

WWW.IRON-STAR.COM

#IRONSTAR

IRON_STAR

@IRONSTAR_TRIATHLON

IRON STAR
TRIATHLON
TIME:MAN



18-19.06

IRONSTAR
OLYMPIC & 113
KAZAN 2021
TIMERMAN CUP

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

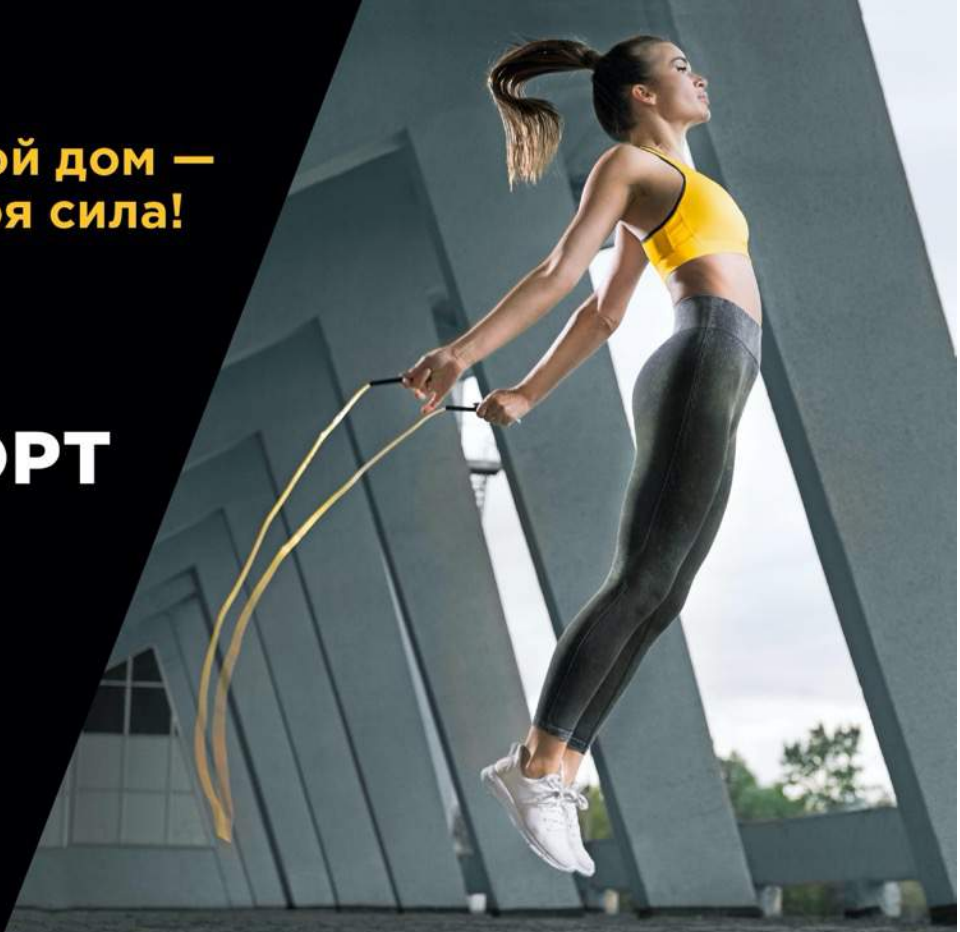
СОДЕРЖАНИЕ

- ПРИВЕТСТВИЕ	4
- ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	6
- ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	8
- РАСПИСАНИЕ	10
- КАРТА ПАРКОВКИ	13
- СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	14
- НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	15
- РАСПИСАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	17
- БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА	18
- ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	19
- КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	20
- РЕЙТИНГ ALL STARS	21
- ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	23
- КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	24
- МАРШРУТЫ ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	25
- ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	26
- ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	27
- ДЕТСКАЯ ЗОНА MARVEL	28
- БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	29
- ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	31
- СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	32
- ЗАПЛЫВ	33
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	34
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	35
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	36
- СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	37
- ВЕЛОГОНКА	38
- ЭЛЕКТРОННЫЙ СУДЬЯ	39
- СУДЕЙСТВО	40
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	41
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	42
- СКОРОСТНОЙ ВЕЛОЭТАП WEICON	43
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	44
- БЕГ	46
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	47
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	48
- ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	49
- ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ /	
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	52
- ЭКСПО IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	53
- ПАРТНЁРЫ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP	56



**Мой дом —
моя сила!**

ВЫБЕРИ СПОРТ И ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ В INGRAD!



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

**Твой дом — твой
персональный
РЕНАВ!**

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



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

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP!



Мы очень рады вновь вернуться в этот прекрасный город! Один из древнейших культурных центров России, изобильно наполненный невероятной архитектурой, уникальным многонациональным историческим и культурным наследием, музеями, библиотеками, концертными залами и театрами. Один из крупнейших экономических, культурных и спортивных центров России. Город, в котором проходила Универсиада и Чемпионат России по футболу. Казань по праву считается третьей столицей страны.

Это один из самых красивых и зрелищных стартов сезона, который проходит в самом сердце мегаполиса.

Оргкомитет, волонтеры, наши партнеры и власти Республики проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне. От всего сердца благодарим Министерство спорта Республики Татарстан и лично президента Республики, Рустама Минниханова за поддержку и возможность исполнить мечту многих сотен атлетов.

Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности, надевать маску в шатрах, дезинфицировать руки и следить за своим здоровьем. В этот уикенд вас ждет тёплая летняя погода, уникальные достопримечательности, идеальное покрытие трасс и невероятно громкий финиш у самых стен Казанского Кремля! Желаем вам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

**ЕДИНСТВЕННЫЙ ПЕРЕНЕСЁННЫЙ С 2020 ГОДА СТАРТ
И ОДНО ИЗ САМЫХ ЖЕЛАННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЭТОГО СЕЗОНА
ЖДЁТ ВАС!**



TIMERMAN

 timerman_org

 timerman.org

SVIYAGA FEST

9-11 июля

3 дня спортивного
праздника на острове

Swim SwimRun Island Run

Orienteering TIMERKIDS



TOUR DE TATARSTAN. KAZAN

31 июля

100 км 50 км 25 км



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

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

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

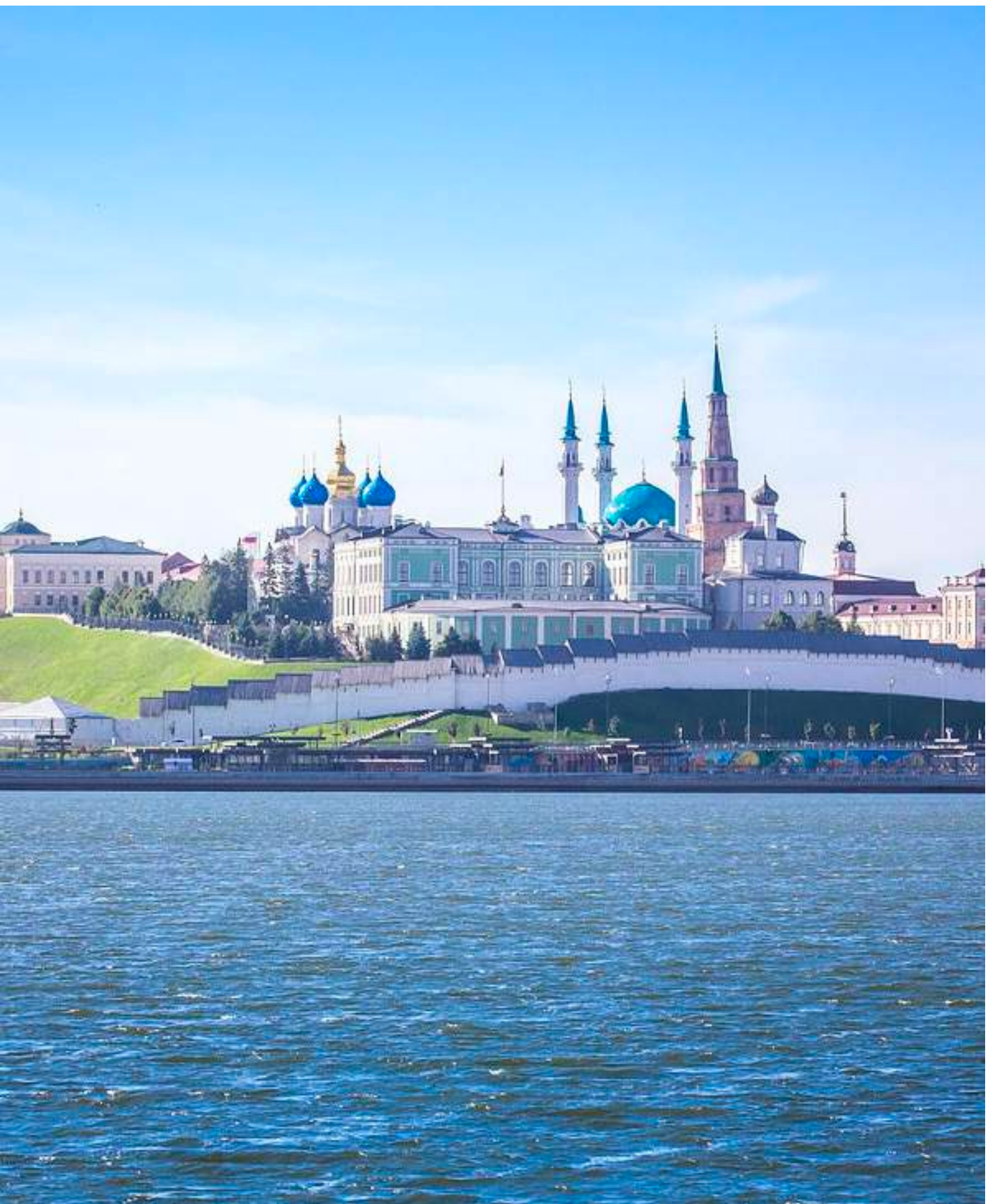
Александр Екимов	Судья международной категории
------------------	-------------------------------

ТИМЛИДЕРЫ

Кулинченко Дмитрий, Елена Сергеева	Служба безопасности
Анастасия Сафронова, Александра Жуйкова	Регистрация\камера хранения
Александра Жуйкова	Инфоцентр
Ирина Старкова	Помощник координатора волонтеров
Анастасия Сиднева, Анастасия Березовская	Награждение
Эдик Восканян	Зона старта/ Финиша / Восстановления
Виктор Комаров, Евгения Тульская	Транзитная зона
Анатолий Федин, Дмитрий Окишев	Плавательный этап
Денис Сердюков, Харлан Дакеев	Велосипедный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Роман Скобкарев, Владимир Смирнов	Пункты питания
Андрей Арих, Максим Пархоменко	Ведущие соревнования
Алексей Гончаров	DJ
Александр Скрывля	Комментатор прямой трансляции

РЭХИМ ИТЕГЭЗ!

IRON STAR
TRIATHLON



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки в разделе «LIVE» на главной странице сайта www.iron-star.com/live.

После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с нашим комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP. Прямые включения можно будет смотреть:

- ☐ На нашей странице в [YouTube](https://www.youtube.com/),
- ☐ В нашей группе [VKontakte](https://vk.com/ironstar_kazan),
- ☐ На портале www.ivi.ru (бесплатно и без рекламы по промокоду IRONSTARKZN)

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

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

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

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



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

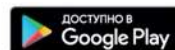
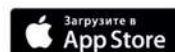
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидки до 20% по коду IRONSTAR

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

скачать приложение



*** 7575**

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

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

ЧЕТВЕРГ, 17 ИЮНЯ 2021 / THURSDAY, JUNE 17TH, 2021

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Казань, Федосеевская улица, 1 Kazan, Fedoseevskaya street, 1
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис велосипедов Bike technical service	
		Регистрация и выдача стартовых пакетов всех дистанций (IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS) IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS race kit pick-up	

ПЯТНИЦА, 18 ИЮНЯ 2021 / FRIDAY, JUNE 18TH, 2021

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Федосеевская улица, 1 Fedoseevskaya street, 1
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис велосипедов Bike technical service	
9:00	20:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR, IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113 SWIMSTAR, IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113 race kit pick-up	Федосеевская улица, 1 Fedoseevskaya street, 1
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
9:00	17:15	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	
14:30	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов. Transition area is open for bike check-in	Парковка на пересечении ул. Батурина и ул. Федосеевская Parking at the intersection of Baturina and Fedoseevskaya street
15:00	18:30	Работа камер хранения Storage room working	Федосеевская улица, 1 Fedoseevskaya street, 1
16:00	16:45	Старт забега IRONLADY IRONLADY race	Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya
16:50	17:00	Церемония награждения IRONLADY IRONLADY award ceremony	
17:30	17:40	Старт забега STARKIDS (мальчики 0-6 лет) STARKIDS race (boys 0-6 y.o.)	
17:40	17:50	Забега STARKIDS (девочки 0-6 лет) STARKIDS race (girls 0-6 y.o.)	
17:50	18:00	Забега STARKIDS (мальчики 7-12 лет) STARKIDS race (boys 7-12 y.o.)	
18:00	18:10	Забега STARKIDS (девочки 7-12 лет) STARKIDS race (girls 7-12 y.o.)	
17:00	21:00	Barilla Pasta Party	Отель Courtyard by Marriott Kazan Kremlin (Карла Маркса, 6, 1 этаж) Hotel Courtyard by Marriott Kazan Kremlin (Karla Marksa, 6, 1 floor)

СУББОТА, 19 ИЮНЯ 2021 / SATURDAY, JUNE 19TH, 2021

6:00	19:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Федосеевская улица, 1 Fedoseevskaya street, 1
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
6:00	18:00	Работа камер хранения Storage room working	

СУББОТА, 19 ИЮНЯ 2021 / SATURDAY, JUNE 19TH, 2021

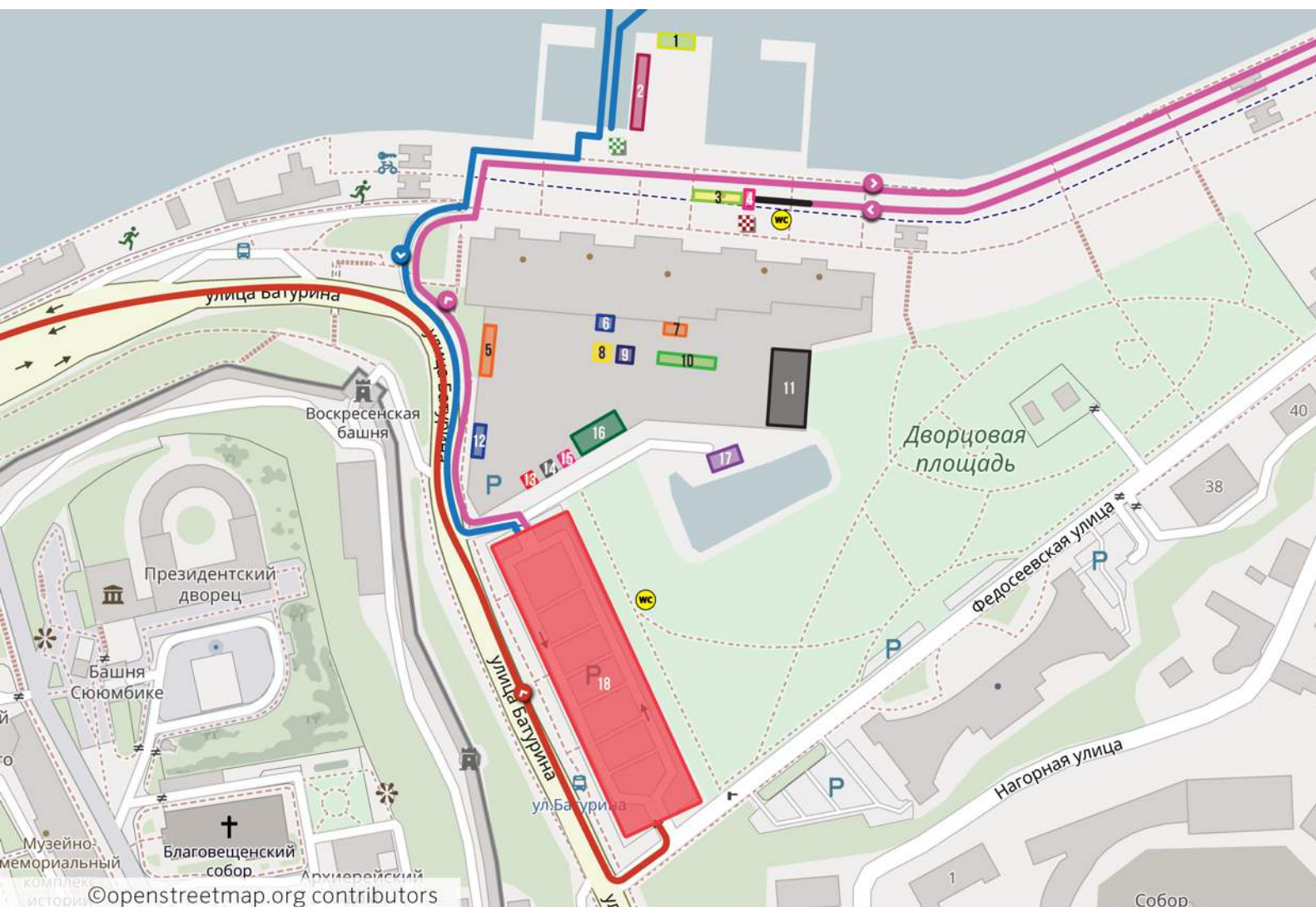
6:00	6:45	Открыта транзитная зона для участников дистанции 113. Постановки велосипедов нет! Transition are open for IRONSTAR 113 athletes. NO Bike check-in!	Парковка на пересечении ул. Батурина и ул. Федосеевская Parking at the intersection of Baturina and Fedoseevskaya street
6:00	16:30	Перекрытие автомобильных дорог Roads closure	Казань, центр города Kazan city center
6:50		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 start cluster open	
7:00		Старт Элита и All-Stars IRONSTAR 113 (мужчины) IRONSTAR 113 Elite and All-Stars race start (men)	
7:03		Старт Элита и All-Start IRONSTAR 113 (женщины) IRONSTAR 113 Elite and All-Stars race start (women)	
7:08		Старт возрастных групп IRONSTAR 113 AG start IRONSTAR 113	Пирс, Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya, Pier
7:35		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 Relay teams start IRONSTAR 113	
10:00		Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR MILE race start	
10:10		Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE race start	
11:00		Финиш лидера IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 first finisher	Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya
11:00	19:00	Гравировка медали финишера Medal engraving	Федосеевская улица, 1 (зона ЭКСПО) Fedoseevskaya street, 1 (EXPO)
11:10		Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE last finisher	Пирс, Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya, Pier
12:50	13:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов нет! Transition open for IRONSTAR OLYMPIC athletes. NO Bike check-in!	Парковка на пересечении ул. Батурина и ул. Федосеевская Parking at the intersection of Baturina and Fedoseevskaya street
12:30		Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	
13:00		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC start cluster open	
13:10		Старт Элита и All-Stars IRONSTAR OLYMPIC (мужчины) IRONSTAR OLYMPIC Elite and All-Stars race start (men)	Пирс, Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya, Pier
13:12		Старт Элита и All-Start IRONSTAR OLYMPIC (женщины) IRONSTAR OLYMPIC Elite and All-Stars race start (women)	
13:15		Старт возрастных групп IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC age groups start	
13:40		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC relay teams start	
16:30	20:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны Transition area opened for bike check-out	Парковка на пересечении ул. Батурина и ул. Федосеевская Parking at the intersection of Baturina and Fedoseevskaya street
15:00		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC first finisher	
15:30		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 last finisher	
17:00	18:00	Церемония награждения SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE KAZAN 2021 SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE award ceremony	Кремлевская набережная Kremlevskaya naberezhnaya
18:00	19:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TITERMAN CUP IRONSTAR 113 award ceremony	
17:40		Заккрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC last finisher	
19:00	20:00	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TITERMAN CUP IRONSTAR OLYMPIC award ceremony	



ЗНАК ВАШЕЙ ЛЮБВИ



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



Плавание
Swim



Велогонка
Bike



Бег
Run



Старт/Финиш
Start/Finish



Туалеты
Toilets



1 Сцена
Scene



2 Стартовый накопитель
Start area



3 Зона восстановления
Recovery zone



4 Арка финишная
Finish arc



5 КПП-1
Security



6 Волонтерский шатер
Volunteer tent



7 КПП-2
Security



8 INGRAD



9 Erdinger



10 Раздевалки, камеры хранения
Scene



11 Велосервисы
Bike service



12 Сувенирная продукция IRONSTAR
IRONSTAR merchandising



13 MARVEL



14 Регистрация IRONLADY и SWIMSTAR
Race kit pick-up, IRONLADY & SWIMSTAR



15 Регистрация STARKIDS
STARKIDS race kit pick-up



16 Регистрация и зона восстановления
Race kit pick-up and recovery zone



17 Склад
Storage



18 Транзитная зона
Transition area

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

-  Удостоверение личности.
-  Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть на IRONSTAR 2021. Обратите внимание, что напротив каждого этапа должен быть указан километраж, например: «Допущен к участию в триатлоне (плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км)»).
-  Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).
-  Расписка об ответственности.
-  Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).
-  Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу.
-  Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее 3-х суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии необходимой справки, необходимо будет подписать отказ от прохождения тестирования на COVID-19 (прямо на месте получения стартовых пакетов).

ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ

Уполномоченный врач
Федерального центра
СФРП 1007700000000
ИВАН 1007700000000
1007700000000
1007700000000

СПРАВКА

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

В том, что он (а) прошел медицинское обследование
и допущен к соревнованиям по триатлону
на дистанцию 226 км, включающую:
плавание 30 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км

Терапевт/диагноз Здоров, Допущен

Выдана « 1 » нояб 2021 года

Справка действительна до « 31 » окт 2021 года



Врач Овчар

Справка действительна в течение 6 месяцев

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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

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

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

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

в 100 мл

в бутылке 500 мл



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

📍 **АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА:**
Федосеевская, 1, (площадка за набережной)

IRONSTAR 113

Четверг, 17 июня — 9:00 - 21:00
Пятница, 18 июня — 9:00 - 20:00

OLYMPIC

Четверг, 17 июня — 9:00 - 21:00
Пятница, 18 июня — 9:00 - 20:00

SWIMSTAR

Четверг, 17 июня — 9:00 - 21:00
Пятница, 18 июня — 9:00 - 20:00

IRONLADY

Четверг, 17 июня — 9:00 - 21:00
Пятница, 18 июня — 9:00 - 15:30

STARKIDS

Четверг, 17 июня — 9:00 - 21:00
Пятница, 18 июня — 9:00 - 17:15

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОЛУЧЕНИЕ
СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ДИСТАНЦИЙ САЙД-ИВЕНТОВ
(SWIMSTAR, IRONLADY & STARKIDS) БУДЕТ
ПРОХОДИТЬ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ РЕГИСТРАЦИИ.
ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УЧАСТИЕ И В САЙД-ИВЕНТЕ,
И В ТРИАТЛОНЕ, ТО ВСЕ СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ ВЫ
ПОЛУЧАЕТЕ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ САЙД ИВЕНТА**

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

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

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови).

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

Требования к документам можно посмотреть [здесь](#).

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP ПОЛУЧАЮТ:

- ✓ Рюкзак
- ✓ Нагрудный номер
- ✓ Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения пакета)
- ✓ Браслет участника
- ✓ Официальную плавательную шапочку
- ✓ Переводные наклейки с номером участника
- ✓ Комплект мешков Street/ Bike/ Run:
- Синий мешок** — для камеры хранения. Выдается на месте получения стартовых пакетов;
- Чёрный мешок** — для экипировки велосипедного этапа. Выдаётся в транзитной зоне;
- Красный мешок** — для экипировки бегового этапа. Выдаётся в транзитной зоне.
- ✓ Комплект наклеек для шлема и велосипеда:
3 наклейки для шлема,
1 наклейка для мешка,
1 наклейка на подседельный штырь.
- ✓ Булавки.

ЧЛЕНЫ ЭСТАФЕТНОЙ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ!

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

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

БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

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

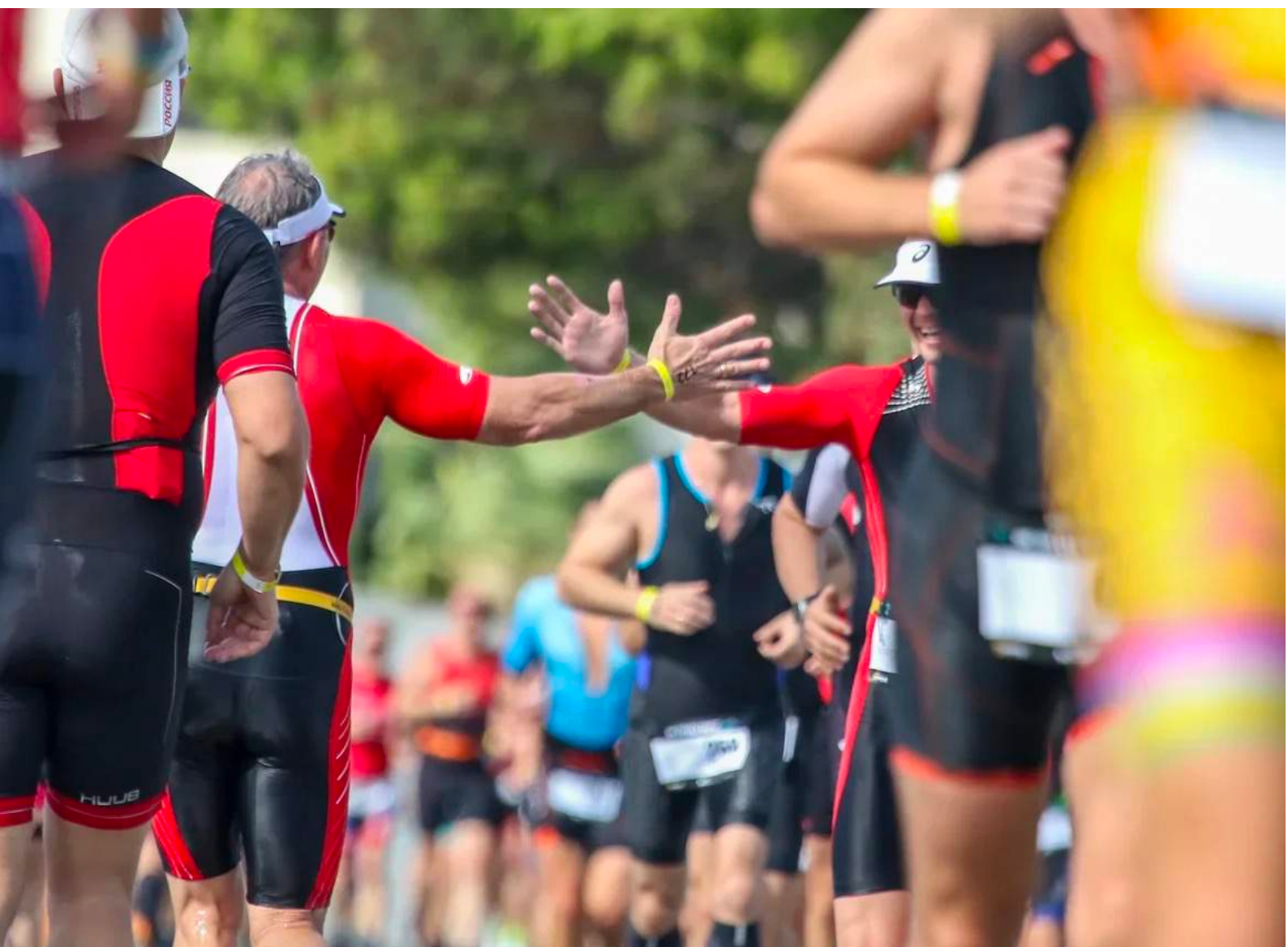
- ☆ Браслет ELITE, включающий в себя стартовый номер*
 - ☆ Браслет ALL STARS, включающий в себя стартовый номер*
 - ☆ Браслет IRONSTAR, обозначающий участие в гонке по триатлону.
- * Обратите внимание, что если вы проходите триатлон, НО также входите в категорию ELITE и ALL STARS, то вы получаете только ОДИН браслет (браслет категории ALL STARS).

Отныне, мы решили отказаться от ↓

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

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

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



Дорогие участники IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP . На месте получения стартовых пакетов вам будет необходимо подписать следующие документы ↓

✓ Расписка об ответственности*

✓ Отказ от прохождения тестирования на COVID-19 (в случае, если у вас отсутствует необходимая справка).

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

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

*С текстом «Расписки об ответственности» вы можете ознакомиться ниже:

СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕНСАЦИИ УЩЕРБА Я, _____,

паспортные данные: серия ____ номер _____, в связи с моим участием в соревнованиях IRONSTAR 113 TRIATHLON KAZAN 2021/ IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON KAZAN 2021/ SWIMSTAR ONE MILE KAZAN 2021 / SWIMSTAR DOUBLE MILE KAZAN 2021 IRONLADY KAZAN 2021 (нужное подчеркнуть), проходящих _____.

_____. 2021 года в городе Казань, принимая во внимание существующие и понятные мне риски, связанные с участием, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

1. Указанное мероприятие предполагает наличие существенных рисков получения травм, включая возможный постоянный паралич и смерть. Несмотря на то, что соблюдение определенных правил, технических норм, использование специального оборудования и личная дисциплина могут снизить эти риски, тем не менее, опасность получения серьезных травм остаётся. Я подтверждаю, что моя психическая, физическая форма и подготовка соответствуют требованиям, предъявляемым к участникам данных соревнований. Я осознаю, что триатлон (плавание, велогонка, бег) являются видами спорта, которые могут повлечь получение травм. Я согласен осмотреть физическое состояние места проведения соревнования на предмет наличия возможных недостатков (например, влажной или скользкой поверхности, трещин и т.д.)
2. Я СОЗНАТЕЛЬНО И ДОБРОВОЛЬНО БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭТИ РИСКИ, как известные, так и неизвестные, в том числе риски, возникшие по причине моей халатности, или халатности иных лиц, и принимаю на себя полную ответственность за мое участие в мероприятии.
3. Я добровольно соглашусь соблюдать все официально утверждённые и общепринятые требования, технические нормы и условия участия. Тем не менее, если во время моего присутствия или участия в мероприятиях я обнаружу нестандартную существенную угрозу, я обязуюсь прекратить свое участие в таких мероприятиях и незамедлительно довести информацию о такой угрозе до сведения должностного лица, находящегося в ближайшей доступности.
4. Я, от своего имени и имени своих наследников, правопреемников, личных представителей и ближайших родственников НАСТОЯЩИМ ОСВОБОЖДАЮ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СУДЕБНОГО ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗАТОРОВ МЕРОПРИЯТИЯ, их служащих, должностных лиц, агентов, и/или сотрудников, других участников, финансирующие организации, спонсоров, рекламодателей, и в соответствующих случаях владельцев и арендодателей помещений, в которых проводятся мероприятия («ОСВОБОЖДАЕМЫЕ ЛИЦА»), В СЛУЧАЕ ПРИЧИНЕНИЯ ЛЮБОЙ ТРАВМЫ, НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ, СМЕРТИ, ущерба или повреждения, причиняемого лицу или имуществу, ПО ПРИЧИНЕ СОБСТВЕННОЙ ХАЛАТНОСТИ, ИЛИ ИНОЙ ПРИЧИНЕ в полной мере, разрешённой законом.
5. Настоящим, я даю согласие ОРГАНИЗАТОРАМ МЕРОПРИЯТИЯ на фотосъемку и запись моего голоса и выступлений, а также использование (в том числе тиражирование, распространение) на территории РФ и всех стран мира на неограниченный срок моих фотографий, силуэтных изображений и других материалов, предполагающих воспроизведение моего внешнего облика и голоса, для маркетинговых целей в рамках данных соревнований и соревнований, которые будут проводиться в последующие годы. А также даю согласие на передачу третьим лицам выше указанных материалов. Настоящее согласие может быть отозвано по собственноручному заявлению, поданному лично по адресу местонахождения ОРГАНИЗАТОРА МЕРОПРИЯТИЙ.
6. Я признаю, что может проводиться аудио-, видео-, кино- и/или фотосъемка моего выступления, и, давая согласие на фотосъемку и/или видеосъемку, я безвозмездно и бесплатно передаю права, перечисленные в п.5 выше, ОРГАНИЗАТОРУ МЕРОПРИЯТИЯ.
7. С НАСТОЯЩИМ СОГЛАШЕНИЕМ ОБ ОТКАЗЕ ОТ ПРЕТЕНЗИЙ/ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ПРИНЯТИИ РИСКОВ ОЗНАКОМЛЕН. Я ПОЛНОСТЬЮ ПОНИМАЮ СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ ВСЕХ УСЛОВИЙ И ОСОЗНАЮ, ЧТО, ПОДПИСЫВАЯ ДАННЫЙ ДОКУМЕНТ, Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ ПРАВ в указанной части. Я ПОДПИСЫВАЮ НАСТОЯЩИЙ ДОКУМЕНТ ДОБРОВОЛЬНО И БЕЗ КАКОГО-ЛИБО ПРИНУЖДЕНИЯ.

☐ Подлинность предоставленной справки подтверждаю

☐ Положение о мероприятии прочитал и принимаю

ПОДПИСЬ: _____ ДАТА: _____

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»



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

АВТОМАТИЧЕСКИ ↓

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

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

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ ВРУЧНУЮ ↓

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

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

👤 Категория предназначена для сильнейших атлетов, чтобы дать им возможность бороться в честной конкурентной борьбе, не подвергая опасности других участников. Элитные участники имеют право стартовать в первой волне (в формате масс-старт) или с возрастными группами (в формате роллинг-старт).

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

Узнать, попали вы в категорию «элита» или нет можно на странице соревнования нашего сайта. В стартовых списках у тех участников, которые попали в категорию, рядом с ФИО будет отображаться надпись «ЭЛИТА».

РЕКЛАМА

БОЛЕЕ
ВЕРИМ
ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.



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

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

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

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



CHAMPIONAT.COM



ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR • SWIMSTAR

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

ДИСТАНЦИИ:

ONE MILE — 1 морская миля (1.852 км)

DOUBLE MILE — 2 морские мили (3.704 км)

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

ВНИМАНИЕ: для допуска к заплыву необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию, а также оформить страховку.

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- ✓ Заключение врача о том, что участнику разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Дату выдачи

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

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

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

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ.
БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.

РАСПИСАНИЕ

17 июня (четверг)

9:00 - 21:00 — Выдача стартовых пакетов (Федосеевская, 1)

18 июня (пятница)

9:00 - 20:00 — Выдача стартовых пакетов (Федосеевская, 1)

19 июня (суббота)

10:00 — Старт SWIMSTAR ONE MILE

10:10 — Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE

📍 Место: Пирс на Кремлевской набережной

11:10 — Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

12:30 — Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE

17:00 — Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE KAZAN 2021 (Сцена на Кремлёвской набережной)

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

SWIMSTAR ONE MILE — 1 час 10 минут

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 2 часа 15 минут

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19 (прямо на месте получения стартовых пакетов). **Требования к документам можно посмотреть [здесь](#).**



КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

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

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

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

Конечно, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и никогда не мучаются с отравлениями, поэтому → **стоит ли что-то пить для профилактики — решать только вам.** Но мы рекомендуем вам пропить курс сорбентов **за 3-5 дней до старта + съесть ложку перед заплывом.**

Если вы переживаете, что в стартовом коридоре или прямо на дистанции вас может настигнуть «опасность», то перед выходом на дистанцию вы можете выпить что-то антидиарейное. Но помните, что **перед стартом нельзя принимать ничего нового, поэтому заранее протестируйте всё на домашних тренировках.** И проконсультируйтесь с врачом перед выбором препаратов.

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

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

И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

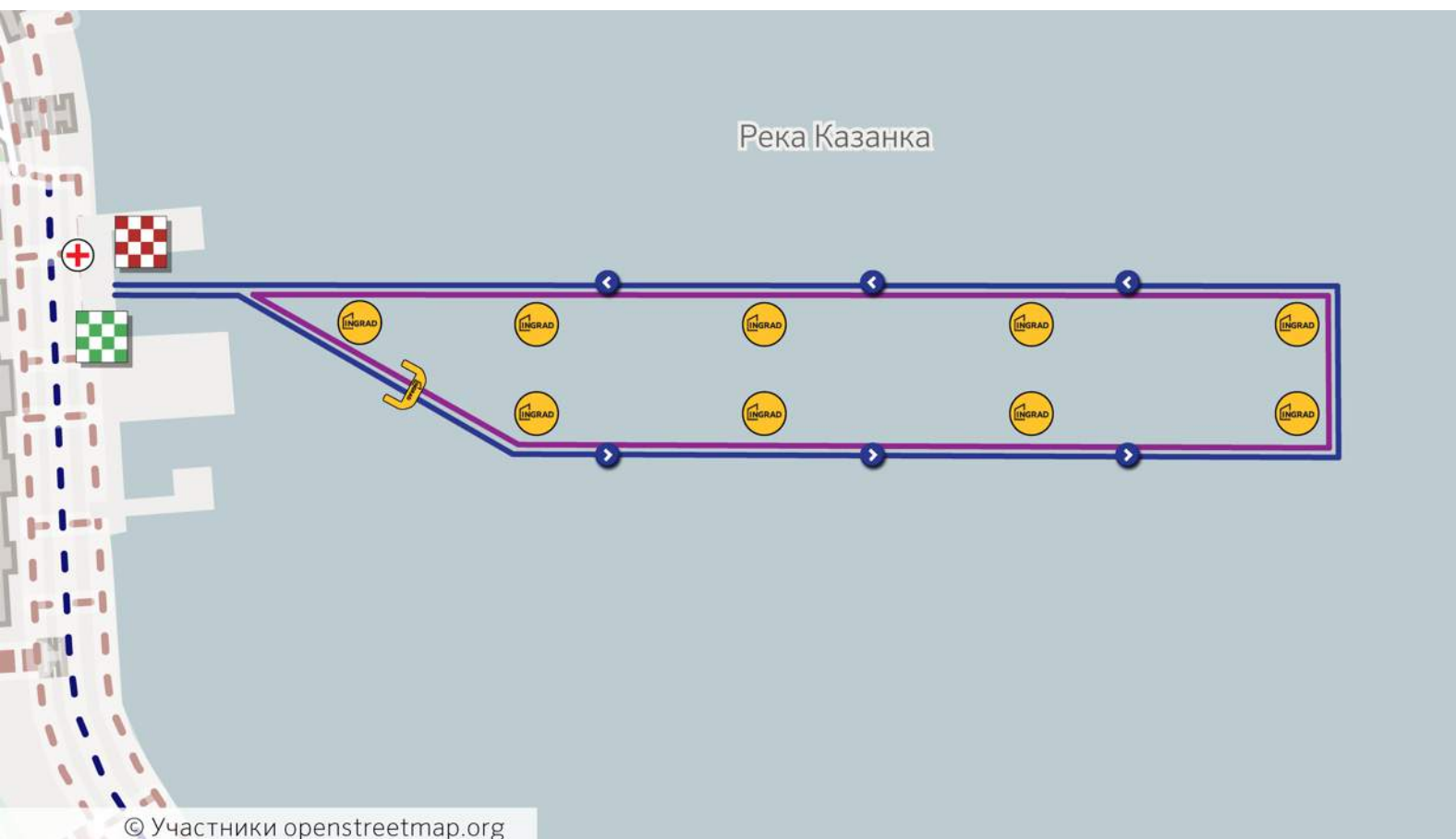
1. Избегайте продуктов с высоким содержанием клетчатки.
2. Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак).
3. Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он очень ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку».

Здоровья вам и лёгких заплывов в удовольствие!



SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE

SWIMSTAR



SWIMSTAR ONE MILE
Плавание 1850 м
Swim 1850 m



Старт
Start



Поворотный буй
Turning buoy



Финиш
Finish



Арка
Arc



SWIMSTAR DOUBLE MILE
Плавание 3700 м (2 круга по 1850 м)
Swim 3700 m (2 laps x1850 m)



Скорая помощь
First aid



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



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

Дистанция — 5 км.

ВНИМАНИЕ, ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАБЕГУ НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ:

- ✓ Распечатанную справку об отрицательном анализе на COVID-19 (или подписать письменный отказ от тестирования)
- ✓ Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию (сдать организаторам копию).

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

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

РАСПИСАНИЕ:

17 июня (четверг)

9:00 - 21:00 — Выдача стартовых пакетов
(Федосеевская, 1)

18 июня (пятница)

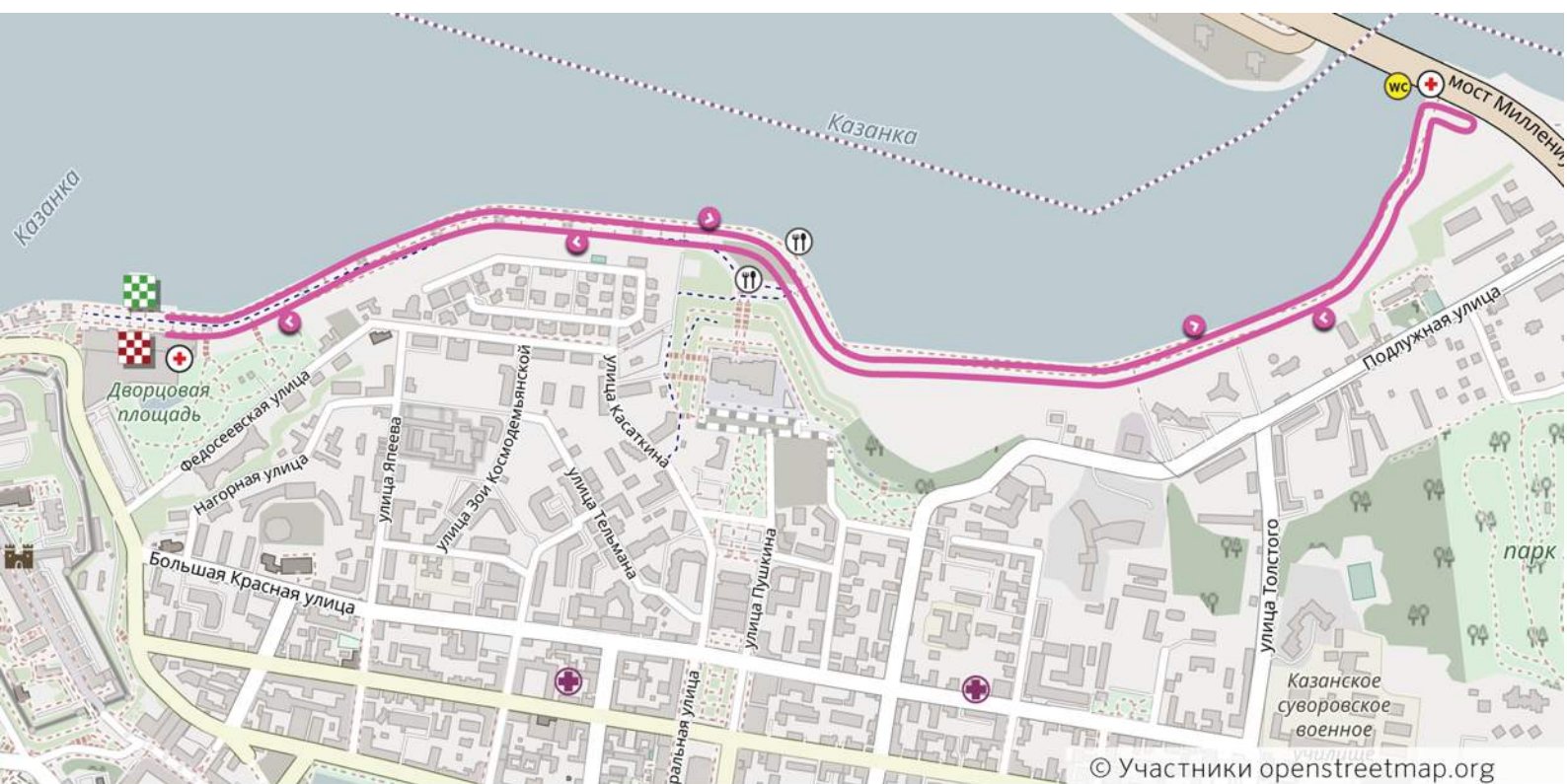
9:00 - 15:30 — Выдача стартовых пакетов
(Федосеевская, 1)

СТАРТ ЗАБЕГА:

📍 Кремлёвская набережная

16:00 — Старт забега

16:50 — Церемония награждения IRONLADY
(Сцена на Кремлёвской набережной)



© Участники openstreetmap.org



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

STARKIDS — это детский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR. К старту приглашаются юные спортсмены от 0 до 12 лет. Самые маленькие могут «бежать» на руках у родителей или в коляске, держать родителей за руку. **Присоединяйтесь!**

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS. Стартовая зона состоит из четырех кластеров накопителей:

- 1 — мальчики 0-6 лет
- 2 — девочки 0-6 лет
- 3 — мальчики 7-12 лет
- 4 — девочки 7-12 лет

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

РАСПИСАНИЕ:

17 июня (четверг)

9:00 - 21:00 — Выдача стартовых пакетов
(Федосеевская, 1)

18 июня (пятница)

9:00 - 17:15 — Выдача стартовых пакетов
(Федосеевская, 1)

17:30 — Старт забега (Кремлёвская набережная)

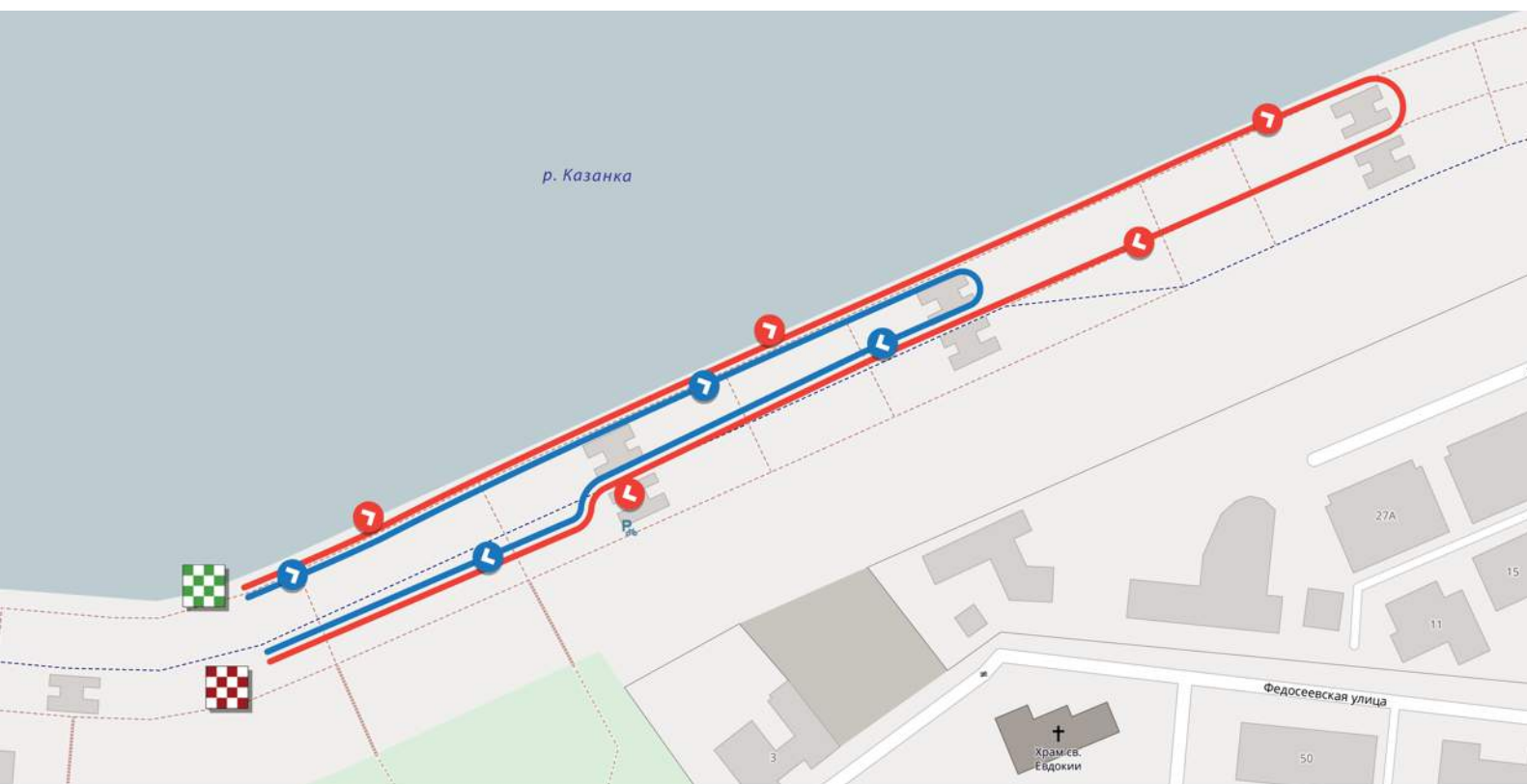
СТАРТ ЗАБЕГА

📍 Кремлёвская набережная

НА ФИНИШЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗОНА.

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

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



Бег 1000 м, дети 7-12 лет



Старт



Финиш



Бег 500 м, дети 0-6 лет

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

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

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



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

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

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 18 июня

14:30 - 21:00 — установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

📍 Парковка на пересечении улиц «Батурина» и «Федосеевской»

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- ✓ Велосипед
- ✓ Велосипедный шлем (можно закрепить на руле)
- ✓ Велосипедные туфли (можно защёлкнуть в педали)
- ✓ Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- ✓ Чёрный мешок с экипировкой для велосипедного этапа
- ✓ Красный мешок с экипировкой для бегового этапа
- * Шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта**

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.

Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

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

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

— электродвигатели

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| — разделочные велосипеды (ТТ) | — дисковые тормоза |
| — шоссейные велосипеды | — шлемы-капли |
| — горные (MTB) велосипеды | — дисковые колёса |
| — лежаки, выступающие за ручки | — колеса-лопасти |

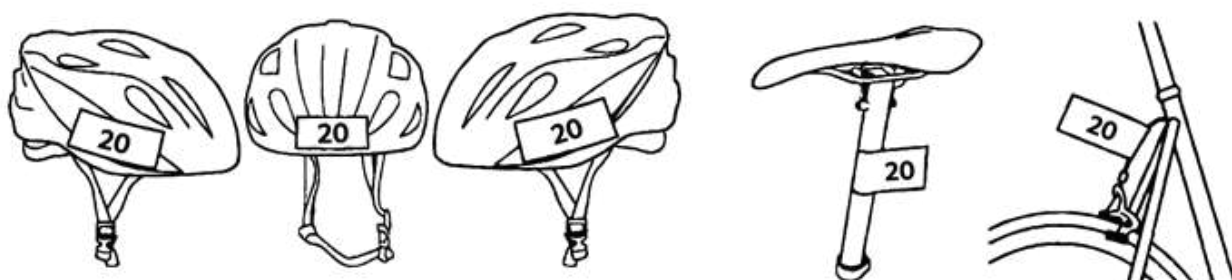
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ.

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



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

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

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

ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.



ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, **НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени**

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



ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНЕСИТЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С НОМЕРОМ НА ЗАПЯСТЬЕ.

Переводная наклейка:

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

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

ВРЕМЯ ДОПУСКА В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПЕРЕД СТАРТОМ:

Суббота, 19 июня

Для участников дистанции 113: с 6:00 до 6:50 (**постановки велосипедов нет**)

Для участников дистанции OLYMPIC: с 12:50 до 13:10 (**постановки велосипедов нет**)

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 **СИНЕМ мешке** в камеру хранения.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP.

СТАРТ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

ПЕРЕКРЫТИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ: С 6:00 ДО 16:30

ОТКРЫТИЕ СТАРТОВЫХ КЛАСТЕРОВ IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP: 6:50

Старт мужчины Элита и All-Stars — 7:00

Старт женщины Элита и All-Stars — 7:03

Старт возрастных групп — 7:08

Старт эстафетных команд — 7:35

ОТКРЫТИЕ СТАРТОВЫХ КЛАСТЕРОВ ЗАПЛЫВА SWIMSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP: 10:00

Старт SWIMSTAR ONE MILE — 10:00

Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE — 10:10

ОТКРЫТИЕ СТАРТОВЫХ КЛАСТЕРОВ IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP: 13:00

Старт мужчины Элита и All-Stars — 13:10

Старт женщины Элита и All-Stars — 13:12

Старт возрастных групп — 13:15

Старт эстафетных команд — 13:30

СТАРТ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И ЭСТАФЕТ ПО ОЧЕРЕДИ (ROLLING START).

СУДЬИ ПО СВИСТКУ ВЫПУСКАЮТ УЧАСТНИКОВ НА ПОНТОН, С КОТОРОГО ОНИ ПРЫГАЮТ В ВОДУ.

СТАРТ ЭЛИТЫ — МАСС СТАРТ (ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО).

ЛЕГЕНДАРНЫЙ СТИЛЬ CLIFTON, ТЕПЕРЬ ЕЩЕ МЯГЧЕ
ПРОДОЛЖАЕТ ПРЕВОСХОДИТЬ
ОЖИДАНИЯ



CLIFTON 8



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ ООО "ЮМА".



РАННИЙ МЕТА-РОЛЕР ДЛЯ БОЛЕЕ ПЛАВНОГО ПЕРЕКАТА СТОПЫ



УДЛИНЕННАЯ АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ВСТАВКА ДЛЯ БОЛЕЕ МЯГКОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ



ЗАПЛЫВ



СТАРТ С ПОНТОНА.

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

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 113 — при температуре воды более 24.6°C

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

Ожидаемая температура воды ~18°C.

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

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

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

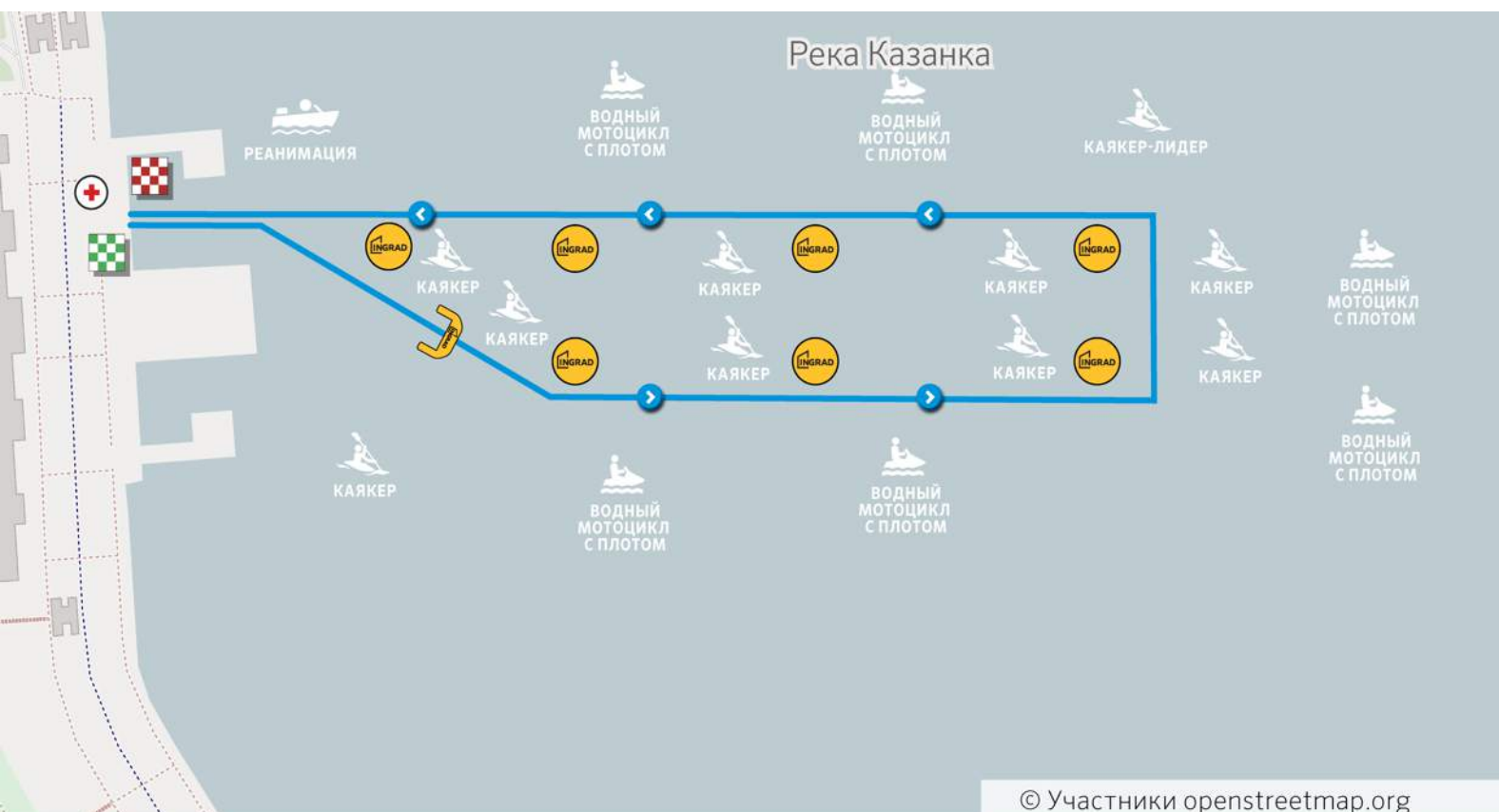


Men's Health
ЭТО
СИЛЬНО!

mhealth.ru

IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Поворотный буй
Turning buoy



Финиш
Finish

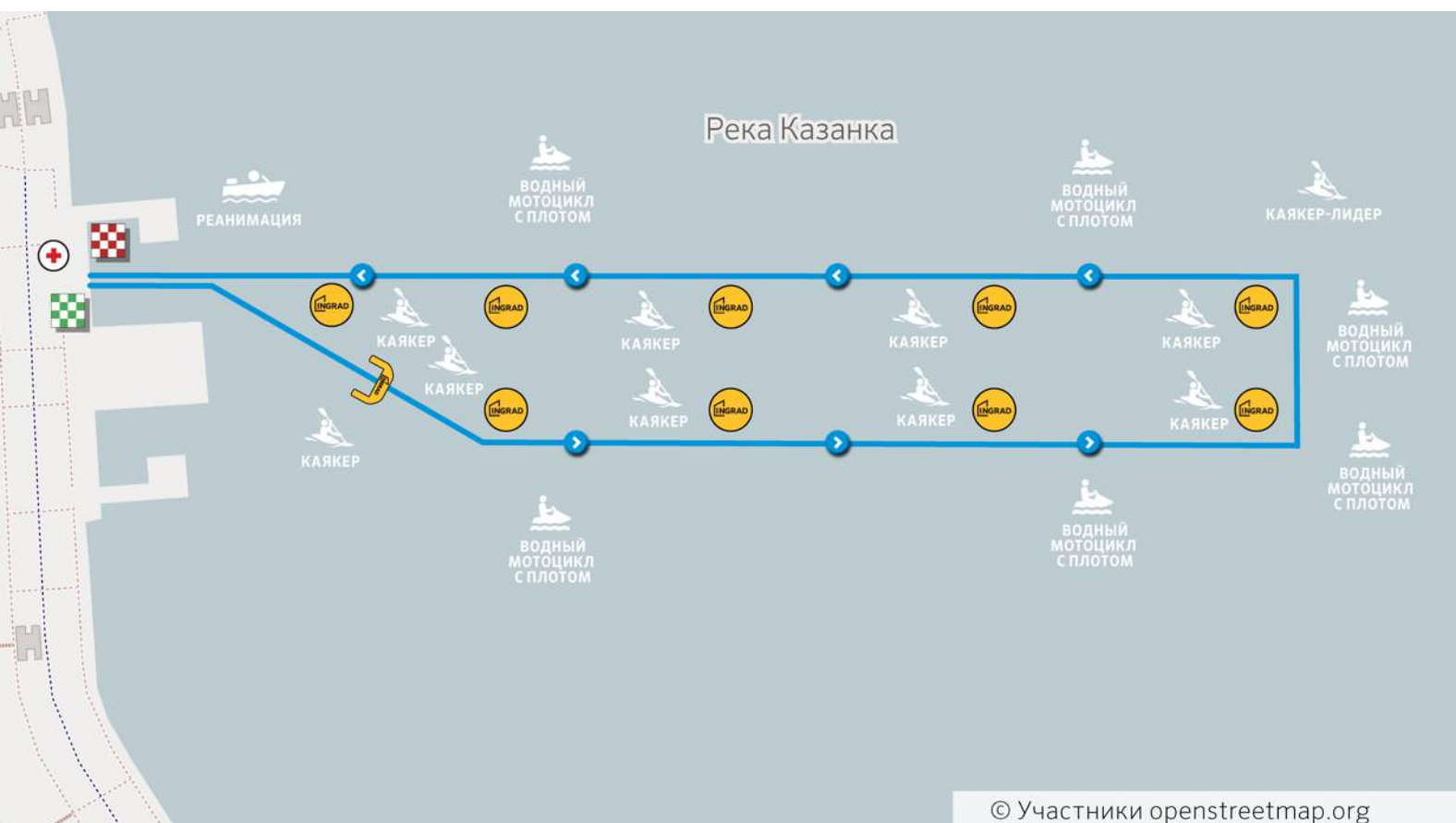


Арка
Arc



IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Поворотный буй
Turning buoy



Финиш
Finish



Арка
Arc



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

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

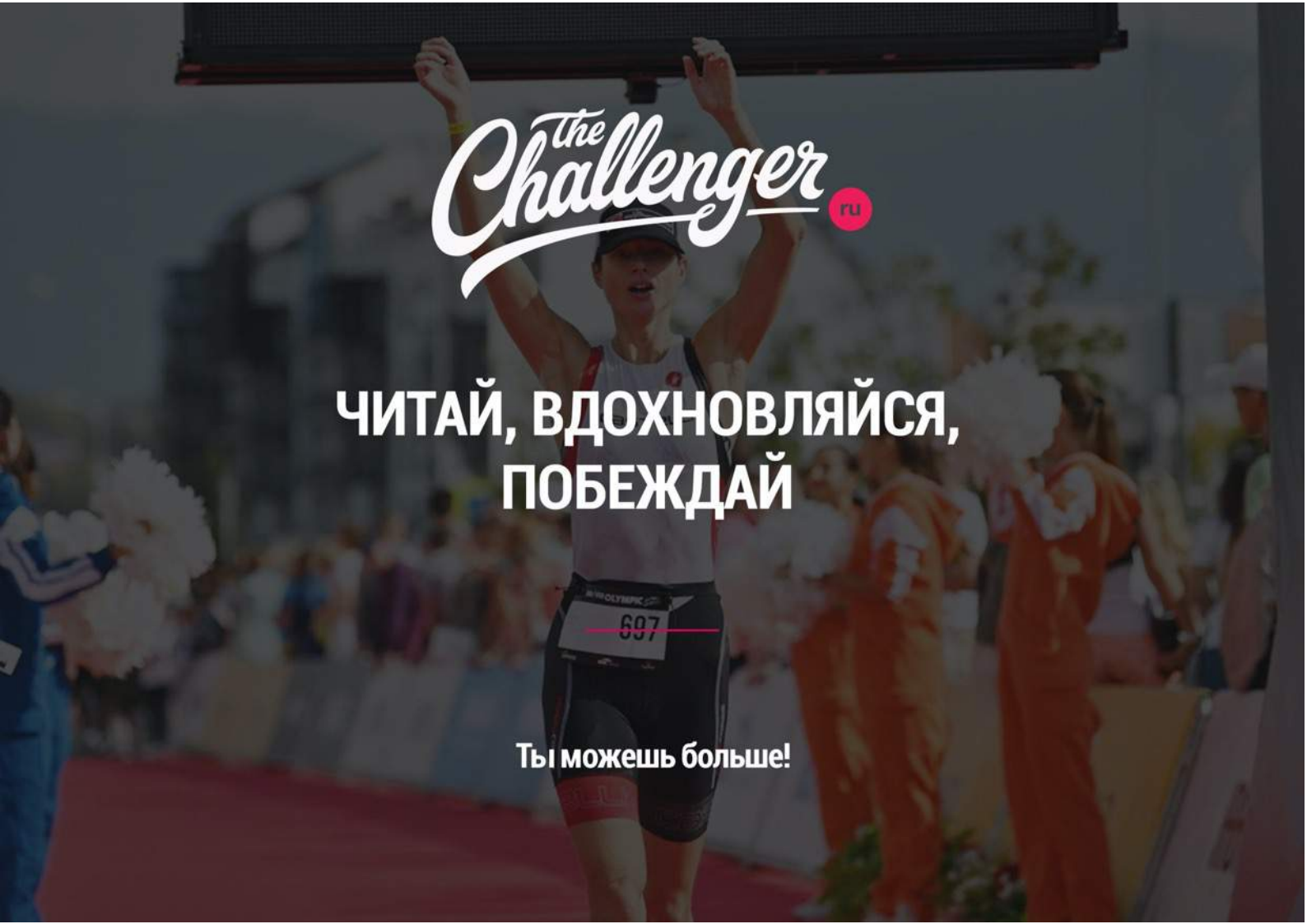
В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из чёрного мешка. После того, как вы переоденетесь — сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в мешок и оставьте его на вешалах.

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

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

ПОСАДКА НА ВЕЛОСИПЕД ДО ЛИНИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

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

A triathlete wearing a white singlet and black shorts with bib number 697 is celebrating at the finish line, with arms raised. The background shows a crowd and event branding.

The Challenger ru

ЧИТАЙ, ВДОХНОВЛЯЙСЯ,
ПОБЕЖДАЙ

Ты можешь больше!

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 113

1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД | TRANSITION AREA 1: SWIM – BIKE

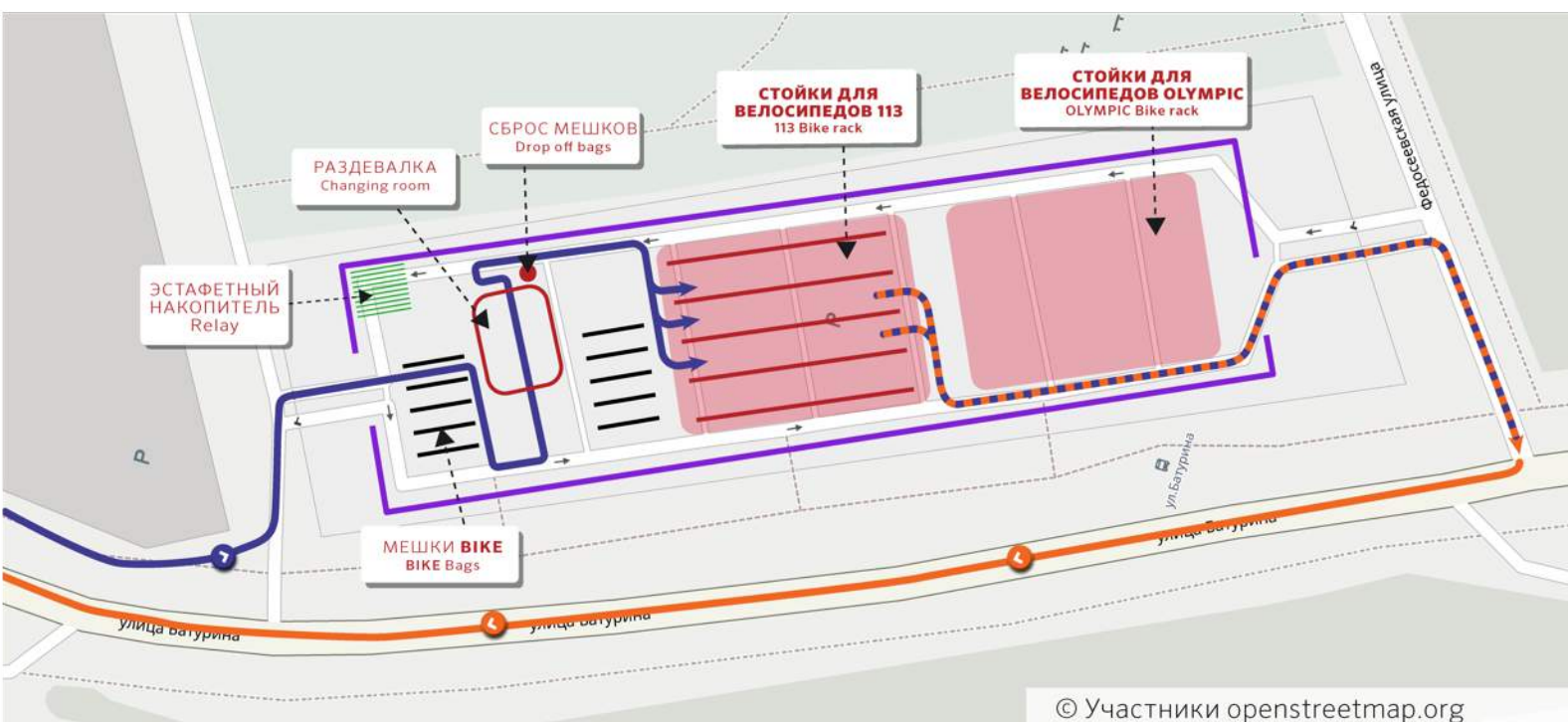
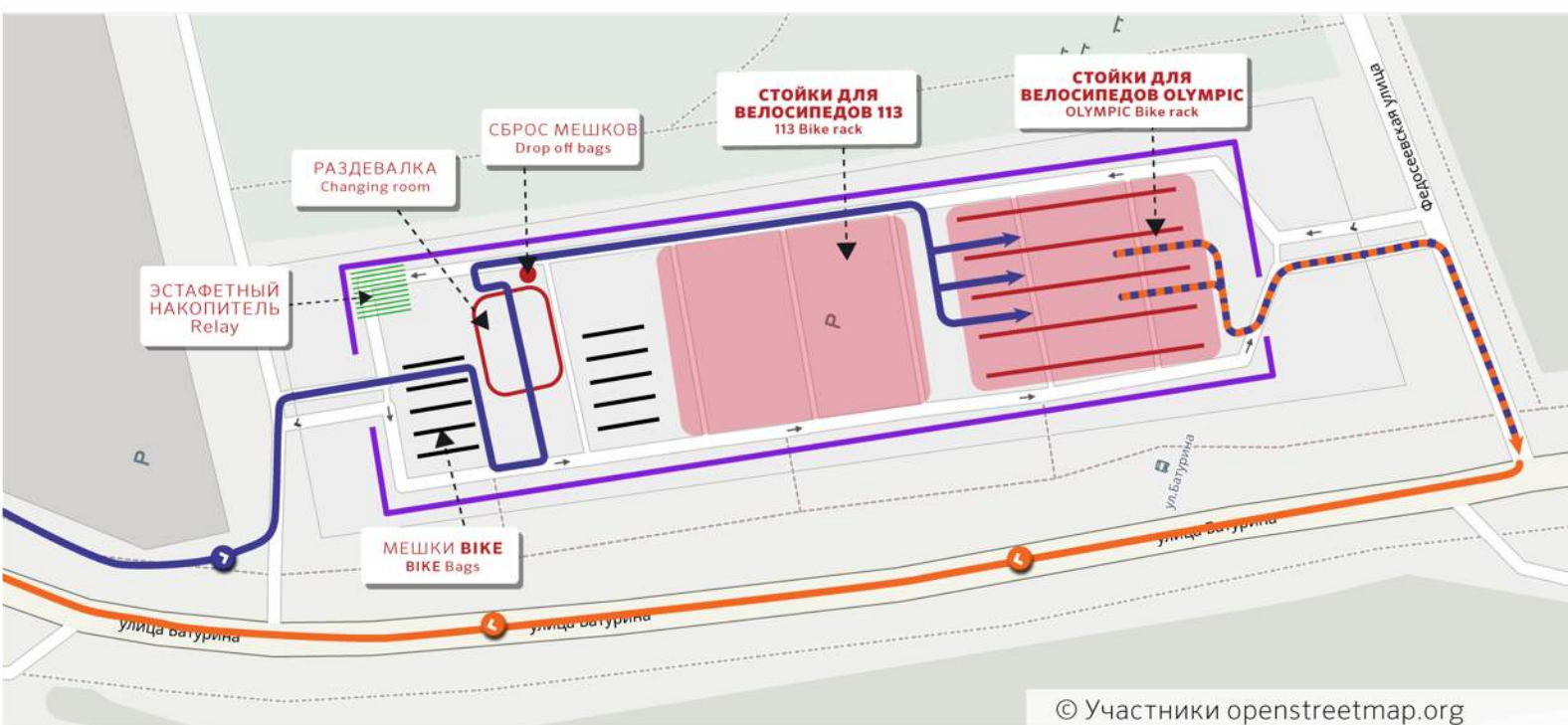


СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ OLYMPIC

1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД | TRANSITION AREA 1: SWIM – BIKE



От плавательного этапа
Running towards to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велосипед
Bike



ПРАВИЛА

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

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что велогонка на соревнованиях IRONSTAR — это индивидуальное испытание, и **любые формы драфтинга запрещены.**

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.



ЭЛЕКТРОННЫЙ СУДЬЯ

Дорогие участники велосипедного этапа гонки по триатлону IRONSTAR.

Для того чтобы увеличить уровень безопасности на велоэтапе и минимизировать человеческий фактор, при судействе драфтинга на трассе будут расположены специальные зоны, в которых будут работать «электронные судьи».

В ДАННЫХ ЗОНАХ ФИКСАЦИЯ НАРУШЕНИЯ (ДРАФТИНГ) БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ АВТОМАТИЧЕСКИ.

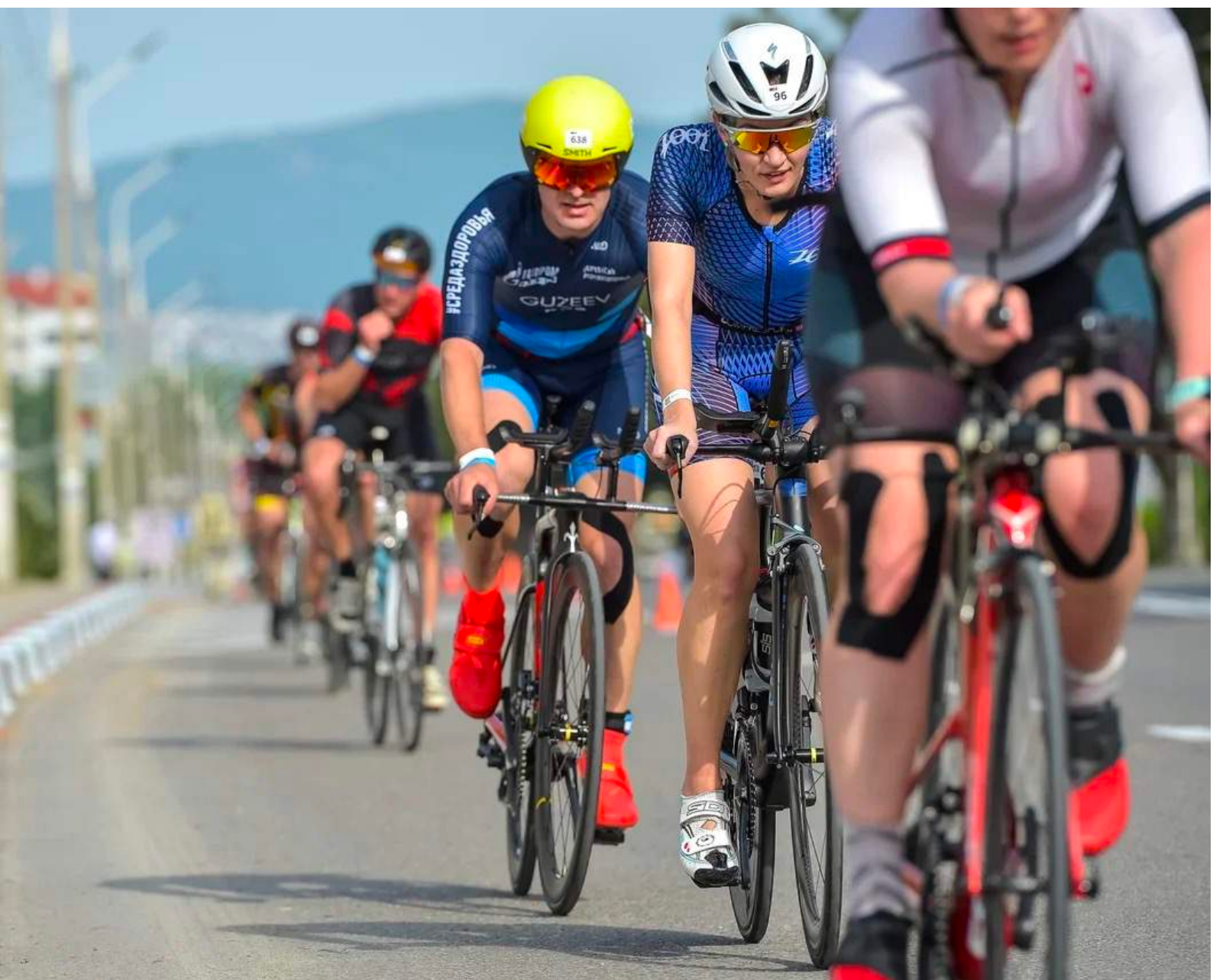
Наша цель не наказать участников за нарушение, а предупредить их, поэтому все такие зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи»

НАПОМИНАЕМ, ЧТО МИНИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ДВУМЯ УЧАСТНИКАМИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ↓

✓ Для дистанции 113 = не менее 12 метров. Штраф за драфтинг = 5 минут в Penalty Box.

✓ Для дистанции OLYMPIC = не менее 10 метров. Штраф за драфтинг = 2 минуты в Penalty Box.

Будьте внимательны и удачи вам на дистанции!



ДЛЯ IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP 2021:

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее 12 метров.

Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **1 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (12 x 1 м) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

ШТРАФ ЗА ДРАФТИНГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ 113 — 5 МИНУТ В PENALTY BOX.

ДЛЯ IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP 2021:

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее 10 метров.

Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **1 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (10 x 1 м) в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

ШТРАФ ЗА ДРАФТИНГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ OLYMPIC — 2 МИНУТЫ В PENALTY BOX.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции. На трассе будет расположена зона, где вы сможете выбросить мусор (за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него).

СУДЕЙСТВО

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  **синяя** — штраф 5 минут для 113 и 2 минуты для OLYMPIC (выброс мусора / драфтинг)
-  **желтая** — штраф 15 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
-  **красная** — дисквалификация (3 нарушения, неспортивное поведение или выезд на встречную полосу)

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

Отстоять полученный штраф — ответственность спортсмена.

ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов 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 дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

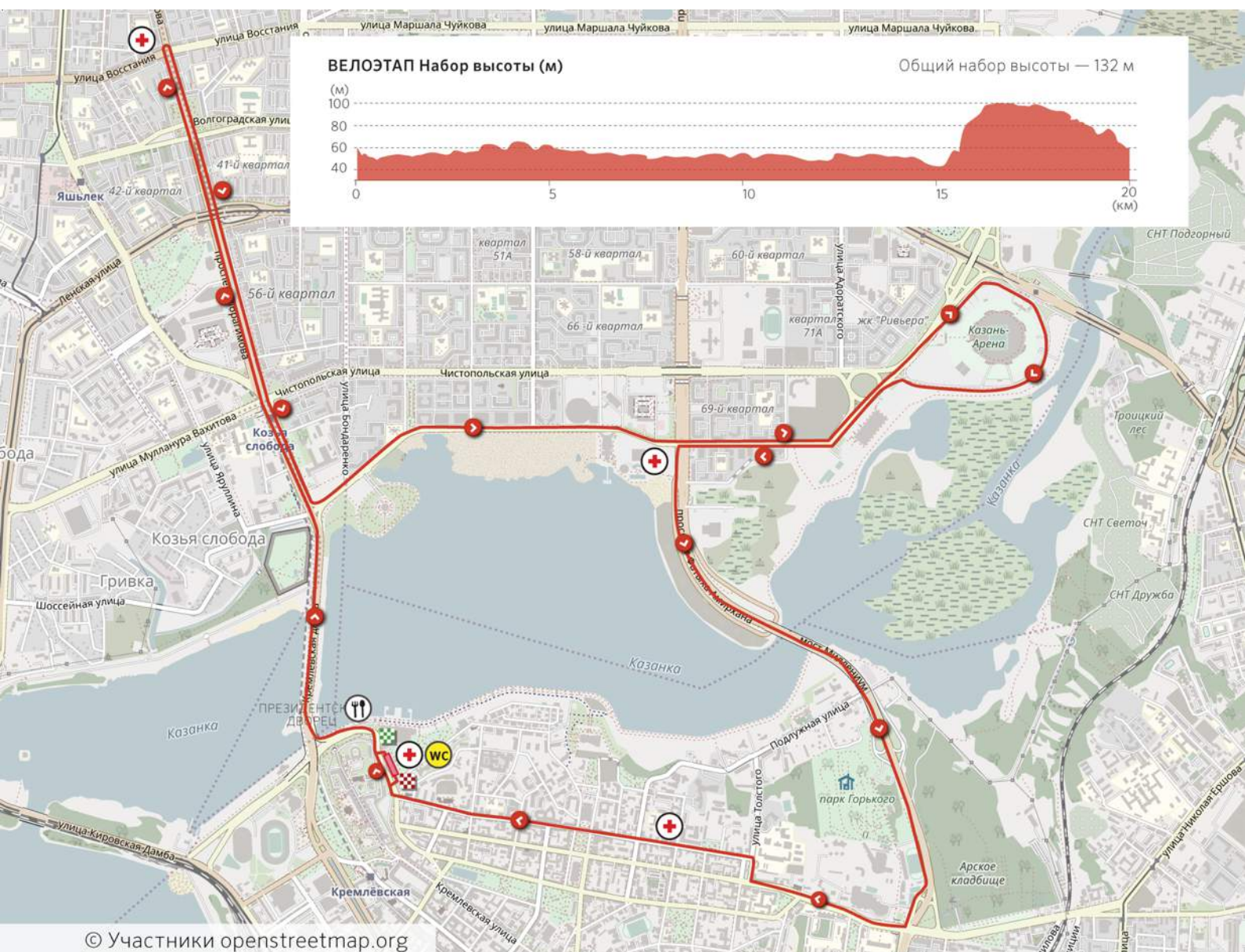
ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

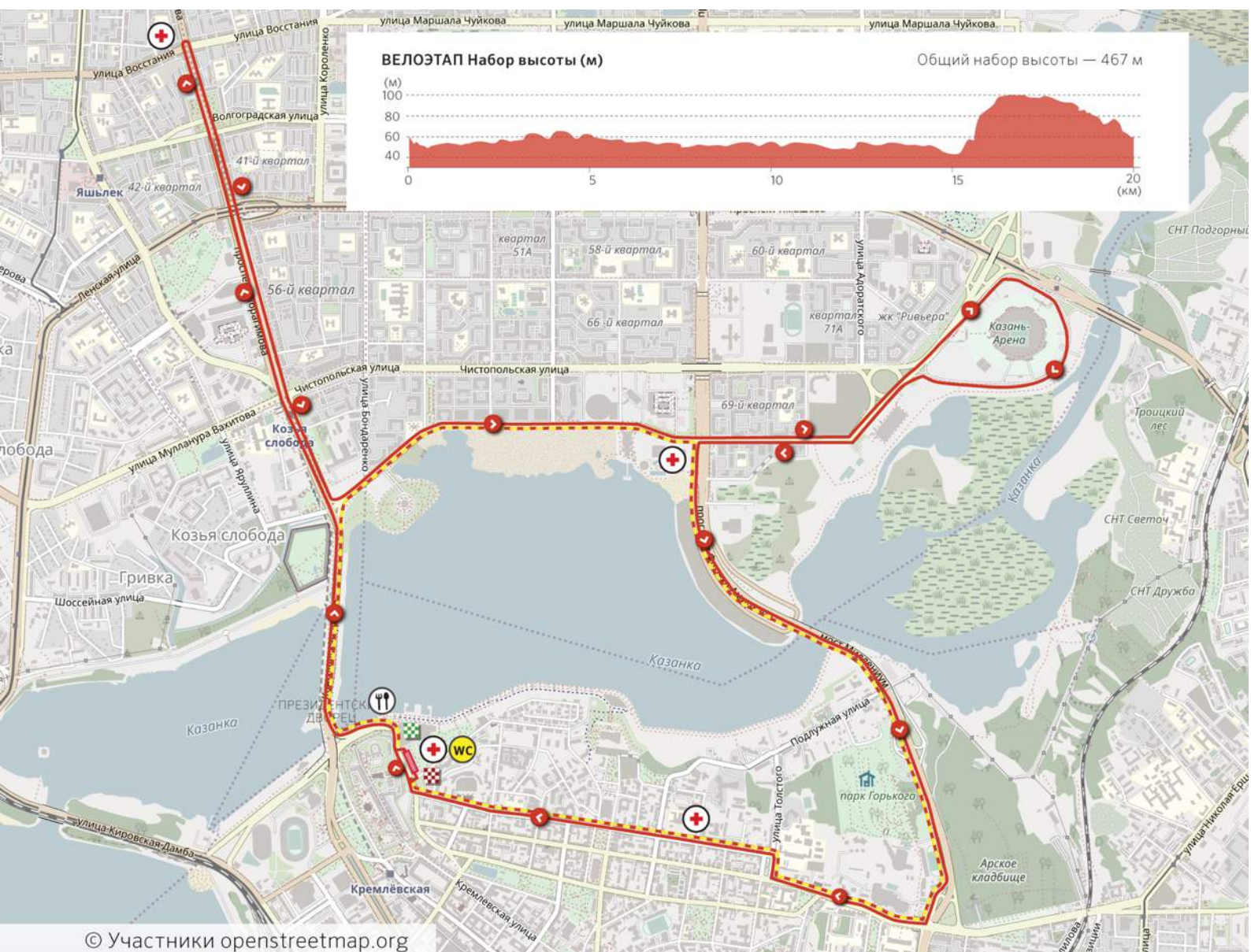
КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



- | | | | | | |
|---|--|---|-----------------|---|------------------------------|
|  | Велогонка 40 км
(2 круга по 20 км)
Bike 40 km (2 laps x 20 km) |  | Старт
Start |  | Скорая помощь
First aid |
|  | Транзитная зона
Transition area |  | Финиш
Finish |  | Пункт питания
Aid station |
| | | | |  | Туалеты
Toilets |

IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 80 км
(4 круга по 20 км)
Bike 80 km (4 laps x 20 km)



Велогонка 10 км (финальный круг)
Bike 10 km (final lap)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

КЛАССНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ НАШЕЙ ГОНКИ В КАЗАНИ!

Наш официальный партнер → немецкий производитель промышленной химии WEICON подготовил фирменные призовые наборы **самым быстрым участникам велоэтапа** на IRONSTAR OLYMPIC & 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP 🔥

Итак, что нужно сделать?

Проходите гонку в своем личном темпе и скорости, но раз уж вы сами говорите, что «плавание — это разминка перед велоэтапом, а бег — это заминка после велоэтапа», то ни в чём себе не отказывайте и топите велоэтап во всю мощь! Ведь скорость именно в этой дисциплине покажет, кто заберёт приз! Да и вообще, это идеальная возможность посоревноваться не только в общем зачёте триатлона, но и отдельно на велоэтапе 😊

Приз от WEICON (набор профессиональных средств по уходу за велосипедом «Bike Care Set») получат 1 самая быстрая женщина и 1 самый быстрый мужчина в индивидуальном первенстве на дистанциях OLYMPIC и 113.

Эстафеты не участвуют.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли. Направляйтесь к вешалам и снимите свой **красный мешок**. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложить велосипедную экипировку в мешок и повесить его обратно.

Для участников эстафетных команд в T2 будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

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



СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 113

2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ | TRANSITION AREA 2: BIKE – RUN

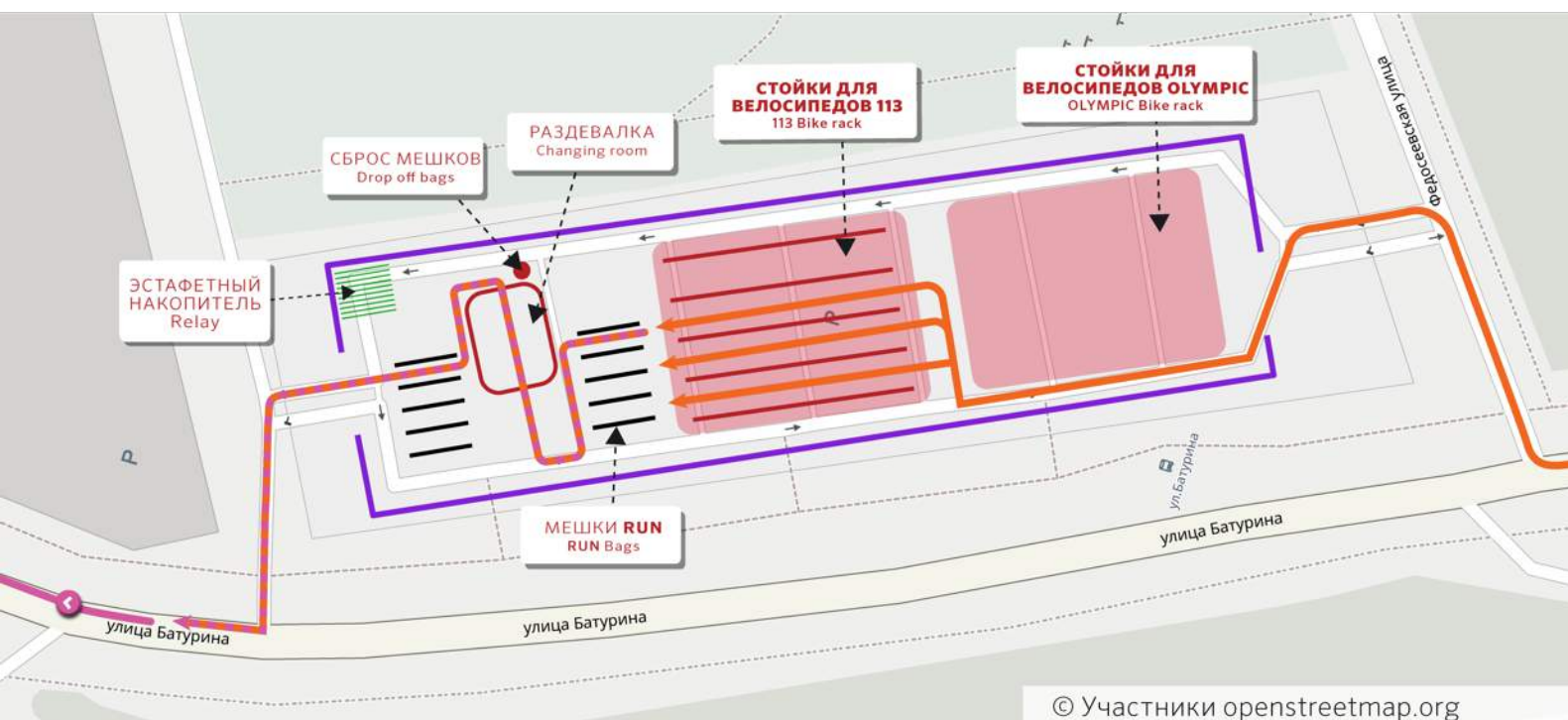
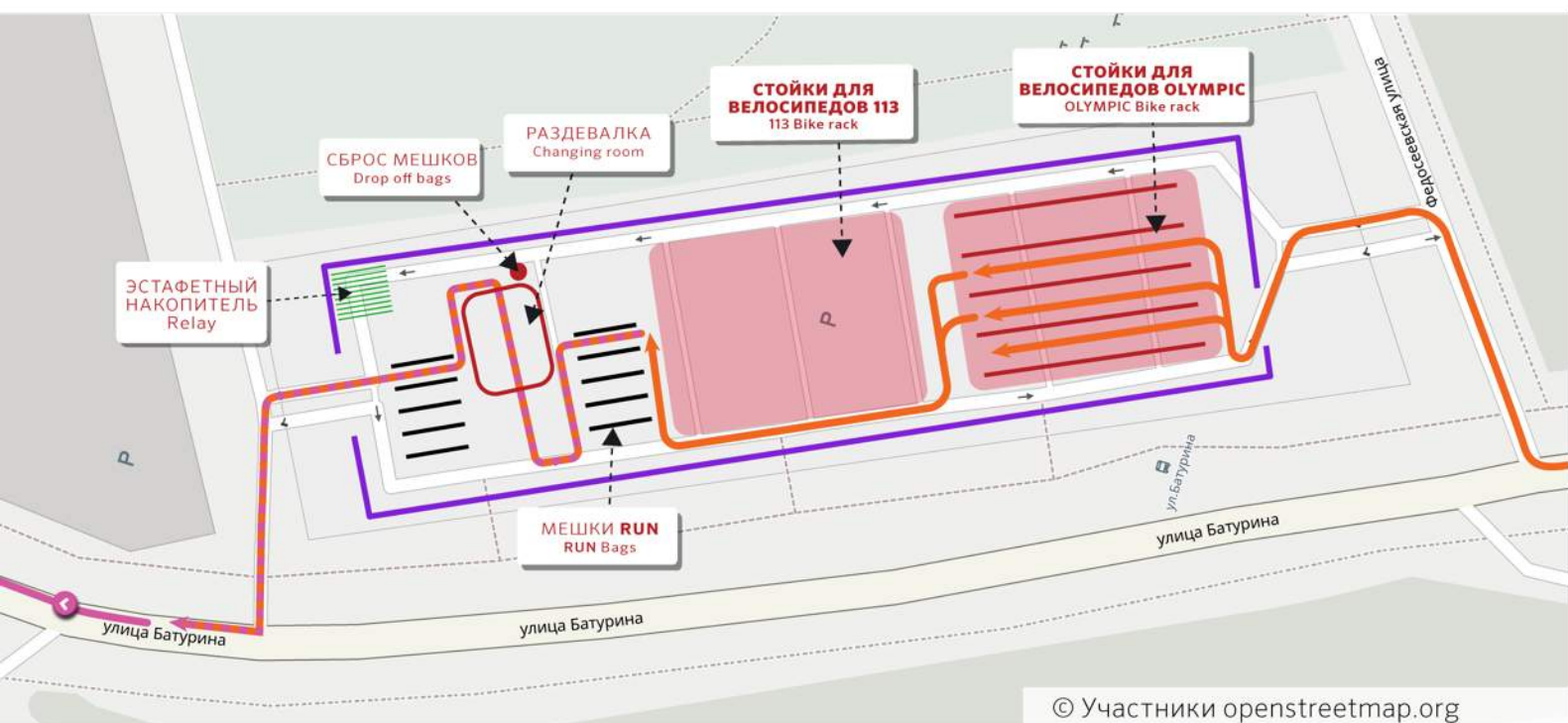


СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ OLYMPIC

2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ | TRANSITION AREA 2: BIKE – RUN



Велосипед
Bike



Транзит к беговому этапу
Towards to running



Бег
Run

ПРАВИЛА

Беговой этап IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP проходит по Кремлёвской набережной, плоской и без перепадов высоты. Вы будете бежать под шумную поддержку болельщиков и гостей города, а финишируете у стен Казанского Кремля.

ОБРАТИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ:

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

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ:

- ✓ Вода
- ✓ Изотоник SiS
- ✓ Гели SiS
- ✓ Фрукты
- ✓ Губки и лед

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

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.

sis | SCIENCE IN SPORT

ОБЕСПЕЧЬ ОРГАНИЗМ ПРАВИЛЬНЫМ ТОПЛИВОМ

1 УГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ

- 1 порция GO Electrolyte за 45 минут до старта
- 1-2 порции BETA FUEL на велоэтапе, пить небольшими глотками каждые 10-15 минут

2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ГЕЛИ

- 1 гель каждые 25-30 минут, по необходимости
- чередовать с углеводными гелями с содержанием электролитов
- гель с кофеином - на финале бегового этапа

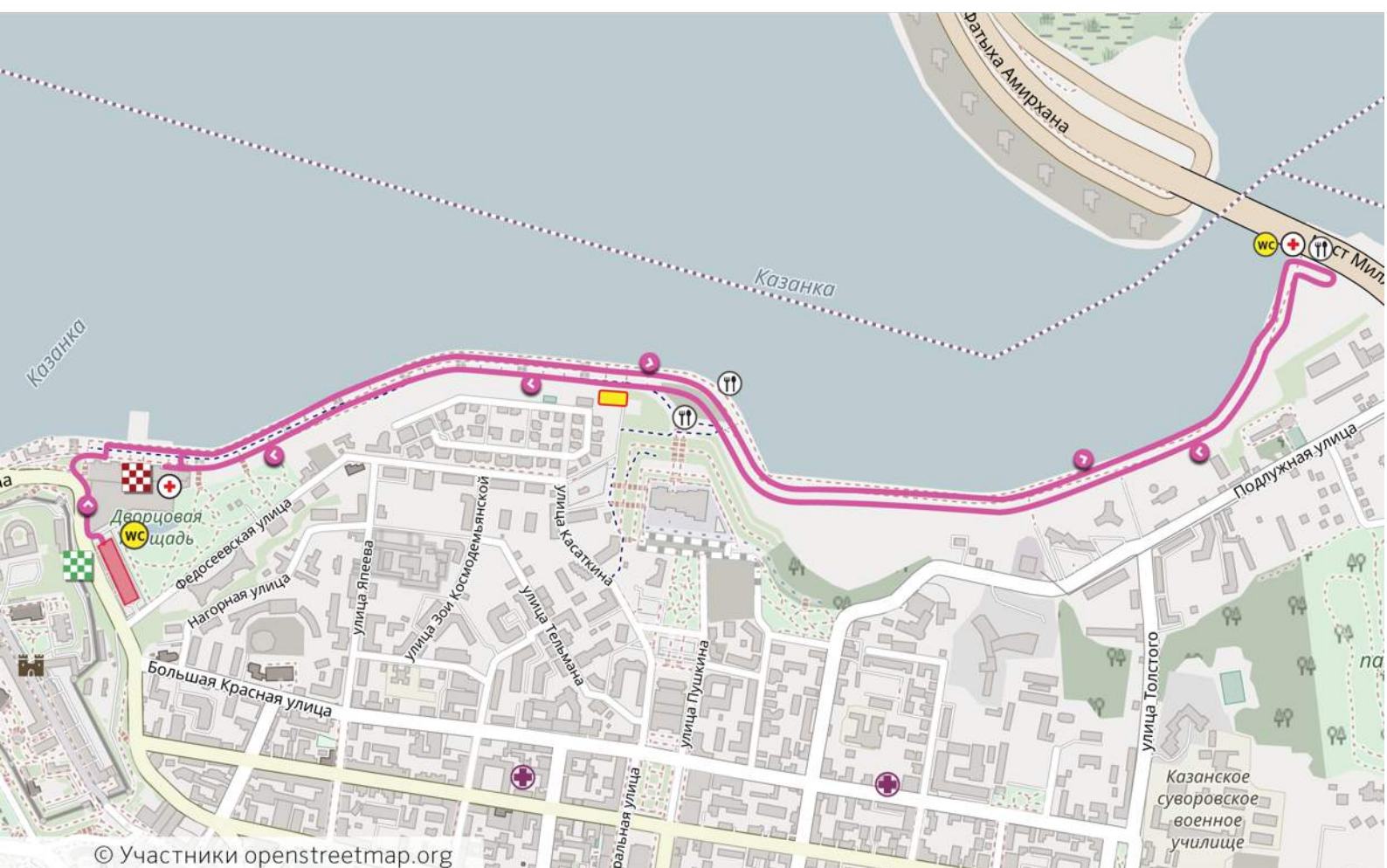
3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

- 1 порция REGO в течение 30 минут после финиша



IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



Бег 10 км (2 круга по 5 км)
Run 10 km (2 laps x 5 km)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



© Участники openstreetmap.org



Бег 21 км (4 круга по 5,2 км)
Run 21 km (4 laps x 5.2 km)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на ЧИП.

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

Утеря ЧИПа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Утеря ЧИПа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!

Лимиты времени на этапах IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2021 TIMERMAN CUP:

Заплыв: 1 час

Велоэтап: 3 часа со времени старта

Общий лимит: 4 часа 30 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP:

Заплыв: 1 час 10 минут

Велоэтап: 5 часов 10 минут со времени старта

Общий лимит: 8 часов

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

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



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP проходит в главной реке мегаполиса, закрытой от больших волн и окруженный всеми самыми главными достопримечательностями (Кремль, набережная, ЗАГС «Чаша», колесо обозрения парка «Кырлай», мост «Миллениум», Дворец Земледельцев). **Вход в воду осуществляется с понтона.**

Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

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

- ✓ Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта, чтобы избежать раздражения глаз.
- ✓ Изучите схему заплыва, внимательно прослушайте брифинг.
- ✓ Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- ✓ По возможности попробуйте воду 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

ВЕЛОЭТАП

Велозаезд IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP проложен по центральной улице города, где ожидается мощная поддержка болельщиков, соревнование станет главным событием в городе.

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

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

БЕГ

Беговой этап IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP проходит по Кремлёвской набережной, плоской и без перепадов высоты. Вы будете бежать под шумную поддержку болельщиков и гостей города, а финишируете у стен Казанского Кремля.

ОБРАТИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ ВДРУГ СОСЕДНИЙ СПОРТСМЕН ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ:

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

НА ФИНИШЕ

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

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

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА. ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ФУТБОЛОК: ДО 19:00 (СУББОТА, 19 ИЮНЯ)

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

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



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

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

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

Суббота, 19 июня

📍 Сцена на Кремлёвской набережной

17:00 — Церемония награждения SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE

18:00 — Церемония награждения IRONSTAR 113

19:00 — Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC

На дистанциях IRONSTAR OLYMPIC & 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

LOST AND FOUND

Все найденные забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 18 и 19 июня.



Тут можно приобрести экипировку, кроссовки, питание ↓

- ✓ IRONSTAR SHOP — наш фирменный мерч.
- ✓ TIMERMAN — фирменный мерч.
- ✓ HOKA — тест-драйв кроссовок.
- ✓ SIS — спортивное питание.
- ✓ ТРИАТЛОН ЦЕНТР — спортивная экипировка.
- ✓ ВЫСШАЯ ЛИГА — спортивная экипировка и питание.
- ✓ ТРИСПОРТ — велоформа и комплектующие.
- ✓ PEAK — спортивная экипировка.
- ✓ COMPRESSPORT — спортивная экипировка.
- ✓ WEICON — промышленная химия и велоинструменты.
- ✓ PHITEN + DM LAZER — аксессуары, носки, тейпы, суппорты и медальницы.
- ✓ SAILFISH, COMPRESSPORT, FUNKITA — спортивная экипировка.
- ✓ TYR — спортивная экипировка.

Здесь можно оформить страховой полис ↓

- ✓ СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК — страхование.

А здесь можно отдохнуть до и после гонки ↓

- ✓ INGRAD REHAB — зона восстановления.
- ✓ ERDINGER ALKOHOLFREI — зона восстановления.
- ✓ MARVEL — детская зона.
- ✓ МАКСМАССАЖ — аппаратный массаж.

Наслаждайтесь покупками и радуйтесь встрече с друзьями ☀





Live



Смотри на IVI трансляцию триатлона в Казани

Ещё больше спорта бесплатно
целый месяц по промокоду: IRONSTARKZN

*Активировать до 31.06.2021

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR KAZAN 2021 TIMERMAN CUP



TIME:MAN



Men'sHealth

MAXIM





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

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