



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016

23-25 СЕНТЯБРЯ 2016
СОЧИ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Олег Самохвалов
Президент IRONSTAR

Дорогие друзья!

Мы с большим волнением и огромной надеждой ждали 24 сентября 2016 года. Сезон больших стартов IRONSTAR в 2016 году закрывается самой сложной и длительной гонкой на «железную» дистанцию триатлона. Это вершина, к которой спортсмены готовятся многие месяцы, а иногда годы. Дистанция, после прохождения которой ты уже не будешь прежним. О которой говорят с гордостью. Воспоминания, которые навсегда с тобой. Чувства, которые сложно передать словами.

Большая команда IRONSTAR много работала, чтобы сделать этот праздник ярким и незабываемым.

Благодаря великолепной инфраструктуре Сочи, поддержке Министерства спорта Краснодарского Края, Федерации триатлона Краснодарского Края и администрации Курортного района «Имеретинский» у нас есть все условия, чтобы делать спортивные старты в России на уровне самых высоких мировых стандартов.

Мы верим в то, что спорт делает жизнь лучше.

Мы строим спортивное будущее в нашей стране.



Андрей Кавун
Генеральный директор IRONSTAR

Дорогие участники!

Организационный комитет IRONSTAR рад вновь приветствовать вас на спортивных выходных в Сочи, на завершающем старте сезона-2016! Команда IRONSTAR и партнеры мероприятия вложили много сил и времени, чтобы сделать эти дни незабываемыми для вас! Мы уверены, что все спортсмены и болельщики наслаждаются соревнованиями, инфраструктурой и красотами Сочи.

24 сентября на старт выйдут участники олимпийского триатлона, и впервые Сочи увидит состязания «железных» людей. Это важное событие в жизни поклонников триатлона, который является самым быстроразвивающимся видом спорта в России. Вместе с вами мы пишем историю триатлона. Пусть впечатления от этого дня превзойдут все ваши ожидания! Желаю вам преодолеть себя и в то же время насладиться каждой минутой, проведенной на дистанции.

Зажгите свою IRONSTAR!



Сергей Макеенков
Спортивный директор соревнований IRONSTAR

Дорогие спортсмены!

Рад приветствовать Вас на соревнованиях по триатлону IRONSTAR в Сочи!

Мы приложили максимум усилий, чтобы единственная в России морская «железная» дистанция стала для вас незабываемой и главное - безопасной.

Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Здоровье - это самое ценное, что у нас есть.

Хочу обратить ваше внимание, что все мы приезжаем на соревнования с целью получить только положительные эмоции. Подарите часть этих эмоций команде волонтеров, без их помощи соревнования IRONSTAR не стали бы тем, чем они сейчас являются.

Соблюдайте правила. Уважайте своих соперников.

Всегда ваш,
Сергей Макеенков.

WORLD CLASS TRIATHLON

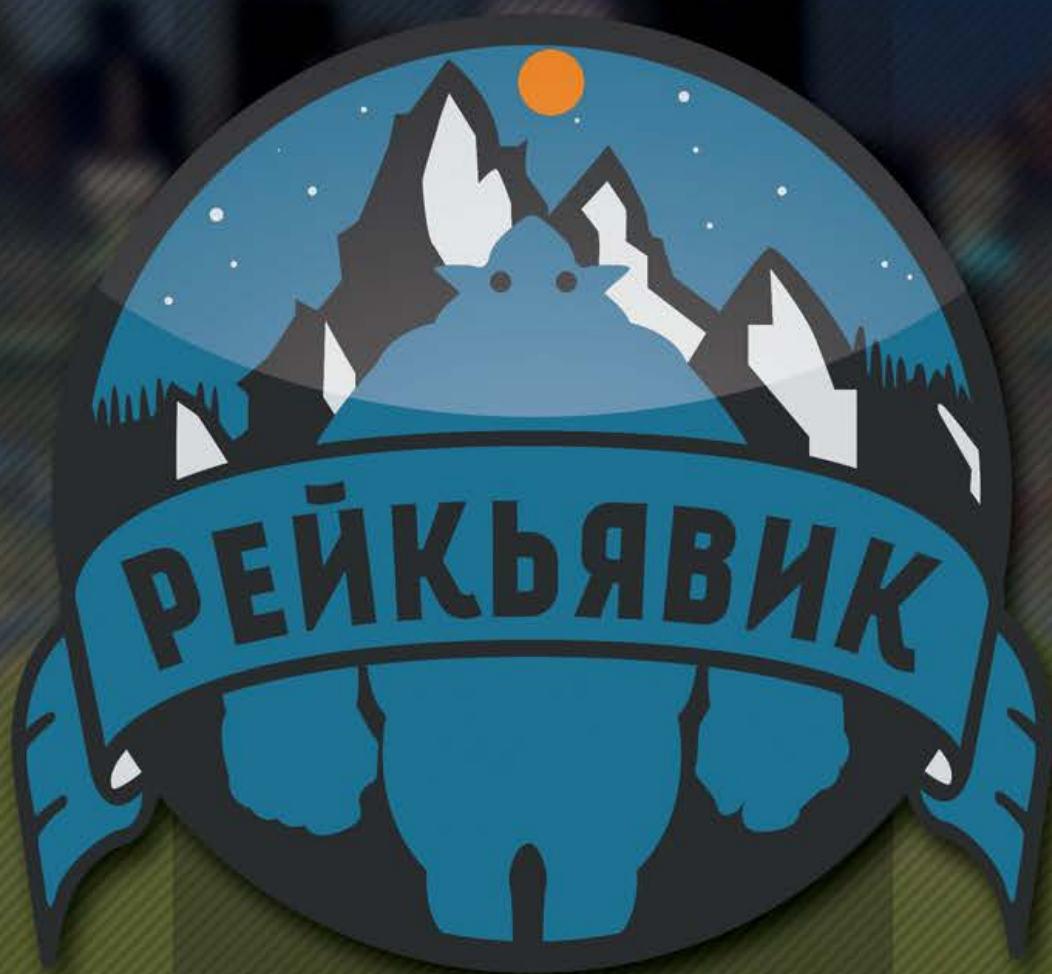


WWW.WORLDCCLASS.RU

World Class

+7 (495) 788-00-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	2
СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ	6
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	8
ПРОГРАММА 23-25 СЕНТЯБРЯ 2016	10
СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	14
СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016	18
ЛЕКТОРИЙ	19
ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ	20
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК	29
КАЛЕНДАРЬ 2017	32
ПЛАВАНИЕ	35
ВЕЛОГОНКА	40
БЕГ	52
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ	56
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	61
СПОНСОРЫ, ПАРТНЕРЫ И ОРГАНИЗАТОРЫ	62



**АГЕНТСТВО
СПОРТИВНОГО PR
И МАРКЕТИНГА**

СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ



Александр Яковлев

Главный судья IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016
Судья Международной категории 1 уровня,
Вице-президент федерации триатлона Чувашской Республики

На всех соревнованиях, проводимых Федерацией триатлона России, действуют Правила вида спорта "триатлон", утвержденные Министерством спорта России, и Правила Международного союза триатлона. В транзитной зоне запрещено располагать экипировку на велосипеде или рядом с ним. Разрешено оставлять велотуфли пристёгнутыми к педалям. При прохождении первой транзитной зоны (Т1) сначала застёгивается шлем, и только потом снимается велосипед со стойки. Во второй транзитной зоне (Т2) велосипед вешается за седло около своего номера, и только после этого расстёгивается шлем. Штраф за несоблюдение правил в транзитной зоне: олимпийская дистанция — 15 секунд, железная дистанция — 15 секунд.

Посадка на велосипед – в конце Т1, после обозначенной полосы

Сход с велосипеда – в начале Т2, перед обозначенной полосой

Вещи должны находиться в мешках SWIM/RUN/BIKE.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: маркировать свое место, занимать чужое пространство, препятствовать движению других спортсменов.

Фальстарт наказывается 15-секундным штрафом в Т1. Штрафы за все остальные нарушения отбываются в штрафной зоне.

Особенности правил велогонки с запрещённым драфтингом.

Всегда перемещайтесь по правой стороне полосы, чтобы не совершить таких нарушений, как **ЗАПРЕЩЕННАЯ ПОЗИЦИЯ** или **БЛОКИРОВКА**. Удерживайте расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза (10 м для олимпийской и 12 м для железной дистанции), между передним колесом вашего велосипеда и задним колесом велосипедиста, едущего впереди вас. Так Вы сможете избежать наказания за **ДРАФТИНГ**.

Всегда обгоняйте едущего впереди велосипедиста с левой стороны и никогда не совершайте обгон справа. В противном случае может быть отмечено нарушение **ЗАПРЕЩЕННЫЙ ОБГОН**. Чтобы избежать штрафа за **ДРАФТИНГ**, завершайте обгон в течение 20 секунд на олимпийской и 25 секунд на железной дистанции. Если же обогнали вас, перед попыткой вновь выйти вперед, отстаньте на расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза, чтобы избежать штрафа за **ПРОЕЗД** или **ДРАФТИНГ**.

Участник обязан знать правила и полностью отвечает за их соблюдение. В случае **ПОЗИЦИОННОГО** нарушения решение судьи является окончательным, протесты и апелляции не допускаются.

К числу других распространенных нарушений относятся:

- Ремень шлема должен плотно прилегать и быть застёгнут во время велогонки.
- Во время прохождения бегового сегмента номер, закреплённый на ремешке или резинке должен быть расположен спереди и хорошо виден.

ПИТАНИЕ

Разрешено только в специально обозначенных зонах.

ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА.

Выбрасывать ЧТО-ЛИБО вне официальных пунктов оказания помощи запрещено. Случаи выбрасывания мусора в неположенных местах наказываются 5-минутным штрафом.

ЗАПРЕЩЁННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

Запрещено использование любых средств связи и звуковоспроизводящих устройств (телефоны, плееры и т.д.)

ПОСТОРОННЯЯ ПОМОЩЬ.

Запрещается оказание любой помощи извне.

ЛИДИРОВАНИЕ.

Запрещено сопровождение участника тренерами, товарищами по команде и другими лицами.

НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Пожалуйста, относитесь вежливо и с уважением к другим спортсменам, судьям и волонтерам. Грубое поведение может привести к дисквалификации.

Если говорить кратко, IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 проходит по принципу «три нарушения, и Вы выбываете из игры». Единственными нарушениями, за которые назначается временный штраф (который должен отбываться в ближайшей штрафной зоне, расположенной рядом с трассой для велогонки), являются драфтинг и выбрасывание мусора в неположенных местах. Несмотря на это, при подсчете трех нарушений учитывается каждое нарушение правил. Любое нарушение во время велогонки влечет за собой остановку в штрафной зоне. Все временные штрафы, налагаемые во время забега, должны отбываться в точке нарушения. Сочетание любых трех нарушений приводит к дисквалификации спортсмена.



ДРАФТИНГ, ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА
СИНЯЯ КАРТОЧКА
Пятиминутный штраф



ВЫЕЗД НА ВСТРЕЧНУЮ ПОЛОСУ
НАРУШЕНИЕ ЗНАКА "ОБГОН ЗАПРЕЩЕНО"
КРАСНАЯ КАРТОЧКА
Дисквалификация



БЛОКИРОВКА
ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА
Штраф "Временная остановка", Stop&Go



СОЧЕТАНИЕ ЛЮБЫХ ТРЕХ НАРУШЕНИЙ ПРИВОДИТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА.

От лица судейской коллегии призываю участников и болельщиков соблюдать и уважать эти правила. А также следите за состоянием своего здоровья, это не последние соревнования. Помните: Вас ждут дома. Соревнуйтесь честно, пусть победит сильнейший!



 **АЭРТАЛ®**
ацеклофенак *крем*

ЛП-001289



БОЛЬ при травмах, ушибах и растяжениях.



ВОСПАЛЕНИЕ мышц, суставов и сухожилий.



ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ мышц при спортивных нагрузках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

IRONSTAR

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Директор соревнований
Варвара Львова	Директор по маркетингу
Владимир Волошин	Директор по работе со стратегическими партнерами
Евгений Маслов	Финансовый директор
Всеволод Соловьев	Директор по развитию
Ринат Мустафин	Директор по международным отношениям
Максим Журило	Руководитель программы подготовки атлетов
Семен Сериков	Административный директор
Ирина Разуваева	Руководитель по работе с волонтерами
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы, аккредитация СМИ
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов

Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края "Центр спортивной подготовки N 1"

Владимир Иванов	Директор
-----------------	----------

Федерация триатлона Чувашской Республики

Александр Яковлев	Главный судья
-------------------	---------------

Координаторы волонтеров

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности, логистика и связь
Алла Нечаева	Регистрация / Информационный центр
Екатерина Дивеева	Зона старта / финиша / восстановительная зона
Анна Мартынова	Пункты питания
Владимир Шейкин	Транзитная зона
Александр Прохоров	Плавательный этап
Андрей Аксюта	Велосипедный этап
Денис Самохвалов	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Склад
Ольга Минина	Работа с VIP гостями

Штаб соревнований

Перед отъездом в Сочи составьте план связи с семьей и друзьями. Поделитесь указанной ниже контактной информацией с теми людьми, кому потребуется связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации. Даже если вы находитесь в Сочи с семьей и друзьями, важно иметь план для контактов или встречи с группой поддержки после соревнования.

КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАТОРОВ В ДНИ СОРЕВНОВАНИЙ:

IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA

Курортный район «Имеретинский»
Морской бульвар, дом 1, Адлер
Телефон: +7 (499) 322-23-34
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

Время работы штаба организаторов:

19 сентября — 22 сентября 2016 года: 08:00 – 18:00

Информационный центр соревнований IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016:

Шатёр ЭКСПО
Набережная курортного района «Имеретинский»

Время работы информационного центра организаторов в шатре ЭКСПО:

23 сентября (пятница) 10:00 – 21:00

24 сентября (суббота) 5:30 – 23:00

25 сентября (воскресенье) 9:00 – 14:00

Зачем нужна
лаборатория
по типированию
костного мозга?



60 %

всех взрослых
людей, больных
раком крови,
нуждаются
в трансплантации
костного мозга



Оплата поиска, заготовки и доставки
трансплантата падает на плечи
больного или благотворительного
Фонда. Поиск донора в российском
регистре дешевле, чем в зарубежном


~300
тыс. рублей


~1 200 (20)
тыс. рублей тыс. евро

Почему
в российском
регистре так
мало доноров?

Регистр доноров в **Германии**



России



Международный регистр



Главная причина – отсутствие современных лабораторий, позволяющих поставить HLA-типирование генов на поток. В «Гематологическом Научном Центре» до сих пор нет нужного оборудования.

Анализатор LUMINEX 200 позволит за один день проводить типирование 18–20 доноров.

Как нам
помочь?

2
донора
(в ручном
режиме)

20
доноров в день

20 %
на Увеличится
российская
база
доноров

стоимость
комплекта
реагентов
на 500 доноров
~7,6 млн руб.

стоимость
анализатора
~7 млн руб.

всего нужно собрать

14,6
миллионов рублей

Контакты

Вы можете оформить
денежный перевод
на наш расчетный счет
в рублях или валюте.

Полное наименование: Благотворительный фонд
«Фонд борьбы с лейкемией»

Юридический адрес: 121069, г. Москва, Новинский
бульвар, д. 18, стр. 1, помещение VIII

ИНН / КПП 7704282227 / 770401001
Р/С 40703810300000002464 в ВТБ 24 (ПАО)
К/С 30101810100000000716
БИК 044525716

Назначение платежа: Благотворительная
программа №1. Трансплантация костного мозга

Более подробно о проекте и способах
помочь читайте на

www.donorlab.ru
www.Leikozu.net

+7 (916) 489-48-54

info@Leikozu.net

Свидетельство Министерства юстиции РФ о государственной регистрации в реестре некоммерческих организаций №7714014600 от 23 июля 2014 года.

ПРОГРАММА 23 – 25 СЕНТЯБРЯ 2016

ПЯТНИЦА, 23 СЕНТЯБРЯ 2016

СОЧИ, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДЕНЬ ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
09:00	11:00	Тренировка по трассе «Формулы-1»	Сочи Автодром
10:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Технический сервис велосипедов «Будь быстрее»	Главный вход отеля «Имеретинский»
10:00	16:00	Регистрация участников STARKIDS	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Регистрация участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016	Шатер ЭКСПО
10:00	21:00	Медицинский осмотр, выдача медицинских справок	Шатер ЭКСПО
12:00	18:00	Лекции экспертов (подробнее стр. 19)	Шатер ЭКСПО
15:00	16:30	Просмотр плавательного этапа	Акватория порта «Имеретинский»
16:40	16:50	Сбор участников детского благотворительного забега STARKIDS	Главный вход отель «Имеретинский»
16:50	17:00	Брифинг участников детского благотворительного забега STARKIDS	Главный вход отель «Имеретинский»
17:00		Старт 500 м STARKIDS	Главный вход отель «Имеретинский»
17:05		Старт 1000 м STARKIDS	Главный вход отель «Имеретинский»
17:30		Развлекательная программа для участников детского забега STARKIDS	Открытый бассейн. Отель «Имеретинский»
18:00	19:00	Брифинг для участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016	Гостиница «Имеретинский», конференц-зал
19:00	21:00	Pasta Party	Шатер ЭКСПО
19:00	21:00	Открыта транзитная зона. Сдача мешков BIKE/RUN	Курортный район «Имеретинский»
19:00	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 1 – 499	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
20:00	21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 500 и далее	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона

*Возможны изменения. Просим Вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.com

ПРОГРАММА 23 – 25 СЕНТЯБРЯ 2016

СУББОТА, 24 СЕНТЯБРЯ 2016

СОЧИ, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
4:30	10:00	Завтрак	Ресторан «БОСФОР» и «КРИТ», отель и курортный район «Имеретинский»
05:30	06:45	Открыта транзитная зона.	Курортный район «Имеретинский»
05:30	19:00	Технический сервис велосипедов «Будь быстрее»	Главный вход отеля «Имеретинский»
05:30	23:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО
06:30	17:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО
06:30	24:00	VIP LOUNGE	Шатер в порту «Имеретинский» 06:30 – 15:00 Ресторан на веранде отеля «Имеретинский» (7 этаж) 10:00 – 24:00
06:45	06:55	Разминка в воде IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
07:00		Старт IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
07:00	24:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	• Курортный район «Имеретинский» • Олимпийский парк Сочи • Федеральная трасса Адлер – Красная Поляна
13:45	13:55	Разминка в воде IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
14:00		Старт IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Акватория порта «Имеретинский»
15:50		Финиш первого участника IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»
15:50	24:00	Восстановительный массаж	Шатер ЭКСПО
15:30	23:00	Торжественная встреча финишёров	Финишный коридор. Набережная Курортного района «Имеретинский»
16:00		Финиш первого участника IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:00	24:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны участникам IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016	Курортный район «Имеретинский»
18:30		Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»
19:00	19:30	Награждение победителей IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
23:00		Закрытие финиша IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Набережная Курортного района «Имеретинский»

*Возможны изменения. Просим Вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.com



ПРОГРАММА 23 – 25 СЕНТЯБРЯ 2016

ВОСКРЕСЕНЬЕ 25 СЕНТЯБРЯ 2016

СОЧИ, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ДЕНЬ НАГРАЖДЕНИЯ – IRONSTAR 226 SOCHI 2016

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
09:00	14:00	Информационный центр IRONSTAR. Lost&Found	Набережная Курортного района «Имеретинский»
09:00	14:00	Технический сервис велосипедов «Будь быстрее»	Главный вход отеля «Имеретинский»
10:00	10:30	Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Пляж «Волна»
10:30	16:00	IRONSTAR BEACH PARTY	Пляж «Волна»

*Возможны изменения. Просим Вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.com



WWW.IRON-STAR.COM



INFO@IRON-STAR.COM



FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON

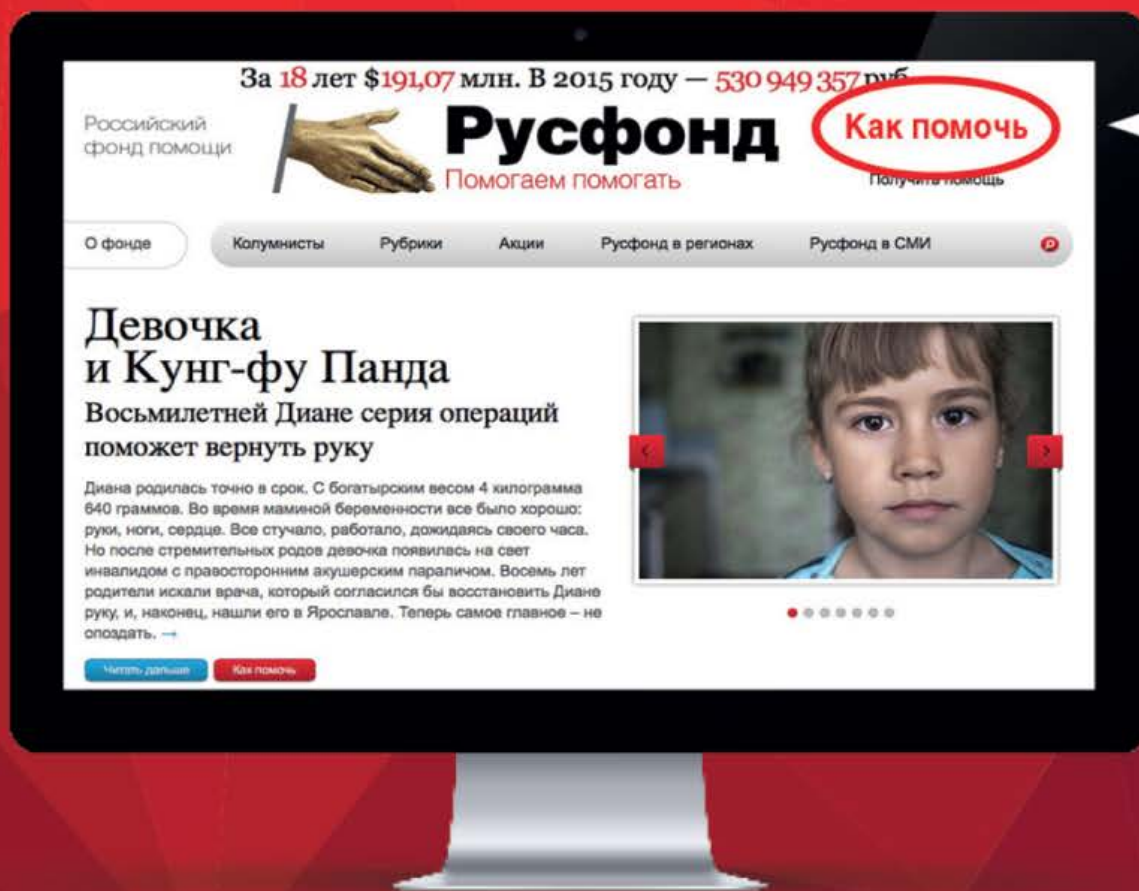


[IRONSTAR](#)

Русфонд

фонд помощи больным детям

Помогаем помогать. Присоединяйтесь!



8-800-250-75-25 звонок по России бесплатный.

rusfond.ru

КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016



Начало заплыва:

Акватория порта «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер

Транзитная зона:

Паркинг отеля «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер

Финишная линия:

Площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер



Jabra GN

Первые в мире спортивные наушники с автоматическим фитнес-тестированием*

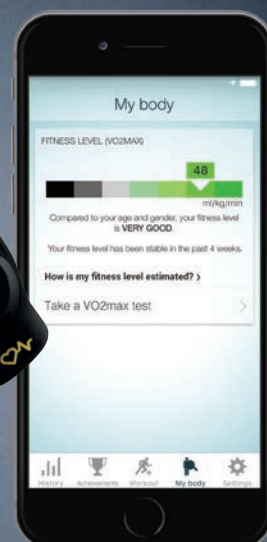
Jabra Sport Pulse

Умные беспроводные наушники со встроенным монитором сердечного ритма

- Звук премиум класса
- Монитор сердечного ритма и НОВАЯ функция автоматического тестирования VO2 Max
- Аудио подсказки тренера в реальном времени
- Принадлежность к GN group – пионеру в работе со звуком: от спортивных наушников до слуховых аппаратов

Покупайте в магазинах М.Видео и на mvideo.ru

GN Making Life Sound Better



*Апрель 12, 2016, см подробнее: jabra.com/commercial-claims



нам не всё равно

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016

В процессе регистрации спортсмены получают цветные шапочки для плавания, лист с наклейками для шлема и велосипеда. Не забудьте цветную шапочку для плавания и чип для хронометража утром в день соревнования. Для входа в предстартовую зону перед заплывом необходимо закрепить полученный чип на левой лодыжке. Если вы неправильно установили чип, найдите ответственного волонтера IRONSTAR в зоне плавательного сегмента и попросите его оказать вам помощь.

Выдача стартовых пакетов участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 проводится 23 сентября (пятница) с 10:00 до 21:00 в шатре ЭКСПО на набережной Курортного района «Имеретинский». Обратите внимание на то, что в день соревнований IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 выдача стартовых пакетов участников не производится. Спортсмены, не получившие свои стартовые пакеты в указанные часы, не будут допущены к соревнованиям. **СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА СОРЕВНОВАНИЙ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО 21:00 23 сентября 2016 (пятница).**

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА СПОРТСМЕНАМ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ С СОБОЙ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Документ, удостоверяющий личность, с фотографией
- Медицинская справка-допуск. Ксерокопия медицинской справки принимается комиссией только при предъявлении оригинала. Принятые комиссией справки не возвращаются;
- Страховой полис с включенными рисками «триатлон», держатели лицензий триатлета ФТР уже имеют страховку и предъявляют лицензию;
- Профессиональные спортсмены (ЭЛИТА) в ходе регистрации должны подтвердить профессиональный статус.

БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА

В стартовом пакете участник получает специальный браслет. Данный браслет определяет спортсмена как официального участника соревнований, поэтому его следует носить в течение всех дней соревнований. Браслет дает доступ в зоны, открытые только для участников соревнований. Без браслета на запысье

спортсмен не сможет забрать собственный велосипед и/или экипировку из транзитной зоны после соревнования. Не снимайте браслет до окончания основных мероприятий IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016, поскольку с его помощью вас идентифицируют как спортсмена.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

07:00 / 24 сентября 2016 (суббота)

СТАРТ IRONSTAR 226 SOCHI 2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЛЮБИТЕЛИ (AGE GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP)

14:00 / 24 сентября 2016 (суббота)

СТАРТ IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016:
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЛЮБИТЕЛИ (AGE GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP)

Соревнование официально завершится через 16 часов для IRONSTAR 226 SOCHI 2016 и 4 часа 30 минут для IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 после назначенного времени старта. Время, потраченное в пунктах помощи, в транзитных зонах и т. д., будет включено в общее затраченное на дистанцию время. Для каждого этапа соревнования также будут записаны промежуточные результаты. Каждый этап соревнования имеет свое контрольное время:

	ОКОНЧАНИЕ ЗАПЛЫВА	ОКОНЧАНИЕ ВЕЛОГОНКИ	ОКОНЧАНИЕ ЗАБЕГА
IRONSTAR 226 SOCHI 2016	Через 2 часа 15 минут по- сле назна- ченного вре- мени старта.	Через 10 часов после назна- ченного вре- мени старта.	Через 16 часов после назна- ченного вре- мени старта.
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016	Через 1 час после назна- ченного вре- мени старта.	Через 3 часа после назна- ченного вре- мени старта.	Через 4 часа 30 минут после назна- ченного вре- мени старта.

С помощью чипов MyLaps регистрируются результаты на отдельных этапах соревнования (заплыв, транзит 1, велогонка, транзит 2, забег) и итоговое время на финише. Кроме того, для участников IRONSTAR 226 SOCHI 2016 регистрируется время прохождения круга по трассе SOCHI AUTODROM www.sochiautodrom.ru.

Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право снять спортсмена с соревнований (с результатом DNF/Не финишировал), если, по их мнению, атлет не сможет завершить этап в одной из дисциплин (плавание, велогонка, бег) в рамках заданной продолжительности этапов с учетом текущего положения спортсмена, времени и демонстрируемой средней скорости.

ПРОДАЖА И АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ В СОЧИ



ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ В РОССИИ – ВРЕМЯ ЖИТЬ В «ИМЕРЕТИНСКОМ»



Курортный район «Имеретинский» — это воплощение простоты и роскоши прибрежной жизни. Это уникальный, не имеющий аналогов в нашей стране, комплекс апартаментов у моря. Здесь нетронутая природа, море, горы, изысканность средиземноморской архитектуры, развитая внутренняя и внешняя инфраструктура создают атмосферу для спокойной жизни и безмятежного отдыха 365 дней в году.



ГОТОВ К
ПРОЖИВАНИЮ



ОХРАНЯЕМАЯ
ТЕРРИТОРИЯ



ЯХТЕННАЯ
МАРИНА



СОБСТВЕННЫЙ
ПЛЯЖ



ИНФРАСТРУКТУРА



ТРАНСПОРТНАЯ
ДОСТУПНОСТЬ

ПРОДАЖА АПАРТАМЕНТОВ

8 800 770 08 78

WWW.IMERETINKA.RU

АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ

8 862 270 11 11

СТАРТОВЫЕ НОМЕРА IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТРИАТЛОНУ
НА ОЛИМПИЙСКУЮ И ПОЛНУЮ ДИСТАНЦИЮ,
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ IRONSTAR 226 2016

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ
IRONSTAR 226 SOCHI 2016



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
IRONSTAR 226 SOCHI 2016



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016



ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016



ЛЕКТОРИЙ

23 сентября 2016 года

Шатер ЭКСПО, набережная Курортного района «Имеретинский»

12:00 - 13:00

**«КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ И СОРЕВНОВАТЬСЯ ДОЛГИЕ ГОДЫ
БЕЗ ТРАВМ? ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ, ПРОФИЛАКТИКА»**

Александр Корчагин — врач-реабилитолог, создатель и руководитель отделения реабилитации клиники ESCTO Европейского Медицинского Центра, 5-кратный финишер IRONMAN, участник IRONSTAR 226 SOCHI 2016.

13:00 - 14:00

**«ЭНЕРГИЯ В СПОРТЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ:
БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ БЫСТРЕЕ»**

Андрей Смирнов — руководитель официального представительства Science in Sport (SiS) в России, финишер IRONMAN, КМС по ралли.



БЕСПЛАТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА СОЧИ АВТОДРОМЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR СОЧИ АВТОДРОМ ОРГАНИЗОВАЛ ТРЕНИРОВКИ ПО ТРАССЕ «ФОРМУЛЫ-1» НАКАНУНЕ СТАРТА IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016.

22-23 СЕНТЯБРЯ Вы сможете попробовать трассу и погонять на ней, чтобы во время соревнований показать свой лучший результат. Кстати, для участников олимпийского триатлона это единственная возможность проехать по Сочи Автодрому - маршрут велогонки не предусматривает заезд на этот круг.

ТРЕНИРОВКИ ПРОЙДУТ 22-23 СЕНТЯБРЯ С 09:00 ДО 11:00.

АДРЕС СОЧИ АВТОДРОМА: ГОРОД СОЧИ, АДЛЕРСКИЙ РАЙОН, УЛ. ТРИУМФАЛЬНАЯ, 26.

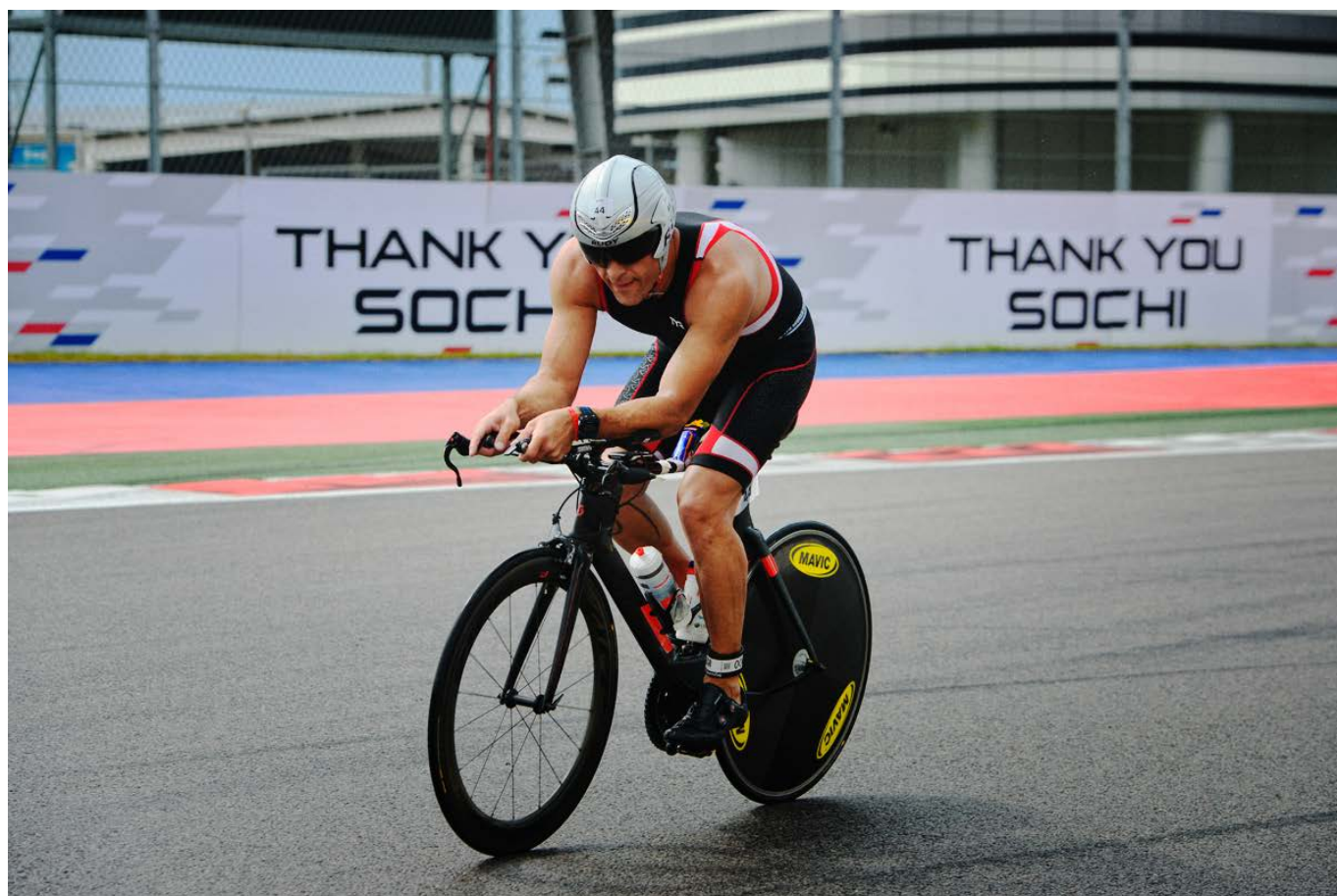
Подробнее ознакомиться с трассой можно здесь: <http://sochiautodrom.ru/track>

Чтобы попасть на тренировку, необходимо записаться по ссылке: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6quT2wCpH3rOuqUiYbKmKcxUM4OQZv9iKJd7iZ-u6dBBZxQ/viewform>

По всем вопросам обращайтесь по телефону: **8 (499) 322-23-34**

На въезде необходимо распечатанное либо электронное подтверждение регистрации на соревнования с Вашим стартовым номером.

Въезд на автодром — там же, где на быстрый круг заезжают велогонщики во время соревнований.



СОЧИ АВТОДРОМ В ДНИ IRONSTAR

ЭКСКУРСИИ ПО СОЧИ АВТОДРОМУ

11.30, 13.30, 15.30

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭКСКУРСИИ 60 МИН.
ДЕТИ ДО 6 ЛЕТ БЕСПЛАТНО

500 Р



ГОНОЧНОЕ ТАКСИ

Renault Clio RS3
Mercedes SLK
BMW 135i
Mitjet 2i
Porsche Cayman S

Porsche Carrera S
Porsche 911 GT3
Nissan GTR35
Ferrari 458 Italia
Mercedes SL 65 AMG



МАСТЕР-КЛАСС

Renault Clio RS3
Mercedes SLK
Porsche Cayman S
Porsche Carrera S
Porsche 911 GT3

Nissan GTR35
Ferrari 458 Italia
Mercedes SL 65 AMG

Пройди Мастер-класс
с инструктором на автомобиле по Сочи Автодрому,
ты получишь километры незабываемых впечатлений



ЦЕНЫ

PORSCHE 911 GT3

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 8 500 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 7 500 Р
МАСТЕР-КЛАСС 19 000 Р



MERCEDES SLK

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 5 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 4 000 Р
МАСТЕР-КЛАСС 8 500 Р



RENAULT CLIO RSIII

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 3 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 2 500 Р
МАСТЕР-КЛАСС 6 000 Р



MITJET 2L

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 6 500 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 5 000 Р



BMW 135i

СТОИМОСТЬ
ПЕРВОГО КРУГА 5 000 Р
СТОИМОСТЬ
ВТОРОГО КРУГА 4 000 Р



БИЛЕТЫ В КАССЕ СОЧИ АВТОДРОМА

РАСПОЛОЖЕННОЙ В ГЛАВНОЙ ТРИБУНЕ (ВХОД А)

А ТАКЖЕ НА САЙТЕ PARTER.RU

8 800 234 13 24

ХРОНОМЕТРАЖ

Хронометраж на IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 осуществляется на основе технологии Mylaps компанией 3sport www.3sport.org. Спортсмены обязаны выполнить следующие действия:

- 1 Во время установки велосипедов в транзитную зону спортсмены получают индивидуальный **МНОГОРАЗОВЫЙ** чип для электронного хронометража Mylaps.
- 2 Носите чип Mylaps на протяжении всего соревнования. Закрепите его на **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ** с помощью липучки перед заплывом и не снимайте до окончания всей гонки. На лодыжку можно наносить вазелин, он не окажет влияние на работу чипа или результаты хронометража.
- 3 Каждый участник обязан сдать свой чип во время получения велосипеда из транзитной зоны по окончании соревнования.
- 4 Спортсмен, выбывающий из соревнования на любом из его этапов, должен уведомить организаторов об этом, сообщив о своём решении судьям, маршалам или сотрудникам информационного центра IRONSTAR, расположенного в шатре ЭКСПО. Кроме того, участник отказавшийся от дальнейшего участия, **ОБЯЗАН** сдать свой чип организаторам. Мы, как организаторы, стремимся знать, на каком участке трассы в любой момент времени находится каждый спортсмен. Это необходимо для общей безопасности и нашего спокойствия.

5 Спортсмен, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе плавательного этапа, обязан сообщить об этом организаторам (судьям или волонтерам). Сотрудники информационного центра IRONSTAR в шатре ЭКСПО будут оснащены дополнительными чипами. Спортсмен, потерявший чип на беговом этапе, обязан уведомить об этом официального представителя (судью), ответственного за хронометраж, сразу после пересечения финишной черты.

6 Чип участник сдаёт во время получения велосипеда из транзитной зоны. Утеря чипа влечёт наложение денежного штрафа.

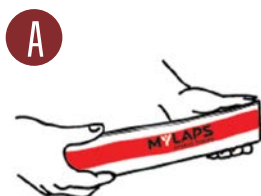
ПРИМЕЧАНИЕ.

Если ваши планы на соревнование изменятся и после получения стартового пакета и сдачи велосипеда вы примете решение отказаться от участия, вам необходимо будет позвонить на горячую линию IRONSTAR +7 (499) 322-23-34 или уведомить организаторов об отказе на стойке информации в шатре ЭКСПО. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить. Спортсмен, не стартовавший в гонке после регистрации и сдачи велосипеда и при этом не позвонивший на горячую линию, может быть не допущен к участию в будущих соревнованиях IRONSTAR.

Отказ от ношения чипа в день соревнования приведет к запрету на участие спортсмена в будущих соревнованиях, организуемых IRONSTAR

ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 6 000 руб.

ПОМНИТЕ! НЕТ ЧИПА = НЕТ ВРЕМЕНИ



Расстегните липучку

В

РАСПОЛОЖИТЕ ЧИП НА СВОЕЙ **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ** НОМЕРОМ НАРУЖУ.

С



Оберните ногу и зафиксируйте липучкой

Д



Удостоверьтесь, что вам комфортно.

ВЗРОСЛЫЕ ПОМОГАЮТ ВЗРОСЛЫМ



МЫ ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ БОЛЬНЫМ С РАКОМ КРОВИ

#СамоеВремяЖить

Свидетельство Минюст РФ
о гос. регистрации в реестре НКО
№ 7714014600 от 23.06.2014 г.

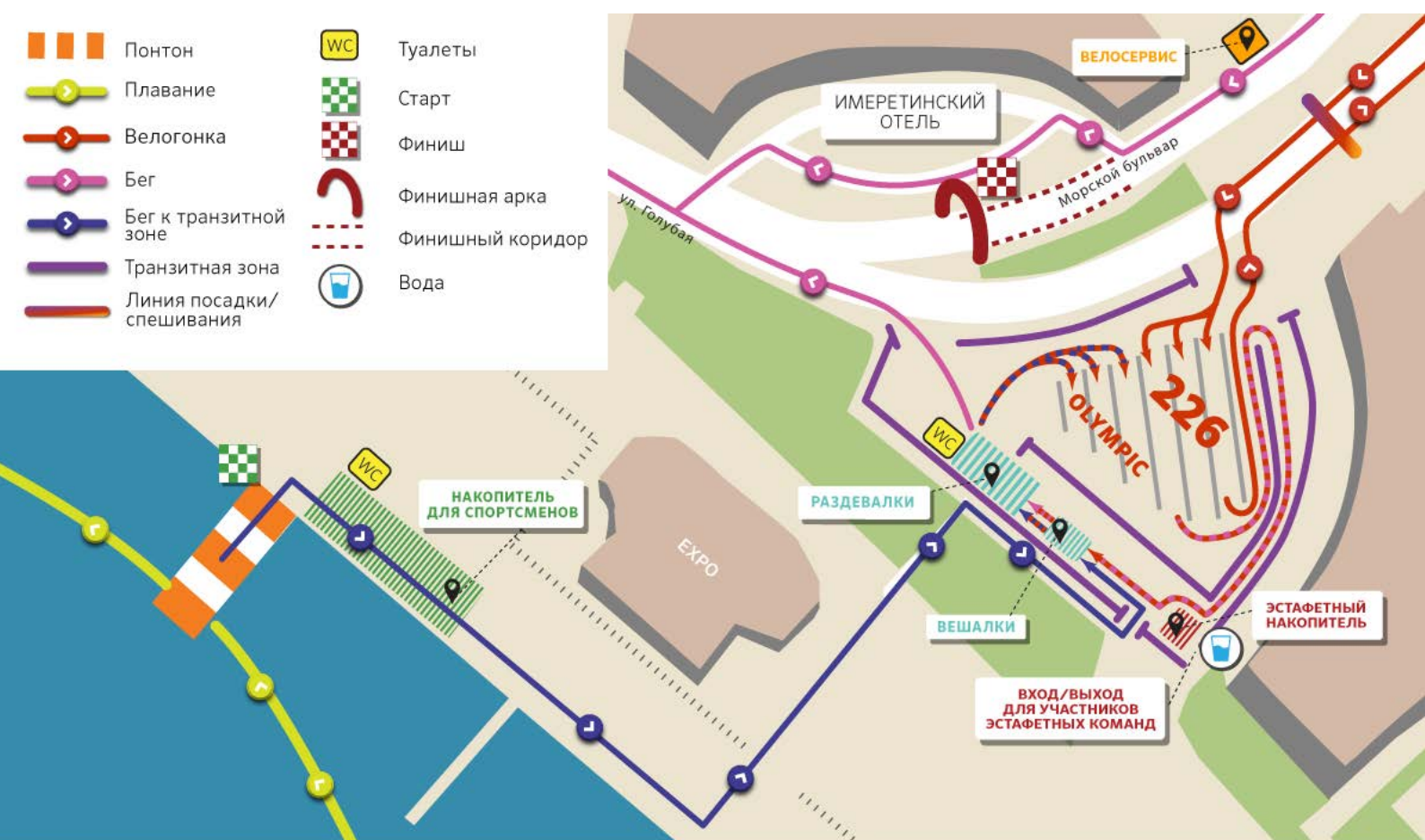


**ФОНД БОРЬБЫ
С ЛЕЙКЕМИЕЙ**

LEIKOZU.NET

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016



ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЕЛОСИПЕДОВ, ШЛЕМОВ И ЭКИПИРОВКИ

Обязательная проверка велосипедов, шлемов и экипировки участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 проводится 23 сентября (пятница) в транзитной зоне на парковке перед главным входом в официальный отель «Имеретинский». Все спортсмены обязательно должны пройти проверку пакетов с экипировкой для велогонки (BIKE) и забега (RUN). В пакете для плавания (SWIM) участник сдаёт вещи в камеру хранения перед стартом плавательного этапа.

23 СЕНТЯБРЯ 19:00 – 21:00

открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016. Установка велосипедов, сдача мешков BIKE/RUN

График установки велосипедов в транзитную зону:

19:00 – 20:00 участники с номерами 1 - 499

20:00 – 21:00 участники с номерами 500+

24 СЕНТЯБРЯ 05:30 – 06:45

открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016. Проверка велосипедов, установка бачков. Сдача мешков BIKE/RUN

24 СЕНТЯБРЯ 11:00 – 12:00

открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016. Проверка велосипедов, установка бачков. Сдача мешков BIKE/RUN

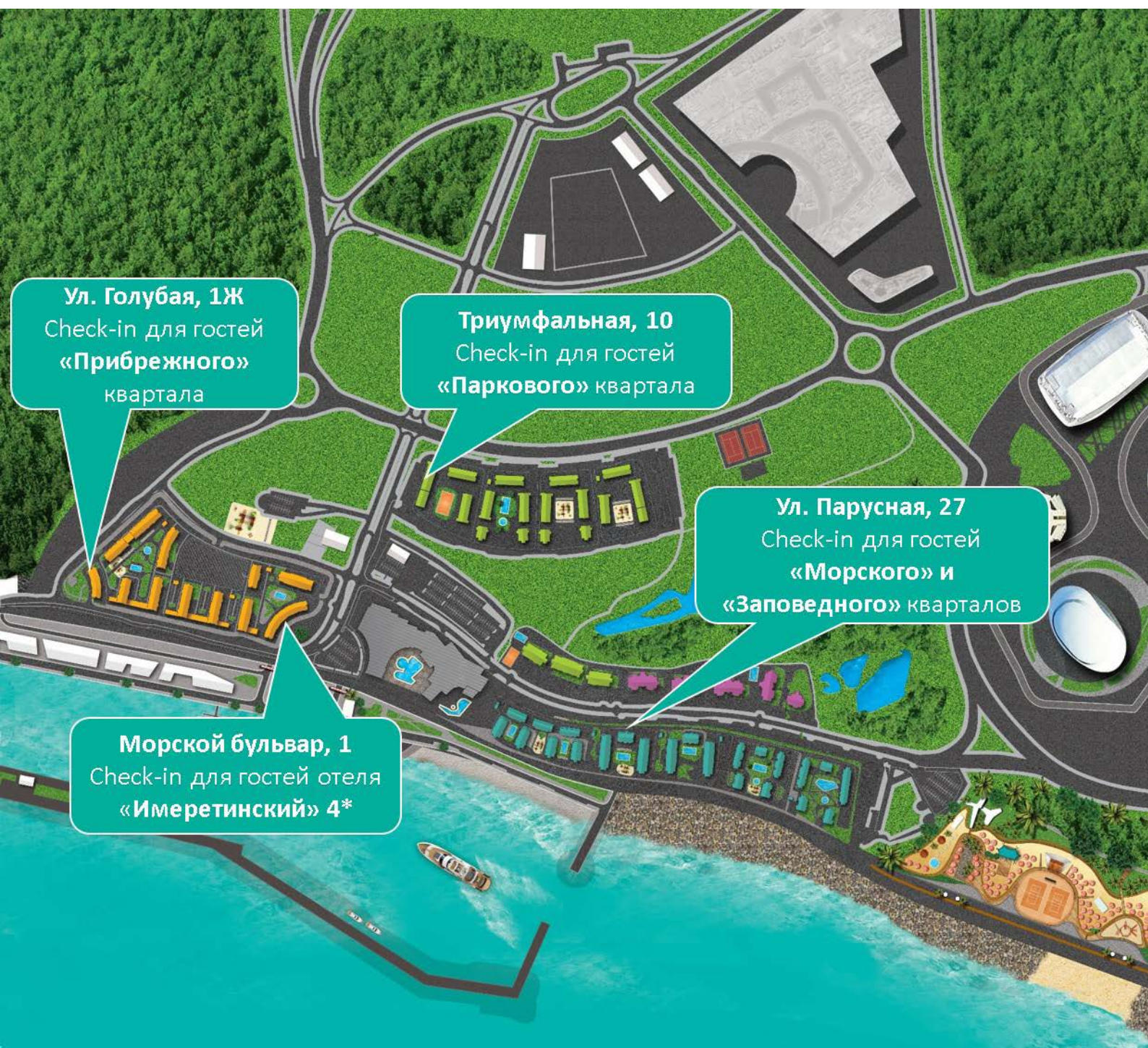
Зона размещения велосипедов ночью находится под охраной. Спортсмены имеют право накрыть велокомпьютер чехлом или снять его. Использование чехлов, закрывающих велосипеды целиком, разрешено, однако утром до старта соревнований чехол необходимо снять, чтобы он не мешал другим участникам во время гонки. После 06:45 ни один из спортсменов не будет допущен в транзитную зону.

24 СЕНТЯБРЯ 17:00 – 00:00

открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016. Выдача велосипедов.

ПАКЕТЫ ДЛЯ ЭКИПИРОВКИ

В составе стартового пакета каждый спортсмен получит белый пакет (SWIM) для повседневной одежды, которую участник сдаст в камеру хранения перед стартом соревнований, черный пакет для велосипедной экипировки и красный пакет для беговой экипировки. Упакуйте свою экипировку в соответствующую сумку и принесите ее в транзитную зону в пятницу, 23 сентября. Проверка пакетов с экипировкой будет осуществляться в пятницу, 23 сентября, с 19:00 до 21:00 или в субботу, 24 сентября, с 6:30 до 7:45 и с 11:00 до 12:00.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

23 сентября 2016 года, накануне старта IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016, состоится благотворительный детский забег STARKIDS. Все средства, собранные в рамках забега, будут направлены на лечение ребенка, которого опекает Русфонд.

Все желающие смогут сделать пожертвование в день забега — для этого будет установлен специальный контейнер.

К УЧАСТИЮ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ. ДЛЯ ТЕХ, ЧЕЙ РОСТ МЕНЕЕ 100 СМ, ДОСТУПНА ДИСТАНЦИЯ 500 М, А ДЛЯ БЕГУНОВ ВЫШЕ 100 СМ — 1000 М.

Получение стартовых пакетов STARKIDS будет проводиться 23 сентября до 16:00.

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

Стартовая зона забега состоит из двух кластеров-накопителей: первый — для детей ростом до 100 см (они стартуют первыми), второй — для детей выше 100 см. Родители могут находиться в стартовых кластерах и на трассе со своими детьми.

РАСПИСАНИЕ:

10:00-16:00 Получение стартовых пакетов

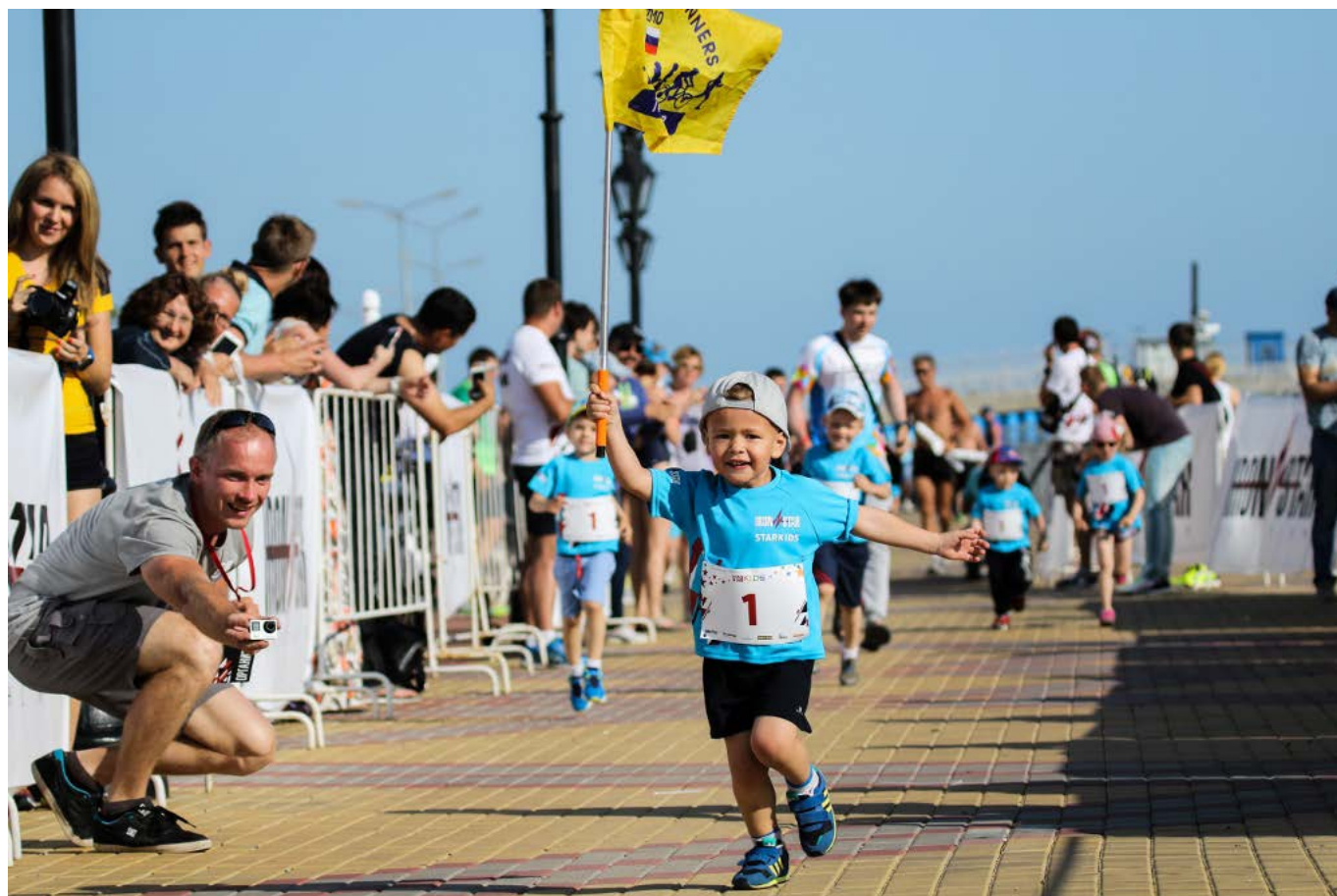
16:40 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам.

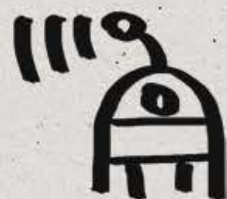
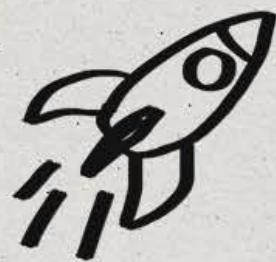
16:50 Брифинг для детей-участников забега.

17:00 Старт первой волны детей, чей рост ниже 100 см.

17:05 Старт второй волны детей, чей рост выше 100 см.

На финише для зрителей будет выделена специальная зона. Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить на встречу детям из этой зоны, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, воду, фрукты и проводят в зону болельщиков. Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.





TAKE A BITE TO BE A WINNER!

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ТВОИХ ПОБЕД!

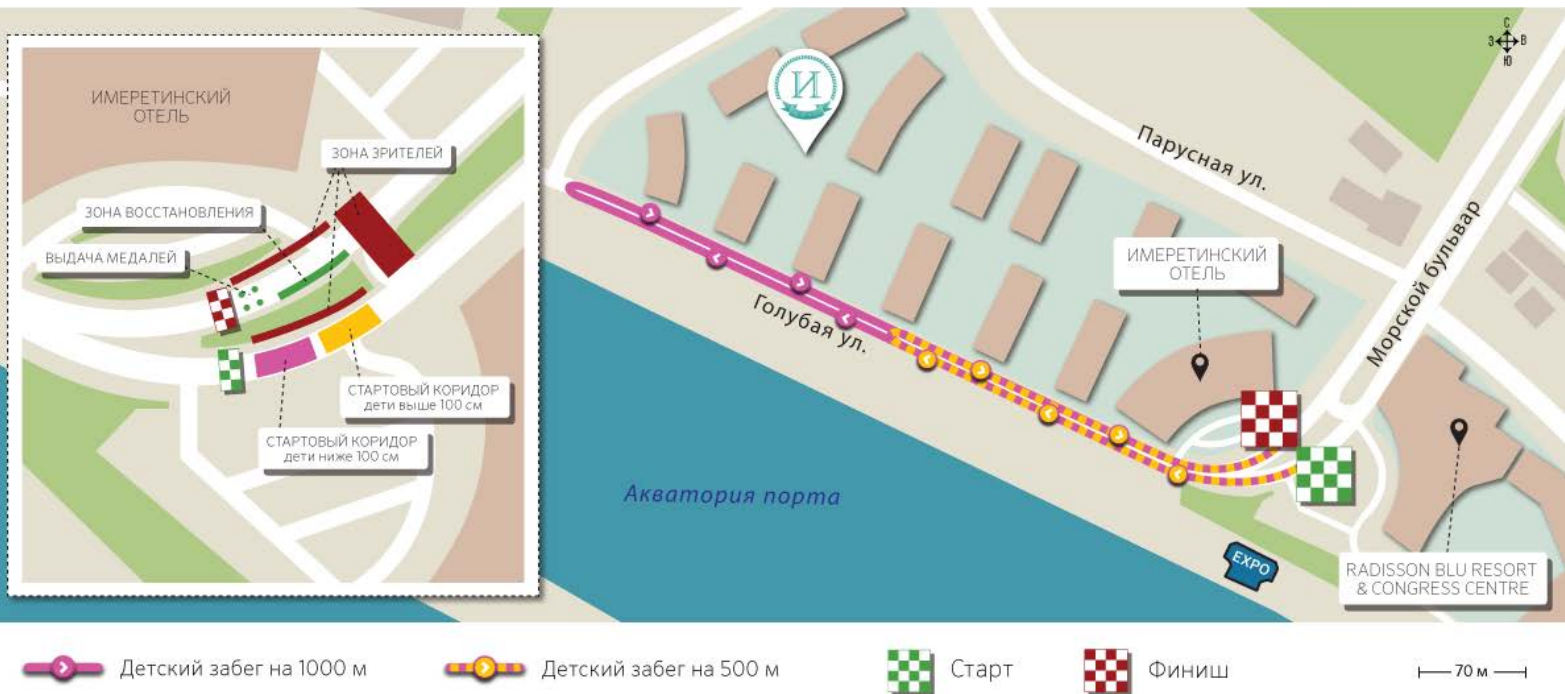
www.takea **Bite**.ru
#bite_russia

find us →  TAKEBITE
 @bite_russia

**BIO
OOD
LAB.**

КАРТА ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS

Место проведения забега:
Имеретинский курортный район,
ул. Голубая



СТАРТОВЫЕ НОМЕРА ДЕТСКОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ЗАБЕГА STARKIDS



ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

ПРОЦЕДУРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УТРОМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Перед входом в транзитную зону утром до соревнования спортсмен должен взять с собой чип, шапочку, очки для плавания и гидрокостюм (использование гидрокостюмов из неопрена запрещено при температуре воды свыше 24.6 градусов Цельсия). Утром в день соревнования в транзитной зоне можно будет найти специалистов по ремонту велосипедов и насосы. Не надевайте поясной ремень с номером перед заплывом. Оставьте поясной ремень с номером вместе с прочей экипировкой в мешке соответствующего этапа и наденьте перед началом велогонки или бегового этапа.

07:00

СТАРТ

IRONSTAR 226 SOCHI 2016:

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЛЮБИТЕЛИ (AGE GROUP), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP)

14:00

СТАРТ

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016:

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЛЮБИТЕЛИ (AGE GROUP), ЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРАТРИАТЛЕТЫ (AGE GROUP)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

СОБИРАЯСЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ВЫ ВЗЯЛИ:

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ПЛАВАНИЕ

- Шорты или костюм для триатлона
- Две пары очков (одни с затемнением и вторые со светлыми стеклами)
- Полотенце яркого цвета
- Гидрокостюм
- Чип хронометража (предоставляется в стартовом пакете)

ВЕЛОСИПЕД

- Велосипед
- Шлем
- Вело-обувь
- Носки (по желанию)
- Солнцезащитные очки
- Бутылка(-ки) с водой
- Спортивное питание
- Набор инструментов
- Трубка / запасная камера
- Баллоны с CO2
- Лопатки для бортировки колеса

Насос (накачайте шины перед стартом и оставьте насос в машине или закрепленным на раме велосипеда)

СДЕЛАТЬ

- Завтрак должен быть завершен за 3-4 часа до старта. Принимайте стандартную еду. Возьмите с собой 1-2 банана. Их можно съесть за 1 час до старта. Ешьте только проверенные, легко усваиваемые продукты
- Не пить жидкости за 2 часа до старта. При крайней необходимости пить маленькими глотками. Чаще посещать туалет
- Приехать заранее до начала соревнований, чтобы все проверить и подготовиться без спешки

Есть важный аспект подготовки к стартам, я называю его «невидимые детали». Этот аспект включает в себя огромное количество неочевидных на первый взгляд вопросов касательно экипировки, питания, техники. В «невидимых деталях» может разобраться только опытный триатлет. Пример: все знают, как надеть гидрокостюм. Но есть «невидимая деталь» — как его правильно «посадить»? На этот вопрос ответит не каждый. Таких вопросов огромное количество. Готовясь к старту, постарайтесь решить все вопросы, связанные с экипировкой, заранее. На соревнованиях не теряйте понапрасну ни секунды!



СТЕПАН ВАХМИН

Чемпион IRONSTAR 113 SOCHI 2015 (4:21:09)

- Запомните ориентиры, которые помогут легко найти ваш велосипед в транзитной зоне.
- Строго соблюдайте правила безопасности и не отмечайте свои места в транзитной зоне личными вещами (полотенцами, воздушными шарами, яркими лентами и т.д.).
- Расположите свое снаряжение в порядке, в котором вы будете его использовать — заранее продумайте каждый шаг и движение.

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

БЕГ

Кроссовки (две пары, если у вас позднее время старта. Одну можно оставить в транзитной зоне, а вторую использовать для разминки)

Пояс для стартового номера

Кепка/козырек

СДЕЛАТЬ

- Выполните хорошую 10-15 минутную разминку до старта
- Наденьте гидрокостюм и прыгайте в воду для 10-15 минутной разминки. Выберите свою позицию в воде за 5 минут до старта.

ПРОЧЕЕ

Кардиомонитор (Garmin, Polar...) и нагрудный пояс с датчиком пульса

Бодиглайд (защита от натирания)

Солнцезащитный крем

Вазелин, тальк, пластырь

Ножницы с закругленными концами

После гонки: теплая сменная одежда

После гонки: углеводный/протеиновый напиток/еда для восстановления сил (соотношение углеводов к протеинам 4:1)

- Помните, что это экзамен вашего огромного труда, многих часов тренировок и работы с тренером. Верьте в себя, сделайте все возможное и просто получайте удовольствие от соревновательного процесса





ЯКОВЛЕВ & ПАРТНЕРЫ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ



**25 лет работы
в Ваших интересах**

Яковлев и Партнеры

Юридическая группа «Яковлев и Партнеры»® основана в 1990 году, юристы и адвокаты компании специализируются на правовом сопровождении бизнеса и оказывают широкий спектр юридических услуг, включая правовой консалтинг и судебное представительство. Основной специализацией «Яковлев и Партнеры»® является представление интересов клиентов в судах по различным категориям коммерческих споров и в сфере уголовно-правовой защиты бизнеса.

- 25 лет на рынке юридических услуг
- 70+ юристов
- 5 офисов в России
- Партнерская сеть в 80+ странах мира
- Ведущие позиции в рейтингах*
- Национальная премия в области адвокатуры
- Клиенты – ведущие российские и иностранные компании

*По версии Chambers & Partners, Legal 500, Best Lawyers, Право.Ру, Коммерсантъ, Федеральной палаты адвокатов РФ



Юридическая группа «Яковлев и Партнеры» -
Юридический партнер IRONSTAR в 2016 году

4-7 МАЯ 2017 ФЕСТИВАЛЬ БЕГА ROSA RUN

Роза Хутор
rosarun.ru



03.06.2017

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

0.75 / 20 / 5 км

03.06.2017

IRONSTAR 113 SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

1.93 / 90 / 21.1 км





GoPro
Be a **HERO**.



60 КРЕПЛЕНИЙ И АКСЕССУАРОВ +
ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНОВ
И ВИДЕОРЕДАКТОР ДЛЯ ПК



RED BULL

УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Правильное питание до и во время забега, а также поддержание водно-солевого баланса позволяет атлетам полностью раскрыть свой потенциал при беге на длинные дистанции.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Основной источник энергии для людей подвергающихся повышенным и продолжительным физическим нагрузкам – это углеводы. Так что еще на этапе тренировок стоит подналечь на пасту, хлеб из цельной пшеницы, нешлифованный рис и прочие продукты, богатые углеводами. Примерно за неделю до старта стоит ограничить потребление продуктов, которые могут вызывать газообразование и прочие побочные эффекты пищеварения. Твои лучшие друзья — паста и овсянка!

В день старта стоит позавтракать примерно за 3 часа перед нагрузкой. Необходимый запас — 110-180 грамм углеводов (в зависимости от твоих размеров), а вот жиры и клетчатка тебе не пригодятся, так что их из завтрака можно смело исключать.



СОВЕТ ОТ ТРЕНЕРА:

Хороший завтрак перед стартом — две чашки яблочного пюре без сахара, мерная ложка сывороточного протеина, банан и бутылка изотоника.

Во время нахождения на дистанции желательно употреблять около 60 грамм легко усваиваемых углеводов каждый час. Наиболее оптимальный вариант – специальные энергетические гели, но многие предпочитают сухофрукты, бананы, шоколадные батончики. Также источником углеводов могут являться спортивные или энергетические напитки. Лучшее время для энергетиков — примерно через 2-3 часа после начала гонки, так можно получить максимальный эффект от содержащихся в них кофеина и таурина.

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

Спортивный напиток
500 мл

Стакан
фруктового
сока 200 мл

Энергетический
напиток 250 мл



= 30 гр.



= 20 гр.



= 27 гр.

СЛЕДИ ЗА ЖИДКОСТЬЮ

Обезвоживание — главная опасность, подстерегающая на дистанции. Количество потребляемой жидкости для каждого индивидуально, но можно ориентироваться примерно на минимум в 500 мл каждый час. Для дистанций менее 5 км лучше всего подходит простая вода, но при более серьезных испытаниях специалисты рекомендуют обратить внимание на специальные спортивные или энергетические напитки. В них содержатся электролиты (минералы), а также витамины и углеводы. Можно пить их как в чистом виде, так и смешивая с водой.

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

- Трудности с концентрацией
- Усталость
- Головокружение
- Тошнота
- Судороги

УДАЧИ НА СТАРТЕ!

ПЛАВАНИЕ

Дистанции:
3.86 км для IRONSTAR 226 SOCHI 2016 (2 круга по 1.93 км)
1.5 км для IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 (1 круг)

Общий старт участников **IRONSTAR 226 SOCHI 2016** будет дан в **7:00**, а для участников **IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016** в **14:00**. Старт участников заплывов осуществляется из воды.

В **6:45** разрешён вход в воду для разминки участников **IRONSTAR 226 SOCHI 2016**

В **13:45** разрешён вход в воду для разминки участников **IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016**

Трасса для плавания имеет форму вытянутого прямоугольника длиной 1930 метров (2 круга) для IRONSTAR 226 SOCHI 2016 и 1500 метров для IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016. Трассы начинаются на пирсе в порту «Имеретинский». Спортсмены должны плыть в направлении против часовой стрелки, оставляя буй по левую руку. Стартовая линия будет находиться в воде на расстоянии около 20 м от пирса. Финишная черта заплыва обозначается одним или несколькими цветными объектами.

Участники IRONSTAR 226 SOCHI 2016, проплыв первый круг, выбегают на пирс, пробегают контрольную точку системы хронометража и снова прыгают в воду для продолжения заплыва.

Ожидаемая температура воды — 25-27 °С. Участники могут столкнуться с небольшими волнами. Однако обычно утром в этом месте нет ветрового волнения. Течения воды нет.

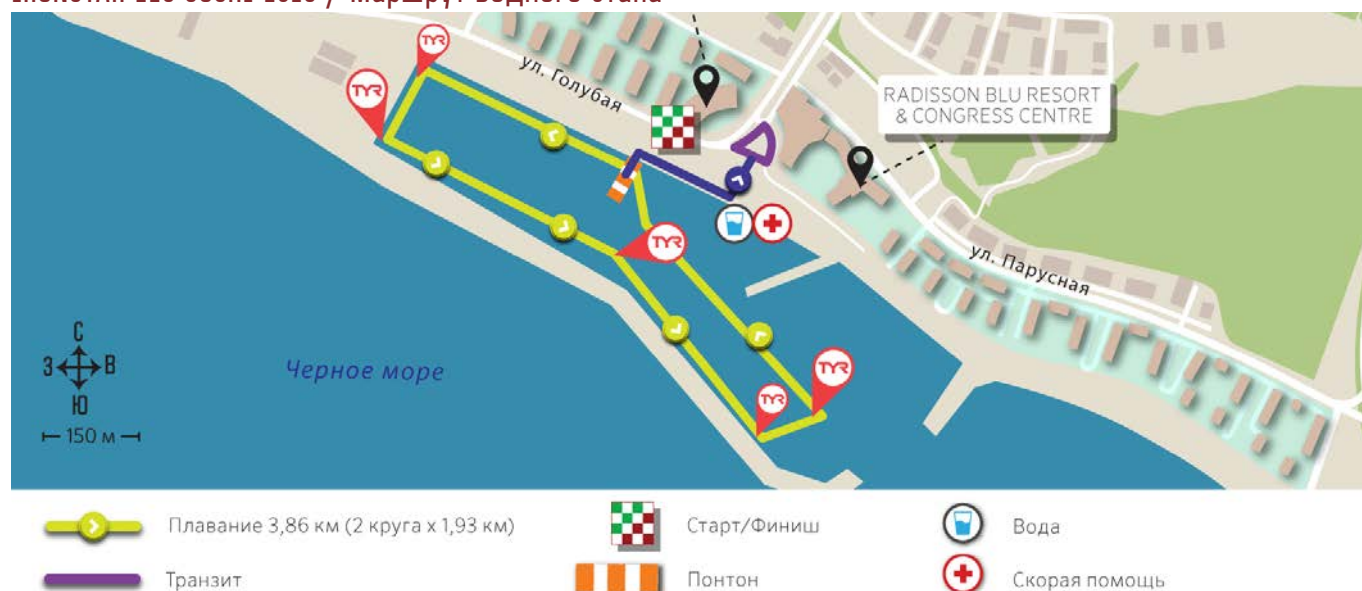
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Всегда обращайтесь внимание на то, куда ставите ноги, чтобы избежать травм, которые не позволят вам принять участие в соревновании.

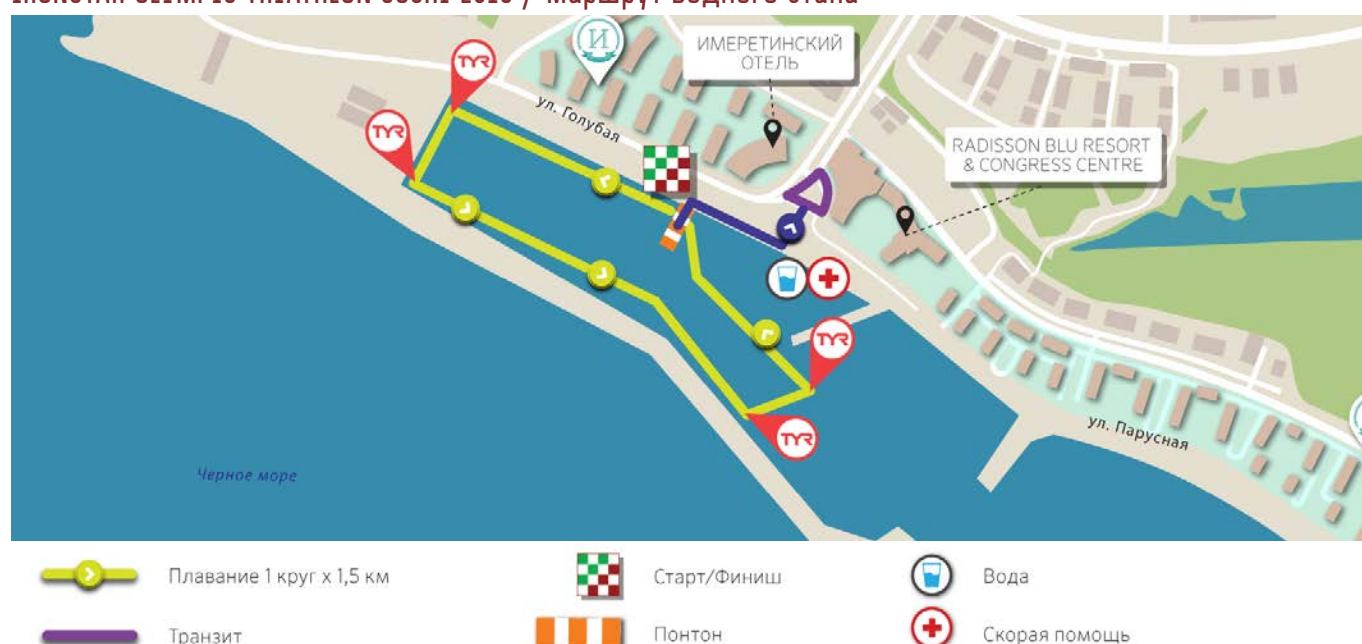
Партнер водного этапа

TYR

IRONSTAR 226 SOCHI 2016 / Маршрут водного этапа



IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 / Маршрут водного этапа



- Каждый пловец должен надеть официальную плавательную шапочку IRONSTAR, предоставленную перед соревнованием. Она должна быть надета на протяжении всего заплыва. Использование плавательных очков или маски рекомендовано, но не является обязательным. Разрешено использование носовых прищепок.
- Запрещено применение ласт, дыхательных трубок, весел и любых плавучих средств, способствующих движению.
- Гидрокостюмы разрешены, если температура воды не превышает 24.6 °C.
- Разрешено использование стартовых костюмов Tri-Suit и полноразмерных костюмов (Full Body).
- Убедитесь в том, что чип хронометража надлежащим образом закреплен на вашей **ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**.
- Присутствие посторонних гребцов или личных сопровождающих запрещено.
- На внешнюю сторону кисти каждый участник должен нанести номер-переводилку, который выдается в стартовом пакете.

**НЕ НАНОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ИЛИ
ВАЗЕЛИН НА ТЕ ОБЛАСТИ ТЕЛА,
НА КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НОМЕРА УЧАСТНИКА.**

- На спортсменов, не явившихся к стартовой линии за 5 минут до начала соревнования, будет наложен временной штраф — 30 секунд, которые нужно будет отбыть в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Фальстарт наказывается штрафом в 15 секунд, которые также отбываются в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Пловцы обязаны оставаться на трассе, плыть против часовой стрелки и обходить ограждающие маркеры (буи) таким образом, чтобы они находились по левую сторону от них. Нарушение этого требования может привести к дисквалификации.
- Пловец, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой и помахать ей, а также при возможности крикнуть или попросить о помощи. Пловец, которому оказали помощь, вне зависимости от того, был этот запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказаться от продолжения борьбы, за исключением тех случаев, когда соответствующая помощь не способствовала продвижению пловца вперед. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь, считает, что пловец должен отказаться от участия в соревновании или получить медицинскую помощь, пловцу запрещено возвращаться к участию в гонке.

- В рамках IRONSTAR 226 SOCHI 2016 заплыв завершается через 2 часа 15 минут, а в рамках IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 - через 1 час после назначенного времени старта. По истечении этого времени спортсмены, не завершившие данный этап, будут сняты с соревнований.
- После завершения заплыва спортсмены должны менять плавательную экипировку на велоэкипировку только в специально предназначенных для этого палатках-раздевалках, расположенных в транзитной зоне. Переодеваться в зоне размещения велосипедов запрещено.

ПУБЛИЧНОЕ ОБНАЖЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО.



ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ

Плавательный костюм не должен закрывать шею выше плеч. Он может иметь застежку-молнию. Под плавательный костюм можно надевать специальный гоночный комплект белья.

**ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ГИДРОКОСТЮМОВ ТОЛЩИНОЙ БОЛЕЕ 5 мм**

В зоне плавательного этапа соревнований IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 будут находиться медицинские работники. Любые травмы или проблемы со здоровьем, возникшие у спортсменов в ходе заплыва, подлежат обследованию в медицинской палатке.

К числу распространенных проблем, возникших у участников предыдущих соревнований, относятся тошнота и рвота, обусловленные глотанием морской воды и укачиванием.

Заплывы проводятся в акватории морского порта «Имеретинский». Предполагается, что каждый спортсмен обладает способностями и физической формой, необходимыми для завершения данного этапа. Скорость плавания в открытой воде меньше, чем в бассейне, при этом для продолжения участия в соревновании необходимо завершить плавательный этап в течение 2 часов 15 минут для IRONSTAR 226 SOCHI 2016 и в течение 1 часа для IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016.

Перед стартом участникам выдадут три мешка для экипировки и необходимых во время соревнования вещей. Перед началом плавательного этапа ненужные вещи участники могут сдать в камеру хранения в мешке SWIM. **ЦЕННЫЕ ВЕЩИ, НАСОСЫ И РЮКЗАКИ В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.** Все сданные на хранение вещи участники должны забрать после финиша IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016.



ЛЕТО
на Роза Хутор

И горы, и море! Совместите пляжный отдых на море и активный отдых в горах этим летом на курорте «Роза Хутор». Самая высокая обзорная площадка в Сочи на высоте 2320 метров, рафтинг, конные прогулки, веревочный парк развлечений «Панда Парк», треккинг, скандинавская ходьба, велопрогулки, и, конечно, фирменный пляж на Черном море. Откройте летний отдых с новой стороны!

8-800-5000-555 rosaski.com

ЗАБЕРИТЕ ЭКИПИРОВКУ, ОСТАВЛЕННУЮ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ, ДО 23:00 В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ 24 сентября 2016 в камере хранения, открываемой после окончания гонки. для входа в зону размещения велосипедов продемонстрируйте браслет участника.

23 сентября (пятница) с 15:00 до 16:30

будет организован пробный заплыв плавательного этапа соревнований. Каждый участник сможет проплыть необходимую ему дистанцию в указанное время.

В дни перед IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 организаторы соревнований рекомендуют тренироваться в шапочках яркого цвета вместе с напарниками.

В ходе тренировки держитесь подальше от лодок и бетонных пирсов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАПЛЫВА

- Поворотные буи будут установлены в надлежащем месте непосредственно перед соревнованием.
- Плавая перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня соревнований, делают это на свой страх и риск.
Обратите внимание:
ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ. Следует учитывать, что море является естественным водоемом и может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения и морскую флору и фауну.
- В день гонки обязательно определите себе место на старте, учитывая ожидаемое время преодоления плавательного этапа.
- Рекомендуется использовать плавательные очки и средство от запотевания (антифог).
- Будьте вежливы на всех этапах IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016.



The TYR logo is displayed in white capital letters on a red rectangular background in the top left corner.

ANDY POTS

Career Highlights:

- 2004 Olympian (22nd Place)
- 2007 Ironman 70.3 World Champion
- Escape From Alcatraz: 5x Champion (Record)
- 2011 Race To The Toyota Cup Champion
- 17x Ironman 70.3 Winner



IRON STAR
TRIATHLON

TYR HURRICANE

официальные гидрокостюмы
серии соревнований ironstar



#TYRRUSSIA

TYRRussia.ru



IRONSTAR 226 SOCHI 2016

При описании велоэтапа IRONSTAR 226 SOCHI 2016 часто используются такие прилагательные, как «напряженный» и «вдохновляющий».

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

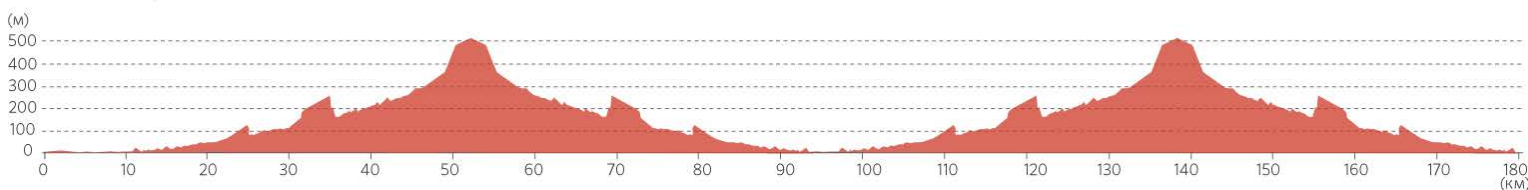
- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.

ПЕРВЫЙ КРУГ:

- Двигайтесь по Морскому бульвару до улицы Триумфальной.
- Поверните направо (на юг) и следуйте по улице Триумфальной (в направлении Олимпийского парка).
- На круге двигайтесь прямо по Триумфальной улице.
- Продолжайте движение по Триумфальной улице до поворота на SOCHI AUTODROM.
- Поверните направо для въезда на трассу SOCHI AUTODROM
- Проехав трассу SOCHI AUTODROM, на выезде поверните налево, на Триумфальную улицу
- Продолжайте движение прямо по Триумфальной улице через перекресток с Морским бульваром в сторону Красной Поляны.
- Подъезжая к эстакаде, держитесь левого тоннеля.
- Проехав небольшой тоннель, поворачивайте налево, где Вас ждет крутой подъём, ведущий на скоростное шоссе Адлер - Красная Поляна.
- **Обратите внимание!** Движение по эстакаде, выводящей участника на шоссе Адлер - Красная Поляна, имеет встречное движение спортсменов. За выезд на встречную полосу участник соревнований будет дисквалифицирован.
- Первый пункт питания находится на расстоянии 23 км от старта, следующий - на 49-м км.
- Продолжайте движение по шоссе Адлер - Красная Поляна, проехав 52 км от старта, развернитесь на 180 градусов и возвращайтесь назад по скоростному шоссе в сторону Адлера и морского порта «Имеретинский».
- На протяжении этой части маршрута дорога проходит через несколько тоннелей.
- Третий по ходу движения пункт питания расположен на 81-м км от старта.
- Двигайтесь по шоссе Красная Поляна - Адлер в сторону морского порта «Имеретинский» до пересечения с улицей Триумфальной.
- **Обратите внимание!** Вам предстоит спуск и крутой поворот при въезде на улицу Триумфальная. Заранее снижайте скорость, чтобы избежать падения.
- Двигайтесь по улице Триумфальной. Перекресток с Морским бульваром проезжайте прямо, НЕ сворачивая к транзитной зоне.

ВТОРОЙ КРУГ:

- Двигайтесь далее по Триумфальной улице до поворота на SOCHI AUTODROM.
- Развернитесь на 180 градусов у въезда на SOCHI AUTODROM
- Продолжайте движение прямо по Триумфальной улице через перекресток с Морским бульваром в сторону Красной Поляны.
- Подъезжая к эстакаде, держитесь левого тоннеля.
- Проехав небольшой тоннель, поверните налево и совершите крутой подъём, ведущий на скоростное шоссе Адлер - Красная Поляна.
- **Обратите внимание!** Движение по эстакаде, выводящей участника на шоссе Адлер - Красная Поляна, имеет встречное движение спортсменов. За выезд на встречную полосу участник соревнований будет дисквалифицирован.
- Четвёртый по ходу движения пункт питания находится на 110-м км от старта, следующий — на 136-м км.
- Продолжайте движение по шоссе Адлер - Красная Поляна, проехав 139 км от старта, развернитесь на 180 градусов и возвращайтесь назад по скоростному шоссе в сторону Адлера и морского порта «Имеретинский».
- На протяжении этой части маршрута дорога проходит через несколько тоннелей.
- Последний на велоэтапе пункт питания расположен в 168 км от старта.
- Двигайтесь по шоссе Красная Поляна - Адлер в сторону морского порта «Имеретинский» до пересечения с улицей Триумфальной.
- **Обратите внимание!** Вам предстоит спуск и крутой поворот при въезде на улицу Триумфальная. Заранее снижайте скорость, чтобы избежать падения.
- Двигайтесь по улице Триумфальной до перекрестка с Морским бульваром
- Поверните направо на Морской бульвар и продолжайте движение прямо, до стартового городка IRONSTAR в Курортном районе «Имеретинский»
- Сходите с велосипеда в зоне спешивания. Следуйте инструкциям официальных лиц.



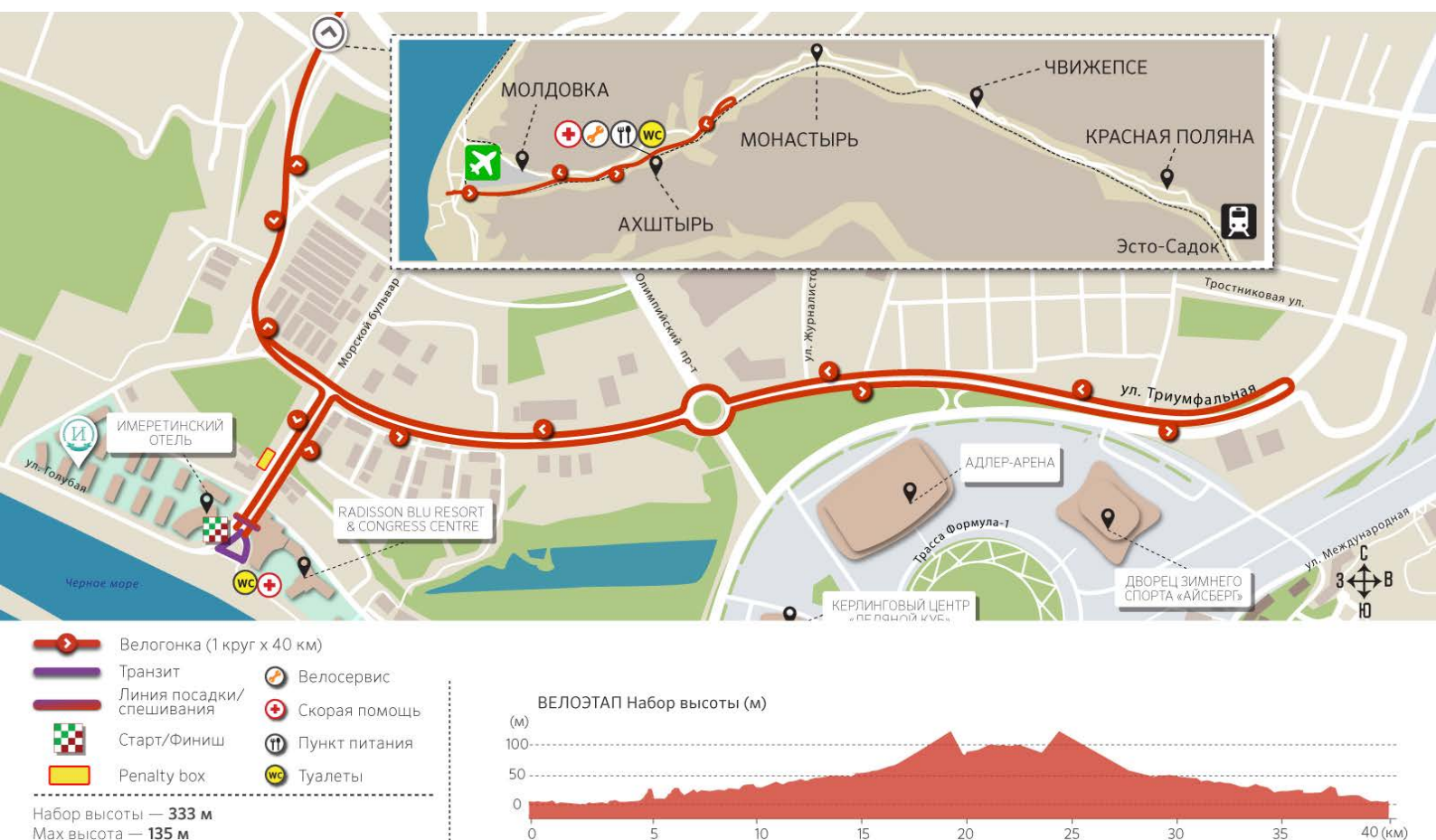
ARGON 18

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Двигайтесь по Морскому бульвару до улицы Триумфальной.
- Поверните направо (на юг) и следуйте по улице Триумфальной (в направлении Олимпийского парка).
- На круге двигайтесь прямо по Триумфальной улице.
- Продолжайте движение по Триумфальной улице до поворота на SOCHI AUTODROM.
- Развернитесь на 180 градусов у въезда на SOCHI AUTODROM
- Продолжайте движение прямо по Триумфальной улице через перекресток с Морским бульваром в сторону Красной Поляны.
- Подъезжая к эстакаде, держитесь левого тоннеля.
- Проехав небольшой тоннель, поверните налево и совершите крутой подъём, ведущий на скоростное шоссе Адлер - Красная Поляна.
- **Обратите внимание!** Движение по эстакаде, выводящей участника на шоссе Адлер - Красная Поляна, имеет встречное движение спортсменов. За выезд на встречную полосу участник соревнований будет дисквалифицирован.
- Первый по ходу движения пункт питания находится на 17-м км от старта.
- Продолжайте движение по шоссе Адлер - Красная Поляна, проехав 22 км от старта, развернитесь на 180 градусов и возвращайтесь назад по скоростному шоссе в сторону Адлера и морского порта «Имеретинский».
- На протяжении этой части маршрута дорога проходит через несколько тоннелей.
- Второй пункт питания расположен в 27,5 км от старта.
- Двигайтесь по шоссе Красная Поляна - Адлер в сторону морского порта «Имеретинский» до пересечения с улицей Триумфальной.
- **Обратите внимание!** Вам предстоит спуск и крутой поворот при въезде на улицу Триумфальная. Заранее снижайте скорость, чтобы избежать падения.
- Двигайтесь по улице Триумфальной до перекрестка с Морским бульваром
- Поверните направо на Морской бульвар и продолжайте движение прямо, до стартового городка IRONSTAR в Курортном районе «Имеретинский»
- Сходите с велосипеда в зоне спешивания. Следуйте инструкциям официальных лиц.

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 / Маршрут велосипедного этапа



Партнер велосипедного этапа



1 ПОЗИЦИОННЫЕ ПРАВИЛА

- **Запрещены ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ДРАФТИНГА** применительно к другому велосипеду или любым другим транспортным средствам.
- За исключением обгона спортсмены должны выдерживать расстояние в 10 м (олимпийский) и 12 м («железный» триатлон) между велосипедами. Несоблюдение этого правила приведет к штрафу за драфтинг.
- Обгоном считается момент, когда переднее колесо велосипеда обгоняющего спортсмена находится впереди переднего колеса велосипеда обгоняемого спортсмена.
- Обгоняющие спортсмены могут уходить влево на 20 секунд (олимпийский) и на 25 секунд («железный» триатлон), однако после завершения обгона они обязаны переместиться на правую часть дороги. При обгоне продолжительностью более 20 / 25 секунд будет наложен штраф за драфтинг. После входа в зону драфтинга (10 / 12 м) спортсмен не имеет право покинуть ее (штраф за драфтинг).
- Обгоняемые спортсмены должны немедленно уйти назад на 10 / 12 м и лишь после этого совершать попытки вновь выйти вперед. Немедленный обгон без перемещения на 10 / 12 м назад будет считаться нарушением под названием «проезд».
- Обгоняемые спортсмены, остающиеся в 10 / 12-метровой зоне в течение более чем 20 / 25 секунд, получают штраф за драфтинг.
- Спортсмены должны ехать колонной по одному по правой стороне дороги за исключением моментов обгона или ситуаций, угрожающих безопасности. Езда рядом запрещена и будет считаться позиционным нарушением.
- Спортсмены, препятствующие продвижению других спортсменов, получают штраф за блокировку.
- Спортсмены, действия которых были расценены как нарушения, уведомляются об этом судьями на месте.
- Не пытайтесь оспаривать штраф, обращаясь к маршалам на мотоциклах.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ НА IRONSTAR

1-е нарушение: 5:00 мин

2-е нарушение: 5:00 мин

3-е нарушение: DSQ (Дисквалификация)

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ:

- Назвать номер участника и уведомить его о том, что он получил СИНЮЮ КАРТОЧКУ за драфтинг или выбрасывание мусора либо ЖЕЛТУЮ КАРТОЧКУ за другое нарушение. После этого показать спортсмену карточку соответствующего цвета.
- Проинструктировать спортсмена о необходимости посетить следующую штрафную зону (Penalty Box), расположенную на трассе. На трассе IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 будет размещена одна штрафная зона.

Штрафная зона будет расположена на расстоянии около 300 м не доезжая транзитной зоны, после поворота с Триумфальной улицы на Морской бульвар.

ДАЛЕЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Спортсмен обязан посетить следующую штрафную зону и уведомить ответственного судью о том, что ему показали СИНЮЮ или ЖЕЛТУЮ карточку. Спортсмен, пропустивший Penalty box, может быть дисквалифицирован.
- Нарушение будет зарегистрировано в журнале.
- Если нарушение не связано с драфтингом (ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА), спортсмен может продолжить гонку сразу после получения отметки «Р» и регистрации нарушения.
- В случае драфтинга или выбрасывания мусора (СИНЯЯ КАРТОЧКА) спортсмен остается в штрафной зоне до тех пор, пока не истечет время, указанное на табло.
- После трех нарушений спортсмен будет дисквалифицирован. Дисквалифицированный атлет может завершить велогонку, но он не будет допущен к забегу.
- Спортсмен, не отбывший штраф в Penalty box и не доложивший о нарушении, также рискует получить дисквалификацию.




OAKLEY®



**SEE WHAT YOU'VE
BEEN MISSING™**

PRIZM
LENS TECHNOLOGY

©2011 OAKLEY, INC.

Реклама. Официальный дистрибьютор товаров Oakley в России ООО "ЮМА", 127473, Россия, Москва, ул. Достоевского, 23, тел. +7 495 989 84 04, e-mail: info@yuma.ru

- 2 Велосипед должен быть размещен таким образом, чтобы большая часть велосипеда находилась на ближней к спортсмену стороне стойки.
- 3 Запрещено использование тандемов, велосипедов с фиксированной передачей, обтекателей и любых дополнительных устройств, предназначенных исключительно для снижения сопротивления. Любое новое необычное оборудование или прототипы должны быть предъявлены организаторам мероприятия и/или главному судье с целью определения их легальности.
- 4 Полная ответственность за изучение маршрута и следование по предварительно определенной трассе для велогонки возлагается на каждого из спортсменов. Корректировка времени или результатов спортсменов, сбившихся с правильного курса по любой из возможных причин, проводиться не будет.
- 5 Обувь должна находиться в сумке для велоэкипировки или быть пристегнутой к педалям велосипеда. Размещать обувь рядом с велосипедом ЗАПРЕЩЕНО.
- 6 В любой момент во время велогонки на спортсмене должны быть обувь и майка.
- 7 Находясь на гоночной трассе, спортсмены обязаны соблюдать все правила дорожного движения во всех случаях, за исключением специальных указаний со стороны арбитра на дистанции, судьи гонки или уполномоченного представителя, наделенного соответствующими правами. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.
- 8 Ни один из спортсменов не имеет права ставить себя или других участников под угрозу. Спортсмены, умышленно создающие опасности для других атлетов, а также участники, которые, по мнению главного судьи, представляют угрозу для других, могут быть дисквалифицированы.
- 9 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 10 Каждый спортсмен обязан нанести на переднюю часть шлема наклейку с номером участника и закрепить номер участника на раме велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден судьям соревнования.
- 11 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Шлем должен крепко держаться на голове, и застёжка должна быть исправна. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 12 Зона действия знака «Обгон запрещен». Несоблюдение данного правила, приведет к тому, что другие спортсмены и/или официальные представители соревнования будут подвергнуты непосредственной опасности. Нарушитель будет дисквалифицирован.
- 13 Индивидуальная поддержка спортсменов запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Друзья, члены семьи, тренеры или болельщики НЕ имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 14 Мусорить на трассе запрещено. Любой мусор, включая бутылки от воды, упаковки от гелей, энергетических батончиков, сломанные части от велосипеда или элементы одежды, можно выбрасывать только в специально предназначенных для этого зонах, расположенных в каждом пункте помощи. За выбрасывание мусора вне специальных зон участник получит СИНИЮ КАРТОЧКУ (5-минутный штраф).
- 15 Ответственность за ремонт и техническое обслуживание собственных велосипедов несут сами спортсмены. Посторонняя помощь, оказываемая не официальными специалистами технической поддержки IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016, станет основанием для дисквалификации. Каждый велосипедист должен быть готов устранить любую возможную механическую неисправность. На трассе будет расположена одна стационарная точка оказания технической помощи, а также одна мобильная станция с ограниченным функционалом.

- 16** Продвижение по трассе для велогонки без велосипеда запрещено. В случае неисправности велосипеда, которую участник не может устранить сам, он должен ждать техническую помощь. При завершении дистанции пешком участник получает штраф.
- 17** Инспектирование велосипеда не является обязательной операцией и не будет выполняться в ходе его приемки, несмотря на то, что техники будут при этом присутствовать. Полную ответственность за собственные велосипеды несут спортсмены. При этом должностные лица могут по собственному усмотрению принять окончательное решение об исправности того или иного велосипеда. В условиях плохой погоды разрешено использование больших полиэтиленовых пакетов, закрывающих велосипеды целиком, если данные пакеты надежно закреплены на них.
- 18** Велогонка IRONSTAR 226 SOCHI 2016 завершается через 10 часов, а IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 - через 3 часа после назначенного времени старта. Спортсмены, находящиеся на трассе велогонки по истечении этого времени, считаются не финишировавшими (статус DNF), выбывают из соревнования и не допускаются к беговому этапу.
- 19** Посадка на велосипед и сход с него должны осуществляться на специально обозначенных участках в транзитных зонах. Ни при каких обстоятельствах не разрешается перемещение на велосипеде по транзитной зоне.

- 20** Применение любых средств связи, включая мобильные телефоны и приемно-передающие радиоустановки, в ходе соревнования строгойше запрещено. Спортсмен, использующий подобные устройства, будет дисквалифицирован.

21 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАРНИТУР ИЛИ НАУШНИКОВ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕНО

ПРИМЕЧАНИЕ.

Пункты оказания технической помощи будут располагаться на отметках **23, 80.5, 110 и 168 км** от старта. Чтобы не создавать опасности, при получении питания спортсмен должен снизить свою скорость в зоне пунктов питания.

На пунктах питания называйте требуемые продукты четко и заранее. Сотрудники обслуживающих бригад проинструктированы и не будут заступать за белые линии при передаче. Важно помнить о том, что выбрасывать бутылки, стаканы и пакеты от продуктов на трассе, запрещено. Бросать мусор вне специально выделенных зон запрещается. За это спортсмен наказывается штрафом. Зоны для мусора находятся в начале и в конце пункта питания.

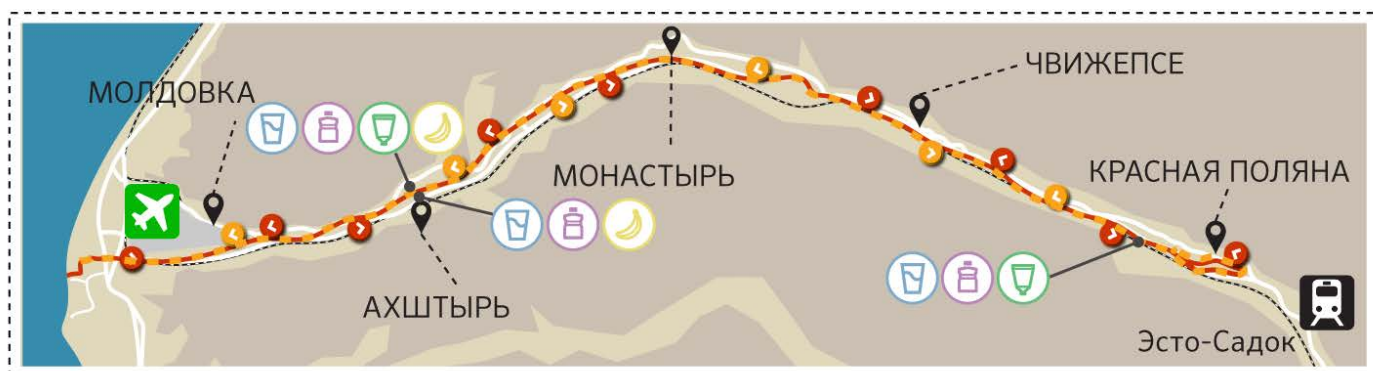
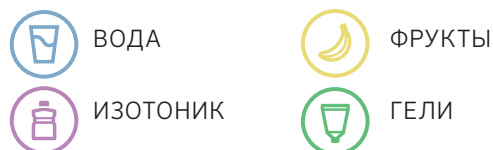
Вдоль трассы будут курсировать мотоциклисты с маршалами, готовыми по возможности оказать помощь в экстренных случаях, тем не менее, их возможности будут ограничены.

Пожалуйста, будьте самостоятельными.

Туалеты расположены на **23, 49, 81, 110, 136, 168** километрах

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ПП **23км:** вода, изотоник, фрукты
 ПП **49км:** вода, изотоник, гель
 ПП **81км:** вода, изотоник, гель, фрукты
 ПП **110км:** вода, изотоник, фрукты
 ПП **136 км:** вода, изотоник, гель
 ПП **168 км:** вода, изотоник, гель, фрукты



СХЕМЫ ДРАФТИНГА ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ

ПОД ТЕРМИНОМ «ДРАФТИНГ» ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ПОЗАДИ ДРУГОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА В СОЗДАВАЕМОЙ ИМ ЗОНЕ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ ВОЗДУШНОГО ПОТОКА.

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

* Согласно международным правилам ITU зона драфтинга для олимпийской дистанции и спринта в гонках любителей устанавливается равной 10 метрам. Зона драфтинга в гонках на длинные дистанции – 12 метров. На обгон дается 20 секунд (олимпийская дистанция и спринт) и 25 секунд ("полужелезная" и "железная" дистанции).

⚠ КОНТРОЛЬ НАД СОБЛЮДЕНИЕМ ПРАВИЛ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ ОФИЦИАЛЬНЫЕ МАРШАЛЫ, ПАТРУЛИРУЮЩИЕ НА МОТОЦИКЛАХ.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ В ОТНОШЕНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ:

- 😡 Обязательная остановка на 5 минут в специальных зонах выделенных шатрами желтого цвета и надписью «PENALTY BOX»
- 😞 Игнорирование обязательной остановки ведет к автоматической дисквалификации участника соревнований



КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ АЭРОДИНАМИЧНОСТЬ НА ВЕЛОЭТАПЕ

Скоро очередной старт! Позади месяцы упорных тренировок, и вы в отличной физической форме. Но чем быстрее вы едете, тем с бóльшим сопротивлением воздуха сталкиваетесь. Это особенно заметно при скорости выше 30 км/ч.

Вам помогут законы аэродинамики. Уменьшение фронтальной поверхности и повышение обтекаемости формы позволит снизить сопротивление воздуха и улучшить результат на велоэтапе, затрачивая при этом меньше усилий.



Как это сделать?

1. СДЕЛАЙТЕ НАСТРОЙКУ ПОСАДКИ ПОД ТРИАТЛОН

Такая посадка отличается выраженным горизонтальным положением тела и более узким положением рук. При этом седло смещено вперед – это позволяет эффективно педалировать и снижает нагрузку на ноги, сохраняя ваши силы для бега. На дистанциях, где запрещен драфтинг, используйте лежаки – они делают посадку более аэродинамичной.

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЭРОДИНАМИЧНОСТЬ СВОЕГО ВЕЛОСИПЕДА

Современные велосипеды для триатлона имеют отличные аэродинамические показатели и обтекаемую форму рамы. Ваша задача – сохранить это преимущество. Размещая еду и питье на своём «самолёте», используйте аэродинамичные сумки или футляры, которые крепятся позади рулевого стакана, а также специальные питьевые системы или аэробутылки.

3. НУЖЕН ЛИ АЭРОШЛЕМ?

Исследования показывают, что некоторые современные шоссейные шлемы аэродинамичнее неудачно подобранных аэрошлемов. Шлем-капля работает, если он подобран под конкретную посадку конкретного гонщика. В противном случае можно получить обратный эффект.

4. УЧИТЫВАЙТЕ ПОГОДУ ПРИ ВЫБОРЕ КОЛЁС

Если на трассе сильный боковой ветер, аэродинамичные дисковые колёса могут стать причиной сложностей с управлением велосипедом, выхода из аэродинамичной позиции и потери сил. Выбирайте колёса с учетом условий гонки.

И всё же, согласно исследованиям, более 70% сопротивления на велосипеде создает сам гонщик. А это значит, что в первую очередь правильная и комфортная посадка, сохраняемая на протяжении всего велоэтапа, значительно повысит аэродинамичность и сэкономит вам драгоценные минуты.

Удачи на старте!



ARGON 18



Разработано и спроектировано в Канаде

imPulse
Go steady

www.impulsesports.ru

 [impulsesportsrussia](https://www.facebook.com/impulsesportsrussia)

 [impulsesportsrussia](https://www.instagram.com/impulsesportsrussia)

 [impulse_russia](https://twitter.com/impulse_russia)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕЛОГОНКИ

Тщательно упаковывайте велосипеды перед отправкой. Чтобы попасть в Курортный район «Имеретинский», вам, возможно, придется прилететь в Адлер (Сочи), а затем добираться на такси или автобусе. Помните о том, что в неделю перед соревнованием всей рейсы будут заполнены и для транспортировки велосипедов придется планировать дополнительные действия.

БУДЬ БЫСТРЕЕ

Компания «Будь быстрее» предлагает участникам IRONSTAR услугу по транспортировке их велосипедов из Москвы в Сочи и обратно. Прием велосипедов осуществляется до 20:00 19 сентября по адресу: Крылатская, 14 (вход с цокольного этажа).

Выдача велосипедов в Сочи будет осуществляться 22 сентября с 10:00 до 18:00 и 23 сентября с 10:00 до закрытия транзитной зоны.

Стоимость услуги — 5000 рублей. Прием велосипедов до 18:00 19 сентября по адресу: ул. Крылатская, 14. Телефон для связи с сотрудниками «Будь быстрее»: 8 (495) 665-91-68.

ЕСЛИ ВЫ ВЕЗЕТЕ ВЕЛОСИПЕД САМОСТОЯТЕЛЬНО, ВАМ ПРИГОДЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СОВЕТЫ.

ДЛЯ ДОСТАВКИ ВЕЛОСИПЕДА В АЭРОПОРТ АДЛЕР ПРЕДСТАВИТЕЛИ АВИАКОМПАНИЙ РЕКОМЕНДУЮТ СЛЕДОВАТЬ ПРИВЕДЕННОМУ НИЖЕ ПОРЯДКУ:

- Упаковывайте велосипед с такой же тщательностью, с которой упаковывали бы картонную коробку с яйцами. Делайте все возможное, чтобы в ходе перевозки груз не был поврежден.
- Смело нанесите на коробку с велосипедом ярлык, указав свои имя и фамилию, адрес, номер мобильного телефона и другие сведения, позволяющие быстро идентифицировать владельца.
- Если вы планируете прибыть в Казань лишь за несколько дней до соревнования, учитывайте возможность того, что ваш велосипед прибудет после вас.

Перед проверкой и регистрацией велосипеда убедитесь в том, что все заглушки на руле находятся на своих местах и отсутствуют ослабленные спицы, тормоза, подшипники рулевой колонки или тросики. Отрегулируйте втулки и правильно установите руль. Убедитесь в том, что тросики и резина находятся в хорошем состоянии, а бескамерные трубки надлежащим образом приклеены к ободу. Надежно закрепите любое другое снаряжение, которое везете с собой. Именно вы несете ответственность за сохранность своего велосипеда.

В целях обеспечения безопасности после начала процесса регистрации велосипедов ни один велосипед не будет выпущен из зоны размещения велосипедов без идентификационного номера. Ни один человек не будет допущен в зону размещения велосипедов без сопровождения распорядителя соревнований.

Каждый год некоторые спортсмены обнаруживают спущенные шины на своих велосипедах либо сразу перед гонкой, либо после заплыва. Соблюдайте установленные пределы давления для шин вашего велосипеда. В случае перекачивания шин утреннее солнце может привести к увеличению давления воздуха и, в конечном итоге, к разрыву. Количество насосов, доступных спортсменам утром перед соревнованием, ограничено.

Разрешено приносить собственный насос, однако перед стартом соревнований его необходимо сдать члену семьи или другу. Велосипедные насосы и рюкзаки не принимаются вместе с мешками для экипировки. Волонтеры могут принять ТОЛЬКО ту экипировку, которая находится в официальном мешке IRONSTAR.

Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника, а также поясной номер участника. ЗАБРАТЬ ВЕЛОСИПЕД МОЖНО ТОЛЬКО В ОБМЕН НА ЧИП! Чтобы покинуть транзитную зону с вместе велосипедом, необходимо сдать чип на выходе. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

ПОМНИТЕ, ЧТО ИМЕННО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА НАДЕЖНОСТЬ ВАШЕГО ВЕЛОСИПЕДА В ХОДЕ ГОНКИ.

СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР И ЖАРА

На участке от Морского бульвара в сторону Олимпийского парка и до пересечения с трассой на Красную поляну дует морской бриз со скоростью около 4–5 м/с. Направление ветра может меняться на противоположное. На участке скоростного шоссе от Адлера до Красной Поляны спортсмены почувствуют на себе прохладу реки Мзымта, которая протекает рядом или под скоростным шоссе. Легендарные тоннели на пути в Красную поляну и обратно – наиболее опасные участки из-за непривычных ощущений, которые могут испытывать участники, находящиеся внутри искусственного пространства. Возможны лобовые ветры, которые наиболее отчетливо проявляются именно здесь, к северу от аэропорта Адлер. Эти ветры дуют со скоростью от 1 до 10 м/с, а в экстремальных условиях порывы могут достигать 16 м/с. Несмотря на то, что температура воздуха может находиться в диапазоне от 25 °С до 30 °С, показания термометра на данном участке трассы могут периодически понижаться из-за концентрации влаги в ущелье.

В условиях жаркой погоды спортсменам необходимо своевременно восполнять потерю жидкости и электролитный баланс, чтобы избежать обезвоживания.

Представляем Вашему вниманию российскую компанию «**БИО МАСТЕРСКАЯ**», основанную специалистами в области функционального питания. В 2015 году компания выпустила первую в России линейку сертифицированного спортивного питания

POWERUP — для бегунов, триатлетов, велосипедистов, лыжников. Иными словами, для всех, кто занимается циклическими видами спорта. Все продукты компании создаются в тесном сотрудничестве с физиологами и спортивными врачами. В 2016 году компания «**БИО МАСТЕРСКАЯ**» стала партнером Федерации Лыжных Гонок России.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ POWERUP

- Туба 50 мл. или 25 мл.
- В тубе 30.30 г или 15.15 г углеводов.
- Углеводная матрица - декстроза, мальтодекстрин, фруктоза.
- Три углевода с разными гликемическими индексами.
- Начинают действовать моментально и действуют продолжительное время.
- Электролиты +Натрий, +Калий.
- Жидкая (изотоническая) консистенция – удобно глотать, не требует запивания.



- В составе натуральные концентрированные соки.
- Приятный натуральный вкус.
- Удобная упаковка – ламинантная туба.
- Туба способствует отличной сохранности геля.
- Не протекает, удобна для дозированного приема во время движения.
- Колпачок FLIPTOP дает возможность принимать гель на ходу и использовать одну руку.

ИЗОТОНИК POWERUP

Уникальная углеводная матрица с разными гликемическими индексами – декстроза для моментального действия. Мальтодекстрин и фруктоза в соотношении 2:1. Исследованиями подтверждено, что эта смесь увеличивает количество усваиваемых углеводов на 40%.

- Необходимые электролиты НАТРИЙ, КАЛИЙ, МАГНИЙ.
- Низкая осмолярность.
- Ненавязчивый вкус, отсутствие неприятных послевкусий.



- Отсутствие кислот в составе обеспечивает оптимальный PH продукта, что идеально для применения во время физических нагрузок.
- Изотонический напиток POWERUP - специально созданный продукт для поддержания высокой работоспособности во время физической нагрузки.
- С кофеином и без.



POWERUP

Партнер





ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

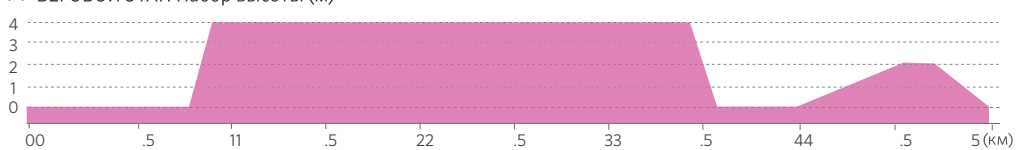
- Выбежав из транзитной зоны с парковки отеля «Имеретинский», направляйтесь вдоль по улице Голубая
- Через 400 метров участникам будет доступен первый пункт питания
- Пробежав 900 метров по улице Голубая, поверните налево в портовую зону
- Через 100 метров снова поверните налево на мол
- Далее двигайтесь вдоль по молу
- На расстоянии 2.3 км от старта бегового этапа, примерно на краю мола, развернитесь на 180 градусов
- После разворота будет расположен второй пункт питания
- Пробежав по молу в обратную сторону, через 1.5 км Вы снова выйдите на улицу Голубая
- Далее нужно повернуть налево, на улицу Перспективная, на которой будет расположен третий пункт питания
- Пробежав по улице Перспективная до улицы Триумфальная, поверните направо и двигайтесь до Пересечения с Морским бульваром
- С Триумфальной поверните на Морской бульвар и двигайтесь в сторону транзитной зоны
- Беговая трасса за 100м до финиша будет разделена на два потока. Правый – для тех, кто бежит круги, а левый – для тех, кто бежит к ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ!

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 / Маршрут бегового этапа



- Бег IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016
10,5 км (2 круга x 5,275 км)
- Бег IRONSTAR 226C SOCHI 2016
42,2 км (8 кругов x 5,275 км)
- Транзит
- Старт/Финиш
- Penalty box
- WC Туалеты
- Скорая помощь
- Пункт питания
- Вода

(м) БЕГОВОЙ ЭТАП Набор высоты (м)



Набор высоты на круг — 6 м
 Общий набор высоты — 12 м (2 круга) / 48 м (8 кругов)
 Мах высота — 4 м

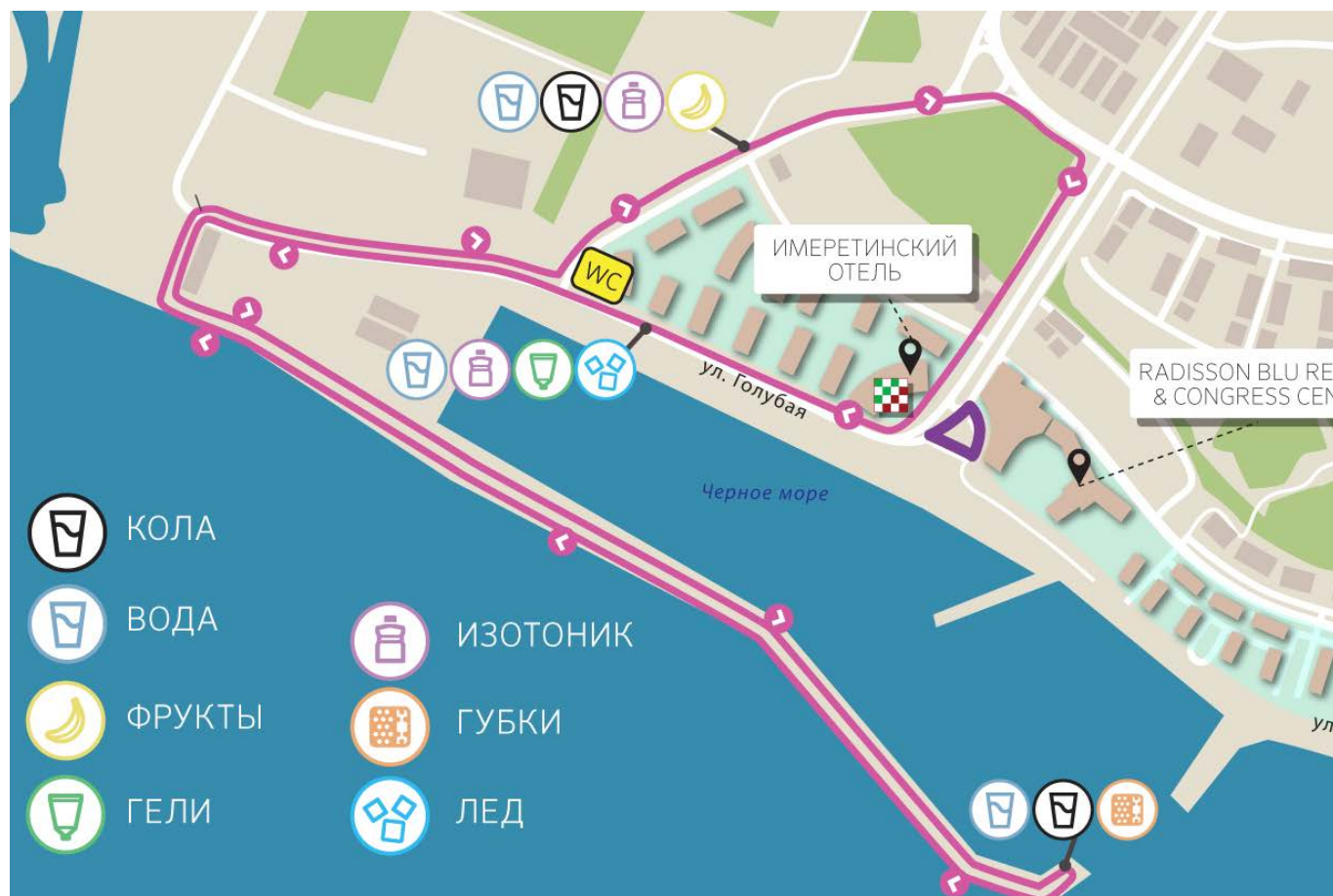
Туалеты расположены на 500-м метре круга и на 4-м километре.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ПП1: вода, изотоник, гели, лёд

ПП2: вода, кола, губки

ПП3: вода, изотоник, кола, фрукты



ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ:

- 1 Не допускается ни один из способов передвижения за исключением бега или ходьбы.
- 2 На беговом этапе номер участника должен быть размещен СПЕРЕДИ и надежно закреплен. Номера участников, выданные организаторами соревнования IRONSTAR, обозначают официальных участников забега.
- 3 Запрещено бежать с голым торсом.
- 4 Запрещено выбрасывать мусор за пределами специальных зон, расположенных на пунктах питания.
- 5 **Друзья, члены семьи, тренеры, представители СМИ или болельщики не имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации.** Также запрещена поддержка со стороны участников, которые сошли с дистанции, были дисквалифицированы или финишировали в забеге. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 6 Для всех участников на трассе будут доступны пункты оказания медицинской помощи и пункты питания. В условиях жаркой погоды просим всех спортсменов быть особенно внимательными к состоянию своего организма, своевременно восполнять по терю жидкости и электролитный баланс, пользоваться освежающими губками и льдом.
- 7 Следуйте указаниям и инструкциям от организаторов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 8 Беговой этап IRONSTAR 226 SOCHI 2016 завершается через 16 часов, а беговой этап IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2016 - через 4 часа 30 минут после назначенного времени старта. После 23:00 услуги пунктов питания и поддержки не оказываются.
- 9 Penalty box на беговой трассе находится за 300 метров до финиша. При получении участником штрафа во время забега судья немедленно фиксирует его номер на месте.





LIFE IS SIMPLE. SWIM. BIKE. RUN.

Школа подготовки к триатлону

СПРИНТ

750м / 20км / 5км

Отличный старт для тех, кто хочет
сделать свой первый триатлон
Старт подготовки 15 июня

14 уроков
с тренером

7 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

24 самостоятельные
тренировки

7 еженедельных адаптивных
планов тренировок

1 встреча
с врачом

ОЛИМПИЙКА

1.5км / 40км / 10км

Возможность почувствовать себя
настоящим олимпийским атлетом
Старт подготовки 28 июня

24 урока
с тренером

12 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

42 самостоятельные
тренировки

12 еженедельных адаптивных
планов тренировок

1 встреча
с врачом

ПОЛОВИНКА

1.9км / 90км / 21.1км

Лучший способ проверить себя
и показать результат

38 уроков
с тренером

19 недель
подготовки

6-8 человек
в команде

76 самостоятельных
тренировок

19 еженедельных адаптивных
планов тренировок

2 встречи
с врачом

- Супертренеры, включая победителя IRONSTAR113 – Романа Бауэра
- Настоящие совместные тренировки, а не только тренировочные планы
- Поддержка всей команды
- Филиалы в городах России



www.ilovetriathlon.ru

+7 (495) 150-15-10

Москва, ул. Хамовнический Вал, 36

info@ilovetriathlon.ru

ТРАССА ЗАБЕГА ПРАВИЛА

ПОЛИТИКА ПОВЕДЕНИЯ У ФИНИШНОЙ ЧЕРТЫ

Друзьям и/или членам семьи запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований. Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим финишерам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Спортсмены, не соблюдающие данные правила, автоматически будут дисквалифицированы.

ПОДДЕРЖКА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 проводится в соответствии с правилами ITU и Министерства спорта РФ. Полные правила проведения соревнований доступны на веб-сайте <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>. Для соревнования IRONSTAR существуют некоторые послабления в правилах, поэтому внимательно изучите письмо главного судьи. Действующие правила IRONSTAR могут слегка отличаться от правил других соревнований, санкционированных ФТР или ITU.

ЛЮБЫЕ СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ В АДРЕС МАРШАЛОВ, СУДЕЙ, ПЕРСОНАЛА IRONSTAR, ИЛИ ВОЛОНТЕРОВ ВЛЕКУТ ЗА СОБОЙ НЕМЕДЛЕННУЮ ДИСКВАЛИФИКАЦИЮ

ПРАВИЛА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены обязаны изучить все аспекты заплыва, велогонки и забега.

- 1** В соответствии с правилами ITU, спортсмен, выступивший в категории Professional/Elite в любой стране мира в течение календарного года, не может выступать в категории «Любители»/Age Group в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR, в этом календарном году. Соккрытие реального статуса приведет к дисквалификации спортсмена с возможным однолетним запретом на участие в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR.
- 2** Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям от всех маршалов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 3** Судьи соревнования обладают правом дисквалифицировать любого участника.
- 4** Медперсонал обладает ВЫСШИМИ и ОКОНЧАТЕЛЬНЫМИ полномочиями на снятие спортсмена с соревнования, если он признан физически неспособным продолжать участие без риска серьезной травмы или смерти. Транспортировка любого участника на карете скорой помощи автоматически приводит к его дисквалификации.
- 5** Мошенничество, кража, жестокое обращение с волонтерами, сотрудниками и другими лицами, а также неспортивное поведение являются основаниями для немедленной дисквалификации и запрета на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 6** Никто из участников не имеет права использовать препараты или совершать процедуры, в результате которых улучшаются спортивные результаты. Все процедуры проверки на допинг и анализ нарушений будут выполняться в строгом соответствии с антидопинговыми правилами IRONSTAR. Список правил и запрещенных препаратов, также называемый запрещенным списком РУСАДА, доступен на сайте: <http://www.rusada.ru/documents/prohibited-list>
- 7** Спортсмен, принявший решение сойти с дистанции на любом этапе, обязан уведомить об этом судей, находящихся у финишной черты. Это очень важно сделать для того, чтобы судьи всегда знали, в каком месте трассы находится каждый из спортсменов. Невыполнение требования об официальном уведомлении о сходе с дистанции может повлечь за собой запрет на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 8** Организаторы соревнования IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в правила в любой момент времени при условии, что все спортсмены будут уведомлены об этом в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованием. Уведомление будет производиться в соответствии с действующим законодательством РФ.
- 8** Для получения дополнительной информации об объектах для тренировок, процедурах обеспечения безопасности и по общим вопросам, имеющим отношение к соревнованию, обращайтесь в информационный центр IRONSTAR в шатре ЭКСПО, расположенный рядом с официальным отелем «Имеретинский».
23 сентября (пятница) 10:00 – 21:00
24 сентября (суббота) 5:30 – 23:00
- 10** В ходе соревнования запрещено использование любых средств связи. Спортсмен, использующий подобные устройства, может быть дисквалифицирован.
- 11** Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, телефоном или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 12** Строго запрещена передача регистрации спортсмена-участника соревнований IRONSTAR — исключения из этого правила отсутствуют. Любая попытка передать регистрацию приведет к автоматическому дисквалификации. Участие под чужим стартовым номером запрещено!

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

После окончания соревнования исключительно для спортсменов будет открыта специальная зона. В этой зоне они смогут получить питание и восстановиться. Организаторы просят участников заранее согласовать места для встреч с членами семьи и друзьями после финиша в специальной зоне.

ВЫВОЗ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ

Спортсмены должны забрать собственные велосипеды и прочую экипировку из транзитной зоны в период **с 17:00 до 00:00** в день соревнования **24 сентября 2016 (суббота)**. Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать браслет участника. Если Вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR: +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
ВЕЛОСИПЕД И ЭКИПИРОВКУ МОЖНО
ВЫВОЗИТЬ С 17:00

ПРАВИЛА ДЛЯ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД

- Участники эстафетных команд проходят свои этапы триатлона вместе с остальными спортсменами. Разделения на индивидуальных участников и членов эстафетных команд нет.
- Эстафетная команда получает один стартовый пакет на всех.
- Чип хронометража получает участник, проходящий велоэтап. Чип выдается ему во время постановки велосипеда в транзитную зону. Первым надевает чип участник плавательного этапа перед входом в стартовый накопитель.
- Участники вело- и бегового этапов ожидают своих товарищей по команде в специальном накопителе в транзитной зоне. Участники эстафетных команд могут не посещать раздевалку и ожидать в накопителе в полной готовности к своему этапу.

Эстафетным командам рекомендуется финишировать вместе, чтобы сделать финиш более ярким и динамичным. Участники команды могут подождать своего бегуна, не мешая при этом движению других спортсменов, в специальном накопителе, который будет располагаться за 100 м до финишной черты.

ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЙ

Несколько фотографов IRONSTAR будут работать на выходе из зоны заплыва, трассе велогонки, на беговом этапе и, конечно, у финишной черты.

КАК ЗАКАЗАТЬ ФОТОГРАФИИ С СОБСТВЕННЫМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ?

- Обеспечьте видимость собственного номера в ПЕРЕДНЕЙ области велошлема, чтобы вас могли идентифицировать на фотографиях с велогонки.
- Обеспечьте видимость НАГРУДНОГО номера в ходе бегового этапа и на финишной черте, чтобы вас могли с легкостью идентифицировать.
- Улыбайтесь фотографам на дистанции и пересекая финишную черту! Не беспокойтесь о времени — компания, осуществляющая хронометраж, обеспечит точную регистрацию ваших достижений.
- Посетите веб-сайт www.marathon-photo.ru, чтобы просмотреть и заказать фотографии с соревнований, а также поделиться ими в соцсетях.

СТОЛ НАХОДОК

Информационный центр IRONSTAR в шатре ЭКСПО
23 сентября (пятница) 10:00 – 21:00
24 сентября (суббота) 05:30 – 23:00
25 сентября (воскресенье) 09:00 – 14:00

- После соревнования: обратитесь по телефону горячей линии IRONSTAR +7 (499) 322-23-34. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.
- Поскольку организаторы IRONSTAR не несут ответственности за утерянные вещи, рекомендуется нанести на экипировку номер участника.
- После завершения соревнования по вопросам, связанным с поиском потерянных вещей и планированием их возврата, обращайтесь на электронный адрес info@iron-star.com. При этом вам необходимо будет оплатить доставку.

Эстафета передаётся путём передачи снятого чипа следующему участнику.

Участникам, завершившим свой этап, доступна точка освежения на выходе из транзитной зоны.

Медали для всех членов эстафетной команды на финише получает участник, отвечающий за беговой этап. При этом на стартовом номере бегуна ставится отметка.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, УЧАСТВУЮЩИХ В IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016, ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФТР.

ЗАПЛЫВ



- 1 Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право на расстановку спортсменов на старте заплыва, т. е. выбор участников для раннего старта, позднего старта, и т. п.
- 2 Использование атлетами гидрокостюмов в ходе соревнования разрешено. Перед соревнованием каждый спортсмен должен получить разрешение на всю плавательную экипировку и аксессуары, которые будут использоваться в ходе заплыва, у официальных представителей IRONSTAR. Любые последующие изменения будут являться основанием для дисквалификации. Использование любых плавучих средств без предварительного разрешения со стороны представителей IRONSTAR запрещено.

ВЕЛОГОНКА



РЕГЛАМЕНТ ВЕЛОГОНКИ И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР.

- 1 Разрешено использование велосипедов с ручным приводом. Организаторы соревнований сохраняют за собой право отклонить любой велосипед, не соответствующий требованиям к обеспечению безопасности.
- 2 Оборудование должно соответствовать всем прочим общим требованиям, предъявляемым к велосипедам, в том виде, в котором они применяются в отношении соревнований IRONSTAR, включая запрет на использование дополнительных устройств, позволяющих уменьшить сопротивление воздуха или улучшить аэродинамические характеристики велосипеда с ножным/ручным приводом, вне зависимости от вторичных преимуществ.
- 3 Спортсмены должны управлять велосипедами с ручным/ножным приводом и поддерживать приемлемую скорость таким образом, чтобы не подвергать опасности волонтеров, работающих в пунктах оказания помощи, других спортсменов, судей и зрителей и не угрожать их здоровью. Опасное или неосторожное управление велосипедом с ножным/ручным приводом станет основанием для дисквалификации.
- 4 На протяжении всей велогонки, включая вход в транзитную зону и выход из нее, участники должны носить шлемы. Спортсмены могут использовать шлемы, соответствующие требованиям стандартов CPSC или CEN либо более строгим требованиям. Внесение изменений, влияющих на целостность шлемов, не допускается. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 5 **ДРАФТИНГ ЗАПРЕЩЕН.** На данную группу распространяются все правила в отношении драфтинга, применяемые в ходе соревнования.

БЕГ



РЕГЛАМЕНТ БЕГОВОГО ЭТАПА И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР. ПЕРЕД БЕГОВЫМ ЭТАПОМ СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ПРОВЕРКИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБОРУДОВАНИЯ, АНАЛОГИЧНУЮ СХОЖЕЙ ПРОЦЕДУРЕ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ С НОЖНЫМ/РУЧНЫМ ПРИВОДОМ.

Велосипеды с ручным приводом и гоночные коляски должны быть оснащены и фарой головного света, и мигающим красным сигнальным фонарем. Они должны быть включены на протяжении всего этапа. Спортсмены, не выполняющие эти требования, будут сняты с дистанции.



OSCAR

EVENT HALL

**ЕДИНСТВЕННЫЙ НА ЧЕРНОМОРСКОМ
ПОБЕРЕЖЬЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗАЛ ВМЕСТИМОСТЬ КОТОРОГО 2000 ЧЕЛОВЕК**

**ОСНАЩЕН САМЫМ СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ
И ОТВЕЧАЮЩИЙ ВЫСОЧАЙШИМ СТАНДАРТАМ**

WWW.OSCAR-HALL.RU

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ПОВЕДЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ И ТРЕБОВАНИЯ В ИХ ОТНОШЕНИИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФПТР ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ УКАЗАННЫХ НИЖЕ СЛУЧАЕВ.

- 1 Посторонняя помощь/поддержка или сопровождение, несогласованное заранее, является основанием для дисквалификации. Помощники будут утверждены перед соревнованием и будут работать непосредственно с координатором мероприятий для спортсменов с ограниченными возможностями. Помощники должны соблюдать правила ФПТР.
- 2 Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут оказывать помощь спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. Кроме того, они также будут помогать атлетам с ограниченными возможностями с оборудованием в соответствии с правилами, утвержденными IRONSTAR.
- 3 Все участники должны посетить предварительное собрание для спортсменов с ограниченными возможностями, которое пройдет в пятницу 23 сентября 2016 с 18:00 до 19:00 в конференц-зале отеля Имеретинский. Отсутствие спортсмена на запланированном собрании может привести к потере позиции на старте.
- 4 Организационный комитет и команда IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в приведенные выше правила в случае соответствующей необходимости при условии, что спортсмены будут заранее уведомлены об изменениях в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованиями.
- 5 Любая интерпретация правил и обеспечение их выполнения судьями или членами команды IRONSTAR должны быть окончательными.



МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Добро пожаловать на соревнования по триатлону IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 в Курортном районе «Имеретинский»!

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

Зона оказания медицинской помощи предназначена исключительно для спортсменов. Члены семей в нее не допускаются. Нахождение посторонних людей в зоне оказания медицинской помощи мешает медперсоналу выполнять должностные обязанности.

В ходе тяжелых соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться. Наказание за медицинский осмотр не предусмотрено. Спортсмен будет снят с дистанции только в том случае, если потребуются его транспортировка, внутривенное введение жидкостей или некоторых других лекарств по рецепту, а также если по мнению медиков продолжение участия может привести к значительному ущербу для здоровья. Медики, работающие на соревнованиях IRONSTAR, сделают все, что в их силах, чтобы спортсмен мог продолжить участие в гонке и безопасно финишировать.

Организаторы рекомендуют атлетам, находившимся три месяца до IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 в более прохладном климате, пройти акклиматизацию в районе Курортного района «Имеретинский» в течение по крайней мере пяти дней до соревнования. Климат в районе Черного моря жаркий и влажный. Также возможны сильные ветры. Благодаря правильной акклиматизации можно значительно уменьшить риск сильного обезвоживания и/или электролитного дисбаланса.

Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок и экипировки, особенно в дни непосредственно перед соревнованием.

Эта рекомендация также распространяется на предпочтения в еде и медикаменты. Особо важную роль в соревнованиях IRONSTAR играют потребление воды и достаточное поступление электролитов. Сверхпотребление воды в день чемпионата не рекомендовано, однако начинать день в обезвоженном состоянии, разумеется, не стоит. Организаторы прилагают усилия, чтобы зафиксировать вес каждого спортсмена во время регистрации утром в день соревнования. Воспользуйтесь данной услугой, т. к. ваш вес перед соревнованием может повлиять на диагноз и лечение, если после завершения чемпионата вам потребуется медицинская помощь.

Если вы принимаете какие-либо препараты или имеете проблемы со здоровьем, которые могут повлиять на ваше выступление или лечение, если потребуются медицинские вмешательства, вы обязаны уведомить об этом организаторов заблаговременно до дня проведения соревнований. После обработки заявки на участие вы обязаны в письменной форме уведомить офис организаторов IRONSTAR о любых изменениях в состоянии вашего здоровья. Невыполнение этого требования может повлечь за собой приостановку или потерю права на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем.

К числу специфических опасностей относятся обезвоживание, гипонатриемия, солнечные ожоги, изнеможение и травмы, полученные в результате несчастных случаев.

Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания, чтобы избежать раздражения глаз.

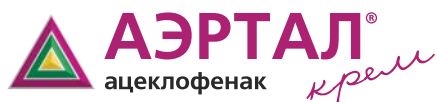
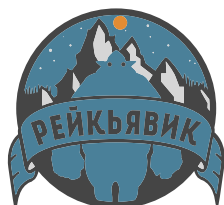
Отзывы, полученные от участников предыдущих соревнований IRONSTAR, демонстрируют, что сложно переоценить важность употребления воды перед гонкой и в ходе соревнования. Главный врач IRONSTAR рекомендует спортсменам начинать потребление большого количества воды за несколько дней до соревнования и пить достаточно много, чтобы ко дню чемпионата моча стала чистой, бесцветной и обильной.

Обратите внимание: обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев перед соревнованием. Перед приемом в состав участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2016 может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом. Во всех случаях окончательное решение, связанное с медицинским освидетельствованием, принимается главным врачом IRONSTAR.

Спортсмены, финишировавшие в забеге, часто обращаются к медицинским специалистам. Покидайте зону восстановления только в том случае, если хорошо себя чувствуете, способны пить, не испытывая рвоту, и стоять без головокружения. Процесс адаптации к относительному бездействию после 4 - 8 часов соревнований может занять некоторое время. Определенные судороги и дискомфорт являются нормальными ощущениями и не требуют медицинского вмешательства. Внутривенное введение жидкостей будет предложено атлетам только в соответствии с медицинскими показаниями. Пункты оказания медицинской помощи официально закрываются в 23:59 в субботу 24 сентября 2016. Спортсменам, нуждающимся в медицинской помощи по истечении этого времени, следует обращаться в отделение неотложной помощи больницы Адлер. Ответственность за все медицинские расходы, понесенные вне медицинского шатра или официальных автомобилей скорой медицинской помощи IRONSTAR, возлагается исключительно на участников. В обстоятельствах, отвечающих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту.



ОРГАНИЗАТОРЫ. СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ



СПОНСОРЫ И ПАРТНЕРЫ

ВЫСШАЯ  ЛИГА



РОЗА  ХУТОР

TRITOUR
TRAVEL AGENCY



I  RUNNING
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА



Русфонд
фонд помощи больным детям



GoPro
Be a HERO. 

БУДЬ БЫСТРЕЕ

**KATRIN
VESNA** 

FUN-RUN.RU
о беге для здоровья

**ЯКОВЛЕВ
&
ПАРТНЕРЫ**
ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

take a
Bite

М.видео
нам не всё равно





 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](https://twitter.com/IRONSTAR)

