

IRONSTAR

SOCHI SIRIUS
2023



5-8.10.2023

IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	6
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	7
■ ЭКСПО	8
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	11
■ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	12
■ РАСПИСАНИЕ	15
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	19
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	21
■ ОБРАЗЦЫ ДОКУМЕНТОВ	23
■ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ	25
■ ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПЛАВАНИЮ	26
■ PUBLIC TALK «ГИД УСПЕШНОЙ ЖЕЩИНЫ»	27
■ ВАЖНЫЕ НОВОСТИ IRONLADY	28
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	29
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	30
■ PASTA PARTY И ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ	31
■ БРИФИНГ	33
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	34
■ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ	36
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	38
■ ОБЩИЕ КАРТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ	39
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	43
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	45
■ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ	46
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	48
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	51
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	55
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЕННЫМ ДРАФТИНГОМ	56
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	57
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	58
■ ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ	59
■ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА	61
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	64
■ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТЫ ПИТАНИЯ	67
■ КАРТЫ БЕГОВОГО ЭТАПА	68
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА	72
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	73
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	74
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	75
■ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ	76
■ ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	77
■ ТАТУИРОВКА IRONSTAR	78
■ ЗАКРЫТИЕ ФИНИША IRONSTAR 226	79
■ ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА	81
■ СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	83
■ IRONSTAR TEAM	88

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023!

Дорогие участники и гости соревнования, приветствуем вас на заключительном фестивале IRONSTAR в сезоне 2023. Традиционно тысячи любителей спорта собираются здесь, чтобы завершить сезон красивым стартом на берегу Черного моря с потрясающими горными видами.

В программе фестиваля:

- Соревнования по триатлону среди любителей на дистанциях SPRINT, OLYMPIC, 113 И 226
- Чемпионат России по триатлону на длинной дистанции
- Заплывы на открытой воде SWIMSTAR на дистанциях ONE и DOUBLE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Оргкомитет, органы власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на комфортных и безопасных трассах! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции трёхдневный уикенд.

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.





ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ



Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк.Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание и другие товары



gazprombank.ru/premium

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама. ERID:2VTZQYXKJXF

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке [👉](#) на сайте [Russia Running](#).

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 можно будет приобрести по ссылке [👉](#) на сайте [IRONSTAR](#).

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. Посмотрите, как это будет по ссылке [👉](#) [пример ролика](#).

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале по ссылке [👉](#) [@ironstar_official](#)

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трикотажа от IRONSTAR. Больше выбора для себя и близких по ссылке [👉](#) [@ironstar_shop](#)



УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года.

Спортсмены с про-лицензией HE могут участвовать в IRONSTAR 226 SOCHI SIRIUS 2023 !

Так как в этот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — Чемпионат России на длинной дистанции.

Если вы уложились в нормативы на наших соревнованиях, то вы попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников соревнования появляется соответствующая подпись.

Если вы уложились в норматив на сторонних соревнованиях, для попадания в «Элиту» вам нужно прислать ссылку на ваш протокол по ссылке  форма обратной связи **до 15:00 4 октября 2023.**

Преимущества участия в «Элите»

1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших
2. Старт первой волной и свободная трасса
3. Персональное представление ведущими на старте
4. Отдельные велостойки, ближайшие к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов
7. Выдача пасты без очереди на паста-пати по браслету

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то вы можете отказаться от статуса «Элиты» до закрытия регистрации на гонку, убрав в личном кабинете отметку «Элита».

Также всем участникам «Элиты» направляется письмо на почту, в котором необходимо выбрать категорию, в которой вы выступаете.

Статус «Элиты» для участников IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023 необходимо подтвердить **до 15:00 4 октября 2023.**

После этого времени никакие изменения внести нельзя.

Если вы не подтвердите статус до указанной даты, то автоматически попадаете в возрастные категории и боретесь за призовые места в них. Старт в других волнах будет означать дисквалификацию. Поэтому взвесьте свои силы заранее.

Правила участия:

- Спортсмен с про-лицензией HE может участвовать в соревновании с любителями на дистанции 226
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории. Если вы стартуете в категории «Элита», то не участвуете в розыгрыше мест в возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023



 Стартовый понтон
Starting pontoon

 Плавание
Swim

 К транзитной зоне
To transition area

 Велогонка
Bike

 Бег
Run

 КПП
Security gate

 Скорая помощь
First aid

 Туалеты
Toilets

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Стартовый накопитель
Start zone

 Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers

 Выход из воды
Exit off water

 Транзитная зона
Transition area

 Штрафная площадка
Penalty box

 Финишная зона
Finish zone

 Велосервисы
Bike service

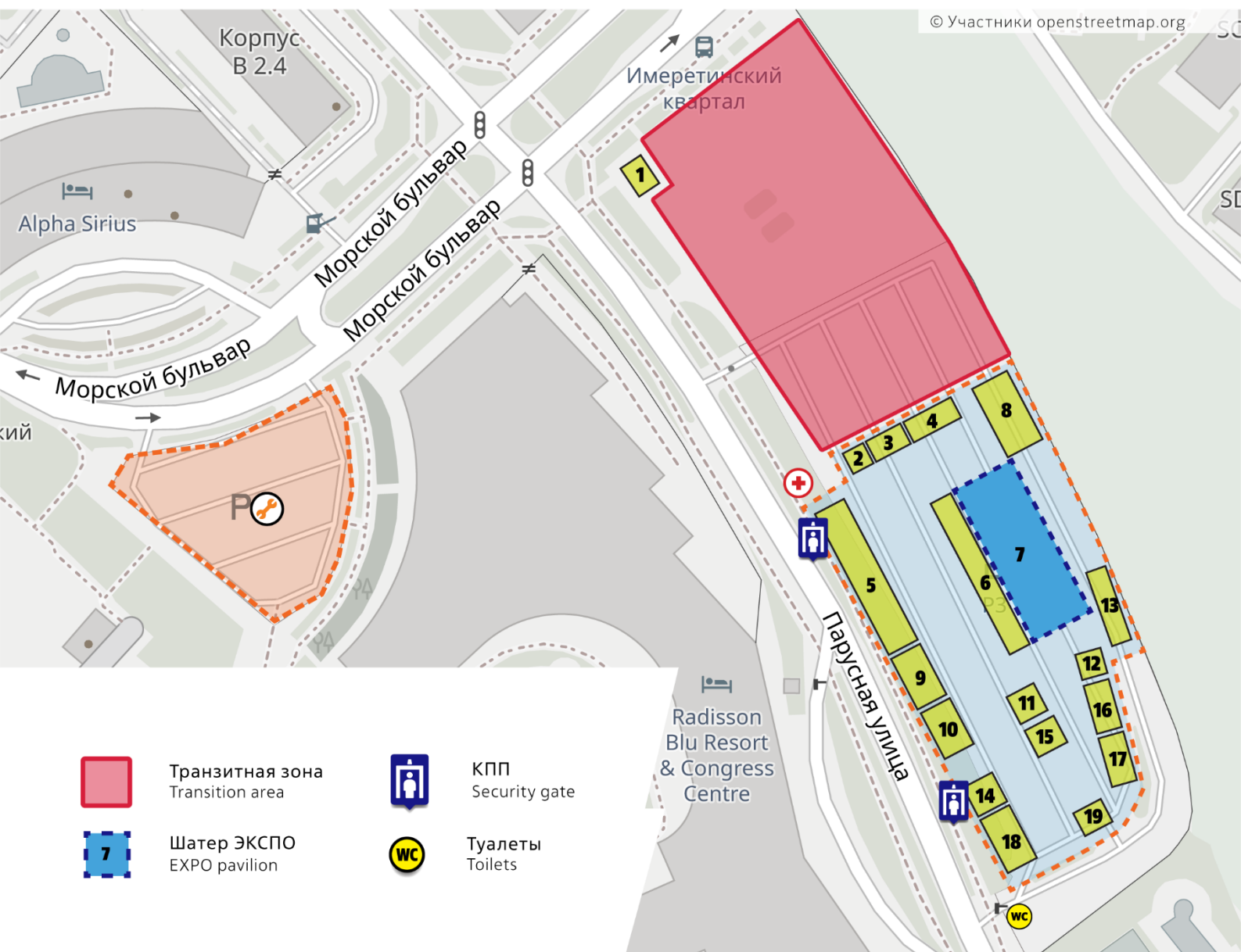
 ЭКСПО
Expo

 Зона восстановления
Recovery zone

 Стартовый накопитель IRONLADY/STARKIDS
Start zone IRONLADY/STARKIDS

 Коридор Tele2
Tele2 line

ЭКСПО IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023



Транзитная зона
Transition area



Шатер ЭКСПО
EXPO pavilion



КПП
Security gate



Туалеты
Toilets



Велосервисы
Bike service



Зона ЭКСПО
EXPO area

- ВЕЛОСПОРТ (Москва + Самара)
- VOLGA UNION (Москва)
- SPORT PROJECT (Москва)
- BIKE FAMILY (Самара)
- КРЫЛО (Крыло)
- RENTSTATION (Москва)
- ТРИАТЛОН СТУДИЯ (СПБ)
- VELODY (Москва)
- SEND MY BIKE (СПБ)

- 1 ФК "СОЧИ"
- 2 ЭКОМОБИЛЬ SYNERGETIC
- 3 IRONSTAR SHOP
- 4, 5, 6 шатры уличного ЭКСПО
- 7 шатер регистрации + ЭКСПО
- 8 шатры регистрации SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS (до 6.10)
- 8 зона восстановления + гравировка (после 6.10)
- 9 ГАЗПРОМБАНК ПРЕМИУМ
- 10 СБП (система быстрых платежей)

- 11 фотозона IRONSTAR
- 12, 13 корпоративные шатры (ГАЗПРОМ, РЖД, САМОЛЕТ, РОСНЕФТЬ)
- 14 SURF COFFEE
- 15 Tele2
- 16 FAHRENHEIT
- 17 STOY BAR PASTA PARTY
- 18 AVA GROUP
- 19 Сцена

ЭКСПО IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

НА УЛИЦЕ

ЭКИПИРОВКА И АКСЕССУАРЫ

- ✓ IRONSTAR SHOP
- ✓ VOLGA UNION
- ✓ CEP
- ✓ БЕЛОСПОРТ
- ✓ BLIZ
- ✓ NOMADASTATE
- ✓ ALTRA
- ✓ SPINE
- ✓ ASSOS
- ✓ UGLOW
- ✓ GARMIN
- ✓ RIKKIR SPORT
- ✓ ANTA
- ✓ STARBIKE
- ✓ ЭНЕРГИЯ СПОРТА
- ✓ BIKE 215/MIB
- ✓ VETER

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

- ✓ SPORTFERMA
- ✓ RIKKIR SPORT
- ✓ ЭНЕРГИЯ СПОРТА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- ✓ YAMAGUCHI
- ✓ HYPERICE

ВНУТРИ ШАТРА

ЭКИПИРОВКА, АКСЕССУАРЫ, ПИТАНИЕ

- ✓ MAD WAVE
- ✓ ВЫСШАЯ ЛИГА
- ✓ LEO CITY BIKE
- ✓ TUKITUK
- ✓ TRIATHLON BOUTIQUE
- ✓ ARGON 18
- ✓ ТРИСПОРТ
- ✓ TYR
- ✓ Gel4U

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- ✓ SPORTMED
- ✓ Вдоль и Поперек
- ✓ PHITEN
- ✓ МАКСТРЕЙД (МАССАЖ)

ПАРТНЕРЫ

- ✓ ГАЗПРОМБАНК ПРЕМИУМ
- ✓ FAHRENHEIT
- ✓ AVA GROUP
- ✓ RAW LIFE
- ✓ GEL4U
- ✓ TELE 2
- ✓ СБП

● SIRIUS HOTELS

#SIRIUSLOVE

Бронируйте **круглый год**
проживание в сети Sirius Hotels
по промокоду SIRIUSLOVE
на официальном сайте

8 800 350 44 00 | siriushotels.ru



[siriushotels](https://siriushotels.ru)

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQXMBWN9
[HTTPS://SIRIUSHOTELS.RU](https://siriushotels.ru)

КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023



ПЕРЕКРЫТИЕ АКВАТОРИИ

- 6.10 → 10:30-11:55/ 12:25-14:55
- 7.10 → 7:00-11:00
- 8.10 → 8:00-9:30/ 12:15-13:30

БЕГ, ПЕРЕКРЫТИЕ

- 6.10 → 14:30-18:30
- 7.10 → 6:00-23:59
- 8.10 → 7:00-16:00

ВЕЛОЭТАП, ПЕРЕКРЫТИЕ

- 7.10 → 6:00-17:45
- 8.10 → 7:00-15:00

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

Проезд и парковка ограничены:

С 00:10 30 СЕНТЯБРЯ ДО 23:00 10 ОКТЯБРЯ

На территории парковки РЗ по адресу ул. Голубая дом №1А.

С 08:00 04 ОКТЯБРЯ ДО 12:00 09 ОКТЯБРЯ

На территории парковки между отелем Radisson Blu Resort & Congress Centre Sochi и отелем «Альфа Сириус».

С 00:01 06 ОКТЯБРЯ ДО 16:00 08 ОКТЯБРЯ

По ул. Голубая от дома №1 по ул. Морской бульвар до дома №1Ж по ул. Голубая.

С 08:00 03 ОКТЯБРЯ ДО 22:00 08 ОКТЯБРЯ

В связи с формированием финишной зоны и арки будет прекращено движение транспортных средств по ул. Морской бульвар на участке км 0+000 – км 0+098 напротив дома №1 по ул. Морской бульвар, а также на территории парковки перед отелем «Альфа Сириус» (местный проезд).

6 ОКТЯБРЯ

- ✓ С 14:30 до 18:30 — по ул. Морской бульвар от дома №1 до пересечения с ул. Триумфальной
- ✓ С 16:30 до 18:30 — по ул. Голубая от дома №1Ж до дома №16Б, а также по ул. Перспективная от пересечения с ул. Триумфальной до пересечения с ул. Голубая

Схема перекрытия дорожного движения по ссылке [📄](#) в [Яндекс.Картах](#)

7 ОКТЯБРЯ

- ✓ С 6:00 до 23:59 — по ул. Морской бульвар от дома №1 до пересечения с ул. Триумфальной
- ✓ С 6:00 до 23:59 — по ул. Голубая от дома №1Ж до дома №16Б, а также по ул. Перспективная от пересечения с ул. Триумфальной до пересечения с ул. Голубая
- ✓ С 6:00 до 15:00 — по ул. Триумфальная от дома №24 (въезд на территорию «Сочи Автодром» не ограничивается) до пересечения с Олимпийским проспектом
- ✓ С 6:00 до 17:45 — по ул. Триумфальная от пересечения с Олимпийским проспектом (круговое движение не ограничивается) до ул. Энергетиков
- ✓ С 6:00 до 18:30 — на скоростном направлении федеральной трассы А-149 Адлер-Красная Поляна (Новое Краснополянское шоссе) на участках км 0+000 – км 6+000 (обратный ход), км 6+000 – км 41+000 (крайняя точка - пересечение с ул. Защитников Кавказа)

Схема перекрытия дорожного движения по ссылке [📄](#) в [Яндекс.Картах](#)

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

Проезд и парковка ограничены:

8 ОКТЯБРЯ

- ✓ С 7:00 до 16:00 — по ул. Морской бульвар от дома №1 до пересечения с ул. Триумфальной
- ✓ С 7:00 до 16:00 — по ул. Голубая от дома №1Ж до дома №16Б, а также по ул. Перспективная от пересечения с ул. Триумфальной до пересечения с ул. Голубая
- ✓ С 7:00 до 15:00 — по ул. Триумфальная от дома №24 (въезд на территорию «Сочи Автодром» не ограничивается) до пересечения с Олимпийским проспектом
- ✓ С 7:00 до 15:00 — по ул. Триумфальная от пересечения с Олимпийским проспектом (круговое движение не ограничивается) до ул. Энергетиков
- ✓ С 7:00 до 15:00 — на скоростном направлении федеральной трассы А-149 Адлер-Красная Поляна (Новое Краснополянское шоссе) на участке км 0+000 – км 6+000 (обратный ход)
- ✓ С 7:00 до 11:30 — на скоростном направлении федеральной трассы А-149 Адлер-Красная Поляна (Новое Краснополянское шоссе) на участке км 6+000 – км 32+000

Схема перекрытия дорожного движения по ссылке  в [Яндекс.Картах](#)

Учитывайте схемы ограничения движения и парковок при построении маршрута. Для удобства пользуйтесь навигатором в 2ГИС или Яндекс.Картах.

В связи с подготовкой и проведением заплывов временно будет ограничено движение плавсредств в акватории порта Имеретинский:

6 ОКТЯБРЯ

С 10:30 до 11:55

С 12:25 до 14:55

7 ОКТЯБРЯ

С 07:00 до 11:00

8 ОКТЯБРЯ

С 8:00 до 9:30

С 12:15 до 13:30

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQWWWA3S
[HTTPS://AVAGROUP.RU](https://avagroup.ru)



AVA

Всем
участникам
дарим до

8.44 м²

при покупке
квартиры

ЧЕТВЕРГ

9:00 21:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар,1а)
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 & 226, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS	
12:00	Технический сервис велосипедов	Муниципальная парковка напротив входа в отель Альфа Сириус

ПЯТНИЦА

11:30 15:30 8:00 16:30 21:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар,1а)
	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	
8:00 21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 & 226	Муниципальная парковка напротив входа в отель Альфа Сириус
	Технический сервис велосипедов	
8:00 9:00	Утренняя пробежка для всех желающих	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар,1а)
9:00 9:40	Йога-заминка после пробежки у сцены	
9:30 18:30	Работа раздевалок и камеры хранения	Имеретинский яхтенный порт
10:30	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE (темп < 1:20 мин. на 100 метров)	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE (темп 1:20-1:40 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE (темп 1:40-2:00 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE (темп 2:00-2:20 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE (темп > 2:20 мин. на 100 метров)	
10:55	Финиш лидеров SWIMSTAR ONE MILE	Имеретинский яхтенный порт
11:00 13:00	Public-talk «Гид успешной женщины»	Ресторан «Библиотека» (отель Альфа Сириус)
11:00 20:00	Гравировка медалей финишера	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар,1а)
11:55	Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE	Имеретинский яхтенный порт
12:00 14:00	Лекторий	Отель Альфа Сириус, зал «Флагман 4»
12:25	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE (темп < 1:20 мин. на 100 метров)	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE (темп 1:20-1:40 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE (темп 1:40-2:00 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE (темп 2:00-2:20 мин. на 100 метров)	
	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE (темп > 2:20 мин. на 100 метров)	

ПЯТНИЦА

13:10	Финиш лидеров SWIMSTAR DOUBLE MILE	Имеретинский яхтенный порт, возле парусного клуба «PROyachting Сочи»
14:30 16:30	Работа комиссии по допуску участников Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции	Отель Альфа Сириус (ул. Морской бульвар, 1. Зал «Флагман 4»)
14:55	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	Имеретинский яхтенный порт, возле парусного клуба «PROyachting Сочи»
15:00 21:00	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113 & 226 для постановки велосипедов	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
15:30 16:00	Церемония награждения SWIMSTAR	
16:00 21:00	Pasta-party by Stoy для участников IRONSTAR 113 & 226	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
16:20 16:25	Разминка с супергероями для детей 0-6 лет	
16:30 16:50	Забеги STARKIDS 0-6 лет мальчики, девочки	
16:40 16:45	Разминка с супергероями для детей 7-12 лет	Угол здания по ул. Морской бульвар, 1
16:50 17:20	Забеги STARKIDS 7-12 лет мальчики, девочки	
17:00 17:30	Брифинг с представителями участников Чемпионата России на длинной дистанции	
17:30 18:00	Брифинг с участниками Чемпионата России на длинной дистанции	Отель Альфа Сириус (ул. Морской бульвар, 1. Зал «Флагман 4»)
17:15 17:25	Разминка для участниц забега IRONLADY	
17:30 18:15	Забеги IRONLADY	Угол здания по ул. Морской бульвар, 1
18:30 19:00	Церемония награждения IRONLADY	
19:00 20:00	Офлайн брифинг для участников IRONSTAR 113 & 226	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)

СУББОТА

6:00 18:30	Перекрытие автомобильных дорог	Сириус (Сочи), микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе
5:30 6:50	Открыта транзитная зона IRONSTAR 226. Постановки велосипедов нет!	
7:30	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Постановки велосипедов нет!	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
5:30 21:00	Технический сервис велосипедов	Муниципальная парковка напротив входа в отель Альфа Сириус
23:45	Работа раздевалок и камеры хранения	Имеретинский яхтенный порт
6:00 6:45	Постановка велосипедов в транзитную зону участников Чемпионата России на длинной дистанции	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
6:00 21:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	
8:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
6:50	Открытие стартовых кластеров для IRONSTAR 226, для участников Чемпионата России на длинной дистанции	
7:00	Старт Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции, мужчины	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
7:03	Старт Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции, женщины	

ПРОГРАММА 5-8 ОКТЯБРЯ

СУББОТА

7:25	Старт Элита IRONSTAR 226 мужчины	
7:28	Старт Элита IRONSTAR 226 женщины	
7:30	Старт ALL STARS IRONSTAR 226 мужчины	
7:33	Старт ALL STARS IRONSTAR 226 женщины	
7:35	Старт возрастные группы IRONSTAR 226	
7:50	Старт эстафетных команд IRONSTAR 226	
7:55	Старт параатлетов IRONSTAR 226	
8:50	Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
9:00	Старт Элита IRONSTAR 113 мужчины	
9:03	Старт Элита IRONSTAR 113 женщины	
9:08	Старт ALL STARS IRONSTAR 113 мужчины	
9:10	Старт ALL STARS IRONSTAR 113 женщины	
9:15	Старт возрастные группы IRONSTAR 113	
9:45	Старт эстафетных команд IRONSTAR 113	
9:50	Старт параатлетов IRONSTAR 113	
11:00 15:00	Лекторий	Отель Сириус Альфа (ул. Морской бульвар, 1. Зал «Бриг»)
12:50	Финиш первого участника IRONSTAR 113	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
12:50	Горячее питание для финишеров	
	Работа зоны восстановления и выдача футболок финишера	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
	Гравировка медалей финишера	
14:50	Финиш первого участника IRONSTAR 226	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
15:00 18:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 113	
16:00 21:00	Pasta-party by Stoy для участников IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар,1а
17:50 23:50	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 226	
17:55	Закрытие финиша IRONSTAR 113	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
18:45 19:00	Церемония награждения Чемпионат России по триатлону на длинной дистанции	
19:00 23:00	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC для постановки велосипедов (на место 113)	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
19:00 20:00	Церемония награждения IRONSTAR 113	
20:00 21:00	Офлайн брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC	
23:30	Встреча последнего финишера, закрытие финиша IRONSTAR 226	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7:00	14:30	Перекрытие автомобильных дорог	Сириус (Сочи), микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе
6:30	7:50	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов нет!	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
7:00	17:00	Работа ЭКСПО и инфоцентра IRONSTAR	
	16:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Имеретинский яхтенный порт
	7:50	Открытие стартовых кластеров IRONSTAR OLYMPIC	
	8:00	Старт Элита IRONSTAR OLYMPIC мужчины	
	8:03	Старт Элита IRONSTAR OLYMPIC женщины	
	8:06	Старт ALL STARS IRONSTAR OLYMPIC мужчины и женщины	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
	8:08	Старт возрастные группы IRONSTAR OLYMPIC	
	8:25	Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC	
	8:30	Старт параатлетов IRONSTAR OLYMPIC	
9:45	11:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов IRONSTAR SPRINT (на место 226)	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
	16:00	Горячее питание для финишеров	
9:45	17:00	Работа зоны восстановления и выдача футболок финишера	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
		Гравировка медалей финишера	
	9:50	Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
10:00	10:40	Церемония награждения IRONSTAR 226	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
11:00	15:00	Лекторий	Отель Альфа Сириус (ул. Морской бульвар, 1. Зал «Флагман 4»)
	11:50	Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT	
	12:15	Старт Элита IRONSTAR SPRINT мужчины	
	12:18	Старт Элита IRONSTAR SPRINT женщины	
	12:20	Старт ALL STARS IRONSTAR SPRINT мужчины и женщины	Имеретинский яхтенный порт, причал напротив памятника «Святая Виктория»
	12:22	Старт возрастные группы IRONSTAR SPRINT	
	12:40	Старт эстафетных команд IRONSTAR SPRINT	
	12:45	Старт параатлетов IRONSTAR SPRINT	
	13:05	Финиш лидера IRONSTAR SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
		Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC	
14:30	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а
	15:00	Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель Альфа Сириус
15:30	17:00	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул.Морской бульвар, 1а)
	17:00	Закрытие IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023	

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Участвуйте во всех соревнованиях IRONSTAR и получайте 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 наших стартах!

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников 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».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ СЕЗОНА ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ В АБСОЛЮТЕ И В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



16+

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQVNVJGV
[HTTPS://INNOFOODFORUM.RU](https://innofoodforum.ru)

inno
food.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФОРУМ ИННОВАЦИЙ
В FOODTECH И AGRITECH

НИЧЕГО

ОБЫЧНОГО

9-10 ОКТЯБРЯ 2023

Сочи, Федеральная территория Сириус
RADISSON BLU RESORT & CONGRESS CENTRE

БЕСПЛАТНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ
НА САЙТЕ [INNOFOODFORUM.RU](https://innofoodforum.ru)

ОРГАНИЗАТОРЫ



Минпромторг
России



БИОТЕХ
2030

ОПЕРАТОР



business event
ГРУППА КОМПАНИЙ FORMIKA

СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ НА ГОНКУ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ДЛЯ КАЖДОЙ ГОНКИ И ДИСТАНЦИИ ПРЕДУСМОТРЕН ОТДЕЛЬНЫЙ ШАТЕР.

5 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

- 09:00–21:00 — IRONSTAR 113 & 226 (общий шатер зоны выдачи и ЭКСПО)
- 09:00–21:00 — заплывы SWIMSTAR (шатер с табличкой SWIMSTAR)
- 09:00–21:00 — женский забег IRONLADY (белый шатер с табличкой IRONLADY)
- 09:00–21:00 — детский забег STARKIDS (белый шатер с табличкой STARKIDS)

6 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

- 08:00–21:00 — IRONSTAR 113 & 226 (общий шатер зоны выдачи и ЭКСПО)
- 08:00–11:30 — заплывы SWIMSTAR (шатер с табличкой SWIMSTAR)
- 08:00–16:30 — женский забег IRONLADY (белый шатер с табличкой IRONLADY)
- 08:00–15:30 — детский забег STARKIDS (белый шатер с табличкой STARKIDS)

7 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

- 08:00–21:00 — IRONSTAR OLYMPIC (большой белый шатер на ЭКСПО, внутри будет табличка OLYMPIC)
- 08:00–21:00 — IRONSTAR SPRINT (большой белый шатер на ЭКСПО, внутри будет табличка SPRINT)

Если вы зарегистрированы на дистанции, которые выдаются в разные дни, то свои стартовые пакеты вы получаете:

- В разные дни согласно расписанию
- В разных шатрах для каждой дистанции
- Получить ВСЕ дистанции в одном месте и у одного волонтера нельзя



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 3. Полные ФИО
 4. Группу здоровья
 5. Печать медицинского учреждения
 6. Подпись и печать врача
 7. При получении стартового пакета необходимо обязательно показать ОРИГИНАЛ справки
Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.
- ЛИЦЕНЗИЯ ИЛИ СТРАХОВОЙ ПОЛИС ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
 1. Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь действующую лицензию ФТР (**оформление по ссылке на сайте ФТР**)
 2. В случае отсутствия лицензии ФТР, участник допускается к соревнованиям при наличии страховки с покрытием риска не менее 1 млн ₽.
 3. Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную лицензию + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ) с покрытием не менее 1 млн ₽.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (распечатайте [образец по ссылке](#) и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.
Оформите электронную доверенность [в личном кабинете](#) или распечатайте [образец по ссылке](#)

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить:

- Доверенности от остальных участников (только бумажный вариант)
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ

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

- Зеленый — 113
- Оранжевый — 113 эстафета
- Рубиновый — 226
- Фиолетовый — 226 эстафета
- Желтый — SPRINT
- Салатовый — SPRINT эстафета

- Белый — OLYMPIC
- Бордовый — OLYMPIC эстафета
- Красный — Чемпионат России
- Серебряный — категория ЭЛИТА
- Золотой — категория ALL STARS
- Розовый — IRONLADY

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение

о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях
по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество (при наличии) _____

Дата рождения _____

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____

Дата выдачи, название выдавшего органа _____

Название мероприятия _____

Вид спорта (при наличии) _____

Спортивная дисциплина (при наличии) _____

Этап спортивной подготовки (при наличии) _____

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения _____

Медицинское заключение действительно до (указать дату) _____

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____ /

Подпись

Фамилия, инициалы

Печать медицинской организации

ЛИЦЕНЗИЯ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ

Age group license



Card № 10215

Dmitriy

first name

Okishev

last name

1990-11-18

date of birth

M

gender

77

region

Insurance card number

expiration date: 05.04.24

Друзья!

Возможно вы уже заметили, нам не безразлична тема экологии.

Надеемся, что и вам тоже!

Рядом с зоной ЭКСПО будет стоять экомобиль SYNERGETIC для раздельного сбора мусора, куда можно сдать пластиковые бутылки.

Собранный пластик маркировки PET 1 переработает наш партнер **РОСЭКО**: в результате из него получатся новые бутылки и синтетическое волокно. Синтетическое волокно используют для изготовления геотекстиля, шумоизоляции и как основу напольных покрытий. Часть средств, полученных в результате переработки, идет на благотворительность.

Куратор и промоутер экомобиля расскажут про раздельный сбор и выдают подарки в виде образцов средств для стирки!

По итогам прошедших стартов мы собрали:

- Лужники: 8 кг пластика
- Анапа: 16 кг пластика
- Геленджик: 52 кг пластика
- Самара: 40 кг пластика
- Завидово: 16 кг пластика
- Екатеринбург: 13 кг пластика
- Нижнем Новгороде: 72 кг пластика!
- Крылатское: 48 кг пластика



ОТКРЫТАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПЛАВАНИЮ

Приглашаем на тренировку по плаванию в открытом бассейне.

Тренировку проводит Екатерина Сугрובה:

- фитнес –тренер
- тренер по плаванию и функциональной подготовке триатлетов
- многократный победитель и призер соревнований SWIMSTAR и IRONSTAR

5 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

С 19:00 ДО 20:20

CROCUS FITNESS (Сириус, Олимпийский проспект 36, стр 2)

С 18:40 ДО 19:00 – сбор участников у входа

Участие в тренировке бесплатное. Количество мест ограничено. Всего доступно 24 места.

Перейдите по ссылке для  [регистрации на тренировку.](#)



PUBLIC TALK «ГИД УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ»

6 октября состоится public talk для женщин

Тема «Гид успешной женщины»

11:00 - 13:00, ресторан "Библиотека", отель Alpha Sirius

Обсудим:

- Создание личного бренда и как в этом помогает спорт расскажет главный спортивный блогер России и триатлет Анастасия Тукмачева
- Как правильно и эффективно выстроить режим тренировок и в плавании, и в фитнесе, поделится КМС по плаванию, фитнес-тренер Екатерина Сугрובה
- Про авторскую систему управления женским здоровьем «Тело. Триатлон. Девушка» расскажет нутрициолог-триатлет Анастасия Жукова

Участие бесплатное, количество мест ограничено.

Перейдите по ссылке для  [регистрации на мероприятие.](#)



Начиная со старта в Сириусе, мы вводим категорию «Элита» для сильнейших атлетов IRONLADY. Забег развивается. Теперь на соревновании будет зрелищная борьба среди самых быстрых спортсменов, а у начинающих будет шанс побороться за призовые места внутри возрастных категорий.

«Элита» стартует первой отдельным кластером.

Награждение включает в себя первые 3 места среди «Элиты» и первые 3 места в каждой возрастной категории.

Участница категории «Элита» соревнуется только внутри своей категории, ее результат не идет в зачет в возрастных категориях.

Возрастные категории разделяются на:

- 14 - 19 лет
- 20 - 29 лет
- 30 - 39 лет
- 40 - 49 лет
- 50+ лет

Критерии попадания в «Элиту»:

1. Наличие статуса «Элита» на триатлонных стартах IRONSTAR
2. Время преодоления дистанции, включая беговые этапы триатлона, за последние три года:
 - 5 км за 00:22:00 и быстрее
 - 10 км за 00:45:00 и быстрее
 - 21,1 км за 01:40:00 и быстрее
 - 42,2 км за 03:20:00 и быстрее

Учитываются старты IRONLADY, IRONSTAR, а также старты сторонних организаторов.

При наличии статуса «Элита» на триатлонных стартах IRONSTAR и попадании в нормативы 00:22:00 и быстрее на стартах IRONLADY за последние 3 года, значок «Элита» **появится** напротив фамилии участницы **автоматически**.

Если участница уложились в указанные нормативы на сторонних беговых соревнованиях, то необходимо прислать свой протокол через форму [«Задайте свой вопрос»](#) на сайте и выбрать тип вопроса «Категория Элита».

Отказаться от «Элиты» **можно до 4 октября 19:00** двумя способами:

1. Убрать самостоятельно галочку личном кабинете
2. Ответив на форму опроса в рассылке, которая придет 2 октября

Если у вас остались вопросы по попаданию в категорию «Элита», то напишите нам через форму [«Задайте свой вопрос»](#) на сайте и выберете тип вопроса «Категория Элита».

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY – ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ.

ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА.

ДИСТАНЦИЯ – 5 КМ | ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ:

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку и рюкзак
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега участницы получают награды за 1, 2 и 3 место.

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 5 км
Run 5 km



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

**САМЫЙ МИЛЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
МАЛЫШИ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ**

ДИСТАНЦИИ 500 И 900 МЕТРОВ

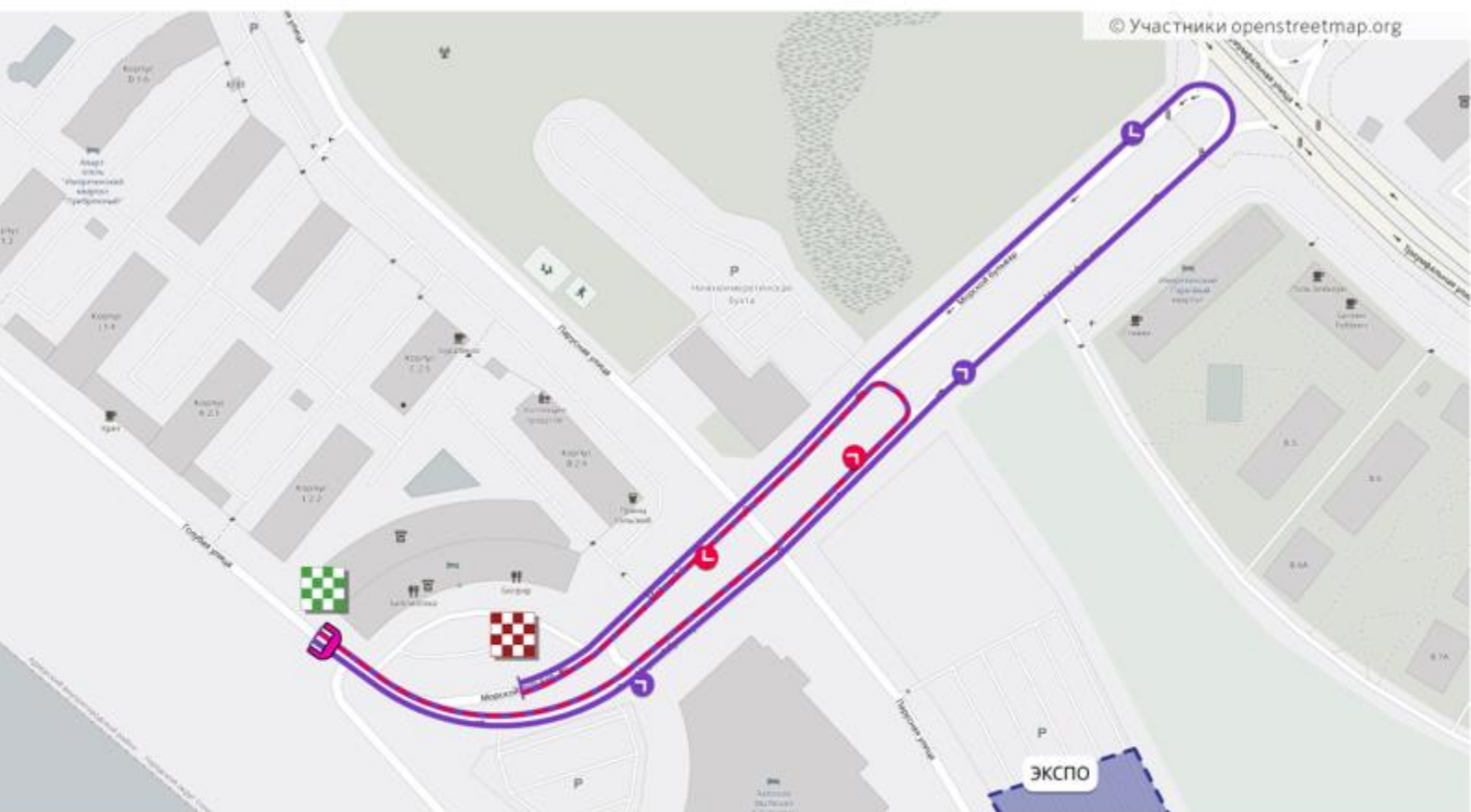
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

- Дети от 0 до 6 лет бегут 500 метров
- Дети от 7 до 12 лет бегут 900 метров

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ПОЛУЧИТ

- Стартовый номер под номером «1» (ведь каждый участник → уже победитель)
- Футболку STARKIDS
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 900 м, дети 7-12 лет
Kids run course 900 m



Арка
Arch



Финиш
Finish



Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m



Старт
Start

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА

Это будет настоящая PARTY!

В программе:

- зажигательные треки от DMC LION
- конкурсы от лучшего ведущего спортивных вечеринок Макса Пархоменко
- вкуснейшая паста от наших партеров Stoy! Bar

Вы сможете послушать музыку, поучаствовать в конкурсах и «загрузиться» углеводами не покидая зону ЭКСПО или забрать ужин с собой.

ЗОНА ЭКСПО (парковка у отеля Radisson Blu, Морской бульвар, 1а)

♦ 6 октября, пятница – pasta party 113 и 226

♦ 7 октября, суббота – pasta party SPRINT & OLYMPIC

♦ С 16:00 до 21:00 приходите «загрузиться» и повеселиться

На выбор для вас 2 вида пасты (фузилли и спагетти) и 2 соуса (болоньезе и песто).



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА **IRON STAR**

И не забываем про финишное питание. Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.

В меню ваша любимая греча и напиток на выбор — чай или лимонад.

◆ **7 октября СУББОТА**

◆ **12:50-23:50 — финишное питание 113 и 226**

◆ **8 октября ВОСКРЕСЕНИЕ**

◆ **09:45-16:00 — финишное питание SPRINT & OLYMPIC**

Греча Party — быть!



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ЗОНА ЭКСПО (парковка у отеля Radisson Blu, Морской бульвар, 1а)

6 ОКТЯБРЯ ПЯТНИЦА В 19:00 для участников **IRONSTAR 113** и **226**

7 ОКТЯБРЯ СУББОТА В 20:00 для участников **IRONSTAR SPRINT** и **OLYMPIC**

ЗАМ. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

**ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ,
ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

**ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН
ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И 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 и чип

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

- Велосипед
- Шлем в расстегнутом виде, можно закрепить на руле или положить в корзину
- Велотуфли, их можно пристегнуть к педалям
- Стартовый номер на ремешке, его можно повесить на руль
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели

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

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- 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
- Заглушки на руле
- Всё навесное оборудование должно быть хорошо закреплено. Обратите внимание, что всё навесное оборудование, **не предусмотренное производителем**, запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове. **Вход в «транзитку» разрешён в застегнутом шлеме.**

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

РАЗРЕШЕНО

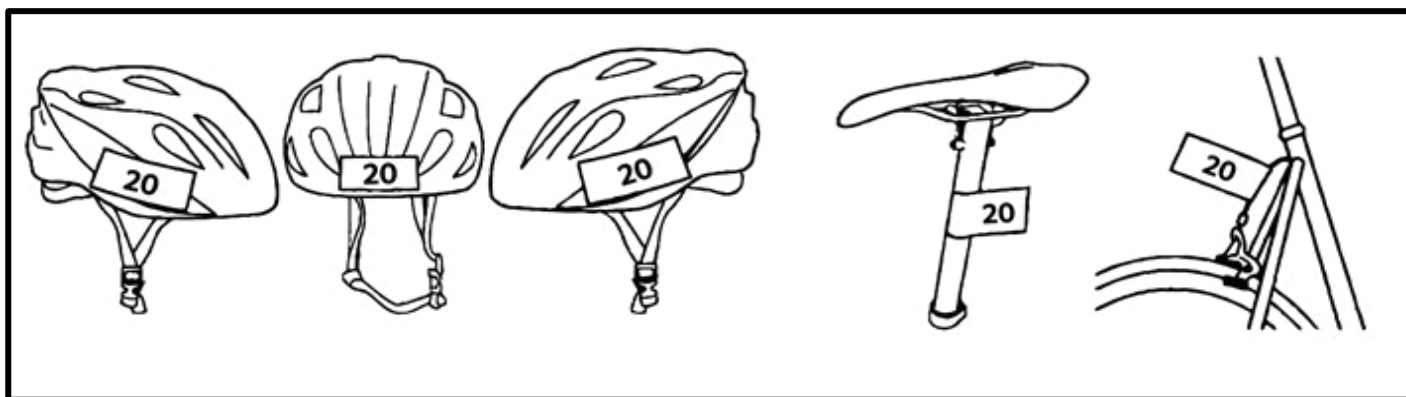
-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
-  ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ

ЗАПРЕЩЕНО

-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
-  ВЕЛОСИПЕДЫ «ФИКС»
-  РУЛИ И ЛЕЖАКИ БЕЗ ЗАГЛУШЕК
-  КРЫЛЬЯ, КАТАФОТЫ, ПОДНОЖКА, БАГАЖНИК, ЗЕРКАЛА

ЗАПРЕЩЕНО ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ!

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.

ДО СТАРТА НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА ЗАПРЕЩЕНО!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

IRON
STAR

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ БУДУТ СОРЕВНОВАТЬСЯ НА
ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ В ТРИАТЛОНЕ

СУББОТА, 7 ОКТЯБРЯ

07:00 — СТАРТ МУЖЧИН

07:03 — СТАРТ ЖЕНЩИН

Общая дистанция 226 км:

- 3,86 км плавание
- 180 км велогонка
- 42,2 км бег

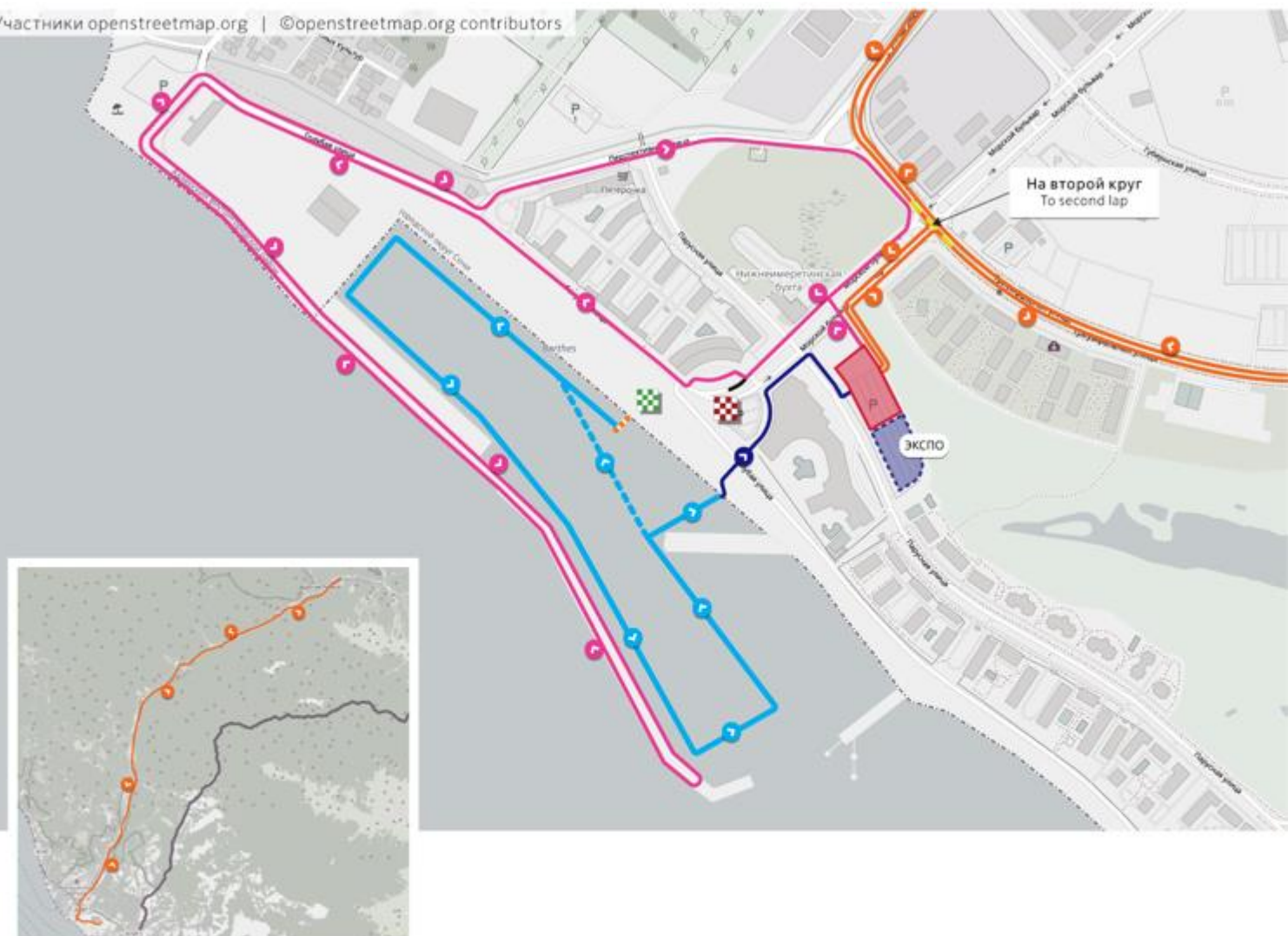
Приглашаем поддержать участников на всех этапах и встретить их на финише! Это уникальная возможность оказаться в центре событий и ощутить атмосферу соревнований профессиональных спортсменов.



ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ 2023

© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 3,86 км (2 круга)
Swim 3,86 km (2 laps)



На второй круг
For second lap



Велогонка 180 км (2 круга)
Bike 180 km (2 laps)



Бег 42 км (8 кругов)
Run 42 km (8 laps)



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ТРИАТЛОНА

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ ПРЯМЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МОБИЛЬНОГО ОПЕРАТОРА TELE2!

Следить за трансляцией будут комментаторы:

- Мария Шорец — МСМК по триатлону, участница Олимпийских игр-2016
- Александр Кузьмин — победитель Кубка Мира по биатлону

7 ОКТЯБРЯ В 06:40 — IRONSTAR 113 И 226

- В нашей группе Вконтакте (прямая [ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в YouTube (прямая [ссылка на трансляцию](#))

8 ОКТЯБРЯ В 07:40 — SPRINT И OLYMPIC

- В нашей группе Вконтакте (прямая [ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в YouTube (прямая [ссылка на трансляцию](#))

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать по ссылке на live.russiarunning

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ!

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQXUEZVY
HTTPS://MSK.TELE2.RU

IRON STAR



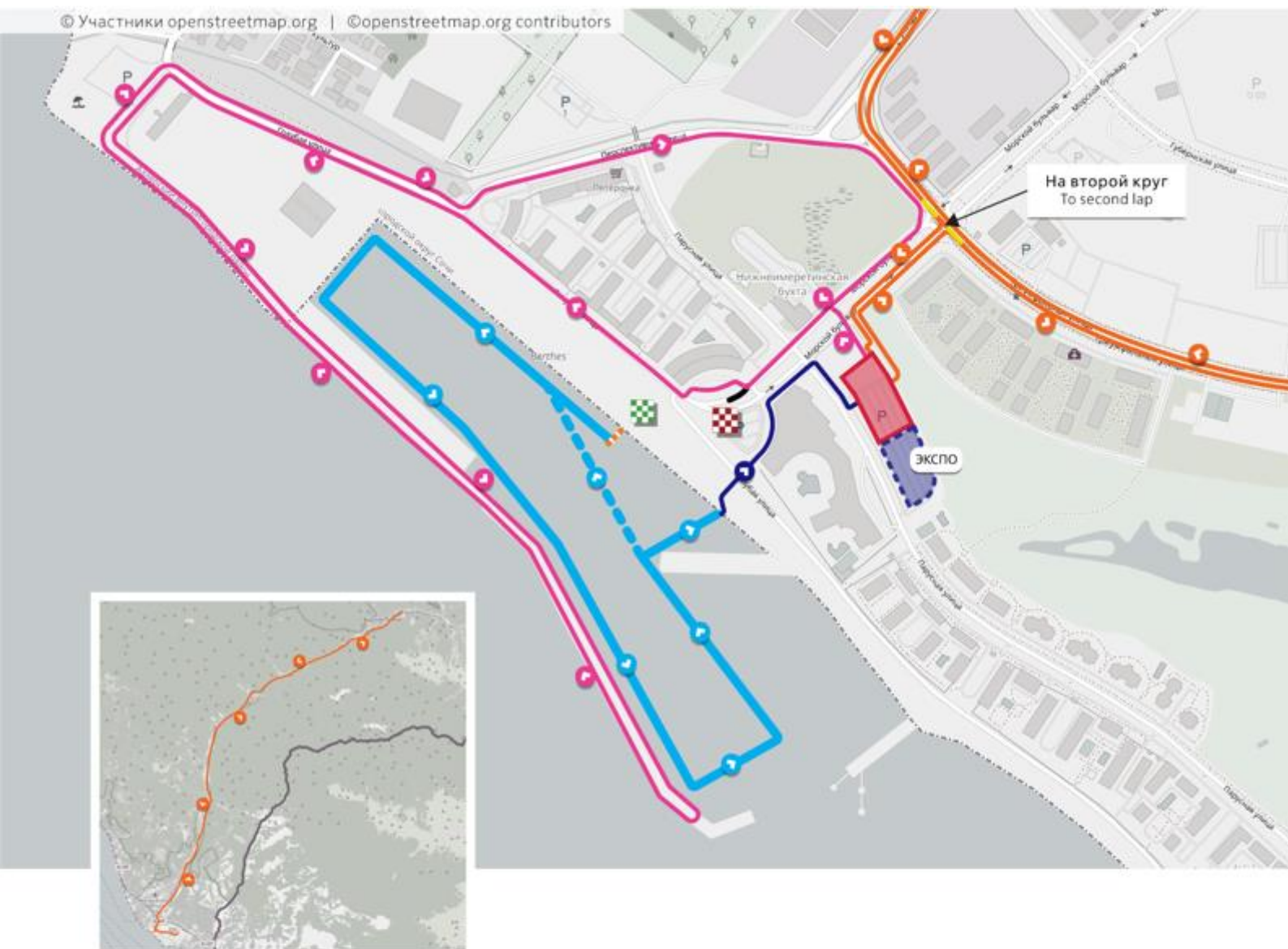
**СМОТРИ,
КАК БЕЖИТ**

Трансляции по всей дистанции

TELE2

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 226 SOCHI SIRIUS 2023



 Плавание 3,86 км (2 круга)
Swim 3,86 km (2 laps)

 На второй круг
For second lap

 Велогонка 180 км (2 круга)
Bike 180 km (2 laps)

 Бег 42 км (8 кругов)
Run 42 km (8 laps)

 К транзитной зоне
To transition area

 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area

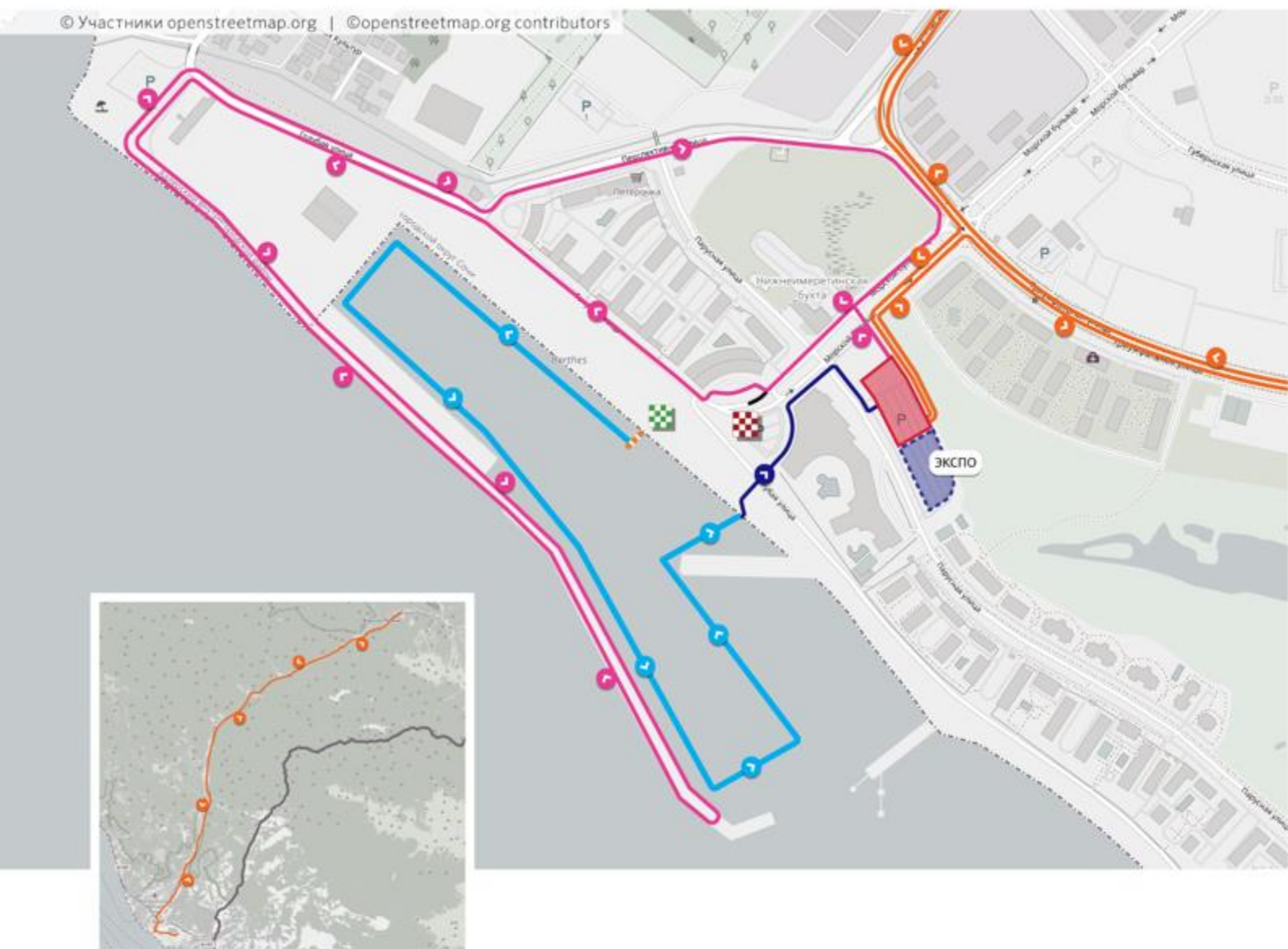
 Старт
Start

 Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 113 SOCHI SIRIUS 2023

IRON
STAR



Плавание 1,93 км
Swim 1,93 km



Велогонка 90 км
Bike 90 km



Бег 21 км (4 круга)
Run 21 km (x4 laps)



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



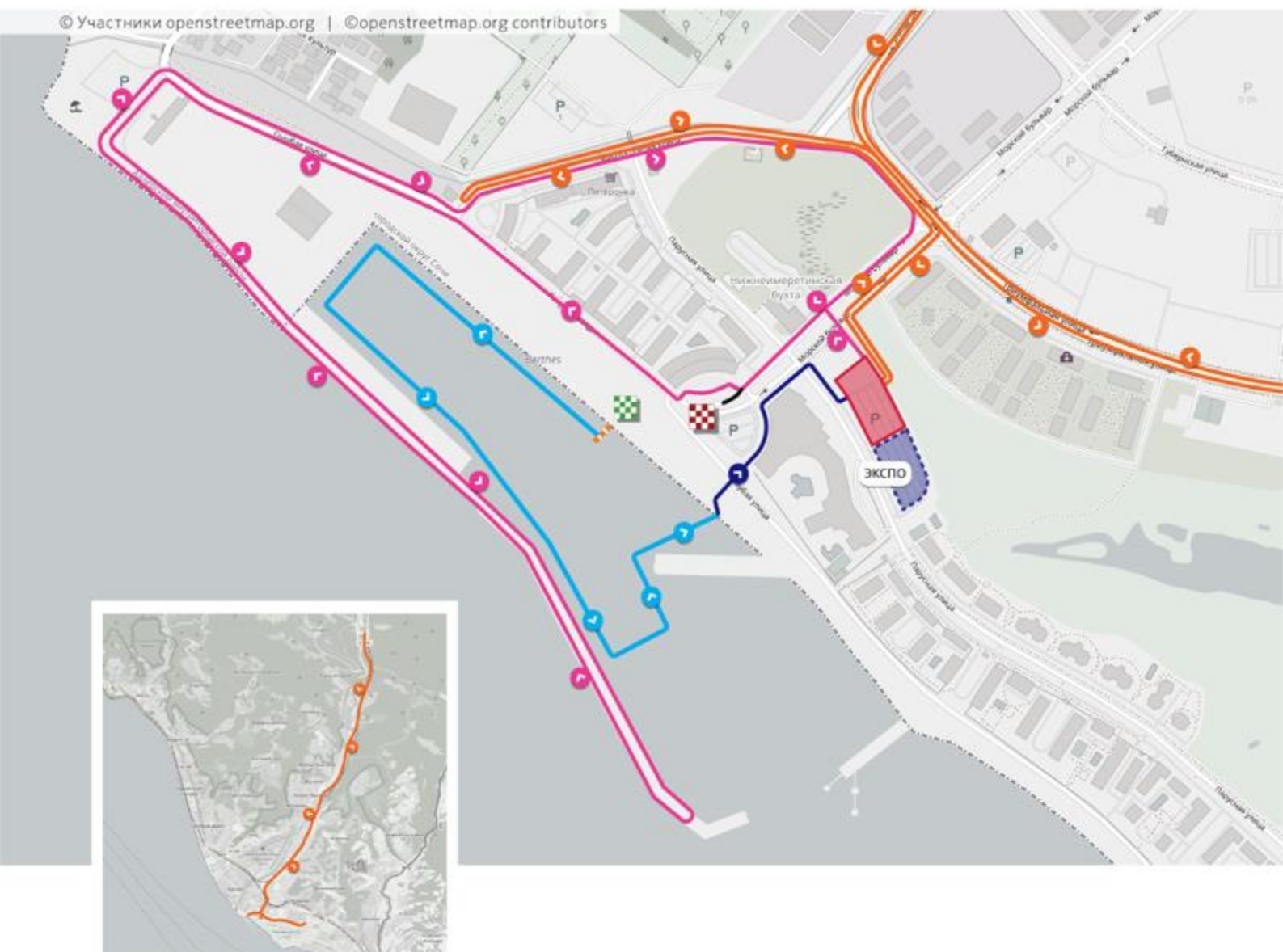
Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR OLYMPIC SOCHI SIRIUS 2023



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



Велогонка 38 км
Bike 38 km



Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start

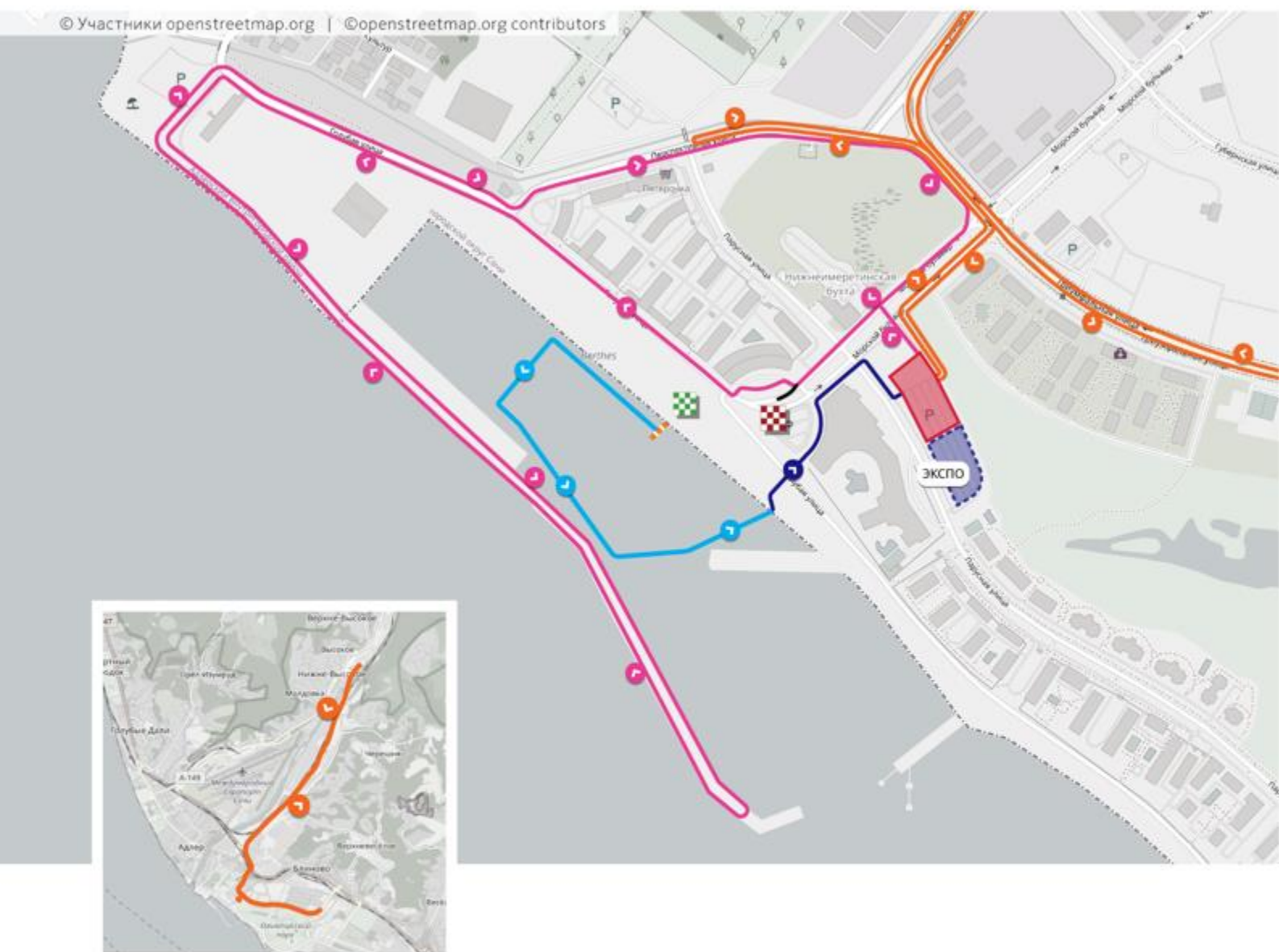


Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR SPRINT SOCHI SIRIUS 2023

IRON
STAR



Плавание 750 м
Swim 750 m



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Бег 5,2 км
Run 5.2 km



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

- Обязательно прочитайте инфокаталог и посмотрите онлайн-брифинг.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра. Привычная каша, яичница или бутерброд должны быть. Заранее и внимательно продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник, в том числе продукты с высоким содержанием клетчатки. Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта. Он ускоряет работу кишечника, что может сказаться в неподходящий момент.
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте «переводилки» на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ SWIMSTAR 2023
- ✓ ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР ROSA RUN 2023»

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

**СКИДКА 20%
ПО КОДУ**

IRONSTAR



отсканируйте QR-код



Каско
онлайн-покупка
и урегулирование



Телемедицина
врач 24/7 не выходя
из дома



Антиклещ
медицинская помощь
при укусе клеща



**Страхование
квартиры**
от пожара, затопления
и других рисков



**Страхование
от несчастных
случаев**
защита от вирусов,
болезней и травм

*** 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», лицензия 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. ERID: 2VTZQWJNWZY



Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция с 20.04.2022 по 31.12.2022 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях.
Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Ген. лицензия ЦБ РФ №354. Реклама. ERID:2VTZQVXKJXF

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя 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 соревнования.

ПЛАВАНИЕ

- Стартовый трисьют
- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта

БЕГ

- Кроссовки (если вы летите на самолёте, то рекомендуем взять их с собой в салон, 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)

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Спортивная страховка или лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укусов и 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
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- **НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**
- **НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ**
- **НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ**
- **ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ**



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения.



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ
жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги
о своем пути в любительском спорте, а врачи,
тренеры и журналисты рассказывают о спорте
и медицине, основываясь на проверенных
научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути
от постановки цели и поиска тренера до участия
в первом соревновании, победы
или возвращения в спорт.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](https://www.sports.ru)

- Проходит в бухте Имеретинского порта, защищенной от волн и течений двумя молами
- Вход в воду — с понтона
- Выход из воды через понтон на пирс
- Финишная зона отмечена синей аркой AVA
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Остальные участники стартуют в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт времени стартует после контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- IRONSTAR 113 и 226 — ВЫШЕ 24.6°C
- SPRINT и OLYMPIC — ВЫШЕ 22°C

Финальное решение по гидрокостюмам остаётся за главным судьей и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ МЕСТО В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ ПО ТЕМПУ ПЛАВАНИЯ

- Быстрее 1:20 на 100 метров
- 1:20-1:40
- 1:40-2:00
- 2:00-2:20
- Более 2:20 на 100 метров

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ IRONSTAR

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть с индивидуальным страховочным буюм или в гидрокостюме (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы можете их использовать при старте в возрастных категориях. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Гидрокостюмы на дистанциях 113 и 226 разрешены при температуре воды до 24,6 градусов; на дистанциях OLYMPIC и SPRINT при температуре воды до 22 градусов.

Если вы решите на плавании использовать буй или гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта на почту info@iron-star.com. В теме письма указать «Плавание NC _ город».

Участники элиты не могут использовать буи и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI SIRIUS 2023



Стартовый понтон
Starting pontoon



226 плавание 3,86 км (2 круга)
226 swim 3,86 km (2 laps)



113 плавание 1,93 км (1 круг)
113 swim 1,93 km (1 lap)



226 на второй круг
226 for second lap



К транзитной зоне
To transition area



Раздевалки и камера хранения
Dressing rooms and lockers



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets



Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI SIRIUS 2023



Стартовый понтон
Starting pontoon



OLYMPIC плавание 1,5 км
OLYMPIC swim 1,5 km



SPRINT плавание 750 м
SPRINT swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Раздевалки и камера хранения
Dressing rooms and lockers



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1). Там вы сможете сменить плавательную экипировку и взять велосипед. Вся экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или в раздевалке в транзитной зоне. Затем вы отправляетесь на велоэтап.

Напоминаем! За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

УЧАСТНИКИ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПЕРЕДАЮТ ЧИП В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЗОНЕ В ОТДЕЛЬНОМ НАКОПИТЕЛЕ, ВНЕ ЗОНЫ T1

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! 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 — штраф. После выхода из T1 на ковре будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. За посадку на велосипед до линии — штраф.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



Будни с 8:00 до 22:00
Выходные с 10:00 до 19:00



8 800 101-02-86
www.point2meet.ru

*«Митинг пойнт»

МЕСТО ДЛЯ РАБОТЫ, ПЕРЕГОВОРОВ И ДЕЛОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ!

Доступные цены  Корпоративное обслуживание



- VIP и TEAM офисы с обслуживанием
- переговорные
- конференц-залы
- коворкинг



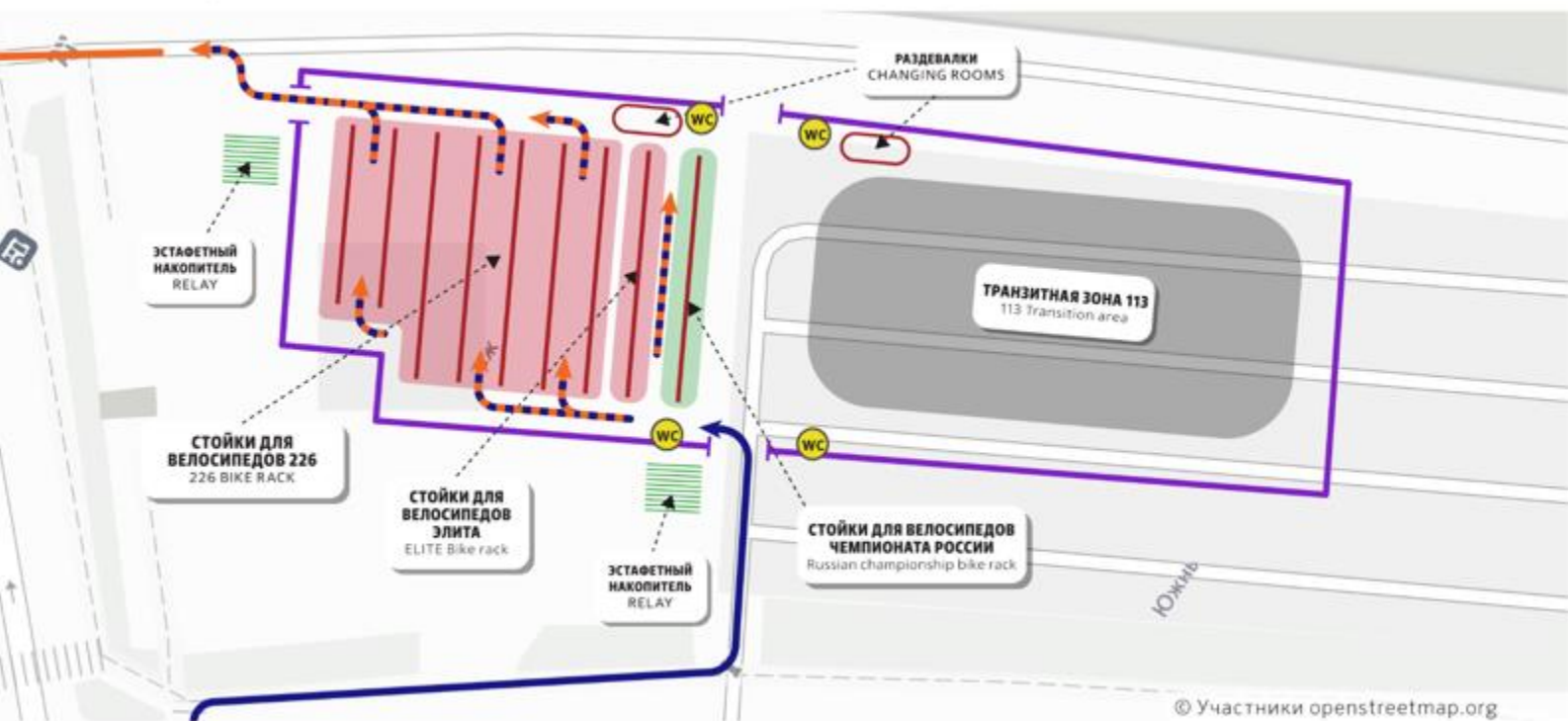
- центр Москвы
- шаговая доступность от метро
- парковка
- сервис «все включено»

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQXGVNVD
[HTTPS://POINT2MEET.RU](https://point2meet.ru)

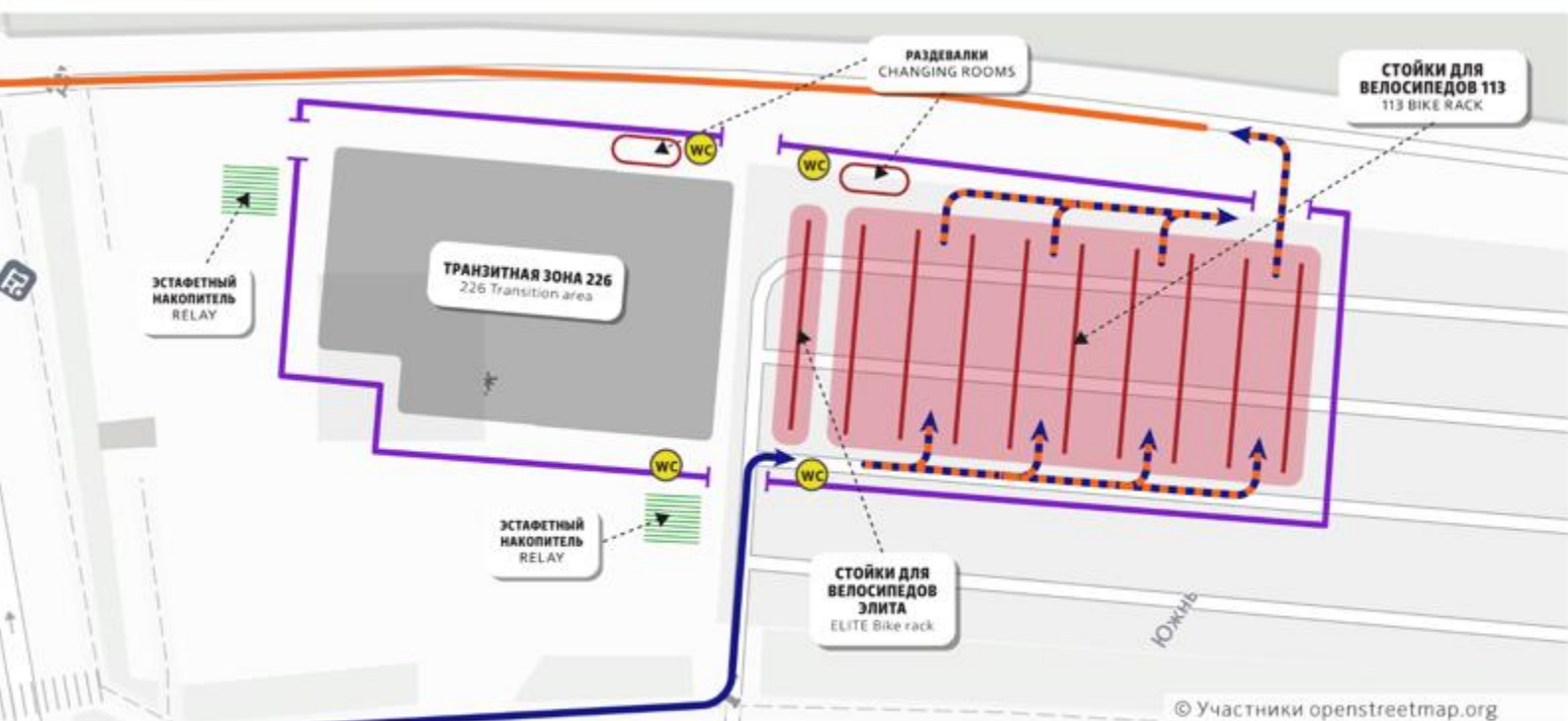
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI SIRIUS 2023

226



113



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

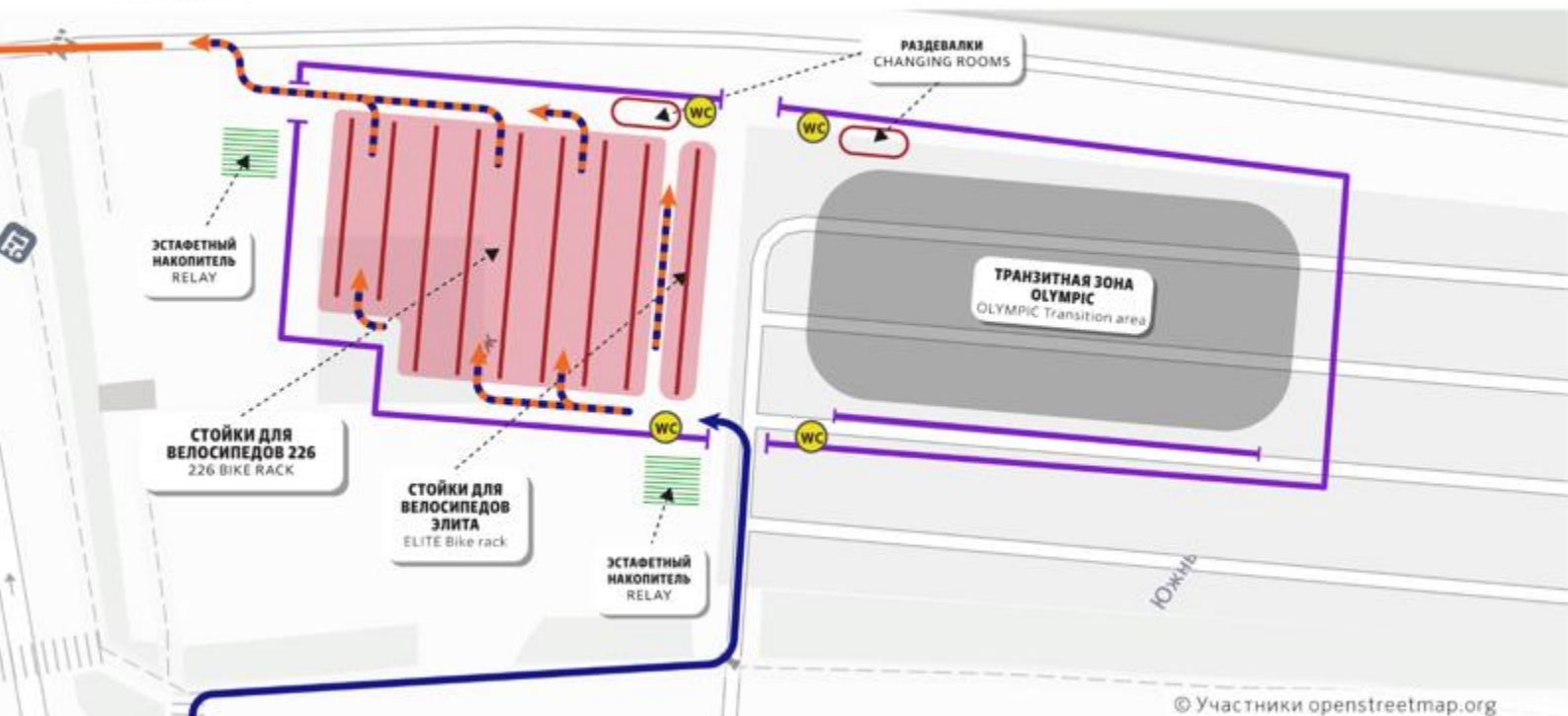


Туалеты
Toilets

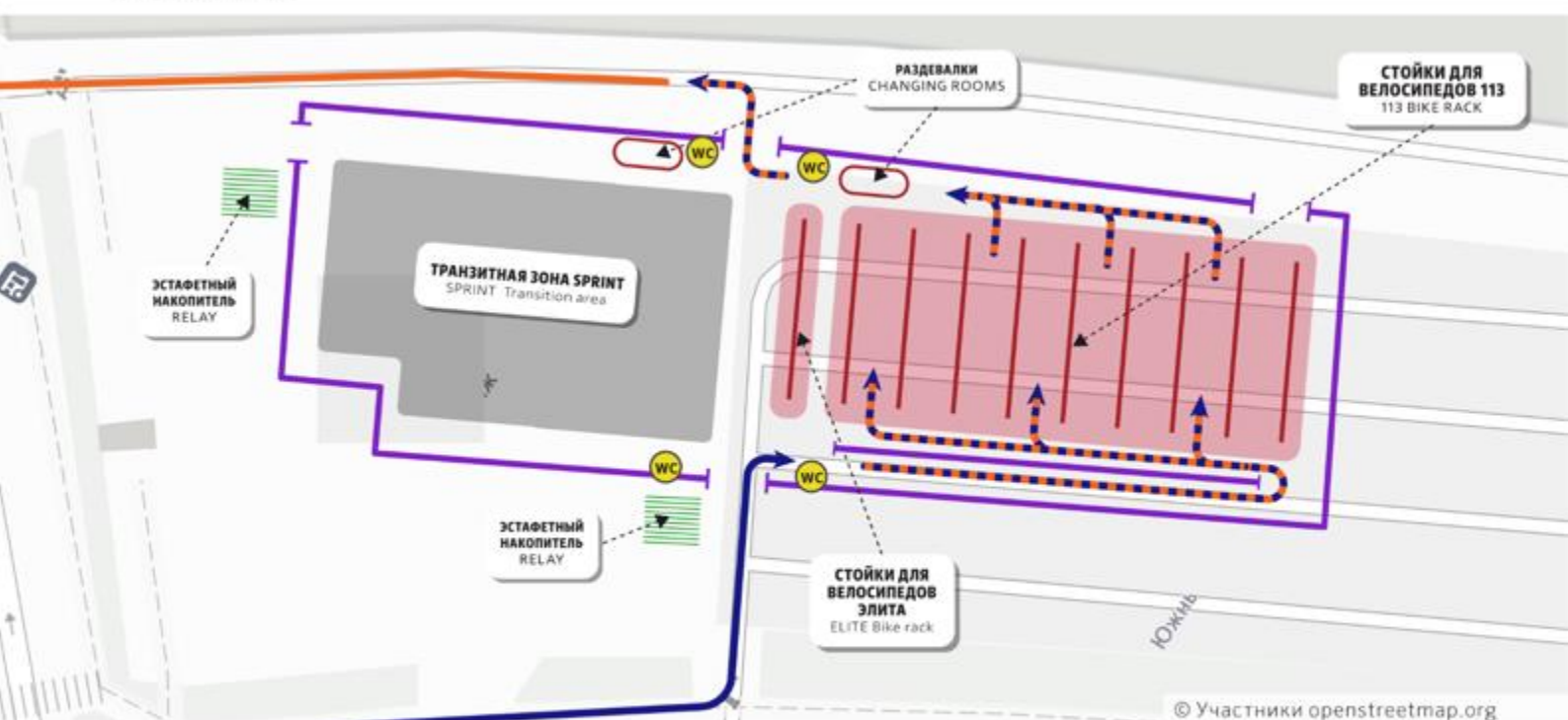
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI SIRIUS 2023

SPRINT

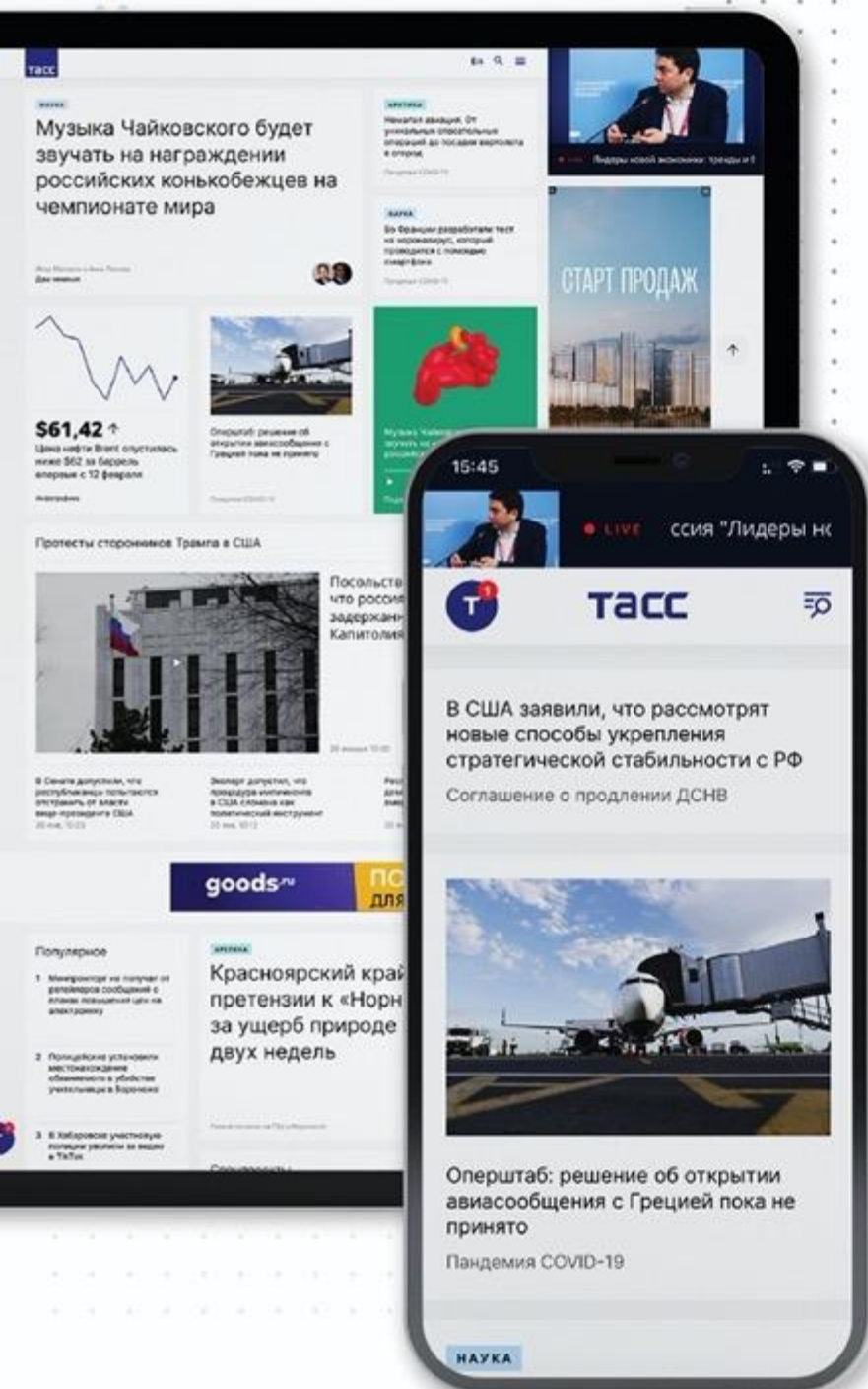


OLYMPIC



- От плавательного этапа
Run to the transition area
- Транзит к велоэтапу
Towards to bikes
- Велогонка
Bike
- Туалеты
Toilets

ТАСС



У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQWFPNPS
[HTTPS://TASS.RU](https://tass.ru)

- Маршрут проходит по федеральной трассе Адлер — Красная Поляна
- Драфтинг запрещён

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

- 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 выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования — дисквалификация
- 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)

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ

С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ?

- ✓ Нахождение атлета в зоне драфтинга другого участника, мотоцикла или машины
- ✓ Если вас обогнали, то вы обязаны сразу отстать от другого спортсмена
- ✓ Причем вы должны постоянно увеличивать разрыв до впереди едущего
- ✓ Параллельная езда в отдельных случаях также может быть расценена как драфтинг
- ✓ Если вы вошли в зону драфтинга, вы уже не можете просто отстать. Вы обязаны закончить обгон, постоянно сокращая дистанцию до движущегося впереди атлета
- ✓ Тот, кто нарушит установленные на соревновании правила или, отставая, останется в зоне драфтинга дольше разрешённого времени, также получит штраф за драфтинг

ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ

Измеряется с внешней части переднего колеса в направлении преследующего велосипеда (это равняется примерно размеру шести велосипедов в один ряд)

- Для дистанции **SPRINT** и **OLYMPIC** — 10 метров (время на обгон = 20 секунд)
- Для дистанции **113** и **226** — 12 метров (время на обгон = 25 секунд)

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / блокирование/ запрещённые позиции на велосипеде/ вещи на велосипеде после T-2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специальной зоны)

OLYMPIC — штраф 15 секунд Penalty Box **226** — штраф 60 секунд Penalty Box
SPRINT — штраф 10 секунд Penalty Box **113** — штраф 30 секунд Penalty Box

СИНЯЯ (контроль правил драфтинга)

113 и 226 — штраф 5 минут Penalty Box
SPRINT — штраф 1 минут Penalty Box

OLYMPIC — штраф 2 минуты Penalty Box

КРАСНАЯ (грубые нарушения: неспортивное поведение, нецензурная брань, непристойное обнажение / оголение, выезд на встречную полосу, неправильное преодоление дистанции, умышленное нарушение правил, не исправление нарушения по указаниям судьи, а также:

113 и 226 — 3 синие карточки

SPRINT и OLYMPIC — 2 синие карточки

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ (ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША)

ПРОТЕСТ

В соответствии с Регламентом протесты подаются главному судье с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри не позднее, чем за 45 минут до награждения. Протест должен быть подан в письменной форме на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождаться денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

IRON
STAR

ВЕЛОЭТАП ГОНКИ ПРОХОДИТ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ. НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ РАЗМЕЩЕНЫ «ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ».

Это специальные зоны, цель которых — повысить уровень безопасности на этапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе.

Драфтинг в этих зонах фиксируется автоматически. Мы всегда выступаем за честную справедливую борьбу и безопасность во время гонки.

Наша цель — НЕ наказать вас за нарушение, а предупредить. Поэтому все зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи».

Минимальное расстояние между 2-мя участниками:

- ✓ IRONSTAR 226 не менее 12 метров. Штраф за драфтинг — 5 минут. На обгон даётся 25 секунд
- ✓ IRONSTAR 113 не менее 12 метров. Штраф за драфтинг — 5 минут. На обгон даётся 25 секунд
- ✓ OLYMPIC не менее 10 метров. Штраф за драфтинг — 2 минуты. На обгон даётся 20 секунд
- ✓ SPRINT не менее 10 метров. Штраф за драфтинг — 1 минута. На обгон даётся 20 секунд

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И УДАЧНОЙ ВАМ ГОНКИ,
В КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ И БЕЗ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ!

GEL4U

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР

НОВИНКА! УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ENERGY
GEL+

BOOST

200
РАЗРАБОТАНО
GEL4U
ACADEMY-T

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА GEL4U В СОЦСЕТЯХ И ЗАКУПАЙТЕСЬ ПИТАНИЕМ

📱 @GEL4U

📧 @SIS_SPORTSNUTRITION

WWW.GEL4U.RU

#GEL4U

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQUMNKKYK
HTTPS://GEL4U.RU

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок. Например:

- ✓ Произвести замену колеса, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХСПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА

Мобильной «техничке» нужно 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. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП 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.

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА.



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ

Обязательно изучите заранее НА КАРТЕ МАРШРУТА точки расположения пунктов питания, чтобы грамотно спланировать раскладку своих сил, питья и еды на дистанции.

Следите за трассой и, если вам понадобится питьё или питание с ПП, то увидев его, аккуратно притормаживайте, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт и обязательно следите за движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ

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)!

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ ВЕЛОЭТАПА РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 226 — 17,1 / 46,2 / 76,8 / 107,1 / 136,2 / 166,8 км
- дистанция 113 — 17,1 / 46,2 / 76,8 км



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	Ф	Г	В	Т	У
Р	О	З	Р	Е	О	У	Р
Н	Д	О	У	Л	Д	А	Н
А	А	Т	К	И	А	Л	А
		О	Т			Е	
		Н	Ы			Т	
		И				Ы	
		К					

НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!



РЕКЛАМА
ERID:2VTZQV5FJZF
[HTTPS://RAWLIFEBAR.RU](https://rawlifebar.ru)

Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

R.A.W. LIFE



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI SIRIUS 2023

IRON
STAR



226 велогонка 180 км (2 круга по 90 км)
226 bike 180 km (2 laps x 90 km)



113 велогонка 90 км (1 круг)
113 bike 90 km (1 lap)



226 ВЪЕЗД/ВЫЕЗД
226 ENTRANCE/EXIT



113 ВЪЕЗД/ВЫЕЗД
113 ENTRANCE/EXIT



Старт/Финиш
Start/Finish



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid

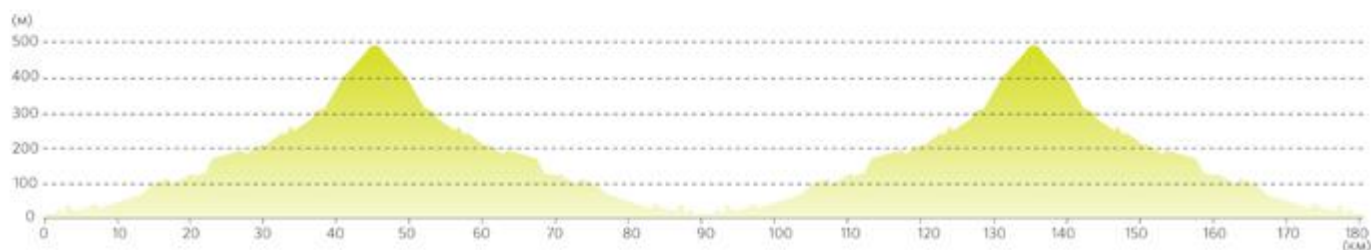


Туалеты
Toilets

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м) Elevation gain on a bike course (m)

Набор высоты IRONSTAR 226 (2 круга) | Gain IRONSTAR 226 (2 laps) — 1173 м

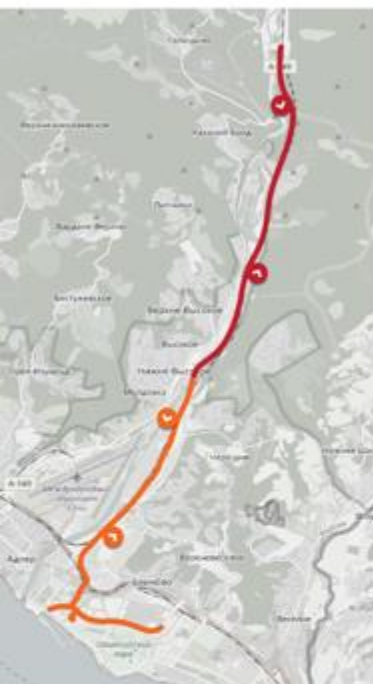
Набор высоты IRONSTAR 113 (1 круг) | Gain IRONSTAR 113 (1 lap) — 586 м



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI SIRIUS 2023

IRON
STAR



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



OLYMPIC велогонка 38 км (1 круг)
OLYMPIC bike 38 km (1 lap)



SPRINT велогонка 20 км (1 круг)
SPRINT bike 20 km (1 lap)



OLYMPIC ВЪЕЗД/ВЫЕЗД
OLYMPIC ENTRANCE/EXIT

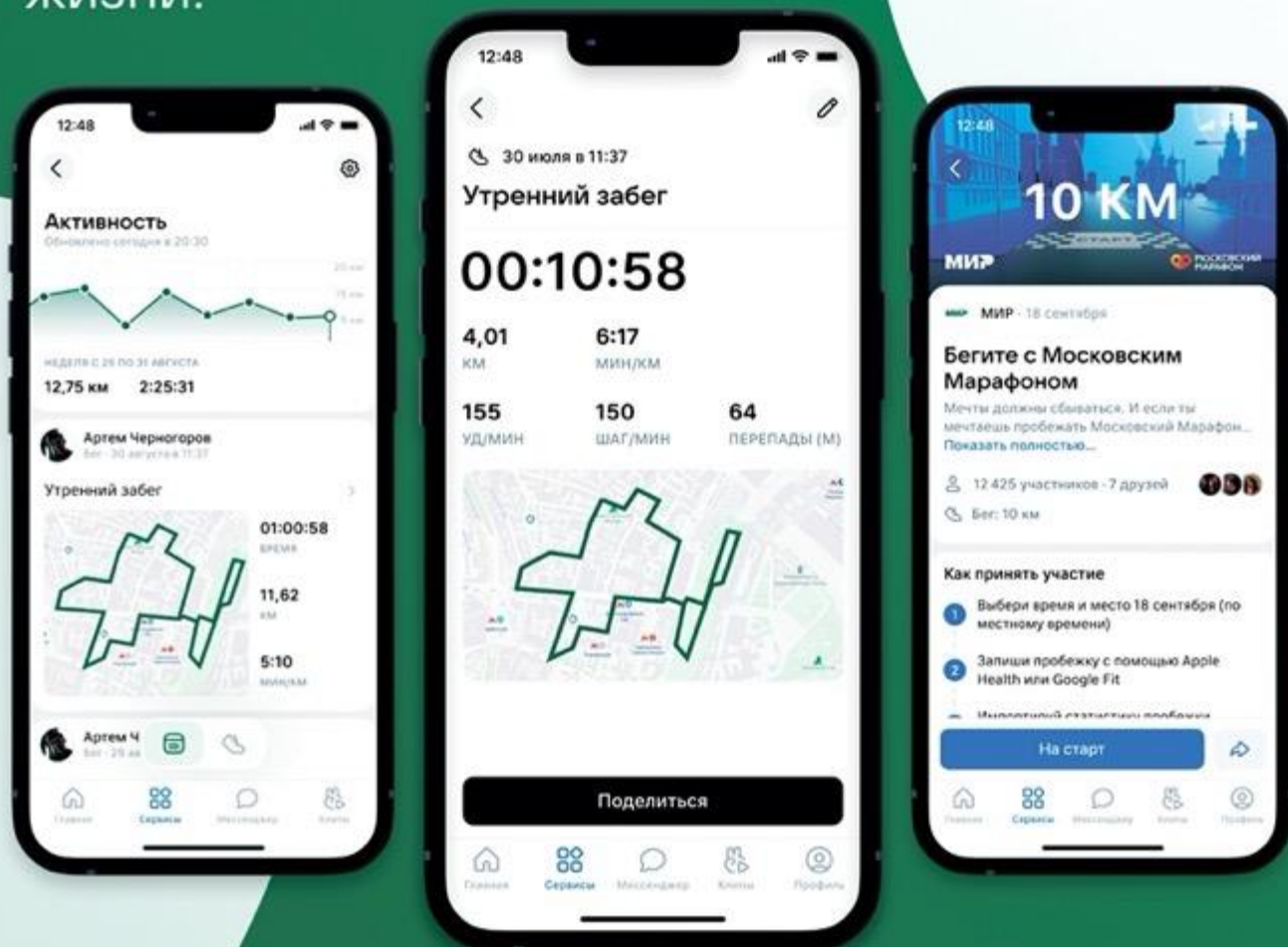


Старт/Финиш
Start/Finish

Новый сервис «Бег»



Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно посмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

 **ВКонтакте**



РЕКЛАМА
ERID:2VTZQVEJ2YF
[HTTPS://VK.COM](https://vk.com)

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли. Шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться в **контейнере** у велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик. Затем направляйтесь к выходу на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

В транзитной зоне следуйте схеме движения. Перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.

РЕКЛАМА
ERID:2VTZQXATJSR
[HTTPS://BIONIQ.RU](https://bioniq.ru)

bioniq

Система управления
здоровьем

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Шаг 1
Анализ крови по 50
параметрам и консультация
нутрициолога



Шаг 2
Персональный витаминно-
минеральный комплекс –
до 53 элементов в формуле



Шаг 3
Отслеживайте показатели
здоровья организма
в удобном приложении



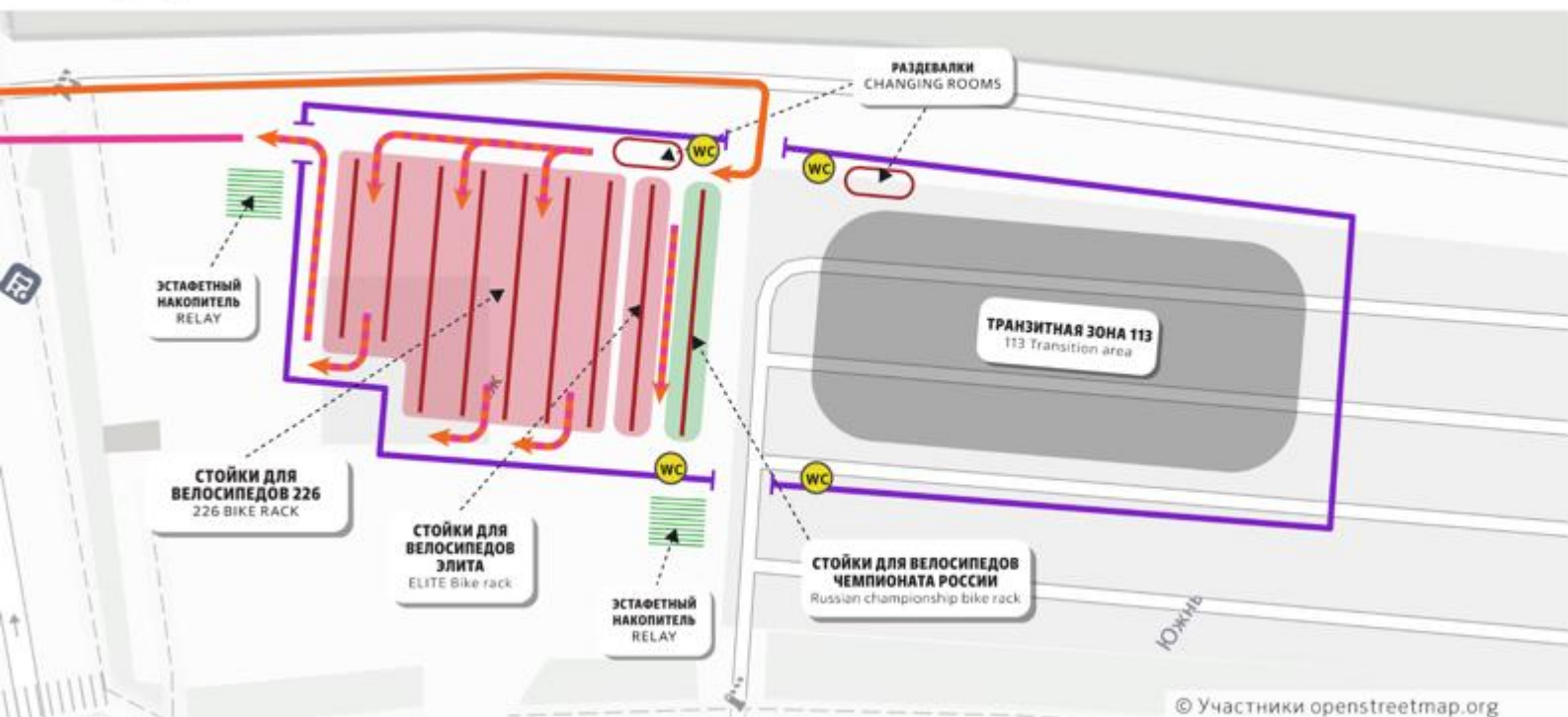
bioniq.ru



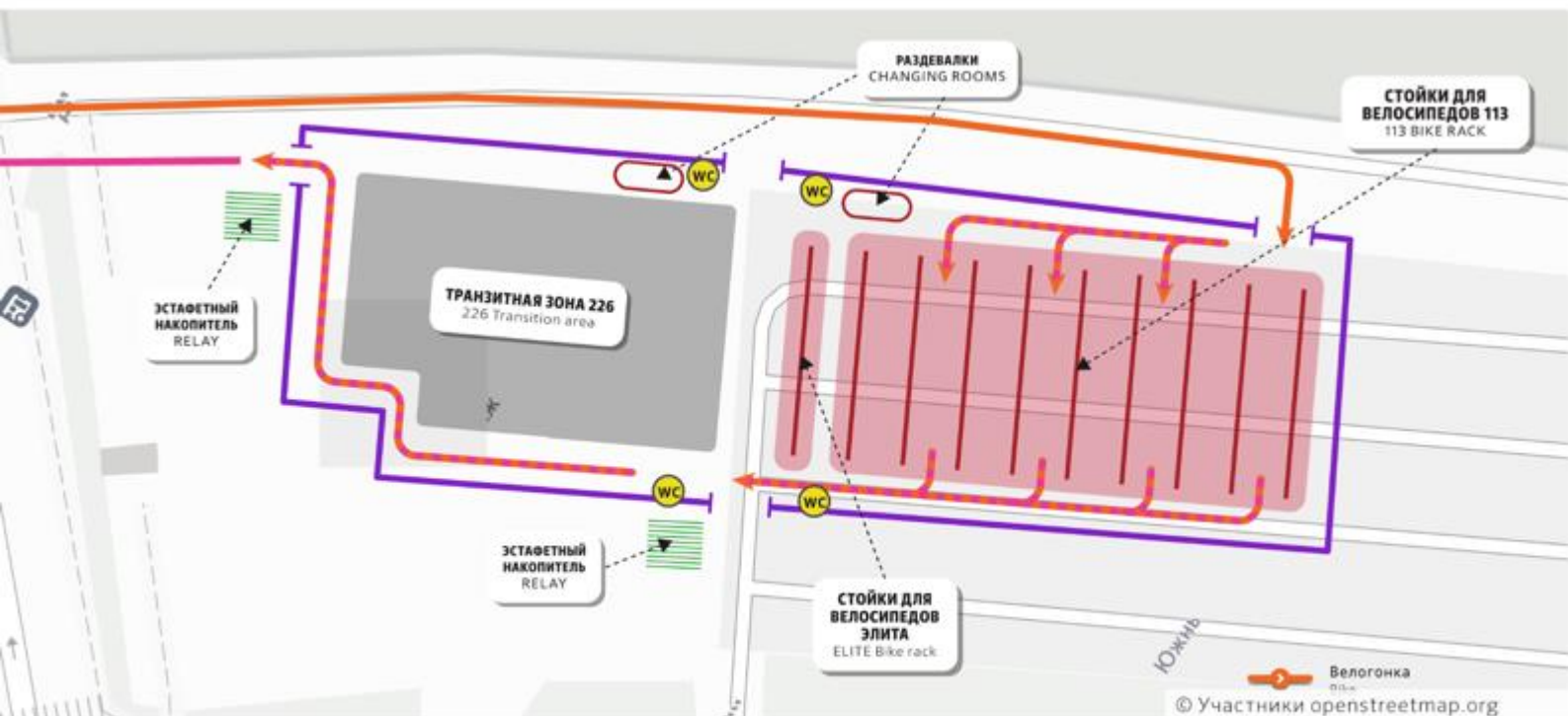
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRON
STAR

226



113



Велогонка
Bike

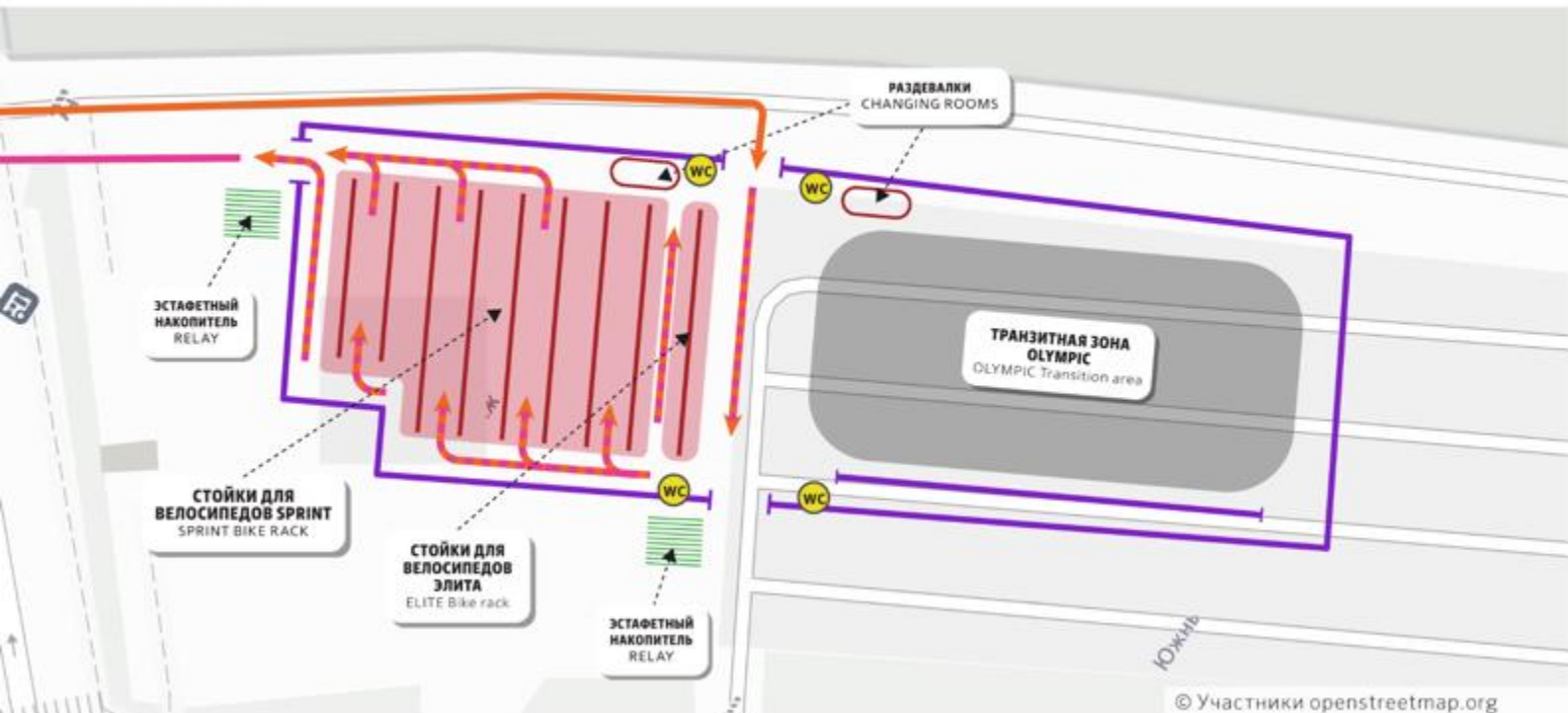
Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run

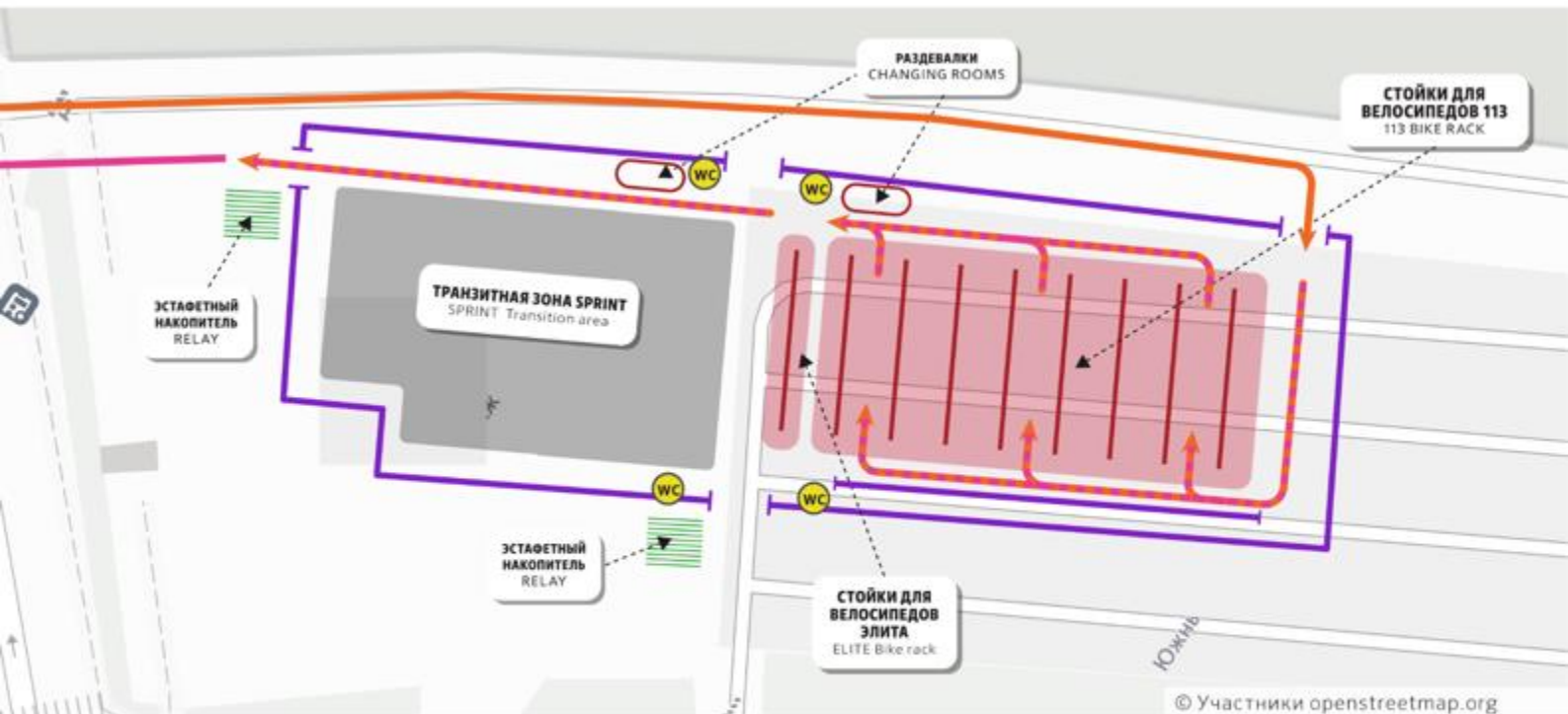
Туалеты
Toilets

КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

SPRINT



OLYMPIC



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run



Туалеты
Toilets

ТВОЯ ФОТОГРАФИЯ С ДИСТАНЦИИ

- Укажи номер мобильного телефона Tele2 при регистрации
- Получи промокод на e-mail после прохождения дистанции
- Используй его на сайте tele2.iron-star.com
- Бесплатно скачай одну фотографию на выбор



БЕГИ, ТЫ СДЮЖИШЬ!

- Дистанции бегового этапа — устоявшиеся правила триатлона
- У Tele2 другие правила, и мы предлагаем тебе преодолеть новую дистанцию в **12 метров**
- При прохождении беговой дистанции ты не пропустишь зону Tele2 на треке
- Пробеги её как можно быстрее — датчики считают каждое прохождение и зачтут суммарный результат
- Получи на указанный при регистрации e-mail ссылку на свои фотографии
- Бесплатно скачайте фотографии с коридора-дистанции от Tele2 на сайте tele2.iron-star.com
- Атлет показавший лучший результат получит **приз от Tele2**

БОЛЕЙ ЗА СВОИХ

- Зайди на сайт live.russiarunning.com/?roistat_visit=452690
- Выбери активную трансляцию
- Введи номер своего спортсмена и узнай, на каком этапе он находится
- Дождись, когда твой спортсмен преодолеет временную отсечку
- Сразу же перейди по QR-коду на камеру нужного этапа
- Следи за его успехами в прямом эфире



- Проходит по набережной Черного моря и молу
- Плоский и небольшим набором высоты

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см), НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото- и видеотехники
- ✓ 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 БУДУТ ДОСТУПНЫ: ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ, ЛЁД

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).

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ БЕГОВОГО ЭТАПА РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 226 — 0,7 / 1,8 / 3,2 / 4,6 / 5,9 / 7,0 / 8,4 / 9,8 / 11,1 / 12,2 / 13,6 / 15,0 / 16,3 / 17,4 / 18,8 / 20,2 / 21,5 / 22,6 / 24,0 / 29,2 / 30,6 / 31,9 / 33,0 / 34,4 / 35,8 / 37,1 / 38,2 / 39,6 / 41,0 км
- дистанция 113 — 0,7 / 1,8 / 3,2 / 4,6 / 5,9 / 7,0 / 8,4 / 9,8 / 11,1 / 12,2 / 13,6 / 15,0 / 16,3 / 17,4 / 18,8 / 20,2 км
- дистанция OLYMPIC — 0,7 / 1,8 / 2,9 / 4,3 / 5,6 / 6,7 / 7,8 / 9,2 км
- дистанция SPRINT — 0,7 / 1,8 / 2,9 / 4,3 км

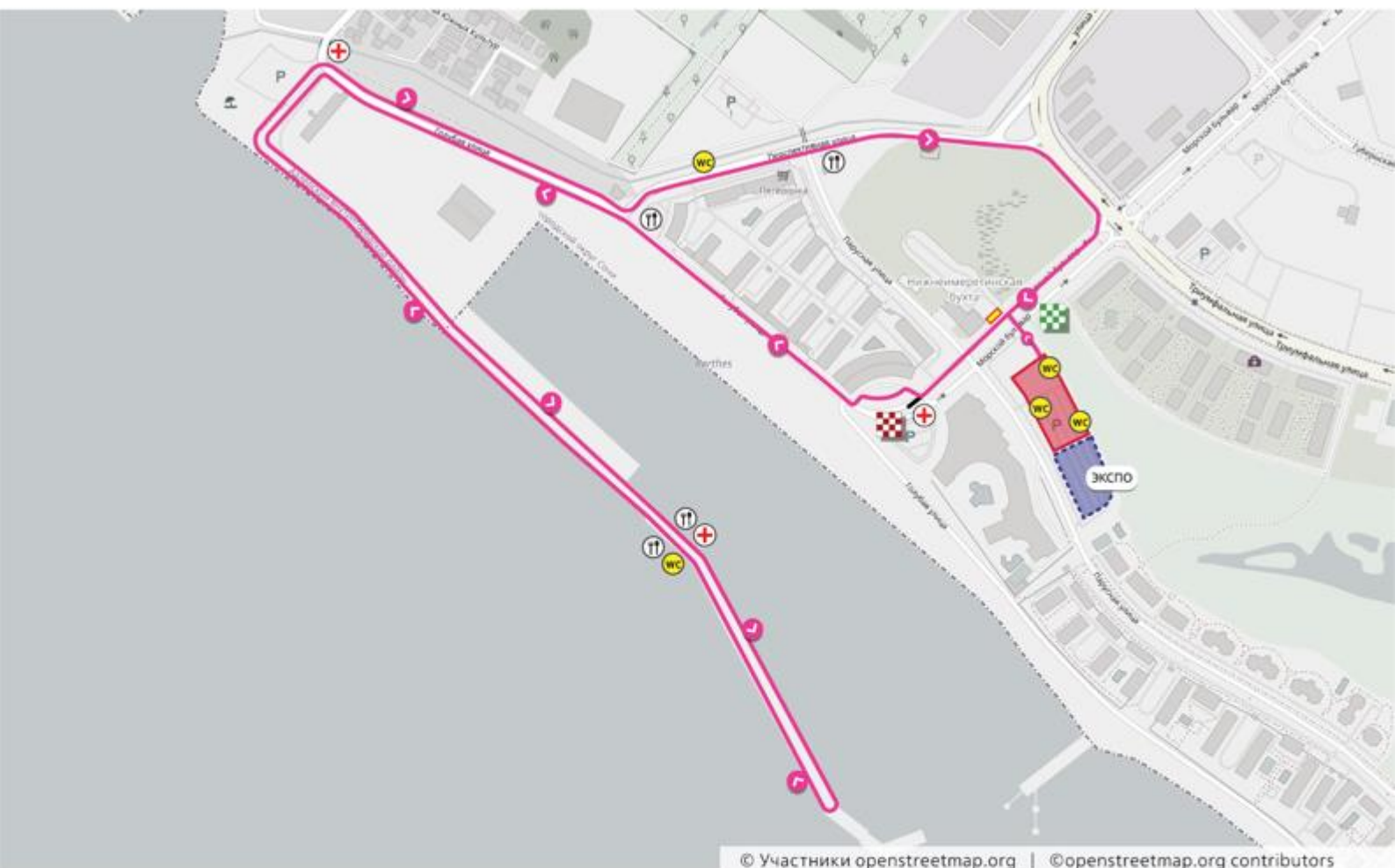


НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	К	Ф	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	З	О	Р	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	О	Л	У	Л	Б	Д	А	Н
А	А	Т	А	К	И	К		Л	А
		О		Т		И		Е	
		Н		Ы				Т	
		И						Ы	
		К							

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI SIRIUS 2023



 226 бег 42 км (8 кругов)
226 run 42 km (8 laps)

 113 бег 21 км (4 круга)
113 run 21 km (4 laps)

 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI SIRIUS 2023



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

 OLYMPIC бег 10 км (2 круга)
OLYMPIC run 10 km (2 laps)

 SPRINT бег 5,2 км
SPRINT run 5.2 km

 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2023



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. "МАКСИМУМ 103,7 ФМ"
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



РЕКЛАМА
EUID:2VTZQVZYKH7

ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

Завершив гонку, вы получите медаль финишера IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишера.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты.
Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

ПРОВЕРЬТЕ НАДЁЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- SPRINT — заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), **общий: 2 часа 15 минут**
- OLYMPIC — заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), **общий: 4 часа 30 минут**
- 113 — заплыв (1 час 10 мин), велогонка (4 часа), бег (2 часа 50 минут), **общий: 8 часов**
- 226 — заплыв (2 часа 15 минут), велогонка (7 часов 45 минут), бег (6 часов), **общий: 16 часов**

Обратите внимание ещё на два важных лимита дистанции 226:

1 круг плавания = 1 час,

Плавание + 1 круг вело = 6 часов

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

По истечении лимита времени даже одного из этапов судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус DNF.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются победители и призеры в категории «Элита» и в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и инфостойке до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда возвращаем.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

НА ДИСТАНЦИИ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРИЗНАКОВ НЕДОМОГАНИЯ ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, 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.

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

интервью  **Мнения**

РЕКЛАМА 18+ ERID:2VTZQUBEIKM

SPORT24.RU

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- 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.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буёв.
- 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 без необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования у вас 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 |

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

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 атлетам. Помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков.

Плавательный этап многие считают самым сложным в триатлоне, не только потому что это большая физическая нагрузка, но и потому что открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой же причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

1. Если Вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо **поднять руку** для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
3. Если вы захлебнулись, **поднимите руку** вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
4. Если вас притопили или ударили — постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, **поднимите руку**, к вам подойдет лодка со спасателями.
5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.



ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ТРИАТЛОНА

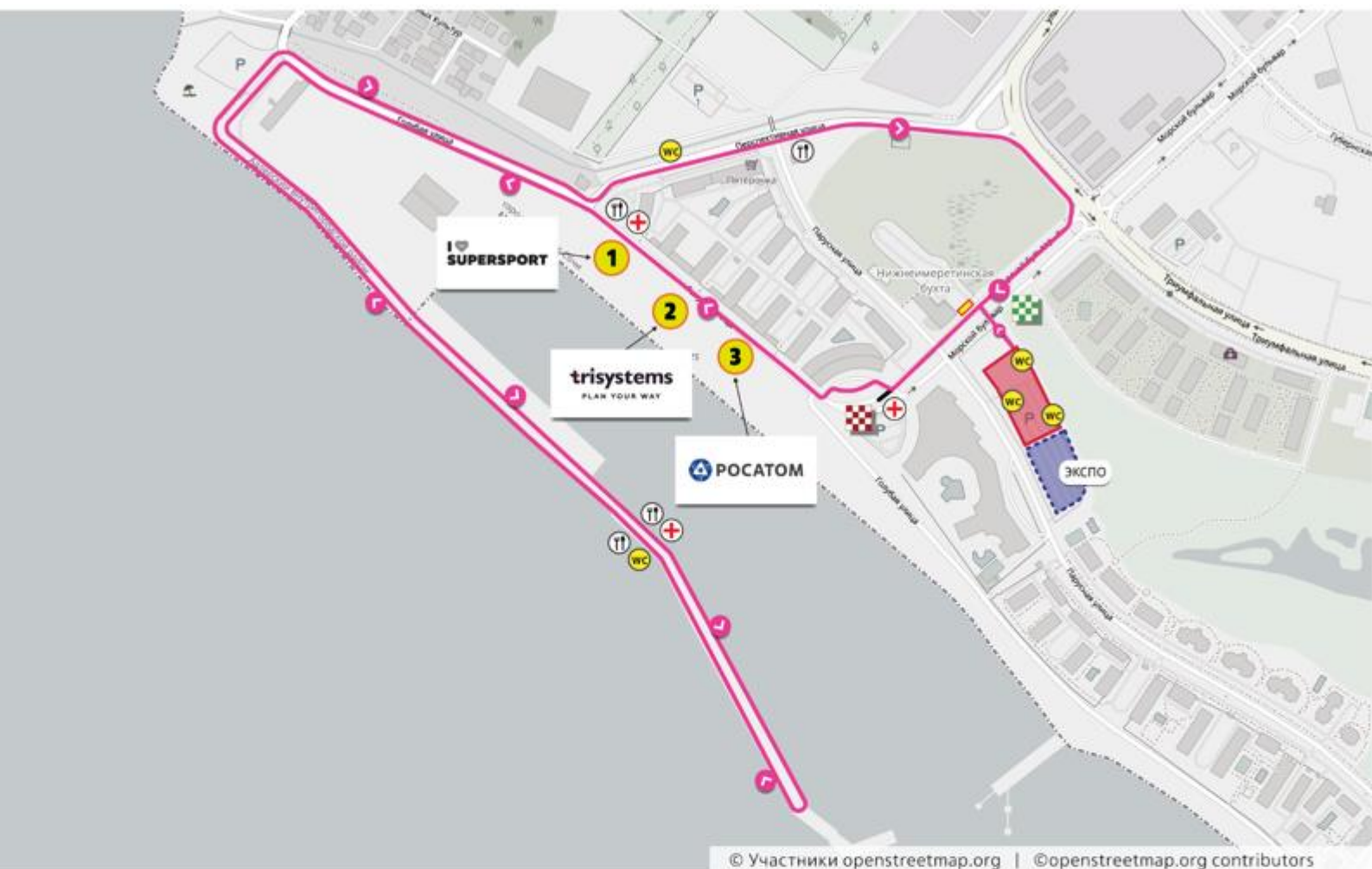
Приглашаем поддержать участников триатлона в специальных фанзонах на беговом этапе.

7 ОКТЯБРЯ, СУББОТА с 11:00 до 22:30 — дистанции 113 и 226

8 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ с 9:00 до 15:00 — дистанции SPRINT и OLYMPIC

ПОДДЕРЖАТЬ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА МОЖНО НА ЛЮБОЙ ИЗ ТРЕХ ФАНЗОН

1. I LOVE SUPERSPORT (ILSS)
2. TRISYSTEMS
3. РОСАТОМ



ЗОНЫ БОЛЕЛЬЩИКОВ | FANS ZONE

- 1** I LOVE SUPERSPORT
- 2** РОСАТОМ
- 3** trisystems
PLAN YOUR WAY

- | | | | |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Берг Run | Старт Start | Пункт питания Aid station | Скорая помощь First aid |
| Финиш Finish | Транзитная зона Transition area | Штрафная площадка Penalty box | Туалеты Toilets |



5-8.10.2023

ЗОНА ЭКСПО
IRONSTAR
SOCHI SIRIUS
2023



**ГРАНД-ФИНАЛ IRONSTAR
SOCHI SIRIUS 2023—
ЭТО НЕЧТО ОСОБЕННОЕ!**

Сохрани свои эмоции навсегда—
сделай татуировку прямо на
фестивале



ЗАПИСЬ НА ТАТУ

ЗАКРЫТИЕ ФИНИША IRONSTAR 226

Сделаем закрытие гонки IRONSTAR 226 незабываемым!

◆ **7 ОКТЯБРЯ (СУББОТА)**

◆ **С 23:00 финишный створ (напротив главного входа отеля Alpha Sirius)**

Приглашаем всех участников и болельщиков IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023 для встречи последнего участника «железной» дистанции 226.

Вместе с нами создавать незабываемую атмосферу будет лучшая команда ведущих и диджеев IRONSTAR.

Звезда вечера — Кристина Винтаж, эстрадно-джазовая певица, победитель и лауреат краевых и международных конкурсов.

Готовьтесь зажигать!



Моя Звезда

BY NOVIKOV

Новая точка притяжения на гастрономической карте курорта –
ПРЕМЬЕРНЫЙ ПРОЕКТ «МОЯ ЗВЕЗДА BY NOVIKOV»

Домашняя гастрономия со всего мира

Уютная терраса с видом на море

Специалитеты и безукоризненный сервис

Входная терраса с винной комнатой,
где хранится коллекция эксклюзивных российских вин

Отдельный VIP-зал с возможностью
провести камерное мероприятие

ПГТ Сириус, Олимпийский проспект 36/6 | +7 (900) 009 69



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА

IRON
STAR

Приглашаем всех участников и болельщиков на вечеринку MANDARIN & IRONSTAR FINISHER PARTY!

◆ **8 ОКТЯБРЯ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

◆ **19:00 сбор гостей**

◆ **Ночной клуб MANDARIN (ул. Бестужева, 1/1)**

Мы подготовили для вас самую жаркую финишерскую вечеринку сезона в обители драйва, где кипит ночная жизнь сочинских тусовок!

В программе:

- яркое завершение триатлонного сезона
- отрыв под крутую музыку от DMC Lion и диджеев-резидентов MANDARIN
- лучший ведущий спортивных тусовок Макс Пархоменко и его знаменитые конкурсы
- выступление одной из лучших кавер-групп Юга
- спец-предложения от партнеров IRONSTAR

Ваш пропуск на самую крутую вечеринку — специальный браслет, который вы найдете в стартовом пакете! Если вы его не нашли в стартовом или потеряли, обратитесь на стойку информации — мы выдадим вам еще один.

Болельщики также могут получить браслет-пропуск на вечеринку на стойке информации в зоне Экспо.

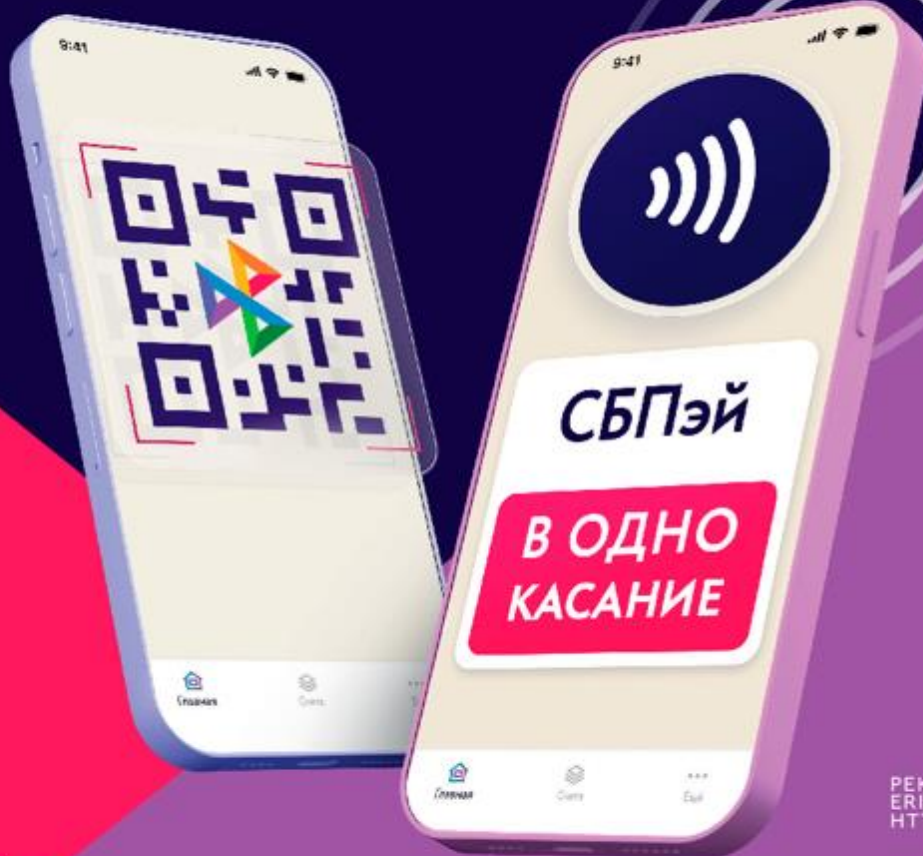




Скачивайте приложение СБПэй для удобной оплаты смартфоном

▶ Платите по QR-коду СБП
или в одно касание

▶ Регистрируйтесь
на privetmir.ru



РЕКЛАМА
ERID:2VTZQVGP4HO
[HTTPS://PRIVETMIR.RU](https://privetmir.ru)



Скачайте
приложение СБПэй



СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ



Сочи Автодром

- Скидка 10% на все услуги Сочи Автодрома со 2 по 10 октября по промокоду IRONSTAR при оплате в кассе и на  сайте sochiautodrom.ru
- С 10:00 до 20:00
- Сириус, Триумфальная ул, 26

Сочи Парк

- С 5 по 9 октября по браслету участника и болельщика при оплате в кассе через СБП цена билета 1600 рублей, вместо 2000 рублей.
- С 10:00 до 21:00
- Сириус, Олимпийский проспект, 21/2

Вкусные партнеры и скидки по браслету участника или болельщика при оплате через СБП с 5 по 9 октября сбп

Stoy Away Sochi Sirius

- Скидка 10% на меню в зоне ЭКСПО
- График работы зоны ЭКСПО
- Дополнительный бонус — скидка 15% по медали финишера с 9 по 15 октября в баре Beermood по адресу Москва, Чистопрудный 21 и в баре Støy! Craft Bar по адресу Москва, Валовая, 30.

Гурман Турист

- Скидка 10% на меню и ранние завтраки в субботу с 07:00 утра и воскресенье с 08:00
- С 10:00 до 02:00
- Сириус, Парусная ул, 16
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly и возможность нарисовать плакат болельщика

Море и Виноград

- Скидка 10% на меню и ранние завтраки в субботу и воскресенье с 08:00
- С 09:00 до 23:00
- Сириус, Парусная ул, 11
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly и возможность нарисовать плакат болельщика

Байкал

- Скидка 10% на меню с 6 по 8 октября
- С 12:00 до 24:00
- Сириус, Олимпийский проспект, 2Б
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly и возможность нарисовать плакат болельщика

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

IRON
STAR

Вкусные партнеры и скидки по браслету участника или болельщика при оплате через СБП с 5 по 9 октября  **сбп**

Мята

- Скидка 10% на меню
- С 11:00 до 23:00
- Сириус, Парусная ул, 16
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly

Gastro Port

- Скидка 10% на меню
- С 10:00 до 22:00, в субботу до 23:00
- Адлер, Демократическая ул, 52
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly

Рыбус Бар

- Скидка 10% на меню
- С 10:00 до 23:00
- Сириус, Парусная ул, 27
- К услугам гостей: велопарковка, веранда

Бар Крылья

- Скидка 10% на меню
- С 12:00 до 24:00, в субботу до 23:00
- Сириус, Фигурная ул, 66/2
- К услугам гостей: веранда



СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ



Вкусные партнеры и скидки по браслету участника или болельщика при оплате через СБП с 5 по 9 октября  **сбп**

Сезоны

- Скидка 10% на меню и ранние завтраки в субботу и воскресенье с 7 утра
- С 08:00 до 21:00
- Сириус, Триумфальная ул, 10а
- К услугам гостей: велопарковка, веранда, dogs-friendly

Ровесники

- Комбо спортсмена за 1100 руб по промокоду «я с IRONSTAR». В комбо входит: сливочная паста с говядиной, большой зеленый салат, лимонад шиповник-мята.
- Комбо спортсмена с 12:00 до 22:00
- График работы с 08:00 до 22:00
- Адлер, Фигурная ул, 66/2
- К услугам гостей: веранда, dogs-friendly

Surf Coffee

- Спецпредложение — комбо (каша + напиток 0,3 + банан) за 489 рублей. Каша рисовая с кешью, яблоко, с сублимированными ягодами. Напиток на выбор: капучино, латте, американо, лет уайт или чай фирменный.
- Действует с 08:00 в кофейне на ЭКСПО, а также в кофейнях Сириуса и Адлера
- Сириус, Фигурная ул, 66/2
- Сириус Нижнеимеретинская ул, 173
- Адлер, Ленина ул, 15
- Адлер, Демократическая ул, 52
- Адлер, Бестужева ул, 1/1
- К услугам гостей: dogs-friendly



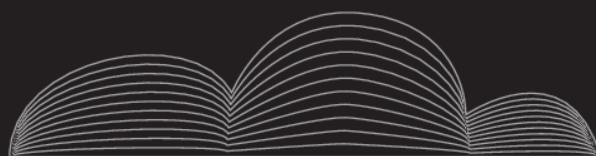


КУХНЯ

КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	300
КЕСАДИЛЬЯ С ГОВЯДИНОЙ	350
ХОТ ДОГ / КУРИЦА	350
ХОТ ДОГ / ГОВЯДИНА	400
НАЧОС С СОУСОМ	300

СЛАДКОЕ

МАФФИН	150
ТРУБОЧКИ СО СГУЩЕНКОЙ	150
ДОНАТ	200

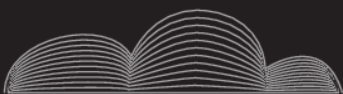


ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ЛИМОНАД В АССОРТИМЕНТЕ	350
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	150

КОФЕ

ЭСПРЕССО		150
АМЕРИКАНО	0,3	200
ФИЛЬТР-КОФЕ		250
ЭСПРЕССО-ТОНИК		350
КАПУЧИНО	0,25	300
КАПУЧИНО НА АЛЬТЕРНАТИВНОМ МОЛОКЕ	0,25	350
ЧАЙ		150



РЕКЛАМА
ERID:2VTZQXKJD7P
ООО "БИРМУД"

ЗАВЕДИ СВОИ ЭМОЦИИ **СОЧИ АВТОДРОМ**



ГОНОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ
АВТОМУЗЕЙ НИКА ПАНУЛИ
ЭКСКУРСИИ
КАРТИНГ

Для участников и гостей **IRONSTAR**
скидка* 10% на все услуги
СОЧИ АВТОДРОМА по промокоду

IRONSTAR

*Скидка действует в период с 2 по 10 октября 2023 г. при оплате в кассе и на сайте sochiautodrom.ru



ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Консультант по маркетингу и продажам
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнерам
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕГОР КАРПЕНКО	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-направления
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнерам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Руководитель зоны регистрации и награждения
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролер
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Специалист по мерчандайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ИЛЬЯ ЗОРИН	Дизайнер
ЕЛИЗАВЕТА ВОЛЧКОВА	Менеджер обратной связи
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, ЕГОР КАРПЕНКО, ЕЛИЗАВЕТА ВОЛЧКОВА	Инфостойка IRONSTAR
ИЛЬЯ МАСЛОВ/ДМИТРИЙ ЮДИН, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Камера хранения/Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ, НИКИТА БОЙЧЕНКО	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ/АНТОН ОВЧИННИКОВ	Велосипедный этап/Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН, АЛЕНА СЕМЕНОВА	Зона финиша и восстановления
НАДЕЖДА МАНАКОВА, РОМАН СКОБКАРЕВ	Пункты питания
КАБАКОВ ФЕДОР/АНАСТАСИЯ ГУМЕН	Координатор волонтеров/Помощник координатора
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА/ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Оперативный штаб/Штаб волонтеров
АРИНА ДАНИЛОВА	Помощник спортивного директора
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, ИГОРЬ МОРДОВЕНКОВ	Show Team
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, МАКСИМ ПАРХОМЕНКО, АЛЕКСЕЙ ПАТРИКИ	Ведущие соревнования
МАРИЯ ШОРЕЦ, АЛЕКСАНДР КУЗЬМИН	Ведущие прямой трансляции
EWAN JOHANSSON, DMC LION	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2023

IRON-
STAR



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM