

IRONSTAR EKATERINBURG 2024 113, SPRINT

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ	IRON: Sta
• ПРИВЕТСТВИЕ	3
<u>ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ</u>	5
- КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	6
• РАСПИСАНИЕ	7
• <u>КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА</u>	10
 КАРТА ЭКСПО 	11
<u>ПЕРЕКРЫТИЯ ДОРОГ</u>	12
• РЕЙТИНГ ALL STARS	13
■ <u>ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ</u>	15
• <u>КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ</u>	16
 ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ 	17
PASTA PARTY	19
 БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТЗ 	20
■ <u>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</u>	22
<u>■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА</u>	23
■ <u>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ</u>	24
<u>■ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	27
<u>■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	33
<u>■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</u>	35
<u>■ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ</u>	37
 КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА 	38
<u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т1)</u>	40
<u>■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП</u>	43
 КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА 	44
<u>■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</u>	46
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т2</u>)	48
 БЕГОВОЙ ЭТАП 	51
 КАРТЫ БЕГОВОГО ЭТАПА 	52
 ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ 	54
 ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА 	56
 ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ 	58
■ <u>ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА</u>	59
 СКИДКИ ПАРТНЕРОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ 	61
■ IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	68
 ПАРТНЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ 	69

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА **IRONSTAR EKATERINBURG 2024!**



Приветствуем участников и гостей на фестивале спорта IRONSTAR в Екатеринбурге!

Приглашаем вас окунуться в атмосферу соревнований, испытать адреналин и эмоции борьбы на дистанции. Вас ждет насыщенная программа, интересные маршруты и горячая поддержка болельщиков.

Программа фестиваля IRONSTAR EKATERINBURG 2024:

- Триатлон IRONSTAR 113 и SPRINT
- Заплыв SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

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

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





Кешбэк 20%

По премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» действует до 31.12.2024 г. на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Ген.лицензия Банка России №354. Реклама.

информация об участии



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Запись онлайн-брифинга будет размещена на <u>youtube-канале IRONSTAR.</u> Обязательно посмотрите видео, если вас не будет на брифинге в зоне ЭКСПО, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания 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 готовятся 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 ✓ҙ пример ролика.

КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в официальном **→** <u>Telegram-канале</u>.

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ IRONSTAR

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трисьюта от IRONSTAR. Больше выбора для себя и близких по ссылке на сайте IRONSTAR SHOP

УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»



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

НОРМАТИВЫ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»:

Дистанция 226:Дистанция 113:Дистанция 1/8:М быстрее 9:50:00М быстрее 4:25:00М быстрее 1:00:00Ж быстрее 11:40:00Ж быстрее 5:05:00Ж быстрее 1:08:00

Дистанция Olympic и 1/4:Дистанция Sprint:М быстрее 2:10:00М быстрее 1:06:00Ж быстрее 2:25:00Ж быстрее 1:14:00

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

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:

- Спортсмены с pro-лицензией выступают только в категории «Элита»
- Спортсмены с рго-лицензией НЕ могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование чемпионат России, Первенство России, Кубок России, этап Кубка России, региональный чемпионат
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только категории «Элита»
- 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

ПРОГРАММА 12-14 ИЮЛЯ



12.07	ПЯТНИЦА		
		Информационный центр	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо
12:00	20:00	Технический сервис велосипедов	(ул. Василия Ерёмина, 12)
		Регистрация и выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR, IRONSTAR 113, SPRINT	
13.07	СУББОТА		
		Информационный центр IRONSTAR	
09:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
09:00	10:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо
09:00	14:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	(ул. Василия Ерёмина, 12)
09:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
09:00	20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 и SPRINT	
10:00	18:00	Раздевалки и камера хранения SWIMSTAR, STARKIDS, IRONLADY	
11:00	13:20	Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE	Akbatanya tanangkata mpuna
11:20	12:35	Старт SWIMSTAR ONE MILE	Акватория городского пруда
11:30	21:00	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)
13:30	14:30	Церемония награждения SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE, награждение рейтинга All Stars "Плавательный зачет"	Сцена зоны ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)
14:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12Б)
15:00	20:00	Pasta Party для участников триатлона	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)
15:00	15:10	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 0-6 лет)	
15:10	15:20	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 7-12 лет)	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12Б)
16:00	16:45	3a6er IRONLADY	
17:30	18:00	Церемония награждения забега IRONLADY	Сцена зоны ЭКСПО, территория СК
18:00	19:00	Брифинг участников IRONSTAR 113 и SPRINT	Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)

ПРОГРАММА 12-14 ИЮЛЯ



14.07	BOCKPECE	НЬЕ	
07:00	07:50	Открыта транзитная зона для участников 113. Постановки велосипедов нет!	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12Б)
07:00	15:00	Перекрытие автомобильных дорог	
		Информационный центр IRONSTAR	
07:00	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)
		Технический сервис велосипедов	
07:00	18:00	Камера хранения на месте старта	Стадион Динамо (ул. Василия
0	7:50	Открытие стартовых кластеров 113	Ерёмина, 12Б)
0	8:00	Старт 113 Элита мужчины	
08:03		Старт 113 Элита женщины	
0	8:08	Старт 113 ALL STARS и возрастные группы мужчины и женщины	Акватория городского пруда
0	08:20	Старт 113 эстафетные команды	
0)8:25	Старт 113 параатлеты	
08:30	09:10	Открыта транзитная зона для участников SPRINT. Постановки велосипедов нет!	Стадион Динамо (ул. Василия
0	9:30	Открытие стартовых кластеров SPRINT	Ерёмина, 12Б)
0	9:40	Старт SPRINT Элита мужчины	
0	9:43	Старт SPRINT Элита женщины	
09:48		Старт SPRINT ALL STARS и возрастные группы мужчины и женщины	Акватория городского пруда
10:00		Старт SPRINT эстафетные команды	
1	0:05	Старт SPRINT параатлеты	

ПРОГРАММА 12-14 ИЮЛЯ



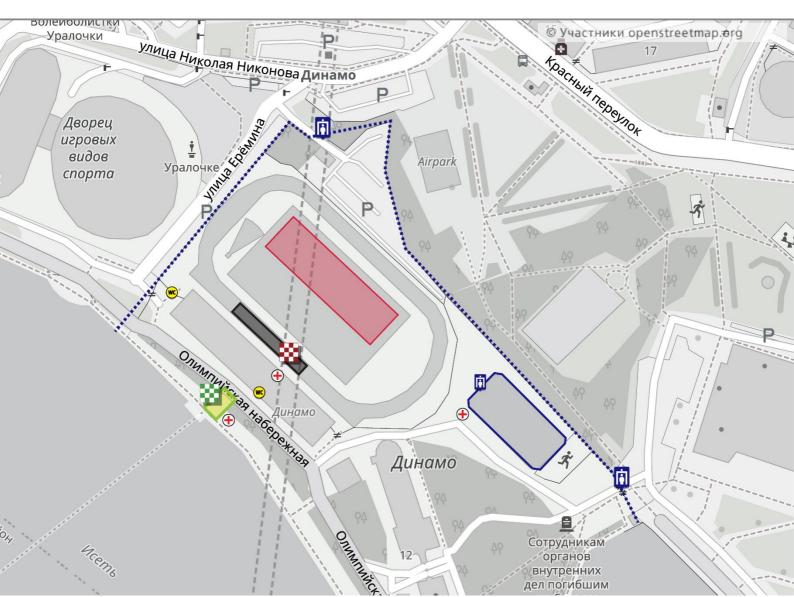
14.07 **BOCKPECEHLE**

IT.UI D	JUNPEUE	IIVL	
10:40		Финиш лидера SPRINT	Стадион Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12Б)
		Финишное питание	
10:40	18:00	Выдача футболок финишеров	Зона ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)
	Гравировка медалей		
12:00)	Финиш лидера 113	
12:20)	Закрытие финиша SPRINT	Стадион Динамо (ул. Василия
14:30	18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Ерёмина, 12Б)
16:25	5	Закрытие финиша 113	
16:40	17:20	Церемония награждения SPRINT, номинации «Самая быстрая команда»	
17:20	18:00	Церемония награждения 113, номинации «Самая быстрая команда», рейтинга All Stars в лигах (Золотая, Серебряная, Бронзовая), корпоративного зачета	Сцена зоны ЭКСПО, территория СК Динамо (ул. Василия Ерёмина, 12)

WWW.IRON-STAR.COM

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК







Периметр безопасности Security perimeter



Старт Start



Экспо Expo



Туалеты Toilets



Транзитная зона Transition area



Финиш Finish



Security check



Стартовый накопитель Start zone



Зона финиша Finish zone



Скорая помощь First aid





1	СПОРТ ДЛЯ ЖИЗНИ	8	T-ON
2	РЕГИСТРАЦИЯ, ИНФО, ГРАВИРОВКА	9	STELLAR AQUA
3	IRONSTAR SHOP	10	UGLOW
4	FAHRENHEIT	11	RAY
5	СЦЕНА	12	EXEED
6	HAIER	13	ALL TIME
7	ЭКСПО: PHITEN, SPORTMED, ТРИСПОРТ	14	ФОТОЗОНА С ФАМИЛИЯМИ УЧАСТНИКОВ

Адрес зоны ЭКСПО: Екатеринбург, территория СК Динамо, ул. Василия Ерёмина, 12. Зона ЭКСПО на 2 Яндекс Картах

ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR EKATERINBURG 2024



С 12 ПО 14 ИЮЛЯ

Проход на территорию Екатеринбургского спортивного комплекса «Динамо» доступен только после прохождения осмотра.

14 ИЮЛЯ С 5:00 ДО 15:00

ОГРАНИЧЕНО ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЛЮБОГО ТРАНСПОРТА

- Ул. Дзержинского от стадиона Автономной некоммерческой организации «Екатеринбургский спортивный комплекс «Динамо» до пересечения с ул. Царской
- Ул. Толмачева от проспекта Ленина до ул. Царской
- Ул. Царская от ул. Толмачева до ул. Дзержинского
- Проспект Ленина
 - от ул. Карла Либкнехта до ул. Вайнера полное ограничение
 - от ул. Вайнера до ул. Репина четная сторона
- Нечетная сторона ул. Татищева от проспекта Ленина до ул. Пирогова
- Ул. Пирогова от ул. Татищева до ул. Крауля
- Ул. Крауля от дома № 2 до дома № 6
- Ул. Мельникова от ул. Крауля до ул. Репина
- Ул. Репина от дома № 15 до ул. Металлургов
- Ул. Металлургов от дома № 4а до Новомосковского тракта
- Новомосковский тракт до Хрустальногорской развязки автодороги Пермь-Екатеринбург (участок от км 346 до км 353) автодороги

14 ИЮЛЯ С 00:00 ДО 23:00

СТОЯНКА ТРАНСПОРТА ЗАПРЕЩЕНА

- на площади 1905 года
- на парковках на участках улиц с ограничением движения из списка выше

13 ИЮЛЯ С 15:00 ДО 17:00

14 ИЮЛЯ С 08:00 ДО 16:00

<u>ЧАСТИЧНО ОГРАНИЧЕН ПРОХОД ПЕШЕХОДОВ</u>

- по набережной вдоль ул. Горького
- по набережной вдоль проспекта Ленина по «Плотинке»
- по набережной Рабочей молодежи от «Плотинки» до Ельцин Центра

<u> 13 ИЮЛЯ С 11:00 ДО 13:20</u>

14 ИЮЛЯ С 08:00 ДО 10:30

В связи с проведение заплывов будет ограничено движение судов в акватории городского пруда от Макаровского моста до «Плотинки».

Для удобства построения маршрута пользуйтесь 2ГИС или Яндекс.Картами.



РЕЙТИНГ ALL STARS



ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЙТИНГЕ

В сезоне 2024 мы изменили правила рейтинга ALL STARS.

По каждому соревнованию IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY выделили отдельный рейтинг для индивидуальных участников.

Все клубы объединили в один рейтинг по спортивному принципу, разделив на три Лиги.

Подробные условия читайте /⊋ на <u>странице</u> и /⊋ в <u>регламенте</u> рейтинга ALL STARS.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЕРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

КЛУБНЫЕ НОМИНАЦИИ

КЛУБНЫЙ РЕЙТИНГ

В каждой из трех Лиг награждается один клуб, набравший наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY.

Подробнее о Лигах читайте /҈∍ на <u>странице</u> и /҈∍ в <u>регламенте</u> рейтинга ALL STARS.

КОРПОРАТИВНЫЙ ЗАЧЕТ

Награждаются 3 корпоративных клуба, заработавшие наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY. В корпоративном зачете принимают участие клубы, получившие приглашение от организаторов.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

Награждаются первые три клуба по количеству баллов за участие в заплывах SWIMSTAR.

НАГРАЖДЕНИЕ НА IRONSTAR EKATERINBURG 2024

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ

Мужчины и женщины, занявшие 1-6 места в категории «Элита» Мужчины и женщины, занявшие 1-3 места в возрастных категориях

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ

Мужские, женские и смешанные эстафетные команды, занявшие 1-3 места

САМЫЙ БЫСТРЫЙ КЛУБ

Награждаются клубы на каждой дистанции триатлона IRONSTAR. Механика подсчета ведется по системе «3+2». В зачет идут 3 лучших мужских результата и 2 лучших женских результата спортсменов, представляющих один клуб. Побеждает команда с наименьшей суммой финишного времени всех участников.



СПОНСОР ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ТРИАТЛОНУ



По-настоящему инновационный бренд и достойное импортозамещение с ассортиментом под потребности каждого



Николай Ярошенко -МСМК по триатлону, чемпион России

Алексей Реунков - МСМК по легкой атлетике, чемпион России по марафону 2024

Марина Уварова - МС вело шоссе, чемпион России

В зоне ЭКСПО на стенде T-On вы можете приобрести продукцию по акционным предложениям!







При покупке любых двух гелей или батончиков - третий продукт в подарок!

Представительство в Екатеринбурге



₩ triatlet_ural

uralman_race



Центральный офис

request@t-on.ru 🔍 +7 (495) 970-86-87



t-on.ru

-20% по промокоду **E2024IS**

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ



ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ НЕОБХОДИМЫ ОРИГИНАЛЫ ДОКУМЕНТОВ:

- ПАСПОРТ
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть. Дистанция должна быть четко 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

Оригинал справки ОБЯЗАТЕЛЕН при регистрации. Справка остается у вас. Оформите справку заранее. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА (оформить можно в <u>Дэгличном кабинете IRONSTAR</u>) Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон» с минимальным покрытием в 1 млн рублей или действующую Лицензию ФТР.
- Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную Лицензию и медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон», действующую на территории РФ, с покрытием не менее 1 млн рублей.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- <u>РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ</u> (распечатайте <u>/</u>) <u>образец по ссылке</u> и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- <u>ДОВЕРЕННОСТЬ</u> на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу. Оформите электронную доверенность <u>р</u> <u>в личном кабинете</u> или распечатайте <u>образец по ссылке</u>

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

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

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

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА

- Рюкзак (113) или спортивный мешок (SPRINT)
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте наличие при получении стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 шт для шлема, 1 шт для мешка и 1 шт на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнеров
- Браслет участника
 - Серебряный ЭЛИТАЗолотой ALL STARS
- Белый 113

КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ НА СТАРТ



ОНЛАЙН ПРИ ПОКУПКЕ СЛОТА

В момент регистрации на соревнование в разделе «Дополнительные услуги» поставьте галочку в поле «Спортивная страховка» и выберите срок страхования.

ОНЛАЙН ПОСЛЕ ПОКУПКИ СЛОТА

Для оформления страховки к приобретенному слоту:

- авторизуйтесь в 👍 <u>личном кабинете</u> IRONSTAR
- зайдите в раздел «Мои соревнования»
- выберите старт, на который вы купили слот
- в разделе дополнительные услуги выберите «Спортивная страховка»
- выберите продолжительность страхования: 1,3,5 дней или 1 год
- нажмите кнопку «Приобрести»

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Если вы заранее не приобрели страховку, то можете сделать это по QR коду на информационной стойке перед получением стартового пакета в зоне ЭКСПО.



Железная защита твоего здоровья

Переходи <u>по ссылке</u>, регистрируйся на соревнования вместе со страхованием от несчастных случаев и отправляйся ставить новые рекорды

Реклама. 000 "Бестдоктор". ИНН 7106021081

ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ



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

Угловой штамп регистратуры с реквизитами медицинского учреждения

ине медицинской организации, штамп

Телефов, 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 1234
Фамилия Иванов
Имя Иван
Отчество (при наличии) Иванович
Дата рождения 01.01.2000
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)
Дата выдачи, название выдавшего органа 15.04.2024 Название учреждения
Название мероприятия Фестиваль спорта IRONSTAR
Вид спорта (при наличии) Триатлон
Спортивная дисциплина (при наличии) 226 (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42,2 к
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
2 A TAGIETA
Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ) Описать:
Эписать.
Дата выдачи медицинского заключения 15.04.2024
Медицинское заключение действительно до (указать дату) 15.10.2024
And the same same same same same same same sam
Печа
Ответственное лицо медицинской организации врач
тютинее финалия иницион
Печать Медицинской организации «для справок»



выгодно с сбп

Скидка 5% при оплате слота через СБП

РЕКЛАМА. AO «НСПК». ИНН 7706812159

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ



Вкусная новость для триатлетов!

По своему браслету накануне гонки участники триатлона смогут «загрузиться» вкусной пастой: мясной Болоньезе и вегетарианской Арраббьята.

- **→** 13 ИЮЛЯ (СУББОТА)
- + С 15:00 ДО 20:00
- **→** 30НА ЭКСПО, ТЕРРИТОРИЯ СК ДИНАМО





БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет 13 июля в 18:00 в зоне ЭКСПО.

Запись онлайн-брифинга будет размещена 🖙 на youtube-канале IRONSTAR. Посещение или просмотр брифинга обязательны для всех участников, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

РАЗМЕСТИТЕ 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! СОПРОВОЖДАЮЩИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН!

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. Велосипед в транзитной зоне держать только в руках, шлем должен быть на голове.

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.

ЗАПРЕЩЕНО оставлять стационарные насосы, рюкзаки, сумки, пакеты и другие вещи, неиспользуемые в гонке. За эти вещи в транзитной зоне вы получите штраф.

Судьи будут удалять все ненадежно закрепленное на велосипеде оборудование. Все изъятые предметы будут отправлены в зону для потерянных вещей.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие тормоза на каждом колесе велосипеда участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги должны быть направлены вниз или назад
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Все навесное оборудование должно быть хорошо закреплено. Обратите внимание, что все навесное оборудование, не предусмотренное производителем, запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове. Вход в «транзитку» разрешен в застегнутом шлеме.

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА ЗАПРЕЩЕН <u>!</u>

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В **ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ**



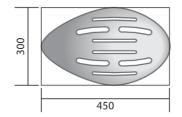
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ И НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

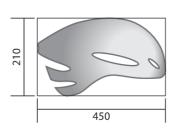
- Фикс велосипеды
- Электродвигатели
- Крылья и багажники
- Катафоты (светоотражатели) и фонари •
- Подставки (подножки) под велосипед
- Звонки
- Свисающие провода
 - Телефоны
 - Стеклянные фляги

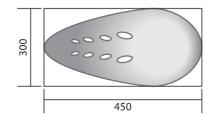
ОГРАНИЧЕНИЯ ПО РАЗМЕРАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО ШЛЕМА

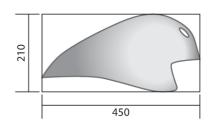
- **Длина** 450 мм
- Ширина 300 мм
- Высота 210 мм

Если шлем выходит за пределы хотя бы одного из указанных размеров, судьи не допустят вас на старт.





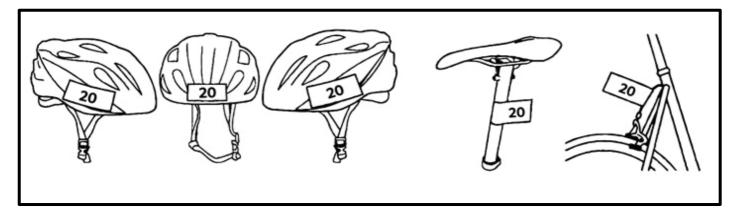




ЗАПРЕЩЕНО ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ!

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.



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

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



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 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 без необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несете полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надежно закреплено. Если вы попали в аварию сами или с другим участником, зрителем, волонтером, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований. Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

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

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.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

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 ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА



Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Лучше взять больше, чем что-то забыть и потом искать 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 самолете, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж)
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы / трисьют
- Футболка / майка / лонгслив
- Очки
- 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, СО2, 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 укачивания 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
- Черный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

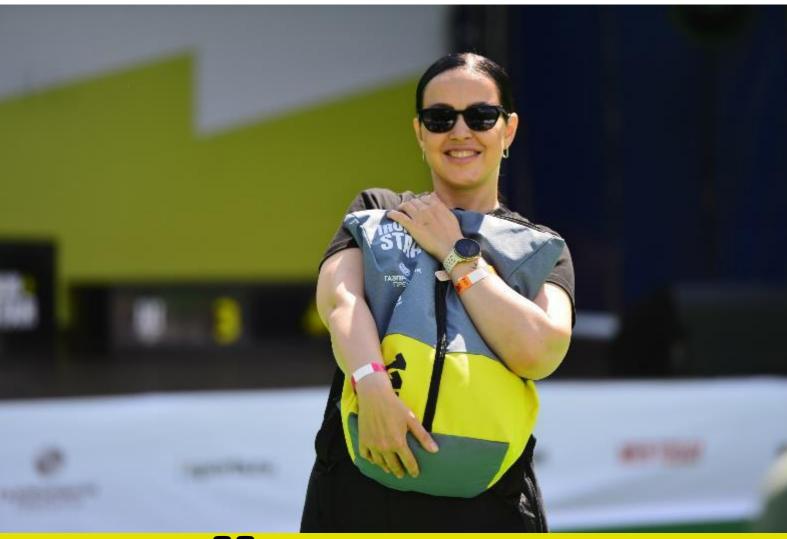
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ



- Обязательно прочитайте инфокаталог, посетите брифинг или посмотрите онлайн.
- 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 в рационе. Заранее и внимательно продумайте все, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона все, 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.

Возьмите с собой абсорбенты, а также регидрон и солевые таблетки для поддержания водного баланса в организме в условиях жаркой погоды.



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 колес
- Заранее (за 40-50 минут до гонки) сдайте одежду в камеру хранения, чтобы не стоять в очереди и успеть на старт



Kapтa UnionPay Diamond для путешествий







Соревнования проходят с запрещенным драфтингом в соответствии с ∠ Правилами вида спорта «Триатлон». Ситуации, не указанные в Правилах, судятся по правилам Word Trhiatlon.

<u>ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ</u>

- ✓ 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 двигающегося впереди атлета
- ✓ Тот, кто нарушит установленные на соревновании правила или, отставая, останется в зоне драфтинга дольше разрешенного времени, также получит штраф за драфтинг

<u>ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ</u>

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

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

«ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ»

«Электронные судьи» — зоны, в которых драфтинг фиксируется автоматически. Они будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи». Их цель — предупредить и предотвратить нарушение, чтобы вы не получили за него штраф.

Мы всегда выступаем за честную справедливую борьбу и безопасность во время гонки. «Электронные судьи» используются, чтобы повысить уровень безопасности на велоэтапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе.

<u>ДРАФТИНГ СУДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ:</u>

- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ РАЗВОРОТА КАЖДОГО КРУГА
- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ ПУНКТА ПИТАНИЯ

Зоны перед разворотом и на пунктах питания будут отмечены специальными табличками.

- На дистанции SPRINT 1 круг
- На дистанции 113 3 круга

Карты маршрутов велогонки смотрите в разделе ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП.





ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА 113 — штраф 30 секунд; SPRINT — штраф 10 секунд

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ.
- Непреднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц или других спортсменов, если можно вернуться к исходной ситуации.
- Разбрасывание мусора и оборудования на трассе, за пределами пунктов питания или утилизации мусора, включая пакеты, рюкзаки, сумки, стационарные насосы, полотенца в Т3.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество участнику.
- Нарушение правил дорожного движения соревнований. Выезд на полосу встречного движения. Обгон справа при правостороннем движении, слева при левостороннем.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой молнией спереди на последних 200 м бега.

- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом
- Непристойная нагота. Умышленное обнажение ягодиц, области гениталий и лобка. Для спортсменок дополнительно умышленное полное раскрытие одного или обоих сосков.
- Использование наушников, гарнитуры, электронных затычек в уши, телефона, фото- и видеотехники.
- Постановка велосипеда за пределами своей стойки, препятствие продвижению других спортсменов.
- Ношение не застегнутого или ненадежно застегнутого шлема в транзитной зоне во время владения велосипедом. Бег в шлеме.
- Посадка на велосипед до линии посадки, сход с велосипеда за линией схода.
- Наличие использованного в гонке снаряжение в транзитной зоне вне корзины, кроме велотуфлей на педалях.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом.
- Езда в запрещенной позиции.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции.



СИНЯЯ КАРТОЧКА (ДРАФТИНГ) 113 — штраф 5 минут; SPRINT — штраф 1 минута

- Драфтинг.
- Обгоняемый спортсмен пытается вернуться на свою позицию, начав обратный обгон до выхода из зоны драфтинга.
- Обгоняемый спортсмен не выходит из зоны драфтинга опередившего его спортсмена.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом, если не исправлено.





КРАСНАЯ КАРТОЧКА (ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ)

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в Т3, если не исправлено.
- Использование ненормативной лексики или агрессивное поведение по отношению к судьям, официальным лицам, сотрудникам оргкомитета, волонтерам или зрителям.
- Преднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц гонки или других спортсменов, если нельзя вернуться к исходной ситуации.
- Отказ следовать указаниям технических лиц, судей или официальных лиц гонки.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество, если не исправлено.
- Преднамеренное нарушение правил дорожного движения соревнований, а также, если не исправлено непреднамеренное.
- Преднамеренная попытка финишировать в искусственной ситуации ничьей.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований, если не исправлено.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях без номера

- Непристойная нагота, если не исправлено.
- Обнажение в зоне после финиша
 - Посторонняя помощь: передача другому спортсмену велосипеда, рамы, колеса, шлема или любого другого предмета экипировки, в результате чего спортсмен, передавший такую вещь, не может продолжать участие в соревновании.
- Получение нечестного преимущества с использованием любого транспортного средства, за исключением драфтинга.
- Использование устройств, которые могут отвлекать внимание спортсмена от окружающей обстановки, если не исправлено.
- Спортсмен физически помогает продвижению вперед другому участнику.
- Опасное вождение, контакт с другим спортсменом, препятствующий продвижению.
- Езда в запрещенной позиции, если не исправлено.
- Выезд на полосу встречного движения после предупреждения.
- Передвижение ползком во время прохождения бегового сегмента.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции, если не исправлено
- Бег в шлеме, если не исправлено
- 2 синих карточки SPRINT
- 3 синих карточки 113



На индивидуальной встрече:



Мы разберем,

как сберегать и приумножать энергию каждый день



Соберем

базу питания и нутрицевтиков для эффективных тренировок



Составим

план действия для твоего быстрого восстановления

Не жди - запишись на онлайн-встречу прямо сейчас!

Д⇒ Записаться





<u>ШТРАФНАЯ ЗОНА НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША</u>

КОНТРОЛЬ ШТРАФА НА ДОСКЕ И ОТБЫВАНИЕ ЕГО В ШТРАФНОЙ ЗОНЕ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА!

ИГНОРИРОВАНИЕ ВЕДЕТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

ПРОТЕСТ

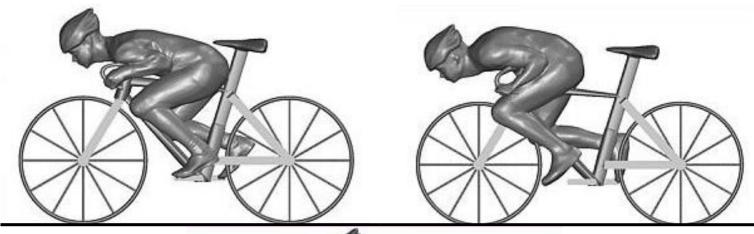
Протест заявляется устно на финише главному судье, а затем подается в письменной форме с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри.

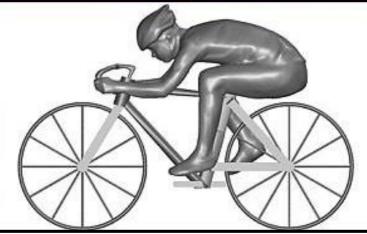
Срок подачи — 30 минут после своего финиша или финиша спортсмена, на которого подается протест.

Протест подается на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождается денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

Протесты не принимаются на полученный штраф за нарушение правил драфтинга, а также если спортсмен отстоял штраф в штрафной зоне.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ









Участники программы Status могут активировать специальную категорию счета SPORT и в течение 1 года пользоваться набором привилегий

1

Уровень Bronze для себя и Семьи

Добавьте участников в сервис Семья Status перед активацией категории счета SPORT, и уровень Вгопzе будет присвоен вашему счету и счетам участников Семьи в течение 5 рабочих дней 2

Скидка 10% на провоз спортинвентаря

Актуально для бронирований по тарифам, в которые не включен провоз спортинвентаря Действует для всех пассажиров в бронировании при покупке билета из авторизованной зоны личного кабинета с категорией SPORT

3

Скидка 10% на билеты при раннем бронировании

На тарифы Оптимум, Премиум и Евробизнес для всех пассажиров в бронировании (не более двух взрослых и неограниченное количество детей) на даты полетов от 30 дней с даты покупки

Активировать специальную категорию счета SPORT можно:

Получив промокод в индивидуальной email-рассылке после провоза спортинвентаря и применив его в личном кабинете

Применив промокод, полученный при регистрации участника на Iron Star В случае отсутствия промокода обратитесь к организаторам Iron Star

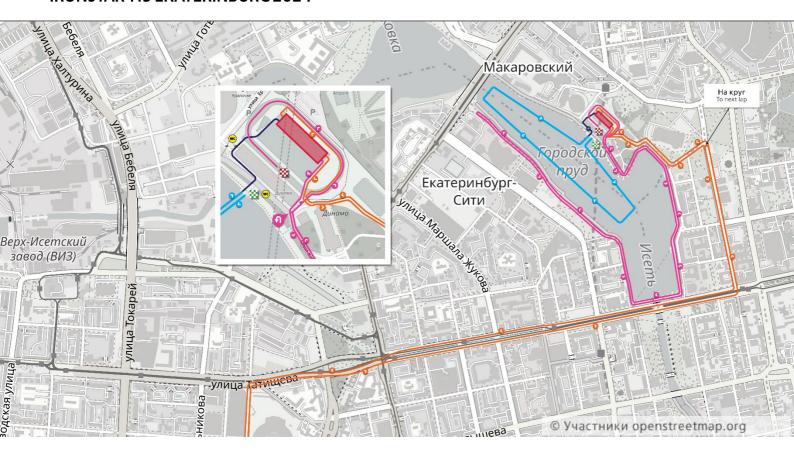
Активация промокода возможна:

- на сайте
- в мобильном приложении
- в мобильной версии сайта

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2024





Плавание 1,93 км Swim 1,93 km



К транзитной зоне To transition area



Финиш **Finish**



Велогонка 90 км (3 круга) Bike 90 km (3 laps)



Транзитная зона Transition area



Старт Start



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

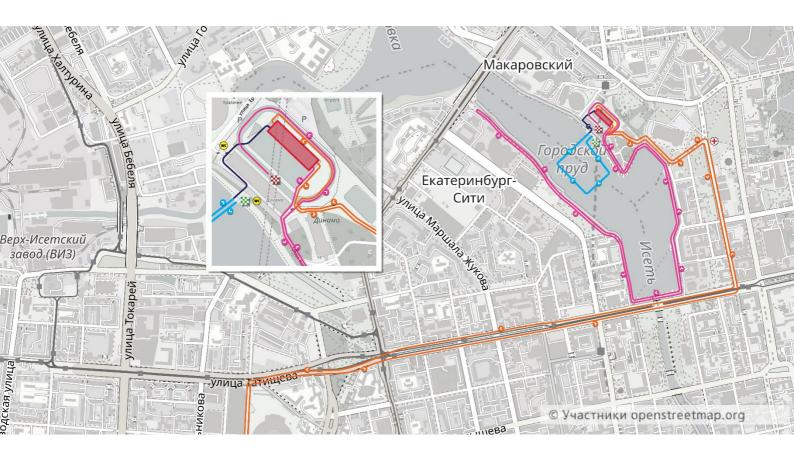


Туалеты **Toilets**

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2024





Плавание 750 м Swim 750 m







К транзитной зоне To transition area



Транзитная зона Transition area



Скорая помощь First aid



Финиш **Finish**



Старт Start



Туалеты Toilets

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



- Проходит в акватории городского пруда на реке Исеть
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Отсчет времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Остальные участники стартуют по очереди небольшими группами по сигналу судьи
- Для возрастных групп отсчет времени стартует после контрольной точки на входе в воду

<u>ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15,9°С</u>

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- <u>IRONSTAR 113 ВЫШЕ 24,6°С</u>
- IRONSTAR SPRINT ВЫШЕ 22°C

Финальное решение по гидрокостюмам остается 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.

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 буем 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 разрешены при температуре воды:

- до 22°С на дистанции SPRINT
- до 24,6°С на дистанции 113

Если вы решите на плавании использовать буй или гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до стартачерез форму ∠ «Задайте свой вопрос» на сайте.

Участники «Элиты» не могут использовать буи и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.



Воспользуйтесь преимуществами программы лояльности Haier Premium

Совершите покупку на haieronline.ru или в фирменных магазинах Haier и станьте участником программы.



гарантия



Бесплатная доставка



Бесплатная установка

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



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.

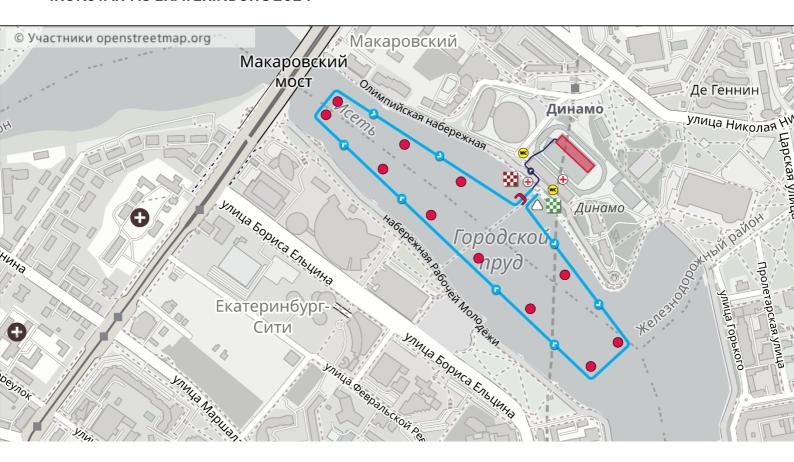
- 1. Если вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
- 2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо поднять руку для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель 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.



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2024





Плавание 1,93 км Swim 1,93 km



Буй Buoy



Скорая помощь First aid



Старт Start



К транзитной зоне To transition area



Буй Buoy



Туалеты **Toilets**



Финиш **Finish**



Транзитная зона Transition area

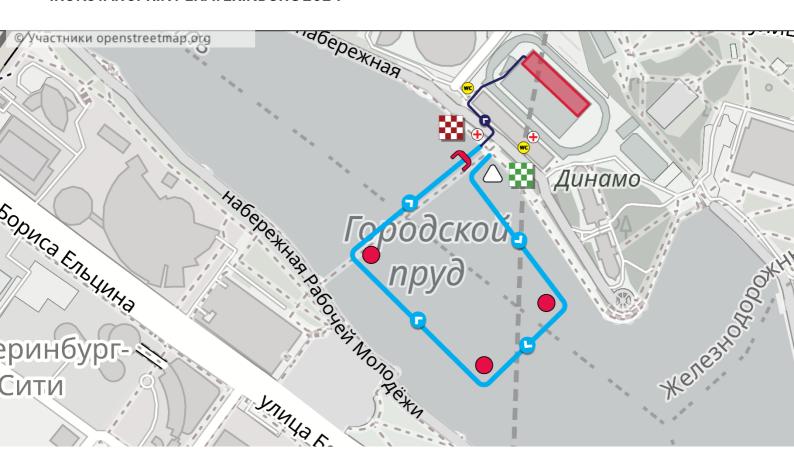


Арка Arch

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2024





Плавание 750 м Swim 750 m



Буй Buoy



Скорая помощь First aid



Старт Start



К транзитной зоне To transition area



Буй Buoy



Туалеты **Toilets**





Транзитная зона Transition area



Арка Arch

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)



IRONSTAR 113 & SPRINT EKATERINBURG 2024

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 в раздевалке или прямо у своего велосипеда (полное оголение строго запрещено!), складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В Т1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нем. Нарушение этого правила приведет 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 приведет к штрафу.

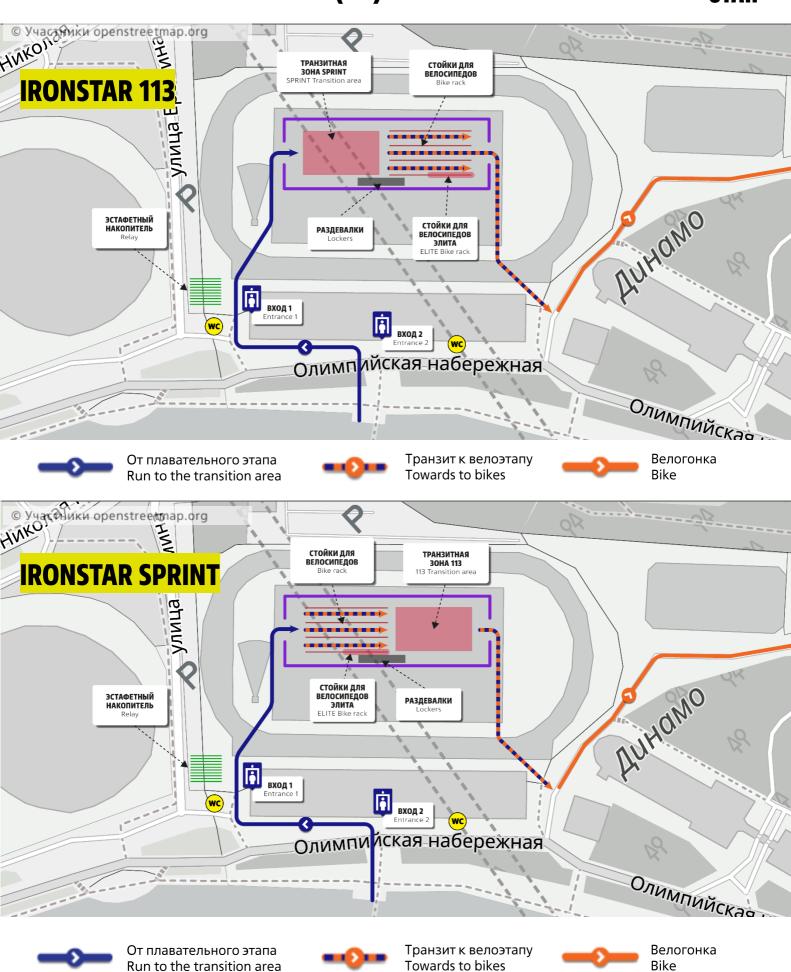
ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)







НОВЫЙ EXEED TXL вдохновлен стремлениями



Реклама. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей. Подробности у официальных дилеров EXEED и на сайте exeed.ru

Реклама. АО "ЧЕРИ АВТОМОБИЛИ РУС". ИНН 7743578549

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП



Велосипедный этап пройдет по федеральной трассе и улицам Екатеринбурга.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ВОДА, ИЗОТОНИК, ГЕЛИ, ФРУКТЫ.

Если вам понадобится питье или питание, аккуратно притормозите, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт. Обязательно следите за трассой и движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

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 РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 8,5 км, 38 км, 68 км трассы велосипедного этапа
- дистанция SPRINT 8,5 км трассы велосипедного этапа

















У

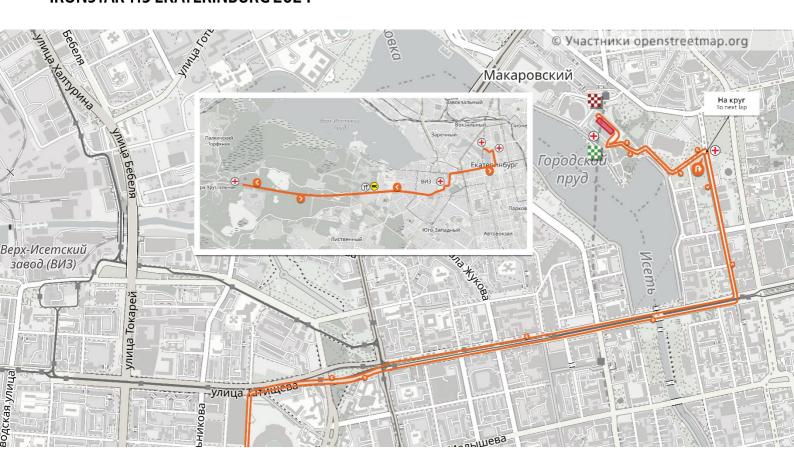
Н Α

ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ

У	В	И	Ф	Γ	В	T
Р	Ο	3	Р	Ε	Ο	У
Н	Д	0	У	Л	Д	Α
Α	Α	T	K	И	Α	Л
		0	Т			E
		Н	Ы			Т
		И				Ы
		K				

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2024





Велогонка 90 км (3 круга) Bike 90 km (3 laps)



Скорая помощь First aid



Старт Start



Транзитная зона Transition area



Туалеты **Toilets**



Финиш Finish



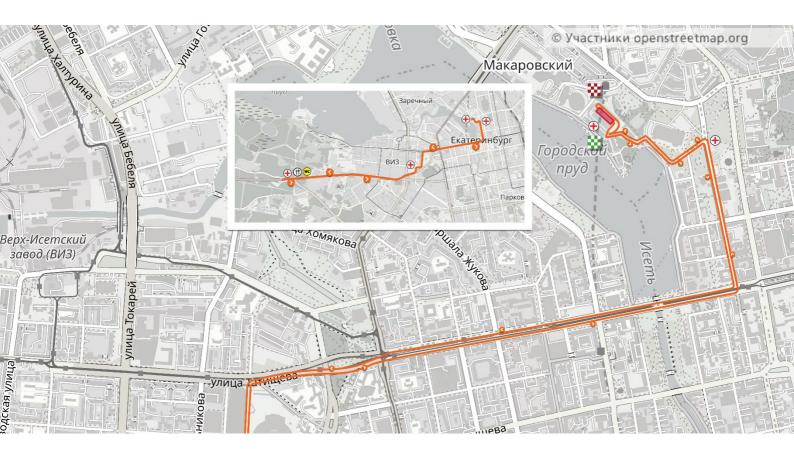
Пункт питания Aid station

РАЗВОРОТЫ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ 113 РАСПОЛОЖЕНЫ:

- ПЕРЕСЕЧЕНИЕ УЛ. ЦАРСКОЙ И УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО → ТОЧКА НА КАРТЕ
- 347 КМ АВТОДОРОГИ Р-242 → <u>ТОЧКА НА КАРТЕ</u>

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2024





Велогонка 20 км Bike 20 km



Транзитная зона Transition area



Скорая помощь First aid



Туалеты **Toilets**



Старт Start



Финиш Finish



Пункт питания Aid station

РАЗВОРОТЫ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ SPRINT РАСПОЛОЖЕНЫ:

- ПЕРЕСЕЧЕНИЕ УЛ. ЦАРСКОЙ И УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО → <u>ТОЧКА НА КАРТЕ</u>
- 352 КМ АВТОДОРОГИ Р-242 → ТОЧКА НА КАРТЕ

#IRONSTAR

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

Стационарные пункты веломехаников будут находиться в транзитной зоне и на развороте круга велосипедной трассы дистанции SPRINT.

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

Мобильной «техничке» нужно определенное 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 попадет на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП сделают все возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, снизьте скорость и пропустите машины с проблесковыми маячками. Возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И <u>САМОСТОЯТЕЛЬНО</u> СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА



sports"

Где секунды становятся историями

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)



IRONSTAR 113 & SPRINT EKATERINBURG 2024

По окончании велогонки на въезде в Т2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на землю перед транзитной зоной.

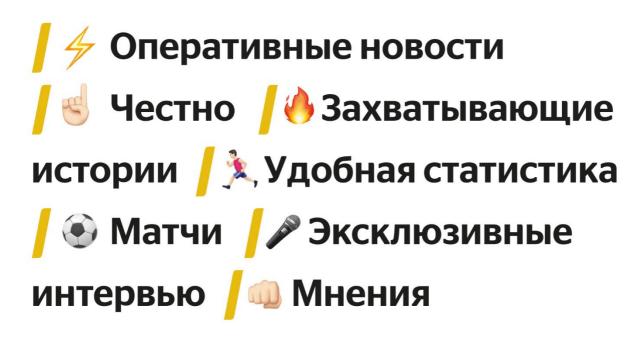
В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде только пристегнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направиться к выходу — на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ Т2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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

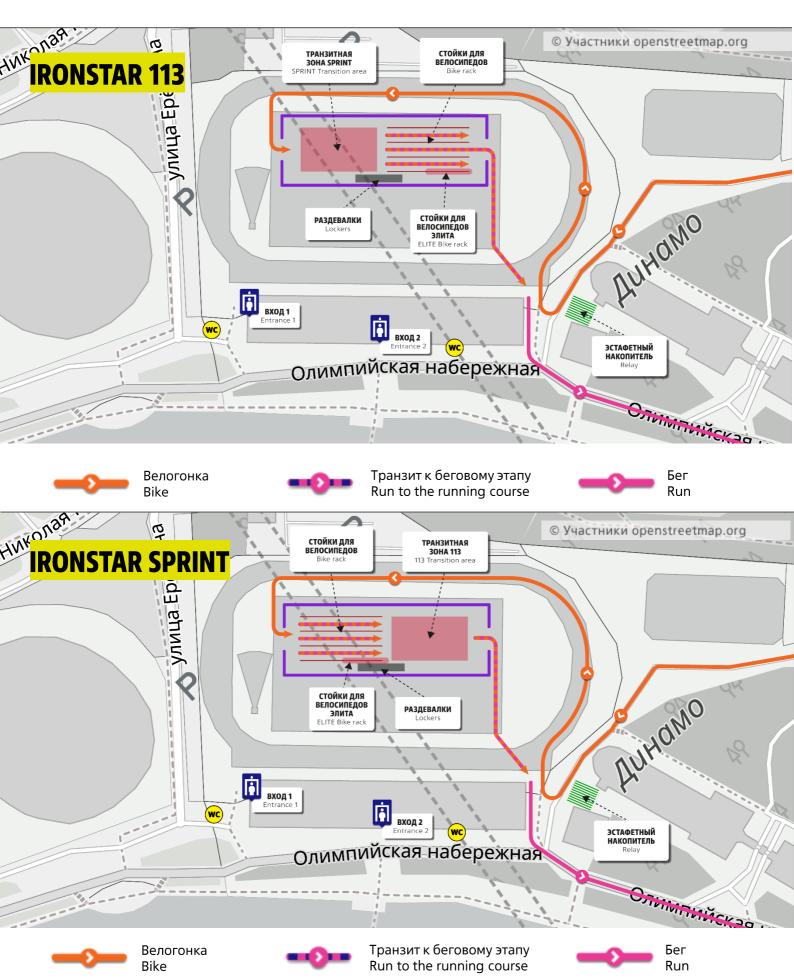




РЕКЛАМА. ООО "СПОРТ24". ИНН 7731481415

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)



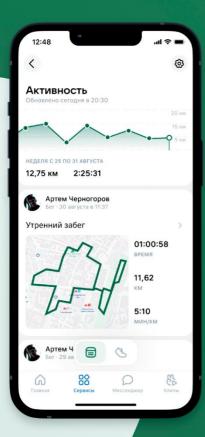


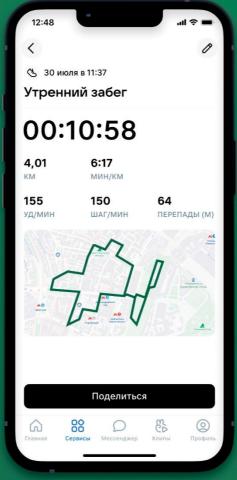
#IRONSTAR

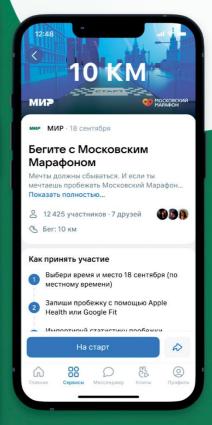
Новый сервис «Бег»

S

Для тех, кто любит активный образ жизни.







Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно просмотреть 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!





БЕГОВОЙ ЭТАП



Беговой этап пройдет вдоль набережной городского пруда.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

ПУНКТ ПИТАНИЯ — ВОДА, ИЗОТОНИК, КОЛА, ФРУКТЫ, ГЕЛИ, ГУБКИ, ЛЕД. ПУНКТ ОСВЕЖЕНИЯ — ВОДА И ГУБКИ.

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).

Для удобства ориентирования в продуктах на пунктах питания волонтеры будут одеты в разноцветные манишки с соответствующей надписью.

- Вода голубой
- Изотоник (ИЗО) салатовый
- Гель малиновый

- Фрукты оранжевый
- Кола красный

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 на 1,4 км; 4 км; 6,5 км; 9,1 км; 11,5 км; 14,1 км; 16,7 км, 19,9 км трассы
- дистанция SPRINT на 1,4 км и 9 км трассы





















У Е Р С Н Д А) 3] O	О Л	Р У	Е Л	У Б	Ë Д	У	y P H A
	H N		Ы				Т Ы	

ПУНКТЫ ОСВЕЖЕНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113: на 0,3 км; 5,5 км; 10,7 км; 16 км трассы
- дистанция SPRINT: на 0,3 км трассы







У	В	В	Γ	У
Р	0	0	У	Р
Н	Д	Д	Б	Н
Α	Α	Α	K	Α
			И	

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRON. STAR

IRONSTAR 113 EKATERINBURG 2024





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



Транзитная зона Transition area



Штрафная зона Penalty box



Пункт освежения Refreshment point



Пункт питания Aid station



Скорая помощь First aid



Старт Start



Финиш Finish



Туалеты Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRON. STAR

IRONSTAR SPRINT EKATERINBURG 2024





Бег 5,25 км Run 5,25 km



Транзитная зона Transition area



Штрафная зона Penalty box



Пункт освежения Refreshment point



Пункт питания Aid station



Скорая помощь First aid



Старт Start



Финиш Finish



Туалеты Toilets

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 НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

ПРИ УТЕРЕ ЧИПА МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 9000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

IRONSTAR 113

- Заплыв 1,93 км: 1 час 10 минут
- Заплыв 1,93 км + Т1 + велогонка 90 км: 5 часов 10 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 8 часов с момента старта

IRONSTAR SPRINT

- Заплыв 0,75 км: 30 минут
- Заплыв 0,75 км + Т1 + велогонка 20 км: 1 час 30 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 15 минут с момента старта

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ВРЕМЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ ВХОДИТ В ЛИМИТ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИИ.

По истечении лимита времени любого из этапов судьи будут вынуждены снять участника с дистанции.

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

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются 6 призовых мест в категории «Элита» и 3 призовых места в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей клубных и специальных номинаций от наших партнеров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и на инфостойке до окончания времени ее работы. Если вы обнаружили пропажу на следующий день и позднее, обращайтесь через форму / «Задайте свой вопрос» на сайте. Все найденное мы всегда возвращаем.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ЧАСОВОЙ ПАРТНЕР IRONSTAR



Для людей, увлеченных спортом, время имеет особое значение. Мы относимся ко времени так же серьёзно.

AllTime – крупнейшая сеть ювелирно-часовых салонов и один из самых больших онлайн-магазинов в стране, и в этом году мы гордимся быть официальным часовым партнером серии IRONSTAR.



Специально для IRONSTAR дарим скидку 10% на широкий ассортимент по промокоду IRONTIME.



AllTime желает всем участникам показать своё лучшее время! Реклама. ИП Саванеев В. В. ИНН 501004383504

ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

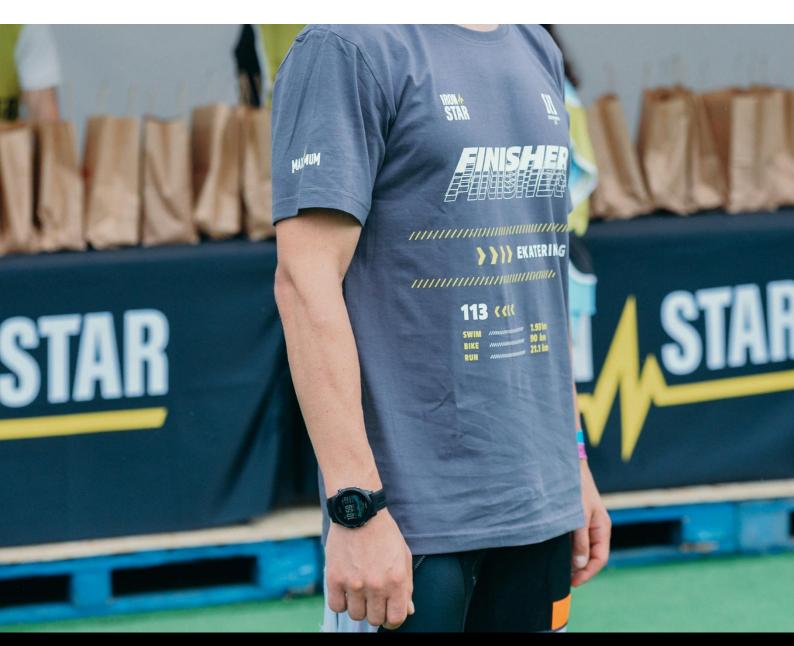


Завершив гонку, вы получите медаль финишера IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишера.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА!

ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ В ЗОНУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

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



ЕСЛИ РАДИО — ТО МАХІМИМ

1991

2024





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. ООО "МАКСИМУМ РАДИО". ИНН 7710039527



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ



Вкусная новость для триатлетов!

Покажите свой браслет участника, чтобы получить порцию финишного питания.

Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.

- **→ 14 ИЮЛЯ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**
- **→** С 10:40 ДО 18:00
- **→** 30НА ЭКСПО, ТЕРРИТОРИЯ СК «ДИНАМО» УЛ. ВАСИЛИЯ ЕРЕМИНА,12



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА



Приглашаем всех участников и болельщиков IRONSTAR EKATERINBURG 2024 на шумную вечеринку, чтобы отпраздновать вашу личную победу и обменяться впечатлениями!

- **→** 14 ИЮЛЯ (ВОСКРЕСЕНЬЕ) С 19:30 ДО 24:00
- **♦** СБОР ГОСТЕЙ С 19:00
- **◆** БАВАРСКИЙ КЛУБНЫЙ РЕСТОРАН «МАКСИМИЛИАНС»
- **◆** АДРЕС: УЛ. КУЙБЫШЕВА, 44
- **◆** БЕСПЛАТНЫЙ ВХОД ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ИЛИ **БОЛЕЛЬЩИКА**
- **→** ДЛЯ ОСТАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ 100 РУБЛЕЙ

Вечеринка финишера с самым «правильным» изотоником: настоящим фирменным пивом, сваренным в лучших немецких традициях. В программе вас ждет выступление кавер-группы и танцы.

Предварительный резерв столиков по номеру: 8 (343) 288-05-78



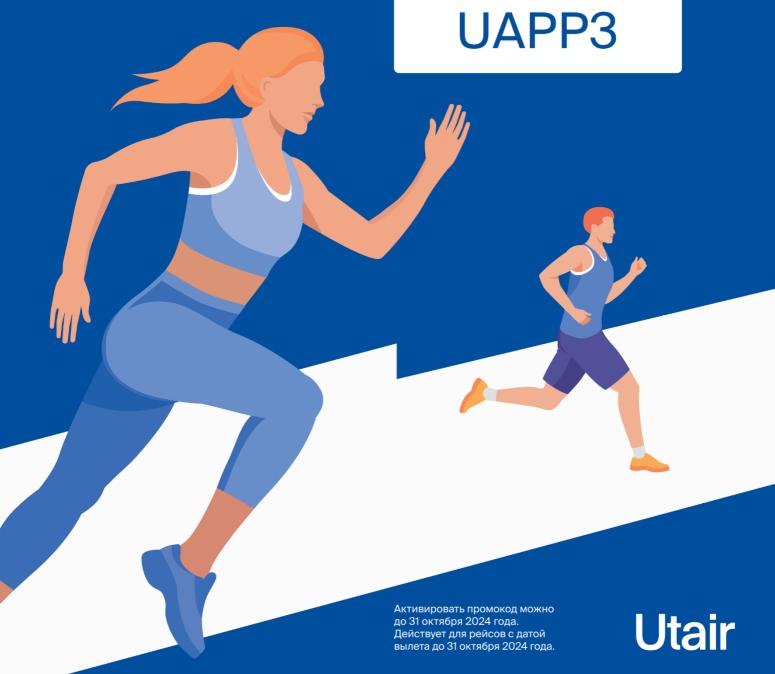
U

Скидка на авиабилеты



3%

в мобильном приложении «Уютное небо — ЮТэйр» по промокоду



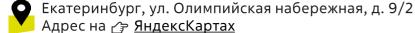
Реклама. ПАО "Авиакомпания "Ютэйр". ИНН 7204002873

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 12-15 ИЮЛЯ

Ресторан «Dom» 🕏 сбп



- Семейный ресторан с авторским меню и оригинальными напитками на двух этажах. На первом — детская игровая и вип комнаты, на втором — можно посидеть с кальяном.
- Скидка 15% на основное меню и завтраки, кроме алкоголя
- График работы: вс-чт 10:30-23:00 пт-сб 10:30-01:00
- Летняя веранда, dog-friendly







Итальянский ресторан «Olio» 🔀 сбп



- Ресторан для семейного завтрака или ужина, романтического вечера или обеда в компании друзей. Идея ресторана – перенести гостей в атмосферу итальянского патио. Пространство ресторана минималистичное с мебелью из натурального дерева, стенами из итальянского травертина и живыми оливами.
- Скидка 15% на все меню, кроме алкоголя
- График работы: 09:00-23-00, ежедневно
- Dogs-friendly



Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, д. 4 Адрес на 👍 ЯндексКартах

Итальянский ресторан 🕏 сбп «Loza at mount»



- В ресторане уделяют особую роль вину в качестве основного компонента современной европейской кухни.
- Скидка 10% на все меню
- График работы: вс-чт 10:00-00:00 пт-сб 10:00-02:00
- Летняя веранда, dogs-friendly



Екатеринбург, ул. Горького, д. 4Д Адрес на 👍 ЯндексКартах





Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП







ЛЮБИМЫЕ ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА



ДАРИМ СКИДКУ 15% НА OZON

Период проведения акции с 06.07 по 17.07

IRONEKB

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 12-15 ИЮЛЯ



«BAKER'SON» 🕏 сбп Кулинарная лавка Отца и Сына

- Доставка роллов и пиццы.
- Домашние рецепты кухонь разных стран.
- Пироги и обеды.
- Скидка 20% на меню и на доставку по промокоду IRONSTAR
- График работы: пн-пт: 08:00-22:00 сб-вс: 09:00-21:00
- Велопарковка, dogs-friendly



Екатеринбург, ул. Ясная, 31А Адрес на 👍 ЯндексКартах





Кафе «Калачи» 🗼 с 6 п



- Здание кафе памятник архитектуры, в котором жил архитектор Бабыкин.
- В меню русская, европейская кухня, вегетарианские блюда.
- Готовим калачи по старинным рецептам.
- В кафе есть детская зона
- Скидка 10% на все меню.
- График работы: 12:00-23:00, ежедневно
- Летняя веранда, dogs-friendly



Екатеринбург, ул. Красноармейская, д. 8 Адрес на 👍 ЯндексКартах

Байки Бар 🕏 сбп

- Дружелюбный, повседневный,
- винно-аперитивный бар в центре города.
- Скидка 10% на меню и алкоголь, кроме продукции на вынос.
- График работы:

пн-чт: 10:00-00:00

пт: 10:00-02:00

сб: 12:00-02:00

вс: 12:00-00:00

Летняя веранда, велопарковка, dogsfriendly



Екатеринбург, ул. Олимпийская набережная, д. 9/1 Адрес на / → ЯндексКартах



Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП







три главных слова: ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ

Дарите близким пышные букеты, бельгийский шоколад или декор ручной работы



Курьеры тоже умеют быстро крутить педали: доставка занимает от 30 минут

промокод со скидкой 15% на первый заказ ————

IRONSTAR

Действует до 31.12.2024 Реклама. ООО "Флаувау". ИНН 9702020445

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 12-15 ИЮЛЯ



Кофейня «Espresso season» 🕏 сбп



- Место встречи любителей кофе. Здесь вы можете попробовать сорта из разных стран.
- Весь день подают завтраки и бранчи из яйца, хлеба и овощей.
- Вечером можно выпить лимонад с паре с греческими намазками.
- Скидка 20% на весь ассортимент
- График работы: 08:00-22:00, ежедневно
- Велопарковка, dogs-friendly



Екатеринбург, ул. Горького, д. 29 Адрес на 👍 ЯндексКартах

espresso season



Subway 😂



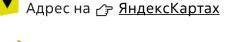
- Сэндвичи, салаты, роллы (мексиканская тортилья).
- График работы: 10:00-22:00, ежедневно
- 🖸 Екатеринбург, Сибирский тракт (дублер), 2 Адрес на ∕⊋ ЯндексКартах
- Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 2 Адрес на 👍 ЯндексКартах
 - Екатеринбург, ул. Мичурина, 230 (ЦПКиО им. Маяковского) Адрес на 👍 ЯндексКартах

Музей Бориса Ельцина 🕏 🕬 сбп

- Билеты площадок Ельцина Центра со скидками.
- Музей Бориса Ельцина:
 - индивидуальный 250 рублей
 - семейный (2 взрослых и 2 детей) 500 рублей
- Арт-галерея:
 - индивидуальный 200 рублей
- Музей Бориса Ельцина + Арт-галерея:
 - индивидуальный 350 рублей
- График работы: 10:00-21:00, вт-вс



Екатеринбург, ул. Бориса Ельцина, 3 Адрес на 👍 ЯндексКартах







Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП



Скидка действует при предъявлении браслета







О ФЕСТИВАЛЕ

«БЕЖИМ В БУДУЩЕЕ» ФЕСТИВАЛЬ БЕГА В ГОРАХ

ROSA RUN 2024 10-13 OKTЯБРЯ 2024 1 ДЕНЬ ROSA PEAK

2 ДЕНЬ ROSA QUEST

3 ДЕНЬ ROSA CARNIVAL

4 ДЕНЬ | ROSA TRAIL

<u>РЕГИСТРАЦИЯ</u>

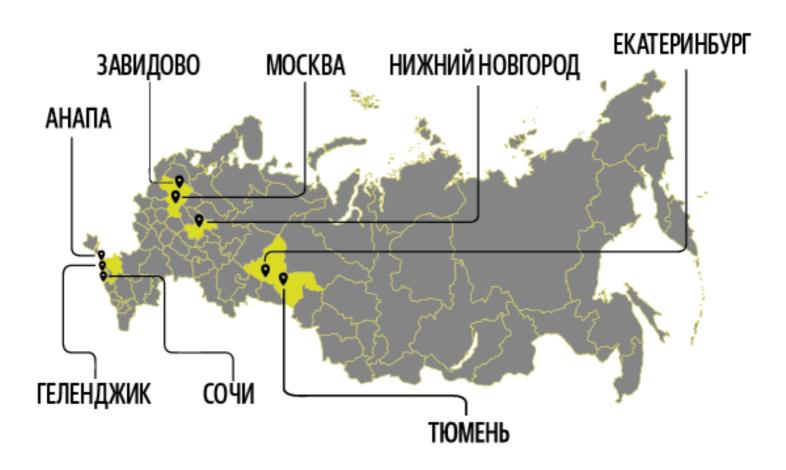




РАСКРОЙ РОССИЮ C IRONSTAR



КАЛЕНДАРЬ IRONSTAR 2024



ΑΗΑΠΑ 25-26 MA9

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS

ГЕЛЕНДЖИК

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ТЮМЕНЬ 15-16 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE

ЗАВИДОВО 29-30 ИЮНЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILEE

ЕКАТЕРИНБУРГ 13-14 ИЮЛЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

нижний новгород 3-4 АВГУСТА

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

MOCKBA 24-25 ABFYCTA

MOCKBA 226, MOCKBA 113, 5K RUN, 10K TEAM RUN, KIDS RUN, Детский кубок ФТР.

сириус, сочи

IRONSTAR 226, IRONSTAR 113, OLYMPIC, SPRINT, STARKIOS, IRONLADY, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ROSA RUN 10-13 ОКТЯБРЯ

ROSA PEAK, ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL, ROSA BLACK/RED/GREEN





IRONSTAR TEAM



ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Операционный директор
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Директор по маркетингу
ДМИТРИЙ БЕЛЬСКИЙ	Директор по спонсорам и партнерам
ПОЛИНА МЕХОНОШИНА	Менеджер по спонсорам и партнерам
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ	Старший менеджер по продажам и развитию
ИННА СЕЙДАМЕТОВА	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Event-менеджер
ЕВА БУНЕЕВА	Pr-менеджер
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Спортивный менеджер
ФЕДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ЯНА ТИМОФЕЕВА	Менеджер регистрации
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Менеджер по маркетингу
илья зорин	Дизайнер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Дизайнер
АНАСТАСИЯ ГУМЕН	SMM-менеджер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер

тимлидеры всех этапов соревнования

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования	
ЕГИНА АЛЕКСАНДРА	Судейство	
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, НАТАЛЬЯ ГАСАНОВА, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Служба безопасности	
МАКСИМ КОРЕНЕВ, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК, ВАЛЕРИЙ ГУБАРЕВ	Регистрация и камера хранения	
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, ИННА СЕЙДАМЕТОВА	Инфостойка IRONSTAR	
дмитрий юдин	Транзитная зона	
НИКИТА БОЙЧЕНКО, МИХАИЛ АЛЕЙНИКОВ	Водный этап	
ЮРИЙ ЕГОРОВ, ЛЕВ АРИСТОВ	Велосипедный этап	
АЛЕКСАНДР ЛУТОВ, РОМАН ЗЫРИН	Беговой этап	
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления	
ЯРОСЛАВ ПАЛАМАРЧУК, ОЛЬГА АВЕРИНА	Пункты питания	
АНАСТАСИЯ ИГУМНОВА, МАКСИМ СТРОГАЛЕВ	Помощник координатора волонтеров	
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Штаб волонтеров	
АЛЕНА СЕМЕНОВА	Координатор технических служб	
НАДЕЖДА МАНАКОВА, ОЛЬГА БЕЗБОРОДОВА	Show Team	
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение	
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования	
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования	

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR EKATERINBURG 2024







































sports"





газета.ru









PE@PLETALK

РОСЭКО





