



IRON STAR
T R I A T H L O N

SPRINT 113

KALININGRAD 2020

30.07 – 01.08

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



[@IRONSTAR_TRIATHLON](https://www.instagram.com/IRONSTAR_TRIATHLON)

[#IRONSTAR](https://www.instagram.com/IRONSTAR)

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!	4
ОРГКОМИТЕТ	5
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ	7
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	8
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ И СХЕМА ОБЪЕЗДА	9
РАСПИСАНИЕ	11
ALL STARS	13
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	14
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	16
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	17
IRONLADY	18
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	19
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	19
ПЕРЕД СТАРТОМ	21
СТАРТ	23
ЗАПЛЫВ	24
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	27
ВЕЛОГОНКА	29
ДРАФТИНГ	30
СУДЕЙСТВО	31
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	35
БЕГ	36
ХРОНОМЕТРАЖ	39
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	39
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	40
НА ФИНИШЕ	41
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАРААТЛЕТОВ	42
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	42
LOST & FOUND	42



**Квартиры для
сильных духом**

МОЙ ЦЕНТР СПОРТА

ГК «Инград» — крупная девелоперская компания, в портфеле которой более 2,5 млн. м² жилой недвижимости комфорт и бизнес-класса в Москве и Московской области. Многолетний опыт, инновационные технологии, внимательность к трендам и забота о своих клиентах — слагаемые успеха компании, который можно измерить в цифрах. 13 800 семей уже живут в наших квартирах!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2020!

Дорогой друг!

Мы с воодушевлением приветствуем вас на соревнованиях IRONSTAR в Калининграде — на курорте Зеленоградск. Как же мы все этого ждали!

Вместе с вами мы наконец-то открываем сезон триатлона в России, начало которого откладывалось по известным причинам. Оргкомитет, власти Калининграда и Калининградской области, волонтеры, наши друзья, партнеры и спонсоры, проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло в соответствии со всеми правилами безопасности. Мы просим отнестись к ним максимально серьезно.

За несколько месяцев мир изменился. Мир спорта также претерпел существенные изменения. Пока продолжается борьба с коронавирусом, соревнования будут проходить с соблюдением социальной дистанции, награждение — в масках, а участники обязаны будут предъявлять отрицательные анализы для допуска к старту. Пожалуйста, наберитесь терпения и отнеситесь внимательно ко всем требованиям: следите за гигиеной, соблюдайте дистанцию. Все меры, введенные на соревнованиях IRONSTAR в этом году, необходимы для безопасности участников.

Мы знаем, что никакие ограничения не испортят вам праздник спорта, который мы постарались устроить для вас в нынешних реалиях. Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой Калининграда и Зеленоградска, провести фантастический уикенд и наконец-то почувствовать вкус настоящих соревнований!

Зажигаем балтийскую IRONSTAR!



Андрей Кавун	Директор мероприятия
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Взаимодействие с органами государственной власти
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы и PR
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам
Ирина Разуваева	Мама волонтеров
Ольга Кузичкина	Ивент-менеджер
Денис Самохвалов	Спортивный менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Екатерина Плеханова, Диана Тюганкина	Регистрация\камера хранения
Анастасия Сиднева	Награждение
Анна Калинина	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта\финиша\восстановления
Елена Калачёва	Пункты питания
Андрей Козлитин, Елена Сергеева	Транзитная зона
Андрей Аксюта, Сергей Тополян	Беговой этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Сердюков	Велосипедный этап

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Зона ЭКСПО
Зеленоградск, пл. Роза Ветров

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

30 июля (четверг) 15:00 - 20:00
31 июля (пятница) 9:00 - 20:30
1 августа (суббота) 06:00 - 16:30

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

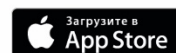
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидка 15% 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.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА СТАРТАХ IRONSTAR



РЕГИСТРАЦИЯ, КАМЕРА ХРАНЕНИЯ, РАЗДЕВАЛКИ И ЗОНА ЭКСПО

- Обработка воздуха помещений и дезинфекция поверхностей
- Разметка, обозначающая безопасную дистанцию
- Запуск в помещение ограниченного числа людей одновременно



МЕРОПРИЯТИЯ-СПУТНИКИ

- STARKIDS — старт по очереди по 4 человека
- IRONLADY и SWIMSTAR — старт по очереди по 4 человека, каждые 5 сек



БРИФИНГ

- Предстартовый брифинг в онлайн-формате



СТАРТ

- Четыре стартовых коридора, rolling start
- Расстояние между участниками 2 м, интервал времени 5 сек
- Участники стартуют согласно своему стартовому времени, чтобы избежать очереди
- Во время мероприятия рекомендуется соблюдать дистанцию 1,5 м



ЗОНА ФИНИША И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Эстафетным командам запрещено финишировать вместе
- Выдача медалей, футболок, питания и напитков в индивидуальных пакетах
- Предотвращение накопления людей



МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

- Для участия в соревнованиях необходима справка об отрицательном анализе на COVID-19
- Для IRONLADY справка должна быть сделана не ранее 28.07, для IRONSTAR 113 и SPRINT — не ранее 29.07



ПЕРИМЕТР БЕЗОПАСНОСТИ СТАРТОВОГО ГОРОДКА

- Периметр безопасности с КПП
- Измерение температуры и визуальный осмотр на входе
- Масочный режим и антисептики для рук
- В ЭКСПО работа примерочных ограничена



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

- Увеличенный проход между стойками
- Увеличенный интервал между велосипедами на стойках
- Индивидуальные контейнеры вместо шатров-раздевалок
- Увеличенная площадь эстафетного накопителя



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

- Удлиненные пункты питания
- Выдача питания по одному из рук в руки
- Рекомендуем использовать личное спортивное питание



ПАСТА-ПАТИ

- Паста-пати в формате выдачи индивидуальных ланч-боксов



НАГРАЖДЕНИЕ

- Награждение с соблюдением дистанции 1,5 м
- Маски обязательны
- Запрещены обнимания, рукопожатия :(

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR KALININGRAD 2020 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Информация о результатах и протоколах: <https://iron-star.com/live>. После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

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

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки 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>

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Из-за действующих мер безопасности соревнования IRONSTAR в Калининграде проводятся без зрителей. Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR. Прямые включения можно будет смотреть на сайте www.iron-star.com и на наших страницах в [Facebook](#), [VKontakte](#) и [YouTube](#).

TELEGRAM

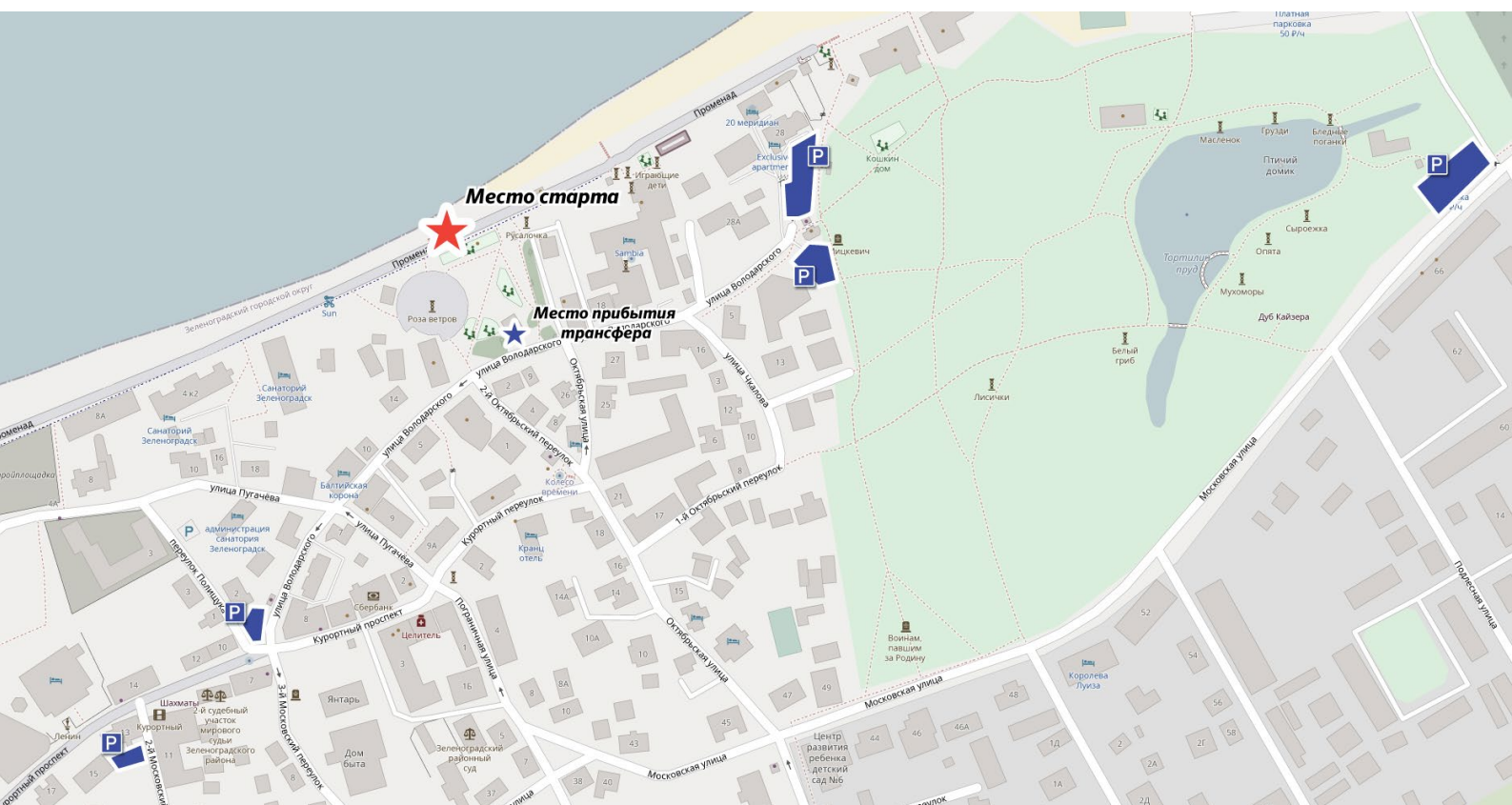
Получайте информацию о соревнованиях, активностях на ЭКСПО и розыгрышах от партнеров прямо на мобильный телефон! Подписывайтесь на наш канал в Telegram и будьте на связи! Тогда мы сможем оперативно сообщить вам новости или сделать важное объявление. https://t.me/ironstar_triathlon



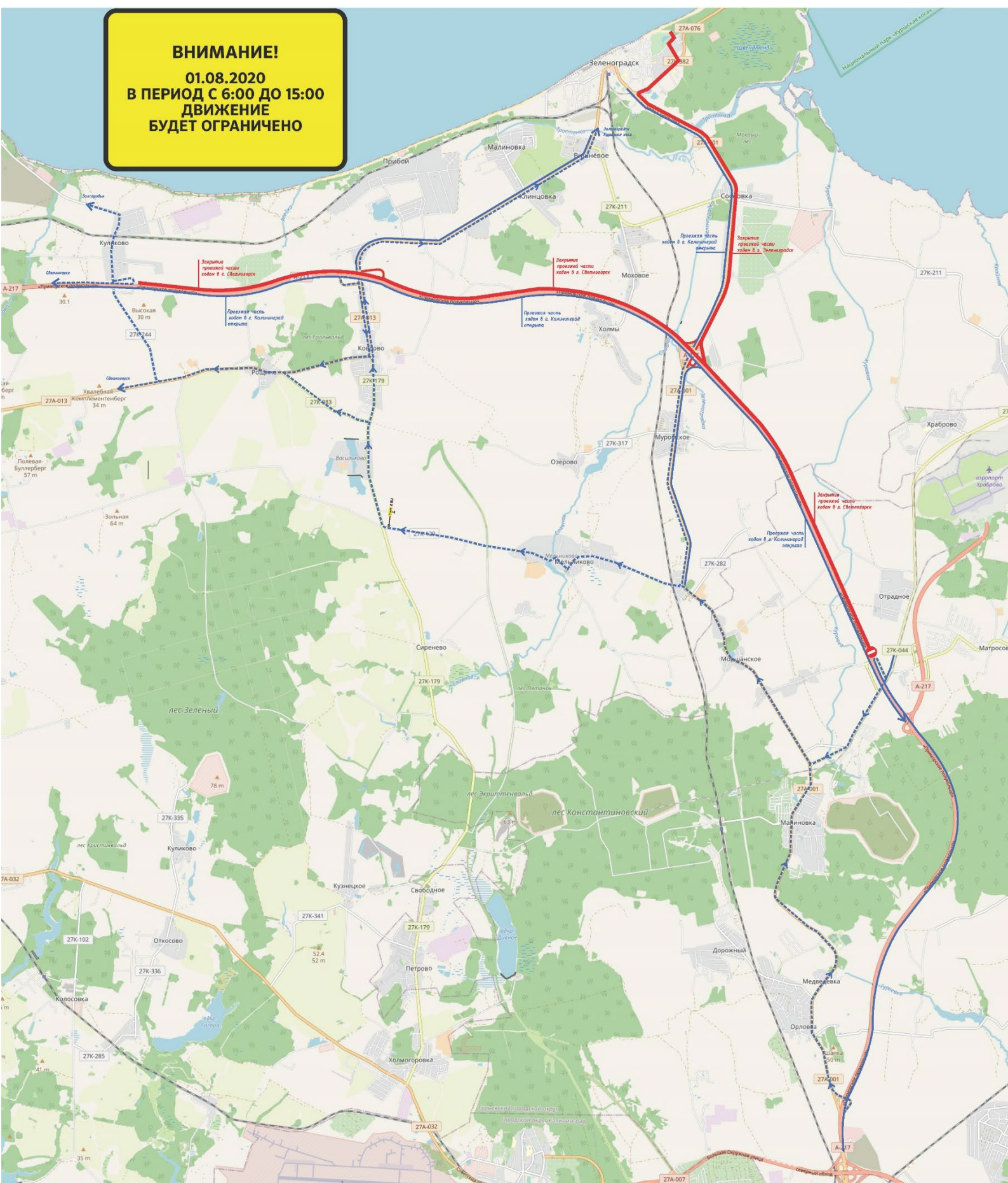
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

ДОРОГИ БУДУТ ПЕРЕКРЫТЫ 1 АВГУСТА С 6:00-15:00.

Тем, кто едет на машине, рекомендуем приехать к месту старта до начала перекрытия, чтобы доехать без пробок.



**01.08.2020
В ПЕРИОД С 6:00 ДО 15:00
ДВИЖЕНИЕ
БУДЕТ ОГРАНИЧЕНО**



IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2020



ПРОГРАММА 30 ИЮЛЯ — 1 АВГУСТА 2020 / КАЛИНИНГРАД, РОССИЯ

СРЕДА, 29 ИЮЛЯ 2020 / WEDNESDAY, JULY 29TH 2020

Видео с брифингом для участников IRONSTAR SPRINT и 113 загружено на YouTube канал IRONSTAR
IRONSTAR SPRINT и 113 briefing video is uploaded to IRONSTAR YouTube channel

ЧЕТВЕРГ, 30 ИЮЛЯ 2020 / THURSDAY, JULY 30TH 2020

15:00	20:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
15:00	20:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
15:00	20:00	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
15:00	20:00	Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT, IRONSTAR 113, IRONLADY, STARKIDS IRONSTAR SPRINT, IRONSTAR 113, IRONLADY, STARKIDS race kit pick-up	

ПЯТНИЦА, 31 ИЮЛЯ 2020 / FRIDAY, JULY 31ST 2020

9:00	20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
9:00	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
9:00	20:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square»
9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 IRONSTAR SPRINT, 113 race kit pick-up	
9:00	16:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
14:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов. Сдача мешков BIKE/RUN Transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
15:30	17:30	Работа камер хранения и раздевалок Storage and changing room working hours	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
16:30	17:20	Забеги IRONLADY IRONLADY race	
17:00	21:00	Pasta Party (навынос) Pasta Party (takeaway)	Ресторан Облака, Променада Зеленоградска Oblaka restaurant, Zelenogradsk promenade
17:30		Церемония награждения победителей забега IRONLADY Award Ceremony IRONLADY	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square

IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2020



ПРОГРАММА 30 ИЮЛЯ — 1 АВГУСТА 2020 / КАЛИНИНГРАД, РОССИЯ

СУББОТА, 1 АВГУСТА 2020 / SATURDAY, AUGUST 1ST 2020

6:00	16:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
6:00	16:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
6:00	16:30	Работа камер хранения и раздевалок Storage and changing room working hours	
6:00	6:45	Открыта транзитная зона. Постановки велосипедов нет! Transition open. NO Bike check-in!	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
6:00	15:00	Перекрытие автомобильных дорог Road traffic limitations and roads closure	Зеленоградск Zelenogradsk
6:45		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 start cluster open	
7:00		Старт Элита и All-Stars IRONSTAR 113 Elite and All-Stars start IRONSTAR 113	
7:10		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 номера 1-149 AG start IRONSTAR 113 race number 1-149	
7:20		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 номера 150-299 AG start IRONSTAR 113 race number 150-299	Зеленоградск, пл. Роза Ветров, пляж Zelenogradsk, Rosa Vetrov square, beach
7:30		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 номера 300-449 AG start IRONSTAR 113 race number 300-449	
7:40		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 номера 450-600 AG start IRONSTAR 113 race number 450-600	
7:50		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 Relay teams start IRONSTAR 113	
11:00		Финиш лидера IRONSTAR 113 First finisher IRONSTAR 113	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
12:45		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT start cluster open	
13:00		Старт Элита и All-Stars IRONSTAR SPRINT Elite and All-stars start IRONSTAR SPRINT	Зеленоградск, пл. Роза Ветров, пляж Zelenogradsk, Rosa Vetrov square, beach
13:05		Старт возрастные группы IRONSTAR SPRINT AG start IRONSTAR SPRINT	
13:10		Старт эстафетных команд IRONSTAR SPRINT Relay teams start IRONSTAR SPRINT	
14:00		Финиш лидера IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT first finisher	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
14:45	18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны Bike Check-out	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
15:30		Заккрытие финиша IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT last finisher	
16:00		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 last finisher	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
16:00	17:00	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT Award Ceremony IRONSTAR SPRINT	
17:00	18:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 Award Ceremony IRONSTAR 113	



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: стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать из отдельного кармана (если не заявлены в «элиту»).

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ. МЫ АНОНСИРУЕМ ИХ СОВСЕМ СКОРО!

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону 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 "элиту", нужно подтвердить свой результат, таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 113

М – 4:30 и быстрее
Ж – 5:30 и быстрее

на СПРИНТЕ

М – 1:15 и быстрее
Ж – 1:30 и быстрее

Подтвержденный результат необходимо выслать организаторам.

[ПОДАТЬ ЗАЯВКУ](#)

**"Элита" стартует отдельно, в первой волне вместе с ALL STARS, роллинг-старт с берега.
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.

 ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ
СЛОВО
В СПОРТЕ



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

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



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

Дистанция – 4 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить:

- РАСПЕЧАТАННУЮ СПРАВКУ ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ АНАЛИЗЕ НА COVID-19 (СДЕЛАНА НЕ РАНЕЕ 28.07.2020)

- оригинал медицинской справки (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:

Четверг, 30 июля

15:00-20:00

Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Зеленоградск, пл. Роза Ветров

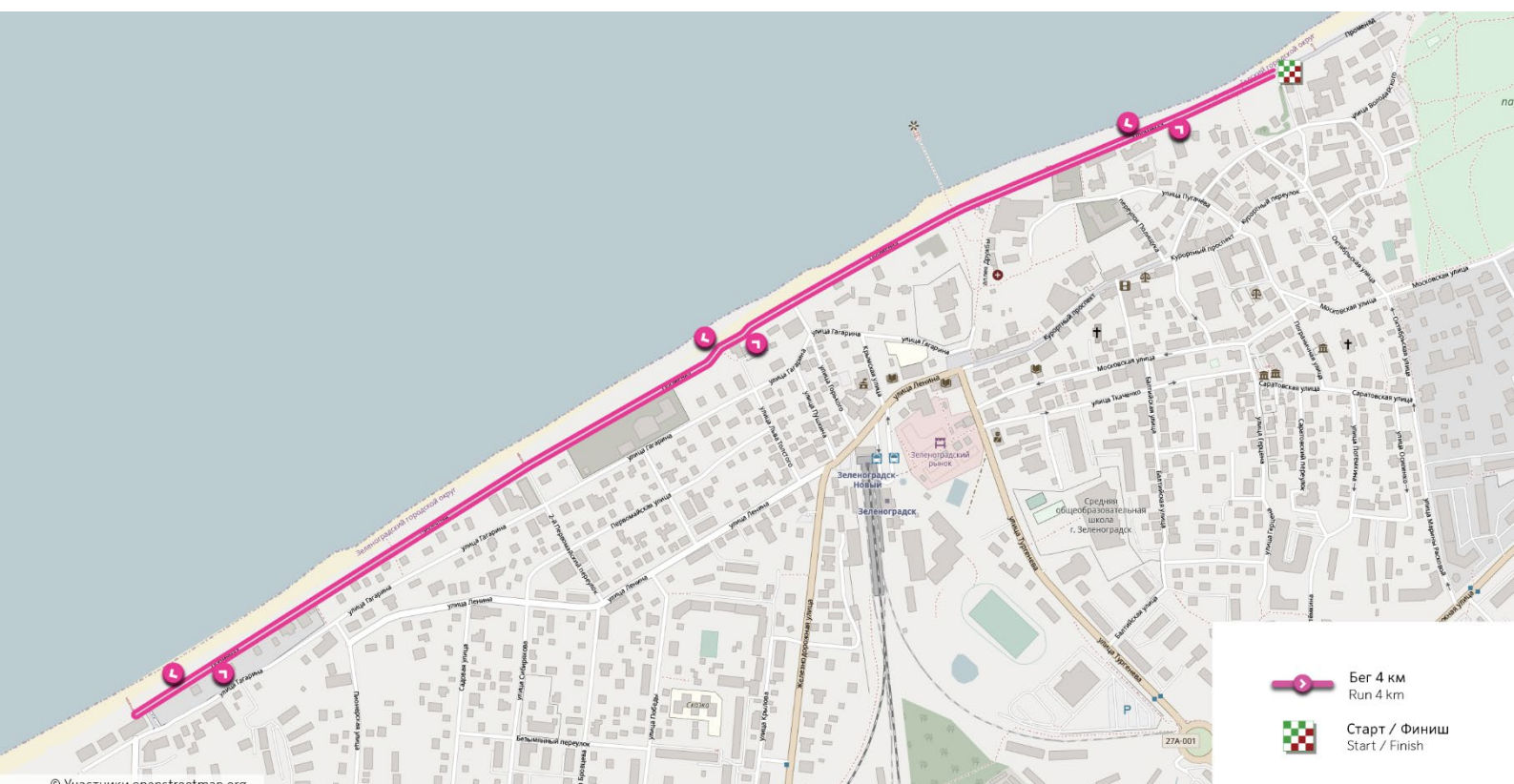
Пятница, 31 июля

09:00-16:00

Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Зеленоградск, пл. Роза Ветров

16:30-Старт забега IRONLADY Зеленоградск, пл. Роза Ветров

17:30 – Церемония награждения IRONLADY
Зеленоградск, пл. Роза Ветров



© Участники openstreetmap.org

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В связи с требованиями безопасности брифинг будет проводиться в онлайн-формате. В среду, 29 июля видео с брифингом для участников IRONSTAR KALININGRAD 2020 будет загружено на [YouTube канал IRONSTAR](#)



ВНИМАНИЕ!

Транзитная зона будет разделена на две части: для участников IRONSTAR 113 и участников IRONSTAR SPRINT.

Для всех атлетов в транзитной зоне будут установлены **контейнеры** для экипировки. В стартовом пакете им также будет выдан мешок для камеры хранения.

ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 31 июля

14:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (положить в корзину или закрепить на руле)
- Велосипедные туфли (защелкнуть в педали или оставить в корзине)
- Стартовый номер на ремешке (повесить на руль или оставить в корзине)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- наличие чипа
- 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 застегнутом на голове шлеме)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

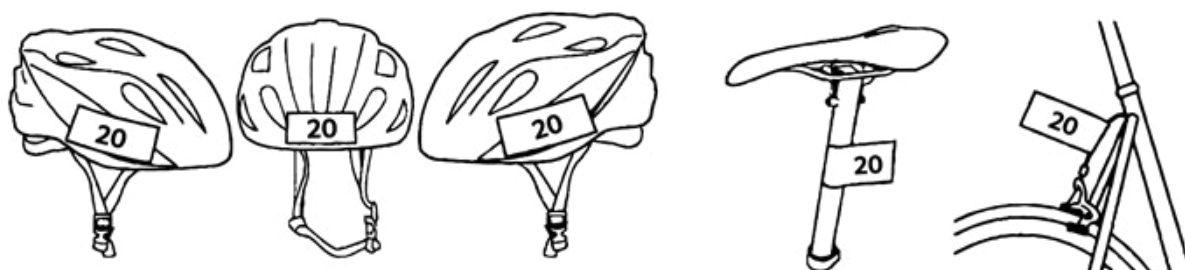
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

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.

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

УЧАСТНИКИ СМОГУТ ЗАБРАТЬ СВОИ ВЕЛОСИПЕДЫ И МЕШКИ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ С 14:45 ДО 18:00.



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



При установке велосипеда вы должны разместить свою экипировку в контейнерах, отмеченных вашим номером. **ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

На велосипеде разрешено размещать:

- Велотуфли, пристегнутые к педалям
- Шлем, закрепленный на руле
- Гели, безопасно закрепленные на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

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

Вне отведенного 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 по стартовому номеру

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 1 августа:

06:00 - 06:45 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR SPRINT & 113.

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.

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.



I TRIATHLON

**Ждем тебя
в команде
любителей триатлона**

Тренировки
в группе круглый год

ilovesupersport.com

I  **SUPERSPORT**

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: 6:45
Старт индивидуальных участников IRONSTAR 113: 7:00
Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 113: 7:50

113

Открытие стартовых кластеров: 12:45
Старт индивидуальных участников IRONSTAR SPRINT: 13:00
Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT: 13:10

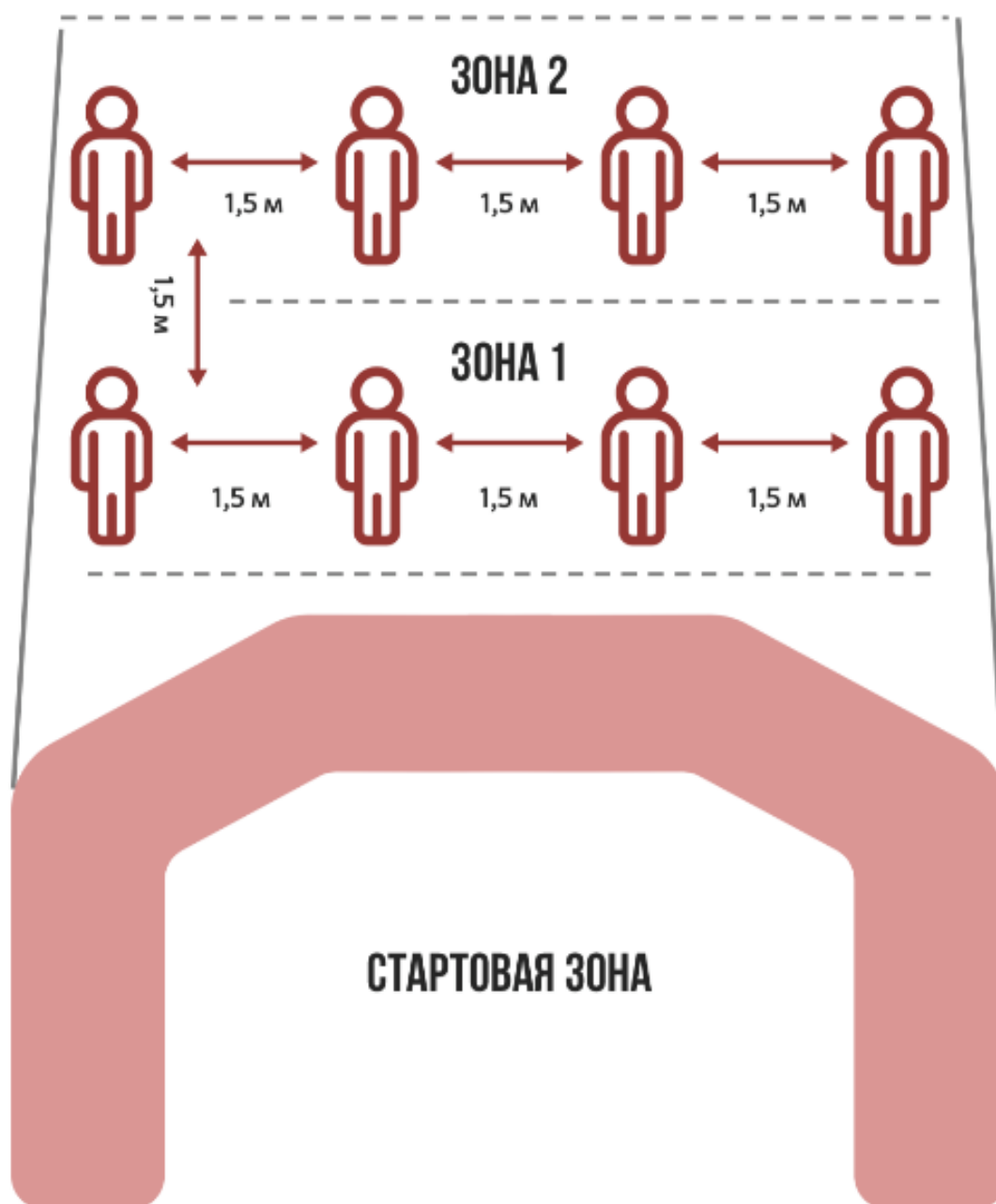
SPRINT

Зона разделена на **четыре стартовых коридора**, rolling start.

Расстояние между участниками - **1,5 м**

Интервал между стартующими - **5 сек**

Участники стартуют согласно своему стартовому времени (см. расписание).



ЗАПЛЫВ

Старт с пляжа или из воды (в случае прилива). Rolling start – старт по очереди.

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT при температуре воды более 22 °C

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 15.9 °C И НИЖЕ

Ожидаемая температура воды ~18-20 °C.

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

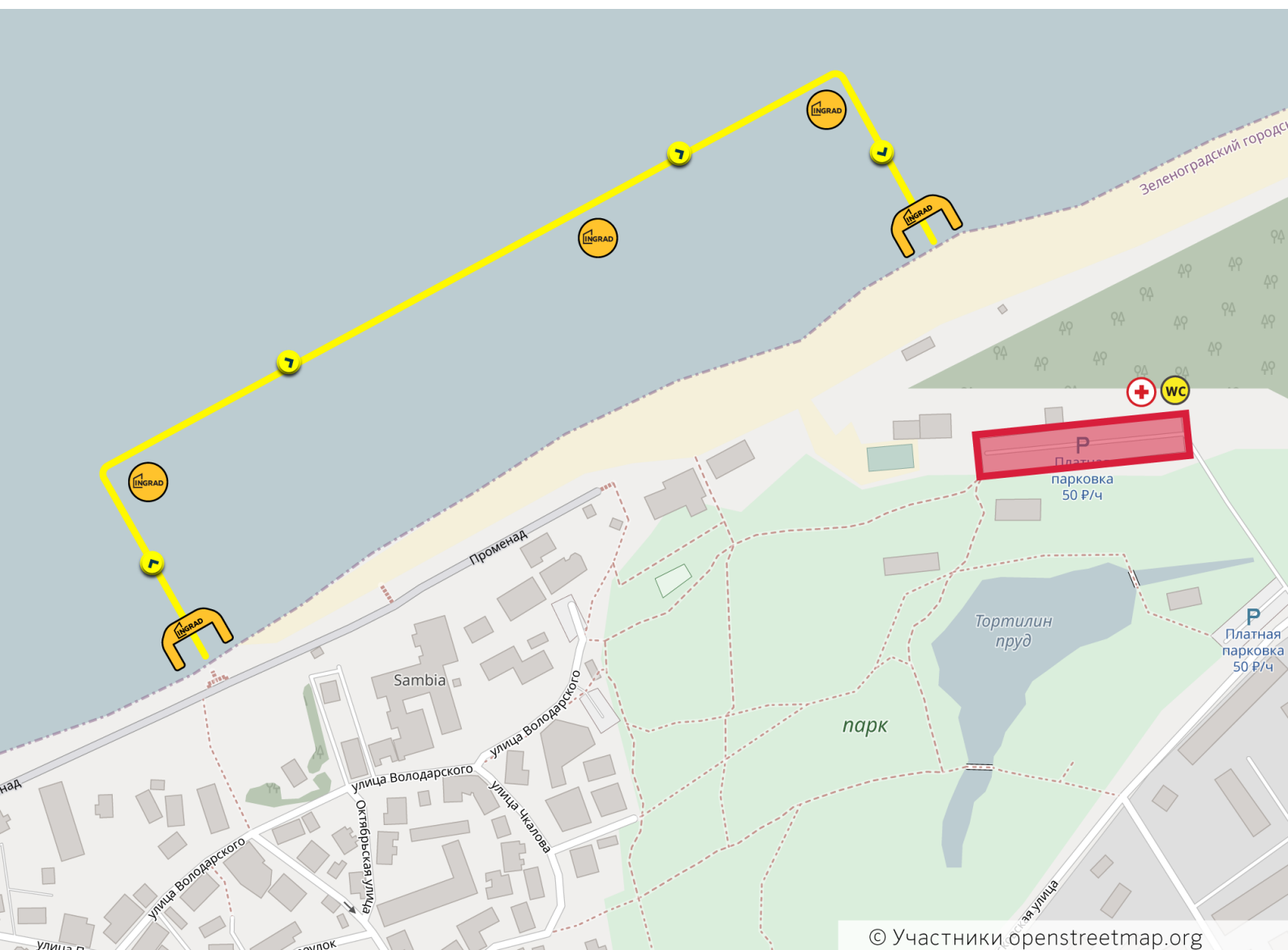
Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и бумом, расположенным на воде недалеко от финишной зоны

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.

ВНИМАНИЕ! В случае неблагоприятных погодных условий плавательный этап может быть заменен на бег. В этом случае участники 113 должны будут преодолеть 4 км, а участники SPRINT ~2 км.

ТОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ БУДЕТ ДОСТУПНА В ОНЛАЙН-БРИФИНГЕ 29 ИЮЛЯ.





© Участники openstreetmap.org



Плавание 750 м
Swim 750 m



Старт
Start



Транзитная зона
Transition area



Поворотный буй
Turning buoy



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

Дистанция состоит из 1 круга в 750 метров. Участники плывут по часовой стрелке, оставляя буй по правую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 30 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



Старт
Start



Транзитная зона
Transition area



Поворотный буй
Turning buoy



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

Дистанция состоит из 2 отрезков с выбеганием на берег. Участники плывут 1 круг в 1150 м, затем пробегают по пляжу несколько метров и плывут еще 1 круг в 750 м. Оба круга плывутся по часовой стрелке, буй остается по правую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

Вся ваша экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете плавательную экипировку в ящик и убегаете с велосипедом на велоэтап.

Для участников эстафетных команд перед входом 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.

14:45 - 18:00 Выдача велосипедов и мешков после финиша

SIS | SCIENCE IN SPORT



КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ДИСТАНЦИЯ —
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

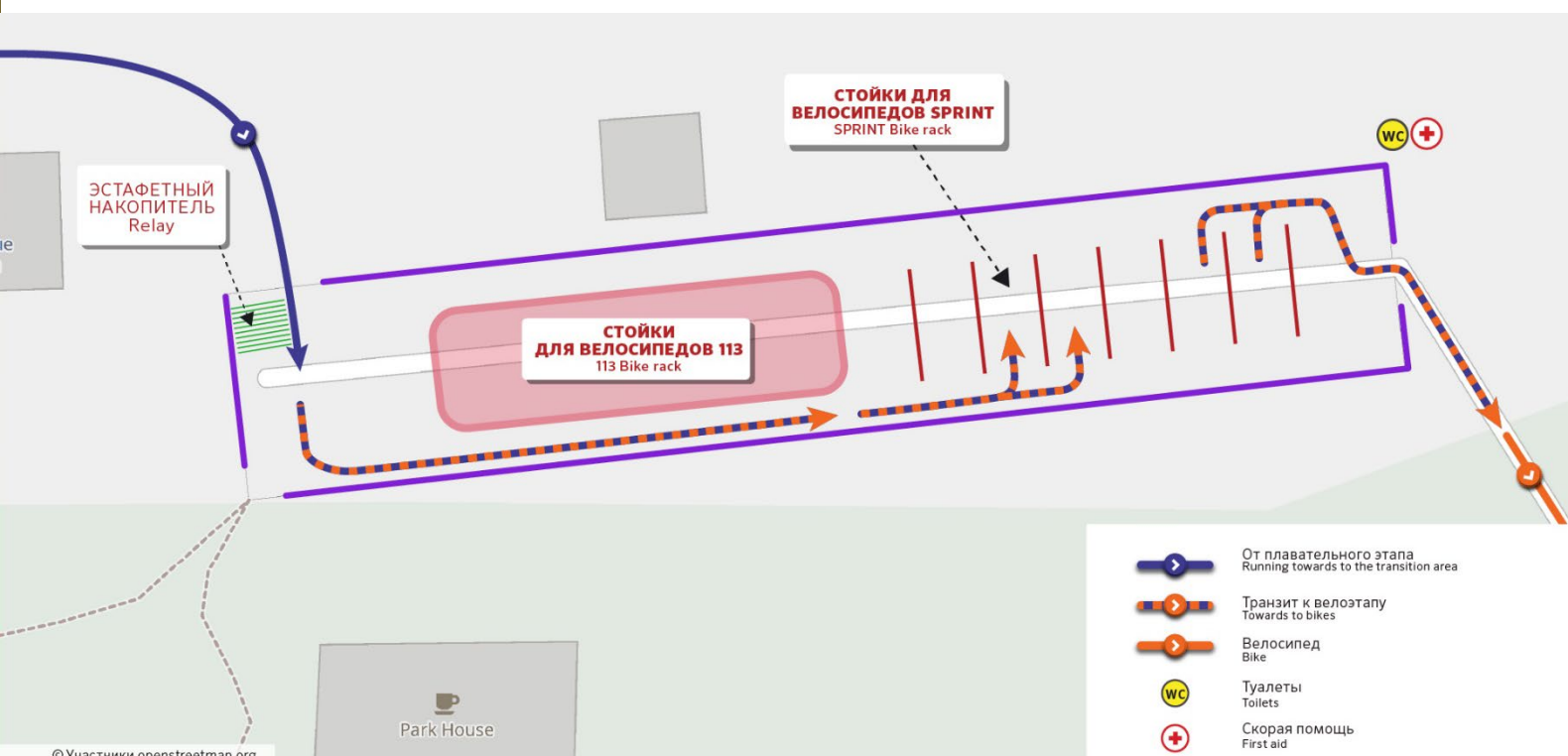


SPRINT

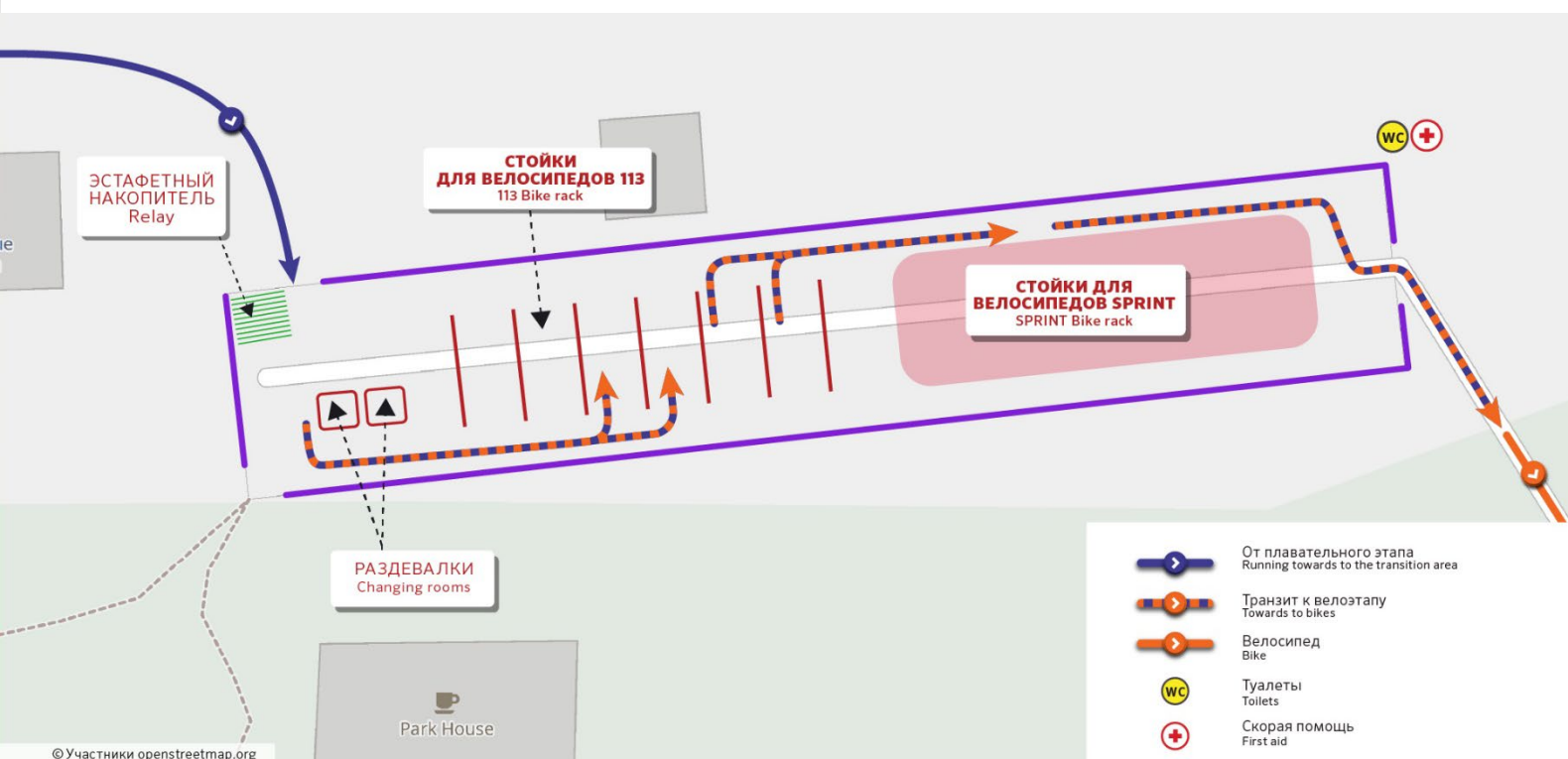


IRONSTAR 113

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2020



IRONSTAR 113 KALININGRAD 2020



ВЕЛОГОНКА



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.



take a
Bite®

**ВИТЕ – ТВОЙ
ВКУСНЫЙ
ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ ДЛЯ
БЫСТРОГО
И ЛЁГКОГО
СТАРТА!**

BITE_RUSSIA
WWW.BITE.RU

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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 10 метров (SPRINT), не менее 12 метров (113)**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**10/12 x 3 м**) в течение 20 секунд (SPRINT), в течение 25 секунд (113) и обогнать впереди идущего с перника. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону.

Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 113 – 5 минут в Penalty Box

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR SPRINT – 1 минута в Penalty Box

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Экозона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
- синяя - штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 113 и 1 минута для IRONSTAR SPRINT
- красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции велогонки.

Заехав в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации

АПЕЛЛЯЦИЯ

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 велосервиса, 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. 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.

На дистанции расположено:

- 3 пункта питания (только для участников 113)
- 3 скорых помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зоны (где разрешено выбрасывать мусор (только для участников 113))



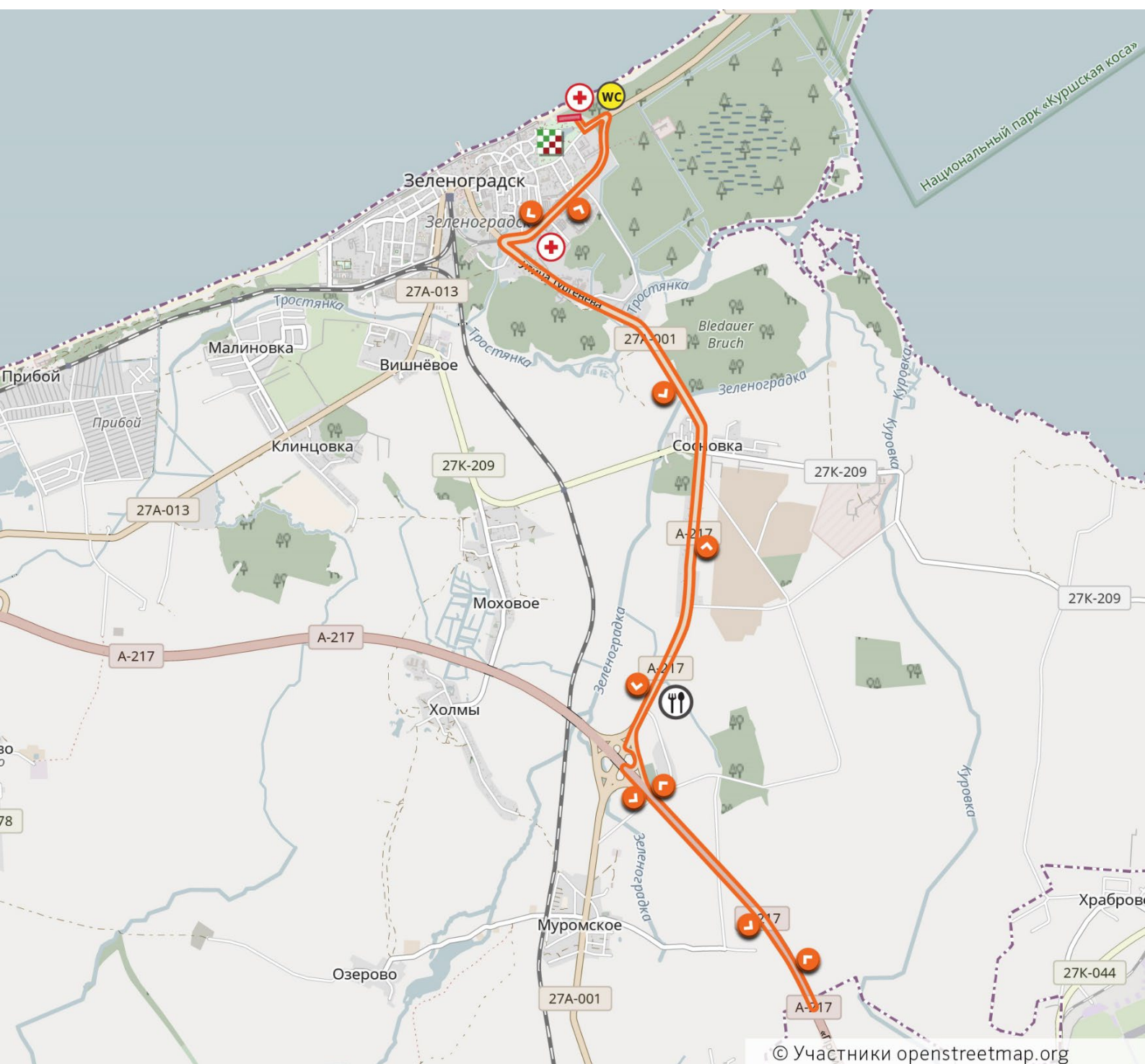
WASA

КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ХЛЕБЦЕВ И БРЕНД #1 В ШВЕЦИИ*



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ВКУСНО

*Среди производителей хлебцев по объему продаж (в кг и евро) по данным исследовательской компании The Nielsen Company (Sweden) за 2018 г.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|------------------------------------|---|---------------------------------|
|  | Велогонка 20 км
Bike 20 km |  | Транзитная зона
Transition area |  | Старт / Финиш
Start / Finish |
|  | Пункт питания
Aid station |  | Туалеты
Toilets |  | Скорая помощь
First aid |

Дистанция велогонки состоит из **1 круга в 20 километров**. Участники выезжают из Зеленоградска на федеральную трассу «Приморское кольцо» и затем возвращаются обратно.
Набор высоты незначительный.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 1 час 30 минут с момента старта.



Дистанция велогонки составляет 88 км. Участники выезжают из Зеленоградска, проезжают 2 круга по 36 км по федеральной трассе «Приморское кольцо» и возвращаются обратно.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 5 часов 10 минут с момента старта.

На круге будет расположено 3 пункта питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник SiS в бачках, гели SiS, бананы.

Тренеры и группа поддержки участников могут подавать свои напитки и питание только на официальных пунктах питания, расположенных на трассе.

БОЛЕЕ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



е-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

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 пристегнутые к педалям велотуфли.

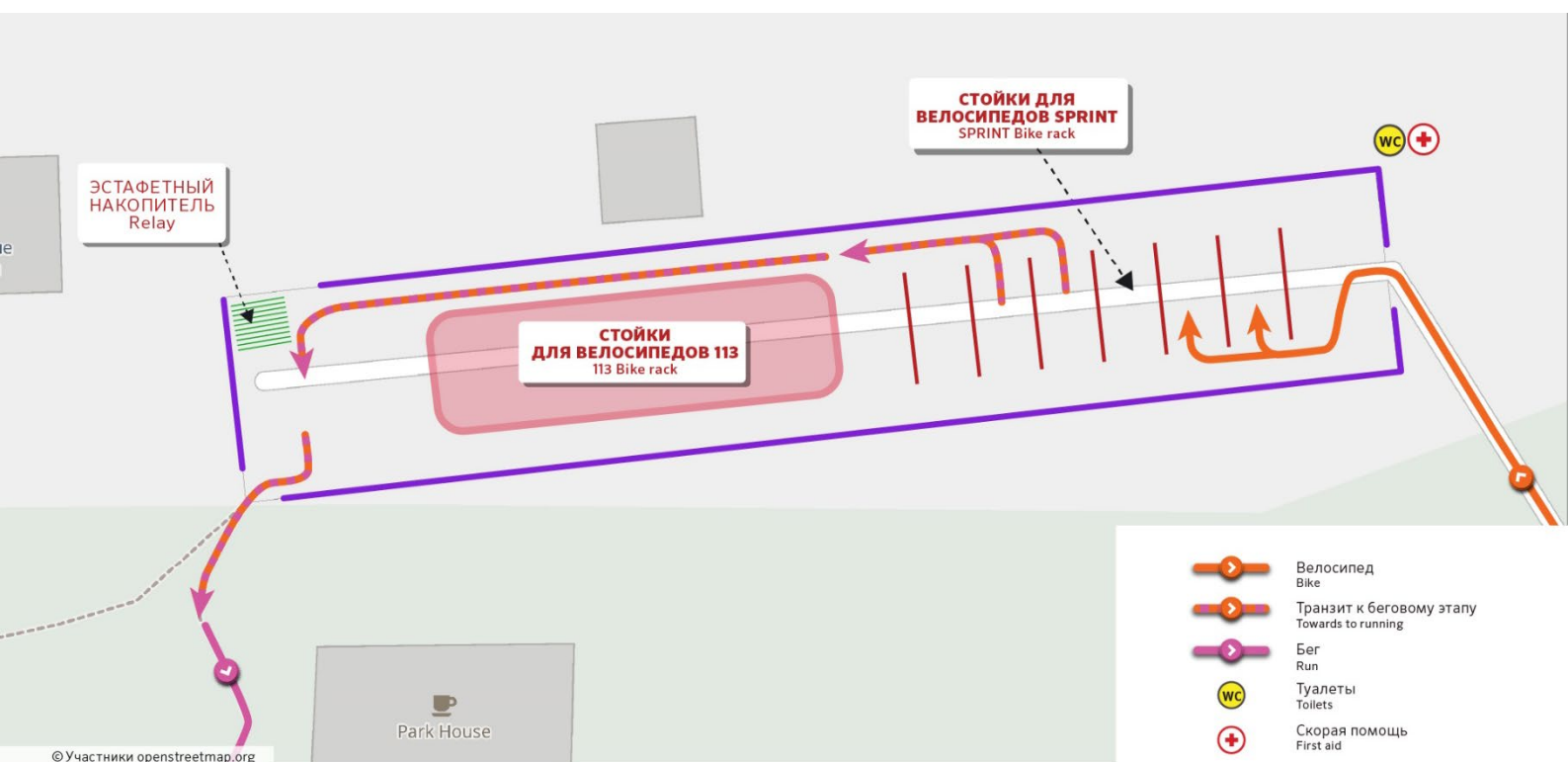
Вся ваша беговая экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете велоэкипировку в ящик и направляетесь на выход - на беговой этап.

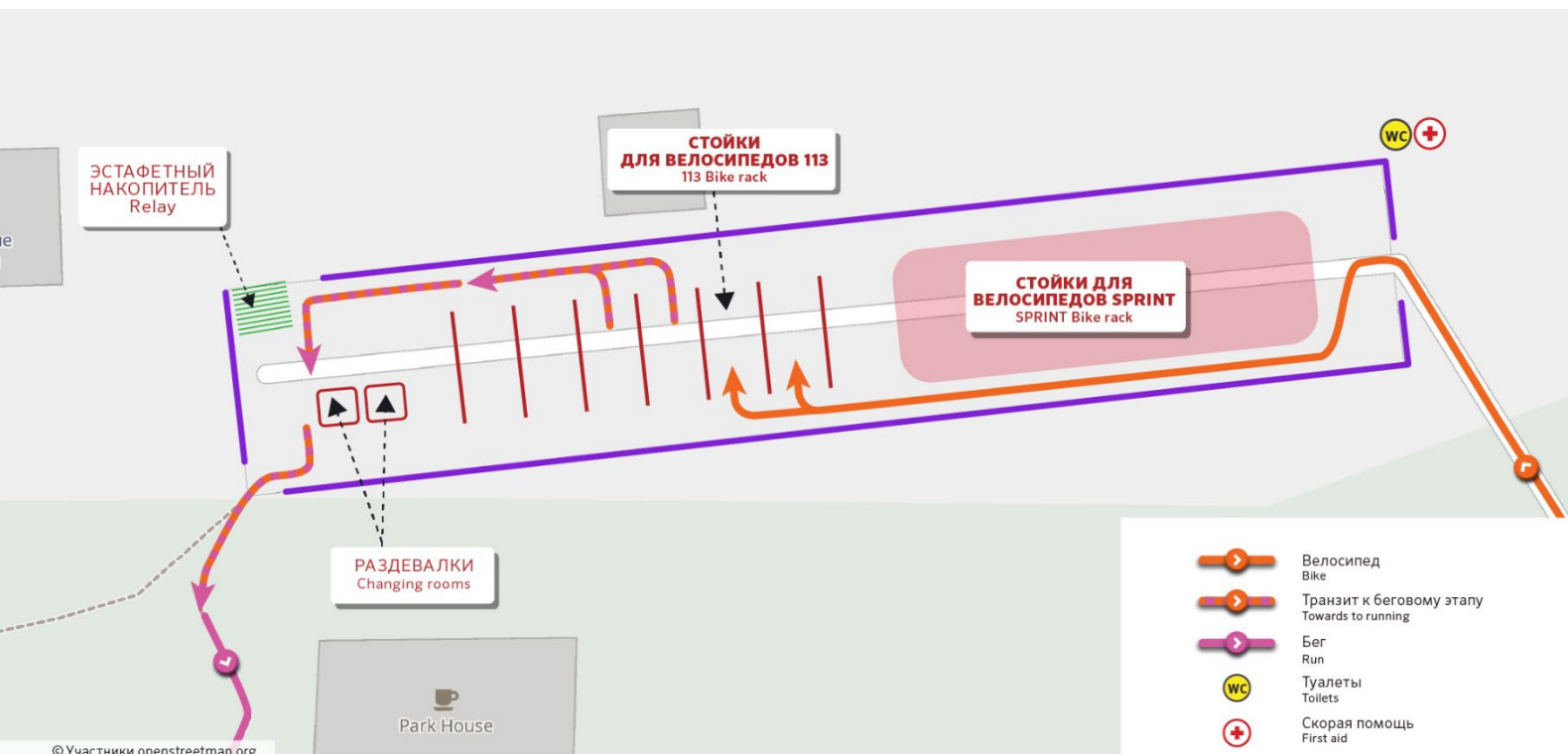
Для участников эстафетных команд в начале бегового этапа, сразу после T2, будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 14:45 до 18:00.

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2020





БЕГ

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.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

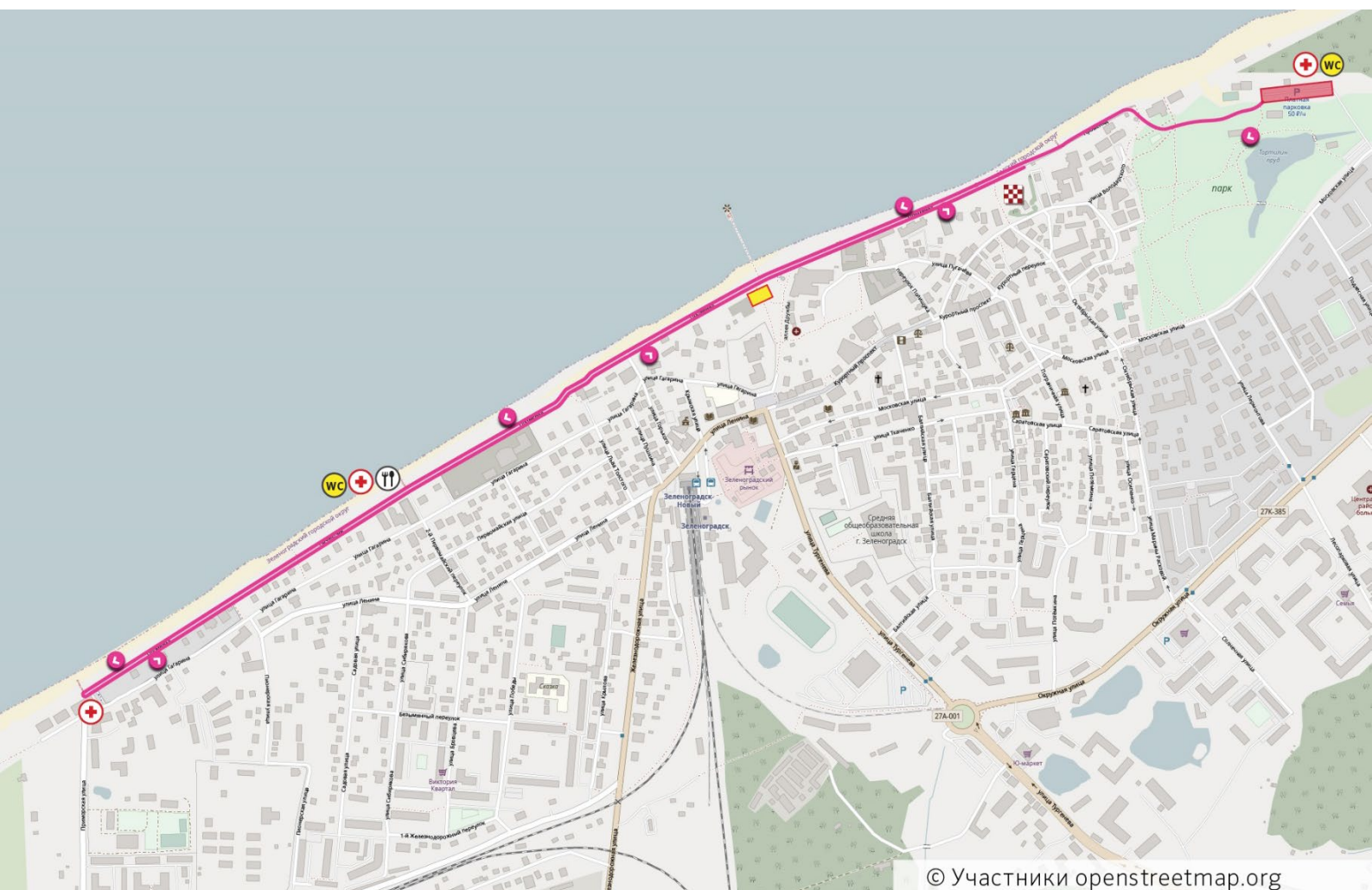
На круге располагается 2 пункта питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник, гели SiS, Coca Cola, фрукты

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

На дистанции будут расположены туалеты.

На трассе будут дежурить кареты скорой помощи. Если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



© Участники openstreetmap.org



Бег 4,85 км
Run 4.85 km



Penalty box



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



Пункт питания
Aid station

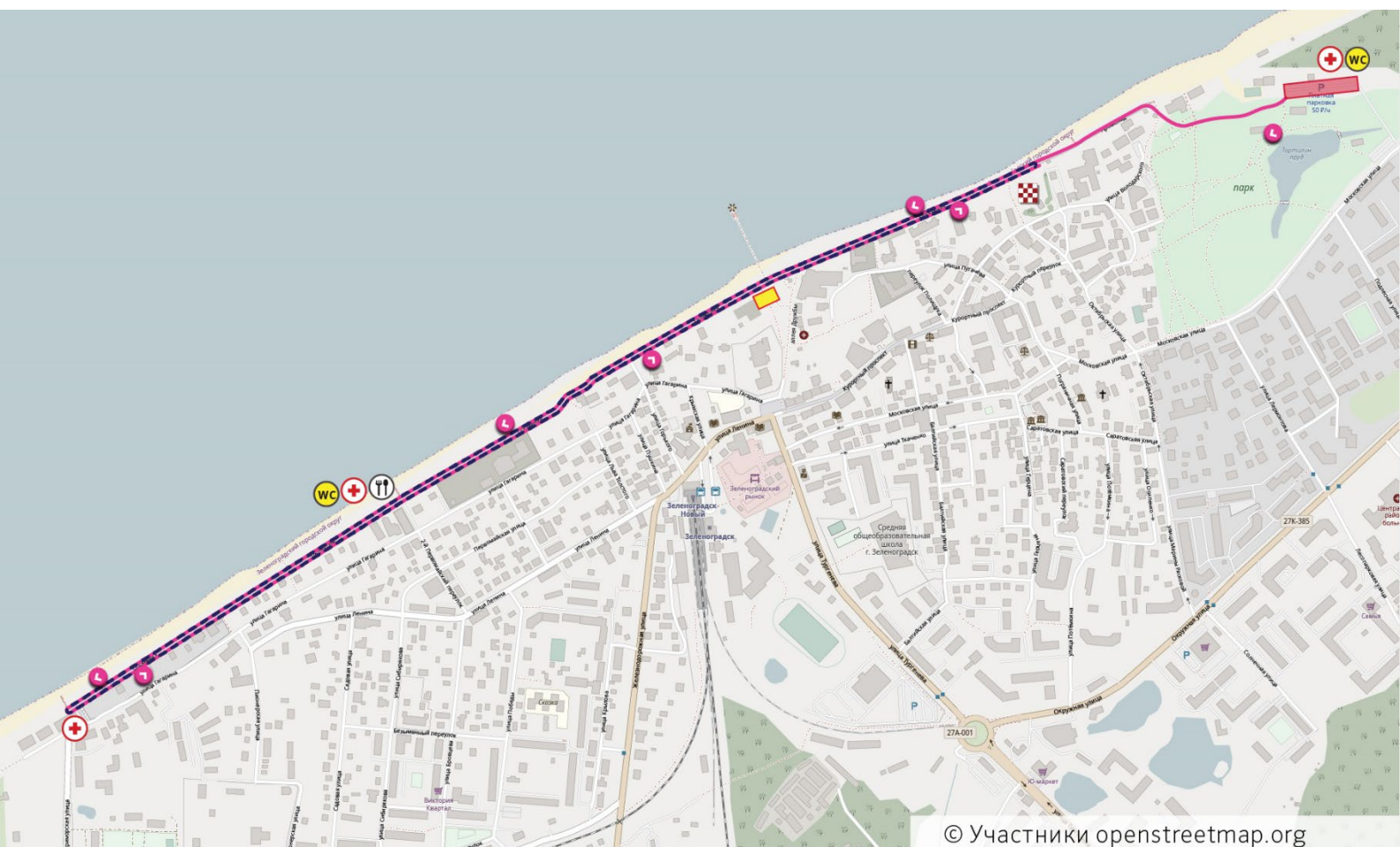


Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

Дистанция состоит из **1 круга в 4,850 км по променаду вдоль набережной**. Набор высоты на дистанции незначительный.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------------|
|  | Бег на круг 700 м
Entrance 700 m |  | 5 кругов x4 км
5 laps x4 km |  | Транзитная зона
Transition area |
|  | Penalty box |  | Финиш
Finish |  | Пункт питания
Aid station |
|  | Туалеты
Toilets |  | Скорая помощь
First aid | | |

Дистанция состоит из 5 кругов по ~4 км. Длина дистанции ~ 20 км 700 м.
Набор высоты на дистанции незначительный.

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, потеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Помните, потеря 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 SPRINT:

Заплыв: 30 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 30 минут

Общий лимит: 2 часа 15 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

Помните, что 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 DSQ.

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.



CLIFTON 7

УЛЬТРА КОМФОРТ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОБЕЖЕК

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 признаков недомогания 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 KALININGRAD проходит в Балтийском море. Вход в воду осуществляется с песчаного пляжа. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на дистанции IRONSTAR SPRINT, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 113. 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 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.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буйев).
- 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 для этого 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

Пересеките финишную черту!

Насладитесь последними метрами перед финишем, запомните каждый миг, ваши ощущения и эмоции, аплодисменты и улыбки болельщиков! Не забудьте улыбнуться фотографу. **Пройдите в зону восстановления и обязательно получите ФУТБОЛКУ ФИНИШЕРА - теперь она по праву ваша!**

Пожалуйста, не задерживайтесь в зоне финиша, чтобы не создавать скопление людей. Зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ НЕ МОГУТ финишировать вместе в связи с мерами безопасности против распространения COVID-19.

Бегун завершает свой этап и финиширует самостоятельно.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете отдохнуть

в зоне восстановления, где вам будут доступны:

- еда и напитки (в индивидуальной упаковке)
- гравировка медали

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.



**Синдром
любви**

Благотворительный фонд
поддержки людей
с синдромом Дауна

0+



Включите  сердце
Помогайте без условий
синдромлюбви.рф



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ**
и суммой пожертвования на развивающие программы
для людей с синдромом Дауна. Например, **СИНДРОМ 500.**

Также совершить пожертвование можно на сайте www.синдромлюбви.рф

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 получат 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 SPRINT & 113 KALININGRAD 2020 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

В СВЯЗИ С МЕРАМИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОТИВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 НАГРАЖДЕНИЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ В МАСКАХ, ЗАПРЕЩЕНЫ ОБЪЯТИЯ И РУКОПОЖАТИЯ :{

1 августа, Зеленоградск, пл. Роза Ветров, сцена

16:00 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2020

Награждаются победители и призеры IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2020 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

17:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 KALININGRAD 2020 и награждение лучших клубов

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 113 KALININGRAD 2020 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 1 августа.

НАЙДЕННЫЕ ВЕЩИ НЕ БУДУТ ОТПРАВЛЕНЫ В МОСКВУ.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2020





ДО ВСТРЕЧИ В КАЛИНИНГРАДЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)