



IRON_STAR



@IRONSTAR_TRIATHLON

WWW.IRON-STAR.COM #IRONSTAR



IRON STAR
T R I A T H L O N
1/4 1/8
SUPERMIX

Z A V I D O V O 2 0 2 1

03-04.07

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- ПРИВЕТСТВИЕ	4
- ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	6
- ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
- РАСПИСАНИЕ	9
- КАРТА ПАРКОВКИ	12
- СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	13
- НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	14
- РАСПИСАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	16
- БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА	17
- ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	18
- КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	19
- РЕЙТИНГ ALL STARS	20
- ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	22
- КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	23
- МАРШРУТЫ ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ZAVIDOVO 2021	24
- ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	25
- ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	26
- МАРШРУТ ДЕТСКОГО ЗАБЕГА STARKIDS	27
- ДЕТСКАЯ ЗОНА MARVEL	28
- ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	29
- БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	30
- ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	32
- СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ IRONSTAR ZAVIDOVO 2021	33
- ЗАПЛЫВ	34
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021	35
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021	36
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	37
- СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	38
- ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	39
- ВЕЛОГОНКА	40
- СУДЕЙСТВО	41
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021	42
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021	43
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	44
- СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2)	45
- БЕГ	46
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021	47
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021	48
- ОПИСАНИЕ IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2021	49
- КАРТА ВСЕХ ЭТАПОВ IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2021	50
- ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	51
- ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	52
- ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	53
- ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ /	
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	54
- ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2021	55
- ПАРТНЁРЫ IRONSTAR ZAVIDOVO 2021	57



**Мой дом —
моя сила!**

ВЫБЕРИ СПОРТ И ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ В INGRAD!



Даже самому активному спортсмену нужен полноценный отдых для новых побед! Что может быть лучше отдыха и восстановления в собственной квартире?

**Твой дом — твой
персональный
РЕНАВ!**

INGRAD даёт тебе уникальный шанс выиграть квартиру-студию в жилом квартале VESNA с развитой спортивной инфраструктурой



**Заполни форму и загрузи своё фото на sport.ingrad.ru
Покажи, что ты на полном СПОРТЕ и получи шанс выиграть квартиру.
Акция проводится с 1 мая по 20 декабря 2021 года**

Группа компаний «Инград» строит жилые кварталы и микрорайоны комфорт и бизнес-класса в Москве и ближнем Подмосковье с 2012 года. INGRAD поддерживает спорт и здоровый образ жизни во всех его проявлениях, инвестирует в строительство и реконструкцию спортивных объектов. Все жилые кварталы оборудованы современными спортплощадками и воркаут-зонами с качественным современным оборудованием. Совместно с партнерами, INGRAD разрабатывает эксклюзивные форматы спортивной инфраструктуры.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR ZAVIDOVO 2021!



Дорогие друзья, рады приветствовать вас на одном из самых живописных стартов в нашей серии! Это соревнование наполнено шикарными отличиями → невероятно энергичная гонка, уникальный набор дистанций, потрясающая динамика и, конечно, шикарная природа и экология.

Одно из самых зрелищных стартов сезона в одном из самых чистых мест страны!

Оргкомитет, волонтеры, наши партнеры и власти области проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне. От всего сердца благодарим всех причастных за поддержку в его организации и возможность исполнить мечту нескольких сотен атлетов.

Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности, надевать маску в шатрах, дезинфицировать руки и следить за своим здоровьем. В этот уикенд вас ждет великолепная погода, много природы, кружащий голову чистый воздух, идеальное покрытие трасс и эмоциональный финиш! Желаем вам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ОДНО ИЗ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СЕЗОНА ЖДЁТ!



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗАВИДОВО!

Проснуться в красивом доме, совершить пробежку по утреннему парку, пообедать с друзьями на берегу Московского моря, поиграть в гольф, поохотиться, порыбачить, пройти под парусом, прокатиться на велосипеде или скейтборде с детьми в природном парке «Ямской лес».

Дома и участки
Гольф-клуб и школа гольфа
Яхт-клуб и детская парусная школа
Спорткомплекс
Отель Radisson Завидово
Апартаменты в Radisson Завидово
Гостиничный комплекс
«Ямская слобода»
Рестораны и кафе

Пляж и набережная
Аэродром и хелипорт
Супермаркет и магазины
Поликлиника и аптека
Школа и детский сад
Благоустроенный природный
парк «Ямской лес»

www.zavidovo.com
8-800-234-55-99



Андрей Кавун	Генеральный директор
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
Вера Обносова	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Дмитрий Юминов	Финансовый контролёр
Степан Барышев	Спортивный менеджер
Ольга Кузичкина	Event-менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Александр Горягин	Координатор волонтеров
Ирина Демьянова	Специалист по спонсорам и партнёрам
Анастасия Сиднева	Офис-менеджер
Нина Атутина	Менеджер по связям с общественностью
Мария Ломакина	Менеджер по маркетингу
Дарья Енина	Координатор отдела продаж
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Александр Екимов	Судья международной категории
------------------	-------------------------------

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Савостьянова, Олег Саникидзе	Служба безопасности
Анастасия Сафронова, Александра Жуйкова	Регистрация\камера хранения
Анна Калинина, Дарья Енина	Инфоцентр
Ирина Старкова	Помощник координатора волонтеров
Анастасия Сиднева, Екатерина Антониади	Награждение
Эдик Восканян	Зона старта/ Финиша / Восстановления
Виктор Комаров, Евгения Тульская	Транзитная зона
Дмитрий Окишев	Плавательный этап
Денис Сердюков, Харлан Дакеев	Велосипедный этап
Динислам Сагитов	Беговой этап
Роман Скобкарёв, Владимир Смирнов	Пункты питания
Андрей Арих, Всеволод Соловьёв	Ведущие соревнования
Катрин Весна	DJ

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR ZAVIDOVO 2021 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки в разделе «LIVE» на главной странице сайта www.iron-star.com/live. После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работает команда профессиональных фотографов. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте photo.iron-star.com.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm будут радовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: <https://youtu.be/r7uoykNn6-k>

INSTAGRAM & TELEGRAM

Именно здесь аккумулируется самая важная и актуальная информация о соревновании, изменениях расписания и активностях на ЭКСПО. Если вы есть в соцсетях, то обязательно подписывайтесь на наш Instagram-аккаунт https://www.instagram.com/ironstar_triathlon/, если вы там не зарегистрированы, то следите за новостями в нашем канале в Telegram https://t.me/ironstar_triathlon и будьте на связи!

Тогда мы сможем оперативно сообщить вам новости или сделать объявление.



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

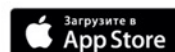
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидки до 20% по коду IRONSTAR

- **Каско**
онлайн-покупка и урегулирование
- **Телемедицина**
врач 24/7 не выходя из дома
- **Страхование от несчастных случаев**
защита от вирусов, болезней и травм
- **Страхование квартиры**
от пожара, затопления и других рисков
- **Антиклещ**
медицинская помощь при укусе клеща

скачать приложение



*** 7575**

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

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

ПРОГРАММА 2-4 ИЮЛЯ 2021 / SCHEDULE FOR 2-4 JULY, 2021



ПЯТНИЦА, 2 ИЮЛЯ 2021 / FRIDAY, JULY 2ND, 2021

15:00 21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Площадь Radisson Zavidovo Zavidovo, Radisson Square
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
	Технический сервис велосипедов Bike technical service	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов всех дистанций Race kit pick-up	

СУББОТА, 3 ИЮЛЯ 2021 / SATURDAY, JULY 3RD, 2021

9:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
	Технический сервис велосипедов Bike service	
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR IRONSTAR race packs pick-up	
13:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race packs pick-up	
15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race packs pick-up	
16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race packs pick-up	
12:30 17:30	Работа камер хранения Storage room working	Отель Radisson Zavidovo, главный корпус Radisson Zavidovo Hotel, main building
13:30	Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE race start	Пляж Завидово Zavidovo beach
13:40	Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE race start	
15:00	Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE last finisher	
14:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов. Transition area is open. Bike check-in	Транзитная зона, бухта Завидово Transition area, Zavidovo bay
15:55	Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	Пляж Завидово Zavidovo beach
16:15 17:00	Забег IRONLADY IRONLADY race	
17:30 17:40	Старт забега STARKIDS (мальчики 0-3 лет) STARKIDS race (boys 0-3 y.o.)	Главная сцена, амфитеатр Radisson Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
17:40 17:50	Забег STARKIDS (девочки 0-3 лет) STARKIDS race (girls 0-3 y.o.)	
17:50 18:00	Забег STARKIDS (мальчики 4-6 лет) STARKIDS race (boys 4-6 y.o.)	
18:00 18:10	Забег STARKIDS (девочки 4-6 лет) STARKIDS race (girls 4-6 y.o.)	
18:10 18:20	Забег STARKIDS (мальчики 7-9 лет) STARKIDS race (boys 7-9 y.o.)	
18:20 18:30	Забег STARKIDS (девочки 7-9 лет) STARKIDS race (girls 7-9 y.o.)	
18:30 18:40	Забег STARKIDS (мальчики 10-12 лет) STARKIDS race (boys 10-12 y.o.)	
18:40 18:50	Забег STARKIDS (девочки 10-12 лет) STARKIDS race (girls 10-12 y.o.)	
17:00 21:00	Barilla Pasta Party	Пляж Завидово Zavidovo beach
19:00 19:45	Церемония награждения забега IRONLADY Award ceremony IRONLADY	Основной зал отеля Radisson Zavidovo Main hall Radisson Zavidovo Hotel
19:45 20:30	Церемония награждения SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE Award ceremony SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE	

ПРОГРАММА 2-4 ИЮЛЯ 2021 / SCHEDULE FOR 2-4 JULY, 2021

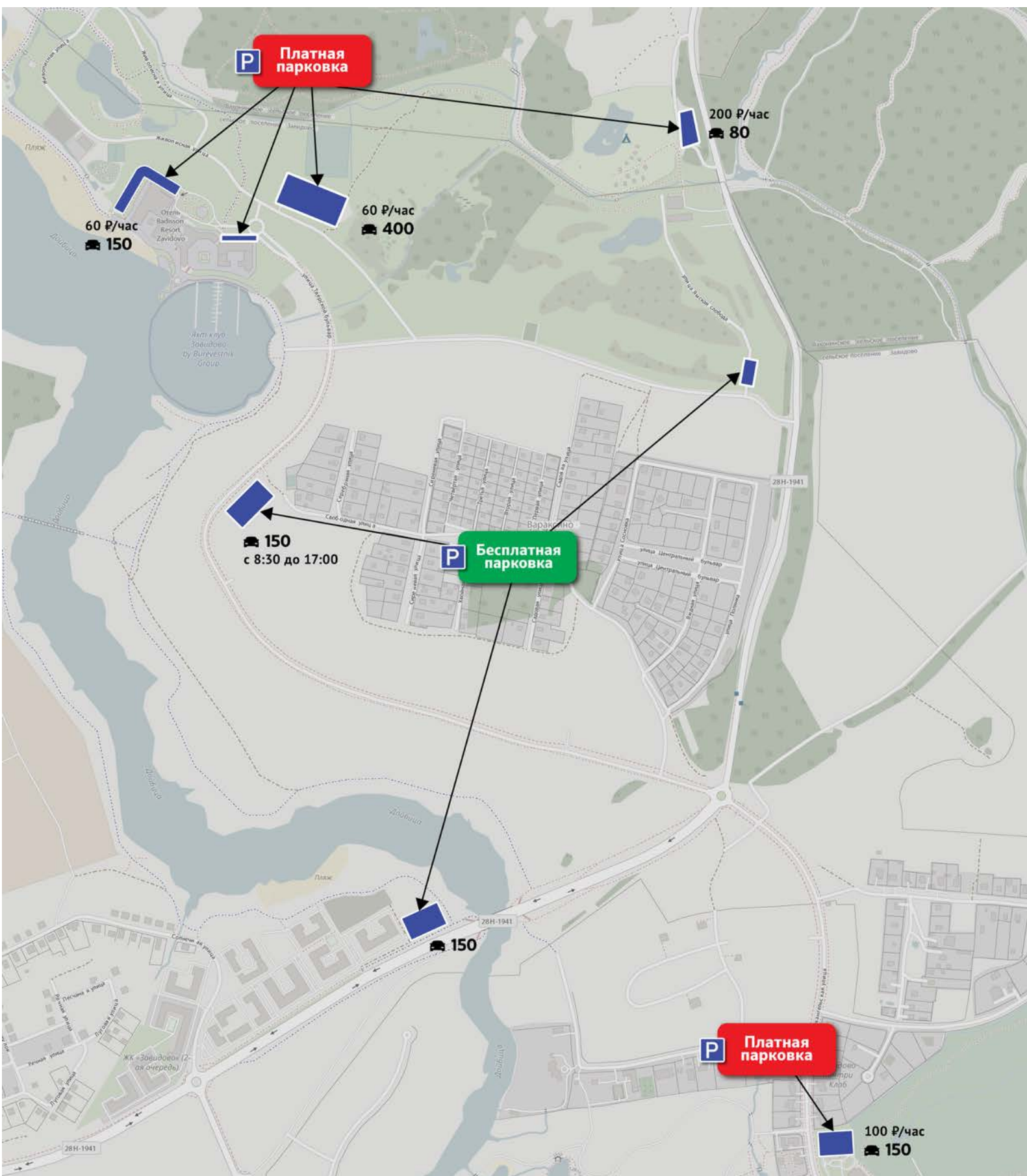


ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 ИЮЛЯ 2021 / SUNDAY, JULY 4TH, 2021

7:00	19:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис велосипедов Bike service	
7:00	19:30	Работа камер хранения Storage room working	ОТЕЛЬ Radisson, главный корпус Radisson Hotel, main building
	9:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR1/8 & SUPERMIX IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX race packs pick-up	
	13:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/4 IRONSTAR 1/4 race packs pick-up	
7:00	9:30	Установка велосипедов в транзитной зоне для IRONSTAR 1/4, 1/8 & SUPERMIX IRONSTAR 1/4, 1/8 & SUPERMIX Bike Check-in	Транзитная зона, бухта Завидово Transition area, Zavidovo bay
9:10	9:15	Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита мужчины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) Elite and All-Stars Men start	Пляж Завидово Zavidovo beach
		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита женщины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) Elite and All-Stars Women start	
		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) Men start (AG)	
		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) Women start (AG)	
		Старт эстафет IRONSTAR 1/8 IRONSTAR 1/8 Relay teams start	
10:00	19:30	Финиш первого участника IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX First finisher of IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
		Гравировка медали финишера Medal engraving	
11:40	13:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 1/8 Bike Check-out for IRONSTAR 1/8 participants	Транзитная зона, бухта Завидово Transition area, Zavidovo bay
		Установка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4 Bike Check-in for IRONSTAR 1/4 participants	
12:30	13:10	Заккрытие финиша IRONSTAR 1/8 Closing of the IRONSTAR 1/8 finish	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
		Церемония награждения IRONSTAR 1/8 Award ceremony IRONSTAR 1/8	
13:20	13:23	Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита мужчины IRONSTAR 1/4 and IRONSTAR SUPERMIX (2nd stage) Elite and All-Stars Men start	Пляж Завидово Zavidovo beach
		Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита женщины IRONSTAR 1/4 and IRONSTAR SUPERMIX (2nd stage) Elite and All-Stars Women start	
		Старт IRONSTAR 1/4 мужчины IRONSTAR 1/4 Men start (AG)	
		Старт 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины IRONSTAR SUPERMIX Men start (AG)	
		Старт IRONSTAR 1/4 женщины IRONSTAR 1/4 Women start (AG)	
		Старт 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины IRONSTAR SUPERMIX Women start (AG)	
		Старт эстафет IRONSTAR 1/4 IRONSTAR 1/4 Relay teams start	
15:15	20:00	Финиш первого участника IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX First finisher of IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
		Выдача велосипедов из транзитной зоны Bike Check-out	
18:30	20:00	Заккрытие финиша IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX last finisher	Площадь Radisson, Zavidovo Radisson Square, Zavidovo
		Церемония награждения IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX Award ceremony IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX	



ЗНАК ВАШЕЙ ЛЮБВИ



Обращаем ваше внимание, что парковка у отеля — платная. Для проживающих в отеле Radisson и апартаментах — бесплатная (другие бесплатные парковки расположены дальше от отеля).
Убедительно просим вас не оставлять машины вдоль дороги на подъезде к отелю, так как это может создать аварийные ситуации и препятствия для велосипедистов.

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|---|---|
| | Плавание
Swim | | 1 Стартовый накопитель
Start area | | 11 Регистрация и зона восстановления
Race kit pick-up and recovery zone |
| | Велогонка
Bike | | 2 Сцена
Scene | | 12 Детская регистрация
Kids race kit pick-up |
| | Бег
Run | | 3 Пивная церемония Эрдингер
Erdinger beer ceremony | | 13 Сувенирная продукция IRONSTAR
IRONSTAR merchandising |
| | Старт/Финиш
Start/Finish | | 4 Московская биржа
Moscow stock exchange | ЭСТАФЕТНЫЙ НАКОПИТЕЛЬ / RELAY AREA | |
| | Туалеты
Toilets | | 5 РЖД
RZD | | 14 Велосипед — Бег
Bike-run |
| | Скорая помощь
First aid | | 6 Финишная зона
Finish area | | 15 Плавание — Велосипед
Swim-bike |
| | Велосервис
Bike repair | | 7 INGRAD | | 16 Транзитная зона
Transition area |
| | Экран
Screen | | 8 Erdinger | | 17 ЭКСПО
Expo |
| | | | 9 MARVEL | | |
| | | | 10 BCK
VSK insurance | | |
| | | | | | BLIZ
Триспорт
PEAK
Z3Rod
YAMAGUCHI
TYR и Sailfish
Phiten + DM Lazer
Hoka |

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

-  Удостоверение личности.
-  Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть. Обратите внимание, что напротив каждого этапа должен быть указан километраж, например: «Допущен к участию в триатлоне (плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км)»).
-  Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).
-  Расписка об ответственности.
-  Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).
-  Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу.
-  Всем участникам настоятельно рекомендуется предоставить подтверждение о пройденном вами обследовании на коронавирусную инфекцию:
 - ✓ ПЦР-тест (с получением результатом не ранее 3-х суток до получения стартового пакета) в распечатанном виде. Сдать тест необходимо не ранее 28-29 июня 2021 года.
 - ✓ Либо сертификат о прохождении вакцинации (электронный QR-код или в распечатанном виде).
 - ✓ При отсутствии данных справок, необходимо будет подписать отказ от прохождения тестирования на COVID-19.

ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ



СПРАВКА

Выдана Иванову Ивану Ивановичу
(фамилия, имя, отчество полностью, год рождения)

В том, что он (а) прошел медицинское обследование
и допущен к соревнованиям по триатлону
на дистанцию 226 км, включающей:
плавание 30 км, велогонка 100 км, бег 42.2 км

Терапевт/диагноз Здоров. Допущен

Выдана « 1 » июня 2021 года

Справка действительна до « 31 » октября 2021 года

Врач Овчар

Справка действительна в течение 6 месяцев

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

ERDINGER Alkoholfrei - безалкогольный напиток из Германии, созданный исключительно из натуральных ингредиентов.

Прохладный бокал ERDINGER Alkoholfrei не только имеет фантастический освежающий вкус, но и полезен – в нем содержатся витамины В12, фолиевая кислота, а также полифенолы.

Благодаря своим изотоническим свойствам он напрямую снабжает организм ценными веществами, эффективно утоляя жажду и восстанавливая баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Ккал/кДж:	25/107	125/535
Углеводы:	5,3 г	26,5 г
Белки:	0,4 г	2,0 г
Жиры:	<0,1г	<0,1г

в 100 мл

в бутылке 500 мл



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

📍 АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА:

ПЛОЩАДЬ ОТЕЛЯ RADISSON ZAVIDOVO

Вараксино (Тверская область),
Тверской бульвар, 2

ПЯТНИЦА, 2 ИЮЛЯ

15:00 – 21:00

СУББОТА, 3 ИЮЛЯ

1/8, 1/4, SUPERMIX — 9:00 – 20:30

SWIMSTAR — 9:00 – 13:00

IRONLADY — 9:00 – 15:30

STARKIDS — 9:00 – 16:30

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 ИЮЛЯ

1/8 & SUPERMIX — 7:00 – 9:00

1/4 — 7:00 – 13:00

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОЛУЧЕНИЕ
СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ДИСТАНЦИЙ САЙД-ИВЕНТОВ
(SWIMSTAR, IRONLADY & STARKIDS) БУДЕТ
ПРОХОДИТЬ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ РЕГИСТРАЦИИ.**

**ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УЧАСТИЕ И В САЙД-ИВЕНТЕ,
И В ТРИАТЛОНЕ, ТО ВСЕ СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ ВЫ
ПОЛУЧАЕТЕ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ САЙД ИВЕНТА**

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА:

- Удостоверение личности (паспорт).
- Медицинская справка (должно быть прописано, что вы «допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию, не менее той, которую собираетесь преодолеть». Напротив каждого этапа должен быть указан километраж: плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км).
- Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).
- Расписка об ответственности (подписывается на месте получения стартовых пакетов).
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу.
- Также мы рекомендуем вам заранее узнать в личном кабинете номер своего ID.

Для получения стартового пакета ВСЕМ участникам настоятельно рекомендуем предоставить подтверждение о пройденном вами обследовании на коронавирусную инфекцию:

✓ ПЦР-тест (с получением результатом не ранее 3-х суток до получения стартового пакета) в распечатанном виде.

✓ Либо сертификат о прохождении вакцинации (QR-код или в распечатанном виде).

При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать отказ от прохождения тестирования на COVID-19 (прямо на месте получения стартовых пакетов).

Требования к документам [здесь](#).

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ IRONSTAR ZAVIDOVI 2021 ПОЛУЧАТ:

- ✓ Рюкзак
- ✓ Нагрудный номер
- ✓ Чип хронометража
(обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)
- ✓ Браслет участника
- ✓ Официальную плавательную шапочку
- ✓ Переводные наклейки с номером участника
- ✓ Мешок для камеры хранения
- ✓ Комплект наклеек для шлема и велосипеда:
3 наклейки для шлема,
1 наклейка для мешка,
1 наклейка на подседельный штырь.
- ✓ Булавки.

ЧЛЕНЫ ЭСТАФЕТНОЙ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ!

Стартовый пакет **для команды** может получить один из членов команды при наличии доверенности (в свободной форме) от остальных участников и полного пакета документов (оригинал и копия справки + копия паспорта + страховка).

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВЫДАЧА
СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ!**

БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

С этого года мы решили ввести новую систему выдачи браслетов участников соревнований. Чтобы ваши руки не были заняты их многочисленным количеством, с этого старта вы будете получать только 3 вида браслетов ↓

- ☆ Браслет ELITE, включающий в себя стартовый номер*
- ☆ Браслет ALL STARS, включающий в себя стартовый номер*
- ☆ Браслет IRONSTAR, обозначающий участие в гонке по триатлону.

* Обратите внимание, что если вы проходите триатлон, НО также входите в категорию ELITE и ALL STARS, то вы получаете только ОДИН браслет (браслет категории ALL STARS).

Отныне, мы решили отказаться от ↓

- × Браслетов SWIMSTAR.
- × Браслетов IRONLADY.
- × Отдельных браслетов ELITE.
- × Отдельных браслетов ALL STARS.

ТАКЖЕ НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЧИПЫ БУДУТ ЖДАТЬ ВАС СРАЗУ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ.
Их не нужно будет получать на отдельной стойке.

Если, помимо триатлона, вы участвуете в дополнительных гонках, таких как SWIMSTAR и IRONLADY, то свои стартовые пакеты на триатлон вы получаете в ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ → SWIMSTAR или IRONLADY.



ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Дорогие участники IRONSTAR ZAVIDOVO 2021, на месте получения стартовых пакетов вам будет необходимо подписать следующие документы ↓

✓ Расписка об ответственности.

✓ Если вы приняли решение не проходить обследование на коронавирусную инфекцию, то прямо на месте получения стартового пакета, вам будет необходимо подписать документ об отказе от прохождения тестирования на COVID-19.

✓ Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).

В прошлые годы вы подписывали три разных документа (листа А-4), а в этом году мы решили, что хотим сделать еще чуть больше для сохранения экологии и защиты природы, поэтому теперь вы будете подписывать простую ведомость о том, что вы ознакомлены с этими документами. Перед этим вы, конечно, сначала их прочитаете и примите всю информацию к сведению. **Защита экологии зависит только от нас с вами.** Мы уверены, что вы согласны с этим ♥



КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»



НА СОРЕВНОВАНИЯХ IRONSTAR
ВЫДЕЛЕНА КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА».
С ЭТОГО ГОДА У ВАС ЕСТЬ 2 ВАРИАНТА
ПОПАДАНИЯ В НЕЁ:

АВТОМАТИЧЕСКИ ↓

Программа анализирует историю ваших результатов на наших соревнованиях и в случае соответствия критериям переводит вас в категорию «элита». Критерии для попадания на 2021 год:

- ✓ Дистанция 1/8 → М — 1:00, Ж — 1:10.
- ✓ Дистанция SPRINT → М — 1:08, Ж — 1:20.
- ✓ Дистанция 1/4 → М — 2:15, Ж — 2:30.
- ✓ Дистанция OLYMPIC → М — 2:10, Ж — 2:30.
- ✓ Дистанция 113 → М — 4:30, Ж — 5:20.
- ✓ Дистанция 226 → М — 10:15, Ж — 12:30.

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ ВРУЧНУЮ ↓

Здесь, помимо наших гонок, учитываются результаты соревнований IRONMAN. Если вы решаете попасть в категорию таким образом, вам нужно ЗАРАНЕЕ отправить заявку через обратную связь на сайте IRONSTAR.

Статус «элита» действует бессрочно, при условии, что вы соответствуете критериям. В случае их ужесточения, вы можете потерять этот статус.

👤 Категория предназначена для сильнейших атлетов, чтобы дать им возможность бороться в честной конкурентной борьбе, не подвергая опасности других участников.

Элитные участники имеют право стартовать в первой волне (в формате масс-старт) или с возрастными группами (в формате роллинг-старт).

Участники категории «Элита» стартуют отдельно, в первой волне вместе с участниками рейтинга ALL STARS. Масс-старт. Время — gun time. «Элита» и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолюте и возрастных категориях. Для всех участников, включая «Элиту», будет общая церемония награждения.

Если вы автоматически попали в категорию «Элита», но не хотите стартовать в первой волне, вы можете стартовать с возрастными группами.

Узнать, попали вы в категорию «элита» или нет можно на странице соревнования нашего сайта.

В стартовых списках у тех участников, которые попали в категорию, рядом с ФИО будет отображаться надпись «ЭЛИТА».

РЕКЛАМА

БОЛЕЕ
ВЕРИМ
ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

Стоимость подписки — 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.

Включена доставка Почтой России.



СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ РЕЙТИНГ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR — ALL STARS!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Отдельная стойка регистрации в стартовом городке
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне вместе с «Элитой»

С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Теперь баллы присваиваются не только за гонки IRONSTAR, а ЗА ВСЕ наши соревнования (включая SWIMSTAR, IRONLADY & BIKESTAR).
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Также мы изменили механику расчета рейтинга. Лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) как и раньше получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А вот баллы остальных участников теперь рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Ещё мы отказались от минимального количества баллов за дистанцию. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.
- ★ Это касается нововведений 2021 года, а рейтинги предыдущих лет останутся неизменны.

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!

РЕКЛАМА. 18+ *«Главное слово в спорте» – по данным LiveInternet за март 2021 года



CHAMPIONAT.COM



ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR — ЭТО СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ ОТ IRONSTAR, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ В ТЕ ЖЕ УИКЕНДЫ, ЧТО И СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТРИАТЛОНУ.

ДИСТАНЦИИ:

ONE MILE — 1 морская миля (1.852 км)

DOUBLE MILE — 2 морские мили (3.704 км)

Выдача стартовых пакетов будет в **отдельном шатре SWIMSTAR**. Если, помимо заплыва, вы участвуете и в триатлоне, то стартовые пакеты на триатлон вы также получаете в **шатре SWIMSTAR**.

ВНИМАНИЕ: для допуска к заплыву необходим оригинал медицинской справки (распечатывать не нужно), страховка + подтверждение о пройденном вами обследовании на коронавирусную инфекцию.

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- ✓ Заключение врача о том, что участнику разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Печать «для справок»
- ✓ Дату выдачи (справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

СТРАХОВКУ можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте www.iron-star.com

Участники стартуют по системе роллинг-старт (старт по очереди) **с пляжа**. Они собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража на понтоне. Участники дистанции ONE MILE делают один круг против часовой стрелки, оставляя жёлтые буи INGRAD по левую руку. Участники дистанции DOUBLE MILE делают два круга. **Финиш также на пляже.**

РАСПИСАНИЕ

2 июля (пятница)

15:00 - 21:00 — Выдача стартовых пакетов (площадь отеля Radisson Zavidovo)

3 июля (суббота)

9:00 - 13:00 — Выдача стартовых пакетов (площадь отеля Radisson Zavidovo)

13:30 — Старт SWIMSTAR ONE MILE

13:40 — Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE

📍 Место: Пляж «Завидово»

15:00 — Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

15:55 — Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE

19:45 — Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE KAZAN 2021 (Основной зал отеля Radisson Zavidovo)

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

SWIMSTAR ONE MILE — 1 час 10 минут

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 2 часа 15 минут

Участникам настоятельно рекомендуется предоставить подтверждение о пройденном обследовании на коронавирусную инфекцию:

- ✓ Отрицательный ПЦР-тест, с получением результатов не ранее трех суток до момента получения стартового пакета,
- ✓ ИЛИ сертификат о прохождении вакцинации.

При отсутствии соответствующего подтверждения, вам необходимо будет подписать отказ от прохождения тестирования на COVID-19 (прямо на месте получения стартовых пакетов).



КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Друзья, если вы участвуете в наших соревнованиях по триатлону IRONSTAR и заплывах SWIMSTAR, то этот текст будет вам очень полезен.

Мы всегда проверяем качество воды водоёмов, в которых проводим наши гонки, но хотим обратить ваше внимание, что открытая вода — это естественная среда и она не бывает стерильной.

Микрофлора каждого водоёма, города, а тем более страны — может стать новым для вашего иммунитета и неприятно удивить перед-на- или после старта. Поэтому, каким бы чистым и проверенным не был водоём, «среагировать» может любой, даже самый крепкий иммунитет. Особенно, если вы недавно перенесли тяжелое заболевание или большой стресс, то риск дисбактериоза увеличивается.

Конечно, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и никогда не мучаются с отравлениями, поэтому → **стоит ли что-то пить для профилактики — решать только вам.** Но мы рекомендуем вам пропить курс сорбентов за 3-5 дней до старта + съесть ложку перед заплывом. Если вы переживаете, что в стартовом коридоре или прямо на дистанции вас может настигнуть «опасность», то перед выходом на дистанцию вы можете выпить что-то антидиарейное. Но помните, что перед стартом нельзя принимать ничего нового, поэтому заранее протестируйте всё на домашних тренировках. И проконсультируйтесь с врачом перед выбором препаратов.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОЗИТЕ С СОБОЙ НА СТАРТЫ ЛИЧНУЮ АПТЕЧКУ СО СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ИМЕННО ВАМ. СЛОЖИТЕ ТУДА ЗАРАНЕЕ ↓

1. Сорбент.
2. Антидиарейное средство.
3. Мазь от натираний.
4. Средство от укачивания.
5. Средство от ожогов.
6. Крем от загара (водоотталкивающий).
7. Лейкопластырь.

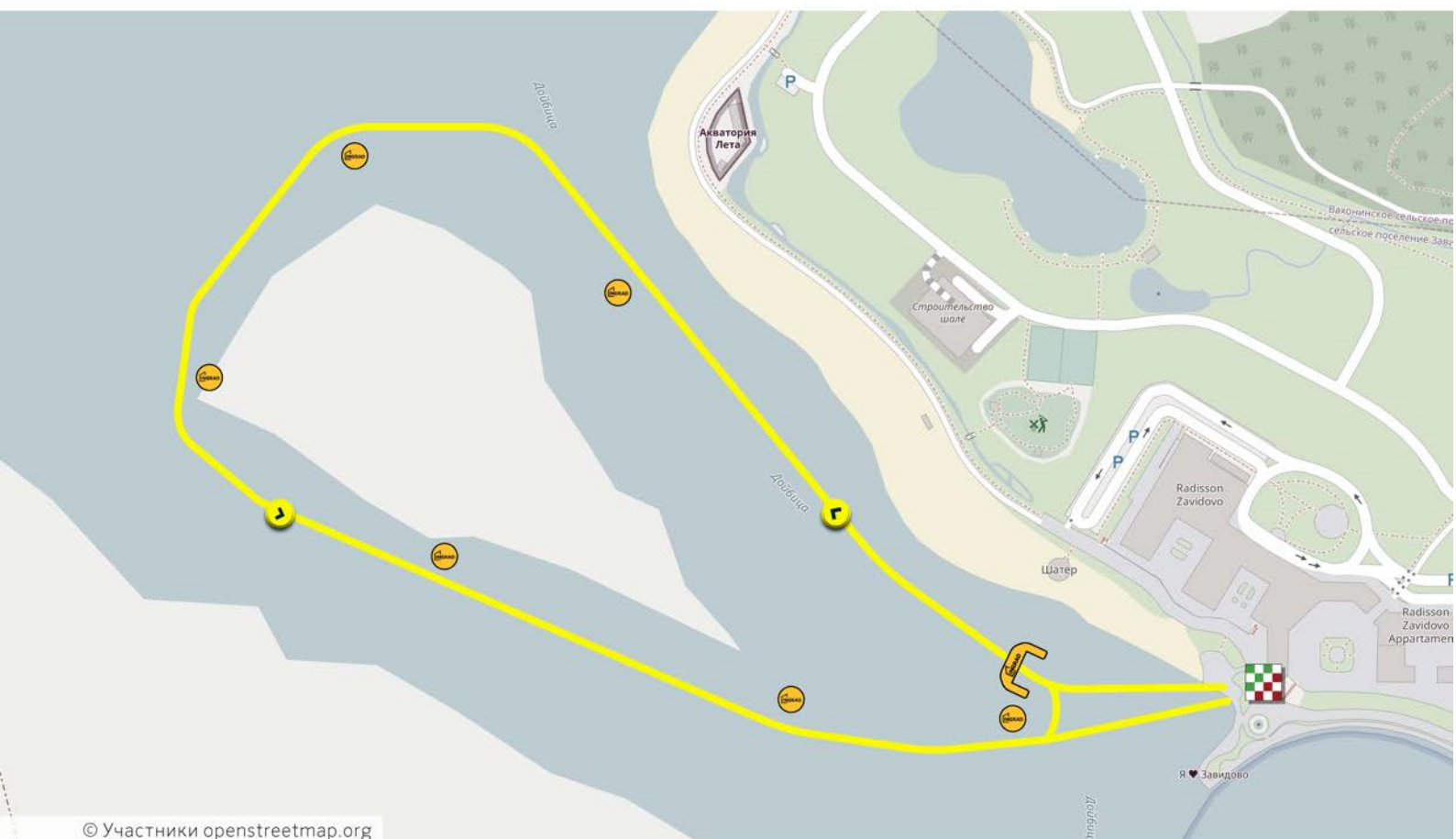
И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

1. Избегайте продуктов с высоким содержанием клетчатки.
2. Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак).
3. Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он очень ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку».

Здоровья вам и лёгких заплывов в удовольствие!



SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE



Плавание 1,9 км (1 круг)
Swim 1.9 km (1 lap)



Поворотный буй
Turning buoy

SWIMSTAR ONE MILE — 1,9 км (1 круг) | 1.9 km (1 lap)

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 3,8 км (2 круга) | 3.8 km (2 laps)



Старт / Финиш
Start / Finish



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY — это женский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR и создан специально для девушек. Приглашаем участниц от 16 лет.

Дистанция — 4.3 км.

ВНИМАНИЕ, ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАБЕГУ НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ:

- ✓ Подтверждение об отрицательном анализе на COVID-19 (ПЦР-тест или сертификат о вакцинации). При отсутствии соответствующего подтверждения, вам необходимо будет подписать отказ от прохождения тестирования на COVID-19.
- ✓ Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию (сдать организаторам копию).

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- ✓ Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанцию не менее 5 км
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Печать «для справок»
- ✓ Дату выдачи
- ✓ Должна быть действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

ВСЕ УЧАСТНИЦЫ ПОЛУЧАТ ФУТБОЛКУ, ФИНИШЕРСКУЮ МЕДАЛЬ И КОМПЛИМЕНТ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ.

РАСПИСАНИЕ:

2 июля (пятница)

15:00 – 21:00 — Выдача стартовых пакетов
(площадь отеля Radisson Zavidovo)

3 июля (суббота)

9:00 – 15:30 — Выдача стартовых пакетов
(площадь отеля Radisson Zavidovo)

СТАРТ ЗАБЕГА:

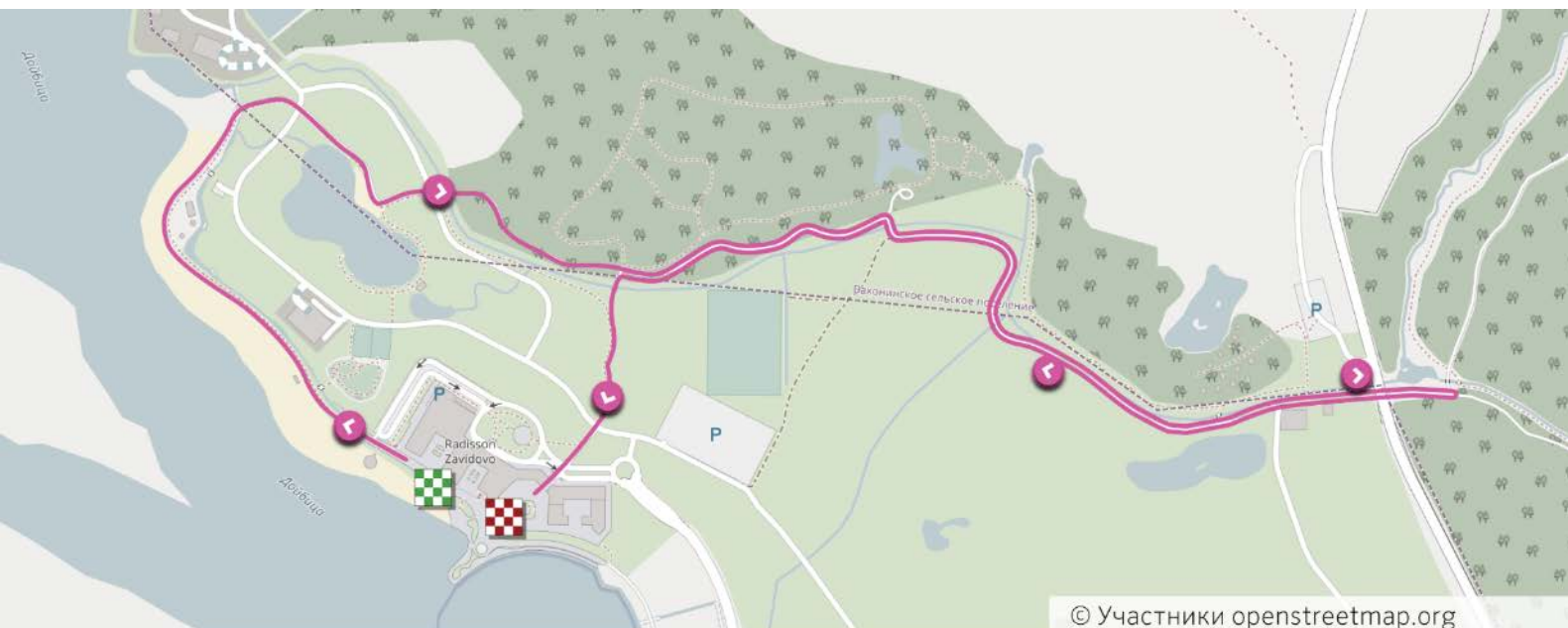
3 июля (суббота)

16:15

📍 Главная сцена, амфитеатр Radisson Zavidovo

16:15 — Старт забега

19:00 — Церемония награждения IRONLADY
(Основной зал отеля Radisson Zavidovo)



Бег 4,3 км



Старт



Финиш

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

STARKIDS — это детский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR. К старту приглашаются юные спортсмены от 0 до 12 лет. Самые маленькие могут «бежать» на руках у родителей или в коляске, держать родителей за руку. На регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся номер и фирменная футболка STARKIDS.

Стартовая зона состоит из восьми кластеров накопителей:

- 1 — мальчики 0-3 лет (старт в 17:30),
- 2 — девочки 0-3 лет (старт в 17:40),
- 3 — мальчики 4-6 лет (старт в 17:50),
- 4 — девочки 4-6 лет (старт в 18:00),
- 5 — мальчики 7-9 лет (старт в 18:10),
- 6 — девочки 7-9 лет (старт в 18:20),
- 7 — мальчики 10-12 лет (старт в 18:30),
- 8 — девочки 10-12 лет (старт в 18:40).

Обратите внимание, что в стартовых кластерах и на трассе можно находиться только родителям детей, чей возраст от 0 до 6 лет. Дети от 7 и до 12 лет участвуют в забеге самостоятельно. Убедительная просьба всем родителям и болельщикам: пожалуйста, приводите детей **строго к времени старта кластера**, соответствующего возрасту вашего юного атлета.

В следствии ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции, просим вас приходить на забег в ограниченном семейном составе, чтобы исключить одновременное скопление большого количества людей. Просим вас с пониманием отнестись к этому.

РАСПИСАНИЕ:

2 июля (пятница)

15:00 – 21:00 — Выдача стартовых пакетов
(площадь отеля Radisson Zavidovo)

3 июля (суббота)

9:00 - 16:30 — Выдача стартовых пакетов
(площадь отеля Radisson Zavidovo)

СТАРТ ЗАБЕГА:

3 июля (суббота)

17:30

📍 Главная сцена, амфитеатр Radisson Zavidovo

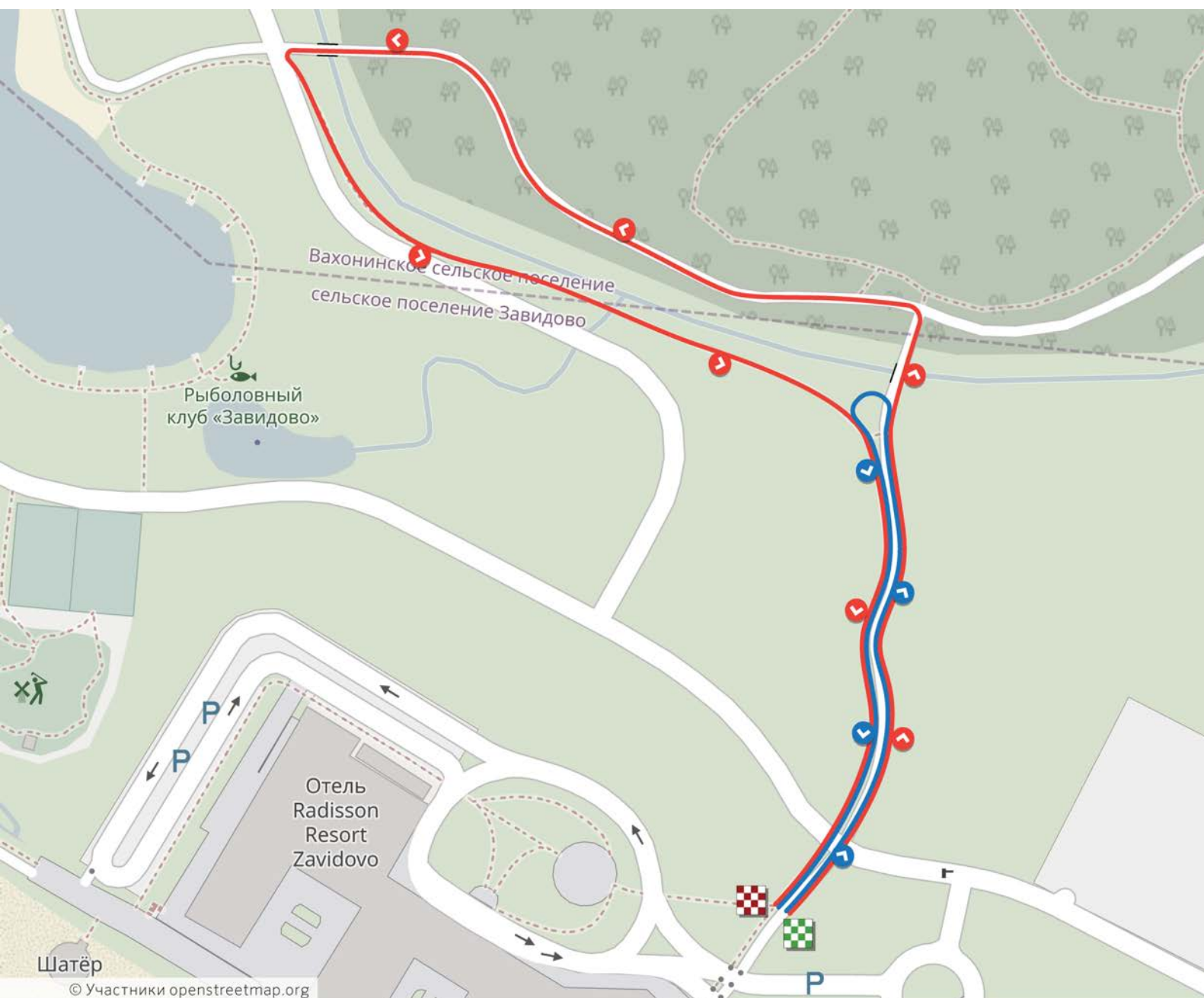
НА ФИНИШЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗОНА.

Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, подарки и проводят в зону болельщиков.

Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.



ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS



Бег 900 м, дети 7-12 лет



Старт



Бег 500 м, дети 0-6 лет



Финиш

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

В нашем ЭКСПО вас будет ждать зона **MARVEL** от всемирно известной компании Disney. Там вас ждут геройские прыжки на батуте, супераквагим и мстители — несокрушимый Халк и непобедимый Тор в полный рост! А в стартовых пакетах участников детского забега **STARKIDS** будут ждать яркие футболки с символикой **MARVEL** + натуральные соки для детей LookUp с фигурками супергероев на крышечке.

Вдохновляйте своих деток захватывающими историями **MARVEL**, помогите им поверить в собственные силы и откройте в каждом малыше героя!



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Друзья, собрали для вас всё самое важное, что может пригодиться во время предстартового сбора чемодана. Сохраняйте себе и будьте спокойны.

И в самом начале будет самая главная рекомендация: **собирайте вещи по списку, последовательно представляя у себя в голове все этапы гонки**. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте старта.

ПЛАВАНИЕ ↓

- ☐ Гидрокостюм,
- ☐ Стартовый трисьют,
- ☐ Купальник / плавки,
- ☐ Шапочка для плавания (для тренировок, так как стартовая вам будет выдана),
- ☐ Очки для плавания (несколько пар с разной степенью затемнения линз),
- ☐ Мазь от натираний, крем от загара
- ☐ Антифог для плавательных очков,
- ☐ Зажимы для носа и беруши для плавания, если пользуетесь,
- ☐ Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

ВЕЛОЭТАП ↓

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

БЕГ ↓

- ☐ Кроссовки (рекомендуем взять их с собой в салон самолета, а не сдавать в багаж),
- ☐ Бейсболка / козырек,
- ☐ Шорты / тайтсы / трисьют,
- ☐ Футболка / майка / лонгслив,
- ☐ Очки,
- ☐ Носки,
- ☐ Питание (гели / батончики / изотоник / солевые таблетки или регидрон)
- ☐ Держатель для номера,
- ☐ Солнцезащитный крем,
- ☐ Лейкопластырь (очень важен для мужчин).

ОБЩЕЕ ↓

- ☐ Паспорт,
- ☐ Медицинская справка,
- ☐ Тест на COVID-19 (рекомендовано)
- ☐ Спортивная страховка или лицензия триатлета,
- ☐ Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- ☐ Сменная одежда (тренировочная + та, которую вы наденете «до» и «после» старта),

- ☐ Компрессионные носки (понадобятся сразу после финиша для скорейшего восстановления),
- ☐ Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- ☐ Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укачивания, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- ☐ Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- ☐ Гигиеническая помада (для всех),
- ☐ Пауэрбанк,
- ☐ Зарядные устройства от всех гаджетов.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- ☐ Обязательно Посмотрите онлайн-брифинг и внимательно прочитайте весь инфокаталог. Это займет 25 минут вашего времени, а пользы принесет на всю гонку, от момента входа в стартовые кластеры и до момента получения набора финишера (включающего футболку, которую вам нужно самостоятельно получить в зоне восстановления сразу после финиша).
- ☐ Наденьте чип сразу после получения и больше не снимайте до самого момента получения велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его в номере или в другом рюкзаке / кармане / шкафу.
- ☐ Соберите все вещи с вечера.
- ☐ Выспитесь. Перед стартом необходимо поспать 7-8 часов, поэтому рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- ☐ Позавтракайте. Даже если завтрак будет в 4:00 утра, привычная для вас каша, яичница или бутерброд должны быть обязательно. Заранее продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- ☐ Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак) + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку».
- ☐ Одевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- ☐ Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- ☐ Проверьте наклейки на руках.
- ☐ Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- ☐ Заранее постройте маршрут от отеля до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения и занять место в стартовом кластере.
- ☐ Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- ☐ Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

Наслаждайтесь своим участием в гонке, улыбайтесь и пусть все прохожие вам завидуют.
С любовью, заботой и уважением, IRONSTAR

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В связи с требованиями безопасности брифинг будет проводится в онлайн-формате.
 Видео с брифингом для участников IRONSTAR ZAVIDOVO 2021
 будет загружено на официальный [YouTube канал IRONSTAR](#).
 ВСЕ ВОЗНИКШИЕ ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 3 июля. Общий период постановки велосипедов → с 14:00 до 21:00.

Рекомендованное время установки, согласно текущим ограничениям ↓

- ✓ Дистанция 1/8 & SUPERMIX → с 14:00 до 18:00,
- ✓ Дистанция 1/4 → с 18:00 до 21:00.

Воскресенье, 4 июля.

- ✓ Все дистанции → с 7:00 до 9:00.
- ✓ Дистанция 1/4 → с 11:40 до 13:00.

📍 **Транзитная зона в бухте «Завидово»**

Вход в транзитную зону разрешен только участникам и только при наличии чипа.

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- ✓ Велосипед
- ✓ Велосипедный шлем (можно закрепить на руле)
- ✓ Велосипедные туфли (можно защёлкнуть в педали)
- ✓ Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- * **Шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта**

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.

Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- ✓ **Наличие чипа** (будет в стартовом пакете, обязательно проверьте его наличие на месте получения)
- ✓ Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- ✓ Исправность тормозов на велосипеде участника
- ✓ Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- ✓ Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- ✓ Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- ✓ Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- ✓ Наличие и фиксация шлема на голове (**входить в «транзитку» нужно в застёгнутом на голове шлеме**)
- ✓ Браслет участника

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- ✗ разделочные велосипеды
- ✗ «рога» на шоссейных и МТВ-велосипедах
- ✗ лежаки, выступающие за тормозные ручки
- ✗ дисковые колеса
- ✗ лопастные колеса
- ✗ шлемы-капли с тонкими стенками

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

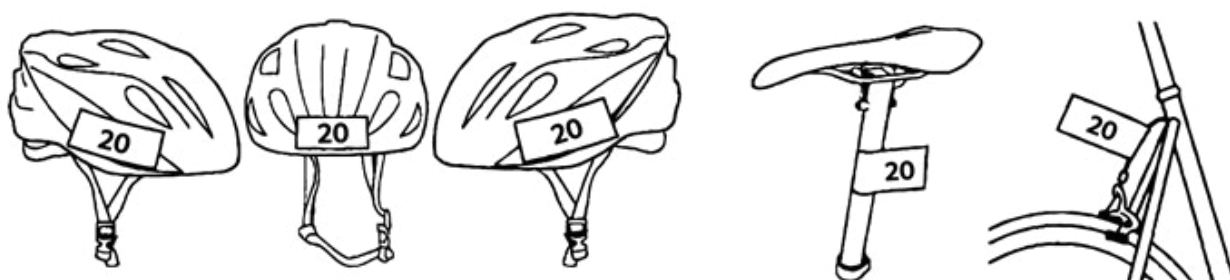
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обратите внимание, что запрещается отмечать велосипед или место в транзитной зоне каким-либо образом. Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



Наклейки обязательны, номер участника должен быть виден судьям на протяжении всей гонки с любого ракурса.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом. Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.

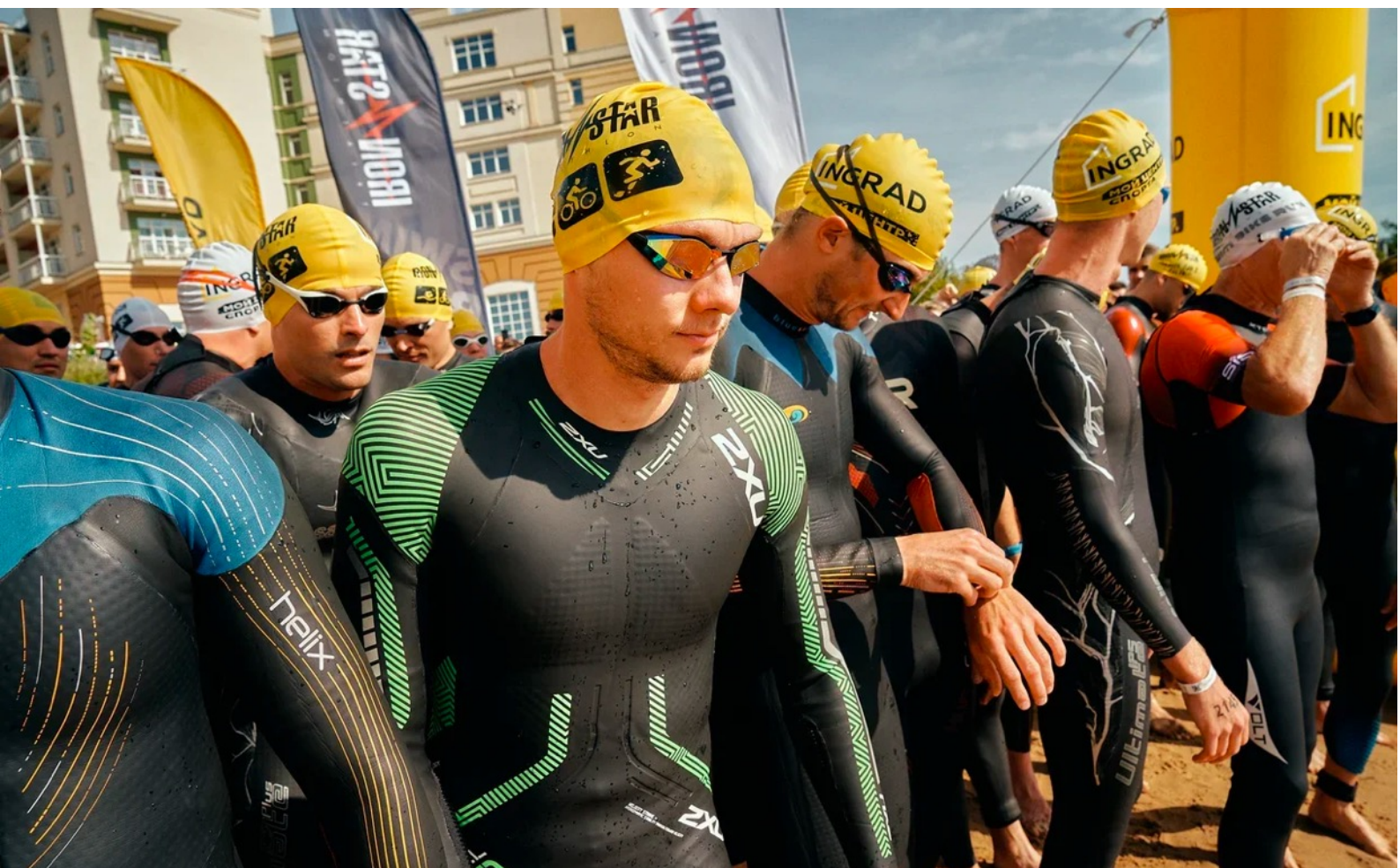


ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, без неё вы не будете допущены на старт.



ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНЕСИТЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С НОМЕРОМ НА ЗАПЯСТЬЕ.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии с заплыва

Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить на велосипеде бачки и питание.

ВРЕМЯ ДОПУСКА В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПЕРЕД СТАРТОМ:

 Воскресенье, 4 июля

✓ 7:00-9:00 → Для участников всех дистанций (1/8, 1/4 & SUPERMIX),

✓ 11:40-13:00 → Только для участников дистанции 1/4.

📍 Транзитная зона в бухте «Завидово»

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ.

СТАРТ IRONSTAR ZAVIDOVO 2021

IRONSTAR 1/8 & 1 ЭТАП SUPERMIX ZAVIDOVO 2021:

- ✓ 9:10 → Старт 1/8 и SUPERMIX All-Stars и Элита (мужчины)
- ✓ 9:15 → Старт 1/8 и SUPERMIX All-Stars и Элита (женщины)
- ✓ 9:20 → Старт 1/8 и SUPERMIX (мужчины)
- ✓ 9:50 → Старт 1/8 и SUPERMIX (женщины)
- ✓ 10:10 → Старт эстафет 1/8

IRONSTAR 1/4 & 2 ЭТАП SUPERMIX ZAVIDOVO 2021:

- ✓ 13:20 → Старт 1/4 и SUPERMIX All-Stars и Элита (мужчины)
- ✓ 13:23 → Старт 1/4 и SUPERMIX All-Stars и Элита (женщины)
- ✓ 13:30 → Старт 1/4 (мужчины)
- ✓ 14:00 → Старт SUPERMIX (мужчины)
- ✓ 14:20 → Старт 1/4 (женщины)
- ✓ 14:30 → Старт SUPERMIX (женщины)
- ✓ 14:35 → Старт эстафет 1/4

СТАРТ С ПЛЯЖА, ФИНИШ НА ПОНТОНЕ.

СТАРТ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И ЭСТАФЕТ ПО ОЧЕРЕДИ (ROLLING START).
СУДЬИ ПО СВИСТКУ ВЫПУСКАЮТ УЧАСТНИКОВ НА ПЛЯЖ, С КОТОРОГО ОНИ ЗАБЕГАЮТ В ВОДУ.
СТАРТ ЭЛИТЫ — МАСС СТАРТ (ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО).

ЛЕГЕНДАРНЫЙ СТИЛЬ CLIFTON, ТЕПЕРЬ ЕЩЕ МЯГЧЕ
ПРОДОЛЖАЕТ ПРЕВОСХОДИТЬ
ОЖИДАНИЯ



CLIFTON 8



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ ООО "ЮМА".



РАННИЙ МЕТА-РОКЕР ДЛЯ БОЛЕЕ ПЛАВНОГО ПЕРЕКАТА СТОПЫ



УДЛИНЕННАЯ АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ВСТАВКА ДЛЯ БОЛЕЕ МЯГКОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ



ЗАПЛЫВ

СТАРТ С ПЛЯЖА.

Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.
Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 1/8 — при температуре воды более 22°C

На дистанции IRONSTAR 1/4 — при температуре воды более 22°C

На дистанции IRONSTAR SUPERMIX — при температуре воды более 22°C

Ожидаемая температура воды ~20°C.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ, БЕЗ НЕЁ ВЫ НЕ БУДЕТЕ ДОПУЩЕНЫ НА СТАРТ, ЛИБО БУДЕТЕ СНЯТЫ С ДИСТАНЦИИ.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ ПЕРЕВОДНЫЕ НАКЛЕЙКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ КИСТИ РУК.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ РАЗДЕЛ «БЕЗОПАСНОСТЬ», В НЁМ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ «ДО», «ВО ВРЕМЯ» И «ПОСЛЕ »ЗАПЛЫВА, А ТАКЖЕ СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.



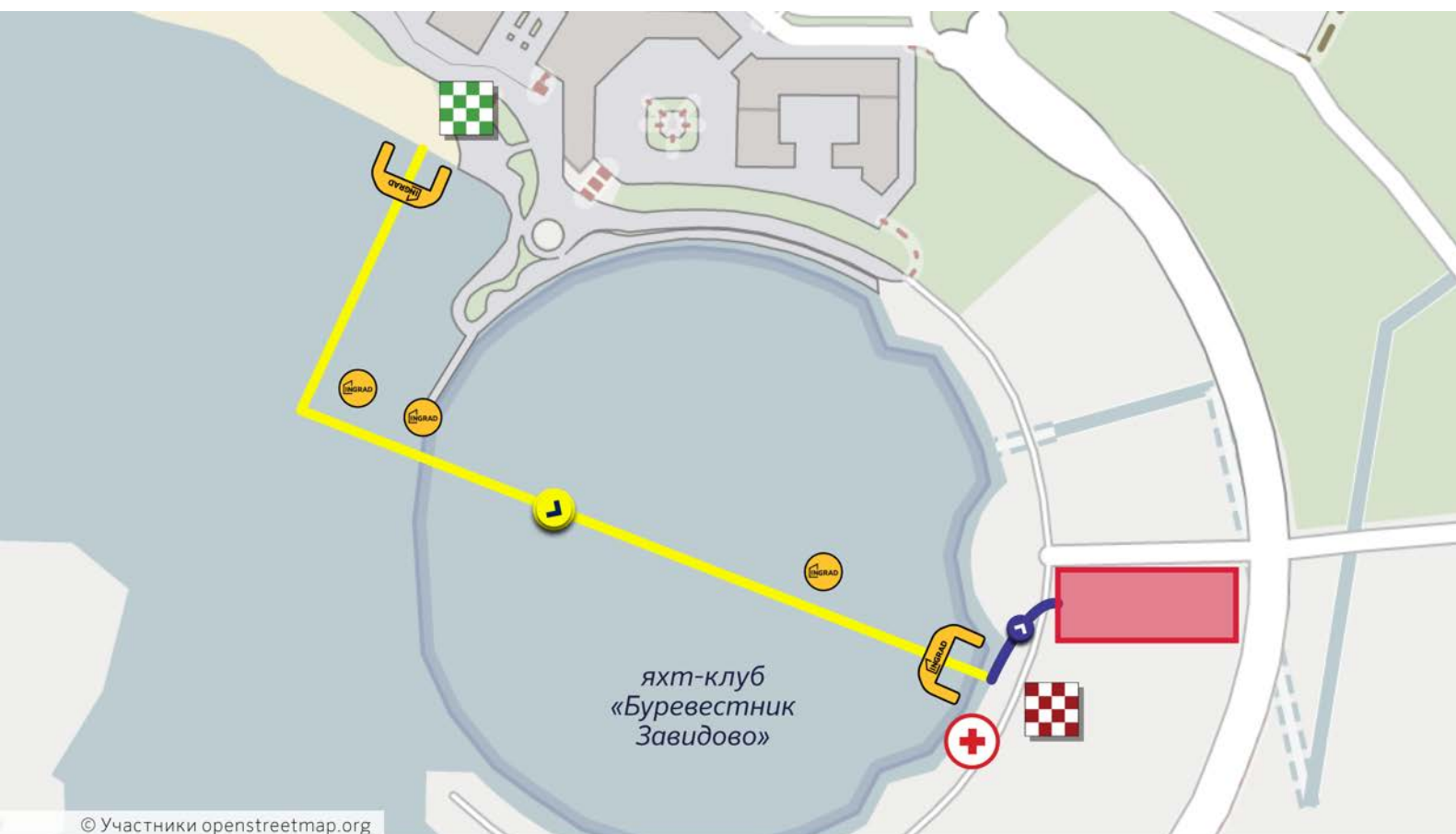
Men's Health

ЭТО СИЛЬНО!

mhealth.ru

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 500 м
Swim 500 m



Бег к транзитной зоне
Run to the transition area



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

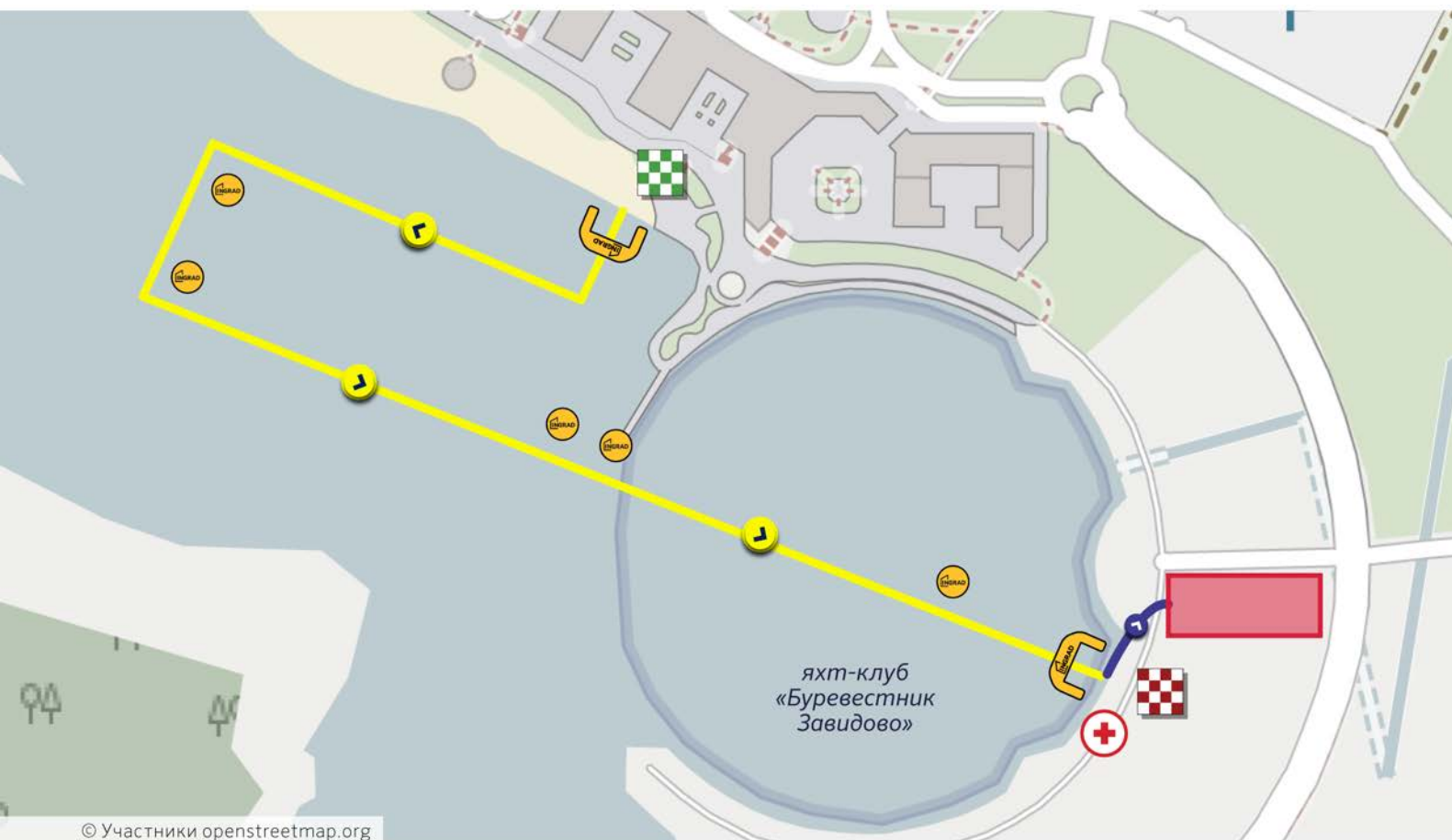


Буй
Buoy



IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1 км
Swim 1 km



Бег к транзитной зоне
Run to the transition area



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Буй
Buoy



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в **транзитную зону 1 (T1)**, где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

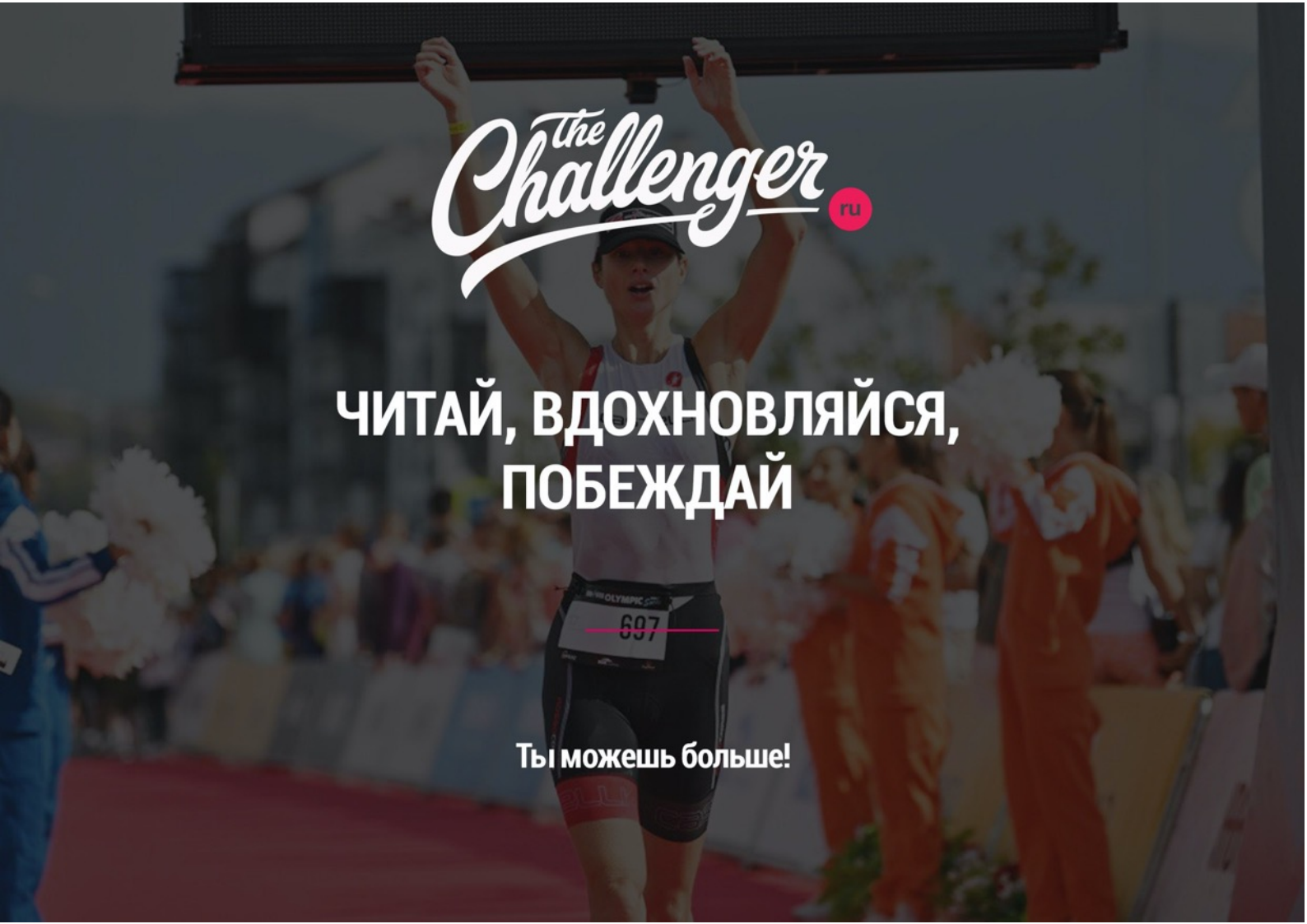
В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из контейнера. После того, как вы переоденетесь — сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) обратно в контейнер.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В T1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТЫ. Эстафета передается путем передачи ЧИП-а.

Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. После выхода из T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать.

ПОСАДКА НА ВЕЛОСИПЕД **ДО ЛИНИИ** МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

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

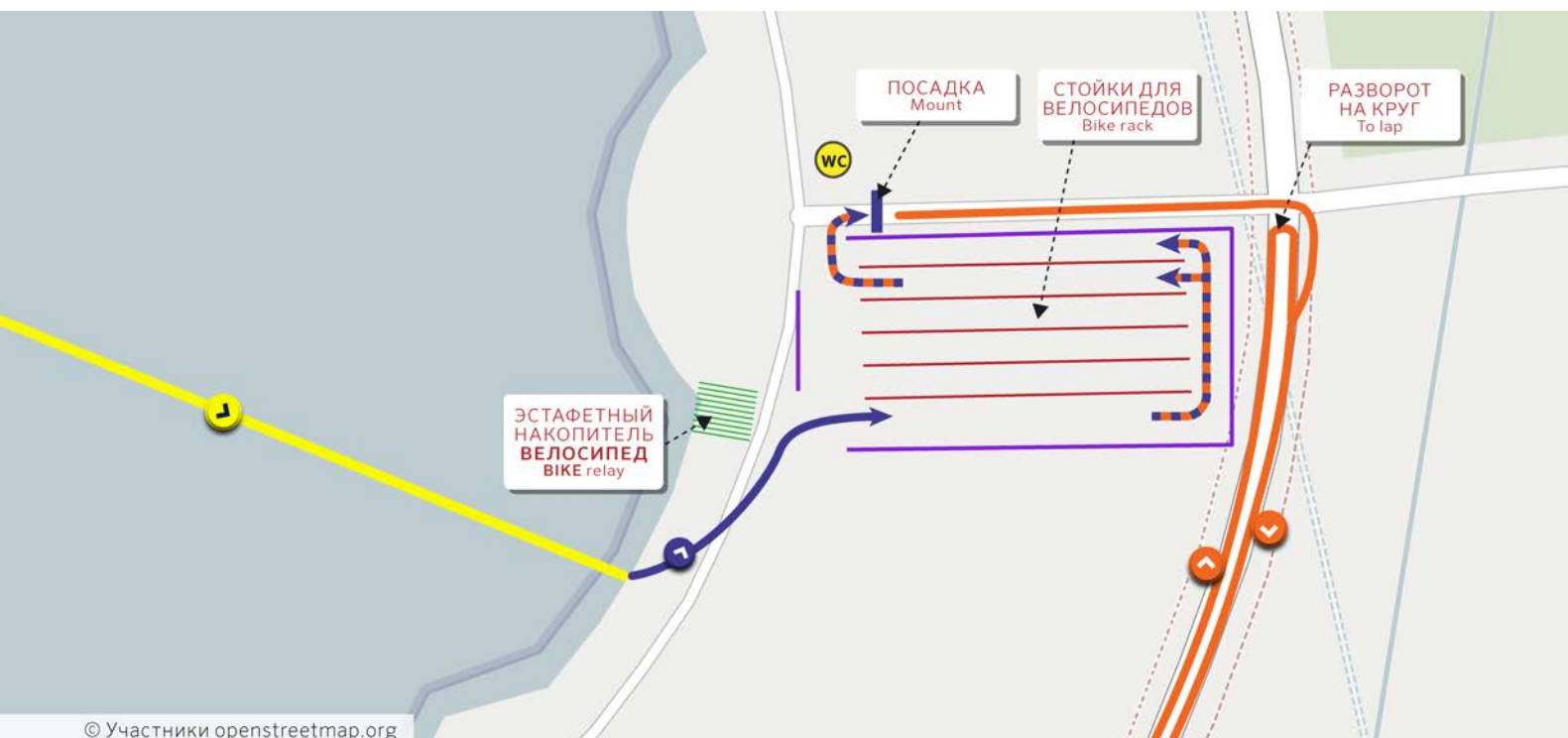


The
Challenger ru

**ЧИТАЙ, ВДОХНОВЛЯЙСЯ,
ПОБЕЖДАЙ**

Ты можешь больше!

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)



От плавательного этапа
Running to the transition area



Велосипед
Bike



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Туалеты
Toilets



ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

Главная особенность старта IRONSTAR ZAVIDOVO 2021 — это факт разрешённого драфтинга. Ниже будут описаны правила велогонки, созданные в целях вашей безопасности:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- ✗ разделочные велосипеды
- ✗ «рога» на руле (и шоссейных, и МТВ-велосипедах)
- ✗ лежаки, выступающие за тормозные ручки
- ✗ дисковые колеса
- ✗ лопастные колеса
- ✗ шлемы-капли с тонкими стенками

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

ГОНКА С ДРАФТИНГОМ ТРЕБУЕТ ОТ УЧАСТНИКОВ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.





ПРАВИЛА

- ✓ Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть **размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу**
- ✓ Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- ✓ Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции.
Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации
- ✓ На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- ✓ Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ВЕЛОЭТАПЕ В ЗАВИДОВО РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ!



СУДЕЙСТВО

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- синяя** — штраф 1 минута Penalty Box (выброс мусора / драфтинг)
- желтая** — штраф 15 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
- красная** — дисквалификация (3 нарушения, неспортивное поведение или выезд на встречную полосу)

Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 500 метров до финиша).

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются. Протест можно подать на инфостойку, расположенную в зоне регистрации (зона ЭКСПО).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас. **Техпомощь на трассе оказывается в качестве допсервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.**

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

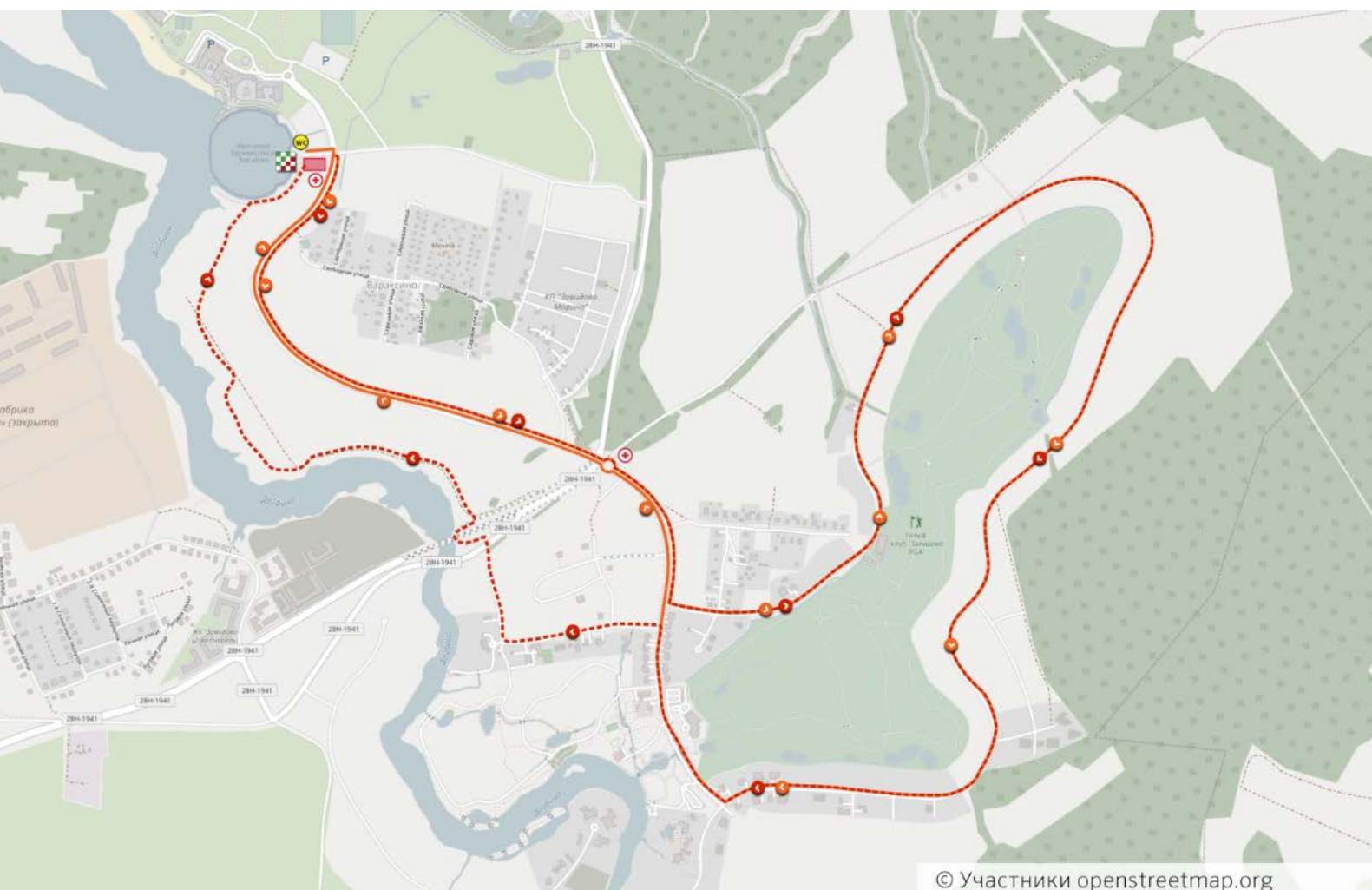
Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников. В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками — возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.



IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Велогонка 11 км (1-й круг)
Bike 11 km (1st lap)



Велогонка 12 км (2-й круг)
Bike 12 km (2nd lap)



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



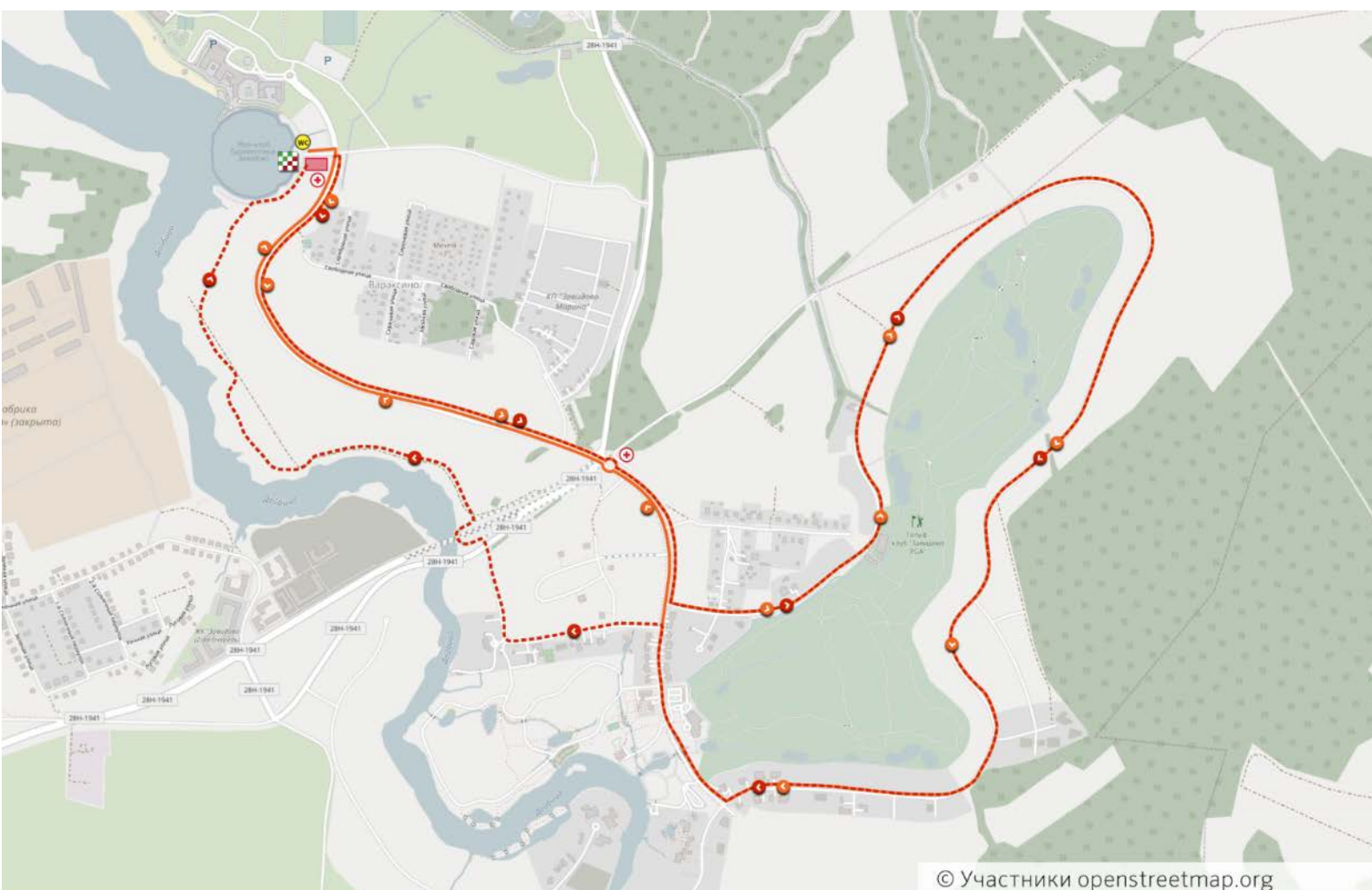
Скорая помощь
First aid

Всего: 23 км, набор высоты 98 м
Total 23 km, gain 98 m



IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 33 км (3 круга по 11 км)
Bike 33 km (3 laps x 11 km)



Велогонка 12 км (4-й круг)
Bike 12 km (4th lap)

Всего: 45 км, набор высоты 185 м
Total 45 km, gain 185 m



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

По окончании велогонки на въезде в транзитную зону **обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде**. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.

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

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В T2 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТЫ. Эстафета передается путем передачи ЧИП-а.

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

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед в указанное в расписании время.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)



Велосипед
Bike



Бег
Run



Транзит на беговой этап
Towards to running



Туалеты
Toilets



ПРАВИЛА

Беговой этап IRONSTAR ZAVIDOVO 2021 проходит по живописным трассам природного парка «Ямской лес» и окрестностям курорта Завидово. Весь этап плоский и без перепадов. Вы будете бежать под тишину леса и восхитительные звуки природы, а финишируете в амфитеатре отеля Radisson Zavidovo, под крики болельщиков, музыку и пламенные речи наших ведущих.

- ✓ **Поясной номер должен быть СТРОГО спереди**
- ✓ **Запрещено:** преодолевать дистанцию с голым торсом, мусорить, использовать наушники, телефон, фото и видеотехнику. Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ **Если вы решили сойти с дистанции,** пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ:

- ✓ Вода,
- ✓ Изотоник и гели SiS,
- ✓ Фрукты,
- ✓ Губки и лед

ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБРАСЫВАЙТЕ МУСОР ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННЫХ МЕСТАХ, РАСПОЛОЖЕННЫХ «ДО» И «ПОСЛЕ» ПУНКТА ПИТАНИЯ.

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание строго на официальных пунктах питания. На дистанции расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах). Также на дистанции будут медицинские зоны, если вы почувствуете себя плохо — срочно сообщите об этом судьям или волонтерам.

SiS | SCIENCE IN SPORT

ОЩУТИ НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ

1

2 формата: высокоуглеводный напиток и многокомпонентный энергетический гель

УЛУЧШЕНИЕ АДАПТАЦИИ

2

22 г углеводов, 150 мг кофеина, бета-аланин и L-карнитин в одном геле

ОХЛАЖДАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

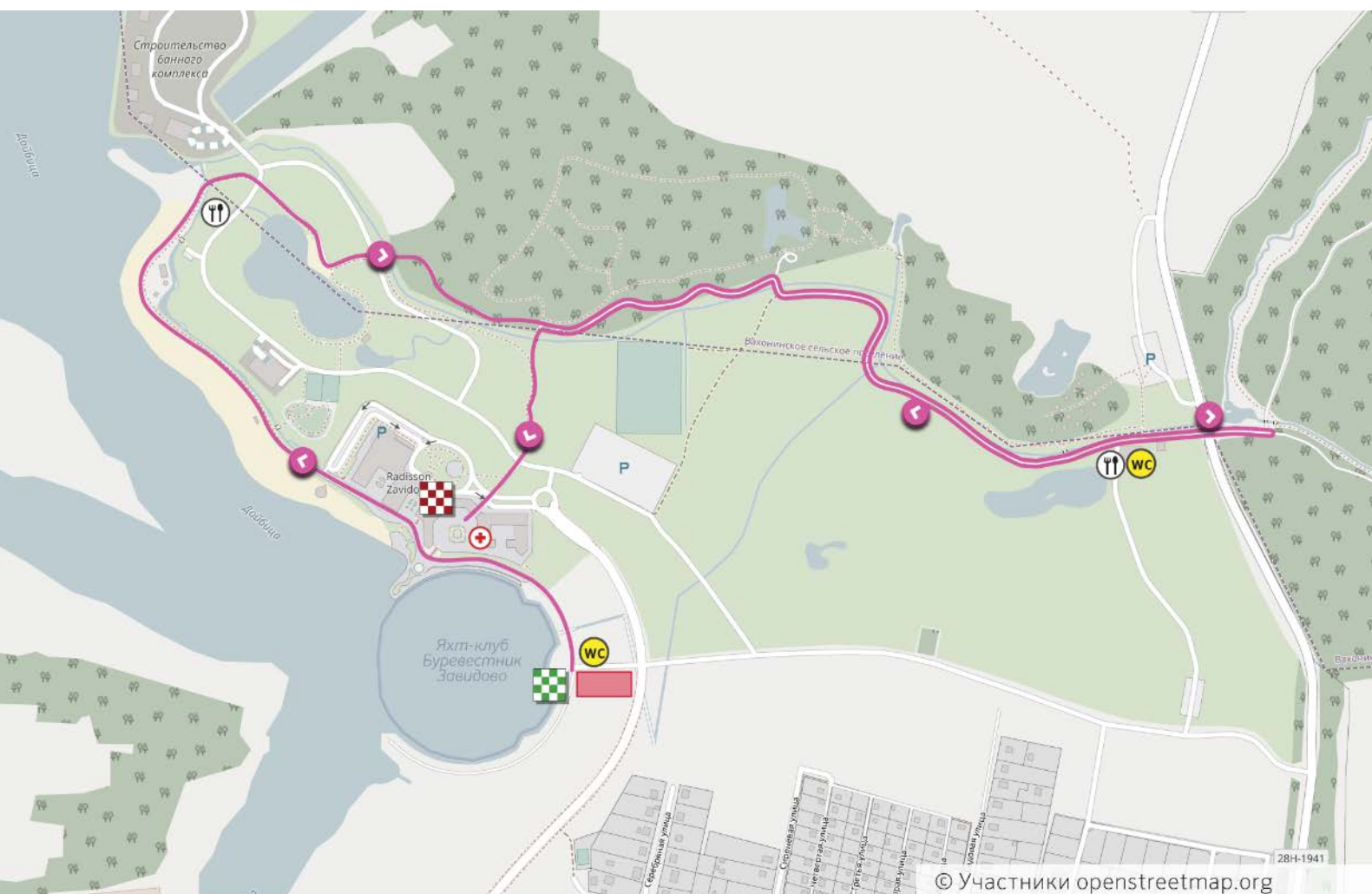
3

Экстракт активного ментола снижает восприятие внешней температуры воздуха

 **SCIENCEINSPORTRUSSIA**

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



Бег 4,8 км
Run 4.8 km



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

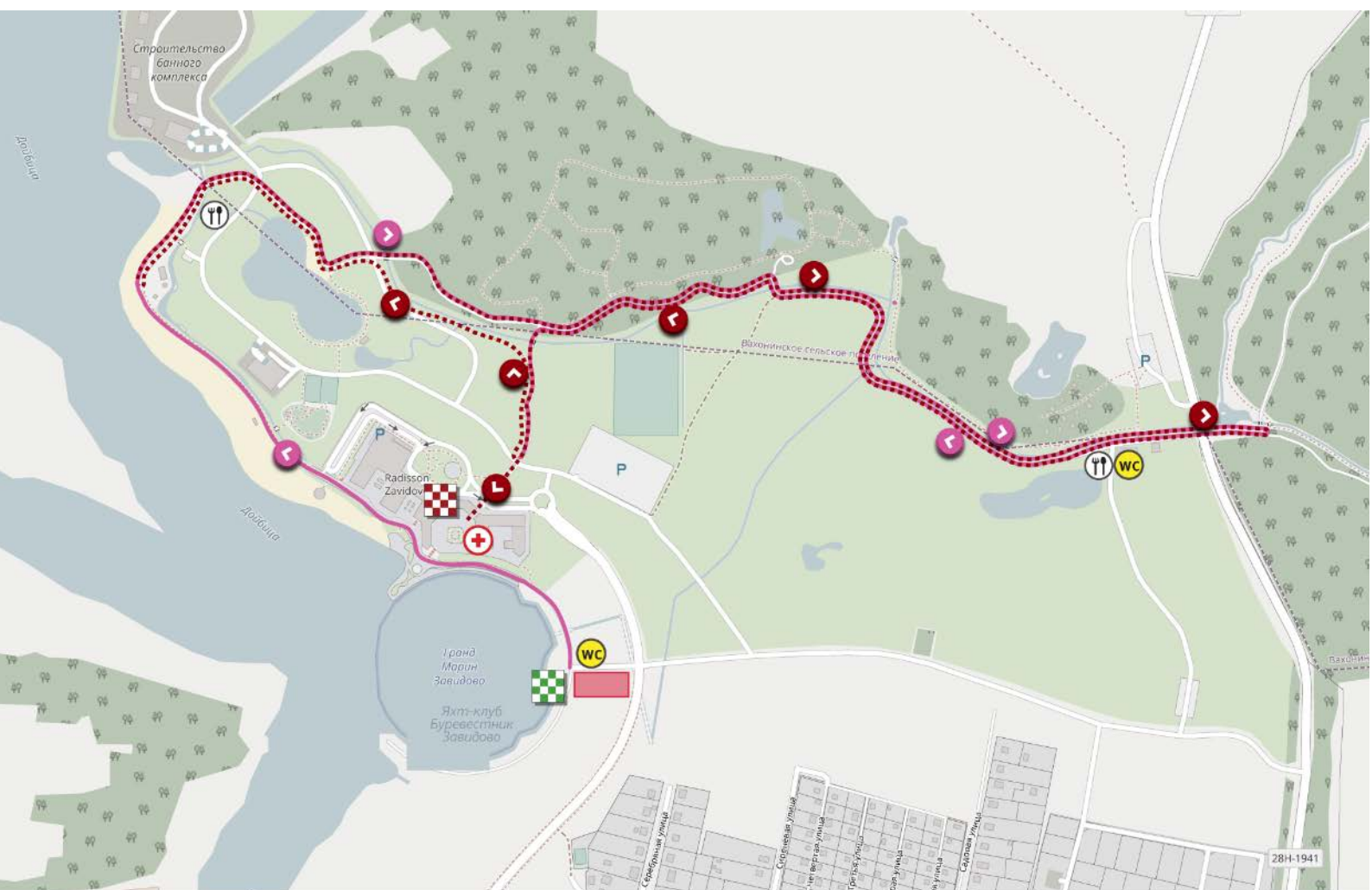


Пункт питания
Aid station



IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



Бег 4,8 км (1-й круг)
Run 4.8 km (1st lap)



Бег 4,7 км (2-й круг)
Run 4.7 km (2nd lap)

Всего: 9,5 км | Total 9.5 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2021



Это уникальный формат в российском триатлоне, представляя собой микс из двух дистанций: 1/4 и 1/8 от «полной железки». **Испытание для настоящих героев!** Участник проходит обе дистанции поочередно — сначала 1/8, затем 1/4 — с перерывом (около 2 часов), при этом его результат оценивается в отдельном зачете по суммарному времени прохождения двух дистанций.

★ ПЕРВЫЙ ЭТАП: IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021: 0,5 КМ ПЛАВАНИЕ, 22 КМ ВЕЛОГОНКА, 5 КМ БЕГ

- ✓ 9:10 → Старт 1/8 и SUPERMIX All-Stars и Элита (мужчины)
- ✓ 9:15 → Старт 1/8 и SUPERMIX All-Stars и Элита (женщины)
- ✓ 9:20 → Старт 1/8 и SUPERMIX (мужчины)
- ✓ 9:50 → Старт 1/8 и SUPERMIX (женщины)

★ ВТОРОЙ ЭТАП: IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021: 1 КМ ПЛАВАНИЕ, 45 КМ ВЕЛОГОНКА, 10 КМ БЕГ

- ✓ 13:20 → Старт 1/4 и SUPERMIX All-Stars и Элита (мужчины)
- ✓ 13:23 → Старт 1/4 и SUPERMIX All-Stars и Элита (женщины)
- ✓ 13:30 → Старт 1/4 (мужчины)
- ✓ 14:00 → Старт SUPERMIX (мужчины)
- ✓ 14:20 → Старт 1/4 (женщины)
- ✓ 14:30 → Старт SUPERMIX (женщины)

**ИТОГО, ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2021 СОСТАВЛЯЕТ ↓
1,5 КМ ПЛАВАНИЕ, 67 КМ ВЕЛО И 15 КМ БЕГ**

Между 1-м этапом (1/8) и 2-м этапом (1/4) участники имеют возможность отдохнуть. Время отдыха зависит от времени финиша первого этапа. Минимальное время отдыха — 1 час 15 минут.

Участники SUPERMIX после финиша 1/8 могут попасть в транзитную зону вместе с участниками 1/4.

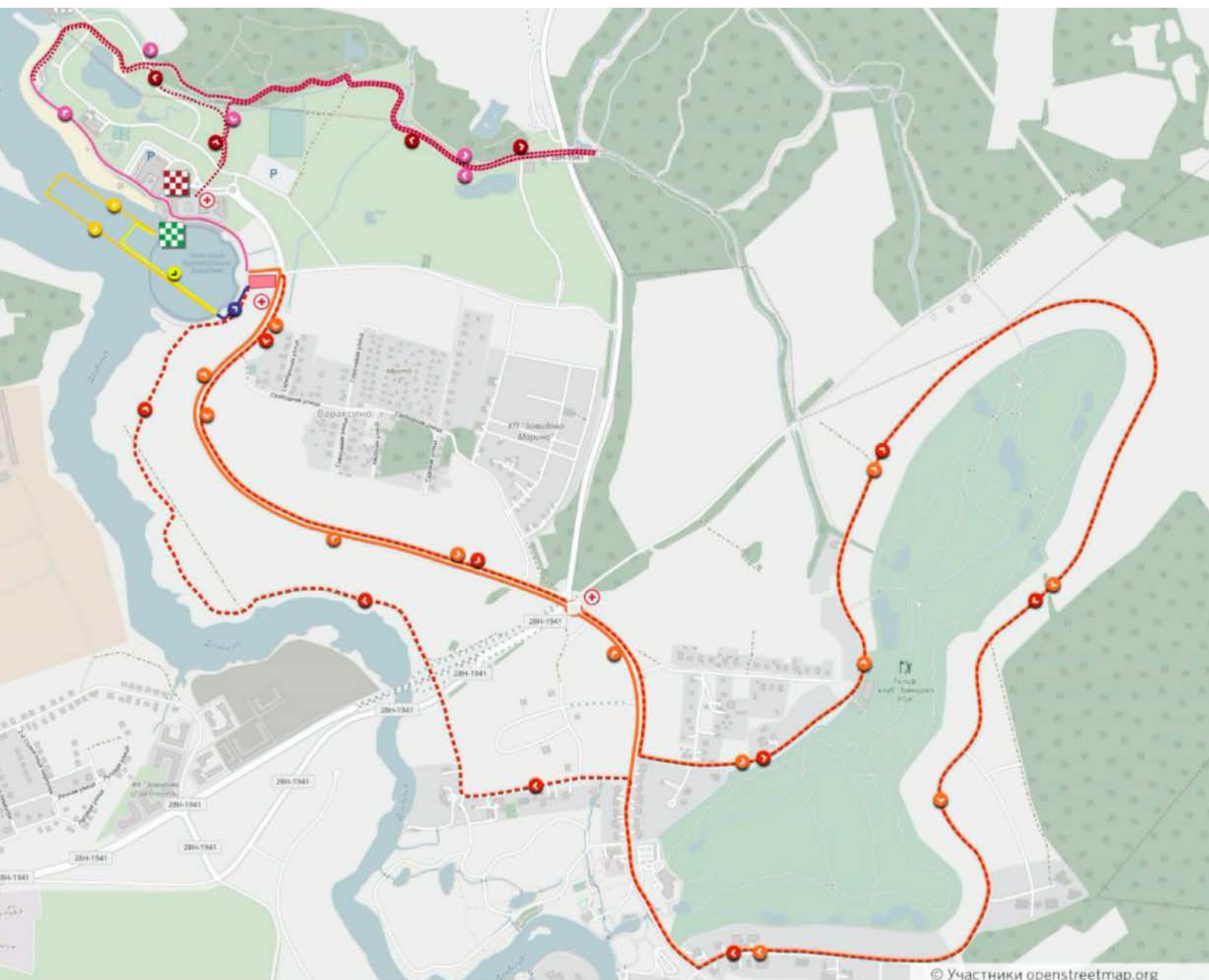
После финиша 1-го этапа участникам SUPERMIX в зоне восстановления доступна специальная зона с набором питания для восстановления сил. Участники SUPERMIX получают одну медаль на финише 2-ого этапа (1/4). Участники SUPERMIX не участвуют в розыгрыше мест в протоколах 1/8 и 1/4.

Плавательный этап пройдет в чистой воде Иваньковского водохранилища. Вело- и беговой этапы по живописным трассам природного парка «Ямской лес» и окрестностям курорта Завидово. Чистая вода, лесной воздух, сосновый бор и потрясающие виды курорта Завидово не оставят вас равнодушным. И ещё один немаловажный пункт: **драфтинг разрешён!**



IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2021

КАРТА ВСЕХ ЭТАПОВ



ДИСТАНЦИЯ 1/8

-  Плавание 500 м
Swim 500 m
-  Велогонка 11 км (1-й круг)
Bike 11 km (1st lap)
-  Велогонка 12 км (2-й круг)
Bike 12 km (2nd lap)

Всего: 23 км | Total 23 km

-  Бег 4,8 км
Run 4.8 km
-  Бег к транзитной зоне
Run to the transition area

ДИСТАНЦИЯ 1/4

-  Плавание 1 км
Swim 1 km
-  Велогонка 33 км (3 круга по 11 км)
Bike 33 km (3 laps x 11 km)
-  Велогонка 12 км (4-й круг)
Bike 12 km (4th lap)

Всего: 45 км | Total 45 km

-  Бег 4,8 км (1-й круг)
Run 4.8 km (1st lap)
-  Бег 4,7 км (2-й круг)
Run 4.7 km (2nd lap)

Всего: 9,5 км | Total 9.5 km

-  Бег к транзитной зоне
Run to the transition area

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish
-  Транзитная зона
Transition area
-  Скорая помощь
First aid

ХРОНОМЕТРАЖ

ЧИП электронного хронометража вы получаете на месте регистрации (согласно расписанию), вместе с остальным стартовым пакетом (обязательно проверьте его наличие).

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на ЧИП.

Наденьте ЧИП перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.

Утеря ЧИПа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Утеря ЧИПа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2021:

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 5 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2021:

Заплыв: 40 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 2 часа 50 минут

Общий лимит: 4 часа 20 минут

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, кроме того, автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу на всем ее протяжении.

В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

Находясь на дистанции прислушивайтесь к своему состоянию и при возникновении малейших намеков на недомогание не терпите, а прекратите соревнование. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

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

- ☐ Перед стартом проведите разминку.
- ☐ Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.
- ☐ Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.
- ☐ Правильно оценивайте свои силы, выходите на старт дистанции, к которой вы готовились.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR ZAVIDOVO 2021 проходит в акватории Иваньковского водохранилища. Там чистая вода, песчаное дно, и нет течения. Если температура воды будет выше 22°C, то использование гидрокостюмов будет запрещено на всех дистанциях. **Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьёй за 1 час до старта соревнований.**

ЧТОБЫ СТАРТ ПРОШЕЛ ДЛЯ ВАС МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКО И КОМФОРТНО, СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ:

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

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо. Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей. Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. **Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.** На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено.

Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований. Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

- ✓ Поясной номер должен быть **СТРОГО** спереди
- ✓ **Запрещено:** преодолевать дистанцию с голым торсом, мусорить, использовать наушники, телефон, фото и видеотехнику. Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

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

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

В жаркий день, остерегайтесь теплового удара, своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: общая слабость, головокружение, ощущение духоты и сильная жажда. Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ ВДРУГ СОСЕДНИЙ СПОРТСМЕН ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ:

- ✓ Первое, что нужно сделать — это подхватить его и, контролируя голову, аккуратно положить на землю (это позволит избежать травмы при падении).
- ✓ Далее уложить на бок и контролировать это положение до прибытия медицинской помощи.
- ✓ Срочно через волонтера или иным способом вызвать скорую медицинскую помощь. Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам при необходимости.

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований. Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим финишерам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.

ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ФУТБОЛОК: ДО 19:30 (ВОСКРЕСЕНЬЕ, 4 ИЮЛЯ).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!

После того, как вы финишируете и отдохнёте, мы приглашаем вас к финишному створу, чтобы поддержать других участников IRONSTAR ZAVIDOVO 2021. Приносите палки-стучалки, шумелки, трещалки, готовьте ладошки, давайте сделаем этот момент еще ярче!



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Посторонняя помощь/ поддержка или сопровождение, несогласованные заранее, являются основанием для дисквалификации.

Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут помогать спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи атлету при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски.

Параспортсмен должен ЗАРАНЕЕ уведомить организаторов о необходимой ему помощи между этапами соревнований.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR ZAVIDOVO 2021 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

Суббота, 3 июля:

📍 Основной зал отеля Radisson Zavidovo:

19:00 — Церемония награждения женского забега IRONLADY

19:45 — Церемония награждения заплыва SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE

Воскресенье, 4 июля:

📍 Основной зал отеля Radisson Zavidovo:

12:30 — Церемония награждения IRONSTAR 1/8

18:30 — Церемония награждения IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX

В связи с ограничениями, связанными с распространением коронавирусной инфекции, церемония награждения будет проходить в отдельном зале и БЕЗ зрителей, сопровождающих, друзей, тренеров и родственников. Вход на церемонию будет строго по спискам победителей и призёров. На церемонии награждения обязательно приходить строго в защитной маске.

LOST AND FOUND

Все найденные забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 3 и 4 июля.



ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2021



★ ТУТ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ЭКИПИРОВКУ, КРОССОВКИ И ПИТАНИЕ ↓

- ✓ IRONSTAR SHOP — наш фирменный мерч.
- ✓ HOKA — тест-драйв кроссовок.
- ✓ ТРИСПОРТ — спортивная экипировка и питание.
- ✓ BLIZ — спортивные очки.
- ✓ PEAK — спортивная экипировка.
- ✓ Z3ROD — спортивная экипировка.
- ✓ TYR & SAILFISH — спортивная экипировка.
- ✓ RHITEN — спортивные аксессуары, носки, тайпы, суппорты.
- ✓ DM LASER — медальницы и пончо.

★ ОФОРМИТЬ СТРАХОВОЙ ПОЛИС ↓

- ✓ СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК — страхование.

★ ЗДЕСЬ МОЖНО ВКУСНО ПЕРЕКУСИТЬ ↓

- ✓ PAPA JONS — мобильная пиццерия.
- ✓ КОФЕМОБИЛЬ — чай и кофе.
- ✓ Полевая кухня.

★ А ЗДЕСЬ МОЖНО ОТДОХНУТЬ ДО И ПОСЛЕ ГОНКИ ↓

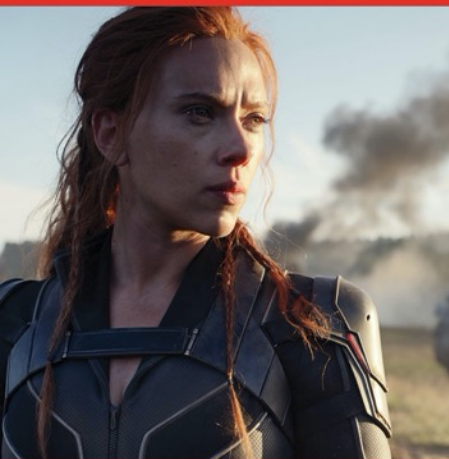
- ✓ INGRAD REHAB — зона восстановления.
- ✓ ERDINGER ALKOHOLFREI — зона восстановления.
- ✓ MARVEL — детская зона.
- ✓ YAMAGUCHI — зона массажа и отдыха.

Наслаждайтесь покупками и радуйтесь встрече с друзьями ☀

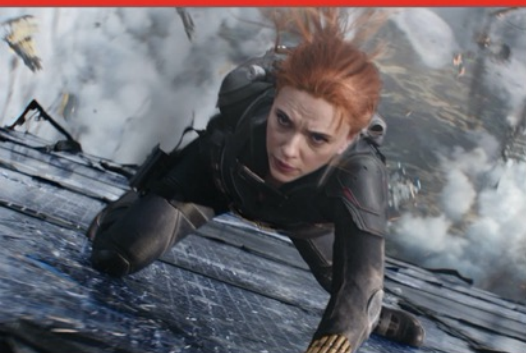


Дорогие участники!

Уже не первый год истории персонажей киновселенной MARVEL вдохновляют миллионы людей по всему миру, помогая поверить в себя, свои силы и способности, не позволяя забыть о том, что каждый человек – по-своему герой.



Лучший пример этого – участница команды Мстителей, Наташа Романофф, известная как Черная Вдова. В отличие от других героев MARVEL, у нее нет суперспособностей или высокотехнологичного костюма, она полагается только на свои силы и сообразительность, и это позволяет ей сражаться на равных вместе с другими Мстителями.



В новом блокбастере MARVEL «Черная Вдова» Наташе Романофф предстоит лицом к лицу встретиться со своим прошлым. Легендарной шпионке придется вспомнить о том, что было в ее жизни задолго до присоединения к команде Мстителей, и узнать об опасном заговоре, в который оказываются втянуты ее старые знакомые – Елена, Алексей, также известный как Красный Страж, и Мелина.

MARVEL

ЧЁРНАЯ ВДОВА

В КИНО С 8 ИЮЛЯ

ОТКРОЙ В СЕБЕ ГЕРОЯ
ПОД МУЗЫКУ MARVEL



16+

©2021 MARVEL

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR ZAVIDOVO 2021





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

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