

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_TRIATHLON

#IRONSTAR

IRON STAR TRIATHLON 2020 Sochi

226 | 113 | OLYMPIC | SPRINT

9 - 11 ОКТЯБРЯ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	6
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	8
РАСПИСАНИЕ	10
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	15
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	16
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	18
КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	19
ALL STARS	20
IRONLADY	22
SWIMSTAR	23
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	25
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	25
ПЕРЕД СТАРТОМ	28
СТАРТ	29
ЗАПЛЫВ	30
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	33
ВЕЛОГОНКА	36
ПРАВИЛА	36
СУДЕЙСТВО	37
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	42
БЕГ	43
ПРАВИЛА	43
ХРОНОМЕТРАЖ	45
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	45
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	45
НА ФИНИШЕ	47
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	48
LOST AND FOUND	48



**Квартиры для
сильных духом**

МОЙ ЦЕНТР СПОРТА

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

ПРИВЕТСТВИЕ



Добро пожаловать на гранд-финал сезона - IRONSTAR SOCHI 2020!

Шестой год подряд IRONSTAR проводит соревнования по триатлону в Сочи. Этот старт - особенный: впервые курорт «Имеретинский» и Сочи примет рекордное число триатлетов и впервые мы даем старт сразу на четырех дистанциях: спринт, «олимпийка», «половинка» и полная «железка».

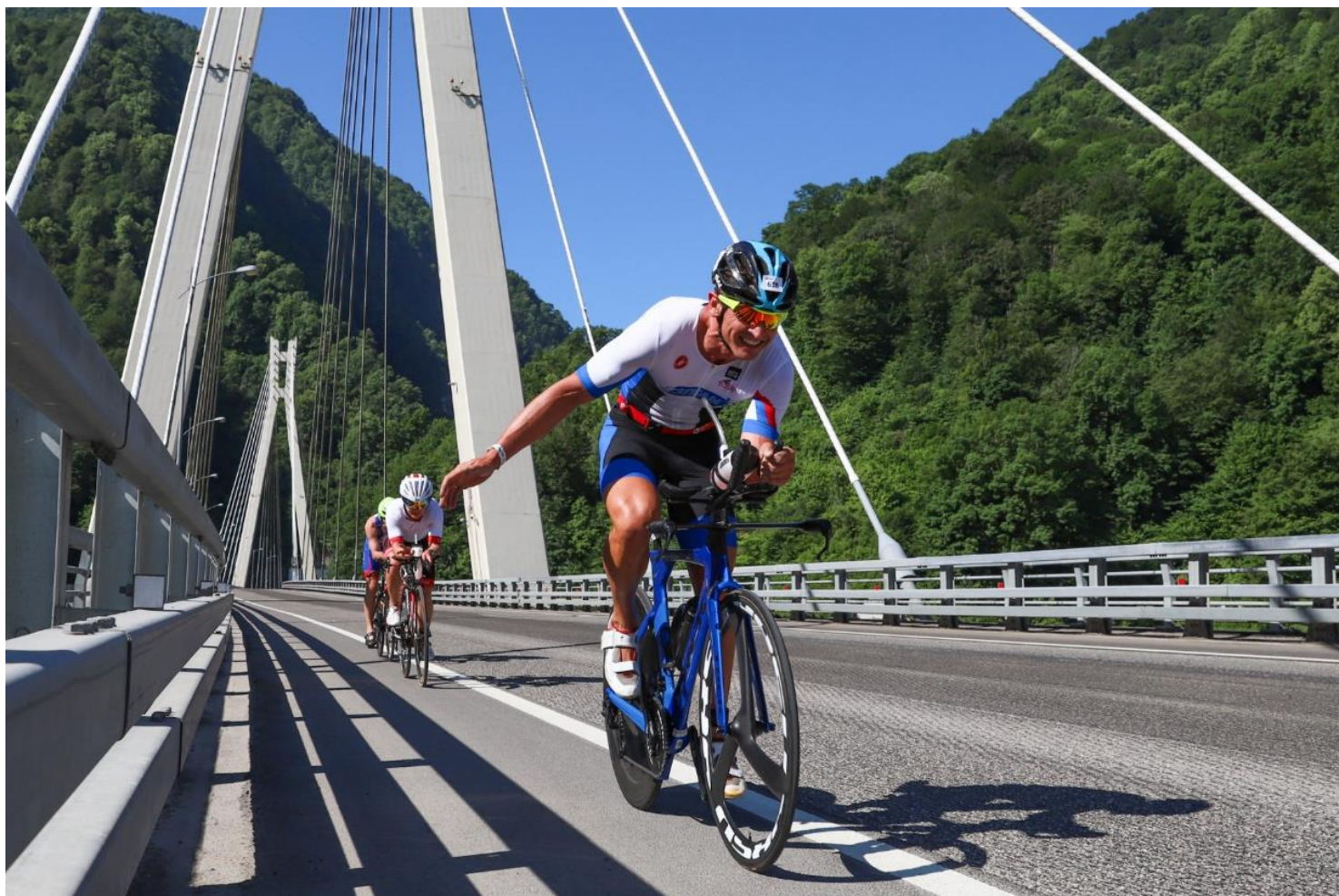
Оргкомитет, волонтеры, наши друзья и партнеры, власти Краснодарского края и города Сочи проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось. Мы просим вас с пониманием отнестись к усиленным мерам безопасности, соблюдать социальную дистанцию, надевать маску в закрытых помещениях и шатрах, дезинфицировать руки и следить за своим здоровьем.

Вас ждет приветливое южное солнце Сочи, ласковое море, чарующие виды гор, идеальное покрытие трассы Адлер - Красная Поляна и самый яркий в сезоне праздничный финиш под бой барабанов, при свете огней и фейерверков!

Желаем всем участникам честной борьбы. Не нарушайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму. Зажгите свою IRONSTAR!

Вместе с вами мы закроем этот сезон триатлона в России. А впереди - новые гонки, новые локации и новые сюрпризы! Мы будем рады вновь увидеть вас на наших соревнованиях в 2021 году.

Оставайтесь с нами!





Имеретинский

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Отель 4* | Апарт-отель

#МОРЕСЧАСТЬЯКРУГЛЫЙГОД

Первая береговая линия
Детские и спортивные площадки
Бассейны в каждом квартале
Кафе и рестораны
Развитая инфраструктура
Пляжный клуб

Сочи, Морской бульвар, 1

Бесплатный звонок по России (круглосуточно):

8 800 707 77 22

IM-HOTEL.RU

imhotel imeretinsky imeretinsky

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



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

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

ТИМЛИДЕРЫ

Кулинченко Дмитрий, Елена Сергеева	Служба безопасности
Плеханова Екатерина, Березовская Анастасия, Кульпина Кристина, Сафронова Анастасия, Жуйкова Александра	Регистрация\камера хранения
Сиднева Анастасия, Антониади Екатерина	Награждение
Ихалайнен Виолетта, Калинина Анна	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта\финиша\восстановления
Калачева Елена, Пелевин Ярослав	Пункты питания
Комаров Виктор, Козлитин Андрей	Транзитная зона
Топольян Сергей	Беговой этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Сердюков Денис, Дакеев Харлан	Велосипедный этап

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Зона ЭКСПО
(парковка Radisson Blu, Парусная ул.)
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

8 октября (четверг) 15:00 - 21:00
9 октября (пятница) 09:00 - 21:30
10 октября (суббота) 06:00 - 20:30
11 октября (воскресенье) 07:00 - 18:00

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидка 15% по коду IRONSTAR

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

скачать приложение



*** 7575**

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

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

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR SOCHI 2020 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте www.iron-star.com/live.

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

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR. Прямые включения можно будет смотреть:

- на портале www.ivi.ru – бесплатно и без рекламы по промокоду **IronSochi**,
- на сайте www.iron-star.com,
- на наших страницах в [VKontakte](#) и [YouTube](#).

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где скачать фотографии: www.iron-star.com/live.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Сочи новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: <https://youtu.be/r7uoykNn6-k>

TELEGRAM

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



Live



Смотри на IVI трансляцию триатлона в Сочи

Ещё больше спорта бесплатно
целый месяц по промокоду: IronSochi

*Активировать до 15.10..2020

ПРОГРАММА 8 — 11 ОКТЯБРЯ 2020 / SCHEDULE FOR OCTOBER 8 – 11, 2020



ЧЕТВЕРГ, 8 ОКТЯБРЯ 2020 / THURSDAY, OCTOBER 8TH, 2020

12:00	Онлайн-брифинг для участников IRONSTAR SOCHI выложен на YouTube канале IRONSTAR Race briefing video is published on the IRONSTAR Youtube channel	
15:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center
15:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store
15:00	21:00	Технический сервис велосипедов Bike technical service
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY, STARKIDS race kit pick-up

Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu
Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel

ПЯТНИЦА, 9 ОКТЯБРЯ 2020 / FRIDAY, OCTOBER 9TH, 2020

9:00	20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
9:00	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
9:00	20:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	
9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR IRONSTAR race kit pick-up	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
9:00	11:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race kit pick-up	
9:00	14:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
9:00	16:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	
11:00	18:00	Работа камер хранения Storage room working hours	
12:00		Старт заплыва SWIMSTAR MILE и SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR MILE and SWIMSTAR DOUBLE MILE swimming race start	Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
13:30		Заккрытие финиша SWIMSTAR MILE SWIMSTAR MILE last finisher	
14:30		Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher	
14:15	15:00	Просмотр плавательного этапа IRONSTAR 113 & 226 IRONSTAR 113 & 226 Swim course familiarization	Имеретинский яхтенный порт, возле детского парусного клуба Sail in Sochi Adler Port Imeretinsky
14:00	21:00	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113 & 226 для постановки велосипедов и сдачи мешков BIKE/RUN IRONSTAR 113 & 226 transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	
14:30	15:15	Церемония награждения SWIMSTAR Award Ceremony SWIMSTAR	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
15:30	16:15	Заезд IRONLADY IRONLADY race	Перекресток Парусной улицы и Морского бульвара Intersection of Parusnaya street and Morskoy boulevard

16:15	16:30	Церемония награждения IRONLADY Award Ceremony IRONLADY	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
16:45	17:00	Забеги STARKIDS 0-6 лет мальчики (250 м) STARKIDS race 0-6 year boys (250 m)	Перекресток Парусной улицы и Морского бульвара Intersection of Parusnaya street and Morskoy boulevard
17:00	17:15	Забеги STARKIDS 0-6 лет девочки (250 м) STARKIDS race 0-6 year girls (250 m)	
17:15	17:30	Забеги STARKIDS 7-12 лет мальчики (620 м) STARKIDS race 7-12 year boys (620 m)	
17:30	17:45	Забеги STARKIDS 7-12 лет девочки (620 м) STARKIDS race 7-12 year girls (620 m)	
17:00	21:00	IRONSTAR 113 & 226 Barilla Pasta Party IRONSTAR 113 & 226 Barilla Pasta Party	TBA TBA

СУББОТА, 10 ОКТЯБРЯ 2020 / SATURDAY, OCTOBER 10TH, 2020

5:30	21:00	Технический сервис велосипедов Bike Technical Service	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
5:30	6:40	Открыта транзитная зона IRONSTAR 226. Сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановки велосипедов нет! IRONSTAR 226 transition area open. BIKE/RUN bags check-in, gear and food setup. NO bike Check-in.	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment
5:30	7:30	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановки велосипедов нет! IRONSTAR 113 transition area open. BIKE/RUN bags check-in, gear and food setup. NO bike Check-in.	
6:00	23:30	Работа камер хранения Storage room working hours	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
6:00	20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
6:00	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
6:30	23:50	Перекрытие автомобильных дорог Road traffic limitations and roads closure	Сочи, микрорайон Адлер, Новое Краснопольское шоссе Sochi, Adler district, Novoye Krasnopolyanskoye shosse
6:45		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 226 IRONSTAR 226 start cluster open	Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
7:00		Старт Элита и All-stars M IRONSTAR 226 Men Elite IRONSTAR 226 start	
7:05		Старт Элита и All-stars Ж IRONSTAR 226 Women Elite IRONSTAR 226 start	
7:10		Старт возрастные группы IRONSTAR 226 AG IRONSTAR 226 start	
7:25		Старт эстафетных команд IRONSTAR 226 Relay teams IRONSTAR 226 start	
9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC race kit pick-up	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
9:00		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 start cluster open	Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
9:15		Старт Элита и All-stars M IRONSTAR 113 Men Elite IRONSTAR 113 start	

9:20	Старт Элита и All-stars Ж IRONSTAR 113 Women Elite IRONSTAR 113 start		Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
9:25	Старт возрастные группы IRONSTAR 113 AG IRONSTAR 113 start		
9:50	Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 Relay teams IRONSTAR 113 start		
13:00	Финиш первого участника IRONSTAR 113 First finisher IRONSTAR 113		Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
13:00	20:30	Гравировка медалей финишера Medal engraving	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
15:00	Финиш первого участника IRONSTAR 226 First finisher IRONSTAR 226		Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
15:30	17:45	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 transition area open for bike check-out	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment
17:00	21:00	IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC Barilla Pasta Party IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC Barilla Pasta Party	TBA TBA
17:30	Закрытие финиша IRONSTAR 113 Last finisher IRONSTAR 113		Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
17:30	23:50	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 226 IRONSTAR 226 transition area open for bike check-out	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment
18:00	22:00	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC для постановки велосипедов и сдачи мешков BIKE/RUN (на место 113) IRONSTAR OLYMPIC transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	
19:00	20:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 Award Ceremony IRONSTAR 113	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
23:30	Встреча последнего финишера, закрытие финиша IRONSTAR 226 и салют Last finisher IRONSTAR 226 and fireworks		Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ОКТЯБРЯ 2020 / SUNDAY OCTOBER 11TH, 2020

7:00	18:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
7:00	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
7:00	18:00	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
7:00	18:00	Работа камер хранения Storage room working hours	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
7:00	8:15	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановки велосипедов нет! IRONSTAR OLYMPIC transition area open. BIKE/RUN bags check-in, gear and food setup. NO bike Check-in!	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment

7:30	15:30	Перекрытие автомобильных дорог Road traffic limitations and roads closure	Сочи, микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе Sochi, Adler district, Novoye Krasnopolyanskoye shosse
8:15		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC start cluster open	
8:30		Старт Элита и All-stars M IRONSTAR OLYMPIC Men Elite and All-stars IRONSTAR OLYMPIC start	Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
8:33		Старт Элита и All-stars Ж IRONSTAR OLYMPIC Women Elite and All-stars IRONSTAR OLYMPIC start	
8:35		Старт возрастные группы IRONSTAR OLYMPIC AG IRONSTAR OLYMPIC start	
8:55		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC Relay teams IRONSTAR OLYMPIC start	
10:00	13:30	Открыта транзитная зона IRONSTAR SPRINT для постановки велосипедов и сдачи мешков BIKE/ RUN (на место 226) IRONSTAR SPRINT transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment
10:00	11:00	Церемония награждения IRONSTAR 226 Award Ceremony IRONSTAR 226	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
10:00	18:00	Гравировка медалей финишера Medal engraving	
10:15		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC First finisher IRONSTAR OLYMPIC	Финишная арка напротив центрального вхо- да в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
13:30		Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC Last finisher IRONSTAR OLYMPIC	
13:30		Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT IRONSTAR SPRINT start cluster open	
13:40		Старт Элита и All-stars M IRONSTAR SPRINT Men Elite and All-stars IRONSTAR SPRINT start	Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant
13:43		Старт Элита и All-stars Ж IRONSTAR SPRINT Women Elite and All-stars IRONSTAR SPRINT start	
13:45		Старт возрастные группы IRONSTAR SPRINT AG IRONSTAR SPRINT start	
13:55		Старт эстафетных команд IRONSTAR SPRINT Relay teams IRONSTAR SPRINT start	
14:30		Финиш лидера IRONSTAR SPRINT First finisher IRONSTAR SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
15:30	19:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC Transition area open for bike check-out	Имеретинский яхтенный порт, набережная Adler Port Imeretinsky, embankment
15:00	16:00	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC Award Ceremony IRONSTAR OLYMPIC	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
16:15		Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT Last finisher IRONSTAR SPRINT	Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance
16:45	17:45	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT Award Ceremony IRONSTAR SPRINT	Парковка на Парусной улице напротив отеля Radisson Blu Parking on Parusnaya street in front of Radisson Blu hotel
17:45		Закрытие триатлонного фестиваля IRONSTAR IRONSTAR triathlon festival closing ceremony	

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

Алкоголь: <0.5% об.		Жстрактивность начального сусла: 7.2 °Р
ХЕ (Хлебных Единиц): 0.45 БЕ/100 мл		
	100 мл содержат	500 мл содержат
Энергетическая ценность	107 кДж / 25 ккал	535 кДж / 125 ккал
Жиры в т.ч.насыщенные	<0,1 г	<0,1 г
жирныекислоты	<0,1 г	<0,1 г
Углеводы	5,3 г	26,5 г
в т.ч.Сахар	3,6 г	18 г
Белок	0,4 г	2,0 г
Соль	1,3 мг	6,5 мг
Фолиевая кислота	20 мкг	100 мкг
Витамин В12	0,13 мкг	0,65 мкг
Полифенолы	30 мг	150 мг



ERDINGER 
ALKOHOLFREI

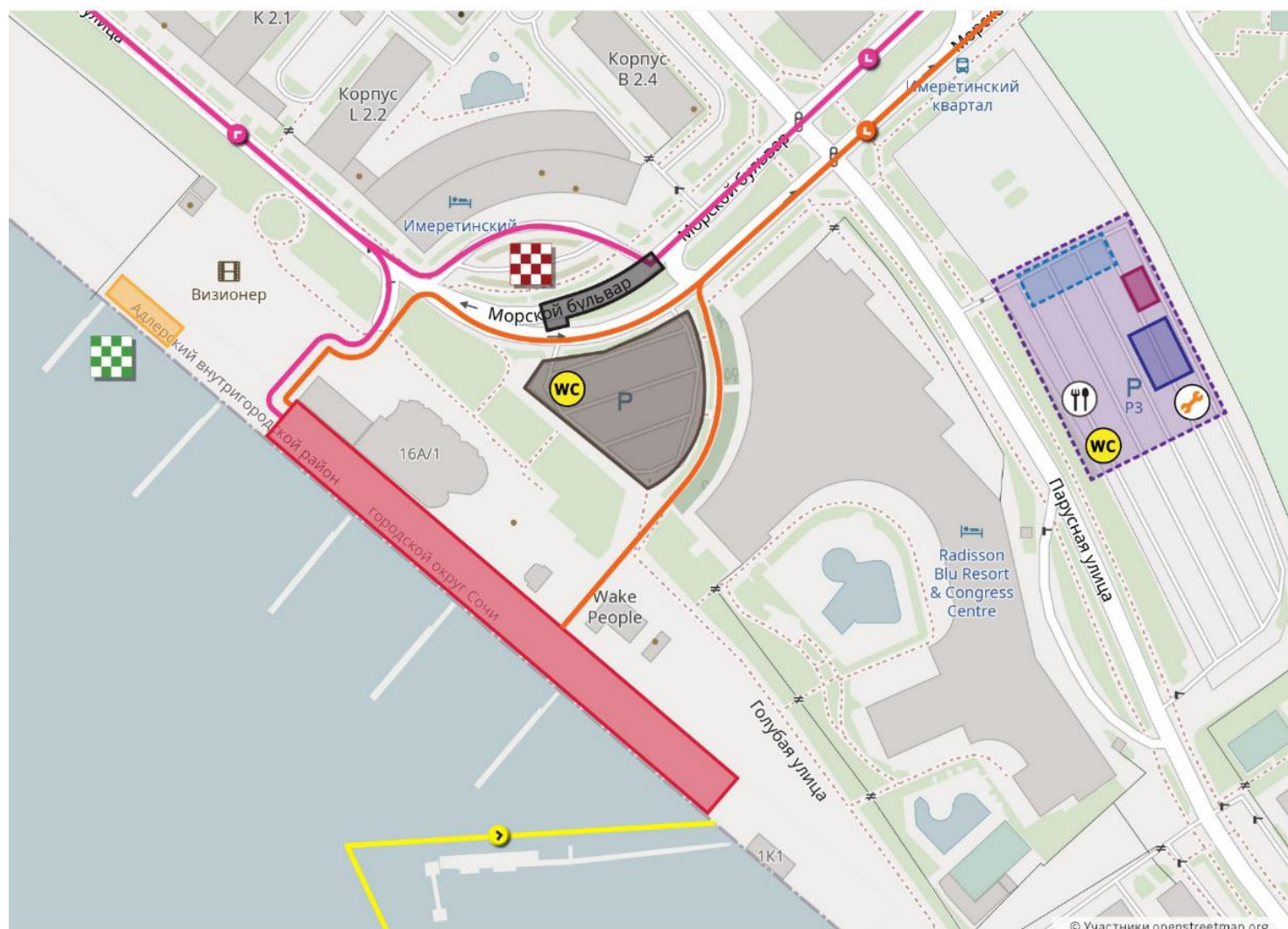
www.erdinger-alkoholfrei.de

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки:



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|-------------------|--|---|--|--|
| | Плавание
Swim | | Транзитная зона
Transition area | | Сцена
Stage |
| | Велогонка
Bike | | Стартовый накопитель
Start | | Технический сервис велосипедов
Bike service |
| | Бег
Run | | Зона Финиша
Finish | | Туалеты
Toilets |
| | Старт
Start | | Зона восстановления
Recovery zone | | Фудтраки, кофе
Food trucks, coffee |
| | Финиш
Finish | | Раздевалки, камера хранения
Changing room, lockers | | |

- Зона ЭКСПО EXPO
- Зона восстановления INGRAD REHAB
 - Зона восстановления Erdinger
 - Детская зона Meine Liebe
 - Лаунж Barilla & WASA
 - Зона развлечений Реинфо
 - BCK
 - Страховые продукты
 - Hoka One One
 - Тест-драйв кроссовок

- Велоспорт
Профессиональный веломагазин
- Compressport/Sailfish
Спортивная одежда и гидрокостюмы
- ASSOS
Велозащиповка
- SKIWAX
Оптика и шлемы BLIZ
- Клуб RedLava
Велосервис и велотовары

- ШАТЕР ЭКСПО IRONSTAR - Akstent
EXPO MARQUEE IRONSTAR - Akstent

- Выдача стартовых пакетов
- Инфо-стойка
- Гравировка медалей
- IRONSTAR shop
- Транспорт
- Товары для триатлона и спортивное питание SIS
- 2XU / ZONE3
- Спортивная одежда
- Триатлон-центр
- Yamaguchi
- Зона массажа и отдыха
- Nutrend
- Спортивное питание

- DM Lazer
- Медальницы
- Z3Rod Russia
- Товары для триатлона
- BIKE 215 cycling wear
- Велоодежда
- Leo City Bikes
- Эксклюзивные велосипеды
- Высшая Лига
- Спортивные товары и спортивное питание SIS
- Phiten
- Нанотехнологии для активной жизни
- Массаж Sportmed



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONSTAR

Зона ЭКСПО (парковка напротив Radisson Blu, парусная ул.)

IRONSTAR 113 & 226

Четверг, 8 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 9 октября 09:00 - 20:30

IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC

Четверг, 8 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 9 октября 09:00 - 20:30
Суббота, 10 октября 09:00 - 20:30

IRONLADY

Четверг, 8 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 9 октября 09:00 - 14:30

STARKIDS

Четверг, 8 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 9 октября 09:00 - 16:00

SWIMSTAR

Четверг, 8 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 11 октября 09:00 - 11:00

**ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ
ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ**

- 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

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR SOCHI 2020 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
 - Чёрный мешок для экипировки для велосипедного этапа
 - Красный мешок для экипировки для бегового этапа
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема
 - 1 наклейка для мешка
 - 1 наклейка на подседельный штырь
 - Комплект наклеек IRONSTAR
- Булавки

Члены эстафетной команды получают стартовый пакет ВМЕСТЕ!

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).

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону выделена категория "элита".

Чтобы попасть в "элиту", нужно подтвердить свой результат, таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

226

М - 10:20 и быстрее
Ж - 12:30 и быстрее

OLYMPIC

М - 2:15 и быстрее
Ж - 2:30 и быстрее

SPRINT

М - 1:10 и быстрее
Ж - 1:20 и быстрее

113

М - 4:30 и быстрее
Ж - 5:20 и быстрее

1/4

М - 2:15 и быстрее
Ж - 2:30 и быстрее

1/8

М - 1:03 и быстрее
Ж - 1:10 и быстрее

Учитываются только результаты на соревнованиях IRONSTAR.

Отбор в элиту происходит автоматически. Программа анализирует историю результатов участника на соревнованиях IRONSTAR и в случае соответствия критериям переводит его в категорию "элита" (отметка в стартовых списках на сайте www.iron-star.com)

"Элита" стартует отдельно, в первой волне вместе с ALL STARS, масс-старт. Время - gun time.

"Элита" и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолюте и возрастных категориях. Для всех участников, включая "элиту", будет общая церемония награждения.

Узнать, попали ли в категорию элита можно на странице соревнования на сайте IRONSTAR. Достаточно посмотреть стартовые списки — у тех участников, которые попали в категорию "элита" рядом с ФИО будет надпись "elite".

Если вы автоматически попали в категорию элита, но не хотите стартовать в первой волне, вы можете стартовать с возрастными группами.

РЕКЛАМА. 18+ * «Главное слово в спорте» — по данным LiveInternet за июнь 2020 года





ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

 WWW.IRON-STAR.COM
 INFO@IRON-STAR.COM
 [FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON](https://fb.com/ironstar.triathlon)
 [IRONSTAR](https://www.instagram.com/ironstar)



ALL STARS – это годовой рейтинг участников IRONSTAR. Каждый участник соревнований получает баллы за пройденные гонки, исходя из его результатов.

Победители и призеры рейтинга ALL STARS получают особые привилегии на стартах IRONSTAR.

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать вместе с элитными спортсменами в первой волне

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ. МЫ АНОНСИРУЕМ ИХ СОВСЕМ СКОРО!



**Синдром
любви**

Благотворительный фонд
поддержки людей
с синдромом Дауна

0+



Включите  сердце
Помогайте без условий
синдромлюбви.рф



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

Также совершить пожертвование можно на сайте www.синдромлюбви.рф

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



IRONLADY — это женский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR специально для девушек. **Приглашаем участниц от 16 лет!**

Дистанция – 5 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить:

- Распечатанную справку об отрицательном анализе на COVID-19 (или подписать письменный отказ от тестирования)
- Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию (сдать организаторам копию).

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанцию не менее 5 км

1. Печать медицинского учреждения
2. Подпись и печать врача
3. Дату выдачи

Справка действительна в течение **6 месяцев** со дня выдачи.

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

РАСПИСАНИЕ:

Четверг, 8 октября

15:00-21:00

Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Зона ЭКСПО (парковка напротив Radisson Blu,
ул. Парусная)

Парусная)

15:30-Старт забега IRONLADY

Перекресток Парусной ул. и Морского б-ра

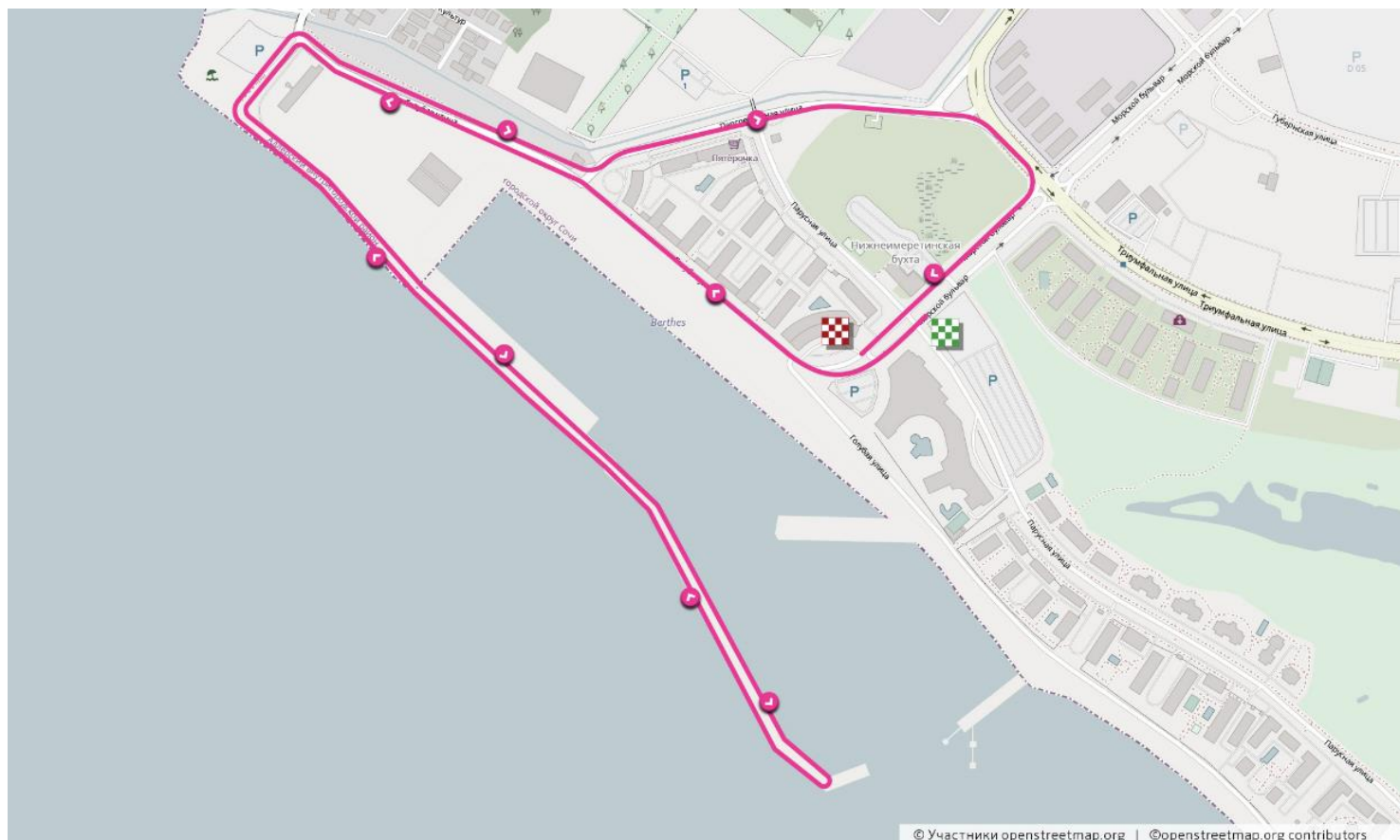
16:15 – Церемония награждения IRONLADY

(Сцена, парковка напротив отеля Radisson Blu,
ул. Парусная)

Пятница, 9 октября

09:00-14:30

Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Зона ЭКСПО (парковка напротив Radisson Blu, ул.



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Финиш
Finish

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR, которые проводятся в те же уикенды, что и соревнования по триатлону.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

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

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

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

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

СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

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

Участники стартуют по системе роллинг-старт (старт по очереди) с понтона. Они собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию.

Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража на понтоне.

Участники 1 мили делают один круг против часовой стрелки в бухте порта «Имеретинский», участники 2 миль - два круга. Буи оплываются справа и остаются по левую руку.

Личные буи разрешены. Буи организаторами не предоставляются.

РАСПИСАНИЕ

8 октября (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО, парковка напротив Radisson Blu, ул. Парусная)

9 октября (пятница)

09:00 - 11:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО, парковка напротив Radisson Blu, ул. Парусная)

12:00 Старт SWIMSTAR ONE&DOUBLE MILE (Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус)

14:30 Церемония награждения победителей и призеров заплыва SWIMSTAR ONE MILE (Сцена, парковка напротив Radisson Blu, ул. Парусная)

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

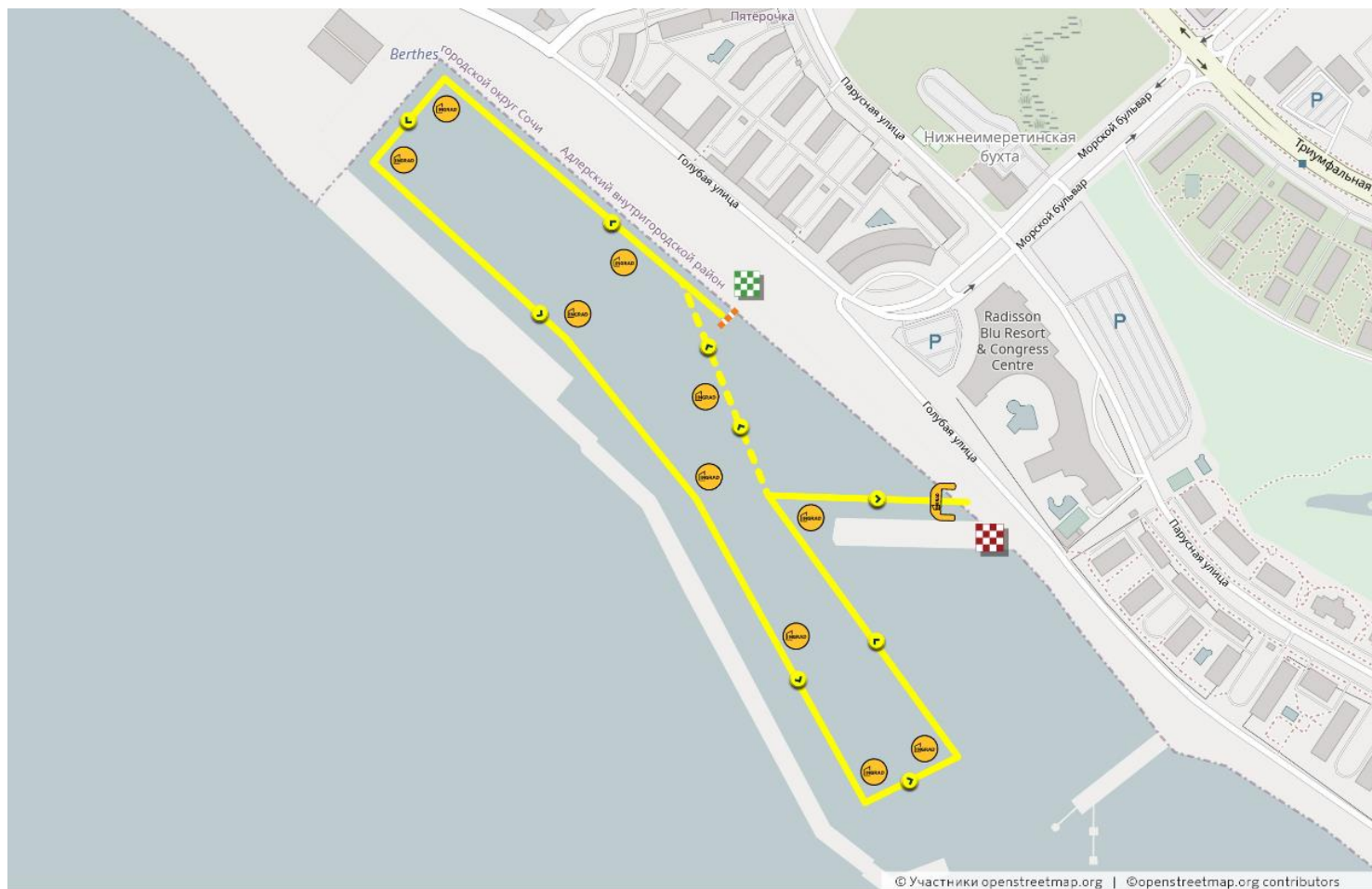
SWIMSTAR ONE MILE - 1 час 10 минут

SWIMSTAR DOUBLE MILE - 2 часа 15 минут



**SWIM
STAR**

SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE



Стартовый понтон
Starting pontoon



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



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



DOUBLE MILE на второй круг
DOUBLE MILE for second lap



Поворотный буй
Turning buoy



Старт
Start



Финиш
Finish

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В связи с требованиями безопасности брифинг будет проводиться в онлайн-формате.
В четверг, 17 сентября видео с брифингом для участников IRONSTAR SAMARA 2020 будет
загружено на [YouTube канал IRONSTAR](#)

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 9 октября

14:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону для IRONSTAR 113 & 226

Суббота, 10 октября

18:00 - 22:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону для IRONSTAR OLYMPIC

Воскресенье, 11 октября

10:00 - 13:30 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону для IRONSTAR SPRINT

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)
- **ЧЕРНЫЙ** мешок с экипировкой для велосипедного этапа
- **КРАСНЫЙ** мешок с экипировкой для бегового этапа

*Шлем и туфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

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)
- 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)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

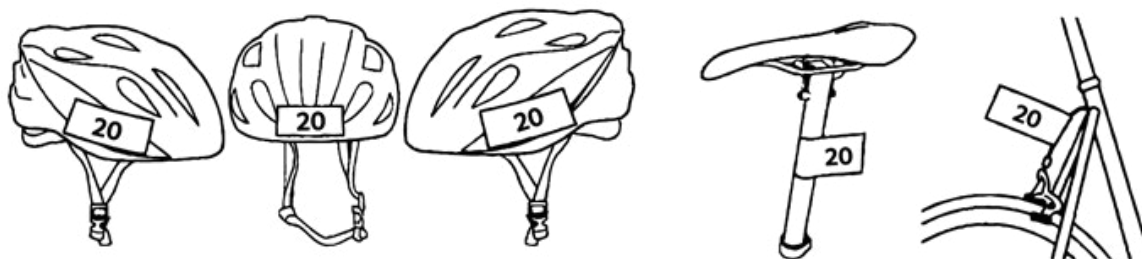
- велосипеды с любым выносом
- шоссейные велосипеды
- МТВ велосипеды
- ТТ-велосипеды
- дисковые тормоза
- дисковые колёса

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.



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

Черный мешок предназначен для велосипедной экипировки. При установке велосипеда вы должны разместить **ЧЕРНЫЙ** мешок на вешалах, отмеченных вашим номером.

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

КРАСНЫЙ мешок предназначен для беговой экипировки. При установке велосипеда вы должны разместить красный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером.

ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.

Наклейки, полученные в стартовом пакете, должны быть наклеены на мешки Street/Bike/Run. Во время установки велосипеда найдите время, чтобы ознакомиться с транзитной зоной и схемой движения по ней.



TRIATHLON

**Ждем тебя
в команде
любителей триатлона**

Тренировки
в группе круглый год

ilovesupersport.com



SUPERSPORT

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 временные переводные татуировки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

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

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

ВРЕМЯ ДОПУСКА В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПЕРЕД СТАРТОМ:

10 октября

05:30 - 06:40 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR 226 (**постановки велосипедов нет!**)

05:30 - 07:30 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR 113 (**постановки велосипедов нет!**)

11 октября

07:00 - 08:15 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC (**постановки велосипедов нет!**)

10:00 - 13:30 Постановка велосипедов для участников IRONSTAR SPRINT

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.

СТАРТ

10 ОКТЯБРЯ | IRONSTAR 226 & 113

Открытие стартовых кластеров: 06:45

Старт «Элиты» IRONSTAR 226 – 07:00

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR 226 – 07:10

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 226 – 7:25

Открытие стартовых кластеров: 09:00

Старт «Элиты» IRONSTAR 113 – 09:15

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR 113 – 09:25

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 113 – 09:50

11 ОКТЯБРЯ | IRONSTAR OLYMPIC & SPRINT

Открытие стартовых кластеров: 08:15

Старт «Элиты» IRONSTAR OLYMPIC – 08:30

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR OLYMPIC – 08:35

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC – 08:55

Открытие стартовых кластеров: 13:30

Старт «Элиты» IRONSTAR SPRINT – 13:40

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR SPRINT – 13:45

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT – 13:55

Старт возрастных групп и эстафет по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников на понтон, с которого они прыгают в воду. Старт элиты — масс старт (все одновременно).



Правильное
топливо для
максимальных
результатов



SCIENCEINSPORTRUSSIA



ЭНЕРГИЯ



ГИДРАЦИЯ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЗАПЛЫВ



Старт с понтона.

Rolling start – старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 113 & 226 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC 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.

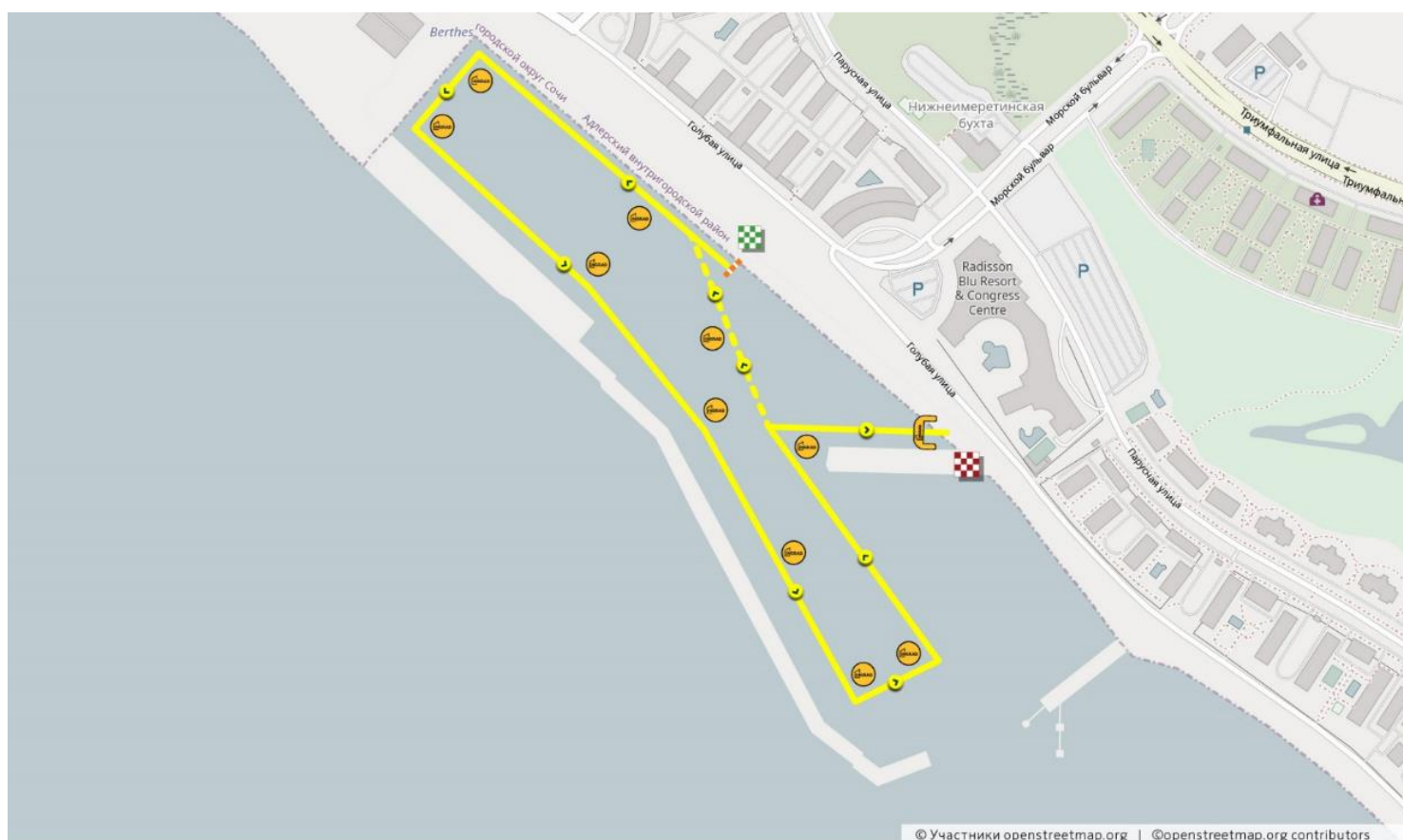
Мы рекомендуем прочитать раздел «Безопасность», где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.



take a
Bite

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

Instagram icon BITE_RUSSIA
WWW.BITE.RU



- | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------------------------|
| | Стартовый понтон
Starting pontoon | | 226 плавание 3,86 км (2 круга по 1,93 км)
226 swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km) | | Поворотный буй
Turning buoy |
| | 113 плавание 1,93 км (1 круг)
113 swim 1,93 km (1 lap) | | 226 на второй круг
226 for second lap | | Старт
Start |
| | | | | | Финиш
Finish |

IRONSTAR 113

Дистанция состоит из 1 круга в 1930 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя буй Инград по левую руку.

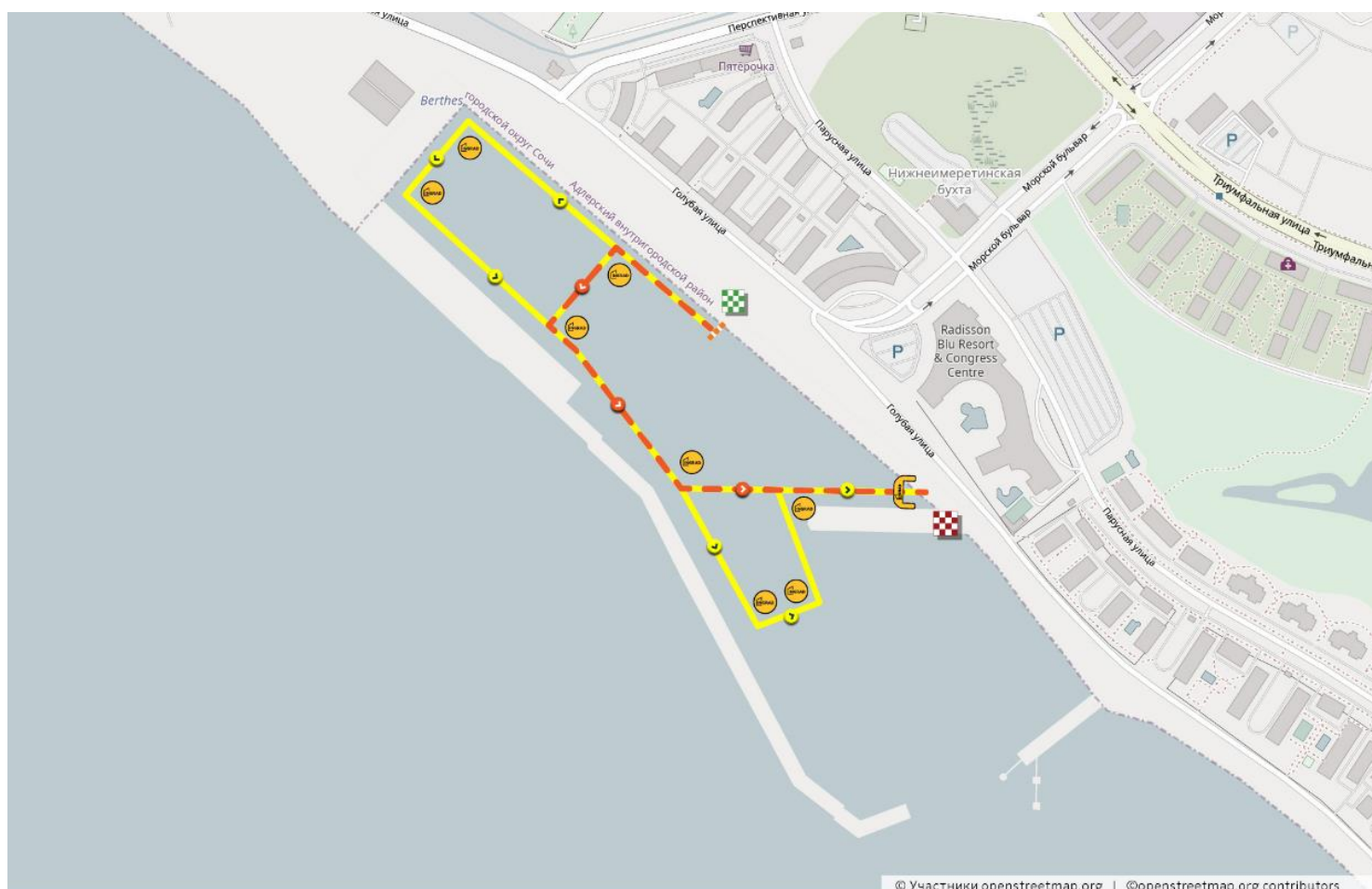
Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC.

IRONSTAR 226

Дистанция состоит из 2 кругов общей протяженностью в 3860 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя буй по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 2 часа 15 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.

ВАШЕ ВРЕМЯ НАЧИНАЕТСЯ НЕ СО СТАРТА ПЕРВОГО УЧАСТНИКА, А С МОМЕНТА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ВАМИ КОНТРОЛЬНОЙ ТОЧКИ ХРОНОМЕТРАЖА, РАСПОЛОЖЕННОЙ У ВОДЫ.



	Стартовый понтон Starting pontoon		OLYMPIC плавание 1,5 км OLYMPIC swim 1,5 km		Старт Start
	SPRINT плавание 750 м SPRINT swim 750 m		Поворотный буй Turning buoy		Финиш Finish

IRONSTAR SPRINT

Дистанция состоит из 1 круга в 750 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя буй Инград по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 30 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.

IRONSTAR OLYMPIC

Дистанция состоит из 1 круга в 1500 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя буй Инград по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час. 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.

ВАШЕ ВРЕМЯ НАЧИНАЕТСЯ НЕ СО СТАРТА ПЕРВОГО УЧАСТНИКА, А С МОМЕНТА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ВАМИ КОНТРОЛЬНОЙ ТОЧКИ ХРОНОМЕТРАЖА, РАСПОЛОЖЕННОЙ У ВОДЫ.

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 **ЧЕРНОГО** мешка. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в мешок и оставьте её на вешалах.

Для участников эстафетных команд 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 в указанное в расписании время.



www.akstent.com

Мы работаем с 2007 года и являемся первым прямым поставщиком материалов компании CTN, MSD. Компания АксТент является эксклюзивным дилером Serge Ferrari, что позволяет иметь доступ к новым технологиями в области строительства без посредников.

На нашем счету объекты в Монако, Дублине, Торонто, Нью Йорке.

Нами выиграны тендер и право на аренду и оснащение тентовых конструкций временной инфраструктуры объектов II Европейских игр 2019 года. Наши павильоны были смонтированы на всех объектах, принимавших игры, более 11 т м² площадей и 247 конструкций (в том числе и шатер Аккредитации - 900 м²) были смонтированы в кратчайшие сроки.



Harley-Davidson



фонтаны Сбербанка



WorldSkills

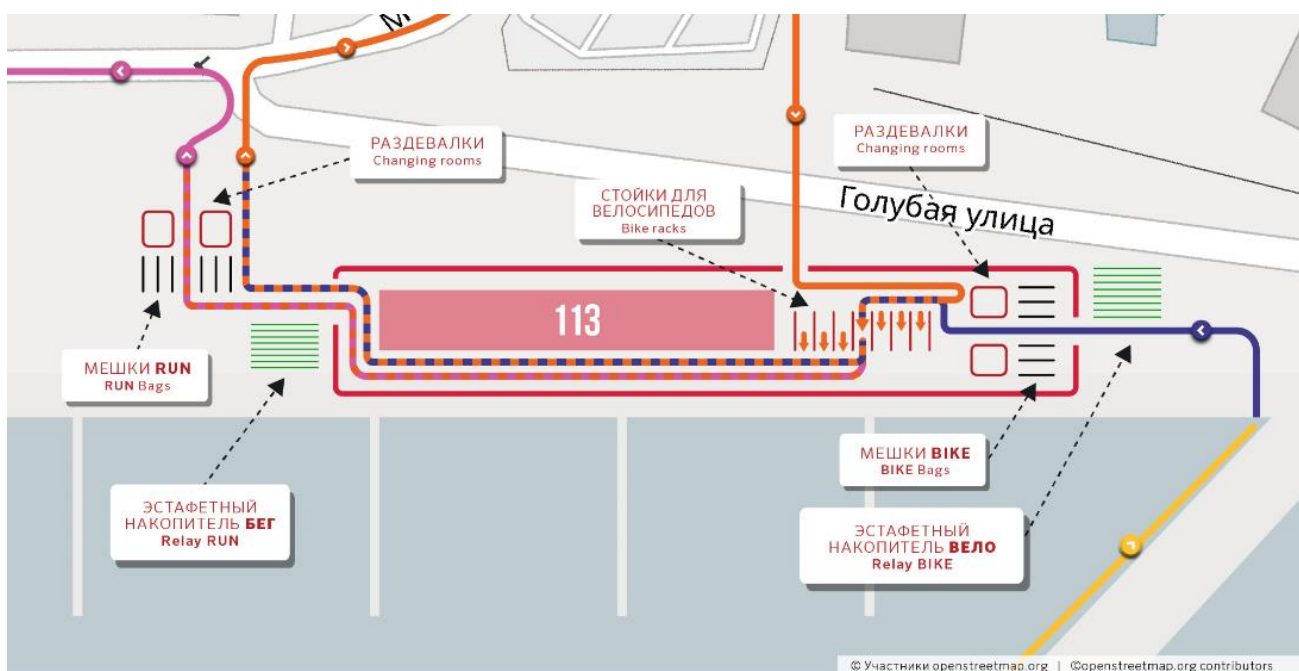


II Европейские игры 2019



Альфа-Банк Триатлон

IRONSTAR 226 SOCHI 2020



От плавательного этапа
Running to the transition area

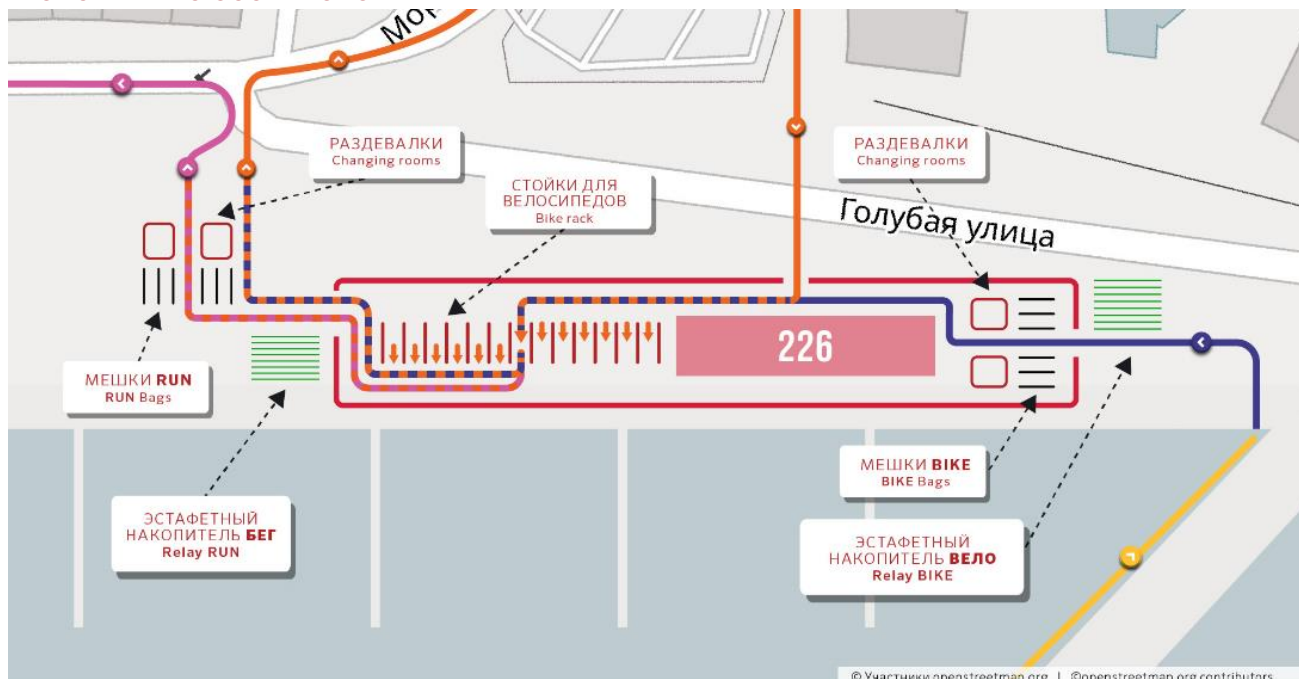
Велосипед
Bike

Бег
Run

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Транзит на беговой этап
Towards to running

IRONSTAR 113 SOCHI 2020



От плавательного этапа
Running to the transition area

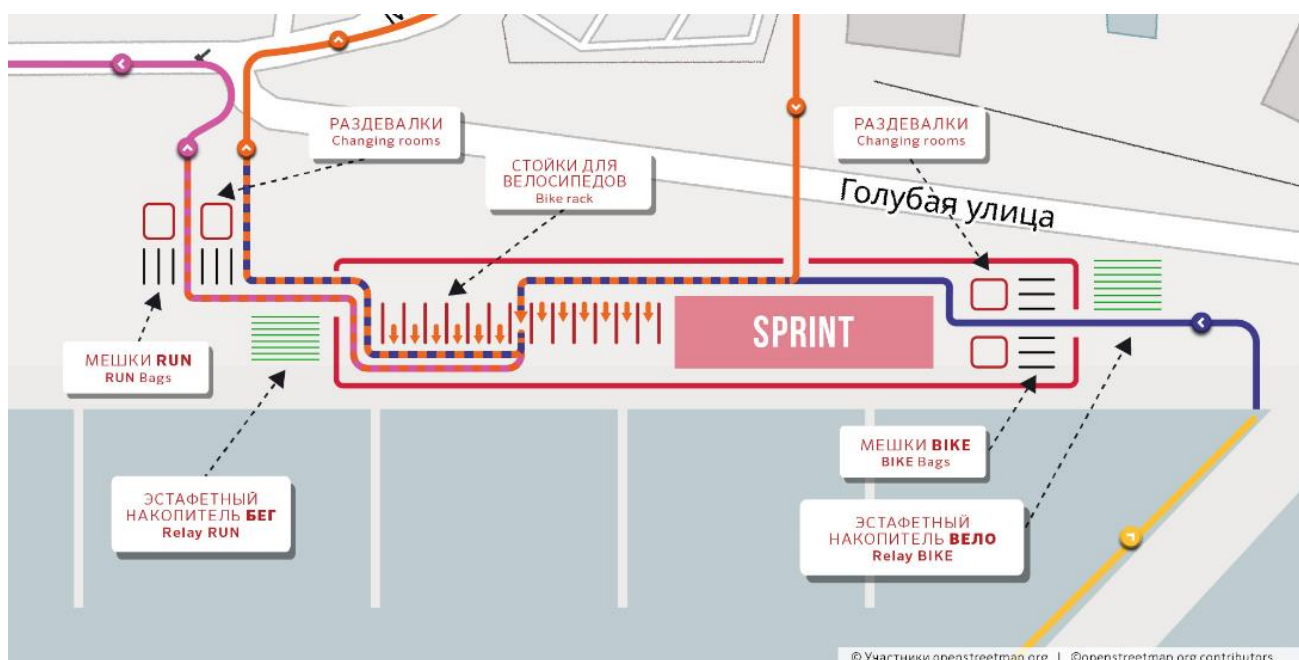
Велосипед
Bike

Бег
Run

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Транзит на беговой этап
Towards to running

IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2020



От плавательного этапа
Running to the transition area

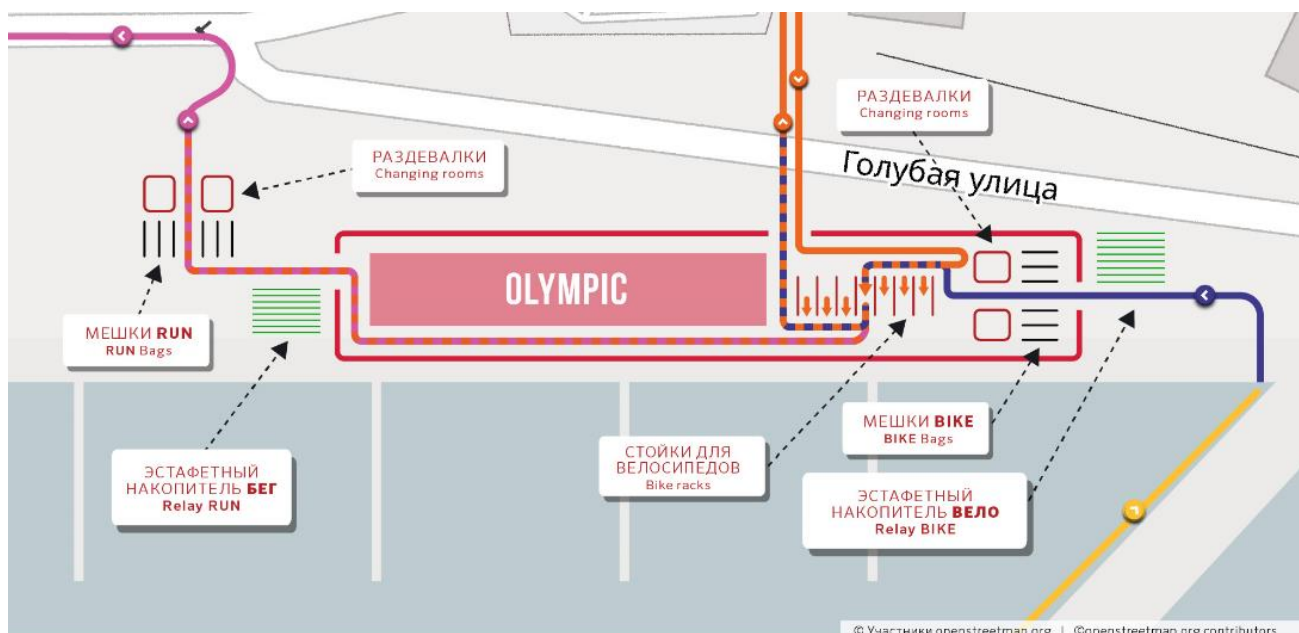
Велосипед
Bike

Бег
Run

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Транзит на беговой этап
Towards to running

IRONSTAR SPRINT SOCHI 2020



От плавательного этапа
Running to the transition area

Велосипед
Bike

Бег
Run

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Транзит на беговой этап
Towards to running



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 — это индивидуальное испытание, и любые формы драфтинга запрещены.

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.

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

ДЛЯ 113 & 226

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 12 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**12 x 3 м**) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 113 & 226 – 5 минут в Penalty Box.

ДЛЯ SPRINT & OLYMPIC

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 10 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**10 x 3 м**) в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR OLYMPIC – 2 минуты в Penalty Box

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR SPRINT – 1 минута в Penalty Box

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Экозона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  **жёлтая** - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
-  **синяя** - штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 113 & 226 и 2 минуты - для IRONSTAR OLYMPIC, 1 минута - для IRONSTAR SPRINT.
-  **красная** - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции вело-гонки. Заехав в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и 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.



WASA

КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ХЛЕБЦЕВ И БРЕНД #1 В ШВЕЦИИ*



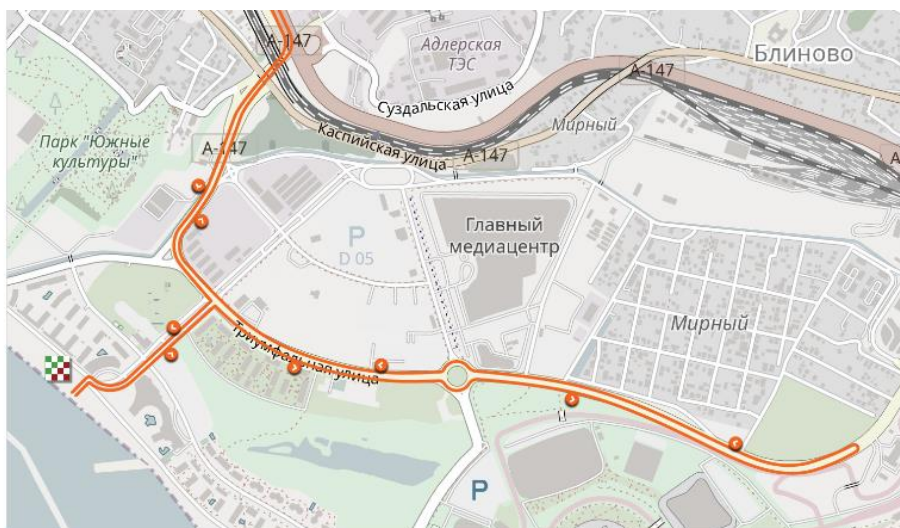
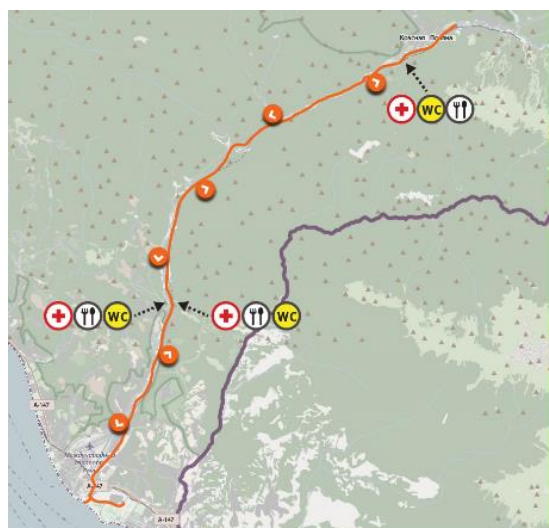
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ВКУСНО

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

На дистанции расположено:

- 3 пункта питания (только для участников 113&226)
- 3 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- 3 эко-зоны (где разрешено выбрасывать мусор (только для участников 113&226))

IRONSTAR 113 & 226 SOCHI 2020



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



Старт/Финиш
Start/Finish



Пункт питания
Aid station



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



Туалеты
Toilets

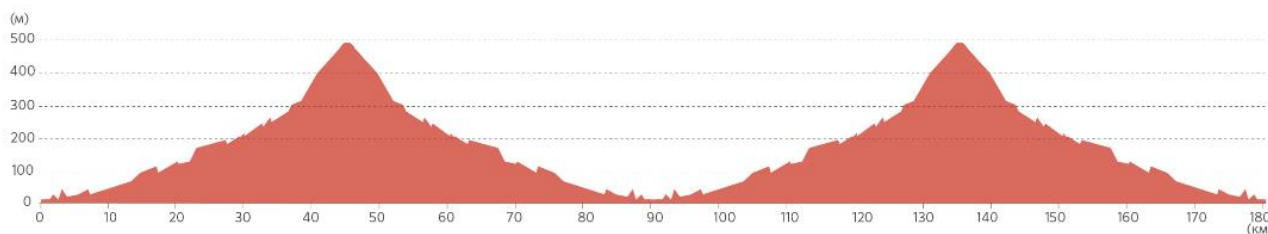


Скорая помощь
First aid

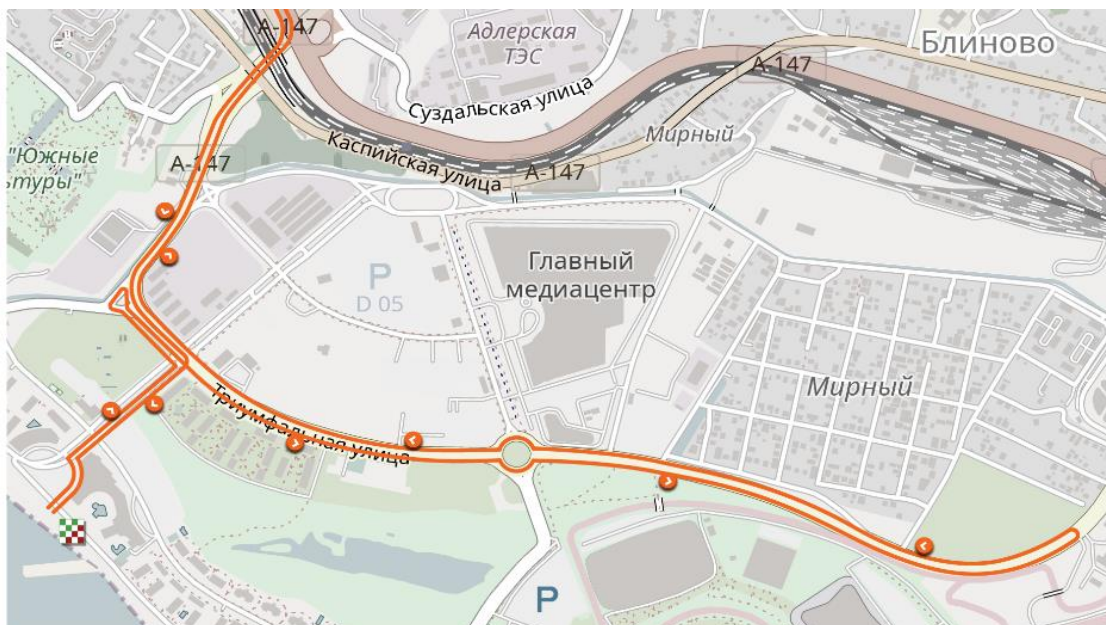
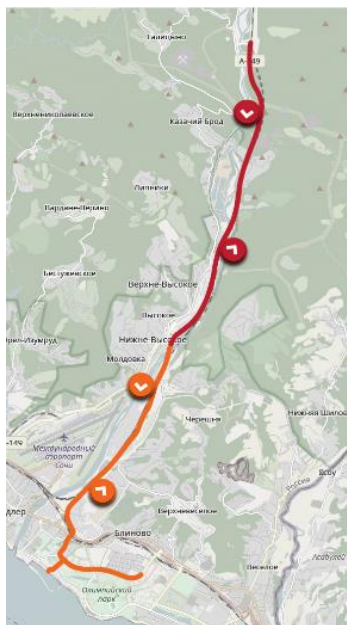
ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м) Elevation gain on a bike course (m)

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

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



IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2020



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



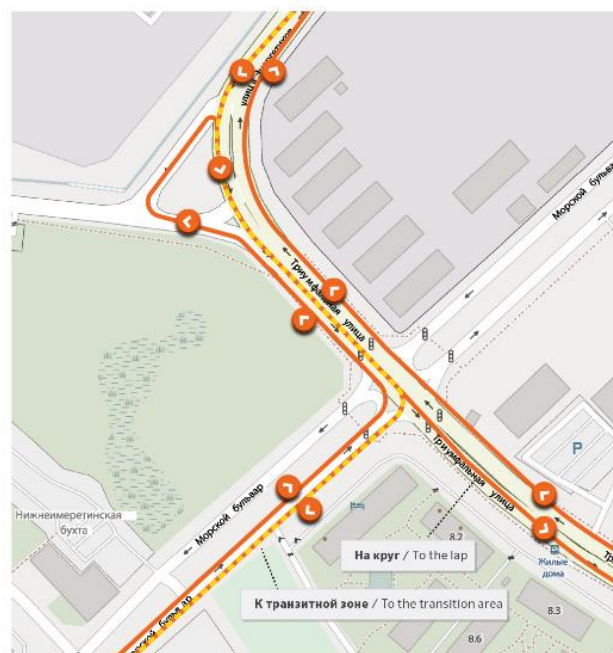
OLYMPIC велогонка 38 км (1 круг)
OLYMPIC bike 38 km (1 lap)



К финишу
To finish



Старт/Финиш
Start/Finish



БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



е-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

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

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

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

Направляйтесь к вешалам и снимите свой **КРАСНЫЙ** мешок. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложить велосипедную экипировку в мешок и повесить его обратно.

Для участников эстафетных команд на выходе из Т2 будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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



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 4 ПУНКТА ПИТАНИЯ, ГДЕ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ:

- вода
- изотоник SiS
- Coca Cola
- гели SiS
- бананы, апельсины
- губки, лед

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

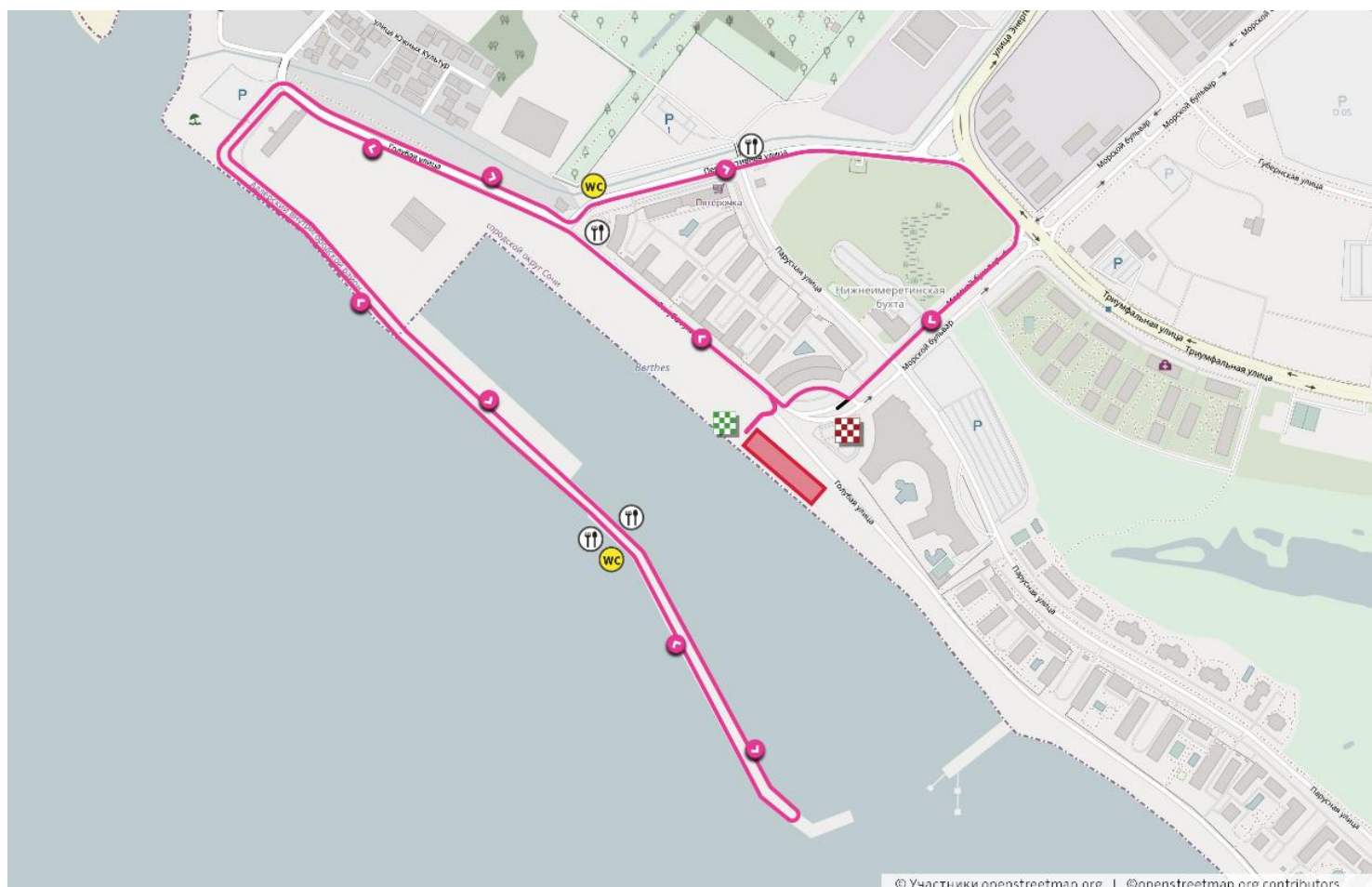
Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания.

На дистанции будут расположены туалеты. Справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах.

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



IRONSTAR 226, 133, SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2020



10 октября | October 10th

- 113 бег 21 км (4 круга по 5,25 км)
113 run 21 km (x4 laps of 5.25 km)
- 226 бег 42 км (8 кругов по 5,25 км)
226 run 42 km (x8 laps of 5.25 km)



К финишу
To the finish line



Транзитная зона
Transition area



Пункт питания
Aid station



Старт
Start



Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

11 октября | October 11th

- SPRINT бег 5,25 км
SPRINT run 5.25 km
- OLYMPIC 10,5 км (2 круга по 5,25 км)
Run 10.5 km (x2 laps of 5.25 km)

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.

Учипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Утеря 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.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 226:

Заплыв: 2 часа 15 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 10 часов

Общий лимит: 16 часов

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

Лимиты времени на этапах IRONSTAR OLYMPIC:

Заплыв: 1 час

Заплыв + T1 + велогонка: 3 часа

Общий лимит: 4 часа 30 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR SPRINT:

Заплыв: 30 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 30 минут

Общий лимит: 2 часа 15 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.

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.

Находясь на 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 SOCHI проходит в акватории Имеретинской бухты. Вход в воду осуществляется с понтона. 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.

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ НЕ МОГУТ ФИНИШИРОВАТЬ ВМЕСТЕ. Это связано с противовирусными мерами безопасности на стартах IRONSTAR в 2020 году.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

Далее проходите на ЭКСПО, где вас будут ждать:

- Зона восстановления
- INGRAD
- массаж
- гравировка медали
- Лаунж Barilla
- Полевая кухня
- Раздевалки и Камеры Хранения

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА. ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.

ВСТРЕЧА ПОСЛЕДНЕГО ФИНИШЕРА IRONSTAR 226 SOCHI

По традиции мы торжественно встречаем последнего финишера на "железной" дистанции. Организаторы, волонтеры, участники, болельщики и гости курорта собираются в финишном створе, зажигают бенгальские огни и встречают "последнего героя".

Мы приглашаем всех в субботу, 10 октября, в 23:00, к финишному створу, чтобы встретить последнего участника на трассе и отметить вместе закрытие сезона триатлона в России!

Приносите палки-стучалки, зажигалки, фонарики, светящиеся предметы и все, что сделает этот момент еще ярче!

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Посторонняя помощь/поддержка или сопровождение, несогласованные заранее, являются основанием для дисквалификации.

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

Параспортсмен должен **ЗАРАНЕЕ** уведомить организаторов о необходимой ему помощи между этапами соревнований.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR SOCHI 2020 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

10 октября

19:00 - 20:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 SOCHI 2020

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

11 октября

10:00 - 11:00 Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2020

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

15:00 - 16:00 Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2020

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

16:45 - 17:45 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT SOCHI 2020

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

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 10-11 октября.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

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