

IRONSTAR

АНАПА
2023



12-13.05.2023

IRONSTAR АНАПА 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

• ПРИВЕТСТВИЕ	4
• ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	6
• РАСПИСАНИЕ	7
• КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	9
• ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	11
• РЕЙТИНГ ALL STARS	12
• КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА» И PRO	13
• ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	14
• ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	16
• ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	18
• ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	19
• RASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ	21
• КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	22
• НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	23
• БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	24
• ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	25
• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	26
• ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	27
• АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД	28
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	29
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	30
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	31
• ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	32
• КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	32
• КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ SPRINT	33
• КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	33
• ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	35
• ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	36
• ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	37
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	38
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	39
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	40
• ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	41
• КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	41
• КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ SPRINT	42
• КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	42
• БЕГОВОЙ ЭТАП	43
• КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	44
• КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	45
• КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	46
• ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	48
• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	50
• ЗДОРОВЬЕ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	51
• ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	53
• ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЁРА	54
• СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	55
• IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	57
• ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	58

Детокс от мегаполисов
Курорты Большой Анапы

анапа ШТИЛЬ

ЖИЗНИ



anapa-official.ru



anapaadm



anapaofficial



gorodku

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR ANAPA 2023!

IRON
STAR

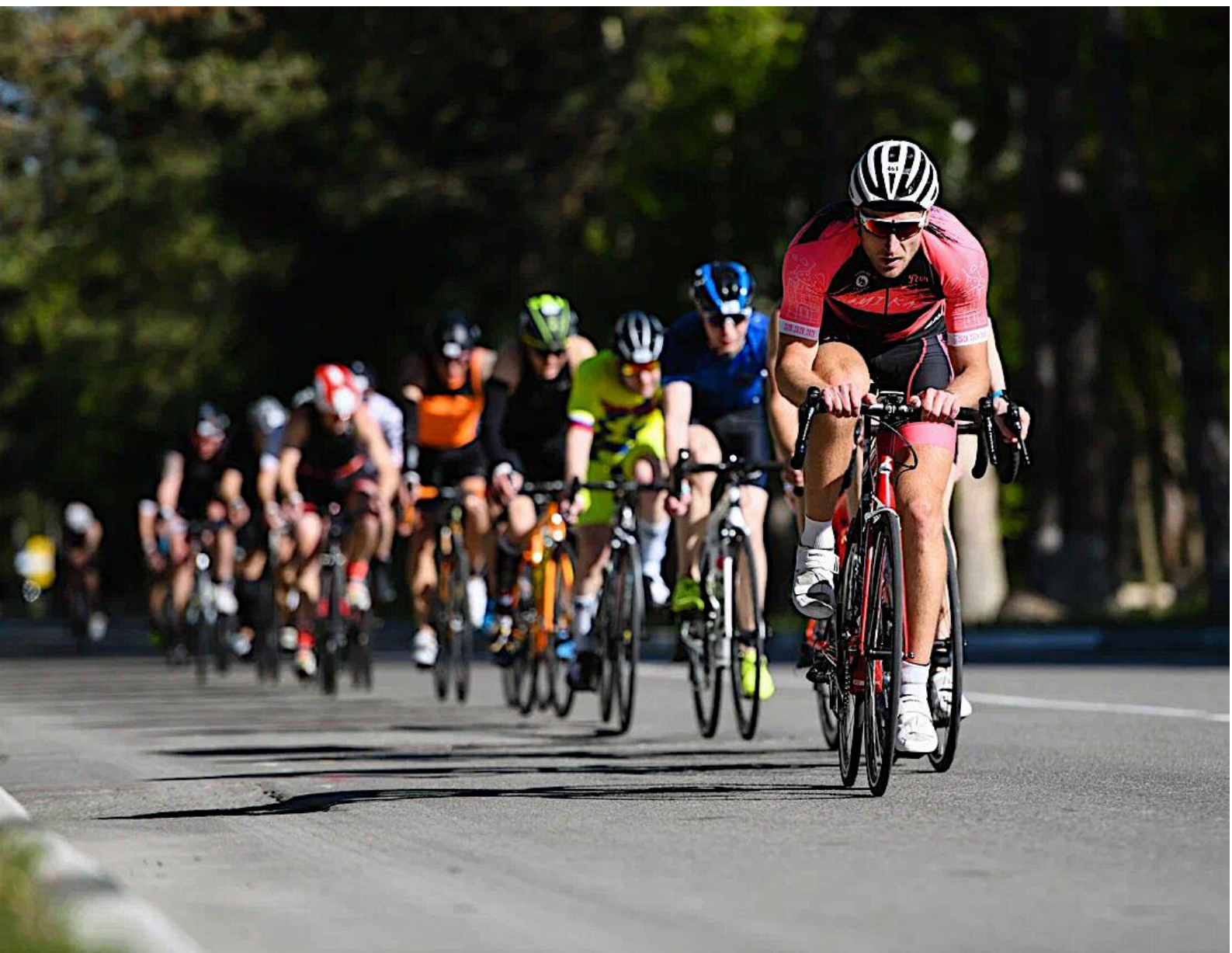
Дорогие друзья, мы рады вновь приветствовать вас в одной из самых красивых, уютных, ламповых и солнечных локаций календаря наших стартов → в гостеприимной и прекрасной Анапе!

Это будет очень долгожданная, яркая, динамичная и эмоциональная гонка!

В двухдневной программе соревнований → триатлон на дистанциях OLYMPIC, SPRINT & командная эстафета SUPERSPRINT RELAY, а также женский и детский забеги. Нас с вами ждёт потрясающая динамика, открытое море, велогонка с разрешённым драфтингом, скорость, бег под кронами деревьев, эмоциональный подъём, и масса долгожданных встреч с близкими по духу людьми!

Оргкомитет соревнования, власти, волонтеры и наши партнёры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ВОРВЁМСЯ В ПЕРВЫЙ ЮЖНЫЙ СТАРТ СЕЗОНА ☆





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**



Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк. Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание
и другие товары

gazprombank.ru/premium

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на gazprombank.ru/premium и по тел. **8 800 719 19 11** (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте → <https://iron-star.com/live/>
После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке.](#)

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM ↓

Самая актуальная информация о соревнованиях, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



ПРОГРАММА 11-13 МАЯ



ЧЕТВЕРГ

11:00 20:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	ЗОНА ЭКСПО, Отель Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов всех дистанций	

ПЯТНИЦА

9:00	20:45	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	ЗОНА ЭКСПО, Отель Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
		Технический сервис велосипедов	
		Выдача стартовых пакетов дистанций OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT RELAY	
	17:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
	17:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
11:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	
16:00	19:30	Работа раздевалок и камеры хранения	
16:00	21:00	Pasta-party для участников гонки по триатлону	
	17:00	Старт детского забега STARKIDS (0-6 лет)	
	17:20	Старт детского забега STARKIDS (7-12 лет)	
	18:00	Старт женского забега IRONLADY	
	18:50	Церемония награждения забега IRONLADY	
19:00	19:45	Брифинг участников гонки по триатлону IRONSTAR ANAPA 2023	

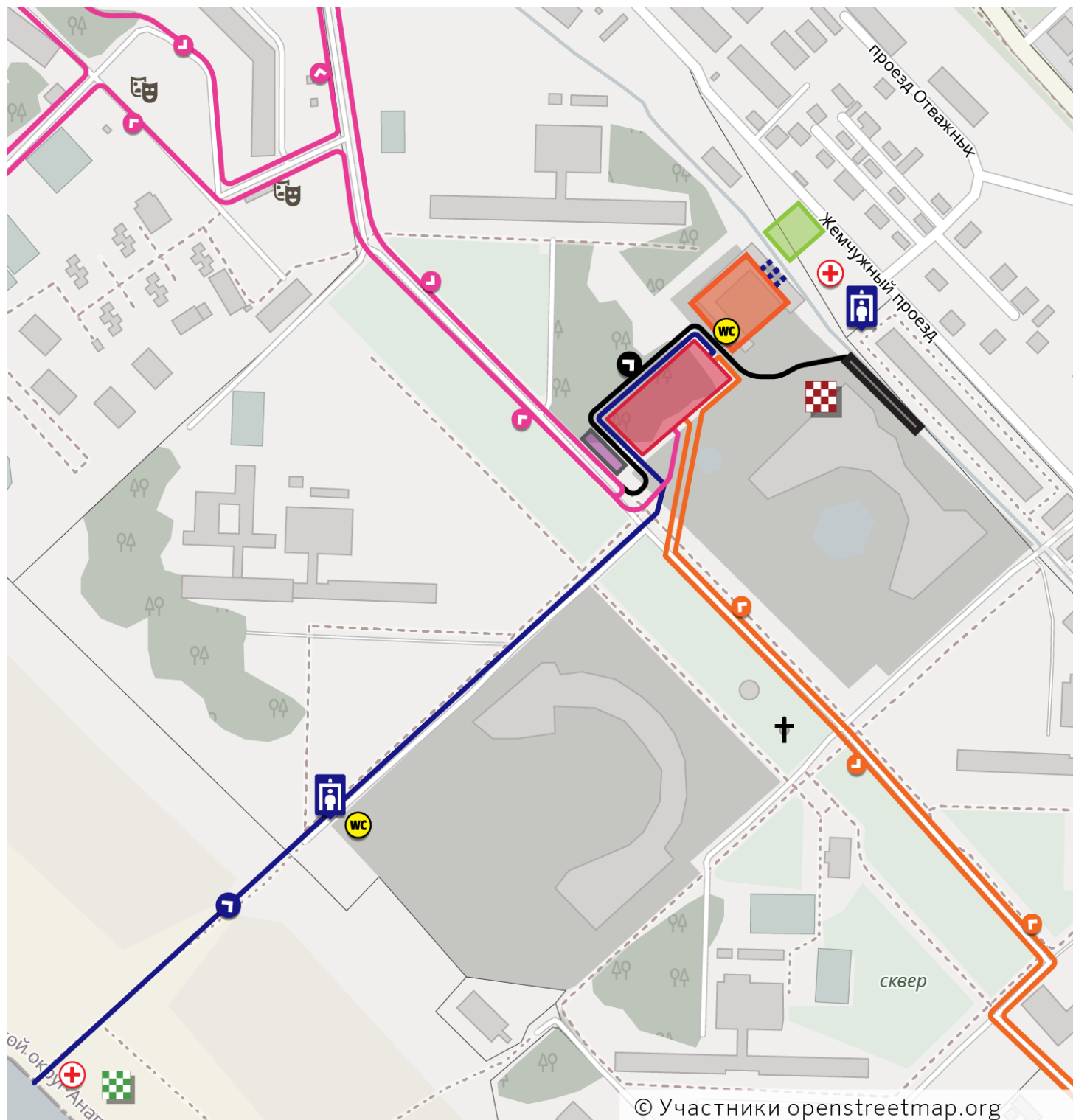
СУББОТА

6:00	19:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	ЗОНА ЭКСПО, Отель Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
		Работа раздевалок и камеры хранения	
5:50	6:50	Открыта транзитная зона для участников дистанции OLYMPIC. Проверка велосипедов, подкачка колес. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	
	6:50	Открытие стартовых кластеров дистанции OLYMPIC	
7:00		Старт Элита OLYMPIC (мужчины)	ПЛЯЖ ОТЕЛЯ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
7:02		Старт Элита OLYMPIC (женщины)	
7:05		Старт All-stars OLYMPIC (мужчины)	

ПРОГРАММА 11-13 МАЯ

СУББОТА

7:08	Старт All-stars OLYMPIC (женщины)	ПЛЯЖ ОТЕЛЯ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
7:10	Старт возрастных групп OLYMPIC (мужчины)	
7:25	Старт возрастных групп OLYMPIC (женщины)	
7:35	Старт эстафетных команд OLYMPIC	
8:50	Финиш лидера дистанции OLYMPIC	ФИНИШНАЯ АРКА IRONSTAR, ОТЕЛЬ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
9:00	17:30	Выдача футболок финишёров, работа зоны восстановления и финишное питание
9:00	19:00	Гравировка медалей
10:00	13:00	Выдача стартовых пакетов дистанции SUPERSPRINT
10:00	10:30	Открыта транзитная зона для участников дистанции SPRINT. Проверка велосипедов, подкачка колес. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!
10:50	Открытие стартовых кластеров дистанции SPRINT	
11:00	Старт Элита SPRINT (мужчины)	ПЛЯЖ ОТЕЛЯ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
11:02	Старт Элита SPRINT (женщины)	
11:05	Старт All-stars SPRINT (мужчины)	
11:08	Старт All-stars SPRINT (женщины)	
11:10	Старт возрастных групп SPRINT (мужчины)	
11:15	Старт возрастных групп SPRINT (женщины)	
11:20	Старт эстафетных команд SPRINT	
11:50	Финиш лидера дистанции SPRINT	ФИНИШНАЯ АРКА IRONSTAR, ОТЕЛЬ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
12:10	Заккрытие финиша OLYMPIC	
13:00	13:45	Постановка велосипедов дистанции SUPERSPRINT RELAY
13:40	Заккрытие финиша SPRINT	ФИНИШНАЯ АРКА IRONSTAR, ОТЕЛЬ Mövenpick Resort & SPA Anapa
13:50	Открытие стартовых кластеров SUPERSPRINT RELAY	
14:00	Старт дистанции SUPERSPRINT RELAY	
15:00	Финиш команды-лидера SUPERSPRINT RELAY	ФИНИШНАЯ АРКА IRONSTAR, ОТЕЛЬ Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, Пионерский проспект, 253-1
16:50	Заккрытие финиша SUPERSPRINT RELAY	
17:00	19:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов ВСЕХ дистанций
18:00	19:00	Церемония награждения дистанций OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT RELAY



© Участники openstreetmap.org

К транзитной зоне
To transition area

Старт / Финиш
Start / Finish

Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom and lockers

КПП
Security check

Велосервис
Bike repair

Велогонка
Bike

Транзитная зона
Transition area

Скорая помощь
First aid

Вход в экспо
Expo entrance

Бег
Run

Зона финиша
Finish zone

Туалеты
Toilets

Экспо и регистрация
Expo, registration

AVA

Официальный партнер
соревнований по триатлону

IRON STAR

**Мы приветствуем всех
участников гонки IRONSTAR!**

После долгих месяцев подготовки к
соревнованиям и предстартового волнения,
желаем всем участникам легких ног
и запланированных результатов!

**ЗА ВАШУ САМООТВЕРЖЕННОСТЬ
И УЧАСТИЕ В ГОНКЕ**

AVA ДАРИТ

M2

**ВСЕМ
УЧАСТНИКАМ
ТУРНИРА**

**Вместе мы все можем!
Всё Ты можешь!**

**16 ЛЕТ СТРОИМ В ГОРОДАХ
Сочи • Краснодар • Анапа • Новороссийск**

Организатор акции ООО «СЗ «Кислород». Информация об
организаторе акции, полных правилах участия, количестве призов
и выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их
получения на сайте ava-sochi.ru или по телефону 8 800 222 08 08



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 - Ваши полные ФИО
 - Печать медицинского учреждения
 - Подпись и печать врача
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам

Справку нужно оформить заранее и самостоятельно.
На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
 - Каждый участник, достигший 18 лет, должен иметь действующую лицензию ФТР
 - Участники, НЕ достигшие 18 лет, должны иметь страховой полис, включающий риски «триатлон»
 - У участников без российского гражданства должна быть национальная лицензия + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ)
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТ ↓

КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ.

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

- Доверенности от остальных участников
- Полного пакета всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

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

-  Белый → дистанция OLYMPIC
-  Голубой → эстафеты дистанции OLYMPIC
-  Жёлтый → дистанция SPRINT
-  Салатовый → эстафеты дистанции SPRINT
-  Оранжевый → дистанция SUPERSPRINT RELAY

-  Серый → категория ЭЛИТА
-  Золотой → категория ALL STARS
-  Синий → камера хранения

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ ГОДА, АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА» И PRO-СПОРТСМЕНОВ

Уважаемые друзья, с этого года мы изменили категорию «Элита», объединив в ней участников двух мощнейших групп → сильнейших атлетов-любителей + профессиональных спортсменов.

Как и ранее, участник «Элиты» → это атлет, показавший результат за прошедшие 3 сезона, соответствующий новым нормативам IRONSTAR, а PRO-спортсмен → это участник, обладающий профессиональной лицензией

ПОДРОБНЕЕ О НОВОВВЕДЕНИИ ↓

- Спортсмен с pro-лицензией выступает **ТОЛЬКО** в категории «Элита»
- Спортсмены, которые попали в категорию «Элита» по нормативам IRONSTAR → имеют возможность переходить из элитного стартового кластера (и розыгрыша мест только в категории «Элита») в возрастные группы (и участвовать в розыгрыше мест в возрастных группах). Переход между кластерами возможен при получении стартового пакета
- Награждение «Элиты» и pro-спортсменов будет включать ТОП-6 призовых мест среди мужчин и женщин
- Спортсмены с pro-лицензией **НЕ** могут участвовать в любительском соревновании на той же дистанции, на которой в этот же день проходит всероссийское соревнование, включённое в ЕКП (Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России)
- Участники категории «Элита» → **НЕ** попадают в розыгрыш мест в возрастных группах
- Получение стартовых пакетов для спортсменов, которые стартуют в «Элите» и в pro-спортсменов → будет проходить на стойках регистрации **ALL STARS**
- «Элита» и pro-спортсмены, как и всегда стартует по ган.тайму (gun time) → одновременный старт участников категории по единому сигналу судьи
- Шапочки выдаются серебряные, выступать необходимо только в них



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ ♡**

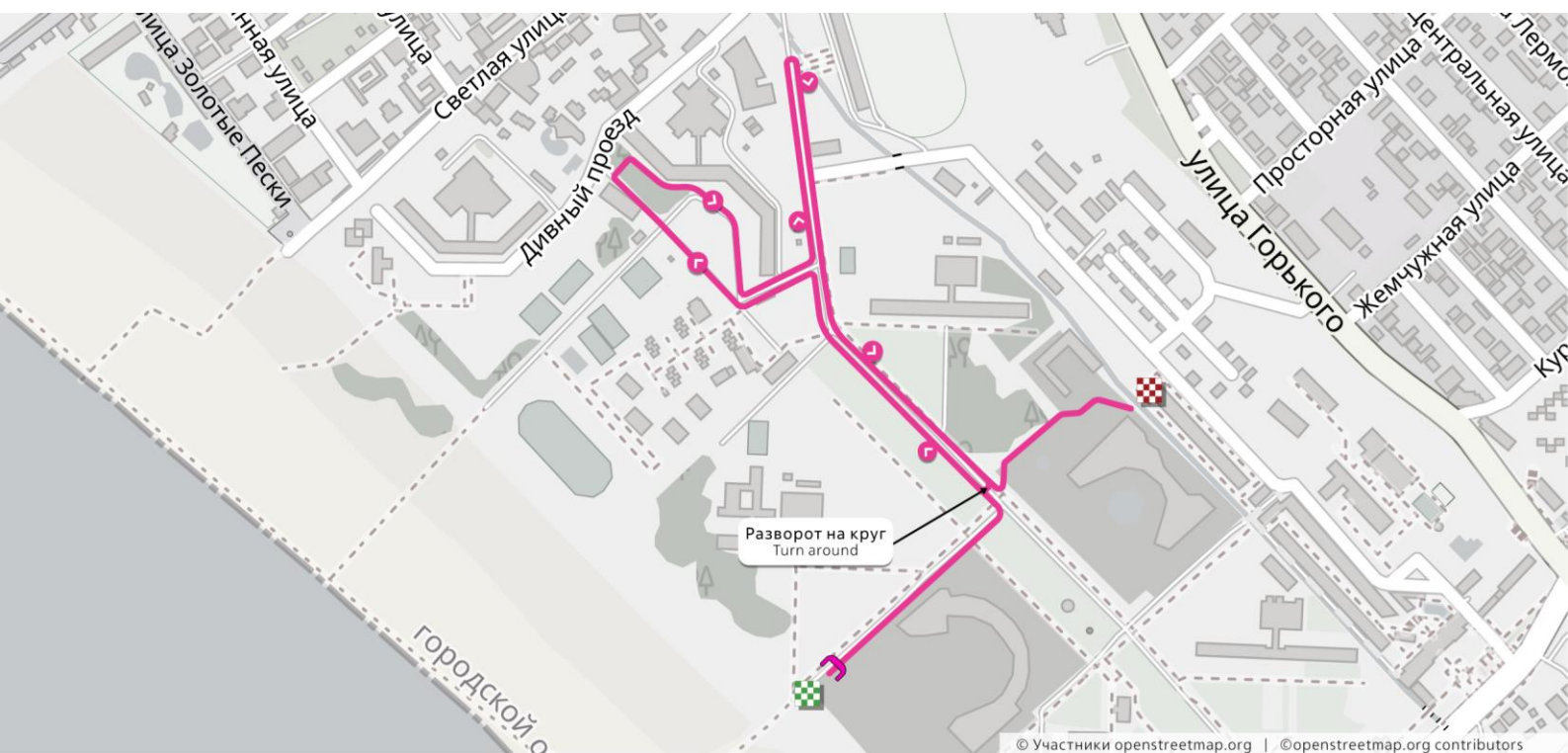
ДИСТАНЦИЯ → 4 КМ (2 КРУГА)

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега будут награждены победительницы 1, 2 и 3 места



Бег 4 км (2 круга)
Run 4 km (2 laps)



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish

the VOICE MAG



Громче!

Ярче!

для тебя!

thevoicemag.ru



РЕКЛАМА

ФОТО: UNSPLASH

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

**ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В
КОЛЯСКЕ ♥**

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

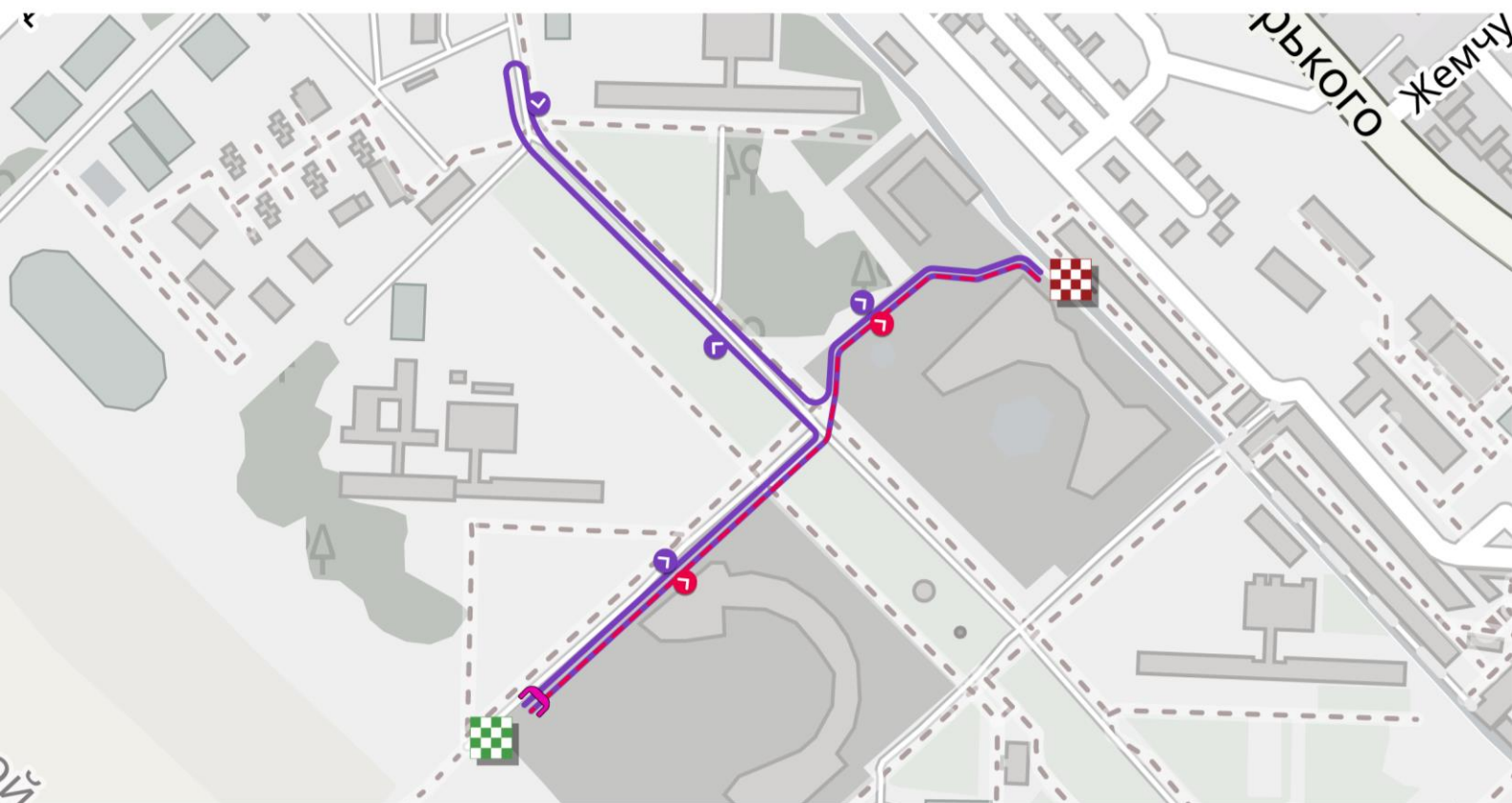
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

- Детки от 0 до 6 лет → бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет → 1000 метров

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

- Стартовый номер под номером «1» (ведь каждый участник → уже победитель)
- Футболку STARKIDS
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m



Старт
Start



Финиш
Finish



Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m



Арка
Arch



ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

ИМЕННО С ЭТОЙ ГОНКИ, ПРИ ПОДДЕРЖКЕ НАШЕГО ПАРТНЕРА TELE2, МЫ НАЧНЁМ ЧЕРЕДУ МНОГОКАМЕРНЫХ ПРЯМЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ СЕЗОНА, КОТОРЫЕ БУДЕМ ПРОВОДИТЬ ДЛЯ ВАС ПРЯМО С ТРАССЫ СОРЕВНОВАНИЯ 😊

Следить за обстановкой в Анапе и комментировать будут легендарные личности!

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

ВСТРЕЧАЕМСЯ 13 МАЯ В 6:50 НА ЛЮБОЙ ИЗ ДВУХ ПЛОЩАДОК ↓

- В нашей группе [Вконтакте](#) (прямая ссылка на трансляцию [тут](#))
- На нашем канале в [YouTube](#) (перейти напрямую к трансляции можно [тут](#))

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать [здесь](#).

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ ♥



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ ↓

- Стартовый трисьют,
- Гидрокостюм,
- Гидроноски (!!),
- Неопреновая шапочка для плавания в холодной воде,
- Купальник / плавки,
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете,
- Очки для плавания,
- Мазь от натираний,
- Крем от загара,
- Антифог для плавательных очков,
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь,
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

ВЕЛОЭТАП ↓

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника),
- Шлем,
- Колеса,
- Велотуфли,
- Велоноски,
- Очки,
- Салфетку, чтобы протереть визор,
- Ветрозащитную или тёплую джерси,
- Ветровку,
- 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.

БЕГ ↓

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укусов, 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.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!
НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЛИСТАЙТЕ ДАЛЕЕ 😊**



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ
жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги
о своем пути в любительском спорте, а врачи,
тренеры и журналисты рассказывают о спорте
и медицине, основываясь на проверенных
научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути
от постановки цели и поиска тренера до участия
в первом соревновании, победы
или возвращения в спорт.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

IRON
STAR

Вкусная новость для триатлетов! В ваших стартовых пакетах вас будет ждать купон на традиционную предстартовую углеводную загрузку от нашего партнера Støy! Bar → обязательно возьмите его с собой в пятницу, чтобы обменять его на любимую пасту 🍝

✦ 12 МАЯ (ПЯТНИЦА)

✦ С 16:00 ДО 21:00

✦ ЗДАНИЕ ЭКСПО, У ВХОДА В GREAT HALL (ПР. ПИОНЕРСКИЙ, 253-1)

Для вас будет 2 вида пасты (с соусом «Болоньезе» и веганская с «Песто»). Вы сможете поесть прямо на месте, в компании будущих участников или забрать ужин с собой, чтобы как следует «загрузиться» в любом удобном для вас месте.

Кстати, на следующий день (после финиша) → 13 мая с 9:00 до 17:30 → мы ждём вас здесь же за финишным питанием 😊

IRON
STAR

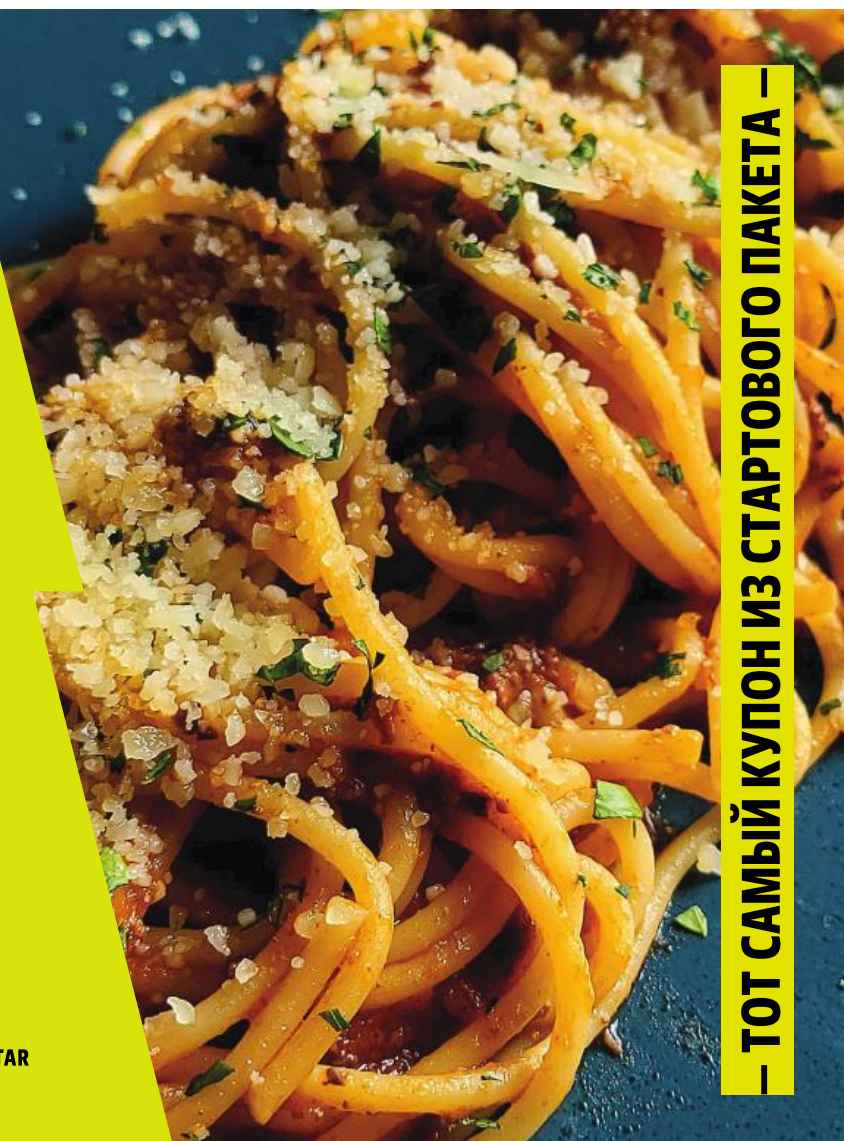
АНАПА 2023

STØY BAR
PASTA PARTY

КУПОН МОЖНО ОБМЕНЯТЬ
НА ПАСТУ 12 МАЯ 16:00-21:00

ЭКСПО IRONSTAR, АНАПА

WWW.IRON-STAR.COM   @IRONSTAR_OFFICIAL #IRONSTAR



– ТОТ САМЫЙ КУПОН ИЗ СТАРТОВОГО ПАКЕТА –

КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

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

Микрофлора каждого водоёма — 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 заболевание или стресс, то риск дисбактериоза увеличивается.

Да, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и не мучаются с отравлениями, поэтому → стоит ли пить что-то для профилактики — решать вам. Но мы рекомендуем 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 вы можете заранее 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 ↓

- Сорбент
- Антидиарейное средство
- Мазь от натираний
- Средство от укачивания
- Средство от ожогов
- Крем от загара (водоотталкивающий)
- Лейкопластырь

И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- **Обязательно прочитайте инфокаталог и изучите карты + количество кругов маршрутов**
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра, привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, он ускоряет работу кишечника и может «не сыграть вам на руку».
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте наклейки на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ УЧАСТИЕМ В ГОНКЕ,
УЛЫБАЙТЕСЬ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ ♥**



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

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

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

**СКИДКА 20%
ПО КОДУ**

IRONSTAR



отсканируйте QR-код



Каско
онлайн-покупка
и урегулирование



Телемедицина
врач 24/7 не выходя
из дома



Антиклещ
медицинская помощь
при укусе клеща



**Страхование
квартиры**
от пожара, затопления
и других рисков



**Страхование
от несчастных
случаев**
защита от вирусов,
болезней и травм

*** 7575 8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru**

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

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 12 МАЯ В 19:00 В ЗОНЕ ЭКСПО!

**СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖЕТ
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ. ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!**

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

**ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ,
ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

**ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН
ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!**

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем в расстёгнутом виде (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (можно пристегнуть к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- * Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.
Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

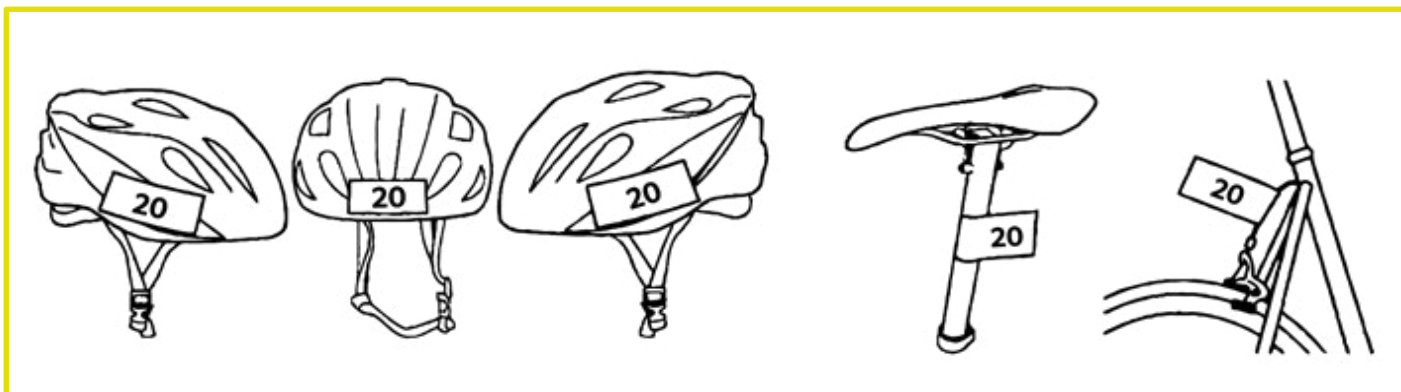
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплёно). Обратите внимание, что всё навесное оборудование **не предусмотренное производителем** запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход в «транзитку» разрешён в застёгнутом шлеме**)

**НАПОМИНАЕМ, ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ
БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли (можно пристёгнуть к педалям)
- Шлем в расстёгнутом виде, закреплённый на руле
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА: ЗАПРЕЩЕНО.

**ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕНЫ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ.
ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: НА ГОНКЕ РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ, ПОЭТОМУ ↓

РАЗРЕШЕНО

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

ЗАПРЕЩЕНО

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

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ
- НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ
- НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ
- ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в шикарном Чёрном море
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено
- Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

**ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C**

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки

РЕКОМЕНДУЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РАЗДЕЛ «БЕЗОПАСНОСТЬ», ГДЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ «ДО», «ВО ВРЕМЯ» И «ПОСЛЕ» ЗАПЛЫВА, СОХРАНИВ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ.



ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

33

**КЛУБА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ**

30+

**НАПРАВЛЕНИЙ
ТРЕНИРОВОК**

4 МЛН

**В СООБЩЕСТВЕ
TOPSTRETCHING**



**УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ДИСТАНЦИИ OLYMPIC,
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ПЛАВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БУДЕТ
ОРГАНИЗОВАН «АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» ИЗ ВОДЫ!**

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Австралийский выход — термин, используемый для заплыва в открытой воде с несколькими кругами, когда пловец после первого круга или этапа должен выйти из воды, пробежать определенную дистанцию по берегу и затем снова войти в воду для продолжения преодоления дистанции.

На **IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2023** вас будет ждать пробегание по берегу (около 50 метров), возвращение обратно в воду и последующее продолжение плавательного этапа.

«АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» МЫ ДЕЛАЕМ РАДИ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ↓

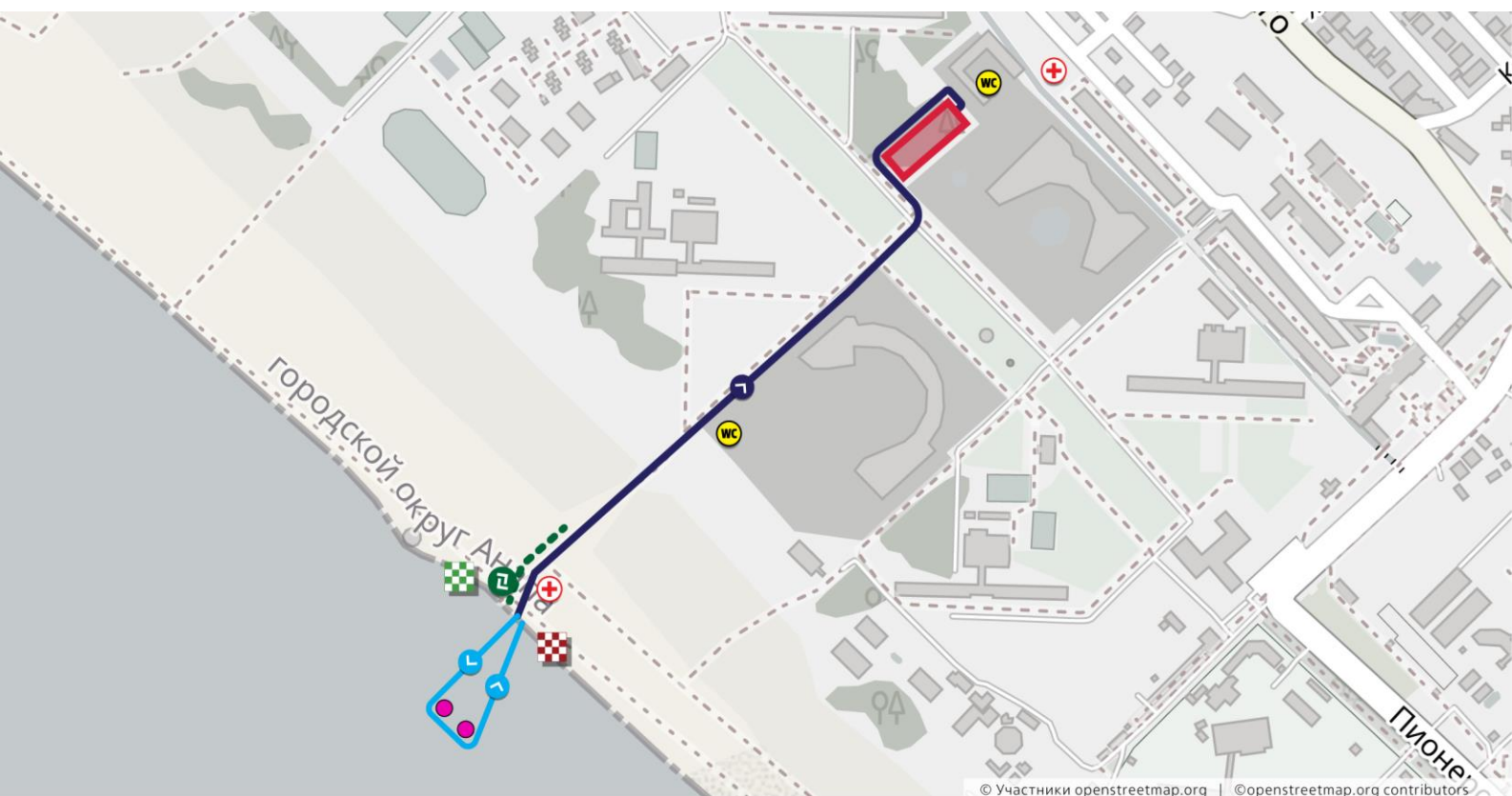
- Чтобы не уводить плавание далеко в открытое море
- Чтобы можно было отсечь вас хронометражем в середине плавания
- Чтобы ваши родные смогли вас подбодрить

ОН НАГЛЯДНО ПРЕДСТАВЛЕН НА КАРТЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Передача эстафеты
Relay transfer



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



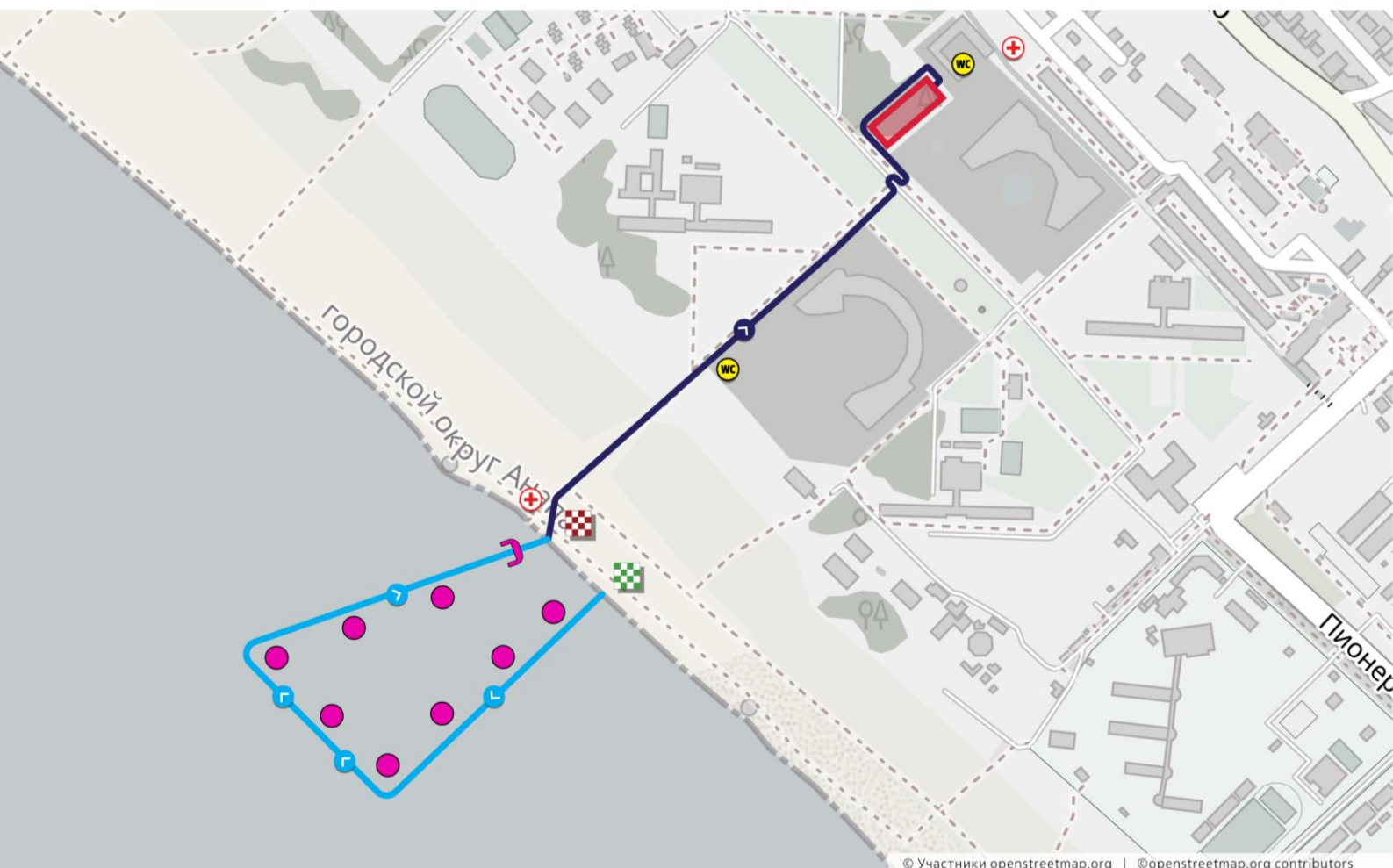
Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ANAPA 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 750 м
Swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arch



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2023

IRON
STAR



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

 Плавание 1500 м (2 круга)
Swim 1500 m (2 laps)

 Австралийский выход
Australian walk

 К транзитной зоне
To transition area

 Транзитная зона
Transition area

 Арка
Arch

 Буй
Buoy

 Буй
Buoy

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Скорая помощь
First aid

 Туалеты
Toilets

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. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

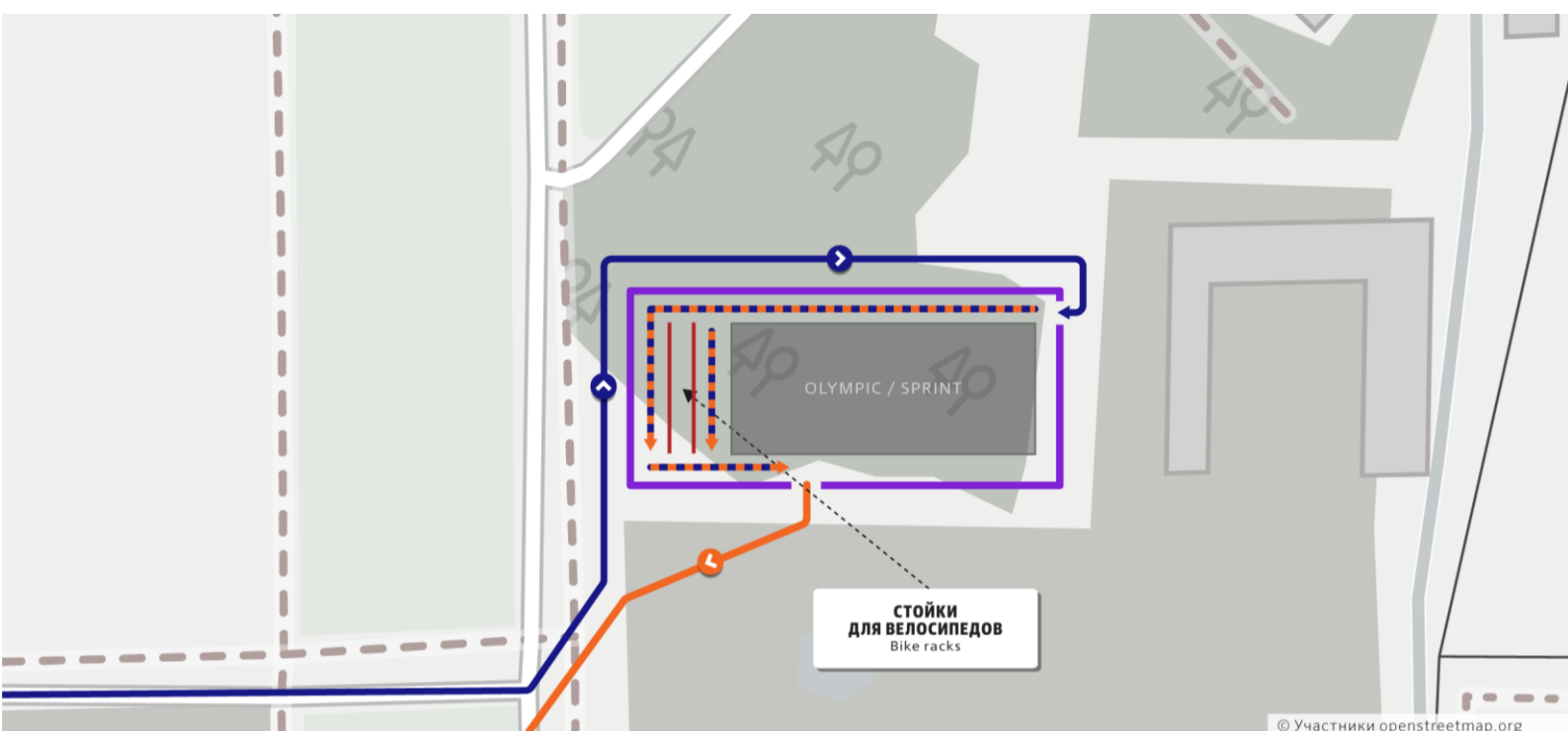
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ OLYMPIC & SPRINT БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА ВНЕ T1, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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 СТРОГО В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.

SUPERSPRINT RELAY



От плавательного этапа
Run to the transition area

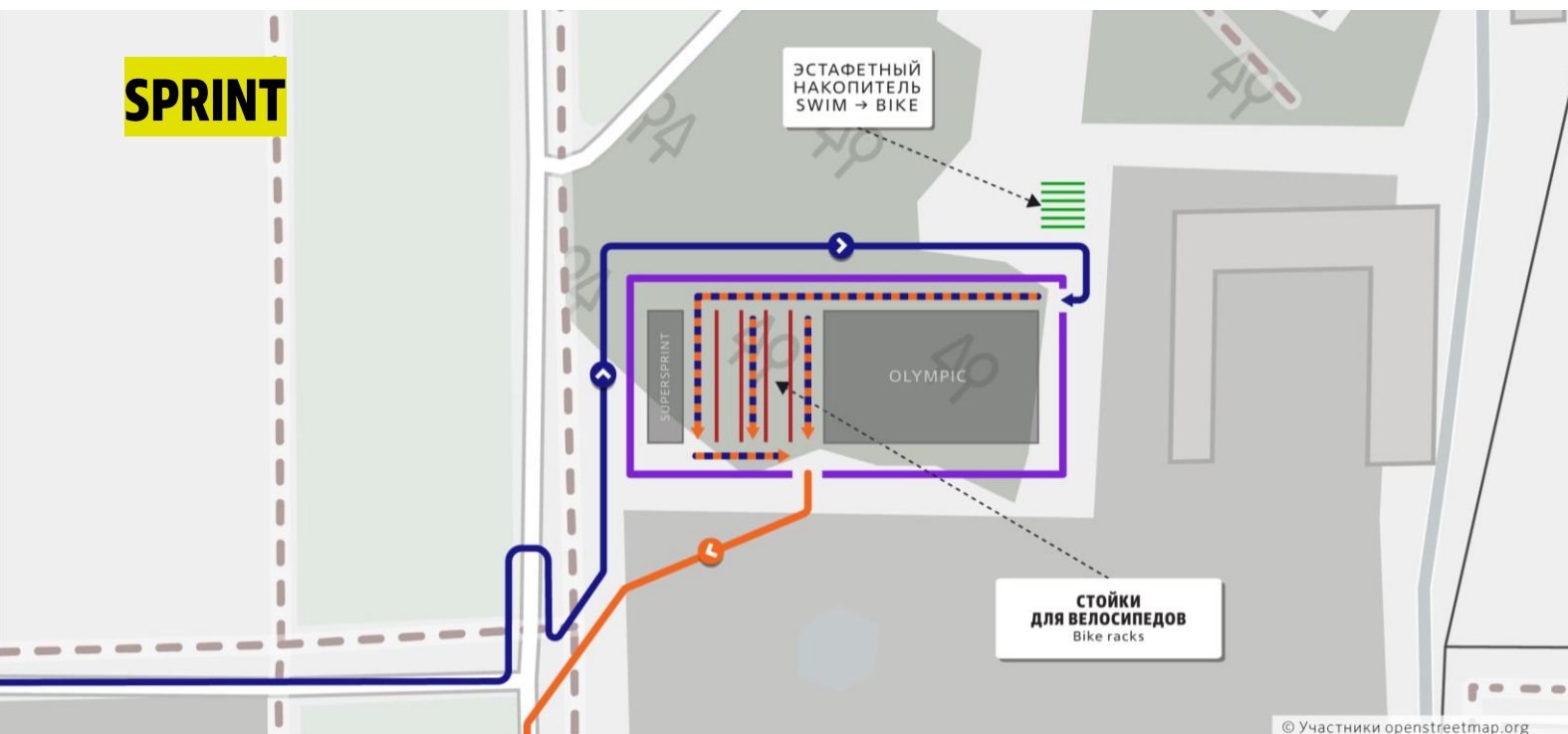


Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)



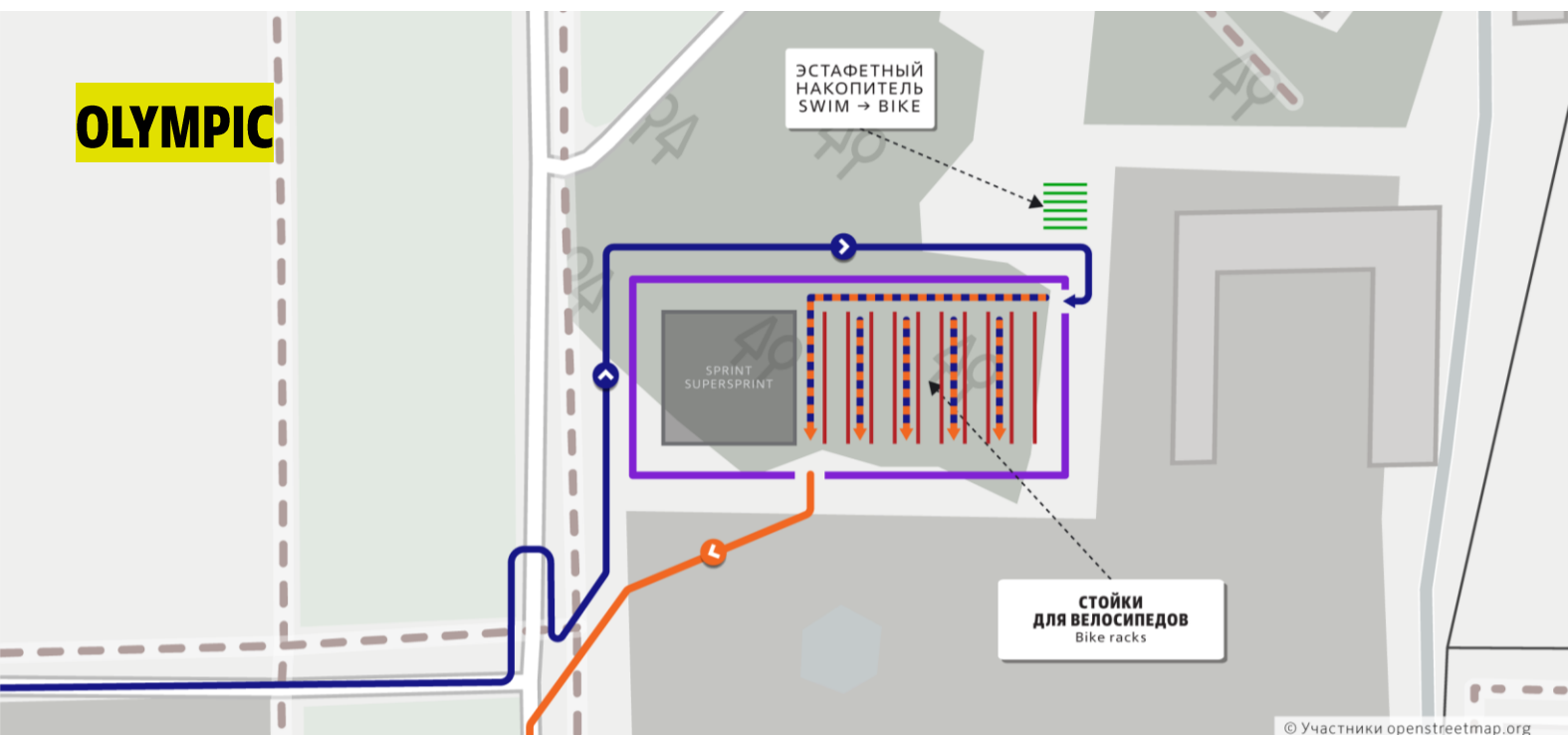
От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike



От плавательного этапа
Run to the transition area

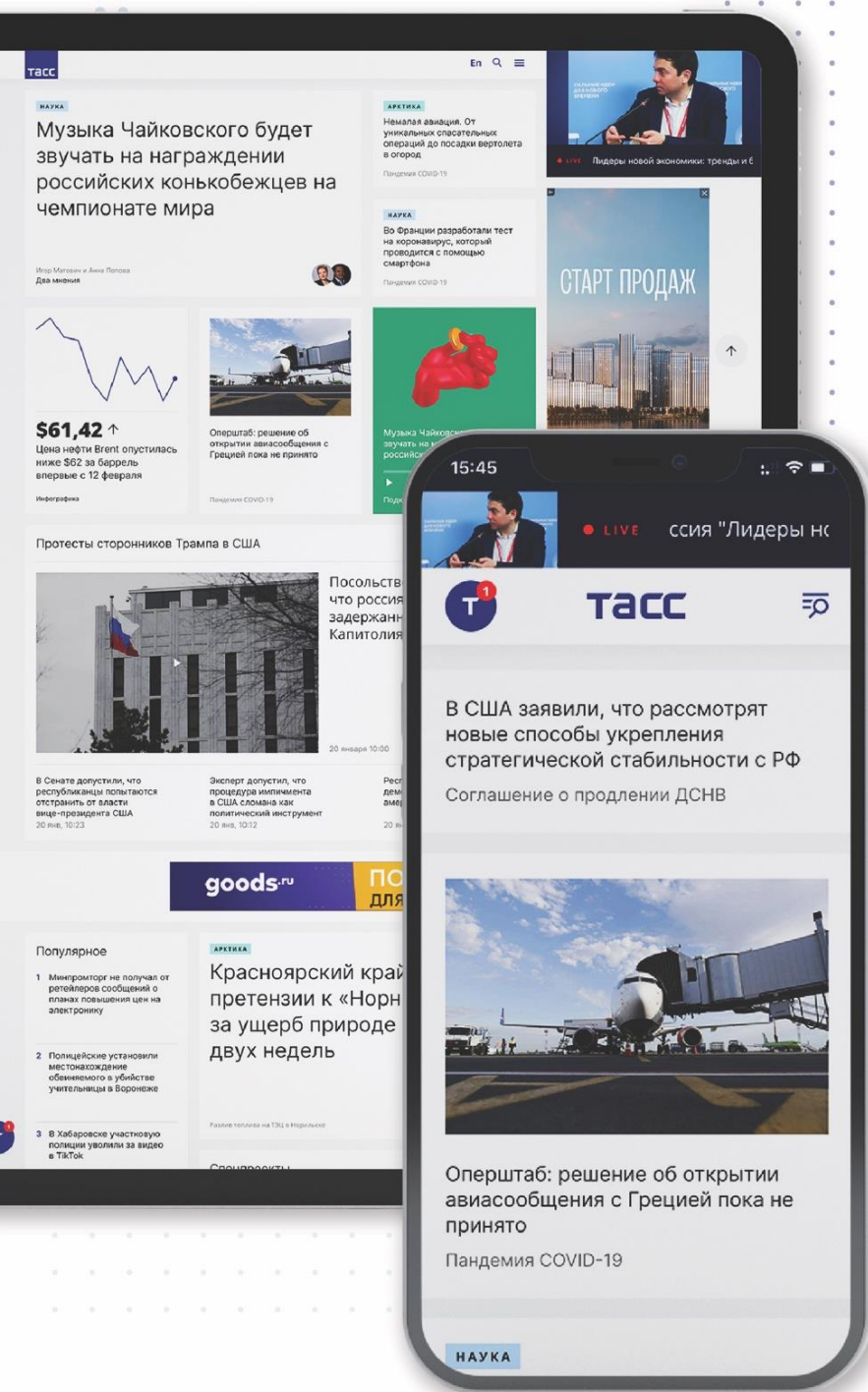


Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

ТАСС



У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

- Проложен по улицам города
- Драфтинг разрешен

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- 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.

**ГОНКА С ДРАФТИНГОМ ТРЕБУЕТ ПРЕДЕЛЬНОЙ
ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО
ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!**



ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

**НЕ СМОТЯ НА ТО, ЧТО ВО ВРЕМЯ ДРАФТИНГА МОЖНО МНОГОЕ,
ЕСТЬ ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓**

- Запрещается драфтинг за участником противоположного пола в индивидуальном зачёте
- Запрещается драфтинг за мотоциклом
- Запрещены разделочные и ТТ велосипеды
- Запрещены шлемы-капли
- Запрещено следующее оборудование на велосипеде:
 - Дисковые колёса
 - Колеса-лопасти
 - Электродвигатели
 - Все виды лежаков и аэробаров
 - Крылья и багажники
 - Катафоты (светоотражатели)
 - Подставки (подножки) под велосипед

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / шлем и очки на велосипеде после Т-2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓

OLYMPIC → штраф 15 секунд

SPRINT & SUPERSPRINT RELAY → штраф 10 секунд

СИНЯЯ (контроль правильности исполнения драфтинга) ↓

OLYMPIC → штраф 2 минуты Penalty Box

SPRINT & SUPERSPRINT RELAY → штраф 1 минута Penalty Box

КРАСНАЯ (грубые нарушения: неспортивное поведение, нецензурная брань, непристойное обнажение / оголение, выезд на встречную полосу, неправильное преодоление дистанции, умышленное нарушение правил, не исправление нарушения по указаниям судьи) ↓

ПОЛНАЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ

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

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

ПРОТЕСТ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований **протесты подаются в апелляционную комиссию (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение 30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей.**

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращаются заявителю.

Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

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 так далее

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 дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП, 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.

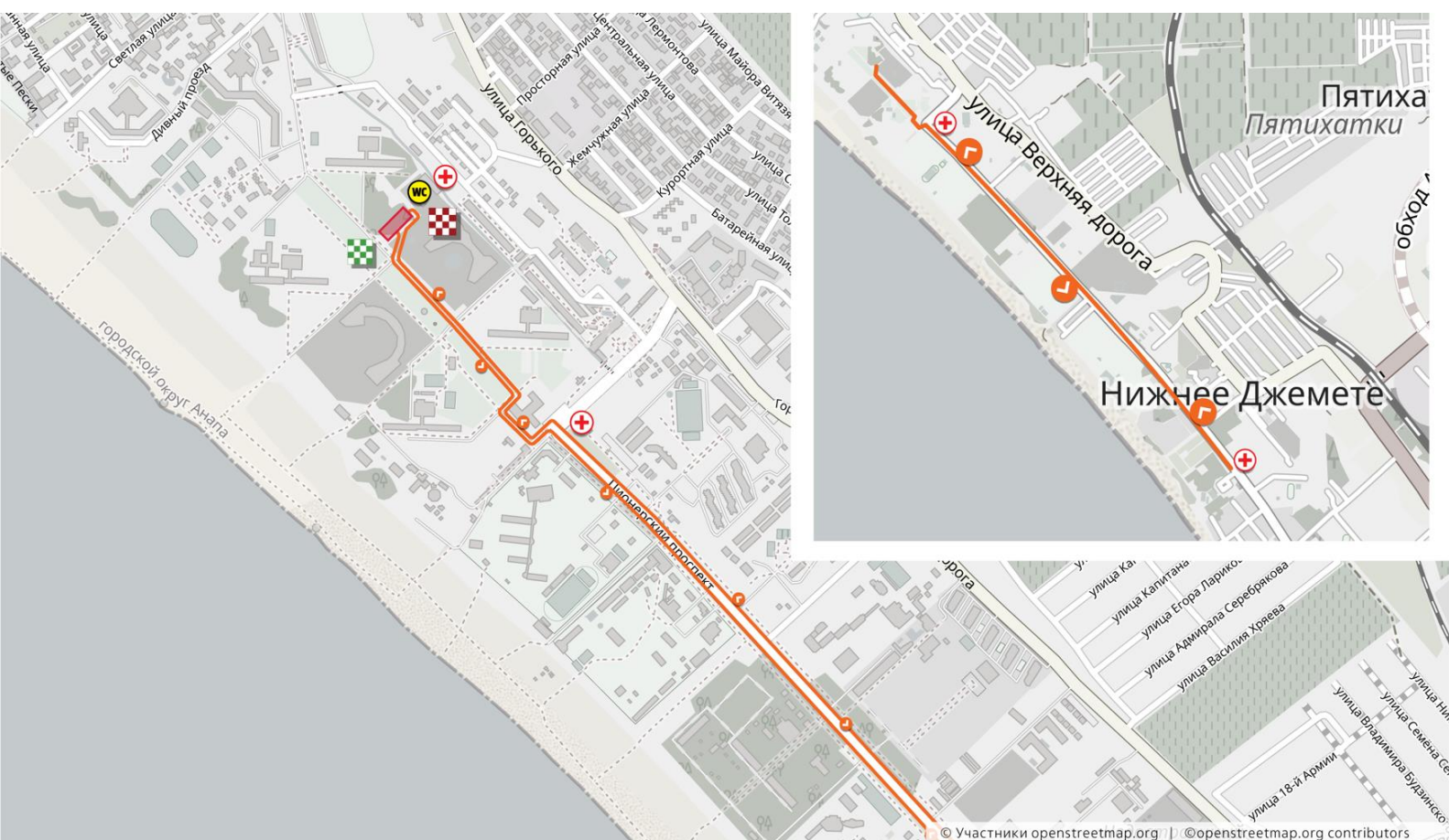
И ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА.



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2023

IRON
STAR



Велогонка 5 км
Bike 5 km



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



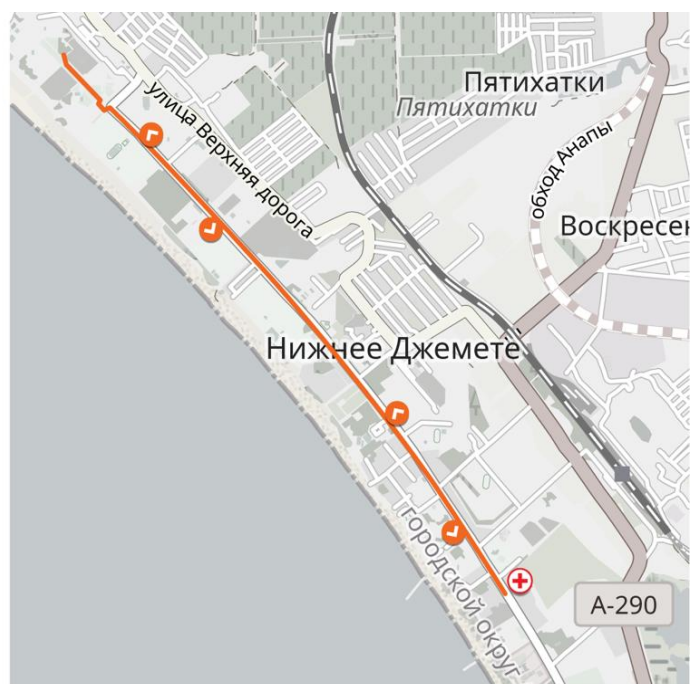
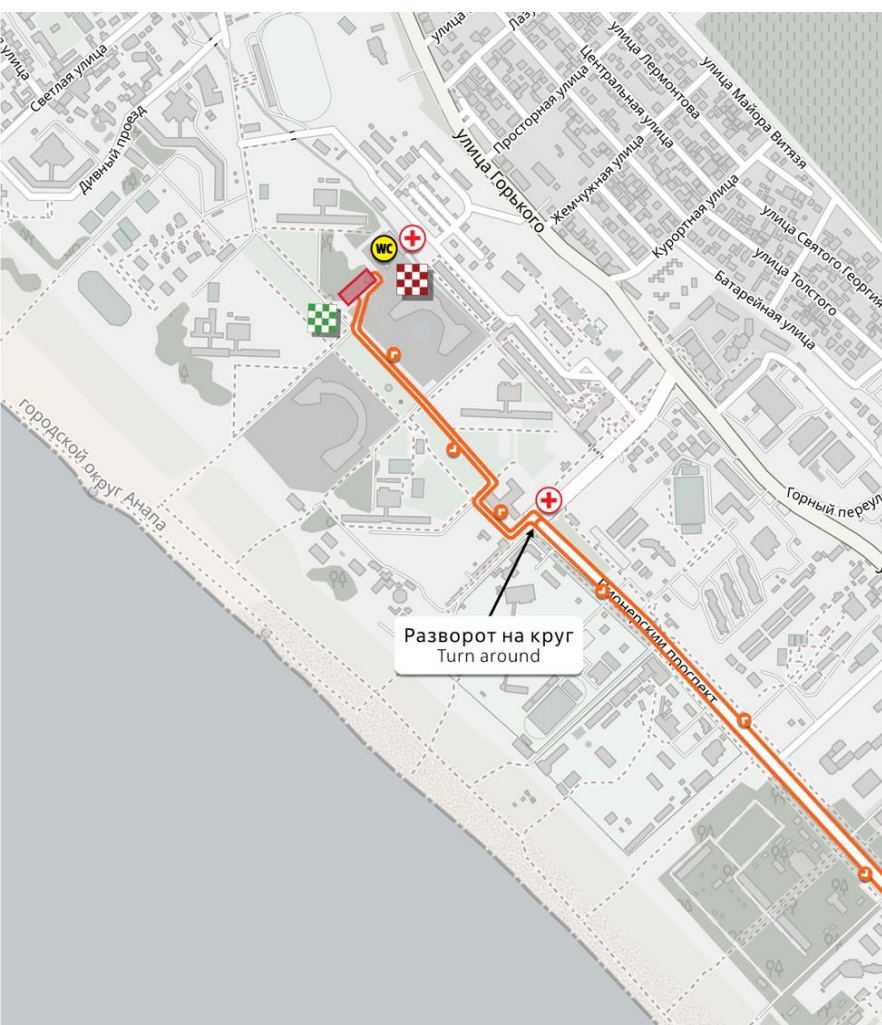
Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ANAPA 2023



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors



Велогонка 20 км (2 круга)
Bike 20 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

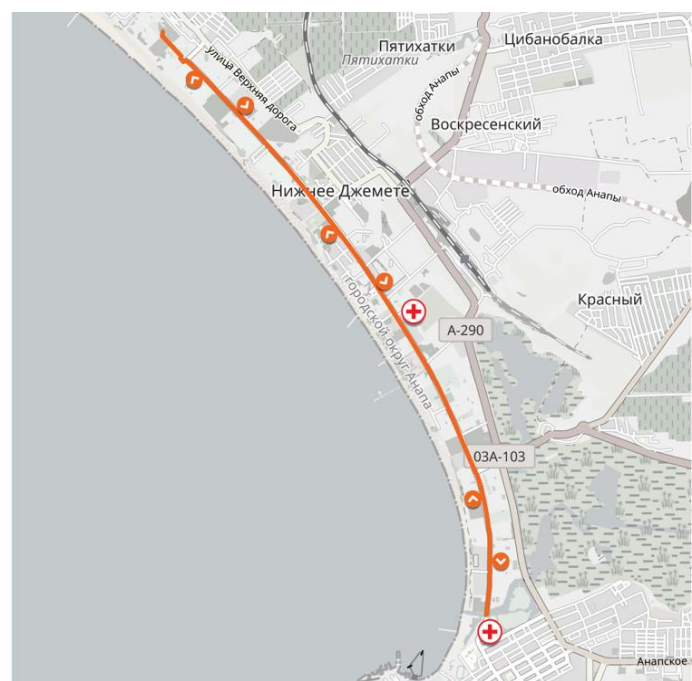


Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2023

IRON
STAR



Велогонка 38,6 км (2 круга)
Bike 38,6 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

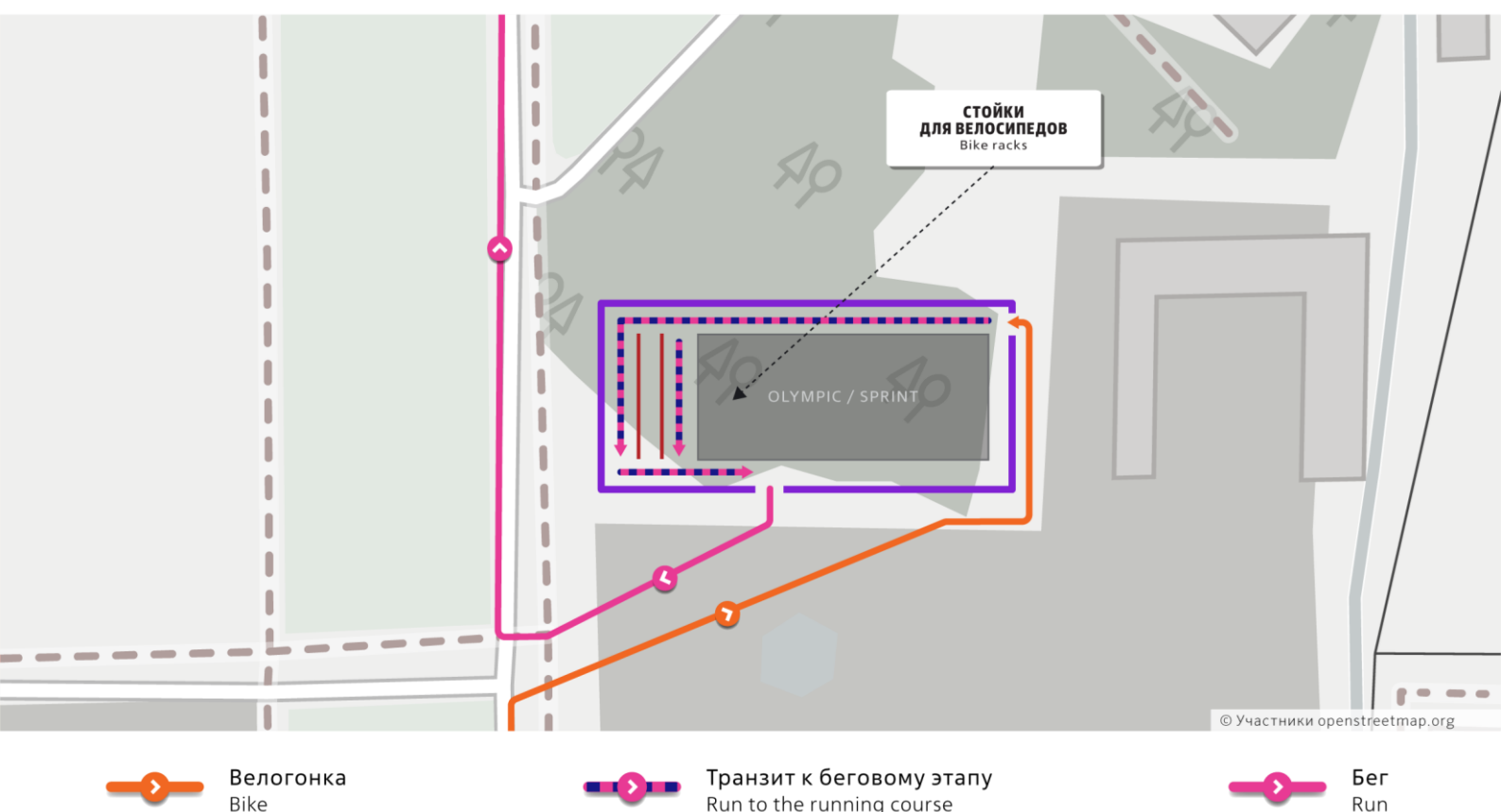
В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в **контейнере** у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться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

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

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

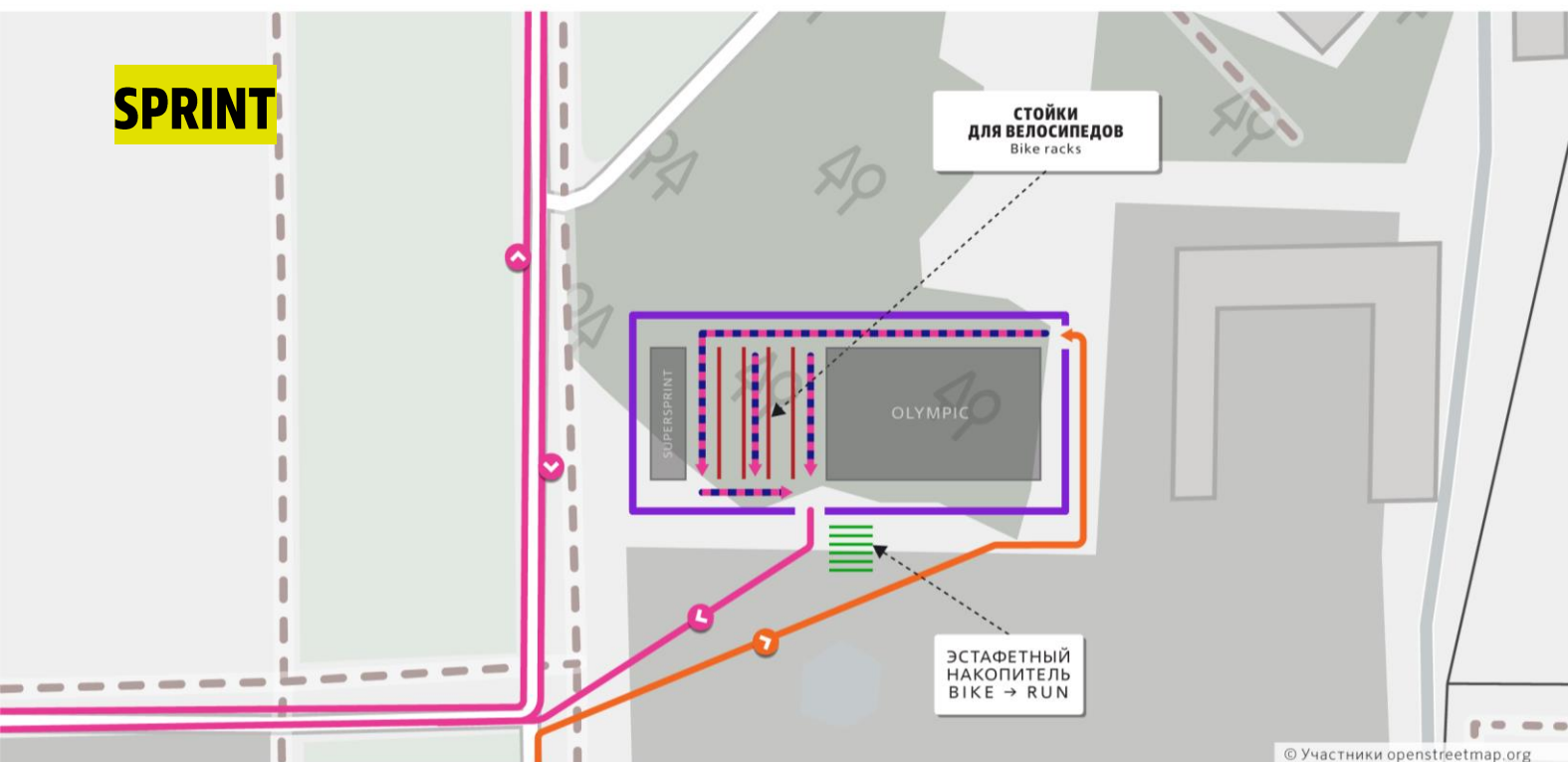
ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД СТРОГО В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.

SUPERSPRINT RELAY



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

SPRINT



Велогонка
Bike

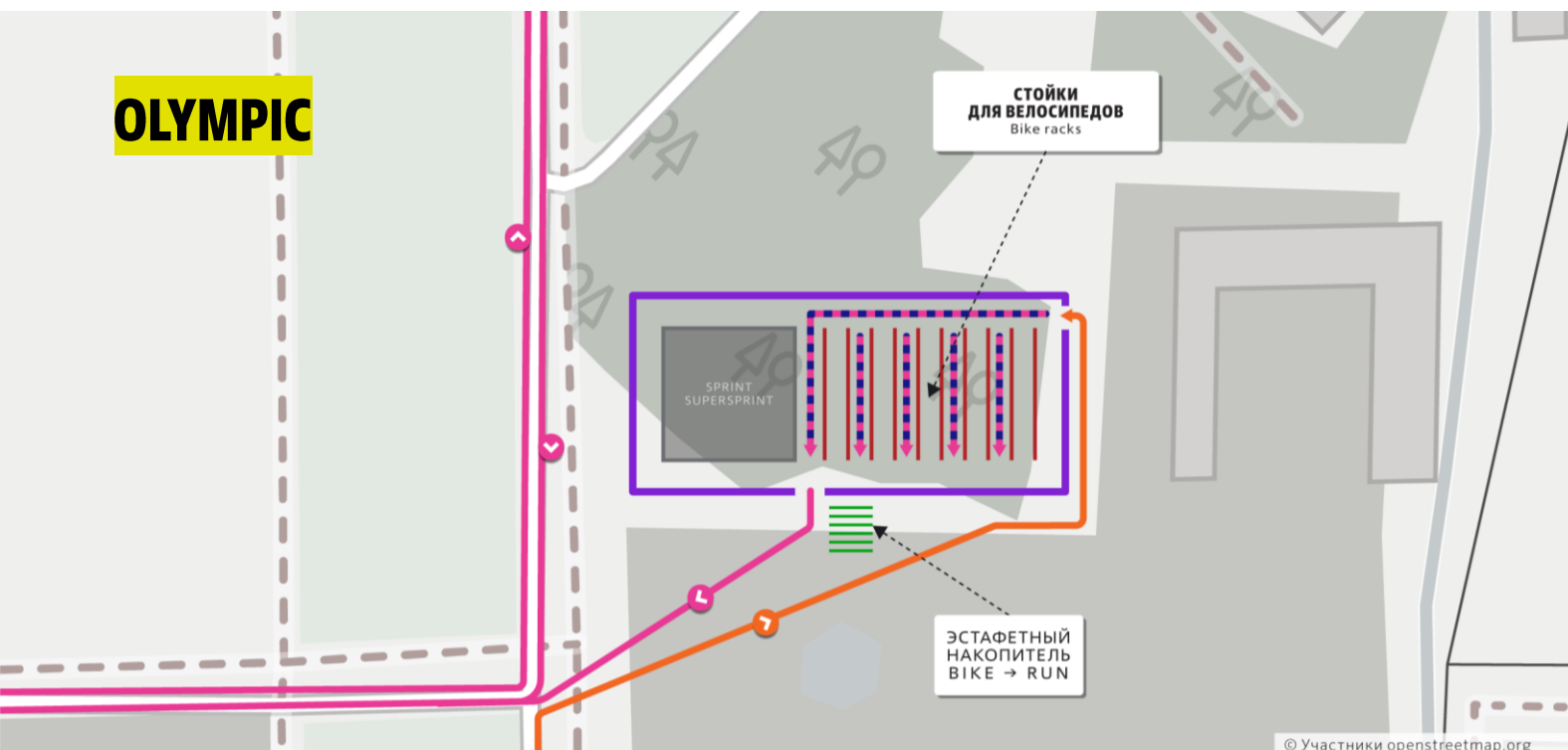


Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

OLYMPIC



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит вдоль по улицам рядом с морем
- Маршрут проложен по идеально ровному покрытию

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён **СТРОГО** спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

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



GEL4U

Н О В И Н К А

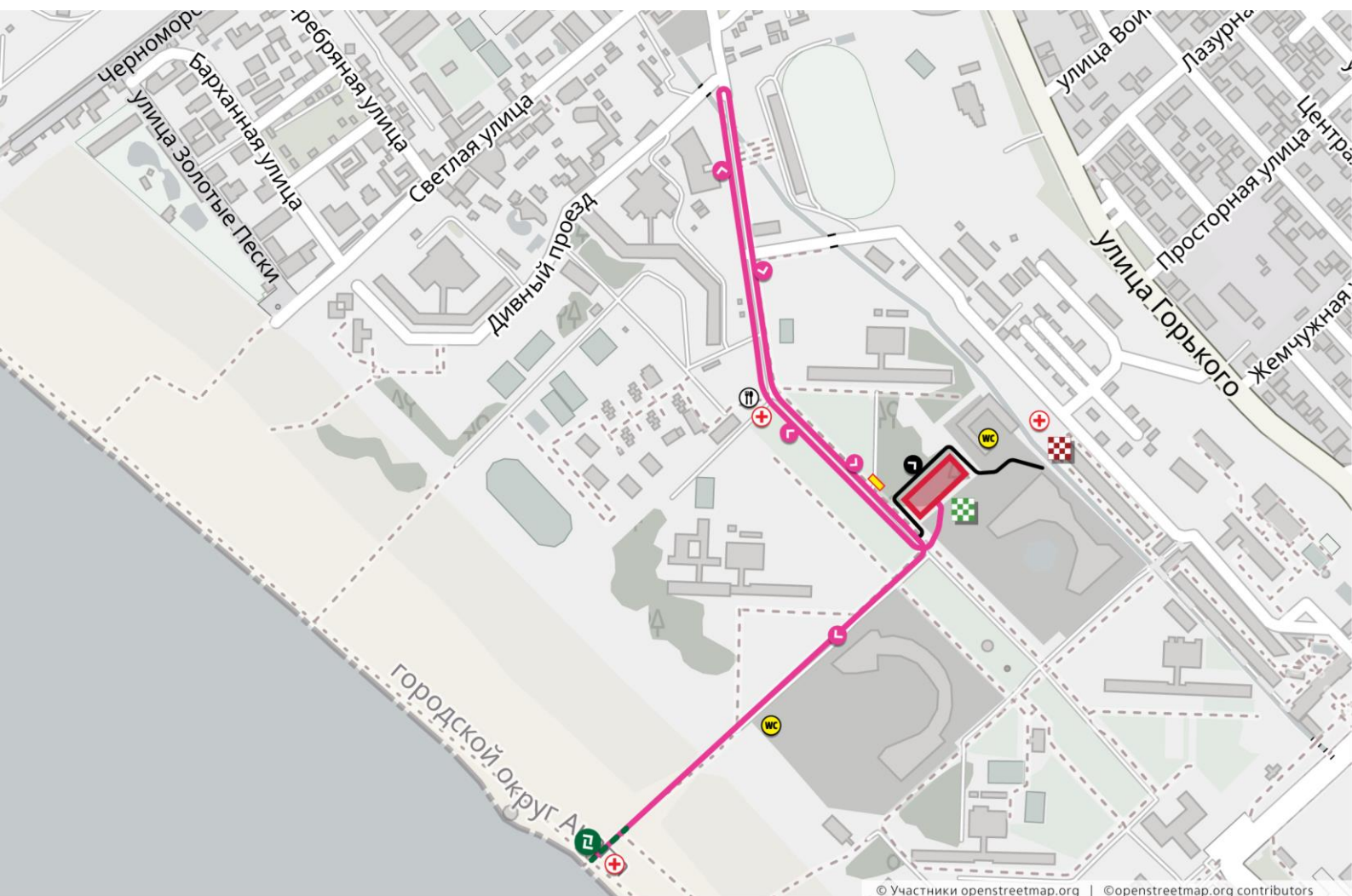
ENERGY+

BCAA ARGinine

В ПРОДАЖЕ С 15 МАЯ НА WWW.GEL4U.RU

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2023



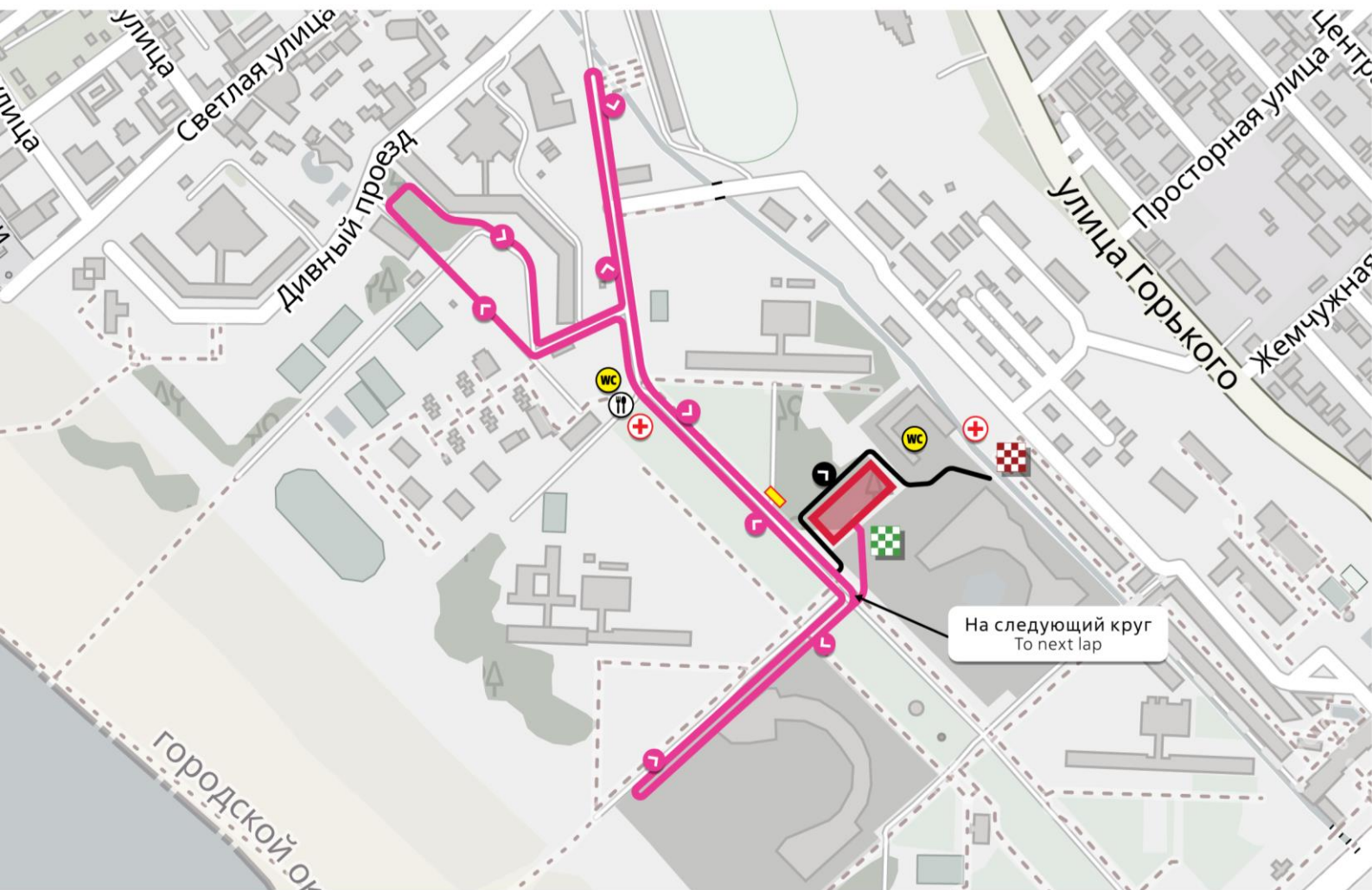
© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------------------------|---|----------------------------|
|  | Бег 1,5 км
Run 1.5 km |  | Старт
Start |  | Скорая помощь
First aid |
|  | К финишу
To finish |  | Финиш
Finish |  | Туалеты
Toilets |
|  | Передача эстафеты
Relay transfer |  | Penalty box | | |
|  | Транзитная зона
Transition area |  | Пункт питания
Aid station | | |

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ANAPA 2023

IRON
STAR



Бег 4,8 км (2 круга)
Run 4.8 km (2 laps)



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Penalty box



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid

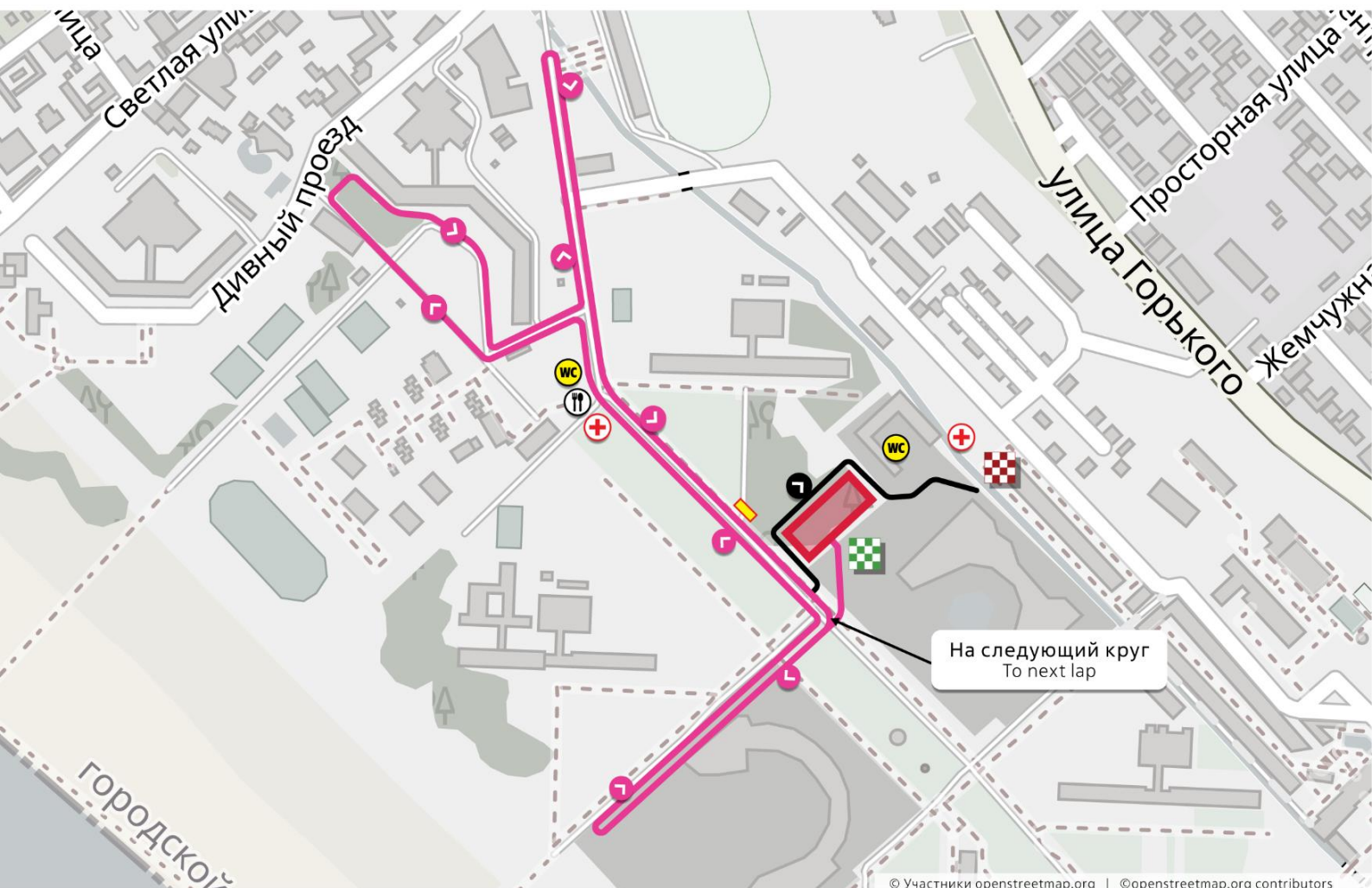


Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2023

IRON
STAR



Бег 9,3 км (4 круга)
Run 9.3 km (4 laps)



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Penalty box



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

MAX/MUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM*

1991

2022



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. *МАКСИМУМ 103,7 ФМ
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.
Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

**УТЕРЯ ЧИПА ПРИВЁДЁТ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

Поэтому мы всегда напоминаем вам проверить перед стартом надёжность его крепления

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- **OLYMPIC** → заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: 4 часа 30 минут
- **SPRINT** → заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: 2 часа 15 минут
- **SUPERSPRINT** → заплыв (10 мин), велогонка (24 мин), бег (9 мин), общий: 43 мин x 1 участника

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И 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 НС. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И 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.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

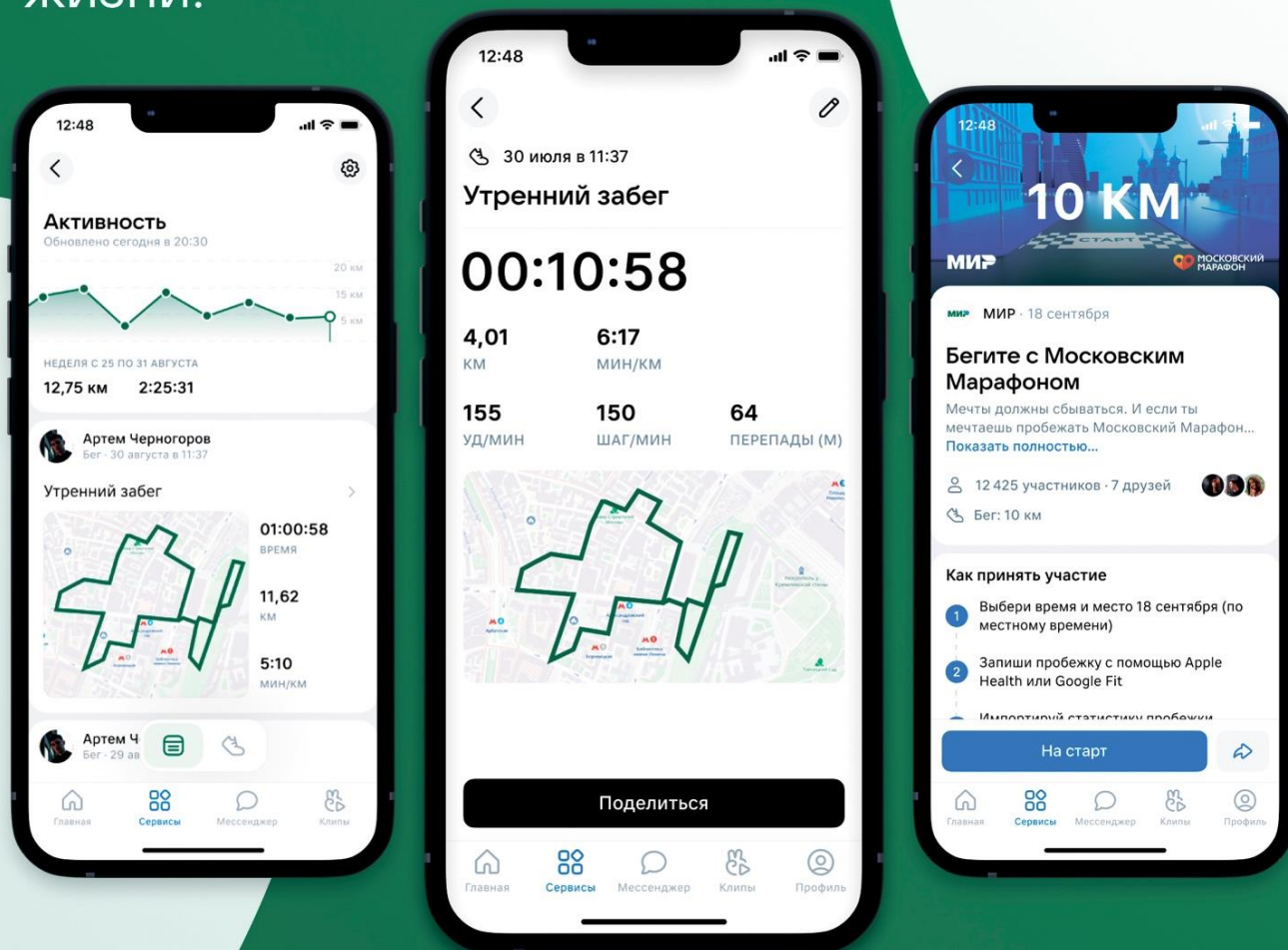
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

- 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 только той дистанции, к которой готовились.

Новый сервис «Бег»



Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно просмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!



ВКонтакте



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

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

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.

Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.

Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

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

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

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований → **зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.**

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков.

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Победитель определяется по наилучшему времени независимо от волны
- Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

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

 **Оперативные новости**
 **Честно**  **Захватывающие истории**  **Удобная статистика**
 **Матчи**  **Эксклюзивные интервью**  **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU



Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

R.A.W. LIFE

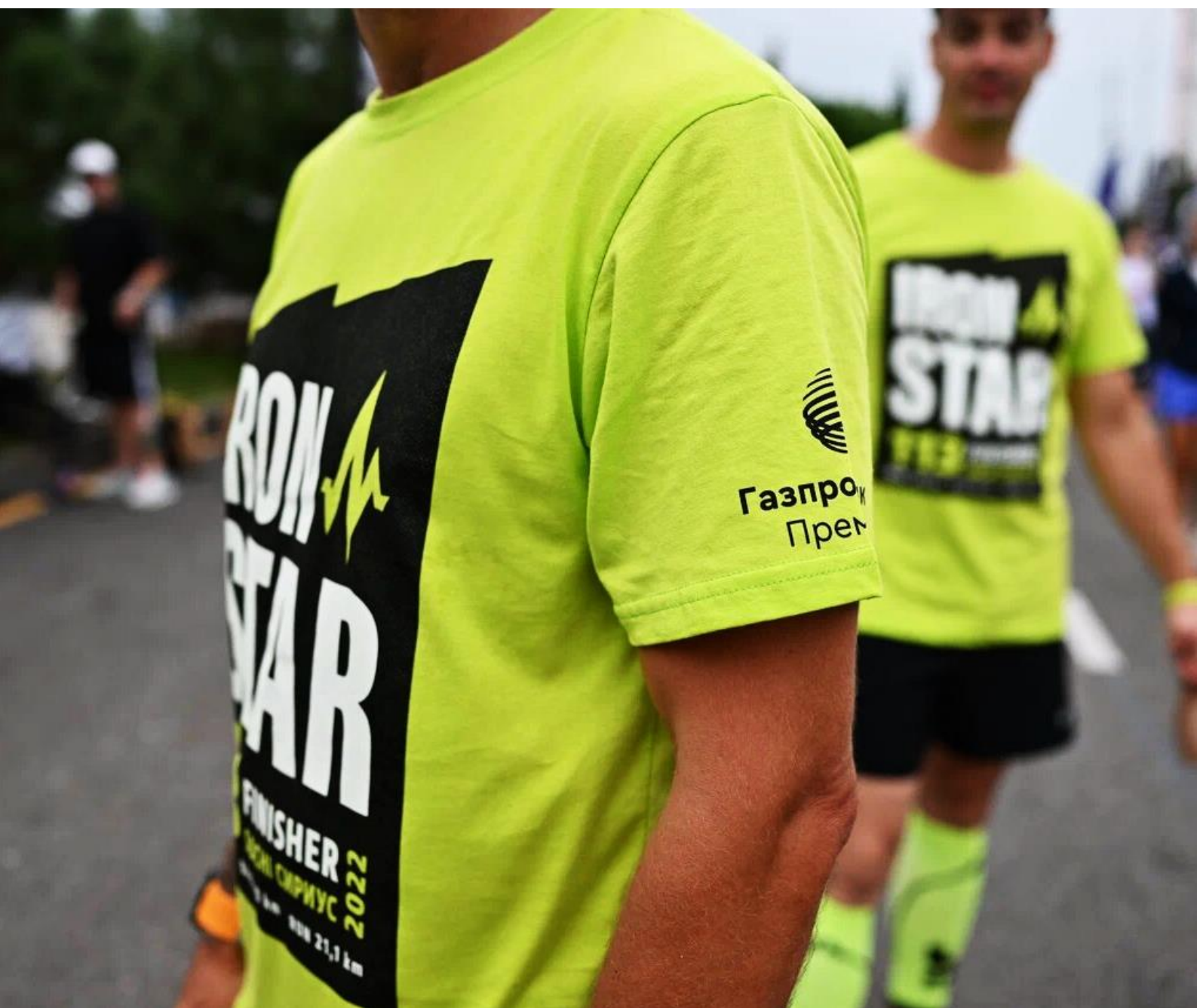


ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону ЭКСПО (где вы получали стартовые пакеты), чтобы получить футболку и пакет финишёра.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ СОГЛАСНО РАСПИСАНИЮ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЭКСПО → ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЁРА

Совместно с нашим партнёром, ресторанной группой LaVerandaFamily, приглашаем всех участников IRONSTAR ANAPA 2023 на шумную вечеринку, чтобы отпраздновать открытие морского сезона и своё участие в гонке!

♦ **13 МАЯ (СУББОТА)**

♦ **НАЧАЛО В 21:00**

♦ **РЕСТОРАН LOUIS PASTEUR (ЛЕНИНА, 3)**

В программе:

- Приветственный напиток по медали или футболке финишера
- Выступление кавер-группы
- Зажигательные танцы
- Общение с приятелями и другими участниками
- Розыгрыш призов

Резерв столиков по номеру → 8 (961) 510-70-10 (рекомендуем бронировать заранее)

Ресторанная группа LaVerandaFamily — это флагман ресторанного дела Анапы и близлежащих городов. В группу входят:

- ✓ Премиальный итальянский ресторан LaVeranda с шеф-поваром Paolo Lopolito (ЛаВеранда)
- ✓ Ресторан Кавказкой кухни «Мацони» с шеф-поваром из Грузии Гочава Камиллой (Мацони). Кстати, это место отлично подойдет для ранних завтраков и обеда
- ✓ «Азия рядом» — ресторан паназиатской кухни. Ответственный за меню — шеф Вячеслав Хван, особенно хорош их нашумевший Том ям в его исполнении
- ✓ Большой и атмосферный Пивной ресторан LouisPasteur 4х метровым грилем и с Рок-н-ролл вечеринками по выходным. Ресторан для тех, кто хочет совместить вкусный ужин с отдыхом в окружении красивых людей, вспомнив старые знакомые мелодии. **Именно здесь состоится вечеринка финишеров IRONSTAR ANAPA 2023!**

Плюсом является локация → все рестораны образовали Гастрономический уголок по адресу Ленина 3, в 50 метрах от моря и морского порта Анапы.



СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Кое-что приятное от наших партнёров в период с 11 по 14 мая:

SURF COFFEE

- Наш любимый кофейный партнёр подготовил для вас специальное предложение, в которое входит скидка 10% на напитки и 2 комбо:
 - ✓ Йогурт с гранолой + кофейная классика 0,3 (на классическом молоке)
 - ✓ Панкейки + кофейная классика 0,3 (на классическом молоке)
- Кодовое слово «Малибу»
- Действует в двух кофейнях:
 - ✓ Surf Coffee X Park (Крепостная, 79)
 - ✓ Surf Coffee X Victory (Горького, 1В)

ПИЦЦЕРИЯ «СИЦИЛИЯ»

- Дарит участникам и болельщикам скидку 10% при заказе в зале
- Также в пиццерии действует скидка 10% на вынос для всех гостей
- Анапа, Астраханская, 3

БАР «ЛЕТОВ»

- Предоставляет участникам и болельщикам скидку 15% по браслету
- Анапа, Ленина, 30а



20-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЙОГА ЖУРНАЛА В МОСКВЕ

3-4 ИЮНЯ

- 2 дня
- более 50 практик
- топовые преподаватели
- музыкальный концерт
- йога базар



ЙОГА

ЖУРНАЛ

ФЕСТИВАЛЬ "РАВНОВЕСИЕ" В АБРАУ ДЮРО



25-27 АВГУСТА

- 3 дня
- более 60 практик
- топовые преподаватели
и студии регионов
- музыкальные вечера
- эко маркет



ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Заместитель директора по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА	Менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-отдела
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
НИКИТА СЕМЁНОВ	Менеджер по работе с мерчендайзингом
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ ↓

ОКСАНА ЕРЁМИНА	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ДЕНИС ГУСЕВ, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСАНДР МОГДАНОВ, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА, АРИНА ДАНИЛОВА	Инфостойка IRONSTAR
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
РОМАН СКОБКАРЕВ	Пункты питания
МАРИЯ ПАНОВА	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Помощник event-менеджера
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR ANAPA 2023

IRON
STAR



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

#IRONSTARANAPA 😊