

WWW.IRON-STAR.COM

#IRONSTAR

 IRON_STAR

  @IRONSTAR_TRIATHLON



IRON STAR

T R I A T H L O N

1/8 MOSCOW

LUZHNIKI 2021

11-12.09

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	3
▪ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	4
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	6
▪ РАСПИСАНИЕ	7
▪ КАРТА ПАРКОВОК	10
▪ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	11
▪ НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	12
▪ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
▪ БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА	16
▪ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	17
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	18
▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	20
▪ ЗОНА MARVEL	21
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	22
▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	23
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	24
▪ СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ	26
▪ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	27
▪ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА	28
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	29
▪ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	30
▪ СУДЕЙСТВО	31
▪ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА	32
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	33
▪ БЕГОВОЙ ЭТАП	34
▪ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА	35
▪ ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	36
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	37
▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	38
▪ ПАРТНЁРЫ IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2021	40

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2021!

Дорогие друзья, мы рады приветствовать вас в самом сердце столицы нашей страны → Москве, огромном мегаполисе, который является историческим, политическим и духовным центром Российской Федерации. Порт пяти морей, третий Рим, столица молодежи и портал в невозможное. Город, который никогда не спит. Город, который знаменит во всём мире. Город, который не оставляет равнодушных. И, конечно, город, который принимал бесчисленное количество масштабных спортивных чемпионатов международного уровня, в число которых входят XXII Летние Олимпийские игры и Чемпионат мира по футболу ♥

Наше новое соревнование пройдёт в легендарных Лужниках → самом большом плавательном комплексе России, созданном на базе легендарного бассейна «Лужники», который посещали несколько поколений москвичей. Бассейн, который открылся в 1956 году и почти за 60 лет принял огромное количество самых различных соревнований. Именно здесь **11 и 12 сентября пройдёт настоящий City Triathlon**, который будет идеален и для продвинутых триатлетов, и для новичков, и тех, кто в самом начале пути, но пока побаивается открытой воды.

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали невероятно огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло в соответствии со всеми требованиями текущей обстановки. Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности и требованиям. Нас с вами ждёт потрясающая динамика, драйв, красота, шикарные виды, простая логистика и первый в России формат с плаванием в бассейне, но велогонкой и бегом «на улице». Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Желаем вам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму. Давайте отпразднуем вместе долгожданный праздник спорта!

ЗАЖИГАЕМ НОВУЮ ЗВЕЗДУ НА КАРТЕ IRONSTAR В САМОМ СЕРДЦЕ СТОЛИЦЫ СТРАНЫ ☆



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Андрей Кавун	Генеральный директор
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
Дмитрий Юминов	Финансовый контролёр
Андрей Скобелкин	Ведущий менеджер по продажам и развитию
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Вера Обносова	Директор по маркетингу
Антон Овчинников	Спортивный менеджер
Ольга Кузичкина	Event-менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Яна Кржижановская	Менеджер по работе с волонтерами
Ирина Демьянова	Менеджер по спонсорам и партнёрам
Анастасия Сиднева	Офис-менеджер
Елизавета Колоскова	Менеджер по digital-маркетингу
Мария Ломакина	Менеджер по маркетингу
Дарья Енина	Менеджер отдела продаж и развития
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Савостьянова, Олег Саникидзе	Служба безопасности
Александра Жуйкова, Татьяна Ларина, Анна Калинина	Регистрация
Дарья Енина, Андрей Скобелкин	Информационный центр
Татьяна Скобелева	Помощник координатора волонтеров
Анастасия Сиднева	Награждение
Эдик Восканян	Зона старта/ Финиша / Восстановления
Евгения Тульская	Транзитная зона
Анатолий Федин	Плавательный этап
Виктор Комаров	Велосипедный этап
Дмитрий Окишев	Беговой этап
Владимир Смирнов, Роман Скобкарев	Пункты питания
Андрей Арих, Всеволод Соловьёв	Ведущие соревнования
Денис Поляков	DJ соревнования



**Мой дом —
моя сила!**

ВЫБЕРИ СПОРТ И ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ В INGRAD!



Даже самому активному спортсмену нужен полноценный отдых для новых побед! Что может быть лучше отдыха и восстановления в собственной квартире?

**Твой дом — твой
персональный
РЕНАВ!**

INGRAD даёт тебе уникальный шанс выиграть квартиру-студию в жилом квартале VESNA с развитой спортивной инфраструктурой



**Заполни форму и загрузи своё фото на sport.ingrad.ru
Покажи, что ты на полном СПОРТЕ и получи шанс выиграть квартиру.
Акция проводится с 1 мая по 20 декабря 2021 года**

Группа компаний «Инград» строит жилые кварталы и микрорайоны комфорт и бизнес-класса в Москве и ближнем Подмосковье с 2012 года. INGRAD поддерживает спорт и здоровый образ жизни во всех его проявлениях, инвестирует в строительство и реконструкцию спортивных объектов. Все жилые кварталы оборудованы современными спортплощадками и воркаут-зонами с качественным современным оборудованием. Совместно с партнерами, INGRAD разрабатывает эксклюзивные форматы спортивной инфраструктуры.

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 SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

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

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

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

TELEGRAM ↓

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



СУББОТА / SATURDAY

10:00 20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center	Между транзитной зоной и стадионом Лужники Between transition area and Luzhniki arena
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
	Технический сервис велосипедов Bike service	
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8 IRONSTAR 1/8 race kit pick-up	
11:00 21:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	Парковка №5 рядом с комплексом Лужники Parking №5 near Luzhniki aqua complex
	Открыта транзитная зона. Установка велосипедов и сдача экипировки. Transition area is open. Bike check-in	

ВОСКРЕСЕНЬЕ / SUNDAY

6:00 6:45	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. Постановки велосипедов НЕТ! Transition area is open. NO bike check-in	Парковка №5 рядом с комплексом Лужники Parking №5 near Luzhniki aqua complex
6:00 14:00	Работа раздевалок и камер хранения Changing rooms and storage rooms are open	Между транзитной зоной и стадионом Лужники Between transition area and Luzhniki arena
	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR informational center	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
12:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
7:00	Закрытие движения для автотранспорта Closing of traffic for motor vehicles	Территория стадиона Лужники Luzhniki arena Territory
8:00 14:00	Гравировка медалей финишера Medal engraving	ЭКСПО, Лужнецкая набережная, рядом с аквакомплексом Лужники EXPO, Luzhnetskaya embankmen near aquacomplex Luzhniki
7:40 13:21	Время работы зоны выдачи футболок финишёров Issuing Finisher T-shirts	Лужнецкая набережная рядом с парковкой №5 Luzhnetskaya embankmen near parking 5

ВОСКРЕСЕНЬЕ / SUNDAY

7:00	Мужчины 1 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 1st wave rolling start IRONSTAR 1/8	
7:20	Мужчины 2 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 2nd wave rolling start IRONSTAR 1/8	
7:40	Мужчины 3 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 3rd wave rolling start IRONSTAR 1/8	
8:00	Мужчины 4 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 4th wave rolling start IRONSTAR 1/8	Аквакомплекс Лужники Aquacomplex Luzhniki
8:20	Мужчины 5 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 5th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
8:40	Мужчины 6 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 6th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
9:00	Мужчины 7 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 7th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
9:20	Мужчины 8 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 8th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
9:20 9:50	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов для женщин 1 / 2 / 3 волны и эстафет. Постановки велосипедов НЕТ! A transit zone is open for checking bicycles for women 1 / 2 / 3 wave and relay races. There are NO bicycle installations!	Парковка №5, рядом с комплексом Лужники Parking №5 near aquacomplex Luzhniki
9:40	Мужчины 9 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Men (AG) 9th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
10:00	Женщины 1 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Women (AG) 1th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
10:20	Женщины 2 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Women (AG) 2th wave rolling start IRONSTAR 1/8	Аквакомплекс Лужники Aquacomplex Luzhniki
10:40	Женщины 3 волна, rolling-start IRONSTAR 1/8 Women (AG) 3th wave rolling start IRONSTAR 1/8	
11:00	Эстафеты, rolling-start IRONSTAR 1/8 Relay rolling start IRONSTAR 1/8	
12:30	Забег IRONLADY IRONLADY race start	Лужнецкая набережная рядом с аквакомплексом Лужники Luzhnetskaya embankment near Luzhniki aqua complex
12:30 14:30	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов Transition area is open for bike check-out	Парковка №5 рядом с комплексом Лужники Parking №5 near Luzhniki aqua complex
13:21	Заккрытие финиша IRONSTAR 1/8 IRONSTAR 1/8 last finisher	Лужнецкая набережная рядом с аквакомплексом Лужники Luzhnetskaya embankment near Luzhniki aqua complex
13:45	Открытие движения для автотранспорта Opening of motor transport traffic	Территория стадиона Лужники Luzhniki arena Territory
13:45 14:00	Церемония награждения забега IRONLADY Award ceremony IRONLADY	Сцена возле транзитной зоны Main stage near transition area
14:00 15:00	Церемония награждения IRONSTAR 1/8 Awards ceremony IRONSTAR 1/8	

Лицензия Триатлета



Лицензия (индивидуальная карта спортсмена) принимается организаторами в качестве идентификации атлета при получении стартовых пакетов на различных стартах.

Лицензия включает в себя:

- страховой полис «РЕСО-Гарантия»
- программу лояльности (скидки у партнёров ФТР)
- идентификационные данные спортсмена;
- информацию о сроке действия лицензии;

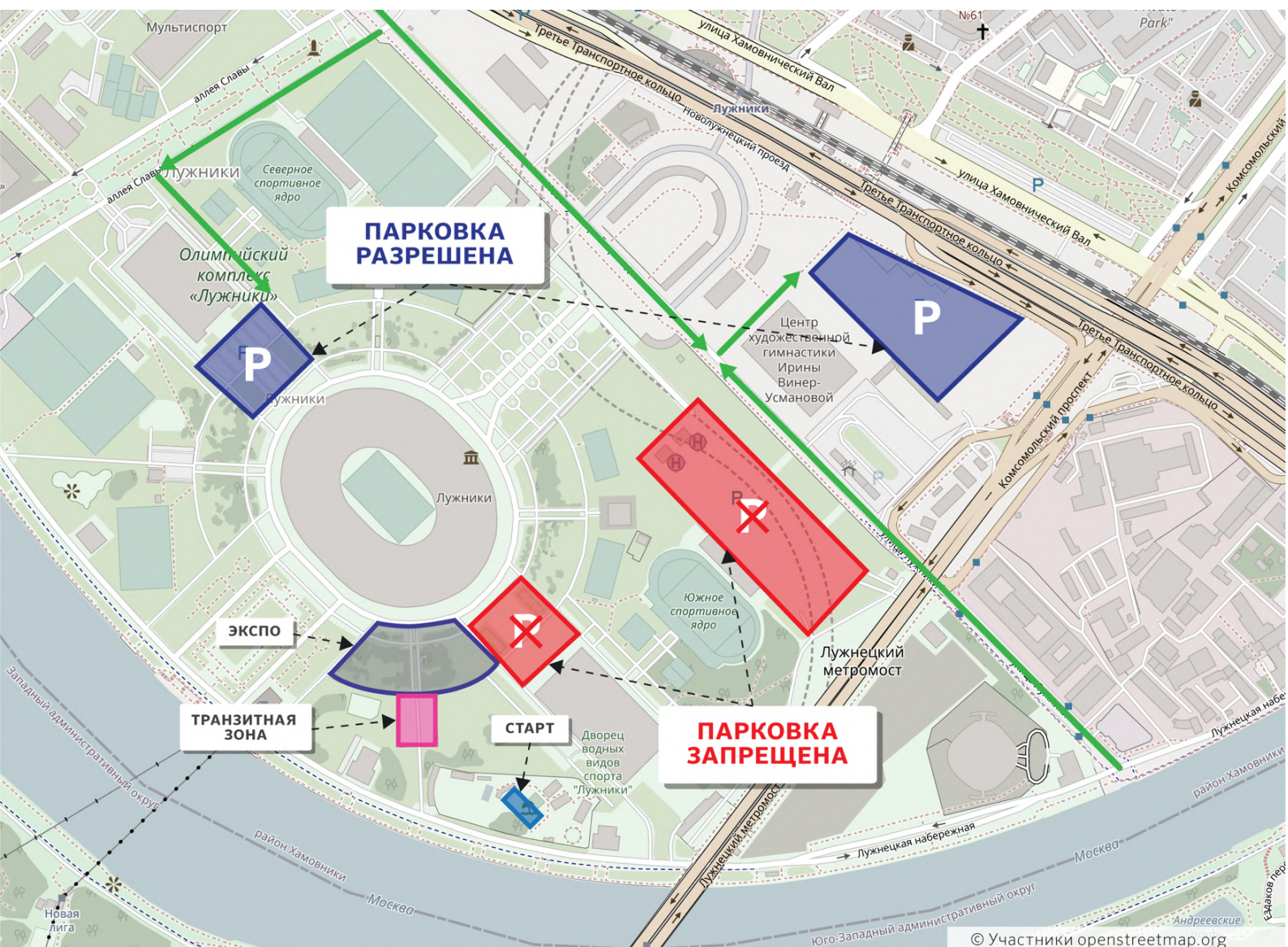
Срок оформления лицензии 7 рабочих дней после поступления денежных средств на расчетный счет Федерации.

Оформить лицензию можно на сайте Федерации триатлона России по адресу:
www.rustriathlon.ru/license

Все вопросы, связанные с оформлением лицензии принимаются по электронному адресу:
license@rustriathlon.ru

Для оформления
лицензии



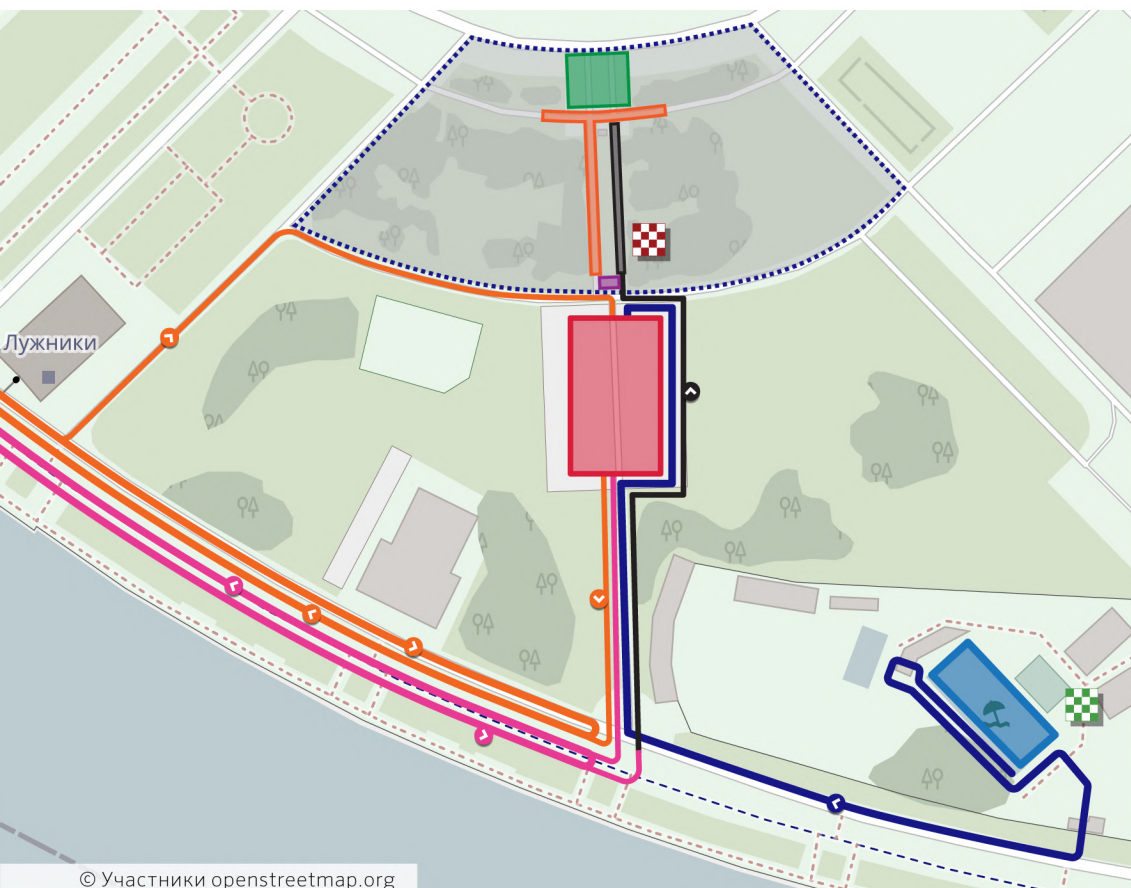


ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ, ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПРИЕХАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЕ НА АВТОМОБИЛЕ, ТО ВАМ ПРИГОДИТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕКРЫТИЯХ АВТОДОРОГ.

❑ Период перекрытий → 12 сентября с 6:00 до 13:20.

- ❑ Движение будет ограничено на участке Лужнецкой набережной → от улицы Лужники, 24с20 до улицы Лужники, 24с48 (КПП 1).
- ❑ Также ограничивается въезд на территорию ОК «Лужники» → через КПП 1 (въезд со стороны Новодевичьей набережной).
- ❑ Проезд к Аквакомплексу Лужники (Дворец водных видов спорта «Лужники») будет открыт → со стороны Фрунзенской набережной.

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- Плавание
Swim
- К транзитной зоне
To transition area
- Велогонка
Bike
- Бег
Run
- К финишу
To finish
- Старт
Start
- Финиш
Finish
- Транзитная зона
Transition area
- Экспо
Expo
- Зона восстановления
Recovery zone
- Регистрация
Registration
- Экспо партнеры
Partner expo
- Сцена
Scene



**МОСКОВСКИЙ
СПОРТ**

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

ID Удостоверение личности.

Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть. Обратите внимание, что напротив каждого этапа должен быть указан километраж, например: «Допущен к участию в триатлоне (плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км)»).

Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).

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.

Обязательное наличие ↓

✓ Либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартового пакета) в распечатанном виде.

✓ Либо **сертификат** о подтверждении прохождения второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины от новой коронавирусной инфекции, прошедшей госрегистрацию в РФ → электронный QR-код или в распечатанном виде.

✓ Либо **подтверждение**, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).

ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ

The image shows a sample of a medical certificate (справка) for triathlon participation. The certificate is titled "СПРАВКА" and includes the following information:

- Выдана:** Иванову Ивану Ивановичу (фамилия, имя, отчество полностью, год рождения)
- В том, что он (а):** прошел медицинское обследование и допущен к соревнованиям по триатлону на дистанции 2,5 км, велогонка 100 км, бег 40,2 км
- Подпись:** [Подпись]
- Выдан:** 15.08.2021 года
- Справка действительна до:** 31.08.2021 года

The certificate is stamped with a blue circular stamp of the Federal Triathlon Federation (Федерация триатлона России) and a blue rectangular stamp of the Iron Star Triathlon event.

Справка действительна в течение 6 месяцев

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

ERDINGER Alkoholfrei - безалкогольный напиток из Германии, созданный исключительно из натуральных ингредиентов.

Прохладный бокал ERDINGER Alkoholfrei не только имеет фантастический освежающий вкус, но и полезен – в нем содержатся витамины В12, фолиевая кислота, а также полифенолы.

Благодаря своим изотоническим свойствам он напрямую снабжает организм ценными веществами, эффективно утоляя жажду и восстанавливая баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Ккал/кДж:	25/107	125/535
Углеводы:	5,3 г	26,5 г
Белки:	0,4 г	2,0 г
Жиры:	<0,1 г	<0,1 г

в 100 мл

в бутылке 500 мл



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

📍 АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА:

**МОСКВА, ТЕРРИТОРИЯ
АКВАКОМПЛЕКСА «ЛУЖНИКИ»,
ПЛОЩАДКА МЕЖДУ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНОЙ
И СТАДИОНОМ**

СУББОТА, 11 СЕНТЯБРЯ

- ✓ IRONSTAR → 10:00 - 20:30
- ✓ IRONLADY → 10:00 - 20:30

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 СЕНТЯБРЯ

- ✓ IRONLADY → 6:00 - 12:00

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО
В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВЫДАЧА
СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ
ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ!**

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА:

- Удостоверение личности.
- Медицинская справка (должно быть прописано, что вы «допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию, не менее той, которую собираетесь преодолеть». Напротив каждого этапа должен быть указан километраж: плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км).
- Обязательное наличие → либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартпакета) в распечатанном виде. Либо сертификат о подтверждении прохождения вакцинации → электронный QR-код или в распечатанном виде. Либо подтверждение, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).
- Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете сайта).
- 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.

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ:

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

ЧЛЕНЫ ЭСТАФЕТНОЙ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ!

Стартовый пакет **для команды** может получить один из членов команды, но только при наличии:

- Доверенности (пишется в свободной форме, образец можно найти в любом удобном вам браузере) от остальных участников.
- Полного пакета всех необходимых документов.

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

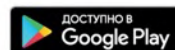
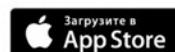
ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидки до 20% 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.

БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

С этого года мы решили ввести новую систему выдачи браслетов участников соревнований. Чтобы ваши руки не были заняты их многочисленным количеством.

НА ЭТОМ СТАРТЕ БУДЕТ ЧЕТЫРЕ ВИДА БРАСЛЕТОВ ↓

→ БЕЛЫЙ: мужчины, время старта ↓

- ✓ 7:00 — 1 волна
- ✓ 7:20 — 2 волна
- ✓ 7:40 — 3 волна
- ✓ 8:00 — 4 волна
- ✓ 8:20 — 5 волна
- ✓ 8:40 — 6 волна
- ✓ 9:00 — 7 волна
- ✓ 9:20 — 8 волна
- ✓ 9:40 — 9 волна

→ РОЗОВЫЙ: женщины, время старта ↓

- ✓ 10:00 — 1 волна
- ✓ 10:20 — 2 волна
- ✓ 10:40 — 3 волна

→ ЗЕЛЁНЫЙ: эстафеты (старт в 11:00)

→ СИНИЙ: камеры хранения

ТАКЖЕ НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЧИПЫ БУДУТ ЖДАТЬ ВАС СРАЗУ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ. ИХ НЕ НУЖНО БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ НА ОТДЕЛЬНОЙ СТОЙКЕ. Обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета.



ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Дорогие участники, на месте получения стартовых пакетов вам будет необходимо подписать следующие документы ↓

- ✓ Расписка об ответственности.
- ✓ Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).

В прошлые годы вы подписывали три разных документа (листа А-4).

В этом году мы решили, что хотим сделать еще чуть больше для сохранения экологии и защиты природы, поэтому теперь вы будете подписывать простую ведомость о том, что вы ознакомлены с этими документами. Перед этим вы, конечно, сначала их прочитаете и примите всю информацию к сведению.

ЗАЩИТА ЭКОЛОГИИ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС С ВАМИ.

Мы уверены, что вы согласны с этим ♥

РЕКЛАМА

БОЛЕЕ
 ВЕРИМ
 ПОБЕДИМ

е-mail подписки:
subscribe@mediacrat.com
 Стоимость подписки – 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.
 Включена доставка Почтой России.

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ РЕЙТИНГ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR → ALL STARS!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Отдельная стойка регистрации в стартовом городке
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне вместе с «Элитой» (кроме гонки в Крокусе)

С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Теперь баллы присваиваются не только за гонки IRONSTAR, а ЗА ВСЕ наши соревнования (включая SWIMSTAR, IRONLADY & BIKESTAR).
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Также мы изменили механику расчета рейтинга. Лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) как и раньше получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А вот баллы остальных участников теперь 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».
- ★ Ещё мы отказались от минимального количества баллов за дистанцию. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.
- ★ Это касается нововведений 2021 года, а рейтинги предыдущих лет останутся неизменными.

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



РЕКЛАМА. 18+ *«Главное слово в спорте» – по данным LiveInternet за март 2021 года



CHAMPIONAT.COM

ЧЕМПИОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRONLADY — ЭТО ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ, СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК. ПРИГЛАШАЕМ УЧАСТНИЦ ОТ 16 ЛЕТ ♥

ДИСТАНЦИЯ — 5 КМ

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ ↓

✓ **ОРИГИНАЛ МЕДСПРАВКИ С ДОПУСКОМ НА ДИСТАНЦИЮ, КОТОРАЯ СОДЕРЖИТ:**

- Заключение врача о том, что участнику разрешено бежать дистанцию не менее выбранной
- Печать медицинского учреждения
- Подпись и печать врача
- Дату выдачи (справка должна быть действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

✓ **ОРИГИНАЛ ОДНОГО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДОКУМЕНТОВ ↓**

- Сертификат о прохождении полной вакцинации от COVID-19.
- Отрицательный результат лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (срок действия не более 72-х часов).
- Официальное подтверждение, что вы переболели COVID-19 и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев.

ВСЕ УЧАСТНИЦЫ ПОЛУЧАТ ФУТБОЛКУ, МЕДАЛЬ И КОМПЛИМЕНТ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ.

РАСПИСАНИЕ ↓

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ:

11 сентября (сб) — 10:00 - 20:30

12 сентября (вс) — 6:00 - 12:00

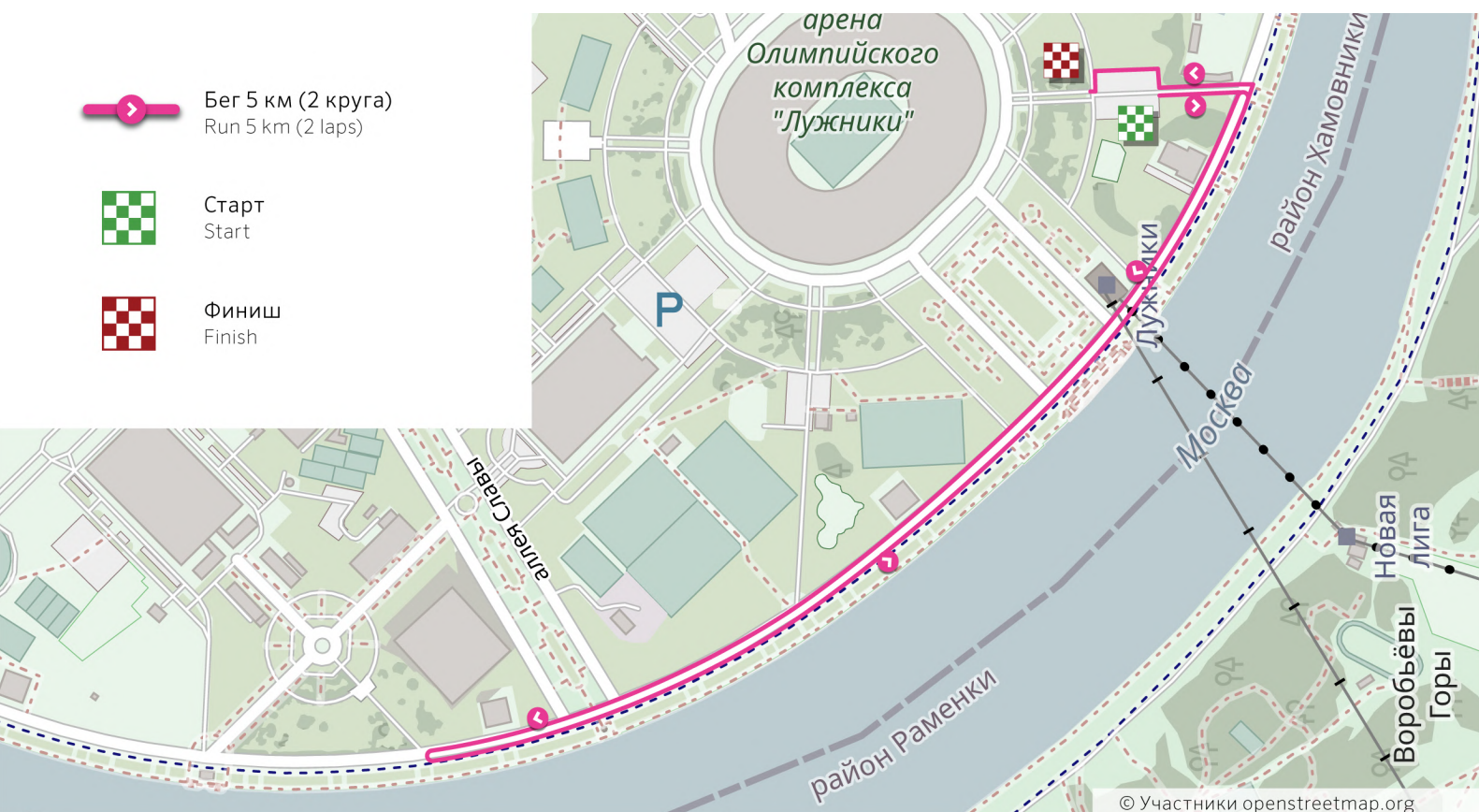
ДЕНЬ СТАРТА:

12 сентября (вс) в 12:30

📍 Лужнецкая набережная

🏆 **ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ:**

13:45, сцена в зоне ЭКСПО



© Участники openstreetmap.org

MARVEL

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

На нашем ЭКСПО в спорткомплексе «Лужники» вас будет ждать крутая фотозона от Вселенной MARVEL, где вы сможете сделать на память оригинальные фотографии всей семьей!

Здесь вас будет ждать яркий и стильный баннер по новому фильму MARVEL «Шан-Чи и легенда десяти колец» + шикарные фигуры несокрушимого Халка и непобедимого Тора в полный рост!

Кстати, новый блокбастер MARVEL «Шан-Чи и легенда десяти колец» уже в кино и отзывы о нём невероятно классные, так что обязательно сходите в кинотеатр. А ребят помладше в октябре ждет новый мультсериал «Паучок и его удивительные друзья» в шоу «Доброе утро с Микки» на Канале Disney!

**ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИМИ ИСТОРИЯМИ MARVEL,
ВЕРЬТЕ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И ОТКРОЙТЕ В СЕБЕ ГЕРОЯ!**



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА



Друзья, собрали для вас всё самое важное, что может пригодиться во время предстартового сбора чемодана. Сохраняйте себе и будьте спокойны.

И в самом начале будет самая главная рекомендация: **собирайте вещи по списку, последовательно представляя у себя 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 старта.

ПЛАВАНИЕ ↓

- ☐ Гидрокостюм,
- ☐ Стартовый трисьют,
- ☐ Купальник / плавки,
- ☐ Шапочка для плавания (для тренировок, так как стартовая вам будет выдана),
- ☐ Очки для плавания (несколько пар с разной степенью затемнения линз),
- ☐ Мазь от натираний, крем от загара
- ☐ Антифог для плавательных очков,
- ☐ Зажимы для носа и беруши для плавания, если пользуетесь,
- ☐ Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

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.

БЕГ ↓

- ☐ Кроссовки (рекомендуем взять их с собой в салон самолета, 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).

ОБЩЕЕ ↓

- ☐ Паспорт,
- ☐ Медицинская справка,
- ☐ Документы о отсутствии в вас COVID-19,
- ☐ Спортивная страховка или лицензия триатлета,
- ☐ Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- ☐ Сменная одежда (тренировочная + та, которую вы наденете «до» и «после» старта),

- ☐ Компрессионные носки (понадобятся сразу 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.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- ☐ Обязательно посмотрите онлайн-брифинг и внимательно прочитайте весь инфокаталог. Это займет 25 минут вашего времени, а пользы принесет на всю гонку, от момента входа в стартовые кластеры и до момента получения набора финишера (включающего футболку, которую вам нужно самостоятельно получить в зоне восстановления сразу после финиша).
- ☐ Наденьте чип сразу после получения и больше не снимайте до самого момента получения велосипеда из транзитной зоны. Так вы убережете себя от того, что случайно забудете его в номере или в другом рюкзаке / кармане / шкафу.
- ☐ Соберите все вещи с вечера.
- ☐ Выспитесь. Перед стартом необходимо поспать 7-8 часов, поэтому рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- ☐ Позавтракайте. Даже если завтрак будет в 4:00 утра, привычная для вас каша, яичница или бутерброд должны быть обязательно. Заранее продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- ☐ Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак) + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он ускоряет кишечник 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.
- ☐ Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- ☐ Заранее постройте маршрут от отеля до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения и занять место в стартовом 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.

С любовью, заботой и уважением, IRONSTAR

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ БЕЗОПАСНОСТИ БРИФИНГ
БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ. ВИДЕО С БРИФИНГОМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
БУДЕТ ЗАГРУЖЕНО НА [YOUTUBE КАНАЛ IRONSTAR](#).

ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 11 сентября

11:00 - 21:00 — установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

📍 Парковка №5, находится рядом с комплексом «Лужники»

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

Вход в транзитную зону разрешен только участникам и только при наличии чипа.

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- ✓ Велосипед
- ✓ Шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- ✓ Велотуфли (пристёгнутые в педали)
- ✓ Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- ✓ При желании можно сразу же сдать питание (обратите внимание, что гели должны быть безопасно закреплены на велосипеде, в бутылки установлены в держатели)

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

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

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 УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- ✓ **Наличие чипа** (будет в стартовом пакете, обязательно проверьте его наличие на месте получения)
- ✓ 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 (входить в «транзитку» нужно в застёгнутом на голове шлеме)
- ✓ Браслет участника

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

- ✗ Разделочные велосипеды.
- ✗ Электродвигатели.
- ✗ Дисковые колеса
- ✗ Лопастные колеса.
- ✗ Лежаки, выступающие за тормозные ручки.
- ✗ Шлемы-капли с тонкими стенками.
- ✗ «Рога» на руле
- ✗ Крылья.

✓ РАЗРЕШЕНЫ:

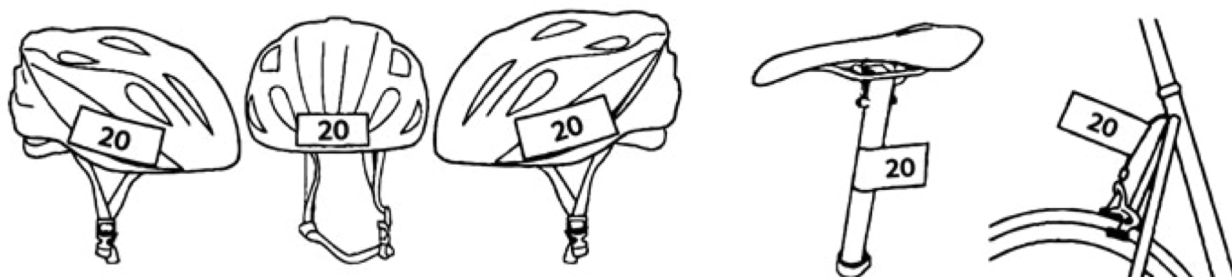
- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (MTB) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

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.

СОБЛЮЖДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ.

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



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

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

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.

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ:

Воскресенье, 12 сентября

- 6:00-6:45 — для всех участников
- 9:20-9:50 — для женщин (1-3 волна) и эстафет

ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.



ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, **НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени.**

Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, выданную вам в стартовом пакете, без неё вы не будете допущены на старт.



ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОЛОНЫ ЛАДОНЕЙ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ.

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 ↓

17 Воскресенье, 12 сентября

- 6:00-6:45 — для всех участников
- 9:20-9:50 — для женщин (1-3 волна) и эстафет

Только проверка велосипедов и экипировки, постановки нет!

📍 Парковка №5, рядом с комплексом «Лужники»

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.

ВАЖНО! ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ.

СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ

- 7:00 → мужчины, 1 волна
- 7:20 → мужчины, 2 волна
- 7:40 → мужчины, 3 волна
- 8:00 → мужчины, 4 волна
- 8:20 → мужчины, 5 волна
- 8:40 → мужчины, 6 волна
- 9:00 → мужчины, 7 волна
- 9:20 → мужчины, 8 волна
- 9:40 → мужчины, 9 волна

- 10:00 → женщины, 1 волна
- 10:20 → женщины, 2 волна
- 10:40 → женщины, 3 волна

- 11:00 → эстафетные команды

СТАРТ ВСЕХ ВОЛН БУДЕТ **В ФОРМАТЕ ROLLING START** (ПО ОЧЕРЕДИ, НЕБОЛЬШИМИ ГРУППАМИ, ПО СИГНАЛУ СУДЬИ. ОТСЧЁТ ВРЕМЕНИ НАЧИНАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ ТОЧКИ НА ВХОДЕ В ВОДУ).

Узнать свою стартовую волну можно будет из нашей email-рассылки для всех участников и на месте получения стартового пакета.



Men's Health

ЭТО

СИЛЬНО!

mhealth.ru



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- ☐ Плавательный этап пройдет в открытом бассейне аквакомплекса Лужники.
- ☐ Протяженность этапа → 380 метров.
- ☐ Необходимо проплыть все 8 выделенных участков этапа, которые обозначены желтым бум в конце каждой плавательной дорожки.
- ☐ При прохождении поворота буй должен находиться по левую / правую руку.
- ☐ Отталкиваться ногами от борта или дна бассейна во время прохождения дистанции — запрещено.
- ☐ Во время соревнований участники могут обгонять друг друга по левой стороне.
- ☐ При обгоне участнику заплывать на участок трассы со встречным движением.
- ☐ Использование гидрокостюмов разрешено.
- ☐ Ожидаемая температура воды ~ 18-20°

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

Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

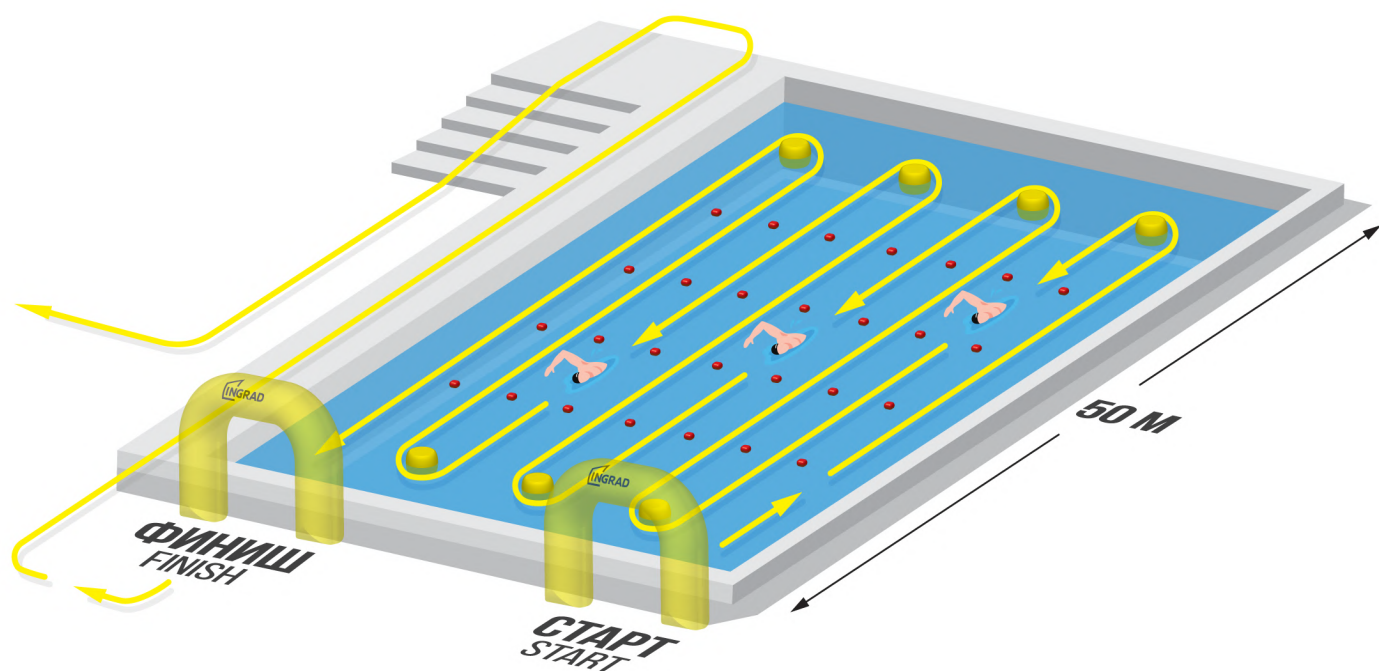
- ☐ Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- ☐ Сдать вещи в камеру хранения
- ☐ Надеть плавательную шапочку IRONSTAR (стартовать можно только в ней)
- ☐ Закрепить ЧИП на левой ноге
- ☐ Не снимать браслет участника до окончания всей гонки.

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



IRONSTAR IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2021

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА



Плавание 380 м «Аквакомплекс Лужники»
Swim 380 m «Aquacomplex Luzhniki»



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную шапочку в ящик, и убегаете на велоэтап.

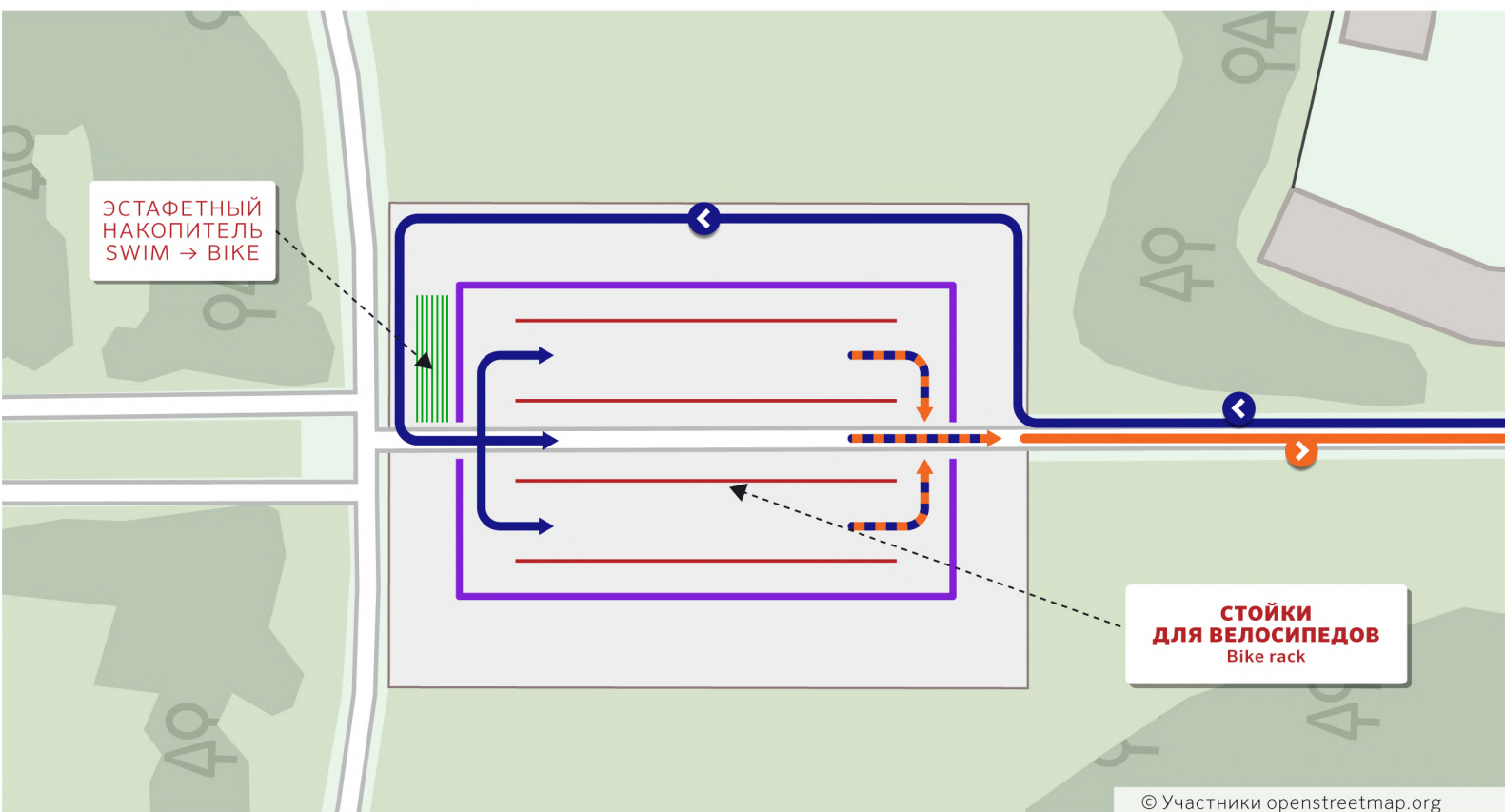
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В T1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТЫ. ЭСТАФЕТА ПЕРЕДАЕТСЯ ПУТЕМ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

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 T1 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.

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД TRANSITION AREA 1: SWIM – BIKE



© Участники openstreetmap.org



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- ☐ Велогонка проходит по территории спортивного комплекса «Лужники»
- ☐ Протяженность этапа → 19.5 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
- ☐ Совместный старт между мужчинами и женщинами также запрещен

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ:

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- ✗ Разделочные велосипеды
- ✗ Электродвигатели
- ✗ Дисковые колеса
- ✗ Лопастные колеса
- ✗ Лежаки, выступающие за тормозные ручки
- ✗ Шлемы-капли с тонкими стенками
- ✗ «Рога» на руле (и шоссейных, и МТВ-велосипедов)
- ✗ Крылья

✓ РАЗРЕШЕНЫ ↓

- ✓ шоссейные велосипеды
- ✓ горные (МТВ) велосипеды
- ✓ дисковые тормоза

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

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.

СУДЕЙСТВО

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  **желтая** — штраф 10 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
-  **синяя** — штраф 1 минута Penalty Box (выброс мусора / драфтинг)
-  **красная** — дисквалификация (3 нарушения / неспортивное поведение / выезд на встречную полосу)

Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 150 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 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 допсервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.**

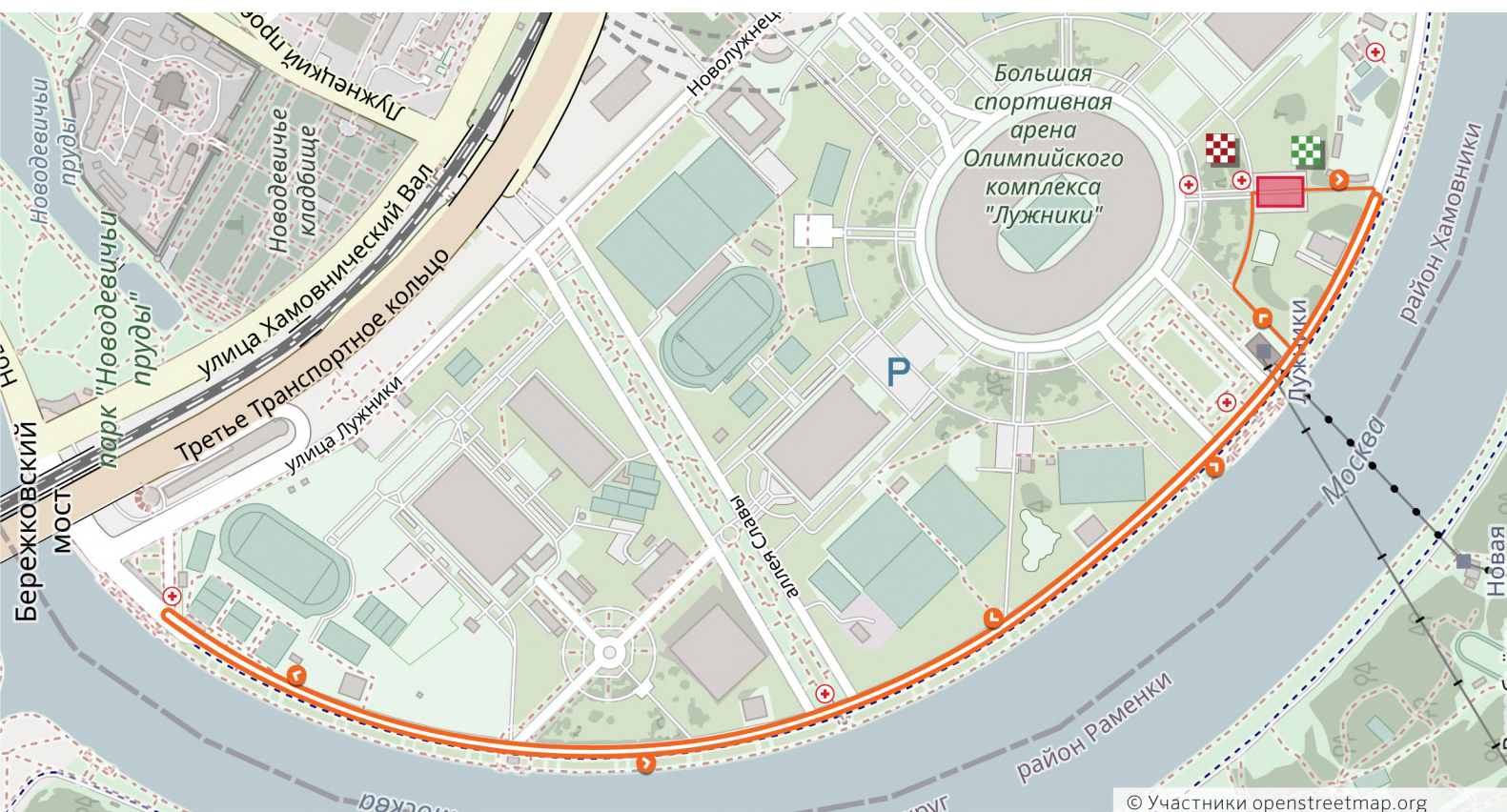
ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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!

IRONSTAR IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2021

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



Велогонка 19,5 км (5 кругов)
Bike 19.5 km (5 laps)



Старт | Финиш
Start | Finish



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

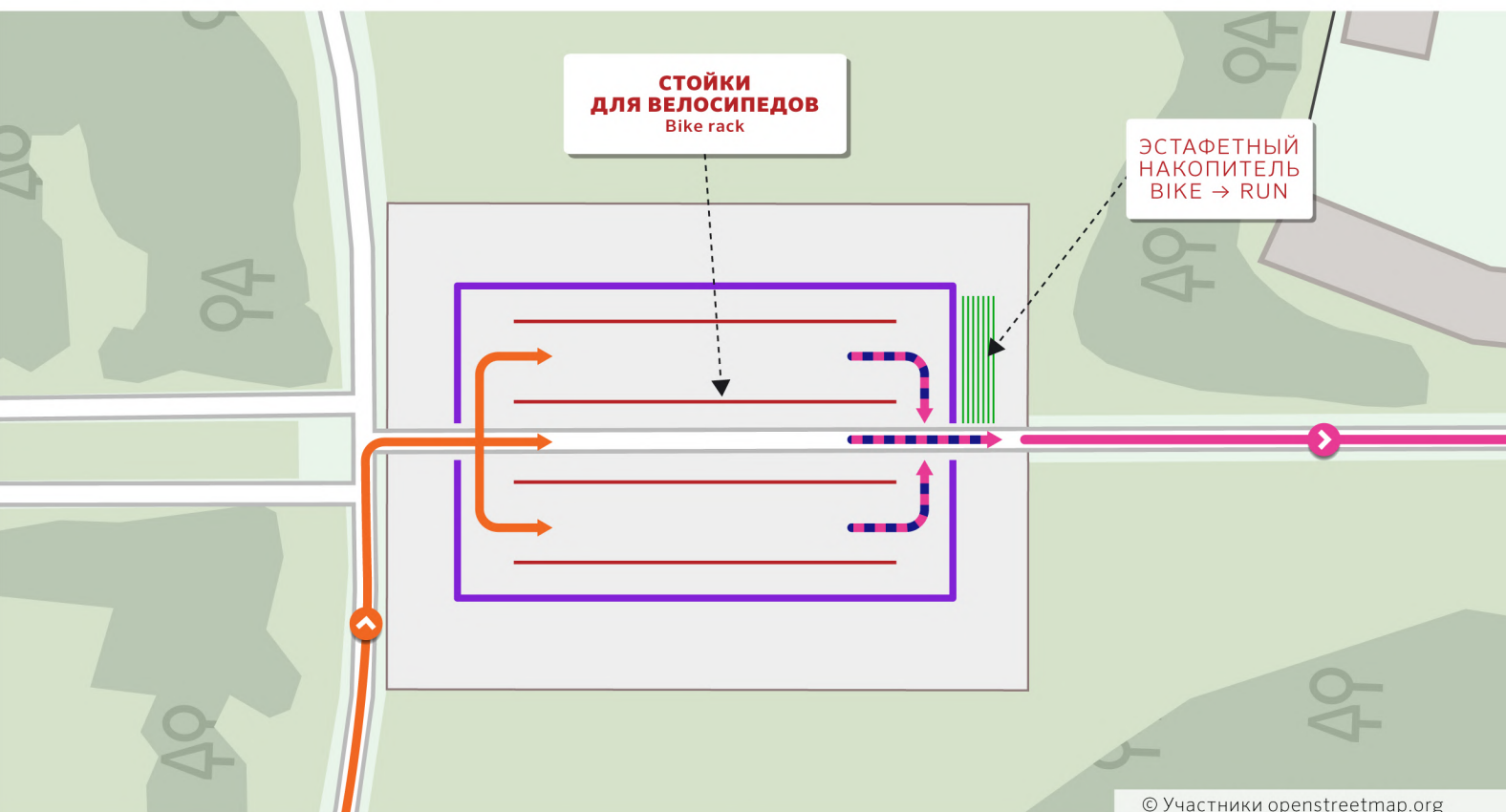
В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направляетесь на выход — на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНУТРИ T2, 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.

СХЕМА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ TRANSITION AREA 2: BIKE – RUN



Велогонка
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running route

Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- ❑ Беговой этап проходит по легендарной набережной 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 SIS, 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.



ЗАЩИТА ОТ РАСТЯЖЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА



20 г гидролизата коллагена

80 мг витамина C

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ КОМПОНЕНТОВ
способствует синтезу коллагена в организме

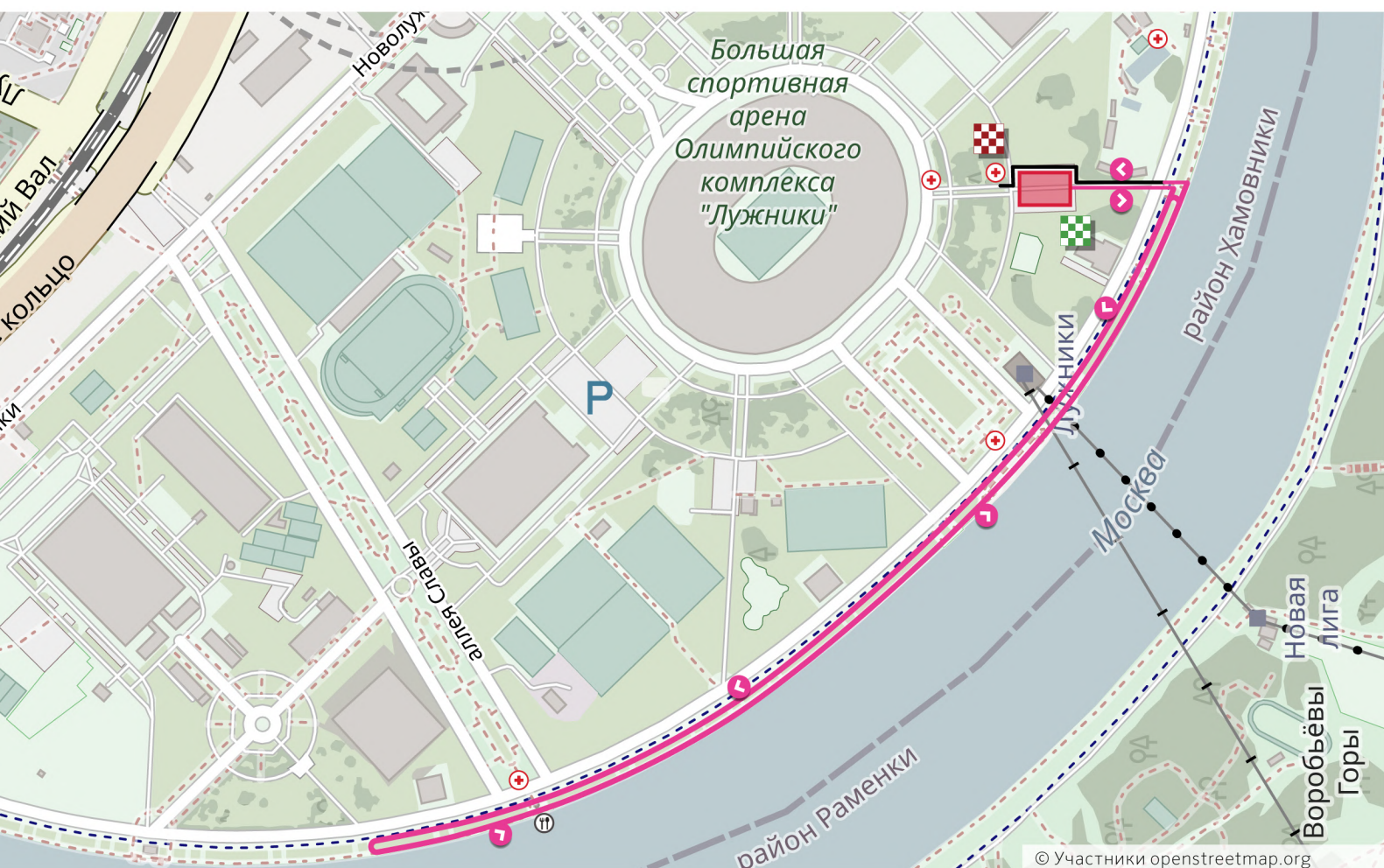
УКРЕПЛЕНИЕ МЯГКИХ ТКАНЕЙ
повышает прочность и эластичность связок

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ
предотвращает растяжения и травмы

SCIENCEINSPORTRUSSIA

IRONSTAR IRONSTAR 1/8 MOSCOW LUZHNIKI 2021

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА



 Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)

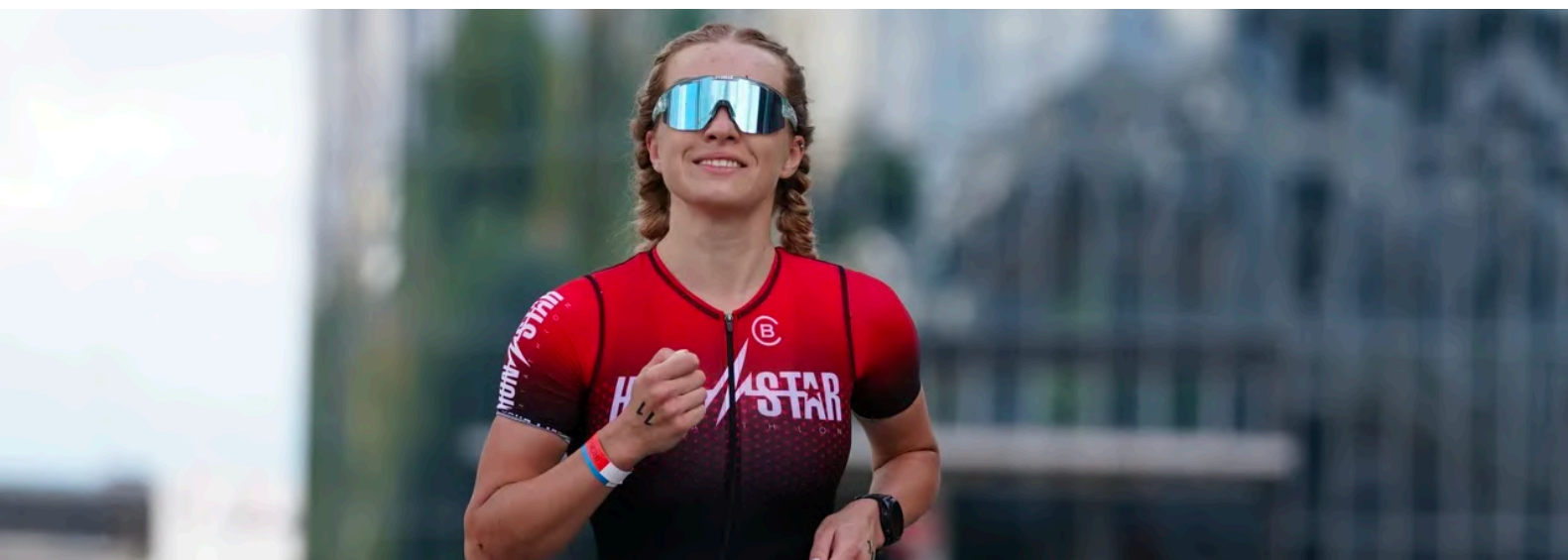
 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area

 Старт | Финиш
Start | Finish

 Скорая помощь
First aid

 Пункт питания
Aid station



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.

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

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!

- ☐ Заплыв (380 метров): 16 минут
- ☐ Заплыв (380 метров) + T1 + велогонка (19.5 км): 1 час 16 минут
- ☐ Общий лимит (плавание 380 м + вело 19.5 км + бег 5 км): 2 часа 01 минут с момента старта

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 НС. 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.

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.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Проходит в открытом бассейне аквакомплекса Лужники. Ожидаемая температура воды ~ 17-18°. Использование гидрокостюмов разрешено.

ЧТОБЫ СТАРТ ПРОШЕЛ ДЛЯ ВАС МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКО И КОМФОРТНО ↓

- ❑ 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 буюв).
- ❑ 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 территории спортивного комплекса «Лужники».

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Бег проложен по легендарной набережной 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 | ✓ 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 |

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 УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЕВЫЕ ТАБЛЕТКИ.

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.

НА ФИНИШЕ

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

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом. После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА. ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ФУТБОЛОК ФИНИШЁРА: С 7:40 ДО 13:21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 СЕНТЯБРЯ)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!

После того, как вы финишируете и отдохнёте, мы приглашаем вас к финишному створу, чтобы поддержать других участников. Приносите палки-стучалки, шумелки, трещалки, готовьте ладошки, давайте сделаем этот момент еще ярче!

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 СЕНТЯБРЯ

Зона ЭКСПО, Лужнецкая набережная, рядом с аквакомплексом «Лужники»
Начало в 14:00

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

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 12 сентября **до её закрытия (до 14:30).**

ОТКРОЙ В СЕБЕ ГЕРОЯ
ПОД МУЗЫКУ MARVEL



ШАН-ЧИ

и ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ

В КИНО С 2 СЕНТЯБРЯ



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ!

МЫ СМОТРИМ ФИЛЬМЫ, ЧТОБЫ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ДРУГОЙ МИР, НАЙТИ МОТИВАЦИЮ НА ПУТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ И УВЕРЕННОСТЬ И, КОНЕЧНО, РАЗДЕЛИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ БУДЕМ ПОМНИТЬ ВСЕГДА.

НЕУСТАННО ВДОХНОВАЯ МИЛЛИОНЫ ЗРИТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, MARVEL С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ БЛОКБАСТЕР «ШАН-ЧИ И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ», РАССКАЗЫВАЮЩИЙ ИСТОРИЮ МАСТЕРА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ШАН-ЧИ, КОТОРОМУ ПРЕДСТОИТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИЗРАКАМ ИЗ СОБСТВЕННОГО ПРОШЛОГО, ПО МЕРЕ ТОГО, КАК ЕГО ВТЯГИВАЮТ В ПАУТИНУ ИНТРИГ ТАИНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДЕСЯТЬ КОЛЕЦ».

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR MOSCOW LUZHNIKI 2021



Департамент
спорта
города Москвы





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)