



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR ZAVIDOVO 2019**

28 – 29 июня 2019
ЗАВИДОВО, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	4
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	6
РАСПИСАНИЕ	7
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	10
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	10
СХЕМА ФУДТРАКОВ И РЕСТОРАНОВ	11
ИНТЕРВАЛЫ ВЫЕЗДА И ВЪЕЗДА НА МАШИНЕ	12
ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПРИЗЕРОВ РЕЙТИНГА ALL STARS	13
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	15
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	16
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	17
ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR	20
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	23
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	23
ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ	24
ПЕРЕД СТАРТОМ	25
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	27
СТАРТ	27
ЗАПЛЫВ	28
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	32
ВЕЛОГОНКА	34
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	39
БЕГ	40
IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO	44
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	46
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	46
НА ФИНИШЕ	48
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	49
LOST & FOUND	49
ПАРТНЕРЫ И СПОНСОРЫ	50



Новый V-Класс. Мечтайте смелее!

Пришло время выйти на новый уровень — обновленный V-Класс стал еще современнее и элегантнее. Новый дизайн экстерьера и интерьера, а также улучшенные кресла «Люкс» переведут Ваш стиль и комфорт на новый уровень.

До конца 2019 года вместе с новым V-Классом Вы также получите Mercedes me Adapter, который подскажет все данные о состоянии автомобиля: остаток топлива в баке, заряд АКБ, запас хода, пробег и статистику поездок — все это на экране Вашего смартфона.

Уточняйте подробности у официальных дилеров и по телефону 8-800-200-02-06.



Возможности
в Ваших руках

* Предоставление, установка и активация адаптера Mercedes me входят в стоимость нового автомобиля V-Класс при покупке с 1 июня по 31 декабря 2019 г. Активация адаптера производится официальным дилером «Мерседес-Бенц». Для использования адаптера Mercedes me необходимо загрузить соответствующее приложение на смартфон.

Mercedes-Benz
The best or nothing.



Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Дарья Беркут	Event-менеджер
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам и развитию
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов
Кристина Мельникова	SMM-менеджер
Екатерина Трещалина	Специалист по работе со спонсорами и партнерами
Михаил Мельников	Специалист по работе с клиентами

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

Олег Самохвалов	Евгений Маслов
Владимир Волошин	Ринат Мустафин
Андрей Кавун	Максим Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Малеева	Безопасность и связь
Екатерина Истратова	Регистрация/награждение/инфоцентр
Эдуард Васканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксюта	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации – лобби отеля Radisson, Zavidovo

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

28 июня (пятница) 09:00 - 21:00

29 июня (суббота) 6:00 - 19:30

The Breitling Cinema Squad
Кинематографический отряд Breitling
Brad Pitt
Adam Driver
Charlize Theron



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

PREMIER

ВОДА



BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR ZAVIDOVO 2019 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Вся информация о результатах и протоколах по ссылке: <https://iron-star.com/live>

После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку. Победители и призеры будут оповещены в SMS о награждении.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где можно будет скачать фото: <https://iron-star.com/live>.

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО С ГОНКИ

На дистанции за вами будут следить камеры [MySportFilm](https://mysportfilm.com). После гонки вы сможете заказать видео, где именно вы - главный герой. О возможности заказать видео мы оповестим вас отдельно.

TELEGRAM

Получайте информацию о соревнованиях, активностях на ЭКСПО и розыгрышах от партнеров прямо на мобильный телефон! Подписывайтесь на наш канал в Telegram и будьте на связи! Тогда мы сможем оперативно сообщить вам новости или сделать важное объявление. https://t.me/ironstar_triathlon



Добро пожаловать в Завидово!

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

Дома и участки
Гольф-клуб и школа гольфа
Яхт-клуб и детская парусная школа
Спорткомплекс
Отель Radisson Завидово
Апартаменты 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
Детский лагерь
Благоустроенный природный парк «Ямской лес»

www.zavidovo.com
+7 (495) 739-73-73



IRONSTAR ZAVIDOVO 2019



ПРОГРАММА 28 — 29 ИЮНЯ 2019 / SCHEDULE FOR JUNE 28-29 2019

28 ИЮНЯ 2019

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center	
9:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
9:00	20:00	Технический сервис велосипедов Bike service	
9:00	19:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR IRONSTAR race packs pick-up	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
9:00	19:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race packs pick-up	
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race packs pick-up	
9:00	16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race packs pick-up	
14:00	20:00	Открыта транзитная зона. Сдача экипировки BIKE/RUN Transition area is open. Check in BIKE/RUN bags	Транзитная зона, бухта «Завидово» Transition area, Zavidovo bay
14:00	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне Bike Check-in	
15:00		Разминка для участниц IRONLADY Ladies' Warm up	
15:30	16:10	Забег IRONLADY IRONLADY race	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
16:00		Разминка для детей – участников забега STARKIDS Kids' Warm up	
16:30	17:00	Забег STARKIDS STARKIDS race	
16:45		Брифинг участников SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE race briefing	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
17:00	21:00	Barilla Pasta Party	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
17:00	18:30	Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE race	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
18:30		Церемония награждения забега IRONLADY Medal ceremony IRONLADY	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
18:40		Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE Medal ceremony SWIMSTAR ONE MILE	
19:30	20:30	Брифинг для участников IRONSTAR Race briefing	Амфитеатр Radisson, Zavidovo Amphitheater of Radisson, Zavidovo

6:00	19:30	Технический сервис велосипедов Bike service	
6:00	19:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
6:00	9:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR ZAVIDOVO 1/8 & SUPERMIX 2019 IRONSTAR ZAVIDOVO 2019 race packs pick-up	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
6:00	10:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race packs pick-up	
6:00	13:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR ZAVIDOVO 1/4 2019 IRONSTAR ZAVIDOVO 2019 race packs pick-up	
6:00	9:30	Установка велосипедов в транзитной зоне Bike Check-in	Бухта «Завидово» «Zavidovo» bay
10:25		Брифинг участников SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILES SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE race briefing	
10:00		Старт IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 Start of IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 race	
10:00		Старт 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 Start of the 1st stage of IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2019	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
10:40	13:40	Старт SWIMSTAR DOUBLE/TRIPLE MILE SWIMSTAR DOUBLE/TRIPLE MILE race start	
10:45	11:00	Финиш первого участника IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 First finisher of IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
11:40	13:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 Bike Check-out	
11:40	13:30	Установка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019 Transition area is open. Bike Check-in for IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019 participants	Бухта «Завидово» «Zavidovo» bay
12:25		Заккрытие финиша IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 Closing of the IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 finish	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
12:45	13:15	Церемония награждения IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019 Medal ceremony IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2019	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, amphitheater of Radisson, Zavidovo
13:40		Старт IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019 Start of IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019	
13:40		Старт 2-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 Start of the 2nd stage of IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 Race	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
15:35	15:50	Финиш первого участника IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 First finisher of IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
17:00	19:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны Bike Check-out	Бухта «Завидово» «Zavidovo» bay
18:30		Заккрытие финиша IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019 IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2019 last finisher	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
18:30	19:00	Церемония награждения IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019 Medal ceremony IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX ZAVIDOVO 2019	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, amphitheater of Radisson, Zavidovo
19:00	19:30	Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE Medal ceremony SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE	

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

Алкоголь: <0.5% об.		Экстрактивность начального сусла: 7.2 °Р
ХЕ (Хлебных Единиц): 0.45 БЕ/100 мл		
	100 мл содержат	500 мл содержат
Энергетическая ценность	107 кДж / 25 ккал	535 кДж / 125 ккал
Жиры в т.ч. насыщенные	<0,1 г	<0,1 г
жирные кислоты	<0,1 г	<0,1 г
Углеводы	5,3 г	26,5 г
в т.ч. Сахар	3,6 г	18 г
Белок	0,4 г	2,0 г
Соль	1,3 мг	6,5 мг
Фолиевая кислота	20 мкг	100 мкг
Витамин В12	0,13 мкг	0,65 мкг
Полифенолы	30 мг	150 мг



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

На карте отмечены бесплатные парковочные места в Завидово.

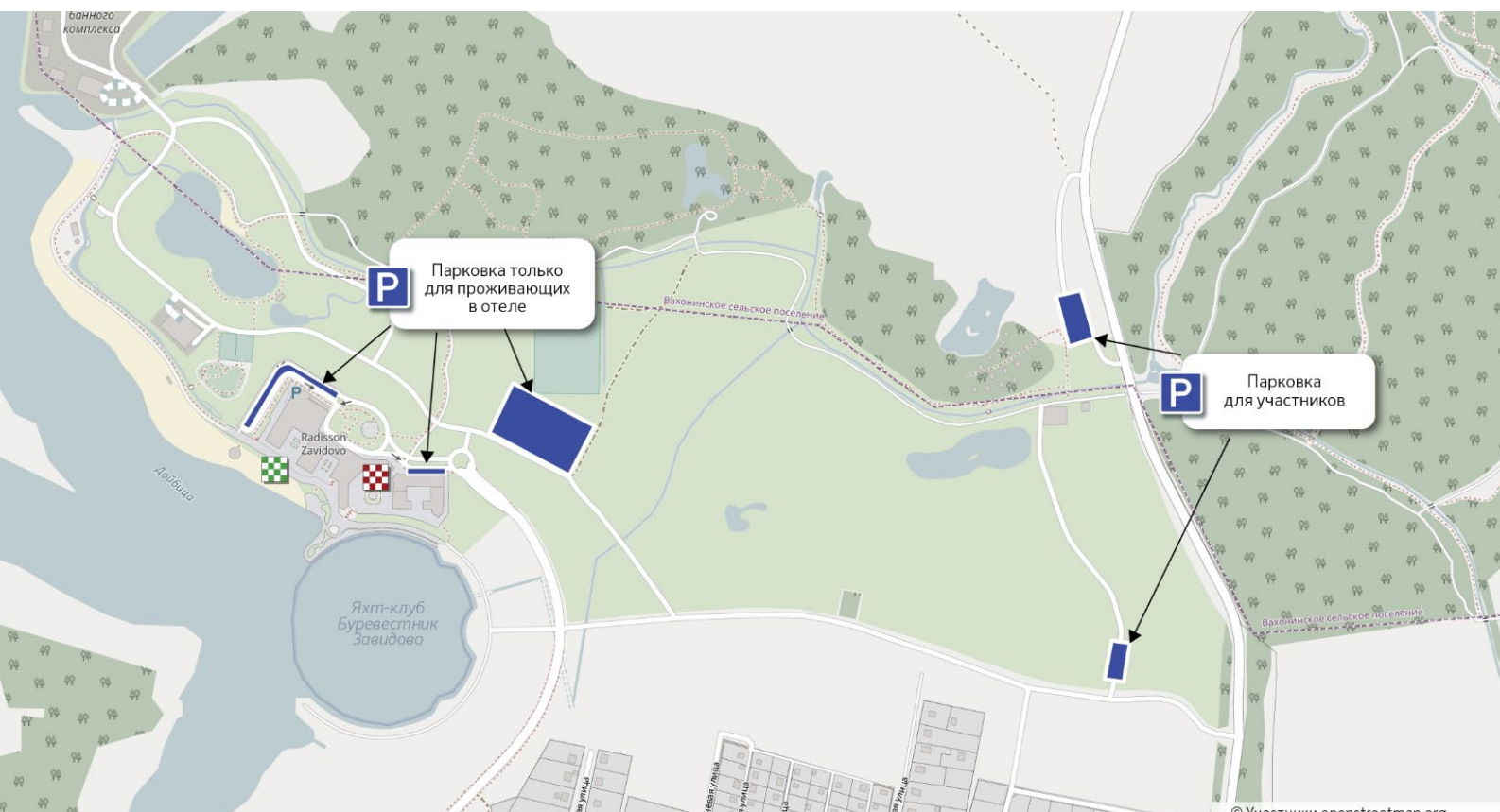
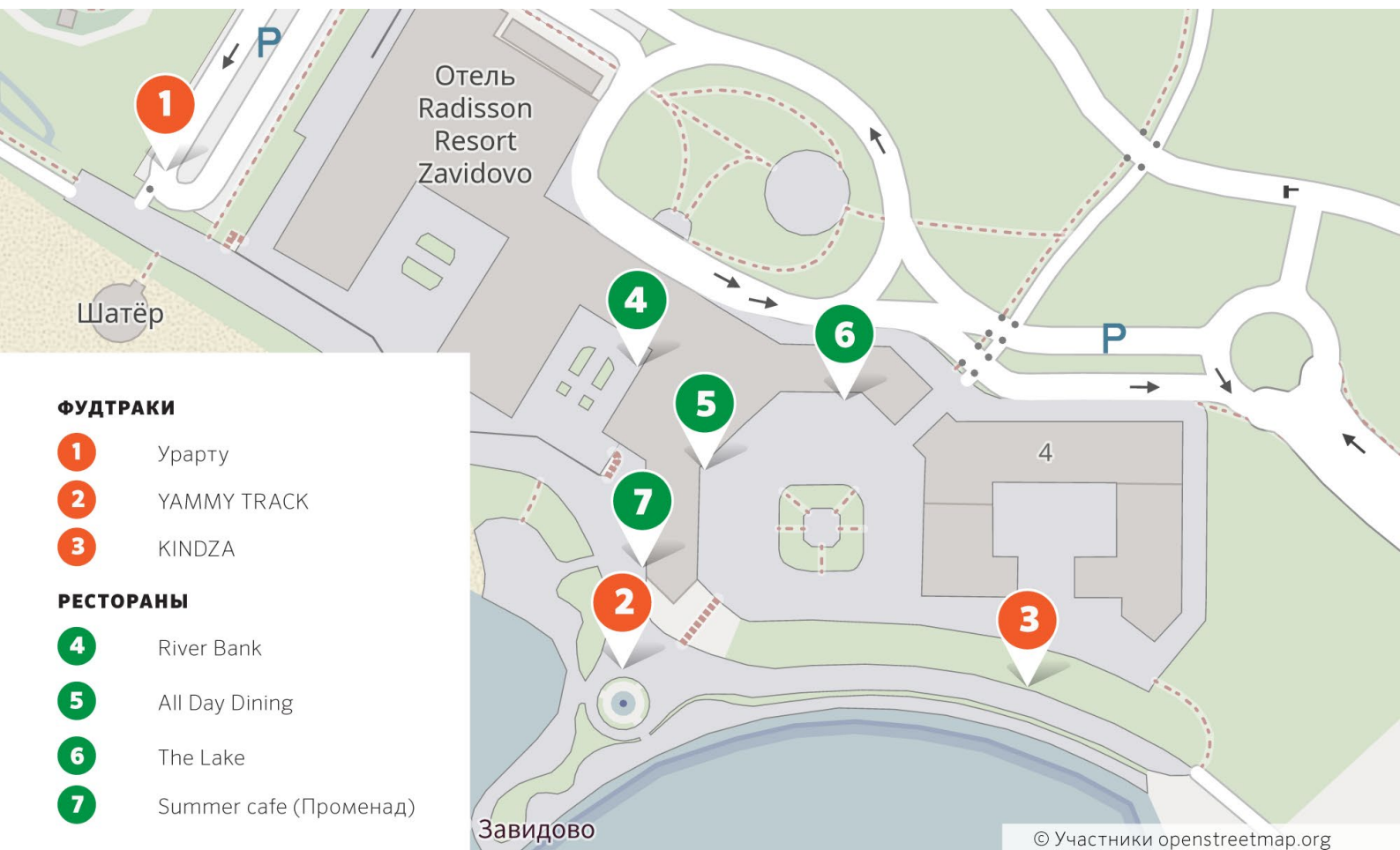


СХЕМА ФУДТРАКОВ И РЕСТОРАНОВ

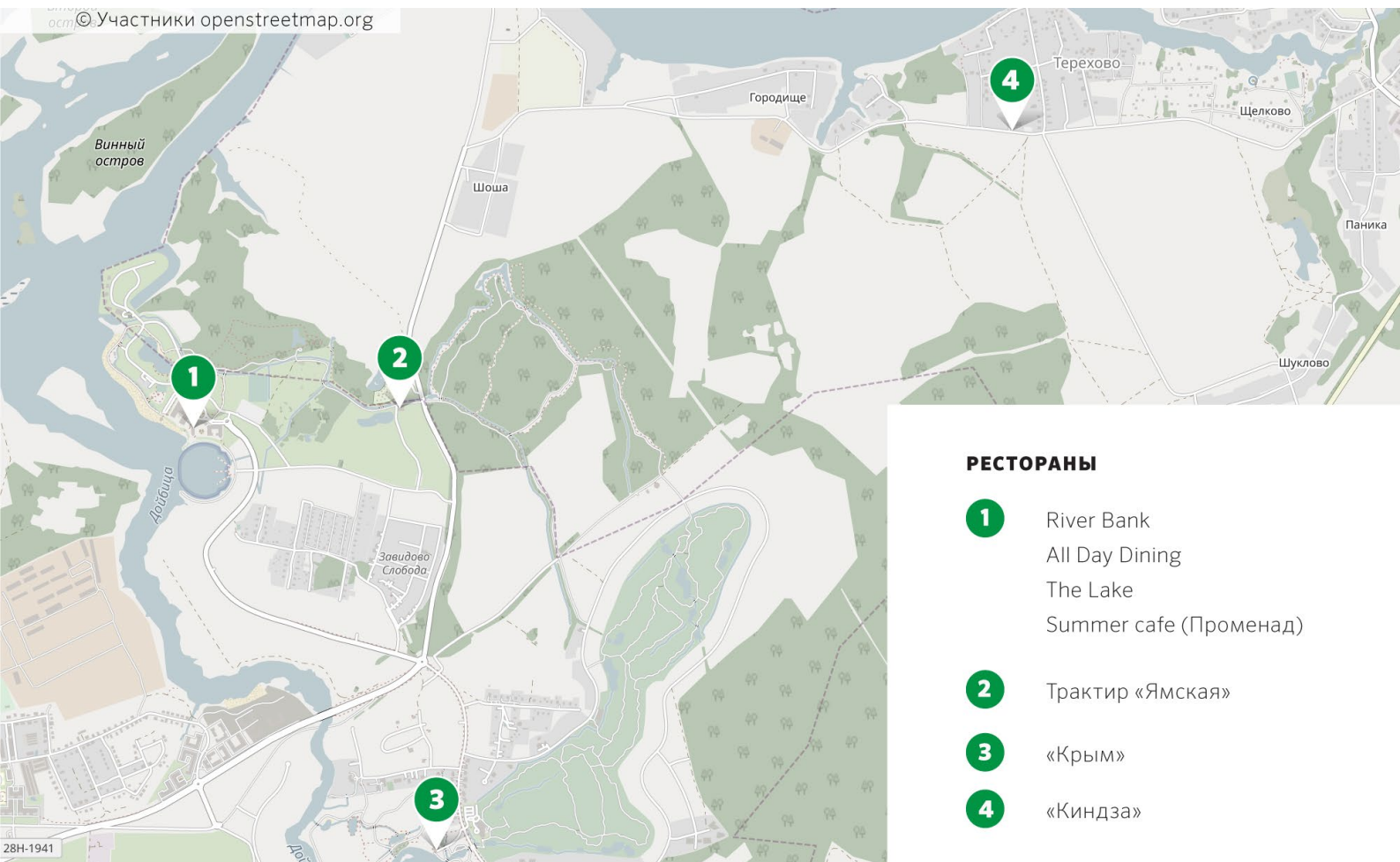


ФУДТРАКИ

- 1 Урарту
- 2 YAMMY TRACK
- 3 KINDZA

РЕСТОРАНЫ

- 4 River Bank
- 5 All Day Dining
- 6 The Lake
- 7 Summer cafe (Променад)



РЕСТОРАНЫ

- 1 River Bank
All Day Dining
The Lake
Summer cafe (Променад)
- 2 Трактир «Ямская»
- 3 «Крым»
- 4 «Киндза»

ВНИМАНИЕ! ИНТЕРВАЛЫ КОМФОРТНОГО ВЪЕЗДА И ВЫЕЗДА С ПАРКОВКИ:

до 9:30

11:40 — 13:40

17:00 и далее

В остальное время участники могут приезжать/уезжать по объездному пути через деревни Шоша и Вахонино, т.к. прямой проезд с автодороги М10 “Россия” (Ленинградское шоссе) будет перекрыт в связи с проведением соревнований.



ГРАФИК ПРОЕЗДА ГОСТЕЙ ОТЕЛЯ RADISSON RESORT ZAVIDOVO И ЖИТЕЛЕЙ ДЕРЕВНИ ВАРАКСИНО

Время	Проезд
до 9:30	Проезд открыт
9:30 - 11:40	Проезд ограничен
11:40 - 13:40	Проезд открыт
13:40 - 17:00	Проезд ограничен
после 17:00	Проезд открыт



ALL STARS – это годовой рейтинг участников IRONSTAR. Каждый участник соревнований получает баллы за пройденные гонки, исходя из его результатов.

Победители и призеры рейтинга ALL STARS получают особые привилегии на стартах IRONSTAR.

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: шапочка и стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать из отдельного кармана на плавательном этапе (если не заявлены в «элиту»).



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

Компания Barilla предлагает качественные, вкусные и полезные продукты. Barilla следует средиземноморской модели питания, сочетающей использование высококачественных ингредиентов и простоту рецептов, что позволяет человеку получать максимальное удовольствие и пользу от еды.

Мы используем в производстве и предлагаем своим потребителям продукты, которые соответствуют сбалансированному диетическому питанию, являются лучшими по качеству и произведены с уважением к окружающей среде.

Паста Barilla сделана из 100% высококачественной пшеницы твёрдых сортов, поэтому она такая вкусная, не слипается и всегда держит форму. Аль-денте как говорят в Италии.

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Отель Radisson Resort, Zavidovo (Тверской бул., 2, Вараксино, Тверская обл., 171266)

Пятница, 28 июня 09:00 - 19:30

Суббота, 29 июня 06:00 - 13:00

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно оформить на сайте sport.allianz.ru или в шатре ЭКСПО)
- 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

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

Участники эстафеты получают стартовый пакет **ВМЕСТЕ**.

Также стартовый пакет **для команды** может получить один из членов команды при наличии доверенности от остальных участников и полного их пакета документов (оригинал и копия справки, копия паспорта, страховка).

В СУББОТУ 29 ИЮНЯ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО 09:00 УЧАСТНИКАМ 1/8 И SUPERMIX И ДО 13:00 – УЧАСТНИКАМ 1/4

В стартовом пакете вы получите:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Белый мешок для камеры хранения
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема
 - 1 наклейка для мешка
 - 1 наклейка на подседельный штырь
- Булавки



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady

IRON★STAR
TRIATHLON

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

Дистанция – 4,8 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

1. Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанцию не менее 5 км
2. Печать медицинского учреждения
3. Подпись и печать врача
4. Дату выдачи

Справка действительна в течение **6 месяцев** со дня выдачи.

Все участницы получают футболку, финишерскую медаль и комплимент от организаторов.

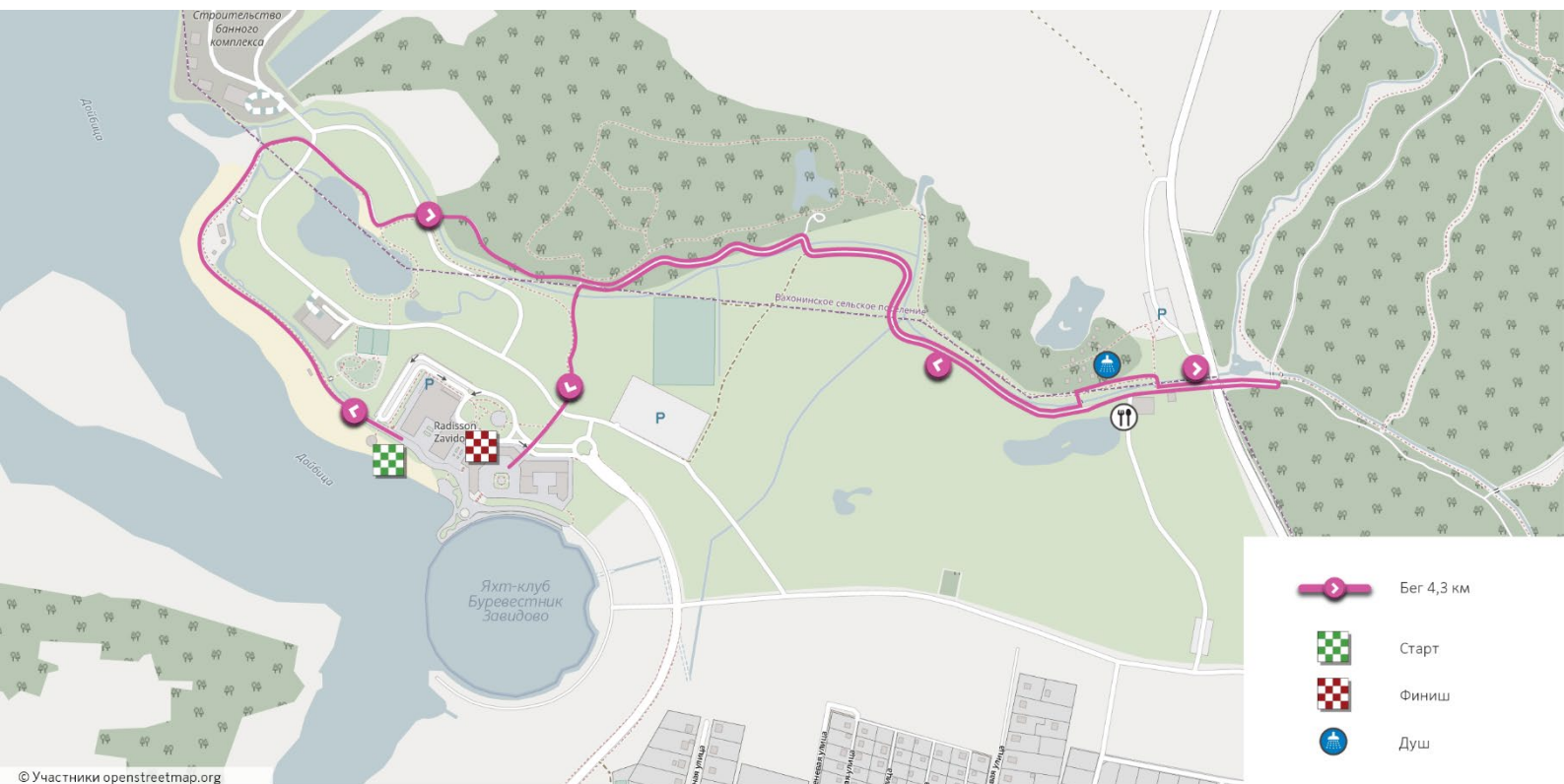
РАСПИСАНИЕ:

28 июня (пятница)

09:00 - 15:30 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

15:30 Старт женского забега IRONLADY (Главная сцена, Амфитеатр Radisson, Zavidovo)

18:30 Награждение победительниц забега IRONLADY (Амфитеатр Radisson, Zavidovo)



28 июня, накануне старта IRONSTAR ZAVIDOVO 2019, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Часть средств, собранных в рамках забега, будет направлена в Благотворительный фонд «Синдром любви» на помощь спортсменам с синдромом Дауна в регионах.

Благотворительная цель сезона IRONSTAR 2019 – собрать 1 600 000 рублей для участия ребят с синдромом Дауна в первых в их жизни соревнованиях по минифутболу.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» - зарегистрируйте своего юного спортсмена на забег STARKIDS или просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут.

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

В стартовом городке также будет находиться контейнер, чтобы все желающие могли внести свой вклад в доброе дело.

Реклама

Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



Синдром
любви

любите любых

Помогайте без условий

Марина Маштакова, 16 лет



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ** и суммой вашего пожертвования на развивающие программы для людей с синдромом Дауна. Например, СИНДРОМ 500. Также пожертвование можно сделать на сайте www.синдромлюбви.рф

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS.

Стартовая зона забега (главная сцена на набережной) состоит из двух кластеров-накопителей:

Дети в возрасте 0-6 лет (стартуют первыми) – 500м

Дети в возрасте 7-12 лет – 1000м

Дети собираются у сцены, после чего по команде ведущего вместе с аниматором идут в стартовый кластер.

Родители могут находиться в стартовых кластерах и на трассе со своими детьми.

К УЧАСТИЮ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ.

РАСПИСАНИЕ:

28 июня (пятница)

09:00 - 16:30 Выдача стартовых пакетов (Завидово, зона ЭКСПО)

16:20 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам

16:25 Брифинг для детей-участников забега.

16:30 Старт первой волны детей 0-6 лет

16:40 Старт второй волны детей 7-12 лет

На финише для зрителей будет выделена специальная зона. **Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям из этой зоны, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш.** Волонтеры встретят детей, дадут им медаль и проводят в зону болельщиков.

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

Фотографии с забега будут доступны для свободного скачивания на сайте <https://media.russiarunning.com/>.





ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

Каждый участник детского забега получит стартовый пакет с фирменной футболкой **Kinder+SPORT Радость Движения STARKIDS**, а также персональную медаль финишера и другие памятные сувениры.

Кроме того, в рамках спортивных мероприятий IRONSTAR в Казани (27-28 июля) и в Сочи (11-12 октября) будет организована отдельная зона **Kinder+SPORT Радость Движения**, где маленькие спортсмены могут не только принять участие в интересных активациях и подружиться друг с другом, но и подготовиться к детскому забегу.

Также дети и их родители смогут запечатлеть это важное событие в фотозоне **Kinder+SPORT Радость Движения**, где каждый юный участник, независимо от результатов, становится победителем!

В 2019 **Kinder+Sport Радость Движения** поддержит детей на протяжении всех пяти забегов STARKIDS в разных городах России. Мы постараемся сделать все возможное, чтобы эти соревнования стали для каждого ребенка ярким и запоминающимся событием.

Программа Kinder+Sport Радость Движения в России

Kinder+Sport Радость Движения реализует свою социально ответственную деятельность, основываясь на твердом убеждении, что физическая активность является одним из основных компонентов детского образования и в значительной мере способствует физическому развитию детей и их подготовке к самостоятельной жизни. В программу, охватывающую 23 вида спорта, вовлечено более 4 млн детей и 132 спортивные ассоциации и федерации в мире.

Подробнее о **Kinder+Sport Радость Движения** на сайте www.kinder.com/ru/ru/kinder-sport.

До встречи!



ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR, которые будут проводиться в те же уикенды, что и соревнования по триатлону.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

трипл-миля - 3 морские мили (5,586 км)

К участию приглашаются триатлеты (возможность протестировать плавательный этап и размяться перед стартом) и пловцы - профессионалы и любители от 16 лет.

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

СПРАВКА 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). Участники собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию.

Время участника индивидуально и начинается после пересечения стартовой арки, заканчивается там же.

Участники 1 мили делают один круг вокруг острова и возвращаются в ту же арку, из которой стартовали. Во время заплыва участники двигаются между островом и буями.

Участники 2 миль делают два круга вокруг острова. Во время заплыва двигаются между островом и буями. Разворотный буй обходят справа, т.е. также оставляют его по левую руку и проплывают в водную арку с контрольной точкой хронометража.

Участники 3 миль делают три круга.

РАСПИСАНИЕ

28 июня (пятница)

09:00 - 19:00 Выдача стартовых пакетов (площадь Radisson, Zavidovo)

16:45 Брифинг участников SWIMSTAR ONE MILE (Пляж "Завидово")

17:00-18:30 Старт SWIMSTAR ONE MILE (Пляж "Завидово")

18:40 Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE (Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo)

29 июня (суббота)

06:00-10:00 Выдача стартовых пакетов (площадь Radisson, Zavidovo)

10:25 Брифинг участников SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Пляж "Завидово")

0:40-13:40 Старт SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Пляж "Завидово")

19:00-19:30 Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo)




SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE, TRIPLE MILE



Старт/Финиш



Поворотный буй



MILE 1,85 км

DOUBLE MILE 3,7 км (2 круга)

TRIPLE MILE 5,55 км (3 круга)



Mercedes-Benz X-Класс. Курс на впечатления

Путь к морским просторам всегда начинается на суше. Промчитесь по нему на новом Mercedes-Benz X-Класс с мощным двигателем V6. Убедитесь, что каждая поездка за рулем X-Класса принесет не меньше эмоций, чем самый незабываемый круиз на яхте. Уже в салонах официальных дилеров Mercedes-Benz. Подробности уточняйте по телефону 8-800-200-02-06.

Mercedes-Benz



Пятница, 28 июня 19:30 - 20:30

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 28 июня
14:00 - 20:00

Суббота, 29 июня
06:00 - 09:30
11:40 - 13:30

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велосипедные туфли (можно защёлкнуть в педали)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- Экипировку для велосипедного и бегового этапов (сложить в корзину)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- 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**

РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ ЗАПРЕЩЕНЫ



На всех дистанциях в Завидово разрешён драфтинг.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩЕНЫ:

- аэробары, выступающие за тормозные ручки
- «рога» на МТВ-велосипедах
- лопастные колёса
- дисковые колёса
- ТТ- велосипеды
- шлемы-капли

РАЗРЕШЕНЫ:

- шоссейные и МТВ-велосипеды
- дисковые тормоза

Вход в транзитную зону разрешен только участникам.

Участник получает ЧИП хронометража в зоне выдачи стартовых пакетов в Завидово. Помните, что получить свой велосипед после соревнования вы сможете только в обмен на ЧИП.

Участники $\frac{1}{8}$ смогут забрать свои велосипеды и экипировку после соревнования с 11:40 до 13:30.

Все участники ($\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, SUPERMIX) смогут забрать свои велосипеды и экипировку с 17:00 до 19:30.

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, т.к. номер участника должен быть виден судьям на протяжении всей гонки с любого ракурса.

Экипировку участники размещают в индивидуальных корзинах, расположенных в месте парковки велосипеда.

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

Во время установки велосипеда найдите время, чтобы ознакомиться с транзитной зоной и схемой движения по ней.

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.



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

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

В транзитной зоне будут механики и насосы для самостоятельной подкачки колёс. Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

Рекомендуем перед стартом ознакомиться с заходом в воду, “пощупать” воду и провести разминку в воде.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ!

Группа Allianz – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире, основанная в 1890 году в Мюнхене.

Allianz гордится партнерством с различными спортивными командами, организациями и спортивными площадками.

ALLIANZ В МИРЕ СПОРТА:

- Официальный партнер **ФК Бавария Мюнхен** и **ФК Барселона**
- Партнер соревнований по триатлону **IRONMAN** в Колумбии
- Партнер международного **паралимпийского движения** с 2006 г.
- Семейство стадионов Allianz по всему миру, включающее в себя такие современные спортивные сооружения, как: **Allianz Arena** в Мюнхене и **Allianz Stadium** в Турине
- Глобальный партнер самых знаменитых площадок для гольфа в мире, таких как: **St. Andrews Links** и **St. Leon-Rot**
- Официальный партнер чемпионата **Formula E**



Наведите телефон
и **купите онлайн**
или позвоните нам
8 (800) 100-88-00



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СТРАХОВЫЕ РЕШЕНИЯ

ДЛЯ ВАС



online

Страхование спортсменов



online

Страхование путешественников



online

Страхование квартиры



online

Лечение онкологических заболеваний



Ипотечное страхование



Инвестиционное страхование жизни



Страхование жизни

ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



Страхование имущества



Страхование ответственности



Страхование грузов



Авиационное страхование



Каско судов



Страхование сотрудников



Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)



Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону в 2019 году выделена категория "элита".

Мы хотим дать возможность сильным атлетам стартовать в приоритетном порядке и бороться друг с другом в честной конкурентной борьбе.

Чтобы попасть в "элиты", до 27 июня включительно нужно отправить подтверждение своего результата на email emlelite@iron-star.com указав в теме письма «IRONSTAR ZAVIDOVO», стартовый номер IRONSTAR ZAVIDOVO 2019 и слотов «элита», таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал. В ответ придет подтверждение от сотрудника IRONSTAR.

КРИТЕРИЕМ ДОПУСКА ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 226

М – 10:30 и быстрее

Ж – 12:40 и быстрее

на 113

М – 4:30 и быстрее

Ж – 5:30 и быстрее

на олимпийской дистанции

М – 2:15 и быстрее

Ж – 2:30 и быстрее

на спринте

М – 1:15 и быстрее

Ж – 1:30 и быстрее

"Элита" на IRONSTAR ZAVIDOVO 2019 стартует отдельно от остальных участников. Спортсмены выстраиваются в линию на берегу и по сигналу судьи стартуют все вместе. Первыми стартуют мужчины, а через 3 минуты происходит женский старт.

Время - gun time, т.е. отсчет времени начинается от сигнала судьи и завершается при пересечении финишной черты.

"Элита" и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолютной и возрастных категориях. Для всех участников, включая "элиты", будет общая церемония награждения.

СТАРТ

Старт ½ и 1-го этапа SUPERMIX: 10:00

Стартуют: участники SUPERMIX / ВСЕ УЧАСТНИКИ ½

Старт ¼ и 2-ого этапа SUPERMIX: 13:40

Стартуют: участники SUPERMIX / ВСЕ УЧАСТНИКИ ¼

Пожалуйста, выбирайте позицию в стартовом накопителе, соответствующую вашим текущим силам. Старт проходит с пляжа.

Судьи выпускают участников по очереди, так называемый rolling start.



ЗАПЛЫВ

Старт с пляжа по очереди по команде судьи.

Сразу после старта участникам необходимо проплыть через небольшую арку на воде и далее все буи оплывать, оставляя их по левую руку.

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ БОЛЕЕ 22 °С ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ.

Ожидаемая температура воды ~22-24 °С.

Финиш заплыва находится в бухте. Финишная зона заплыва отмечена флагами и воротами.

Мы рекомендуем прочитать раздел "Безопасность", где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.

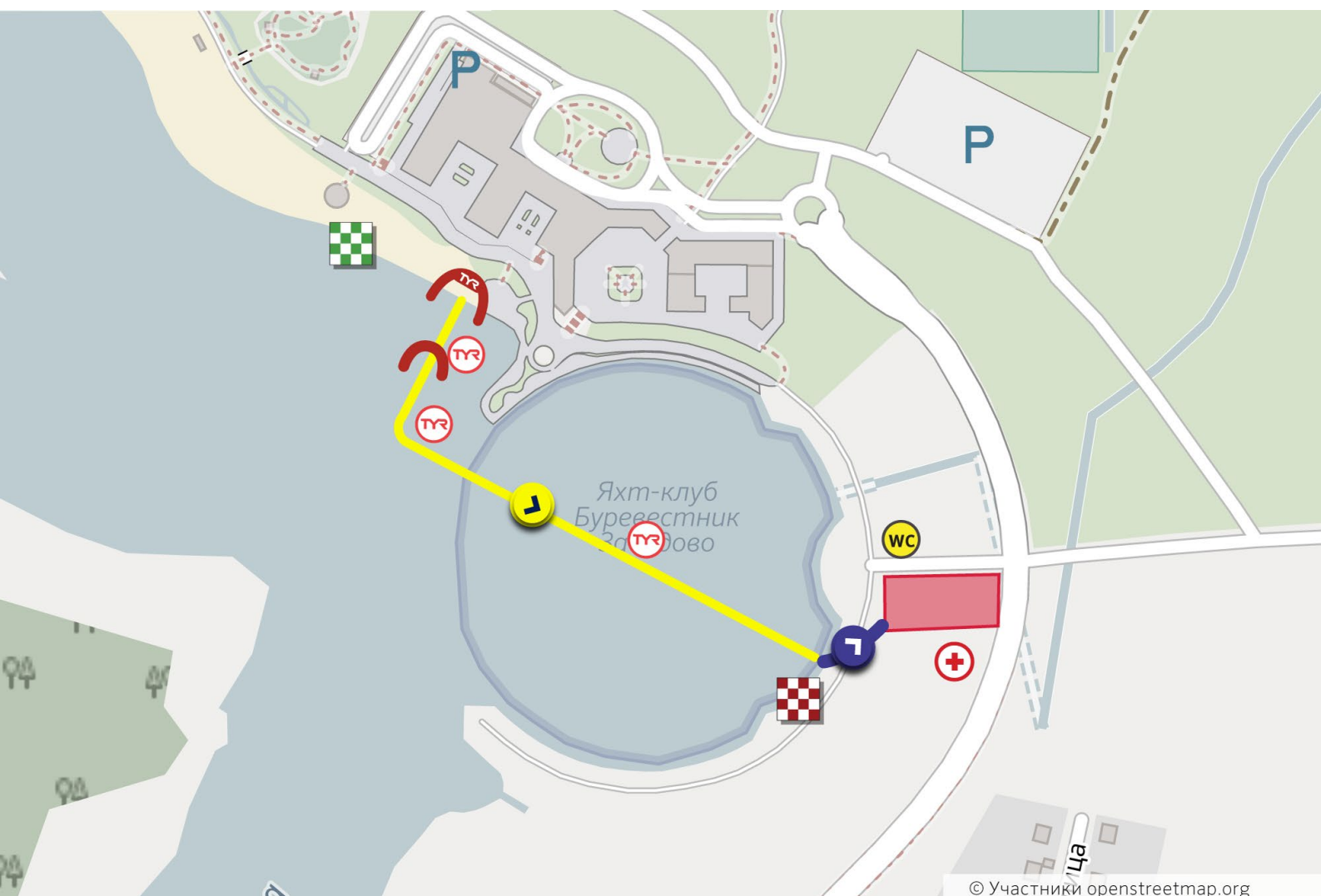
0+

Найди работу за 24 часа

 Скачайте бесплатное
мобильное приложение hh.ru



* За 24 часа вы можете зарегистрироваться на hh.ru, создать резюме, найти вакансии и откликнуться на них при условии, что сайт работает исправно и резюме прошло модерацию.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | |
|--|-----------------------|--|---------------|
| | Плавание 500 м | | Старт |
| | Бег к транзитной зоне | | Финиш |
| | Транзитная зона | | Скорая помощь |
| | | | Туалеты |

Дистанция состоит из 1 круга в 500 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 20 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями могут снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC (not making the cut-off time).



- | | | | |
|--|-----------------------|--|---------------|
| | Плавание 1 км | | Старт |
| | Бег к транзитной зоне | | Финиш |
| | Транзитная зона | | Скорая помощь |
| | | | Туалеты |

Дистанция состоит из 1 круга в 1000 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 40 минут.



TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

Очки с поляризационными линзами рекомендуются при длительных заплывах в открытой воде. Лучший выбор для соревнования по триатлону.

Мы рекомендуем поляризационные линзы для плавания в открытой воде, так как именно эти линзы обеспечивают максимальную видимость при любой погоде, будь то яркое солнце или пасмурная погода.

TYR HURRICANE CATEGORY 5

Гидрокостюм TYR HURRICANE CAT 5 на 100% сделан из каучука Yamamoto 39 CellNanoSCS. Обладает супер эластичностью, дает вам ощущение «второй кожи». Обеспечивает абсолютный комфорт спортсмену, позволяя проплывать большие дистанции без напряжения в области плеч.

Строение и крой в зоне лодыжки позволяет быстро снимать гидрокостюм, что сэкономит время в транзитке. Оптимизируют положение тела в воде, уменьшая сопротивление. Подъемные панели в области груди, пресса, косых мышц ягодиц и бёдер, дополнительно приподнимут положение пловца в воде, обеспечат оптимальную позицию, плавучесть и скорость. Специальные вставки в верхней части руки «Alpha» позволят оптимизировать вход руки вводу, и увеличить эффективность гребка. Нижняя часть руки имеет утонченный слой, чтобы лучше чувствовать воду. Антибактериальная подкладка, обеспечит защиту от появления неприятного запаха, и на долго сохранит свежесть гидрокостюма.

TYR®

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

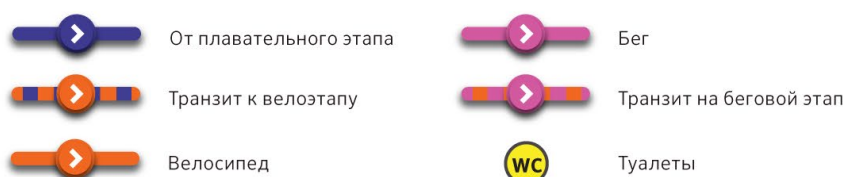
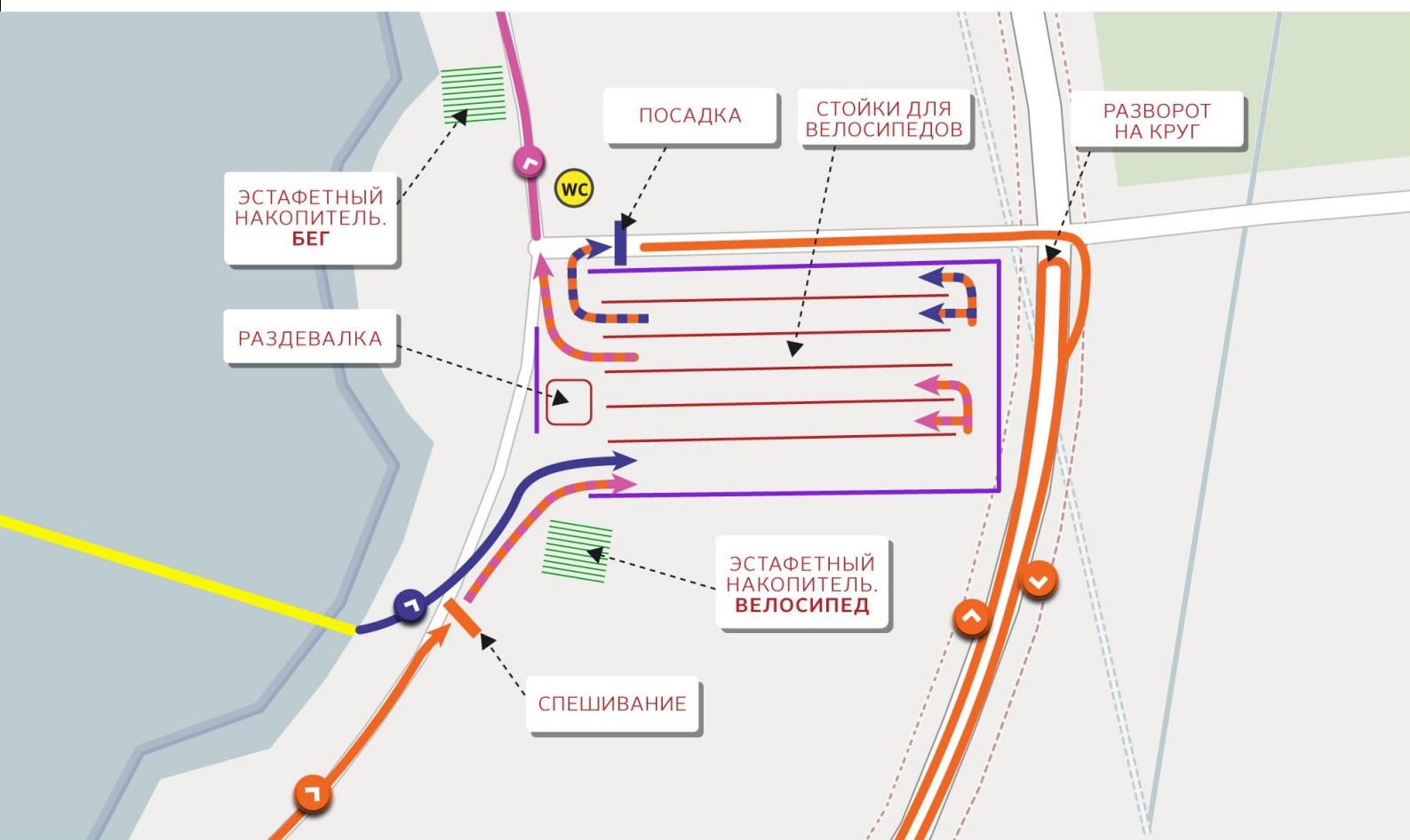
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из корзины. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в корзину и оставьте её в ящике.

Для участников эстафетных команд на входе в Т1 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 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.



БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.



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.
- Запрещено выбрасывать мусор вне специально отведенных зон.

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 на велоэтапе в Завидово разрешен драфтинг.

Гонка с драфтингом требует от участников предельной внимательности. Изучите маршрут и его особенности.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экозона, где вы сможете выбросить мусор.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
-  синяя - штраф 1 минута для 1/8 и 2 минуты для 1/4 в Penalty
-  красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box расположенном на беговом этапе.

В Penalty Box, сообщите судье свой номер и штраф. Игнорирование наказания приведёт к дисквалификации.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать 2 стационарных пункта технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами, по необходимости заменить цепь и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса.

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.

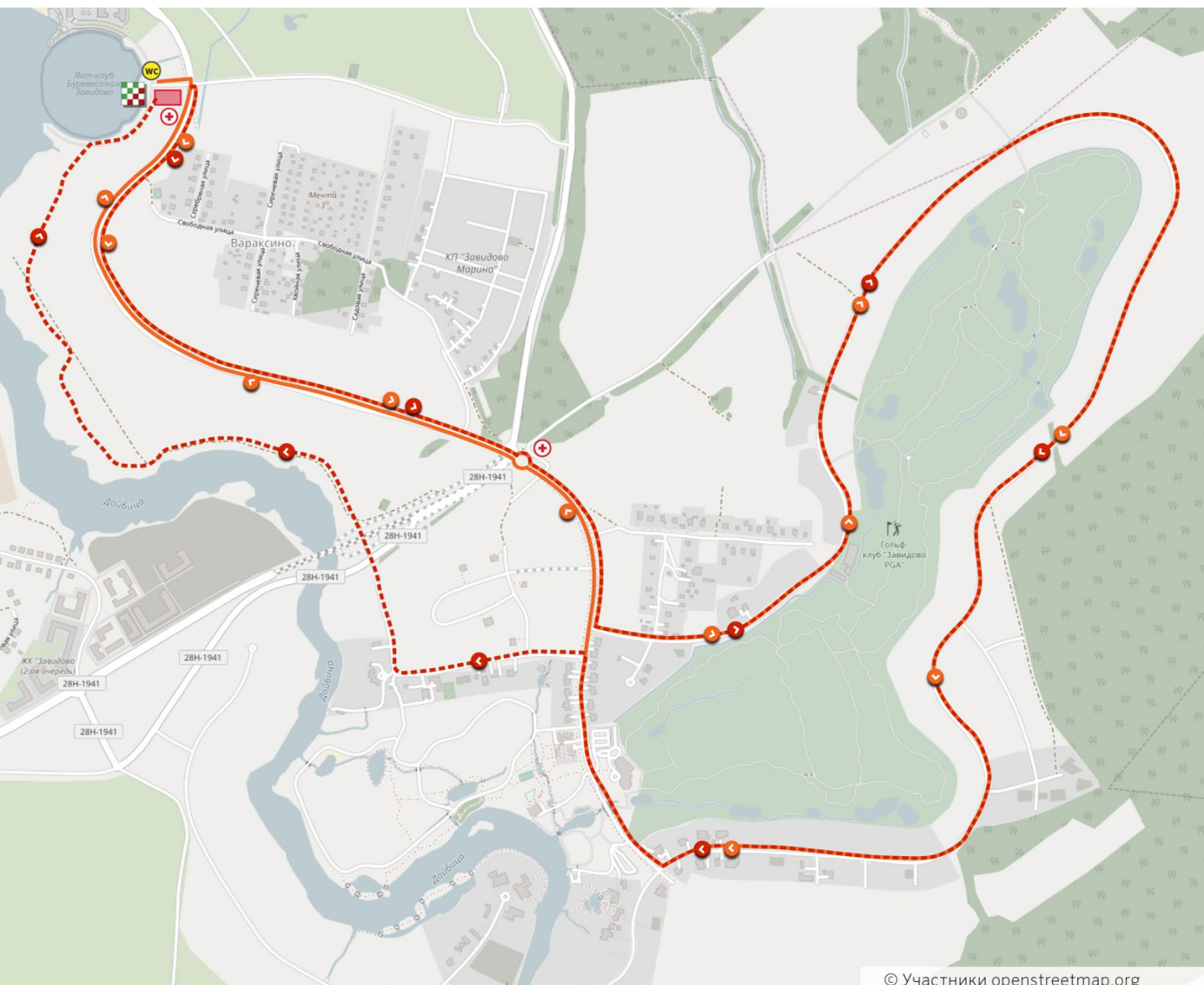
СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

- 2 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- экодзона (где разрешено выбрасывать мусор)

ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ТРАССЕ ВЕЛОЭТАПА НЕТ.





© Участники openstreetmap.org

-  Велогонка x 11 км (1-й круг)
-  Велогонка x 12 км (2-й круг)

Всего: 23 км, набор высоты 98 м

-  Транзитная зона
-  Старт / Финиш
-  Туалеты
-  Скорая помощь

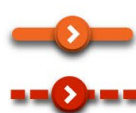
Дистанция велогонки состоит из 2 кругов, первый круг 11 километров и второй круг 12 км по территории природного парка. Набор высоты на круге не превышает 100 метров.

Будьте внимательны, что пройдя 2/3 второго круга вам необходимо будет свернуть налево и двигаться по велосипедной дорожке вдоль реки в сторону транзитной зоны.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 1 час.



© Участники openstreetmap.org



Велогонка x 33 км
(1, 2, 3-й круги)
Велогонка x 12 км
(4-й круг)

Всего: 45 км, набор высоты 185 м



Транзитная зона

Старт / Финиш

Туалеты

Скорая помощь

Дистанция велогонки состоит из 4 кругов, 1-й и 3-й круги - по 11 километров и 4-й круг - 12 км по территории природного парка. Набор высоты на круге не превышает 100 метров.

Будьте внимательны: проехав 2/3 четвертого круга вам необходимо будет свернуть налево и двигаться по велосипедной дорожке вдоль реки в сторону транзитной зоны.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 2 часа 10 минут.

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ

WWW.CHAMPIONAT.COM

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.

Взяв беговую экипировку из корзины, вы можете переодеться в нее, а велосипедную экипировку сложить обратно в корзину.

Для участников эстафетных команд на выходе из T2 будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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.

Выдача велосипедов из транзитной зоны

11:40 - 13:30

17:00 - 19:30



ПРАВИЛА

Во время забега ваш стартовый номер должен быть размещен **СПЕРЕДИ** и хорошо виден судьям и техническому персоналу.

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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.

Маршрут бегового этапа проходит по территории природного парка. Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На круге располагается 2 пункта питания

- Первый пункт питания находится у Zavidovo Wake Park «Акватория лета» и включает: воду и энергетические гели SiS.
- Второй пункт питания находится у гостиницы «Ямская» и включает: воду, изотоник SiS, Coca Cola, бананы и апельсины.

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания.

Туалеты размещены у разворота, примерно в 2.5 км от начала круга. Справлять нужду разрешено только в специально отведённых местах.

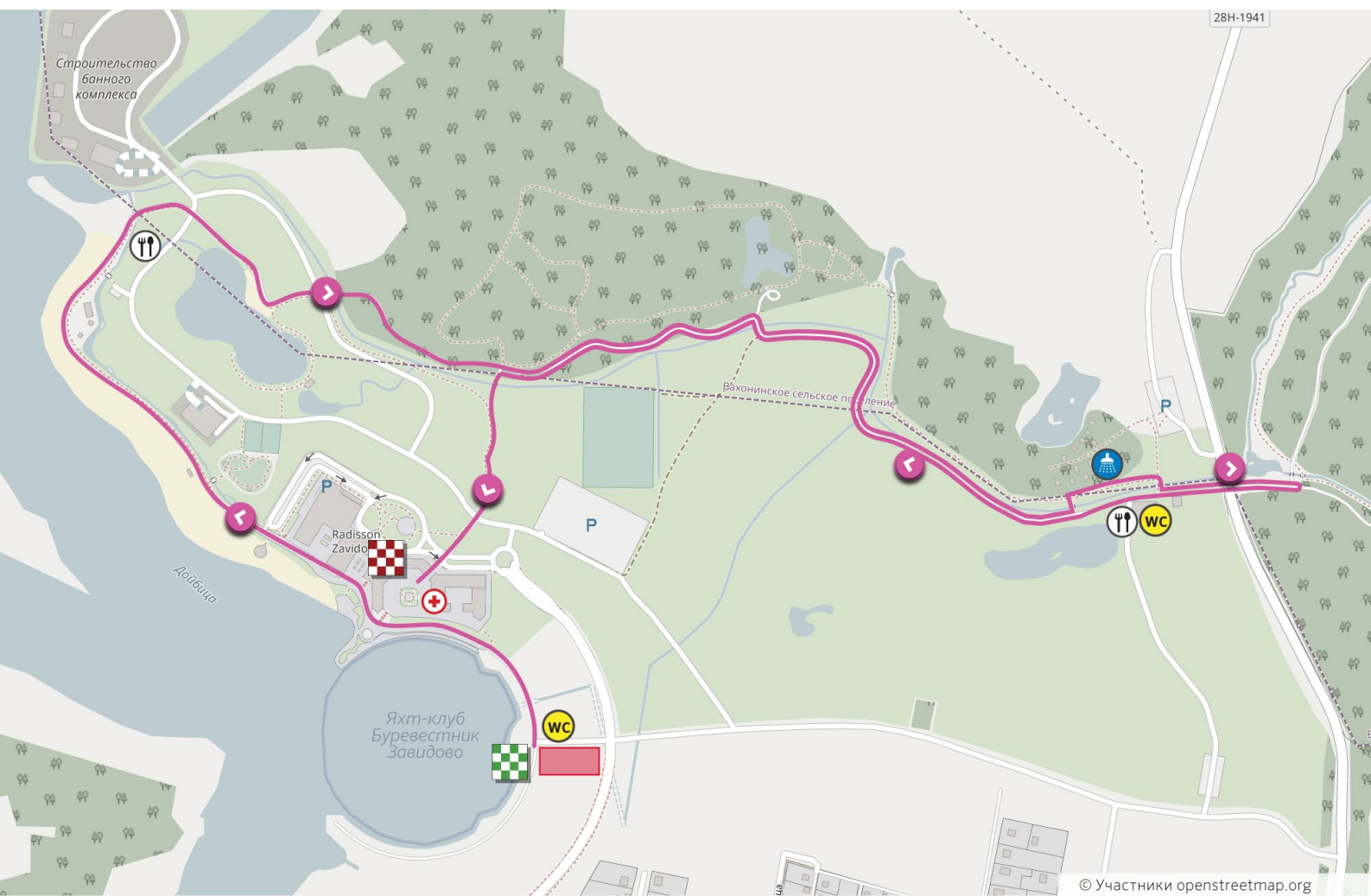
На круге располагается медицинская зона, примерно в 2.5 км от начала круга. В случае если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



МАСН 2

СУПЕР ЛЕГКИЕ,
МЯГКО УСКОРЯЮТ ТЕМП.

БЕЗГРАНИЧНО.



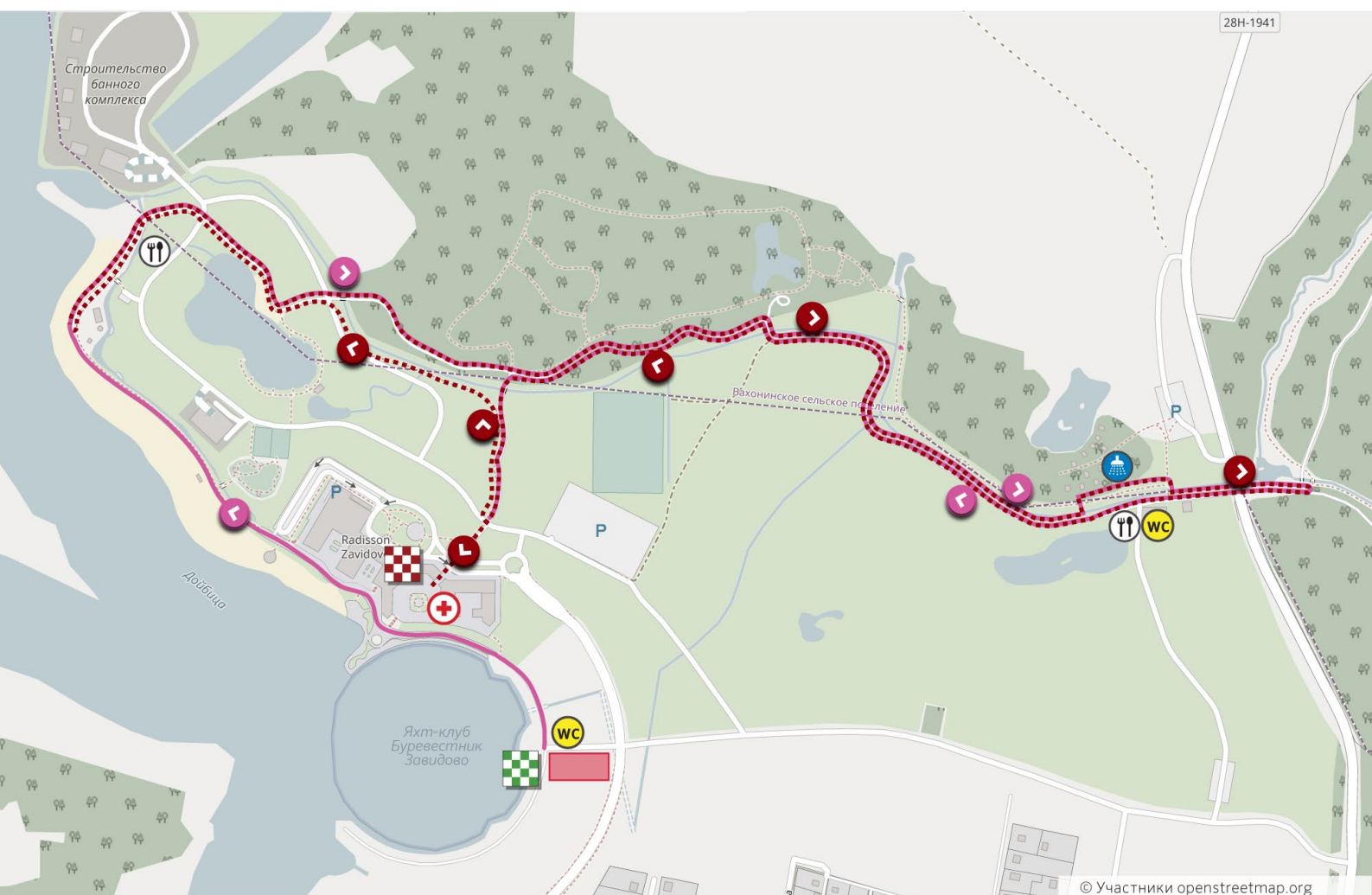
© Участники openstreetmap.org

 Бег 4,8 км

 Транзитная зона
 Старт
 Финиш

 Скорая помощь
 Пункт питания
 Туалеты
 Душ

Дистанция состоит из 1 круга в неполных 5 километрах. Набор высоты на дистанции незначительный.



Бег 4,8 км (1-й круг)
Бег 4,7 км (2-й круг)

Транзитная зона
Старт
Финиш

Скорая помощь
Пункт питания
Туалеты
Душ

Дистанция 9,8 км состоит из 2 кругов. Набор высоты на дистанции незначительный.



LabRehab - инновационный центр, развивающий культуру эффективного восстановления. Здесь повышают качество жизни клиентов и помогают удерживать баланс между спортом и деловой активностью. В LabRehab используются уникальные авторские методики, позволяющие разделять ответственность за Ваш результат.

Центр Спортивного Восстановления в здании Велотрека (г. Москва)



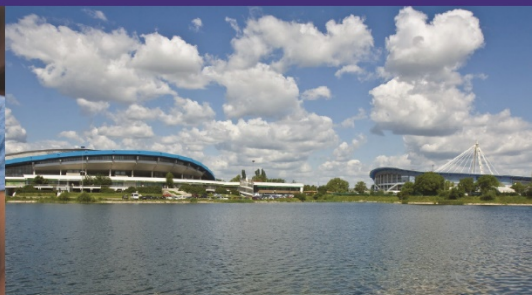
Современные методики



Индивидуальный подход



Удобное расположение



Наши услуги

- Спортивная медицина
- Восстановление
- Реабилитация
- Массаж
- Мышечно-фасциальная терапия
- Функциональные тренировки
- Изготовление спортивных стелек
- ЛФК
- Пилатес
- Эстетическая медицина
- Физиотерапия
- Текар-терапия INDIBA
- Барокамера
- Криокапсула
- Контрастные термопроцедуры

30% скидка на аппаратное восстановление в Москве
для всех участников IRONSTAR по промокоду Sochi2019

IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2019

Суть дистанции SUPERMIX состоит в последовательном прохождении двух более коротких дистанций: $\frac{1}{8}$ и $\frac{1}{4}$. Участники SUPERMIX стартуют вместе с участниками коротких дистанций.

Старт 1-го этапа: 10:00

Старт 2-го этапа: 13:40

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

Участники SUPERMIX после финиша $\frac{1}{8}$ могут попасть в транзитную зону вместе с участниками $\frac{1}{4}$.

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 ($\frac{1}{4}$).

Участники SUPERMIX не участвуют в розыгрыше мест в протоколах $\frac{1}{8}$ и $\frac{1}{4}$.

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR



**SIBERIAN
WELLNESS**

SIBERIANWELLNESS.COM





© Участники openstreetmap.org

ДИСТАНЦИЯ 1/8

- Плавание 500 м
- Велогонка x11км (1-й круг)
- Велогонка x 12 км (2-й круг)

Всего: 23 км

- Бег 4,8 км

ДИСТАНЦИЯ 1/4

- Плавание 1 км
- Велогонка x 33 км (1, 2, 3-й круги)
- Велогонка x 12 км (4-й круг)

Всего: 45 км

- Бег 4,8 км (1-й круг)
- Бег 4,7 км (2-й круг)

Всего: 9,5 км

- Транзитная зона
- Старт
- Финиш
- Скорая помощь

ХРОНОМЕТРАЖ

При установке велосипеда в транзитную зону вы получите ЧИП электронного хронометража. Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

Помните: утеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов и 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 1/8:

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 5 минут

Лимиты времени на этапах 1/4:

Заплыв: 40 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 2 часа 50 минут

Общий лимит: 4 часа 20 минут

Помните, что лимиты времени существуют в том числе для вашей безопасности.

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Эти участники не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC (not making the cut-off time).

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.

Медицинский осмотр - это обязанность каждого участника. При преодолении дистанции прислушивайтесь к своему состоянию и при возникновении малейших намеков на недомогание не терпите, а прекратите соревнование. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

Чтобы получить только положительные эмоции от соревнований, будьте, пожалуйста, внимательны к своему состоянию и берегите себя.

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.

Правильно оценивайте свои силы, выходите на старт дистанции, к которой вы готовились.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

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

Чтобы старт прошел для вас максимально легко и комфортно, следуйте следующим 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 буев).
- 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

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

Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.



Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

- 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

При появлении этих симптомов следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью.

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, регидрон.

Если вдруг 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, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам при необходимости.

НА ФИНИШЕ

Наш партнер и официальный хронометрист, легендарная швейцарская часовая мануфактура Breitling подарит специальный приз мужчине и женщине, показавшим лучшее время на последних 100 м до финиша. Этим счастливицом может стать именно вы! Нужно только ускориться на финишной 100-метровке.

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.

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ МОГУТ ФИНИШИРОВАТЬ ВМЕСТЕ. Участники команд могут встретить своего бегуна в специальном накопителе за несколько метров до финиша и вместе пересечь финишную черту.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете отдохнуть в зоне восстановления, где вам будут доступны:

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR 1/8, 1/4 и SUPERMIX будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

12:45 - 13:15 Церемония награждения IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO

Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды и параатлеты.

18:00 - 18:30 Церемония награждения IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX ZAVIDOVO

Награждаются победители и призеры 1/4 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды и SUPERMIX (абсолют).

19:00 - 19:30 Церемония награждения IRONSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE ZAVIDOVO

Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины).

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне в день старта, 29 июня. Забрать вещи можно во время выдачи велосипедов из транзитной зоны.



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2019



Органик маркет
Магазин здоровых продуктов



ДО ВСТРЕЧИ В ЗАВИДОВО!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)