

IRON STAR

T R I A T H L O N

CROCUS FITNESS

1/8 TRIATHLON 2020

20 – 23.08

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_TRIATHLON

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	11
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	12
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	12
ALL STARS	14
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	15
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	15
ПЕРЕД СТАРТОМ	17
СТАРТ	19
ЗАПЛЫВ	20
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)	21
ВЕЛОГОНКА	22
ПРАВИЛА	22
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)	26
БЕГ	28
ПРАВИЛА	28
СУДЕЙСТВО	29
ХРОНОМЕТРАЖ	29
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	30
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	30
НА ФИНИШЕ	33
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	33
LOST AND FOUND	33



**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!

ПРИВЕТСТВИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Мы рады вновь приветствовать вас на территории крупнейшего в России торгово-выставочного и делового центра Крокус Сити. Уже в третий раз здесь, в одном из самых популярных мест Москвы, пройдут соревнования по триатлону.

Команда IRONSTAR, неизменный партнёр Crocus fitness и Crocus Group, министерства и ведомства Московской очень постарались, чтобы этот старт состоялся и стал незабываемым для вас.

Окунаясь с головой в атмосферу соревнований, которой нам всем так не хватало, соблюдайте, пожалуйста, правила безопасности: надевайте маску и дезинфицируйте руки в закрытых помещениях и шатрах стартового городка, выдерживайте социальную дистанцию.

Всем участникам будет измерена температура перед выдачей стартового пакета. Мы также настоятельно рекомендуем вам пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови).

Time for triathlon!

Нас с вами вновь ждет динамичная гонка с разрешенным драфтингом и зрелищной борьбой сильнейших спортсменов. Отпразднуем вместе долгожданный праздник спорта, который мы все заслужили!

Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. Запомните каждый миг этой гонки!

Команда 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	Руководитель волонтерского центра
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	Регистрация/камера хранения
Анастасия Сиднева	Награждение
Анна Калинина	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта\финиша\восстановления
Елена Калачёва	Пункты питания
Андрей Козлитин, Андрей Аксюта	Транзитная зона
Сергей Топольян	Беговой этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Сердюков	Велосипедный этап

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Площадка возле колеса
обозрения

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

21 августа (пятница) 15:00 - 20:00

22 августа (суббота) 9:00 - 20:30

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

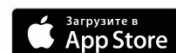
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**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.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Подробнее: <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 найти фото: <https://iron-star.com/live>

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Крокус Сити новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm в Крокусе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. [Пример ролика](#)

TELEGRAM

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

**CROCUS
FITNESS
ЛУЖНИКИ**

**НОВЫЙ
ФИТНЕС-КЛУБ
В ЛУЖНИКАХ.
СТАРТ ПРОДАЖ.
СКИДКА 50%**

**CROCUSFITNESS.COM
+7 (495) 236-11-55**

IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020



ПРОГРАММА 20–23 АВГУСТА 2020

ЧЕТВЕРГ, 20 АВГУСТА 2020 / THURSDAY, AUGUST 20TH 2020

Видео с брифингом загружено на YouTube канал IRONSTAR
Briefing video is uploaded to IRONSTAR YouTube channel

ПЯТНИЦА, 21 АВГУСТА 2020 / FRIDAY, AUGUST 21ST 2020

15:00	20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON race kit pick-up	Площадка возле колеса обозрения Crocus Music Wheel
-------	-------	--	---

СУББОТА, 22 АВГУСТА 2020 / SATURDAY, AUGUST 22ND 2020

9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Площадка возле колеса обозрения Crocus Music Wheel
15:00	21:00	Постановка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Bike Check-in IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant

 ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ
СЛОВО
В СПОРТЕ

CHAMPIONAT.COM

IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020



ПРОГРАММА 20–23 АВГУСТА 2020

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 АВГУСТА 2020 / SUNDAY AUGUST 23RD 2020

8:00	9:00	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ! Transition area open. NO bike check-in	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
8:00	18:00	Работа раздевалок и камер хранения Changing rooms and storage rooms are open	
9:00		Мужчины 1 волна, rolling-start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Men (AG) 1st wave rolling start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
10:00		Мужчины 2 волна, rolling-start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Men (AG) 2nd wave rolling start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	
10:00	18:00	Barilla Pasta Party	BOX CITY
11:00		Мужчины 3 волна, rolling-start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Men (AG) 3rd wave rolling start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	
12:00		Женщины 1 волна, rolling-start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Women (AG) 1st wave rolling start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
13:20		Эстафеты 1 волна, rolling-start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Relay 1st wave rolling start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	
14:20	14:50	Открыта транзитная зона. Проверка экипировки и на- стройка велосипеда для участников финала. ВЫДАЧИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ! Transition area open bike-check for Men Finals participants. NO bike check-out!	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
15:00		Мужской финал, mass start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Men Finals mass start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
16:15	20:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов Transition area open for bike check-out	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
17:00		Заккрытие финиша IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON last finisher	BOX CITY BOX CITY
17:15		Церемония награждения IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON Awards ceremony IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio Event stage near the Crocus Fitness Studio pool

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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



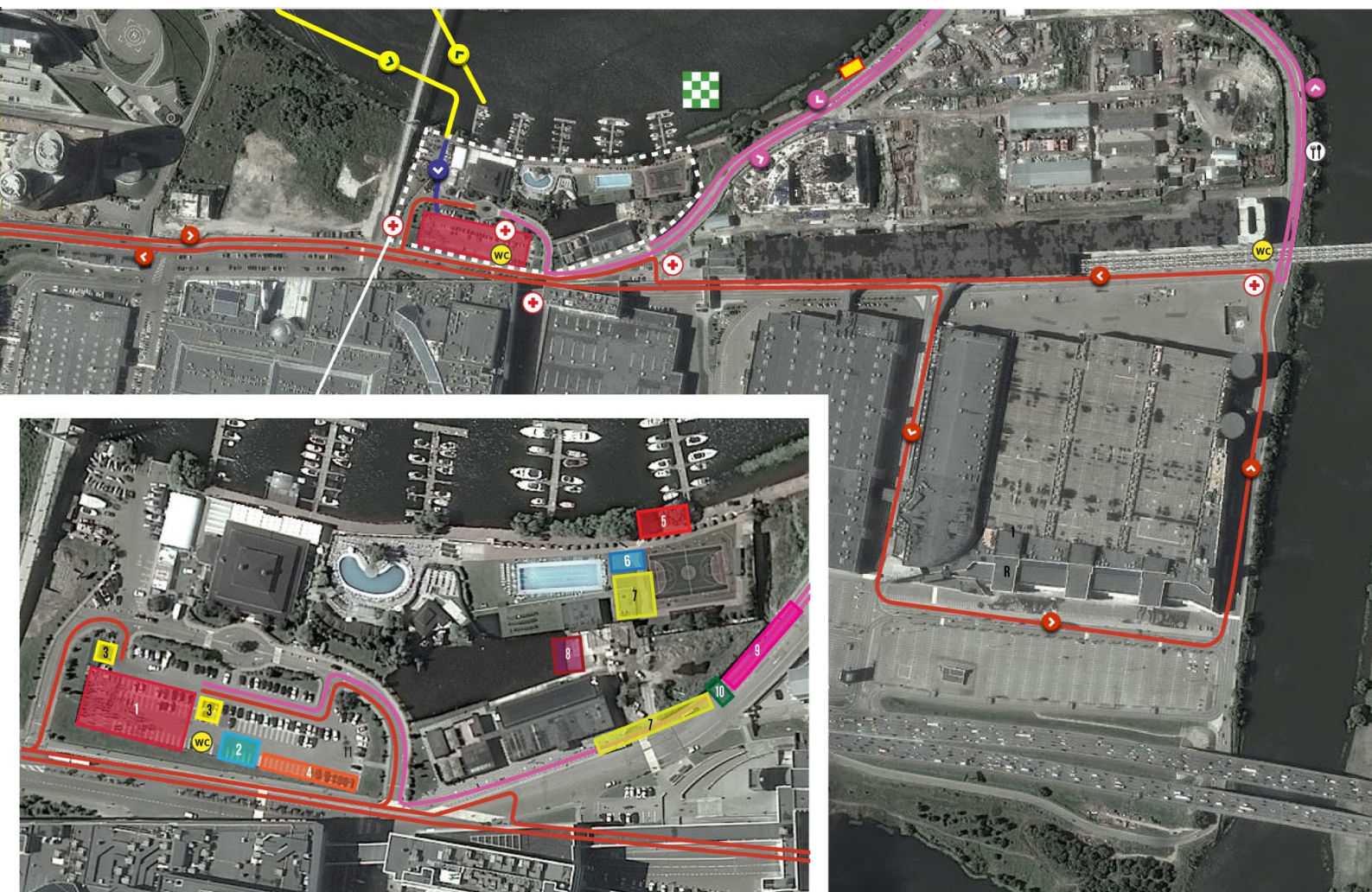
ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



Плавание
Swim



Бег к транзитной зоне
Running towards
to the transition area



Велогонка
Bike



Бег
Run



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Penalty box



1 **Транзитная зона**
Transition area



2 **Веломастерская «Velody»**
Bike service



3 **Стартовый накопитель**
Start area



4 **Раздевалки, камера хранения**
Cloackroom



5 **Стартовый накопитель**
Start area



6 **Сцена**
Scene



7 **Зона восстановления**
Recovery zone



8 **Регистрация**
Registration



9 **Финишная зона**
Finish zone



10 **Финиш**
Finish

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки 4 парковки, одна из которых подземная в павильоне ЭКСПО.



ВНИМАНИЕ! Перекрытие дорог с 8:00-18:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONSTAR

Площадка возле колеса обозрения
Crocus Music Wheel

Пятница, 21 августа	15:00 - 20:00
Суббота, 22 августа	09:00 - 20:30

**ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ
ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ**

**При получении стартового пакета
необходимо иметь при себе документы:**

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно докупить в личном кабинете на сайте www.iron-star.com или оформить в шатре ЭКСПО)
- Расписка об ответственности
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет)
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу

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](#).

Эстафетные команды получают стартовый пакет **ВМЕСТЕ**. Один из членов команды может сделать это только при наличии доверенности от остальных участников и полного их пакета документов (оригинал и копия справки, копия паспорта, страховка).

В стартовом пакете участники IRONSTAR получают:

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



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



ALL STARS – это [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 с пометкой ALL STARS.

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

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг проводится в онлайн-формате. Видео будет выложено на [YouTube-канале IRONSTAR](#) в четверг (20 августа). Вопросы можно будет задать в комментариях под видео.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 22 августа

15:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону (Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House)

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

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
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** лежаки, выходящие дальше тормозных ручек
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** дисковые колёса
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** лопастные колёса
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** шлемы-капли
- **РАЗРЕШЕНЫ** дисковые тормоза
- **РАЗРЕШЕНЫ** шоссейные велосипеды
- **РАЗРЕШЕНЫ** МТВ-велосипеды



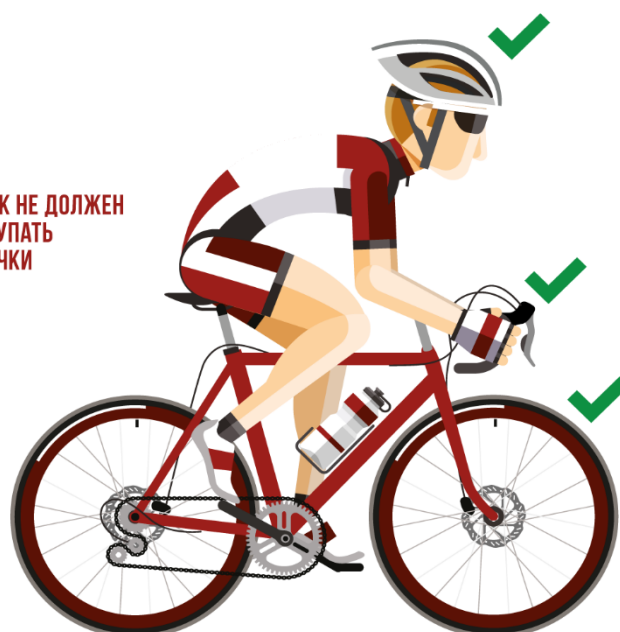
ШЛЕМ-КАПЛЯ
ЗАПРЕЩЕН



ЛЕЖАК НЕ ДОЛЖЕН
ВЫСТУПАТЬ
ЗА РУЧКИ



ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА И ЛОПАСТИ
ЗАПРЕЩЕНЫ

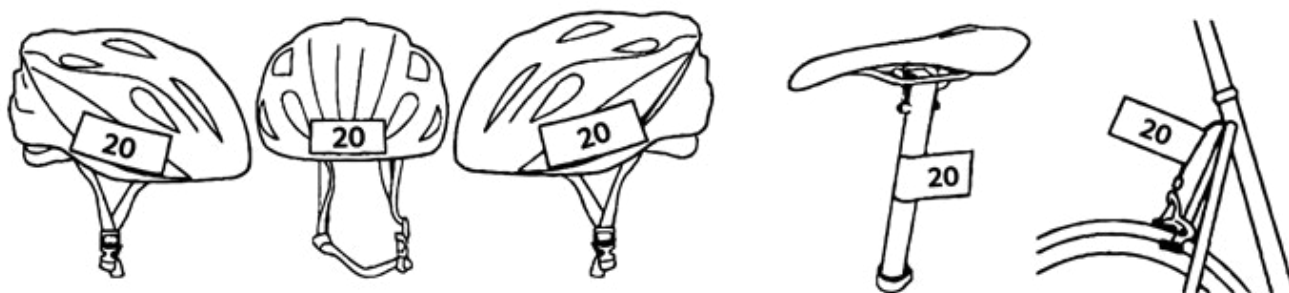


ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и экипировку после соревнования с 16:15 до 20:00.



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

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



На велосипеде разрешено размещать:

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии с заплыва на сайте media.russiarunning.com

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 23 августа в зависимости от стартовой волны (ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!):

08:00 - 09:00

14:20 - 14:50

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.



TRIATHLON

**Ждем тебя
в команде
любителей триатлона**

Тренировки
в группе круглый год

ilovesupersport.com



SUPERSPORT

СТАРТ

Старт волнами по расписанию. В каждой волне ≈ 150 человек. Участники распределяются по волнам на регистрации в порядке очереди, по времени получения стартовых пакетов.

Помните, что старт не из своей волны приведёт к дисквалификации, поэтому обратите внимание на время сбора участников и время старта.

Старт осуществляется с берега (причал №1). Rolling start по 4 человека с интервалом 5 секунд. Рекомендуем приходить в стартовый кластер за 10-15 минут до старта своей волны.

Мужчины, показавшие лучшее время (топ-50), будут приглашены для участия в финале. Старт финала - в 15:00 (масс-старт из воды).

ВРЕМЯ СБОРА И СТАРТА УЧАСТНИКОВ КАЖДОЙ ВОЛНЫ В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ УКАЗАНО В РАСПИСАНИИ.

SIS | SCIENCE
IN SPORT



КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ДИСТАНЦИЯ —
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ



SPRINT



IRONSTAR 113

ЗАПЛЫВ



Вход в воду - с берега (причал №1).
Выход из воды пологий, сразу на берег.

Гидрокостюмы будут запрещены **при температуре воды более 22 °C**
Ожидаемая температура воды ~19-20 °C.

Всем участникам необходимо нанести переводные наклейки, полученные в стартовом пакете на внешнюю сторону кисти рук.

В зоне выхода из воды будет расположена желтая арка INGRAD.

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.



Плавание 500 м
Swim 500 m



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Бег к транзитной зоне
Run to the transition area



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

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

Для участников эстафетных команд на входе в Т1 будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

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

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

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед с 16:15 до 20:00.





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 CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020 - это гонка с **РАЗРЕШЁННЫМ** драфтингом.

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

[Правила поведения на групповом велоэтапе \(видео\)](#)

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Экозона начинается за 100 метров до метроуста и длится 100 метров.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, и специалисты 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.

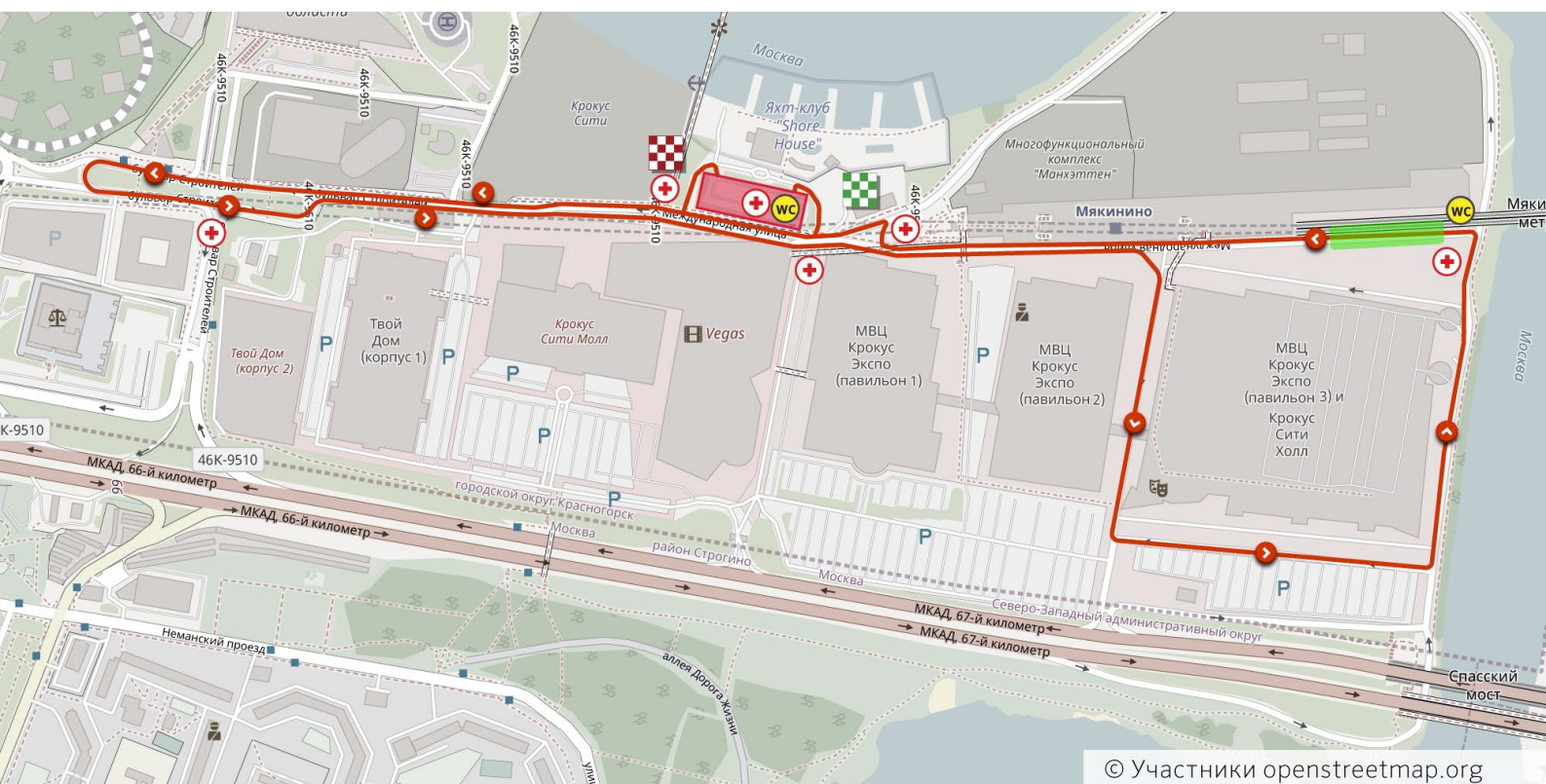
Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

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.



Велогонка 21,5 км
(5 кругов по 4,3 км)
Bike 21.5 km
(5 laps x4.3 km)



Туалеты
Toilets



Старт / Финиш
Start / Finish



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid



Эко-зона
Eco-area

Дистанция велогонки состоит из 5 кругов по 4,3 км.

Лимит времени на прохождение этапов плавание+велогонка составляет 1 час 30 минут со времени старта.

На дистанции расположено:

- 4 машины скорой помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зона (зона, где разрешено выбрасывать мусор)

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 пристёгнутые к педалям велотуфли.

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

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

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и экипировку с 16:15 до 20:00.





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.

ПРАВИЛА

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

ЗАПРЕЩЕНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ ДИСТАНЦИЮ С ГОЛЫМ ТОРСОМ.

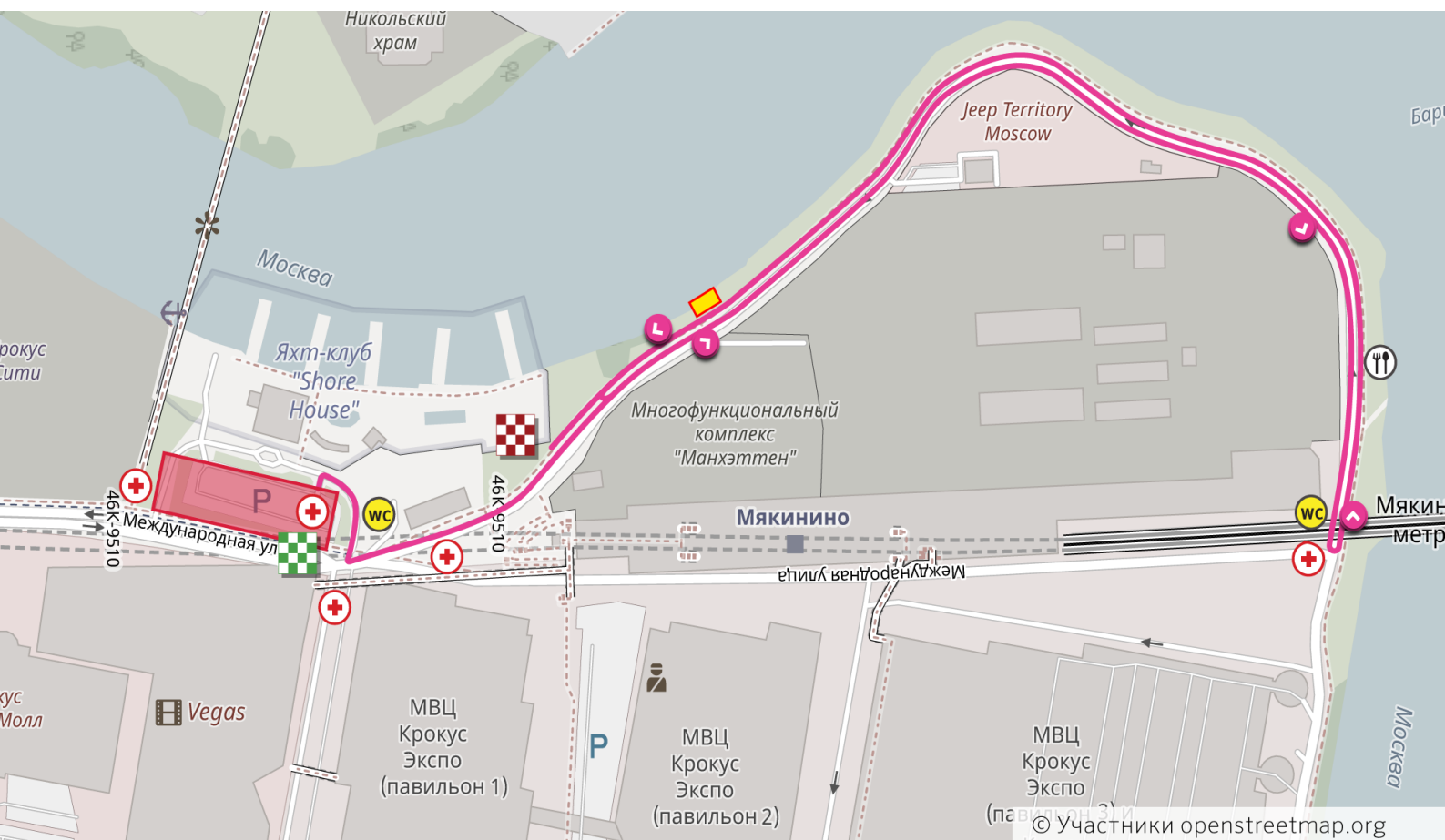
Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации.

На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику. Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте).

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут проходит по асфальтовому покрытию.

На круге располагается один пункт питания, который находится под мостом и включает воду, изотоник SiS, Coca Cola и лёд с губками.



Бег 4,75 км
(2 круга по 2,2 км)
Run 4.75 km
(2 laps x 2.2 km)



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid



Старт
Start



Penalty-box



Пункт питания
Aid station



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

Дистанция **4,5 км (2 круга)**. Набор высоты на дистанции незначительный.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Туалеты размещены на развороте каждого круга.

На круге располагается 2 медицинские зоны. В случае если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
-  синяя - штраф 1 минута в Penalty Box
-  красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные в том числе во время велогонки, **необходимо отстоять в Penalty Box, РАСПОЛОЖЕННОМ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ**. Жёлтую карточку и наказание спортсмены по решению судьи, как правило, исполняют в момент выдачи штрафа.

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

ХРОНОМЕТРАЖ

При установке велосипеда в транзитную зону вы получите ЧИП электронного хронометража.

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

Помните, утеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Помните, утеря чипа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом судье, волонтеру или члену команды IRONSTAR и сдайте чип.



CLIFTON 7

УЛЬТРА КОМФОРТ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОБЕЖЕК

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 05 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.

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.

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап проходит в акватории Москвы-реки, в самом чистом ее месте (купание и плавание разрешено Роспотребнадзором). Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено. 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 буев).
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо. Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

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.



**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

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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ НЕ МОГУТ ФИНИШИРОВАТЬ ВМЕСТЕ.

Бегун завершает свой этап и самостоятельно пересекает финишную черту. Это ограничение введено в связи с мерами безопасности на стартах IRONSTAR в 2020 году.

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. ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

17:15 Церемония награждения IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2020 / Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio

НАГРАЖДАЮТСЯ:

- Мужчины, по итогам финального старта занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.
- Женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.
- Мужчины, по итогам квалификационных стартов занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях.
- Женщины, занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях.
- Мужские эстафетные команды, занявшие 1-3 места.
- Женские эстафетные команды, занявшие 1-3 места.
- Смешанные эстафетные команды, занявшие 1-3 места.

Участники, занявшие призовые места (1-3 места) в абсолютном зачёте, попадают в распределение призовых мест в возрастных категориях.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 23 августа.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2020





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)