

WWW.IRON-STAR.COM
T.ME/IRONSTAR_TRIATHLON
VK.COM/IRON_STAR



IRONSTAR_TRIATHLON



IRONSTAR



SPRINT & 113 GELENDZHIK

ОТКРОЙ НОВУЮ
ЮЖНУЮ ЗВЕЗДУ!

20-22.05
2021



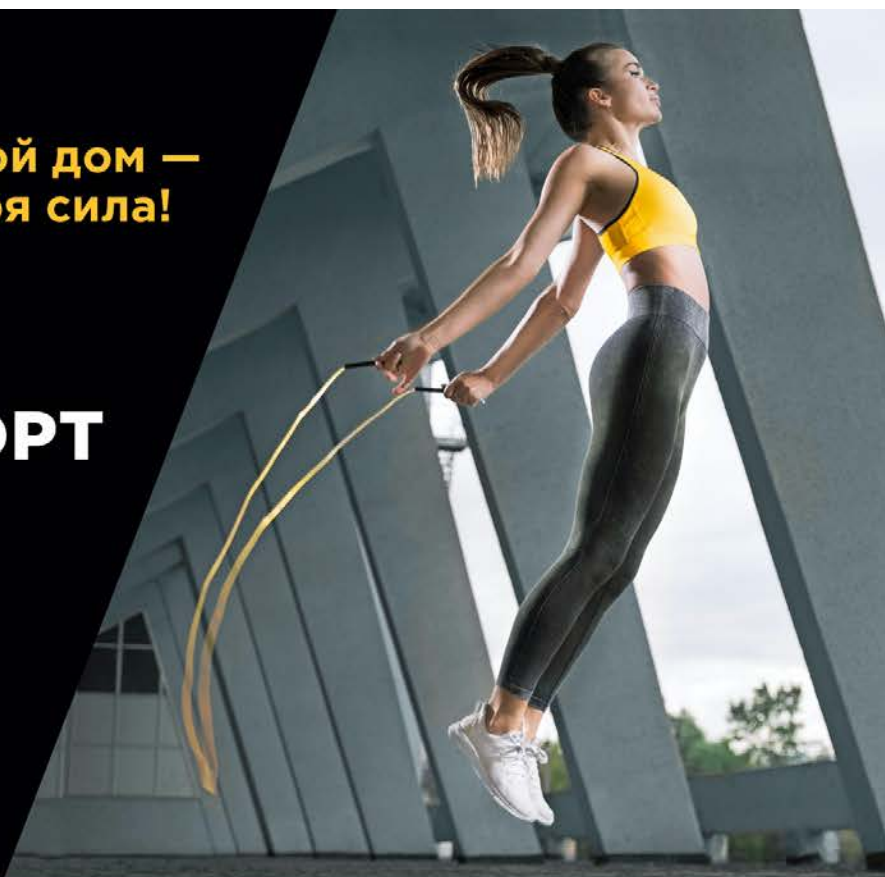
СОДЕРЖАНИЕ

- ПРИВЕТСТВИЕ	4
- ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	6
- ИНФОРМАЦИ ОБ УЧАСТИИ	8
- РАСПИСАНИЕ	10
- СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	14
- НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	15
- РАСПИСАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	17
- ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	18
- КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	19
- РЕЙТИНГ ALL STARS	20
- BIKESTAR GELENDZHİK 2021	21
- МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ BIKESTAR GELENDZHİK 2021	22
- ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	24
- МАРШРУТЫ ЗАПЛЫВОВ SWIM-STAR ONE & DOUBLE MILE GELENDZHİK 2021	25
- ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	27
- ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	28
- ДЕТСКАЯ ЗОНА MARVEL	29
- БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	30
- ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	32
- СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ IRONSTAR SPRINT & 113 GELENDZHİK 2021	33
- ЗАПЛЫВ	34
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2021	35
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021	36
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	37
- СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)	38
- ВЕЛОГОНКА	39
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2021	41
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021	42
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	44
- БЕГ	46
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2021	47
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021	48
- ХРОНОМЕТРАЖ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	49
- ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	52
- ЭКСПО IRONSTAR GELENDZHİK 2021	53
- ПАРТНЁРЫ IRONSTAR GELENDZHİK 2021	56



**Мой дом —
моя сила!**

ВЫБЕРИ СПОРТ И ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ В INGRAD!



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

**Твой дом — твой
персональный
РЕНАВ!**

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



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

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR GELENDZHNIK 2021!



Открываем сезон триатлона на новой площадке в городе-курорте Геленджик, который по праву считается одним из главных мест черноморского побережья. В этом году Геленджик впервые примет соревнования по триатлону IRONSTAR, продолжая традицию открытия сезона на юге России.

Оргкомитет, волонтеры, наши партнеры и власти региона проделали колоссальную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне. Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности, надевать маску в шатрах, дезинфицировать руки и следить за своим здоровьем.

В этот уикенд вас ждет теплое солнце Геленджика, ласковое море, фантастические виды, идеальное покрытие трасс и невероятно громкий финиш. Желаем всем участникам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ОТКРОЙТЕ НОВУЮ ЮЖНУЮ ЗВЕЗДУ IRONSTAR!





Новый Vito Tourer. Для настоящих друзей не существует преград

Новый Vito Tourer — идеальный партнер для Вашей команды. До девяти сидячих мест и примерно столько же улучшений во вспомогательной системе автомобиля.
#ЭтоРаботаVito

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



Mercedes-Benz



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



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

Кулинченко Дмитрий, Елена Сергеева	Служба безопасности
Анастасия Сиднева, Екатерина Плеханова, Анастасия Сафронова, Александра Жуйкова	Регистрация\камера хранения
Анастасия Сиднева, Анастасия Березовская, Екатерина Антониади	Награждение
Калинина Анна	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта\финиша\восстановления
Виктор Комаров, Евгения Тульская	Транзитная зона
Анатолий Федин, Динислам Сагитов	Плавательный этап
Денис Сердюков, Харлан Дакеев	Велосипедный этап
Дмитрий Окишев, Павел Конкин	Беговой этап
Роман Скобкарев, Владимир Смирнов	Пункты питания

ПРИМОРЬЕ Grand Resort Hotel

Место под соснами

ПРИМОРЬЕ Grand Resort Hotel – лидирующий рекреационный курорт на Черноморском побережье страны, который делает акцент на восстановлении жизненной энергии и здоровья, спортивном досуге и гастрономии.

Курорт находится в самом центре Геленджика на первой береговой линии и занимает 5 Га парковой территории, густо засаженной пицундской сосной.



@primoresort_gelendzhik



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте www.iron-star.com/live.

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

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR GELENDZHNIK 2021. Прямые включения можно будет смотреть:

- на портале www.iv.ru (бесплатно и без рекламы по промокоду Iron2021),
- в нашей группе [VKontakte](#),
- на нашей странице в [YouTube](#).

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им!

Фото и персональные фильмы участников соревнований можно будет приобрести на сайте photo.iron-star.com.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

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



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидки до 20% по коду IRONSTAR

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

скачать приложение



*** 7575**

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

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

ПРОГРАММА 20-22 МАЯ 2021 / SCHEDULE FOR MAY 20 – 22, 2021



ЧЕТВЕРГ, 20 МАЯ 2021 / THURSDAY, MAY 20TH, 2021

14:00	20:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис и выдача велосипедов Bike technical service	
14:00	19:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS IRONSTAR 113, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS race kit pick-up	Аэропорт города Геленджик Gelendzhik airport
14:00	20:00	Выдача стартовых пакетов BIKESTAR BIKESTAR race kit pick-up	
21:30	22:50	Старт BIKESTAR индивидуальная гонка (по-одному, с интервалом 15 сек) BIKESTAR race start (individuals)	
21:50	0:00	Финиш первого участника BIKESTAR (индивидуальная гонка) BIKESTAR first finisher (individuals)	
23:20		Финиш последнего индивидуального участника BIKESTAR BIKE star last finisher (individuals)	
23:30		Старт BIKESTAR парная гонка (по-парам, с интервалом 30 сек) BIKESTAR race start (pairs)	
23:50	0:00	Финиш первой пары BIKESTAR (парная гонка) BIKESTAR first finisher (pairs)	
0:40		Заккрытие финиша BIKESTAR BIKE star last finisher (pairs)	

ПЯТНИЦА, 21 МАЯ 2021 / FRIDAY, MAY 21TH, 2021

9:00	20:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис велосипедов Bike technical service	
9:00	12:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race kit pick-up	
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
9:00	16:45	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	Пляж возле ресторана SeaZone Beach near the restaurant SeaZone
12:30	20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT&113 IRONSTAR SPRINT&113 race kit pick-up	
12:30	18:30	Камера хранения Storage room working	
13:30		Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE start	Набережная возле памятника Лермонтову Promenade near the Lermontov monument
13:45		Старт SWIMSTAR MILE SWIMSTAR MILE start	
14:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов. Transition area is open for bike check-in	Пляж возле ресторана SeaZone Beach near the restaurant SeaZone
15:10		Заккрытие финиша SWIMSTAR MILE SWIMSTAR MILE last finisher	
15:50		Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	

ПРОГРАММА 20-22 МАЯ 2021 / SCHEDULE FOR MAY 20 – 22, 2021



ПЯТНИЦА, 21 МАЯ 2021 / FRIDAY, MAY 21TH, 2021

16:30	17:15	Забег IRONLADY IRONLADY race	Набережная возле памятника Лермонтову Promenade near the Lermontov monument
17:00	21:00	Barilla Pasta Party	На территории Гастронабережной (Хлопок, Сайгон, Сансет-бар) On the territory of the Gastropromenade (Khlopok, Saigon, Sunset Bar)
17:30	17:40	Забег STARKIDS (мальчики 0-6 лет) STARKIDS race (boys 0-6 y.o.)	Набережная возле памятника Лермонтову Promenade near the Lermontov monument
17:40	17:50	Забег STARKIDS (девочки 0-6 лет) STARKIDS race (girls 0-6 y.o.)	
17:50	18:00	Забег STARKIDS (мальчики 7-12 лет) STARKIDS race (boys 7-12 y.o.)	
18:00	18:10	Забег STARKIDS (девочки 7-12 лет) STARKIDS race (girls 7-12 y.o.)	
18:15	18:30	Церемония награждения IRONLADY IRONLADY award ceremony	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
18:30	19:15	Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE award ceremony	
19:15	20:15	Награждение победителей и призеров BIKESTAR BIKESTAR award ceremony	

СУББОТА, 22 МАЯ 2021 / SATURDAY, MAY 22TH, 2021

6:00	18:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Камера хранения Storage room working	
6:00	6:50	Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR 113. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR 113 athletes. NO bike check-in!	Набережная возле памятника Лермонтову Promenade near the Lermontov monument
6:00	15:30	Перекрытие автомобильных дорог Road closure	Улица Луначарского, улица Садовая Lunacharskogo str. — Sadovaya str.
6:50		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 start cluster open	Пляж возле ресторана SeaZone Beach near the restaurant SeaZone
7:00		Старт мужчин Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции Stage of the Russian Triathlon Cup race start (men)	
7:03		Старт женщин Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции Stage of the Russian Triathlon Cup race start (women)	
7:10		Старт мужчины Элита и All-Stars IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 Elite and All-Stars race start (men)	
7:13		Старт женщины Элита и All-Stars IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 Elite and All-Stars race start (women)	
7:18		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 age groups race start	
7:40		Старт эстафетные команды IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 relay teams race start	
10:00	18:30	Гравировка медали финишера Medal engraving	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
10:50		Финиш лидера Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции Stage of the Russian Triathlon Cup first finisher	
11:00		Финиш лидера IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 first finisher	

ПРОГРАММА 20-22 МАЯ 2021 / SCHEDULE FOR MAY 20 – 22, 2021



СУББОТА, 22 МАЯ 2021 / SATURDAY, MAY 22TH, 2021

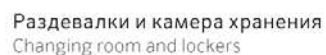
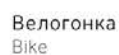
12:55	13:25	Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR SPRINT. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR SPRINT athletes. NO bike check-in!	Набережная возле памятника Лермонтову Promenade near the Lermontov monument
13:25		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT start cluster open	
13:30		Старт мужчины Элита и All-Stars IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT Elite and All-Stars race start (men)	
13:33		Старт женщины Элита и All-Stars IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT Elite and All-Stars race start (women)	Пляж возле ресторана SeaZone Beach near the restaurant SeaZone
13:38		Старт возрастные группы IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT age groups race start	
13:50		Старт эстафетные команды IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT relay teams race start	
14:25		Финиш лидера IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT first finisher	
15:45		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 last finisher	
16:10		Заккрытие финиша IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT last finisher	
16:15	20:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны Transition area is open for bike check-out	
15:45	16:00	Церемония награждения Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции Stage of the Russian Triathlon Cup award ceremony	Центральная площадь города Геленджик Gelendzhik central square
16:00	17:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 award ceremony	
17:00	18:00	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT award ceremony	
18:00	18:30	Церемония награждения Чемпионат Краснодарского края по триатлону на средней дистанции Krasnodar Krai regional Triathlon Championship award ceremony	





ЗНАК ВАШЕЙ ЛЮБВИ

IRON STAR
TRIATHLON



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

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

ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ



Министерство здравоохранения Республики Крым
Государственное учреждение
«Крымский научно-исследовательский институт
физической культуры, спорта и туризма»
г. Симферополь, ул. Г. Димитрова, 25

СПРАВКА

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

В том, что он (а) прошел медицинское обследование
и допущен к соревнованиям по триатлону
на дистанцию 226 км, включающую:
плавание 38 км, велогонка 100 км, бег 42,2 км

Терапевт/диагноз Здоров, Допущен

Выдана « 1 » нояб 2021 года

Справка действительна до « 31 » окт 2021 года



Врач Овчин

Справка действительна в течение 6 месяцев

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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

Прохладный бокал ERDINGER Alkoholfrei не только имеет фантастический освежающий вкус, но и полезен – в нем содержатся витамины B12, фолиевая кислота, а также полифенолы.

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

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

в 100 мл

в бутылке 500 мл



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONSTAR

Центральная площадь города Геленджик.

BIKESTAR

Четверг, 20 мая — 14:00 - 20:00

IRONSTAR 113

Четверг, 20 мая — 14:00 - 19:00

Пятница, 21 мая — 12:30 - 20:00

SPRINT

Пятница, 21 мая — 12:30 - 20:00

SWIMSTAR

Четверг, 20 мая — 14:00 - 19:00

Пятница, 21 мая — 9:00 - 12:30

IRONLADY

Четверг, 20 мая — 14:00 - 19:00

Пятница, 21 мая — 9:00 - 15:30

STARKIDS

Четверг, 20 мая — 14:00 - 19:00

Пятница, 21 мая — 9:00 - 16:45

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 получат:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Мешок для камеры хранения
- Комплект наклеек (3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Булавки

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ

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

- Удостоверение личности.
- Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть на IRONSTAR GELENDZHNIK 2021).
- Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).
- Расписка об ответственности.
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу.
- Также мы рекомендуем вам заранее узнать в личном кабинете номер своего ID.

Члены эстафетной команды получают стартовый пакет ВМЕСТЕ!

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

ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



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

✓ Расписка об ответственности*

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

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

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

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

СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОМПЕНСАЦИИ УЩЕРБА

Я, _____, паспортные данные: серия _____, номер _____, в связи с моим участием в соревнованиях IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021 / IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021/ BIKESTAR GELENDZHNIK 2021/ SWIMSTAR ONE MILE GELENDZHNIK 2021 / SWIMSTAR DOUBLE MILE GELENDZHNIK 2021 / IRONLADY GELENDZHNIK 2021 (нужное подчеркнуть), проходящих 20,21-22.05.2021 года в г. Геленджик, принимая во внимание существующие и понятные мне риски, связанные с участием, подтверждаю, признаю и от своего имени соглашаюсь с нижеследующим:

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

☐ Подлинность предоставленной справки подтверждаю

☐ Положение о мероприятии прочитал и принимаю

подпись: _____ ДАТА: _____

RELEASE FROM LIABILITY AND DAMAGES

I, _____, in connection with my participation in competitions IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021 / IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021, BIKESTAR GELENDZHNIK 2021/ SWIMSTAR ONE MILE GELENDZHNIK 2021, SWIMSTAR DOUBLE MILE C 2021, IRONLADY GELENDZHNIK 2021 (underline whatever applicable), in Gelendzhik, (EVENT ORGANIZERS LLC The Architecture of Sport), taking into account existing and intelligible risks related to the participation, hereby confirm, acknowledge and agree on my behalf with the following:

1) The above-mentioned event implies the existence of risks of injury, including possible permanent paralysis and death. Notwithstanding that the observance of the certain rules and technical standards, the use of special equipment and personal discipline may mitigate these risks, a danger of severe injuries remains. I hereby confirm that my physical condition and level of training meet the requirements for the participants of the competition. I realize that triathlon (swimming, cycling, running) is a type of sports that may cause injuries. I agree to inspect the physical condition of the competition venue with respect to possible flaws (e.g., moist or slippery surface, cracks, etc.)

2) I DELIBERATELY AND VOLUNTARILY ASSUME RESPONSIBILITY FOR THESE RISKS, whether they are known or not, including the risks, arising due to negligence of third parties, released from liability, or other parties, and assume full responsibility for my participation in the event.

3) I voluntarily agree to follow all approved and generally accepted requirements, technical standards and conditions of participation. However, if, during my presence or participation, I reveal an irregular significant danger, I shall cease my participation in such events and promptly inform the nearest official of such danger.

4) I, on my behalf and my successors', assigns', personal representatives' and immediate family members' behalf, HEREBY RELEASE EVENT ORGANIZERS, their clerks, officers, agents and/or employees, other participants, financing organizations, sponsors, advertisers and, as the case may be, owners and lessors of the premises, where the events take place ("RELEASED PERSONS"), FROM LIABILITY AND COURT ACTIONS in case of any injuries, disability, death, loss or damage caused to a person or property DUE TO YOUR NEGLIGENCE OR OTHER REASON to the fullest extent permitted by law.

5) I hereby give my consent to the EVENT ORGANIZERS to take photographs and record my voice and performances, and the use (including reproduction, distribution) in the territory of the Russian Federation and all countries of the world in perpetuity my pictures, silhouette images, and other materials involving playing my appearance and voice, for marketing purposes within the framework of these competitions and competitions that will be held in subsequent years. And I also consent to the transfer to third parties of the above-mentioned materials. This AGREEMENT may be repeat by personal application to the EVENT ORGANIZERS at his address.

6) I acknowledge that audio and video recording, filming and/or photography of my performance can be made, and, by giving my consent to photography and/or video recording, I, gratis and free of charge, grant the rights mentioned in clause 5 above to the EVENT ORGANIZERS.

I HAVE READ THIS AGREEMENT ON WAIVER OF CLAIM/RELEASE FROM LIABILITY AND RISK-TAKING. I FULLY UNDERSTAND THE NATURE AND MEANING OF ALL CONDITIONS AND REALIZE THAT, BY SIGNING THIS DOCUMENT, I WAIVE THE RIGHT Sing this part. I HEREBY SIGN THIS DOCUMENT VOLUNTARILY AND WITH NO CONSTRAINT WHATSOEVER.

☐ I confirm the authenticity of the medical certificate provided

☐ Regulation on the event read and accepted

SIGNATURE: _____ DATE: _____



КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»



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

АВТОМАТИЧЕСКИ ↓

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

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

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ ВРУЧНУЮ ↓

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

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

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

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

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

РЕКЛАМА

БОЛЕЕ
ВЕРИМ
ПОБЕДИМ

АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ: О ТЯЖЕ БОЛЬШУНОВЕ, КУБКЕ МИРА И ДЕПУТАТСТВЕ

БОЛЬШОЙ
СПОРТ

ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ. БОГАЧЕ

25

СОРТОВНИКОВ, КРУТЫХ
О СПОРТЕ И О ЖИЗНИ

ХОД
КОНЕМ

КАК УЛЬЯНА БАТАШОВА
ПЛАНИРУЕТ ПОКОРИТЬ
ОЛИМПИАДУ БЕЗ ФЛАГА
И ГИМНА

В тени брата
Симон Фуртер:
об эволюции французского
биатлона и доминировании
норвежцев

bolshosport @ bolshoi_sport

18+

e-mail подписки:
subscribe@mediacrat.com
Стоимость подписки – 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.
Включена доставка Почтой России.



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

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

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

BIKESTAR GELENDZHNIK 2021 •BIKESTAR



Первая в России велогонка, проходящая на территории самого настоящего действующего аэропорта! Старт будет дан сразу после заката солнца и приземления последнего самолёта. Шикарный трек дистанции, потрясающие виды вокруг, уникальные медали и баллы в рейтинге All Stars для финишёров.

- ✓ Дата → 20 мая.
- ✓ Место → Аэропорт «Геленджик».
- ✓ Дистанция → 15 км.
- ✓ Раздельный старт. Индивидуальный и парный командный заезды.

Драфтинг между индивидуальными участниками и разными командами запрещён, при этом драфтинг допускается только внутри командной пары

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ НА BIKESTAR GELENDZHNIK 2021:

РАЗРЕШЕНО



РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ



ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ



ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА



ШЛЕМЫ-КАПЛИ



ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ



ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ



ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА



КОЛЕСА-ЛОПАСТИ

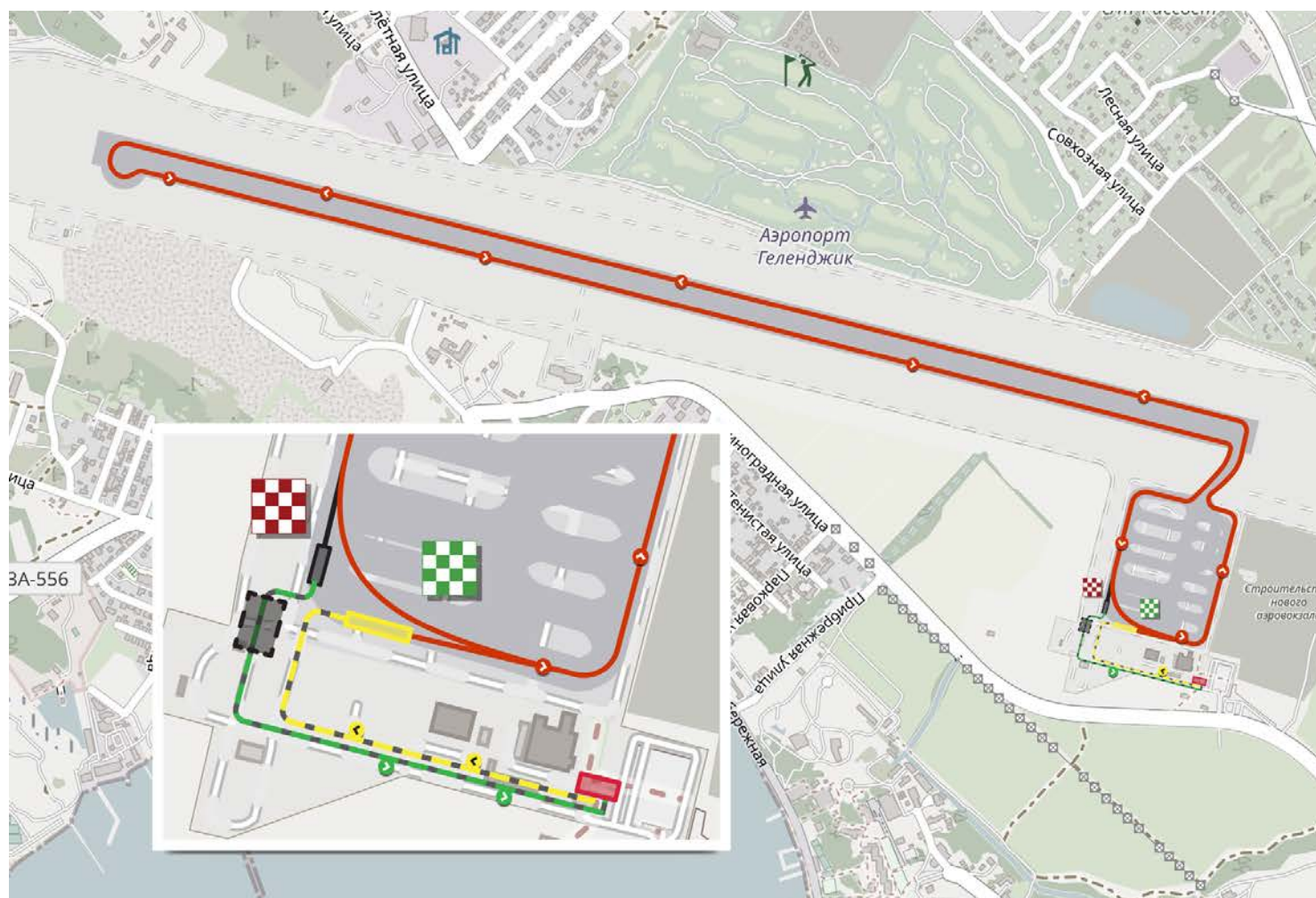
ЗАПРЕЩЕНО



ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ



BIKESTAR GELENDZHİK 2021 • BIKESTAR



- | | | | | | |
|--|-----------------|--|---|--|--|
| | Старт
Start | | Велогонка 15 км (2 круга по 7,5 км)
Bike 15 km (2 laps x 7.5 km) | | КПП
Security gate |
| | Финиш
Finish | | Проезд к старту
To start | | Стартовый коридор
Starting corridor |
| | | | Проезд к финишу
To finish | | Зона торможения
Braking zone |
| | | | Проезд к выходу
To exit | | Зона восстановления
Recovery zone |



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



CHAMPIONAT.COM



ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR • SWIMSTAR

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

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 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.

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19.

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

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

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

Участники стартуют по системе роллинг-старт (старт по очереди). Они собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража. Участники 1 мили делают один круг против часовой стрелки, участники 2-х миль — два круга. Первый буй расположен перед аркой, участники огибают его по левой стороне, оставляя его по правую руку. Остальные буи остаются по левую руку.

Личные буи разрешены.

БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.

РАСПИСАНИЕ

20 мая (четверг)

14:00 - 19:00 — Выдача стартовых пакетов (центральная площадь города Геленджик)

21 мая (пятница)

13:30 — Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE

13:45 — Старт SWIMSTAR ONE MILE

Место: Пляж у ресторана SeaZone

15:10 — Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

15:50 — Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE

18:30 - 19:15 — Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE (центральная площадь города Геленджик)

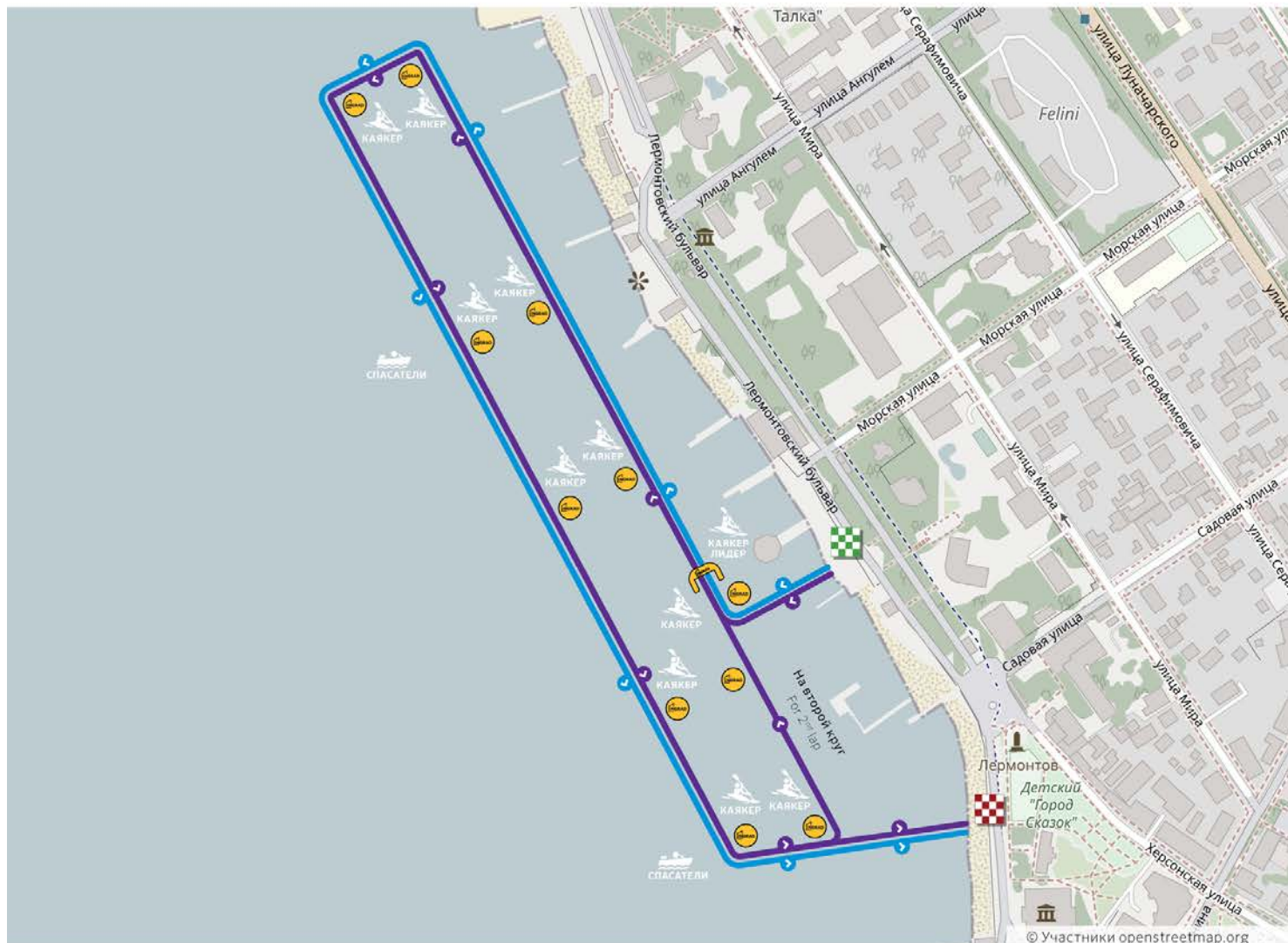
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

SWIMSTAR ONE MILE — 1 час 10 минут

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 2 часа 15 минут



SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE



 SWIMSTAR ONE MILE — 1,85 км (1 круг) | 1.85 км (1 lap)

 SWIMSTAR DOUBLE MILE — 3,7 км (2 круга) | 3.7 км (2 laps)



Арка
Arc



Поворотный буй
Turning buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



С 2014 года Dantone Home завоевывает сердца и становится для многих любимым российским брендом мебели и аксессуаров. За это время мы стали частью сотен прекрасных интерьеров в различных стилях от классики до ар-деко, от mid-century до контемпорари, от стильных малогабаритных однушек до роскошных вилл. Dantone Home создан экспертами мебельного бизнеса с 20-летним опытом, мы работаем на 360 градусов, предлагая решения как для жилых интерьеров, так и для коммерческих — отелей, ресторанов, офисов, апарт-отелей. Среди наших партнеров международные бренды Hilton, Mercure, Ibis, Holiday Inn. Dantone Home сегодня — это онлайн-магазин и шоу-румы премиальных локациях Москвы, Санкт-Петербурга и Геленджика, а также дилерские магазины в Ростове-на-Дону и Краснодаре. Географическое развитие бренда продолжается: в этом году открываются шоу-румы в Нижнем Новгороде и Екатеринбурге.



Комфортные и элегантные
интерьеры для жизни

Актуальный микс из стилей
и направлений

Современное видение пространства

Лучшее ценовое предложение
в своем классе



Москва, Серебряническая наб., 19 | Трехгорный Вал, 5 | +7 (495) 727-02-17
Санкт-Петербург, Большая Конюшенная ул., д. 2А | +7 (812) 242-84-04
Геленджик, ул. Мира, 23, литера В | +7 (861) 217-74-74
Нижний Новгород, ул. Алексеевская, 6/16 | +7 (831) 211-90-30

dantonehome.ru



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 – 5 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить:

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

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

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

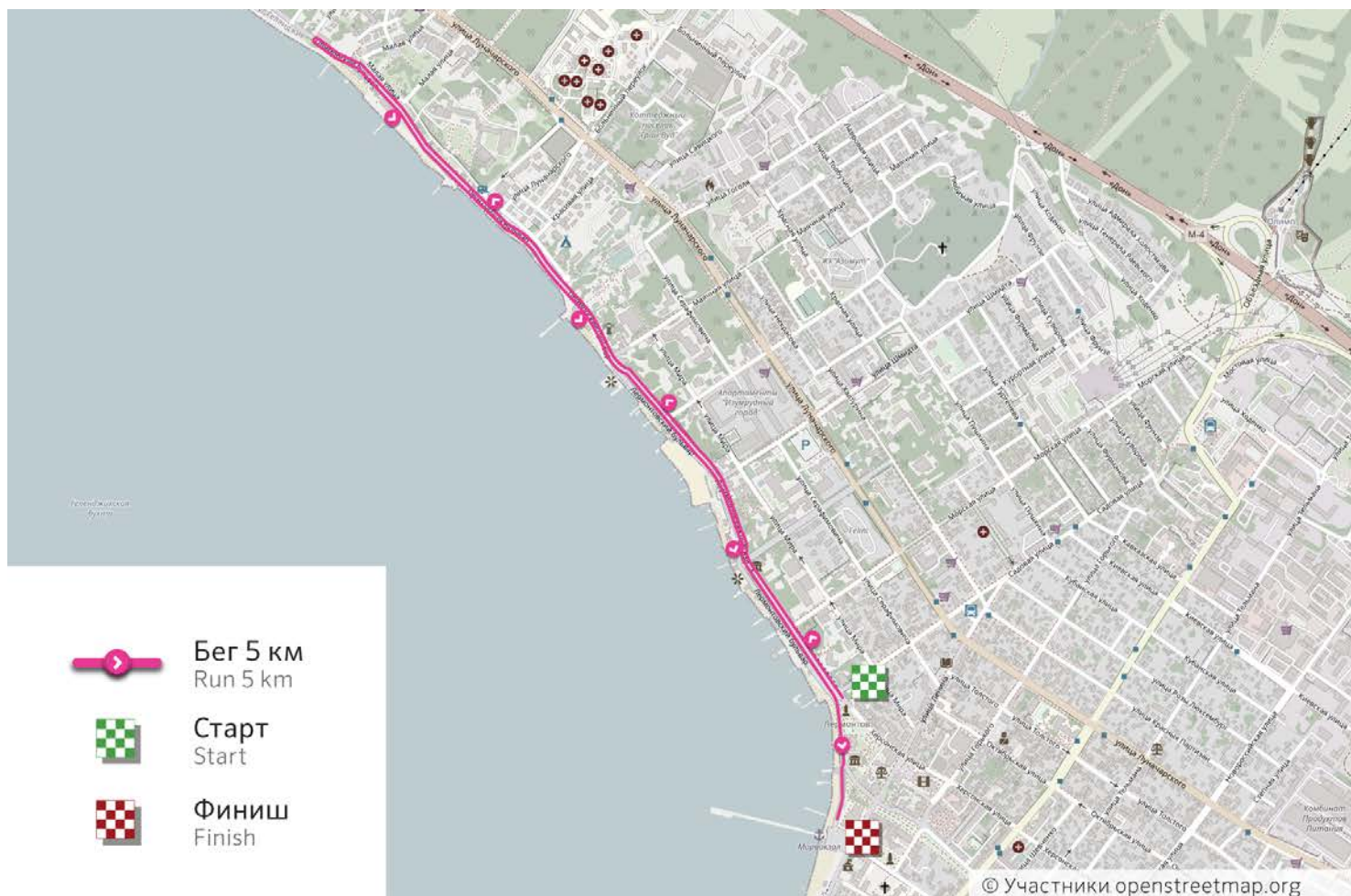
РАСПИСАНИЕ:

20 мая (четверг)

14:00 - 19:00 — Выдача стартовых пакетов
(центральная площадь города Геленджик)

21 мая (пятница)

9:00 - 15:30 — Выдача стартовых пакетов
(центральная площадь города Геленджик)
16:30 — Старт забега (набережная возле памятника
Лермонтову)
18:15 — Церемония награждения IRONLADY
(центральная площадь города Геленджик)



ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS



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

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

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

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

РАСПИСАНИЕ:

20 мая (четверг)

14:00 - 19:00 — Выдача стартовых пакетов
(центральная площадь города Геленджик)

21 мая (пятница)

9:00 - 16:45 — Выдача стартовых пакетов
(центральная площадь города Геленджик)

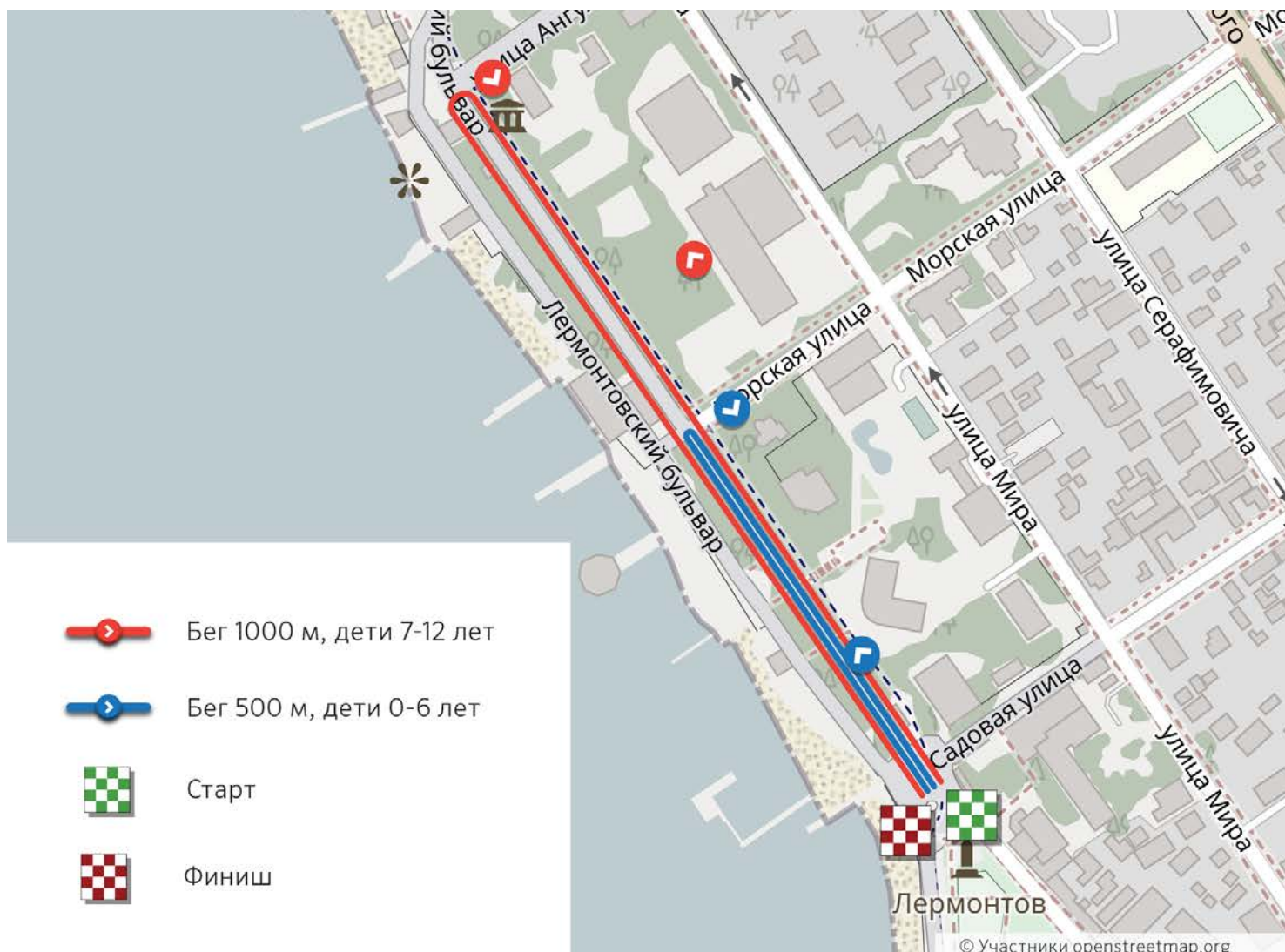
СТАРТ ЗАБЕГА

Набережная возле памятника Лермонтову

НА ФИНИШЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗОНА.

Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш.

Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, подарки и проводят в зону болельщиков. Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.



MARVEL



ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

В нашем ЭКСПО вас будет ждать зона **MARVEL**, в которой мы собрали для ваших детишек много классных активностей → надувной батут, баннер на котором можно измерить рост вашего малыша, аквагим, печать на футболках и фигуры персонажей фильмов, + аниматоров с активностями.

Помимо этого, наш партнёр **MARVEL** предоставляет стартовые пакеты для детского забега **STARKIDS** и, конечно, дарит яркие футболки, которые очень порадуют ваших крох.



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В связи с требованиями безопасности брифинг будет проводиться в онлайн-формате.
Видео с брифингом для участников IRONSTAR SPRINT & 113 GELENDZHIK 2021 будет
загружено на [YouTube канал IRONSTAR](#).
Вопросы можно будет задать в комментариях под видео.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 21 мая

14:00 - 21:00 — Установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону
(набережная возле памятника Лермонтову)

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- ✓ Велосипед
- ✓ Шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- ✓ Велотуфли (пристёгнутые в педали)
- ✓ Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- ✓ При желании можно сразу же сдать питание (обратите внимание, что гели должны быть безопасно закреплены на велосипеде, в бутылки установлены в держатели)
- * Шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом, вне контейнера. Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found. Вне отведённого времени доступ в транзитку будет закрыт.

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)
- ✓ «Лежак» (не должен выступать за тормозные ручки)
- ✓ 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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- «рога» на МТВ велосипедах
- электродвигатели

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

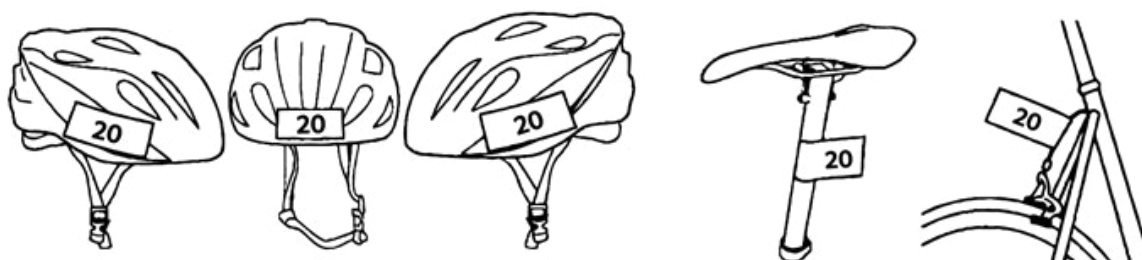
- разделочные (ТТ) велосипеды
- шоссейные велосипеды
- горные (МТВ) велосипеды
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- колеса-лопасти
- лежаки, выступающие за ручки
- шлемы-капли

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

СОБЛЮЖДЕНИЕ 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.

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 контейнера. Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found. Вне отведённого времени доступ в транзитку будет закрыт.

ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.



ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



НАНЕСИТЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С НОМЕРОМ НА ЗАПЯСТЬЕ.

Переводная наклейка:

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

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

ВРЕМЯ ДОПУСКА В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПЕРЕД СТАРТОМ:

Суббота, 22 мая

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

Для участников дистанции SPRINT: с 12:55 до 13:25 (постановки велосипедов нет)

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

СТАРТ



ПЕРЕКРЫТИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ: С 6:00 ДО 15:30

Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113 GELENDZHIK 2021: 6:50

Старт мужчин Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции — 7:00

Старт женщин Этап Кубка России по триатлону на средней дистанции — 7:03

Старт мужчины Элита и All-Stars IRONSTAR 113 — 7:10

Старт женщины Элита и All-Stars IRONSTAR 113 — 7:13

Старт возрастных групп IRONSTAR 113 — 7:18

Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 — 7:40

Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT: 13:25

Старт мужчины Элита и All-Stars IRONSTAR SPRINT — 13:30

Старт женщины Элита и All-Stars IRONSTAR SPRINT — 13:33

Старт возрастных групп IRONSTAR SPRINT — 13:38

Старт эстафетных команд IRONSTAR SPRINT — 13:50

Старт с пляжа. Возрастные группы и эстафеты стартуют по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников к старту. Старт элиты — масс старт (все одновременно)

HOKA
TIME TO FLY™

MACH 4

PROFLY™: Безупречно мягкие и быстрые.

Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА". Рекомендованная розничная цена: 12 990 руб.

ЗАПЛЫВ



Старт с пляжа (забегание в воду).

Rolling start – старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.

Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT при температуре воды более 22 °C

Ожидаемая температура воды ~18 °C.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО:

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

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.



Men's Health

ЭТО СИЛЬНО!

mhealth.ru



IRONSTAR 113 GELENDZHIK 2021

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



Арка
Arc



Старт
Start



Поворотный буй
Turning buoy



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 750 м
Swim 750 m



Арка
Arc



Старт
Start



Поворотный буй
Turning buoy



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

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

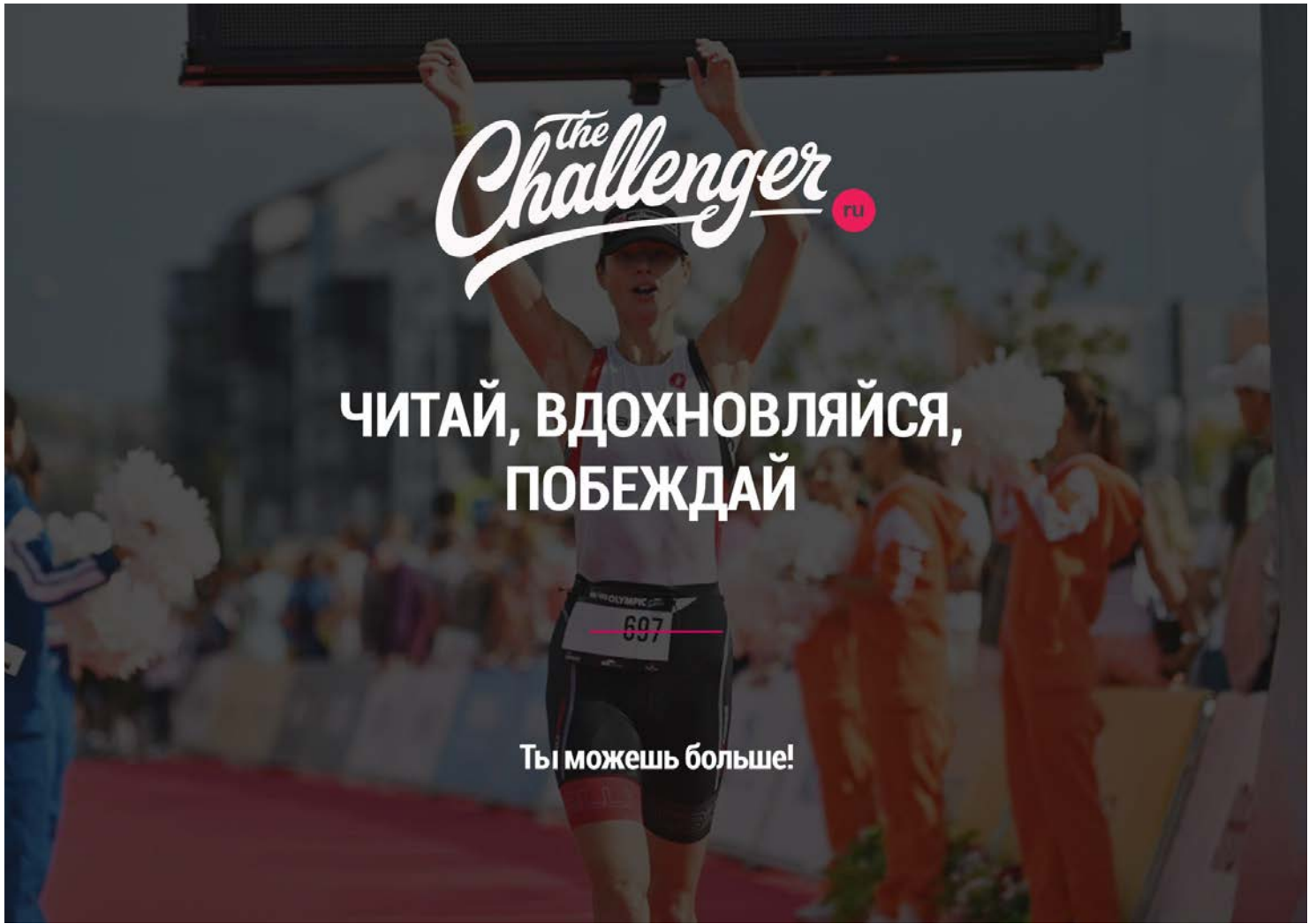
Вся ваша экипировка будет находиться **в контейнере** у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную шапочку в ящик, и убегаете на велоэтап.

Для участников эстафетных команд в T1 будет выделена зона передачи эстафеты.
Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

Обратите **внимание**, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу.

После выхода из T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед **до линии** может привести к штрафу.

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед в указанное в расписании время.



The Challenger.ru

ЧИТАЙ, ВДОХНОВЛЯЙСЯ,
ПОБЕЖДАЙ

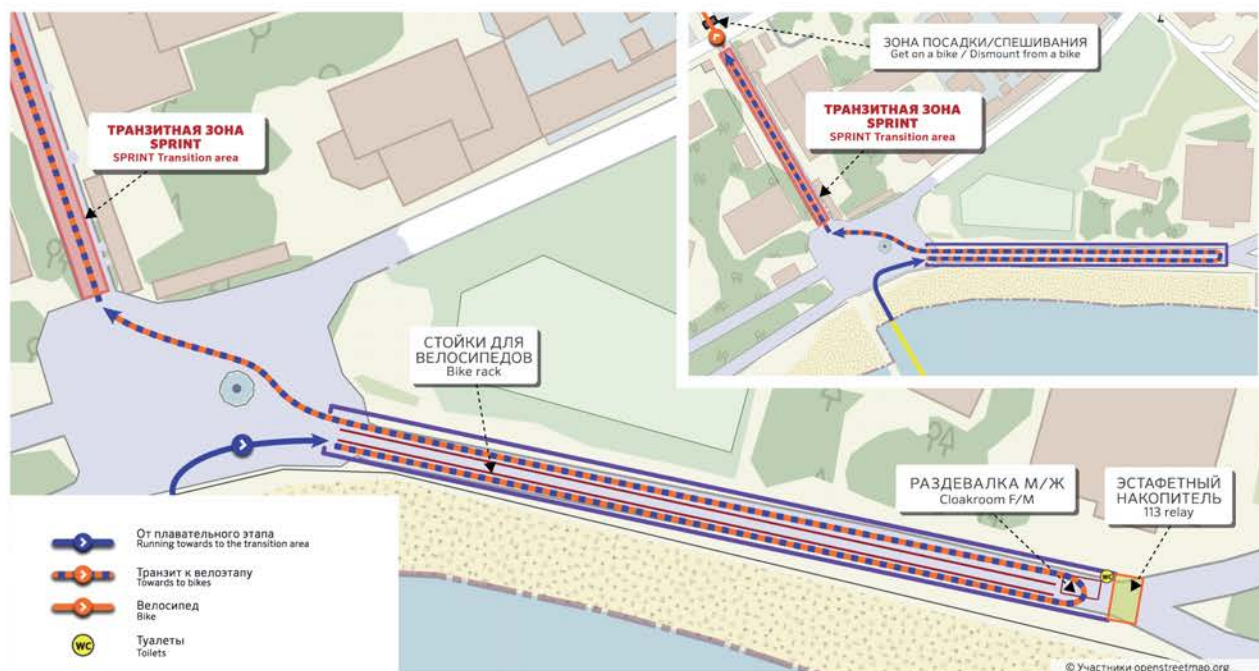
Ты можешь больше!

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2021

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД

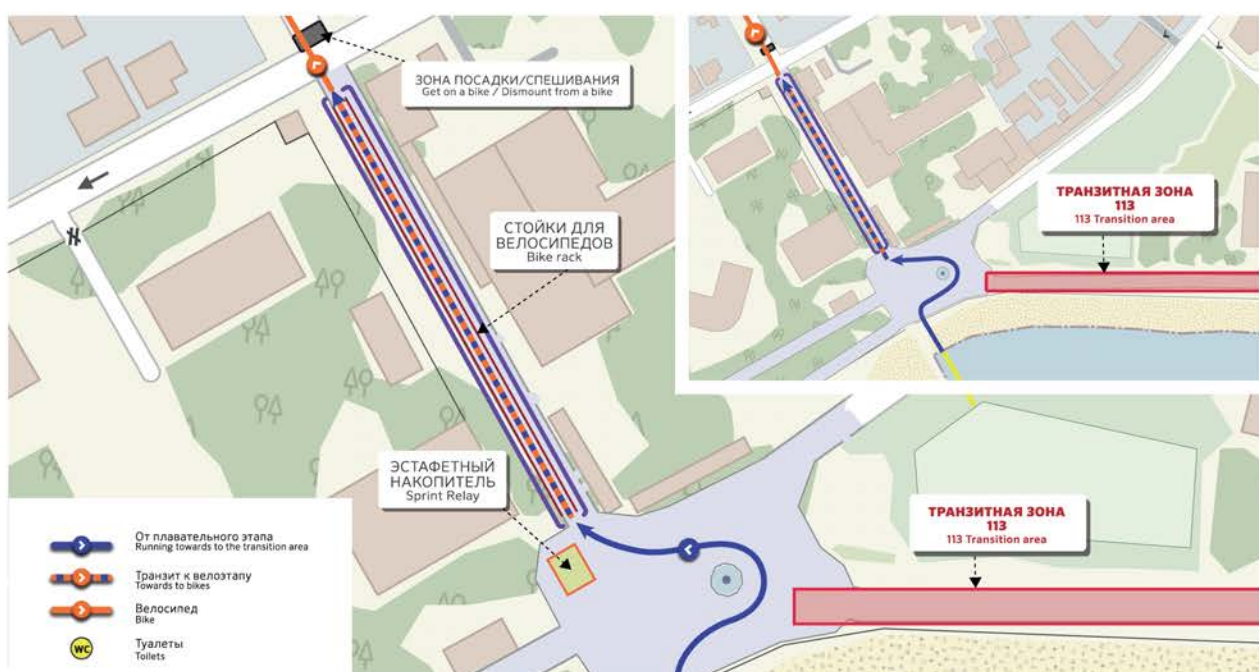
TRANSITION AREA 1: SWIM – BIKE



IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД

TRANSITION AREA 1: SWIM – BIKE





ПРАВИЛА

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

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

ДРАФТИНГ

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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

ДЛЯ IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021:

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее 12 метров. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной 3 метра за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (12 x 3 м) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

ШТРАФ ЗА ДРАФТИНГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR 113 – 5 МИНУТ В PENALTY BOX.

ДЛЯ IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021:

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее 10 метров. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной 3 метра за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (10 x 3 м) в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

ШТРАФ ЗА ДРАФТИНГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR SPRINT – 1 МИНУТА В PENALTY BOX.

СУДЕЙСТВО

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  **синяя** — штраф 1 минута (выброс мусора, драфтинг)
-  **желтая** — штраф 15 минут (пересечение линии посадки / спешивания, выброс очков / шапочки мимо корзины)
-  **красная** — дисквалификация (3 нарушения, неспортивное поведение или выезд на встречную полосу)

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

Отстоять полученный штраф — ответственность спортсмена.

ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 3 000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас.

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

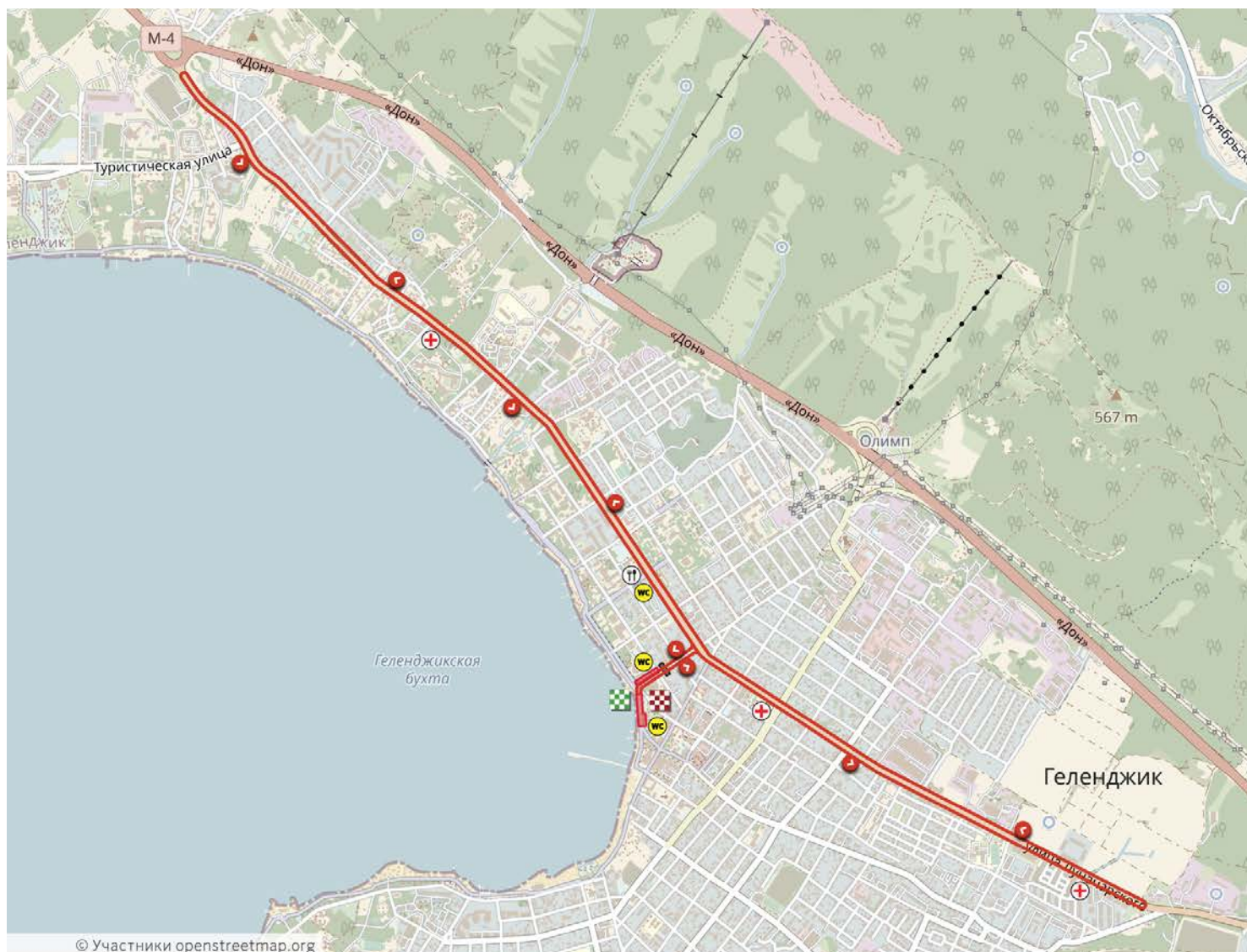
ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников. В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками — возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 86 км (6 кругов по 14,3 км)
Bike 86 km (6 laps x 14.3 km)



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area



Зона посадки на велосипед
/ Зона спешивания с велосипеда
Get on a bike / Dismount from a bike



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets



WWW.IRON-STAR.COM



INFO@IRON-STAR.COM



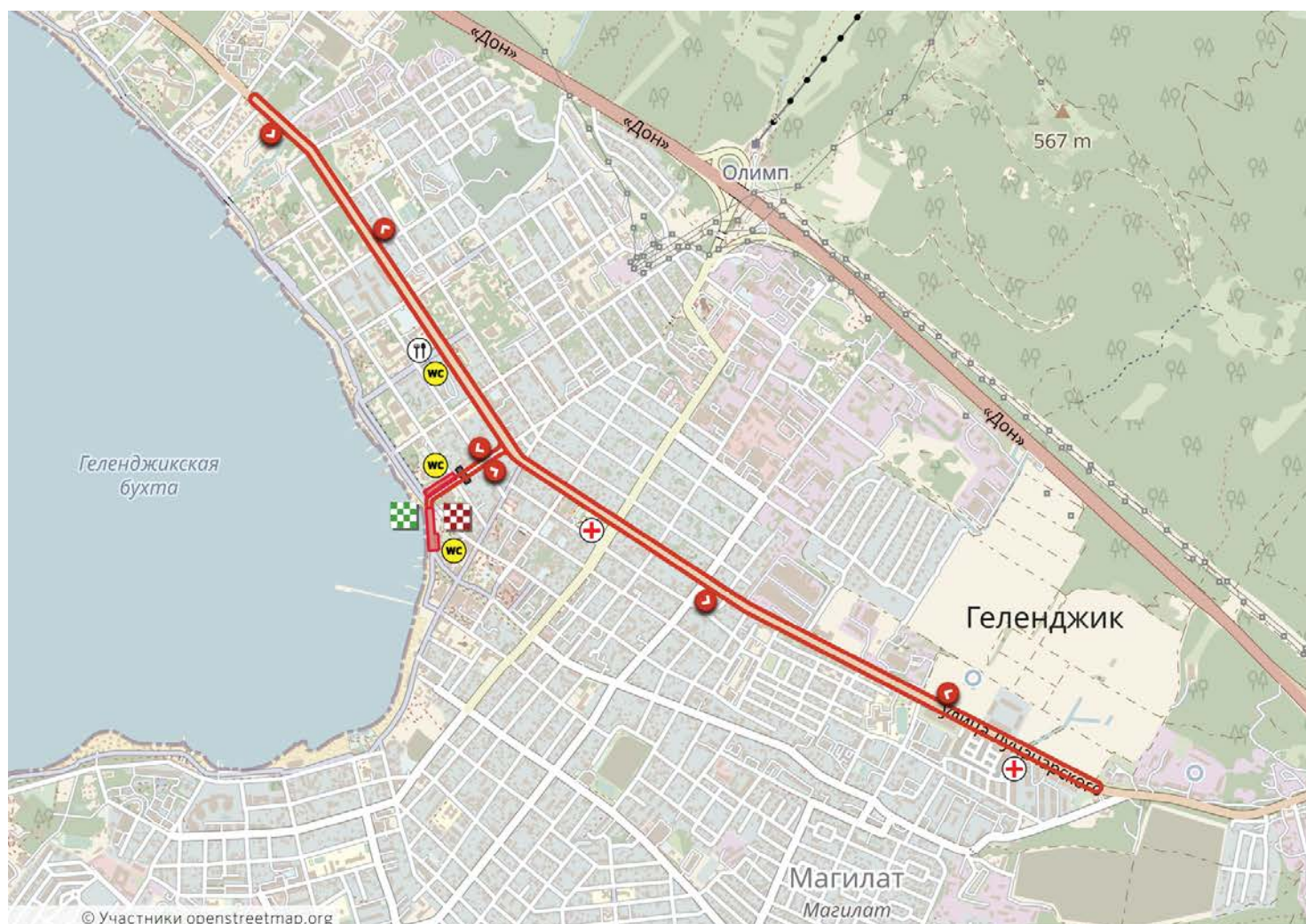
FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON



IRONSTAR

IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



 Велогонка 20 км (2 круга по 10 км)
Bike 20 km (2 laps x 10 km)



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area



Зона посадки на велосипед
/ Зона спешивания с велосипеда
Get on a bike / Dismount from a bike



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

На дистанции расположено:

- 3 пункта питания (только для участников 113&226)
- 3 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- 3 эко-зоны (где разрешено выбрасывать мусор (только для участников 113&226))

КЛАССНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ НАШЕЙ ГОНКИ В ГЕЛЕНДЖИКЕ!

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

Итак, что нужно сделать?

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

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

Эстафеты не участвуют.



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. Вся ваша экипировка будет находиться **в контейнере** у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направляетесь на выход — на беговой этап.

Передача ЧИПа для участников эстафетных команд дистанции 113 производится внутри T2, в специально отведённой для этого зоне. Передача ЧИПа для участников эстафетных команд дистанции SPRINT производится на выходе из T2 (в специальной выделенной зоне передачи эстафеты).

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

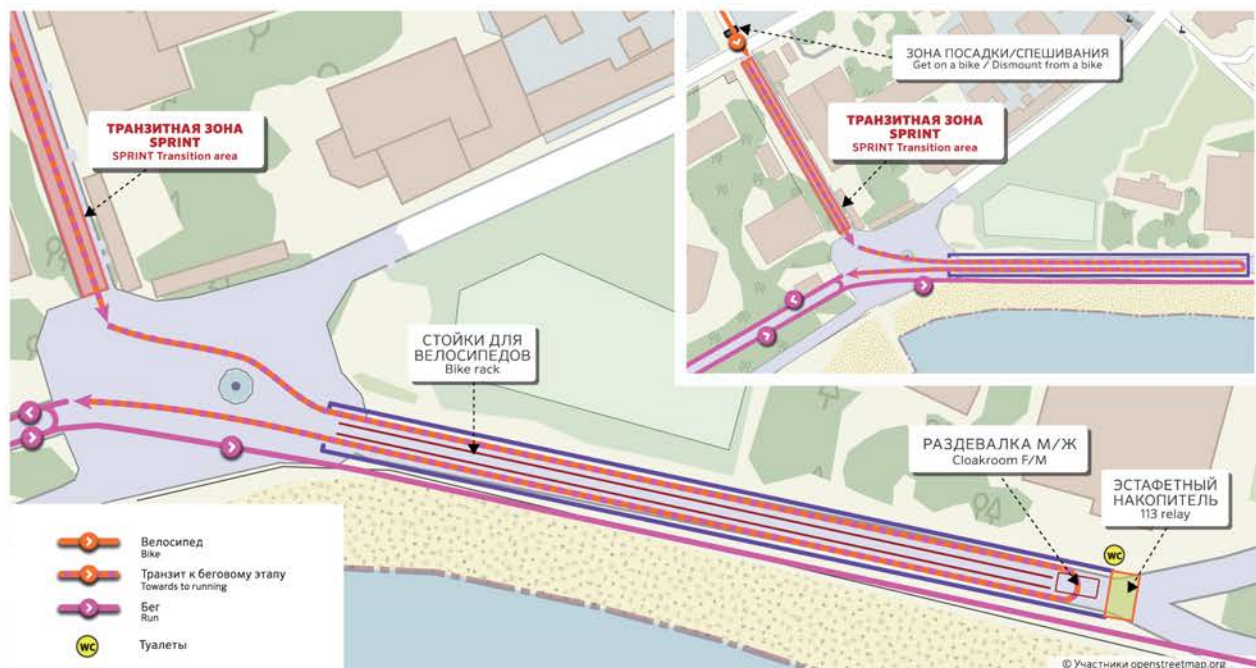
После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед в указанное в расписании время.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

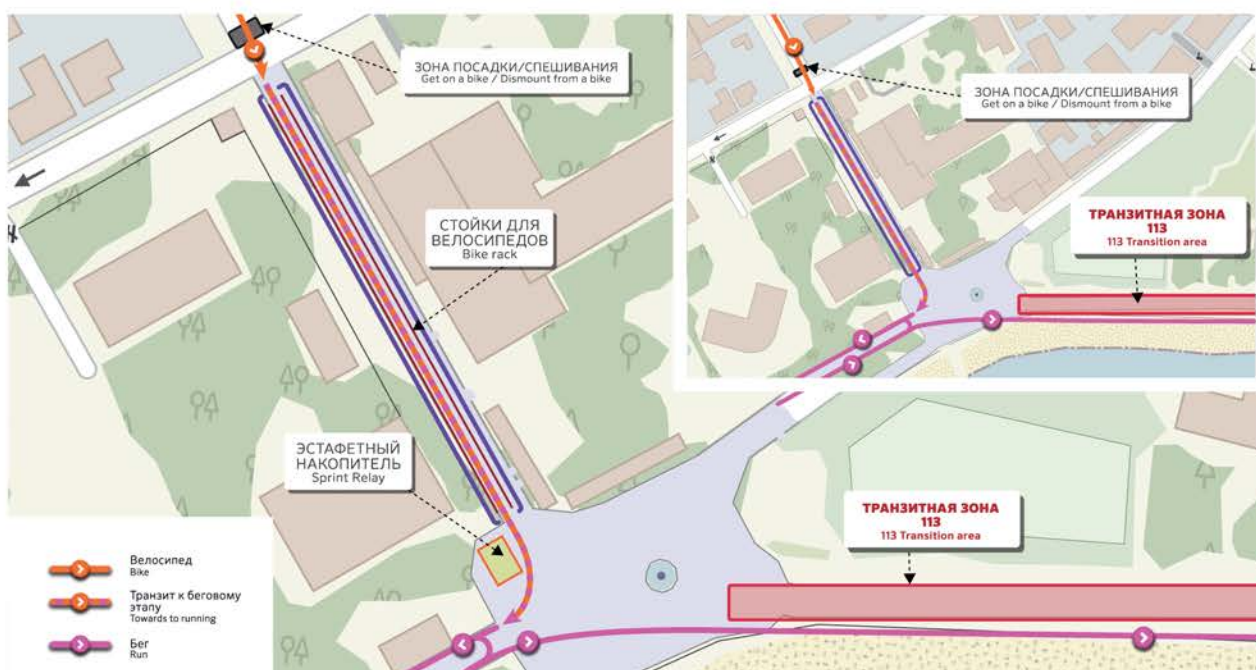
IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ TRANSITION AREA 2: BIKE – RUN



IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ TRANSITION AREA 2: BIKE – RUN



Беговой этап IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 проходит вдоль набережной, а также сквозь освежающий воздух соснового бора, с практически незначительным набором высоты.

ОБРАТИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ:

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

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ:

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

ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБРАСЫВАТЬ МУСОР ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННЫХ МЕСТАХ, ДО И ПОСЛЕ ПУНКТА ПИТАНИЯ.

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах). Также на дистанции будут медицинские зоны, **если вы почувствуете себя плохо — срочно сообщите об этом судьям или волонтерам.**

SiS | **SCIENCE IN SPORT**

**ЭФФЕКТИВНОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**



**ВОСПОЛНЕНИЕ
МАКРОЭЛЕМЕНТОВ**

1

1 порция REGO Rapid Recovery после финиша

**ВОСПОЛНЕНИЕ ЖИДКОСТИ
И ЭЛЕКТРОЛИТОВ**

2

1 таблетка SiS Hydro на 500мл воды

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

3

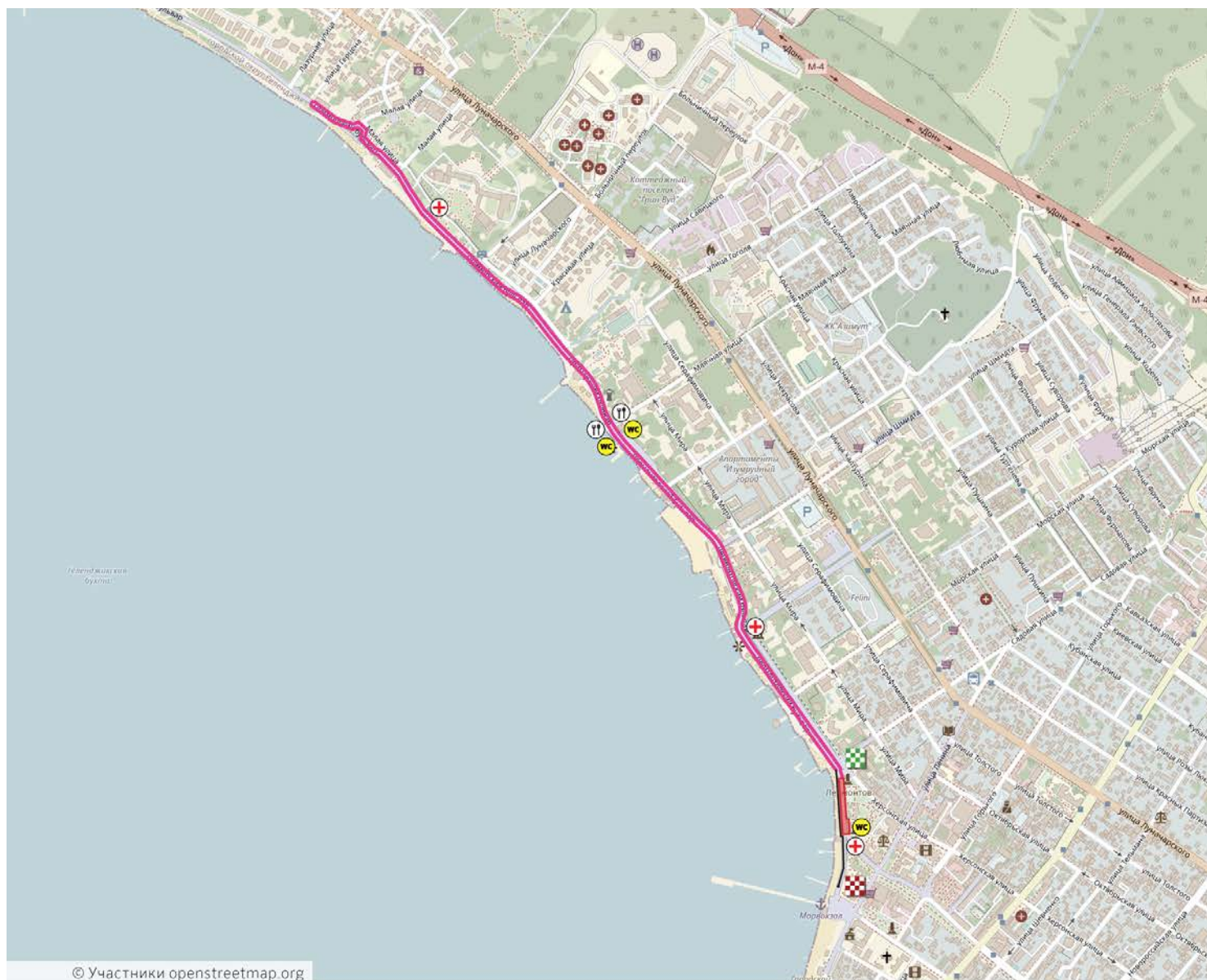
1 порция REGO Cherry Juice на стакан воды перед сном



SCIENCEINSPORTRUSSIA

IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



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

 Бег к финишу
To the finish

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Транзитная зона
Transition area

 Штрафная площадка
Penalty box

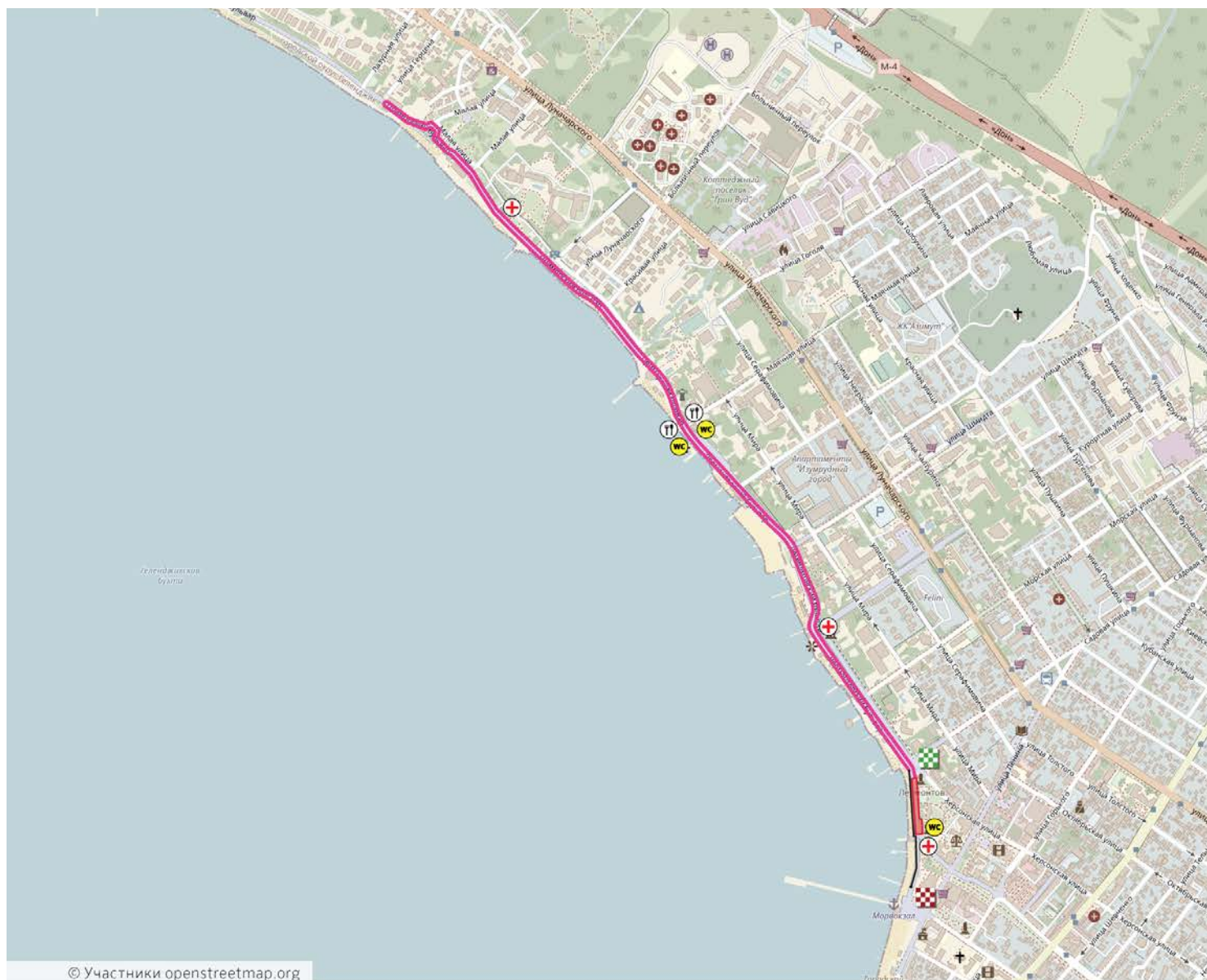
 Скорая помощь
First aid

 Пункт питания
Aid station

 Туалеты
Toilets

IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



 Бег 5,2 км (1 круг)
Run 5.2 km (1 lap)

 Бег к финишу
To the finish

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Транзитная зона
Transition area

 Штрафная площадка
Penalty box

 Скорая помощь
First aid

 Пункт питания
Aid station

 Туалеты
Toilets

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.

Утеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Утеря чипа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113 GELENDZHNIK 2021:

Заплыв: 1 час 10 минут

Велозап: 5 часов 10 минут со времени старта

Общий лимит: 8 часов

Лимиты времени на этапах IRONSTAR SPRINT GELENDZHNIK 2021:

Заплыв: 30 минут

Велозап: 1 час 30 минут со времени старта

Общий лимит: 2 часа 15 минут

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

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 проходит в уютной Геленджикской бухте, закрытой от больших волн, с тёплой водой. Вход в воду осуществляется с пляжа. **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.
- ✓ По возможности попробуйте воду перед стартом.
- ✓ Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв).
- ✓ Не начинайте заплыв слишком быстро.
- ✓ Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- ✓ Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо. Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей. Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

Велоэтап IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 проложен по центральной улице города, где ожидается мощная поддержка болельщиков, соревнование станет главным событием в городе.

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

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

БЕГ

Беговой этап IRONSTAR GELENDZHNIK 2021 проходит вдоль набережной, а также сквозь освежающий воздух соснового бора, с практически незначительным набором высоты.

Обратите, пожалуйста, внимание:

- ✓ Поясной номер должен быть СТРОГО спереди
- ✓ Наушники запрещены
- ✓ Мусорить запрещено
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки или регидрон. Если вдруг соседний спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

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

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

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА. ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.

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



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут помогать спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники 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 GELENDZHNIK 2021 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

Суббота, 22 мая

Центральная площадь города Геленджик

15:45 - 16:00 — Церемония награждения Этапа Кубка России по триатлону на средней дистанции

16:00 - 17:00 — Церемония награждения IRONSTAR 113

17:00 - 18:00 — Церемония награждения IRONSTAR SPRINT

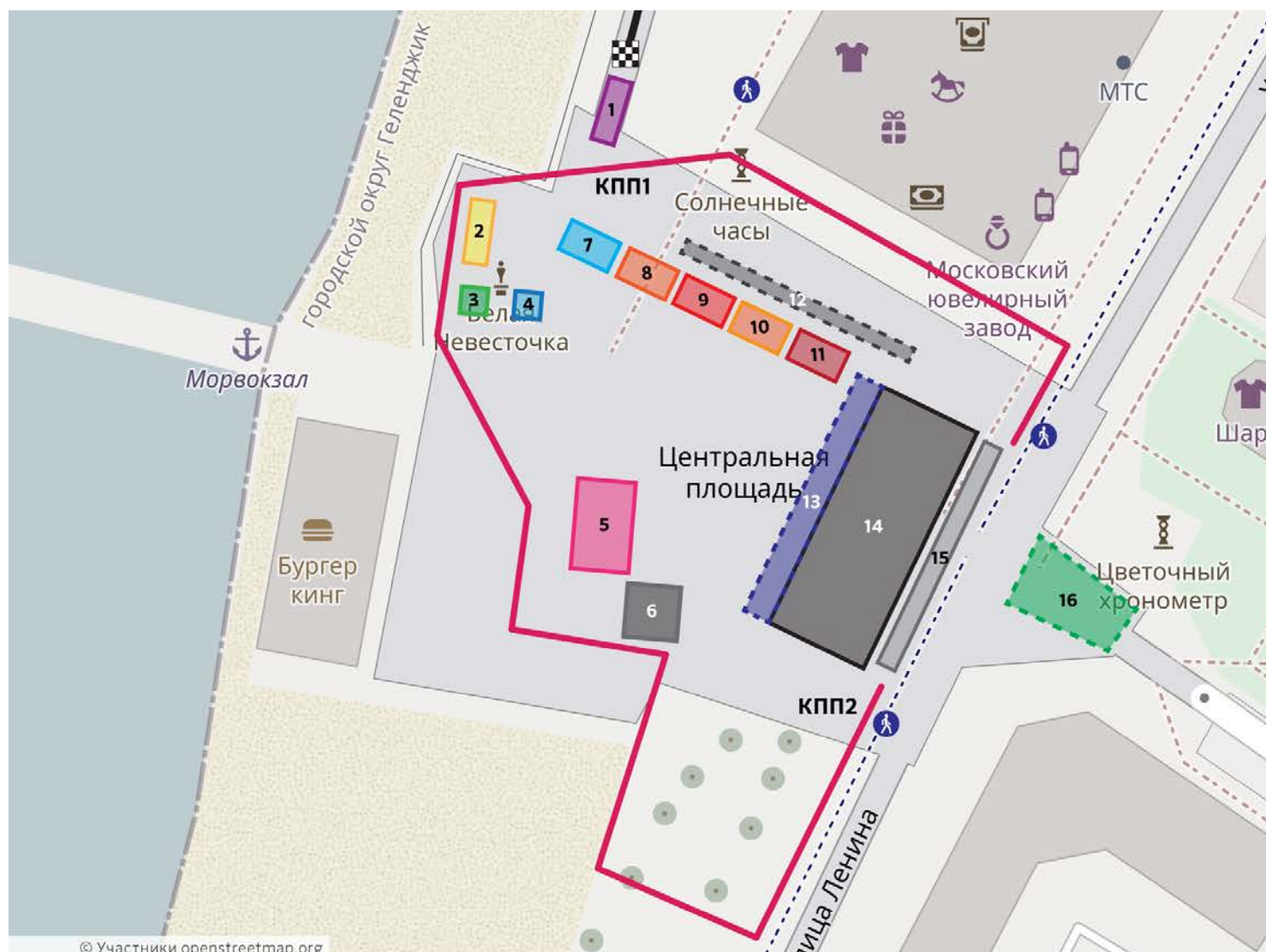
18:00 - 18:30 — Церемония награждения Чемпионата Краснодарского края по триатлону на средней дистанции

На дистанциях IRONSTAR SPRINT & 113 GELENDZHNIK 2021 награждаются победители и призеры 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 21 и 22 мая





Периметр безопасности

1 Зона восстановления

2 INGRAD

3 YAMAGUCHI

4 DANTONE

5 Сцена

6 Mercedes-Benz

7 Erdinger

8 Sailfish, Compressport, TYR, Funkita

9 MARVEL

Бег к финишу

10 Inbody x Legion Cycling Club

11 Сувенирная продукция IRONSTAR

12 Стационарные рекламные щиты

14 Шатер экспо

15 Велосервисы

16 Велосипеды

13 Улица ЭКСПО

СЕР + NUTREND
COLLA GEN
Триатлон Центр
Высшая Лига
ASSOS
LabRehab + Pyscio
Z3Rod
НОКА
Жажда Спорта
Leo City BIKES

ТРИСПОРТ
Morevna Cosmetics
REDLAVA
SiS
PEAK
BLIZ
Phiten + DM Lazer
BIKE 215

ЭКСПО IRONSTAR GELENDZHIK 2021



ТУТ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ЭКИПИРОВКУ, КРОССОВКИ, ПИТАНИЕ ↓

- ✓ IRONSTAR SHOP — наш фирменный мерч.
- ✓ HOKA — тест-драйв кроссовок.
- ✓ SIS — спортивное питание.
- ✓ CEP + NUTREND — одежда для спорта и спортивное питание.
- ✓ ТРИАТЛОН ЦЕНТР — спортивная экипировка.
- ✓ ВЫСШАЯ ЛИГА — спортивная экипировка и питание.
- ✓ ASSOS — спортивная экипировка.
- ✓ Z3ROD — спортивная экипировка.
- ✓ ЖАЖДА СПОРТА — спортивная экипировка.
- ✓ ТРИСПОРТ — велоформа и комплектующие.
- ✓ PEAK — спортивная экипировка.
- ✓ BLIZ — спортивные очки.
- ✓ PHITEN — спортивные аксессуары, носки, тейпы, суппорты.
- ✓ DM LASER — медальницы и пончо.
- ✓ BIKE 215 — велокомплектующие и экипировка.
- ✓ SAILFISH, COMPRESSPORT, TYR, FUNKITA — спортивная экипировка.

ТУТ ТОЖЕ ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ТОВАРЫ ↓

- ✓ COLLA GEN — инновационный биокомплекс живого коллагена.
- ✓ MOREVNA COSMETICS — косметика для любителей плавания.
- ✓ LEO CITY BIKES — велокомплектующие.
- ✓ REDLAVA — велокомплектующие.
- ✓ INBODY X LEGION CYCLING CLUB — измерение состава тела.
- ✓ DANTONE — мебель.

А ЗДЕСЬ МОЖНО КЛАССНО ПОЧИЛИТЬ ДО И ПОСЛЕ ГОНКИ ↓

- ✓ INGRAD REHAB — зона восстановления.
- ✓ ERDINGER ALKOHOLFREI — зона восстановления.
- ✓ LABREHAB + COMPEX — зона восстановления и массаж.
- ✓ YAMAGUCHI — зона массажа и отдыха.
- ✓ MARVEL — детская зона.
- ✓ MERCEDES — lounge зона для восстановления.

Наслаждайтесь покупками и радуйтесь встрече с друзьями.



Live



Смотри на IVI трансляцию триатлона в Генодзике

Ещё больше спорта бесплатно
целый месяц по промокоду: Iron2021

*Активировать до 1.05.2021

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR GELENDZHİK 2021





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

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