



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019

15-17 АВГУСТА 2019

ЗЕЛЕНОГРАДСК,

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!	4
ОРГКОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ALL STARS	10
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	11
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	13
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	14
IRONLADY	16
STARKIDS	17
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	21
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	21
ПЕРЕД СТАРТОМ	23
СТАРТ	25
ЗАПЛЫВ	26
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	30
ВЕЛОГОНКА	31
ДРАФТИНГ	33
СУДЕЙСТВО	34
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	38
БЕГ	39
ХРОНОМЕТРАЖ	43
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	43
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	44
НА ФИНИШЕ	45
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАРААТЛЕТОВ	46
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	46
LOST & FOUND	46



Новый V-Класс. Мечтайте смелее!

Пришло время выйти на новый уровень — обновленный V-Класс стал еще современнее и элегантнее. Новый дизайн экстерьера и интерьера, а также улучшенные кресла «Люкс» переведут Ваш стиль и комфорт на новый уровень.

До конца 2019 года вместе с новым V-Класс Вы также получите Mercedes me Adapter*, который подскажет все данные о состоянии автомобиля: остаток топлива в баке, заряд АКБ, запас хода, пробег и статистику поездок — все это на экране Вашего смартфона.

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



* Предоставление, установка и активация адаптера Mercedes me входят в стоимость нового автомобиля V-Класс при покупке с 1 июня по 31 декабря 2019 г. Активация адаптера производится официальным дилером «Мерседес-Бенц». Для использования адаптера Mercedes me необходимо загрузить соответствующее приложение на смартфон.

Mercedes-Benz
The best or nothing.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGARD 2019!

Дорогой друг!

Мы рады приветствовать вас в новой локации на карте стартов IRONSTAR — в Калининграде и на курорте Зеленоградск. Вместе с вами мы открываем "окно в Европу" и зажигаем новую звезду — Балтийскую. Это важный момент для нас, и мы счастливы разделить его с вами.

Оргкомитет, волонтеры, наши друзья, партнеры и спонсоры, власти Калининграда и Калининградской области, администрация Зеленоградска и Федерация триатлона Калининградской области проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось.

Более тысячи атлетов из 15 стран выйдут на старт двух дистанций: спринта и "полужелезной". Их ждет плавательный этап в Балтийском море, невероятной красоты велогонка по федеральной трассе "Приморское кольцо", а затем - беговой этап по набережной Балтики.

Традиционно накануне перед стартом триатлона пройдут женский забег IRONLADY и благотворительный забег для детей STARKIDS. В зоне ЭКСПО различные активности подготовили для вас наши партнеры.

Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой Калининграда и Зеленоградска и провести фантастический уикенд! Выходя на старт, не забывайте про уважение к другим участникам. Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. Слушайте сигналы своего организма и своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

До встречи на старте! Зажгите свою балтийскую IRONSTAR!



Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Дарья Беркут	Ивент-менеджер
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы и PR
Кристина Мельникова	SMM-менеджер
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам
Екатерина Трещалина	Специалист по работе со спонсорами и партнерами
Михаил Мельников	Специалист по работе с клиентами

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

Олег Самохвалов
Владимир Волошин
Андрей Кавун
Евгений Маслов
Ринат Мустафин
Максим Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Екатерина Истратова, Екатерина Плеханова	Регистрация/награждение
Екатерина Истратова, Екатерина Плеханова	Инфоцентр
Эдуард Васканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксютя, Денис Сердюков	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Сергей Кострюков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Зона ЭКСПО
Зеленоградск, пл. Роза Ветров

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

15 августа (четверг) 15:00 - 21:00
16 августа (пятница) 9:00 - 21:00
17 августа (суббота) 06:00 - 16:00

The Breitling Surfer Squad
Отряд сёрферов Breitling
Sally Fitzgibbons
Kelly Slater
Stephanie Gilmore



ВОЗДУХ
ЗЕМЛЯ
ВОДА
SUPEROCEAN HERITAGE II


BREITLING
1884

#SQUADONAMISSIION

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR KALININGRAD 2019 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Информация о результатах и протоколах: <https://iron-star.com/live>. После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где можно будет скачать фото: <https://iron-star.com/live>.

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR. Прямые включения можно будет смотреть на сайте www.iron-star.com и на наших страницах в [Facebook](#), [VKontakte](#) и [YouTube](#).

TELEGRAM

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



IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019



ПРОГРАММА 15 — 17 АВГУСТА 2019 / КАЛИНИНГРАД, РОССИЯ

15 АВГУСТА 2019 / AUGUST 15TH 2019

		Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
		Технический сервис велосипедов Bike technical service	
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 Race kit Pick-up IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
		Выдача стартовых пакетов IRONLADY Race kit Pick-up IRONLADY	
		Выдача стартовых пакетов STARKIDS Race kit Pick-up STARKIDS	

16 АВГУСТА 2019 / AUGUST 16TH 2019

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
9:00	19:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
9:00	19:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	
9:00	19:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 Race kit Pick-up IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
9:00	16:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY Race kit Pick-up IRONLADY	
9:00	17:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS Race kit Pick-up STARKIDS	
14:00	20:00	Открыта транзитная зона. Сдача мешков BIKE/RUN Transition area is open. BIKE/RUN bags Check-in	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
		Установка велосипедов в транзитной зоне Bike Check-in	
17:00	21:00	Pasta Party	Зеленоградск, Ресторан «Облака», ул. Гагарина, 2Г Zelenogradsk, Oblaka restaurant, Gagarina str., 2G
16:30	17:10	Забеги IRONLADY IRONLADY race	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
17:30	18:00	Забеги STARKIDS STARKIDS race	
18:20		Церемония награждения победителей забега IRONLADY Award Ceremony IRONLADY	Сцена (набережная Зеленоградска, пл. Роза Ветров) Event stage (Zelenogradsk Embankment, Rosa Vetrov square)
19:00	20:00	Брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 (Rus)	Кинотеатр «Курортный» (Курортный просп., 11, Зеленоградск)
20:00	20:30	Брифинг IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 (Eng)	Kurortny Cinema (Zelenogradsk, Kurortny prospect, 11)

IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019



ПРОГРАММА 15 — 17 АВГУСТА 2019 / КАЛИНИНГРАД, РОССИЯ

17 АВГУСТА 2019 / AUGUST 17TH 2019

6:00	16:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
6:00	16:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
6:00	6:40	Открыта транзитная зона. Постановки велосипедов НЕТ Transition open. NO Bike-in	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
7:00		Старт Элита М IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 Elite Men start IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019	
7:03		Старт Элита Ж IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 Elite Women start IRONSTAR KALININGRAD 2019	
7:08		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 номера 1-300 AG start IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 race numbers 1-300	Зеленоградск, пл. Роза Ветров, набережная Zelenogradsk, Rosa Vetrov square, Embankment
7:18		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 номера 1-300 AG start IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 race numbers 300+	
7:30		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 Relay teams start IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019	
10:50	11:10	Финиш лидера IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 First finisher IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
12:40		Старт Элита М IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 Elite Men start IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	
12:42		Старт Элита Ж IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 Elite Women start IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пляж Городского Парка Zelenogradsk, Beach of a City Park
12:44		Старт возрастные группы IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 AG start IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	
13:30	13:50	Финиш лидера IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 First finisher IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
14:30	18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны Bike Check-out	Зеленоградск, парковка Городского Парка Zelenogradsk, Parking of a City Park
15:00		Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 (лимит) Cut-off times IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	Зеленоградск, пл. Роза Ветров Zelenogradsk, Rosa Vetrov square
15:30		Закрытие финиша IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 (лимит) Cut-off times IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019	
15:30		Церемония награждения IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019 Award Ceremony IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2019	Сцена (набережная Зеленоградска, пл. Роза Ветров) или Кинотеатр «Курортный» (Курортный просп., 11, Зеленоградск) — в случае плохой погоды
16:00		Церемония награждения IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 Award Ceremony IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019	Event stage (Rosa Vetrov square, Embankment) OR Kurortny Cinema (Zelenogradsk, Kurortny prospect, 11) — in case of bad weather conditions



ALL STARS – это рейтинг участников IRONSTAR. Каждый участник соревнований получает баллы за пройденные гонки, исходя из его результатов.

Победители и призеры рейтинга ALL STARS получают особые привилегии на стартах IRONSTAR.

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: шапочка и стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать из отдельного кармана (если не заявлены в «элиту»).

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ: ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ BREITLING, СИСТЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ NORMATEC И ПУТЕШЕСТВИЕ ОТ ТУРИСТИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА TUI.

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону начиная с первого старта сезона 2019 выделена категория "элита".

Мы хотим дать возможность сильным атлетам стартовать в приоритетном порядке и бороться друг с другом в честной конкурентной борьбе.

Чтобы попасть в "элиту", нужно подтвердить свой результат, таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 113

М – 4:30 и быстрее
Ж – 5:30 и быстрее

на СПРИНТЕ

М – 1:15 и быстрее
Ж – 1:30 и быстрее

Подтвержденный результат необходимо выслать организаторам.

Написать письмо на адрес emlelite@iron-star.com до 15 августа включительно (для соревнований IRONSTAR KALININGRAD 2019).

В теме письма: Ф.И.О. и название старта, в котором вы хотите участвовать (IRONSTAR 113 или IRONSTAR SPRINT).

- Указать стартовый номер на соревнованиях IRONSTAR, на которые заявляетесь в "элиту".
- Приложить протокол с любого соревнования (можно ссылку на результаты, скриншот), подтверждающий результат участника.

В ответ придет подтверждение от сотрудника IRONSTAR.

"Элита" стартует отдельно, в первой волне, масс-старт из воды.
Время - gun time.

"Элита" и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолюте и возрастных категориях. Для всех участников, включая "элиту", будет общая церемония награждения.

0+

Найди работу за 24 часа



Скачайте бесплатное
мобильное приложение hh.ru



* За 24 часа вы можете зарегистрироваться на hh.ru, создать резюме, найти вакансии и откликнуться на них при условии, что сайт работает исправно и резюме прошло модерацию.



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

Компания Barilla предлагает качественные, вкусные и полезные продукты. Barilla следует средиземноморской модели питания, сочетающей использование высококачественных ингредиентов и простоту рецептов, что позволяет человеку получать максимальное удовольствие и пользу от еды.

Мы используем в производстве и предлагаем своим потребителям продукты, которые соответствуют сбалансированному диетическому питанию, являются лучшими по качеству и произведены с уважением к окружающей среде.

Паста Barilla сделана из 100% высококачественной пшеницы твёрдых сортов, поэтому она такая вкусная, не слипается и всегда держит форму. Аль-денте как говорят в Италии.

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

Четверг, 15 августа 15:00 - 21:00
Пятница, 16 августа 09:00 - 19:30

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONLADY

Зона ЭКСПО (Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

Четверг, 15 августа 15:00 - 21:00
Пятница, 16 августа 09:00 - 16:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ STARKIDS

Зона ЭКСПО (Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

Четверг, 15 августа 15:00 - 21:00
Пятница, 16 августа 09:00 - 17:20

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

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

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 получают:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект мешков:
 - СИНИЙ** мешок для камеры хранения
 - ЧЁРНЫЙ** мешок для экипировки для велосипедного этапа **(для 113)**
 - КРАСНЫЙ** мешок для экипировки для бегового этапа **(для 113)**
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема 3
 - наклейки для мешков
 - 1 наклейка на подседельный штырь
- Булавки





Плавание
Swim



Бег
Run



Старт/Финиш
Start/Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Стартовый накопитель
Start area



Зона финиша
Finish zone



Финишная арка
Finish gate



Зона восстановления
Recovery zone



MERCEDES Авто
MERCEDES Auto



Tui
Volunteers center



Erdinger
EXPO Entrance



ЭСПО, Регистрация
EXPO, Race kit pick-up



Белосервис Velody
Bike service Velody

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



IRONLADY — это женский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR специально для девушек. **Приглашаем участниц от 16 лет!**

Дистанция – 4 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

1. Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанцию не менее 5 км
2. Печать медицинского учреждения
3. Подпись и печать врача
4. Дату выдачи

Справка действительна в течение **6 месяцев** со дня выдачи.

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

После финиша женского забега будет достаточно времени, чтобы отдохнуть и прийти поболеть за юных бегунов - участников детского благотворительного забега **STARKIDS**.

РАСПИСАНИЕ:

15 августа (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО, Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

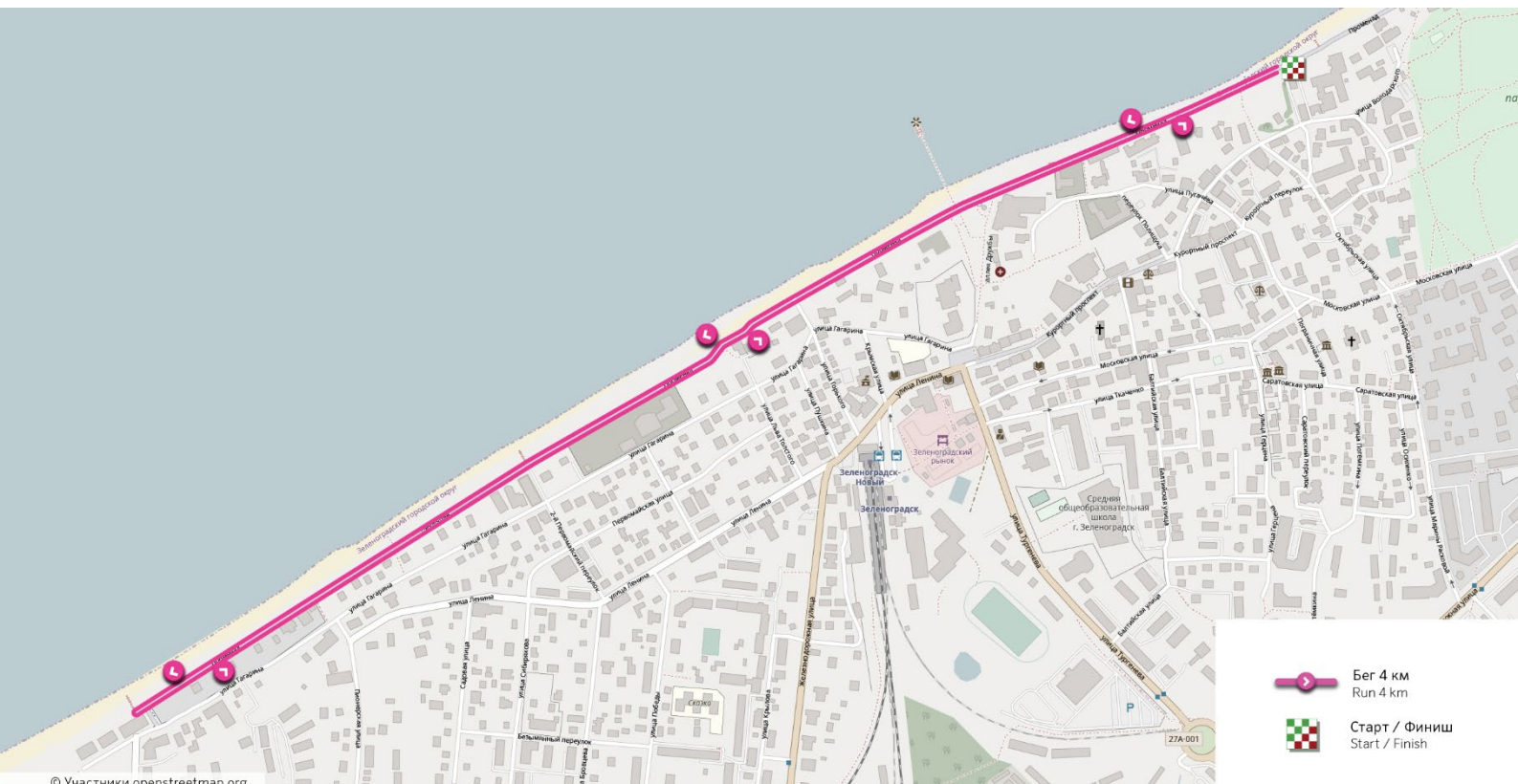
16 августа (пятница)

9:00 - 16:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО, Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

16:30 Старт женского забега IRONLADY (Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

17:10 Официальный финиш забега IRONLADY (Зеленоградск, пл. Роза Ветров)

18:20 Награждение победительниц забега IRONLADY (Сцена. Зеленоградск, пл. Роза Ветров)



16 августа накануне старта IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Благотворительная цель сезона IRONSTAR 2019 – собрать 1 600 000 рублей для участия ребят с синдромом Дауна в первых в их жизни соревнованиях по мини-футболу.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» - просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут.

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

В стартовом городке также будет находиться контейнер, чтобы все желающие могли внести свой вклад в доброе дело.

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS.

Стартовая зона забега (пл. Роза Ветров, Зеленоградск) состоит из двух кластеров-накопителей:

1 — для детей от 0 до 6 лет (они стартуют первыми);

2 — для детей от 7 до 12 лет.

Родители могут находиться в стартовых кластерах и на трассе со своими детьми.

Дети от 0 до 6 лет бегут дистанцию 500 м, а дети от 7 до 12 лет - 1000 м.

Реклама

Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



Синдром
любви

любите любых

Помогайте без условий

Марина Маштакова, 16 лет



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ** и суммой вашего пожертвования на развивающие программы для людей с синдромом Дауна. Например, СИНДРОМ 500. Также пожертвование можно сделать на сайте **www.синдромлюбви.рф**

РАСПИСАНИЕ:

15 августа (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов
(зона ЭКСПО, пл. Роза Ветров,
Зеленоградск)

16 августа (пятница)

09:00 - 17:20 (зона ЭКСПО, пл. Роза Ветров,
Зеленоградск)

17:20 Родители вместе с детьми распределяются
по соответствующим кластерам

17:25 Брифинг для детей-участников забега.

17:30 Старт первой волны детей, 0-6 лет

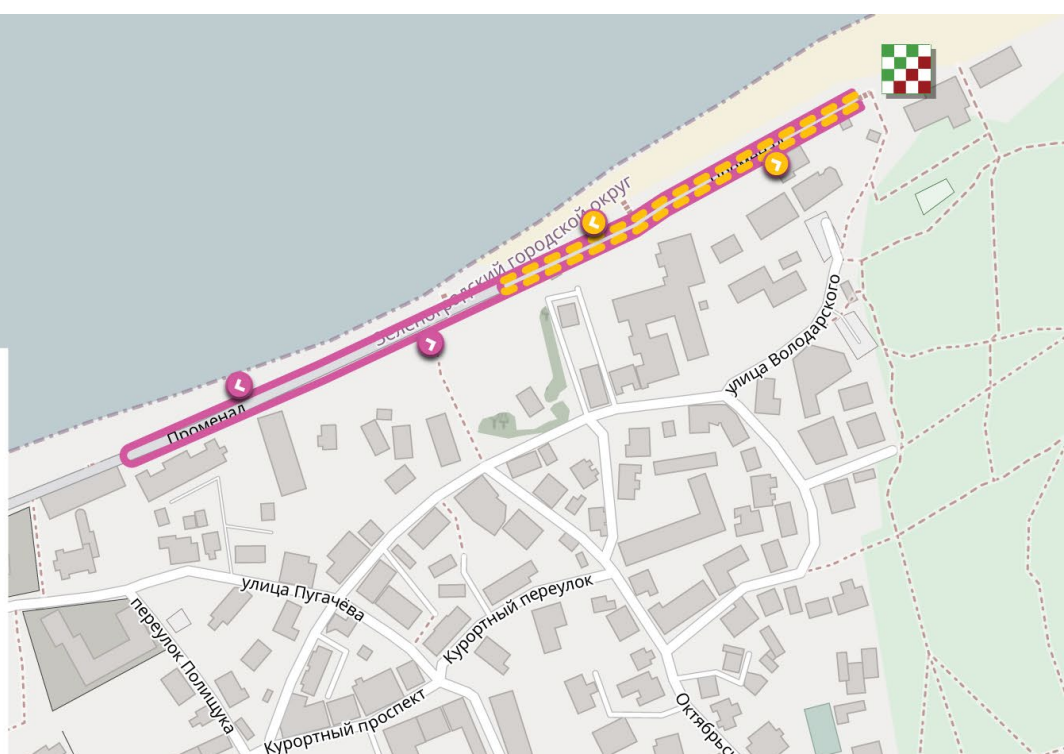
17:45 Старт второй волны детей, 7-12 лет

На финише для зрителей будет выделена специальная зона. **Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям из этой зоны, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш.** Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, подарки и проводят в зону болельщиков.

Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.

Фотографии с забега можно будет бесплатно скачать на сайте <https://media.russiarunning.com/>.

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





ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

В рамках спортивных мероприятий 17-18 августа в Калининграде каждый участник детского забега получит стартовый пакет с фирменной футболкой **Kinder+SPORT Радость Движения STARKIDS**, а также персональную медаль финишера и другие памятные сувениры.

В 2019 **Kinder+SPORT Радость Движения** поддерживает детей на протяжении всех пяти забегов STARKIDS в разных городах России. Мы постараемся сделать все возможное, чтобы эти соревнования стали для каждого ребенка ярким и запоминающимся событием.



Программа Kinder+SPORT Радость Движения в России

Kinder+SPORT Радость Движения реализует свою социально ответственную деятельность, основываясь на твердом убеждении, что физическая активность является одним из основных компонентов детского образования и в значительной мере способствует физическому развитию детей и их подготовке к самостоятельной жизни. В программу, охватывающую 23 вида спорта, вовлечено более 4 млн детей и 132 спортивные ассоциации и федерации в мире.

До встречи!





Звезды сошлись!

Идеальный момент, чтобы приобрести Mercedes-Benz X-Класс. Уникальное предложение на новый Mercedes-Benz X-Класс с четырехцилиндровым двигателем — все звезды сошлись, чтобы Вы исполнили свое заветное желание сегодня.

Х-Класс 250d

2 660 000 ₽*

* Указана рекомендованная розничная цена, актуальная на 01.07.2019, на автомобиль Mercedes-Benz X-Класс 250d 4MATIC в линии исполнения PROGRESSIVE с учетом специального преимущества от 21%, включая НДС. Количество автомобилей ограничено. На иллюстрации могут быть изображены принадлежности и элементы дополнительной комплектации, не входящие в базовый объем поставки указанной модели автомобиля. Представленная информация носит справочный характер и не является офертой. Подробную информацию уточняйте у официальных дилеров «Мерседес-Бенц» и по телефону 8-800-200-02-06.

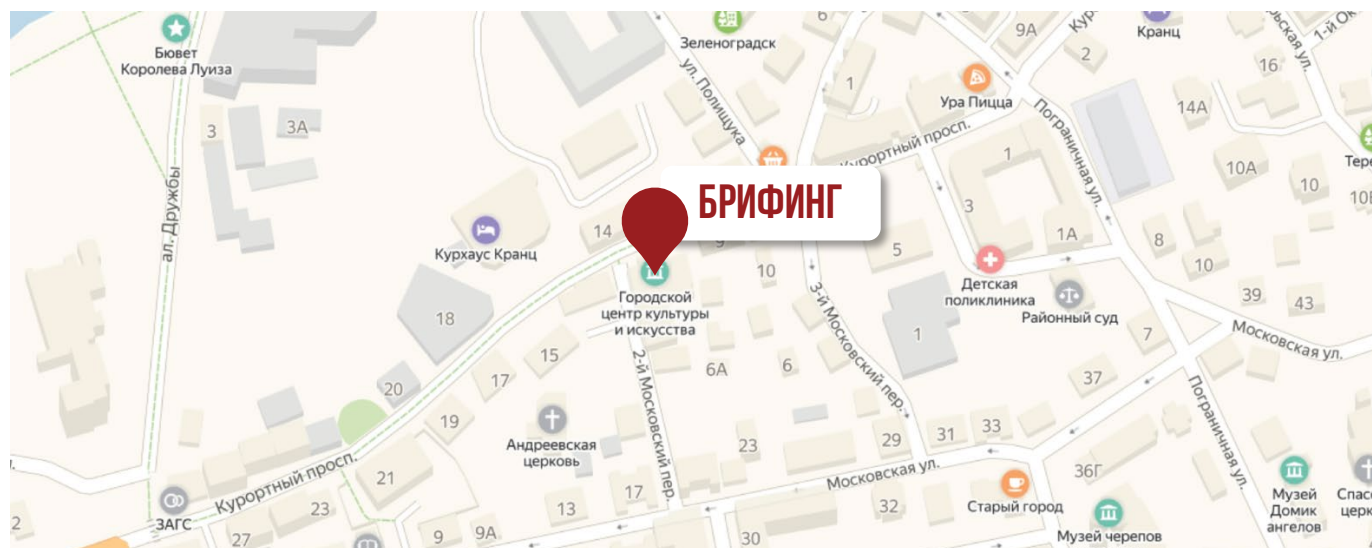
Mercedes-Benz



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Обязательный брифинг состоится в пятницу 16 августа с 19:00 до 20:00

Место проведения - Кинотеатр "Курортный" (Курортный просп., 11, Зеленоградск)



ВНИМАНИЕ!

Транзитная зона будет разделена на две части: для участников IRONSTAR 113 и участников IRONSTAR SPRINT.

У атлетов, стартующих на дистанции **SPRINT**, в транзитной зоне будут установлены **корзины** для экипировки. В стартовом пакете им также будет выдан мешок для камеры хранения.

Участники IRONSTAR **113** будут складывать экипировку в **мешки**, полученные в стартовом пакете.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 16 августа

14:00 - 20:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **сдать** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (положить в мешо/корзину или закрепить на руле)
- Велосипедные туфли (защелкнуть в педали или оставить в мешке/корзине)
- Стартовый номер на ремешке (повесить на руль или оставить в мешке/корзине)
- **ЧЕРНЫЙ** мешок с экипировкой для велосипедного этапа (только для 113)
- **КРАСНЫЙ** мешок с экипировкой для бегового этапа (только для 113)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- наличие чипа
- наличие двух тормозов на велосипеде
- участника исправность тормозов на велосипеде участника
- тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- наклейки на велосипеде и шлеме участника
- наличие и фиксация шлема на голове участника (входить в транзитную зону нужно в застегнутом на голове шлеме)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

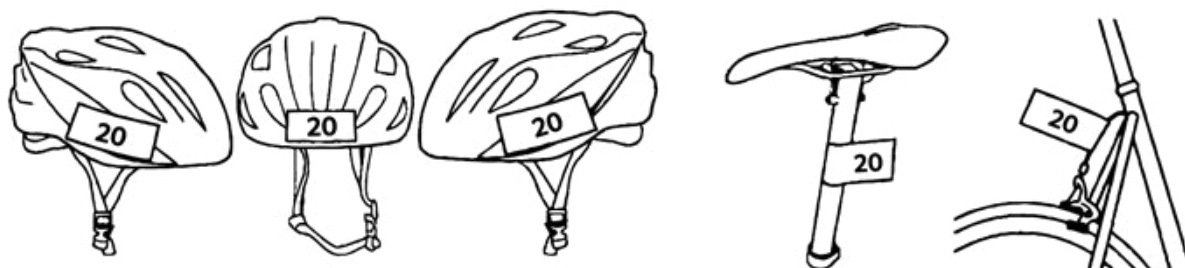
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

Будьте внимательны: прежде чем войти в транзитную зону, вы должны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер.

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с 14:30 до 18:00.



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



ЧЕРНЫЙ мешок предназначен для велосипедной экипировки участников IRONSTAR 113. При установке велосипеда вы должны разместить черный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером. Участники IRONSTAR SPRINT складывают экипировку в корзину, установленную рядом с велосипедом в транзитной зоне.

На велосипеде разрешено размещать:

- Велотуфли, пристегнутые к педалям
- Шлем, закрепленный на руле
- Гели, безопасно закрепленные на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

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

КРАСНЫЙ мешок предназначен для беговой экипировки участников IRONSTAR 113. При установке велосипеда вы должны разместить красный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером. Участники IRONSTAR SPRINT складывают экипировку в корзину, установленную в транзитной зоне.

Вне отведенного времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

Наклейки, полученные в стартовом пакете, должны быть наклеены на мешки Street/Bike/Run.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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

Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии по стартовому номеру

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 17 августа:

06:00 - 06:40 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR SPRINT & 113. **Постановки велосипедов НЕТ.**

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

Перед стартом участники могут сдать свою одежду в **СИНЕМ** мешке в камеру хранения.

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ!

Группа Allianz – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире, основанная в 1890 году в Мюнхене.

Allianz гордится партнерством с различными спортивными командами, организациями и спортивными площадками.

ALLIANZ В МИРЕ СПОРТА:

- Официальный партнер **ФК Бавария Мюнхен** и **ФК Барселона**
- Партнер соревнований по триатлону **IRONMAN** в Колумбии
- Партнер международного **паралимпийского движения** с 2006 г.
- Семейство стадионов Allianz по всему миру, включающее в себя такие современные спортивные сооружения, как: **Allianz Arena** в Мюнхене и **Allianz Stadium** в Турине
- Глобальный партнер самых знаменитых площадок для гольфа в мире, таких как: **St. Andrews Links** и **St. Leon-Rot**
- Официальный партнер чемпионата **Formula E**



Наведите телефон
и **купите онлайн**
или позвоните нам
8 (800) 100-88-00



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СТРАХОВЫЕ РЕШЕНИЯ

ДЛЯ ВАС



online

Страхование спортсменов



online

Страхование путешественников



online

Страхование квартиры



online

Лечение онкологических заболеваний



Ипотечное страхование



Инвестиционное страхование жизни



Страхование жизни

ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



Страхование имущества



Страхование ответственности



Страхование грузов



Авиационное страхование



Каско судов



Страхование сотрудников



Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)



Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

СТАРТ



Открытие стартовых кластеров: **6:45**

Старт индивидуальных участников IRONSTAR 113: **7:00**

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 113: **7:15**

Открытие стартовых кластеров: **12:10**

Старт индивидуальных участников IRONSTAR SPRINT: **12:40**

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT: **12:55**

Кластер делится на 4 сектора: индивидуальные участники («элита», «Age Groups» и «ALL STARS») и участники эстафет.

Старт не из своего сектора наказывается дисквалификацией.

«Элита» – масс-старт из воды, gun time.

Age Groups, ALL STARS и эстафета – старт по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников на понтон, с которого они прыгают в воду.

Участвуйте в конкурсе на самую влюбленную пару IRONSTAR и выиграйте путёвку на Шри-Ланку!

Конкурс проводят наши друзья, туроператор TUI на в честь 10-летия своей работы в России.

Приз: поездка на двоих в отель «Turyaa Kalutara» 5*, Deluxe, HB, Шри-ланка с 26 октября 2019 года на 10 дней!

Условия розыгрыша: <https://www.instagram.com/p/B1JP8KtH5tQ/>



#ironstartuilove

10 ЛЕТ В РОССИИ

**ВЛЮБЛЯЙСЯ
В ШРИ-ЛАНКУ С TUI!**



ЗАПЛЫВ



Старт с пляжа или из воды (в случае прилива). Rolling start – старт по очереди.

После заплыва во время пробега к транзитной зоне участникам будет доступен пункт освежения с питьевой водой.

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT при температуре воды более 22 °C

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 15.9 °C И НИЖЕ

Ожидаемая температура воды ~18-20 °C.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ ПЕРЕВОДНЫЕ НАКЛЕЙКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ, НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ КИСТИ РУК.

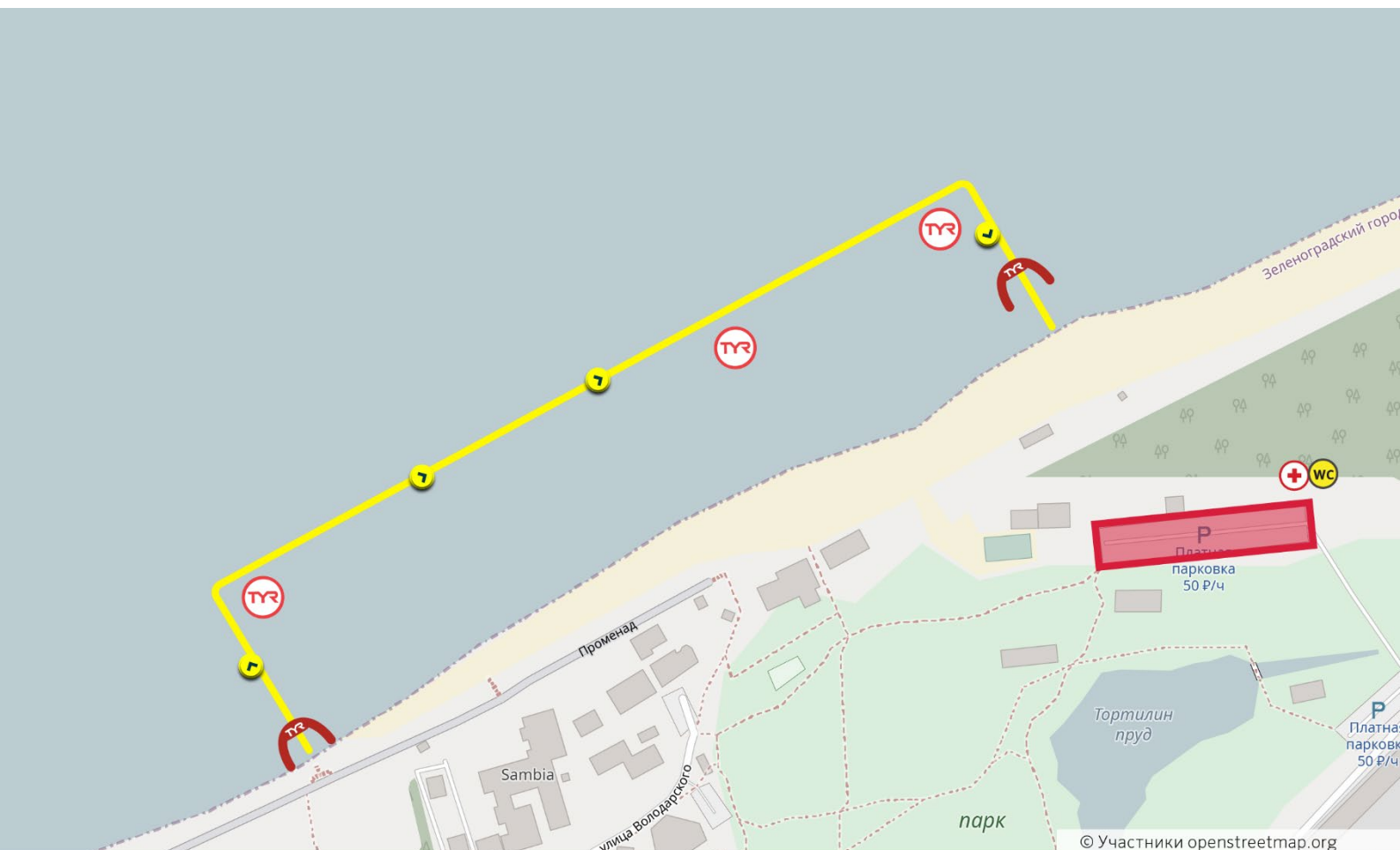
Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и бумом, расположенным на воде недалеко от финишной зоны

Мы рекомендуем прочитать раздел "Безопасность", где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.

ВНИМАНИЕ! В случае неблагоприятных погодных условий плавательный этап может быть заменен на бег. В этом случае участники 113 должны будут преодолеть 3 км, а участники SPRINT ~1 км.

ТОЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДАДУТ НА БРИФИНГЕ 16 АВГУСТА.





Плавание 750 м
Swim 750 m



Поворотный буй
Turning buoy



Старт
Start



Туалеты
Toilets



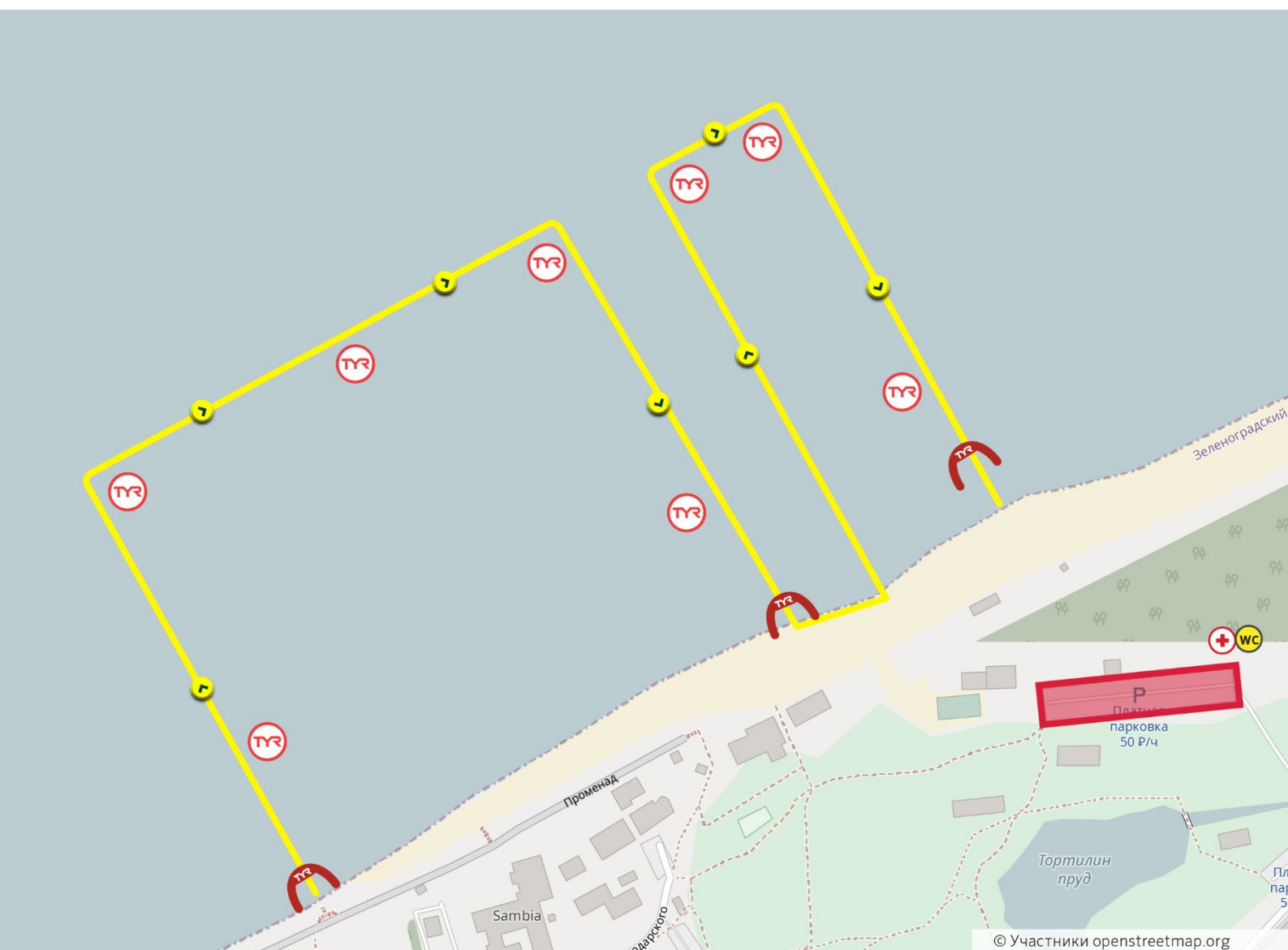
Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid

Дистанция состоит из 1 круга в 750 метров. Участники плывут по часовой стрелке, оставляя красные буй TYR по правую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 25 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



Поворотный буй
Turning buoy



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid

Дистанция состоит из 2 отрезков с выбеганием на берег. Участники плывут 1 круг в 1150 м, затем пробегают по пляжу несколько метров и плывут еще 1 круг в 750 м. Оба круга плывутся по часовой стрелке, красные буй TYR остаются по правую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут.

TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

Очки с поляризационными линзами рекомендуются при длительных заплывах в открытой воде. Лучший выбор для соревнования по триатлону. Мы рекомендуем поляризационные линзы для плавания в открытой воде, так как именно эти линзы обеспечивают максимальную видимость при любой погоде, будь то яркое солнце или пасмурная погода.

TYR HURRICANE CATEGORY 5

Гидрокостюм TYR HURRICANE CAT 5 на 100% сделан из каучука Yamamoto 39 CellNanoSCS. Обладает супер эластичностью, дает вам ощущение «второй кожи». Обеспечивает абсолютный комфорт спортсмену, позволяя проплывать большие дистанции без напряжения в области плеч. Строение и крой в зоне лодыжки позволяет быстро снимать гидрокостюм, что экономит время в транзитке. Оптимизируют положение тела в воде, уменьшая сопротивление. Подъемные панели в области груди, пресса, косых мышц ягодиц и бёдер, дополнительно приподнимут положение пловца в воде, обеспечат оптимальную позицию, плавучесть и скорость. Специальные вставки в верхней части руки «Alpha» позволят оптимизировать вход руки вводу, и увеличить эффективность гребка. Нижняя часть руки имеет утонченный слой, чтобы лучше чувствовать воду. Антибактериальная подкладка, обеспечит защиту от появления неприятного запаха, и на долго сохранит свежесть гидрокостюма.

The TYR logo is displayed in white on a red rectangular background. The letters are bold and stylized, with a registered trademark symbol (®) at the end.

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

Для 113

Сразу после входа в транзитную зону вы сможете взять с вешалов **ЧЕРНЫЙ** мешок с велосипедной экипировкой и пройти в раздевалку. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в чёрный мешок и оставьте его в специальной зоне на выходе из раздевалки.

Для SPRINT

Вся ваша экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете плавательную экипировку в ящик и убегаете с велосипедом на велоэтап.

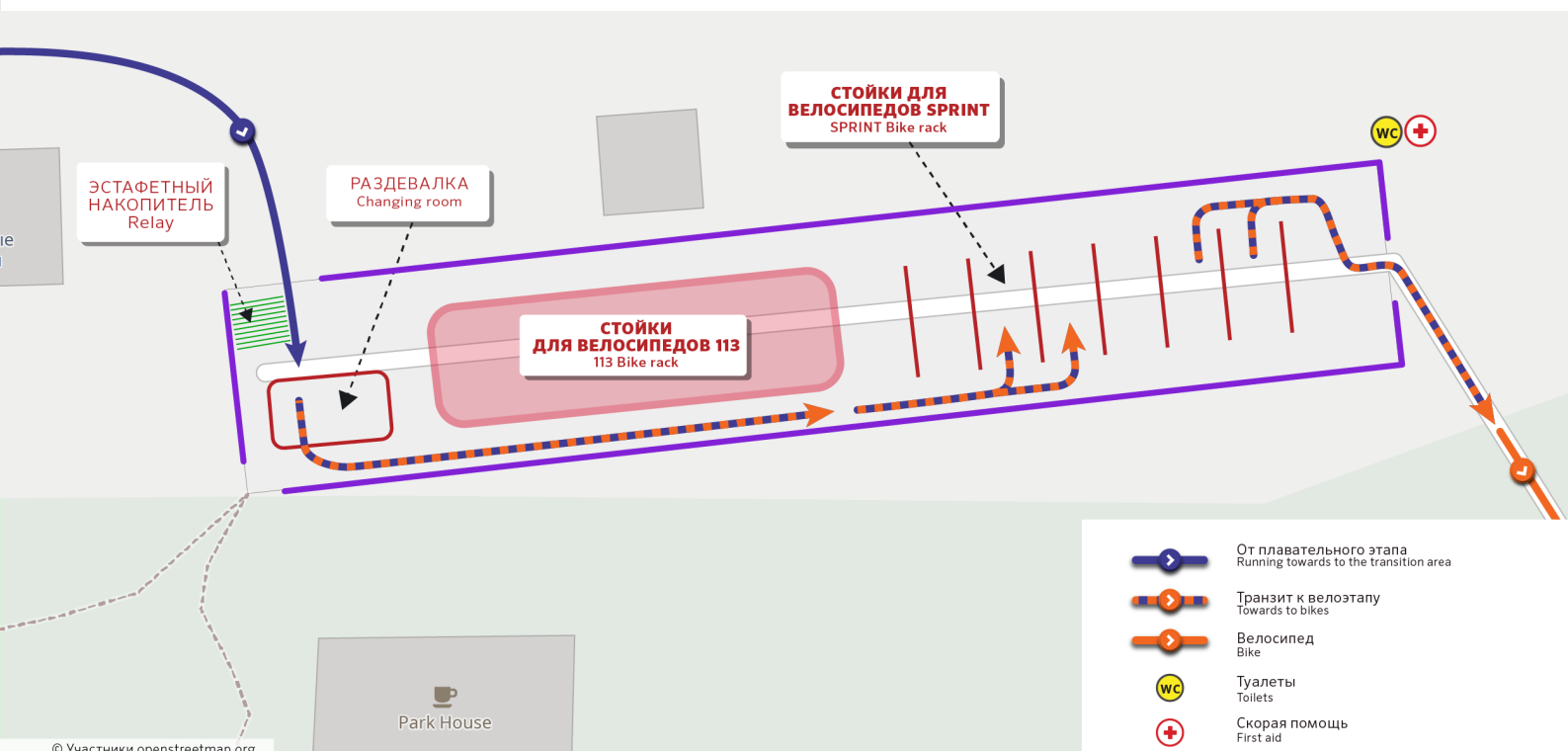
Для участников эстафетных команд перед входом в Т1 будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

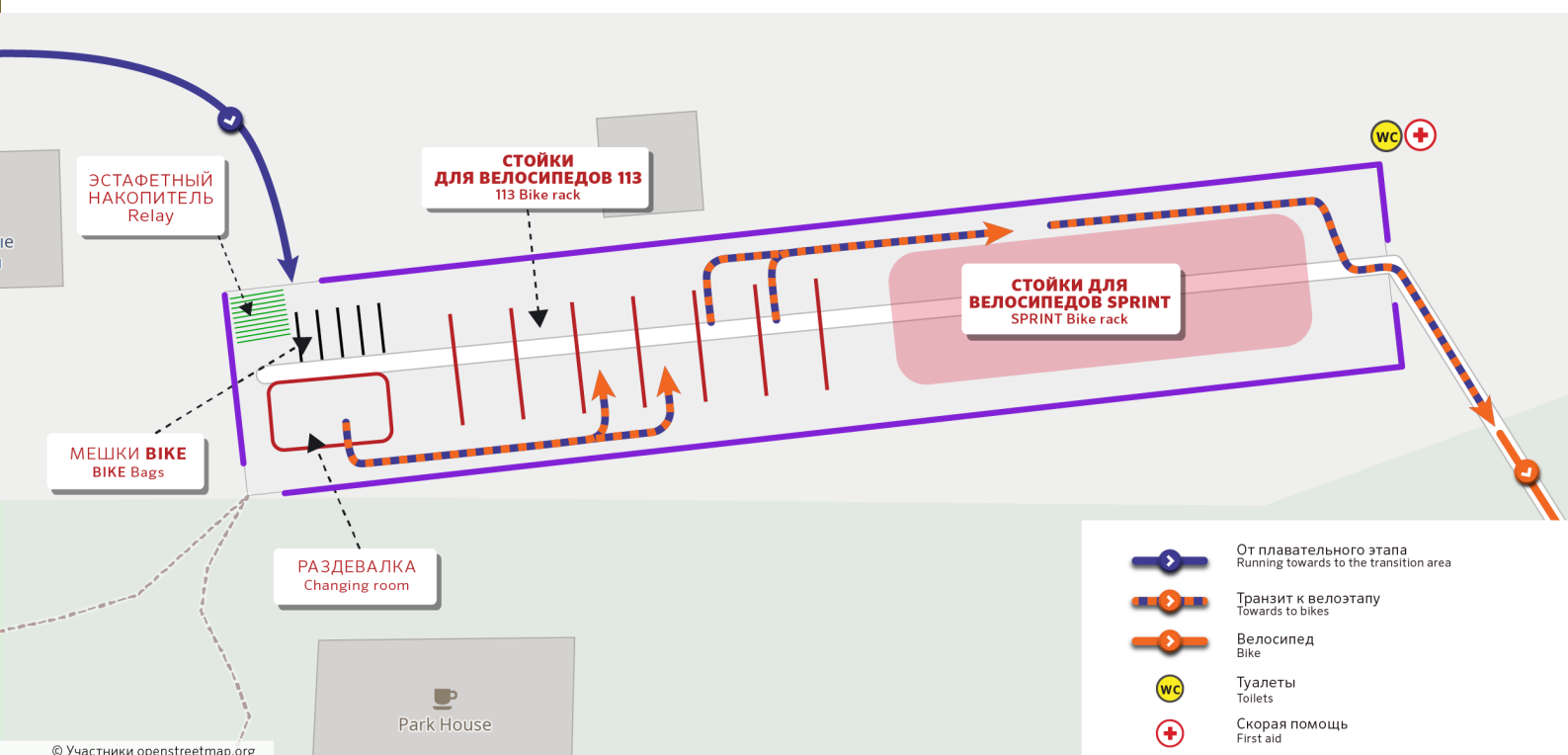
Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу.

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

14:30 - 18:00 Выдача велосипедов и мешков после финиша

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2019





ВЕЛОГОНКА ПРАВИЛА



Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу. Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения.

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

На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику.

Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте).

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

Стоимость подписки – 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.

Включена доставка Почтой России.

ДРАФТИНГ

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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



Участники **A** и **B** соблюдают дистанцию при движении. Участник **C** не предпринимает попыток обогнать участника **B** – он находится в зоне драфтинга участника **B**. Участники **A** и **B** не находятся в зоне драфтинга относительно друг друга.

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

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 113 – 5 минут в Penalty Box
Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR SPRINT – 1 минута в Penalty Box

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экозона, где вы сможете выбросить мусор. Экозона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
- синяя - штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 113 и 1 минута для IRONSTAR SPRINT
- красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции велогонки.

Забегав в Penalty Box (расположен на беговом этапе), сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации

АПЕЛЛЯЦИЯ

Протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

ТЕХПОМОЩЬ НА ТРАССЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА ПО ПРИНЦИПУ ЖИВОЙ ОЧЕРЕДИ. ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРУБКИ, ШИНЫ, ИНСТРУМЕНТЫ И Т.П. ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УСТРАНЕНИЯ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

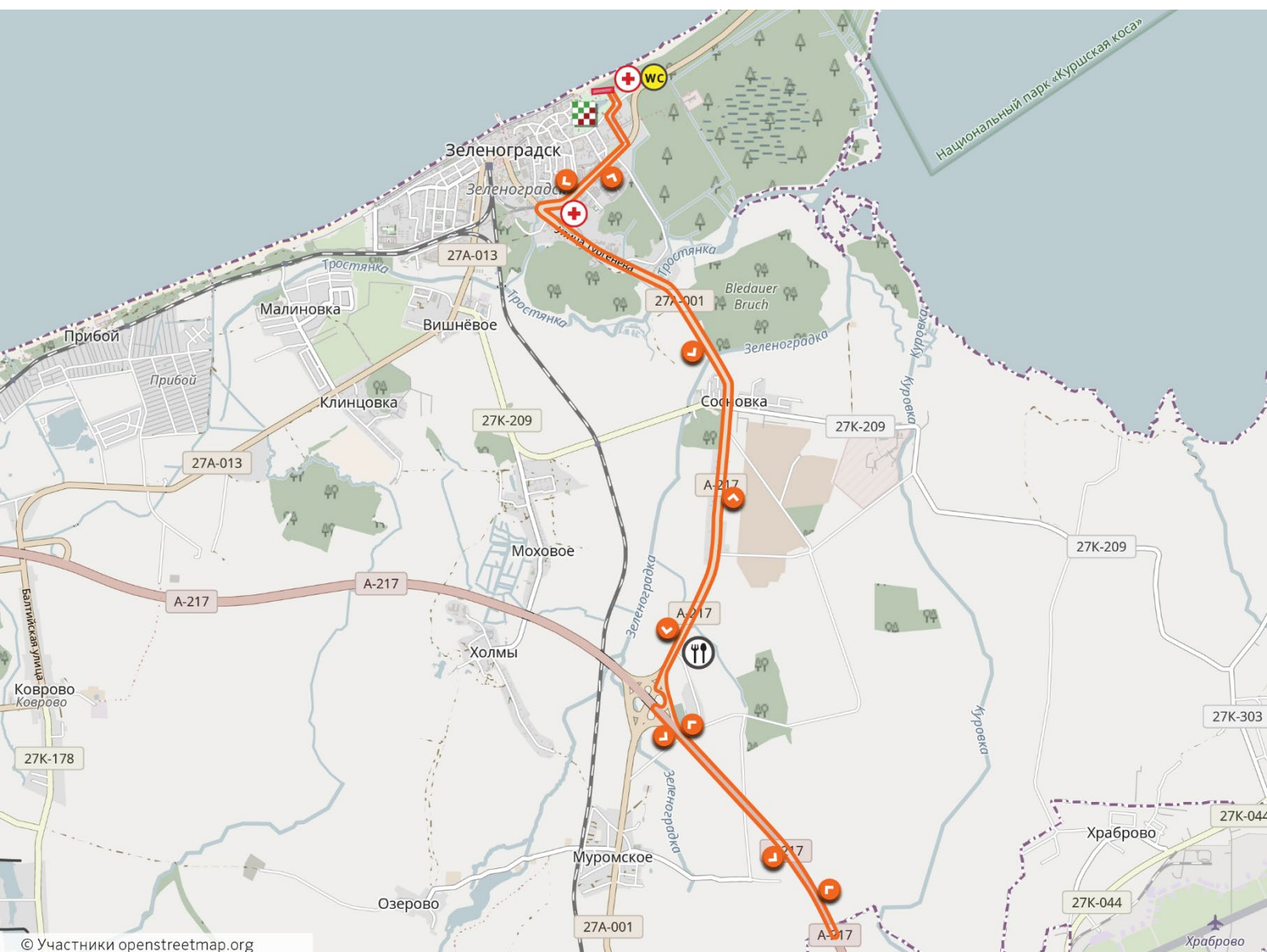
Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности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

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

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

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



Велогонка 22 км
Bike 22 km



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



Пункт питания
Aid station

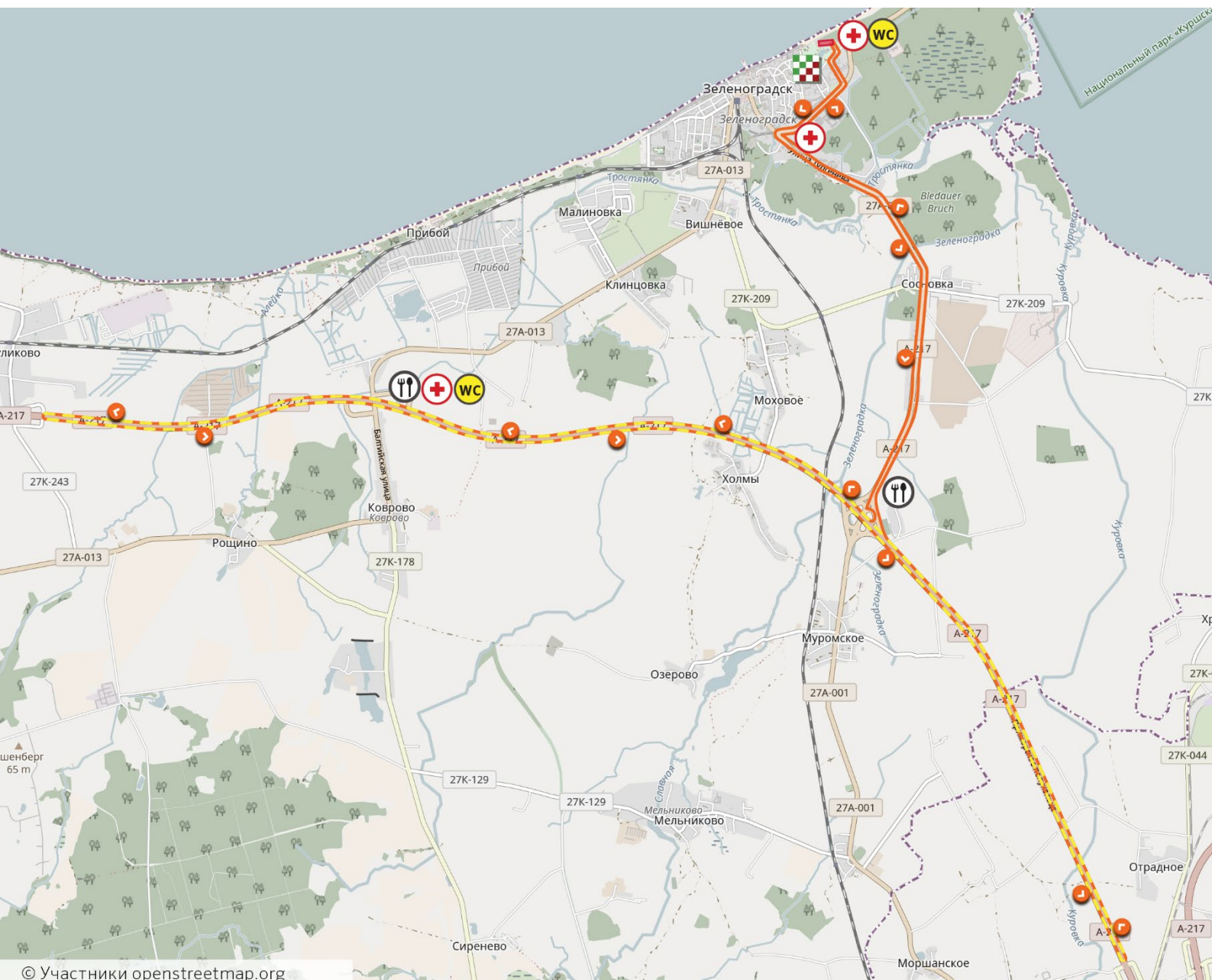


Скорая помощь
First aid

Дистанция велогонки состоит из **1 круга в 22 километра**. Участники выезжают из Зеленоградска на федеральную трассу «Приморское кольцо» и затем возвращаются обратно.

Набор высоты незначительный.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 1 час 30 минут с момента старта.



Выезд 8 км, въезд 8 км
Entrance 8 km, exit 8 km



Транзитная зона
Transition area



Туалеты
Toilets



2 круга x36 км
2 laps x36 km



Старт / Финиш
Start / Finish



Пункт питания
Aid station



Скорая помощь
First aid

Дистанция велогонки составляет 88 км. Участники выезжают из Зеленоградска, проезжают 2 круга по 36 км по федеральной трассе «Приморское кольцо» и возвращаются обратно.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 5 часов 10 минут с момента старта.

На круге будет расположено 2 пункта питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник SiS в бачках, гели SiS, бананы.

Тренеры и группа поддержки участников могут подавать свои напитки и питание только на официальных пунктах питания, расположенных на трассе.

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ
WWW.CHAMPIONAT.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 асфальт перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки.

Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристегнутые к педалям велотуфли.

Для 113

Направляйтесь к вешалам и снимите свой КРАСНЫЙ мешок. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложить велосипедную экипировку в мешок и оставить его в специальном ящике на выходе из раздевалки.

Для SPRINT

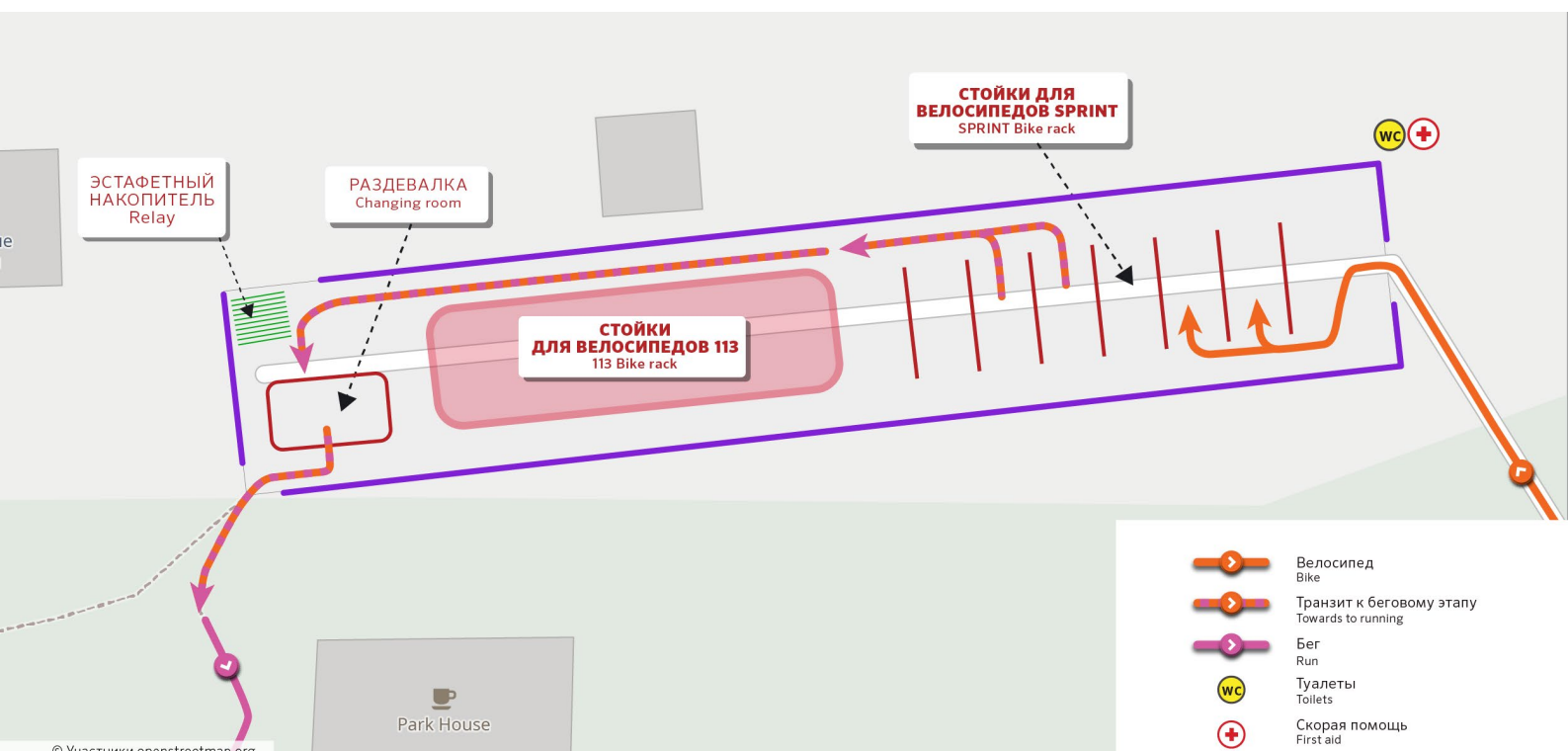
Вся ваша беговая экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете велоэкипировку в ящик и направляетесь на выход - на беговой этап.

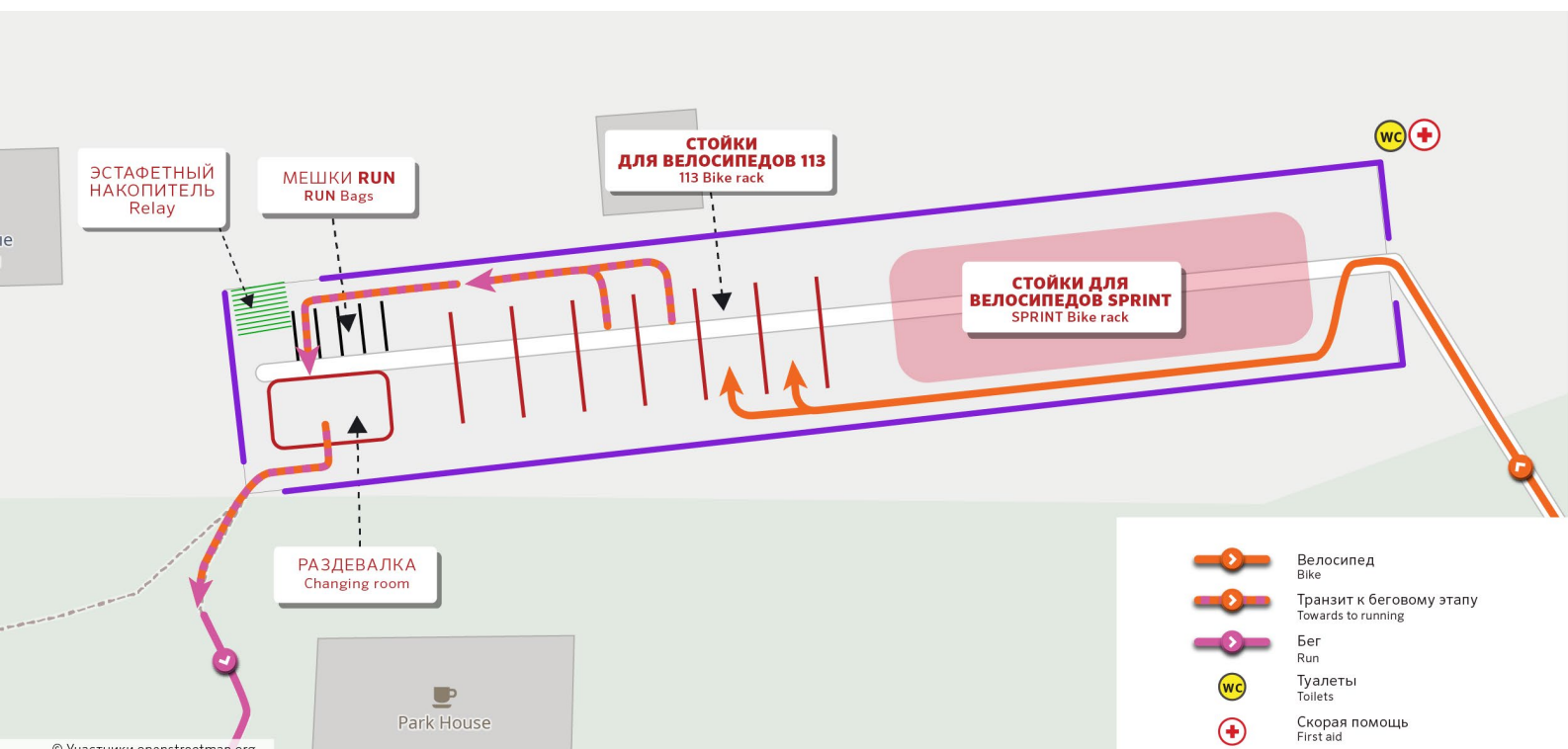
Для участников эстафетных команд в начале бегового этапа, сразу после T2, будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 14:30 до 18:00.

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2019





БЕГ

ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику.

Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте).

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

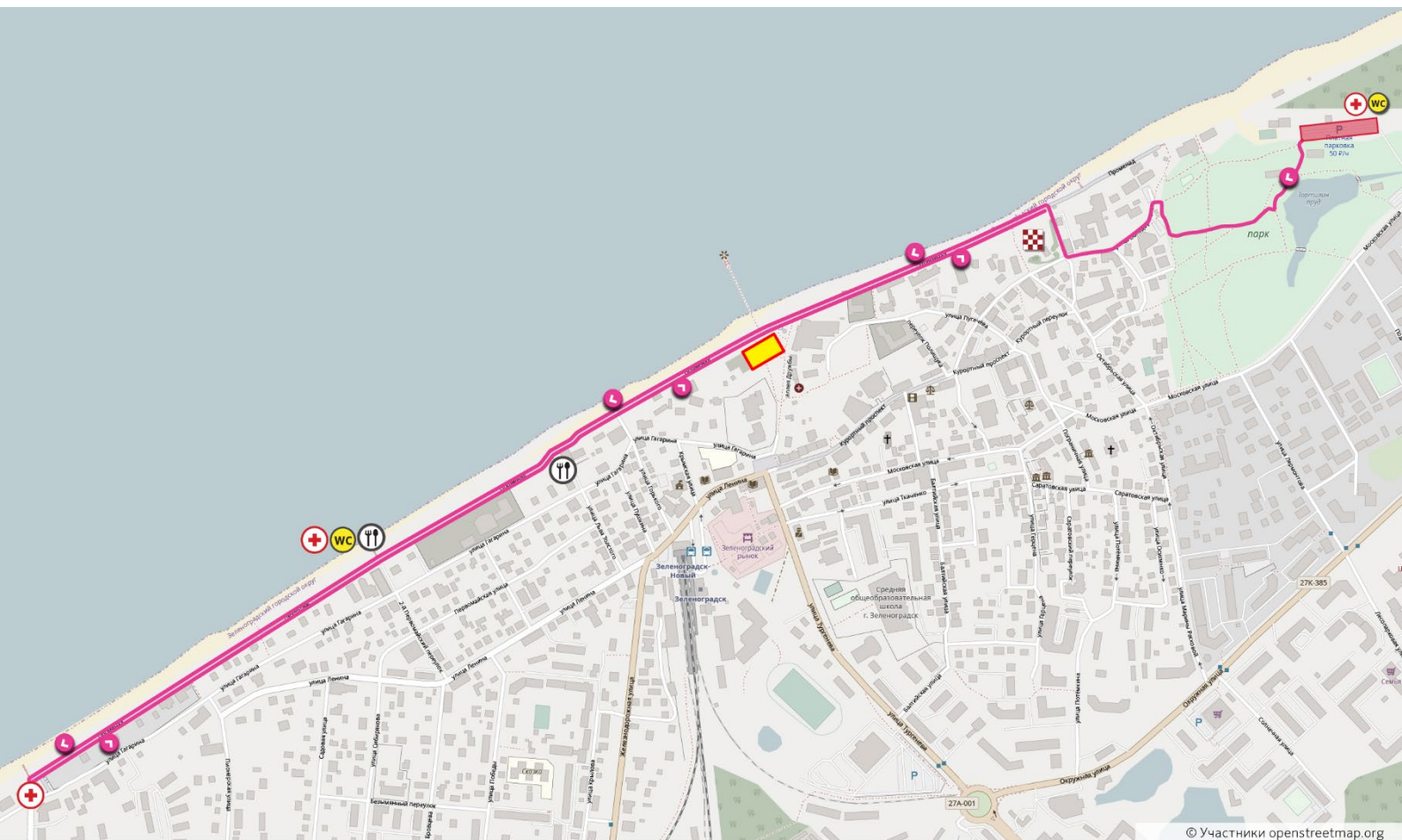
На круге располагается 2 пункта питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник, Coca Cola, фрукты

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

На дистанции будут расположены туалеты.

На трассе будут дежурить кареты скорой помощи. Если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



© Участники openstreetmap.org



Бег 4,85 км
Run 4.85 km



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Penalty-box



Пункт питания
Aid station

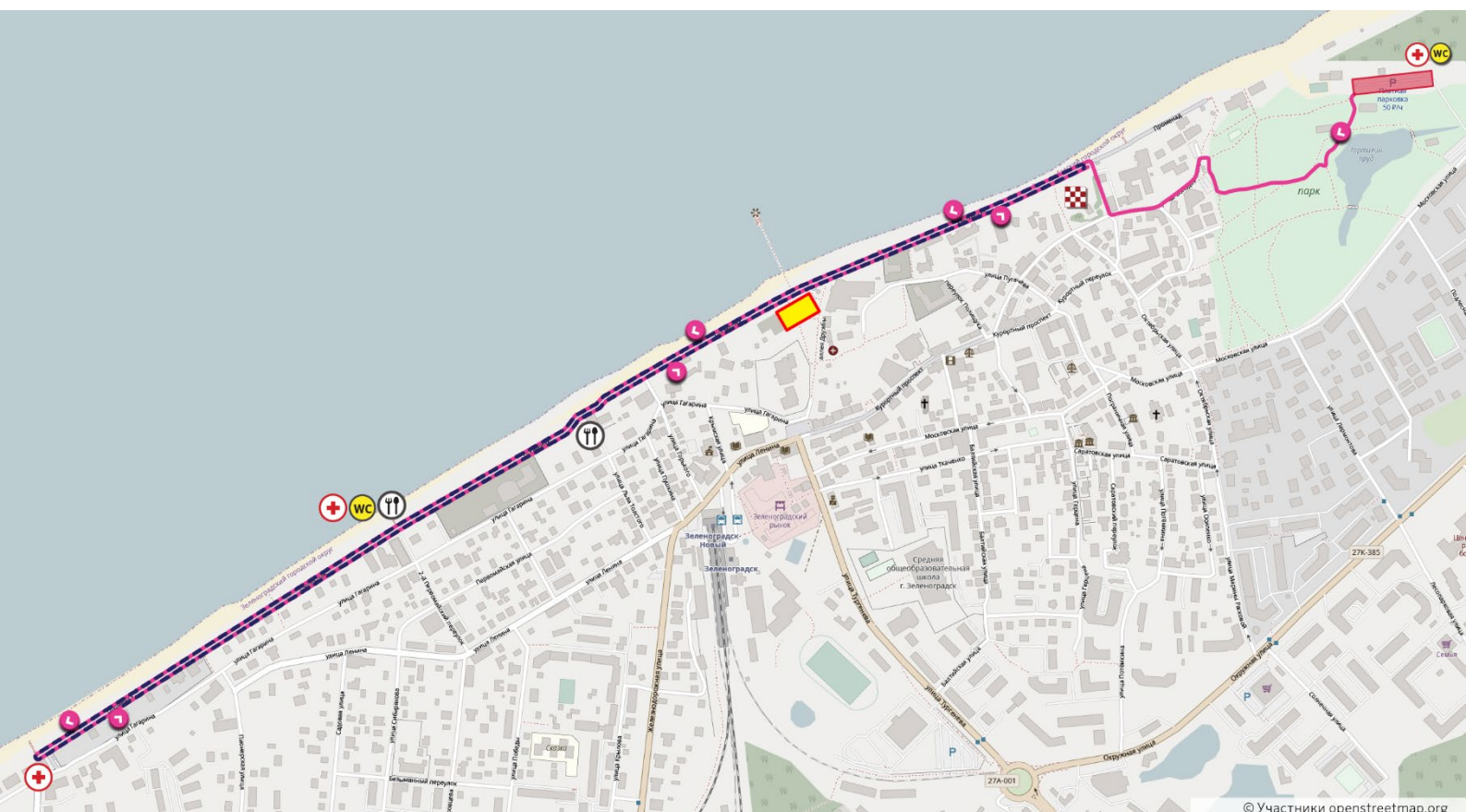


Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

Дистанция состоит из 1 круга в 4,850 км по променаду вдоль набережной. Набор высоты на дистанции незначительный.



 Бег на круг 700 м
Entrance 700 m

 5 кругов x4 км
5 laps x4 km

 Транзитная зона
Transition area

 Финиш
Finish

 Penalty-box

 Пункт питания
Aid station

 Туалеты
Toilets

 Скорая помощь
First aid

Дистанция состоит из 5 кругов по ~4 км. Длина дистанции ~ 20 км 700 м.
Набор высоты на дистанции незначительный.



LabRehab - инновационный центр, развивающий культуру эффективного восстановления. Здесь повышают качество жизни клиентов и помогают удерживать баланс между спортом и деловой активностью. В LabRehab используются уникальные авторские методики, позволяющие разделять ответственность за Ваш результат.

Центр Спортивного Восстановления в здании Велотрека (г. Москва)



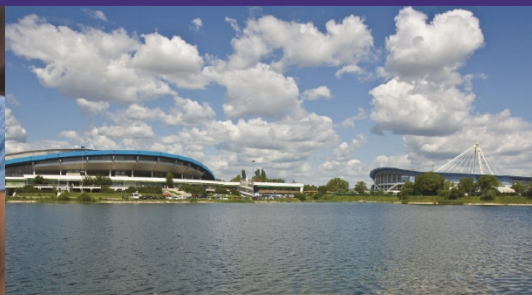
Современные методики



Индивидуальный подход



Удобное расположение



Наши услуги

- Спортивная медицина
- Восстановление
- Реабилитация
- Массаж
- Мышечно-фасциальная терапия
- Функциональные тренировки
- Изготовление спортивных стелек
- ЛФК
- Пилатес
- Эстетическая медицина
- Физиотерапия
- Текар-терапия INDIBA
- Барокамера
- Криокапсула
- Контрастные термопроцедуры

30% скидка на аппаратное восстановление в Москве
для всех участников IRONSTAR по промокоду Sochi2019

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR SPRINT:

Заплыв: 25 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 30 минут

Общий лимит: 2 часа 15 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

Помните, что лимиты времени существуют в том числе для вашей безопасности.

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DSQ.

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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



CLIFTON 6

НОВАЯ ВЕРСИЯ ЛЕГЕНДЫ.

ПРЕВЗОЙДИ СЕБЯ.

CJ O'NEAL
SAN DIEGO, CA

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR KALININGRAD проходит в Балтийском море. Вход в воду осуществляется с песчаного пляжа. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на дистанции IRONSTAR SPRINT, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 113. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

Чтобы старт прошел для вас максимально легко и комфортно, следуйте следующим советам:

- Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта, чтобы избежать раздражения глаз.
- Изучите схему заплыва, внимательно прослушайте брифинг.
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буйев).
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе. Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

- потемнение в глазах
- резкая головная боль
- тошнота
- чувство нехватки воздуха
- ощущение тяжести и перебоев в области сердца
- давящая боль в грудной клетке
- резкие боли в области живота
- судороги в мышцах

При появлении этих симптомов следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью.

В жаркий день остерегайтесь теплового удара, своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором.

Первые признаки теплового удара: общая слабость, головокружение, ощущение духоты и сильная жажда.

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

Пересеките финишную черту!

Насладитесь последними метрами перед финишем, запомните каждый миг, ваши ощущения и эмоции, аплодисменты и улыбки болельщиков! Не забудьте улыбнуться фотографу. **Пройдите в зону восстановления и обязательно получите ФУТБОЛКУ ФИНИШЕРА - теперь она по праву ваша!**

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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ МОГУТ ФИНИШИРОВАТЬ ВМЕСТЕ. Участники команд могут встретить своего бегуна в специальном накопителе за несколько метров до финиша и вместе пересечь финишную черту.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете отдохнуть в зоне восстановления, где вам будут доступны:

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали
- ледяные ванны (в шатре Erdinger)

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.

ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ будут доступны на www.iron-star.com/results.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут помогать спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получат право на оказание помощи атлету при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски.

Параспортсмен должен **ЗАРАНЕЕ** уведомить организаторов о необходимой ему помощи между этапами соревнований.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2019 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

17 августа

15:30 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2019

Награждаются победители и призеры IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KALININGRAD 2019 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

16:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 113 KALININGRAD 2019 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 16-17 августа. **НАЙДЕННЫЕ ВЕЩИ НЕ БУДУТ ОТПРАВЛЕНЫ В МОСКВУ.**

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR



**SIBERIAN
WELLNESS**

SIBERIANWELLNESS.COM



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2019



МО «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)