



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018**

23 – 26 АВГУСТА 2018
МОСКВА, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	9
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	11
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	16
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	16
ПЕРЕД СТАРТОМ	18
СТАРТ	20
ЗАПЛЫВ	20
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	23
ВЕЛОГОНКА	25
ПРАВИЛА	25
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	28
БЕГ	29
ПРАВИЛА	29
СУДЕЙСТВО	31
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	31
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	32
НА ФИНИШЕ	35
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	35
LOST AND FOUND	35





Mercedes-Benz X-Класс. Он пришел, чтобы победить компромиссы

Mercedes-Benz X-Класс. Первый в своем роде. Первый в своем классе.

Лучшие качества классических пикапов соединились с высочайшим уровнем комфорта, который отличает автомобили Mercedes-Benz.

Самый мощный двигатель в сегменте.* Идеальный баланс ходовых и внедорожных качеств. Дизайн, вызывающий восхищение. Больше никаких компромиссов: в любой среде — в городе, на проселочной дороге и даже там, где дорог не существует, чувствуете комфорт и роскошь истинного Mercedes-Benz.

Подробности у официальных дилеров «Мерседес-Бенц» и по телефону 8 800 200 0206.

* По данным Ассоциации Европейского Бизнеса по состоянию на 11 апреля 2018 г.

Mercedes-Benz



ПРИВЕТСТВИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Мы рады приветствовать вас на нашей новой площадке - на территории крупнейшего в России торгово-выставочного и делового центра Крокус Сити. Кто бы мог подумать, что и сюда придет триатлон!

Этот старт можно назвать главным открытием сезона - впервые мы проводим outdoor-соревнования в Москве. Нас с вами ждет динамичная гонка с красивым стартом с корабля, разрешенным драфтингом и зрелищной борьбой сильнейших спортсменов. И все это - в рамках масштабной фитнес-конвенции Russian Fitness Fair.

Команда IRONSTAR, партнеры мероприятия, организаторы [Russian Fitness Fair](#) много трудились, чтобы сделать этот старт незабываемым для вас. Мы уверены, что и вы, и ваши болельщики проведете фантастический день в Крокусе.

Выходя на старт, не забывайте про уважение к другим участникам. Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. Запомните каждый миг этой гонки и зажгите свою IRONSTAR, освещающую захватывающий путь триатлета!

Команда IRONSTAR



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Светлана Колотий	Операционный директор
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Павел Жуков	Менеджер по продажам и развитию
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы
Анастасия Сахарова	Руководитель отдела мерчендайзинга и регистрации
Кристина Мельникова	SMM-менеджер

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Татьяна Кононенко	Регистрация/награждение
Екатерина Истратова	Инфоцентр
Екатерина Дивеева	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Андрей Аксюта	Транзитная зона
Сергей Топольня	Велосипедный этап
Максим Наумов	Плавательный этап
Георгий Малеев	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

24-25 августа

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж, зал 20

26 августа

Шатёр Shore House, МКАД, 66-й километр, к5,
Москва, Россия (55.821091, 37.383379)

E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

24 августа (пятница) 13:00 - 20:00
25 августа (суббота) 13:00 - 20:00
26 августа (воскресенье) 05:00 - 18:00



BREITLING
1884



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

NAVITIMER 8

ВОДА



NAVITIMER 8 B01 CHRONOGRAPH 43

МАНУФАКТУРНЫЙ КАЛИБР B01
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ХРОНОМЕТР



Никаких компромиссов

Мощь и роскошь в новом X-Класс. Уже в России.

Стоимость в комплектации. Pure начинается от 2 899 000 ₽*.

Летнее предложение на X-Класс
в комплектации Power

от 3 065 000 ₽**

* Цена указана на автомобиль X260d 4Matic в комплектации Pure, с рекомендованной розничной ценой 2 899 000 руб. с НДС.

** Цена указана на автомобиль X260d 4Matic в комплектации Power, с рекомендованной розничной ценой 3 499 000 руб. с учетом преимущества 120 000 руб. при приобретении автомобиля по программе «Специальное предложение трейд-ин X-Класс» (при передаче в трейд-ин автомобиля Mercedes-Benz, BMW, Audi, Lexus, Land Rover, Porsche и Jaguar, Toyota Land Cruiser 200, Toyota Hilux, Toyota Tundra, Cadillac Escalade, Nissan Navara, Mitsubishi L200, VW Amarok, Ford Ranger), а также дополнительного преимущества при приобретении автомобиля – 314 000 руб. Цены указаны с учетом НДС. Количество автомобилей ограничено. Предложения и все приведенные изображения не являются публичной офертой. Pure – чистый, power – сила.

Mercedes-Benz



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте <https://iron-star.com/live>. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Фотографии после обработки и загрузки можно будет скачать по ссылке <https://iron-star.com/live>.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Крокус Сити новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm в Крокусе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: https://youtu.be/ZhG5-v99H_o

TELEGRAM

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



IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018

ПРОГРАММА 23-26 АВГУСТА 2018 / МОСКВА

ЧЕТВЕРГ, 23 АВГУСТА 2018

9:00

Russian Fitness Fair 2018** Crocus

20:00

EXPO, Павильон 3, 4 этаж

ПЯТНИЦА, 24 АВГУСТА 2018

9:00

Russian Fitness Fair 2018** Crocus

20:00

EXPO, Павильон 3, 4 этаж

13:00

Выдача стартовых пакетов

20:00

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

СУББОТА, 25 АВГУСТА 2018. ВЕЧЕР ТРИАТЛОНА

9:00

Russian Fitness Fair 2018** Crocus

20:00

EXPO, Павильон 3, 4 этаж

16:00

Брифинг участников

17:00

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

13:00

Выдача стартовых пакетов

20:00

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

17:00

Barilla Pasta Party & Rose Bar Special Menu

20:00

Rose Bar

15:00

Установка велосипедов в транзитной зоне

21:00

Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 АВГУСТА 2018. ДЕНЬ СТАРТА

5:00

Открыта транзитная зона

6:40

Постановки велосипедов нет!
Транзитная зона

7:20

Посадка на теплоход

участников 2-й мужской волны
Яхт-клуб Shore House, Причал 5

6:00

Посадка на теплоход

участников 1-й мужской волны
Яхт-клуб Shore House, Причал 5

8:20

2-я мужская волна*

7:00

1-я мужская волна*

9:00

Russian Fitness Fair 2018** Crocus

16:00

EXPO, Павильон 3, 4 этаж

* Волна определяется в момент получения стартовых пакетов (24-25 августа)

** Подробнее с расписанием Russian Fitness Fair 2018 можно ознакомиться на сайте <http://fitness-convention.ru/>

IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018

ПРОГРАММА 23-26 АВГУСТА 2018 / МОСКВА

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 АВГУСТА 2018. ДЕНЬ СТАРТА

8:40	Посадка на теплоход участников 3-й мужской волны Яхт-клуб Shore House, Причал 5	14:20	Мужской финал
9:40	3-я мужская волна*	15:30 - 20:00	Выдача велосипедов Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House
10:00	Посадка на теплоход участниц женского старта Яхт-клуб Shore House, Причал 5	15:30	Брифинг участников корпоративной эстафеты Павильон 3
11:00	Женщины	16:00	Награждение призёров в возрастных группах (AG) мужского и женского зачётов. Сцена Shore House
12:00 - 15:30	Выдача стартовых пакетов участников корпоративной эстафеты Шатёр яхт-клуба и ресторана Shore House	16:20	Награждение призёров эстафетного зачёта Сцена Shore House
12:20 - 13:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов. Проверка экипировки, настройка велосипеда для участников финала / Парковка яхт-клуба и ресторана Shore House	16:30 - 17:30	Забег корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay Пространство BOXCITY
12:00	Посадка на теплоход участников эстафетных команд Яхт-клуб Shore House, Причал 5	18:20	Награждение абсолютных победителей среди мужчин и женщин и Гала-ужин/Главная сцена Dress-code: Cocktail & Smart Casual
13:00	Эстафеты	18:20	Награждение призёров забега корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay и Гала-ужин Главная сцена Dress-code: Cocktail & Smart Casual
13:20	Посадка на теплоход участников мужского финала Яхт-клуб Shore House, Причал 5		

* Волна определяется в момент получения стартовых пакетов (24-25 августа)

** Подробнее с расписанием Russian Fitness Fair 2018 можно ознакомиться на сайте <http://fitness-convention.ru/>

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки 4 парковки, одна из которых подземная в павильоне ЭКСПО.



ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ



ЧЕМПИОНАТ
WWW.CHAMPIONAT.COM

РЕКЛАМА. 18+ *«Главное слово в спорте» – по данным TNS Web Index за май 2018 года

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------------------|--|--|
| | Плавание | | Вход на регистрацию | | 1 Душ после финиша |
| | Бег к транзитной зоне | | Ифо-центр | | 2 Раздевалки / Камера хранения |
| | Велогонка | | Транзитная зона | | 3 Зона восстановления |
| | Бег | | Стартовый накопитель | | 4 Массаж |
| | Финиш | | Финишная зона | | 5 Точки быстрого питания, открыты 26.08 с 6:00 |
| | Туалеты | | Выдача стартовых пакетов | | 6 Фуд корт Шоп Хаус |
| | Скорая помощь | | | | |



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

Пятница, 24 августа 13:00 - 20:00

Пятница, 25 августа 13:00 - 20:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

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

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR получат:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект мешков Street/Bike/Run:
 - Синий мешок для камеры хранения
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема
 - 1 наклейка для мешка
 - 1 наклейка на подседельный штырь
 - Комплект наклеек IRONSTAR
- Булавки

ПЕРЕД ВХОДОМ В ЗАЛ РЕГИСТРАЦИИ (ПАВИЛЬОН 3, ЭТАЖ 4, ЗАЛ 20) БУДЕТ ДОСТУПЕН ВЕЛОГАРДЕРОБ.

Вы можете оставить там свой велосипед до его постановки в транзитную зону, получить стартовый пакет, посетить брифинг и Pasta Party, а также мероприятия фитнес-конвенции Russian Fitness Fair
ВЕЛОГАРДЕРОБ ОХРАНЯЕТСЯ.



ПРИШЛО ВРЕМЯ СТАТЬ
АТЛЕТОМ ВО БЛАГО
И ПОДДЕРЖАТЬ ЛЮДЕЙ
С СИНДРОМОМ ДАУНА

АТЛЕТ
ВОБЛАГО



Синдром любви



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Суббота, 25 августа / 16:00 - 17:00 / Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж
Брифинг для участников IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018
(явка обязательна!)

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 25 августа

15:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **сдать** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- **наличие чипа**
- наличие двух тормозов на велосипеде участника
- исправность тормозов на велосипеде участника
- тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- "лежак" (не должен выступать за тормозные ручки)
- исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- наклейки на велосипеде и шлеме участника
- наличие и фиксация шлема на голове участника (входить в транзитную зону нужно в застёгнутом на голове шлеме)
- браслет участника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

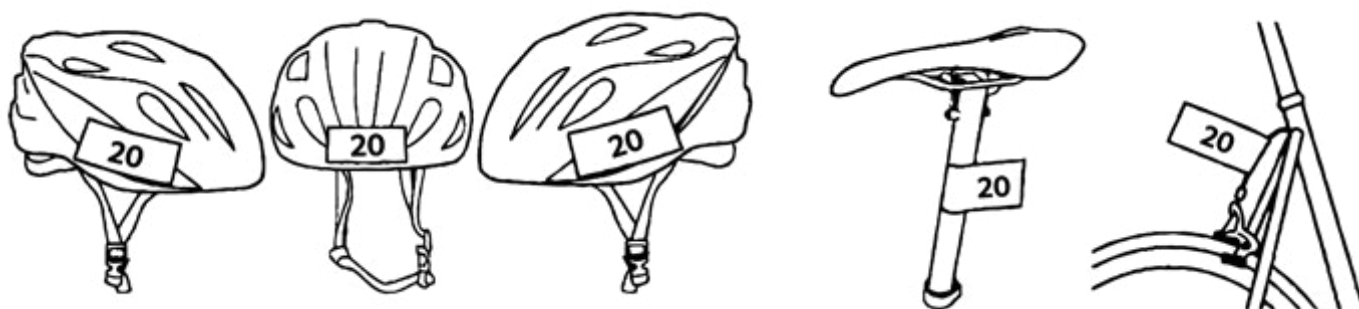
- **Запрещены** "рога" на МТВ велосипедах
- **Запрещены** лежаки, выходящие дальше тормозных ручек
- **Запрещены** дисковые колёса
- **Запрещены** лопастные колёса
- **Запрещены** шлемы-капли
- **Разрешены** дисковые тормоза
- **Разрешены** МТВ велосипеды

Вход в транзитную зону разрешен только участникам.

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

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и экипировку после соревнования с 12:20 до 13:00 и с 15:30 до 20:00.



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

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



На велосипеде разрешено размещать:

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии с заплыва на сайте media.russiarunning.com

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 26 августа (постановки велосипедов нет!):

05:00 - 06:40 Открыта транзитная зона для участников

12:30 - 12:50 Открыта транзитная зона для участников

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

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

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ



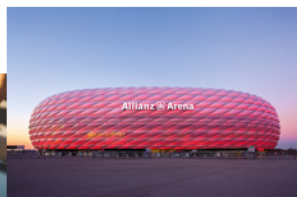
Группа Allianz* – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире. Мы обеспечиваем надежной защитой миллионы клиентов в более чем 70 странах мира и работаем в России с 1990 года. Тогда и теперь нашей главной ценностью остаются наши клиенты и сотрудники.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

-  Страхование имущества
-  Страхование ответственности
-  Страхование грузов
-  Авиационное страхование
-  Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)
-  Каско судов
-  Страхование сотрудников
-  Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

Allianz развивает спонсорскую поддержку во многих направлениях на международном уровне:

- Футбольный клуб Бавария Мюнхен
- Паралимпийское движение
- Munich Allianz Arena
- Формула 1
- Гольф



Тел.: +7 (495) 232-33-33
E-mail: info@allianzlife.ru
Сайт: www.allianz.ru

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАС

-  Страхование путешественников
-  Страхование имущества
-  Ипотечное страхование
-  Страхование жизни



Иван Командный,
заместитель генерального
директора Группы
Allianz в России

«У многих из менеджеров компании жизнь связана не только с работой в финансовой сфере, но и со спортом. Мне это особенно приятно, потому что спорт всегда был большой частью моей жизни. Он приучает к самодисциплине, развитию силы духа и воле к победе! Я очень рад, что в этом году мы стали частью этой философии спортивного образа жизни с IRONSTAR»

Allianz 

Старт осуществляется с плавучей баржи-платформы из акватории Москва-реки. Участников на баржу доставит теплоход серии “Москвич”.

Участникам необходимо прийти в стартовый накопитель за 1 час до старта.

Это требование связано с тем, что доставка участников от стартового накопителя (на берегу) до стартовой платформы (на воде) будет осуществляться на теплоходе и потребует времени.

Таким образом участники каждой волны (150 участников в волне) собираются в стартовом накопителе за 1 час до старта и группами по 75 участников перевозятся на платформу, где ожидают своего старта.

К платформе пришвартован теплоход “Крокус” (теплоход популярной у туристов серии “Москва”), в котором участники в ожидании старта смогут комфортно разместиться.

Старт с платформы по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников, участники прыгают в воду.

ВРЕМЯ СБОРА УЧАСТНИКОВ КАЖДОЙ ВОЛНЫ В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ УКАЗАНО В РАСПИСАНИИ. ВРЕМЯ СТАРТА КАЖДОЙ ВОЛНЫ УКАЗАНО В РАСПИСАНИИ.

Помните, что старт не из своей волны приведёт к дисквалификации, поэтому обратите внимание на время сбора участников и время старта.

ЗАПЛЫВ



Старт с баржи высотой ~1 метр, rolling start.
Выход из воды пологий, сразу на берег.

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

Гидрокостюмы будут запрещены при температуре воды более 22 °C
Ожидаемая температура воды ~23 °C.

Всем участникам необходимо нанести переводные наклейки, полученные в стартовом пакете на внешнюю сторону кисти рук.



Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и “воротами” из двух рядом стоящих буёв, расположенных на воде недалеко от финишной зоны.

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



Дистанция имеет форму линии длиной 500 метров. Участники плывут, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 20 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC.

Найди сотрудника за 24 часа

0+

* Согласно политике сайта hh.ru, компания HeadHunter негативно относится к дискриминационным требованиям в вакансиях





TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

Очки с поляризационными линзами рекомендуются при длительных заплывах в открытой воде. Лучший выбор для соревнования по триатлону.

Мы рекомендуем поляризационные линзы для плавания в открытой воде, так как именно эти линзы обеспечивают максимальную видимость при любой погоде, будь то яркое солнце или пасмурная погода.

TYR HURRICANE CATEGORY 5

Гидрокостюм TYR HURRICANE CAT 5 на 100% сделан из каучука Yamamoto 39 CellNanoSCS. Обладает супер эластичностью, дает вам ощущение «второй кожи». Обеспечивает абсолютный комфорт спортсмену, позволяя проплывать большие дистанции без напряжения в области плеч.

Строение и крой в зоне лодыжки позволяет быстро снимать гидрокостюм, что экономит время в транзитке. Оптимизируют положение тела в воде, уменьшая сопротивление. Подъемные панели в области груди, пресса, косых мышц ягодиц и бёдер, дополнительно приподнимут положение пловца в воде, обеспечат оптимальную позицию, плавучесть и скорость. Специальные вставки в верхней части руки «Alpha» позволят оптимизировать вход руки вводу, и увеличить эффективность гребка. Нижняя часть руки имеет утонченный слой, чтобы лучше чувствовать воду. Антибактериальная подкладка, обеспечит защиту от появления неприятного запаха, и на долго сохранит свежесть гидрокостюма.

TYR®

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

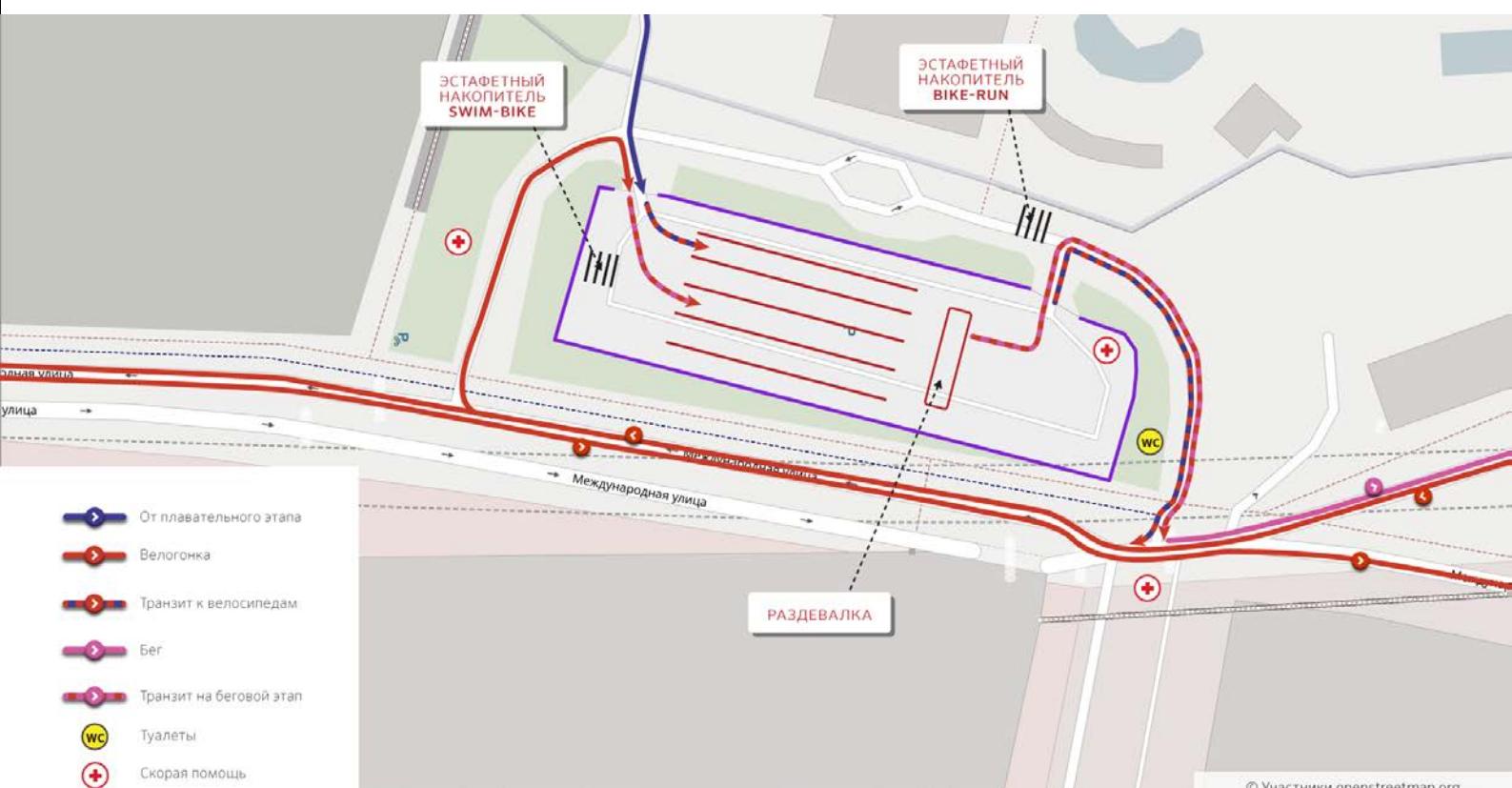
В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из корзины. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в корзину и оставьте её в ящике.

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

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

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

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед с 15:30 до 20:00



NEW BOTTLE
SHAPED BY THE FORCE
OF FRENCH VOLCANOES



FIND YOUR
VOLCANO

ВЕЛОГОНКА



ПРАВИЛА

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

- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что велогонка на соревнованиях IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018 - это гонка с **разрешённым** драфтингом.

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

[Правила поведения на групповом велоэтапе \(видео\)](#)

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экозона, где вы сможете выбросить мусор.

Экозона начинается за 100 метров до метромоста и длится 100 метров, т.е. под мостом участник уже не имеет право ничего не выбрасывать.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

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

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

vēlō.ru

FELT
BICYCLES

FELT IA

УЛЬТИМАТИВНОЕ
ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ



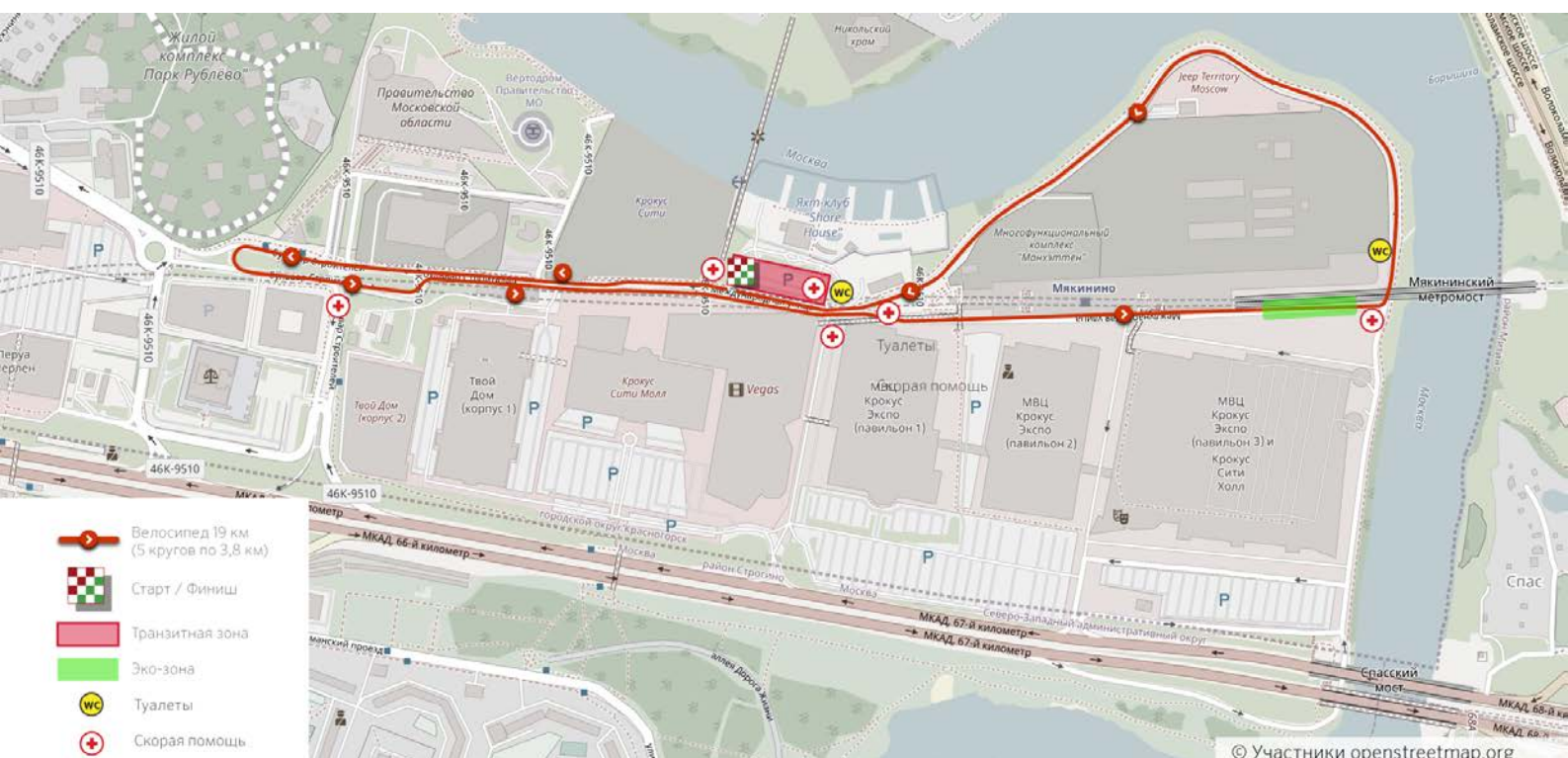
7 ПОБЕД
ПОДРЯД

2011-2012-2013-
2014-2015-2016-
2017

KONA WORLD CHAMPIONSHIP НА FELT IA

На дистанции расположено:

- 4 машины скорой помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зона (зона, где разрешено выбрасывать мусор)



Дистанция велогонки состоит из 5 кругов по 3,8 километров.

Лимит времени на прохождение этапов плавание+велогонка составляет 1 час 20 минут со времени старта.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.

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

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

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

Для участников эстафетных команд на выходе из T2 будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 15:30 до 20:00.



БЕГ

ПРАВИЛА

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

ЗАПРЕЩЕНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ ДИСТАНЦИЮ С ГОЛЫМ ТОРСОМ.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

На круге располагается один пункт питания, который находится на развороте каждого круга и включает воду, изотоник SiS, Coca Cola, бананы и апельсины и лёд с губками.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Туалеты размещены у третьего пункта питания на развороте каждого круга. Справлять нужду разрешено только в специально отведённых местах.

На круге располагается 2 медицинские зоны. В случае если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.

Выбери свой



* ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.

DRYDRY®

Эффективные средства от потоотделения

www.drydry.ru

сделано в Швеции



Дистанция **4,8 км (2 круга)**. Набор высоты на дистанции незначительный.



THE MACH

Бегите со скоростью света.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™

THE FLY COLLECTION

ЛЕГКОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА". hokaone.one

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
- синяя - штраф 1 минута в Penalty Box
- красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные в том числе во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box, расположенном на беговом этапе. Жёлтую карточку и наказание спортсмены по решению судьи, как правило, исполняют в момент выдачи штрафа.

Зайдя в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации.

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 05 минут

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

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

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR KAZAN проходит в акватории реки "Казанка". Вход в воду осуществляется с понтона. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

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

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

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

NORMATEC®

"FRESH LEGS FASTER"



**NORMATEC® МИРОВОЙ ЛИДЕР
В ОБЛАСТИ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

**БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ ПРОЦЕДУРЫ АППАРАТНОЙ
ПРЕССОТЕРАПИИ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ОТ NORMATEC®**

PULSERECOVERY.RU

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

TRIATHLON



**От спринта до 226:
готовься в крупнейшей школе циклических
видов спорта**

ilovesupersport.com

Наш партнер и официальный хронометрист, легендарная швейцарская часовая мануфактура Breitling подарит специальный приз мужчине и женщине, показавшим лучшее время на последних 100 м до финиша. Этим счастливым может стать именно вы! Нужно только ускориться на финишной 100-метровке.

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

Мы не против того, чтобы участники финишировали вместе со своими детьми. Но при этом настоятельно просим вас соблюдать меры безопасности, не мешать другим спортсменам финишировать и следить за детьми в зоне после финиша.

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2018 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

16:00 Награждение призёров в возрастных группах (AG) мужского и женского зачётов.
Сцена Shore House

16:20 Награждение призёров эстафетного зачёта
Сцена Shore House

18:20 Награждение абсолютных победителей женского и мужского зачёта и Гала-ужин
Главная сцена
Dress-code: Cocktail & Smart Casual

На торжественную церемонию награждения и Гала-ужин с участие звезд спорта и шоу-бизнеса приглашаются все участники соревнований. Вход – свободный, по браслету участника. Мы просим вас приготовить сменную одежду и соблюдать dress-code мероприятия: Cocktail - для женщин и Smart Casual - для мужчин.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на стойке информации 26 августа. 27 августа все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите на info@iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)