

ЛИГА ТРИАТЛОНА

IRON STAR

MOSCOW LUZHNIKI
2023

21-22.04.2023

ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

- ПРИВЕТСТВИЕ 3
- ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ 5
- РАСПИСАНИЕ 6
- КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА 8
- КАРТА ПАРКОВОК 10
- ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ 11
- РЕЙТИНГ ALL STARS 13
- ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY 14
- СЮРПРИЗ ДЛЯ УЧАСТНИЦ ЗАБЕГА IRONLADY 15
- ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS 17
- АКВАТЛОН 19
- МЕХАНИКА УЧАСТИЯ В АКВАТЛОНЕ (7-12 ЛЕТ) 20
- МЕХАНИКА УЧАСТИЯ В АКВАТЛОНЕ (13-16 ЛЕТ) 21
- КАРТА АКВАТЛОНА (ПЛАВАНИЕ) 22
- КАРТА АКВАТЛОНА (БЕГ) 23
- ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА 25
- БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ 27
- ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ 1/8 29
- ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ ПЕРЕД ГОНКОЙ ПО ТРИАТЛОНУ 30
- ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 31
- КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА 32
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1) 33
- ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП 34
- КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА 35
- ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ДРАФТИНГОМ / СУДЕЙСТВО / ШТРАФЫ 36
- ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 37
- ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2) 39
- БЕГОВОЙ ЭТАП 40
- КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА 41
- ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ 43
- ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ 44
- ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ 46
- ЗАБОТА О ДРУГИХ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ 47
- ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА 48
- IRONSTAR TEAM 50
- ПАРТНЁРЫ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА 51

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023!

Дорогие друзья, с радостью приветствуем вас на первом outdoor-соревновании сезона!

Это будет очень долгожданная, яркая, динамичная и эмоциональная гонка!

В двухдневной программе соревнований → триатлон на дистанции 1/8, акватлон для участников от 7 до 16 лет, а также женский и детский забеги. Нас с вами ждёт потрясающая динамика, драйв, шикарные виды, простая логистика и уникальный для России формат City Triathlon → с плаванием в закрытом бассейне Аквакомплекса «Лужники», но велогонкой и бегом «на улице».

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

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ОТКРОЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН В ГЛАВНОЙ ЛОКАЦИИ СТРАНЫ ☆



ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ



Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк. Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание и другие товары

gazprombank.ru/premium

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на **gazprombank.ru/premium** и по тел. **8 800 719 19 11** (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. **Банк ГПБ (АО)**. Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им!
Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

Наши партнеры MySportFilm готовятся порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. **Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе.** Пример ролика → ждёт вас по ссылке.

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM ↓

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления
в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



ПРОГРАММА 21 И 22 АПРЕЛЯ

IRON STAR

ПЯТНИЦА

11:00	21:45	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Зона ЭКСПО, территория напротив входных групп D 117-119 Олимпийского комплекса «Лужники
		Технический сервис велосипедов	
11:00	16:45	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8 & JUNIORSTAR	
11:00	17:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
15:00	18:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
16:00	19:30	Аква-грим для участников забегов STARKIDS и IRONLADY	
11:00	22:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Балкон Аквакомплекса «Лужники» (Лужники, 24с4)
17:00		Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки для участников IRONSTAR 1/8	Парковка №5 напротив ЭКСПО
17:20		Старт детского забега STARKIDS (0-6 лет)	Вблизи со станцией канатной дороги «Лужники» (Лужнецкая набережная, 24/1)
17:45	17:50	Старт детского забега STARKIDS (7-12 лет)	
18:00		Разминка от сообщества «Бегаешь как девчонка» для участниц забега IRONLADY	Сцена напротив транзитной зоны
18:00	18:30	Старт женского забега IRONLADY	Вблизи со станцией канатной дороги «Лужники» (Лужнецкая набережная, 24/1)
18:30	18:55	Танцевальный флэшмоб для болельщиков от студии TOPSTRETCHING	Сцена напротив транзитной зоны
19:00		Заминка от студии TOPSTRETCHING	
20:00		Церемония награждения забега IRONLADY	
		Вечеринка IRONLADY Party by Støy!	Støy! Bar (Валовая, 30)

СУББОТА

6:00		Открытие СК Лужники	КПП №1,2,3,4
6:45	7:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
7:00	17:00	Работа раздевалок и камеры хранения	Балкон Аквакомплекса «Лужники» (Лужники, 24с4)
		Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Зона ЭКСПО, территория напротив входных групп D 117-119 Олимпийского комплекса «Лужники
7:00	14:00	Выдача стартовых пакетов JUNIORSTAR & Лига Триатлона. Дети	
9:00	17:00	Гравировка медалей финишера	

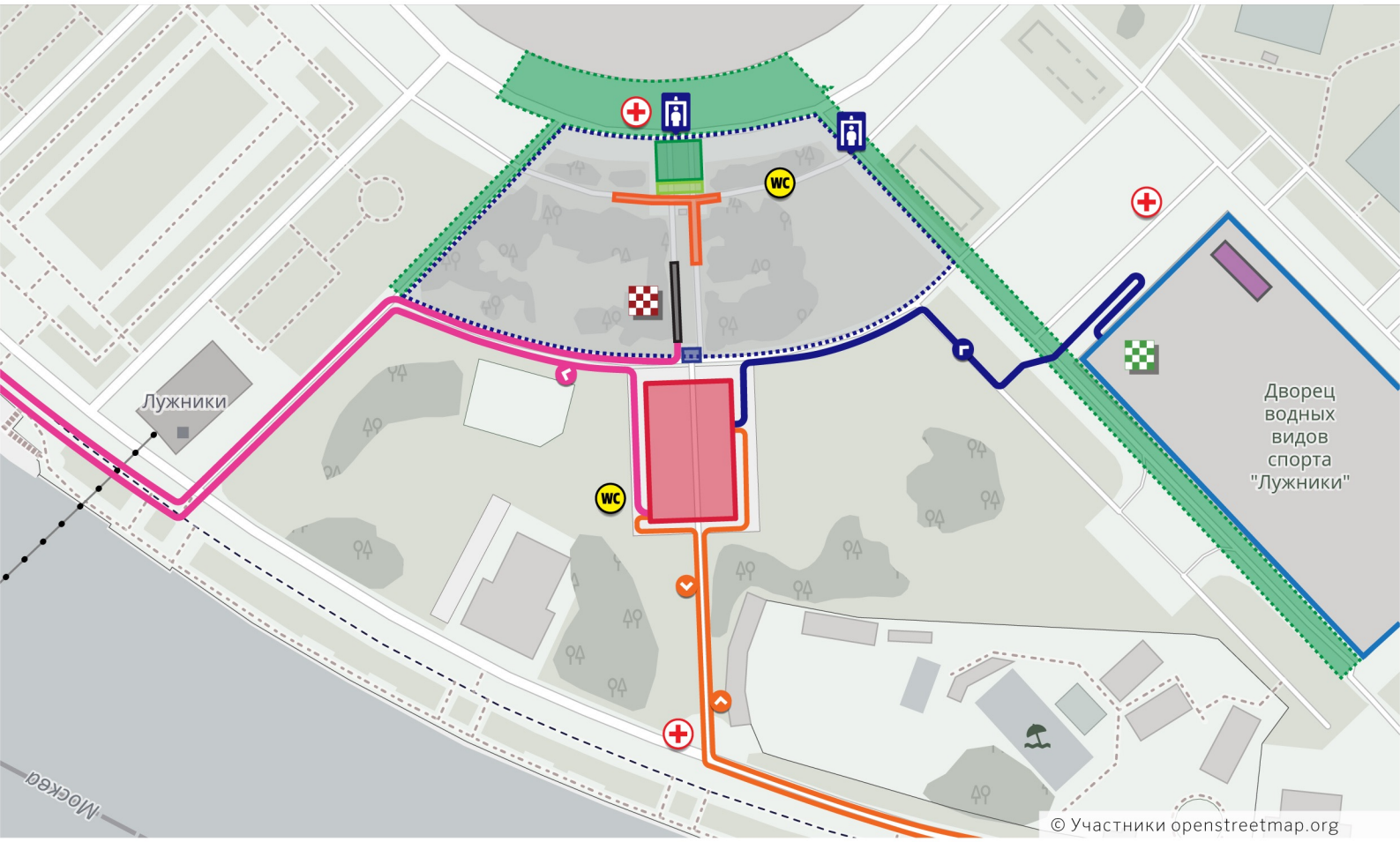
ПРОГРАММА 21 И 22 АПРЕЛЯ

IRON STAR

СУББОТА

8:00	Старт 1/8 — 1 волна (Мужчины)	Вход в Аквакомплекс Лужники (Лужнецкая набережная, 24с4)
8:15	Старт 1/8 — 2 волна (М)	
8:30	Старт 1/8 — 3 волна (М)	
8:45	Старт 1/8 — 4 волна (М)	
9:00	Старт 1/8 — 5 волна (М)	
9:15	Старт 1/8 — 6 волна (М)	
9:30	Старт 1/8 — 7 волна (М)	
9:45	Старт 1/8 — 8 волна (М)	
10:00	Старт 1/8 — 9 волна (М)	
10:00 10:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов категорий женщины и эстафеты. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
10:15	Старт 1/8 — 10 волна (М)	Вход в Аквакомплекс Лужники (Лужнецкая набережная, 24с4)
10:30	Старт 1/8 — 11 волна (М)	
10:45	Старт 1/8 — 12 волна (М)	
11:00	Старт 1/8 — 1 волна (Женщины)	
11:15	Старт 1/8 — 2 волна (Ж)	
11:30	Старт 1/8 — 3 волна (Ж)	
11:45	Старт 1/8 — эстафетные команды	
13:00	Старт JUNIORSTAR (15-16 лет)	
13:20	Старт JUNIORSTAR (13-14 лет)	
13:50	Старт плавания Лига Триатлона.Дети (11-12 лет)	
14:25	Старт плавания Лига Триатлона.Дети (9-10 лет)	
15:00	Старт плавания Лига Триатлона.Дети (7-8 лет)	
13:00 15:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов	Парковка №5 рядом с ЭКСПО
13:45	Закрытие финиша IRONSTAR 1/8	Зона ЭКСПО (финишная арка)
15:00 16:00	Церемония награждения IRONSTAR 1/8	Сцена напротив транзитной зоны
14:50	Старт бегового этапа Лига Триатлона.Дети (11-12 лет)	Вход в Аквакомплекс Лужники (Лужнецкая набережная, 24с4)
15:25	Старт бегового этапа Лига Триатлона.Дети (9-10 лет)	
15:55	Старт бегового этапа Лига Триатлона.Дети (7-8 лет)	
16:30 17:00	Церемония награждения Лига Триатлона.Дети (9-10 и 11-12) & JUNIORSTAR (13-14 и 15-16 лет)	Сцена напротив транзитной зоны
17:00	Закрытие фестиваля спорта ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023	

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК



- Плавание / Swim
- Велогонка / Bike
- Бег / Run
- К транзитной зоне / To transition area
- Пешеходная зона / Pedestrian area
- Транзитная зона / Transition area
- Зона финиша / Finish zone
- Экспо / Expo
- Регистрация / Registration
- КПП / Security check
- Зона восстановления / Recovery zone
- Экспо партнеров / Partners expo
- Сцена / Scene
- Раздевалки и камера хранения / Cloakroom and lockers
- Старт / Финиш / Start / Finish
- Скорая помощь / First aid
- Туалеты / Toilets

AVA

Официальный партнер
соревнований по триатлону

IRON STAR

Мы приветствуем всех участников гонки IRONSTAR!

После долгих месяцев подготовки к соревнованиям и предстартового волнения, желаем всем участникам легких ног и запланированных результатов!



ЗА ВАШУ САМООТВЕРЖЕННОСТЬ И УЧАСТИЕ В ГОНКЕ

AVA ДАРИТ М2 ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ТУРНИРА

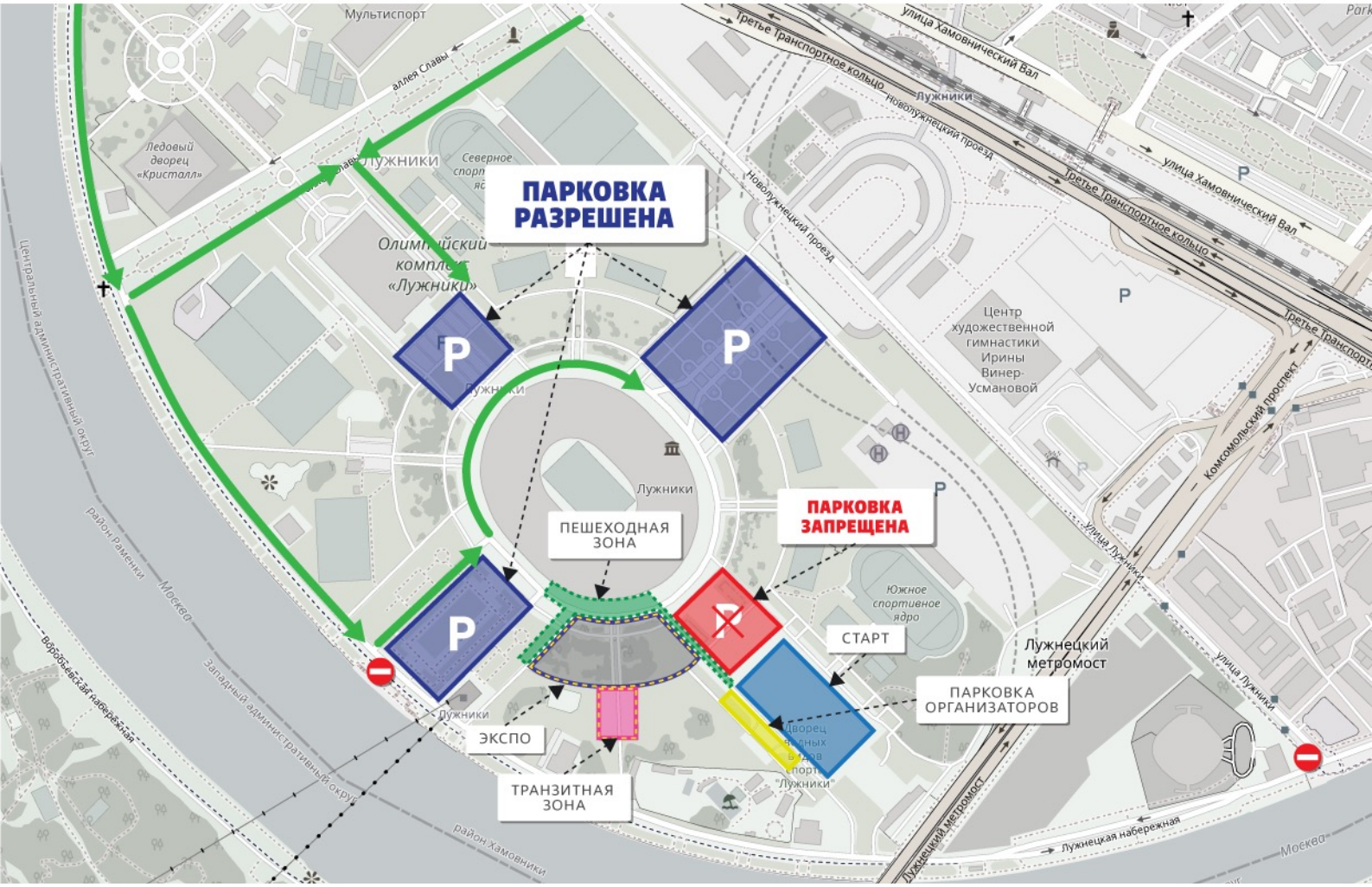
Вместе мы все можем!
Всё ТЫ можешь!

16 ЛЕТ СТРОИМ В ГОРОДАХ

Сочи • Краснодар • Анапа • Новороссийск

Организатор акции ООО «СЗ «Кислород». Информация об организаторе акции, полных правилах участия, количестве призов и выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения на сайте ava-sochi.ru или по телефону 8 800 222 08 08

КАРТА ПАРКОВОК



ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПРИЕХАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЕ НА АВТОМОБИЛЕ, ВАМ ПРИГОДИТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕКРЫТИЯХ АВТОДОРОГ ↓

- **Период перекрытий → 22 апреля с 7:00 до 16:00**
- **21 апреля →** въезд на на территорию ОК «Лужники» будет открыт со стороны Фрунзенской и Лужнецкой набережных, а также со стороны Новодевичьей набережной.
- **22 апреля →** въезд на территорию ОК «Лужники» будет организован со стороны Новодевичьей набережной через КПП 1
- Оставить автомобиль можно на парковках территории ОК «Лужники». Свободны и доступны все, **кроме парковки П5, где расположена транзитная зона и П2, которая находится около аквакомплекса.**

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).

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

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

- ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА И СТРАХОВКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ АКВАТЛОНА
  → Каждый участник, достигший 18 лет, должен иметь действующую лицензию ФТР
  → Участники, НЕ достигшие 18 лет, должны иметь страховой полис, включающий риски «триатлон» (страховое покрытие не менее 350 000р)
  → У участников без российского гражданства должна быть национальная лицензия + страховой полис, включающий риски «триатлон» (страховое покрытие не менее 350 000р)

- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте).

- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет).

- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТ ↓

КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ.
Если стартовый пакет забирает один за всех участников, то необходимо предоставить:
- Доверенности от остальных участников
- Полного пакета всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

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

Белый → триатлон мужчины (1-12 волны)
Розовый → триатлон женщины (1-3 волны)
Зелёный → эстафетные команды
Аква → акватлон 15-16 лет
Жёлтый → акватлон 13-14 лет
Голубой → акватлон 11-12 лет
Оранжевый → акватлон 9-10 лет
Серый → акватлон 7-8 лет
Синий → камера хранения
Фиолетовый → болельщики

ЛИЦЕНЗИЯ ФТР

ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА РОССИИ

- Лицензия ФТР — это защита и поддержка каждого спортсмена-любителя
- Имея лицензию ФТР не нужно дополнительно приобретать страховку
- Сумма страхового покрытия до 1 000 000 рублей
- Территория страхового покрытия — весь мир*
- Средства от продаж идут на развитие детского триатлона

*Кроме территорий, в которых объявлено чрезвычайное положение, либо проводятся боевые действия



ОФОРМИТЬ ЛИЦЕНЗИЮ

www.rustriathlon.ru

РЕЙТИНГ ALL STARS

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

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



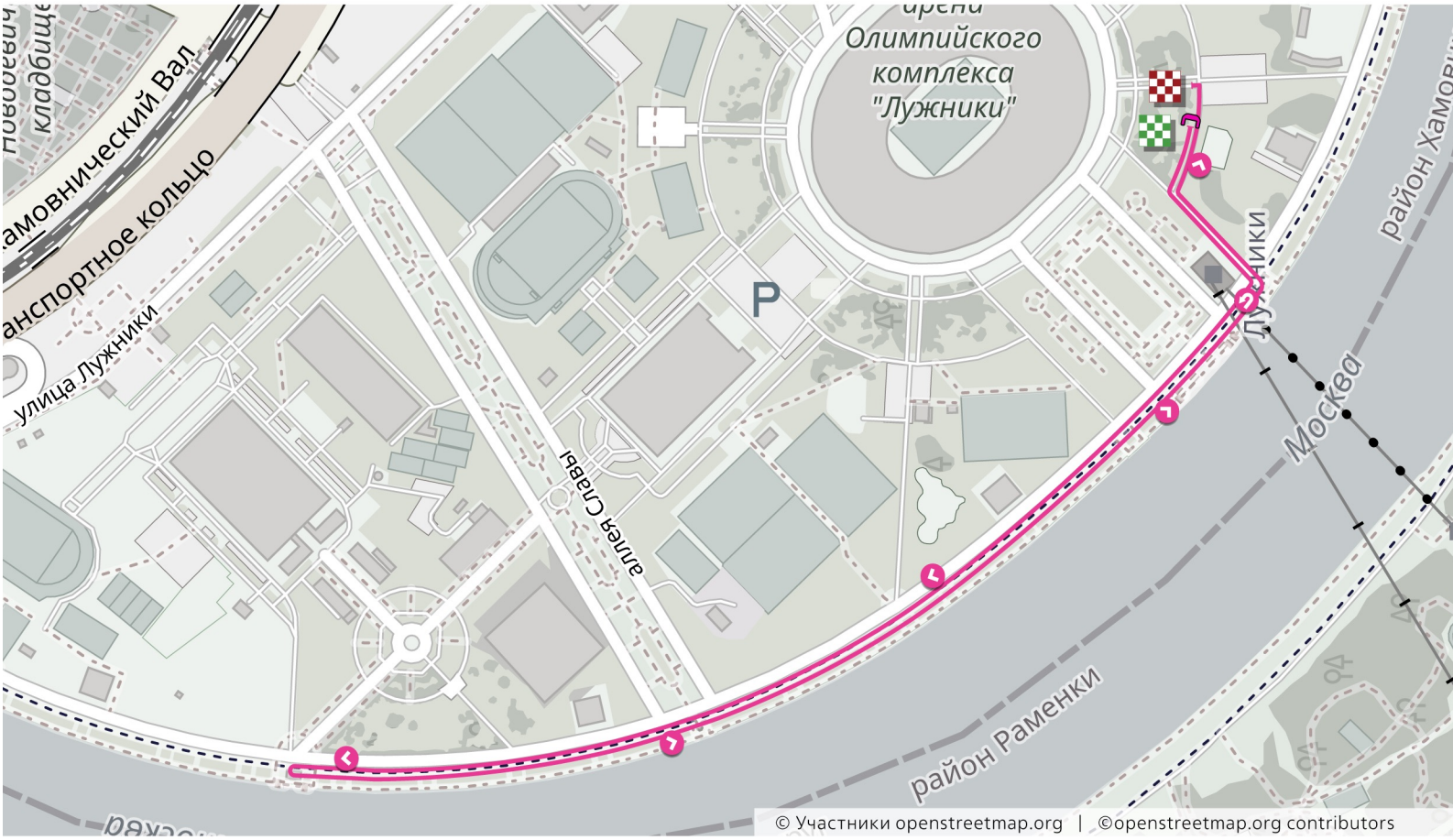
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

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

ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ
ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут
ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

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

По итогам забега будут награждены победительницы 1, 2 и 3 места.



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)

Разворот на круг
To laps

Старт
Start

Арка
Arch

Финиш
Finish

А ЕЩЁ!

МЫ РЕШИЛИ УСТРОИТЬ ДЛЯ ВАС, НАШИ ЧУДЕСНЫЕ IRONLADY, НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК КРАСОТЫ И ЛЮБВИ ♡

21 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

В ЭТОТ ДЕНЬ БУДЕТ НЕ ПРОСТО ЗАБЕГ, НО И ЕЩЁ ↓

- **Самый настоящий праздник женщин!**
- **Лучшая ведущая спортивных событий Диляра Байбикова**
- **Музыку будет подбирать для вас блистательная Dj Loona**
- **Аквагрим с 15:00 до 18:00 →** там будет всё: яркие цвета, стразы, блёстки и вот это вот всё
- **Разминка от девушек-тренеров проекта «Бегаешь как девчонка»**
- **Шикарные розы на финише**
- **Заминка от топовой международной сети студий растяжки и фитнеса TOPSTRETCHING**
- **И специальная вечеринка для настоящих IRONLADY от наших партнеров Støy! Craft Bar в 20:00,** где можно будет как следует «вытанцевать» весь мышечный тонус после бега и рабочей недели, получить welcome drink по Støy!-Craft-Bar-браслету из стартового пакета и как следует насладиться музыкой от Dj Ewan Johansson, который будет играть для вас с 22:00. Кстати, парням вход тоже разрешён ☺

ЭТО БУДЕТ ОЧЕНЬ КЛАССНАЯ ПЯТНИЦА
И УЖ ТОЧНО САМЫЙ ЗАПОМИНАЮЩИЙСЯ ЗАБЕГ IRONLADY!



the VOICE MAG



Громче!

Ярче!

для тебя!

thevoicemag.ru

16+

РЕКЛАМА

ФОТО: UNSPLASH

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

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

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

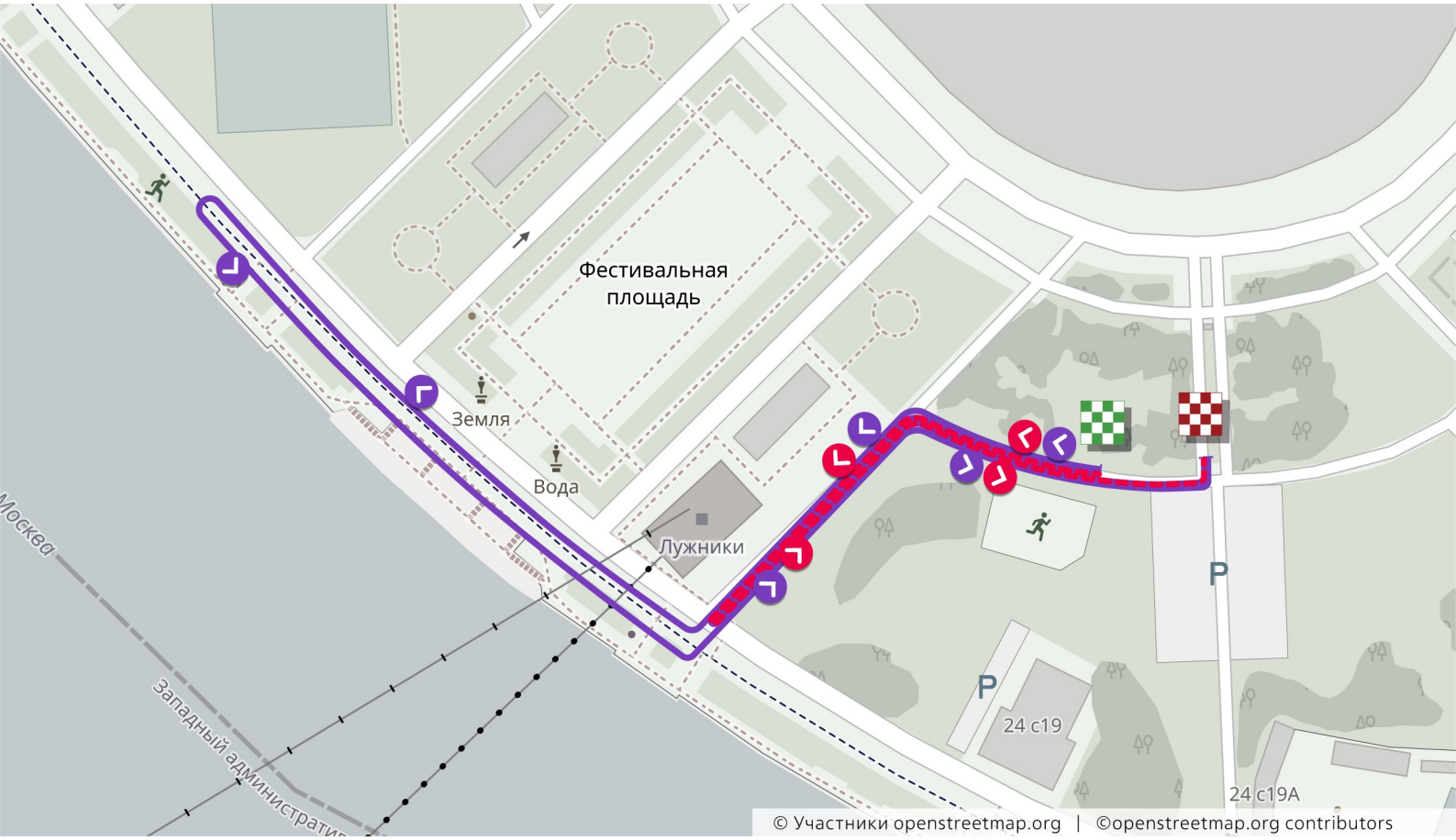
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

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

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

- **Стартовый номер под номером «1», ведь каждый → уже победитель**
- **Футболку STARKIDS**
- **Подарки и сладости от партнеров и спонсоров**
- **Медаль финишера**

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет (2 круга)
Kids run course 1000 m (2 laps)

Старт
Start

Финиш
Finish

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

ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на **gazprombank.ru**. **Банк ГПБ (АО)**. Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

АКВАТЛОН ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ & JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

СОРЕВНОВАНИЕ ПО АКВАТЛОНУ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОТ 7 ДО 16 ЛЕТ☆

ЧТО ТАКОЕ АКВАТЛОН? ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ ТРИАТЛОНА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ДВУХ ДИСЦИПЛИН, ПЛАВАНИЕ И БЕГ, ПРЕОДОЛЕВАЕМЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО И БЕЗ ОСТАНОВКИ.

- **ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП → в закрытом бассейне аквакомплекса «Лужники» (50 метров)**
- **БЕГОВОЙ ЭТАП → проложен по Лужнецкой набережной**

ДИСТАНЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНЫ СТРОГО ПО ВОЗРАСТУ ↓

- 7-8 лет (плавание 50 м, бег 600 м)
- 9-10 лет (плавание 200 м, бег 1000 м)
- 11-12 лет (плавание 300 м, бег 2000 м)
- 13-14 лет (плавание 300 м, бег 3000 м)
- 15-16 лет (плавание 400 м, бег 3000 м)

Соревнования возрастных групп 7-8, 9-10 и 11-12 лет проходят при поддержке ФТР и это будет III этап Лиги Триатлона. Дети

Соревнования возрастных групп 13-14 и 15-16 лет проходят в рамках фестиваля спорта ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

НАГРАЖДЕНИЕ ↓

- **Все финишировавшие участники** получают уникальные медали гонки
- **В возрастной группе 7-8 лет →** победители и призеры не определяются, ведь каждый участник этой категории → он уже начинающий триатлет и уж точно победитель ♡
- **В категориях 9-10 и 11-12 лет →** будут награждены 1, 2, 3 места среди мальчиков и девочек
- **В категориях 13-14 и 15-16 лет →** будут награждены 1, 2, 3 места среди мальчиков и девочек



АКВАТЛОН ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ & JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

ПОДРОБНЕЕ О МЕХАНИКЕ УЧАСТИЯ ВОЗРАСТОВ 7-12 ЛЕТ ↓

7-8 ЛЕТ (2015-2016 Г.Р.)
Плавание → 50 метров
Бег → 600 метров

9-10 ЛЕТ (2013-2014 Г.Р.)
Плавание → 200 метров
Бег → 1000 метров

11-12 ЛЕТ (2011-2012 Г.Р.)
Плавание → 300 метров
Бег → 2000 метров

★ Участники стартуют по очереди, каждые 10-20 секунд

★ После плавательного этапа организован перерыв (не менее 30 минут), чтобы переодеться и обсохнуть

★ В бассейн будут допущены 1 родитель или тренер участников, но строго по правилам:

- Вход в бассейн по браслетам, выданным на регистрации (и для участника, и для сопровождающего его взрослого)
- Один браслет наденьте на руку ребенка, второй на себя
- Перед входом необходимо надеть бахилы
- Документов родителям не нужно
- После входа нужно проследовать с ребёнком в раздевалку, чтобы помочь ему переодеться.
- В раздевалках вас будет ждать камера хранения, куда необходимо сдать одежду ребенка в пакете, выданным на регистрации. Там же родитель может оставить и свою верхнюю одежду

★ Один родитель или тренер будет допущен на балкон 25-метрового бассейна, где смогут наблюдать за участниками. Всех их сопроводят наши волонтеры

★ После выхода участника из воды, родители спускаются в раздевалку и встречают ребенка, получают пакет в камере хранения и переодевают его в беговую форму

- В здании будет установлены навигационные таблички и везде будут стоять волонтеры, которые направят вас.

★ Помощь родителей заключается в сопровождении детей в раздевалки и переодевании.

★ После окончания перерыва всем участникам, в сопровождении родителей, необходимо пройти на место старта бегового этапа, который находится у центрального входа в Аквакомплекс «Лужники». Старт массовый

★ Ребенок самостоятельно преодолевает дистанцию бега

★ Итоговое время формируется из сложенных результатов плавания + бега

ЗАПРЕЩЕНО:

- Использовать или надевать на плавании какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты, надувные нарукавники и прочее)
- Преднамеренно сокращать дистанцию на плавании или беге.
  Это дисквалификация
- Помощь родителей в бассейне (допуск будет запрещён, при этом, ребёнка можно ожидать у выхода из бассейна и встречать его на финише)

АКВАТЛОН ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР
& JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

ПОДРОБНЕЕ О МЕХАНИКЕ УЧАСТИЯ ВОЗРАСТОВ 13-16 ЛЕТ ↓

13-14 ЛЕТ (2009-2010 Г.Р.)
Плавание → 300 метров
Бег → 3000 метров

15-16 ЛЕТ (2007-2008 Г.Р.)
Плавание → 400 метров
Бег → 3000 метров

★ Стартующие в данных возрастных категориях выполняют акватлон самостоятельно, без помощи родителей

★ Участники стартуют по очереди, каждые 10-20 секунд

★ Разрешается отталкиваться от борта бассейна

★ После плавательного этапа участники бегут в транзитную зону (находится в бассейне), к контейнеру с нанесенным на нем стартовым собственным номером

★ Транзитная зона будет находиться на бортике бассейна

★ В свой контейнер вы можете положить вещи для бегового этапа.

★ Расписание работы транзитной зоны:

12:30-12:55 — открытие для укладки вещей
15:00-15:30 — открытие, чтобы забрать вещи

★ Настоятельно рекомендуем положить в контейнер собственное полотенце, чтобы вытереться им насухо! Полное переодевание участника не предусмотрено!

★ Далее (в транзитной зоне) необходимо надеть на себя спортивную одежду для бегового этапа и стартовый номер

★ В случае отсутствия номера у ребенка на финише, результат засчитан не будет. Судьи будут помогать и проверять на выходе из транзитной зоны — у всех ли есть нагрудный номер

★ После выбегания из транзитной зоны участники бегут по своему маршруту на финиш

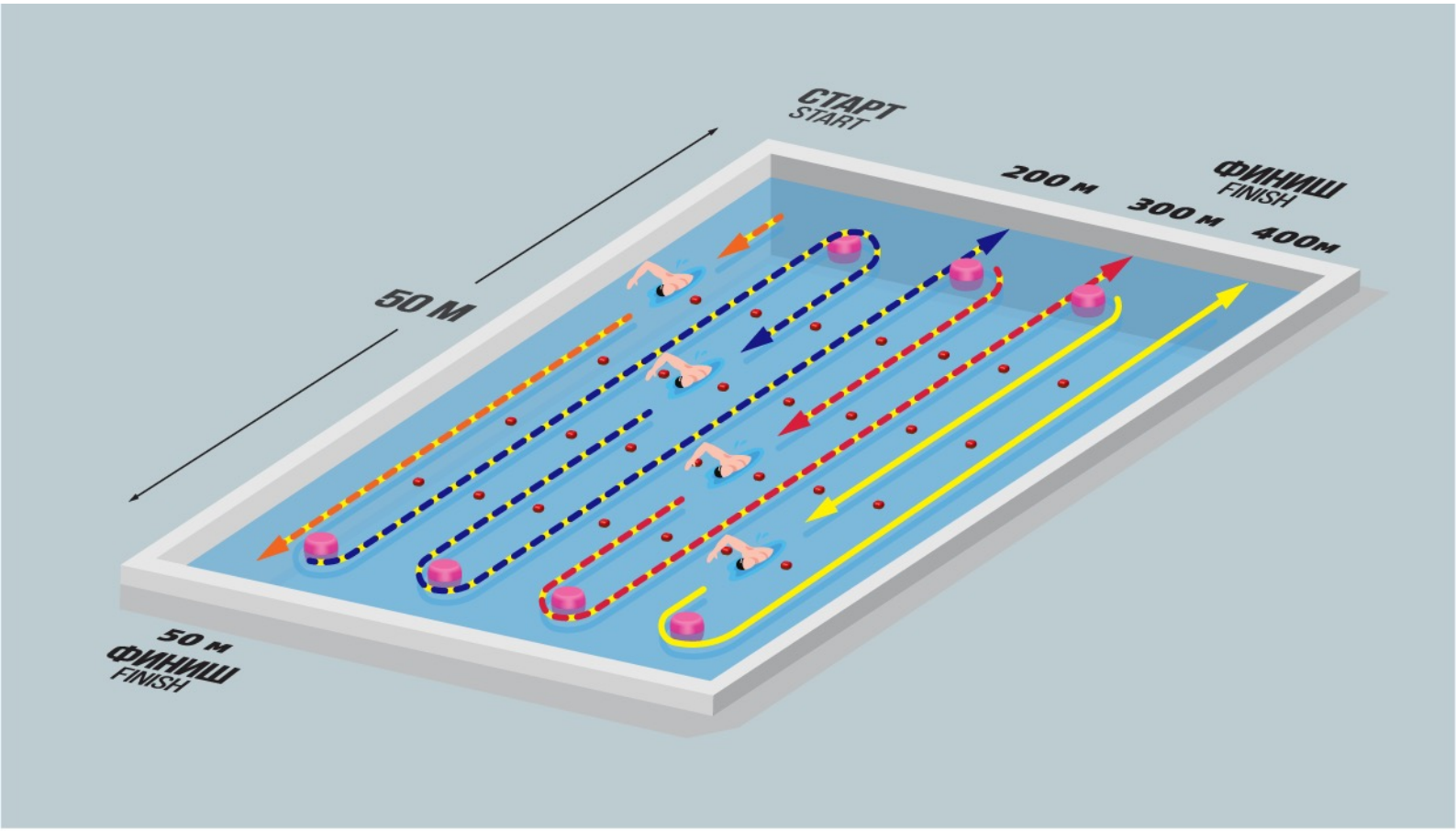
★ Участники бегут самостоятельно, сопровождение родителями либо тренером запрещено

★ Итоговое время формируется из общего результата с момента старта на плавании и завершается с пересечением финишной зоны после бега

ЗАПРЕЩЕНО:

- Использовать или надевать на плавании какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (перчатки с перепонками, ласты, надувные нарукавники и прочее)
- Преднамеренно сокращать дистанцию на плавании или беге.
  Это дисквалификация
- Помощь родителей в бассейне (допуск будет запрещён, при этом, ребёнка можно ожидать у выхода из бассейна с улицы и встречать его на финише) + сопровождение на беговом этапе.

АКВАТЛОН ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ
& JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023
КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



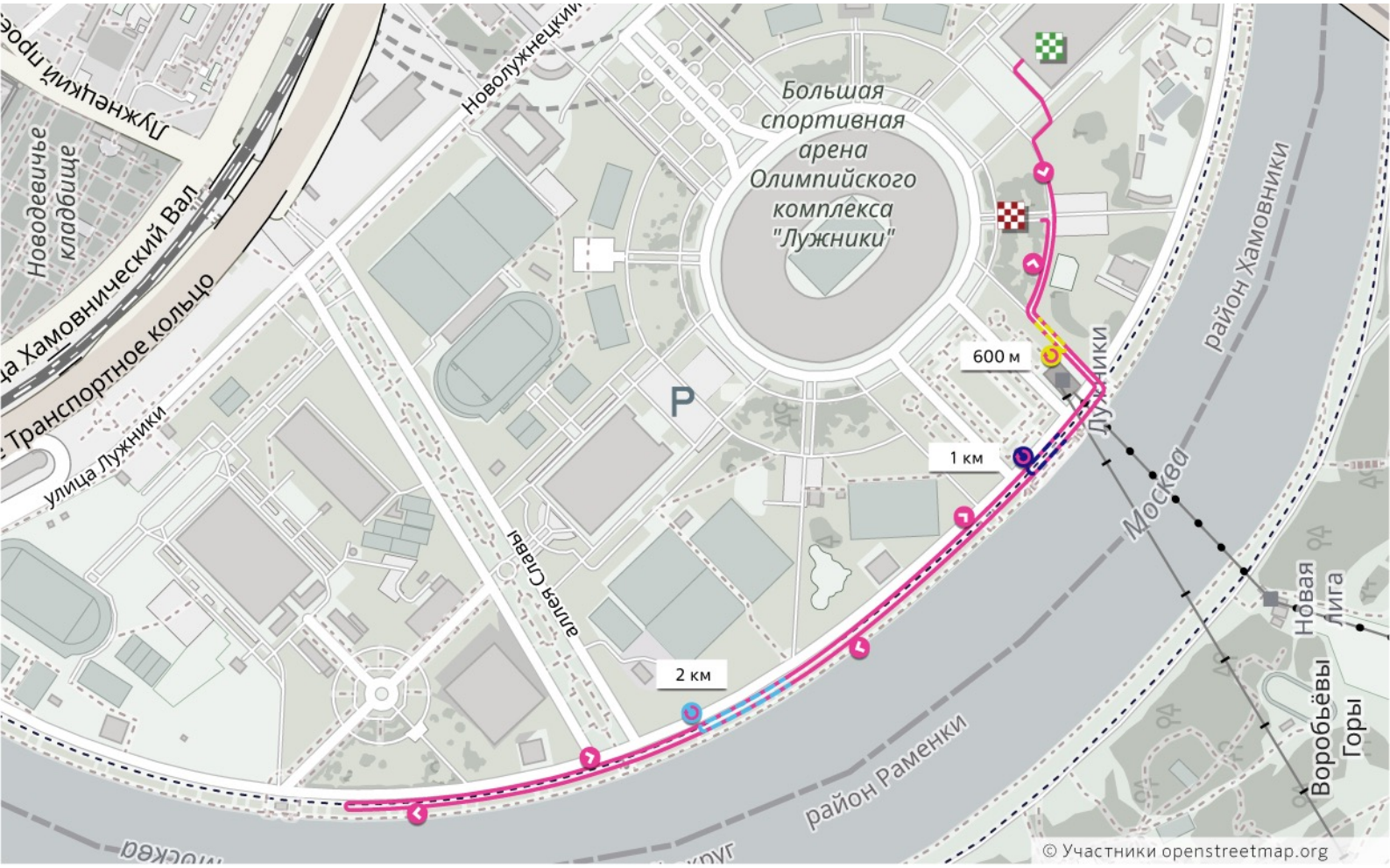
Плавание 400 м — 15-16 лет
Swim 380 m

Плавание 200 м — 9-10 лет
Swim 100 m

Плавание 300 м — 11-12, 13-14 лет
Swim 300 m

Плавание 50 м — 7-8 лет
Swim 100 m

АКВАТЛОН ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ
& JUNIORSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023
КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



Бег 3 км — 13-14, 15-16 лет
Run 3 km

Бег 1 км — 9-10 лет
Run 1 km

Старт
Start

Бег 2 км — 11-12 лет
Run 2 km

Бег 600 м — 7-8 лет
Run 600 m

Финиш
Finish

ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ 2023
ОТ 5 ДО 12 ЛЕТ

ЛИГА ТРИАТЛОНА
ДЕТИ

ПЛЫВИ, БЕГИ, КРУТИ ПЕДАЛИ К ЗАВЕТНОЙ ФИНИШНОЙ МЕДАЛИ

КАЛЕНДАРЬ СТАРТОВ

Возрастные категории	11-12 февраля Ярославль	11-12 марта Кемерово, Кузбасс	21-22 апреля Москва	5-6 мая Казань, Татарстан	20 мая Волгоград	9-12 июня Альметьевск, Татарстан	15-16 июля Санкт-Петербург	12-13 августа Липецк	26-27 августа Казань, Татарстан
5-6 лет	10	-	20	30	10	10	20	-	20
7-8 лет	32	32	56	32	32	40	48	40	65
9-10 лет	75	75	131	75	75	94	113	94	150
11-12 лет	93	93	163	93	93	116	139	116	185
Итого	210	200	370	230	210	269	350	250	420
	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	Этап 7	Этап 8	Этап 9 Финал
Дисциплина	Акватлон	Зимний триатлон	Акватлон	Дуатлон	Акватлон	Триатлон	Триатлон	Триатлон	Акватлон



ПОДРОБНЕЕ НА RUSTRIATHLON.RU

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

IRON STAR

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

ПЛАВАНИЕ ↓

- Стартовый трисьют
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Полотенце

БЕГ ↓

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

ВЕЛОЭТАП ↓

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

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

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!
НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЛИСТАЙТЕ ДАЛЕЕ ☺

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

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

TOPSTRETCHING

ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

33
КЛУБА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ

30+
НАПРАВЛЕНИЙ
ТРЕНИРОВОК

4 МЛН
В СООБЩЕСТВЕ
TOPSTRETCHING



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ
И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

ВНИМАНИЕ! БРИФИНГ БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ! ВИДЕО БУДЕТ ЗАГРУЖЕНО НА НАШ ОФИЦИАЛЬНЫЙ YOUTUBE-КАНАЛ. ВСЕ ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

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

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем в расстёгнутом виде (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (можно пристегнуть к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели

*** Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.**

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

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.
Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.
Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

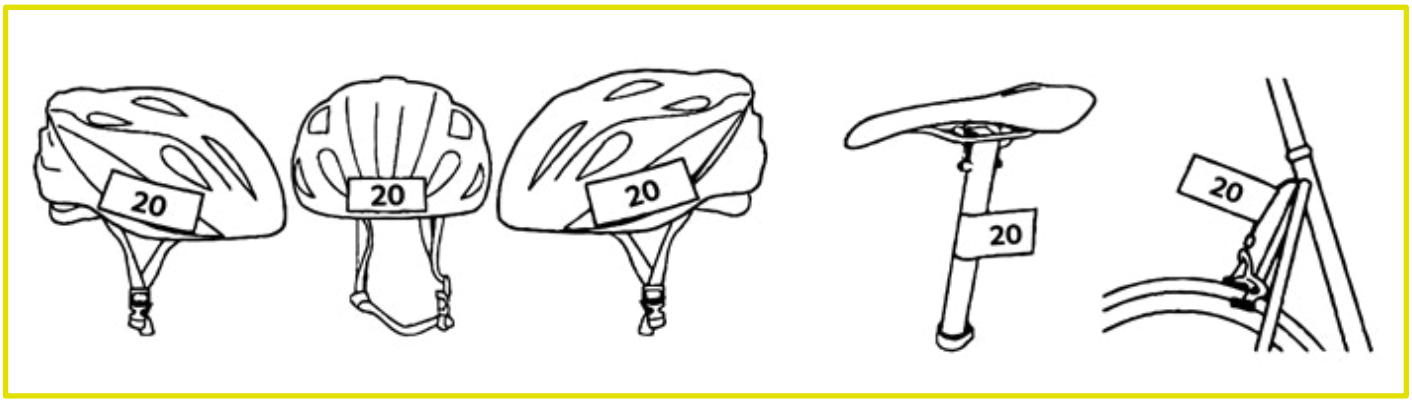
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- **Наличие браслета участника и чип**
- 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 **(вход в «транзитку» разрешён только в застёгнутом шлеме)**

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

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

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



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

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли (можно пристёгнуть к педалям)
- Шлем в расстёгнутом виде, закреплённый на руле
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА: ЗАПРЕЩЕНО.

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: НА ГОНКЕ РАЗРЕШЁН ДРАФТИНГ, ПОЭТОМУ ↓

РАЗРЕШЕНО

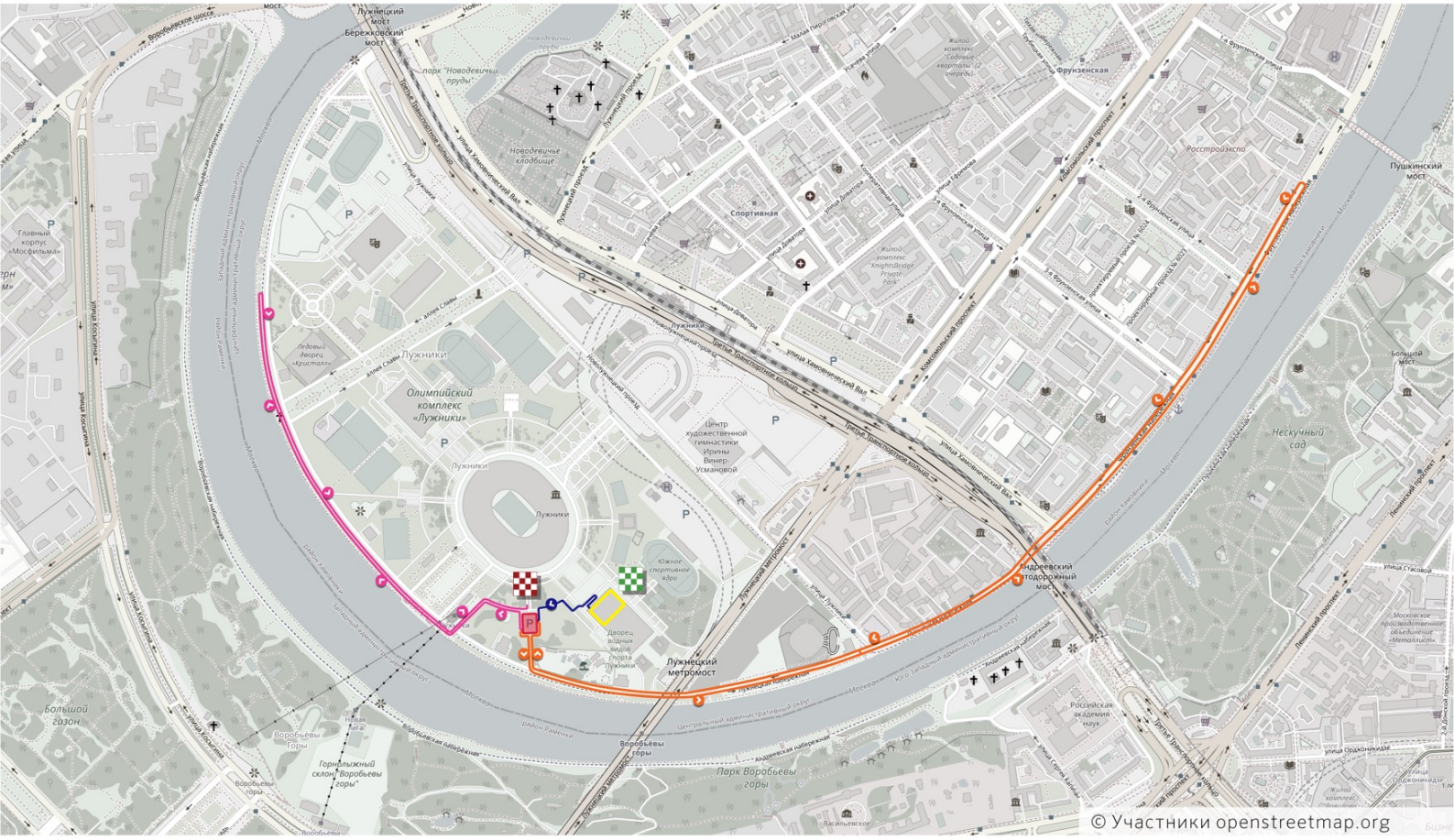
- ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
- ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА

ЗАПРЕЩЕНО

- РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
- ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
- КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
- ЛЕЖАК
- ШЛЕМЫ-КАПЛИ
- РОГА НА РУЛЕ
- КРЫЛЬЯ

СОРЕВНОВАНИЕ ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2023

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



Плавание 380 м
Swim 380 m

Велогонка 20,5 км (5 кругов)
Bike 20.5 km (5 laps)

Транзитная зона
Transition area

К транзитной зоне
To transition area

Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)

Старт
Start

Финиш
Finish

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

IRON STAR

➔ НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ

➔ НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ

➔ НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ

➔ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочке соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- **Пройдет в закрытом 50-метровом бассейне аквакомлекса «Лужники»**
- **Протяженность этапа → 380 метров**
- **Необходимо проплыть все 8 выделенных участков этапа, которые обозначены буем в конце каждой плавательной дорожки**
- **При прохождении поворота буй должен находиться по левую / правую руку**
- **Запрещено отталкиваться ногами от борта или дна бассейна во время прохождения дистанции**
- **Во время соревнований участники могут обгонять друг друга по левой стороне**
- **При обгоне участнику запрещено заплывать на участок трассы со встречным движением**
- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОКОСТЮМОВ ЗАПРЕЩЕНО**

Rolling start — старт по очереди, по сигналу судьи.
Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

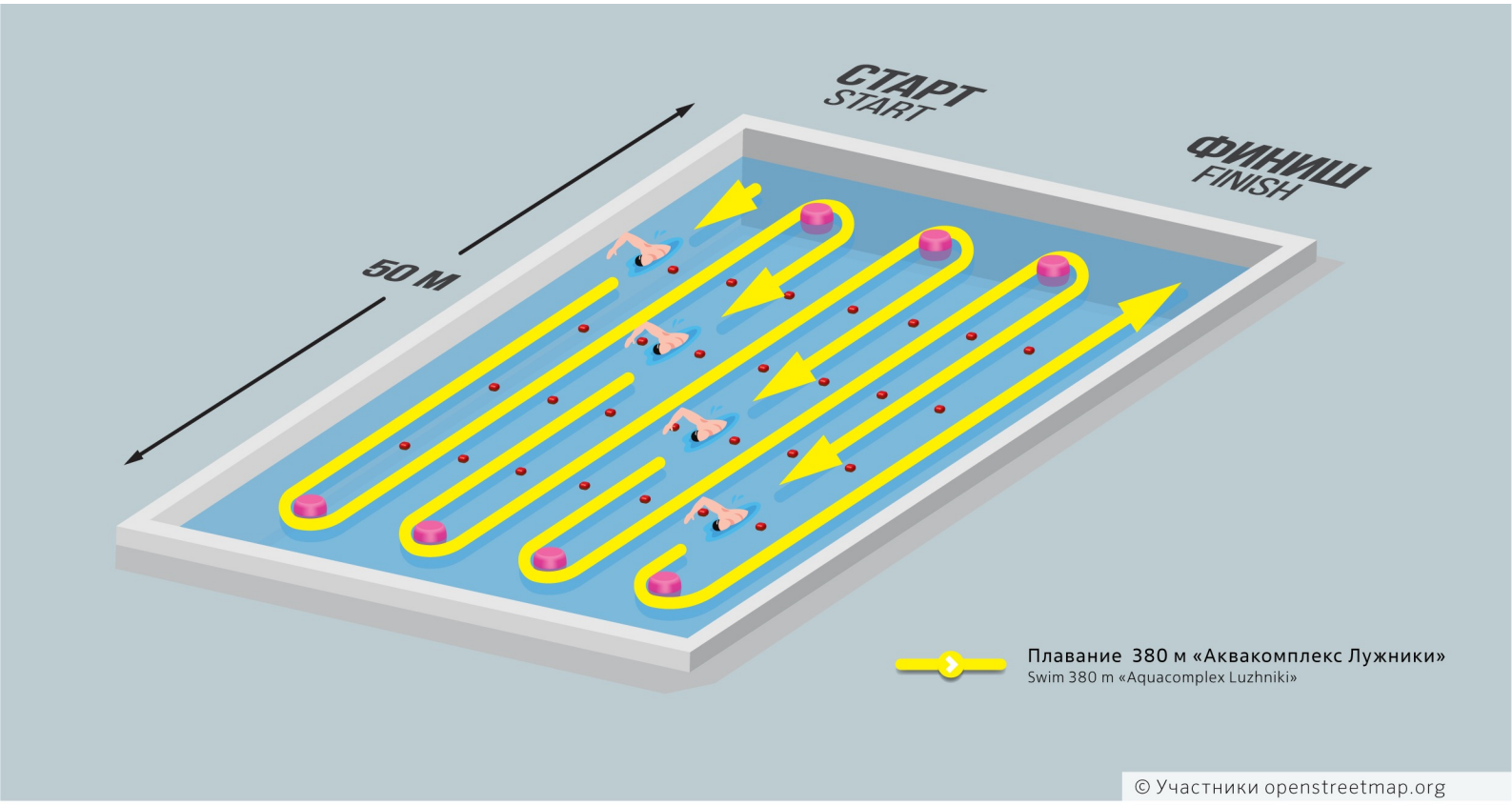
- Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- Сдать вещи в камеру хранения
- Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- Закрепить ЧИП на левой ноге
- Не снимать браслет участника до окончания всей гонки.

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



СОРЕВНОВАНИЕ ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2023

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



/ ⚡ Оперативные новости
/ ☝🏻 Честно / 🔥 Захватывающие истории / 🏃🏻 Удобная статистика
/ ⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные интервью / 👊🏻 Мнения

SPORT24.RU

Реклама 18+

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

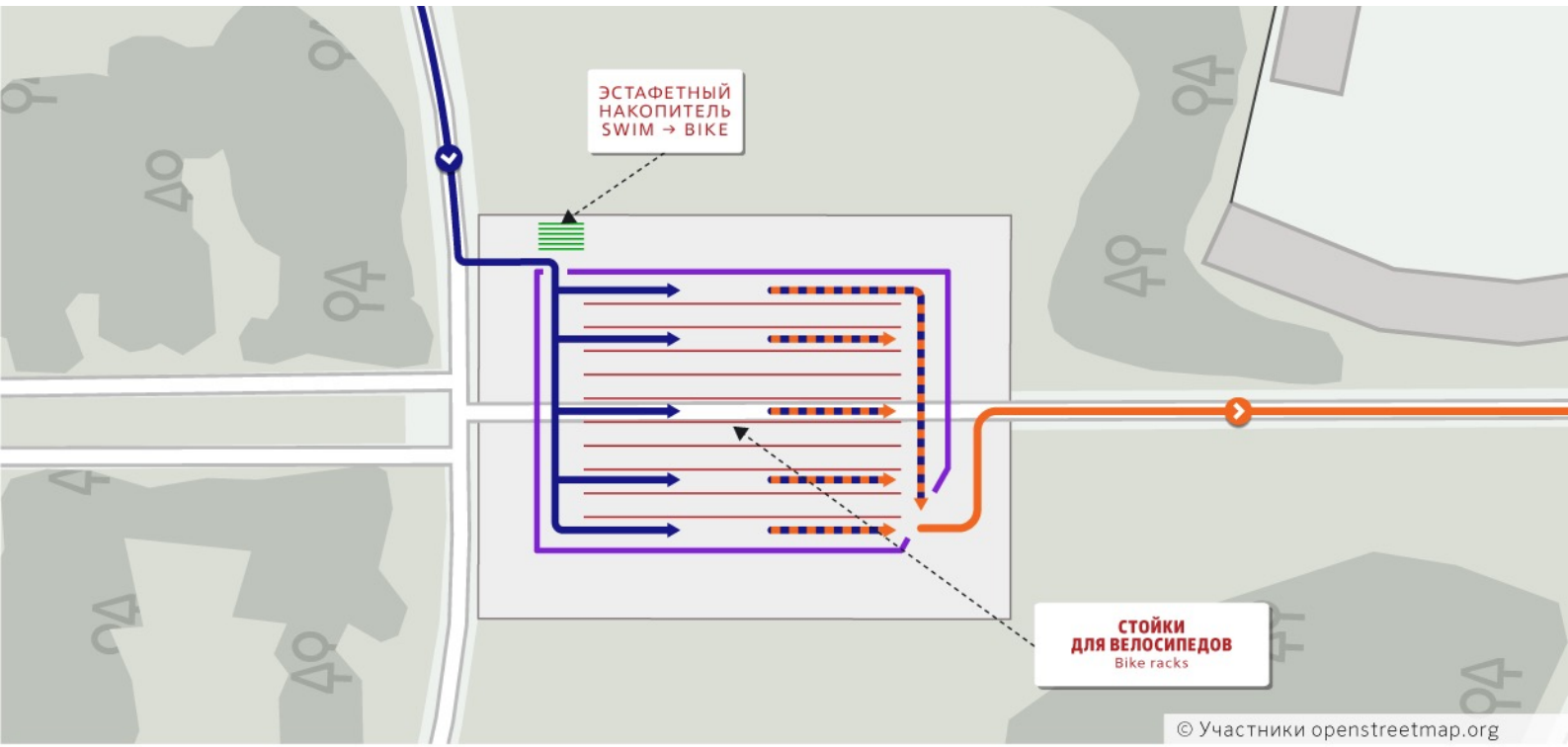
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться **в контейнере** у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь в раздевалке или прямо у своего велосипеда (полное оголение строго запрещено!), складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить предупреждение.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В Т1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ 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 приведёт 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 привёдёт к штрафу.

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



От плавательного этапа
Run to the transition area

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Велогонка
Bike

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- **Велогонка проходит по по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская**
- **Протяженность этапа → 20.5 км (5 кругов)**
- **Драфтинг разрешен только внутри однополых индивидуальных участников**
- **Драфтинг между мужчинами и женщинами запрещен**
- **В эстафетном формате драфтинг между мужчинами и женщинами разрешен**

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

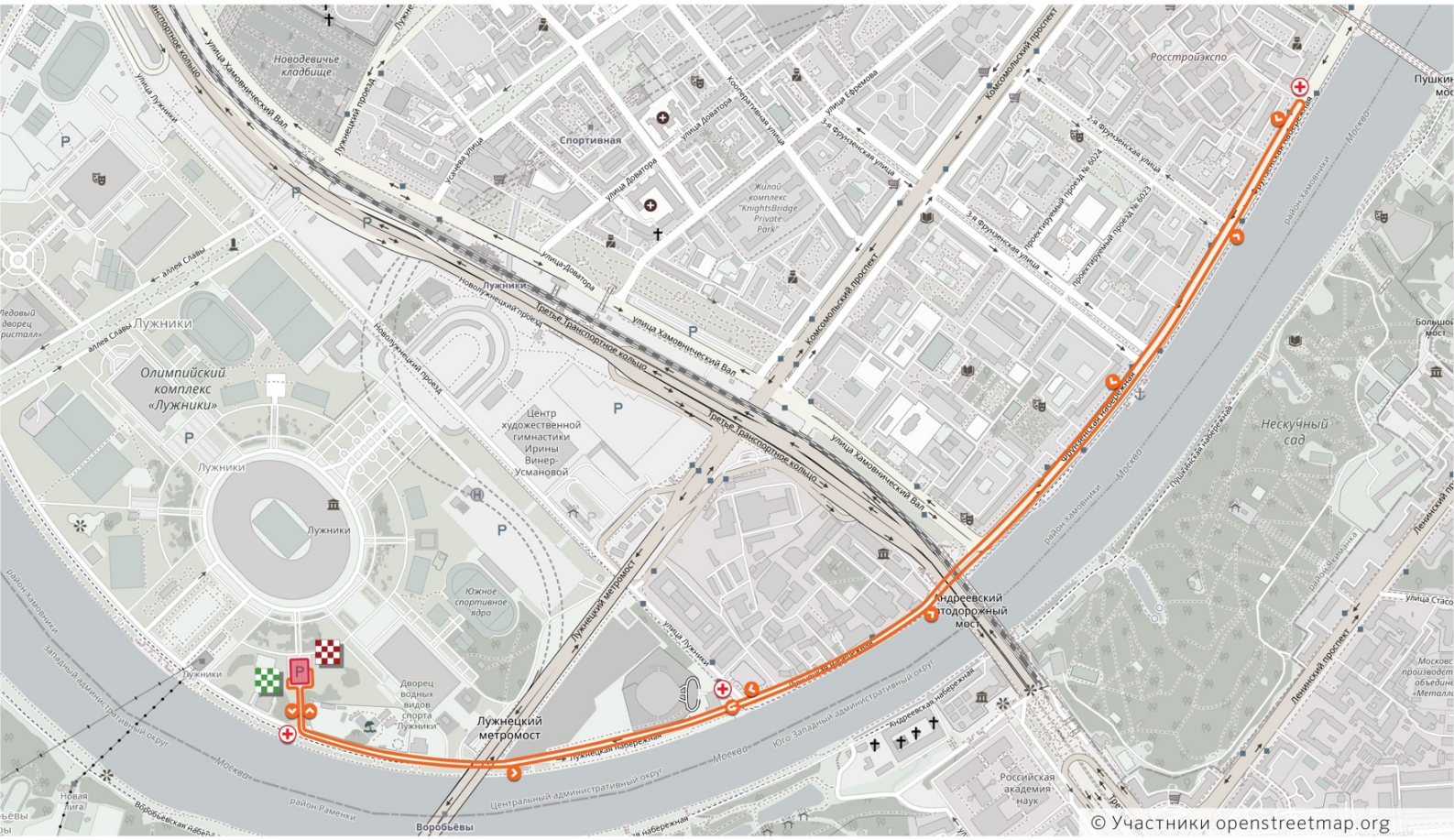
НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ!

ГОНКА С ДРАФТИНГОМ ТРЕБУЕТ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!



СОРЕВНОВАНИЕ ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2023

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 20,5 км (5 кругов)
Bike 20.5 km (5 laps)

Транзитная зона
Transition area

Финиш
Finish

Разворот на круг
To laps

Старт
Start

Скорая помощь
First aid

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ
С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

НЕ СМОТРЯ НА ТО, ЧТО ВО ВРЕМЯ ДРАФТИНГА МОЖНО МНОГОЕ, ЕСТЬ ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- **Запрещается драфтинг за участником противоположного пола в индивидуальном зачёте**
- **Запрещается драфтинг за мотоциклом**
- **Запрещены разделочные и ТТ велосипеды**
- **Запрещены шлемы-капли**
- **Запрещено следующее оборудование на велосипеде:**
  - Дисковые колёса
  - Колеса-лопасти
  - Электродвигатели
  - Все виды лежаков и аэробаров
  - Крылья и багажники
  - Катафоты (светоотражатели)
  - Подставки (подножки) под велосипед

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

ЖЕЛТАЯ (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / шлем и очки на велосипеде после Т-2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓
ШТРАФ 10 СЕКУНД

СИНЯЯ (контроль правильности исполнения драфтинга) ↓
ШТРАФ 1 МИНУТА PENALTY BOX

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

ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ (ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША)

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований **протесты подаются в апелляционную комиссию (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение 30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3 000 рублей.**
В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращаются 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 так далее

ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА!

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

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

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

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



sports.ru

РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и занимается спортом.
Здесь спортсмены-любители ведут блоги о своем пути в любительском спорте, а врачи, тренеры и журналисты рассказывают о спорте и медицине, основываясь на проверенных научных данных.

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

ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

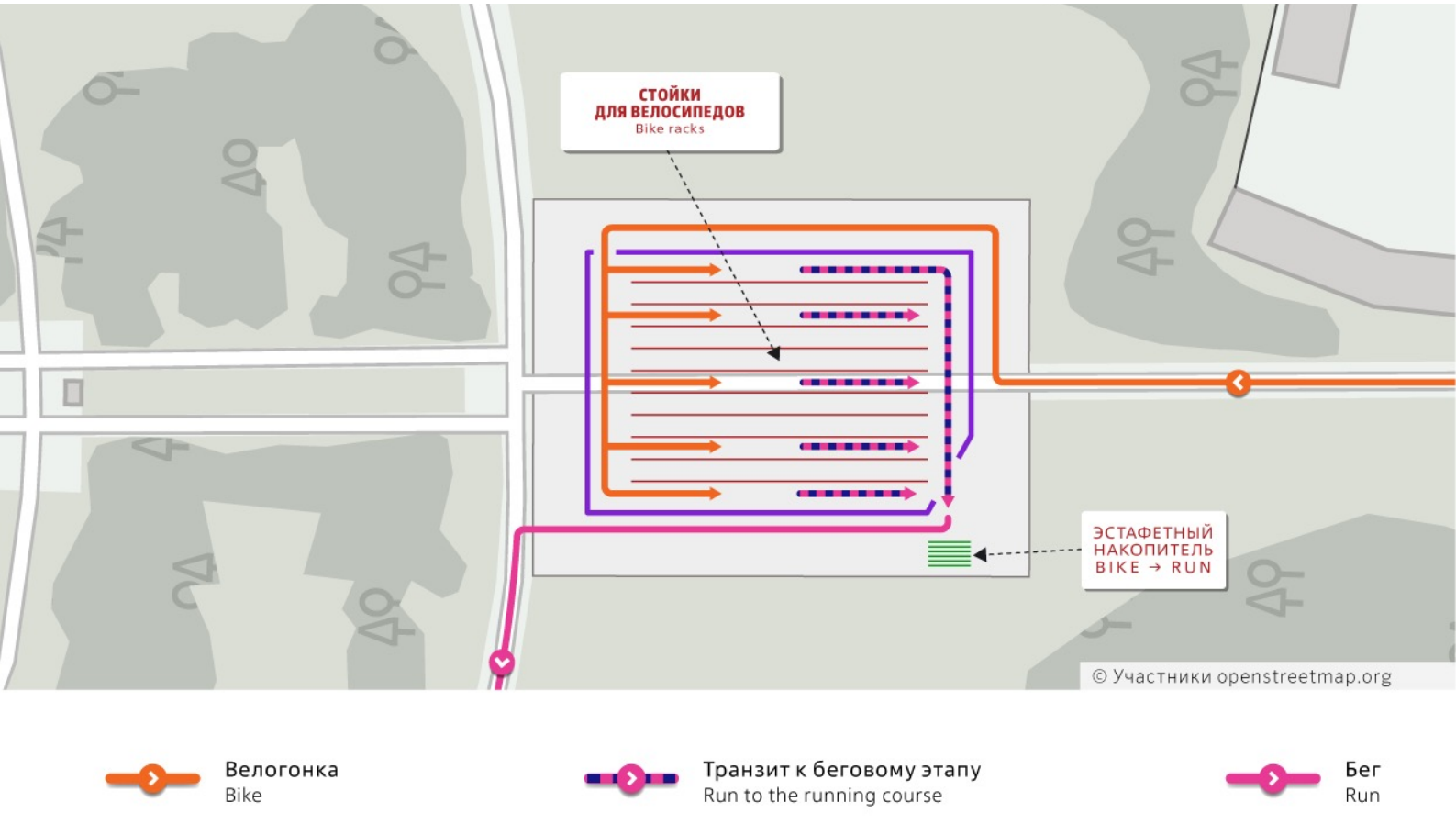
По окончании велогонки на въезде в Т2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на землю перед транзитной зоной.

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

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ Т2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

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



Велогонка
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- **Беговой этап проходит по Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»**
- **Протяженность этапа → 5 километров (2 круга)**

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

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

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

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

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

SiS | SCIENCE IN SPORT
GEL4U



BETA FUEL
ОЩУТИ НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ

1 БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ
идеально для длинных дистанций

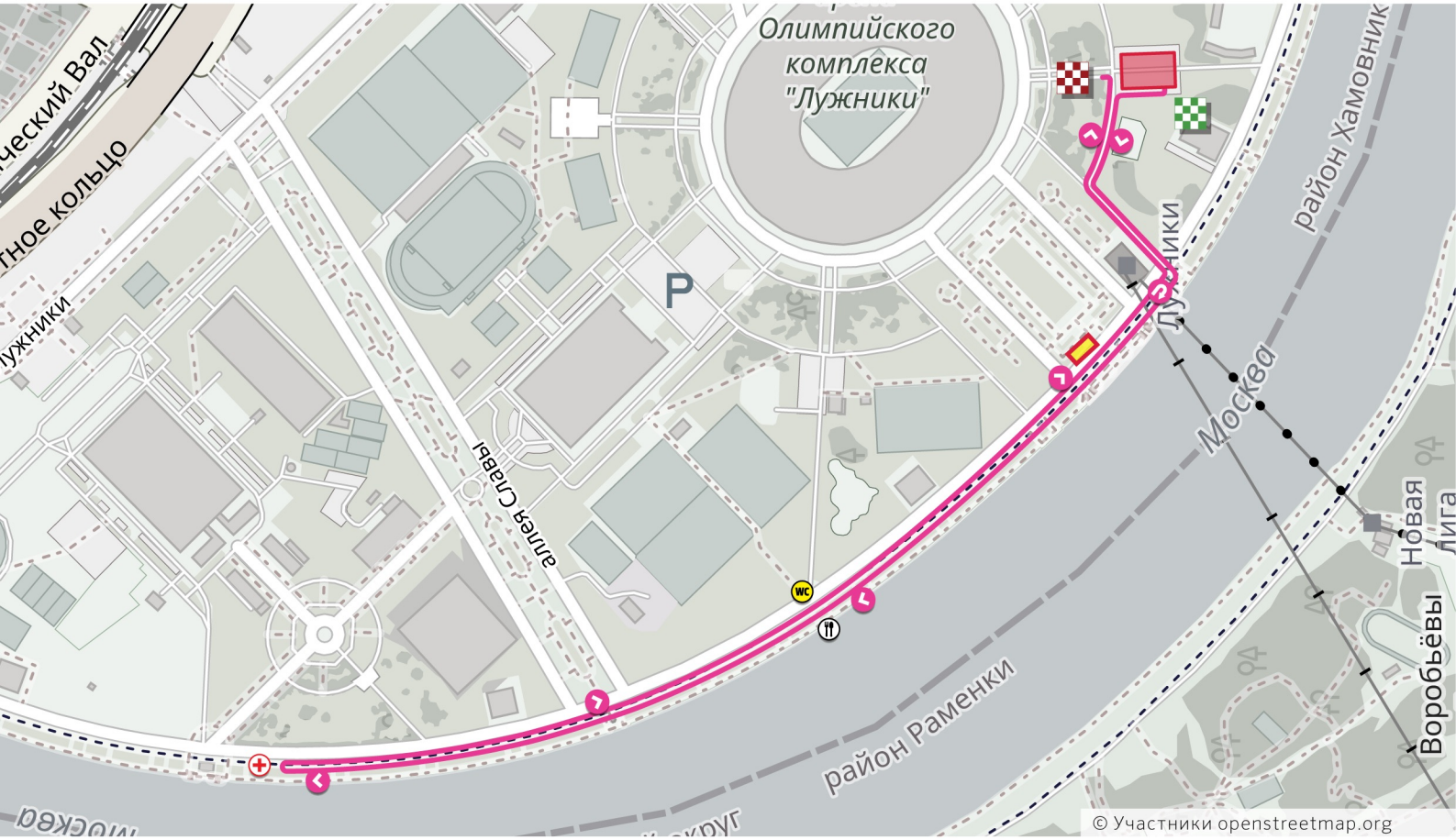
2 УЛУЧШЕННАЯ ПРОПОРЦИЯ 1:0.8
мальтодекстрин/фруктоза

3 КОМФОРТНОЕ УСВОЕНИЕ
без искуственных подсластителей

GEL4U.RU Gel4u SIS_sportsnutrition

СОРЕВНОВАНИЕ ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2023

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)

Разворот на круг
To laps

Транзитная зона
Transition area

Penalty box

Старт
Start

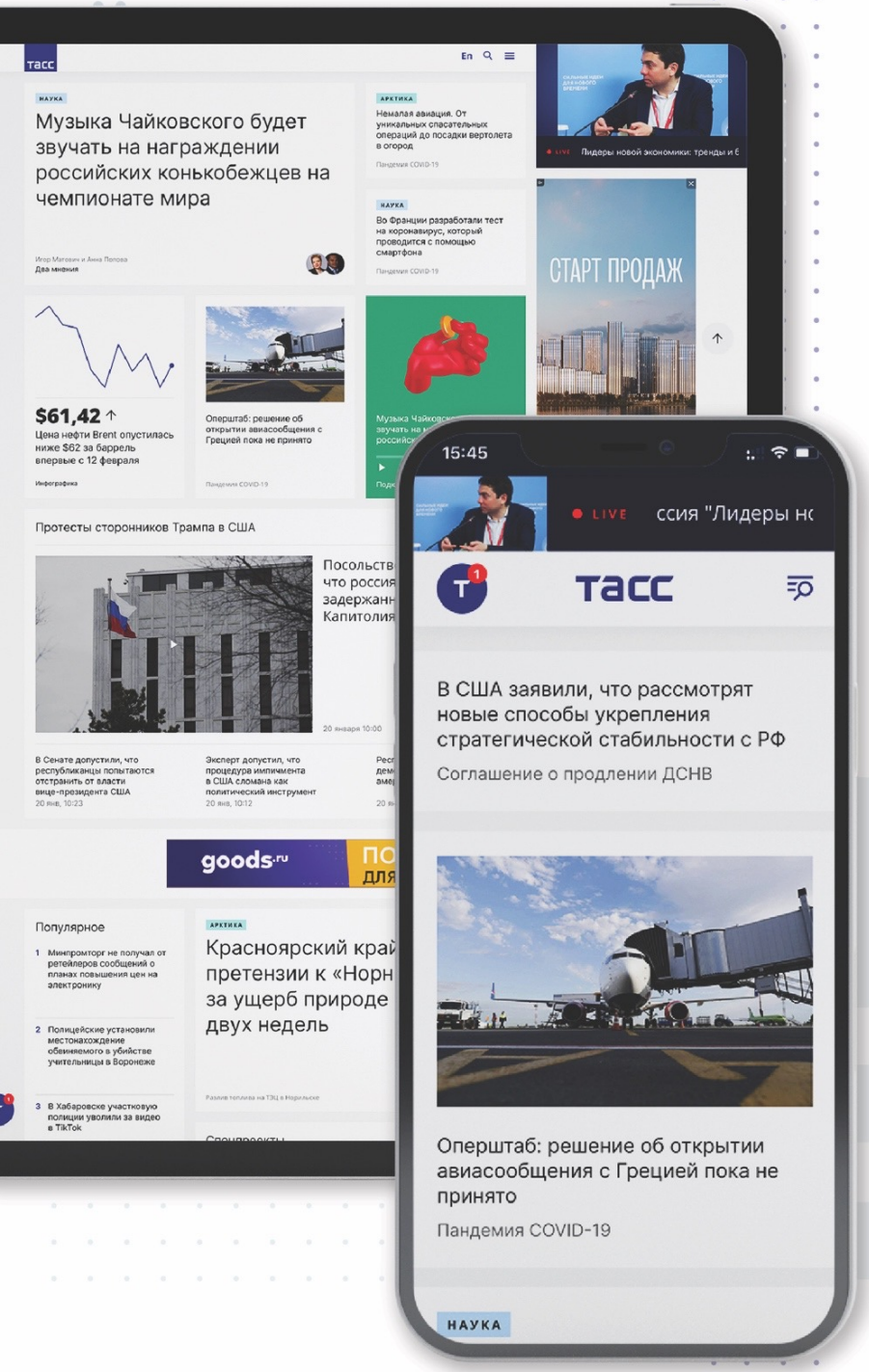
Финиш
Finish

Пункт питания
Aid station

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

ТАСС



У КАЖДОГО ЕСТЬ МНЕНИЕ.

У НАС ЕСТЬ ФАКТЫ.

НОВОСТИ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ

TASS.RU

ХРОНОМЕТРАЖ

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- **Заплыв (380 метров): 16 минут**
- **Заплыв (380 метров) + T1 + велогонка (20.5 км): 1 час 16 минут**
- **Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 01 минута с момента старта**

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

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

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

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

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

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

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

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

ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Приглашаем всех гостей, болельщиков и финишёров ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023 в специальные зоны на беговом этапе, куда вы и ваши друзья смогут подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников ♡

- **СУББОТА, 22 АПРЕЛЯ**
- **С 8:30 ДО 13:00**

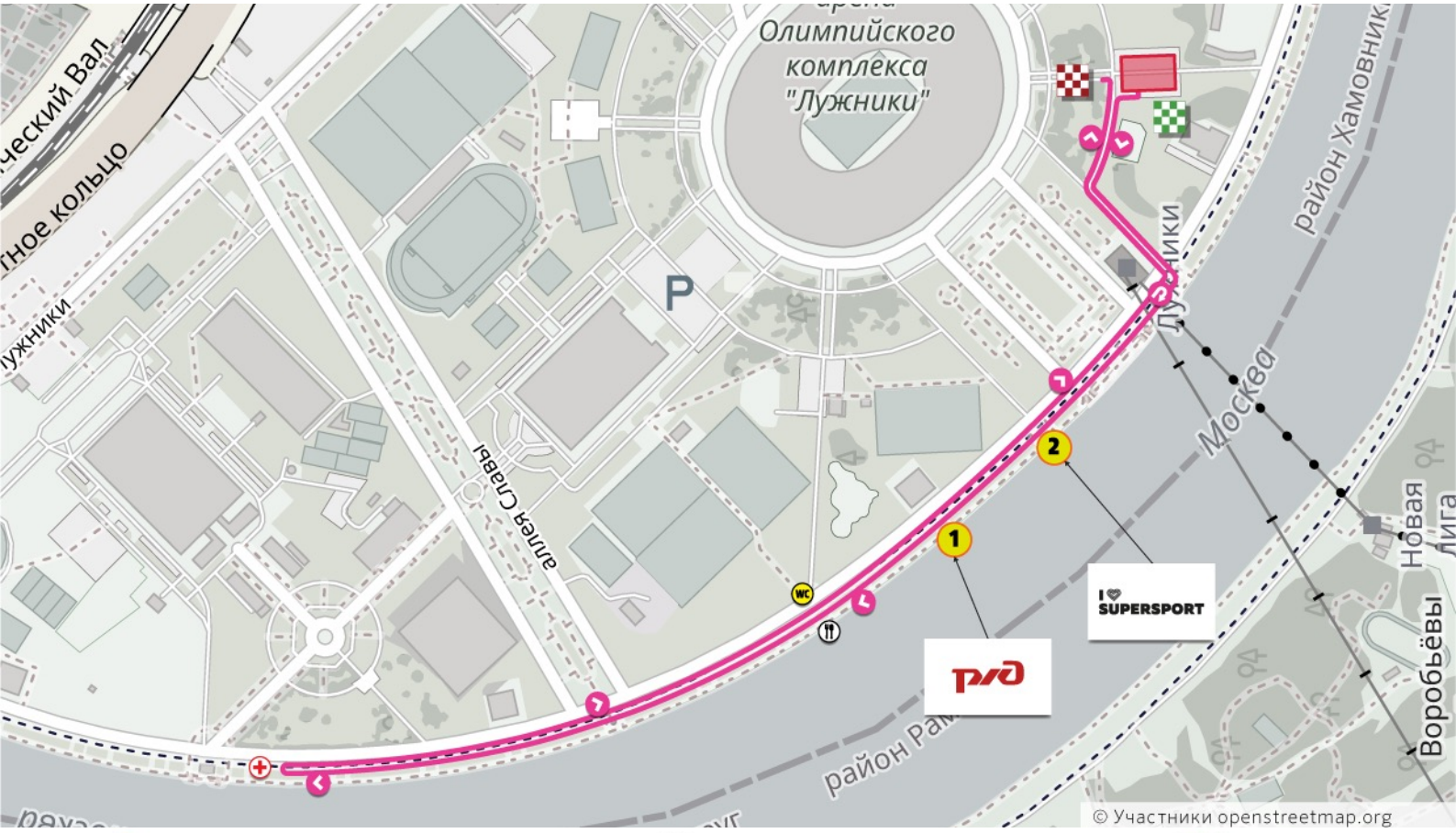
ПОДДЕРЖАТЬ УЧАСТНИКОВ МОЖНО НА ЛЮБОЙ ИЗ ДВУХ ФАНЗОН ↓

1. **I LOVE SUPERSPORT (ILSS)**
2. **РЖД**

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки, пусть приходят! А ещё пусть готовят ладошки, чтобы отбивать «пятюни» и хлопать, а голос, чтобы докричаться до каждого словами поддержки, а шумелками, помпонами, флагами и трещалками с ними поделятся ребята из фанзон.

А если вы участник, то после финиша мы тоже ждём вас, чтобы вы могли поддержать других атлетов гонки. Ведь каждый из вас знает → насколько сильно важна поддержка и как мощно она придаёт сил, поднимает настроение и даже улучшает темп на дистанции ♡

Точное расположение фанзон вы можете посмотреть на карте ниже ↓



1 РЖД

2 I SUPERSPORT

Пункт питания
Aid station

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

Старт
Start

Финиш
Finish



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

12+
РЕКЛАМА

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Проходит в закрытом бассейне аквакомлекса Лужники. Гидрокостюмы запрещены.

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

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.
Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.
Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.
Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.
На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Велогонка проходит по Лужнецкой и Фрунзенской набережным до улицы 1-я Фрунзенская.

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, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Бег проложен по Лужнецкой набережной и по территории Олимпийского комплекса «Лужники»

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

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

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

НА ФИНИШЕ

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

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

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Победитель определяется по наилучшему времени независимо от волны
- Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем ☺



ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

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

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

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЭКСПО → ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!





Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

R.A.W. LIFE





IRONSTAR TEAM

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Заместитель директора по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Менеджер по продажам и развитию
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-отдела
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
НИКИТА СЕМЁНОВ	Менеджер по работе с мерчендайзингом
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ ↓

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ДЕНИС ГУСЕВ, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСАНДР МОГДАНОВ	Регистрация
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Информационный центр
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Зона старта и плавательного этапа
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
РОМАН СКОБКАРЕВ	Пункты питания
МАРИЯ ПАНОВА	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
EWAN JOHANSSON, DJ LOONA	DJ-s соревнования

ПАРТНЁРЫ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА
ЛИГА ТРИАТЛОНА ФТР & IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2023

ЛИГА ТРИАТЛОНА

ФЕДЕРАЦИЯ ТРИАТЛОНА РОССИИ

IRON STAR

Департамент спорта города Москвы

МОСКОВСКИЙ СПОРТ

100 ЛЕТ МОСКОВСКОМУ СПОРТУ

ГАЗПРОМБАНК ПРЕМИУМ

AVA

TELE2

ВСК СТРАХОВОЙ ДОМ

R.A.W.LIFE

GEL4U

Дубль Вубль

FAHRENHEIT DRINK HEALTH

STOV! CRAFT BAR

семья магазинов МАГНИТ

The WELDER CATHERINE

Винни МИР ДЕТСТВА

flowwow

MIXIT УМНАЯ КОСМЕТИКА. ТОЧНЫЙ ВЫБОР

USMILE DENTAL CLINIC

bionova ДНЯ ОСНОВА

ALCOHOL FREE WINE 1947 CASA PETRU

ROCK THE CYCLE

sports.ru

ТАСС

MAXIMUM

SPORT24.RU

MEN TODAY

the VOICE

БЕГАЕШЬ КАК ДЕВЧОНКА

TOPSTRETCHING

ВКОНТАКТЕ

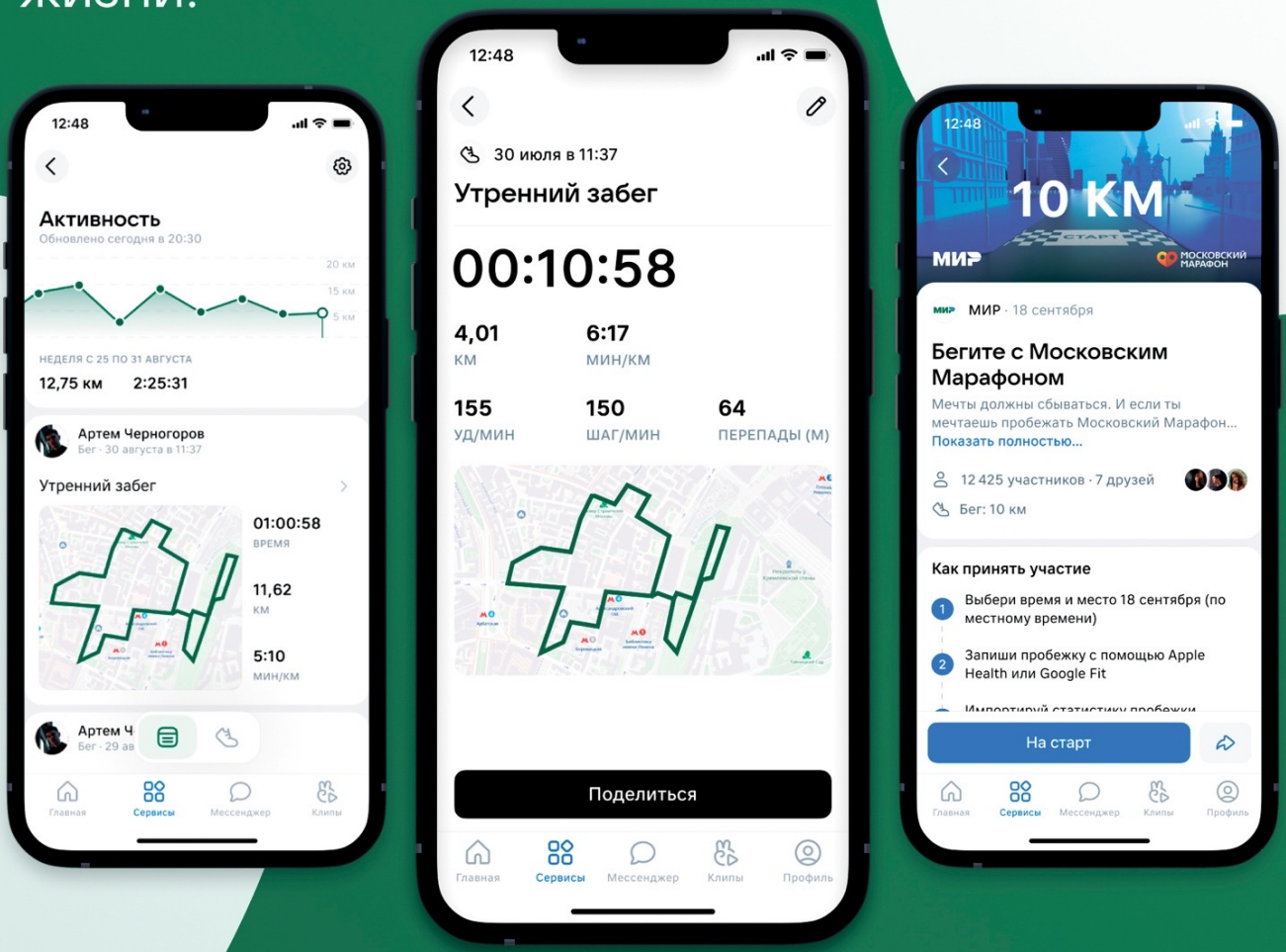
I ♡ SUPERSPORT

Синдром любви

БОЛЬШЕ ЧЕМ МОЖЕШЬ

Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно просмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

вконтакте



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ

#IRONSTARLUZHNIKI ☺