

IRON STAR 1/4 1/8
TRIATHLON SUPERMIX
ZAVIDOVO 2020

5 – 6 СЕНТЯБРЯ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_TRIATHLON

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	4
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	6
РАСПИСАНИЕ	7
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	11
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	11
ИНТЕРВАЛЫ ВЫЕЗДА И ВЪЕЗДА НА МАШИНЕ	12
ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПРИЗЕРОВ РЕЙТИНГА ALL STARS	13
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	15
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	16
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	17
ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR	20
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	23
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	23
ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ	24
ПЕРЕД СТАРТОМ	25
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	26
СТАРТ	26
ЗАПЛЫВ	27
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	30
ВЕЛОГОНКА	32
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	37
БЕГ	38
IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO	42
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	43
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	43
НА ФИНИШЕ	45
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	45
LOST & FOUND	45
ПАРТНЕРЫ И СПОНСОРЫ	46



**Квартиры для
сильных духом**

МОЙ ЦЕНТР СПОРТА

ГК «Инград» — крупная девелоперская компания, в портфеле которой более 2,5 млн. м² жилой недвижимости комфорт и бизнес-класса в Москве и Московской области. Многолетний опыт, инновационные технологии, внимательность к трендам и забота о своих клиентах — слагаемые успеха компании, который можно измерить в цифрах. 13 800 семей уже живут в наших квартирах!

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



Андрей Кавун	Директор мероприятия
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Взаимодействие с органами государственной власти
Павел Берёза	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы и PR
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Ольга Кузичкина	Ивент-менеджер
Денис Самохвалов	Спортивный менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Екатерина Истратова	Регистрация / награждение / инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта / финиша / восстановления
Елена Калачёва	Пункты питания
Андрей Аксюта	Транзитная зона
Сергей Топольян	Беговой этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Сердюков	Велосипедный этап

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации – Площадь Radisson,
Завидово

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

5 сентября (суббота) 09:00 – 20:30

6 сентября (воскресенье) 07:00 – 13:00



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

BSK - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«BSK страхование»**

Скидка 15% по коду IRONSTAR

- **Каско**
онлайн-покупка и урегулирование
- **Телемедицина**
врач 24/7 не выходя из дома
- **Страхование от несчастных случаев**
защита от вирусов, болезней и травм
- **Страхование квартиры**
от пожара, затопления и других рисков
- **Антиклещ**
медицинская помощь при укусе клеща

скачать приложение



*** 7575**

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. CAO «BSK», лицензии Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR ZAVIDOVO 2020 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Вся информация о результатах и протоколах по ссылке: <https://iron-star.com/live>

После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку. Победители и призеры будут оповещены в SMS о награждении.

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>.

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО С ГОНКИ

На дистанции за вами будут следить камеры [MySportFilm](https://mysportfilm.com). После гонки вы сможете заказать видео, где именно вы - главный герой. О возможности заказать видео мы оповестим вас отдельно.

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



Добро пожаловать в Завидово!

Проснуться в красивом доме, совершить пробежку по утреннему парку, пообедать с друзьями на берегу Московского моря, поиграть в гольф, поохотиться, порыбачить, пройтись под парусом, прокатиться на велосипеде или скейтборде с детьми в природном парке «Ямской лес».

Дома и участки
Гольф-клуб и школа гольфа
Яхт-клуб и детская парусная школа
Спорткомплекс
Отель Radisson Завидово
Апартаменты Radisson Завидово
Гостиничный комплекс
«Ямская слобода»
Рестораны и кафе

Пляж и набережная
Аэродром и хелипорт
Супермаркет и магазины
Поликлиника и аптека
Школа и детский сад
Детский лагерь
Благоустроенный природный парк «Ямской лес»

www.zavidovo.com
+7 (495) 739-73-73



IRONSTAR ZAVIDOVO 2020



ПРОГРАММА 5- 6 СЕНТЯБРЯ 2020 / SCHEDULE FOR SEPTEMBER 5-6, 2020

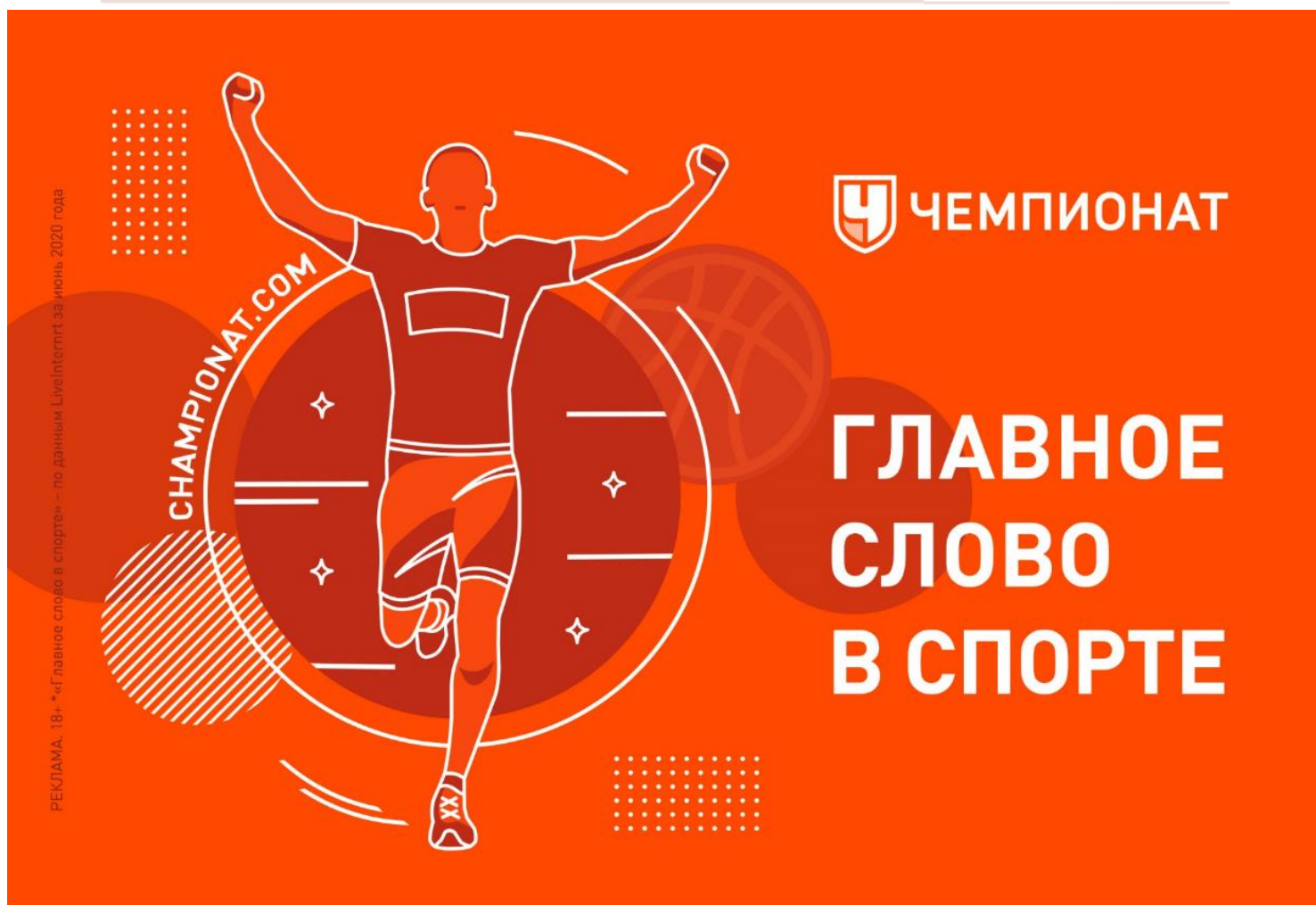
СУББОТА, 5 СЕНТЯБРЯ 2020 / SATURDAY, SEPTEMBER 5TH, 2020

9:00	20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
9:00	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
9:00	20:30	Технический сервис велосипедов Bike service	
9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR IRONSTAR race packs pick-up	
9:00	13:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race packs pick-up	
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race packs pick-up	
9:00	16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race packs pick-up	
12:30	17:30	Камера хранения Storage room	Отель Radisson, главный корпус Radisson Hotel, main building
13:30		Старт SWIMSTAR MILE/ DOUBLE MILE Start of SWIMSTAR MILE/ DOUBLE MILE	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
15:00		Заккрытие финиша SWIMSTAR MILE SWIMSTAR MILE last finisher	
14:00	21:00	Открыта транзитная зона. Установка велосипедов и сда- ча экипировки в корзины Transition area is open. Bike check-in	Транзитная зона, бухта «Завидово» Transition area, Zavidovo bay
15:45		Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
16:15	17:00	Забег IRONLADY IRONLADY race	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
17:30	18:30	Забег STARKIDS STARKIDS race	
17:00	21:00	Barilla Pasta Party Barilla Pasta Party	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
18:30	18:45	Церемония награждения забега IRONLADY Medal ceremony IRONLADY	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo
18:45	19:30	Церемония награждения SWIMSTAR MILE/ DOUBLE MILE Medal ceremony SWIMSTAR MILE/ DOUBLE MILE	

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 СЕНТЯБРЯ 2020 / SUNDAY, SEPTEMBER 6TH, 2020

7:00	19:30	Технический сервис велосипедов Bike service	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
7:00	19:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
7:00	9:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX race packs pick-up	
7:00	13:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/4 IRONSTAR 1/4 race packs pick-up	
7:00	9:30	Установка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4, 1/8 & SUPERMIX IRONSTAR 1/4, 1/8 & SUPERMIX Bike Check-in	Транзитная зона, бухта «Завидово» Transition area, Zavidovo bay
9:45		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита мужчины Elite and All-Stars Men Start of IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) race start	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
9:48		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX All- Stars и Элита женщины Elite and All-Stars Women Start of IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) race start	
9:50		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) men start (AG)	
10:05		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) women start (AG)	
10:15		Старт эстафет IRONSTAR 1/8 и 1-ого этапа IRONSTAR SUPERMIX IRONSTAR 1/8 and IRONSTAR SUPERMIX (1st stage) relay teams start	
10:40		Финиш первого участника IRONSTAR 1/8 First finisher of IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
11:45	13:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 1/8 Bike Check-out for IRONSTAR 1/8 participants	Транзитная зона, бухта «Завидово» Transition area, Zavidovo bay
11:45	13:30	Установка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4 Transition area is open. Bike Chek-in for IRONSTAR 1/4 participants	
12:35		Заккрытие финиша IRONSTAR 1/8 Closing of the IRONSTAR 1/8 finish	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
12:35	13:25	Церемония награждения IRONSTAR 1/8 Medal ceremony IRONSTAR 1/8	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo

13:30	Старт IRONSTAR ¼ и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита мужчины Elite and All-Stars Men Start of IRONSTAR ¼ and IRONSTAR SUPERMIX (2nd stage) race start	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
13:33	Старт IRONSTAR ¼ и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX All-Stars и Элита женщины Elite and All-Stars Women Start of IRONSTAR ¼ and IRONSTAR SUPERMIX (2nd stage) race start	
13:35	Старт IRONSTAR ¼ и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины IRONSTAR ¼ and IRONSTAR SUPERMIX men start (AG)	Пляж «Завидово» Zavidovo beach
13:55	Старт IRONSTAR ¼ и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины IRONSTAR ¼ and IRONSTAR SUPERMIX women start (AG)	
14:05	Старт эстафет IRONSTAR ¼ и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX IRONSTAR ¼ and IRONSTAR SUPERMIX (2nd stage) relay teams start	
15:15	Финиш первого участника IRONSTAR ¼ & SUPERMIX First finisher of IRONSTAR ¼ & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
16:50 19:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны Bike Check-out	Транзитная зона, бухта «Завидово» Transition area, Zavidovo bay
18:30	Заккрытие финиша IRONSTAR ¼ & SUPERMIX IRONSTAR ¼ & SUPERMIX last finisher	Площадь Radisson, Zavidovo Terrace of Radisson, Zavidovo
18:30 19:30	Церемония награждения IRONSTAR ¼ & SUPERMIX Medal ceremony IRONSTAR ¼ & SUPERMIX	Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo Main stage, Amphitheater of Radisson, Zavidovo



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	
жирныекислоты	<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

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

Уважаемые участники! Обращаем ваше внимание, что **парковка у отеля — платная**. Для проживающих в отеле Radisson и апартаментах — бесплатная (другие бесплатные парковки расположены дальше от отеля). **Убедительно просим вас не оставлять машины вдоль дороги на подъезде к отелю, так как это может создать аварийные ситуации и препятствия для велосипедистов.**



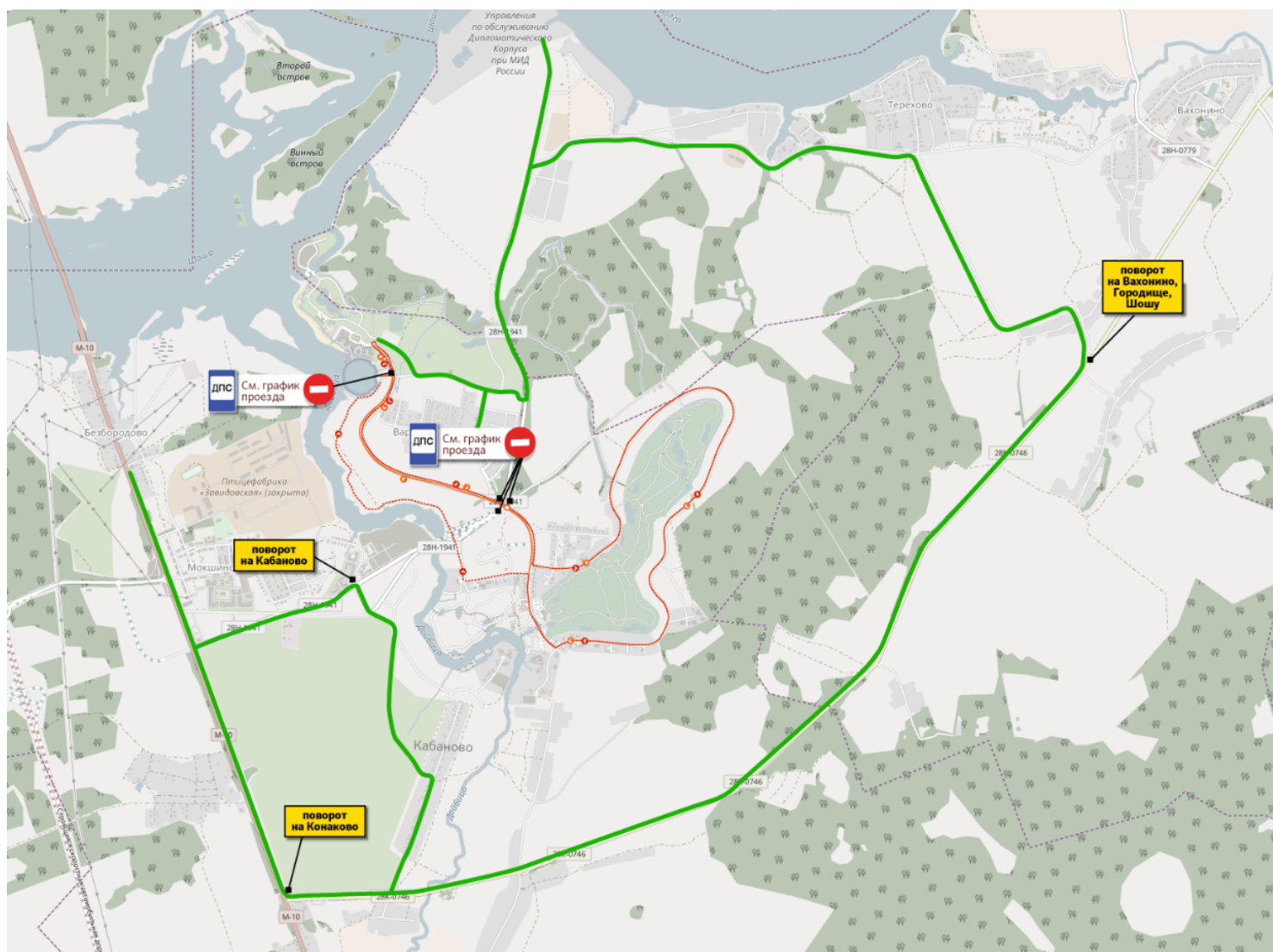
ВНИМАНИЕ! ИНТЕРВАЛЫ КОМФОРТНОГО ВЪЕЗДА И ВЫЕЗДА С ПАРКОВКИ:

до 9:30

11:40 — 13:40

17:00 и далее

В остальное время участники могут приезжать/уезжать по объездному пути через деревни Шоша и Вахонино, т.к. прямой проезд с автодороги М10 “Россия” (Ленинградское шоссе) будет перекрыт в связи с проведением соревнований.



Маршрут велогонки
 Маршрут объезда

ГРАФИК ПРОЕЗДА ГОСТЕЙ ОТЕЛЯ RADISSON RESORT ZAVIDOVO И ЖИТЕЛЕЙ ДЕРЕВНИ ВАРАКСИНО

Время	Проезд
до 9:30	Проезд открыт
9:30 - 11:40	Проезд ограничен
11:40 - 13:40	Проезд открыт
13:40 - 17:00	Проезд ограничен
после 17:00	Проезд открыт



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

- Приоритетная регистрация в стартовом городке
- 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 в приоритетном порядке вместе с элитными спортсменами.



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 IRONSTAR

Площадь Radisson, Zavidovo (Тверской бул., 2, Вараксино, Тверская обл., 171266)

Суббота, 5 сентября 09:00 - 20:30

Воскресенье, 6 сентября
IRONSTAR 1/8, SUPERMIX 07:00 - 09:00
IRONSTAR 1/4 07:00 - 13:00

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

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

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19.

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

Участники эстафеты получают стартовый пакет **ВМЕСТЕ**.

Также 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).

В ВОСКРЕСЕНЬЕ 6 СЕНТЯБРЯ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО 09:00 УЧАСТНИКАМ 1/8 И SUPERMIX И ДО 13:00 – УЧАСТНИКАМ 1/4

В стартовом пакете вы получите:

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



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 – 4,8 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.

Участницам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19.

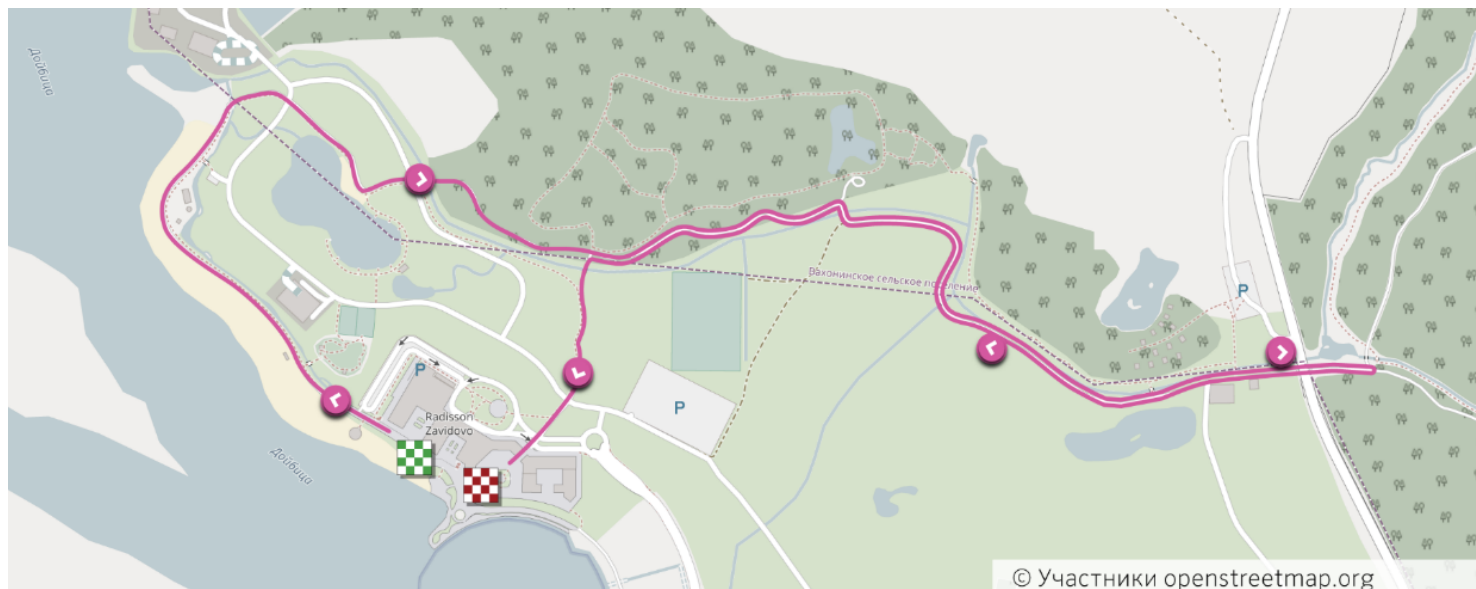
Требования к документам на COVID-19 можно посмотреть [здесь](#).

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

РАСПИСАНИЕ:

5 сентября (суббота)

- 09:00 – 15:30** Выдача стартовых пакетов (Площадь Radisson, Zavidovo)
16:15 Старт женского забега IRONLADY (Главная сцена, Амфитеатр Radisson, Zavidovo)
18:30 Награждение победительниц забега IRONLADY (Амфитеатр Radisson, Zavidovo)



Бег 4,3 км



Старт



Финиш

5 сентября, накануне IRONSTAR ZAVIDOVO 2020, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

К старту приглашаются юные спортсмены от 0 до 12 лет. Самые маленькие могут “бежать” на руках у родителей или в коляске, держать родителей за руку.

Часть средств, собранных в рамках забега, будет направлена в Благотворительный фонд «Синдром любви» на помощь спортсменам с синдромом Дауна в регионах.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» - зарегистрируйте своего юного спортсмена на забег STARKIDS или 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 состоит из четырех кластеров накопителей:

- 1 — мальчики 0-6 лет
- 2 — девочки 0-6 лет
- 3 — мальчики 7-12 лет
- 4 — девочки 7-12 лет

Обратите внимание, что в стартовых кластерах и на трассе можно находиться только родителям детей, чей возраст от 0 до 6 лет. Дети от 7 и до 12 лет участвуют в забеге самостоятельно.

Убедительная просьба всем родителям и болельщикам: пожалуйста, приводите детей ко времени старта кластера, соответствующего возрасту вашего юного атлета.

РАСПИСАНИЕ:

5 сентября (суббота)

9:00-16:30 выдача стартовых пакетов (площадь Radisson Zavidovo).

СТАРТ ЗАБЕГА (ГЛАВНАЯ СЦЕНА, АМФИТЕАТР RADISSON ZAVIDOVO):

- 17:30 старт забега STARKIDS (мальчики 0-6 лет).
- 17:45 старт забега STARKIDS (девочки 0-6 лет).
- 18:00 старт забега STARKIDS (мальчики 7-12 лет).
- 18:15 старт забега STARKIDS (девочки 7-12 лет).
- 18:30 завершение забега STARKIDS.

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

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

Фотографии с забега можно будет получить бесплатно. Ссылки на фото: <https://iron-star.com/live>



Бег 500 м, дети 0-6 лет



Бег 900 м, дети 7-12 лет



Старт/Финиш



**Синдром
любви**

Благотворительный фонд
поддержки людей
с синдромом Дауна

0+



Включите  сердце
Помогайте без условий
синдромлюбви.рф



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ**
и суммой пожертвования на развивающие программы
для людей с синдромом Дауна. **Например, СИНДРОМ 500.**

Также совершить пожертвование можно на сайте www.синдромлюбви.рф

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

К участию приглашаются триатлеты (возможность протестировать плавательный этап и размяться перед стартом) и пловцы - профессионалы и любители от 16 лет.

ВНИМАНИЕ: для допуска к заплыву необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию, а также оформить страховку.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- Заключение врача о том, что участнику разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- Печать медицинского учреждения
- Подпись и печать врача
- Дату выдачи

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

СТРАХОВКУ можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте www.iron-star.com

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19.

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

Участники стартуют по системе роллинг-старт (старт

дистанцию.

Время участника индивидуально и начинается после пересечения стартовой арки, заканчивается там же. Участники 1 мили делают один круг вокруг острова и возвращаются в ту же арку, из которой стартовали.

Участники 2 миль делают два круга вокруг острова. Разворотный буй обходят справа, т.е. также оставляют его по левую руку и проплывают в водную арку с контрольной точкой хронометража.

РАСПИСАНИЕ

5 сентября (суббота)

09:00 - 13:00 Выдача стартовых пакетов (площадь Radisson, Zavidovo)

13:30 Старт SWIMSTAR ONE MILE/DOUBLE MILE (Пляж "Завидово")

18:45 Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE/DOUBLE MILE (Главная сцена, амфитеатр Radisson, Zavidovo)




SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE



Плавание 1,9 км (1 круг)
Swim 1.9 km (1 lap)



Поворотный буй
Turning buoy



Старт / Финиш
Start / Finish

SWIMSTAR ONE MILE — 1,9 км (1 круг) | 1.9 km (1 lap)

SWIMSTAR DOUBLE MILE — 3,8 км (2 круга) | 3.8 km (2 laps)



TRIATHLON

**Ждем тебя
в команде
любителей триатлона**

Тренировки
в группе круглый год

ilovesupersport.com



SUPERSPORT

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ



Видеобрифинг будет загружен на YouTube-канал IRONSTAR

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 5 сентября

14:00 - 21:00

Воскресенье, 6 сентября

07:00 - 09:30 (IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX)

11:45 - 13:30 (IRONSTAR 1/4)

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- 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 застёгнутом на голове шлеме)
- **браслет участника**
- **ЧИП**

РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ ЗАПРЕЩЕНЫ



ЛЕЖАК НЕ ДОЛЖЕН
ВЫСТУПАТЬ
ЗА РУЧКИ



РОГА НА РУЛЕ МТВ
ЗАПРЕЩЕНЫ



ТТ-ВЕЛОСИПЕДЫ
ЗАПРЕЩЕНЫ



МТВ-ВЕЛОСИПЕДЫ
РАЗРЕШЕНЫ

НА ВСЕХ ДИСТАНЦИЯХ В ЗАВИДОВО РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩЕНЫ:

- аэробары, выступающие за тормозные ручки
- «рога» на МТВ-велосипедах
- лопастные колёса
- дисковые колёса
- ТТ- велосипеды
- шлемы-капли

РАЗРЕШЕНЫ:

- шоссейные и МТВ-велосипеды
- дисковые тормоза

Вход в транзитную зону разрешен только участникам.

Участник получает ЧИП хронометража в зоне выдачи стартовых пакетов в Завидово. Помните, что получить свой велосипед после соревнования вы сможете только в обмен на ЧИП.

Участники 1/8 смогут забрать свои велосипеды и экипировку после соревнования с 11:45 до 13:30.

Все участники (1/8, 1/4, SUPERMIX) смогут забрать свои велосипеды и экипировку с 16:50 до 19:30.

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

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



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

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

На велосипеде разрешено размещать:

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии с заплыва

В транзитной зоне будут механики и насосы для самостоятельной подкачки колёс. Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

Рекомендуем перед стартом ознакомиться с заходом в воду, “пощупать” воду и провести разминку в воде.

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону 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", до 3 сентября включительно нужно заполнить [анкету](#).

КРИТЕРИЕМ ДОПУСКА ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

Дистанция 1/4 или OLYMPIC

М – 2:15 и быстрее

Ж – 2:30 и быстрее

Дистанция 1/8 или SPRINT

М – 1:15 и быстрее

Ж – 1:30 и быстрее

"Элита" на IRONSTAR ZAVIDOVO 2020 стартует отдельно от остальных участников. Спортсмены выстраиваются в линию на берегу и по сигналу судьи стартуют все вместе. Первыми стартуют мужчины, а через 3 минуты происходит женский старт.

Время - gun time, т.е. отсчёт времени начинается от сигнала судьи и завершается при пересечении финишной черты.

"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.

СТАРТ

Старт 1/8 и 1-го этапа SUPERMIX: 09:45

Стартуют: участники SUPERMIX / ВСЕ УЧАСТНИКИ 1/8

Старт 1/4 и 2-ого этапа SUPERMIX: 13:30

Стартуют: участники SUPERMIX / ВСЕ УЧАСТНИКИ 1/4

Пожалуйста, выбирайте позицию в стартовом накопителе, соответствующую вашим текущим силам. Старт проходит с пляжа.

Судьи выпускают участников по очереди, так называемый rolling start.



ЗАПЛЫВ

Старт с пляжа по очереди по команде судьи.

Спортсмены плывут 500/1000 метров (в зависимости от дистанции). Сначала необходимо проплыть между двумя буйами, затем оставшиеся буй оплывать справа (оставлять по левую руку).

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ БОЛЕЕ 22 °С ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ.

Ожидаемая температура воды ~20-22 °С.

Финиш заплыва находится в бухте. На выходе из воды вас будет ждать желтая арка INGRAD.

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

SIS | SCIENCE IN SPORT

ORANGE FLAVOUR

BETA FUEL

ISOTONIC FORMULATION | 2:1 MALTODEXTRIN:FRUCTOSE | PH NEUTRAL

SIS | SCIENCE IN SPORT

- 80г** углеводов в порции
- 2:1** мальтодекстрин: фруктоза
- 100%** изотонический напиток
- максимальное усвоение
- энергия + электролиты
- β**

✓ нейтральный pH ✓ без искусственных красителей и ароматизаторов



Плавание 500 м
Swim 500 m



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Бег к транзитной зоне
Run to the transition area



Финиш
Finish



Поворотный буй
Turning buoy



Транзитная зона
Transition area

Дистанция состоит из 1 круга в 500 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буй TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 20 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями могут снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC (not making the cut-off time).

IRONSTAR ¼ ZAVIDOVO 2020



Плавание 1 км
Swim 1 km



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Бег к транзитной зоне
Run to the transition area



Финиш
Finish



Поворотный буй
Turning buoy



Транзитная зона
Transition area

Дистанция состоит из 1 круга в 1000 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буй TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 40 минут.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

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

Для участников эстафетных команд на входе в T1 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 T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед **до линии** может привести к временному штрафу (15 секунд).



От плавательного этапа
Running to the transition area



Транзит к велотапу
Towards to bikes



Велосипед
Bike



Транзит на беговой этап
Towards to running



Бег
Run



Туалеты
Toilets

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



РЕКЛАМА

е-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

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.
- Запрещено выбрасывать мусор вне специально отведенных зон.

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.

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что на велоэтапе в Завидово разрешен драфтинг.

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

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На маршруте велоэтапа перед разворотом около транзитной зоны расположена зона выброса мусора.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - штраф 15 секунд в Penalty Box
-  синяя - штраф 1 минута в Penalty Box
-  красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box расположенном на беговом этапе.

В Penalty Box, сообщите судье свой номер и штраф. Игнорирование наказания приведёт к дисквалификации.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать 1 стационарный и 1 мобильный пункт технической помощи, 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.

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:

- 2 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- экозона (где разрешено выбрасывать мусор)

ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ТРАССЕ ВЕЛОЭТАПА НЕТ.



take a
Bite

**ВИТЕ – ТВОЙ
ВКУСНЫЙ
ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ ДЛЯ
БЫСТРОГО
И ЛЁГКОГО
СТАРТА!**

 **BITE_RUSSIA**
WWW.BITE.RU



Велогонка 11 км (1-й круг)
Bike 11 km (1st lap)



Велогонка 12 км (2-й круг)
Bike 12 km (2nd lap)

Всего: 23 км, набор высоты 98 м
Total 23 km, gain 98 m



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



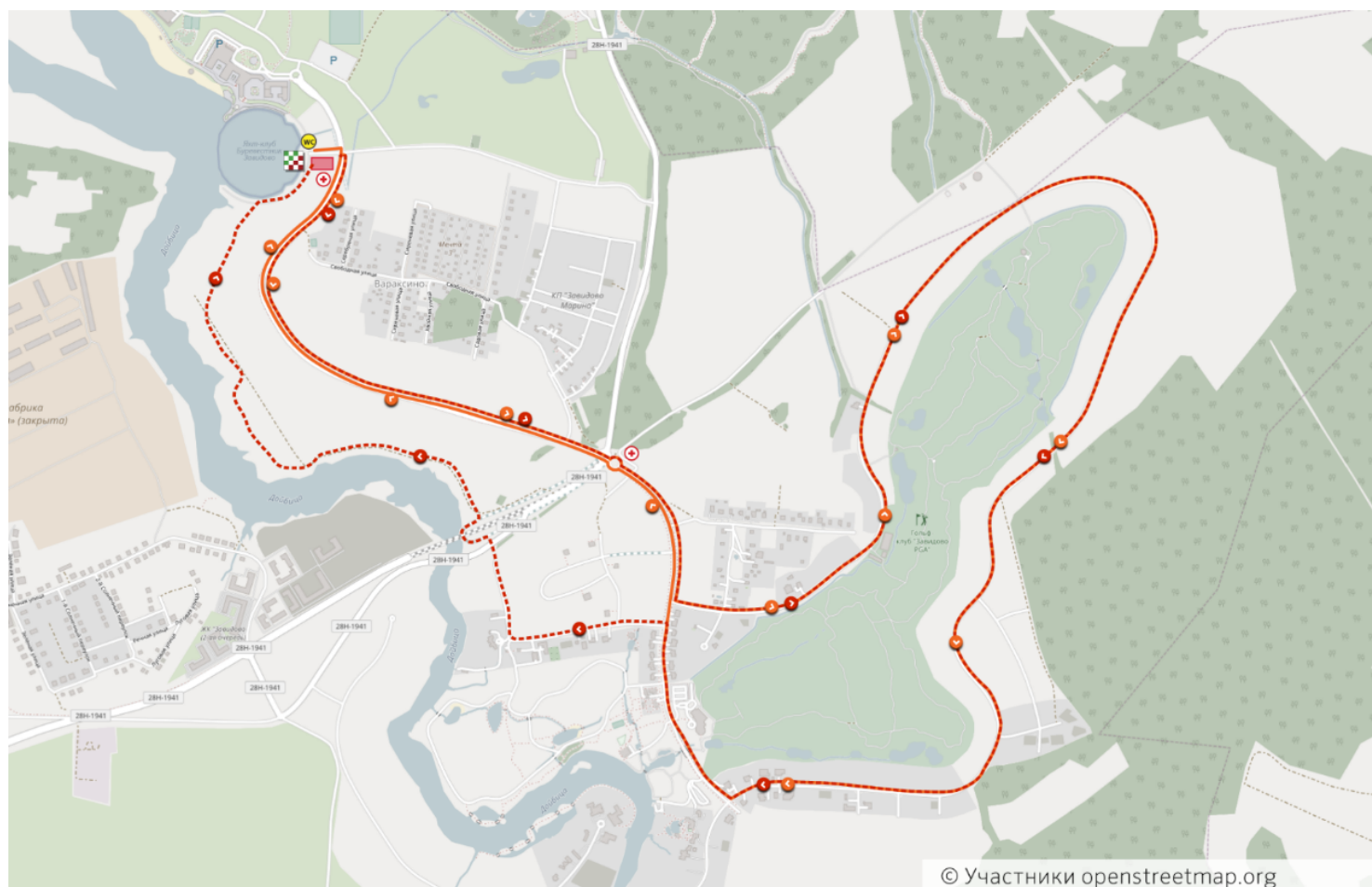
Скорая помощь
First aid

ВНИМАНИЕ! ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ!

Дистанция велогонки состоит из 2 кругов, первый круг 11 километров и второй круг 12 км по территории природного парка. Набор высоты на круге не превышает 100 метров.

Будьте внимательны, что пройдя 2/3 второго круга вам необходимо будет свернуть налево и двигаться по велосипедной дорожке вдоль реки в сторону транзитной зоны.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 1 час.



Велогонка 33 км (3 круга по 11 км)
Bike 33 km (3 laps x 11 km)



Велогонка 12 км (4-й круг)
Bike 12 km (4th lap)

Всего: 45 км, набор высоты 185 м
Total 45 km, gain 185 m



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

ВНИМАНИЕ! ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ!

Дистанция велогонки состоит из 4 кругов, 1-й и 3-й круги – по 11 километров и 4-й круг – 12 км по территории природного парка. Набор высоты на круге не превышает 100 метров.

Будьте внимательны: проехав 2/3 четвертого круга вам необходимо будет свернуть налево и двигаться по велосипедной дорожке вдоль реки в сторону транзитной зоны.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 2 часа 10 минут.



WASA

**КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
ХЛЕБЦЕВ
И БРЕНД #1 В ШВЕЦИИ***



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ВКУСНО

*Среди производителей хлебцев по объему продаж (в кг и евро) по данным исследовательской компании The Nielsen Company (Sweden) за 2018 г.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)



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

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

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

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

Для участников эстафетных команд на выходе из Т2 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 экипировку и велосипед.

Выдача велосипедов из транзитной зоны

11:45 - 13:30 (IRONSTAR 1/8)

16:50 - 19:30 (IRONSTAR 1/8, IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX)



ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут бегового этапа проходит по территории природного парка.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На круге располагается 2 пункта питания

- Первый пункт питания находится у Zavidovo Wake Park «Акватория лета» и включает: воду и энергетические гели SiS.
- Второй пункт питания находится у гостиницы «Ямская» и включает: воду, изотоник SiS, Coca Cola, фрукты.

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

Туалеты размещены у разворота, примерно в 2.5 км от начала круга. Справлять нужду разрешено только в специально отведённых местах.

На круге располагается медицинская зона, примерно в 2.5 км от начала круга. В случае если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



The advertisement features a blue and white Hoka Clifton 7 sneaker with orange accents, shown from a side profile. The shoe is positioned above a series of red, metallic-looking balloons that spell out the days of the week: MONDAY, TUESDAY, WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, and SUNDAY. The background is a solid red color. In the top right corner, there is a small white bird logo. The text 'CLIFTON 7' is prominently displayed in white, with 'УЛЬТРА КОМФОРТ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОБЕЖЕК' (Ultra Comfort for daily runs) written below it in smaller white text. At the bottom left, the text 'Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА" www.yuma.su' is visible. At the bottom right, the Hoka One One logo is present with the tagline 'TIME TO FLY'.

CLIFTON 7
УЛЬТРА КОМФОРТ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОБЕЖЕК

Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА" www.yuma.su

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2020



Бег 4,8 км
Run 4.8 km



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



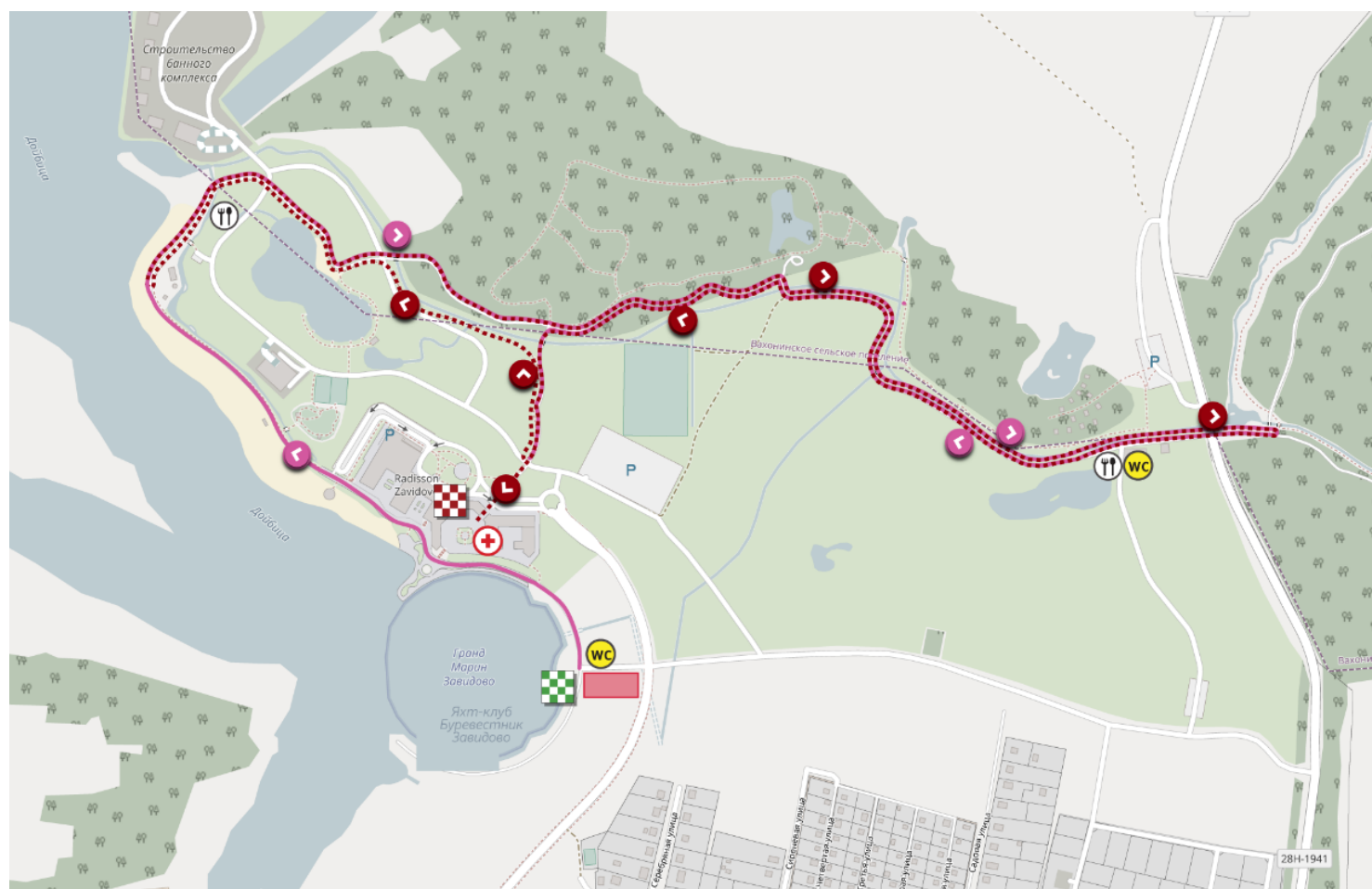
Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station

Дистанция состоит из 1 круга в неполных 5 километрах. Набор высоты на дистанции незначительный.

IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2020



Бег 4,8 км (1-й круг)
Run 4.8 km (1st lap)



Бег 4,7 км (2-й круг)
Run 4.7 km (2nd lap)

Всего: 9,5 км | Total 9.5 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station

Дистанция 9,8 км состоит из 2 кругов. Набор высоты на дистанции незначительный.

IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2020

Суть дистанции SUPERMIX состоит в последовательном прохождении двух более коротких дистанций: 1/8 и 1/4. Участники SUPERMIX стартуют вместе с участниками коротких дистанций.

Старт 1-го этапа: 09:45

Старт 2-го этапа: 13:30

Между 1-м этапом (1/8) и 2-м этапом (1/4) участники имеют возможность отдохнуть. Время отдыха зависит от времени финиша первого этапа. Минимальное время отдыха - 1 час 15 минут.

Участники SUPERMIX после финиша 1/8 могут попасть в транзитную зону вместе с участниками 1/4.

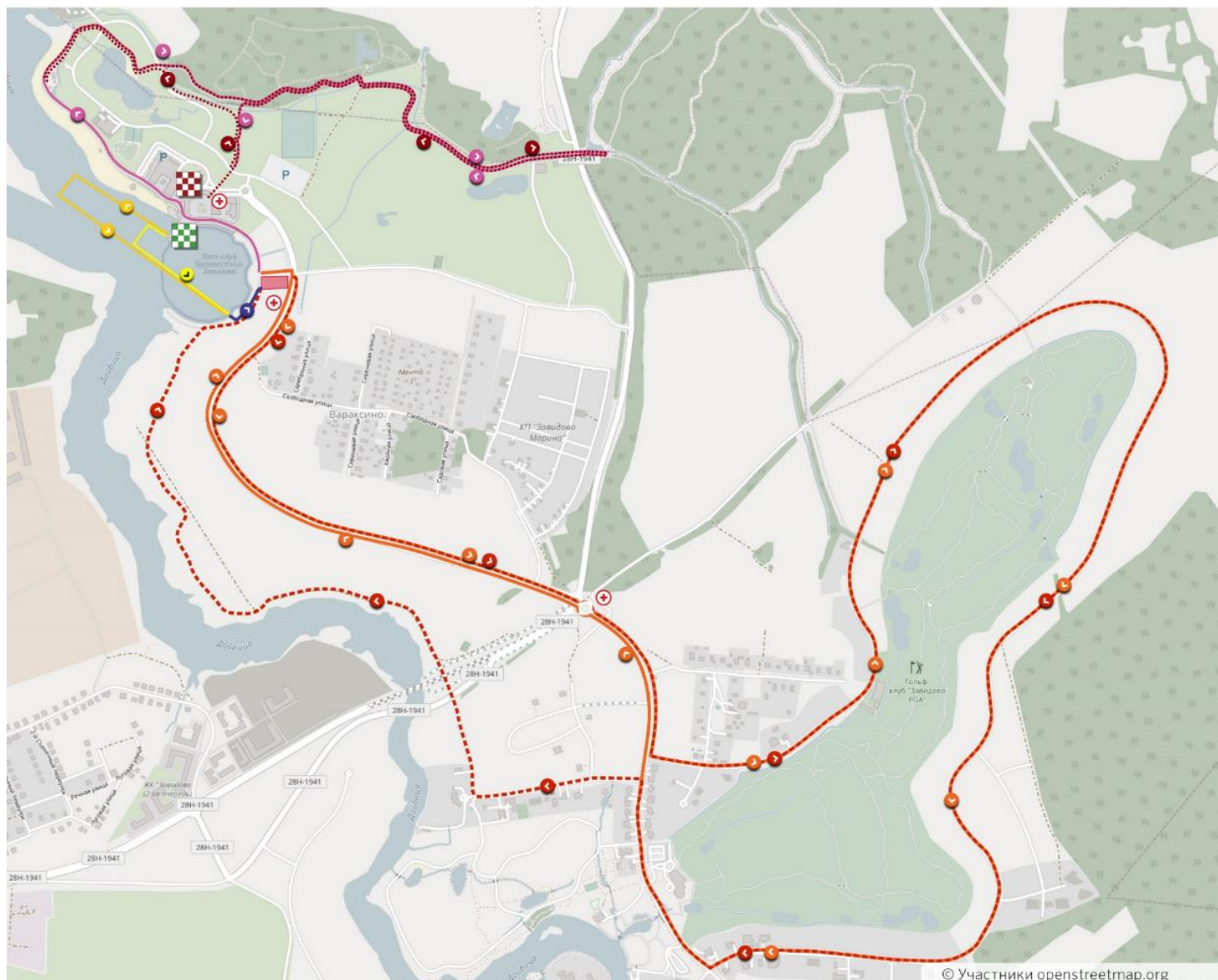
После финиша 1-го этапа участникам SUPERMIX в зоне восстановления доступна специальная зона с набором питания для восстановления сил.

Участники SUPERMIX получают одну медаль на финише 2-ого этапа (1/4).

Участники SUPERMIX не участвуют в розыгрыше мест в протоколах 1/8 и 1/4.



IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2020



© Участники openstreetmap.org

ДИСТАНЦИЯ 1/8

-  Плавание 500 м
Swim 500 m
-  Велогонка 11 км (1-й круг)
Bike 11 km (1st lap)
-  Велогонка 12 км (2-й круг)
Bike 12 km (2nd lap)

Всего: 23 км | Total 23 km

-  Бег 4,8 км
Run 4.8 km
-  Бег к транзитной зоне
Run to the transition area

ДИСТАНЦИЯ 1/4

-  Плавание 1 км
Swim 1 km
-  Велогонка 33 км (3 круга по 11 км)
Bike 33 km (3 laps x 11 km)
-  Велогонка 12 км (4-й круг)
Bike 12 km (4th lap)

Всего: 45 км | Total 45 km

-  Бег 4,8 км (1-й круг)
Run 4.8 km (1st lap)
-  Бег 4,7 км (2-й круг)
Run 4.7 km (2nd lap)

Всего: 9,5 км | Total 9.5 km

-  Бег к транзитной зоне
Run to the transition area

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish
-  Транзитная зона
Transition area
-  Скорая помощь
First aid

ХРОНОМЕТРАЖ

После получения стартового пакета вам будет выдан ЧИП электронного хронометража. Забрать свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

Помните: утеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов и штрафа 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 1/8:

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 5 минут

Лимиты времени на этапах 1/4:

Заплыв: 40 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 2 часа 50 минут

Общий лимит: 4 часа 20 минут

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

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Эти участники не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC (not making the cut-off time).

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

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR ZAVIDOVO проходит в акватории Иваньковского водохранилища. Там чистая вода, песчаное дно, и нет течения. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на всех дистанциях. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьёй за 1 час до старта соревнований.

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

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

СледЗамедлите скорость, если почувствуете себя плохо. Если вам или участнику, находящемуся рядом, по- требуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

ите за своим состоянием!

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

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

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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ НЕ МОГУТ ФИНИШИРОВАТЬ ВМЕСТЕ.

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR ½, ¼ и SUPERMIX будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

12:35 Церемония награждения IRONSTAR ½ ZAVIDOVO

Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды.

18:30 Церемония награждения IRONSTAR ¼ & SUPERMIX ZAVIDOVO

Награждаются победители и призеры ¼ в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды и SUPERMIX (абсолют).

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 5-6 сентября. Забрать вещи можно во время выдачи велосипедов из транзитной зоны.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2020





ДО ВСТРЕЧИ В ЗАВИДОВО!

 WWW.IRON-STAR.COM

 FACEBOOK.COM/IRONSTAR.TRIATHLON

 [# IRONSTAR](https://TWITTER.COM/IRONSTAR)