

IRON STAR

ZAVIDOVO 2022



1-3.07.2022

IRONSTAR 1/8, 1/4 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ РАСПИСАНИЕ	7
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ	10
■ ПАРКОВКИ, СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК И И ЭКСПО	11
■ КАРТА ЗОНЫ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	12
■ КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	13
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	15
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	16
■ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ	17
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТАЙМИНГЕ ГОНКИ УЧАСТНИКАМ ТРИАТЛОНА	18
■ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ	19
■ КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ТРИАТЛОНА	20
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТАЙМИНГЕ ГОНКИ УЧАСТНИКАМ ЗАПЛЫВА	21
■ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	22
■ КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	23
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	24
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	25
■ УЧАСТНИКАМ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	26
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	27
■ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	28
■ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	29
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	30
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	31
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	33
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	35
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	36
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	38
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	39
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	40
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	41
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	42
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	43
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	44
■ КАРТЫ T1	45
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	47
■ СУДЕЙСТВО	48
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	49
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	50
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	51
■ КАРТА T2	52
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	53
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	54
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	55
■ ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ SUPERMIX	56
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	58
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	59
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	60
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	61
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	62
■ ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	63
■ IRONSTAR TEAM	64
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	65

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR ZAVIDOVO 2022!

Друзья, с радостью приветствуем вас на одном из самых живописных и зрелищных стартов сезона! Эта гонка будет наполнена невероятной энергией, уникальным набором дистанций, потрясающей динамикой и, конечно, потрясающей природой ♥

Через считанные мгновения здесь пройдёт настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR, включающий в себя → заплывы на открытой воде на дистанциях One & Double mile, женский и детский забеги, и соревнования по триатлону на дистанциях 1/8, 1/4 & уникальный формат для российского триатлона SUPERMIX, включающий в себя сразу две дистанции (1/8 + 1/4), которые необходимо будет пройти поочередно с непродолжительным перерывом.

В этот уикенд вас ждет великолепная погода, много природы, кружащий голову чистый воздух, идеальное покрытие трасс и эмоциональный финиш! 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. Желаем вам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ОДНО ИЗ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СЕЗОНА ЖДЁТ!





Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов

[Узнать больше](#)

Акция с 20.04.2022 по 31.12.2022 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru.
Банк ГПБ (АО). Ген. лицензия ЦБ РФ №354. Реклама.

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

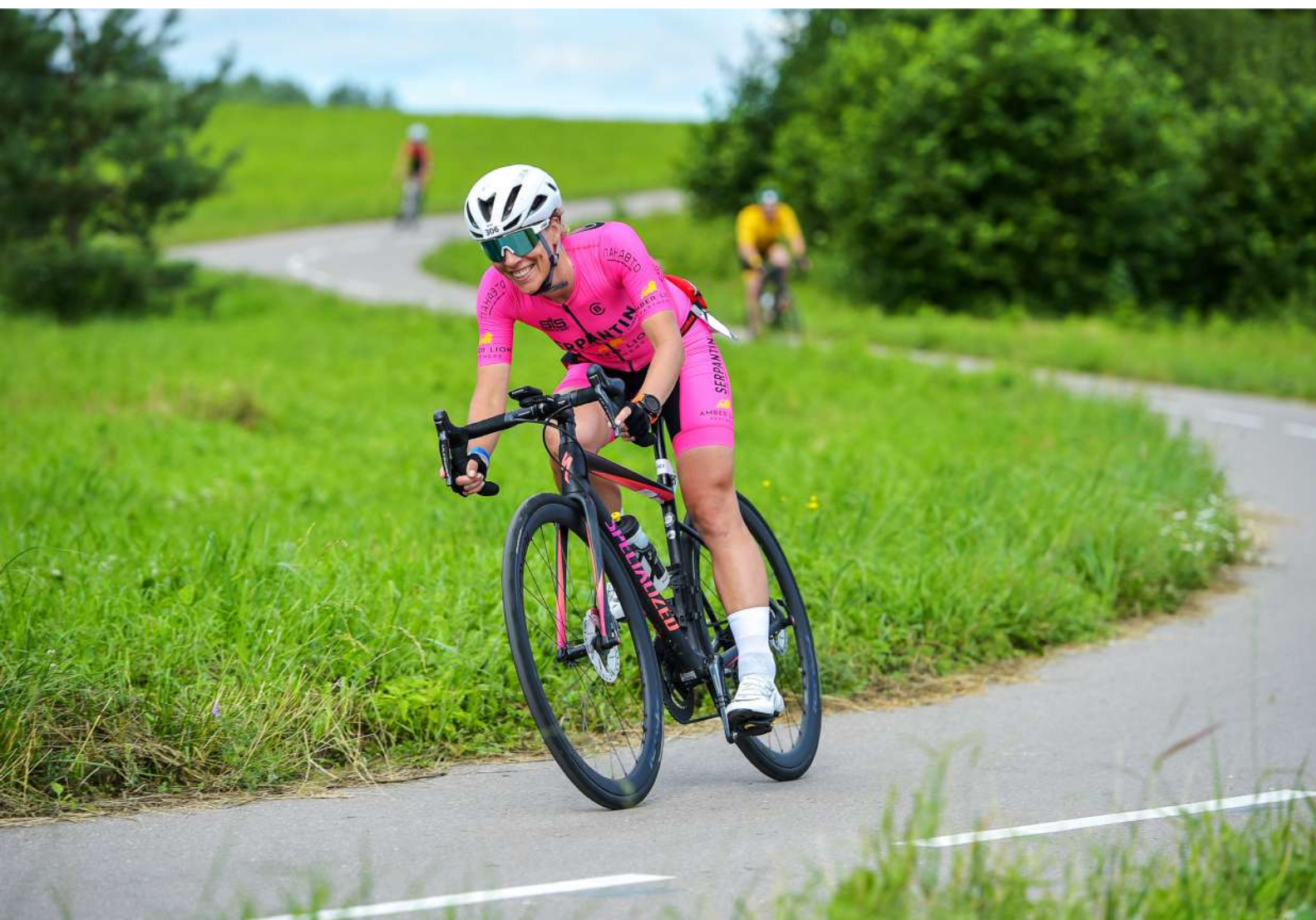
На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com (также вам на указанный при регистрации email придёт письмо со ссылкой для покупки)

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](#) (на указанный при регистрации email вам придёт письмо со ссылкой для покупки)

САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ↓

Оперативные новости, срочные включения, необходимые ссылки и все самые важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗАВИДОВО!

IRON-
STAR

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



ПЯТНИЦА, 1 ИЮЛЯ

15:00 21:00	Информационный центр IRONSTAR	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo, зона ЭКСПО
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов всех дистанций	

СУББОТА, 2 ИЮЛЯ

9:00 20:30	Информационный центр IRONSTAR	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
9:00 12:00	Выдача стартовых пакетов 1/8, 1/4 & SUPERMIX	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo, зона ЭКСПО
	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
	Камера хранения IRONLADY	
12:00 18:30	Камера хранения SWIMSTAR	Отель Radisson Resort Zavidovo, главный корпус
13:00 15:20	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
13:15 14:30	Заплыв SWIMSTAR ONE MILE	
14:00 18:30	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО, площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
14:30	Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE	Пляж отеля Radisson Resort Zavidovo
14:00 21:00	Постановка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону	ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
15:20	Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж отеля Radisson Resort Zavidovo
15:40 16:00	Церемония награждения SWIMSTAR	Отель Radisson Resort Zavidovo, конференц-зал «А»

ПРОГРАММА 1-3 ИЮЛЯ



СУББОТА, 2 ИЮЛЯ

16:20	17:00	Забег IRONLADY	
17:20	17:40	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	Отель Radisson Resort Zavidovo, Площадка у главного корпуса
17:40	18:00	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
17:00	21:00	Pasta Party	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo (ориентир: крыло велосервисов и фудтраков)
18:00	18:10	Церемония награждения IRONLADY	Отель Radisson Resort Zavidovo, конференц-зал «А»
18:15	19:00	Офлайн-брифинг для участников гонки по триатлону	

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 ИЮЛЯ

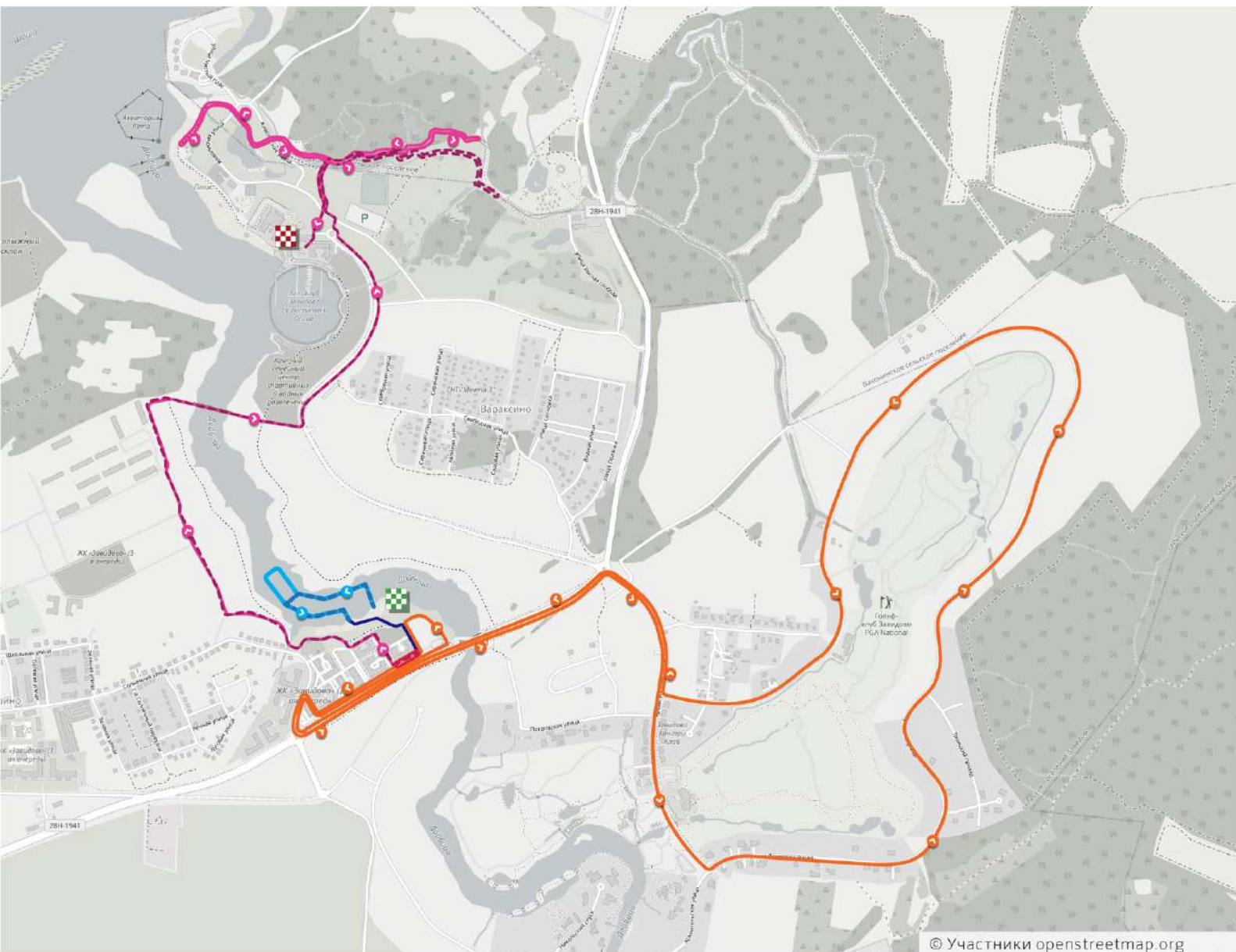
7:00	19:30	Камера хранения	Пляж ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
		Информационный центр IRONSTAR	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
7:00	8:30	Выдача стартовых пакетов 1/8 & SUPERMIX	Зона ЭКСПО, площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
7:00	12:30	Выдача стартовых пакетов 1/4	
7:00	8:50	Постановка велосипедов в транзитной зоне только для 1/8 & SUPERMIX	ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
9:10		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX Элита (М)	Пляж ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
9:13		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX Элита (Ж)	
9:17		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX All Stars (М)	
9:20		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX All Stars (Ж)	
9:25		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX (М)	
9:35		Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX (Ж)	
9:45		Старт эстафет 1/8	



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 ИЮЛЯ

10:00	Финиш первого участника 1/8	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
10:00 19:30	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО, площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
11:40 13:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны для 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX Постановка велосипедов в транзитной зоне для 1/4 и 2-го этапа SUPERMIX	ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
12:00	Закрытие финиша 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
12:00 12:40	Церемония награждения IRONSTAR 1/8	Отель Radisson Resort Zavidovo, конференц-зал «А»
13:20	Старт 1/4 и 2-го этапа SUPERMIX Элита (М)	Пляж ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
13:23	Старт 1/4 и 2-го этапа SUPERMIX Элита (Ж)	
13:25	Старт 1/4 и 2-го этапа SUPERMIX All Stars (М)	
13:28	Старт 1/4 и 2-го этапа SUPERMIX All Stars (Ж)	
13:30	Старт 1/4 (М)	
14:00	Старт 2-го этапа SUPERMIX (М)	
14:20	Старт 1/4 (Ж)	
14:30	Старт 2-го этапа SUPERMIX (Ж)	
14:35	Старт эстафет 1/4	
15:20	Финиш первого участника 1/4 & SUPERMIX	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
17:00 21:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны	ЖК «Завидово», ул. Солнечная, 90
19:00	Закрытие финиша 1/4 & SUPERMIX	Площадь отеля Radisson Resort Zavidovo
19:10 20:30	Церемония награждения IRONSTAR 1/4, SUPERMIX & корпоративных команд	Отель Radisson Resort Zavidovo, конференц-зал «А»

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



© Участники openstreetmap.org

IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2022

-  Плавание 1000 м
Swim 1000 m
-  Велогонка 40 км (4 круга)
Bike 40 km (4 laps)
-  Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2022

-  Плавание 500 м
Swim 500 m
-  Велогонка 20 км (2 круга)
Bike 20 km (2 laps)
-  Бег 5 км
Run 5 km



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area

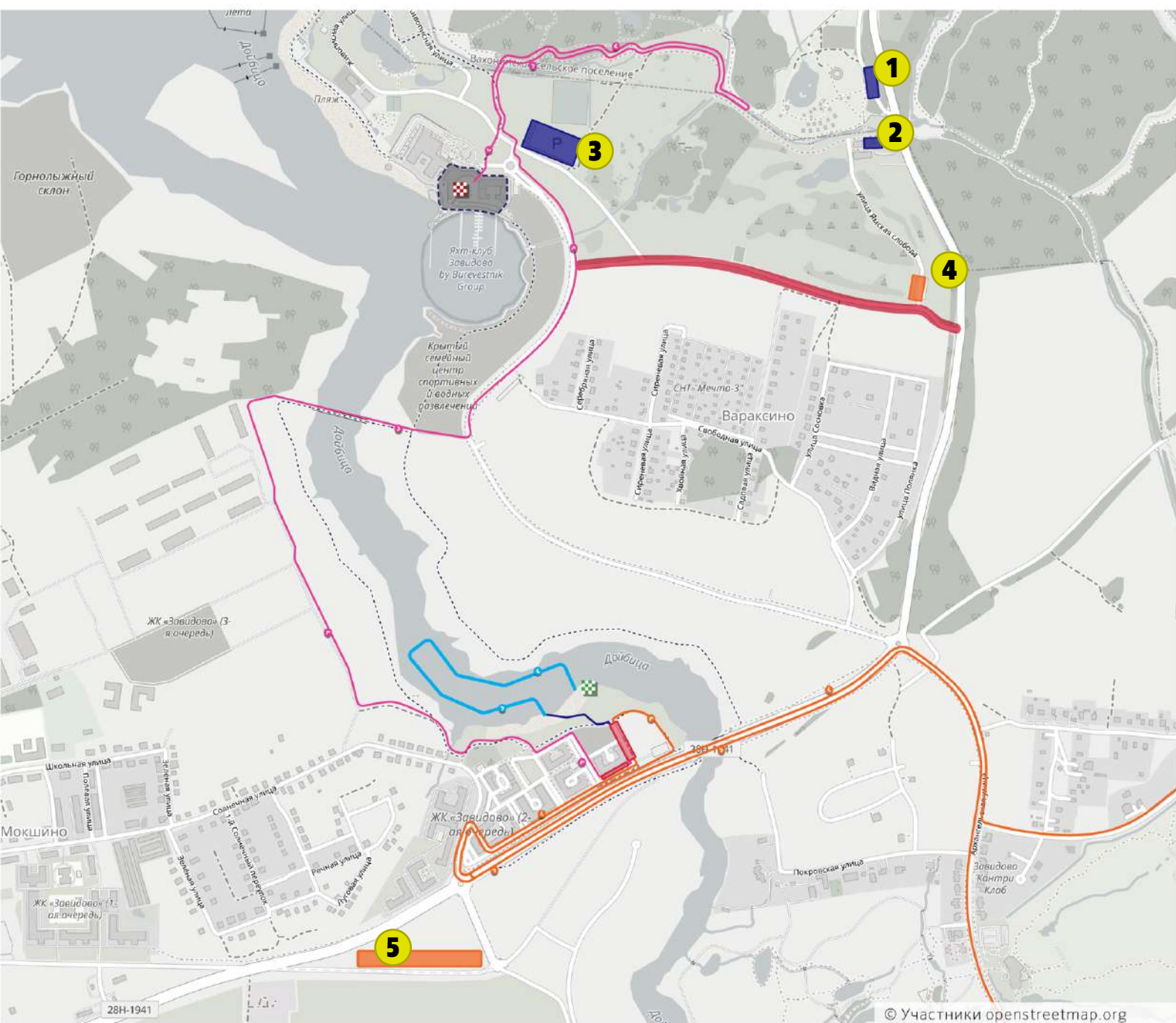


Старт
Start



Финиш
Finish

ПАРКОВКИ, СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК И ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



Плавание
Swim



Старт/Финиш
Start/Finish



Платная парковка
Paid parking



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Бесплатная парковка
Tax free parking



Велогонка
Bike



ЭКСПО
EXPO



Бег
Run



Парковка запрещена
No parking

1 → платная (200р/ сутки)
2 → платная (200р/ сутки)
3 → платная (100р/ час)
4 → бесплатная
5 → бесплатная

ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ И ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



Бег
Run



Финиш
Finish



Зона финиша
Finish zone



BWT



Афанасий



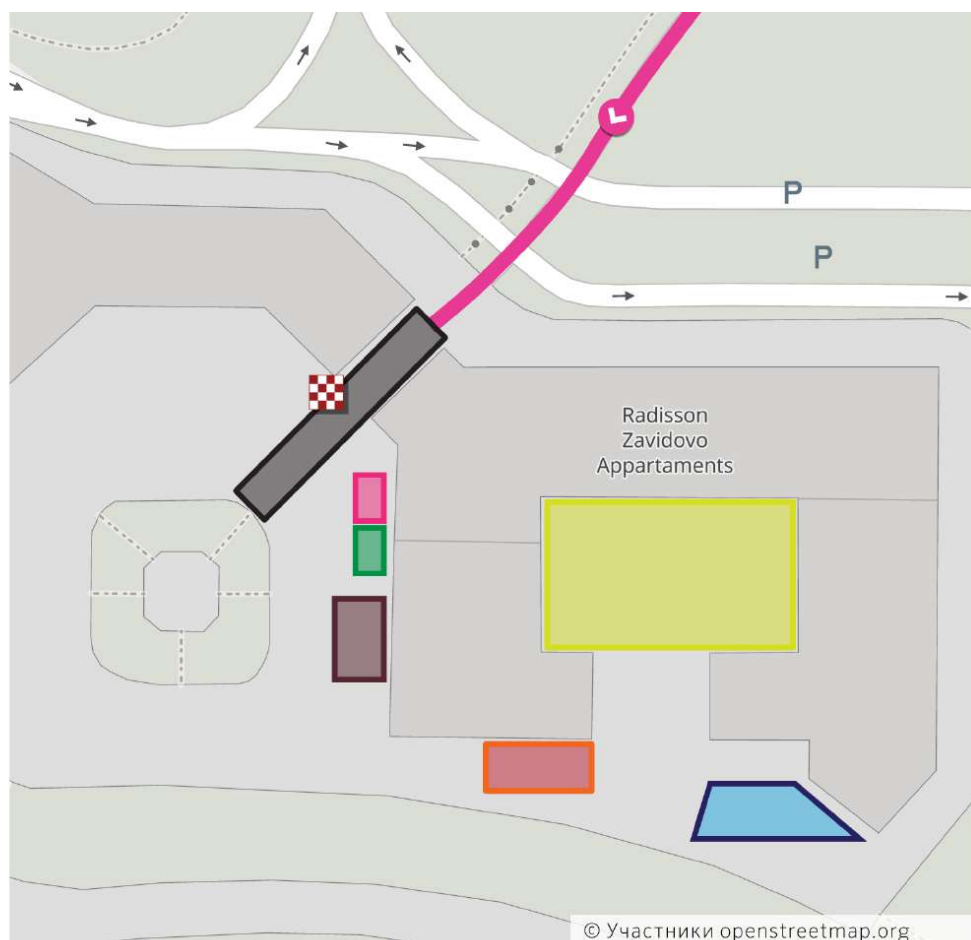
Газпромбанк Премиум



Фудтраки



Велосервисы



ЭКСПО | EXPO

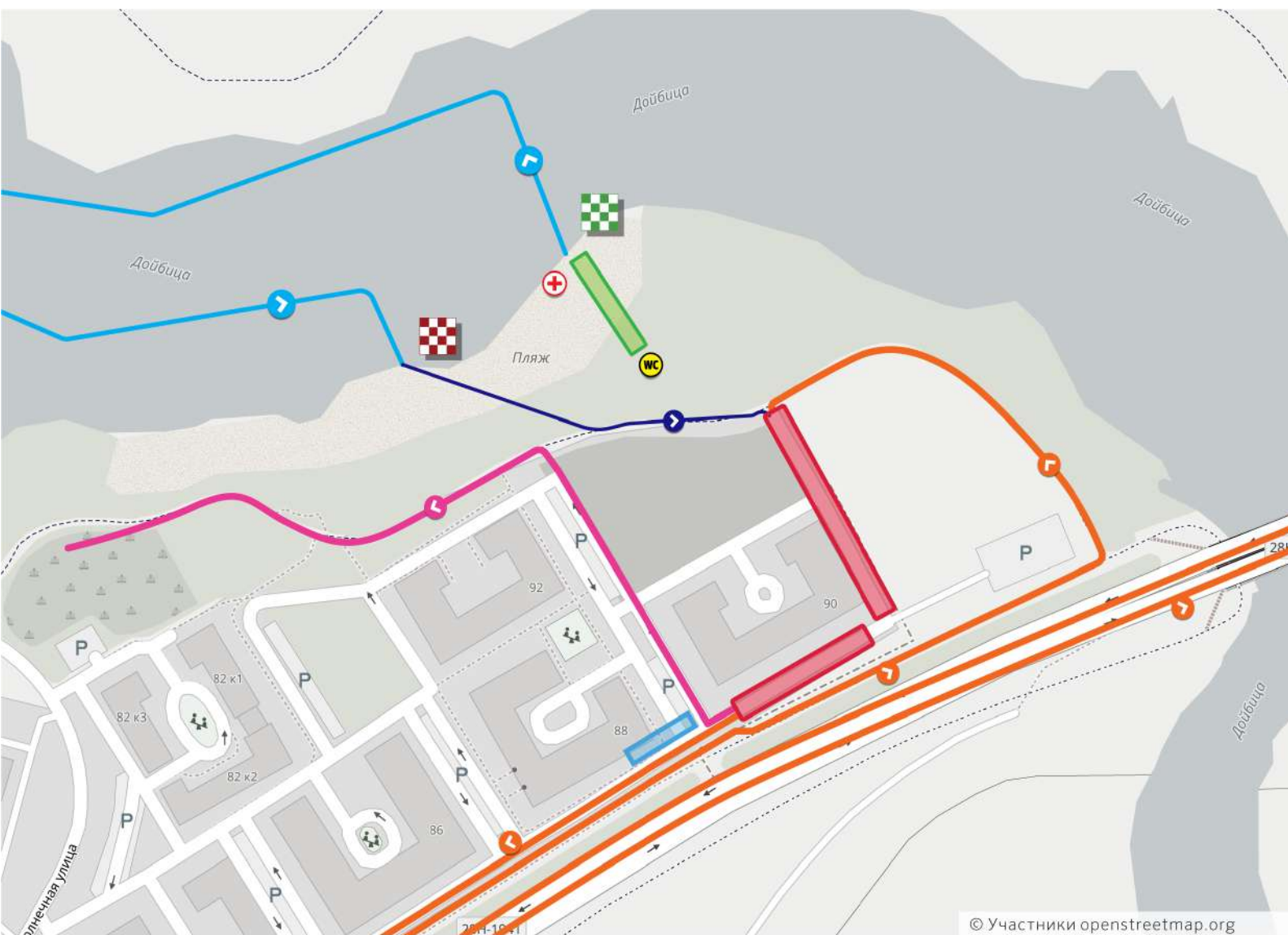
- Зона получения стартовых пакетов
- Инфостойка
- Гравировка медалей
- Получение футболки финишёра
- Фирменный мерч IRONSTAR SHOP
- Медицинская помощь
- Зона восстановления
- Phiten

- LabRehab
- Will Power
- Триатлон Бутик
- Три-спорт
- Велоспорт
- Mad Wave
- Yamaguchi
- АНО Фарма 2030

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ГОСТИ СОРЕВНОВАНИЯ!

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТРАНСФЕРЕ ОТ ЭКСПО ДО МЕСТА СТАРТА (И ОБРАТНО) ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ БУДЕТ ЖДАТЬ ВАС В НАШИХ СОЦСЕТЯХ И НА ОФЛАЙН-БРИФИНГЕ. ПОЖАЛУЙСТА, ПЕРЕДАЙТЕ ЕЁ СВОИМ БЛИЗКИМ 😊

ЗОНА СТАРТОВОГО ГОРОДКА IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



© Участники openstreetmap.org



Плавание
Swim



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers



Стартовый накопитель
Start zone



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ВСК - ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВЩИК IRONSTAR



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

- **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



скидка до **20%**
по коду
IRONSTAR

отсканируйте QR-код

* 7575 ☎

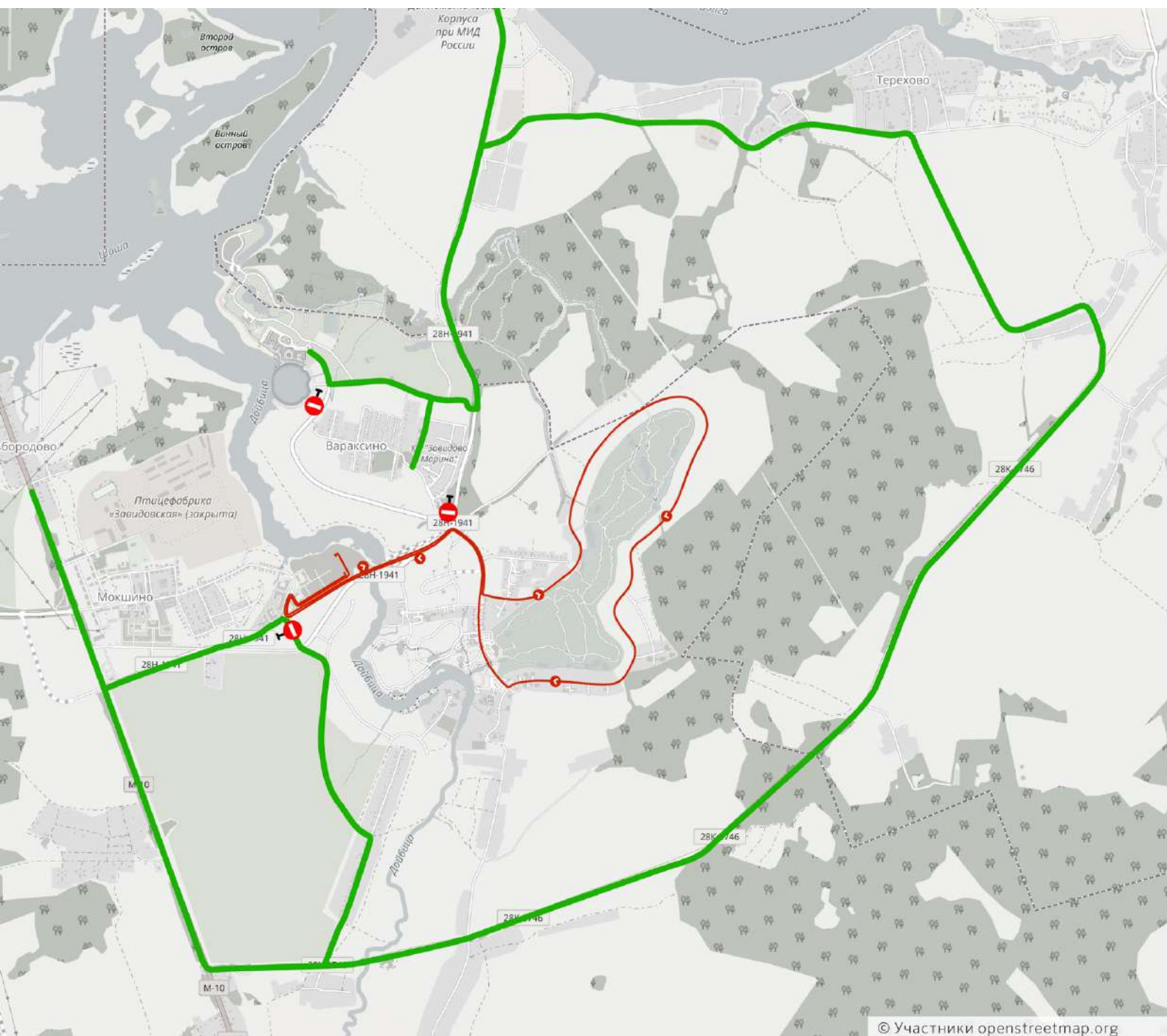
8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Теломедицина, Антиклещ, Медицинская помощь, страхование путешествующих, квартиры, от несчастных случаев. ОАО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2013: ОГРН 0621, ОГРН 0621, ОГРН 0621-03, ОГРН 0621-04, ОГРН 0621-05, ОГРН 0621. Неисполнение обязательств. Подробности на www.vsk.ru, в офисе компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play является торговой маркой Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



© Участники openstreetmap.org



Маршрут велогонки



Маршрут объезда

(ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ РАЗМЕЩЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2022

 **3 ИЮЛЯ С 8:00 ДО 17:30 ↓**

 ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ БУДЕТ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ↓

- Проезд через перекрёсток с круговым движением через деревни Мокшино (ул. Солнечная), Шоша, Кабаново, по направлению М-10 «Россия» → Шоша и съезд в Мокшино (возможен проезд только в сторону деревни Кабаново для выезда на Конаковское шоссе)
- Проезд через перекрёсток с круговым движением у деревни Архангельское — Radisson Zavidovo — Шоша (полное ограничение)
- Подъезд к гостинице Radisson Resort Zavidovo по Тверскому бульвару (проезд возможен по альтернативной дороге со стороны деревни Шоша, согласно схеме)
- Въезд и выезд в деревню Архангельское
- Въезд и выезд на территорию «Завидово Кантри Клуб»

 ПРОЕЗД ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ДЕРЕВНИ ВАРАКСИНО ↓

Будет возможен со стороны отеля Radisson Resort Zavidovo по Тверскому бульвару

 ПРОЕЗД ДЛЯ ГОСТЕЙ ZAVIDOVO WAKE, RADISSON RESORT ZAVIDOVO, SPA VILLAGE ZAVIDOVO И РЕСТОРАН «ЦАРЕВНА» ↓

Организован через а/д М-10 «Россия» → Конаковское шоссе → деревня Вахонино → Шоша → отель Radisson Resort Zavidovo, согласно схеме. При этом, парковка автомобилей в период ограничения движения возможна только на парковках, проезд к которым открыт.

ПРОЕЗД ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ ДЕРЕВНИ АРХАНГЕЛЬСКОЕ И «ЗАВИДОВО КАНТРИ КЛУБ» ↓
Открыт со стороны деревни Шоша в интервалы:

- До 9:00
- С 11:10 до 13:20
- После 17:30
- В остальные часы возможен выезд в сопровождении судьи соревнований на мото

АКВАТОРИЯ РЕКИ ДОЙБИЦА ТАКЖЕ БУДЕТ ПЕРЕКРЫТА ↓

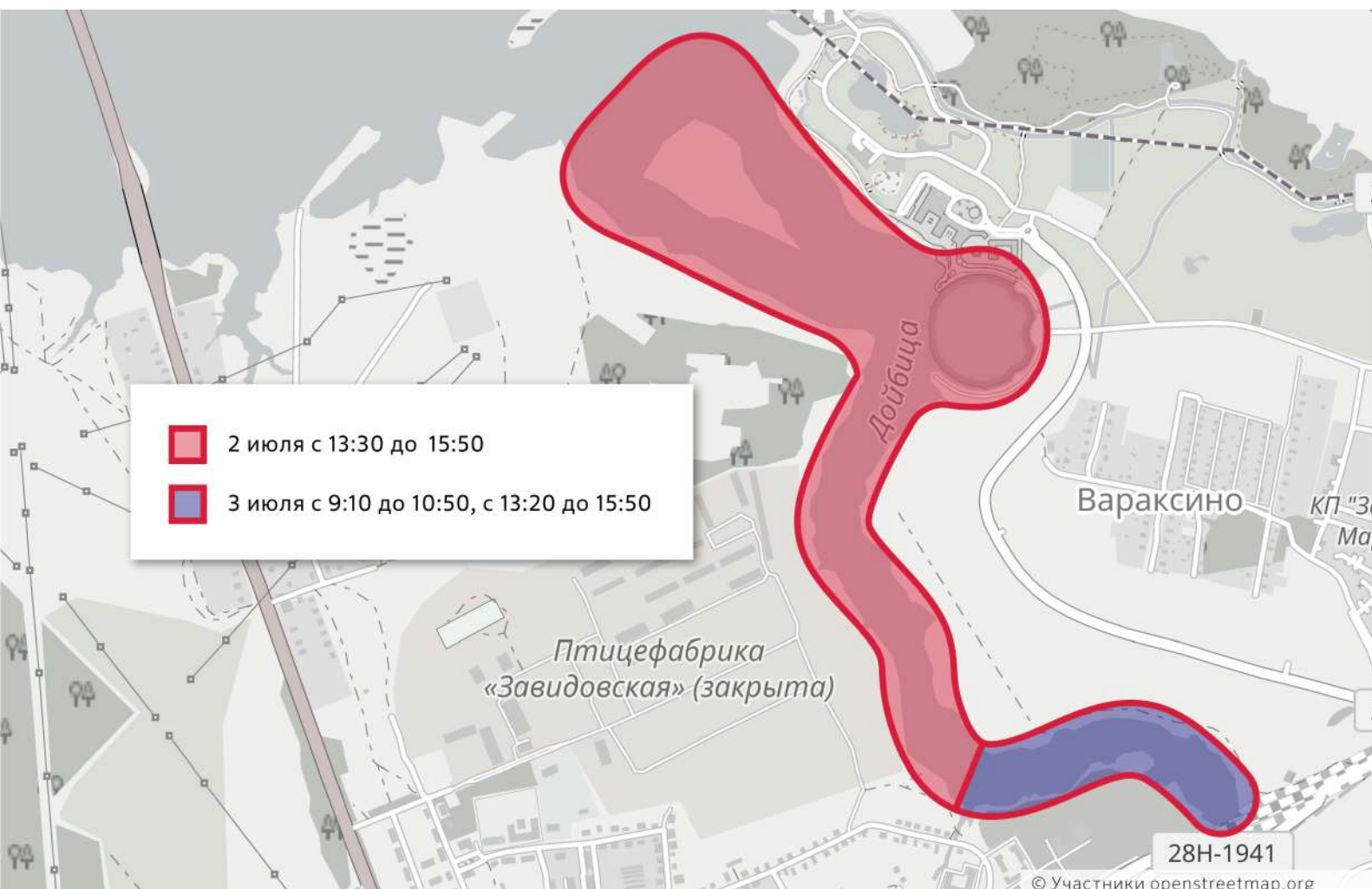
✓ 2 июля с 13:30 до 15:50 → от ЖК «Завидово» до слияния с рекой Шоша (Иваньковское водохранилище)

✓ 3 июля с 9:10 до 10:50 и с 13:20 до 15:50 → от ЖК «Завидово» до пешеходного моста

Ограничение движения вводится на основании приказа Министерства транспорта Тверской области «О введении временного ограничения движения транспортных средств при проведении соревнований по триатлону IRONSTAR ZAVIDOVO 2022 №269-нп от 21.06.2022

**НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТА ИНФОРМАЦИЯ И ГРАФИКИ ПОМОГУТ ВАМ СПЛАНИРОВАТЬ
СВОИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ САМЫМ УДОБНЫМ СПОСОБОМ 😊**

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2022



**ТАКЖЕ В АКВАТОРИИ РЕКИ ДОЙБИЦА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ
БУДЕТ ОГРАНИЧЕНО ДВИЖЕНИЕ МАЛОМЕРНЫХ, ПРОГУЛОЧНЫХ И СПОРТИВНО-
ПАРУСНЫХ СУДОВ ↓**

- 2 июля с 13:30 до 15:50 → от ЖК «Завидово» до слияния с рекой Шоша (Иваньковское водохранилище)
- 3 июля с 9:10 до 10:50 и с 13:20 до 15:50 → от ЖК «Завидово» до пешеходного моста

Ограничение движения вводится на основании приказа Министерства транспорта Тверской области «О введении временного ограничения движения транспортных средств при проведении соревнований по триатлону IRONSTAR ZAVIDOVO 2022 №269-нп от 21.06.2022

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТАЙМИНГЕ ГОНКИ ДЛЯ УЧАСТИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Так как регистрация и старт находится в разных местах, на расстоянии 2.8 км, мы подготовили подробный гайд, где наглядно видно: как добраться до ЭКСПО, транзитки, старта и финиша ↓

Так как многие из вас приезжают на старт день в день, то обратите внимание, что старт плавания находится от зоны получения стартовых пакетов на расстоянии 3-х км, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам приезжать ЗАРАНЕЕ, закладывая время на получение стартового пакета, сдачу вещей в камеру хранения, постановку велосипеда и старт.

МЫ РАССЧИТАЛИ ВЕСЬ ТАЙМИНГ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ СПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ ↓

1. От Москвы до Завидово, в среднем, 2 часа езды
2. От съезда на автомобиле с Ленинградского шоссе до парковок №1, 2, 3 (третья — самая ближайшая к ЭКСПО) и 4 → 5 км (10 минут). До парковки №5 → 1,8 км (3 минуты)
3. Далее пешком до ЭКСПО → от парковок №1 и 2 → 1,7 км (20 минут), от парковки №3 → 250 метров (3 минуты), от парковки №4 → 1,4 км (16 минут), от самой дальней парковки №5 → 3,2 км (40 минут) пешком
4. После этого вы получаете стартовый пакет → этой займёт 15 минут
5. Оттуда пешком до транзитки и места старта → путь займёт 2,8 км (35 минут) через пешеходный мост

Итого, мы рекомендуем вам выехать из Москвы за 4 часа до старта.

Если вы приехали в день старта до перекрытия дорог (до 8:00), то вы можете припарковать свой автомобиль на одной из 4-х ближайших парковок. Время и расстояние от парковок до ЭКСПО:

- №1 (платная, 200р/ сутки) → 20 минут/ 1.7 км, координаты: 56.596716, 36.537617
- №2 (платная, 200р/ сутки) → 18 минут/ 1.6 км, координаты: 56.595306, 36.538047
- №3 (платная, 100р/ час) → 3 минуты/ 250 метров, координаты: 56.595474, 36.523040, так как данная парковка самая ближайшая к ЭКСПО, то она может быть самой востребованной
- №4 (бесплатная) → 16 минут/ 1.4 км, координаты: 56.591964, 36.539778

Держите в уме, что большинство парковочных мест может быть занято и, если вы приезжаете день в день, то пользуйтесь всеми парковками, кроме третьей, которая, скорее всего, будет заполнена.

■ Чтобы добраться от ЭКСПО (отель Radisson Zavidovo) до транзитной зоны и старта (ЖК «Завидово»), самым удобным вариантом будет → взять свой же вел, доехать на нём до ЭКСПО, получить стартовый пакет, уехать оттуда на велосипеде в транзитку, сделать постановку и остаться ожидать старт. Тогда вся ваша пешая логистика будет сокращена на максимум.

■ Свои вещи вы можете оставить в одной из 2-х камер хранения: на месте старта (после того, как вы уплывете, ваши вещи будут перевезены в камеру хранения отель Radisson Zavidovo) или оставить их сразу в камере отеля, уйдя на старт в том, в чём будете плыть

■ Также от зоны выдачи стартовых пакетов до места старта, вы можете добраться пешком, но обратите внимание, что путь от ЭКСПО до старта займёт примерно ~ 30-35 минут

■ С учётом того, что ваши вещи из камеры хранения будут доставлены в отель Radisson Zavidovo, советуем не торопиться забирать свой вел из транзитки и дожидаться полного открытия автодорог (в 17:30), чтобы забрать его прямо на авто. Это время вы можете наполнить поддержкой других участников и чиллу на газончиках нашего финишного городка. Напоминаем, что выдача велосипедов для всех дистанций — с 17:00 до 21:30, для дистанции 1/8 — с 11:40 до 13:00

ДРУЗЬЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОДУМАЕТЕ ЗАРАНЕЕ СВОЮ ЛОГИСТИКУ, ТО РИСКУЕТЕ НЕ ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ + НЕ ПОСТАВИТЬ ВЕЛОСИПЕД В ТРАНЗИТКУ + НЕ БЫТЬ ДОПУЩЕННЫМИ НА СТАРТ!

СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ПРИЕХАЛИ ВМЕСТЕ С УЧАСТНИКАМИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ И ВЫ УЖЕ НА ПЛОЩАДКЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

ТЕПЕРЬ ВАМ НУЖНО ДОБРАТЬСЯ ДО МЕСТА СТАРТА ВОДНОГО ЭТАПА ↓

■ От отеля Radisson Zavidovo, в котором расположена зона регистрации и выдача стартовых пакетов, до старта (ЖК «Завидово») можно дойти пешком 2-мя путями → каждый на расстоянии 3 км и занимает ~35 минут спокойной ходьбы. Первый путь идёт через пешеходный мост. Второй — по асфальту, с другой стороны маршрута, вдоль реки (поворот на эту дорожку будет ПЕРЕД пешеходным мостом).

Если идти от отеля Radisson Zavidovo, то поворот на обе дороги будет СРАЗУ после окончания забора стройки направо. Просим вас заранее заложить необходимое количество времени на пешую дорогу (то есть вам нужно выйти в сторону ЖК «Завидово» за ~40 минут до старта плавания). Обратите внимание, что на маршруте будут разграничены дорожки для участников и болельщиков. Очень просим вас придерживаться стороны болельщиков.

■ После старта участников, вы можете подняться на автомобильный мост над рекой Дойбица, где будет организована безопасная территория для болельщиков велоэтапа. Если вы находитесь в этой зоне и хотите увидеть финиш лидеров или вашего атлета (который будет во дворе отеля Radisson Zavidovo), то для дистанции 1/8 мы рекомендуем отправиться в сторону отеля СРАЗУ после проезда участниками первого круга велоэтапа (на дистанции их будет 2). Для дистанции 1/4 вы можете уйти на финиш сразу после 3 круга (их будет 4).

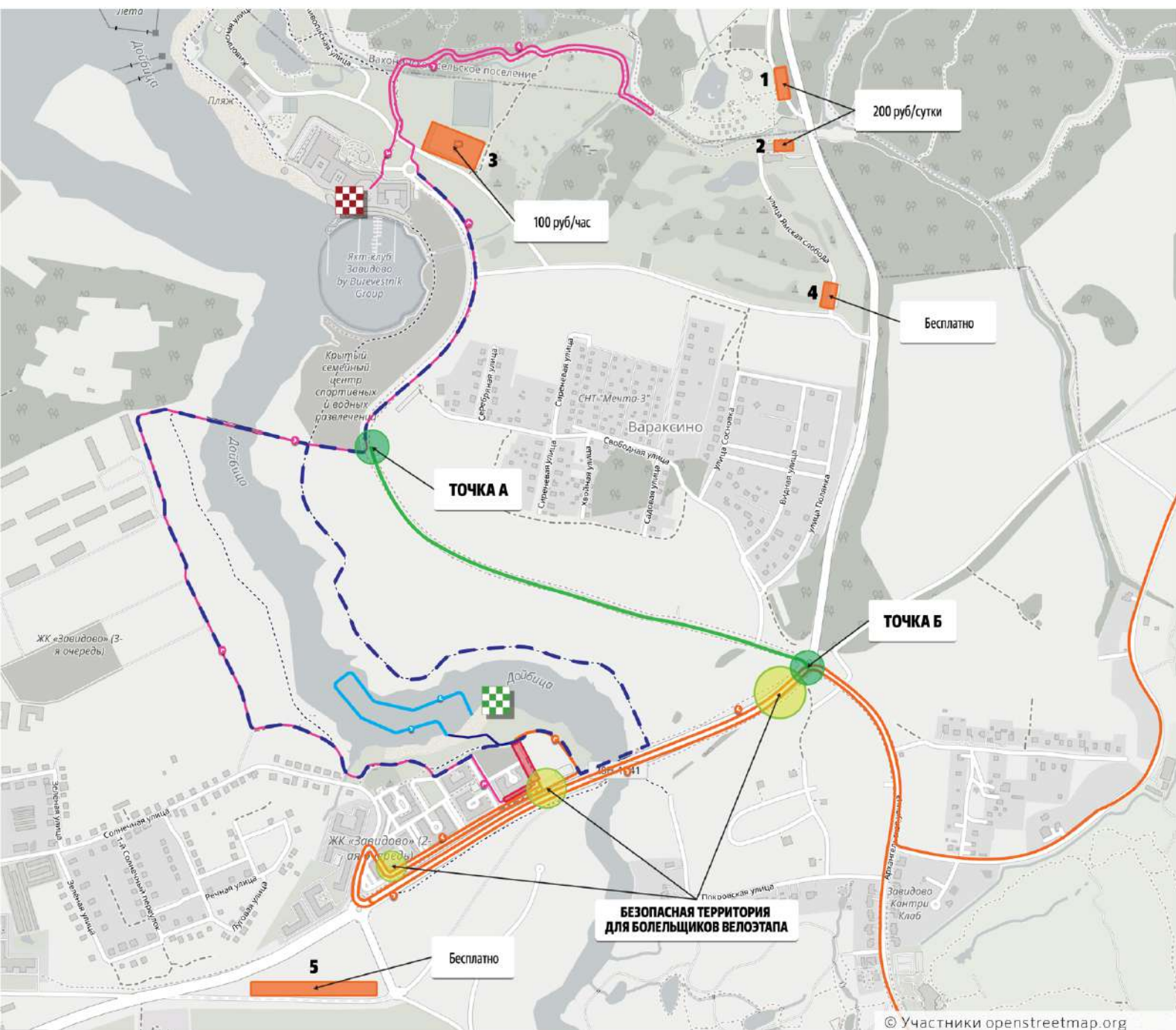
■ Если вы приехали с детьми или относитесь к малоподвижной категории людей или вы НЕ уверены, что в ваших силах преодолеть расстояние от отеля до старта, советуем вам остаться на финише, в зоне ЭКСПО отеля Radisson Zavidovo, поболеть за спортсменов на беговом этапе у «Ямского леса» и встретить их на финише.

■ Также, до места старта будет ездить бесплатный автобус на ОЧЕНЬ ограниченное количество мест. Посадка на маршрутку будет осуществляться от начала забора текущей стройки (точка А на карте). Высадка будет перед развилкой велоэтапа (точка Б), откуда вам нужно будет дойти пешком ~800 метров до места старта водного этапа. Автобус будет ездить с 8:30 и до 18:30. НО! Обратите внимание, что он будет отправляться по мере заполнения мест внутри и могут быть очереди.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ВОДУ, ЕДУ ДЛЯ ПЕРЕКУСА, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ЗОНТЫ ОТ СОЛНЦА И КРЕМ SPF. ЖЕЛАЕМ ВАМ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ГОНКИ!



КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ТРИАТЛОНА



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|--|---|------------|--|---|
| | Парковка
Parking | 1. 20 мин/1,7 км
2. 18 мин/1,6 км
3. 3 мин/250 м
4. 16 мин/1,4 км
5. 40 мин/3,2 км | } до ЭКСПО | | Плавание
Swim |
| | Движение от отеля Radisson Resort до старта (2,8 км — 35 мин пешком)
Walking from the Radisson Resort to the start (2.8 km - 35 min walk) | | | | К транзитной зоне
To transition area |
| | Трансфер для болельщиков
Transfer for fans | | | | Велогонка
Bike |
| | Безопасная территория для болельщиков велоэтапа | | | | Бег
Run |
| | | | | | Старт/Финиш
Start/Finish |
| | | | | | Транзитная зона
Transition area |

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТАЙМИНГЕ ДЛЯ УЧАСТИКОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR

Друзья, так как многие из вас приезжают на старт в день заплыва, обратите внимание, что старт находится от зоны получения стартовых пакетов на расстоянии 3-х км, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам приезжать ЗАРАНЕЕ, закладывая время на получение стартового пакета, сдачу вещей в камеру хранения и старт.

МЫ РАССЧИТАЛИ ВЕСЬ ТАЙМИНГ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ СПЛАНИРОВАТЬ ДЕНЬ ↓

1. От Москвы до Завидово, в среднем, 2 часа езды
2. От съезда на автомобиле с Ленинградского шоссе до парковок №1, 2, 3 (третья — самая ближайшая к ЭКСПО) и 4 → 5 км (10 минут). До парковки №5 → 1,8 км (3 минуты)
3. Далее пешком до ЭКСПО → от парковок №1 и 2 → 1,7 км (20 минут), от парковки №3 → 250 метров (3 минуты), от парковки №4 → 1,4 км (16 минут), от самой дальней парковки №5 → 3,2 км (40 минут) пешком
4. После этого вы получаете стартовый пакет → этой займёт 15 минут
5. Оттуда пешком до транзитки и места старта → путь займёт 2,8 км (35 минут) через пешеходный мост

Итого, мы рекомендуем вам выехать из Москвы за 4 часа до старта (дорога до Завидово 2 часа + от съезда до парковки 15 минут + от парковки до ЭКСПО 30 минут + получение стартового 15 минут + дорога до старта 35 минут + запас на переодевание, камеру хранения, туалет и разминку = итого 4 часа)!

Если вы приехали в день старта до перекрытия дорог (до 8:00), то вы можете припарковать свой автомобиль на одной из 4-х ближайших парковок. Время и расстояние от парковок до ЭКСПО:

- №1 (платная, 200р/ сутки) → 20 минут/ 1.7 км, координаты: 56.596716, 36.537617
- №2 (платная, 200р/ сутки) → 18 минут/ 1.6 км, координаты: 56.595306, 36.538047
- №3 (платная, 100р/ час) → 3 минуты/ 250 метров, координаты: 56.595474, 36.523040, так как данная парковка самая ближайшая к ЭКСПО, то она может быть самой востребованной
- №4 (бесплатная) → 16 минут/ 1.4 км, координаты: 56.591964, 36.539778

Держите в уме, что большинство парковочных мест может быть занято и, если вы приезжаете день в день, то пользуйтесь всеми парковками, кроме третьей, которая, скорее всего, будет заполнена.

■ Свои вещи вы можете оставить в одной из 2-х камер хранения: на месте старта (после того, как вы уплыёте, ваши вещи будут перевезены в камеру хранения отель Radisson Zavidovo) или оставить все вещи сразу в камере хранения отеля и уйти к старту в том, в чём будете плыть.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОДУМАЕТЕ ЗАРАНЕЕ СВОЮ ЛОГИСТИКУ, ВЫ РИСКУЕТЕ НЕ ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ И, СООТВЕТСТВЕННО, НЕ БУДЕТЕ ДОПУЩЕНЫ К ЗАПЛЫВУ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НАШ ПОСТОЯННЫЙ УЧАСТНИК И ОТМЕНИЛИ ВСЕ ПЛАНЫ НА ЭТОТ ДЕНЬ.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR

**СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ПРИЕХАЛИ ВМЕСТЕ С УЧАСТНИКАМИ ЗАПЛЫВА,
ТЕПЕРЬ ВАМ НУЖНО ДОБРАТЬСЯ ДО МЕСТА СТАРТА ПЛАВАНИЯ ↓**

■ От отеля Radisson Zavidovo, в котором расположена зона регистрации и выдача стартовых пакетов, до старта (ЖК «Завидово») можно дойти пешком 2-мя путями → каждый на расстоянии 3 км и занимает ~35 минут спокойной ходьбы. Первый путь идёт через пешеходный мост. Второй — по асфальту, с другой стороны маршрута, вдоль реки (поворот на эту дорожку будет ПЕРЕД пешеходным мостом).

Если идти от отеля Radisson Zavidovo, то поворот на обе дороги будет СРАЗУ после окончания забора стройки направо. Просим вас заранее заложить необходимое количество времени на пешую дорогу (то есть вам нужно выйти в сторону ЖК «Завидово» за ~40 минут до старта плавания). Обратите внимание, что на маршруте будут разграничены дорожки для участников и болельщиков. Очень просим вас придерживаться стороны болельщиков.

■ Если вы находитесь на места старта плавания и хотите увидеть финиш лидеров 1 мили, вам необходимо заблаговременно выйти в сторону финиша, заложив на дорогу ~35 минут. Также вы можете остановиться на пешеходном мосту над рекой Дойбица и посмотреть на заплыв с высоты моста, а уже оттуда быстрым шагом дойти до финиша.

От моста до финиша ~15 минут пешком.

■ Если вы приехали с детьми или относитесь к малоподвижной категории людей или вы НЕ уверены, что в ваших силах преодолеть расстояние от отеля до старта, советуем вам остаться на финише, в зоне ЭКСПО отеля Radisson Zavidovo, поболеть за спортсменов на беговом этапе у «Ямского леса» и встретить их на финише.

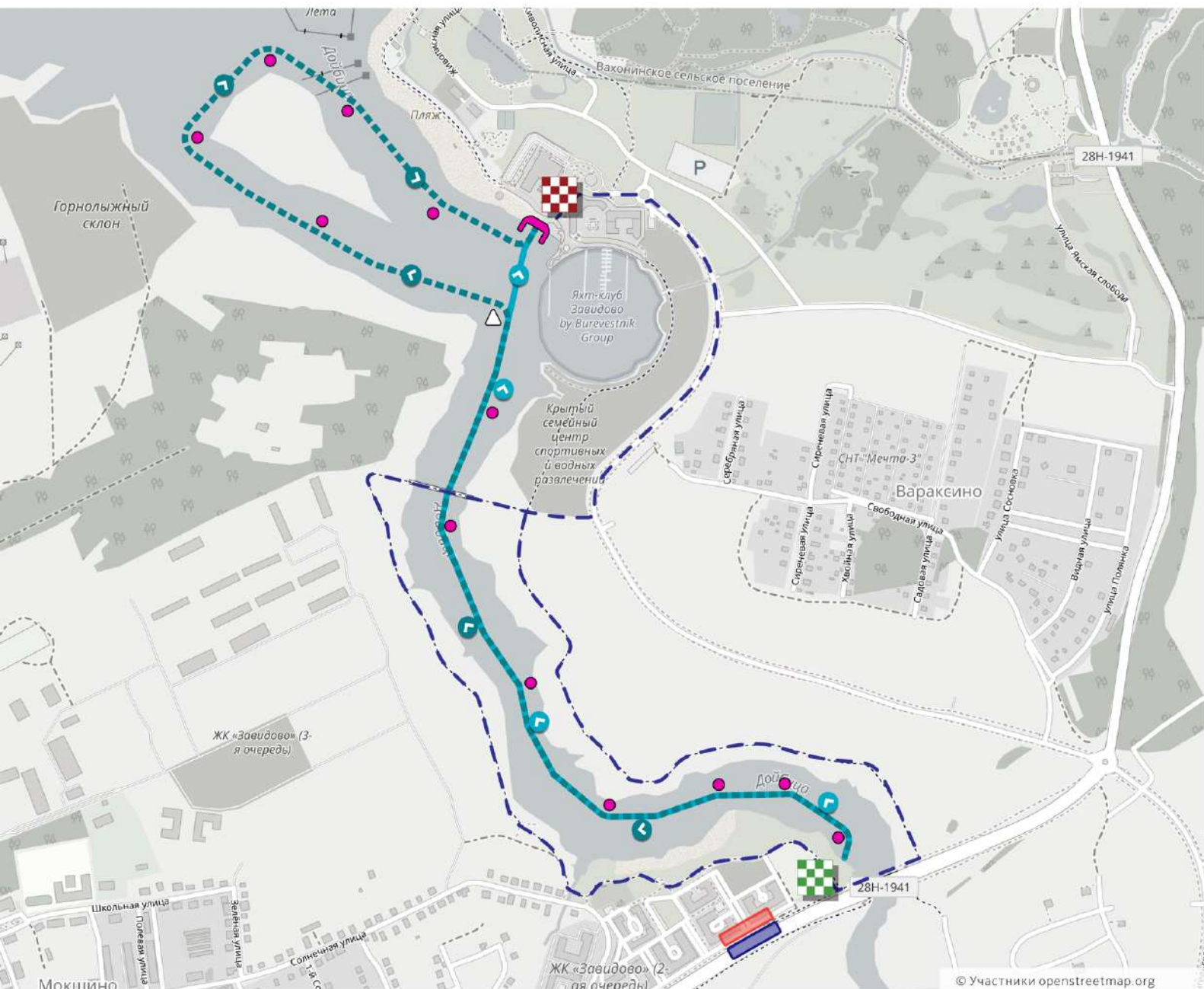
■ Если вы приехали с детьми или относитесь к малоподвижной категории людей или вы НЕ уверены, что в ваших силах преодолеть расстояние от отеля до старта, советуем вам остаться в зоне отеля Radisson Zavidovo и встретить участников заплыва на пляже. Там будут наши флаги и надувная арка + музыка, так что вы точно найдёте место финиша.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ВОДУ, ЕДУ ДЛЯ ПЕРЕКУСА,
ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ЗОНТЫ ОТ СОЛНЦА И КРЕМ SPF.**

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ГОНКОЙ!



КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR



— — —
Движение от отеля Radisson Resort
до старта (2,8 км — 35 мин пешком)
Walking from the Radisson Resort to the start
(2.8 km - 35 min walk)

Камера хранения
Lockers

Велостойки
Bike racks

Старт
Start

Финиш
Finish

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ ↓

- 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 (например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафеты 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.

- СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР (договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев обязательно должен включать в себя риски «триатлон». Страховку можно оформить самостоятельно в вашем личном кабинете на сайте IRONSTAR. Напоминаем, что страховка входит в лицензию Федерации триатлона России). Для участия в IRONLADY & STARKIDS страховка не нужна. Для пловцов SWIMSTAR в страховке можно указать только «плавание»
- 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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ ↓

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

- Доверенность от остальных участников
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
(обязательно проверьте его наличие прямо 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

Красный → дистанция 1/8 Белый → дистанция 1/4 Жёлтый → дистанция SUPERMIX	Серебристый → 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 НОВОСТЬ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА»

Все участники данной категории, желающие побороться за награды в абсолютном зачете ↓

ОБЯЗАНЫ СТАРТОВАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ВОЛНЫ «ЭЛИТА»!

Если вы входите в категорию «Элита», но решили стартовать в волнах возрастных групп → вы НЕ сможете участвовать в распределении призов абсолютного зачёта

ЭТО СДЕЛАНО, ЧТОБЫ ↓

- Борьба за абсолют была честной
- Проходила в интересной и равной борьбе
- В условиях одновременного старта участников
- Исключало возможности «ведения» атлетов по дистанции, с ориентацией на отсечки лидеров
- Для корректной работы online-отслеживания, где, благодаря этому, у зрителя будет понимание → кто в данный момент лидирует в абсолютном зачёте

Если вы хотите бороться за места в абсолютном зачёте и до этой гонки вы не участвовали ни в одном из стартов IRONSTAR, пожалуйста, проверьте себя в списках «элитной категории» или подайте в неё заявку через форму обратной связи на нашем сайте.

Перед этим убедитесь, что вы соответствуете требуемым критериям.



КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Дорогие участники, обратите, пожалуйста, своё 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 ни 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»



ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

SWIMSTAR → ЭТО СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ В ТЕ ЖЕ УИКЕНДЫ, ЧТО И ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ (ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ) ОТ 16 ЛЕТ ☆

КСТАТИ, ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД СТАРТОМ!

ДИСТАНЦИИ ↓

ONE MILE → 1.852 км

DOUBLE MILE → 3.704 км

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

ONE MILE → 1 час 10 минут

DOUBLE MILE → 2 часа 15 минут

Участники стартуют друг за другом по системе rolling-start (по 4 человека с интервалом в 5 секунд). Все участники собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники плывут **линейный маршрут** (старт и финиш находятся в разных местах)
- Прохождение через арку **обязательно**
- Все участники оплывают первый стартовый буй **по левую руку**, оставшиеся — по правую
- После **белого треугольного буя** участники 1 мили — плывут прямо на финиш, участники 2-х миль — поворачивают налево и плывут вокруг острова
- Все вещи, которые вы сдадите в камеру хранения **в зоне старта** будут перевезены **на финиш, в отель Radisson Resort Zavidovo** (следуйте навигационным табличкам внутри гостиницы), откуда вы сможете забрать их после завершения заплыва

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C!

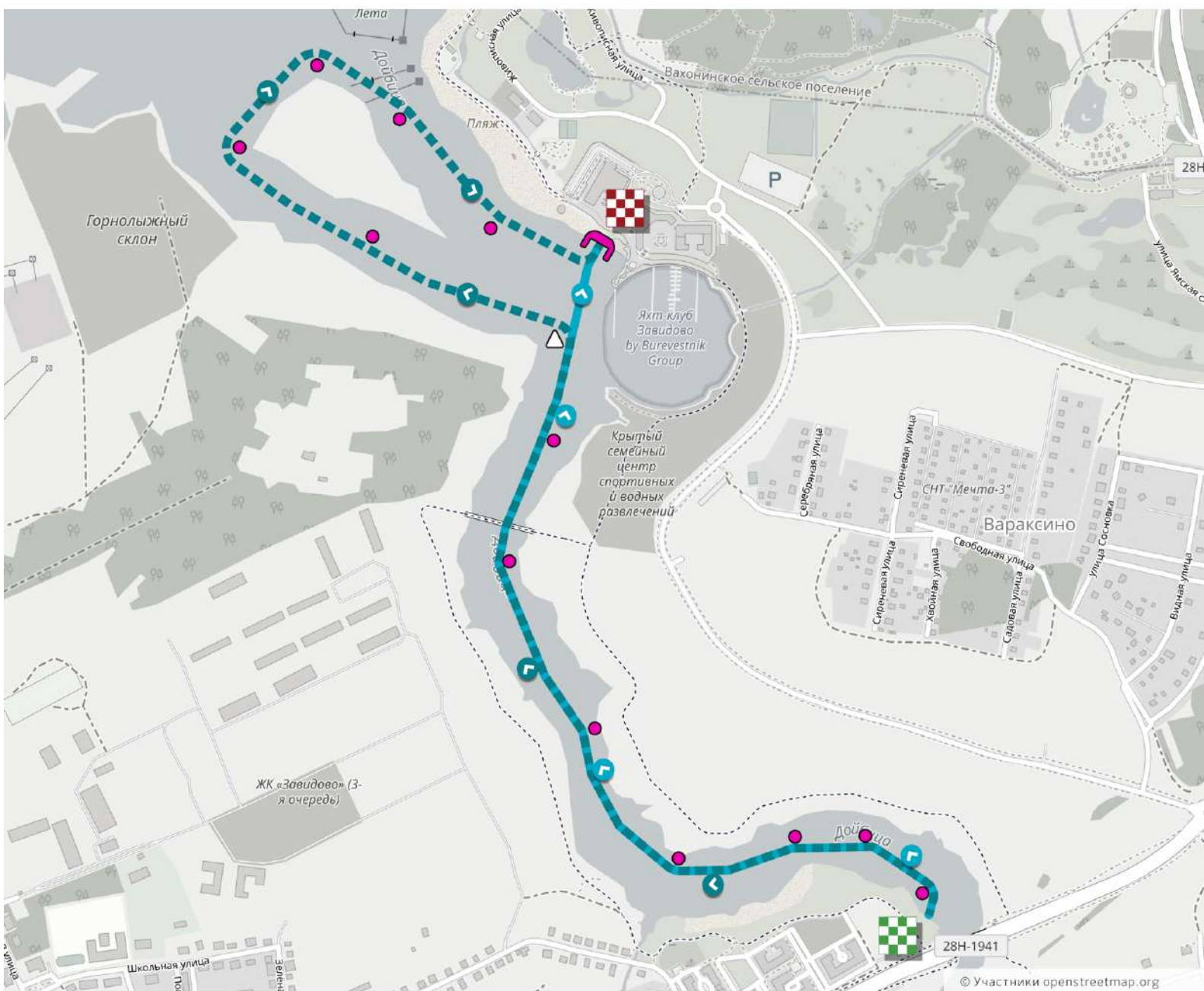
В данный момент температура воды составляет 22°C.

Предварительное решение мы озвучим за сутки до заплыва в наших соцсетях.

Финальное решение об отмене гидрокостюмов остаётся за главным судьёй и будет принято за час до старта. Об этом мы расскажем в наших социальных сетях и напомним из уст ведущих.



КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE



© Участники openstreetmap.org



Swimstar one mile 1,85 км
Swimstar one mile 1,85 км



Поворотный буй
Turning buoy



Старт
Start



Swimstar double mile 3,7 км
Swimstar one mile 3,7 км



Буй
Buoy



Финиш
Finish



Арка
Arch

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

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

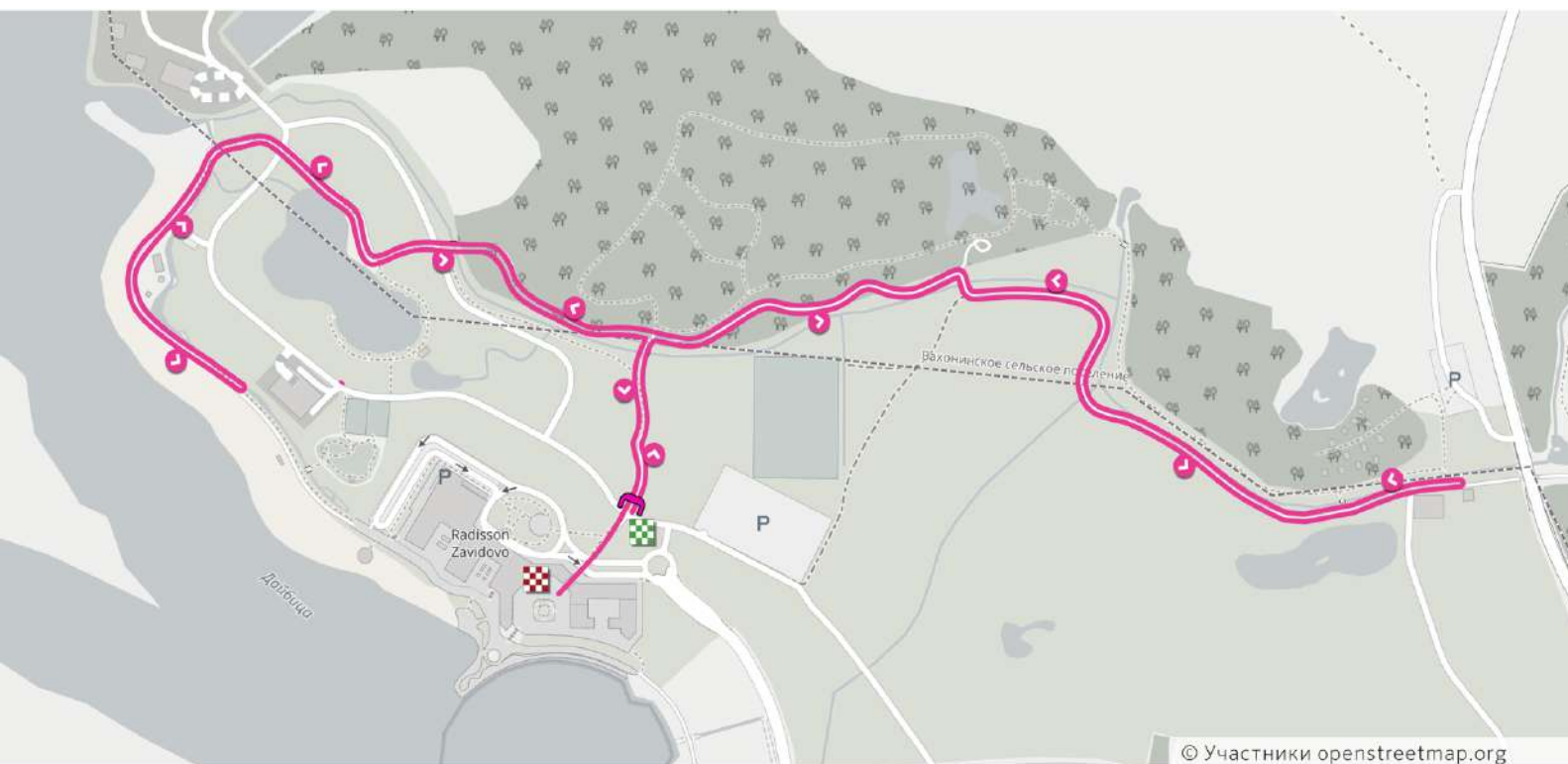
ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ

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 участницы, занявшие 1, 2 и 3 места



Бег 4,3 км
Run 4.3 km



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish

**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!

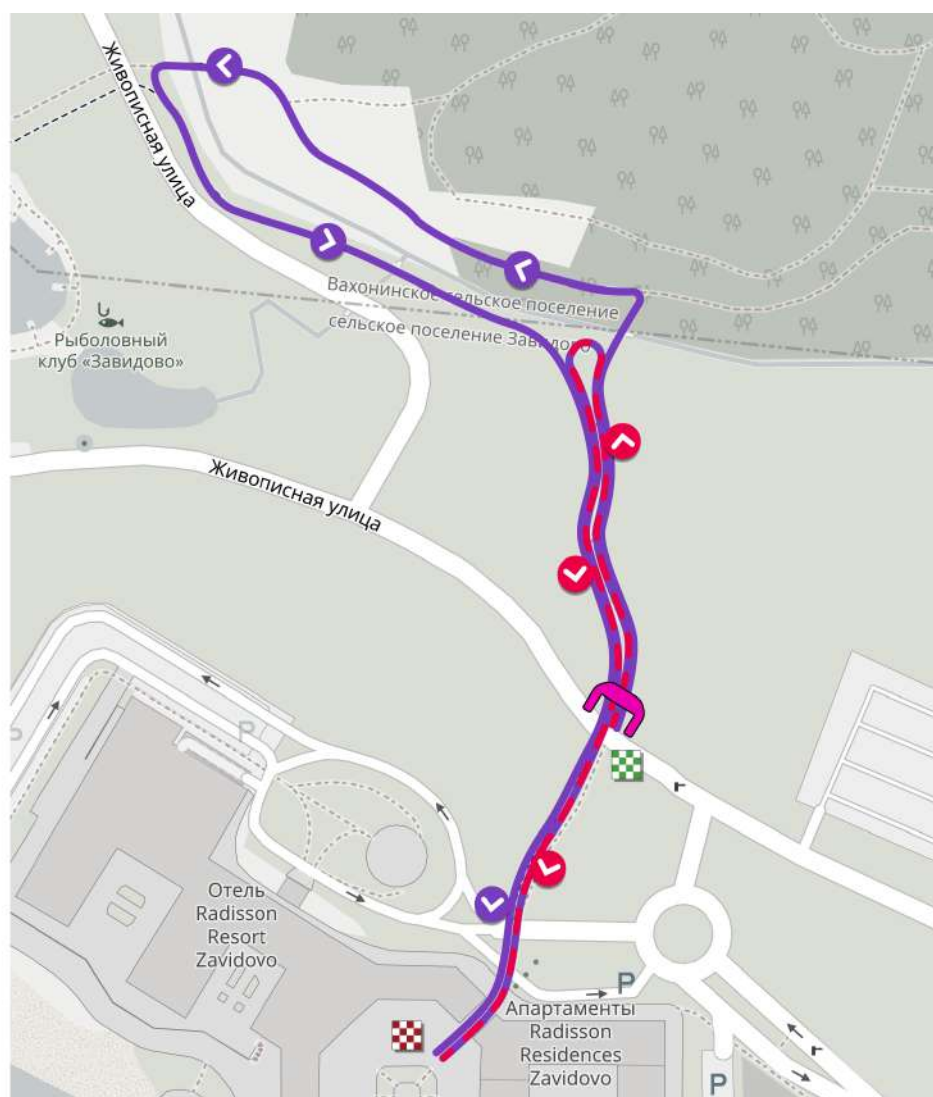
 Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m

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

 Арка
Arch

 Старт
Start

 Финиш
Finish





Вкус к жизни!

R.A.W. LIFE — натуральные энергетические батончики для любителей драйва, соревнований и активных тренировок!

В основе только лучшие ингредиенты со всего мира — финики особого сорта, орехи и ягоды.

R.A.W. LIFE



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 2 ИЮЛЯ В 18:15
В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ «А» ОТЕЛЯ RADISSON RESORT ZAVIDOVO

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АНДРЕЙ КАВУН И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!





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](#)

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

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

ПЛАВАНИЕ ↓

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

БЕГ ↓

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

ВЕЛОЭТАП ↓

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укусов и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов,
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки,
- Изолента для укрепления чипа.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- Обязательно прочитайте инфокаталог
- 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 кластер
- 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 ♥**

**ОЦЕНКА
КАРДИОРИСКА
И СТРЕССА**

ПРОВЕРЬ ГОТОВНОСТЬ К НАГРУЗКАМ!

+7 (495) 477-57-02



Газпромбанк. Премиум

Премиальная карта Газпромбанка

- Премиальный сервис
- Обслуживание 0 ₽
- Надбавки по вкладам
- Надежное инвестирование
- Операции в валюте



Премиальная карта — карта в Пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.04.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО 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 транзитку судьи будут проверять ваши наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме + браслет участника и чип.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Расстёгнутый шлем (его можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (пристёгнутые к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели

Обратите внимание, что в день основной постановки велосипедов (согласно расписанию), вход в транзитную зону возможен только с велосипедом! Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта (также согласно расписанию).

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!

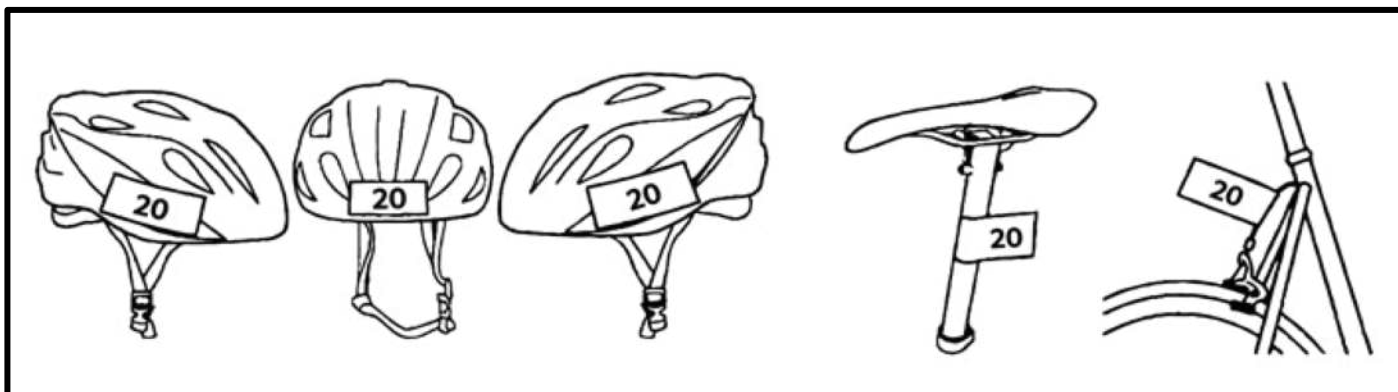
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие браслета участника
- Наличие чипа хронометража
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевых колонок на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплёно)
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Работа фиксатора шлема (**вход в «транзитку» разрешён в защёлкнутом на голове шлеме**)
- Заглушки на руле

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА ХРОНОМЕТРАЖА 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, пристёгнутые к педалям
- Шлем, 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 РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

РАЗРЕШЕНО

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

ЗАПРЕЩЕНО

- РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
- ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
- КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
- ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ
- 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 СТАРТОВУЮ ЗОНУ И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ВСЕХ 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, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения
- Для надёжности переводные татуировки можно обвести чёрным маркером, а чип закрепить изолентой (чтобы не потерять его ни на каком из этапов)

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



- Проходит в чистой воде Ивановского водохранилища
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено до 22°C
- Участники категории «Элита» стартуют отдельно в первой волне в формате «масс-старт»
- Остальные стартуют в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт стартует после прохождения контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- При температуре воды более 22°C
- Ожидаемая температура воды ~23°C
- Финальное решение остаётся за главным судьёй и будет озвучено за 1 час до старта

Если гидрокостюмы будут запрещены, но вы сомневаетесь в собственной готовности, вам нужно сообщить об этом главному судье или оставить свои контакты и стартовый номер на инфостойке. В этом случае вы не сможете претендовать на призовые места, а в итоговом протоколе вы будете находиться в конце (с присвоенным временем, но БЕЗ присвоенного места)

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»!



ВWT там, где вода

- Фильтры под мойку
- Системы очистки воды в коттедж
- Бассейны и аксессуары

-15%

на bwt.ru/shop/
по промокоду:
IRONSTAR22



bwt.russia



bwt_russia



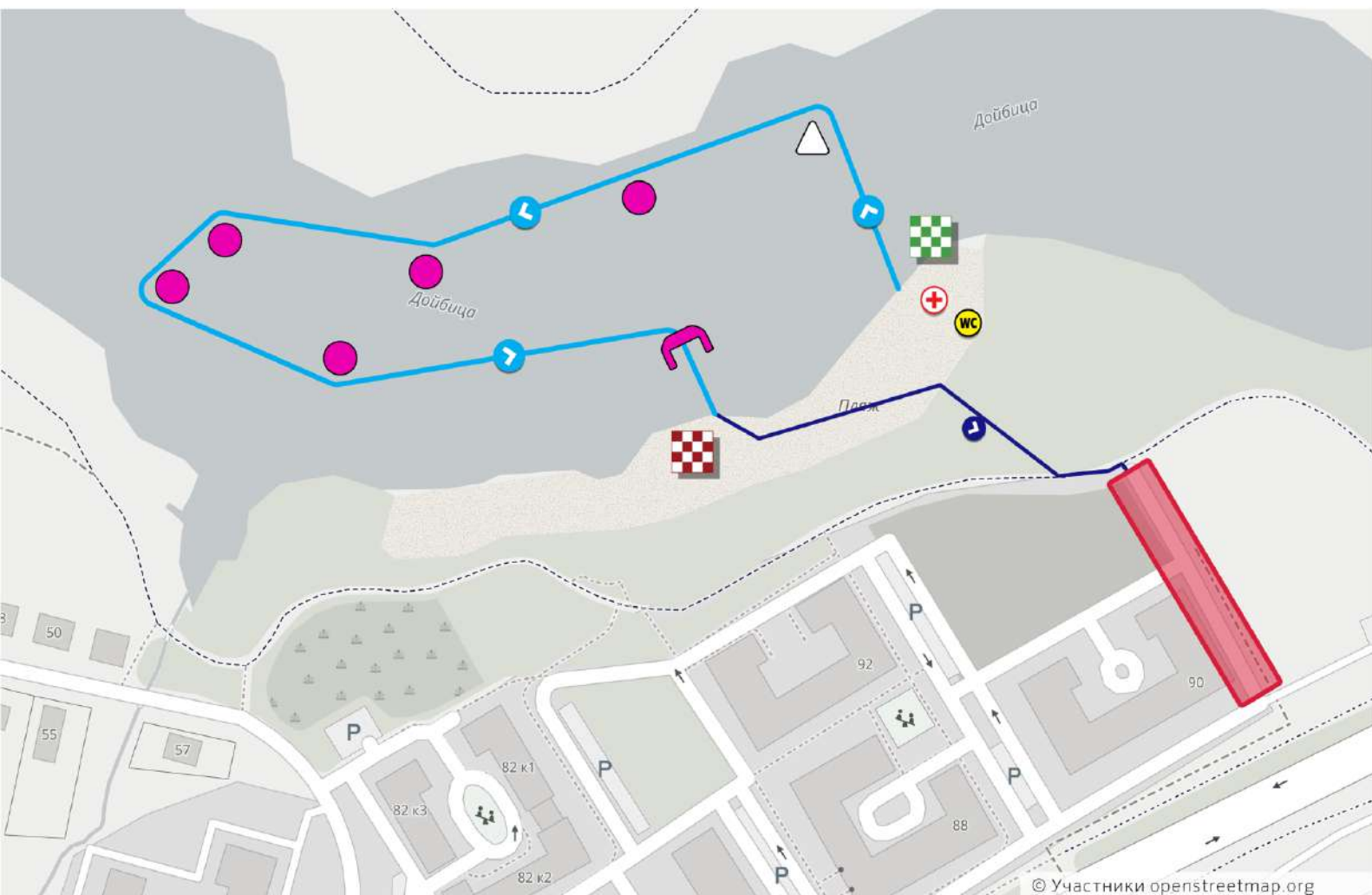
bwt.russia

Фирменный бутик BWT: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия
Доставка по всей России

Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2022



Плавание 500 м
Swim 500 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arch



Поворотный буй
Turning buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish

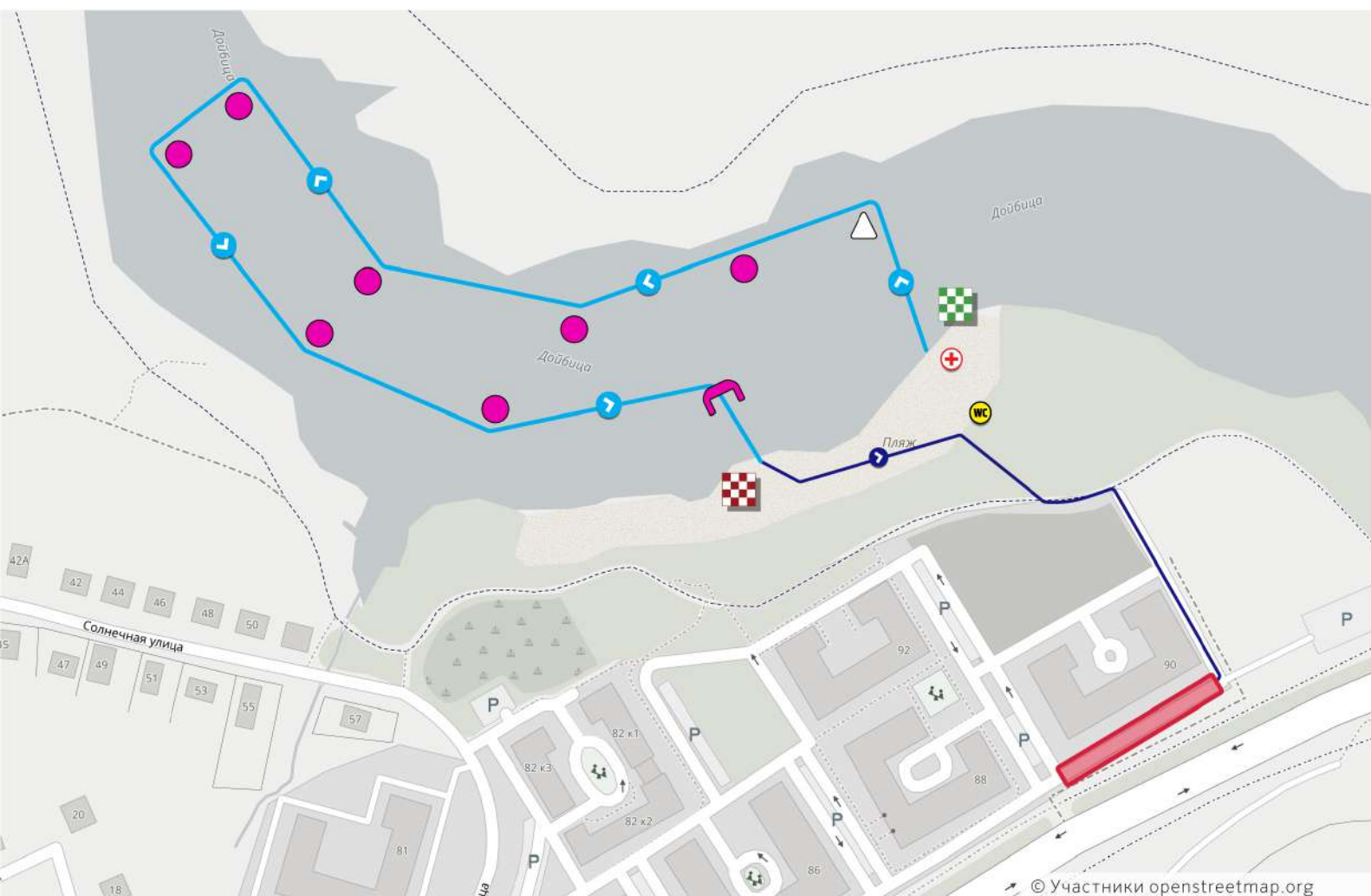


Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2022



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1000 м
Swim 1000 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arch



Поворотный буй
Turning buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), 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, ВНЕ Т1, БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОМ ДЛЯ ЭТОГО НАКОПИТЕЛЕ.

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 Т1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

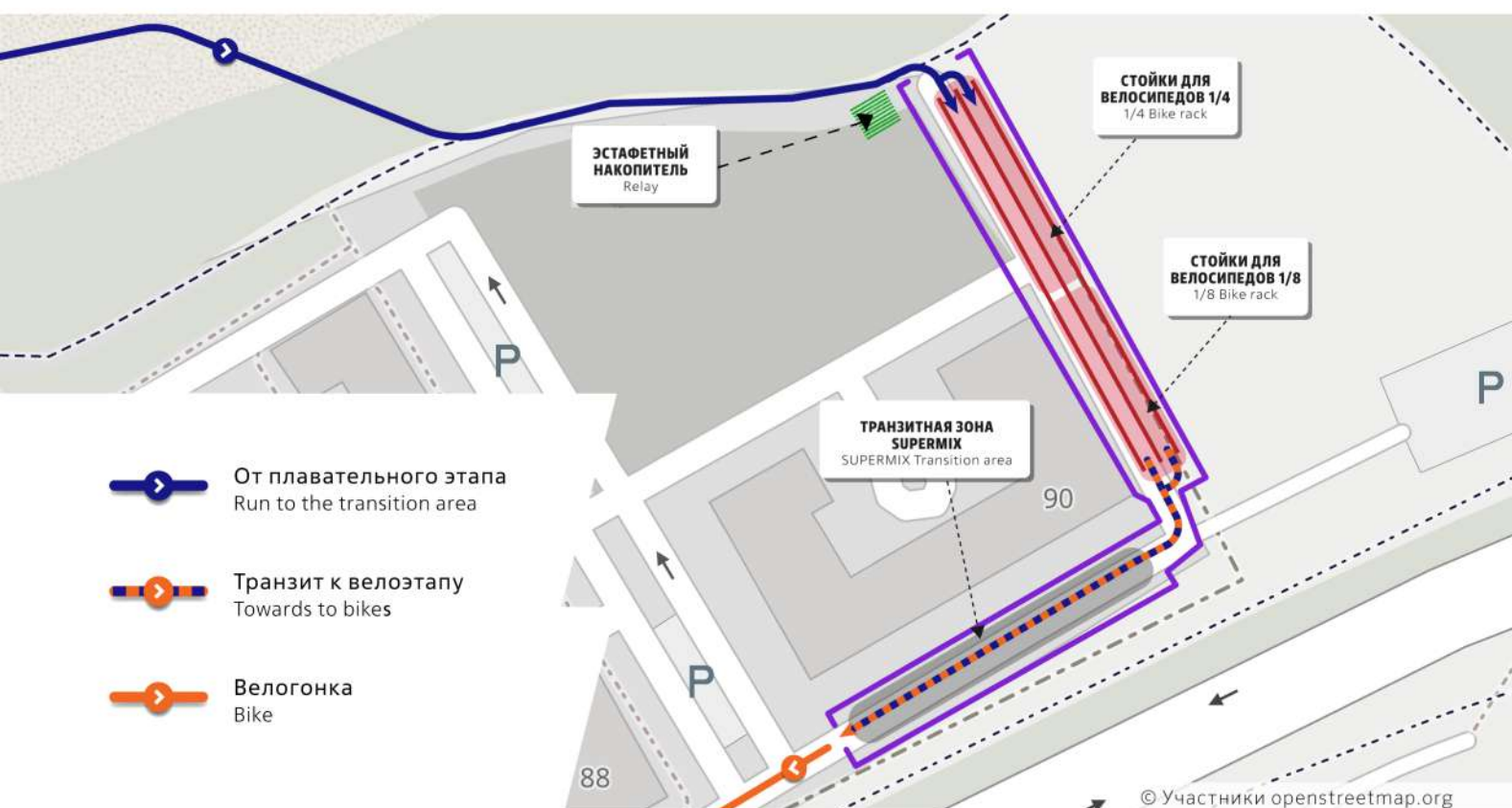
ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



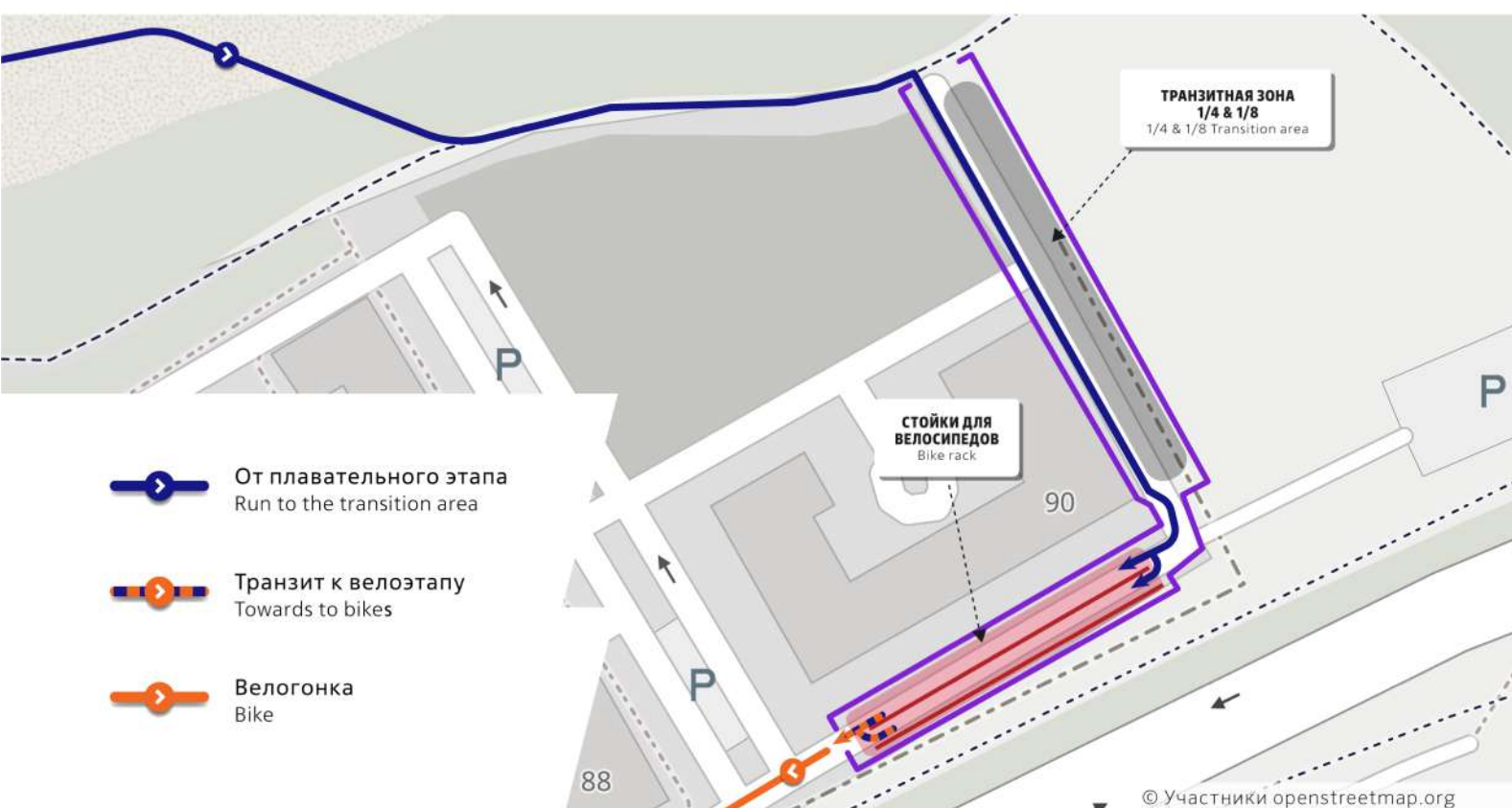
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 1/8 & 1/4 ZAVIDOVO 2022

IRON
STAR



IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2022



№1

**ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ***

The TASS logo, consisting of the word "ТАСС" in a bold, sans-serif Cyrillic font, is centered within a white square. This square is positioned in the middle of the poster, overlaid on a faint, stylized map of Russia that serves as the background for the central section.

ТАСС

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по перекрытым специально для вас асфальтовым дорогам Завидово
- Драфтинг РАЗРЕШЁН

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!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!



МАРОЧНОЕ
- ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР!



СКАНИРУЙ
И УЗНАЙ
БОЛЬШЕ!

AFANASY.RU



ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

	Желтая (пересечение линии посадки/спешивания/экипировка вне контейнера/ выброс мусора) ↓ Дистанция 1/8 → штраф 10 секунд в шатре Penalty Box Дистанция 1/4 → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box
	Синяя (драфтинг) ↓ Дистанция 1/8 → штраф 1 минута в шатре Penalty Box Дистанция 1/4 → штраф 2 минуты в шатре Penalty Box
	Красная (2 нарушения/ неспортивное поведение) ↓ дисквалификация для всех дистанций

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

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

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 возвращается 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 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.

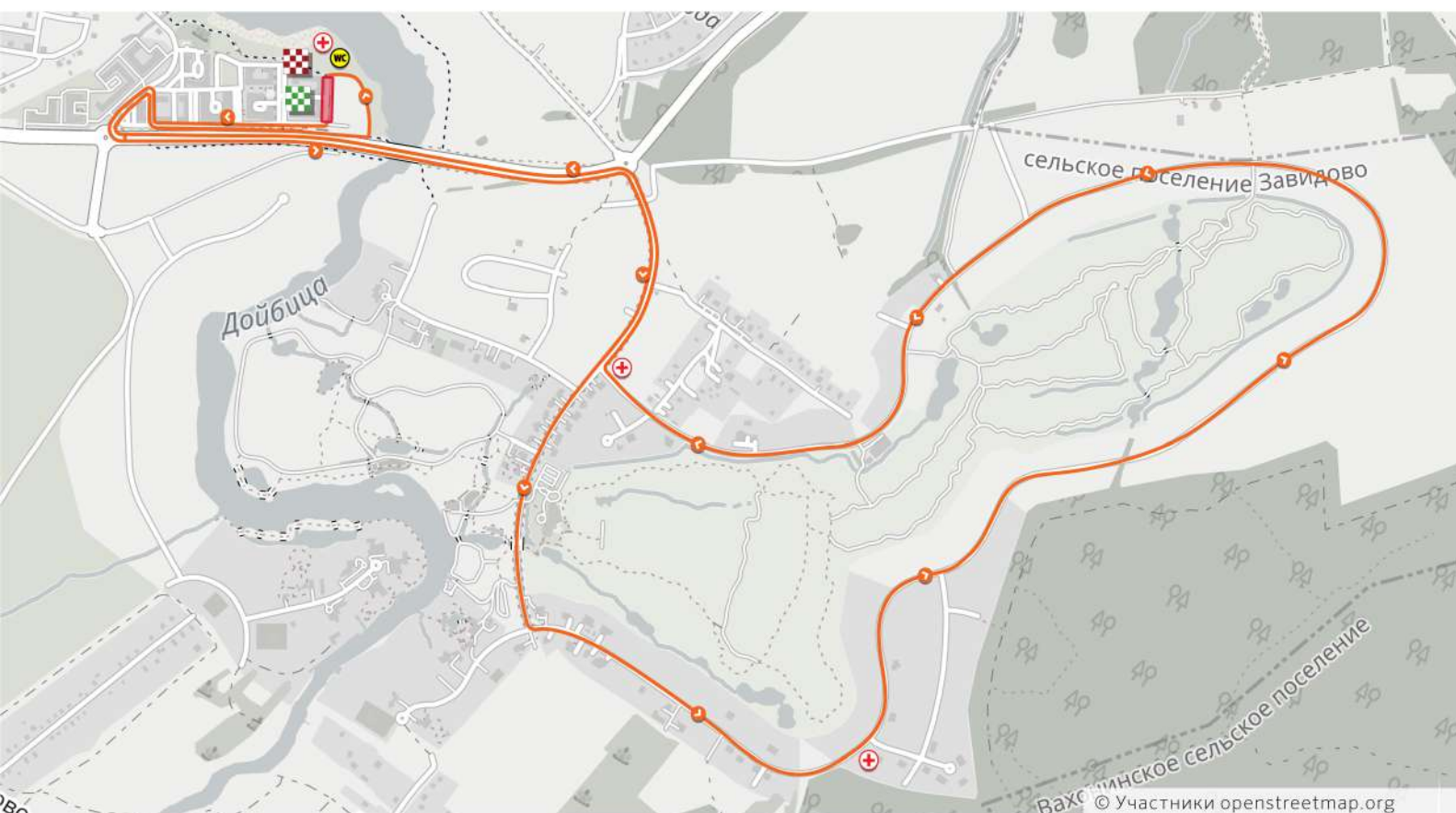
ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ!

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2022



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



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



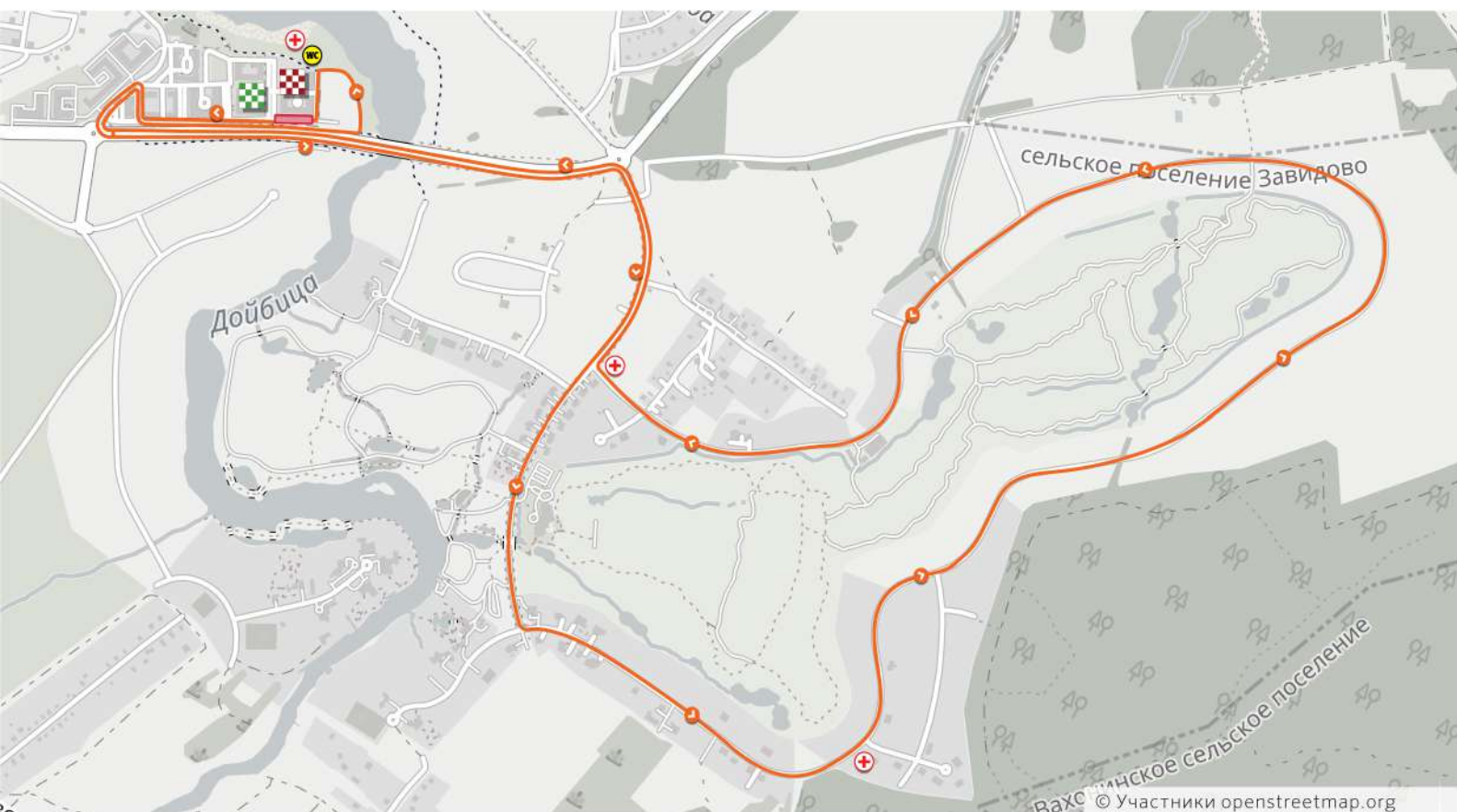
Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2022



Велогонка 40 км (4 круга)
Bike 40 km (4 laps)



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

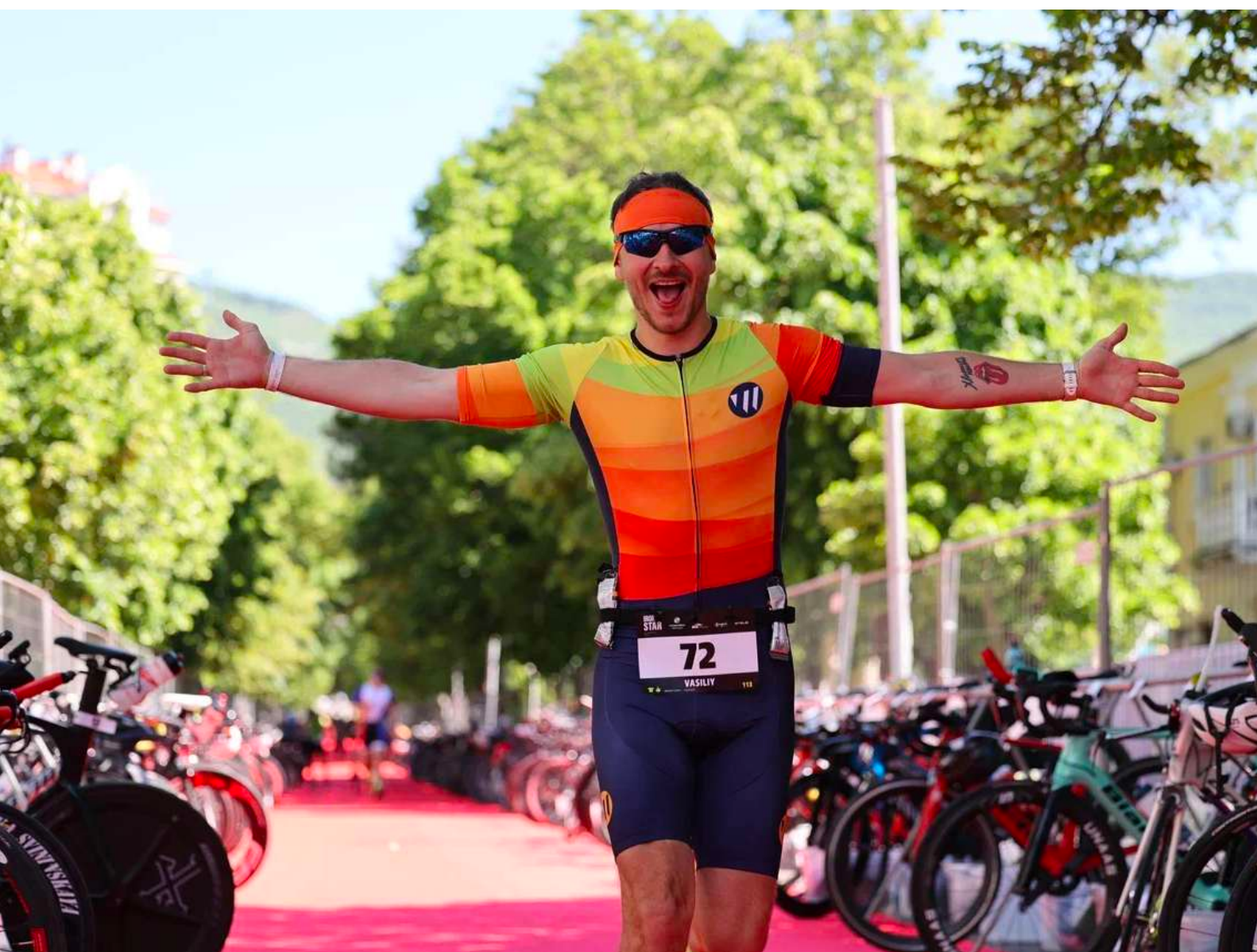
По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.

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 ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

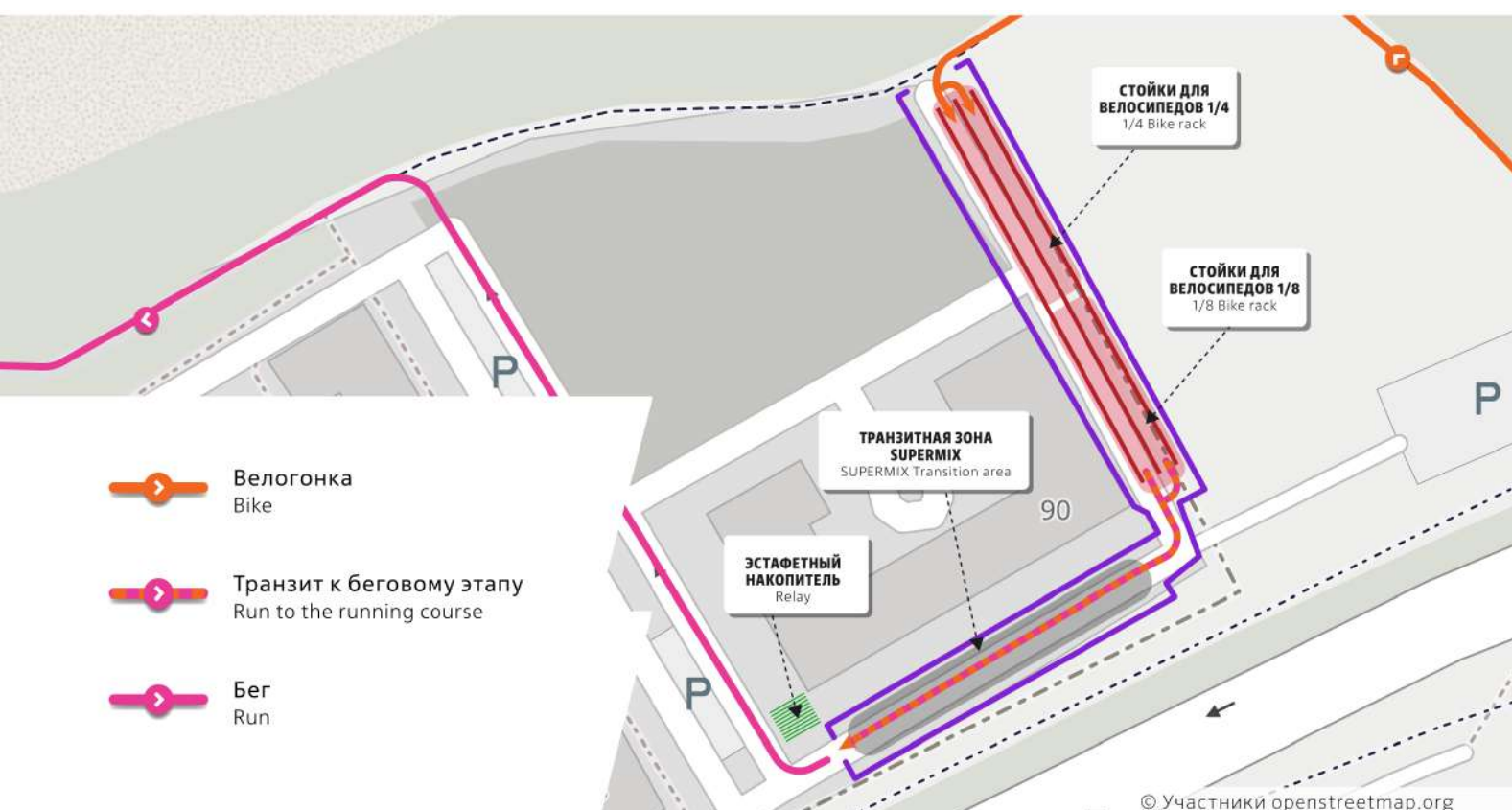
В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

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

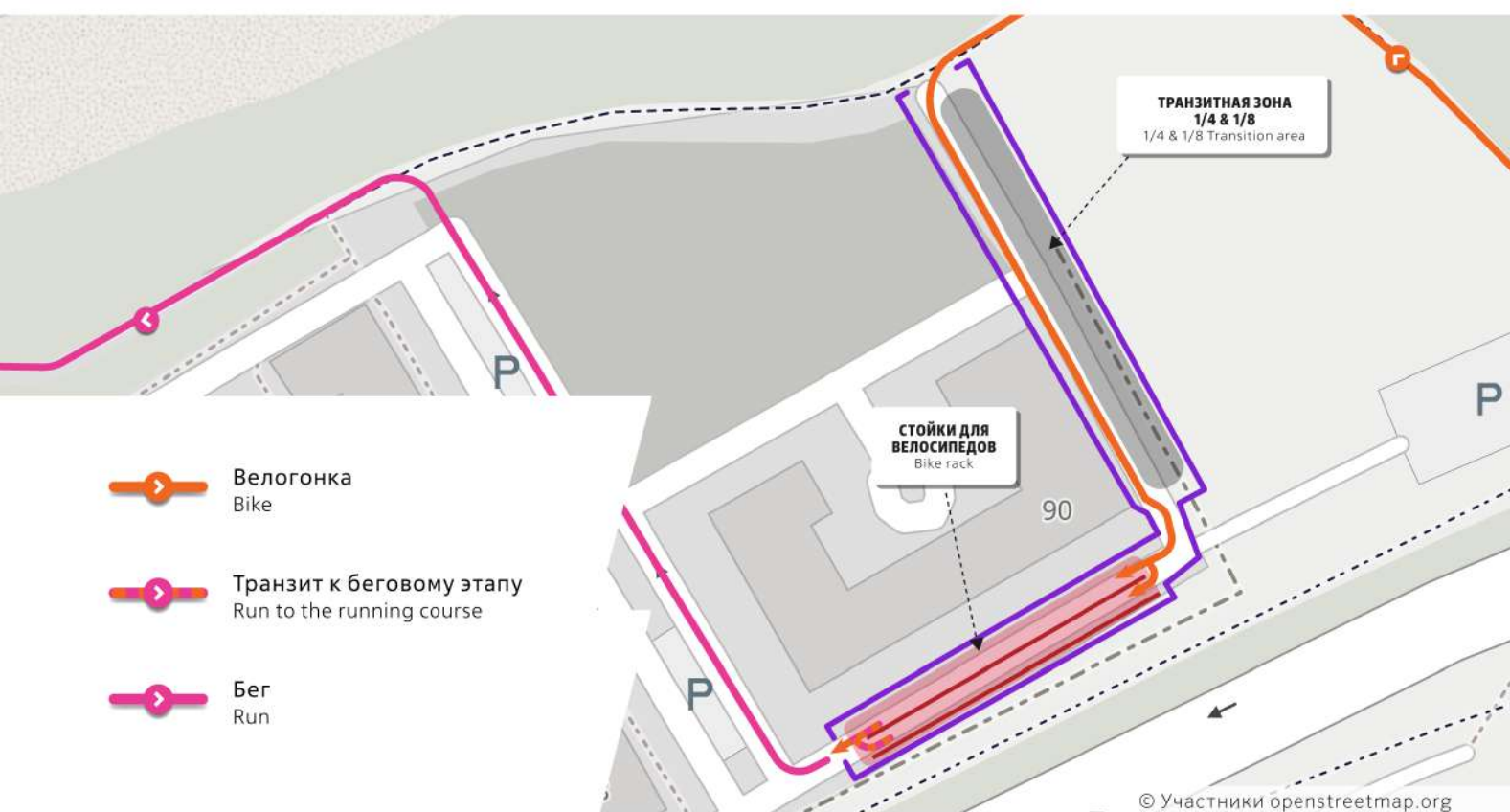


КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 1/8 & 1/4 ZAVIDOVO 2022



IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2022



БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит вдоль водохранилища, по парку «Ямской лес», окрестностям курорта и территории отеля. Финишируете в амфитеатре отеля Radisson Zavidovo
- Без набора высоты
- Под активную поддержку зрителей и гостей гонки

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.



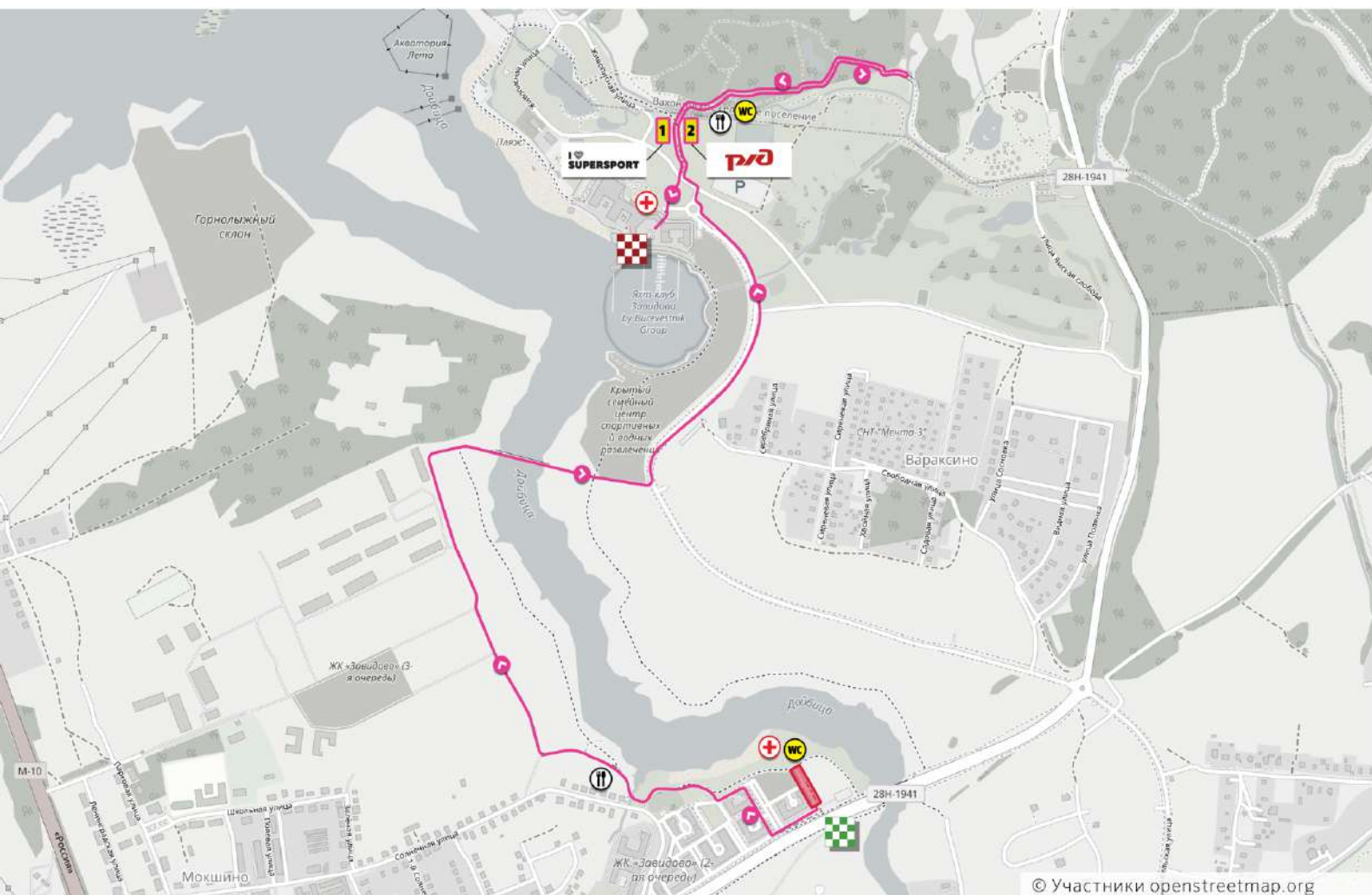
GEL 4U

ЭНЕРГИЯ ТВОЕГО ДВИЖЕНИЯ



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НА ЭКСПО

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2022

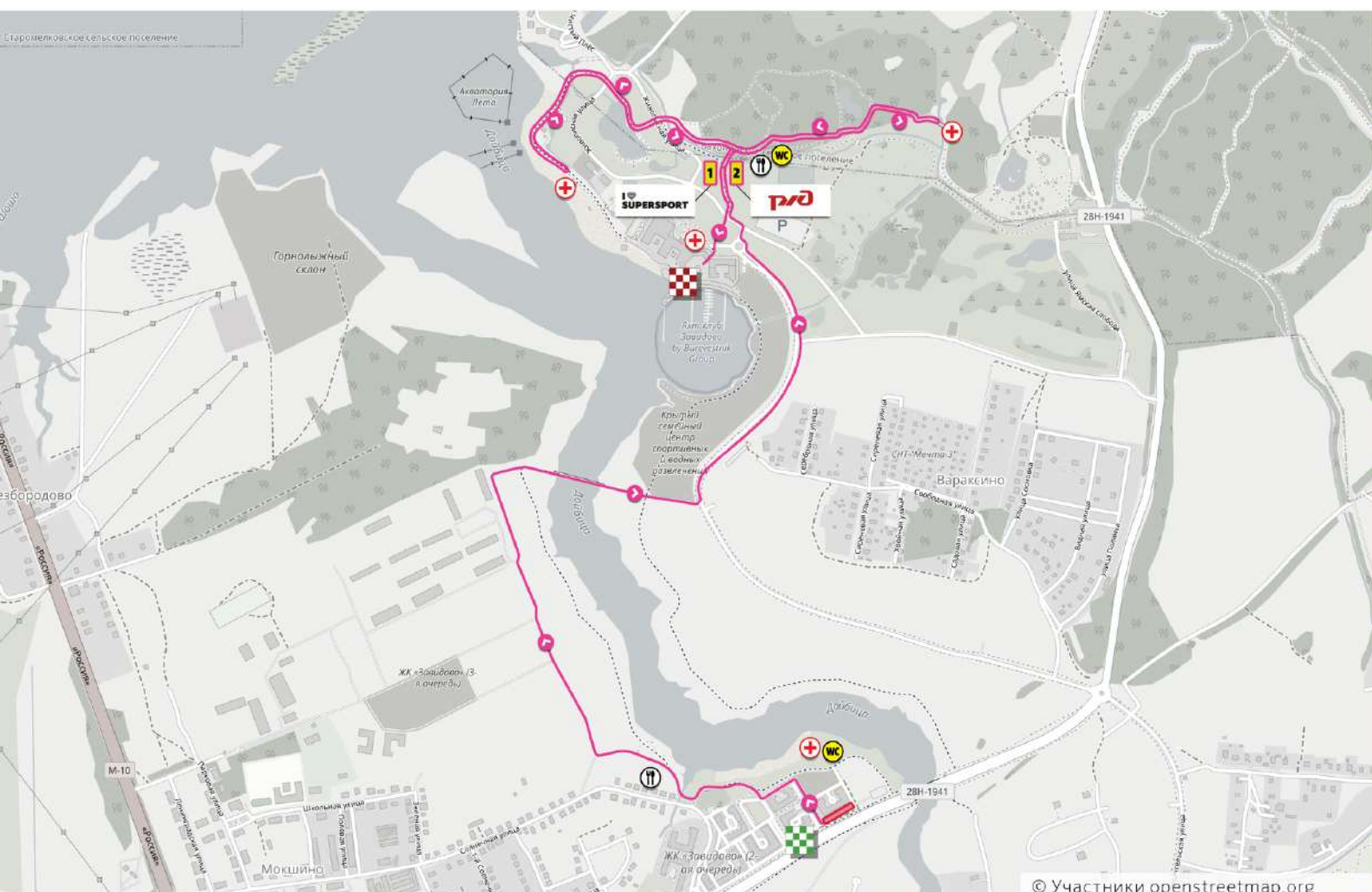


- | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------|
|  | Бег 5 км
Run 5 km |  | Пункт питания
Aid station |  | Фанзона
Illovesupersport |
|  | Транзитная зона
Transition area |  | Скорая помощь
First aid |  | Фанзона
РЖД |
|  | Старт
Start |  | Туалеты
Toilets | | |
|  | Финиш
Finish | | | | |

ПОДРОБНЕЕ О ФАНЗОНАХ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЧИТАЙТЕ В КОНЦЕ КАТАЛОГА

А как прочитаете → обязательно поделитесь информацией со своей группой поддержки ☺

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2022



Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)

Транзитная зона
Transition area

Старт
Start

Финиш
Finish

Пункт питания
Aid station

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

1 Фанзона
Illovesupersport

2 Фанзона
РЖД

ПОДРОБНЕЕ О ФАНЗОНАХ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЧИТАЙТЕ В КОНЦЕ КАТАЛОГА

А как прочитаете → обязательно поделитесь информацией со своей группой поддержки ☺

IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2022

Уникальный формат в российском триатлоне и 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: ДИСТАНЦИЯ 1/8 ↓

- 0,5 км плавание
- 20 км велогонка
- 5 км бег

ВТОРОЙ ЭТАП: ДИСТАНЦИЯ 1/4 ↓

- 1 км плавание
- 40 км велогонка
- 10 км бег

ИТОГО:

- 1,5 км плавание
- 60 км велогонка
- 15 км бег

Между 1 этапом (1/8) и 2 этапом (1/4) у вас будет 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.



MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM*

1991

2022



MAXIMUM.RU

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



РЕКЛАМА

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 МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

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

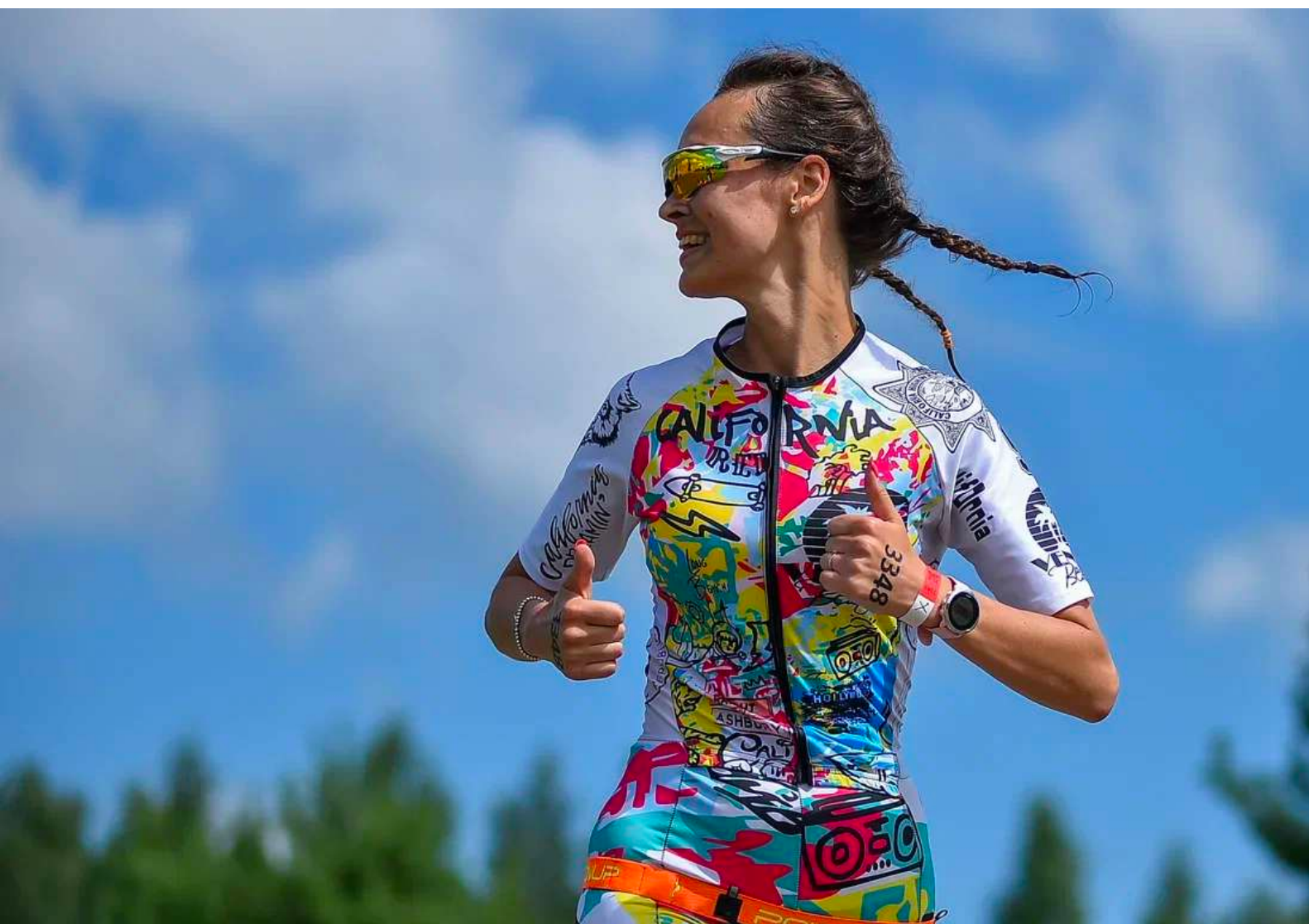
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- 1/8 → заплыв (20 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: **2 часа 05 минут**
- 1/4 → заплыв (40 минут), велогонка (2 часа 10 минут), бег (1 час 30 минут), общий: **4 часа 20 минут**

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 NC. 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.

/ ⚡ Оперативные новости

/ 👉 Честно / 🔥 Захватывающие

истории / 🏃 Удобная статистика

/ ⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные

интервью / 👊 Мнения

Реклама 18+

SPORT24.RU

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

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

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ СОСТОЯНИЕМ! ЗАМЕДЛИТЕ СКОРОСТЬ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО!

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

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 или волонтерам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ 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 в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда.

Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!

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.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Уважаемые участники, обратите внимание, что на гонке разрешён драфтинг, поэтому участие атлетов с ограниченными возможностями разрешено только в рамках заплыва SWIMSTAR. Помните, что посторонняя помощь, поддержка или сопровождение, НЕСОГЛАСОВАННЫЕ ЗАРАНЕЕ, являются основанием для дисквалификации.

Организаторы соревнования подберут для вас 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 НА СОРЕВНОВАНИИ!

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. **Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.**

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

ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

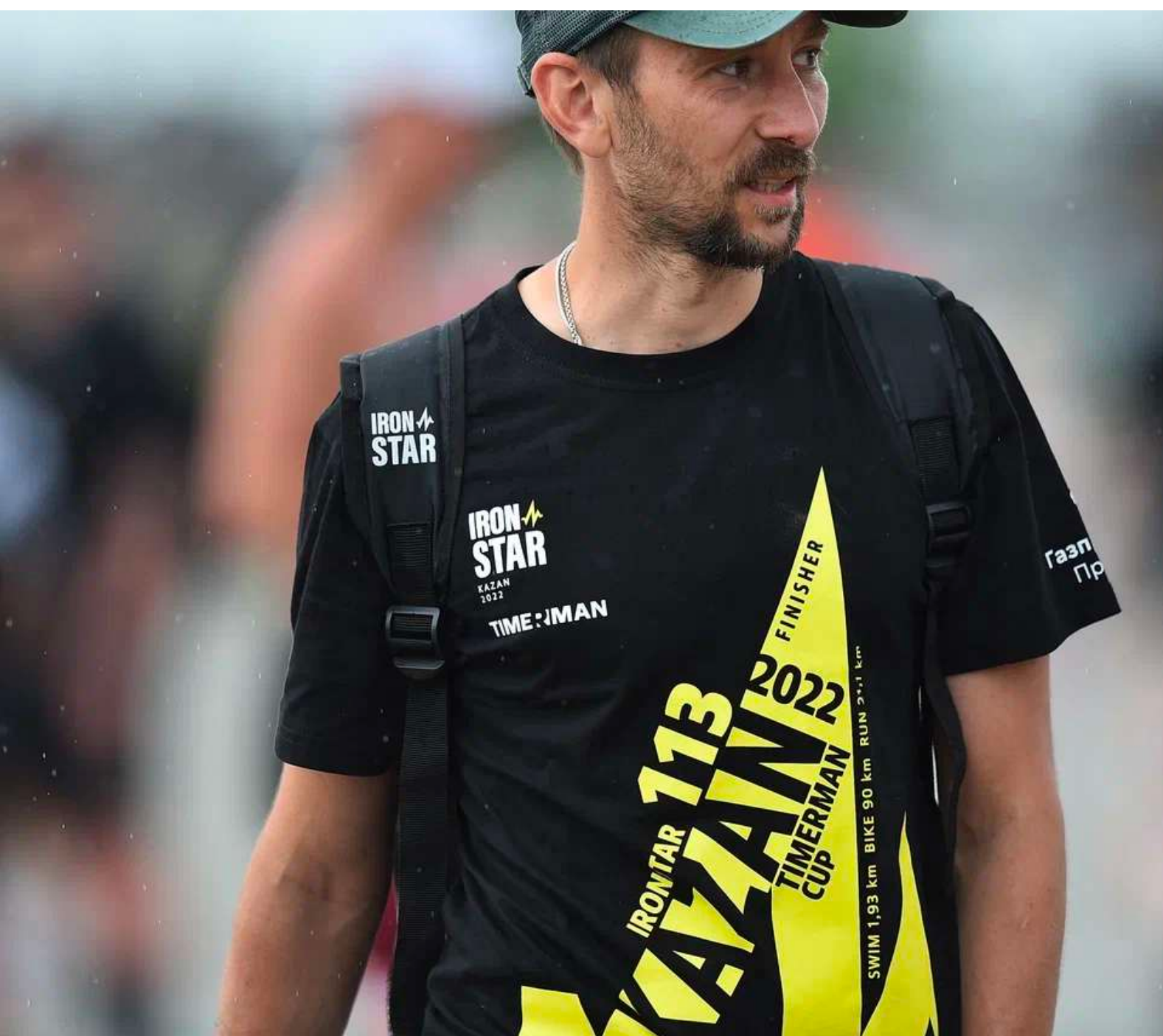
Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем 😊

ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку и пакет финишёра.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ЭКСПО И РЕГИСТРАЦИИ) ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СЮДА ПОДОЙТИ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!

ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГОНКИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



Друзья, если вместе с вами на IRONSTAR ZAVIDOVO 2022 приехали ваши близкие, семья и люди, которые будут вас поддерживать во время вашего участия, обязательно передайте им, что специально для них мы подготовили 2 зоны, куда они смогут подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников ♥

1) ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ ILSS ↓

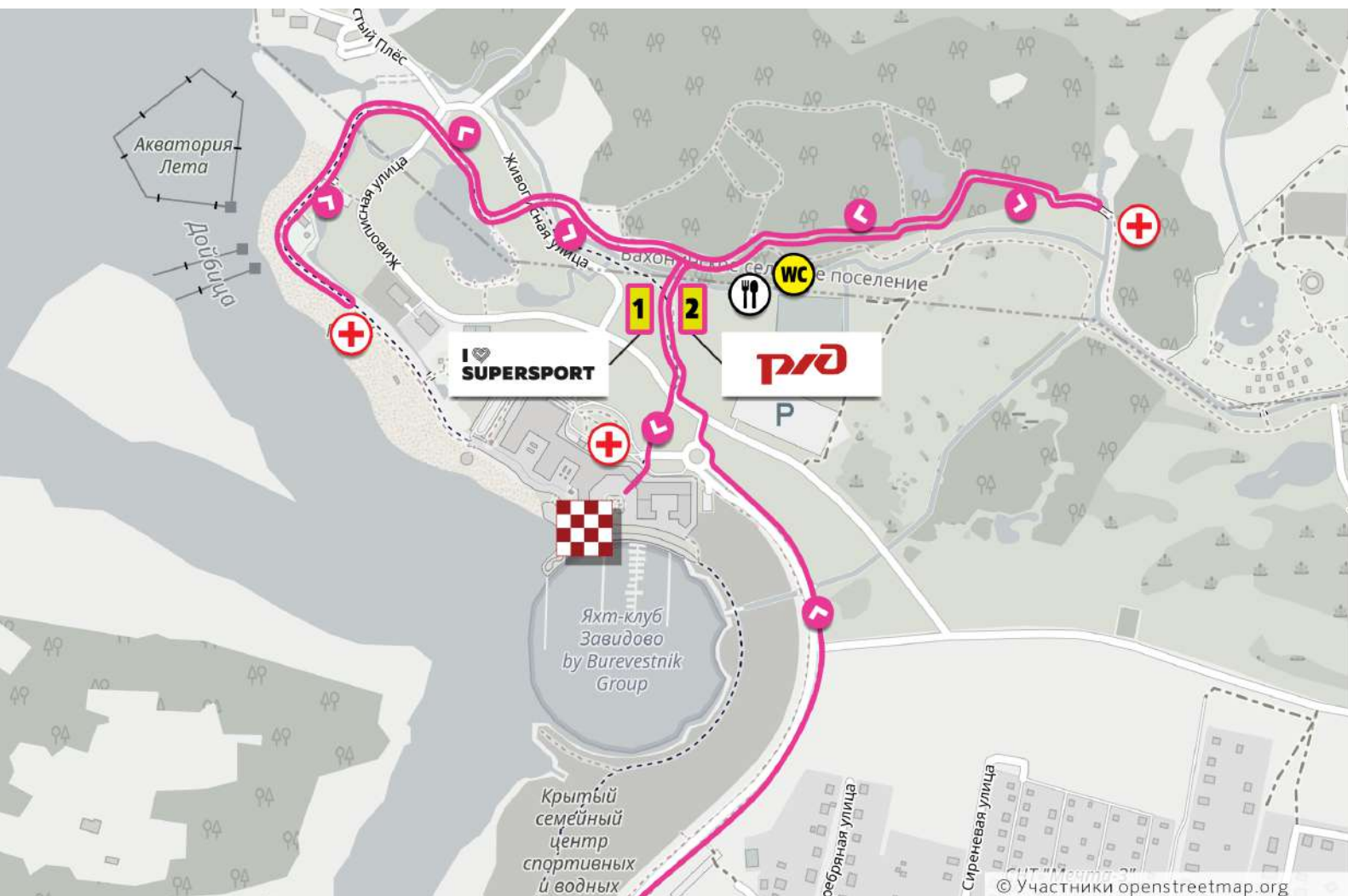
- Беговой этап
- Период активности с 9:40 до 17:30
- Перед входом в «Ямской лес» со стороны Radisson Resort Zavidovo

2) ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ РЖД ↓

- Беговой этап
- Период активности с 9:40 до 17:30
- Перед входом в «Ямской лес» со стороны Radisson Resort Zavidovo

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки! Пусть приносят плакаты и готовят ладошки, а шумелками и трещалками с ними поделятся ребята из команд. А как только вы финишируете и придёте в себя, мы вас тоже ждём в этих зонах, чтобы вы могли поддержать других участников гонки! Ведь каждый из вас знает → насколько сильно поддержка зрителей придаёт сил и поднимает настроение на дистанции ♥

Точное расположение фанзон вы можете посмотреть на карте ниже:



АНДРЕЙ КАВУН	Генеральный директор
ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Заместитель генерального директора по операционным вопросам
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ИНАЛ МАМИТОВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ИРИНА ДЕМЬЯНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
КИРИЛЛ УТЕВ	Административный менеджер
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Менеджер по маркетингу
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	PR-менеджер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Менеджер по digital-маркетингу
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ ↓

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ОЛЕГ САНИКИДЗЕ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСЕЙ ИГОНИН, АЛЕКСАНДР МОГДАНОВ	Выдача стартовых пакетов и регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Помощник спортивного директора
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
АЛЕКСАНДР ФЕДЮК	Штаб волонтеров
ЛИДИЯ ПОПОВА	Помощник event-менеджера
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ	Транзитная зона
РОМАН СКОБКАРЕВ, ВЛАДИМИР СМЕРНОВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
ДЕНИС ПОЛЯКОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR ZAVIDOVO 2022

IRON-
STAR



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM