

IRONSTAR

SOCHI СИРИУС
2022



6-9.10.2022

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ГОНКА СЕЗОНА

IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



[@IRONSTAR_OFFICIAL](https://www.instagram.com/IRONSTAR_OFFICIAL)

[#IRONSTAR](https://www.instagram.com/IRONSTAR)

СОДЕРЖАНИЕ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ РАСПИСАНИЕ	5
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	10
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	11
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ 226)	12
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ 113)	13
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ OLYMPIC)	14
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСТАНЦИЯ SPRINT)	15
■ МАЕСТО ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	17
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	18
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	20
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	22
■ КАРТА ПАРКОВОК	23
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	25
■ КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	26
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	28
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	29
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	31
■ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	32
■ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	33
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	34
■ ЧЕМПИОНАТ И ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ	35
■ ОБЩАЯ КАРТА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ	36
■ ОБЩАЯ КАРТА ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ	37
■ ТРАДИЦИОННАЯ PASTA PARTY	38
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	39
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	40
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	41
■ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД СТАРТОМ	43
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	44
■ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ	45
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	47
■ КАРТЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1) ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ	48
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ	51
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	52
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	53
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	54
■ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ	55
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	57
■ КАРТЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2) ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ	58
■ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ	60
■ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ	61
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	64
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	65
■ ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	66
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	67
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	68
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	70
■ IRONSTAR TEAM	71
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	72

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ГОНКУ СЕЗОНА IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022!

Дорогие друзья, с большой и искренней радостью приветствуем вас на этом долгожданном старте!

Через считанные мгновения здесь пройдёт завершающий старт этого наполненного эмоциями и событиями сезона, который включит в себя → соревнования по триатлону на четырёх дистанциях, Чемпионат России по триатлону на длинной дистанции и Финал Кубка России по триатлону на короткой дистанции + два заплыва на открытой воде, а также женский и детский забеги.

В этот уикенд нас с вами ждёт встреча со многими знакомыми и друзьями, приветливый морской воздух, потрясающие виды гор, идеальное покрытие трассы Адлер — Красная Поляна и масса объятий.

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

ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЁМ ЭТИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ РЯДОМ И С ИСКРЕННЕЙ РАДОСТЬЮ ♡





Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



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

ЧЕТВЕРГ, 6 ОКТЯБРЯ

9:00 21:30	Инфостойка IRONSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а)
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 & 226, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS (каждая дистанция получает свой стартовый пакет в отдельном шатре на территории ЭКСПО, отмеченным специальной табличкой. Подробности смотрите на следующих страницах инфокаталога)	
	Технический сервис велосипедов	

ПЯТНИЦА, 7 ОКТЯБРЯ

8:00	11:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, ул. Морской бульвар,1а)
	14:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
	15:45	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	Напоминаем, что каждая дистанция получает стартовый пакет в определённом шатре, отмеченными специальными табличками. Подробности на следующих страницах инфокаталога.
		Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	
	20:30	Выдача стартовых пакетов дистанций 113 & 226	
		Технический сервис велосипедов	
10:00 18:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Муниципальная парковка Р6 перед входом в отель «Имеретинский»	
12:00	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE	Имеретинский яхтенный порт, Причал напротив памятника «Святая Виктория»	
12:40	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE		
12:30 18:00	Гравировка медалей финишера	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а)	
12:45 13:05	Финиш лидеров SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE	Имеретинский яхтенный порт, Возле парусного клуба «PROyachting Сочи»	
14:00	Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE		
14:20	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE		
15:00 17:00	Работа комиссии по допуску участников Чемпионата России на длинной дистанции	Зона ЭКСПО, основной шатёр (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а)	
15:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов для дистанций 113 & 226	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)	
15:30	Старт женского забега IRONLADY	Перекресток Парусной улицы и Морского бульвара	
16:30	Старт детского забега STARKIDS (0-6 лет)		
16:50	Старт детского забега STARKIDS (7-12 лет)		
16:00 21:00	Pasta-party для участников дистанций 113 & 226	Место проведения указано на флаере из стартового пакета	
17:00 17:45	Брифинг представителей и участников Чемпионата России на длинной дистанции	Отель «Имеретинский», «Лекционный зал», ул. Голубая 1Г (рядом с кафе «Капри»), 1 этаж, вход со стороны набережной	
17:45 18:30	Церемония награждения женского забега IRONLADY & заплыва на открытой воде SWIMSTAR	Сцена в зоне ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)	
18:30 20:00	Официальный офлайн-брифинг для участников гонки по триатлону		

ПРОГРАММА 6-9 ОКТЯБРЯ

СУББОТА, 8 ОКТЯБРЯ

5:30	6:50	Открыта транзитная зона для участников дистанции 226. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Парковка Р3 напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
	7:30	Открыта транзитная зона для участников дистанции 113. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	
5:30	21:00	Технический сервис велосипедов	Муниципальная парковка Р6 напротив входа в отель «Имеретинский»
	23:45	Работа раздевалок и камеры хранения	
6:00	18:30	Перекрытие автомобильных дорог	Сириус (Сочи), микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе
6:00	20:30	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка Р3 напротив отеля Radisson Blu)
8:00	20:30	Выдача стартовых пакетов дистанций SPRINT & OLYMPIC	
6:50		Открытие стартовых кластеров для участников дистанции 226 и Чемпионата России на длинной дистанции	
7:00		Старт Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции (М)	
7:03		Старт Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции (Ж)	
7:10		Старт «Элита» 226 (М)	
7:13		Старт «Элита» 226 (Ж)	
7:15		Старт All-Stars 226 (М)	
7:18		Старт All-Stars 226 (Ж)	
7:20		Старт возрастных групп 226	Зона СТАРТА, Имеретинский яхтенный порт, Причал напротив памятника «Святая Виктория»
7:40		Старт эстафетных команд 226	
7:45		Старт параатлетов 226	
8:50		Открытие стартовых кластеров для участников дистанции 113	
9:00		Старт «Элита» 113 (М)	
9:03		Старт «Элита» 113 (Ж)	
9:08		Старт All-Stars 113 (М)	
9:10		Старт All-Stars 113 (Ж)	
9:15		Старт возрастных групп 113	
9:45		Старт эстафетных команд 113	
9:50		Старт параатлетов 113	
12:50		Финиш лидера 113	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»
12:50	23:50	Горячее питание для финишеров	Зона ЭКСПО (Парковка Р3 напротив отеля Radisson Blu)
		Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	
		Гравировка медалей финишера	
14:50		Финиш лидера 226	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»

СУББОТА, 8 ОКТЯБРЯ

16:00	21:00	Pasta-party для участников дистанций SPRINT & OLYMPIC	Место проведения указано на флаере из стартового пакета
15:00	19:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны участникам дистанции 113	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
17:50	23:50	Выдача велосипедов из транзитной зоны участникам дистанции 226	
17:55		Закрытие финиша 113	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»
19:00	19:15	Церемония награждения Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции	Сцена в зоне ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)
19:15	20:15	Церемония награждения дистанции 113	
19:00	23:00	Открыта транзитная зона для участников дистанции OLYMPIC. Постановка велосипедов на места 113	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
23:30		Встреча последнего финишера и закрытие финиша дистанции 226	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 ОКТЯБРЯ

6:30	7:50	Открыта транзитная зона для участников дистанции OLYMPIC. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
	14:30	Перекрытие автомобильных дорог	Сириус (Сочи), микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе
7:00		Работа ЭКСПО и инфоцентра IRONSTAR	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)
	17:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Муниципальная парковка Р6 напротив входа в отель «Имеретинский»
7:50		Открытие стартовых кластеров для участников дистанции OLYMPIC	
8:00		Старт Элита OLYMPIC (М)	Зона СТАРТА, Имеретинский яхтенный порт, Причал напротив памятника «Святая Виктория»»
8:03		Старт Элита OLYMPIC (Ж)	
8:06		Старт All-Stars OLYMPIC (М и Ж)	
8:08		Старт возрастных групп OLYMPIC	
8:25		Старт эстафетных команд OLYMPIC	
8:30		Старт параатлетов OLYMPIC	
		Горячее питание для финишеров	
9:45	17:00	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Зона ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)
		Гравировка медалей финишера	
9:45	11:45	Открыта транзитная зона для участников дистанции SPRINT. Постановка велосипедов на места 226	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
9:50		Финиш лидера OLYMPIC	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»
10:00	10:40	Церемония награждения дистанции 226	Сцена в зоне ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 ОКТЯБРЯ

11:50	Открытие стартовых кластеров для участников дистанции SPRINT	Зона СТАРТА, Имеретинский яхтенный порт, Причал напротив памятника «Святая Виктория»»
12:15	Старт «Элита» SPRINT (М)	
12:18	Старт «Элита» SPRINT (Ж)	
12:20	Старт All-Stars SPRINT (М и Ж)	Зона СТАРТА, Имеретинский яхтенный порт, Причал напротив памятника «Святая Виктория»»
12:22	Старт возрастных групп SPRINT	
12:40	Старт эстафетных команд SPRINT	
12:45	Старт параатлетов SPRINT	
13:05	Финиш лидера SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»
13:05	Закрытие финиша OLYMPIC	
14:30 17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны для дистанций SPRINT & OLYMPIC	Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu, Морской бульвар,1а (рядом с территорией ЭКСПО)
15:00	Закрытие финиша SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель «Имеретинский»
15:30 17:00	Церемония награждения дистанций SPRINT & OLYMPIC	Сцена в зоне ЭКСПО (Парковка РЗ напротив отеля Radisson Blu)
17:00	Закрытие IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022	



СКИДКА

УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙДО
45%по промокоду **IRONSMART**на вашesледующее бронирование проживания в гостиничном
комплексе «Имеретинский» при оформлении на сайте im-hotel.ruIM-HOTEL.RU    IM_HOTELS**8 800 707 77 22***Имеретинский*

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

*промокод дает дополнительную скидку от «родительских» тарифов: «Оптимальный», «Для самых решительных», «Живи дольше — плати меньше», «Раннее бронирование», «Поехали». Условия предоплаты и аннуляции применяются согласно «родительским» тарифам. Максимально возможная скидка на проживание с применением промокода составляет 45 % с учетом доступного бесплатного повышения категории номера. Повышение категории номера действует на Апартамент-студию с видом на море в «Морском квартале» 4, Стандарт с видом на море в отеле 4, Студию без кухни в «Прибрежном квартале» 3^о. Необходимо сразу выбирать номер повышенной категории, он будет по стоимости равен номеру базовой категории. Для бронирования по промокоду доступны все категории номеров и объекты гостиничного комплекса «Имеретинский». Период бронирования по промокоду не может быть ограничен в любой момент на определенные даты проживания и/или категории номеров и/или полностью на усмотрение организатора. Срок действия промокода: с 6.10.22 по 30.04.2023. Для оформления бронирования со скидкой необходимо ввести IRONSMAERT в поле «ПРОМОКОД» при оформлении бронирования.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

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 ↓

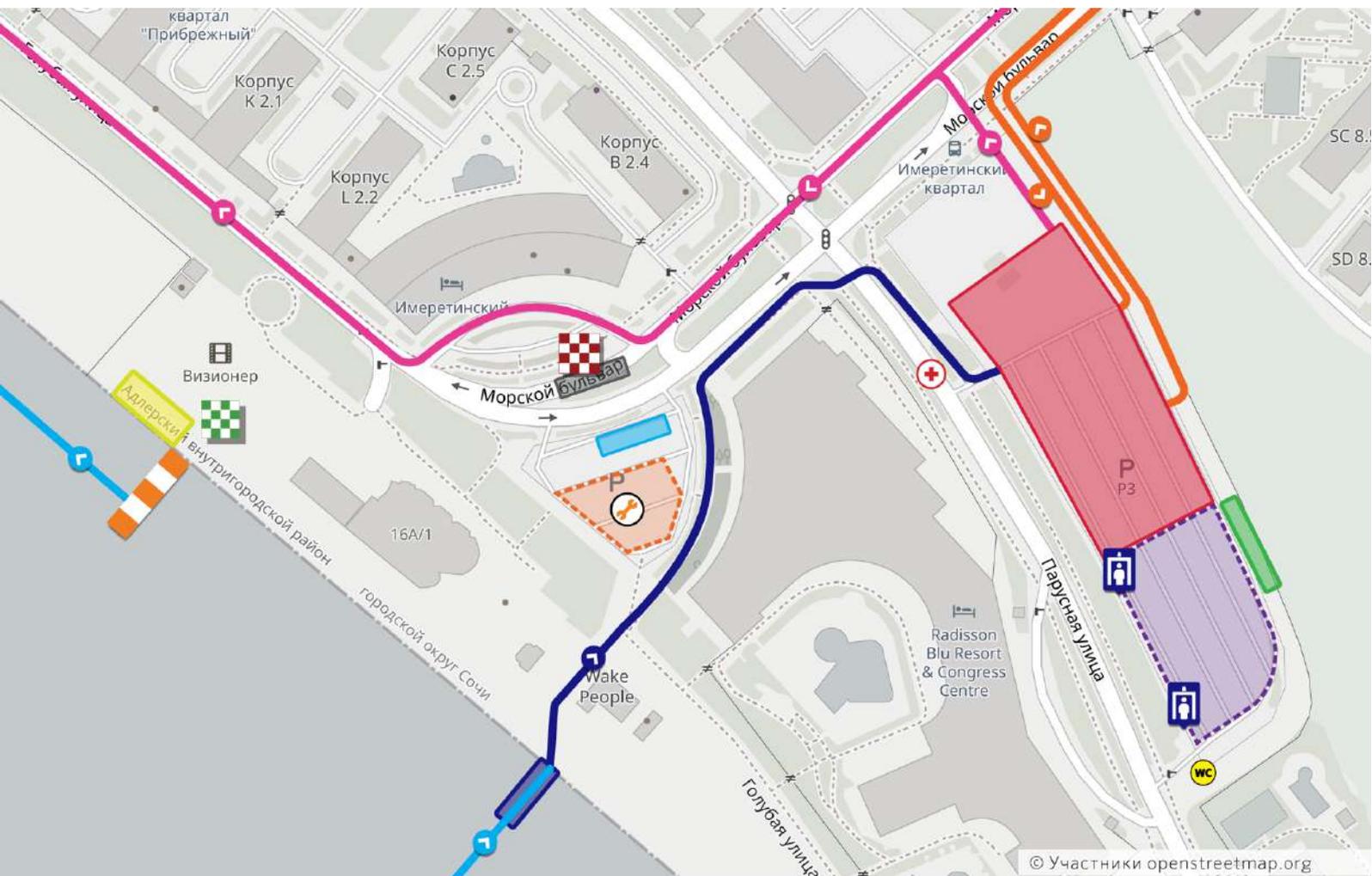
Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке](#) (на указанный при регистрации email вам придёт письмо со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



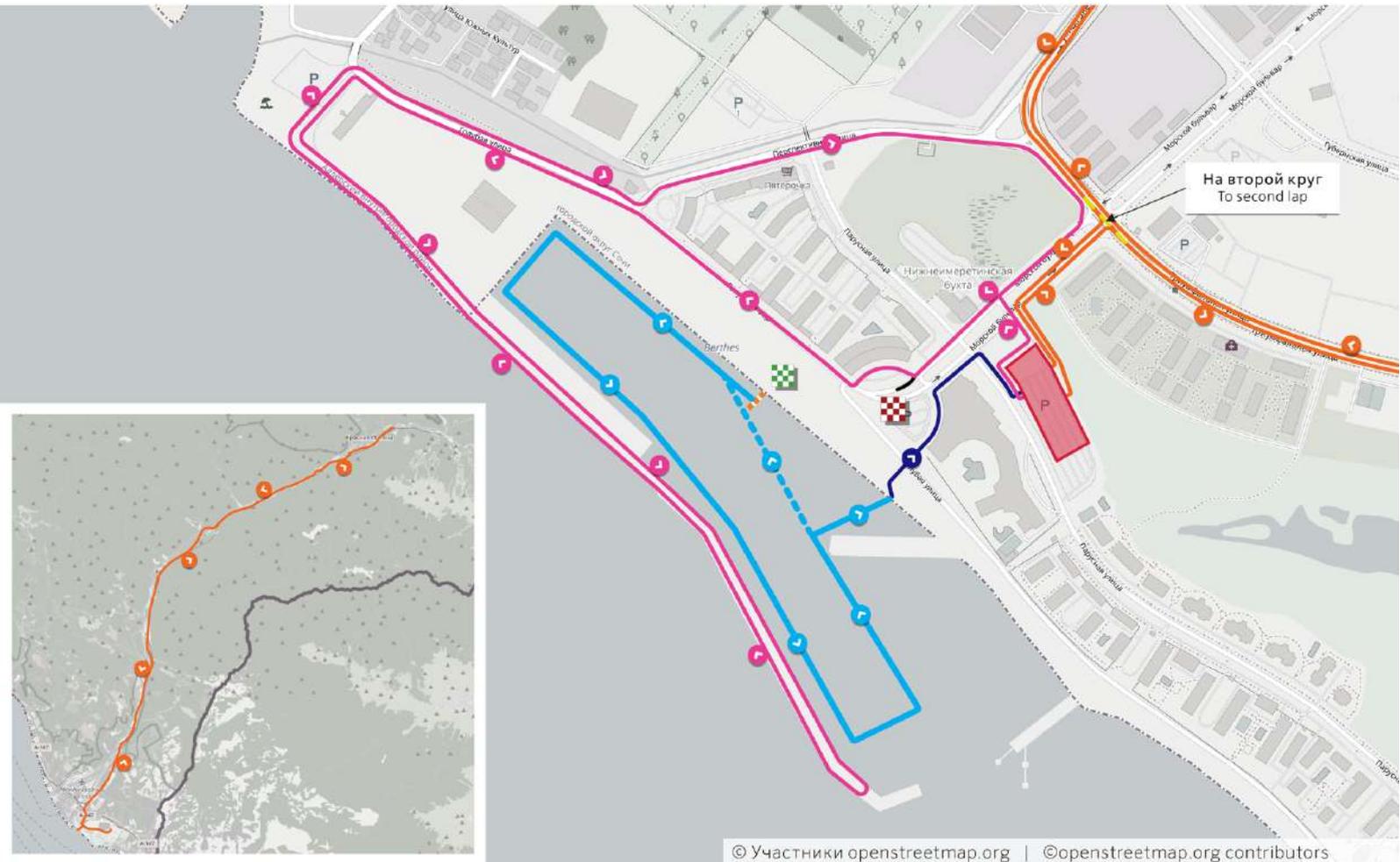
СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022



- | | | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|--|--|
| | Стартовый понтон
Starting pontoon | | КПП
Security gate | | Зона восстановления
Recovery zone |
| | Плавание
Swim | | Скорая помощь
First aid | | Велосервисы
Bike service |
| | К транзитной зоне
To transition area | | Туалеты
Toilets | | ЭКСПО
Expo |
| | Велогонка
Bike | | Стартовый накопитель
Start zone | | Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom & lockers |
| | Бег
Run | | Выход из воды
Exit off water | | |
| | Старт
Start | | Транзитная зона
Transition area | | |
| | Финиш
Finish | | Финишная зона
Finish zone | | |

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 226 SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

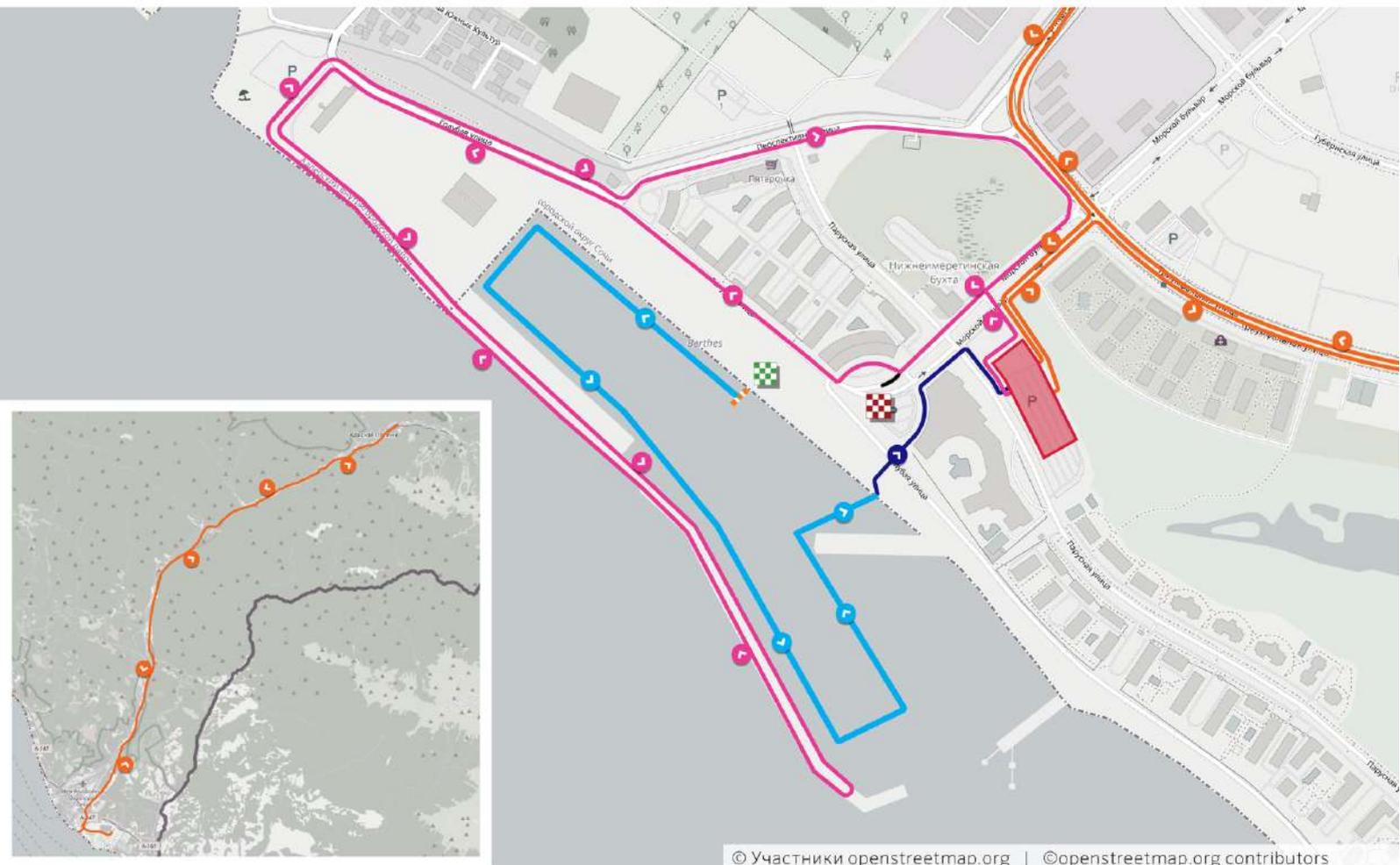
-  Плавание 3,86 км (2 круга по 1,93 км)
Swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km)
-  На второй круг
For second lap
-  Велогонка 180 км (2 круга по 90 км)
Bike 180 km (2 laps x 90 km)
-  Бег 42 км (8 кругов по 5,25 км)
Run 42 km (x8 laps of 5.25 km)

-  К транзитной зоне
To transition area
-  К финишу
To finish
-  Транзитная зона
Transition area

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 113 SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors



Плавание 1,93 км
Swim 1,93 km



Велогонка 90 км
Bike 90 km



Бег 21 км (4 круга по 5,25 км)
Run 21 km (x4 laps of 5.25 km)



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



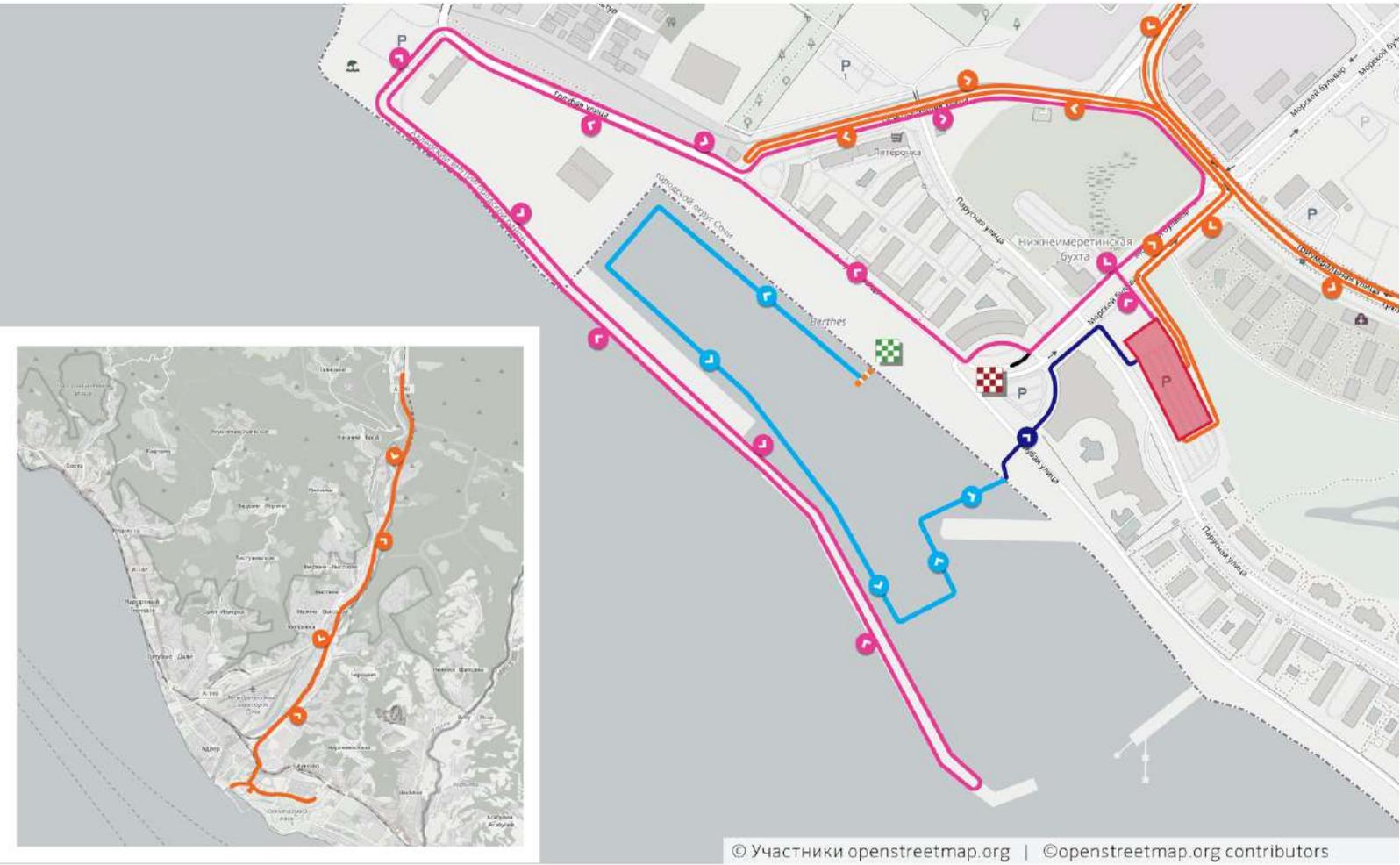
Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR OLYMPIC SOCHI SIBIUS 2022

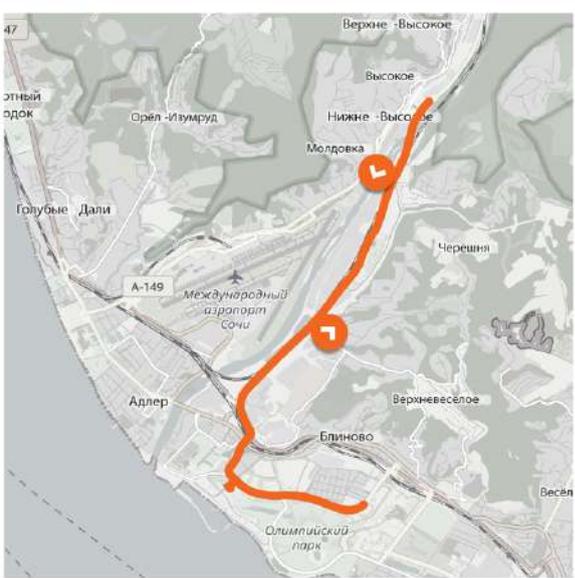
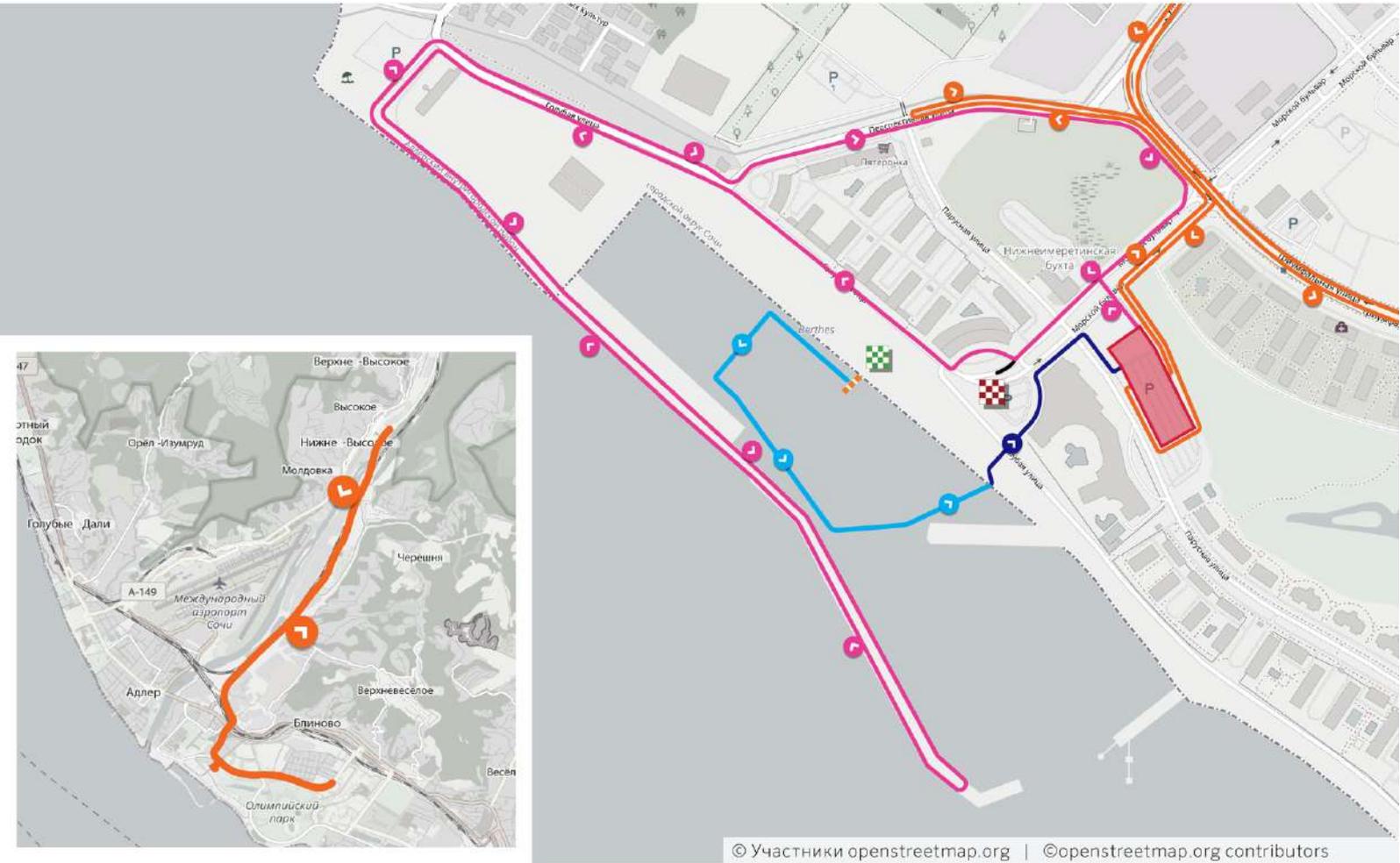


© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km
- Велогонка 38 км
Bike 38 km
- Бег 10,5 км (2 круга по 5,25 км)
Run 10.5 km (x2 laps of 5.25 km)
- К транзитной зоне
To transition area
- К финишу
To finish
- Транзитная зона
Transition area
- Старт
Start
- Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR SPRINT SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 750 м
Swim 750 m



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Бег 5,25 км
Run 5.25 km



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

G-DRIVE



СЕТЬ АЗС
ГАЗПРОМНЕФТЬ



МЕСТО ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВСЕ ДИСТАНЦИИ ПОЛУЧАЮТ СВОИ СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ СТРОГО СОГЛАСНО РАСПИСАНИЮ, А ТАКЖЕ В РАЗНЫХ ШАТРАХ ЗОНЫ ИХ ВЫДАЧИ ↓

6 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ ↓

- Дистанции 113 & 226 → получают свои стартовые пакеты в общем шатре зоны выдачи и ЭКСПО
- Заплывы SWIMSTAR → шатер у сцены, около шатра будет табличка SWIMSTAR
- Женский забег IRONLADY → белый шатер у сцены, около шатра будет табличка IRONLADY
- Детский забег STARKIDS → белый шатер у сцены, около шатра будет табличка STARKIDS

7 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА ↓

- Дистанции 113 & 226 → общий шатёр зоны выдачи и ЭКСПО
- Заплывы SWIMSTAR → шатер у сцены, около шатра будет табличка SWIMSTAR
- Женский забег IRONLADY → белый шатер у сцены, около шатра будет табличка IRONLADY
- Детский забег STARKIDS → белый шатер у сцены, около шатра будет табличка STARKIDS

8 ОКТЯБРЯ, СУББОТА ↓

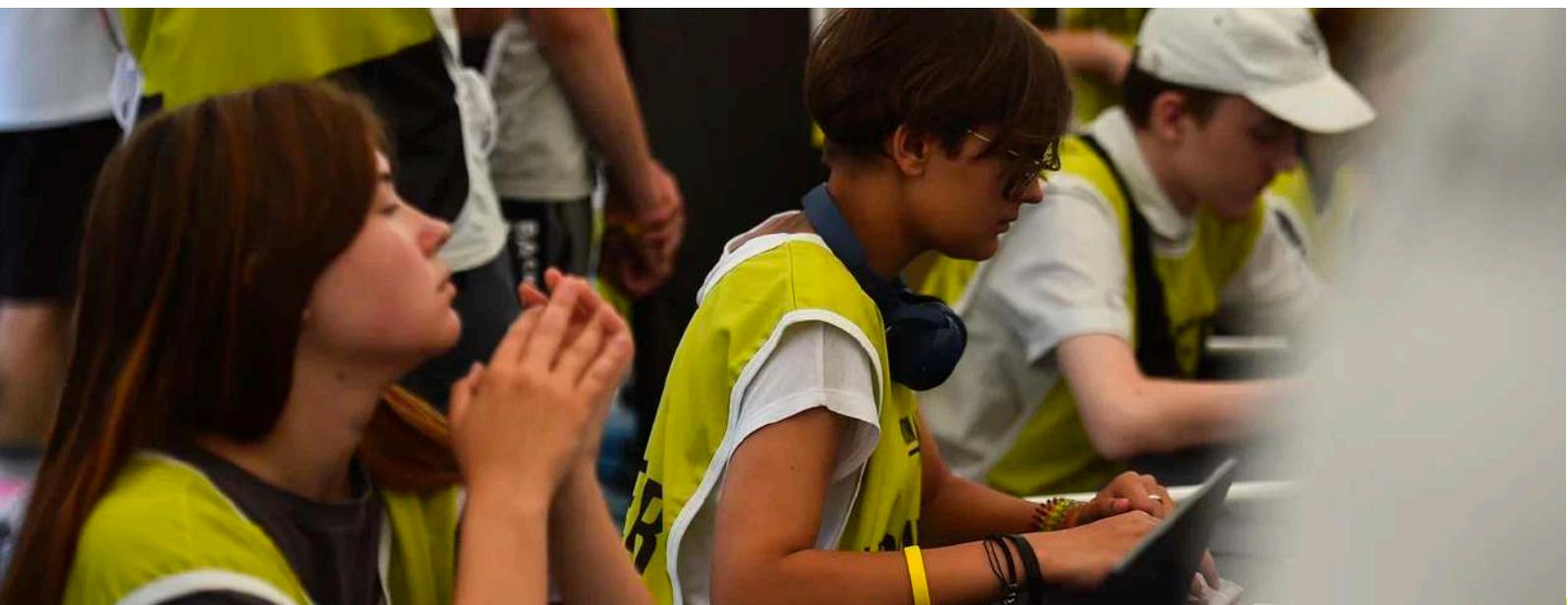
- Дистанция OLYMPIC → большой белый шатер на ЭКСПО, внутри шатра будет табличка OLYMPIC
- Дистанция SPRINT → большой белый шатер на ЭКСПО, внутри шатра будет табличка SPRINT

ВРЕМЯ ВЫДАЧИ КАЖДОЙ ДИСТАНЦИИ СМОТРИТЕ В РАСПИСАНИИ!

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ↓

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

- Строго в разные дни, согласно (напоминаем) расписанию
- Каждая дистанция получает стартовый в выделенном на неё шатре
- Получить ВСЕ дистанции в одном месте и у одного волонтера участник НЕ сможет



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. 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. Для пловцов SWIMSTAR в страховке можно указать только «плавание»
- 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

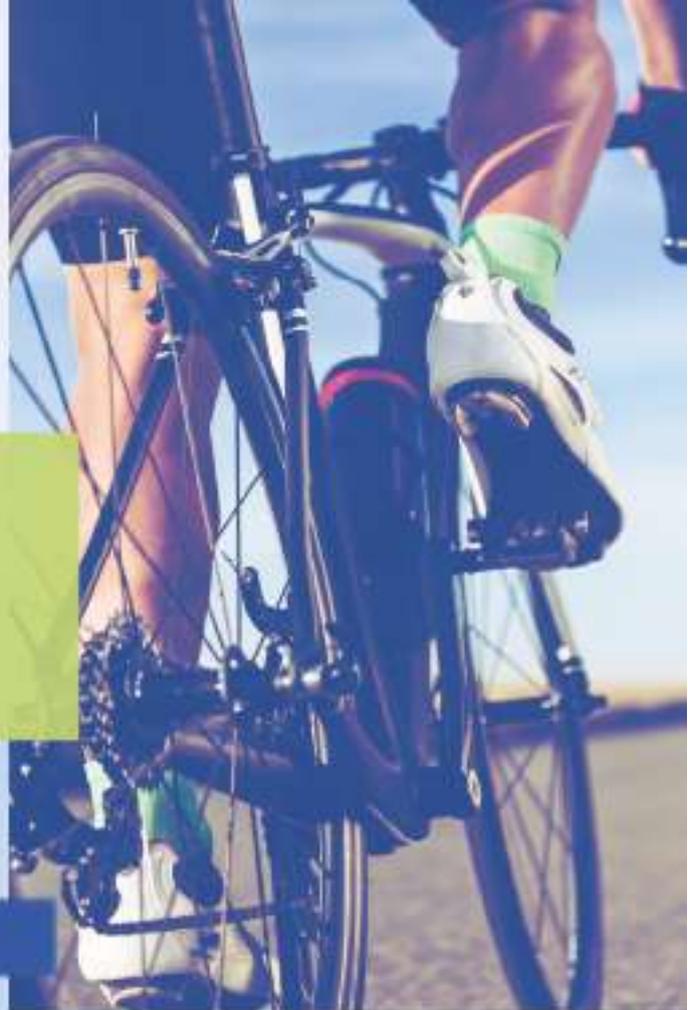
В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- 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 ↓

	Синий → камера хранения
	Золотой → категория All Stars
	Серебристый → категория «Элита»
	Голубой → дистанция 113
	Оранжевый → дистанция 113 (эстафета)
	Салатовый → дистанция 226
	Розовый → дистанция 226 (эстафета)

	Фиолетовый → дистанция SPRINT
	Аква → дистанция SPRINT (эстафета)
	Красный → дистанция OLYMPIC
	Жёлтый → дистанция OLYMPIC (эстафета)
	Бордо → участники Чемпионата России и Финала кубка России

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 ☎

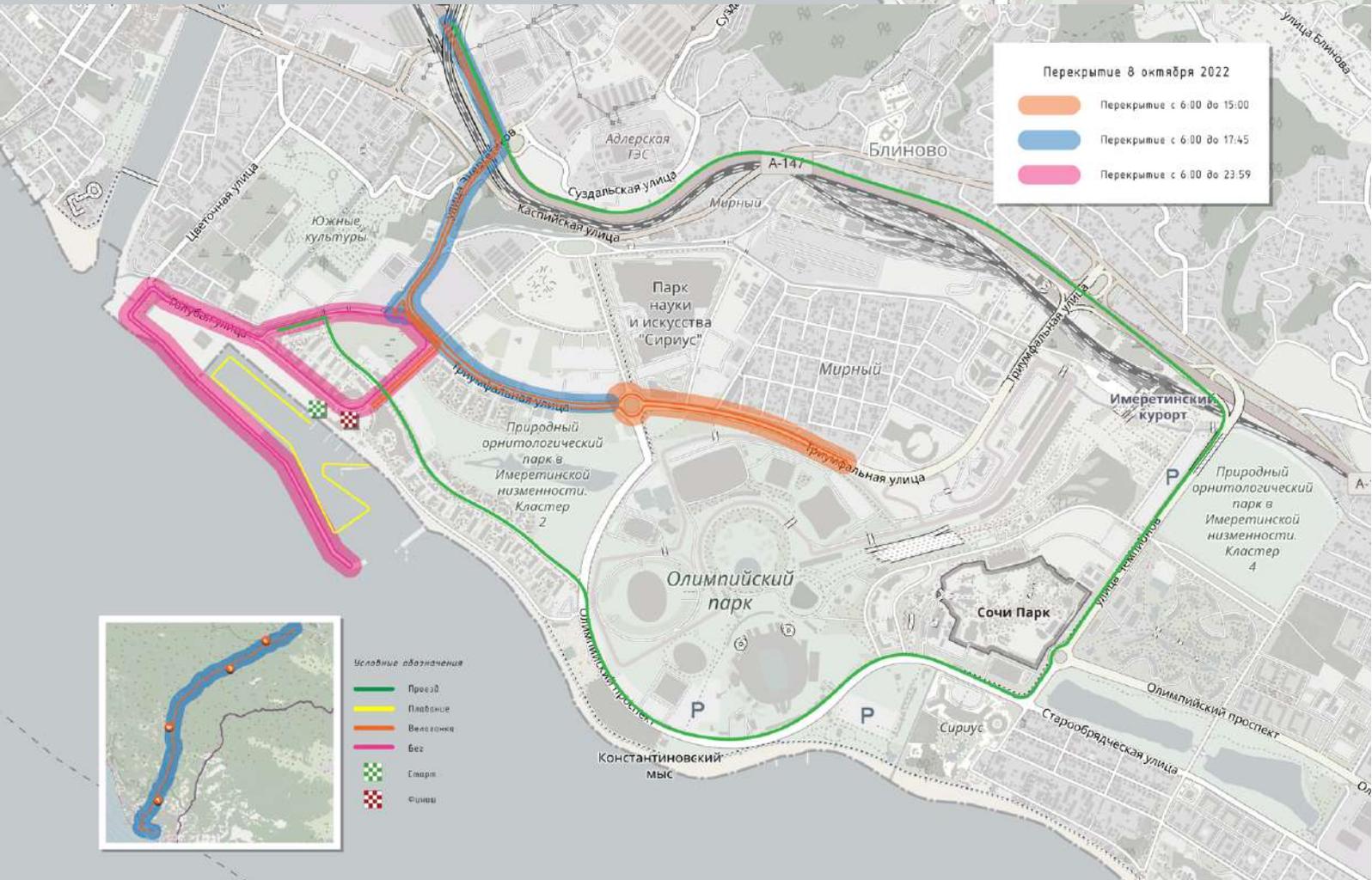
8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

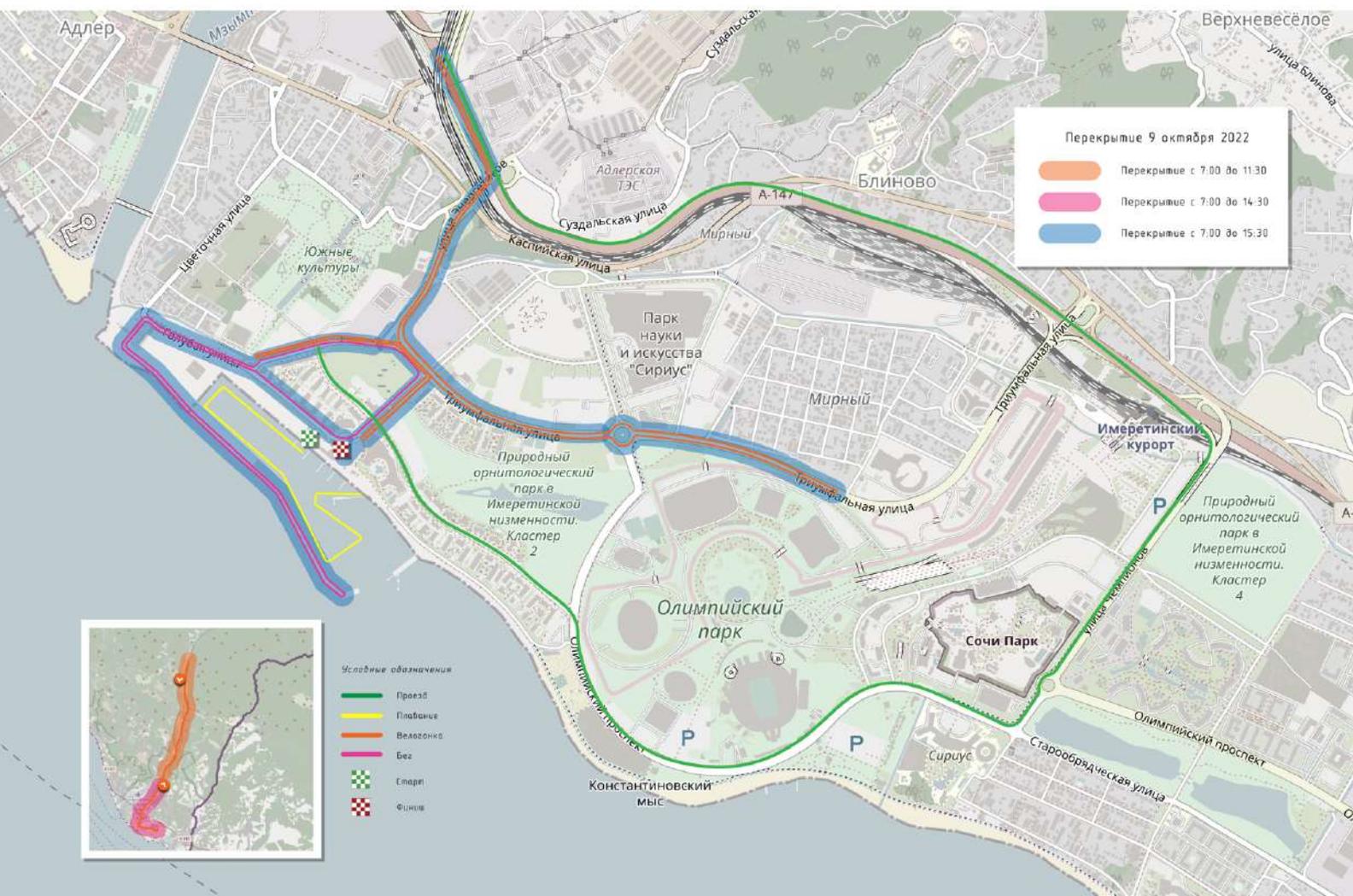
Одним из партнеров являются следующие продукты и приложения: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешествующих, квартиры, от несчастного случая. ОНО «ВСК», лицензия Банка России № 11.08.2013: ОГРН 5021, ОГРН 1021, ОГРН 5021-03, ОГРН 5021-04, ОГРН 5021-05, ОГРН 1021. Неисполнение обязательств. Подробности на www.vsk.ru, в офисе компании или у агента. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play является торговой маркой Google LLC. Действителен до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2022



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI SIRIUS 2022



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ЗРИТЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ!

ДЕТАЛЬНОЕ (ТЕКСТОВОЕ) ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ РАЗМЕЩЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ↓

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022

7 ОКТЯБРЯ ↓

С 14:30 до 18:00 → будет перекрыта улица Морской бульвар от Голубой до Триумфальной + Перспективная от Голубой до Триумфальной

8 ОКТЯБРЯ ↓

- ✓ С 6:00 до 23:59 → будет перекрыта улица Морской бульвар от Голубой до Триумфальной + Перспективная от Голубой до Триумфальной.
- ✓ С 6:00 до 15:00 → будет перекрыта улица Триумфальная от проспекта Олимпийского до КПП гоночного комплекса «Сочи Автодром» трассы «Формула 1»
- ✓ С 6:00 до 17:45 → будет перекрыта улица Триумфальная от Перспективной (Энергетиков) до проспекта Олимпийского + улица Перспективная (Энергетиков) от Триумфальной до Каспийской
- ✓ С 6:00 до 18:30 → км 0+000 → км 6+000 (обратный ход) + км 6+000 → км 41+000 (крайняя точка → пересечение с улицей Защитников Кавказа)

9 ОКТЯБРЯ ↓

- ✓ С 7:00 до 15:30 → будет перекрыта улица Морской бульвар от Голубой до Триумфальной + Перспективная от Голубой до Триумфальной + Триумфальная от Перспективной до КПП гоночного комплекса «Сочи Автодром» трассы «Формула 1» + Перспективная (Энергетиков) от Триумфальной до Каспийской
- ✓ С 7:00 до 14:30 → км 0+000 – км 6+000 (обратный ход)
- ✓ С 7:00 до 11:30 → км 6+000 – км 14+000 (до развязки Галицино)

Обратите внимание, что объезд указанных участков автодорог будет осуществлен по улицам → Чемпионов, Казачьей, Парусной, проспекту Олимпийскому, по старому Красно-Полянскому шоссе + локально в границах проводимых мероприятий, после кратковременного снятия ограничений на маршруте проведения соревнований, посредством распорядительно-регулирующих действий экипажей ДПС ГИБДД

С 5 ОКТЯБРЯ 8:00 ДО 9 ОКТЯБРЯ 22:00 ↓

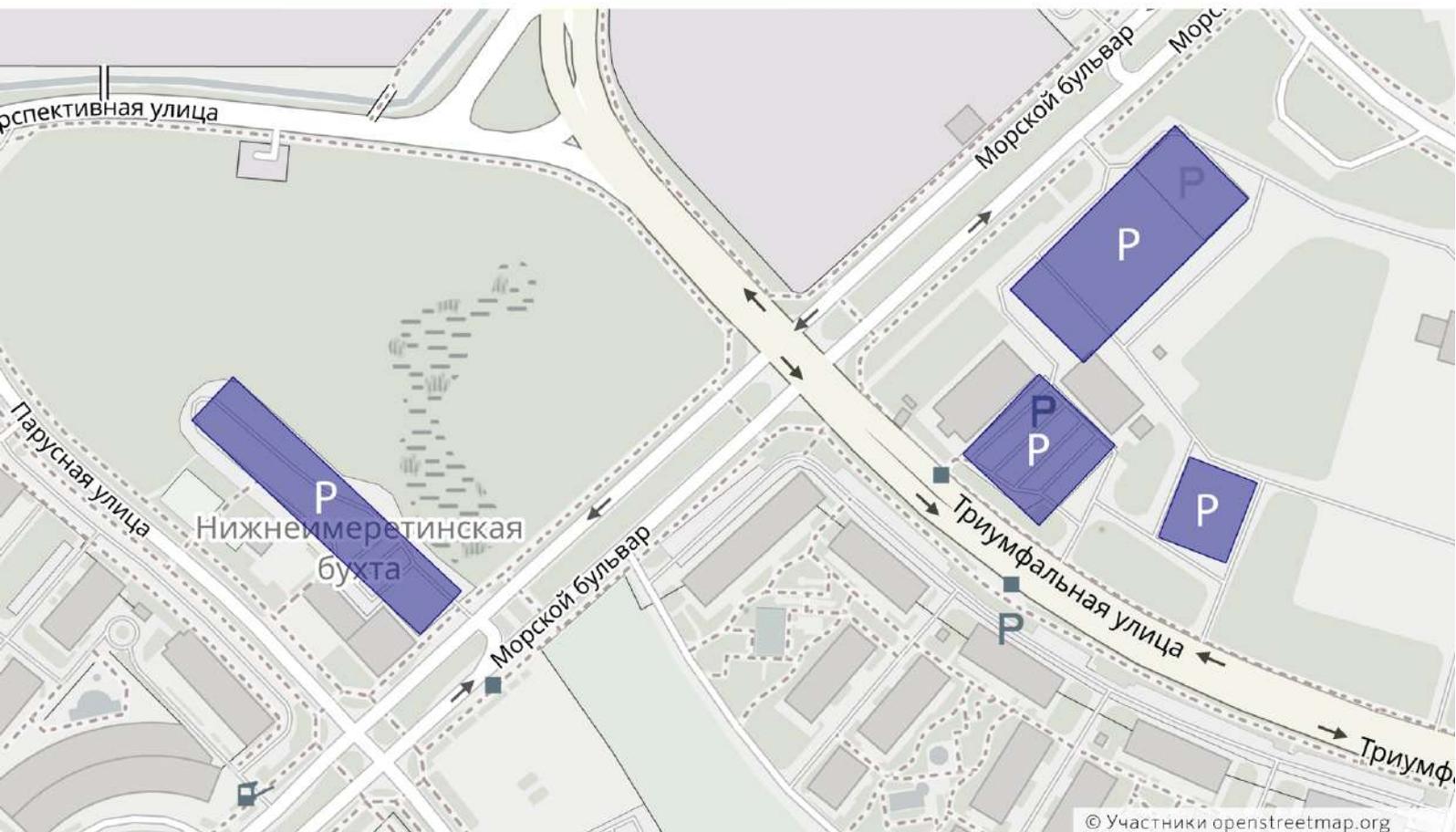
В связи с формированием финишной зоны и арки → будет прекращено движение транспортных средств по улице Морской бульвар на участке км 0+000 – км 0+098, прилегающем к отелям «Имеретинский и Radisson Congress Centre

P ОСТАНОВКА И СТОЯНКА ↓

✓ Начиная с 8:00 2 октября до 12:00 10 октября → будет прекращена транспортная доступность стоянки автомобилей по улице Морской бульвар у дома № 1, между отелями «Имеретинский» и Radisson Congress Centre

ДЛЯ УДОБСТВА ПОСТРОЕНИЯ МАРШРУТА, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МОБИЛЬНЫМИ ПРИЛОЖЕНИЯМИ 2ГИС ИЛИ ЯНДЕКС.КАРТАМИ. ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ ГОРОДА В КАЧЕСТВЕ ЗРИТЕЛЕЙ И ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ❤️

КАРТА ПАРКОВОК IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ЗРИТЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ!

ЕСЛИ ВЫ ПРИЕЗЖАЕТЕ НА МЕСТО СТАРТА НА АВТОМОБИЛЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ МЕСТО ДЛЯ ЕГО ПАРКОВКИ.



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



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 золотого цвета 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!



КАТЕГОРИЯ «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](#).



the VOICE MAG



РЕКЛАМА
ФОТО: UNSPLASH

Громче!

Ярче!

для тебя!

thevoicemag.ru



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

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

ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА ♡

ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ

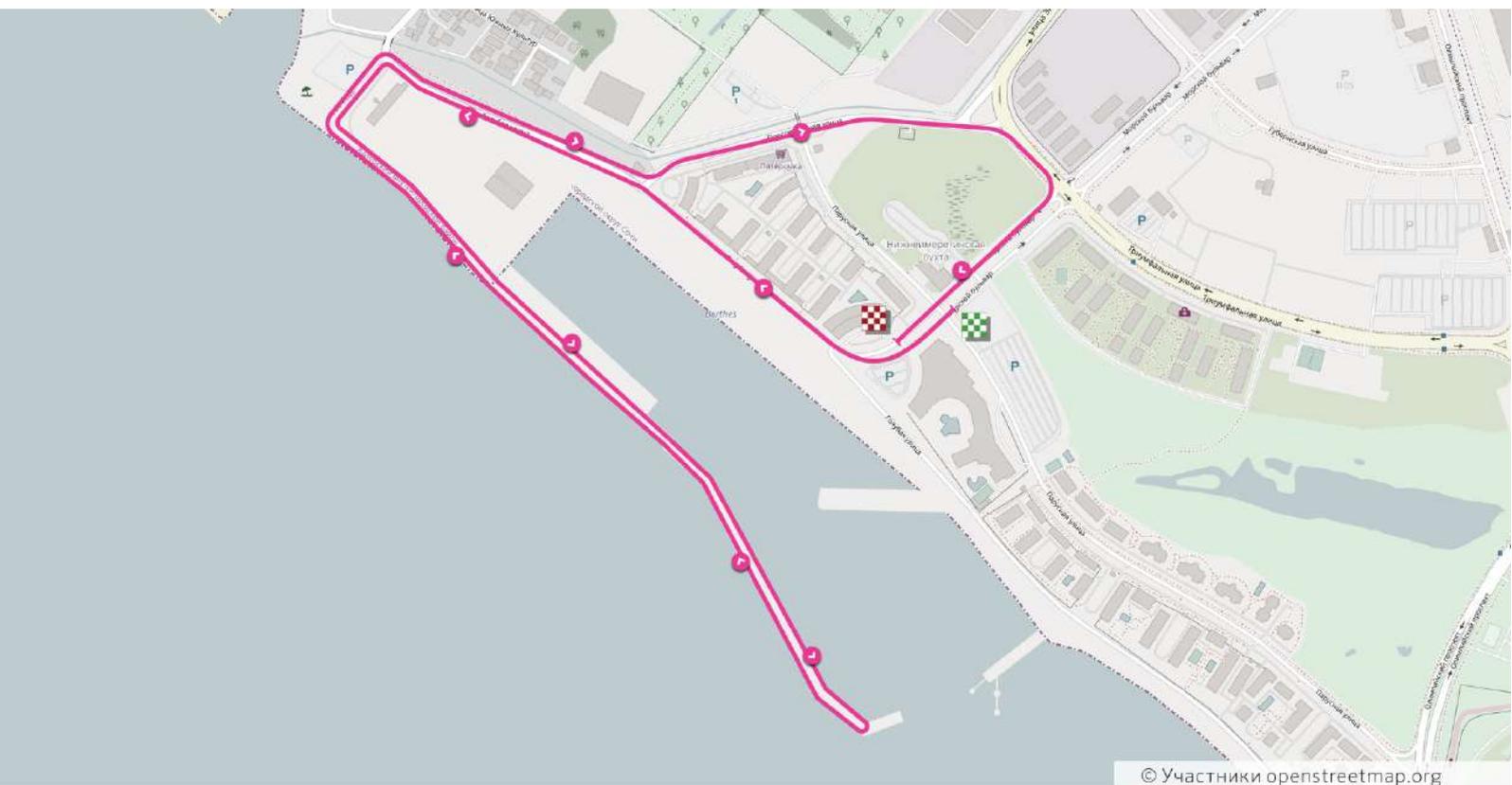
ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

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!



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Финиш
Finish

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

ДИСТАНЦИИ → 250 И 620 МЕТРОВ

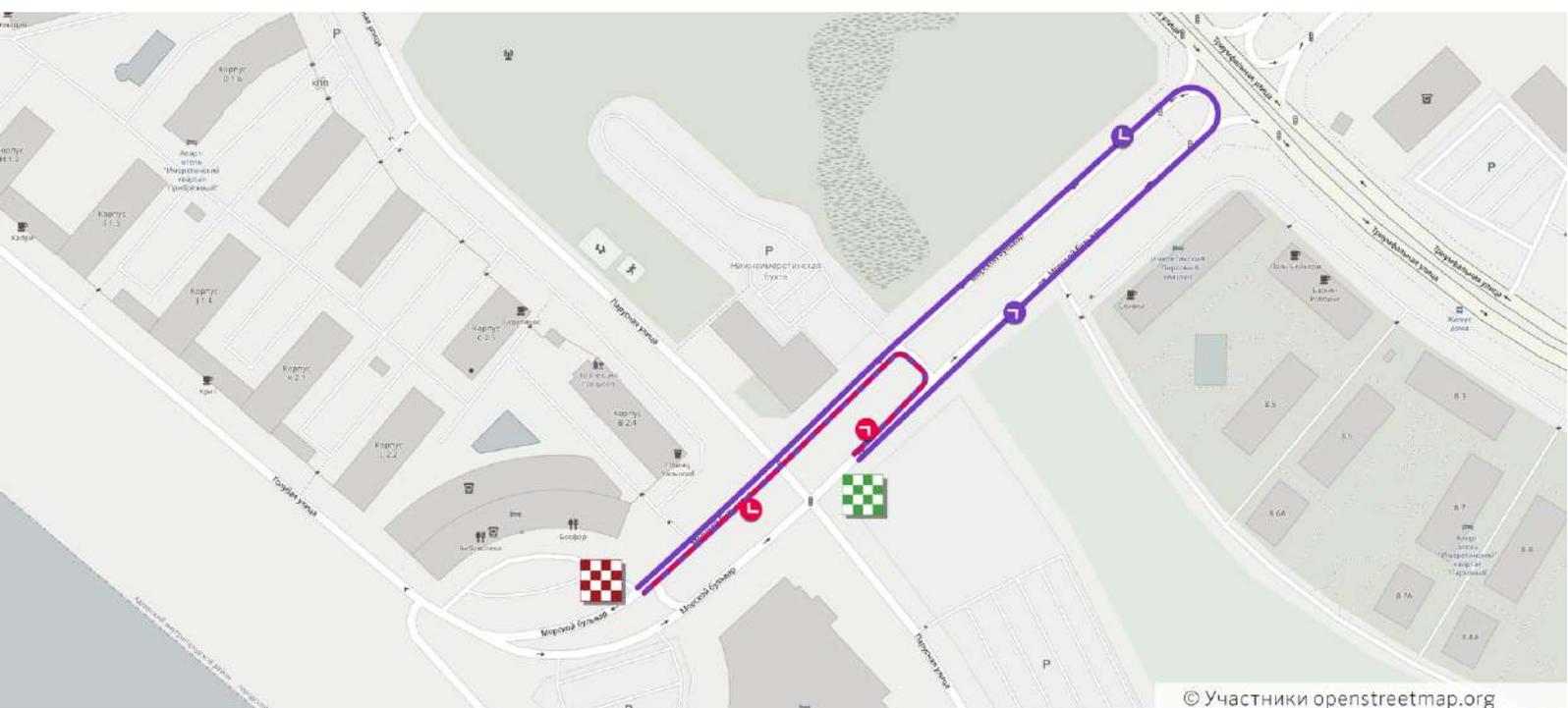
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

- Детки от 0 до 6 лет → бегут 250 метров
- Ребята от 7 до 12 лет → 620 метров

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

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

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 620 м, дети 7-12 лет
Kids run course 620 m



Бег 250 м, дети 0-6 лет
Kids run course 250 m



Старт
Start



Финиш
Finish



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](#)

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 новой 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»



ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

SWIMSTAR → ЭТО СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ В ТЕ ЖЕ УИКЕНДЫ, ЧТО И СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ (ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ) ОТ 16 ЛЕТ ☆

КСТАТИ, ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД СТАРТОМ!

ДИСТАНЦИИ ↓

ONE MILE → 1.852 км

DOUBLE MILE → 3.704 км

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

ONE MILE → 1 час 10 минут

DOUBLE MILE → 2 часа 15 минут (обратите внимание, что лимит времени на 1 круг = 1 час 5 минут)

Участники стартуют друг за другом по системе rolling-start (по 4 человека с интервалом в 5 сек). Все собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Выдача стартовых пакетов проходит в отдельном шатре SWIMSTAR
- Если, помимо заплыва, вы участвуете и в других дистанциях, то каждый стартовый пакет вы получаете не одновременно в одном месте, а в отдельных шатрах
- Старт по очереди (система rolling start) с понтона, по сигналу судьи.
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду
- Участники ONE MILE делают 1 круг против часовой стрелки
- Участники DOUBLE MILE делают 2 круга, проплывая через арку, где будет контрольная точка
- Буи оплываются справа и остаются по левую руку

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

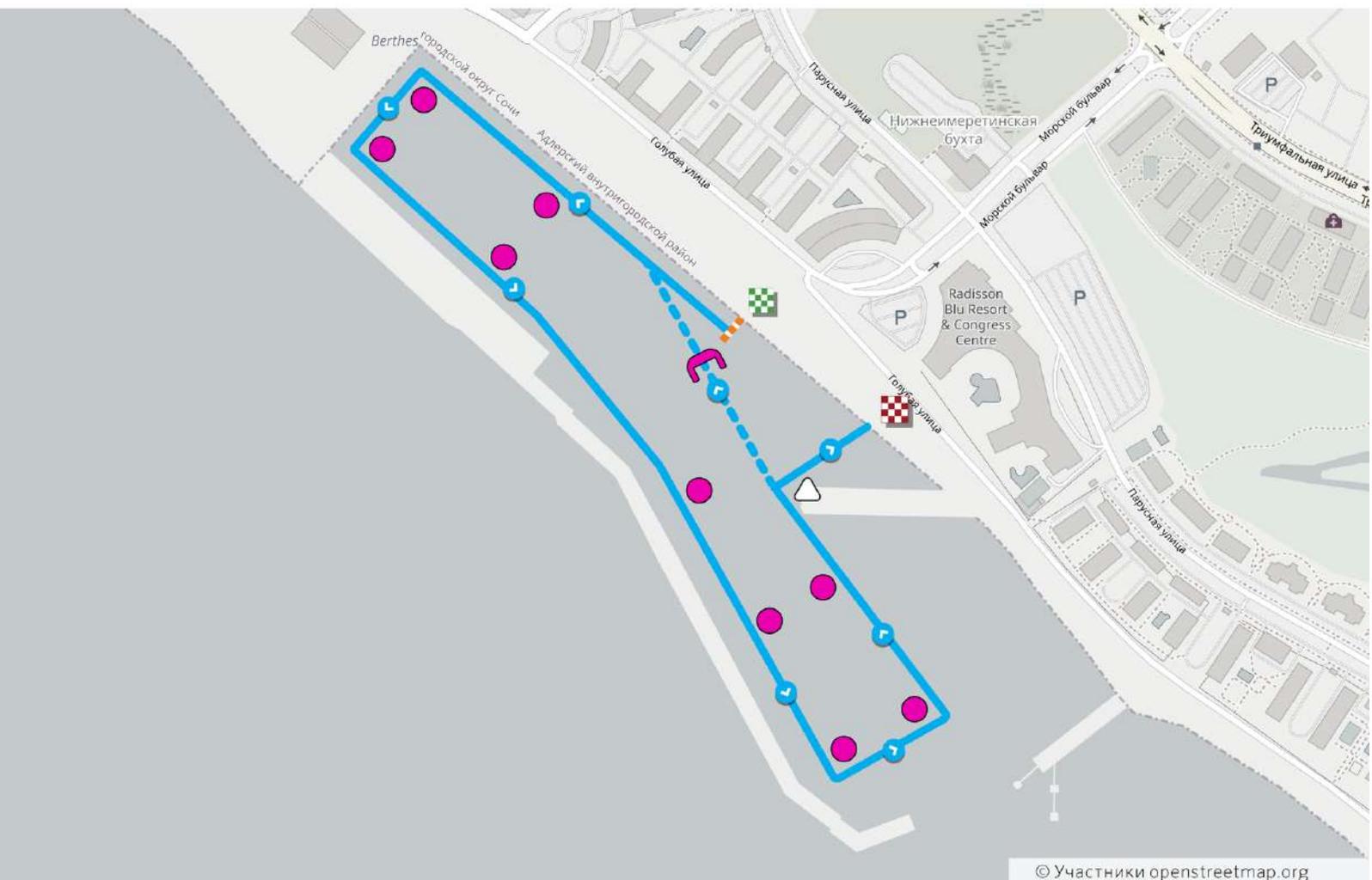
ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C!

Финальное решение об отмене гидрокостюмов остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта. Об этом мы расскажем в нашем официальном Telegram-канале @ironstar_official и напомним из уст ведущих.



КАРТА ЗАПЛЫВА НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org



Стартовый понтон
Starting pontoon



SWIMSTAR ONE MILE 1,85 км (1 круг)
SWIMSTAR ONE MILE 1.85 km (1 lap)



SWIMSTAR DOUBLE MILE 3,7 км (2 круга по 1,85 км)
SWIMSTAR DOUBLE MILE 3.7 km (2 laps x 1.85 km)



DOUBLE MILE на второй круг
DOUBLE MILE for second lap



Арка
Arc



Буй
Buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish

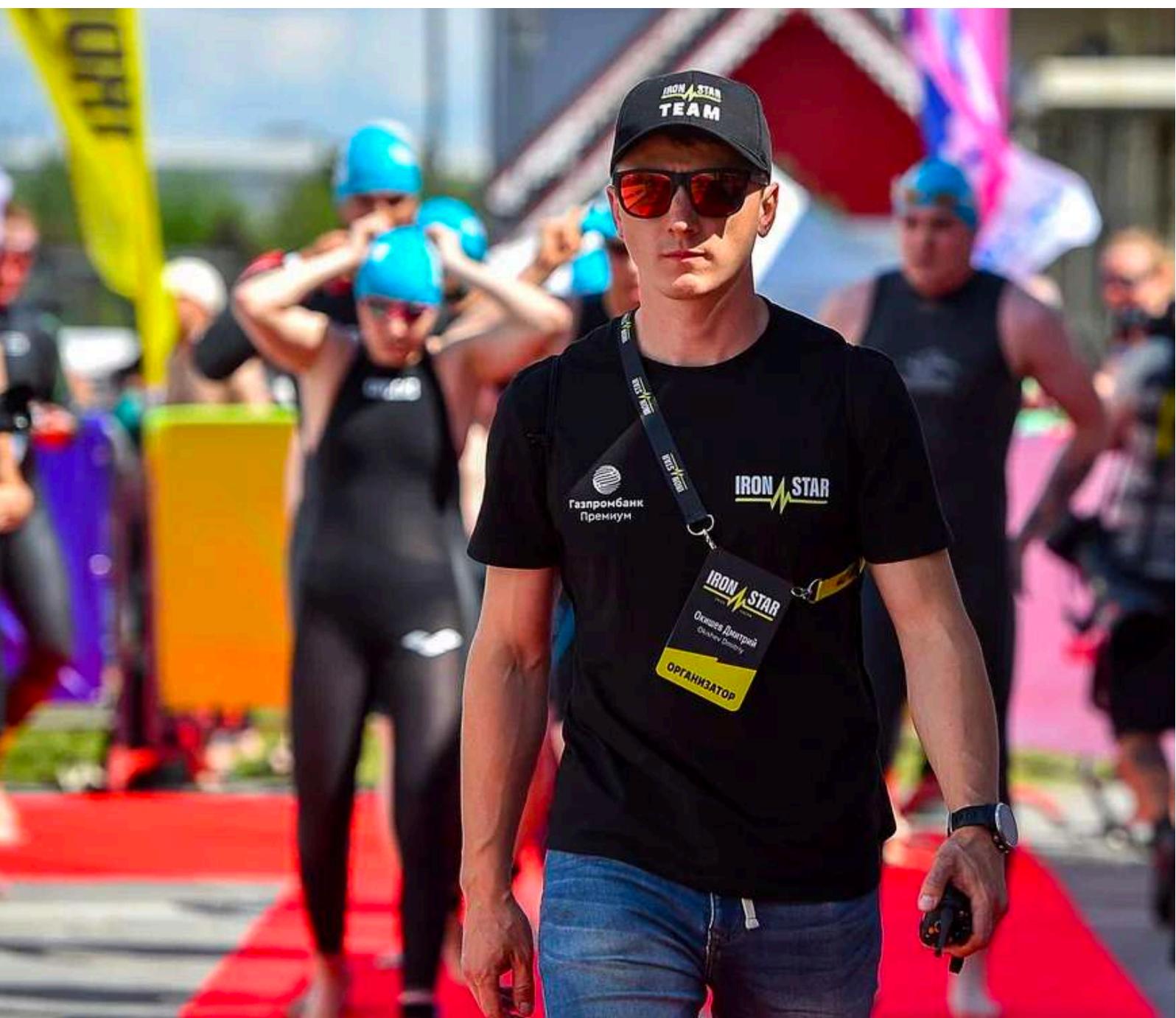
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ПРОЙДЁТ ОФЛАЙН → 7 ОКТЯБРЯ (ПЯТНИЦА) В 18:30 В ЗОНЕ ЭКСПО!

СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖЕТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРЕДСТОЯЩЕЙ ГОНКИ, ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И ОТВЕТИТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ У ВАС ПОСЛЕ ЭТОГО ОСТАНУТСЯ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!

Онлайн-версия брифинга будет выложена на нашем YouTube-канале.



ЧЕМПИОНАТ И ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

СРЕДИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ В ТРИАТЛОНЕ НА «ПОЛНОЙ» ДИСТАНЦИИ И НА «СПРИНТЕРСКОЙ» (ТОЛЬКО ИНДИВИДУАЛЬНО)

Лучшие профессиональные спортсмены страны выйдут на старт нескольких дистанций:

СУББОТА, 8 ОКТЯБРЯ

- 226 (3.86 км плавание + 180 км велогонка + 42.2 км бег)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 ОКТЯБРЯ

- SPRINT (0.75 км плавание + 20 км велогонка + 5 км бег)

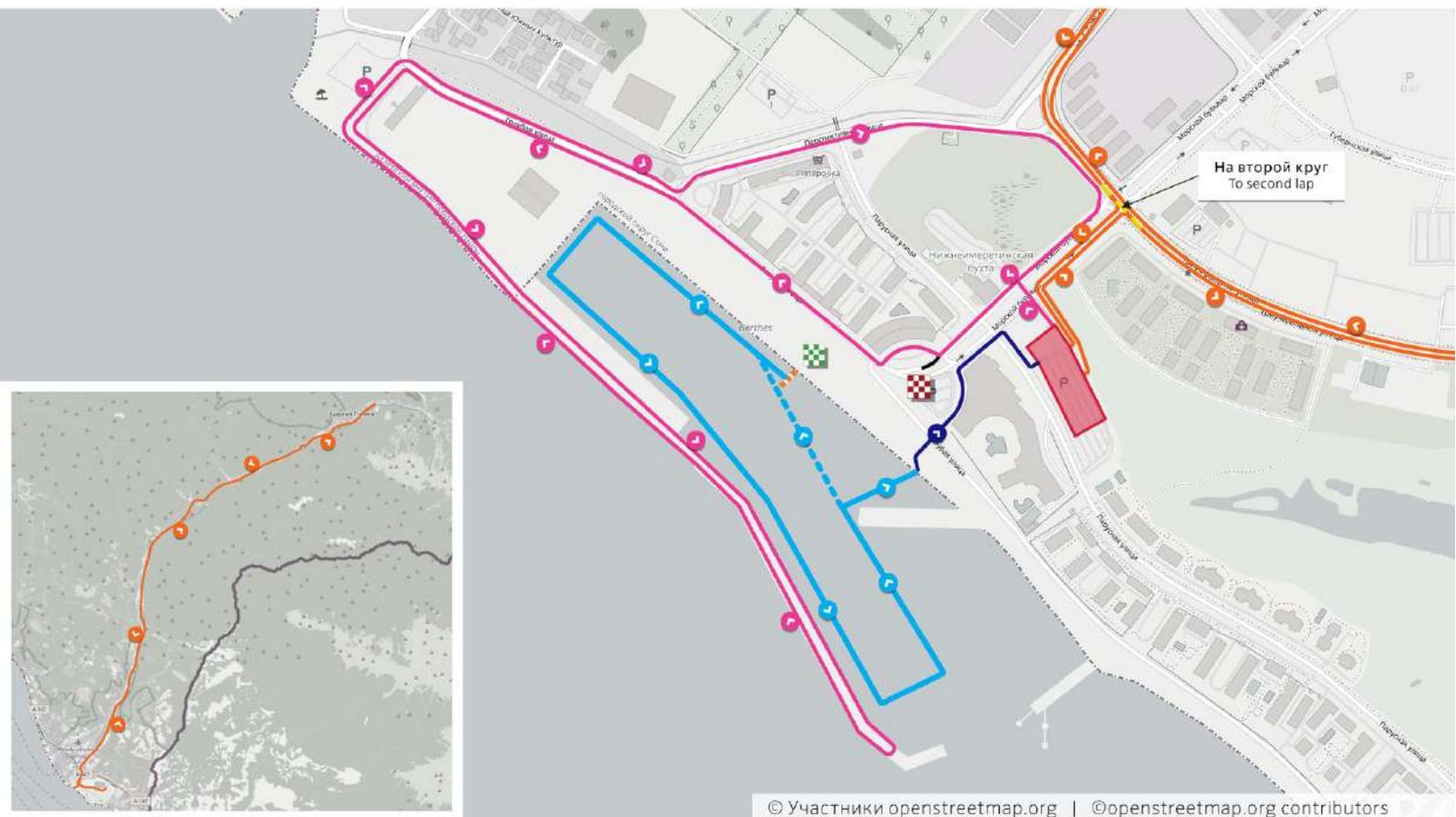
Это будут невероятно зрелищные и огненные гонки, рекомендуем вам изучить расписание и обязательно побывать на старте, поддержать вдоль этапов и встретить участников на финише! Состав настолько шикарный, что битва за первые места будет очень мощная!

НА СЛЕДУЮЩИХ СЛАЙДАХ ВАС БУДУТ ЖДАТЬ ОБЩИЕ КАРТЫ ДИСТАНЦИЙ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ИЗУЧИТЬ ИХ И ПОДДЕРЖАТЬ СПОРТСМЕНОВ ☆



ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

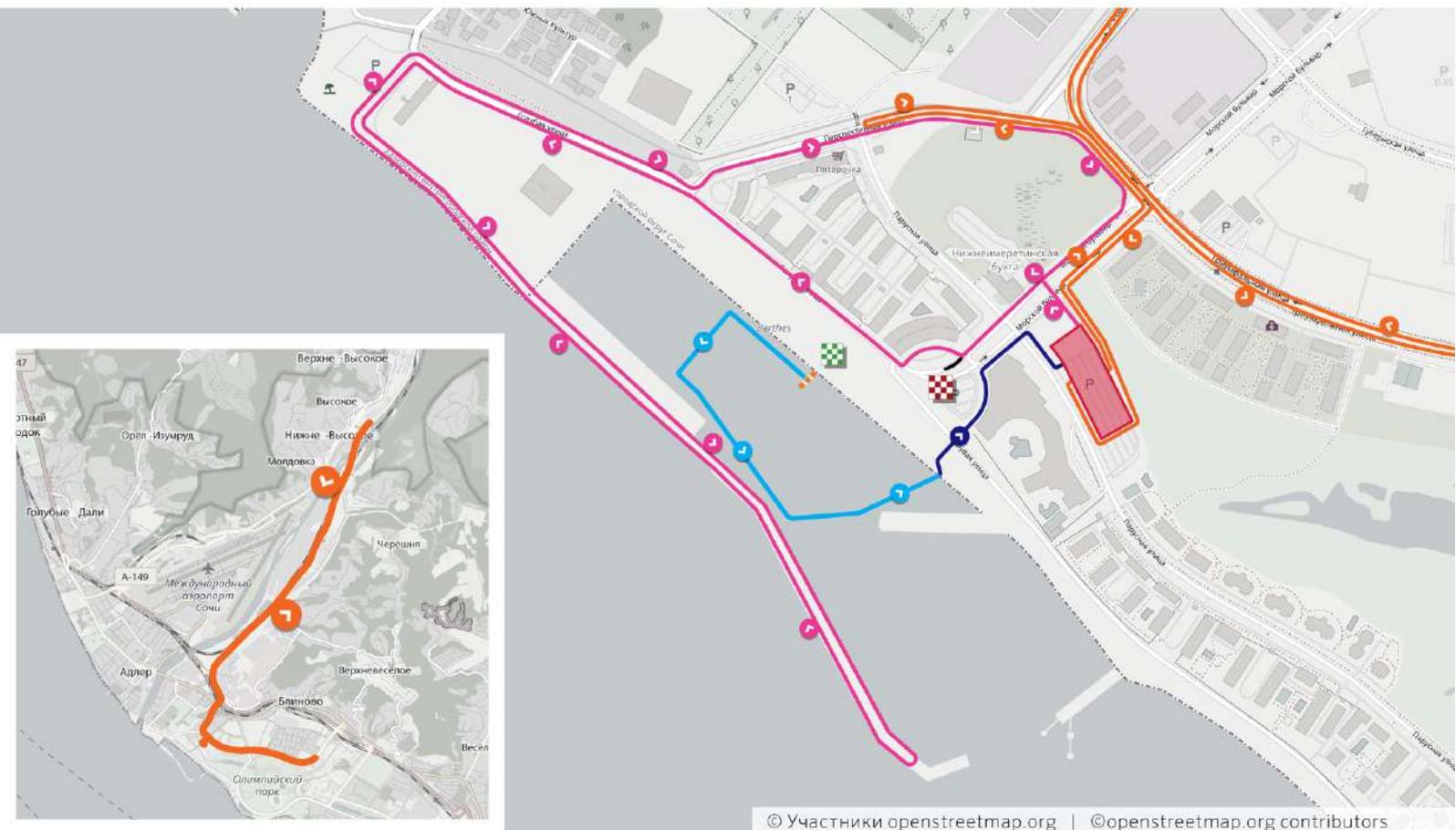
- Плавание 3,86 км (2 круга по 1,93 км)
Swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km)
- На второй круг
To second lap
- Велогонка 180 км (2 круга по 90 км)
Bike 180 km (2 laps x 90 km)
- Бег 42 км (8 кругов по 5,25 км)
Run 42 km (x8 laps of 5.25 km)

- К транзитной зоне
To transition area
- К финишу
To finish
- Транзитная зона
Transition area

- Старт
Start
- Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДИСТАНЦИИ «СПРИНТ»



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 750 м
Swim 750 m



Велогонка 20 км
Bike 20 km



Бег 5,25 км
Run 5.25 km



К транзитной зоне
To transition area



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish

ТРАДИЦИОННАЯ PASTA PARTY

ПЕРЕД КАЖДЫМ СТАРТОМ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕЛ ↓

СДАТЬ ВЕЛОСИПЕД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ, ПРОВЕРИТЬ ЭКИПИРОВКУ И ПИТАНИЕ, НАСТРОИТЬСЯ НА ГОНКУ, ПОСТАВИТЬ БУДИЛЬНИК, ЛЕЧЬ СПАТЬ ПОРАНЬШЕ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ПОБЫВАТЬ НА НАШЕЙ PASTA PARTY 🍝

- ✓ 7 октября (пятница) → для дистанций 113 & 226
- ✓ 8 октября (суббота) → для дистанций SPRINT & OLYMPIC
- ✓ Время → с 16:00 до 21:00 (оба дня)
- ✓ Вход по флаеру из стартового пакета (место проведения указано там же)

Друзья, вы можете поесть в кафе или забрать ужин с собой и качественно «загрузиться» углеводами в любом удобном для вас месте. До встречи и хорошего настроения на гонку



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 с несколькими линзами,
- 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 ↓

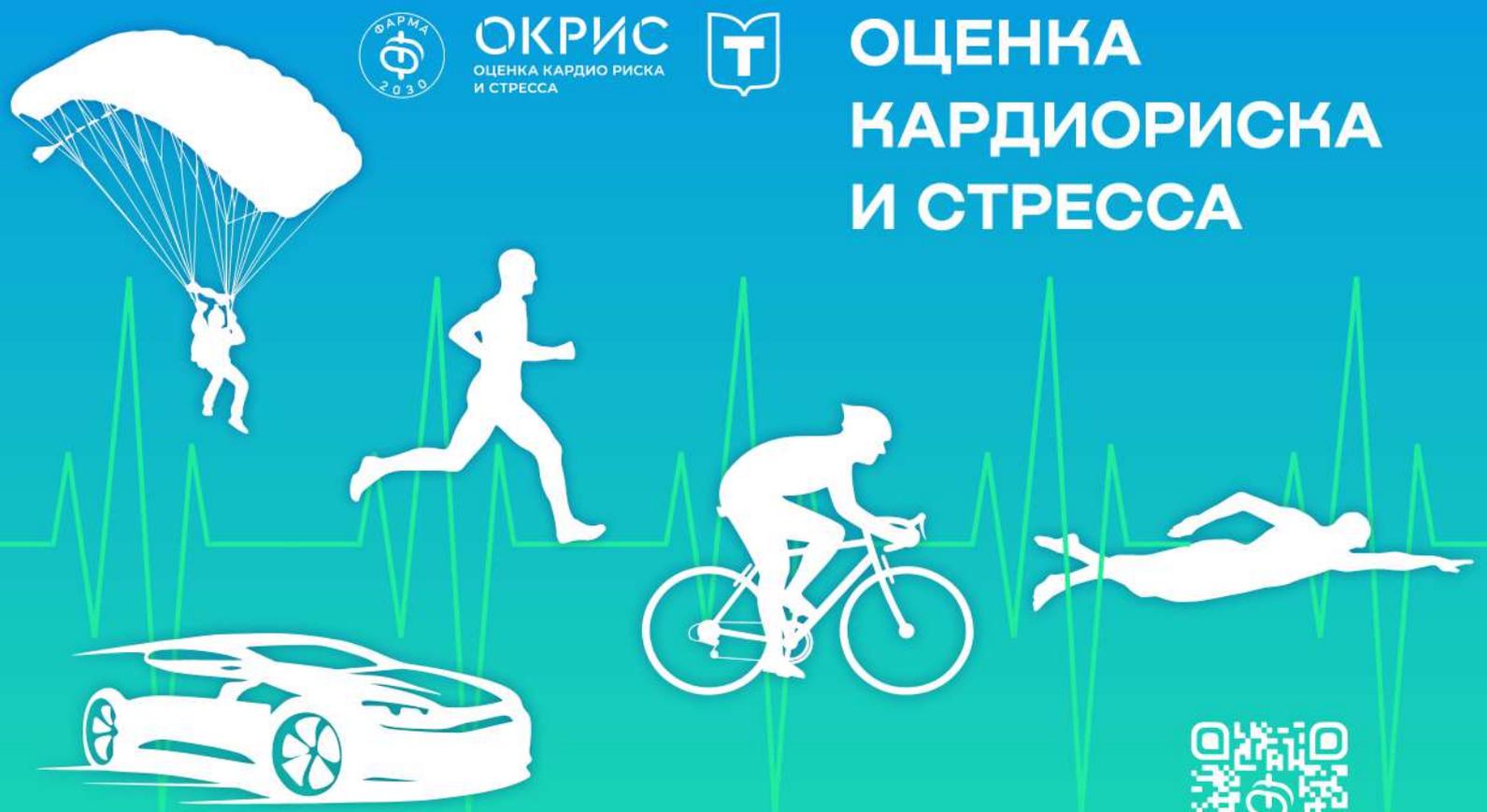
- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укачивания и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов,
- 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, БУДЬТЕ ВЗАИМОВЕЖЛИВЫ, УЛЫБАЙТЕСЬ ФОТОГРАФАМ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ 😊



**ОЦЕНКА
КАРДИОРИСКА
И СТРЕССА**



ПРОВЕРЬ ГОТОВНОСТЬ К НАГРУЗКАМ!

+7 (495) 477-57-02

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 (разрешено 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 транзитную зону или на инфостойку.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

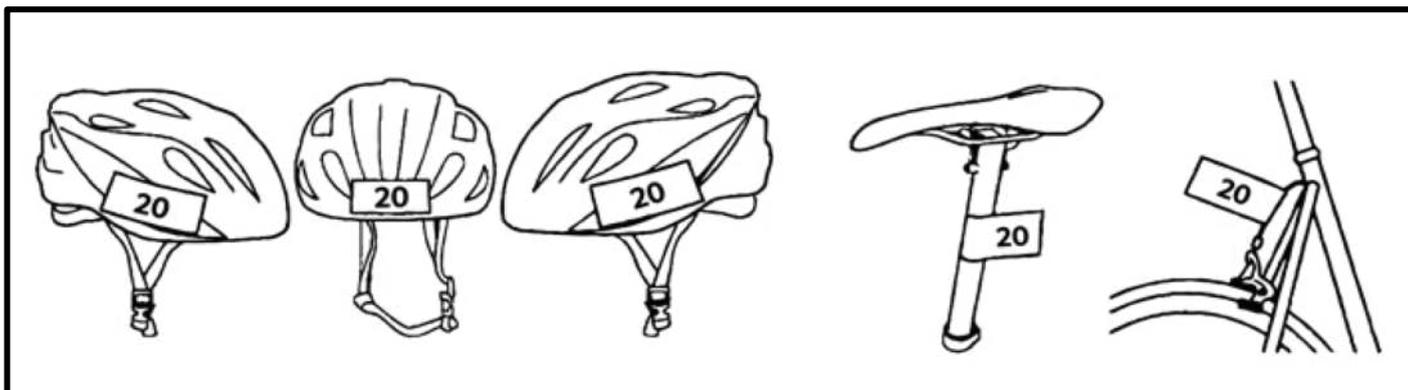
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- 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 защёлкнута 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
- 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
- ЗАНЯТЬ МЕСТО В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ, СОГЛАСНО ПРЕДПОЛАГАЕМОМУ ТЕМПУ ПЛАВАНИЯ (СМ. РАСКЛАДКУ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)



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

ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ МЕСТО В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ, СОГЛАСНО ПРЕДПОЛАГАЕМОМУ ВАМИ ТЕМПУ ПЛАВАНИЯ ↓

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

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ↓

- ✓ На дистанциях 113 & 226 → более 24.6°C
- ✓ На дистанциях SPRINT & OLYMPIC → более 22°C

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

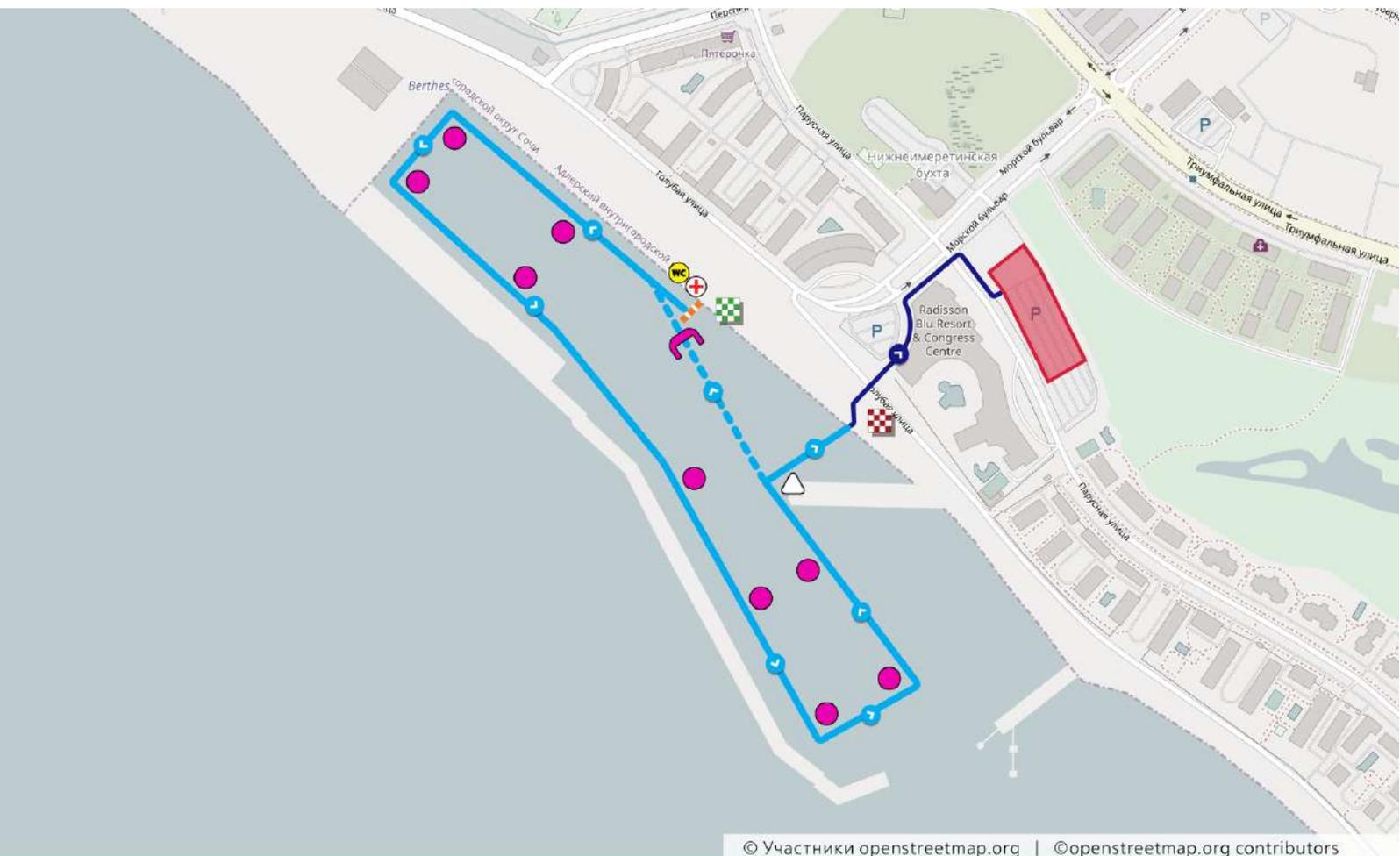
- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки

РЕКОМЕНДУЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РАЗДЕЛ «БЕЗОПАСНОСТЬ», ГДЕ ВЫ НАЙДЕТЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ, СОХРАНИВ ЗДОРОВЬЕ



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Стартовый понтон
Starting pontoon



226 плавание 3,86 км (2 круга по 1,93 км)
226 swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km)



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



226 на второй круг
226 for second lap



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Буй
Buoy



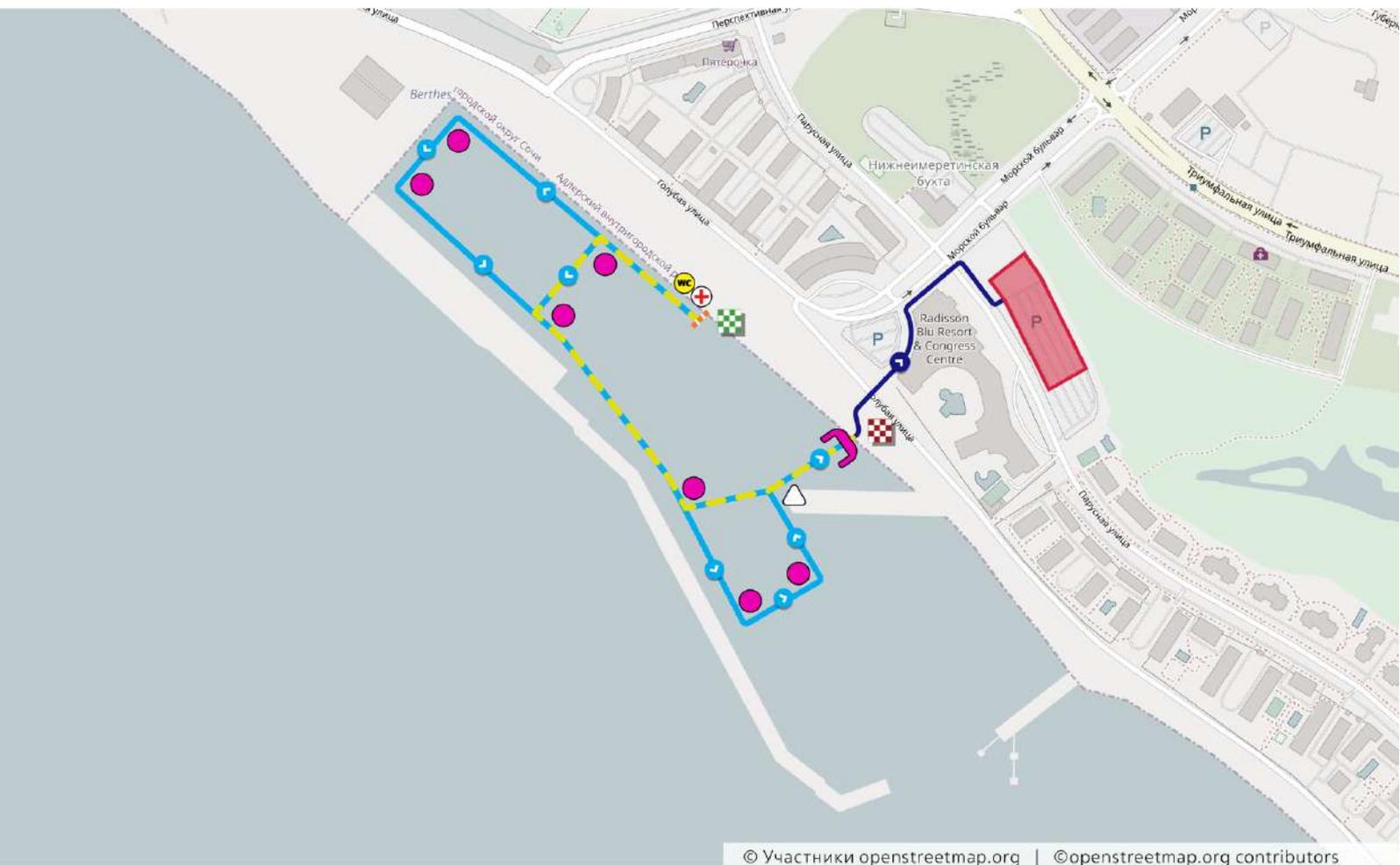
Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Стартовый понтон
Starting pontoon



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



SPRINT плавание 750 м
SPRINT swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arc



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Буй
Buoy



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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



ВWT там, где вода

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

-15%

на bwt.ru/shop/
по промокоду:

IRONSTAR22



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

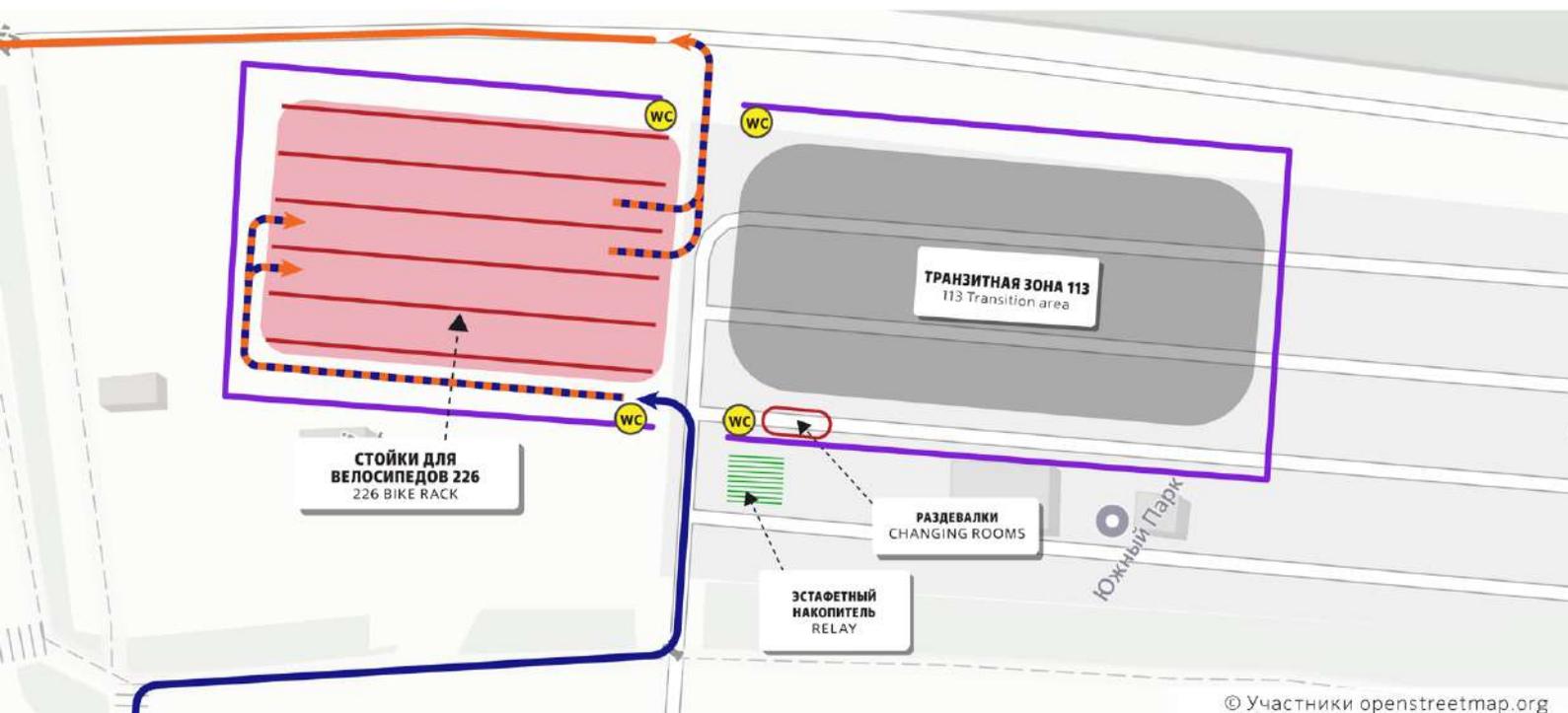
Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



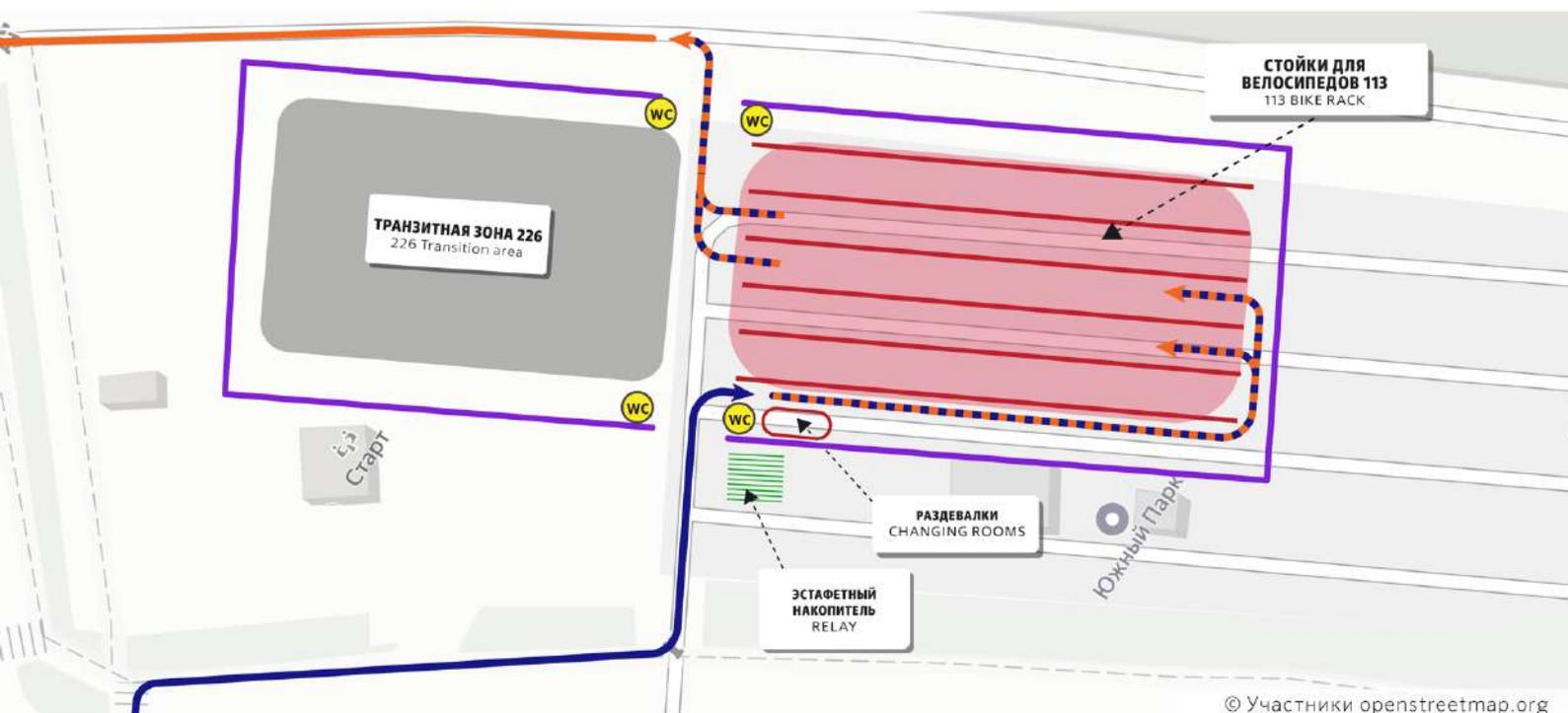
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI СИРИУС 2022

226



113

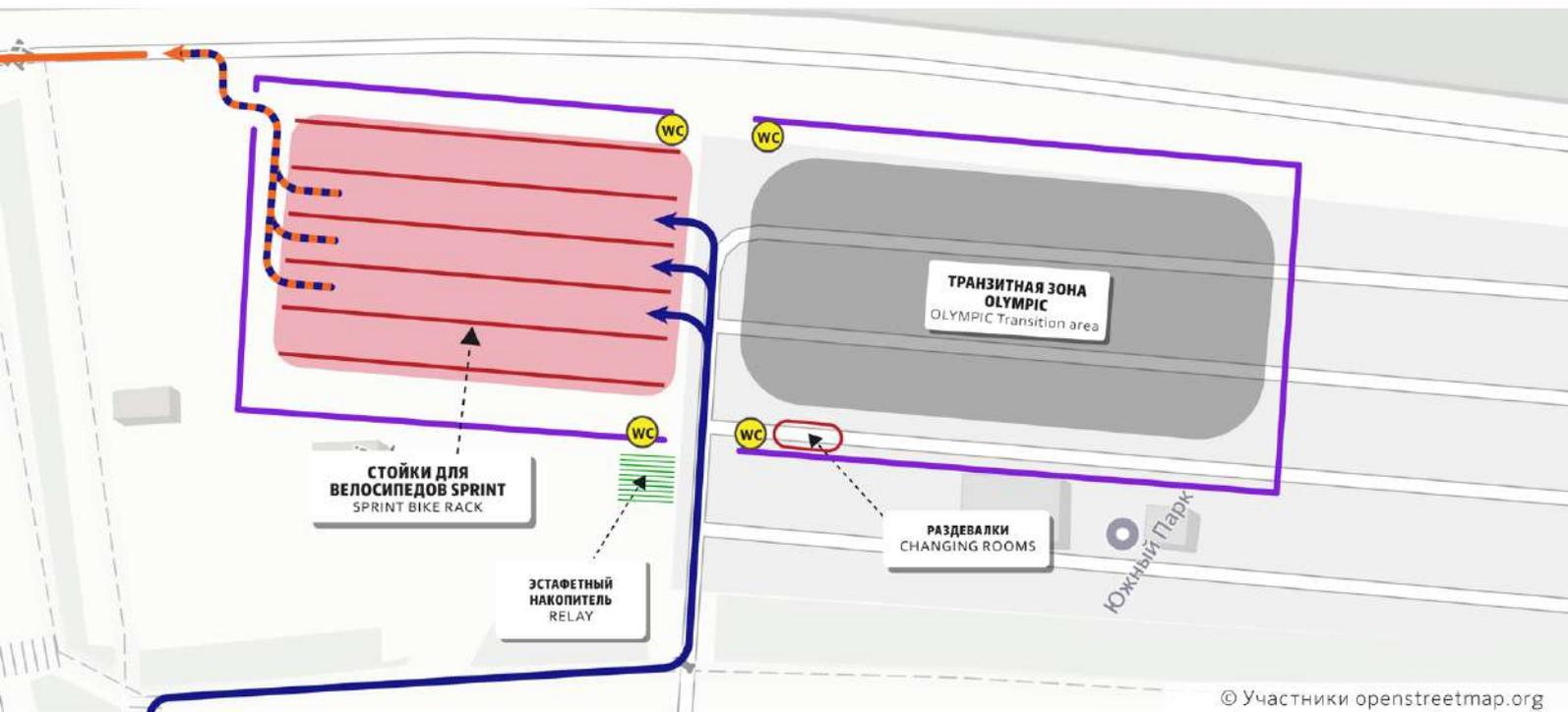


-  От плавательного этапа
Run to the transition area
-  Транзит к велоэтапу
Towards to bikes
-  Велогонка
Bike
-  Туалеты
Toilets

КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI СИРИУС 2022

SPRINT



OLYMPIC



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike



Туалеты
Toilets

№1

**ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ***

The TASS logo is displayed in a bold, blue, sans-serif font within a white square. The square is centered on a background of a globe with a grid pattern, showing the outlines of continents and latitude/longitude lines.

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ

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

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- ✓ Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- ✓ Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Запрещено 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)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

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

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



НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ

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

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ. ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО → СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!

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 & 226 → 12 метров (время на обгон = 25 секунд)
- Для дистанции SPRINT & OLYMPIC → 10 метров (время на обгон = 20 секунд)

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / шлем на велосипеде в ТЗ №2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓

- 113 → штраф 30 секунд в шатре Penalty Box
- 226 → штраф 1 минута в шатре Penalty Box
- OLYMPIC → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box
- SPRINT → штраф 10 секунд в шатре Penalty Box

СИНЯЯ (драфтинг) ↓

- 113 & 226 → штраф 5 минут в шатре Penalty Box
- SPRINT → штраф 1 минута в шатре Penalty Box
- OLYMPIC → штраф 2 минуты 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 & 226 → дисквалификация после 3-х синих карточек

SPRINT & OLYMPIC → дисквалификация после 2-х синих карточек

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 наказывать 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 ↓

- ✓ SPRINT → не менее 10 метров. Штраф за драфтинг → 1 минута в Penalty Box. На обгон 20 секунд
- ✓ OLYMPIC → не менее 10 метров. Штраф за драфтинг → 2 минуты. На обгон даётся 20 секунд
- ✓ 113 → не менее 12 метров. Штраф за драфтинг → 5 минут. На обгон даётся 25 секунд
- ✓ 226 → не менее 12 метров. Штраф за драфтинг → 5 минут в Penalty Box. На обгон даётся 25 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 СУДЬБЕ 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 & 226 SOCHI СИРИУС 2022



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

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

Старт/Финиш
Start/Finish

Туалеты
Toilets

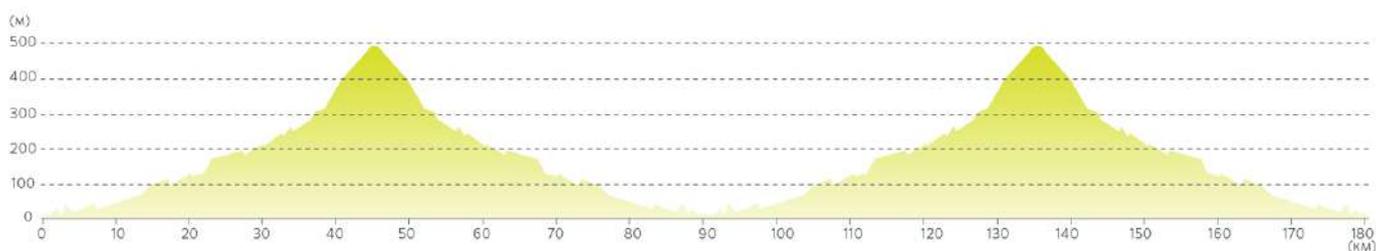
Пункт питания
Aid station

Скорая помощь
First aid

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

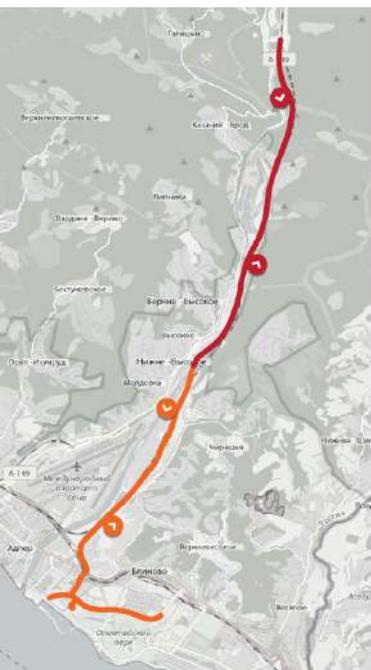
Набор высоты IRONSTAR 226 (2 круга) | Gain IRONSTAR 226 (2 laps) — 1173 м

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



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI СИРИУС 2022



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



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



Старт/Финиш
Start/Finish



МАРОЧНОЕ

- ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР!



СКАНИРУЙ
И УЗНАЙ
БОЛЬШЕ!

AFANASY.RU



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

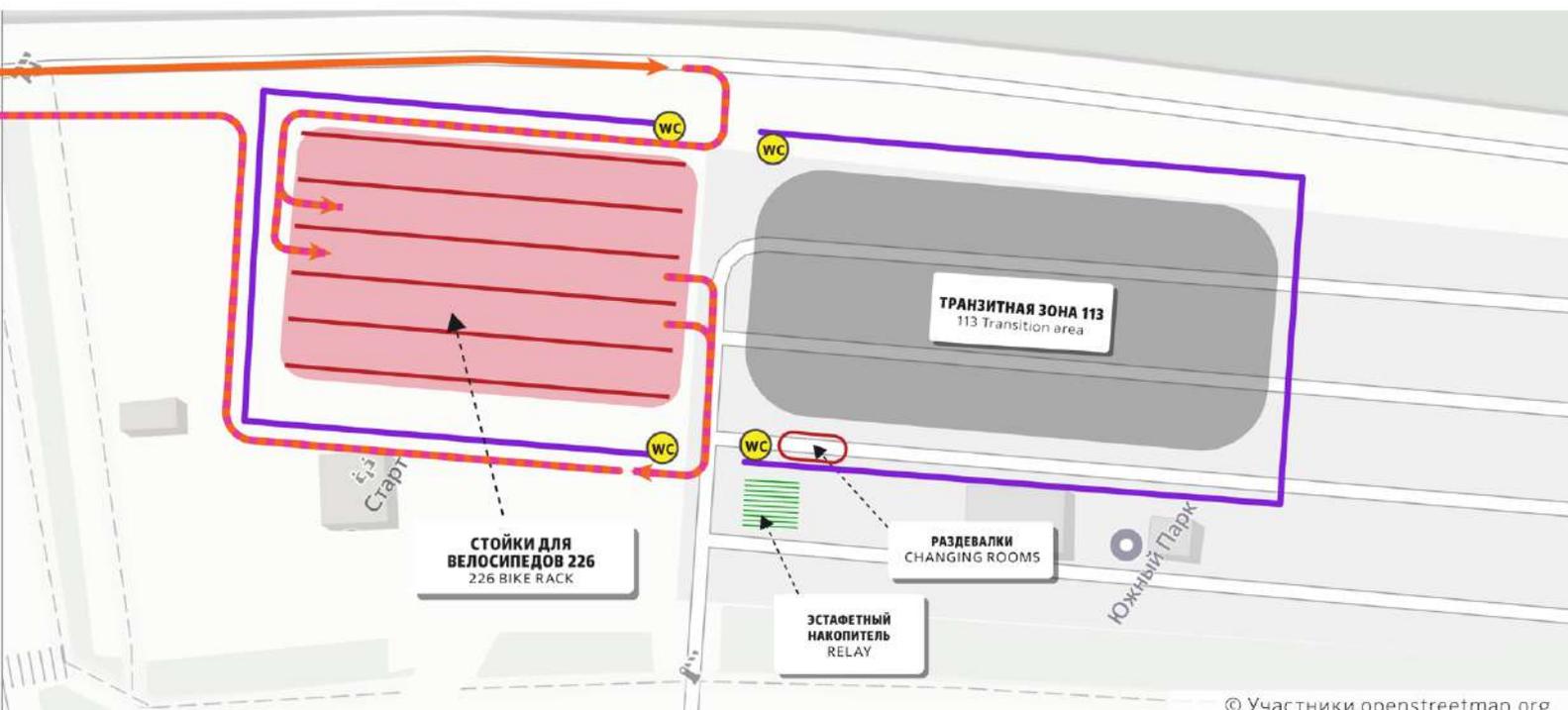
По окончании велогонки на въезде в Т2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на ковре перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли, шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться **в контейнере** у 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 Т2, 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 226 SOCHI СИРИУС 2022



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



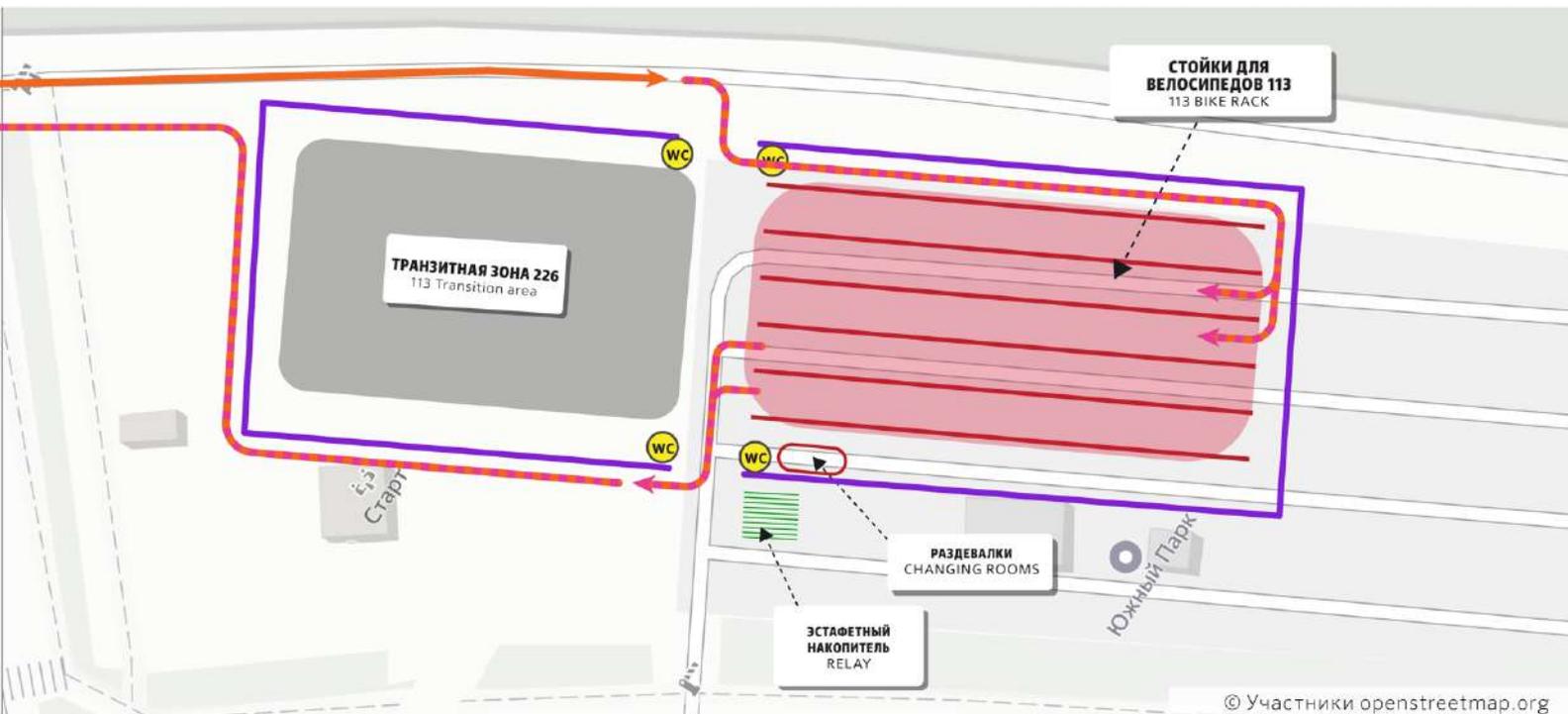
Бег
Run



Туалеты
Toilets

КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 113 SOCHI СИРИУС 2022



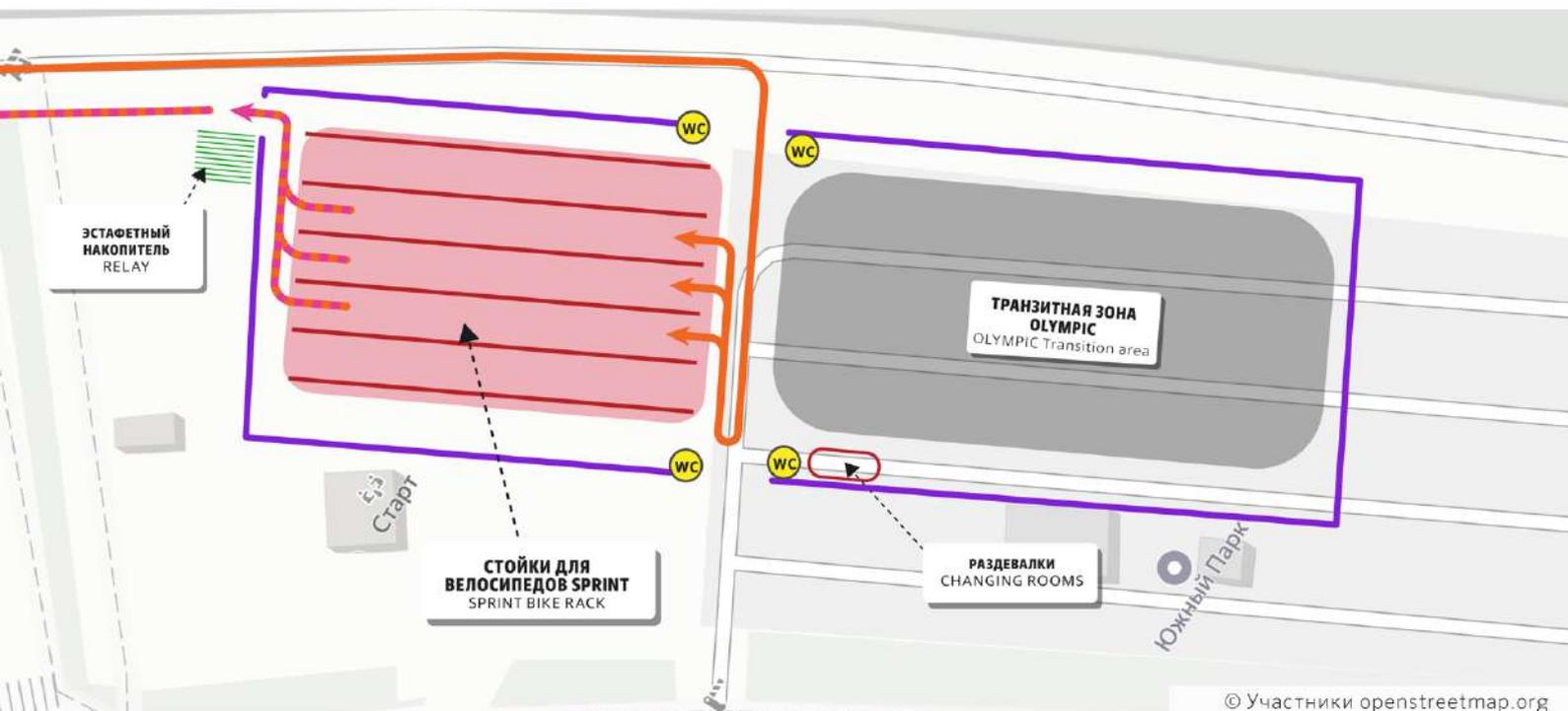
- Велогонка
Bike
- Транзит к беговому этапу
Run to the running course
- Бег
Run
- WC Туалеты
Toilets

GEL4U

НОВАЯ ЛИНЕЙКА ГЕЛЕЙ



SPRINT



OLYMPIC



- ➔ Велогонка
Bike
- ➔ Транзит к беговому этапу
Run to the running course
- ➔ Бег
Run
- WC Туалеты
Toilets

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит по набережной Черного моря и молу
- Маршрут проложен по идеально ровному покрытию

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

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

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

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



НА П Р А В Л Е Н И Е Х О Д А Д В И Ж Е Н И Я Н А П У Н К Т Е П И Т А Н И Я

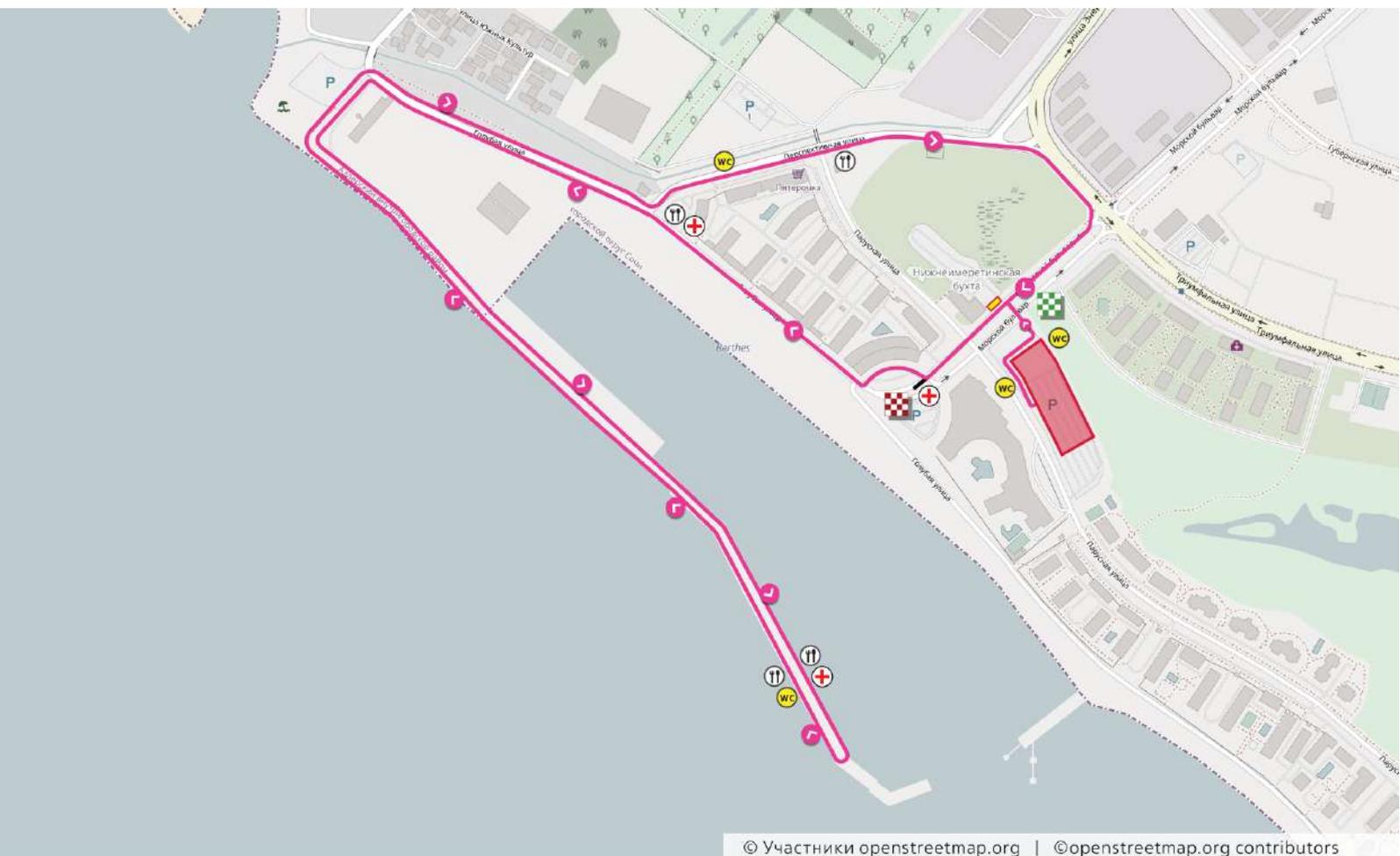
У Р Н А	В О Д А	И З О Т О Н И К	К О Л А	Ф Р У К Т Ы	Г Е Л И	Г У Б К И	Л Ё Д	Т У А Л Е Т Ы	У Р Н А
------------------	------------------	--------------------------------------	------------------	----------------------------	------------------	-----------------------	-------------	---------------------------------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

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

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

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI СИРИУС 2022

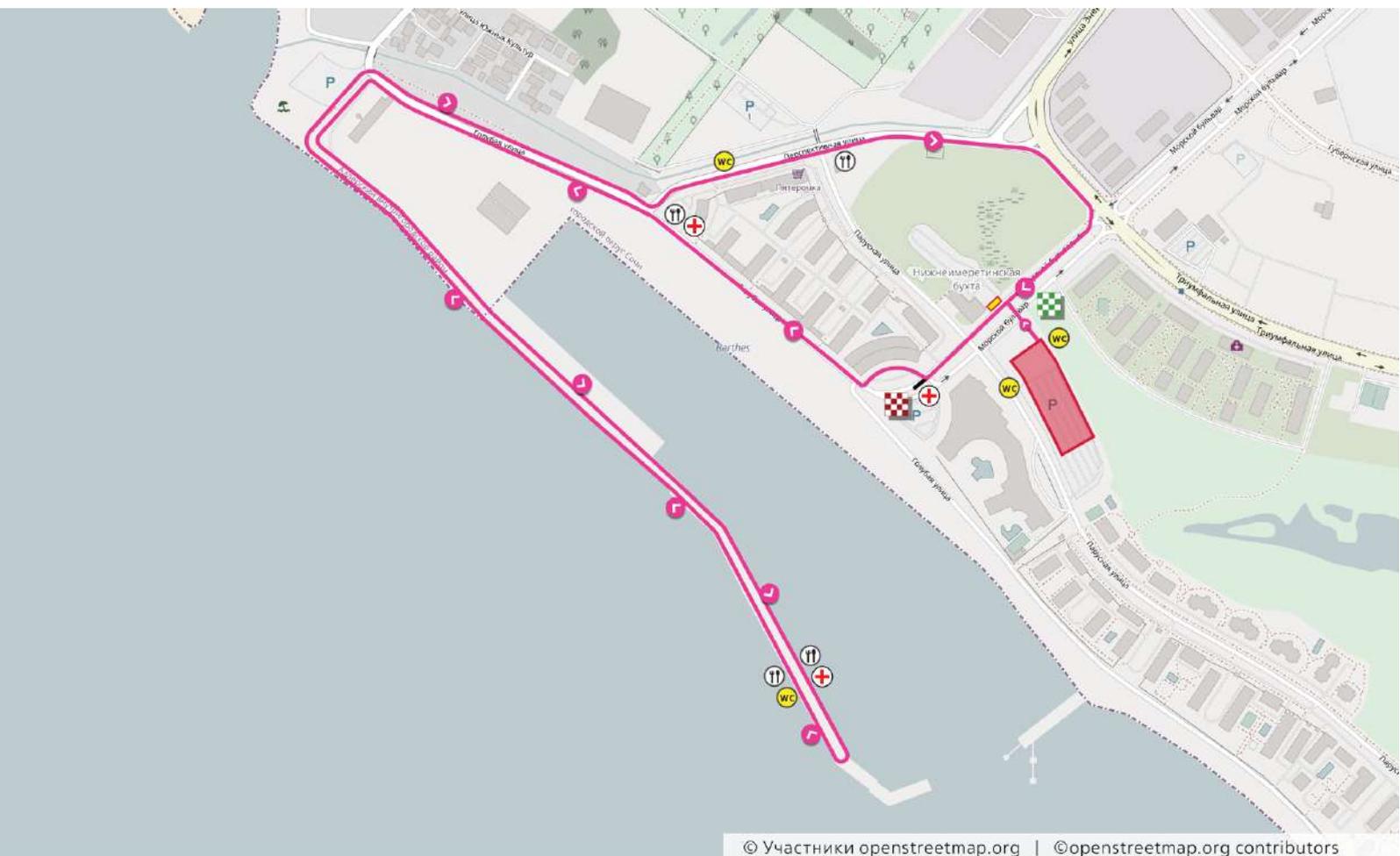


© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- | | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|--|------------------------------|
| | 226 бег 42 км (8 кругов)
226 run 42 km (8 laps) | | Старт
Start | | Скорая помощь
First aid |
| | 113 бег 21 км (4 круга)
113 run 21 km (4 laps) | | Финиш
Finish | | Туалеты
Toilets |
| | К финишу
To finish | | Штрафная площадка
Penalty box | | Пункт питания
Aid station |
| | Транзитная зона
Transition area | | | | |

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI СИРИУС 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- | | | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|------------------------------|
|  | OLYMPIC бег 10,5 км (2 круга)
OLYMPIC run 10.5 km (2 laps) |  | Старт
Start |  | Пункт питания
Aid station |
|  | SPRINT бег 5,25 км
SPRINT run 5.25 km |  | Финиш
Finish |  | Скорая помощь
First aid |
|  | К финишу
To finish |  | Штрафная площадка
Penalty box |  | Туалеты
Toilets |
|  | Транзитная зона
Transition area | | | | |

МАХ / МИМ

ЕСЛИ РАДИО — ТО МАХИМУМ*

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.



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

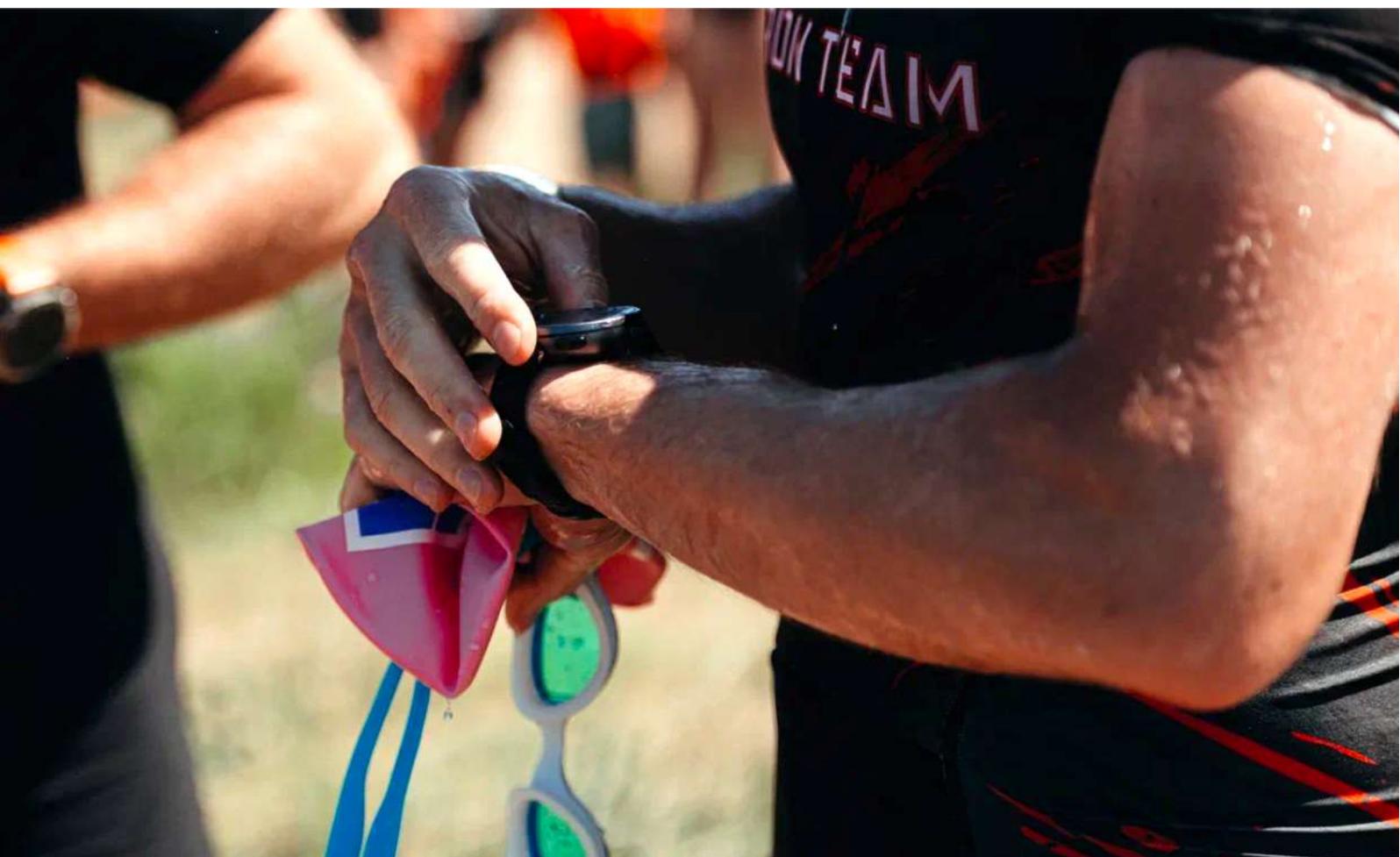
Обратите внимание ещё на два важных лимита дистанции 226:

1 круг плавания = 1 час,

Плавание + 1 круг вело = 6 часов

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

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

ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Приглашаем всех гостей, болельщиков и финишёров IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022 в специальные фанзоны на беговом этапе, куда вы и ваши друзья смогут подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников ♡

- ✓ **8 ОКТЯБРЯ, СУББОТА → С 11:00 ДО 22:30**
- ✓ **9 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ → С 9:00 ДО 15:00**

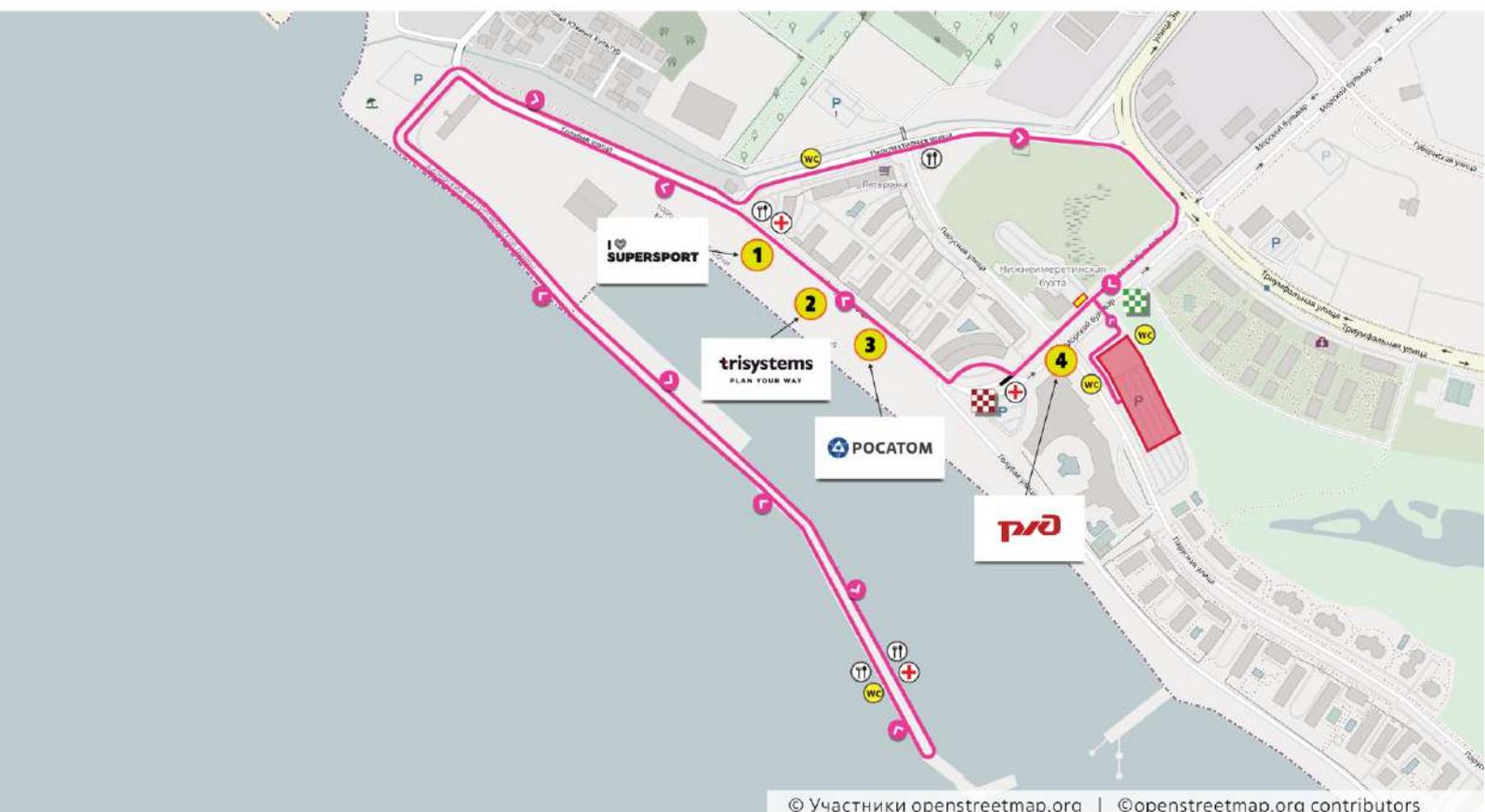
ПОДДЕРЖАТЬ УЧАСТНИКОВ МОЖНО НА ЛЮБОЙ ИЗ ЧЕТЫРЁХ ФАНЗОН ↓

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

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки, пусть приходят! А ещё пусть готовят ладошки, чтобы отбивать «пятуни» и хлопать, а голос, чтобы докричаться до каждого словами поддержки, а шумелками, помпонами, трещалками и водными пистолетами с ними поделятся ребята из фанзон. А если вы участник, то после финиша мы тоже ждём вас, чтобы вы могли поддержать других участников гонки!

Каждый из вас знает → насколько сильно важна поддержка и как мощно она придаёт сил, поднимает настроение и даже улучшает темп на дистанции ♡

Точное расположение фанзон вы можете посмотреть на карте ниже ↓



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буев)
- Не начинайте заплыв слишком быстро
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе
- Следуйте обозначенному курсу

**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 отдохнете, 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 до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем 😊



Газпромбанк. Премиум



Спортивные привилегии с пакетом услуг Газпромбанк.Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки от партнеров

gazprombank.ru

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум». Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия указаны в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» — на gazprombank.ru/premium и по тел. **8 800 719 19 11** (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.08.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону ЭКСПО (где вы получали стартовые пакеты), чтобы получить футболку и пакет финишёра.

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

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЭКСПО → 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
<hr/>	
СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ОЛЕГ САНИКИДЗЕ, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, РУСЛАН ГАЙЗАТОВ, АЛЕКСАНДР МОГДАНОВ	Выдача стартовых пакетов и регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
ВАСИЛИЙ САВЕЛЬЕВ	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
ЕГОР КАРПЕНКО	Помощник спортивного директора
МАРИЯ ПАНОВА, ИВАН ВОЛОДКЕВИЧ	Помощник event-менеджера
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ИВАН ЧУРЛИН	Камера хранения
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
ДЕНИС ГУСЕВ	Беговой этап
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Зона финиша и восстановления
ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ, КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Транзитная зона
РОМАН СКОБКАРЕВ, ВЛАДИМИР СМИРНОВ, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Пункты питания
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ, АЛЕКСАНДР СКРЫВЛЯ, МАКСИМ ПАРХОМЕНКО, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ, ДЕНИС ПОЛЯКОВ	DJ-s соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR SOCHI СИРИУС 2022

IRON-
STAR



A group of triathletes in black wetsuits and yellow swim caps are swimming in a pool. The swim caps have the Iron Star logo and text. The background is blurred, showing spectators and buildings.

IRON ⚡
STAR

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM