

WWW.IRON-STAR.COM

#IRONSTAR

IRON_STAR

@IRONSTAR_TRIATHLON

IRON STAR
T R I A T H L O N

CROCUS FITNESS

1/8 TRIATHLON 2021

21-22.08

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



СОДЕРЖАНИЕ

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	4
▪ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	8
▪ РАСПИСАНИЕ	9
▪ КАРТА ПАРКОВОК	11
▪ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	12
▪ НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	13
▪ РАСПИСАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	15
▪ БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА	17
▪ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	18
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	19
▪ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	21
▪ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	22
▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	23
▪ БЕГОВАЯ ЭСТАФЕТА IRONSTAR RELAY 2021	24
▪ КАРТА БЕГОВОЙ ЭСТАФЕТЫ IRONSTAR RELAY 2021	25
▪ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	26
▪ ЗОНА MARVEL	27
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	28
▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	29
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	31
▪ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	32
▪ СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021	33
▪ ЗАПЛЫВ И КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА	34
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	35
▪ ПРАВИЛА ГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	36
▪ ВЕЛОГОНКА	37
▪ СУДЕЙСТВО	38
▪ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА	39
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	40
▪ БЕГ	41
▪ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА	42
▪ ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	43
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	44
▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА / ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / / LOST AND FOUND	45
▪ ЭКСПО	46
▪ ПАРТНЁРЫ IRONSTAR CROCUS FITNESS 2021	48

5 STARS FITNESS

- ★ СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ ЦЕНА
- ★ ВТОРОЙ КЛУБ В ПОДАРОК
- ★ 90 ДНЕЙ ЗАМОРОЗКИ
- ★ 5 ГОСТЕВЫХ ВИЗИТОВ
- ★ 2 ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ТОЛЬКО
до 31 августа

**CROCUS
FITNESS**
— Sport & Spa —

CROCUSFITNESS.COM

- МОСКВА-СИТИ
- ЛУЖНИКИ
- ПЕРВЫЙ
- КУРСКАЯ
- ЛЕНИНГРАДСКИЙ
- КУНЦЕВО
- РУБИНШТЕЙНА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021!

Мы рады приветствовать вас в Красногорске, на территории крупнейшего в нашей стране торгово-выставочного и делового центра «Крокус-Сити», одном из самых популярных мест Москвы и области, где уже в четвёртый раз пройдут наши соревнования по триатлону ♥

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали колоссальную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне и в соответствии со всеми требованиями. Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности, надевать маску в шатрах, дезинфицировать руки, соблюдать социальную дистанцию и следить за своим здоровьем. Нас с вами ждёт невероятно зрелищная и динамичная гонка, которая будет наполнена захватывающей борьбой сильнейших атлетов, разрешенным драфтингом, встречей с давними приятелями и, конечно, нашей максимальной заботой о вас и вашей безопасности.

Мы знаем, что никакие ограничения не испортят вам праздник спорта, который мы постарались для вас устроить. Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой, провести фантастический уикенд и прочувствовать вкус соревнований. Желаем всем участникам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму. Давайте отпразднуем вместе долгожданный праздник спорта!

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ СЕЗОНА IRONSTAR-2021 ПРОДОЛЖАЕТ ГОРЕТЬ ☆



Андрей Кавун	Генеральный директор
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
Дмитрий Юминов	Финансовый контролёр
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Вера Обносова	Директор по маркетингу
Антон Овчинников	Спортивный менеджер
Ольга Кузичкина	Event-менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Яна Кржижановская	Менеджер по работе с волонтерами
Ирина Демьянова	Менеджер по спонсорам и партнёрам
Анастасия Сиднева	Офис-менеджер
Нина Атутина	Менеджер по связям с общественностью
Мария Ломакина	Менеджер по маркетингу
Дарья Енина	Менеджер отдела продаж
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Савостьянова, Олег Саникидзе	Служба безопасности
Александра Жуйкова, Татьяна Ларина, Анна Калинина	Регистрация
Александр Сухоруков	Камера хранения
Дарья Енина, Диана Тюганкина	Информационный центр
Татьяна Скобелева	Помощник координатора волонтеров
Анастасия Сиднева	Награждение
Эдик Восканян	Зона старта/ Финиша / Восстановления
Евгения Тульская	Транзитная зона
Анатолий Федин, Дмитрий Окишев	Плавательный этап
Денис Сердюков, Харлан Дакеев	Велосипедный этап
Виктор Комаров	Беговой этап
Владимир Смирнов, Алексей Петров	Пункты питания
Андрей Арих, Всеволод Соловьёв	Ведущие соревнования
Денис Поляков	DJ соревнования



**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 В ПОДМОСКОВЬЕ,
КРАСИВЫЙ И УЮТНЫЙ КРАСНОГОРСК ♡



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте → www.iron-star.com/live. После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

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 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>

TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_triathlon → https://t.me/ironstar_triathlon



СУББОТА / SATURDAY

8:00		Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center	
	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	Площадка возле колеса обозрения Crocus Music Wheel
		Выдача стартовых пакетов IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON race kit pick-up	
	10:15	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race kit pick-up	
	13:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
	14:00	Выдача стартовых пакетов RELAY RELAY race kit pick-up	Баскетбольная площадка Crocus Fitness Studio Basketball court Crocus Fitness Studio
	16:15	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	
	18:00	Работа камер хранения Storage room is working	
	20:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
	10:30	Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE race start	
	10:40	Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE race start	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
	11:50	Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE last finisher	
	12:45	Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	
	13:00	Церемония награждения SWIMSTAR Award ceremony SWIMSTAR	Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio Event stage near the Crocus Fitness Studio pool
	14:00	Забор IRONLADY IRONLADY race start	Автобусная остановка Метро Мякинино Myakinino bus stop
	15:00	Старт IRONSTAR RELAY IRONSTAR RELAY race start	
	15:10	Церемония награждения забега IRONLADY Award ceremony IRONLADY	Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio Event stage near the Crocus Fitness Studio pool
16:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов Transition area is open for bike check-in	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
	16:50	Заккрытие финиша IRONSTAR RELAY IRONSTAR RELAY last finisher	
17:00	17:10	Забор STARKIDS (мальчики 0-6 лет) STARKIDS race (boys 0-6 y.o.)	
17:15	17:25	Забор STARKIDS (девочки 0-6 лет) STARKIDS race (girls 0-6 y.o.)	Автобусная остановка Метро Мякинино Myakinino bus stop
17:30	17:40	Забор STARKIDS (мальчики 7-12 лет) STARKIDS race (boys 7-12 y.o.)	
17:45	17:55	Забор STARKIDS (девочки 7-12 лет) STARKIDS race (girls 7-12 y.o.)	
18:00	19:00	Церемония награждения RELAY Award ceremony RELAY	Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio Event stage near the Crocus Fitness Studio pool

ВОСКРЕСЕНЬЕ / SUNDAY

8:00	Заккрытие движения для автотранспорта Closing of traffic for motor vehicles	Территория Crocus City Mall Crocus City Mall Territory
8:00 9:00	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. Постановки велосипедов НЕТ! Transition area open. NO bike check-in	
8:00 18:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store Работа раздевалок и камер хранения Changing rooms and storage rooms are open	Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House Parking space of Shore House restaurant
9:00	Мужчины 1 волна, rolling-start Men (AG) 1st wave rolling start	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
9:45 17:30	Время работы зоны выдачи футболок финишёров Issuing Finisher T-shirts	Автобусная остановка Метро Мякинино Myakinino bus stop
9:50	Первый финишер IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON First finisher IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON	
10:00	Мужчины 2 волна, rolling-start Men (AG) 2nd wave rolling start	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
10:00 17:30	Гравировка медалей финишера Medal engraving	Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio Event stage near the Crocus Fitness Studio pool
10:00 18:00	Pasta Party	Баскетбольная площадка Crocus Fitness Studio Basketball court Crocus Fitness Studio
11:00	Мужчины 3 волна, rolling-start Men (AG) 3rd wave rolling start	
12:00	Женщины, rolling-start Women (AG) 1st wave rolling start	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
13:20	Эстафеты, rolling-start Relay rolling start	
14:40 15:10	Открыта транзитная зона. Проверка экипировки и настройка 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
15:30	Мужской финал, mass start Men Finals mass start	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
16:20	Первый финишер мужского финала First finisher first finisher of the men's final	Автобусная остановка Метро Мякинино Myakinino bus stop
16:45 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
17:30	Заккрытие финиша Last finisher	Автобусная остановка Метро Мякинино Myakinino bus stop
18:00	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
18:00	Открытие движения для автотранспорта Opening of motor transport traffic	Территория Crocus City Mall Crocus City Mall Territory



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-----------------------------------|
| | Плавание
Swim | | 1 Стартовый накопитель
Start area | | 7 Erdinger |
| | Бег к транзитной зоне
Run to the transition area | | 2 Транзитная зона
Transition area | | 8 Регистрация
Race kit pick-up |
| | Велогонка
Bike | | 3 Эстафетный накопитель
Relay area | | 9 MARVEL |
| | Бег
Run | | 4 Раздевалки и камера хранения
Changing room and lockers | | 10 BCK
VSK insurance |
| | Старт
Start | | 5 ЭКСПО
Expo | | 11 INGRAD |
| | Финиш
Finish | | 6 Сцена
Scene | | 12 Зона финиша
Finish area |
| | Туалеты
Toilets | | | | |

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

ID Удостоверение личности.

Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть. 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.

Обязательное наличие ↓

✓ Либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартового пакета) в распечатанном виде.

✓ Либо **сертификат** о подтверждении прохождения второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины от новой коронавирусной инфекции, прошедшей госрегистрацию в РФ → электронный QR-код или в распечатанном виде.

✓ Либо **подтверждение**, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).

ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ

СПРАВКА

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

В том, что он (а) прошел медицинское исследование
и допущен к соревнованиям по триатлону
на дистанцию 226 км, Включая:
плавание 226 км, Велогонка 100 км, Бег 40.2 км

Сертификат/подпись: Здоров. Допущен

Выдан в: 12.08.2021 года

Справка действительна до: 31.08.2021 года

Справка действительна в течение 6 месяцев

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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

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

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

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

в 100 мл

в бутылке 500 мл



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

📍 АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА:

БАКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА ФИТНЕС-СТУДИИ CROCUS FITNESS

Московская область, город Красногорск

СУББОТА, 21 АВГУСТА

- ✓ SWIMSTAR → 7:00 - 10:00
- ✓ IRONLADY → 10:30 - 13:30
- ✓ RELAY → 10:30 - 14:00
- ✓ STARKIDS → 10:30 - 16:15
- ✓ IRONSTAR → 14:00 - 21:30

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

**ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ДИСТАНЦИЙ
SWIMSTAR, IRONLADY & STARKIDS БУДЕТ
ПРОХОДИТЬ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ РЕГИСТРАЦИИ.**

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

- Удостоверение личности.
- Медицинская справка (должно быть прописано, что вы «допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию, не менее той, которую собираетесь преодолеть». Напротив каждого этапа должен быть указан километраж: плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км).
- Обязательное наличие → либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартпакета) в распечатанном виде. Либо сертификат о подтверждении прохождения вакцинации → электронный QR-код или в распечатанном виде. Либо подтверждение, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).
- Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете 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.

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ:

- ✓ Рюкзак
- ✓ Нагрудный номер
- ✓ Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)
- ✓ Браслет участника
- ✓ Официальную плавательную шапочку
- ✓ Переводные наклейки с номером участника
- ✓ Комплект наклеек (3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- ✓ Булавки

ЧЛЕНЫ ЭСТАФЕТНОЙ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ!

Стартовый пакет для команды может получить один из членов команды, но только при наличии:

- Доверенности (пишется в свободной форме, образец можно найти в любом удобном вам браузере) от остальных участников.
- Полного пакета всех необходимых документов.

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

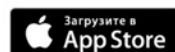
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**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. CAO «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.

БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

С этого года мы решили ввести новую систему выдачи браслетов участников соревнований. Чтобы ваши руки не были заняты их многочисленным количеством.

БРАСЛЕТЫ НА ЭТОМ СТАРТЕ БУДУТ ВЫДАВАТЬСЯ ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ. ИТОГО БУДЕТ ПЯТЬ ВИДА БРАСЛЕТОВ ↓

- **БЕЛЫЙ:** 1 волна, старт в 9:00.
- **РОЗОВЫЙ:** 2 волна, старт в 10:00.
- **САЛАТОВЫЙ:** 3 волна, старт в 11:00.
- **КРАСНЫЙ:** женщины, старт в 12:00.
- **ЖЁЛТЫЙ:** эстафетные команды, старт в 13:20.

ВОЛНЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ В ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ.

Браслетов SWIMSTAR, IRONLADY, IRONSTAR RELAY, ALL STARS, ELITE (данная категория на этом старте отсутствует) → не будет.

ТАКЖЕ НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЧИПЫ БУДУТ ЖДАТЬ ВАС СРАЗУ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ. ИХ НЕ НУЖНО БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ НА ОТДЕЛЬНОЙ СТОЙКЕ

(но обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)



ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Дорогие участники, на месте получения стартовых пакетов вам будет необходимо подписать следующие документы ↓

- ✓ Расписка об ответственности.
- ✓ Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).

В прошлые годы вы подписывали три разных документа (листа А-4).

В этом году мы решили, что хотим сделать еще чуть больше для сохранения экологии и защиты природы, поэтому теперь 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.

Мы уверены, что вы согласны с этим ♥

РЕКЛАМА

БОЛЕЕ
ВЕРИМ
ПОБЕДИМ

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

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

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

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



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



ШАМПІОНАТ.COM

ЧЕМПІОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR MOSCOW 2021

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

ДИСТАНЦИИ ↓

ONE MILE — 1 морская миля (1.852 км)

DOUBLE MILE — 2 морские мили (3.704 км)

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

ВНИМАНИЕ!

Для допуска к заплыву необходимо предъявить оригинал медицинской справки и оформить страховку.

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ↓

- ✓ Заключение врача о том, что участнику разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Дату выдачи (справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

СТРАХОВКУ можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте

www.iron-star.com

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

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ.

БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.

РАСПИСАНИЕ ↓

21 августа (суббота)

7:00 - 10:00 — выдача стартовых пакетов

📍 Место: Баскетбольная площадка Crocus Fitness

10:30 — старт SWIMSTAR DOUBLE MILE

10:40 — старт SWIMSTAR ONE MILE

11:50 — Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

12:45 — Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE

📍 Место: Яхт-клуб Shore House, Причал 1

13:00 — Церемония награждения победителей

📍 Место: Сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

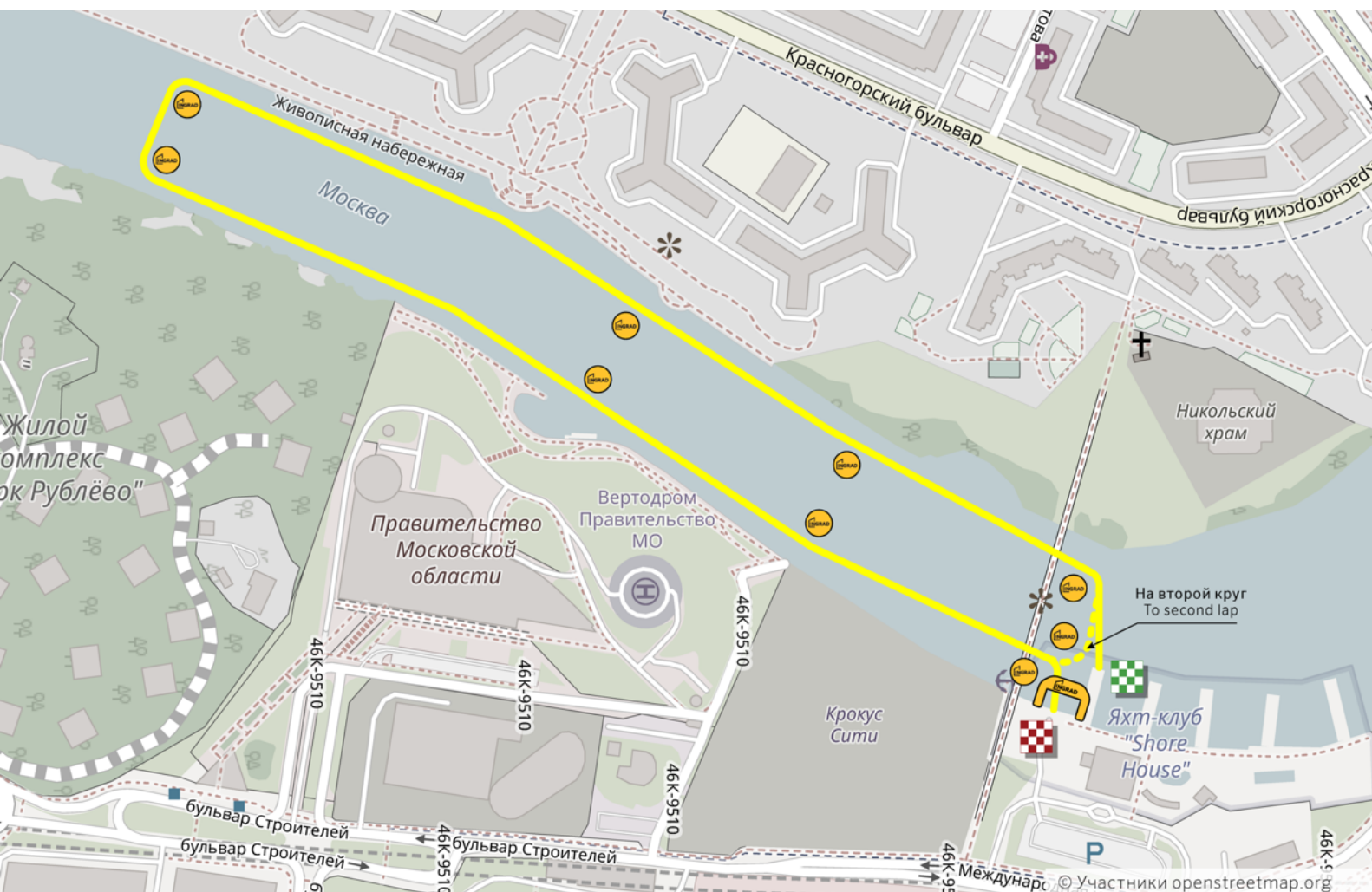
SWIMSTAR ONE MILE — 1 час 10 минут

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 2 часа 15 минут

Участники допускаются на дистанцию при условии обязательного наличия → либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатов не ранее 72-х часов до получения стартового пакета) в распечатанном виде. Либо сертификат о подтверждении прохождения вакцинации → электронный QR-код или в распечатанном виде. Либо подтверждение, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).



КАРТЫ ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR



Плавание 1,86 км (1 круг)
Swim 1.86 km (1 lap)



Поворотный буй
Turning buoy

SWIMSTAR ONE MILE — 1,86 км (1 круг) | 1.86 km (1 lap)

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 3,72 км (2 круга) | 3.72 km (2 laps)



Старт / Финиш
Start / Finish



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY — ЭТО ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ IRONSTAR СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК. ПРИГЛАШАЕМ УЧАСТНИЦ ОТ 16 ЛЕТ ♡

ДИСТАНЦИЯ — 4.75 КМ

ВНИМАНИЕ! ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАБЕГУ НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ ↓

✓ Либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартового пакета) в распечатанном виде. Либо сертификат о подтверждении прохождения второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины от новой коронавирусной инфекции, прошедшей государственную регистрацию в РФ → электронный QR-код или в распечатанном виде. Либо подтверждение, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).

✓ Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию.

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ↓

- ✓ Заключение врача о том, что участнику разрешено бежать дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Дату выдачи (справка должна быть действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

ВСЕ УЧАСТНИЦЫ ПОЛУЧАТ ФУТБОЛКУ, МЕДАЛЬ И КОМПЛИМЕНТ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ.

РАСПИСАНИЕ ↓

21 августа (суббота)

10:30 - 13:30 — выдача стартовых пакетов

📍 Место: Баскетбольная площадка фитнес-студии Crocus Fitness

СТАРТ ЗАБЕГА:

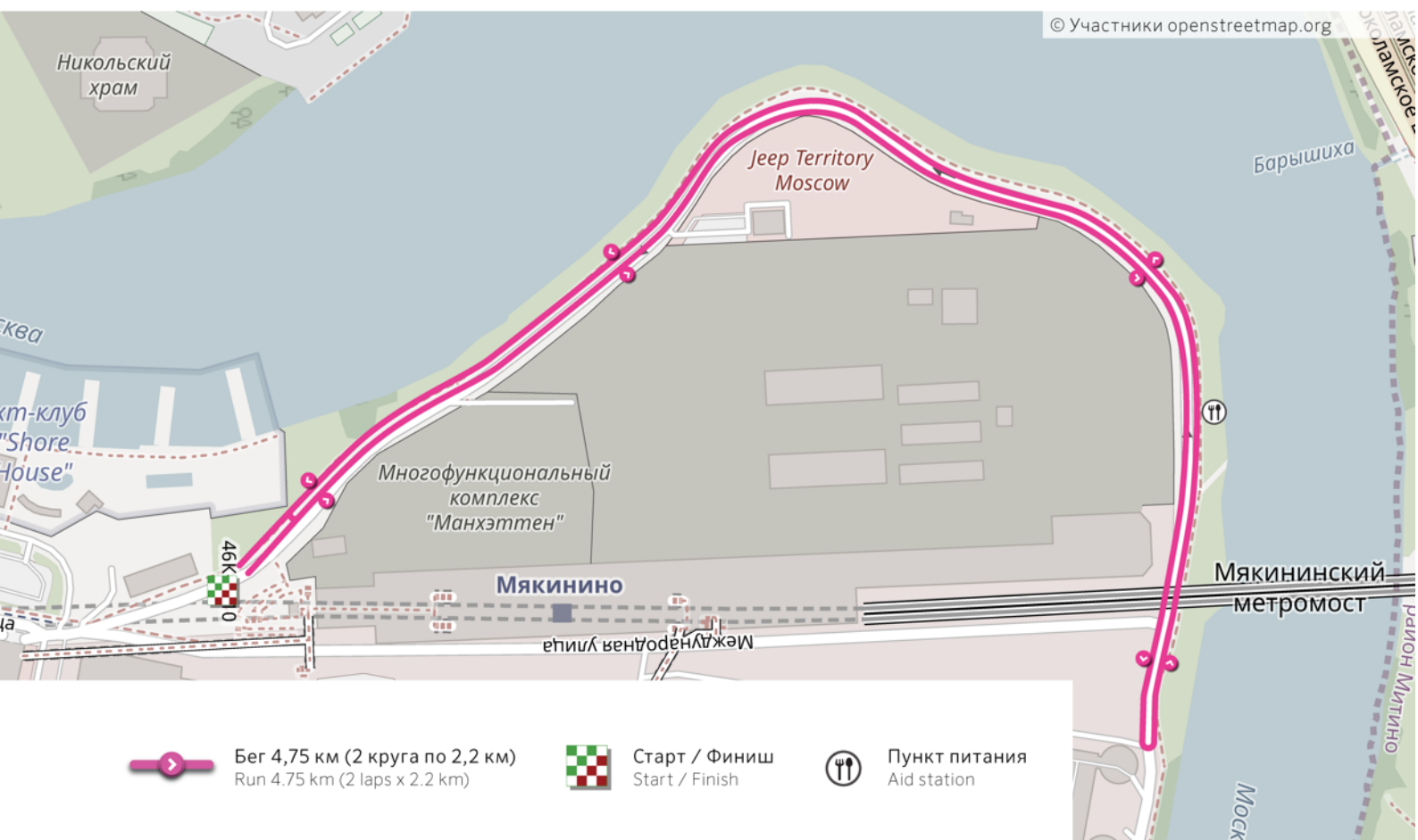
🌸 Старт забега IRONLADY

14:00

📍 Место: Автобусная остановка Метро Мякинино

🏆 Церемония награждения IRONLADY

15:10, сцена возле бассейна Crocus Fitness Studio



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



Старт / Финиш
Start / Finish



Пункт питания
Aid station

БЕГОВАЯ ЭСТАФЕТА IRONSTAR RELAY 2021

В РАМКАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021 ПРОЙДЕТ УНИКАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ → **БЕГОВАЯ ЭСТАФЕТА** ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД, БЕГОВЫХ КЛУБОВ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПРОВЕРИТЬ СВОИ СИЛЫ И ПРОВЕСТИ УИКЕНД В КОМПАНИИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ ☆

✦ **ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КОМАНД** → это возможность сделать спортивный праздник для сотрудников компании, посоревноваться с конкурентами, проверить свои силы и провести выходной день в красивой локации.

✦ **ДЛЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ** → выявить сильнейший клуб, побороться за победу в рейтинге и насладиться атмосферой спортивного праздника.

✦ **ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА** → это возможность провести выходные в компании единомышленников, а также проверить свои силы.

ЗДЕСЬ ВАС ЖДЕТ НАСТОЯЩИЙ INDUSTRIAL RUN!

- ✓ ВИНТОВОЙ ПОДЪЕМ,
- ✓ ВЫБЕГАННИЕ НА КРЫШУ ПАРКОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА CROCUS,
- ✓ ШИКАРЫНЕ ВИДЫ НА ГОРИЗОНТ С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЁТА,
- ✓ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПЛАВНЫЙ СПУСК.

ЭТО БУДЕТ ОЧЕНЬ КРАСИВО И ОЧЕНЬ ЭПИЧНО!

ДИСТАНЦИЯ ИЗОБИЛЬНА КЛАСНЫМИ ВИДАМИ И СМЕНОЙ КАРТИНКИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ!
ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ КРУТЫХ ПОДЪЕМОВ И ДРАЙВА, КОТОРЫЙ БУДЕТ СОПРОВОЖДАТЬ ВАС НА КАЖДОМ МЕТРЕ ДИСТАНЦИИ → ОБЕСПЕЧЕНЫ!

-
- **ДИСТАНЦИЯ** → 12 км (либо в команде из 4-х участников, либо в паре).
 - **ЛИМИТ ВРЕМЕНИ** → 2 часа.
 - **ФОРМАТЫ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД** → мужские, женские и смешанные (либо 2 мужчин + 2 женщины, либо команда из 2х человек, чтобы пройти дистанцию в паре).
-

ТОЛЬКО БЕГ И НИЧЕГО ЛИШНЕГО ♡

РАСПИСАНИЕ ↓

21 августа (суббота)

10:30 - 14:00 → выдача стартовых пакетов

📍 Место: Баскетбольная площадка Crocus Fitness

15:00 → старт IRONSTAR RELAY 2021

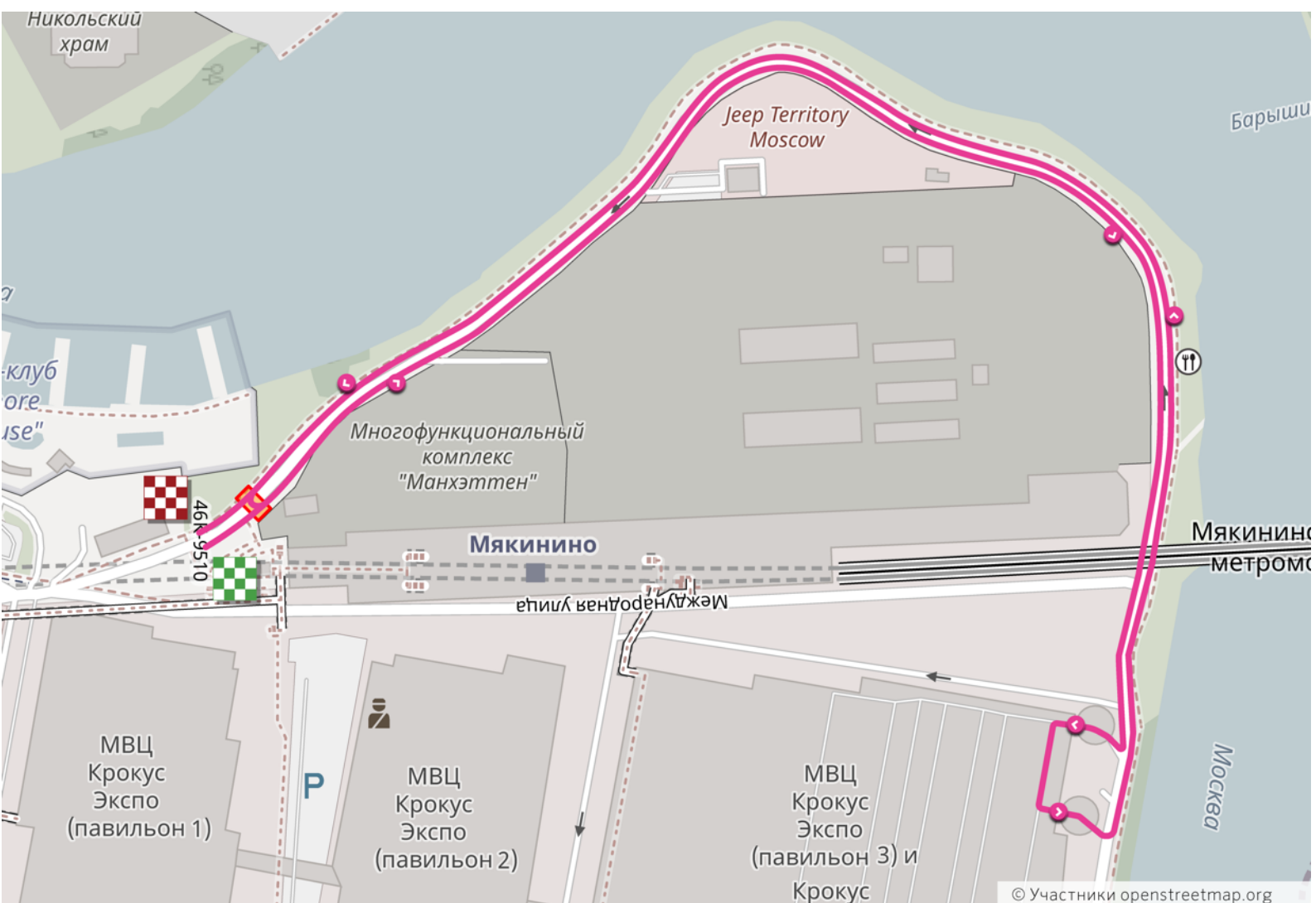
📍 Место: Автобусная остановка Метро Мякинино

🏆 18:00 → церемония награждения

📍 Сцена возле бассейна Crocus Fitness

IRONSTAR RELAY 2021

КАРТА БЕГОВОЙ ЭСТАФЕТЫ



© Участники openstreetmap.org



CROCUS INDUSTRIAL RELAY — 4 круга x 3 км
CROCUS INDUSTRIAL RELAY — 4 laps x 3 km



Зона передачи эстафеты
Relay transfer area



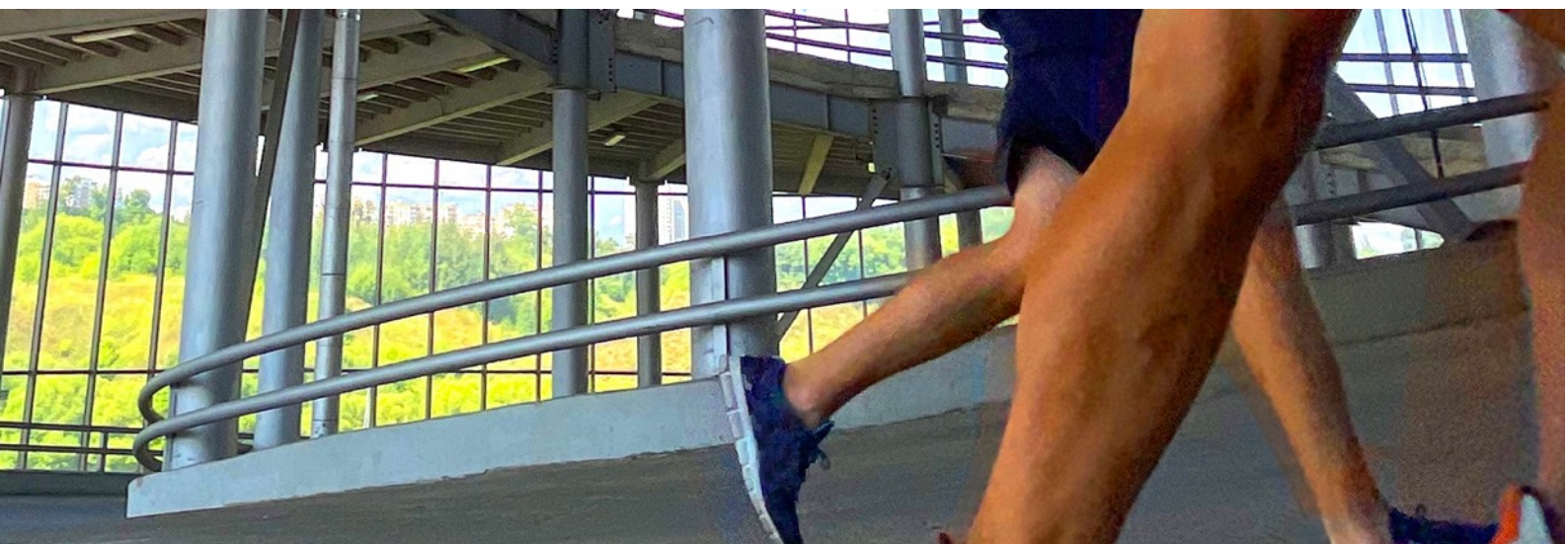
Старт | Start



Финиш | Finish



Пункт питания
Aid station



ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

STARKIDS — ЭТО ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ, КОТОРЫЙ ПРОВОДИТСЯ НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ 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 ↓

📅 21 августа (суббота)

10:30 - 16:15 — выдача стартовых пакетов

📍 Место: Баскетбольная площадка фитнес-студии Crocus Fitness

СТАРТ ЗАБЕГА ↓

17:00 - 17:10 — мальчики 0-6 лет

17:15 - 17:25 — девочки 0-6 лет

17:30 - 17:40 — мальчики 7-12 лет

17:45 - 17:55 — девочки 7-12 лет

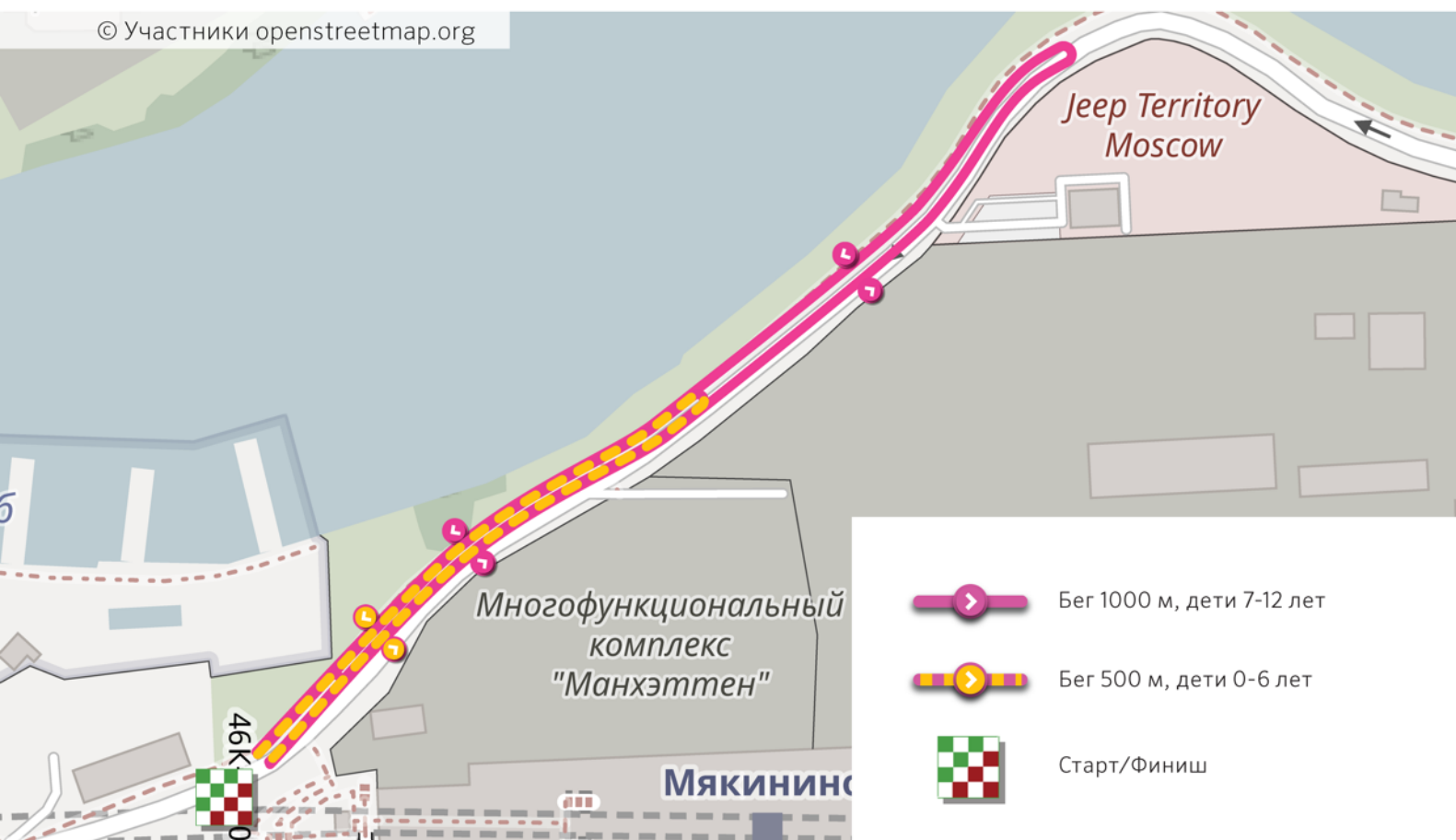
📍 Автобусная остановка Метро Мякинино

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.

© Участники openstreetmap.org



- Бег 1000 м, дети 7-12 лет
- Бег 500 м, дети 0-6 лет
- Старт/Финиш

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

В нашем ЭКСПО вас будет ждать классная зона Вселенной MARVEL ⚡

Прыжки на батуте, супераквиграм, печать на футболках и легендарные Мстители → несокрушимый Халк и непобедимый Тор в полный рост! И ещё фотозона, на фоне которой вы будете круто смотреться всей семьей! В стартовых пакетах участников детского забега STARKIDS ждут яркие футболки с символикой MARVEL и натуральные соки LookUp с фигурками супергероев на крышечке 😊

**ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИМИ ИСТОРИЯМИ MARVEL,
ВЕРЬТЕ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И ОТКРОЙТЕ В СЕБЕ ГЕРОЯ!**



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА



Друзья, собрали для вас всё самое важное, что может пригодиться во время предстартового сбора чемодана. Сохраняйте себе и будьте спокойны.

И в самом начале будет самая главная рекомендация: **собирайте вещи по списку, последовательно представляя у себя в голове все этапы гонки.** Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте старта.

ПЛАВАНИЕ ↓

- ☐ Гидрокостюм,
- ☐ Стартовый трисьют,
- ☐ Купальник / плавки,
- ☐ Шапочка для плавания (для тренировок, так как стартовая вам будет выдана),
- ☐ Очки для плавания (несколько пар с разной степенью затемнения линз),
- ☐ Мазь от натираний, крем от загара
- ☐ Антифог для плавательных очков,
- ☐ Зажимы для носа и беруши для плавания, если пользуетесь,
- ☐ Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

ВЕЛОЭТАП ↓

- ☐ Велосипед,
- ☐ Не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника
- ☐ Шлем,
- ☐ Колеса,
- ☐ Велотуфли,
- ☐ Велоноски,
- ☐ Очки,
- ☐ Салфетку, чтобы протереть визор,
- ☐ Джерси / ветровка,
- ☐ Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед,
- ☐ Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор,
- ☐ Велокомпьютер + зарядка,
- ☐ Педальный ключ, CO2, мультитул, насос,
- ☐ Держатель для номера / булавки,
- ☐ Резинки для крепления велотуфлей на раму.

БЕГ ↓

- ☐ Кроссовки (рекомендуем взять их с собой в салон самолета, а не сдавать в багаж),
- ☐ Бейсболка / козырек,
- ☐ Шорты / тайтсы / трисьют,
- ☐ Футболка / майка / лонгслив,
- ☐ Очки,
- ☐ Носки,
- ☐ Питание (гели / батончики / изотоник / солевые таблетки или регидрон)
- ☐ Держатель для номера,
- ☐ Солнцезащитный крем,
- ☐ Лейкопластырь (очень важен для мужчин).

ОБЩЕЕ ↓

- ☐ Паспорт,
- ☐ Медицинская справка,
- ☐ Документы о отсутствии в вас COVID-19,
- ☐ Спортивная страховка или лицензия триатлета,
- ☐ Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- ☐ Сменная одежда (тренировочная + та, которую вы наденете «до» и «после» старта),

- ☐ Компрессионные носки (понадобятся сразу после финиша для скорейшего восстановления),
- ☐ Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- ☐ Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укачивания, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- ☐ Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- ☐ Гигиеническая помада (для всех),
- ☐ Пауэрбанк,
- ☐ Зарядные устройства от всех гаджетов.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- ☐ Обязательно посмотрите онлайн-брифинг и внимательно прочитайте весь инфокаталог. Это займет 25 минут вашего времени, а пользы принесет на всю гонку, от момента входа в стартовые кластеры и до момента получения набора финишера (включающего футболку, которую вам нужно самостоятельно получить в зоне восстановления сразу после финиша).
- ☐ Наденьте чип сразу после получения и больше не снимайте до самого момента получения велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его в номере или в другом рюкзаке / кармане / шкафу.
- ☐ Соберите все вещи с вечера.
- ☐ Выспитесь. Перед стартом необходимо поспать 7-8 часов, поэтому рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- ☐ Позавтракайте. Даже если завтрак будет в 4:00 утра, привычная для вас каша, яичница или бутерброд должны быть обязательно. Заранее продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- ☐ Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак) + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку».
- ☐ Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- ☐ Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- ☐ Проверьте наклейки на руках.
- ☐ Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- ☐ Заранее постройте маршрут от отеля до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения и занять место в стартовом кластере.
- ☐ Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- ☐ Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ УЧАСТИЕМ В ГОНКЕ, УЛЫБАЙТЕСЬ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ.

С любовью, заботой и уважением, IRONSTAR

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ БЕЗОПАСНОСТИ БРИФИНГ
БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ. ВИДЕО С БРИФИНГОМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
БУДЕТ ЗАГРУЖЕНО НА [YOUTUBE КАНАЛ IRONSTAR](#).

ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 21 августа

16:00 - 22:00 — Установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

📍 Красногорск, парковка яхт-клуба и ресторана Shore House

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

Вход в транзитную зону разрешен только участникам и только при наличии чипа.

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- ✓ Велосипед
- ✓ 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)

* Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.

Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

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

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- ✗ Разделочные велосипеды.
- ✗ Электродвигатели.
- ✗ Дисковые колеса
- ✗ Лопастные колеса.
- ✗ Лежаки, выступающие за тормозные ручки.
- ✗ Шлемы-капли с тонкими стенками.
- ✗ «Рога» на руле
- ✗ Крылья.

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

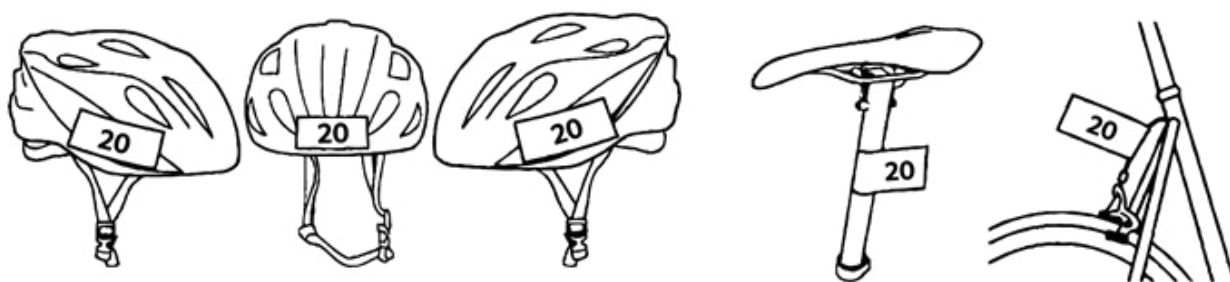
- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (MTB) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ!

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

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ.

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



НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК 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.



ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНЕСИТЕ НА ЗАПЯСТЬЕ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ.

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 ↓

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 АВГУСТА

✓ 8:00 – 9:00 → только проверка велосипедов, постановки нет.

✓ 14:40-15:10 → проверка экипировки и настройка велосипеда для участников финала. Выдачи НЕТ!

📍 Красногорск, парковка яхт-клуба и ресторана Shore House

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 камеру хранения.

ВАЖНО! ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ.

КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

МЫ ВСЕГДА ПРОВЕРЯЕМ КАЧЕСТВО ВОДЫ ВОДОЁМОВ, В КОТОРЫХ ПРОВОДИМ НАШИ ГОНКИ, НО ХОТИМ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ОТКРЫТАЯ ВОДА → ЕСТЕСТВЕННАЯ СРЕДА И ОНА НЕ БЫВАЕТ СТЕРИЛЬНОЙ.

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

Конечно, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и никогда не мучаются с отравлениями, поэтому → **стоит ли что-то пить для профилактики — решать только вам.** Но мы рекомендуем вам пропить курс сорбентов за 3-5 дней до старта + съедать ложку перед заплывом. Если вы переживаете, что в стартовом коридоре или прямо на дистанции вас может настигнуть «опасность», то перед выходом на дистанцию вы можете выпить что-то антидиарейное. Но помните, что перед **стартом нельзя принимать ничего нового, поэтому заранее протестируйте всё на домашних тренировках.** И проконсультируйтесь с врачом перед выбором препаратов.

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

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

И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ЛЁГКИХ ЗАПЛЫВОВ В УДОВОЛЬСТВИЕ!



СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ

- ✓ 9:00 → МУЖЧИНЫ 1 ВОЛНА
- ✓ 10:00 → МУЖЧИНЫ 2 ВОЛНА
- ✓ 11:00 → МУЖЧИНЫ 3 ВОЛНА
- ✓ 12:00 → ЖЕНЩИНЫ
- ✓ 13:20 → ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ

МУЖЧИНЫ, ПОКАЗАВШИЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ (ТОП-50), БУДУТ ПРИГЛАШЕНЫ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ФИНАЛЕ.

СТАРТ ФИНАЛА IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021 ↓
 ✓ 15:30 (MASS START)

**СТАРТ ВСЕХ ВОЛН, ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И ЭСТАФЕТ ПО ОЧЕРЕДИ (ROLLING START).
 СТАРТ ФИНАЛА ТОП-50 В ФОРМАТЕ MASS START ИЗ ВОДЫ.**

СУДЬИ ПО СВИСТКУ ВЫПУСКАЮТ УЧАСТНИКОВ В ВОДУ.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ СТИЛЬ CLIFTON, ТЕПЕРЬ ЕЩЕ МЯГЧЕ
**ПРОДОЛЖАЕТ ПРЕВОСХОДИТЬ
 ОЖИДАНИЯ**



CLIFTON 8



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ ООО "ЮМА".



РАННИЙ МЕТА-РОКЕР ДЛЯ БОЛЕЕ ПЛАВНОГО ПЕРЕКАТА СТОПЫ



УДЛИНЕННАЯ АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ВСТАВКА ДЛЯ БОЛЕЕ МЯГКОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ



ЗАПЛЫВ

Вход в воду — с понтона (причал №1).

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

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

Выход из воды пологий, сразу на берег.

В зоне выхода из воды будет расположена желтая арка INGRAD.

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ БОЛЕЕ 22 °С

Ожидаемая температура воды ~20 °С.

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.

РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РАЗДЕЛ «БЕЗОПАСНОСТЬ» (47 СТРАНИЦА), ГДЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ «ДО», «ВО ВРЕМЯ» И «ПОСЛЕ» ЗАПЛЫВА, СОХРАНИВ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную шапочку в ящик, и убегаете на велоэтап.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД 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 В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велосипед
Bike



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

ГЛАВНАЯ ОСОБЕННОСТЬ IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021 — ЭТО ФАКТ РАЗРЕШЁННОГО ДРАФТИНГА. НИЖЕ БУДУТ ОПИСАНЫ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ, СОЗДАННЫЕ В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- ✗ Разделочные велосипеды
- ✗ Электродвигатели
- ✗ Дисковые колеса
- ✗ Лопастные колеса
- ✗ Лежаки, выступающие за тормозные ручки
- ✗ Шлемы-капли с тонкими стенками
- ✗ «Рога» на руле (и шоссейных, и МТВ-велосипедов)
- ✗ Крылья

✓ РАЗРЕШЕНЫ ↓

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

ГОНКА С ДРАФТИНГОМ ТРЕБУЕТ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.



ВЕЛОГОНКА

ПРАВИЛА

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

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ВЕЛОЭТАПЕ РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ!



СУДЕЙСТВО

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- желтая** — штраф 15 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
- синяя** — штраф 1 минута Penalty Box (выброс мусора / драфтинг)
- 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 (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение 30 минут после официального закрытия финиша 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 допсервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.**

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

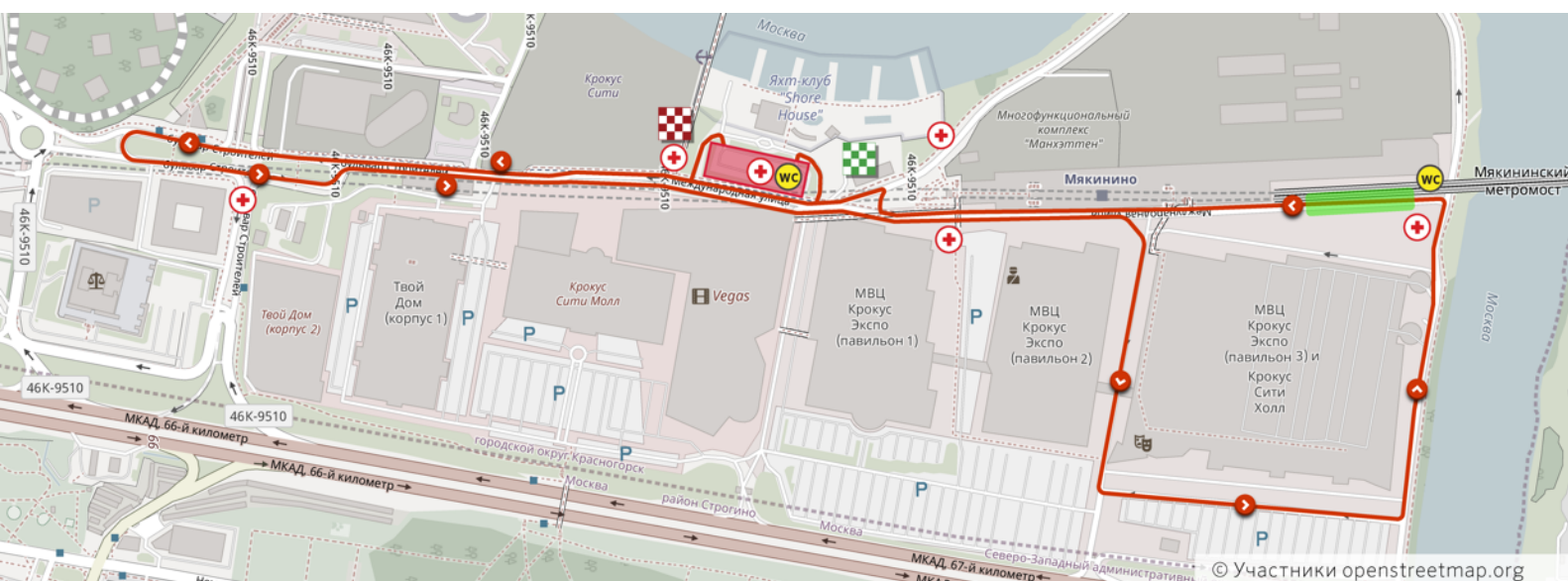
Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности 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 CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



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



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



Транзитная зона
Transition area



Эко-зона
Eco-area



Скорая помощь
First aid



Men's Health

ЭТО СИЛЬНО!

mhealth.ru

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

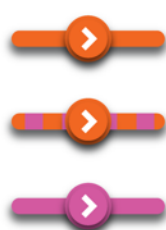
По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.

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. 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 ПРОИЗВОДИТСЯ ВНУТРИ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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.



Велосипед
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running route

Бег
Run



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

Беговой этап проходит по обширной территории Крокус Сити.

ОБРАТИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ ↓

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

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ ↓

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

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

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО — СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ.



ВКУСНЫЙ ИСТОЧНИК БЫСТРОЙ ЭНЕРГИИ

30 Г УГЛЕВОДОВ В ПОРЦИИ

в т.ч. 10 г фруктозы

ОРИГИНАЛЬНАЯ ТЕКСТУРА

выпечены в духовке

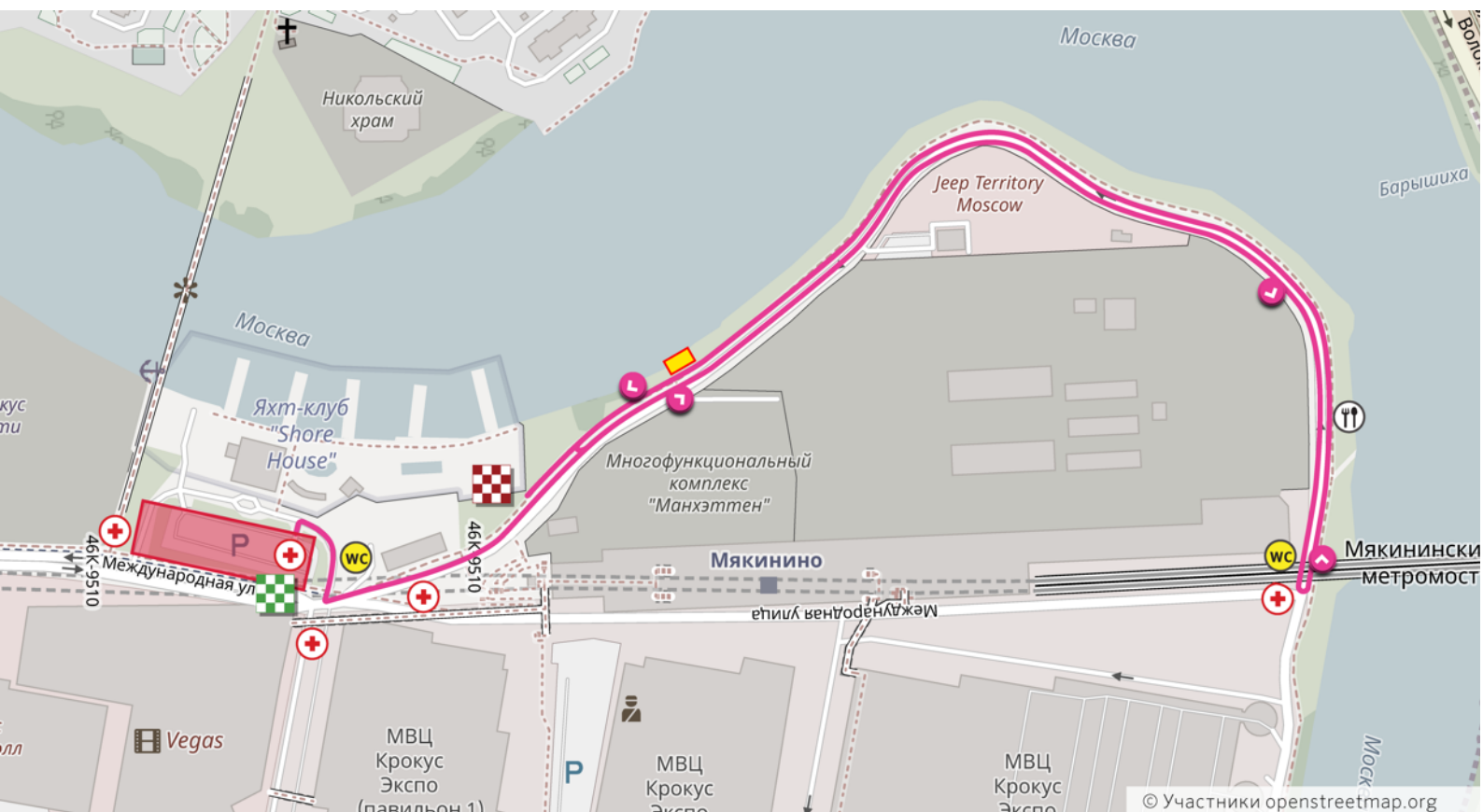
ФРУКТОВАЯ НАЧИНКА

мягкий, но яркий вкус



IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



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



Туалеты
Toilets



Старт
Start



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid



Финиш
Finish



Penalty-box



Пункт питания
Aid station



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. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.

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

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 И 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 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 только той дистанции, к которой готовились.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап проходит в акватории Москвы-реки, в месте, где Роспотребнадзором разрешено купание. Если температура воды будет выше 22°C, то использование гидрокостюмов будет запрещено. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьёй за 1 час до старта соревнований.

ЧТОБЫ СТАРТ ПРОШЕЛ ДЛЯ ВАС МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКО И КОМФОРТНО:

- ☐ Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- ☐ Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и 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.

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

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ↓

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

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ С ВАМИ ВОЗНИКЛИ 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 УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЕВЫЕ ТАБЛЕТКИ.

ЕСЛИ ВДРУГ СОСЕДНИЙ СПОРТСМЕН ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ:

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

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований. Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим финишерам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. **Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.** После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.

ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ФУТБОЛОК ФИНИШЁРА: С 9:45 ДО 17:00 (ВС/ 22 АВГУСТА).

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

После того, как вы финишируете и отдохнёте, мы приглашаем вас к финишному створу, чтобы поддержать других участников. 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 подберут квалифицированных сотрудников, которые будут помогать спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи атлету при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. **Параспортсмен должен ЗАРАНЕЕ уведомить организаторов о необходимой ему помощи между этапами.**

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2021 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 АВГУСТА

Красногорск, сцена возле бассейна Crocus Fitness

 Начало в 18:00

НАГРАЖДАЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ В АБСОЛЮТЕ И ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ (МУЖСКИЕ, ЖЕНСКИЕ, СМЕШАННЫЕ).

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 22 августа **до её закрытия (до 20:00).**

ТУТ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ЭКИПИРОВКУ, КРОССОВКИ, ПИТАНИЕ ↓

- ✓ IRONSTAR SHOP — наш фирменный мерч.
- ✓ HOKA — тест-драйв кроссовок.
- ✓ SIS — спортивное питание.
- ✓ NUTREND — спортивное питание.
- ✓ ТРИСПОРТ — велоформа и комплектующие.
- ✓ БЕЛОСПОРТ — велоформа и комплектующие.
- ✓ BLIZ — спортивные солнцезащитные очки.
- ✓ RHITEN + DM LAZER — аксессуары, носки, тейпы, суппорты и медальницы.
- ✓ Z3ROD — спортивная экипировка.
- ✓ BIKE 215 — велокомплектующие.
- ✓ ДЕНЬ СУРКА — аксессуары для активного отдыха.

ЗДЕСЬ МОЖНО ОФОРМИТЬ СТРАХОВОЙ ПОЛИС ↓

- ✓ СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК — страхование.

А ЗДЕСЬ МОЖНО ОТДОХНУТЬ ДО И ПОСЛЕ ГОНКИ ↓

- ✓ INGRAD REHAB — зона восстановления.
- ✓ ERDINGER ALKOHOLFREI — зона восстановления.
- ✓ MARVEL — детская зона.
- ✓ LABREHAB — аппаратный и ручной массаж.

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПОКУПКАМИ
И РАДУЙТЕСЬ ВСТРЕЧЕ С ПРЯТЕЛЯМИ ☀**



ОТКРОЙ В СЕБЕ ГЕРОЯ
ПОД МУЗЫКУ MARVEL



MARVEL ШАН-ЧИ И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ

В КИНО С 2 СЕНТЯБРЯ



16+

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ!

МЫ СМОТРИМ ФИЛЬМЫ, ЧТОБЫ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ДРУГОЙ МИР, НАЙТИ МОТИВАЦИЮ НА ПУТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ И УВЕРЕННОСТЬ И, КОНЕЧНО, РАЗДЕЛИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ БУДЕМ ПОМНИТЬ ВСЕГДА.

НЕУСТАННО ВДОХНОВАЯ МИЛЛИОНЫ ЗРИТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, MARVEL С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ БЛОКБАСТЕР «ШАН-ЧИ И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ», РАССКАЗЫВАЮЩИЙ ИСТОРИЮ МАСТЕРА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ШАН-ЧИ, КОТОРОМУ ПРЕДСТОИТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИЗРАКАМ ИЗ СОБСТВЕННОГО ПРОШЛОГО, ПО МЕРЕ ТОГО, КАК ЕГО ВТЯГИВАЮТ В ПАУТИНУ ИНТРИГ ТАИНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДЕСЯТЬ КОЛЕЦ».

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR CROCUS FITNESS 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)