



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP**

2 – 5 АВГУСТА 2018
КАЗАНЬ, ТАТАРСТАН



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	11
БЕСПЛАТНЫЕ ПАРКОВКИ	11
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	15
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	16
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	18
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	18
ПЕРЕД СТАРТОМ	20
СТАРТ	22
ЗАПЛЫВ	22
IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	23
IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	24
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	26
ВЕЛОГОНКА	28
ПРАВИЛА	28
СУДЕЙСТВО	30
IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	31
IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	32
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	33
БЕГ	34
ПРАВИЛА	34
IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	35
IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP	36
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	37
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	38
НА ФИНИШЕ	40
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	40
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	40
LOST AND FOUND	40





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

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

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

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

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

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

Mercedes-Benz



ПРИВЕТСТВИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Мы рады вновь проводить соревнования по триатлону IRONSTAR в столице Универсиады, городе, принимавшем чемпионат мира по футболу и другие престижные международные соревнования — в Казани!

Это один из самых красивых стартов сезона, и мы желаем вам насладиться очарованием Казани, ее видами и достопримечательностями, радушием и гостеприимством ее жителей. Подарите им свои улыбки!

Команда IRONSTAR, партнеры мероприятия, администрация Казани и Республики Татарстан много трудились, чтобы сделать этот старт незабываемым для вас. Мы уверены, что и вы, и ваши болельщики проведете фантастический уикенд.

В этом году мы будем наслаждаться красотой не только любительского, но и профессионального спорта. Приглашаем вас поддержать участников Первенства России по триатлону среди юниоров и паратриатлетов, которые будут стартовать 5 августа.

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

Команда IRONSTAR



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

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

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Александр Екимов Судья международной категории

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

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

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Шатер ЭКСПО
Кремлевская набережная (ул. Федосеевская, 1)

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

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

2 августа (четверг) 15:00 - 21:00
3 августа (пятница) 9:00 - 21:00
4 августа (суббота) 05:30 - 17:00



BREITLING
1884



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

NAVITIMER 8

ВОДА



NAVITIMER 8 B01 CHRONOGRAPH 43

МАНУФАКТУРНЫЙ КАЛИБР B01
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ХРОНОМЕТР

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте live.russiaring.com. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Фотографии будут доступны сразу после обработки и загрузки на сайте media.russiaring.com.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

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

TELEGRAM

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

.....



IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

ПРОГРАММА 2 – 5 АВГУСТА 2018 / КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

ЧЕТВЕРГ, 2 АВГУСТА 2018

15:00 - 21:00	Информационный центр IRONSTAR Зона Экспо
15:00 - 21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Зона Экспо
15:00 - 21:00	Технический сервис велосипедов «Крыло»
15:00 - 21:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018 / Зона Экспо

ПЯТНИЦА, 3 АВГУСТА 2018. ДЕНЬ ЗАБЕГОВ IRONLADY И STARKIDS

9:00 - 21:00	Информационный центр IRONSTAR Зона Экспо	14:30 - 21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне Зона Экспо
9:00 - 21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Зона Экспо	16:00 - 16:40	Забег IRONLADY Кремлёвская набережная
9:00 - 19:30	Технический сервис велосипедов «Крыло»	16:50 - 17:00	Церемония награждения IRONLADY Кремлевская набережная
9:00 - 20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018 Зона Экспо	17:30 - 18:00	Забег STARKIDS Кремлёвская набережная
9:00 - 15:50	Выдача стартовых пакетов IRONLADY Зона Экспо	15:00 - 21:00	Barilla Pasta Party Клуб Bazaar, Профсоюзная ул., 26
9:00 - 17:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS Зона Экспо	19:00 - 20:00	Брифинг Кремлёвская набережная

IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

ПРОГРАММА 2 – 5 АВГУСТА 2018 / КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

СУББОТА, 4 АВГУСТА 2018. ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR

5:30 - 6:40	Открыта транзитная зона IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018. Постановки велосипедов нет! / Транзитная зона	12:40	Открытие стартовых кластеров Набережная реки Казанка
5:30 - 17:00	Технический сервис велосипедов «Крыло»	13:00 - 17:00	Комиссия по допуску участников Первенства России среди юниоров и юниорок / Mariott Kazan Kremlin, ул. Карла Маркса, 6
5:30 - 17:00	Информационный центр IRONSTAR Зона Экспо	13:00	РОЛЛИНГ-СТАРТ IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 Набережная реки Казанка
5:30 - 17:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Зона Экспо	13:50 - 14:00	Финиш лидера IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 Кремлёвская набережная
6:00 - 15:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	14:40 - 18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны Транзитная зона
6:40	Открытие стартовых кластеров Набережная реки Казанка	15:00 - 15:20	Встреча последнего финишёра IRONSTAR KAZAN 2018 Кремлёвская набережная
7:00	РОЛЛИНГ-СТАРТ IRONSTAR 113 KAZAN 2018 Набережная реки Казанка	15:30 - 16:30	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN 2018 Кремлёвская набережная
11:00 - 11:20	Финиш лидера IRONSTAR 113 KAZAN 2018 Кремлёвская набережная	16:30 - 17:30	Церемония награждения IRONSTAR 113 TRIATHLON KAZAN 2018 Кремлёвская набережная
11:00 - 11:20	Тренировка на воде участников Первенства России среди юниоров и юниорок / Акватория реки Казанка	17:00 - 17:30	Совещание с представителями команд Mariott Kazan Kremlin, ул. Карла Маркса, 6
12:30 - 12:50	Открыта транзитная зона IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018. Постановки велосипедов нет! / Транзитная зона	17:30 - 18:00	Брифинг участников Первенства России среди юниоров и юниорок Mariott Kazan Kremlin, ул. Карла Маркса, 6

IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

ПРОГРАММА 2 – 5 АВГУСТА 2018 / КАЗАНЬ, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 АВГУСТА 2018.

ДЕНЬ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНИОРОК

8:30

Открыта транзитная зона для
постановки велосипедов параатлетов
ул. Батурина

8:50

14:00

Открыта транзитная зона для постанов-
ки велосипедов (Юниоры)
ул. Батурина

14:45

9:00

СТАРТ ПАРАТРИАТЛОН
Акватория реки Казанка

15:00

СТАРТ (ЮНИОРЫ)
Акватория реки Казанка

10:30

Открыта транзитная зона для забора
велосипедов (паратриатлон)
ул. Батурина

11:15

16:20

Открыта транзитная зона для
получения велосипедов (Юниоры)
ул. Батурина

17:00

11:15

Заккрытие финиша (паратриатлон)
Кремлёвская набережная

17:00

Награждение
(Параатлеты, Юниорки, Юниоры)
Кремлёвская набережная

11:15

Открыта транзитная зона
для постановки велосипедов (Юниорки)
ул. Батурина

11:45

11:45

Торжественное открытие соревнований
Кремлёвская набережная

12:00

СТАРТ (ЮНИОРКИ)
Акватория реки Казанка

13:20

Открыта транзитная зона для
получения велосипедов (Юниорки)
ул. Батурина

13:40

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ



В шаговой доступности к стартовому городку находятся две платные парковки: многоуровневая парковка "Кремлевской набережной" и открытая парковка у Парка Земледельцев.

Будьте внимательны, что 4 и 5 августа въезд и выезд с этих парковок ограничен на время перекрытия автодорог.

Бесплатные парковки:

- ~800 метров от стартового городка парковка у Казанского цирка (пл. Тысячелетия, 2)
- ~1.5 километра от стартового городка парковка в Казанского ЦУМа (Московская ул., 2)
- ~1.5 километра от стартового городка парковка у Центра семьи "Казань" (ул. Сибгата Хакима, 4)

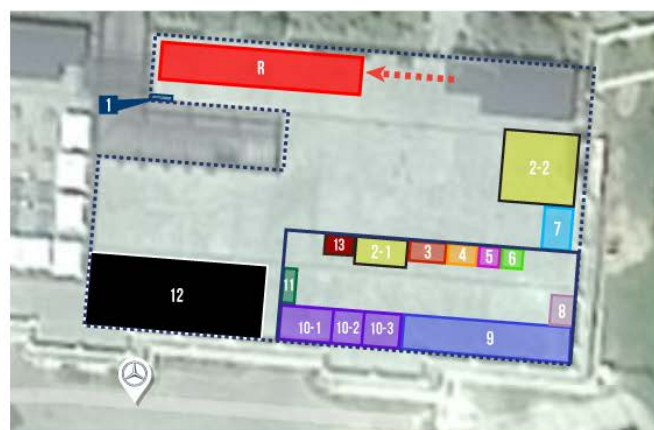
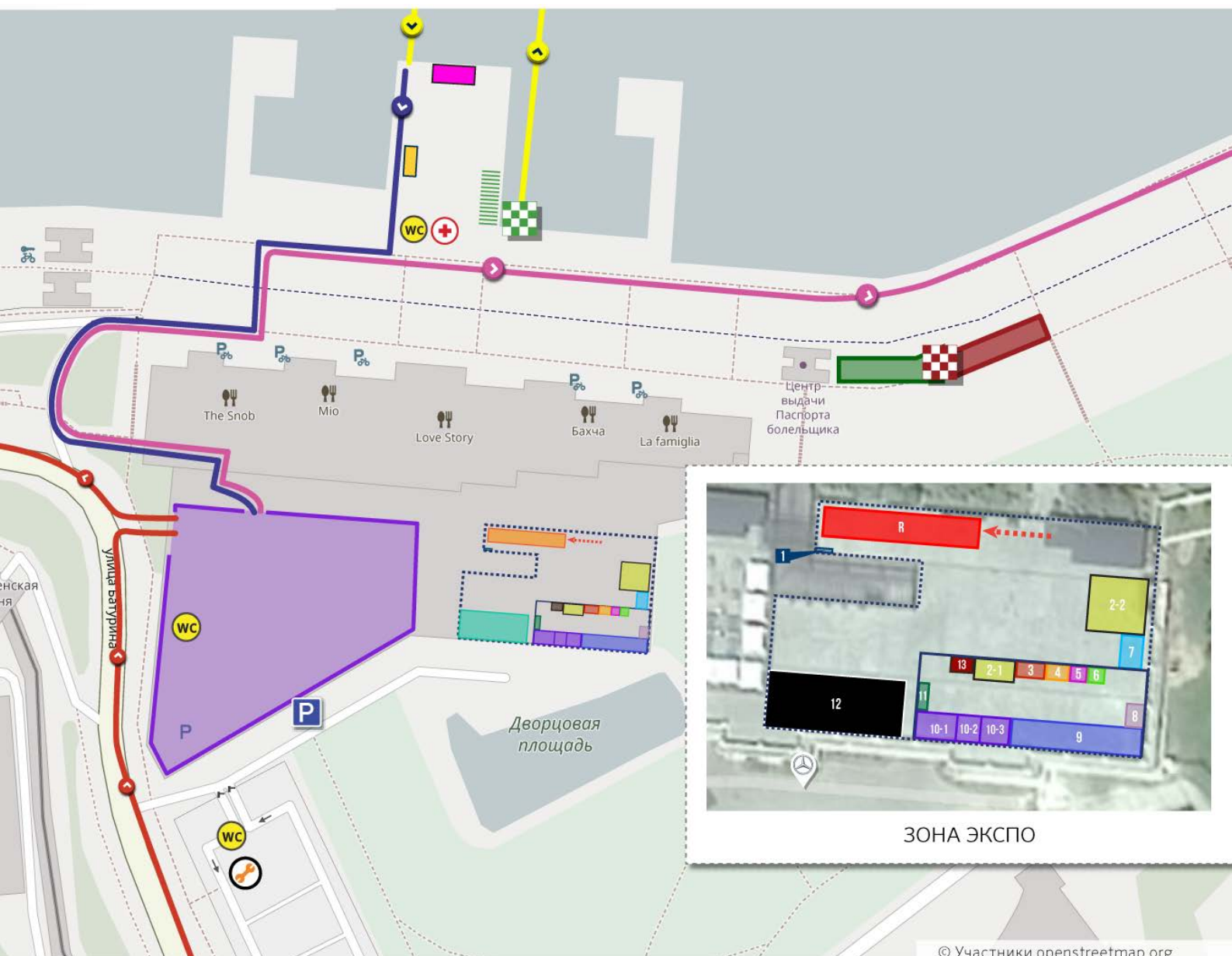


101.3 FM

НОВАЯ

РАДИО

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



ЗОНА ЭКСПО

© Участники openstreetmap.org

- | | | | |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Плавание | Старт | Вход на регистрацию | ProBiathlon |
| Бег к транзитной зоне | Стартовый накопитель | Регистрация | Высшая Лига |
| Велогонка | Финиш | Зона выдачи страховок Allianz | Массаж SPORTMED |
| Бег | Финишная зона | Зона Felt | Normatec |
| Туалеты | Зона восстановления | 2XU | LabRehab |
| Скорая помощь | Транзитная зона | Health active | Buni |
| Велосервис | Фото-зона Brietling | Trisport | Зона Mercedes-Benz |
| Парковка | Сцена | Timerman | Стенд продаж IRONSTAR |
| | | Hoka One One | |



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Казань, ул. Федосеевская, 1)

Четверг, 2 августа 15:00 - 21:00

Пятница, 3 августа 09:00 - 20:00

Выдача стартовых пакетов IRONLADY

Зона ЭКСПО (Казань, ул. Федосеевская, 1)

Четверг, 2 августа 15:00 - 21:00

Пятница, 3 августа 09:00 - 15:50

Выдача стартовых пакетов STARKIDS

Зона ЭКСПО (Казань, ул. Федосеевская, 1)

Четверг, 2 августа 15:00 - 21:00

Пятница, 3 августа 09:00 - 17:20

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

**При получении стартового пакета необходимо
иметь при себе документы:**

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

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR получат:

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



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady

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

Дистанция - 5 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

1. Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанции не менее 5 км
2. Печать медицинского учреждения
3. Подпись и печать врача
4. Дату выдачи

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

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

После финиша женского забега будет достаточно времени, чтобы отдохнуть и прийти поболеть за юных бегунов - участников детского благотворительного забега **STARKIDS**.

РАСПИСАНИЕ:

2 августа (четверг)

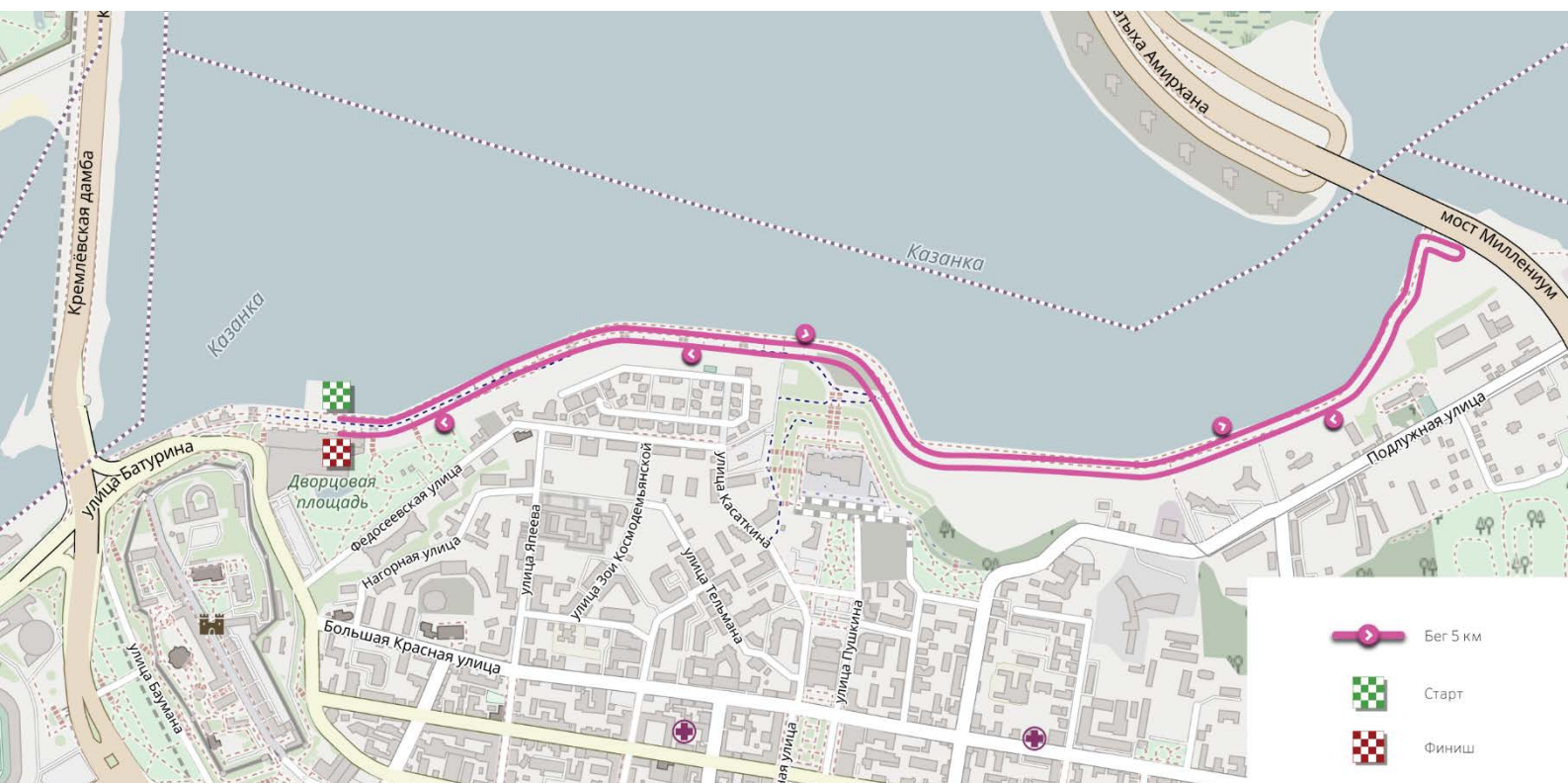
15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

3 августа (пятница)

09:00 - 15:50 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

16:00 Старт женского забега IRONLADY (Кремлевская набережная)

16:40 Официальный финиш забега IRONLADY (Кремлевская набережная)



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

3 августа, накануне старта IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Все средства, собранные в рамках забега, будут направлены в Благотворительный фонд «Синдром любви» на помощь спортсменам с синдромом Дауна в регионах.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» — зарегистрируйте своего юного спортсмена на забег STARKIDS или просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут!

На финише для зрителей будет выделена специальная зона. Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям из этой зоны, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, воду, фрукты и проводят в зону болельщиков.

Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

В стартовом городке также будет находиться контейнер, чтобы все желающие могли внести свой вклад в доброе дело.

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

Стартовая зона забега (Кремлевская набережная) состоит из двух кластеров-накопителей:

первый - для детей ростом до 100 см

(они стартуют первыми);

второй - для детей выше 100 см.

Родители могут находиться в стартовых кластерах и на трассе со своими детьми.

К УЧАСТИЮ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ.

ДЛЯ ТЕХ, ЧЕЙ РОСТ МЕНЕЕ 100 СМ, ДОСТУПНА ДИСТАНЦИЯ 500 М, А ДЛЯ БЕГУНОВ ВЫШЕ 100 СМ - 1000 М.

РАСПИСАНИЕ:

2 августа (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

3 августа (пятница)

09:00 - 17:20 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

16:45 Сбор родителей вместе с детьми у главной сцены

17:30 Старт первой волны детей, чей рост ниже 100 см.

17:35 Старт второй волны детей, чей рост выше 100 см.



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

АТЛЕТ
ВОБЛАГО



Синдром любви



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Пятница, 3 августа / 19:00 - 20:00 / Сцена на Кремлевской набережной
Брифинг для участников IRONSTAR KAZAN 2018 TIMERMAN CUP (явка обязательна!)

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 3 августа

14:30 - 21:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велосипедные туфли (можно защёлкнуть в педали)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- **ЧЕРНЫЙ** мешок с экипировкой для велосипедного этапа
- **КРАСНЫЙ** мешок с экипировкой для бегового этапа

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

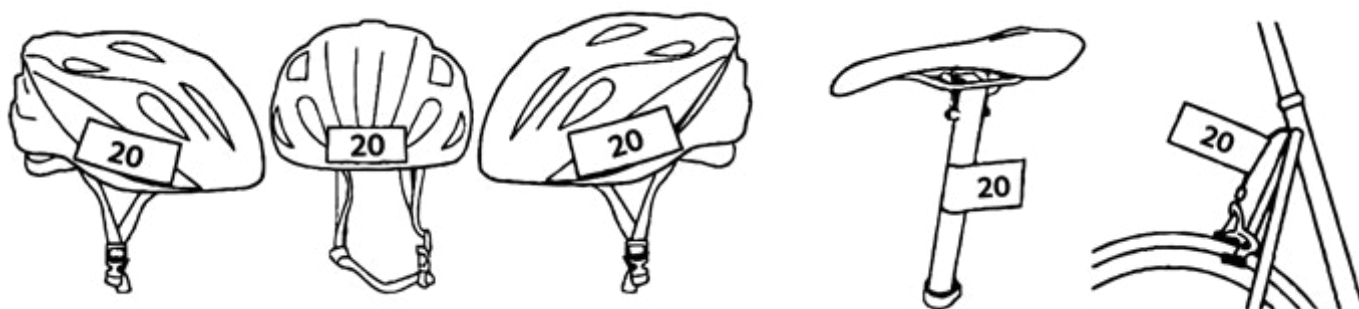
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

Вход в транзитную зону разрешен только участникам.

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

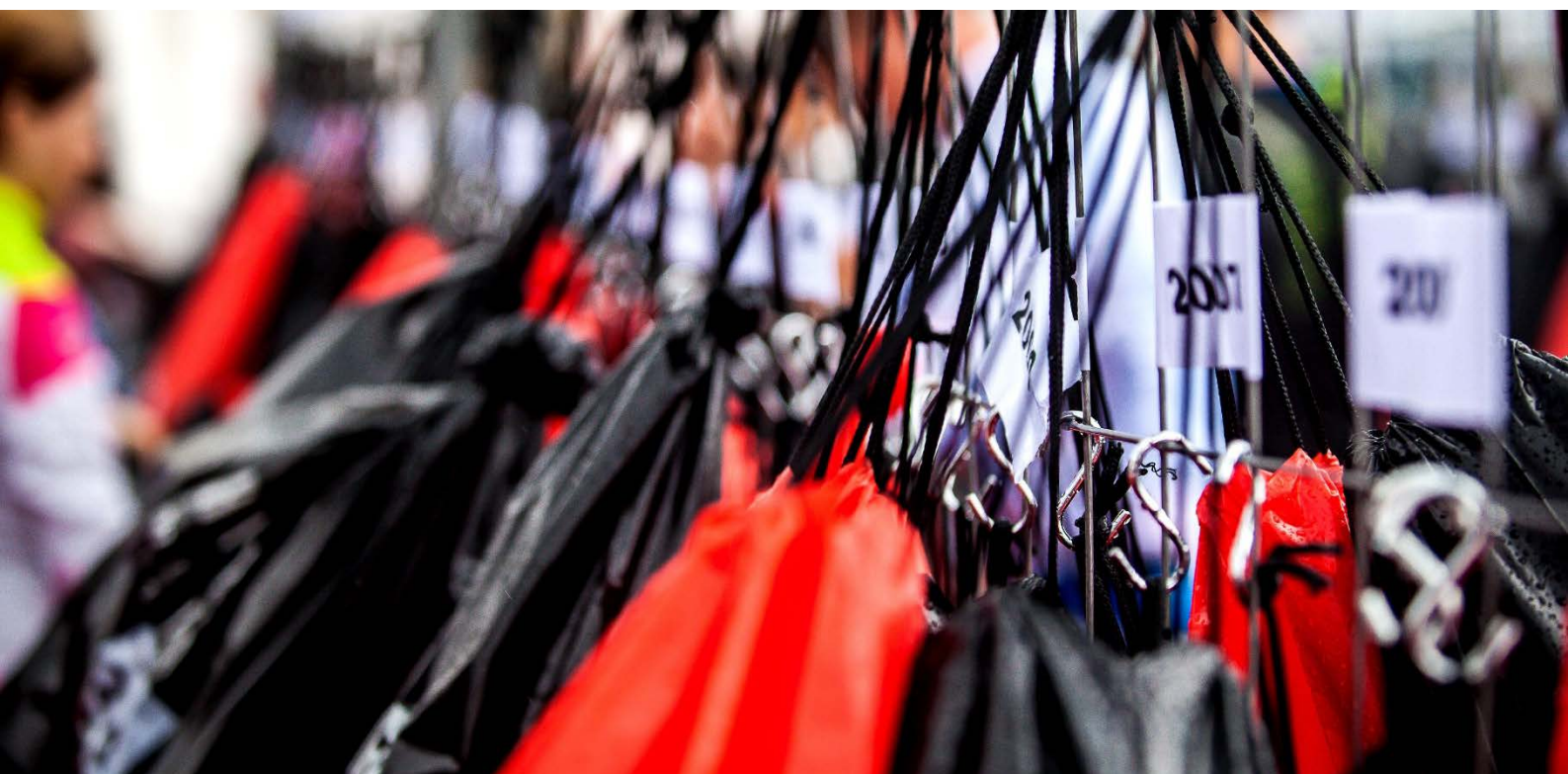
Обратите внимание, что запрещается отмечать велосипед или место в транзитной зоне каким-либо образом. Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.

Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с 14:00 до 18:00.



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

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



На велосипеде разрешено размещать:

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

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

Наклейки, полученные в стартовом пакете, должны быть наклеены на мешки Street/Bike/Run.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

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

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 5 августа (постановки велосипедов нет!):

05:30 - 06:40 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR SPRINT & 113

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

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

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

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ



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

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

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

Allianz развивает спонсорскую поддержку во многих направлениях на международном уровне:

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



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

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАС

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



Иван Командный,
заместитель генерального
директора Группы
Allianz в России

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

Allianz 

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: 6:40

Старт индивидуальных участников IRONSTAR 113: 7:00

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 113: 7:15

Открытие стартовых кластеров: 12:40

Старт индивидуальных участников IRONSTAR SPRINT: 13:00

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT: 13:05

Пожалуйста, выбирайте сектор стартового накопителя, соответствующий вашему формату участия: индивидуальные участники, эстафеты.

Старт не из своего кластера приведёт к дисквалификации.

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

ЗАПЛЫВ



Старт с понтона. Выход на понтон.

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

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT при температуре воды более 22 °C

Ожидаемая температура воды ~25 °C.

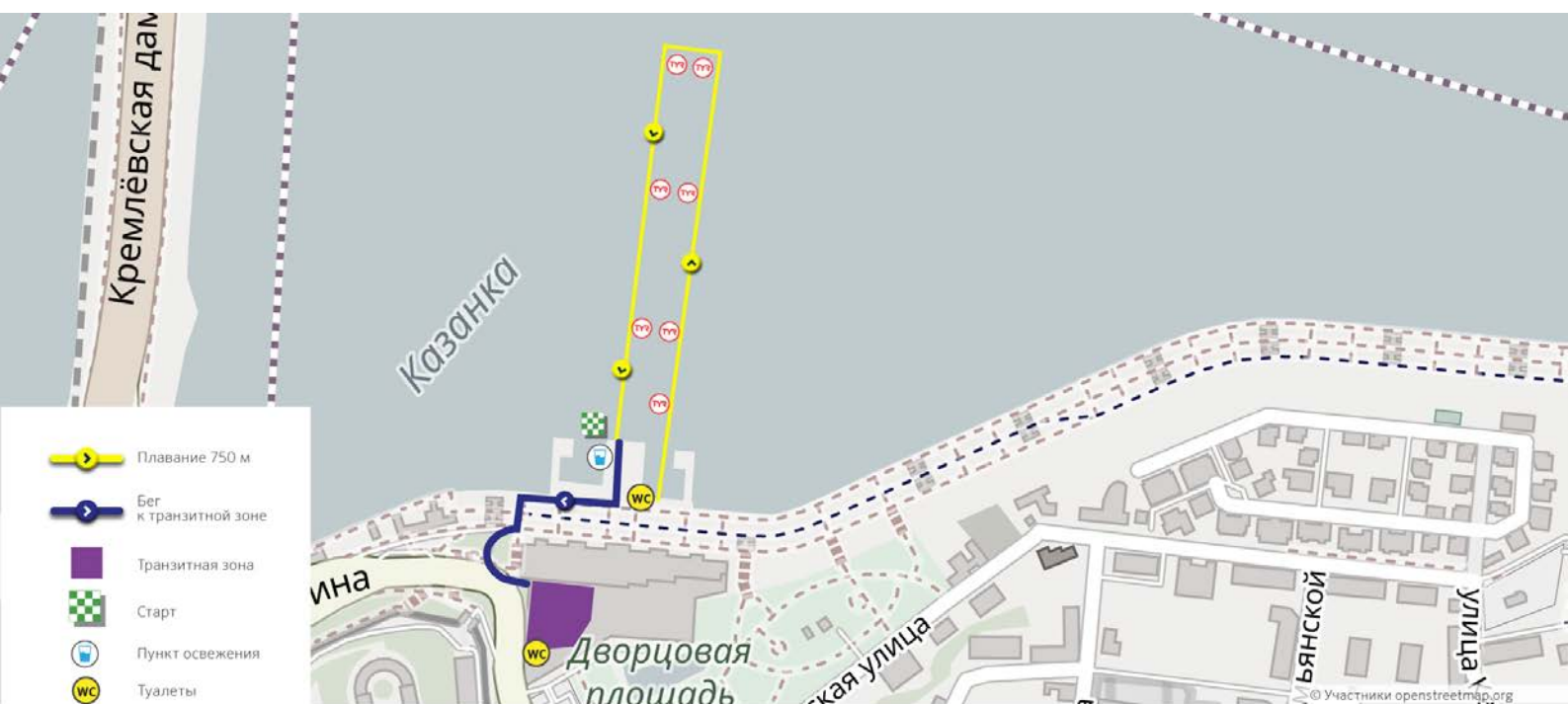
Всем участникам необходимо нанести переводные наклейки, полученные в стартовом пакете на внешнюю сторону кисти рук.



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

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

IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP



Дистанция состоит из 1 круга в 750 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

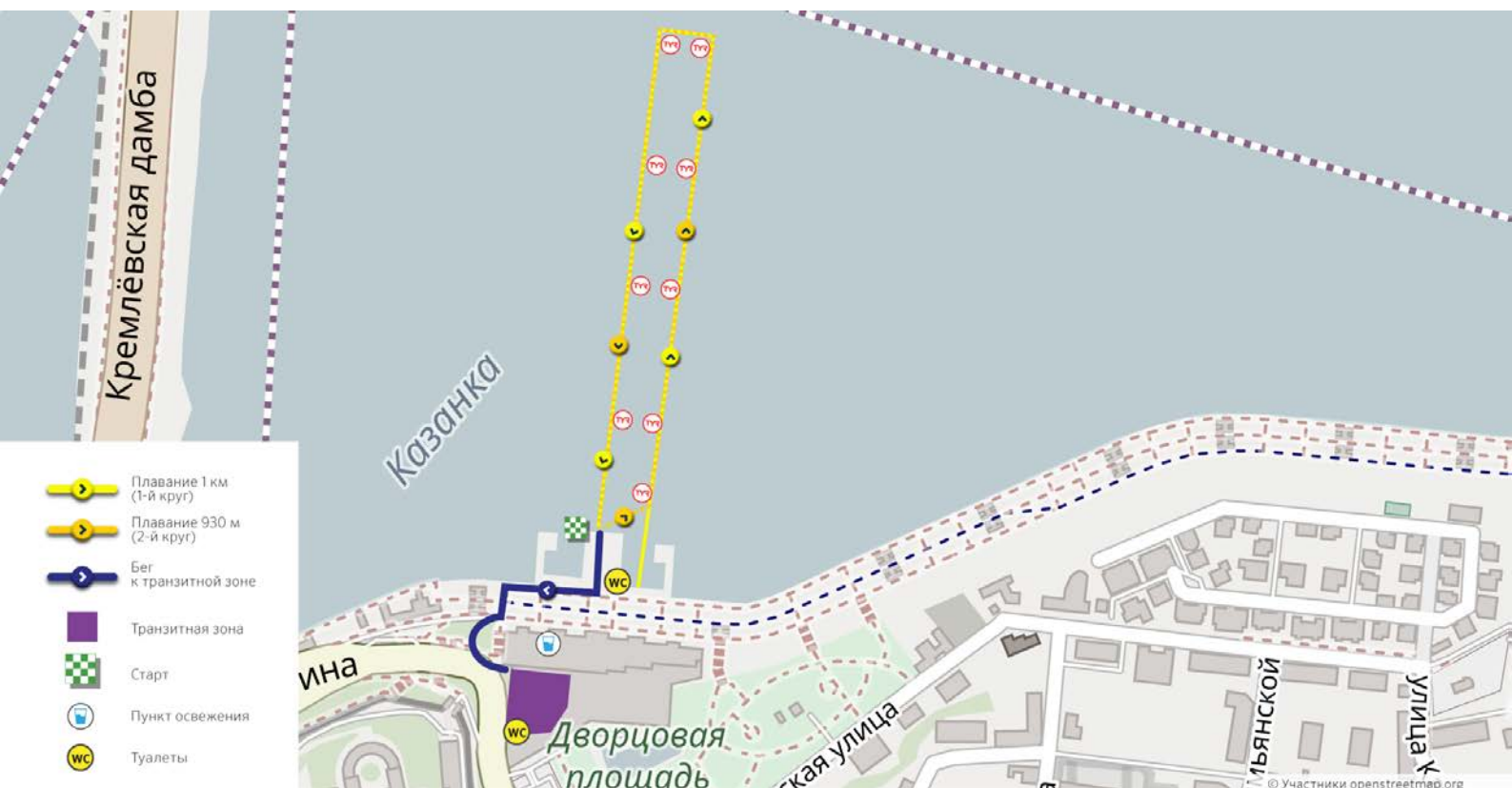
Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 25 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ



ЧЕМПИОНАТ

WWW.CHAMPIONAT.COM



Дистанция состоит из 2 кругов: 1-й круг - 1000 метров, 2-й круг - 930 метров. После первого круга участники выбираются на понтон и, ныряя с него, уходят на второй круг. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут.





TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

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

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

TYR HURRICANE CATEGORY 5

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

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

TYR®

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

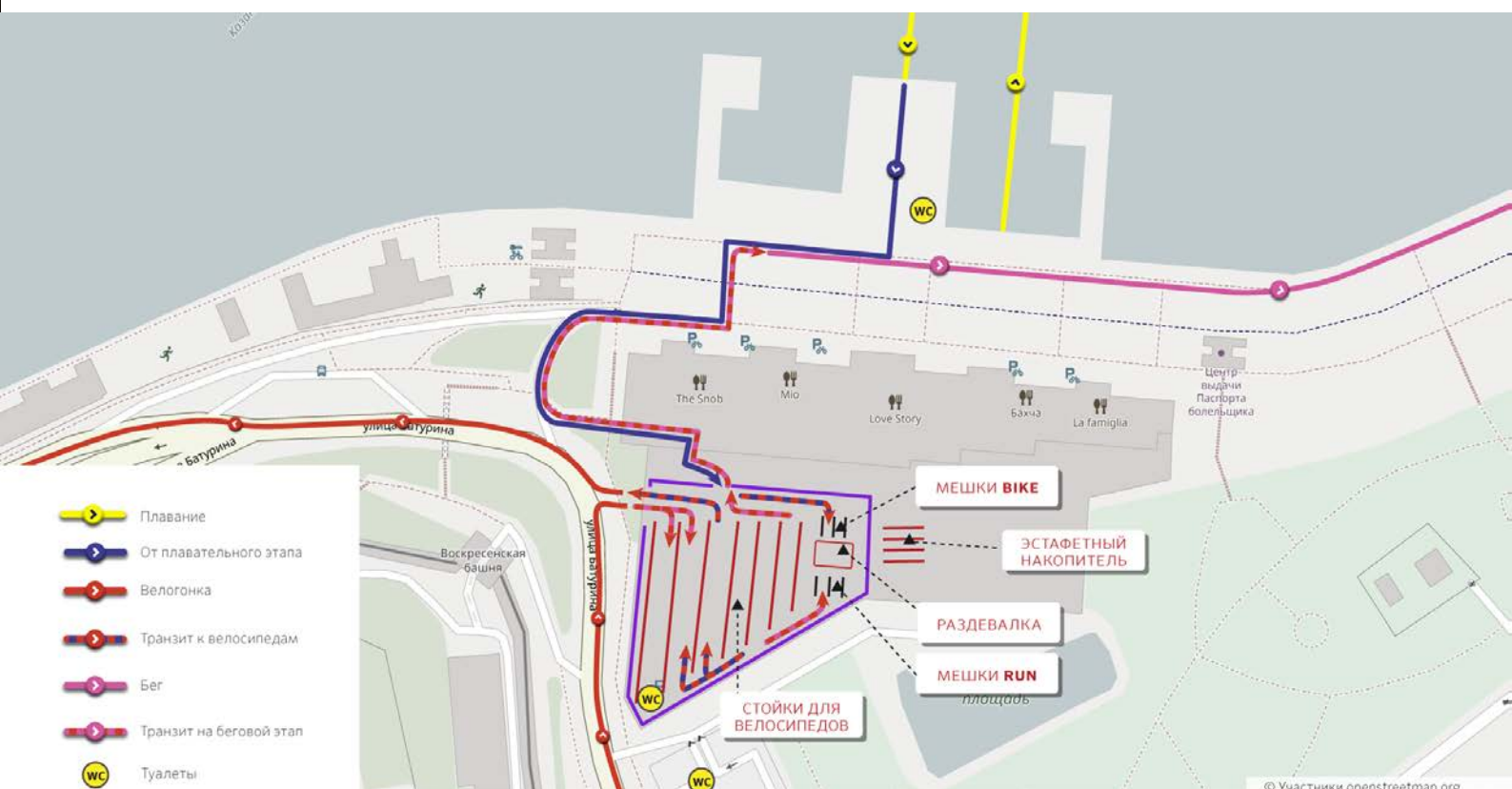
Сразу после входа в транзитную зону вы сможете взять с вешал черный пакет с велосипедной экипировкой и пройти в раздевалку. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в **ЧЁРНЫЙ** мешок и оставьте его в специальной зоне на выходе из раздевалки.

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

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

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

14:40 - 18:00 Выдача велосипедов и мешков с экипировкой из транзитной зоны



NEW BOTTLE
SHAPED BY THE FORCE
OF FRENCH VOLCANOES



FIND YOUR
VOLCANO

ВЕЛОГОНКА



ПРАВИЛА

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

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

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что велогонка на соревнованиях IRONSTAR — это индивидуальное испытание, и любые формы драфтинга запрещены.

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее **12 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **1 метр** за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (12x1м) в течение 25 секунд для участников 113 и 20 секунд для участников SPRINT и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на **безопасное** расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

**ДРАФТИНГ
НА СОРЕВНОВАНИЯХ
ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ
БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.**

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

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

vēlō.ru

FELT
BICYCLES

FELT IA

УЛЬТИМАТИВНОЕ
ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ



7 ПОБЕД
ПОДРЯД

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

KONA WORLD CHAMPIONSHIP НА FELT IA

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

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

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции велогонки.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

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

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

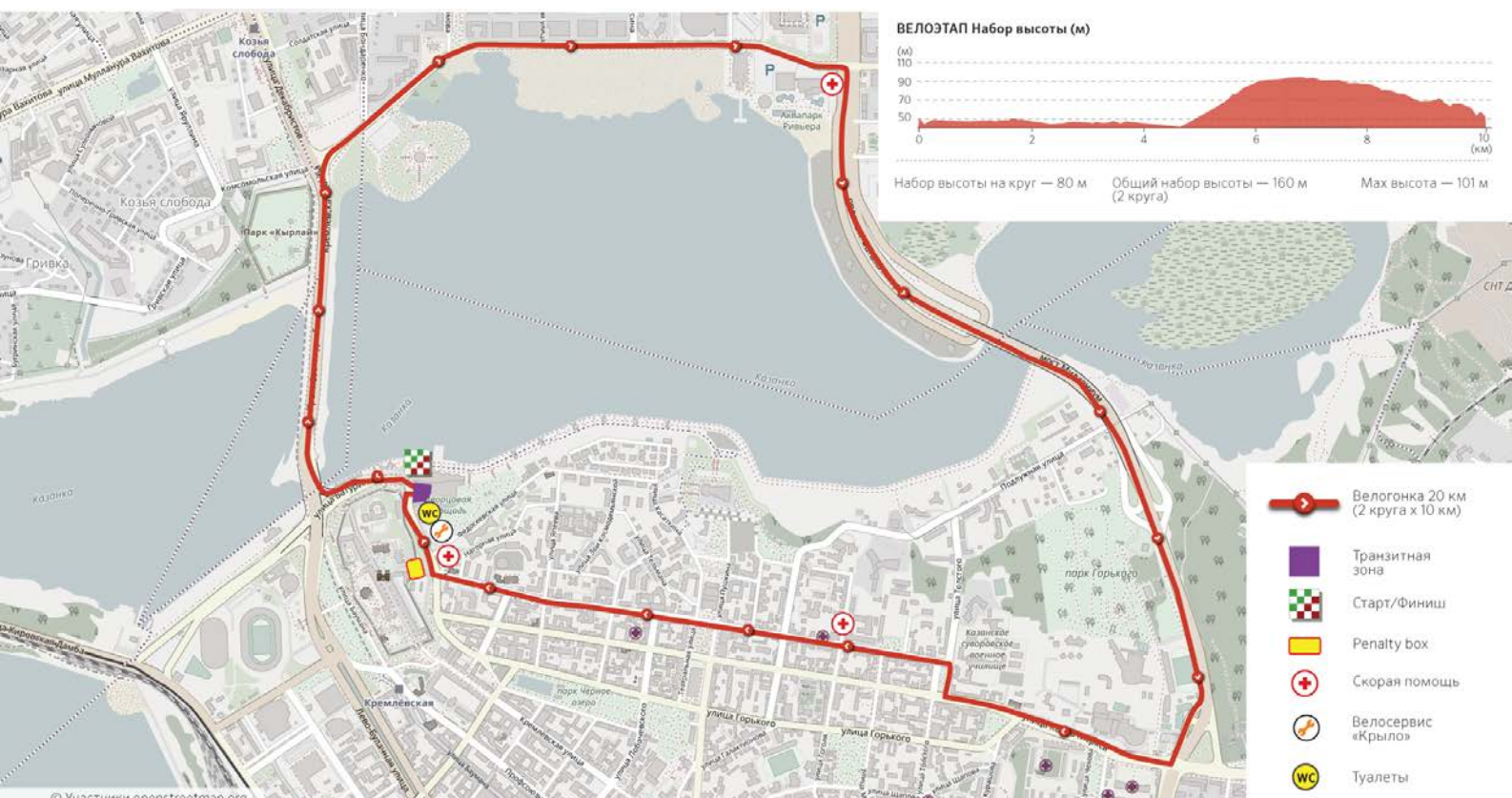
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками - возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

- 1 пункт питания
- 3 машины скорой помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зона (зона, где разрешено выбрасывать мусор)
- Penalty Box

IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

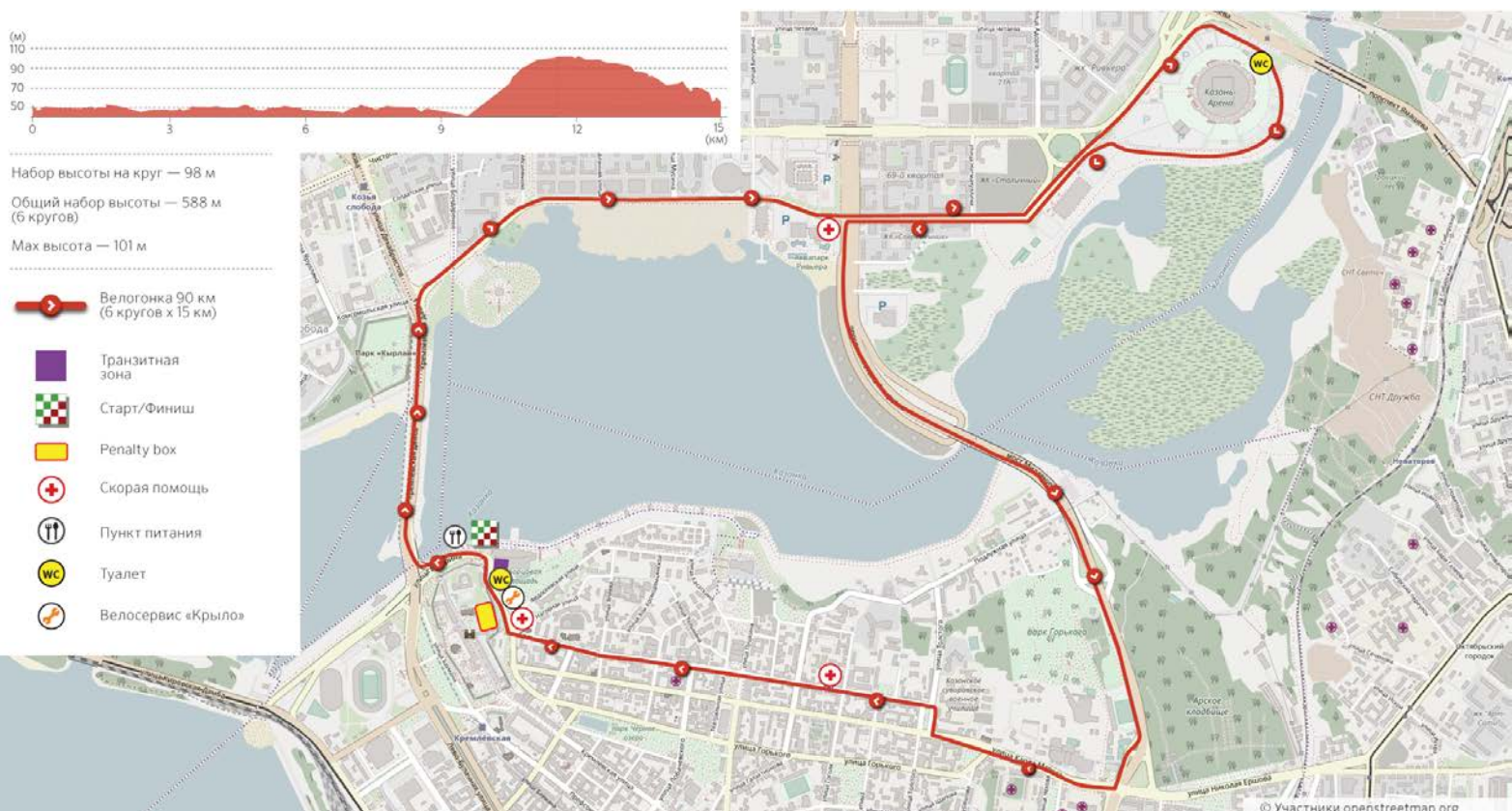


Дистанция велогонки состоит из 2 кругов по 10 километров по городу Казань.
 Набор высоты на круге составляет ~80 метров.

Лимит времени на прохождение этапов плавание+велогонка составляет 1 час 25 минут со времени старта.



IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP



Дистанция велогонки состоит из 6 кругов по 15 километров по городу Казань.
Набор высоты на круге составляет ~98 метров.

Лимит времени на прохождение этапов плавание + велогонка составляет 5 часов 10 минут с времени старта.

На дистанции велогонщикам будет доступно питание. Пункт питания расположен в 50 метрах от выезда из транзитной зоны, т.е. в начале каждого нового круга.

ПУНКТ ПИТАНИЯ



ВОДА
ВО ФЛЯГАХ



ИЗОТОНИК SiS
ВО ФЛЯГАХ



ГЕЛИ SiS



БАНАНЫ

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.

Направляйтесь к вешалам и снимите свой **КРАСНЫЙ** мешок. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложить велосипедную экипировку в мешок и оставить его в специальном ящике на выходе из раздевалки.

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

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 14:40 до 18:00.



БЕГ

ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

На круге располагается 4 пункта питания

- Первый пункт освежения находится в начале каждого круга и включает: губки и лёд. Второй пункт питания включает воду и энергетические гели SiS.
- Третий пункт питания находится на развороте каждого круга и включает воду, изотоник SiS, Coca Cola, бананы и апельсины.
- Четвёртый пункт питания включает воду и энергетические гели SiS.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

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

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

Выбери свой



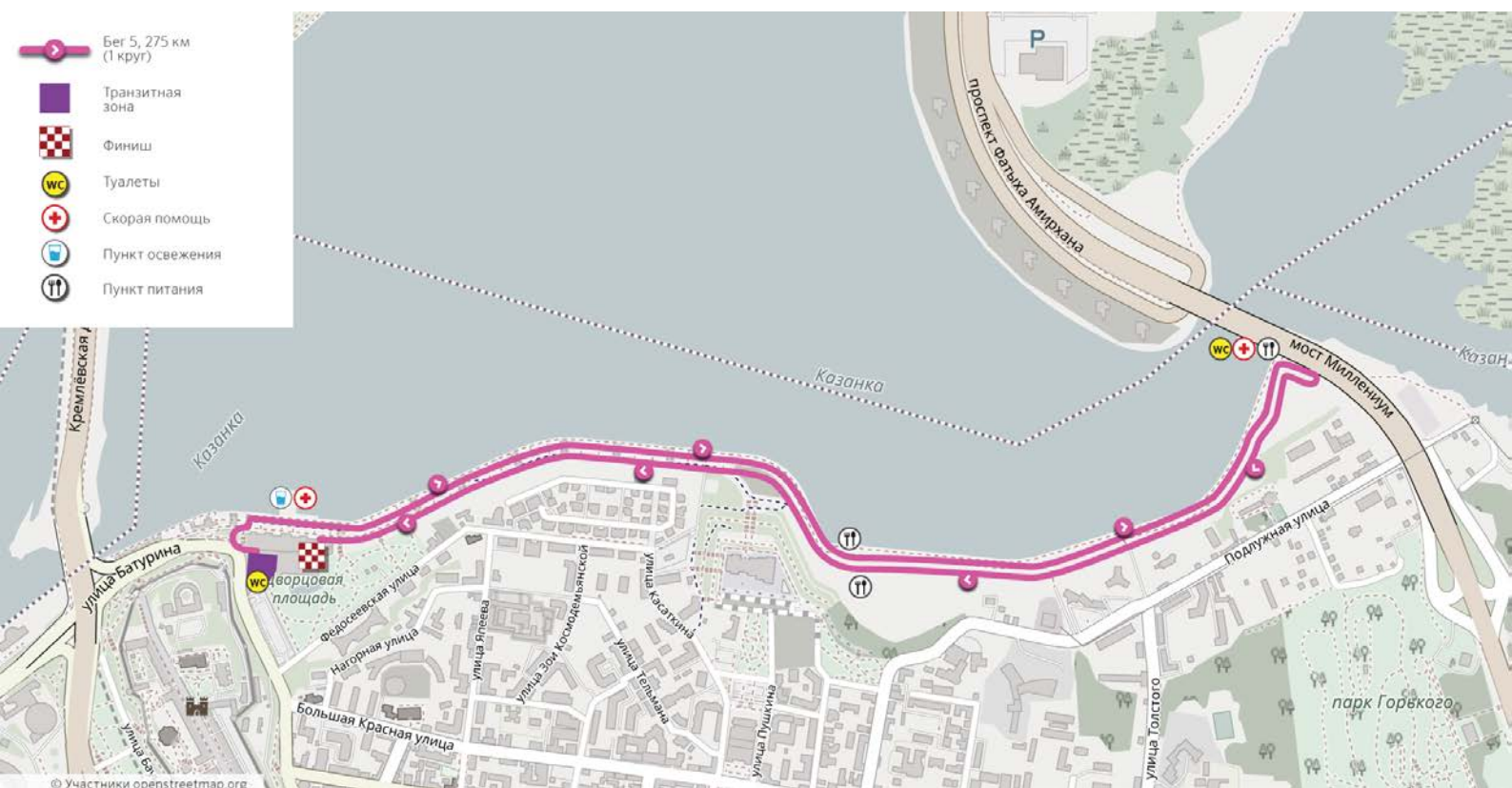
* ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.

DRYDRY®

Эффективные средства от потоотделения

www.drydry.ru

сделано в Швеции

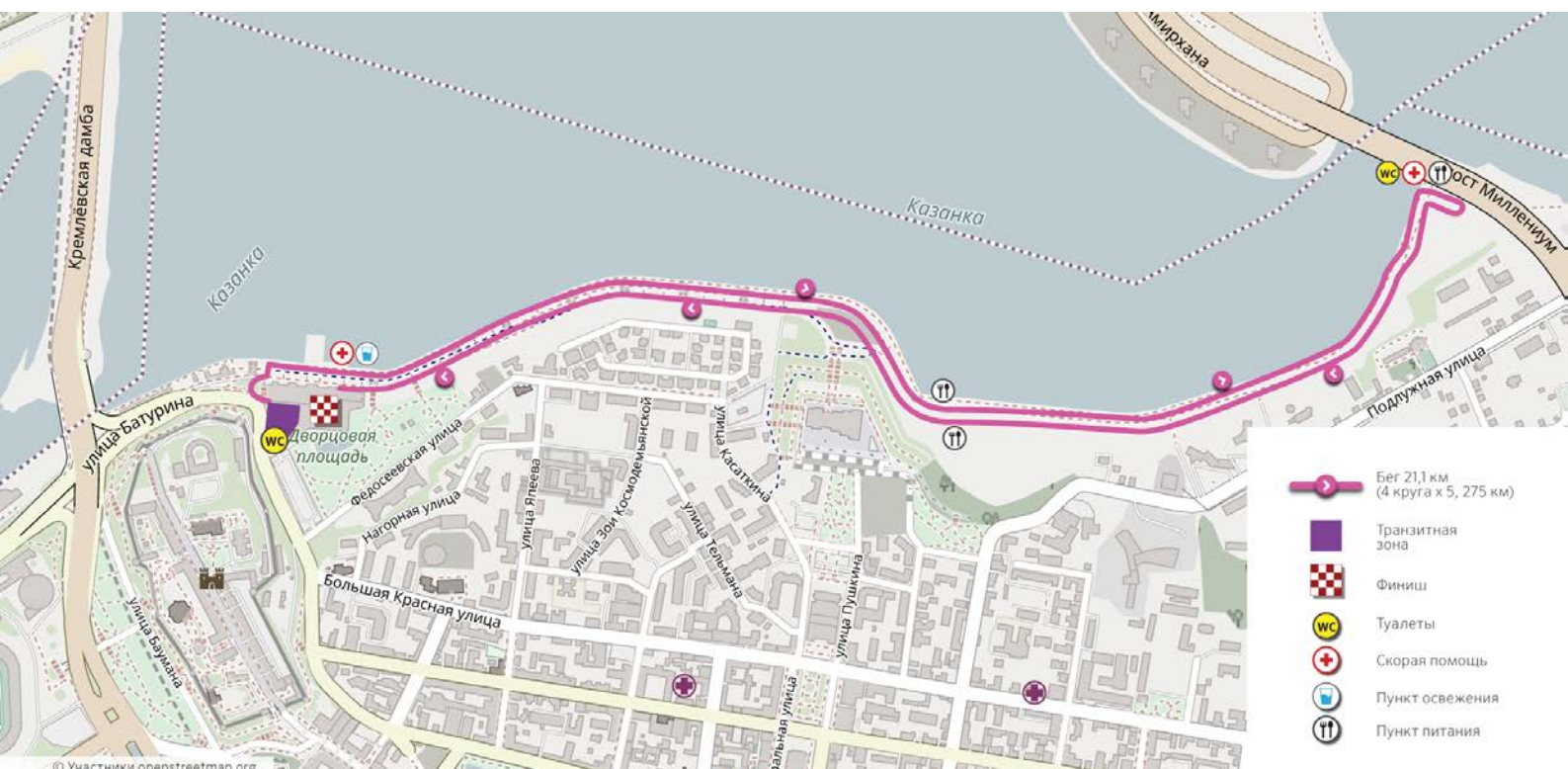


Дистанция состоит из 1 круга в 5 километров. Набор высоты на дистанции незначительный.

Найди сотрудника за 24 часа

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





Дистанция состоит из 4 кругов по 5 километров. Набор высоты на дистанции незначительный.



THE MACH

Бегите со скоростью света.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™

THE FLY COLLECTION
ЛЕГКОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

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

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR SPRINT:

Заплыв: 25 минут!!!

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 25 минут

Общий лимит: 2 часа 10 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

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

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

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR KAZAN проходит в акватории реки "Казанка". Вход в воду осуществляется с понтона. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на дистанции IRONSTAR SPRINT, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 113. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьёй за 1 час до старта соревнований.

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

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

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

NORMATEC®

"FRESH LEGS FASTER"



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

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

PULSERECOVERY.RU

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

TRIATHLON



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

ilovesupersport.com

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

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

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

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

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

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR SPRINT & 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

15:30 - 16:30 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

Награждаются победители и призеры IRONSTAR SPRINT KAZAN 2018 TIMERMAN CUP в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

16:30 - 17:30 Церемония награждения IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 113 KAZAN 2018 TIMERMAN CUP в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на стойке информации 3-4 августа. Затем все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите на info@iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR



TIME MAN
RUNNING SKIING SWIMMING CYCLING TRIATHLON

BREITLING
1884

Allianz



ЧЕМПИОНАТ
WWW.CHAMPIONAT.COM

101.3 FM
НОВОЕ
РАДИО



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



DRY DRY



I ♥ SUPERSPORT



COURTYARD
Marriott

KAZAN KREMLIN



ДО ВСТРЕЧИ В КАЗАНИ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)