всей рейсы будут заполнены и для транспортировки велосипедов придется планировать дополнительные действия.

Для доставки велосипеда в аэропорт Адлер представители авиакомпаний рекомендуют следовать приведенному ниже порядку:

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

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

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

Помните, что именно вы полностью ответственны за надежность вашего велосипеда в ходе гонки.

Каждый год некоторые спортсмены обнаруживают спущенные шины на своих велосипедах либо сразу перед гонкой, либо после заплыва. Соблюдайте установленные пределы давления для шин вашего велосипеда.

. В случае перекачивания шин утреннее солнце может привести к увеличению давления воздуха и, в конечном итоге, к разрыву. Количество насосов, доступных спортсменам утром перед соревнованием, ограничено. Разрешено приносить собственный насос, однако перед стартом соревнований его необходимо сдать члену семьи или другу. Велосипедные насосы и рюкзаки не принимаются вместе с мешками для экипировки, предоставленными перед заплывом. Волонтеры могут принять ТОЛЬКО ту экипировку, которая находится в официальном мешке IRONSTAR, предоставляемом перед заплывом.

Спортсмены должны забрать свои велосипеды и прочую экипировку из зоны размещения велосипедов в период с 13:10 до 17:00 в день соревнования 4 июня 2016 (суббота). Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника, а также поясной номер участника. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

**СИЛЬНЫЙ
ВЕТЕР И ЖАРА**

На участке от Морского бульвара к Олимпийскому парку и до пересечения трассой А-147 на Красную поляну дует морской бриз со скоростью около 4-5 м/с. Направление ветра может меняться на противоположное.

На участке скоростного шоссе от Адлера до Красной Поляны спортсмены почувствуют на себе прохладу реки Мзымта, которая протекает рядом или под скоростным шоссе. Легендарные тоннели на пути в Красную поляну и обратно – наиболее опасные участки из-за непривычных ощущений, которые могут испытывать участники находящиеся внутри искусственного пространства. Возможного лобовые ветры, которые наиболее отчетливо проявляются именно здесь, к северу от аэропорта Адлер. Эти ветры дуют со скоростью от 1 до 10 м/с, а в экстремальных условиях порывы могут достигать 16 м/с.

Несмотря на то, что температура воздуха может находиться в диапазоне от 20 °C до 25 °C, показания термометра на данном участке трассы могут периодически понижаться из-за концентрации влаги в ущелье.

ПОВОРОТ
ЗА ПОВОРОТОМ:

- Выбежав из транзитной зоны с парковки отеля «Имеретинский», направляйтесь по Морскому бульвару до пересечения с улицей Парусная.
- Поверните направо (на юг) и направляйтесь по улице Парусная в сторону Олимпийского парка.
- В конце Парусной улицы поверните направо в сторону набережной, а затем направо (на север) на променады вдоль Черного моря, продолжая двигаться в направлении к финишу.
- Беговая трасса за 100м до финиша будет разделена на два потока. Правый – для тех кто бежит круги № 1. Левый – для тех, кто бежит круг №2 к ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ!

IRONSTAR 113 SOCHI 2016

IRONSTAR SPRINT
TRIATHLON SOCHI
2016

**ЗАБЕГ:
ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ**

- 1 Не допускается ни один из способов передвижения за исключением бега, ходьбы или ползания.
- 2 На форме находящихся на трассе бегунов всегда должны находиться номера участников. Номера участников, выданные организаторами соревнования IRONSTAR, обозначают официальных участников забега. Свертывание или обрезка номера участника, а также намеренное изменение номера СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ. Номер должен быть размещен СПЕРЕДИ и надежно закреплен. Разрешено ношение спортивных ремней. Обязательной экипировкой на беговом этапе являются спортивная обувь и форма.
- 3 **ПРИСУТСТВИЕ АВТОМОБИЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ИЛИ СОПРОВОЖДАЮЩИХ БЕГУНОВ, НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ, НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.**
- 4 Следуйте указаниям и инструкциям от всех распорядителей — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 5 Беговой этап IRONSTAR 113 SOCHI 2016 завершается через 8 часов, а беговой этап IRONSTAR SPRINT SOCHI 2016 через 2 часа 45 минут после назначенного времени старта. После 16:00 услуги станций питания и поддержки не оказываются.
- 6 Штрафная зона на беговой трассе находится за 150 метров до финиша. При получении участником штрафа во время забега, судья немедленно фиксирует его номер на месте.

Командная работа, включающая в себя внешнюю помощь и обеспечивающая преимущество над одиночными спортсменами, запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Использование автомобилей индивидуальной поддержки или сопровождение бегунами, не являющимися участниками соревнований, приведет к дисквалификации.

К подобным бегунам относятся и спортсмены, которые сошли с дистанции, были дисквалифицированы или финишировали в забеге.

Друзья, члены семьи, тренеры, представители СМИ или болельщики не имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.





ЛЕТО
на Роза Хутор

И горы, и море! Совместите пляжный отдых на море и активный отдых в горах этим летом на курорте «Роза Хутор». Самая высокая обзорная площадка в Сочи на высоте 2320 метров, рафтинг, конные прогулки, веревочный парк развлечений «Панда Парк», треккинг, скандинавская ходьба, велопрогулки, и, конечно, фирменный пляж на Черном море. Откройте летний отдых с новой стороны!

8-800-5000-555 rosaski.com

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ПОЛИТИКА ПОВЕДЕНИЯ У ФИНИШНОЙ ЧЕРТЫ

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

ПОДДЕРЖКА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

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

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

ПРАВИЛА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАНИЯ

СПОРТСМЕНЫ ОБЯЗАНЫ ИЗУЧИТЬ ВСЕ АСПЕКТЫ
ЗАПЛЫВА, ВЕЛОГОНКИ И ЗАБЕГА.

- 1** В соответствии с правилами ITU, спортсмен, выступивший в категории Professional/Elite в любой стране мира в течение календарного года, не может выступать в категории «Любители»/Age Group в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR, в этом календарном году. Сокрытие реального статуса приведет к дисквалификации спортсмена с возможным однолетним запретом на участие в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR.
- 2** Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям от всех маршалов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 3** Судьи соревнования обладают правом дисквалифицировать любого участника.
- 4** Медперсонал обладает ВЫСШИМИ и ОКОНЧАТЕЛЬНЫМИ полномочиями на снятие спортсмена с соревнования, если он признан физически неспособным продолжать участие без риска серьезной травмы или смерти. Транспортировка любого участника на медицинском транспорте автоматически приводит к его дисквалификации.
- 5** Мошенничество, кража, жестокое обращение с волонтерами, сотрудниками и другими лицами, а также неспортивное поведение являются основаниями для немедленной дисквалификации и запрета на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 6** Никто из участников не имеет право использовать препараты или процедуры, в результате приема или применения которых улучшаются спортивные результаты. Все процедуры проверки на допинг и анализ нарушений будут выполняться в строгом соответствии с антидопинговыми правилами IRONSTAR. Список правил и запрещенных препаратов, также называемый запрещенным списком РУСАДА, доступен на сайте: www.rusada.ru/documents/prohibited-list

До и после соревнования участников могут попросить пройти допинг-контроль. Участник, вызванный на допинг-контроль, обязан дать согласие на прохождение подобного тестирования.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

- 7 Правила медицинского контроля, составленные РУСАДА, согласованы с антидопинговыми правилами и политиками в отношении запрещенных препаратов IRONSTAR и являются обязательными для всех участников. Кроме того, могут быть созданы другие правила и требования. В этом случае, даже если они не были включены в антидопинговые правила IRONSTAR, их необходимо соблюдать.
- 8 Если допинг-проба какого-либо спортсмена окажется положительной в соответствии с антидопинговыми правилами IRONSTAR, все процедуры, касающиеся обработки пробы, уведомления, тестирования пробы В, вынесения решения и временного отстранения от соревнований, будут осуществляться в соответствии с правилами IRONSTAR.
- 9 Спортсмен, принявший решение сойти с дистанции на любом этапе, обязан уведомить об этом судей, находящихся у финишной черты. Это очень важно сделать для того, чтобы судьи всегда знали, в каком месте трассы находится каждый из спортсменов. Невыполнение требования об официальном уведомлении о сходе с дистанции может повлечь за собой запрет на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 10 Организаторы соревнования IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в правила в любой момент времени при условии, что все спортсмены будут уведомлены об этом в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованием. Уведомление будет производиться в соответствии с процедурами действующего законодательства РФ.
- 11 Поскольку IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016, проводится в соответствии с правилами проведения триатлона по стандартам ITU и Министерства спорта РФ, его правила схожи с правилами ITU. Это касается и распределения призов. Так, профессиональные триатлеты не могут завоевывать награды в категории «Любители / Age Group», а спортсмены из категории «Любители / Age Group» не обладают правами на получение призовых денег.
- 12 Для получения дополнительной информации об объектах для тренировок, процедурах обеспечения безопасности и по общим вопросам, имеющим отношение к соревнованию, обращайтесь в информационный центр IRONSTAR В шатре ЭКСПО, расположенный рядом с официальным отелем «Имеретинский». 3 июня (пятница) 10:00 – 21:00 4 июня (суббота) 06:30 – 17:30
- 13 В ходе соревнования запрещено использование любых средств связи. Спортсмен, использующий подобные устройства, может быть дисквалифицирован.
- 14 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 15 Строго запрещена передача регистрации спортсмена-участника соревнований IRONSTAR — исключения из этого правила отсутствуют. Любая попытка передать регистрацию приведет к автоматической дисквалификации и запрету на участие во всех мероприятиях в IRONSTAR в будущем.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

ЗАПЛЫВ



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

ВЕЛОГОНКА



РЕГЛАМЕНТ ВЕЛОГОНКИ И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР.

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

БЕГ



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

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

См. требования ФПТР в отношении стандартов для гоночных колясок.



БЕГОМ ПО

«ЗОЛОТОМУ
КОЛЬЦУ»

2016



8
СОБЫТИЙ

7
ЧЕМПИОНАТОВ

20 000
УЧАСТНИКОВ

<http://goldenringrun.ru>



Russia
Running

Телефон:

(4852) 33-28-53

e-mail: goldenring@russiarunning.com

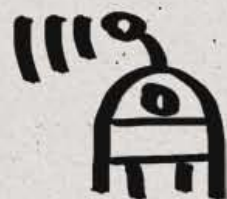
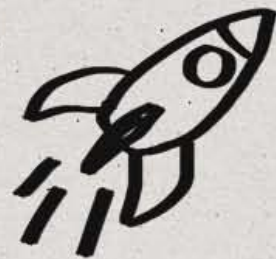
#russiarunning

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

- 1 Неразрешенная посторонняя помощь/поддержка или сопровождение являются основаниями для дисквалификации. Помощники будут утверждены перед соревнованием и будут работать непосредственно с координатором мероприятий для спортсменов с ограниченными возможностями. Помощники должны соблюдать правила ФПТР.
- 2 Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут оказывать помощь спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи при выходе и посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. Кроме того, они также будут помогать атлетам с ограниченными возможностями с оборудованием в соответствии с правилами, утвержденными IRONSTAR.
- 3 Все участники должны посетить предварительное собрание для спортсменов с ограниченными возможностями, которое пройдет в субботу 3 июня 2016 с 18:00 до 19:00 в шатре «СОЧИ» на набережной в порту «Имеретинский». Отсутствие спортсмена на запланированном собрании может привести к потере позиции на старте.
- 4 Организационный комитет и команда IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в приведенные выше правила в случае соответствующей необходимости при условии, что спортсмены будут заранее уведомлены об изменениях в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованиями.
- 5 Любая интерпретация правил и обеспечение их выполнения судьями или членами команды IRONSTAR должны быть окончательными.



TAKE A BITE TO BE A WINNER!

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ
ДЛЯ ТВОИХ ПОБЕД!

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

find us → TAKEBITE
 @bite_russia

**BIOF
OOD
LAB.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР ПОЛИТИКА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Перед стартом соревнования подстригите ногти на пальцах рук и ног, чтобы случайно не травмировать других участников. Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания, чтобы избежать раздражения глаз. Организаторы рекомендуют спортсменам, прошедшим три месяца и более до соревнования в климате, отличающемся от Краснодарского края, пройти акклиматизацию перед гонкой. Правильно подобранный период акклиматизации позволит значительно уменьшить риск обезвоживания и электролитного дисбаланса.

Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок, питания и подготовки оборудования, особенно в дни непосредственно перед соревнованием. Этот совет также относится и к приему пищи

и лекарств до соревнований. Рекомендуется избегать слишком экстремальных диет. Особенно важную роль играет употребление достаточного количества соли и воды в ходе тренировок и соревнований.

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

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

Ответственность за прием медикаментов, входящих в список запрещенных веществ, составленный РУСАДА, возлагается исключительно на спортсменов.

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

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

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


OAKLEY®



**SEE WHAT YOU'VE
BEEN MISSING™**

PRIZM
LENS TECHNOLOGY

©2009 OAKLEY, INC.

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

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Добро пожаловать на соревнования по триатлону IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016 в Курортном районе «Имеретинский»!

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

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

Организаторы рекомендуют атлетам, проводившим три месяца до IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2016, в более прохладном климате, пройти акклиматизацию в районе Курортного района «Имеретинский» в течение по крайней мере пяти дней до соревнования. Климат в районе Черного моря жаркий и влажный. Также возможны сильные ветры. Благодаря правильной акклиматизации можно значительно уменьшить риск сильного обезвоживания и/или электролитного дисбаланса. Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок и экипировки, особенно в дни непосредственно перед соревнованием.

Эта рекомендация также распространяется на предпочтения в еде и медикаменты. Особо важную роль в соревнованиях IRONSTAR играют потребление воды и достаточное поступление электролитов. Сверхпотребление воды в день чемпионата не рекомендовано, однако начинать день в обезвоженном состоянии, разумеется, не стоит. Организаторы прилагают усилия, чтобы зафиксировать вес каждого спортсмена во время регистрации утром в день соревнования. Воспользуйтесь данной услугой, т. к. ваш вес перед соревнованием может повлиять на диагноз и лечение, если после завершения чемпионата вам потребуется медицинская помощь.

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

.....

Обратите внимание: обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев перед соревнованием. Перед приемом в состав участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2015, может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом. Во всех случаях окончательное решение, связанное с медицинским освидетельствованием, принимается главным врачом IRONSTAR.

Важно понимать, что именно спортсмен несет всю ответственность за отказ от приема медикаментов, входящих в список запрещенных веществ, составленный Российским антидопинговым агентством (РУСАДА).

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

Медицинский шатер официально закрывается в 17:00 в субботу 4 июня 2016. Спортсменам, нуждающимся в медицинской помощи по истечении этого времени, следует обращаться в отделение неотложной помощи больницы Адлер. Ответственность за все медицинские расходы, понесенные вне медицинского шатра или официальных медицинских автомобилей IRONSTAR, возлагается исключительно на атлетов. В обстоятельствах, отвечающих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту. Спортсмены, отказывающиеся от материальной ответственности перед местными учреждениями здравоохранения, могут быть отстранены от участия в соревнованиях IRONSTAR до тех пор, пока счета не будут оплачены.



PASTA YOUNG

ITALIAN FUNCTIONAL FOOD

НОВАЯ ЛИНЕЙКА НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ С
ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПРОТЕИНА.

(Официальный партнер Team Lampre Remida на Тур де Франс 2015 и 2016)



ТЕПЕРЬ МОЖНО ЕСТЬ ПАСТУ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ!

Хорошо известный факт, что **питание** играет **важную роль** в **планировании тренировок**, настолько же важную, как сами тренировки.

К сожалению **функциональное питание** очень часто подразумевает удаление из **дневного рациона** наиболее **любимых** нами продуктов, только потому, что они не соответствуют нашим **диетическим требованиям**. Для решения проблемы Рустикелла д'Абруццо взяли **самую популярную еду** в мире – **пасту** из твердых сортов пшеницы, и **превратили** ее в **функциональный продукт**, **правильно обеспечивающий потребности** в **протеинах**, **углеводах** и **существенных аминокислотах**.

Была проделана серьезная работа для создания новой линии **здоровой низкокалорийной еды**: простой в приготовлении, которая обеспечит Вам диету с **высоким содержанием белка** (до 50гр на 100гр продукта).

Pasta Young Fitness и Pasta Young Endurance – линейки особенных **низкокалорийных макаронных изделий**, сделанных специально для повышения **производительности**, **достижения фитнес целей** и **наслаждения традиционной Итальянской пастой** домашнего приготовления.



Официальный представитель в России
ООО "Импрешин" +7 (495) 761-37-10 info@im-pression.ru



ОРГАНИЗАТОРЫ. СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ



СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ

ВЫСШАЯ ЛИГА



РОЗА ХУТОР

TRITOUR
TRAVEL AGENCY



I ♥ RUNNING
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА



Русфонд
фонд помощи больным детям

PASTA YOUNG
Endurance

FUN-RUN.RU
о беге для здоровья

BE FASTER
профессиональный тренировочный центр

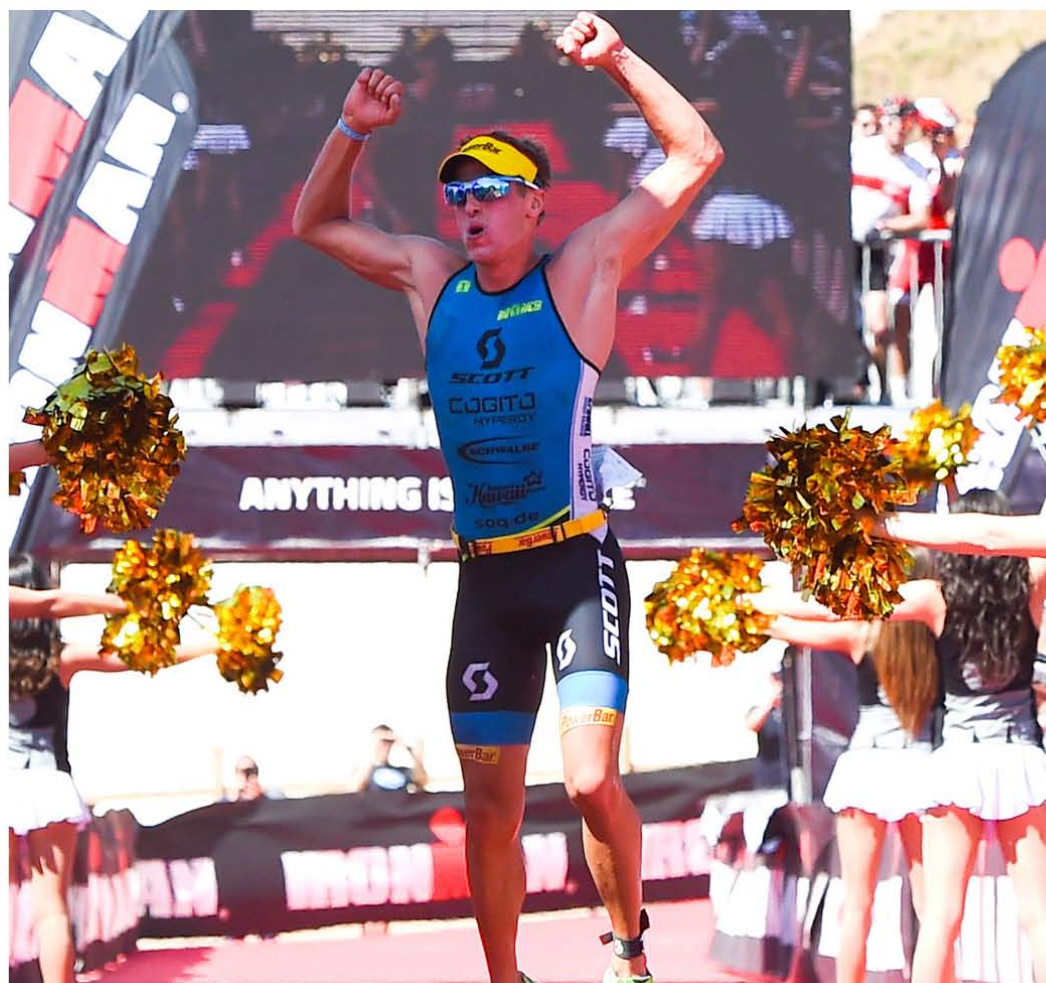
RUN
MAG



ЯКОВЛЕВ
&
ПАРТНЕРЫ
ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

TRITOUR
TRAVEL AGENCY

Ваше турагенство в мире спорта



info@tritourcompany.ru

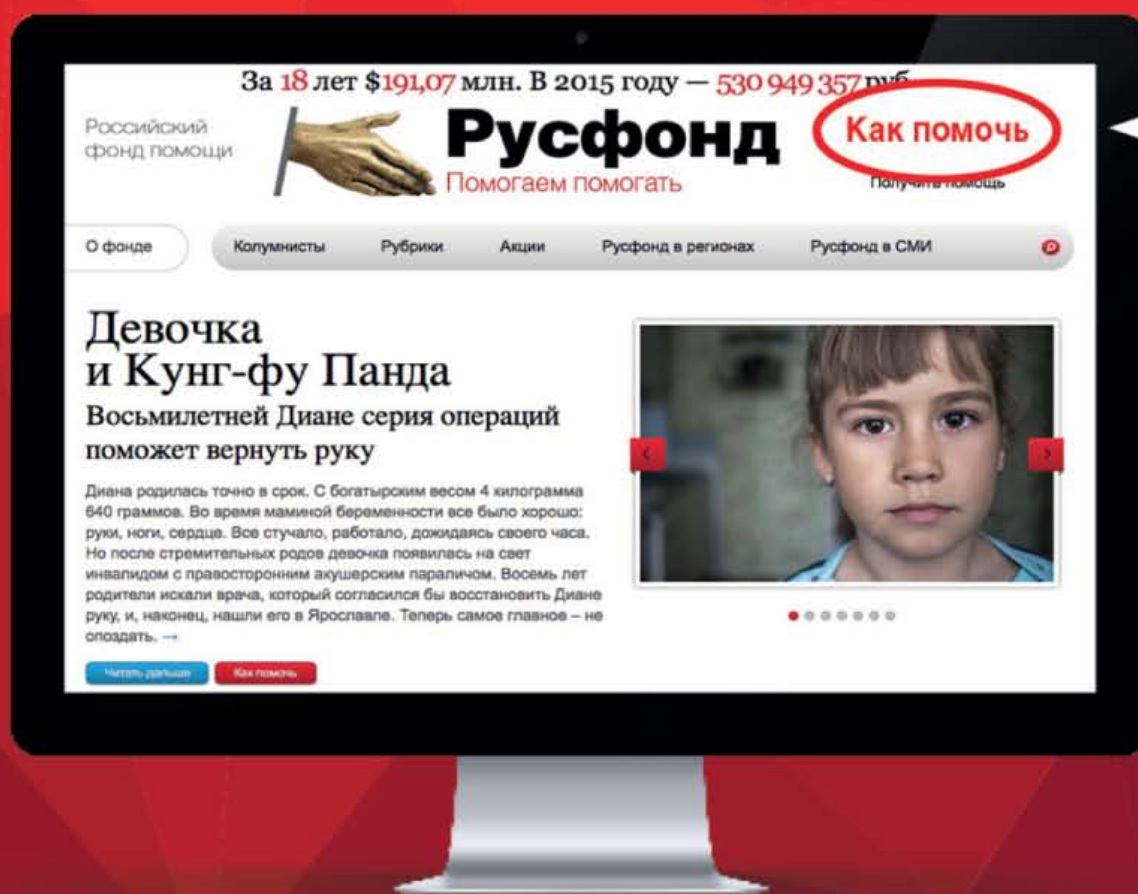
8 (495) 210-61-43

ул. Шаболовка, д.34, стр.3 Москва, 115419, Россия

Русфонд

фонд помощи больным детям

Помогаем помогать. Присоединяйтесь!



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

rusfond.ru



 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

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

