

IRON STAR

KALININGRAD 2022



21-23.07.2022

IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	6
■ РАСПИСАНИЕ	7
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	9
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ 113	10
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ SPRINT	11
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	13
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	14
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	15
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	16
■ УЧАСТНИКАМ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	17
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	18
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	19
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	20
■ ВСЁ О PASTA PARTY	22
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	24
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	25
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	26
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	28
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	30
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	31
■ АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД	32
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	33
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	34
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	35
■ КАРТЫ T1	36
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	38
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	39
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	40
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	41
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	42
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	43
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	44
■ КАРТЫ T2	45
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	46
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	47
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	48
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	50
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	51
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	52
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	53
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	54
■ IRONSTAR TEAM	55
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	56

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR KALININGRAD 2022!

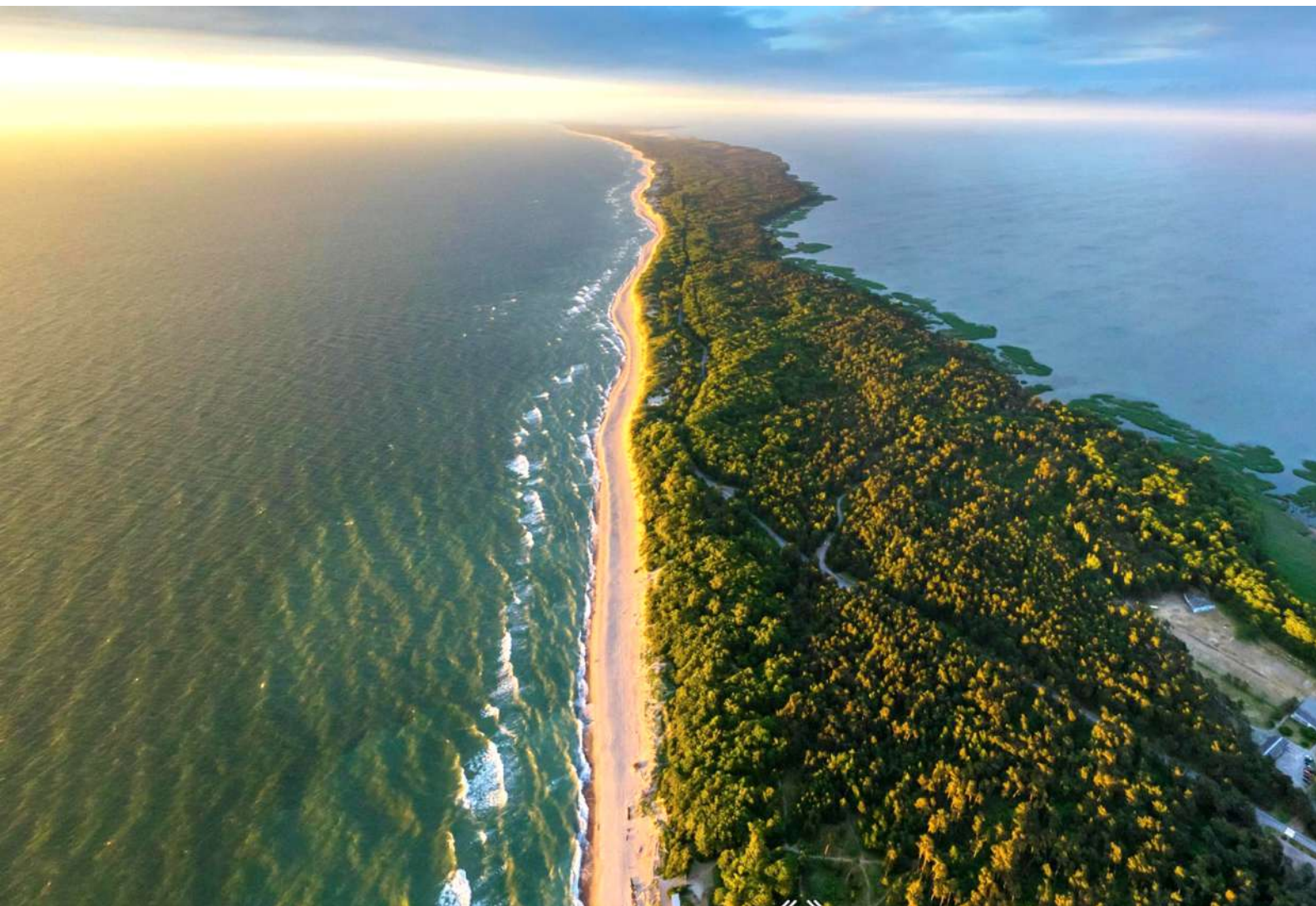
Дорогие участники и гости соревнования, приветствуем вас в самом западном регионе России → городе-курорте Зеленоградск, расположенном на великолепном побережье Балтийского моря, в месте, где Куршская коса соединяется с материком.

Эта локация здорово проверяет на устойчивость характера и влюбляет в себя с первых секунд. И именно здесь через считанные мгновения пройдёт настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR, включающий в себя → соревнования по триатлону на дистанциях SPRINT и 113, а также красивейший женский забег IRONLADY и милый детский забег STARKIDS.

В этот уикенд вас ждет один из лучших и самых популярных балтийских курортов страны → знаменитый «город котиков», изобильная зелень, огромное небо, уютные домики, вкуснейший морской воздух, крики чаек и встречи с близкими друзьями!

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на самых красивейших и безопасных трассах! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ВСЕМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ, ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ ☆





Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



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

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com (также вам на указанный при регистрации email придёт письмо со ссылкой для покупки)

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке](#) (на указанный при регистрации email вам придёт письмо со ссылкой для покупки)

САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ↓

Оперативные новости, срочные включения, необходимые ссылки и все самые важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



Уважаемые участники, зрители и группы поддержки IRONSTAR KALININGRAD 2022! Балтийский уикенд будет украшен нашей топовой многокамерной прямой трансляцией, которую мы проведём для вас с трассы соревнования. Следить за обстановкой и комментировать будет наш комментатор и легендарная личность Всеволод Соловьёв.

Это будет очень красивый event!

Ведь именно здесь, в самом западном регионе России, состоится невероятно зрелищное и очень эффектный Фестиваль спорта IRONSTAR на дистанциях SPRINT & 113!

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 23 ИЮЛЯ В 6:50
НА ЛЮБОЙ ИЗ ТРЁХ ПЛОЩАДОК ↓**

- В нашей группе [ВКонтакте](#)
- На нашем канале в [YouTube](#)
- На портале [IVI](#)

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать [здесь](#).

Ставьте будильник и подключайтесь ♥



ПРОГРАММА 21-23 ИЮЛЯ



ЧЕТВЕРГ, 21 ИЮЛЯ

15:00 20:00	Инфостойка IRONSTAR	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов всех дистанций	

ПЯТНИЦА, 22 ИЮЛЯ

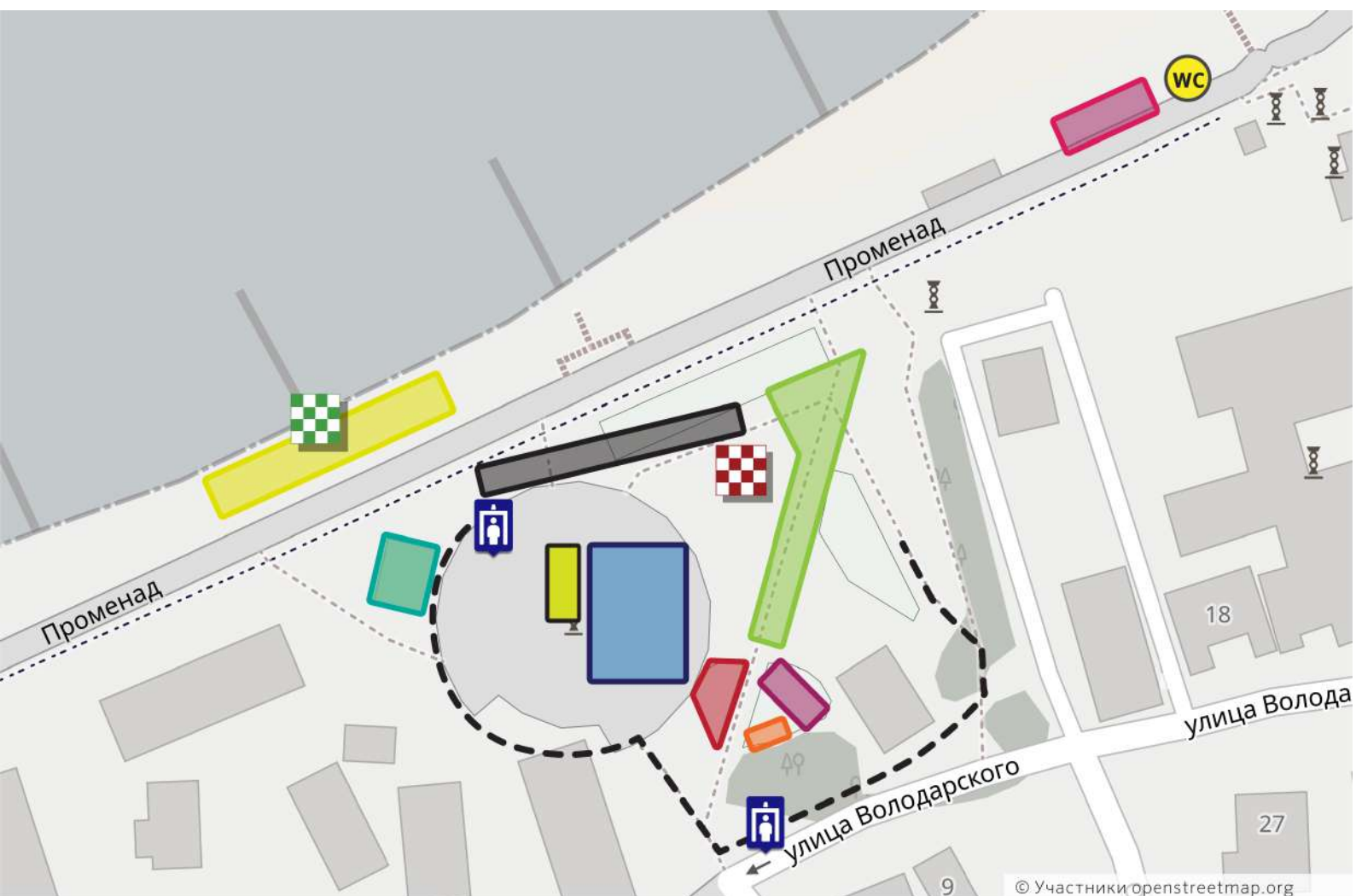
9:00 21:00	Инфостойка IRONSTAR (место забытых и потерянных вещей)	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
9:00 15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
9:00 16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
9:00 20:30	Выдача стартовых пакетов SPRINT & 113	
15:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов.	Зеленоградск, парковка Городского Парка
15:00 18:00	Камера хранения	
16:00 16:45	Забег IRONLADY	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
17:00 17:20	Забег STARKIDS (0-6 лет)	
17:20 17:40	Забег STARKIDS (7-12 лет)	
17:00 21:00	Pasta Party	Отель «Самбия», Зеленоградск, ул. Володарского 20
18:00 18:05	Церемония награждения IRONLADY	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
18:00 19:00	Офлайн-брифинг для участников гонки по триатлону	



ПРОГРАММА 21-23 ИЮЛЯ

СУББОТА, 23 ИЮЛЯ

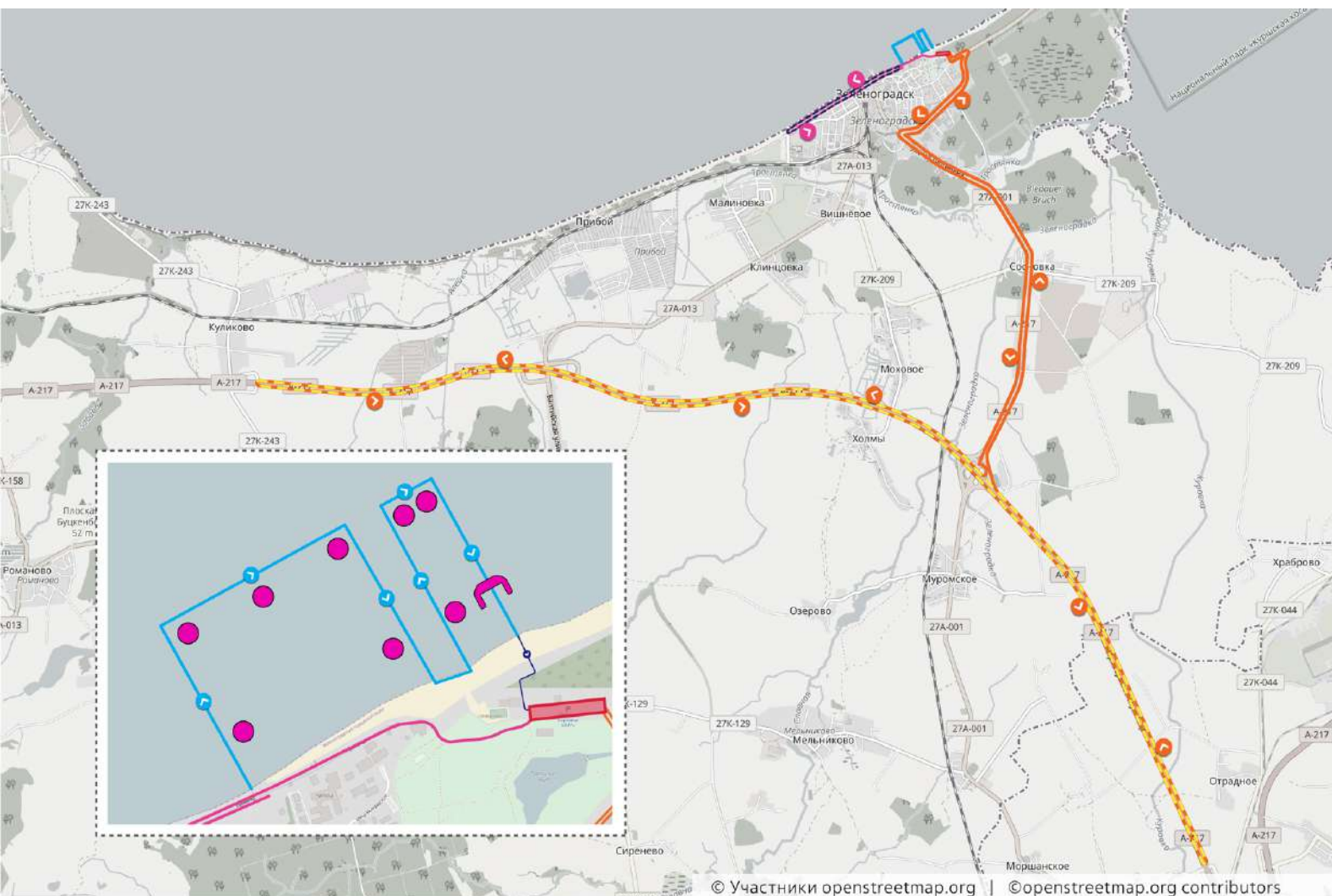
6:00 17:30	Инфостойка IRONSTAR (место забытых и потерянных вещей)	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
	Камера хранения	
6:00 6:50	Открыта транзитная зона для участников 113. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Зеленоградск, парковка Городского Парка
6:00 15:00	Перекрытие автомобильных дорог	Зеленоградск
6:55	Открытие стартовых кластеров дистанции 113	
7:00	Старт «Элита» 113 (М)	
7:03	Старт «Элита» 113 (Ж)	
7:05	Старт All-Stars 113 (М и Ж)	Зеленоградск, пляж рядом с площадью «Роза Ветров»
7:10	Старт возрастных групп 113	
7:30	Старт эстафетных команд 113	
7:35	Старт параатлетов 113	
10:00 17:30	Гравировка медалей финишера	Зеленоградск, зона ЭКСПО (площадь «Роза Ветров»)
10:30 17:30	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	
10:50	Финиш лидера дистанции 113	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
11:30 12:15	Открыта транзитная зона для участников SPRINT ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Зеленоградск, парковка Городского Парка
12:25	Открытие стартовых кластеров дистанции SPRINT	
12:30	Старт «Элита» SPRINT (М)	
12:33	Старт «Элита» SPRINT (Ж)	
12:35	Старт All-Stars SPRINT (М и Ж)	Зеленоградск, пляж рядом с площадью «Роза Ветров»
12:40	Старт возрастных групп SPRINT	
12:50	Старт эстафетных команд SPRINT	
12:55	Старт параатлетов SPRINT	
13:30	Финиш лидера дистанции SPRINT	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
14:30 19:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Зеленоградск, парковка Городского Парка
15:10	Закрытие финиша дистанции SPRINT	
15:35	Закрытие финиша дистанции 113	Зеленоградск, площадь «Роза Ветров»
16:00 17:30	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT & 113 KALININGRAD 2022	



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------------------------|
| | Периметр безопасности
Security perimeter | | Стартовый накопитель
Start zone | | Шатер Экспо
Expo pavilion |
| | Старт
Start | | Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers | | Рекавери зона
Recovery zone |
| | КПП
Security gate | | Сцена
Scene | | Афанасий |
| | Финиш
Finish | | Финишная зона
Finish zone | | ГПБ |
| | Туалеты
Toilets | | Сувенирная продукция IRONSTAR
Merchandising store | | Велосервисы
Bike service |

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ 113



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km



Велогонка 88 км
Bike 88 km



Транзитная зона
Transition area



К транзитной зоне
To transition area



Бег 20,75 км
Run 20.75 km

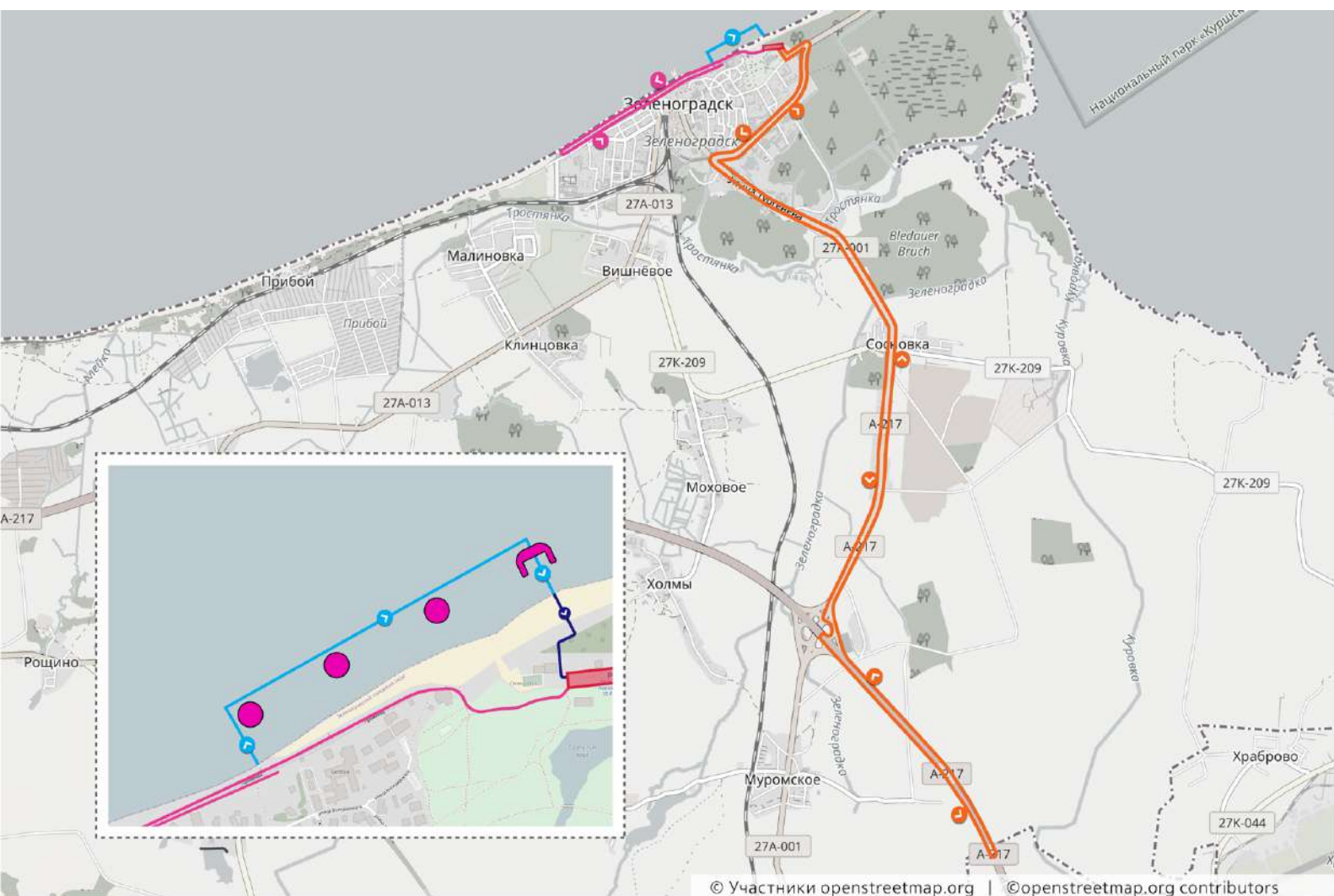


Арка
Arc



Буй
Buoy

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ДИСТАНЦИИ SPRINT



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 750 м
Swim 750 m



Бег 4,75 км
Run 4.75 km



Транзитная зона
Transition area



Велогонка 20 км
Bike 20 km



К транзитной зоне
To transition area



Арка
Arch



Буй
Buoy

ВСК - ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВЩИК IRONSTAR



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

- **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



скидка до **20%**
по коду
IRONSTAR

отсканируйте QR-код

* 7575 ☎

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Теломедицина, Антиклещ, Медицинская помощь, страхование путешествующих, квартиры, от несчастных случаев. ОНД «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2013: ОГРН 0621, ОГРН 0621, ОГРН 0621-03, ОГРН 0621-04, ОГРН 0621-05, ОГРН 0621. Неисполнение обязательств. Подробности на www.vsk.ru, в офисе компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play является торговой маркой Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR KALININGRAD 2022



(ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ РАЗМЕЩЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR KALININGRAD 2022

23 ИЮЛЯ С 6:00 ДО 15:00 ↓

- ✓ Будет перекрыт участок автодороги А-217 «Приморское полукольцо»
- ✓ В направлении «Калининград → Светлогорск» от съезда Берёзовка/ Храброво до съезда Куликово/ Романово
- ✓ Подъезды к аэропорту «Храброво», городам Светлогорск и Пионерский не ограничиваются

ТАКЖЕ С 6:00 ДО 16:00 ↓

- ✓ Будет перекрыт подъезд к Зеленоградску по направлению «Калининград → Зеленоградск», то есть Калининградская улица и улица Тургенева (на участке от «Приморского полукольца» до перекрестка с круговым движением при въезде в Зеленоградск)
- ✓ Выезд из города Зеленоградск не ограничивается

ВНУТРИ ГОРОДА ЗЕЛЕНОГРАДСК С 6:00 ДО 16:00 ↓

- ✓ Улица Тургенева (в направлении Зеленоградск → Калининград)
- ✓ Улицы Окружная и Большая Окружная
- ✓ Улица Московская (организован регулируемый проезд на участке автомобильной дороги от городского кладбища до Национального парка «Куршская коса» в месте примыкания улицы Большая Окружная)

ПРОЕЗД В НАПРАВЛЕНИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «КУРШСКАЯ КОСА» ↓

- ✓ Возможен по улицам Тургенева, Ткаченко, Саратовской, Октябрьской и Московской
- ✓ И в обратном направлении по улице Московская до улицы Тургенева

ИЗМЕНЕНИЯ ЗАТРОНУТ И СХЕМЫ ДВИЖЕНИЯ РЕГУЛЯРНОГО ТРАНСПОРТА ↓

- ✓ Автобусы маршрутов №114, 114А, 140 «Калининград → Зеленоградск», проследуют по утвержденному маршруту до посёлка Каштановка, далее Низовка, Коврово, Клиновка, Вишневое + улица Железнодорожная в Зеленоградске
- ✓ Также изменится схема движения маршрутов №593 «Калининград → посёлок Морское» и №596 «Светлогорск → Морское» в черте города, а именно → проследуют в направлении до Зеленоградска по существующей схеме движения, далее по улице Ткаченко → Саратовская → Октябрьская → Московская
- ✓ В обратном направлении → с конечного остановочного пункта до Зеленоградска по существующей схеме движения, далее по улице Московская, и после → по существующей схеме движения

Просим водителей и пассажиров быть внимательными и учитывать эту информацию при планировании маршрутов передвижения. Для удобства построения маршрута, пользуйтесь мобильными приложениями 2ГИС или Яндекс.Картами.

Приглашаем всех жителей и гостей города в качестве зрителей и группы поддержки

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафеты достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 - Ваши полные ФИО
 - Печать медицинского учреждения
 - Подпись и печать врача
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой **оригинал** справки, которую нужно будет показать волонтерам

Справку нужно оформить заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР (договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев обязательно должен включать в себя риски «триатлон». Страховку можно оформить самостоятельно в вашем личном кабинете на сайте IRONSTAR. Напоминаем, что страховка входит в лицензию Федерации триатлона России). Для участия в IRONLADY & STARKIDS страховка не нужна.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ ↓

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

- Доверенность от остальных участников
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

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

	Серебристый → категория «Элита»
	Золотой → категория All Stars
	Розовый → дистанция SPRINT
	Белый → дистанция 113
	Синий → камера хранения

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

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



ВАЖНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА»

Все участники данной категории, желающие побороться за награды в абсолютном зачете ↓

ОБЯЗАНЫ СТАРТОВАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ВОЛНЫ «ЭЛИТА»!

Если вы входите в категорию «Элита», но решили стартовать в волнах возрастных групп → вы НЕ сможете участвовать в распределении призов абсолютного зачёта

ЭТО СДЕЛАНО, ЧТОБЫ ↓

- Борьба за абсолют была честной
- Проходила в интересной и равной борьбе
- В условиях одновременного старта участников
- Исключало возможности «ведения» атлетов по дистанции, с ориентацией на отсечки лидеров
- Для корректной работы online-отслеживания, где, благодаря этому, у зрителя будет понимание → кто в данный момент лидирует в абсолютном зачёте

Если вы хотите бороться за места в абсолютном зачёте и до этой гонки вы не участвовали ни в одном из стартов IRONSTAR, пожалуйста, проверьте себя в списках «элитной категории» или подайте в неё заявку через форму обратной связи на нашем сайте.

Перед этим убедитесь, что вы соответствуете требуемым критериям.



КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Дорогие участники, обратите, пожалуйста, своё внимание, что открытая вода → естественная среда и она не бывает стерильной.

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

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

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

- Сорбент
- Антидиарейное средство
- Мазь от натираний
- Средство от укачивания
- Средство от ожогов
- Крем от загара (водоотталкивающий)
- Лейкопластырь

И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY



**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ ♥**

ДИСТАНЦИЯ → 4 КМ

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

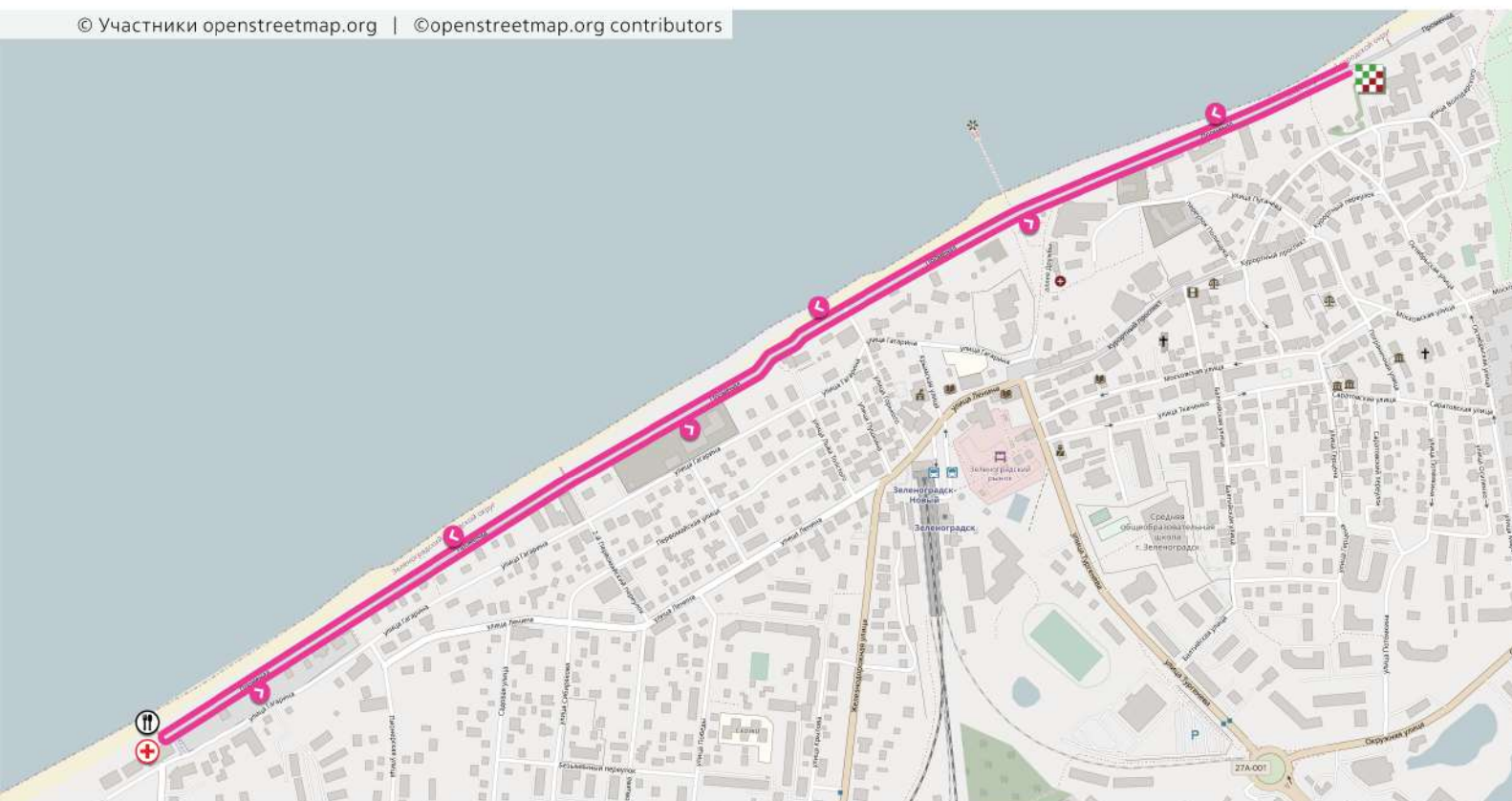
ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

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

По итогам забега будут награждены участницы, занявшие 1, 2 и 3 места

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

**ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ ♥**

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

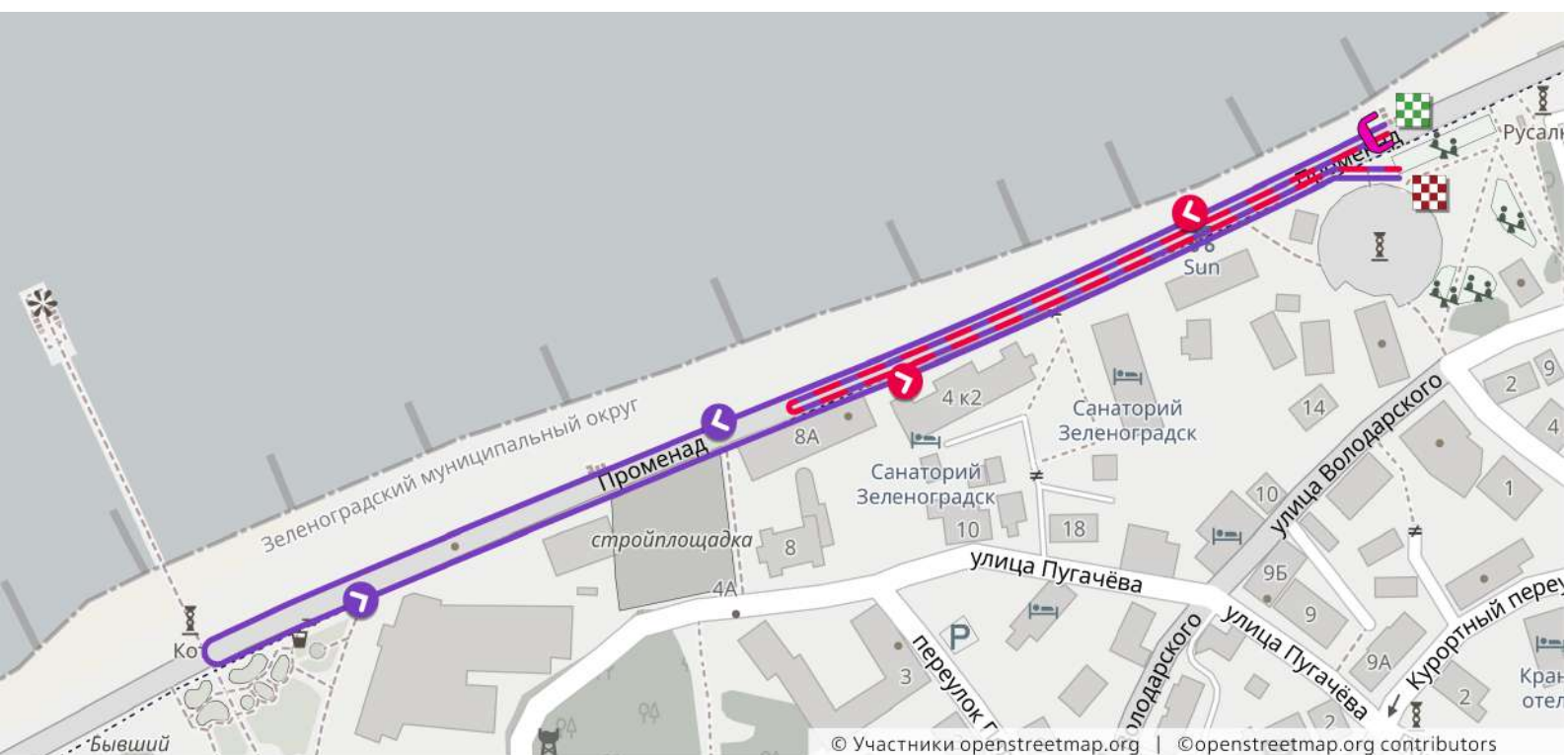
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

- Детки от 0 до 6 лет → бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет → 1000 метров

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

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

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish



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



Вкус к жизни!

R.A.W. LIFE — натуральные энергетические батончики для любителей драйва, соревнований и активных тренировок!

В основе только лучшие ингредиенты со всего мира — финики особого сорта, орехи и ягоды.

R.A.W. LIFE



ТРАДИЦИОННАЯ PASTA PARTY

ТО, ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ В ПРЕДСТАРТОВОМ ГРАФИКЕ КАЖДОГО УЧАСТНИКА И БОЛЕЛЬЩИКА (А УЧИТЫВАЯ, СКОЛЬКО КИЛОМЕТРОВ ПРОХОДЯТ МНОГИЕ ЗРИТЕЛИ, ПОДДЕРЖИВАЯ СТАРТУЮЩИХ, КАЖДЫЙ БОЛЕЛЬЩИК → ТОЖЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ УЧАСТНИК СОРЕВНОВАНИЯ) ♥

Предлагаем вам загрузиться углеводами, оставаясь практически на ЭСКПО.

Платная pasta party будет организована в уютных залах ресторана гостиницы «Самбия» и будет включать в себя 2 зала: один → в классическом стиле, второй → с панорамным видом на Балтийское побережье, оформленный в светлом средиземноморском стиле.

- ✓ По индивидуальной оплате
- ✓ Оплата на месте
- ✓ Стоимость 1 порции → 500 рублей
- ✓ Доступна для всех желающих

Вас будет ждать → спагетти с начинками на выбор (карбонара, болоньезе или с кальмарами и соусом помodoro + песто базилик) и напиток. Также будет доступна возможность выбрать по общему меню любые другие виды пасты за иную стоимость.

- 22 июля с 17:00 до 21:00
- Ресторан отеля «Самбия»
- Город Зеленоградск, Володарского, 20

Также вы можете пообедать или поужинать здесь в любой желаемый для вас день в часы работы ресторана с 12:00 до 23:00. А ещё в ресторане «Самбия» всегда рады маленьким гостям! Для деток тут есть специальное меню + игровая комната, благодаря которым родители смогут насладиться видом на море и блюдами от команды поваров.





РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

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

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

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

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 22 ИЮЛЯ В 18:00 В ЗОНЕ ЭКСПО!

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АНДРЕЙ КАВУН И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ ↓

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

БЕГ ↓

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

ВЕЛОЭТАП ↓

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укусов и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов,
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки,
- Изолента для укрепления чипа.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

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

**ОЦЕНКА
КАРДИОРИСКА
И СТРЕССА**

ПРОВЕРЬ ГОТОВНОСТЬ К НАГРУЗКАМ!

+7 (495) 477-57-02



Газпромбанк. Премиум

Премиальная карта Газпромбанка

- Премиальный сервис
- Обслуживание 0 ₽
- Надбавки по вкладам
- Надежное инвестирование
- Операции в валюте



Премиальная карта — карта в Пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.04.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

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

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

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем (необходимо закрепить на руле в расстёгнутом виде)
- Велотуфли (пристёгнутые к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- * Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

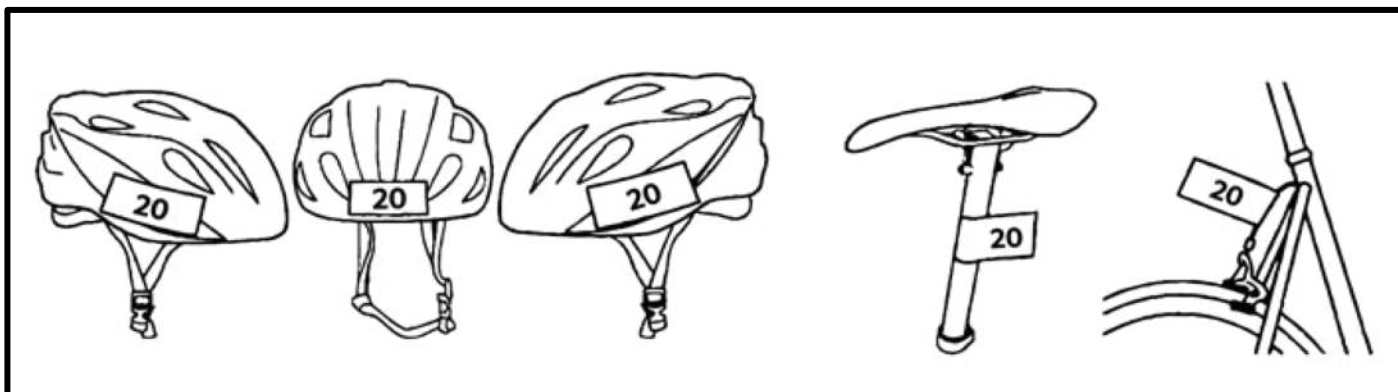
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие браслета участника и чипа хронометража
- 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
- Работа фиксатора шлема (**вход в «транзитку» разрешён в защёлкнутом на голове шлеме**)
- Заглушки на руле шоссейных велосипедов

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ
БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА ХРОНОМЕТРАЖА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА → ЗАПРЕЩЕНО!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

РАЗРЕШЕНО



РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ



ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ



ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА



ШЛЕМЫ-КАПЛИ



ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ



ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ



ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА



КОЛЕСА-ЛОПАСТИ

ЗАПРЕЩЕНО



ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

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



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения
- Для надёжности переводные татуировки можно обвести чёрным маркером, а чип закрепить изолентой (чтобы не потерять его ни на каком из этапов)

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в шикарном Балтийском море
- Использование гидрокостюмов разрешено
- Участники категории «Элита» стартуют отдельно в первой волне в формате «масс-старт»
- Остальные категории участников стартуют по очереди в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки

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



BWT там, где вода

- Фильтры под мойку
- Системы очистки воды в коттедж
- Бассейны и аксессуары

-15%

на bwt.ru/shop/
по промокоду:
IRONSTAR22



bwt.russia



bwt_russia



bwt.russia

Фирменный бутик BWT: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия
Доставка по всей России

Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД

**УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ДИСТАНЦИИ 113,
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ПЛАВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
БУДЕТ ОРГАНИЗОВАН «АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» ИЗ ВОДЫ!**

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Австралийский выход — термин, используемый для заплыва в открытой воде, когда пловец должен выйти из воды, пробежать определенную дистанцию по берегу и затем снова войти в воду для продолжения преодоления дистанции.

На IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022 вас будет ждать пробегание по берегу (около 30 метров), возвращение обратно в воду и последующее продолжение плавательного этапа.

«АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» МЫ ДЕЛАЕМ РАДИ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ↓

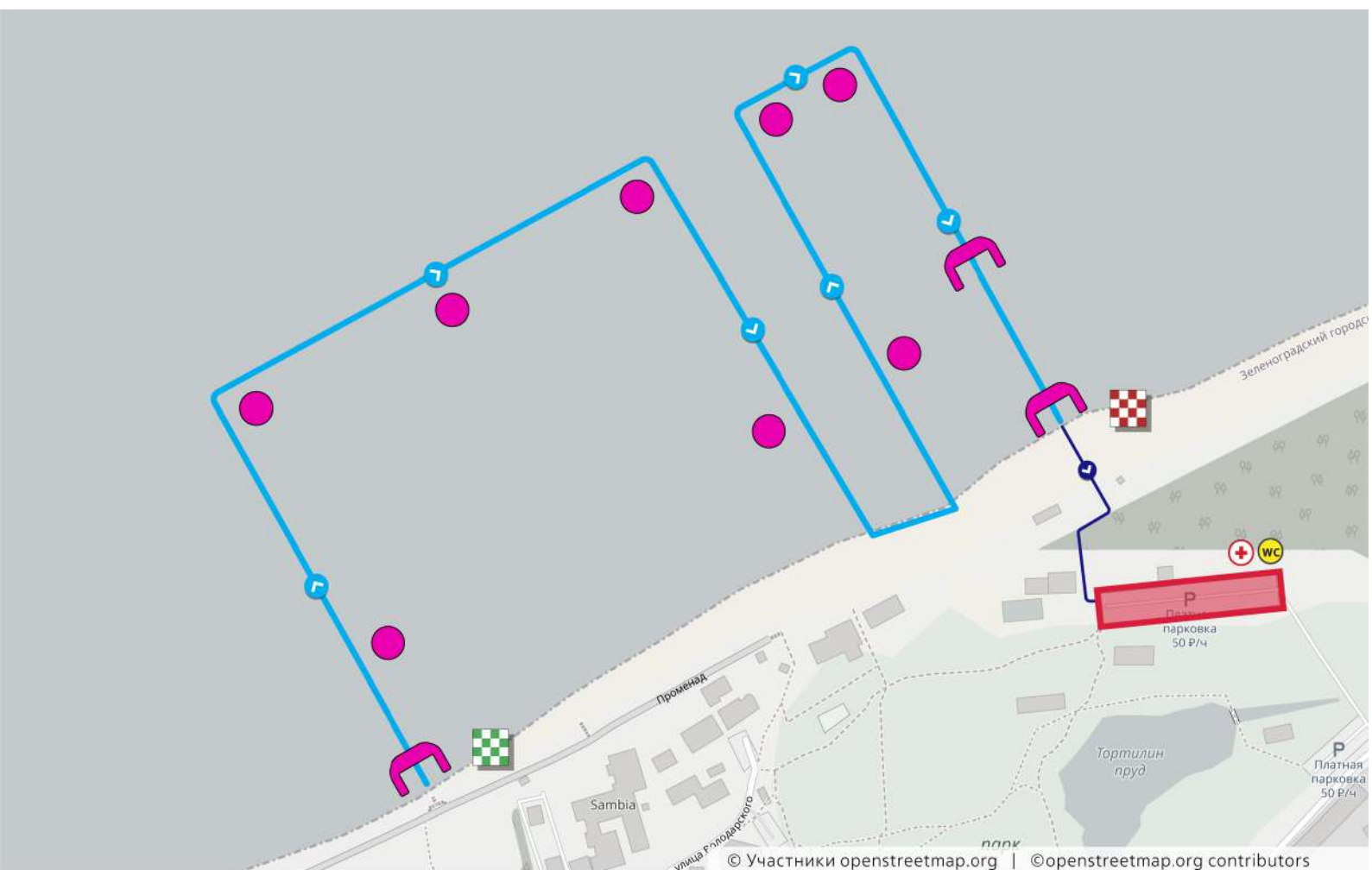
- Чтобы не уводить плавание далеко в открытое море
- Чтобы можно было отсечь вас хронометражем в середине плавания
- Чтобы ваши родные смогли вас подбодрить

ОН НАГЛЯДНО ПРЕДСТАВЛЕН НА КАРТЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022



Плавание 1.93 км
Swim 1.93 km



Арка
Arc



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



К транзитной зоне
To transition area



Буй
Buoy



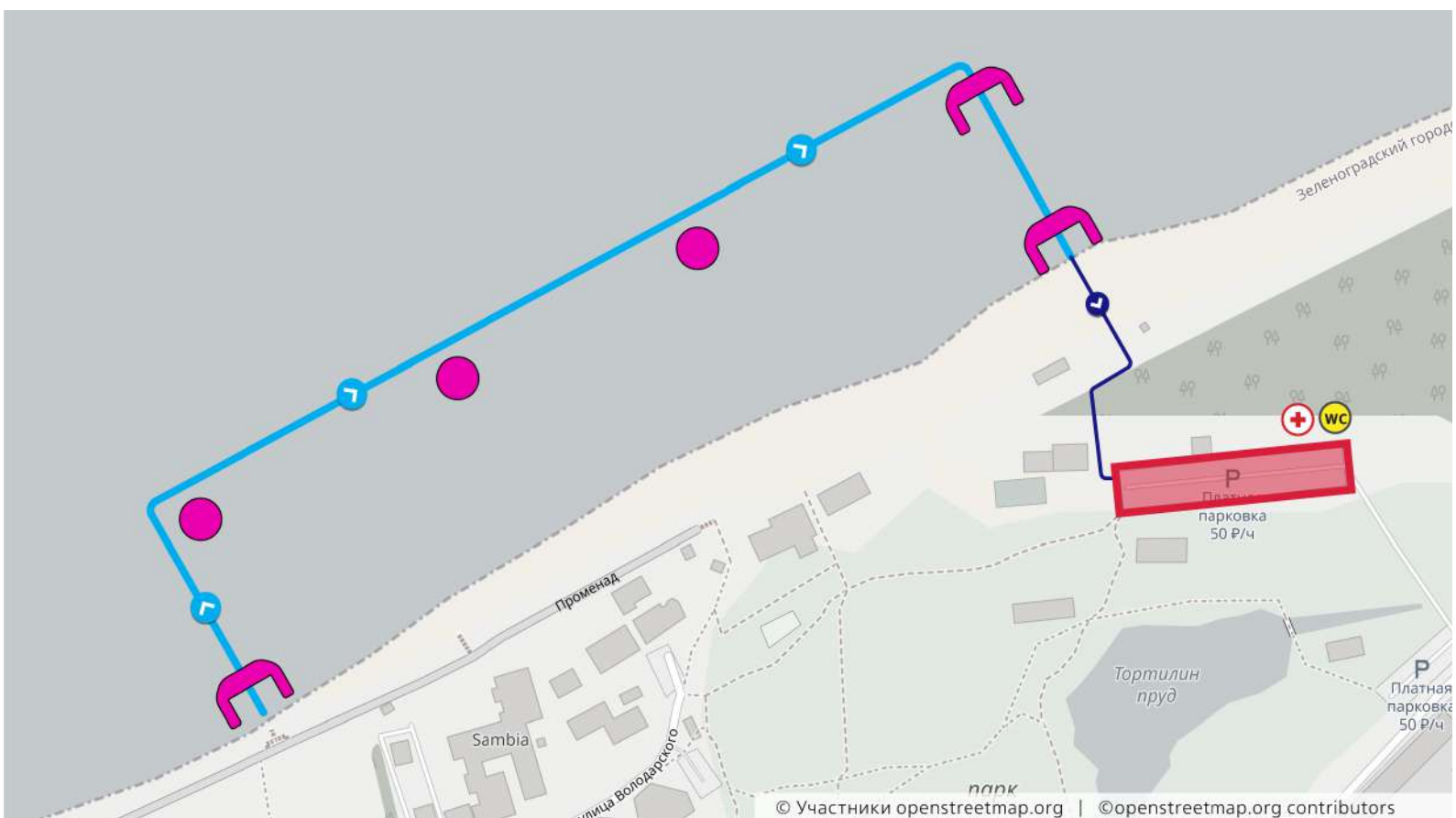
Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2022



Плавание 750 м
Swim 750 m



Арка
Arc



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



К транзитной зоне
To transition area



Буй
Buoy



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

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. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у своего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или проследовать в раздевалку, находящуюся там же, в транзитной зоне, а после этого отправиться на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД, ВНЕ T1, БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОМ ДЛЯ ЭТОГО НАКОПИТЕЛЕ.

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

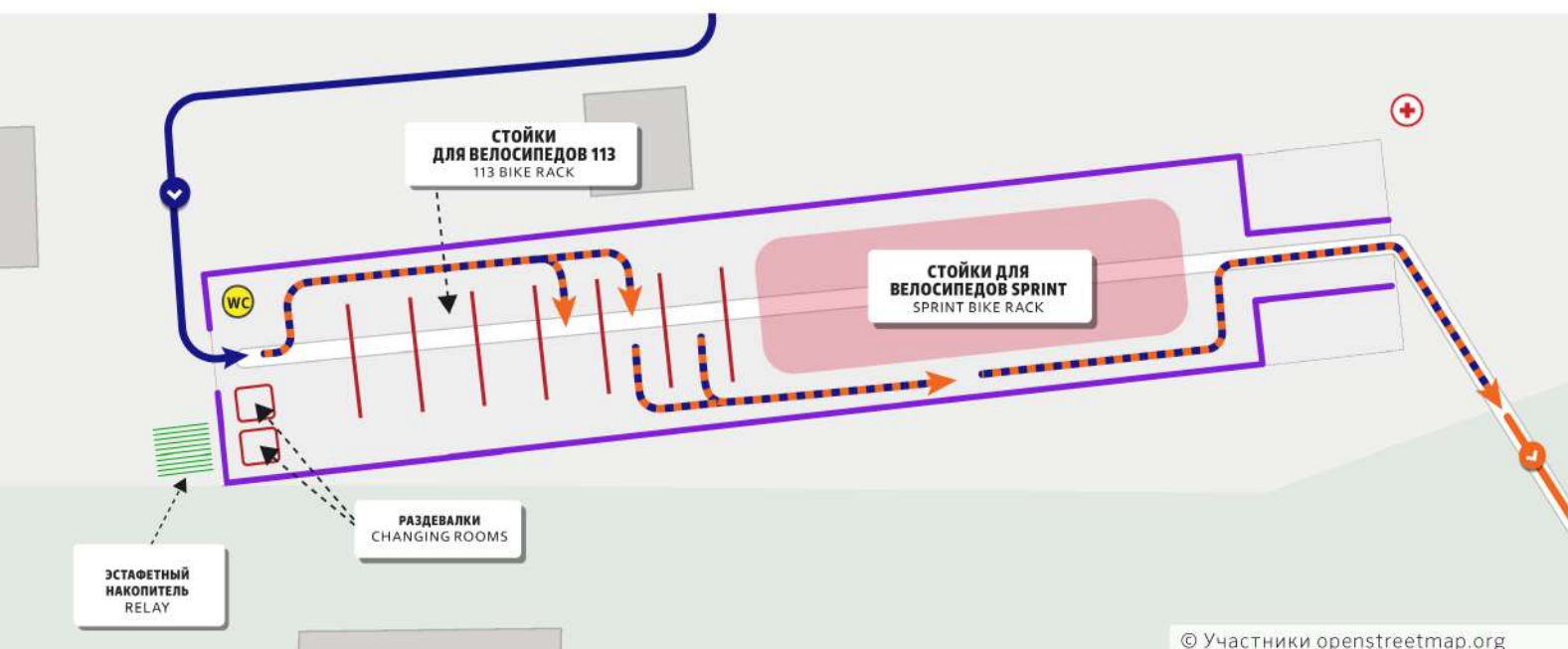
Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. После выхода из T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

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

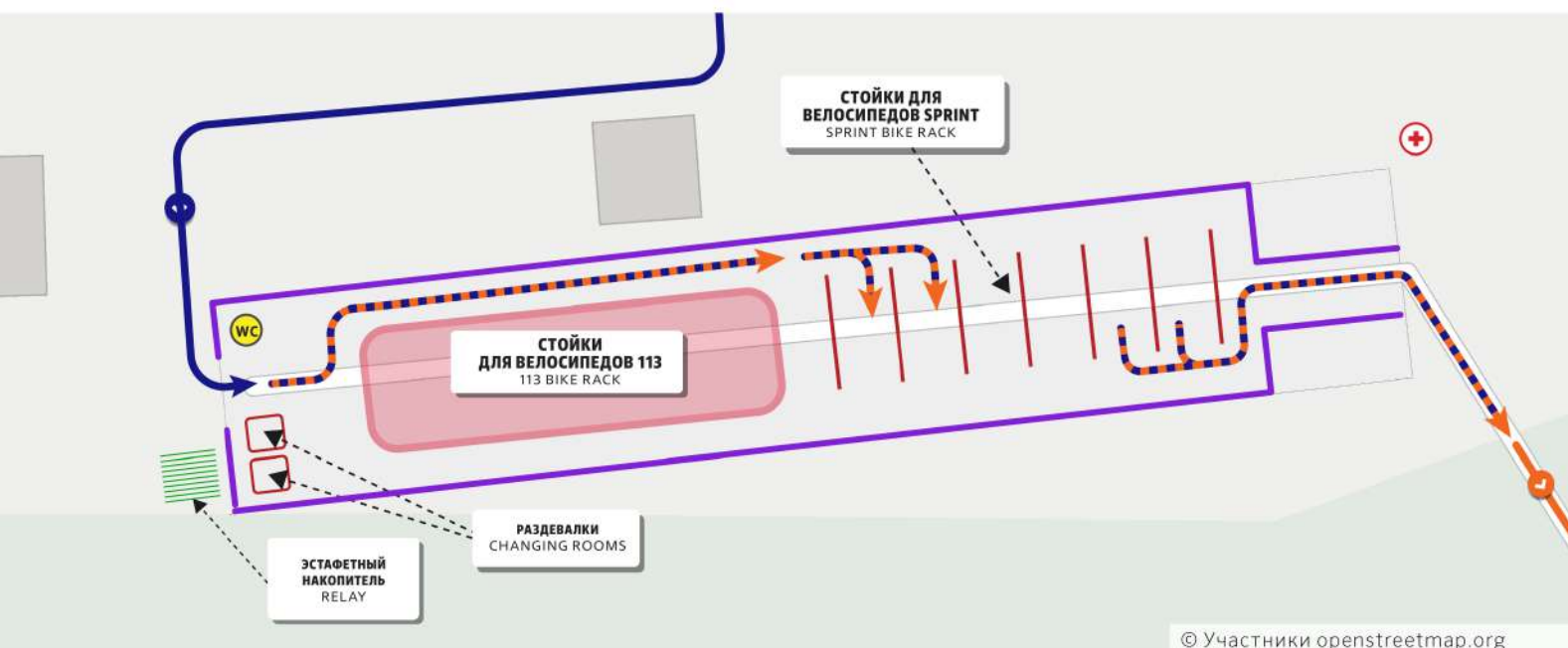


КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022



IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2022



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

№1

**ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ***

The TASS logo, consisting of the word "ТАСС" in a bold, sans-serif Cyrillic font, is centered within a white square. This square is positioned in the middle of the poster, overlaid on a faint, stylized map of Russia that serves as the background for the central section.

ТАСС

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по федеральной трассе «Приморское кольцо»
- Плоский рельеф делает её очень скоростной и созданной для рекордов
- Драфтинг запрещён
- На гонке необходимо держаться правой стороны и не препятствовать обгону слева

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено 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!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!



МАРОЧНОЕ

- ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР!



СКАНИРУЙ
И УЗНАЙ
БОЛЬШЕ!

AFANASY.RU



ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ? ↓

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

ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ ↓

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

- Для дистанции 113 → 12 метров
- Для дистанции SPRINT → 10 метров

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / застёгнутый шлем на велосипеде в транзитной зоне / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓

113 → штраф 30 секунд в шатре Penalty Box

SPRINT → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box

СИНЯЯ (драфтинг) ↓

113 → штраф 5 минут в шатре Penalty Box

SPRINT → штраф 1 минута в шатре Penalty Box

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

113 → 3 синих карточки

SPRINT → 2 синих карточки

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение

30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю.

Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВЕЛОЭТАП ГОНКИ ПРОХОДИТ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ. ПОЭТОМУ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ РАЗМЕЩЕНЫ «ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ» («МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»).

Что это такое?

Это специальные зоны, цель которых → увеличить уровень безопасности на этапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе. Фиксация драфтинга здесь происходит автоматически. Обратите внимание, мы всегда выступаем за честную и справедливую борьбу + наивысшие меры безопасности во время гонки, и наша цель → НЕ наказать вас за нарушение, а предупредить. Поэтому все зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи».

Напомним о минимальном расстоянии между 2-мя участниками ↓

✓ 113 = не менее 12 метров. Штраф за драфтинг = 5 минут. На обгон даётся 25 секунд

✓ SPRINT = не менее 10 метров. Штраф за драфтинг = 1 минута. На обгон даётся 20 секунд

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

ЭТАЛОН

СТАРТ
ПОЗИТИВНОГО
БУДУЩЕГО



etalongroup.ru



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например:

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

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

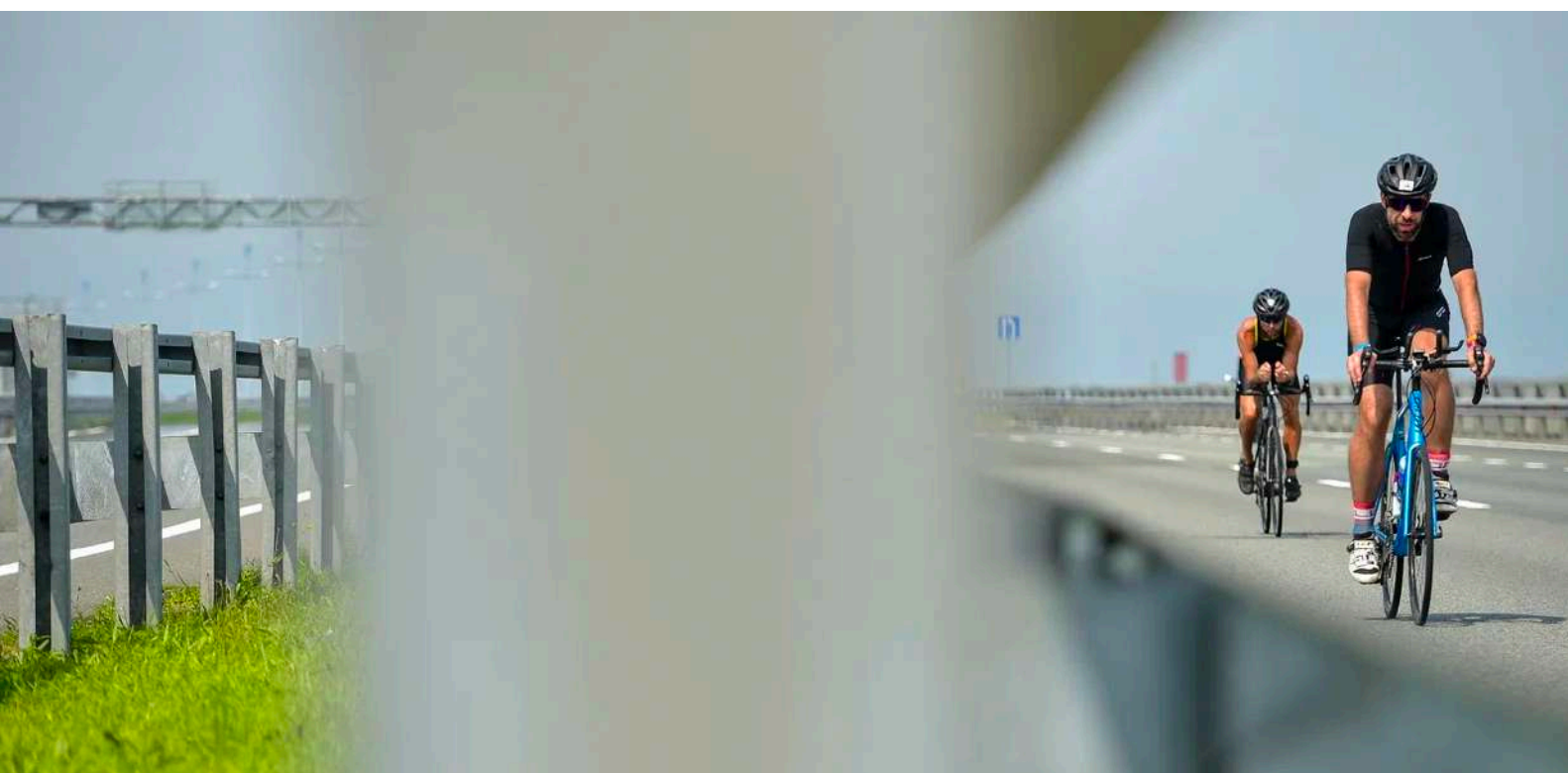
Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

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. Волонтёры, 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.

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



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



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



2 круга x36 км
2 laps x36 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



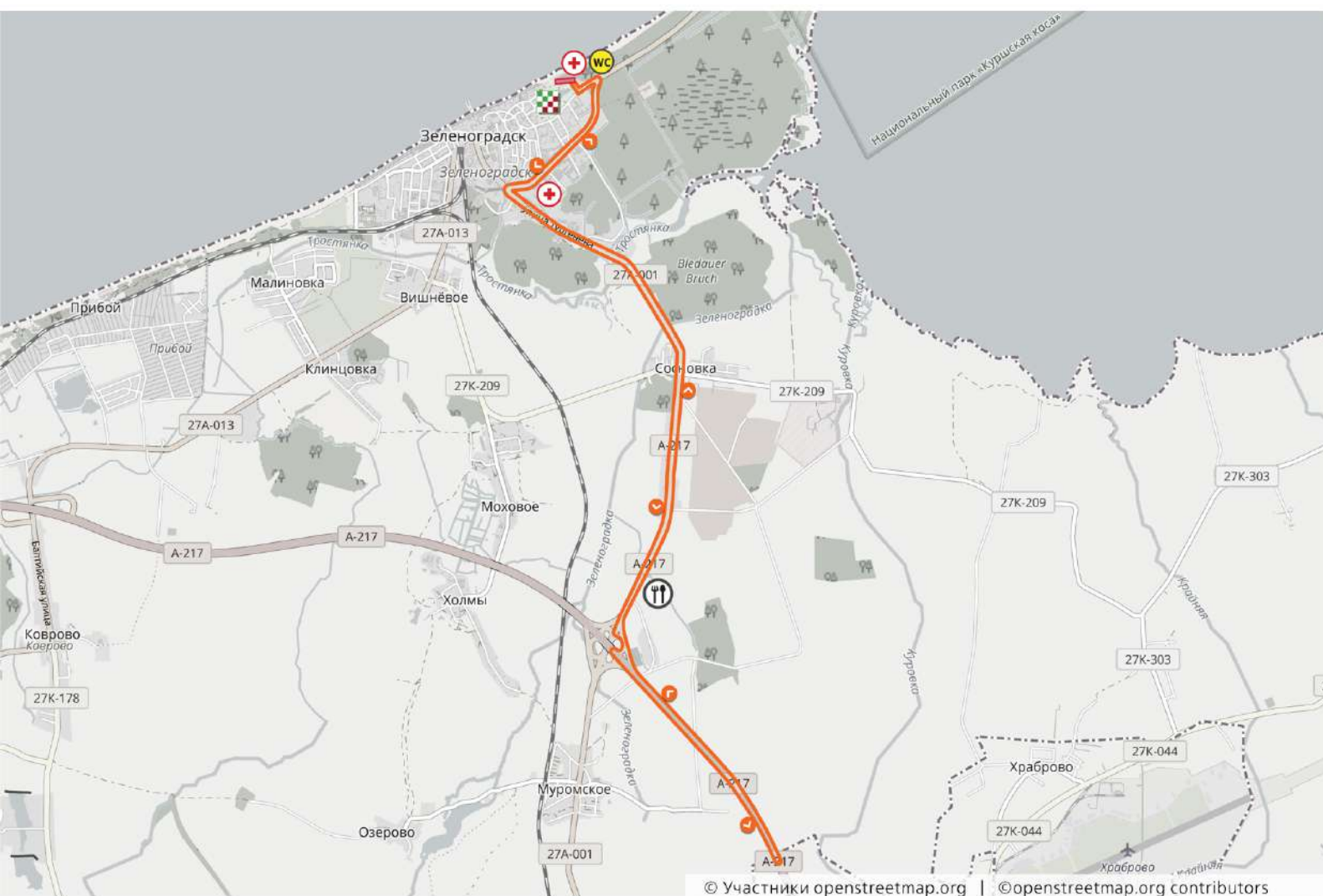
Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

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. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли, шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться в **контейнере** у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направляетесь на выход — на беговой этап.

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

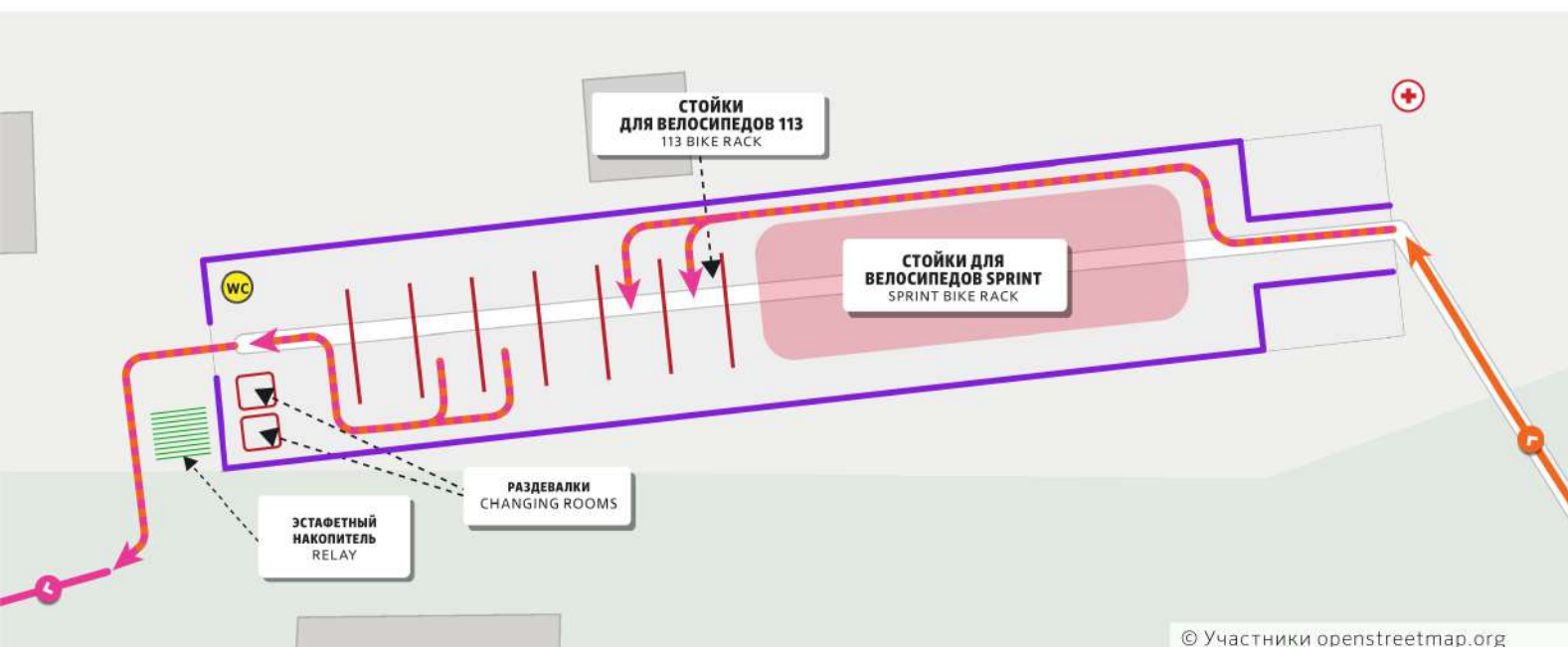
В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

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

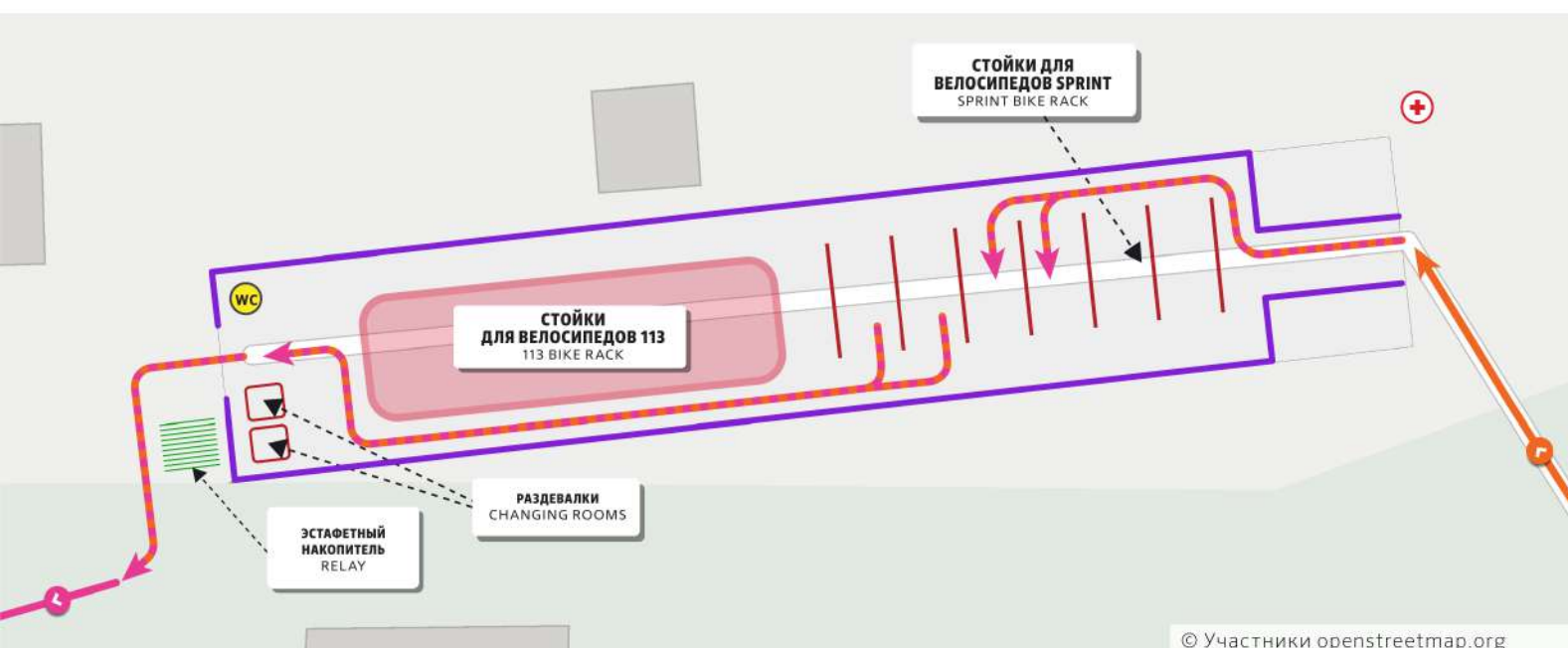


КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022



IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2022



- Велогонка
Bike
- Бег
Run
- Туалеты
Toilets
- Скорая помощь
First aid
- Транзит к беговому этапу
Run to the running course

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит по главной набережной города
- Вдоль моря, под крики чаек и шум прибоя
- Плоский и без набора высоты

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см), НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото- и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ

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

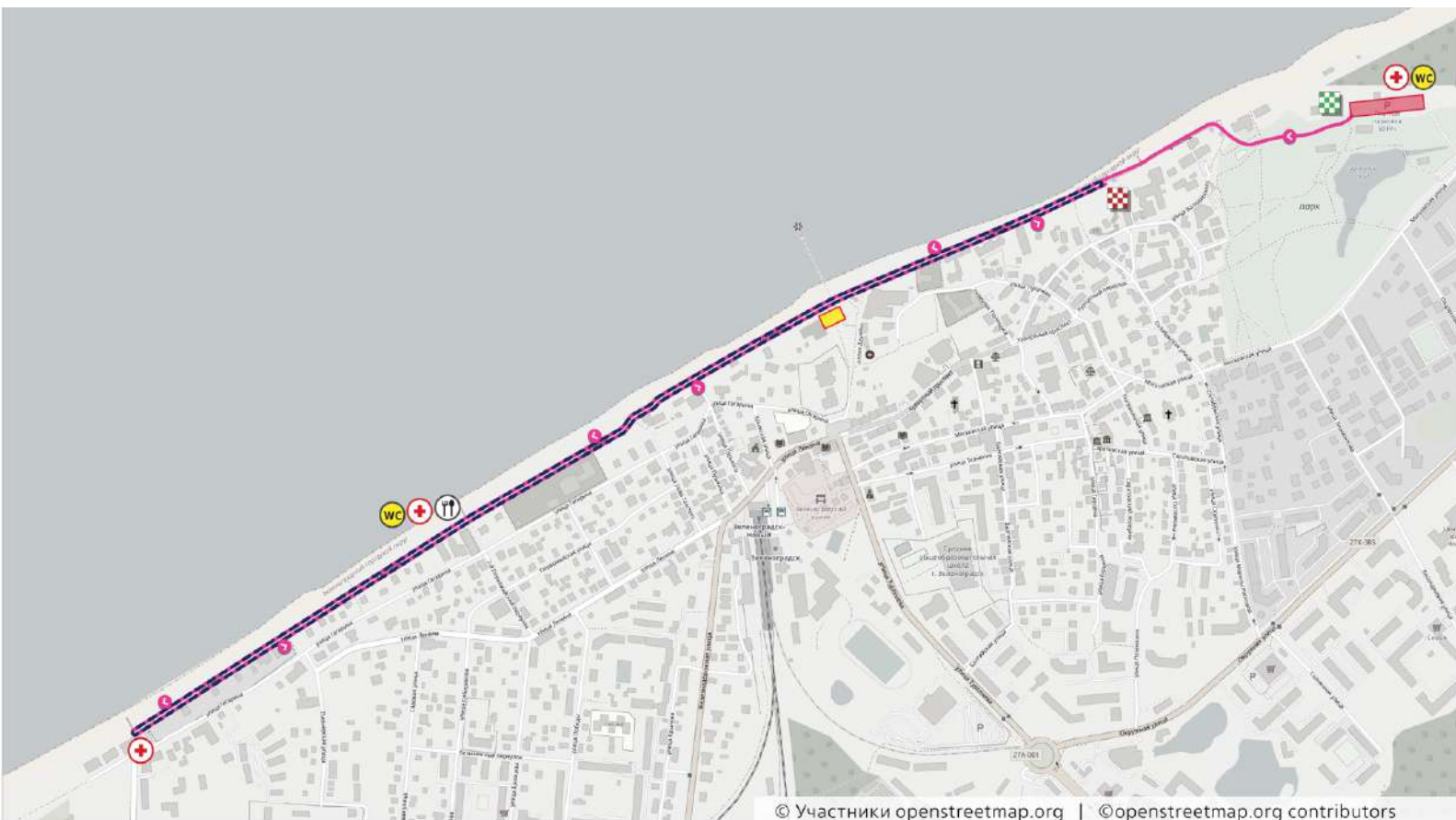
ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ

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



GEL4U
**ЭНЕРГИЯ
ТВОЕГО
ДВИЖЕНИЯ**

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 KALININGRAD 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег на круг 750 м
Entrance 750 m



5 кругов x4 км
5 laps x4 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station

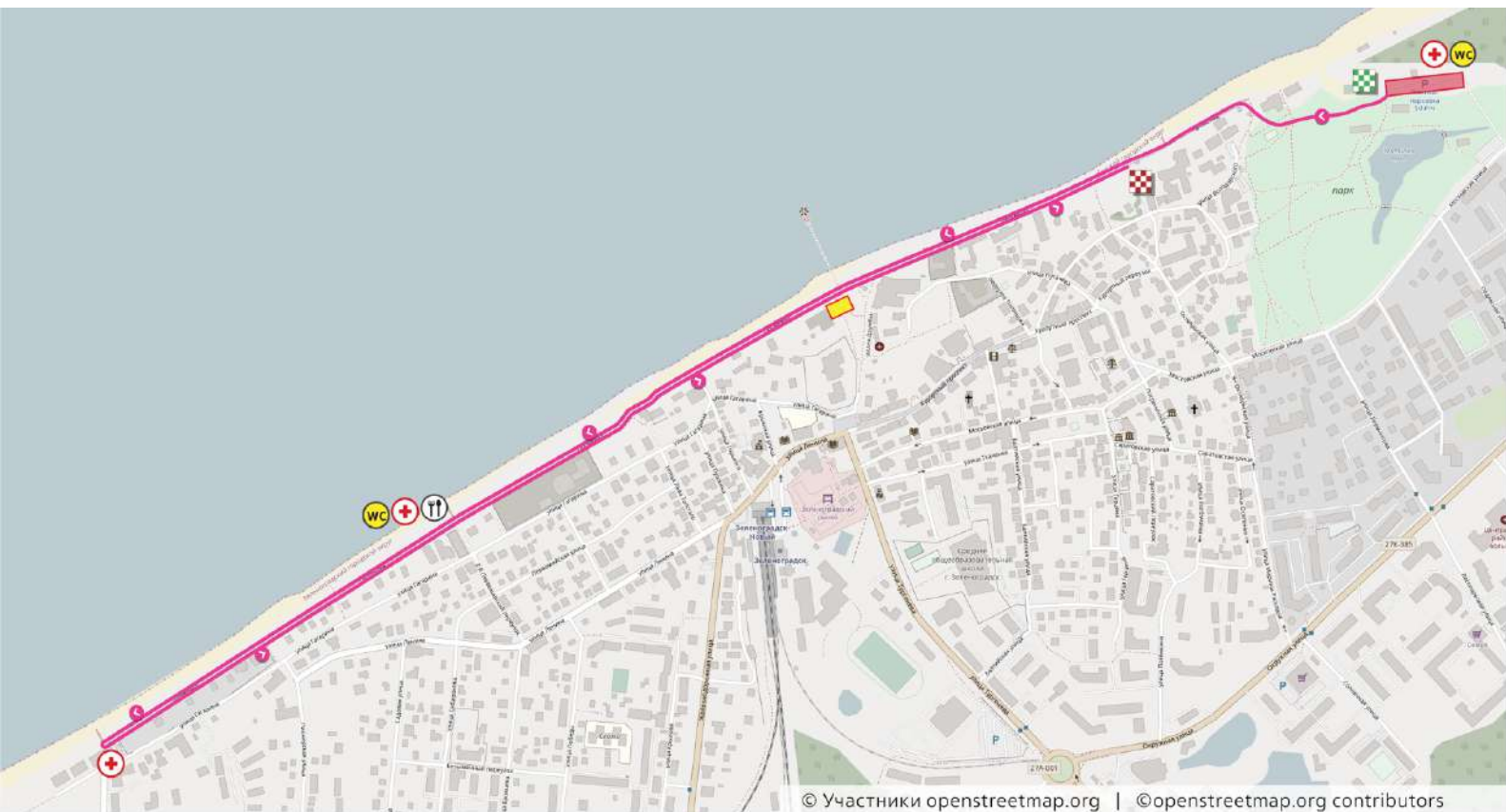


Туалеты
Toilets



КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT KALININGRAD 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег 4,75 км
Entrance 4.75 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Штрафная площадка
Penalty box



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets



MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM*

1991

2022



MAXIMUM.RU

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



РЕКЛАМА

ХРОНОМЕТРАЖ

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- SPRINT → заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: **2 часа 15 минут**
- 113 → заплыв (1 час 10 мин), велогонка (4 часа), бег (2 часа 50 минут), общий: **8 часов**

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

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.



ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, кроме того, автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу на всем ее протяжении. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

НАХОДЯСЬ НА ДИСТАНЦИИ, ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ МАЛЕЙШИХ НАМЕКОВ НА НЕДОМОГАНИЕ НЕ ТЕРПИТЕ, А ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

- Перед стартом проведите разминку.
- Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.
- Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.
- Правильно оценивайте свои силы.
- Выходите на старт только той дистанции, к которой готовились.

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

интервью  **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв)
- 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 на это не будет необходимости. На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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, обратитесь к организаторам или волонтерам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ Потемнение в глазах | ✓ Резкая головная боль |
| ✓ Тошнота | ✓ Чувство нехватки воздуха |
| ✓ Ощущение тяжести и перебоев в области сердца | ✓ Давящая боль в грудной клетке |
| ✓ Резкие боли в области живота | ✓ Судороги в мышцах |

Своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда.

Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

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

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Уважаемые участники, обратите внимание, что посторонняя помощь, поддержка или сопровождение, НЕСОГЛАСОВАННЫЕ ЗАРАНЕЕ, являются основанием для дисквалификации!

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

ПАРАСПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ЗАРАНЕЕ УВЕДОМИТЬ ОРГАНИЗАТОРОВ О НЕОБХОДИМОЙ ЕМУ ПОМОЩИ МЕЖДУ ЭТАПАМИ СОРЕВНОВАНИЙ!

НА ФИНИШЕ

По правилам соревнований → зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. **Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.**

После того, как вы финишируете и отдохнёте, мы приглашаем вас к финишному створу, чтобы поддержать других участников. Приносите палки-стучалки, шумелки, трещалки, готовьте ладошки, давайте сделаем этот момент еще ярче!

ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться **в транзитной зоне или на инфостойке** до окончания времени их работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь и мы сориентируем вас: было ли такое в «находках».

Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем ☺

ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку и пакет финишёра.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ЭКСПО И РЕГИСТРАЦИИ) ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СЮДА ПОДОЙТИ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!

**ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГОНКИ
ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!**



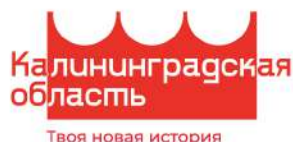
АНДРЕЙ КАВУН	Генеральный директор
ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Заместитель генерального директора по операционным вопросам
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ИНАЛ МАМИТОВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ИРИНА ДЕМЬЯНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
КИРИЛЛ УТЕВ	Административный менеджер
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Менеджер по маркетингу
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	PR-менеджер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Менеджер по digital-маркетингу
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ ↓

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ОЛЕГ САНИКИДЗЕ, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ, РУСЛАН ГАЙЗАТОВ	Выдача стартовых пакетов и регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Помощник спортивного директора
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
ЛИДИЯ ПОПОВА	Помощник event-менеджера
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
ВЛАДИМИР СМЕРНОВ, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Комментатор прямой трансляции
ДЕНИС ПОЛЯКОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR KALININGRAD 2022

IRON
STAR



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM