

Анапа

IRON STAR



24-25.05.2024

IRONSTAR АНАПА 2024 1/4, 1/8, SUPERMIX

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM

  @IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

■ <u>ПРИВЕТСТВИЕ</u>	3
■ <u>ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ</u>	5
■ <u>КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»</u>	6
■ <u>РАСПИСАНИЕ</u>	9
■ <u>КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА</u>	11
■ <u>КАРТА ЭКСПО</u>	12
■ <u>ПЕРЕКРЫТИЯ ДОРОГ</u>	13
■ <u>РЕЙТИНГ ALL STARS</u>	14
■ <u>ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ</u>	16
■ <u>КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ</u>	17
■ <u>ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ</u>	18
■ <u>ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ</u>	19
■ <u>БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ</u>	21
■ <u>ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ</u>	21
■ <u>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</u>	23
■ <u>ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА</u>	24
■ <u>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ</u>	25
■ <u>ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	28
■ <u>ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	33
■ <u>ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</u>	35
■ <u>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ</u>	37
■ <u>КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА</u>	38
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)</u>	40
■ <u>КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T1)</u>	41
■ <u>КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА</u>	43
■ <u>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</u>	45
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)</u>	47
■ <u>КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ (T2)</u>	48
■ <u>БЕГОВОЙ ЭТАП</u>	50
■ <u>КАРТЫ БЕГОВОГО ЭТАПА</u>	52
■ <u>ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ</u>	54
■ <u>ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА</u>	56
■ <u>ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ</u>	57
■ <u>ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА</u>	58
■ <u>СКИДКИ ПАРТНЕРОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	60
■ <u>IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	67
■ <u>ПАРТНЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	68

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR ANAPA 2024!

Дорогие участники и гости соревнования, добро пожаловать в гостеприимный город-курорт Анапа!

Фестиваль IRONSTAR собрал спортсменов и любителей активного образа жизни, готовых испытать себя в соперничестве и покорить новые высоты. Триатлетов ждет захватывающая гонка с разрешенным драфтингом на фоне живописного побережья Черного моря. На женском забеге девушки порадуют всех своей красотой, а дети почувствуют себя настоящими чемпионами.

Программа фестиваля IRONSTAR ANAPA 2024:

- Триатлон IRONSTAR 1/4, 1/8 и SUPERMIX
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали невероятно огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд.

Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**

Кешбэк 20%

По премиальной карте
за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» действует до 31.12.2024 г. на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО), Ген. лицензия Банка России №354. Реклама. Erid:2VtzqwPFWrj

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Запись онлайн-брифинга будет размещена [↗](#) на youtube-канале IRONSTAR. Обязательно посмотрите видео, если вас не будет на брифинге в зоне ЭКСПО.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке [↗](#) на сайте Russia Running.

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 можно будет приобрести по ссылке [↗](#) на сайте IRONSTAR.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовятся порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции.

Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Посмотрите, как это будет [↗](#) пример ролика.

КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в официальном [↗](#) Telegram-канале.

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ IRONSTAR

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трикотажа от IRONSTAR. Больше выбора для себя и близких по ссылке [↗](#) на сайте IRONSTAR SHOP

УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года.

НОРМАТИВЫ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»:

Дистанция 226:
М быстрее 9:50:00
Ж быстрее 11:40:00

Дистанция 113:
М быстрее 4:25:00
Ж быстрее 5:05:00

Дистанция Olympic и 1/4:
М быстрее 2:10:00
Ж быстрее 2:25:00

Дистанция Sprint:
М быстрее 1:06:00
Ж быстрее 1:14:00

Дистанция 1/8:
М быстрее 1:00:00
Ж быстрее 1:08:00

Если вы уложились в норматив на соревнованиях IRONSTAR, то попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников появляется подпись «Элита».

Если вы уложились в нормативы на сторонних соревнованиях, то необходимо прислать свой протокол через форму  [«Задайте свой вопрос»](#) на сайте.

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то вы можете отказаться от статуса «Элиты» до закрытия регистрации на гонку, убрав в личном кабинете отметку «Элита».

Кроме того, всем участникам «Элиты» направляется письмо на почту, в котором необходимо выбрать категорию. Если вы не подтвердите статус «Элиты», то автоматически перейдете в возрастную категорию.

Подтвердить выбор категории «Элита» в письме или подать заявку на «Элиту» с протоколом сторонних соревнований необходимо **до 23:59 19 мая 2024.** После этого срока никакие изменения внести нельзя.

ПРЕИМУЩЕСТВА УЧАСТИЯ В «ЭЛИТЕ»

1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших
2. Старт первой волной и свободная трасса
3. Персональное представление ведущими на старте
4. Отдельные велостойки, ближайšie к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:

- Спортсмены с pro-лицензией выступают только в категории «Элита»
- Спортсмены с pro-лицензией НЕ могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории: «Элите» или возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин





ПРИМОРЬЕ
GRAND RESORT HOTEL

IRON STAR

ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL – ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА IRONSTAR GELENDZHIK 2024

Проведите отпуск с пользой для здоровья
на премиальном всесезонном курорте:

- ✔ Комплексная диагностика организма за короткие выходные
- ✔ Оздоровительные программы для полноценного восстановления
- ✔ Подогреваемые бассейны с морской водой
- ✔ СПА-центр с галереей парных и уходами на международных брендах
- ✔ Веллнесс-центр для активного отдыха
- ✔ Первая береговая линия с оборудованным пляжем
- ✔ Гастрономическая набережная с панорамными ресторанами

Промокод для участников: **IRONSTAR2024**

Действие с **27 мая по 3 июня 2024**

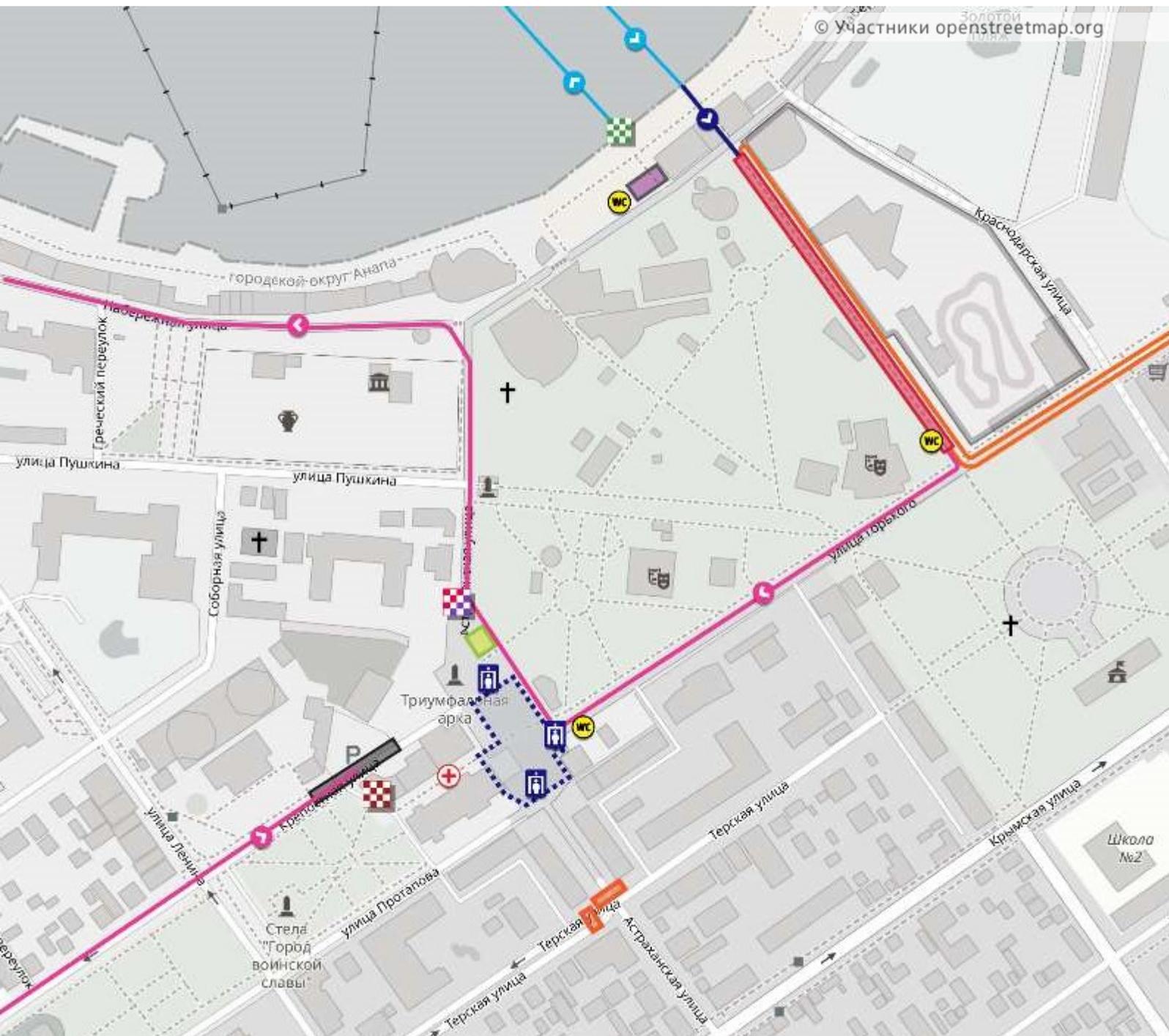
Скидка 10% действует
при бронировании на сайте [primore.ru](https://www.primore.ru)
или по телефону 8 (800) 2000-760

24.05 ПЯТНИЦА			
12:00	20:00	Информационный центр	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
		Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/4, 1/8 и SUPERMIX	
14:00	20:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	Сквер от ул. Набережная до ул. Горького
19:00	20:00	Брифинг IRONSTAR 1/4, 1/8 и SUPERMIX	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
25.05 СУББОТА			
6:00	18:00	Информационный центр IRONSTAR	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	
6:00	17:00	Камера хранения	Зона старта, ул. Набережная, 29
6:00	6:50	Открыта транзитная зона для проверки велосипедов. Постановки велосипедов НЕТ!	Сквер от ул. Набережная до ул. Горького
6:00		Перекрытие автомобильных дорог	
7:00		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита мужчины	Пляж возле гостиницы First Line, Набережная улица, 29
7:03		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита женщины	
7:15		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL STARS мужчины	
7:15		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины	
7:25		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL STARS женщины	
7:25		Старт IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины	
7:30		Старт эстафет IRONSTAR 1/4	
9:00	18:00	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
		Выдача футболок финишеров и работа зоны восстановления	
		Финишное питание	
10:00	18:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
10:20		Лимит велоэтапа для IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	

10:30	12:10	Открыта транзитная зона для забора велосипедов участниками 1/4	Сквер от ул. Набережная до ул. Горького
		Открыта транзитная зона для участников 1/8. Постановки нет!	
		Открыта транзитная зона для подготовки экипировки участников 2-ого этапа SUPERMIX	
11:50		Закрытие финиша IRONSTAR 1/4 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	Триумфальная арка, Театральная площадь города Анапа
12:20		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита мужчины	Пляж возле гостиницы First Line, Набережная улица, 29
12:23		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита женщины	
12:35		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL STARS мужчины	
12:35		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины	
12:45		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL STARS женщины	
12:45		Старт IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины	
12:50		Старт IRONSTAR 1/8 эстафеты	
14:10		Лимит велоэтапа для IRONSTAR 1/8 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	
14:10	18:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов	Сквер от ул. Набережная до ул. Горького
14:55		Закрытие финиша IRONSTAR 1/8 и SUPERMIX	Триумфальная арка, Театральная площадь города Анапа
16:00	17:30	Награждение IRONSTAR 1/4, 1/8 и SUPERMIX, номинация «Самая быстрая команда»	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа

26.05 ВОСКРЕСЕНЬЕ

8:00	12:00	Информационный центр IRONSTAR	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
8:00	9:45	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа
8:00	10:45	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
8:00	12:00	Гравировка медали финишера	
9:00	12:00	Камера хранения STARKIDS, IRONLADY	
9:30		Разминка для участниц IRONLADY	
10:00	10:45	Забег IRONLADY	Театральная площадь
11:00	11:10	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 0-6 лет)	
11:10	11:20	Забег STARKIDS (мальчики/девочки 7-12 лет)	
11:30	11:50	Церемония награждения забега IRONLADY, ALL STARS клубы и корпоративные команды	Зона ЭКСПО, Театральная площадь города Анапа



- | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | Плавание
Swim | | Велогонка
Bike | | Бег
Run |
| | К транзитной зоне
To transition area | | Транзитная зона
Transition area | | Зона финиша
Finish zone |
| | Старт / Финиш
Start / Finish | | Старт IRONLADY, STARKIDS
Start | | Экспо и регистрация
Expo, registration |
| | Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom and lockers | | Раздевалки IRONLADY,
STARKIDS
Cloakroom | | Тест-драйв EXEED |
| | КПП
Security check | | Скорая помощь
First aid | | Туалеты
Toilets |



© Участники openstreetmap.org



Экспо
Expo



КПП
Security check



Скорая помощь
First aid

- 1 SPORTMED + PHITEN
- 2 GARMIN
- 3 GEL4U
- 4 ТРИСПОРТ
- 5 IRONSTAR SHOP
- 6 РЕГИСТРАЦИЯ
- 7 СЕР
- 8 BIKE ROOM
- 9 ВЫСШАЯ ЛИГА + MIB

- 10 T-ON
- 11 STELLAR AQUA
- 12 EXEED
- 13 СЦЕНА
- 14 FAHRENHEIT
- 15 КОРПОРАТИВНЫЙ ШАТЕР
- 16 ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ
- 17 ВЕЛОСЕРВИСЫ

Адрес зоны ЭКСПО: Анапа, Театральная площадь, ориентир Крепостная улица, 72
 Зона ЭКСПО на [Яндекс Картах](#)

ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ANAPA 2024

Проезд полностью ограничен:

25 МАЯ в период с 06:00 до 16:00

- ул. Горького
- ул. Красноармейская
- проспект Пионерский до ул. Железнодорожной
- ул. Крепостная
- ул. Протапова
- переулок Кордонный
- проспект Революции (частично)

26 МАЯ в период с 09:00 до 12:00

- Верхняя набережная
- переулок Кордонный
- проспект Революции (частично)

В связи с подготовкой и проведением заплывов временно будет ограничено движение судоходства и плавсредств в районе пляжа парка 30 лет Победы:

25 МАЯ

- с 07:00 до 08:30
- с 12:20 до 13:20

В период с 20 по 27 мая на Театральной площади и в сквере Парка 30 лет Победы будут проводиться мероприятия связанные с проведением фестиваля.

Учитывайте схемы ограничения движения и парковок при построении маршрута. Для удобства пользуйтесь навигатором в 2ГИС или Яндекс.Картах.

ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЙТИНГЕ

В сезоне 2024 мы изменили правила рейтинга ALL STARS.

По каждому соревнованию IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY выделили отдельный рейтинг для индивидуальных участников.

Все клубы объединили в один рейтинг по спортивному принципу, разделив на три Лиги.

Подробные условия читайте [👉 на странице](#) и [👉 в регламенте](#) рейтинга ALL STARS.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЕРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

НАГРАЖДЕНИЕ НА IRONSTAR ANAPA 2024

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ

Мужчины и женщины, занявшие 1–6 места в категории «Элита»

Мужчины и женщины, занявшие 1–3 места в возрастных категориях

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ

Мужские, женские и смешанные эстафетные команды, занявшие 1–3 места

КЛУБНЫЕ НОМИНАЦИИ

КЛУБНЫЙ РЕЙТИНГ

В каждой из трех Лиг награждается один клуб, набравший наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY.

Подробные о Лигах читайте [👉 на странице](#) и [👉 в регламенте](#) рейтинга ALL STARS.

КОРПОРАТИВНЫЙ РЕЙТИНГ

Награждаются 3 корпоративных клуба, заработавшие наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY. В корпоративном зачете принимают участие клубы, получившие приглашение от организаторов.

САМЫЙ БЫСТРЫЙ КЛУБ

Награждаются клубы на каждой дистанции триатлона IRONSTAR. Механика подсчета ведется по системе «3+2». В зачет идут 3 лучших мужских результата и 2 лучших женских результата спортсменов, представляющих один клуб. Побеждает команда с наименьшей суммой финишного времени всех участников.

T-Эн



СПОНСОР ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА И НАЦИОНАЛЬНОЙ
КОМАНДЫ ПО ТРИАТЛОНУ

ВКЛЮЧИ ТЕМПЕРАМЕНТ НА ПОЛНУЮ!



По-настоящему инновационный бренд и достойное
импортозамещение с ассортиментом под
потребности каждого



Николай Ярошенко -
МСМК по триатлону

Марина Уварова - МС
VELO ШОССЕ

Тимофей Иванов - МС
VELO ШОССЕ / МТБ / КРОСС

Заказать продукцию, наборы питания и планы к ним

-20% ПО ПРОМОКОДУ

U2024IS

ДЕЙСТВУЕТ НА САЙТЕ t-on.ru



канал в Telegram @ton_sport_community
группа в ВКонтакте @t_on_sport

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть. Дистанция должна быть четко прописана. Например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км. Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 3. Полные ФИО
 4. Группу здоровья
 5. Печать медицинского учреждения
 6. Подпись и печать врача
 7. Оригинал справки. Обязательно нужно показать при регистрации. Оформите справку заранее. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.
- МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА (оформить можно в [🔗 личном кабинете IRONSTAR](#))
Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон» с минимальным покрытием в 1 млн рублей или действующую Лицензию ФТР.
- Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную Лицензию и медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон», действующую на территории РФ, с покрытием не менее 1 млн ₽.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (распечатайте [🔗 образец по ссылке](#) и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу. Оформите электронную доверенность [🔗 в личном кабинете](#) или распечатайте [🔗 образец по ссылке](#)

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

Если стартовый пакет забирает один участник за всех, то необходимо предоставить:

- Доверенности от остальных участников (только бумажный вариант)
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА

- Рюкзак (SUPERMIX) или спортивный мешок (1/8 и 1/4)
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте наличие при получении стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 шт для шлема, 1 шт для мешка и 1 шт на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнеров
- Браслет участника

Серебряный — ЭЛИТА
 Белый — 1/4 инд
 Желтый — 1/8 инд
 Зеленый — SUPERMIX

Золотой — ALL STARS
 Красный — 1/4 эст
 Аква — 1/8 эст
 Синий — Камера хранения

КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ НА СТАРТ

ОНЛАЙН ПРИ ПОКУПКЕ СЛОТА

В момент регистрации на соревнование в разделе «Дополнительные услуги» поставьте галочку в поле «Спортивная страховка» и выберите срок страхования.

ОНЛАЙН ПОСЛЕ ПОКУПКИ СЛОТА

Для оформления страховки к приобретенному слоту:

- авторизуйтесь в [личном кабинете](#) IRONSTAR
- зайдите в раздел «Мои соревнования»
- выберите старт, на который вы купили слот
- в разделе дополнительные услуги выберите «Спортивная страховка»
- выберите продолжительность страхования: 1,3,5 дней или 1 год
- нажмите кнопку «Приобрести»

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Если вы заранее не приобрели страховку, то может сделать это по QR коду на информационной стойке перед получением стартового пакета в зоне ЭКСПО.

* BestDoctor



Железная защита твоего здоровья

Переходи [по ссылке](#), регистрируйся на соревнования вместе со страхованием от несчастных случаев и отправляйся ставить новые рекорды

Реклама Erid:2Vtzqxi1Myc <https://bestdoctor.ru/>

ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ

Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

**Угловой штамп регистратуры
с реквизитами
медицинского учреждения**

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение

о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения 1234

Фамилия Иванов
Имя Иван
Отчество (при наличии) Иванович
Дата рождения 01.01.2000
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____
Дата выдачи, название выдавшего органа 15.04.2024 Название учреждения _____
Название мероприятия Фестиваль спорта IRONSTAR
Вид спорта (при наличии) Триатлон
Спортивная дисциплина (при наличии) 226 (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км)
Этап спортивной подготовки (при наличии) _____
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ) НЕТ

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения 15.04.2024

Медицинское заключение действительно до (указать дату) 15.10.2024

Ответственное лицо медицинской организации Кле / _____

Подпись

Фамилия, инициалы

**Печать
«для справок»**

Печать медицинской организации

**Печать
врача**

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ТРИАТЛОНА

Следить за трансляцией будут комментаторы:

- Мария Шорец — МСМК по триатлону, участница Олимпийских игр-2016
- Александр Кузьмин — победитель Кубка Мира по биатлону

25 МАЯ В 06:30 — IRONSTAR 1/4, 1/8 и SUPERMIX

- В нашей группе [Вконтакте](#)
- На нашем канале в [YouTube](#)
- Пивной ресторан «Louis Pasteur» и Бар «Летов»

Адрес: Анапа, ул. Ленина, 3. Начало работы в 12:00.

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать по ссылке на live.russiarunning

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ!



ВЫГОДНО

С СБП



сбп

система быстрых платежей

**Скидка 5% при оплате
слота через СБП**



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет 25 мая в 19 часов в зоне ЭКСПО. Запись онлайн-брифинга будет размещена  на [youtube-канале IRONSTAR](#). Посещение или просмотр брифинга обязательны для всех участников, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

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

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

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. Велосипед в транзитной зоне держать только в руках, шлем должен быть на голове.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

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

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

ЗАПРЕЩЕНО оставлять стационарные насосы, рюкзаки, сумки, пакеты и другие вещи, неиспользуемые на гонке. За эти вещи в транзитной зоне вы получите штраф.

Судьи будут удалять все ненадежно закрепленное на велосипеде оборудование. Все изъятые предметы будут отправлены в зону для потерянных вещей.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие тормоза на каждом колесе велосипеда участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги должны быть направлены вниз или назад
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Все навесное оборудование должно быть хорошо закреплено. Обратите внимание, что все навесное оборудование, не предусмотренное производителем, запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове. **Вход в «транзитку» разрешен в застегнутом шлеме.**

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ STAR

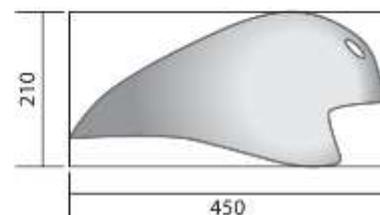
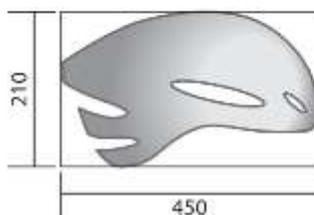
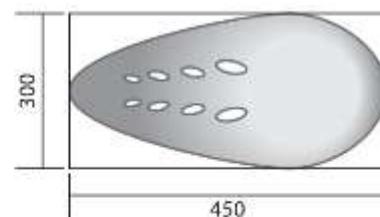
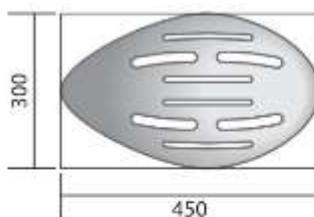
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ И НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Разделочные, ТТ и фикс велосипеды
- Дисковые колеса
- Колеса-лопасти
- Электродвигатели
- Лежаки
- Крылья и багажники
- Катафоты (светоотражатели) и фонари
- Подставки (подножки) под велосипед
- Бутылки с водой / поилки, размещенные на руле и за седлом
- Аэробары
- Звонки
- Свисающие провода
- Телефоны
- Стекланные фляги
- Клипоны

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО РАЗМЕРАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО ШЛЕМА

- Длина — 450 мм
- Ширина — 300 мм
- Высота — 210 мм

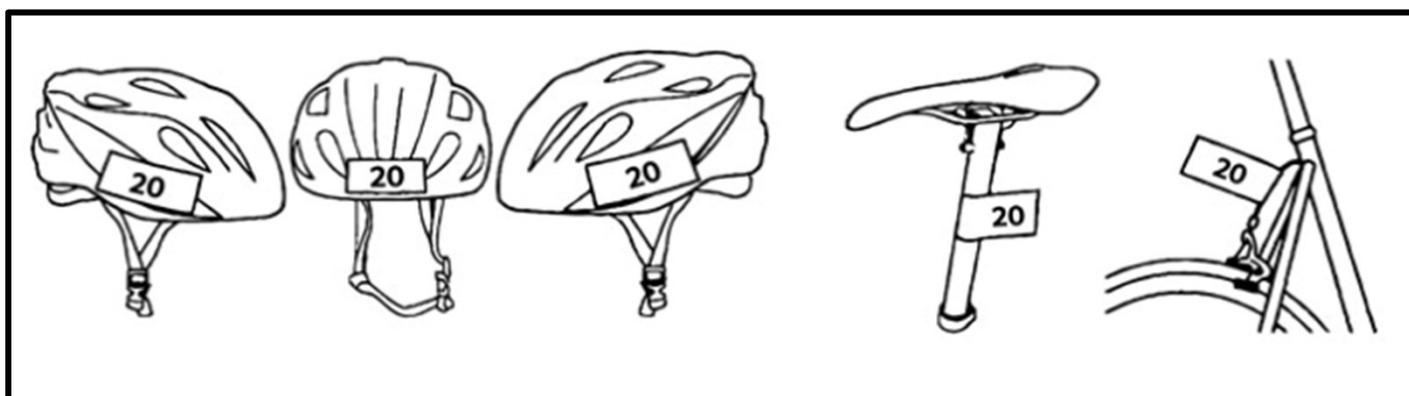
Если шлем выходит за пределы хотя бы одного из указанных размеров, судьи не допустят вас на старт.



ЗАПРЕЩЕНО ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ!

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.



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕНЫ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг.
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буев.
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном 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 без необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несете 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 сами или с другим участником, зрителем, волонтером, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований. Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

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 |

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

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

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 ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Лучше взять больше, чем что-то забыть и потом искать на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ

- Стартовый трисьют
- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими 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 (если вы летите на самолете, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж)
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы / трисьют
- Футболка / майка / лонгслив
- Очки
- Носки
- Питание (гели / батончики / изотоник)
- Солевые таблетки или регидрон
- Держатель для номера
- Солнцезащитный крем
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин)

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Спортивная страховка или лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укачивания и 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
- Черный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

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



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- **НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**
- **НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ**
- **НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ**
- **ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ**



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колес
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения



**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**

Кешбэк 20%

По премиальной карте
за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» действует до 31.12.2024 г. на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО), Ген. лицензия Банка России №354. Реклама. Erid:2VtzqwPFWrj

Соревнования проходят с разрешенным драфтингом в соответствии с [Правилами вида спорта «Триатлон»](#). Ситуации, не указанные в Правилах, судятся по правилам Word Triathlon.

- Драфтинг разрешен только среди однополых индивидуальных участников
- Драфтинг между мужчинами и женщинами запрещен
- В эстафетном формате драфтинг между мужчинами и женщинами разрешен

ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА 1/4 – штраф 15 секунд; 1/8 – штраф 10 секунд

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ.
- Непреднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц или других спортсменов, если можно вернуться к исходной ситуации.
- Разбрасывание мусора и оборудования на трассе, за пределами пунктов питания или утилизации мусора, включая пакеты, рюкзаки, сумки, стационарные насосы, полотенца в ТЗ.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество участнику.
- Нарушение правил дорожного движения соревнований. Выезд на полосу встречного движения. Обгон справа при правостороннем движении, слева при левостороннем.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой молнией спереди на последних 200 м бега.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом
- Непристойная нагота. Умышленное обнажение ягодиц, области гениталий и лобка. Для спортсменок дополнительно умышленное полное раскрытие одного или обоих сосков.
- Использование наушников, гарнитуры, электронных затычек в уши, телефона, фото- и видеотехники.
- Постановка велосипеда за пределами своей стойки, препятствие продвижению других спортсменов.
- Ношение не застегнутого или ненадежно застегнутого шлема в транзитной зоне во время владения велосипедом. Бег в шлеме.
- Посадка на велосипед до линии посадки, сход с велосипеда за линией схода.
- Наличие использованного в гонке снаряжение в транзитной зоне вне корзины, кроме велотуфлей на педалях.
- Драфтинг за спортсменом, идущим на другом круге.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом.
- Езда в запрещенной позиции.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции.

СИНЯЯ КАРТОЧКА (ДРАФТИНГ) 1/4 – штраф 2 минуты; 1/8 – штраф 1 минута

- Драфтинг за спортсменом другого пола
- Обгоняемый спортсмен не выходит из зоны драфтинга опередившего его спортсмена
- Обгоняемый спортсмен пытается вернуться на свою позицию, начав обратный обгон до выхода из зоны драфтинга

КРАСНАЯ КАРТОЧКА (ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ)

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ, если не исправлено.
- Использование ненормативной лексики или агрессивное поведение по отношению к судьям, официальным лицам, сотрудникам оргкомитета, волонтерам или зрителям.
- Преднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц гонки или других спортсменов, если нельзя вернуться к исходной ситуации.
- Отказ следовать указаниям технических лиц, судей или официальных лиц гонки.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество, если не исправлено.
- Преднамеренное нарушение правил дорожного движения соревнований, а также, если не исправлено непреднамеренное.
- Преднамеренная попытка финишировать в искусственной ситуации ничьей.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований, если не исправлено.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях без номера
- Непристойная нагота, если не исправлено.
- Обнажение в зоне после финиша
- Посторонняя помощь: передача другому спортсмену велосипеда, рамы, колеса, шлема или любого другого предмета экипировки, в результате чего спортсмен, передавший такую вещь, не может продолжать участие в соревновании.
- Получение нечестного преимущества с использованием любого транспортного средства, за исключением драфтинга.
- Использование устройств, которые могут отвлекать внимание спортсмена от окружающей обстановки, если не исправлено.
- Спортсмен физически помогает продвижению вперед другому участнику.
- Драфтинг за спортсменом, идущим на другом круге, если не исправлено.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом, если не исправлено.
- Опасное вождение, контакт с другим спортсменом, препятствующий продвижению.
- Езда в запрещенной позиции, если не исправлено.
- Выезд на полосу встречного движения после предупреждения.
- Передвижение ползком во время прохождения бегового сегмента.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции, если не исправлено
- Бег в шлеме, если не исправлено
- 2 синих карточки

ШТРАФНАЯ ЗОНА НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ЗА 300 МЕТРОВ ДО ФИНИША

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ – ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЕТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

ПРОТЕСТ

Протест заявляется устно на финише главному судье, а затем подается в письменной форме с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри.

Срок подачи – 30 минут после своего финиша или финиша спортсмена, на которого подается протест.

Протест подается на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождается денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

Протесты не принимаются на полученный штраф за нарушение правил драфтинга, а также если спортсмен отстоял штраф в штрафной зоне.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



IRONSTAR ANAPA 2024

Встречайте новые для Анапы уникальные дистанции гонок в российском триатлоне!

IRONSTAR 1/4 – гонка длиной в 1/4 от «железной» дистанции

- 1 км плавание
- 41,5 км велогонка
- 10 км бег

IRONSTAR 1/8 – гонка длиной в 1/8 от «железной» дистанции

- 0,5 км плавание
- 22,5 км велогонка
- 5 км бег

IRONSTAR SUPERMIX – микс из дистанций 1/4 и 1/8

Участник проходит две дистанции в один день. Сначала 1/4, а затем 1/8 после перерыва. Результат оценивается в отдельном зачете по суммарному времени прохождения двух дистанций.

Общее расстояние:

- 1,5 км плавание
- 64 км велогонка
- 15 км бег

Между этапами вы сможете отдохнуть в зоне восстановления с набором питания. Период отдыха до 2 часов в зависимости от времени финиша первом этапе.

Участники SUPERMIX не участвуют в розыгрыше мест в протоколах 1/4 и 1/8.





Участники программы Status могут активировать специальную категорию счета SPORT и в течение 1 года пользоваться набором привилегий

1

Уровень Bronze для себя и Семьи

Добавьте участников в сервис Семья Status перед активацией категории счета SPORT, и уровень Bronze будет присвоен вашему счету и счетам участников Семьи в течение 5 рабочих дней

2

Скидка 10% на провоз спортивного инвентаря

Актуально для бронирований по тарифам, в которые не включен провоз спортивного инвентаря. Действует для всех пассажиров в бронировании при покупке билета из авторизованной зоны личного кабинета с категорией SPORT

3

Скидка 10% на билеты при раннем бронировании

На тарифы Оптимум, Премиум и Евробизнес для всех пассажиров в бронировании (не более двух взрослых и неограниченное количество детей) на даты полетов от 30 дней с даты покупки

Активировать специальную категорию счета SPORT можно:

Получив промокод в индивидуальной email-рассылке после провоза спортивного инвентаря и применив его в личном кабинете

Применив промокод, полученный при регистрации участника на Iron Star. В случае отсутствия промокода обратитесь к организаторам Iron Star

Активация промокода возможна:

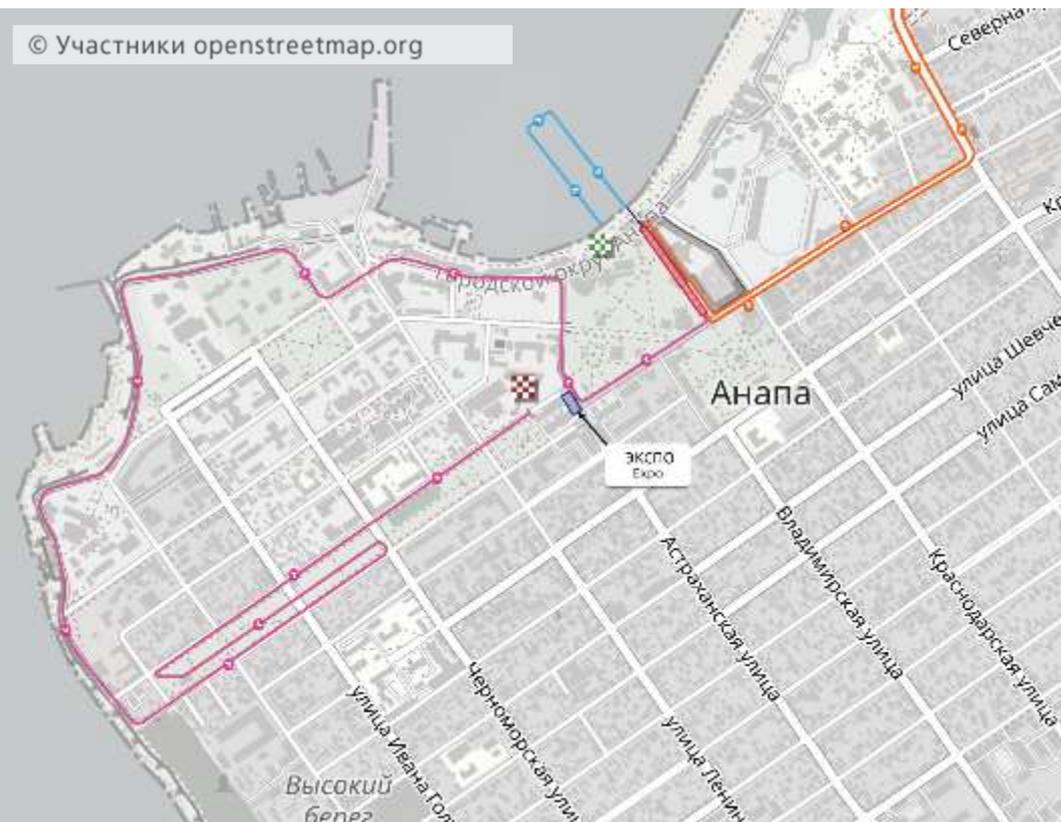
- на сайте
- в мобильном приложении
- в мобильной версии сайта

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 1/8 АНАПА 2024



© Участники openstreetmap.org



Плавание 500 м
Swim 500 m



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Велогонка 22,5 км (2 круга)
Bike 22,5 km (2 laps)



К транзитной зоне
To transition area



Финиш
Finish

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в Черном море на городском пляже Анапы
- Вход в воду — с пляжа
- Выход из воды на пляж
- Финишная зона отмечена синей аркой Haier
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Отсчет времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Остальные участники стартуют по очереди небольшими группами по сигналу судьи
- Для возрастных групп отсчет времени стартует после контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 22°C

Финальное решение по гидрокостюмам остается за главным судьей и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ IRONSTAR

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть с индивидуальным страховочным буюм или в гидрокостюме (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы можете их использовать при старте в возрастных категориях. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Гидрокостюмы разрешены при температуре воды до 22 градусов.

Если вы решите на плавании использовать буй или гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта через форму [👉 «Задайте свой вопрос»](#) на сайте.

Участники «Элиты» не могут использовать буи и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

Haier



Скидка **15%**
по промокоду
IRONSTAR

Воспользуйтесь преимуществами программы лояльности Haier Premium

Совершите покупку на haieronline.ru или в фирменных магазинах Haier и станьте участником программы.



**Расширенная
гарантия**



**Бесплатная
доставка**



**Бесплатная
установка**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Плавательный этап многие считают самым сложным в триатлоне, не только потому что это большая физическая нагрузка, но и потому что открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой же причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

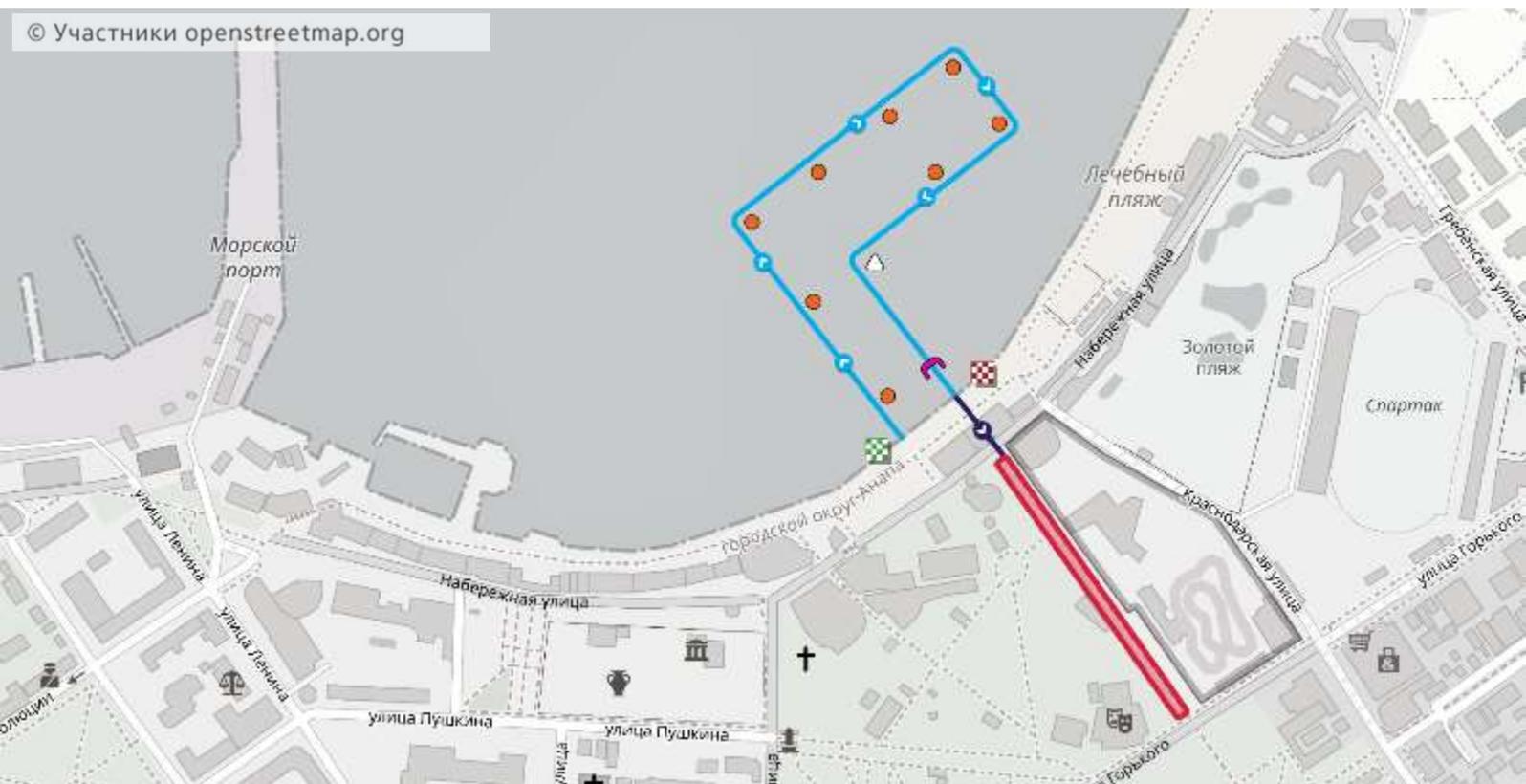
1. Если вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо **поднять руку** для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
3. Если вы захлебнулись, **поднимите руку** вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
4. Если вас притопили или ударили — постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, **поднимите руку**, к вам подойдет лодка со спасателями.
5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 АНАПА 2024

© Участники openstreetmap.org



Плавание 1000 м
Swim 1000 m



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



К транзитной зоне
To transition area



Арка
Arch



Буй
Buoy



Финиш
Finish

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 АНАПА 2024

© Участники openstreetmap.org



Плавание 500 м
Swim 500 m



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Буй
Buoy



К транзитной зоне
To transition area



Арча
Arch



Финиш
Finish

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В Т1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нем. Нарушение этого правила приведет 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 приведет к штрафу.

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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

**STELLAR
AQUA**

PREMIUM NATURAL DRINKING
WATER WITH MINERALS

СТЕЛЛАР АКВА - НАТУРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПРЕМИУМ-КЛАССА

Вода обладает приятным легким вкусом и сбалансированным составом, что делает ее идеальной для ежедневного употребления всей семьей. Хорошо утоляет жажду, восстанавливает водный баланс.

Природный состав STELLAR AQUA уникальный, поскольку в нем сбалансированное содержание необходимых для здоровья человека веществ. По показателям макроионного и микрокомпонентного химического состава относится к водам высшей категории качества.

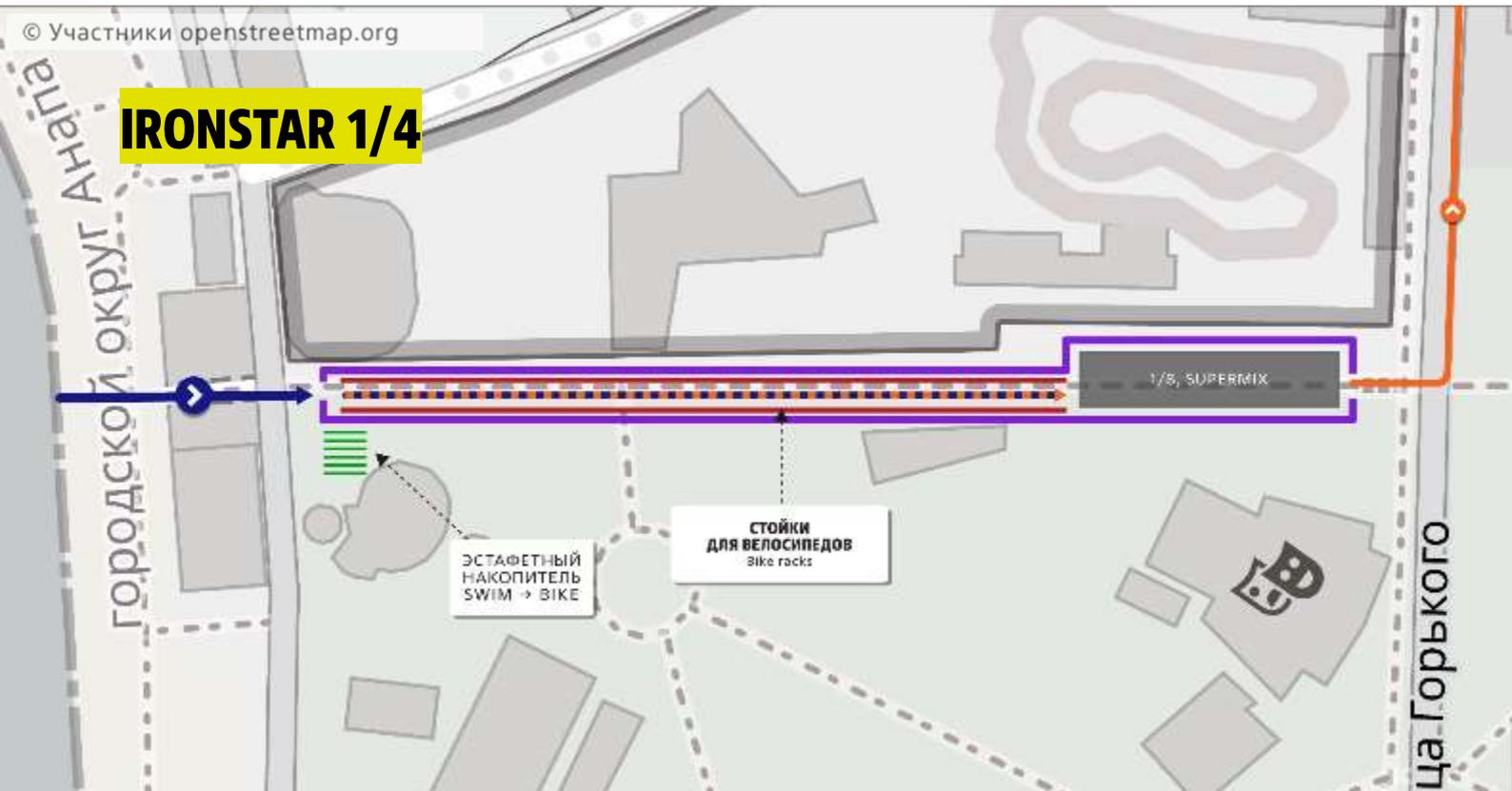
Химический состав, мг/л:

Кальций Ca ²⁺	60-90
Магний Mg ²⁺	9-15
Натрий Na ⁺ и Калий K ⁺	1-15
Гидрокарбонат HCO ₃ ⁻	50-250
Сульфат SO ₄ ²⁻	80-150
Хлорид Cl ⁻	4-20

**ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
КАЧЕСТВА**



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)



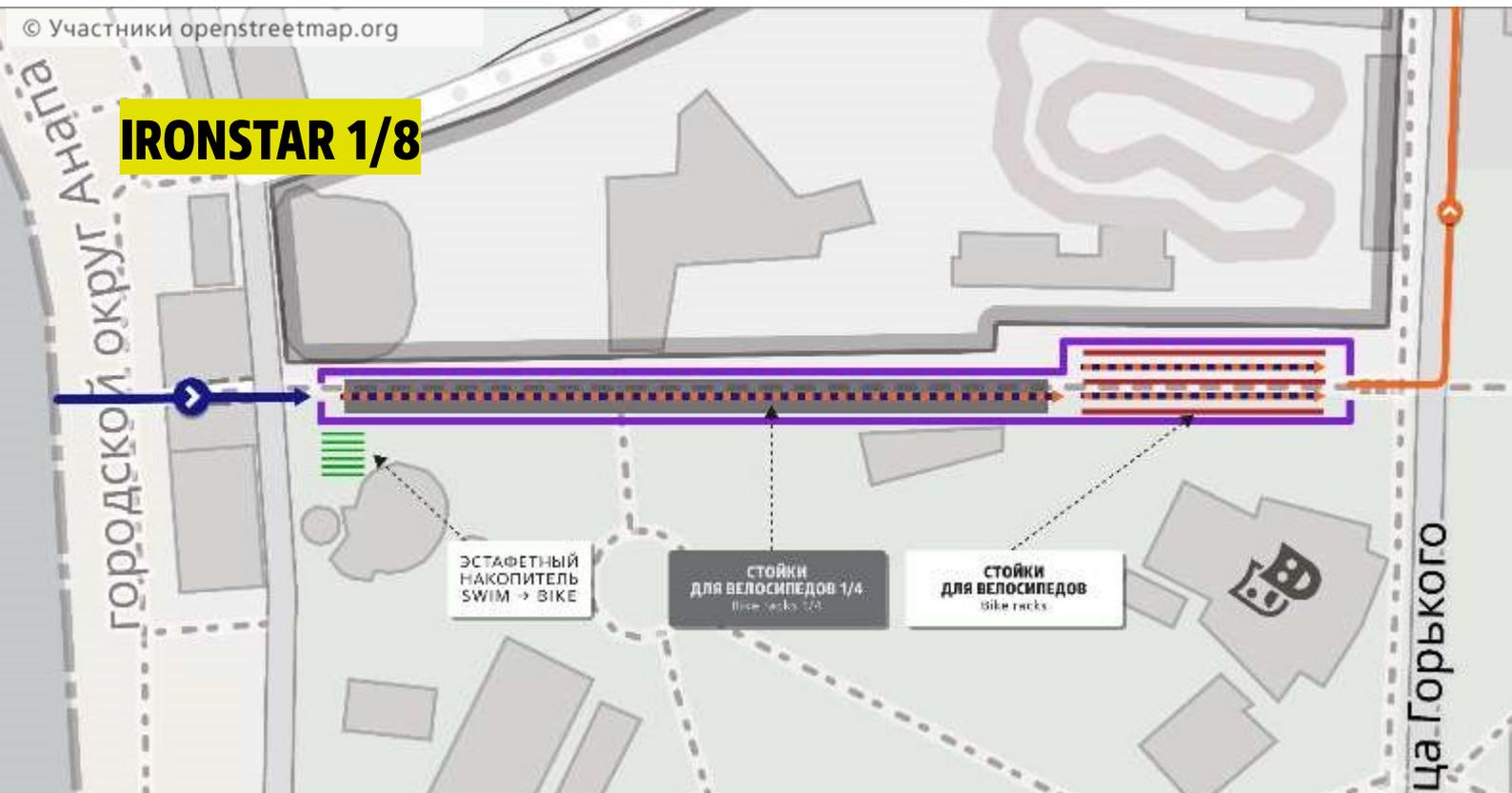
От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

EXEED
BORN FOR MORE

НОВЫЙ EXEED TXL
ВДОХНОВЛЕН СТРЕМЛЕНИЯМИ



Реклама. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей.
Подробности у официальных дилеров EXEED и на сайте exeed.ru Реклама Erid:2VtzqwqWQcz <https://exeed.ru/>

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 ANAPA 2024



-  Велогонка 41,5 км (4 круга)
Bike 41,5 km (4 laps)
-  Разворот на круг
To laps
-  Транзитная зона
Transition area
-  Старт
Start
-  Финиш
Finish

**ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ 1/4 НЕ БУДЕТ.
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВОЗЬМИТЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ С СОБОЙ.**

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 ANAPA 2024



Велогонка 22,5 км (2 круга)
Bike 22,5 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Разворот на круг
To laps

**ПУНКТОВ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ 1/8 НЕ БУДЕТ.
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВОЗЬМИТЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ С СОБОЙ.**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок. Например:

- ✓ Произвести замену колеса, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

Стационарный пункт веломехаников будет находиться на развороте каждого круга.

ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХСПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА

Мобильной «техничке» нужно определенное 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 попадет на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП сделают все возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

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

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА



sports^{RU}

**Где секунды
становятся
историями**

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

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

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

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

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

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

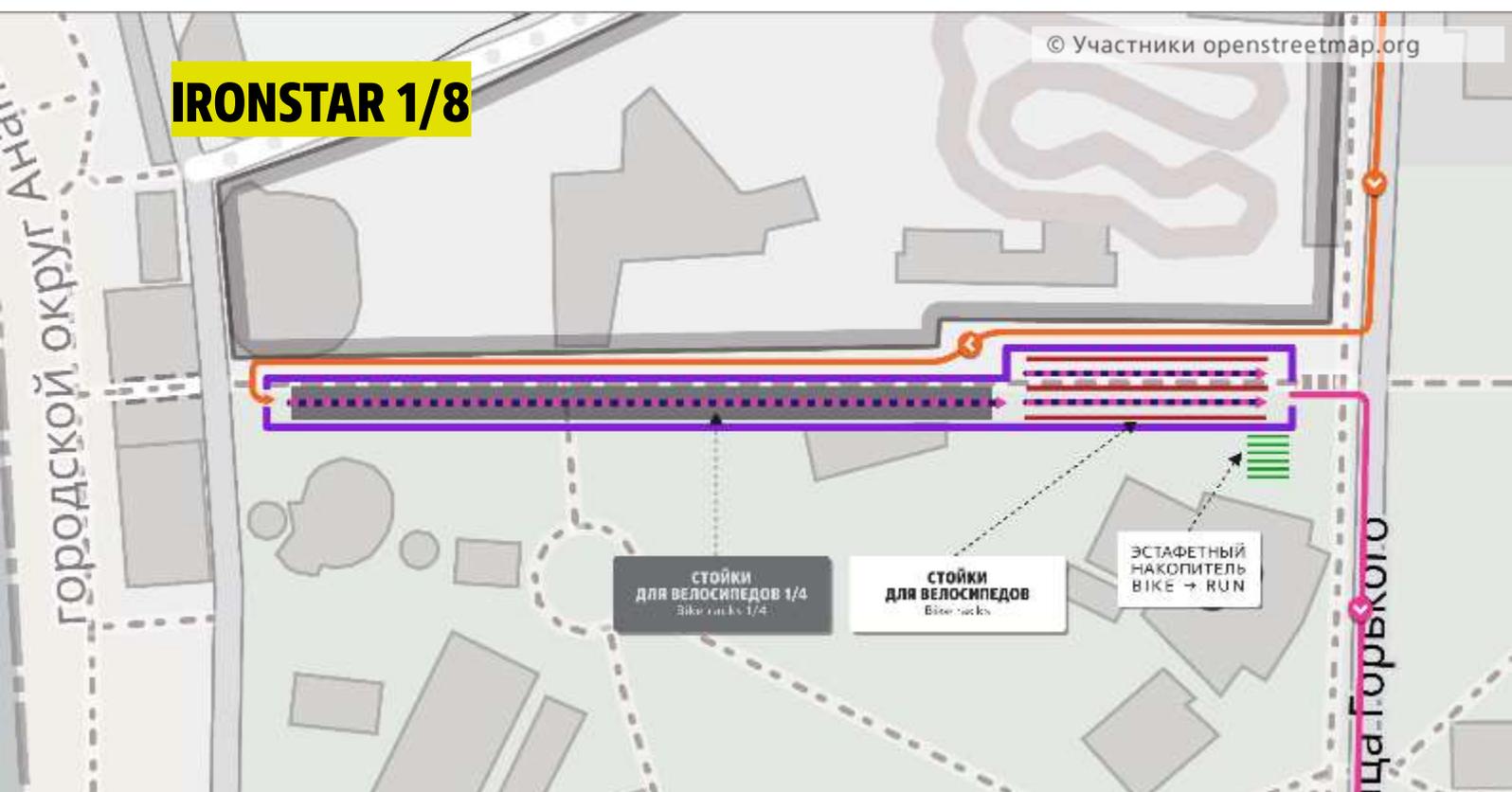
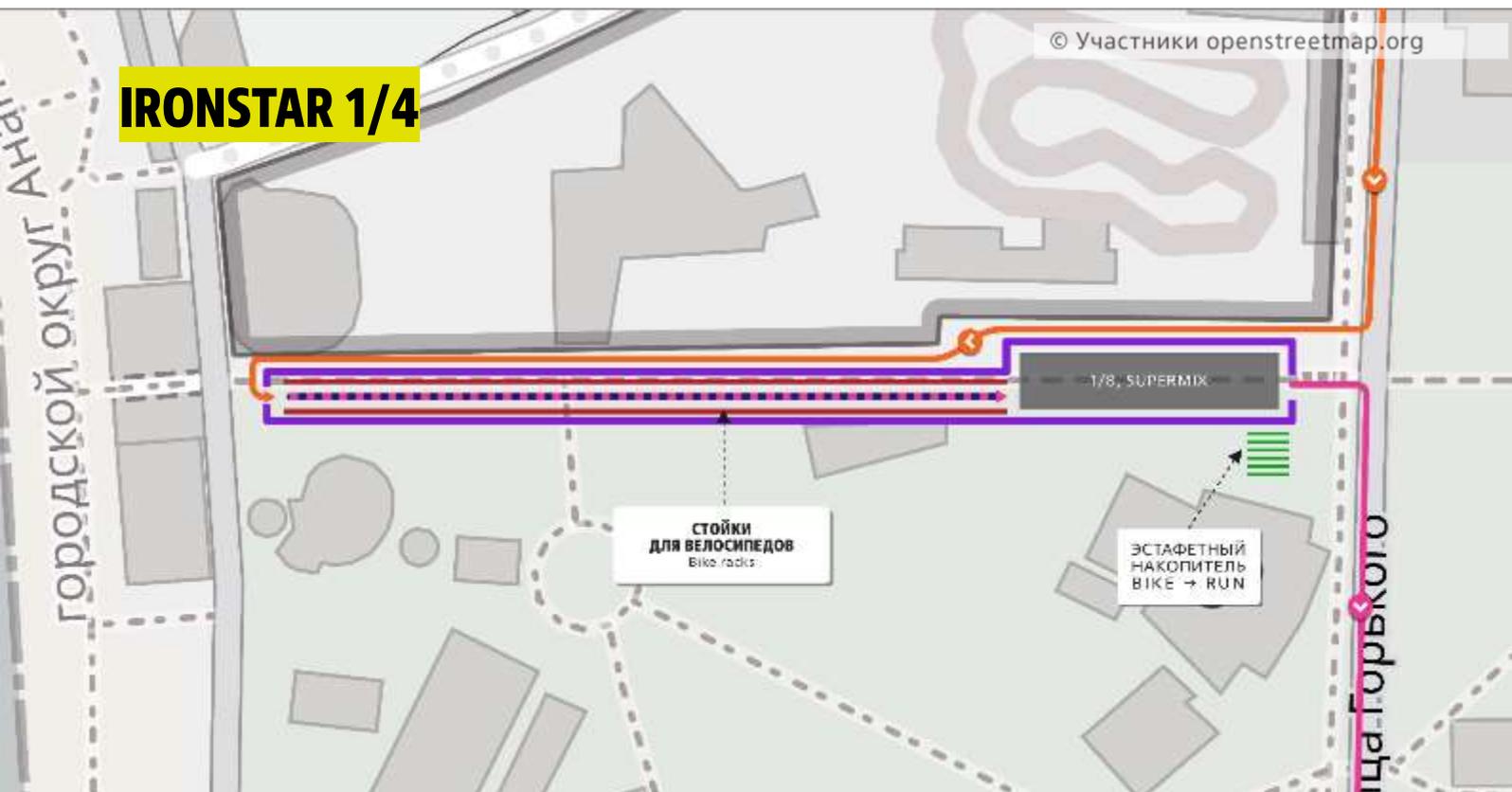
ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.

 **Оперативные новости**
 **Честно** /  **Захватывающие истории** /  **Удобная статистика**
 **Матчи** /  **Эксклюзивные интервью** /  **Мнения**

Реклама 18+

SPORT24.RU

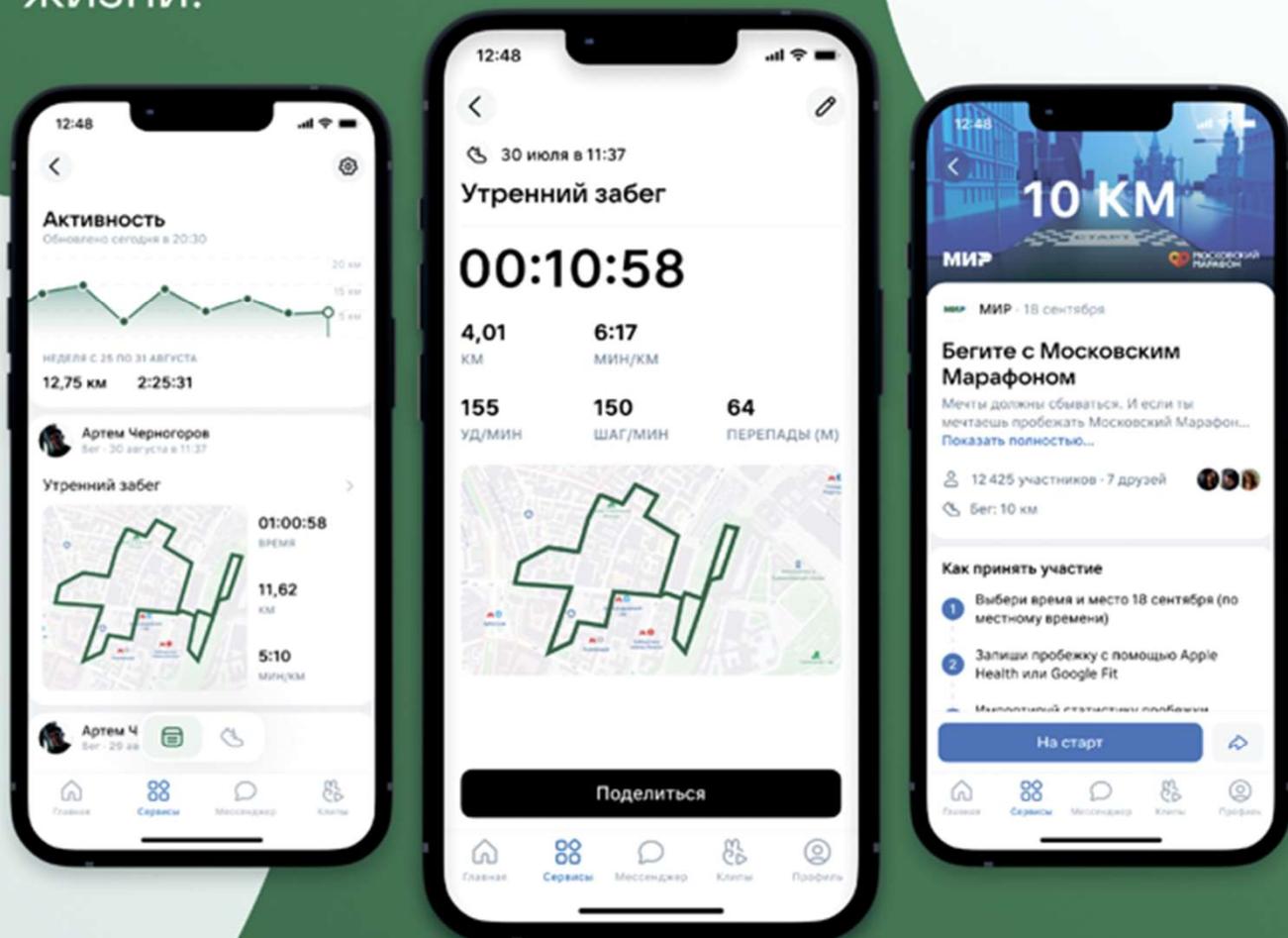
Реклама Erid:2VtzqwDw5KM <https://sport24.ru>





Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

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

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

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

 **ВКОНТАКТЕ**



Беговой этап пройдет по улицам города Анапа.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

ПУНКТ ПИТАНИЯ – ВОДА, ИЗОТОНИК, КОЛА, ФРУКТЫ, ГЕЛИ, ГУБКИ, ЛЕД.

ПУНКТ ОСВЕЖЕНИЯ – ВОДА И ГУБКИ.

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).

Для удобства ориентирования в продуктах на пунктах питания волонтеры будут одеты в разноцветные манишки с соответствующей надписью.

- Вода – голубой
- Изотоник (ИЗО) – салатовый
- Гель – малиновый
- Фрукты – оранжевый
- Кола – красный

ПУНКТ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕН:

- дистанция 1/4 – на 1 км и 6 км маршрута
- дистанция 1/8 – на 1 км маршрута



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	К	Ф	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	З	О	Р	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	О	Л	У	Л	Б	Д	А	Н
А	А	Т	А	К	И	К		Л	А
		О		Т		И		Е	
		Н		Ы				Т	
		И						Ы	
		К							

ПУНКТ ОСВЕЖЕНИЯ РАСПОЛОЖЕН:

- дистанция 1/4 – на 3 км и 8 км маршрута
- дистанция 1/8 – на 3 км маршрута



У	В	В	Г	У
Р	О	О	У	Р
Н	Д	Д	Б	Н
А	А	А	К	А
			И	

ФИНИШИРУЙТЕ

на любой дистанции с **KEFORMA!**

Используйте промокод **IRONSTAR** для скидки 15% на свой первый заказ до 31.05.24.

Итальянское спортивное питание KEFORMA от Siberian Wellness – качественная и вкусная нутри-поддержка для триатлетов:



Разработано совместно с Болонским университетом

Рецептуры Keforma разрабатываются при участии специалистов кафедры нутрициологии Болонского университета и экспертов по спортивной медицине.



Одобрено итальянскими спортсменами

Бренду Keforma доверяют итальянские федерации регби и волейбола, а также команды по велоспорту, теннису и триатлону.

Как воспользоваться ПРЕДЛОЖЕНИЕМ?

1. Перейдите на сайт Siberian Wellness.
2. Нажмите «Регистрация» в правом верхнем углу.
3. Заполните форму и добавьте номер 2583988223 в поле «Укажите Регистрационный номер Консультанта Компании, который рекомендовал вам продукцию Siberian Wellness»*.
4. Зарегистрируйтесь и приступайте к шопингу!

* Это виртуальный аккаунт, промокод на скидку сработает только при регистрации под ним. Это связано с техническими особенностями – так мы понимаем, что заказ совершает именно триатлет. Реклама Erid:2Vtzqvsb5aW <https://ru.siberianhealth.com/ru/>



 Клубника

 Темный шоколад

 Печенье с шоколадом

ТРИ ЯРКИХ ВКУСА

ДВА ВИДА БЕЛКА

✓ Молочный белок (UnionPlus, Италия)

Сырье от коров свободного выгула из экологически чистого альпийского Тироля хорошо усваивается организмом, не вызывая проблем с пищеварением.

✓ Сывороточный белок (Wheuco, Нидерланды)

Технология ультрафильтрации сохраняет кальций и фосфор в неизменном виде и высокой концентрации для дополнительной поддержки организма.

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 АНАПА 2024

© Участники openstreetmap.org



 Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)

 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area

 Пункт освежения
Refreshment point

 Пункт питания
Aid station

 Старт
Start

 Финиш
Finish

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 АНАПА 2024

© Участники openstreetmap.org



-  Бег 5км
Run 5 km
-  К финишу
To finish
-  Транзитная зона
Transition area

-  Пункт освежения
Refreshment point
-  Пункт питания
Aid station

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish

ХРОНОМЕТРАЖ

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

ПРОВЕРЬТЕ НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

ПРИ УТЕРЕ ЧИПА МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 9000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

IRONSTAR 1/4

- Заплыв 1 км: 40 минут
- Заплыв 1 км + T1 + велогонка 41,5 км: 2 часа 50 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 4 часа 20 минут с момента старта

IRONSTAR 1/8

- Заплыв 0,5 км: 20 минут
- Заплыв 0,5 км + T1 + велогонка 22,5 км: 1 час 20 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 2 часа 05 минут с момента старта

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ВРЕМЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ ВХОДИТ В ЛИМИТ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИИ.

По истечении лимита времени любого из этапов судьи будут вынуждены снять участника с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус DNF.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются 6 призовых мест в категории «Элита» и 3 призовых места в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей клубных и специальных номинаций от наших партнеров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и на инфостойке до окончания времени ее работы. Если вы обнаружили пропажу на следующий день и позднее, обращайтесь через форму [📧 «Задайте свой вопрос»](#) на сайте. Все найденное мы всегда возвращаем.

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2024



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. * МАКСИМУМ 103,7 ФМ
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.
ERID:2VTZQWNOKBM [HTTPS://MAXIMUM.RU](https://maximum.ru)



ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

Завершив гонку, вы получите медаль финишера IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишера.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА!

ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ К ШАТРУ РЕГИСТРАЦИИ И В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов!

Покажите свой браслет, чтобы получить порцию финишного питания.

Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.

◆ **25 МАЯ (СУББОТА)**

◆ **09:00-18:00**

◆ **ЭКСПО, Театральная площадь напротив сцены**



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА

Приглашаем всех участников IRONSTAR ANAPA 2024 на шумную вечеринку, чтобы отпраздновать открытие морского сезона триатлона и участие в гонке!

- ◆ **25 МАЯ (СУББОТА)**
- ◆ **СБОР ГОСТЕЙ С 19 ЧАСОВ**
- ◆ **НАЧАЛО В 21:00**
- ◆ **РЕСТОРАН LOUIS PASTEUR (ЛЕНИНА, 3)**
- ◆ **БЕСПЛАТНЫЙ ВХОД ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА ИЛИ БОЛЕЛЬЩИКА**

Браслет участника вы найдете в стартовом пакете, браслет болельщика можно получить на стойке информации в зоне ЭКСПО.

Для остальных вход после 21:00. Мужчины 500 руб, девушки — бесплатно.

В программе:

- Приветственный напиток по медали или футболке финишера
- Зажигательные танцы под музыку в исполнении кавер-группы "ONE MORE BAND"
- Общение с друзьями и другими участниками
- Розыгрыш призов

Рекомендуем предварительный резерв столиков по номеру 8 (961) 510-70-10

Ресторанная группа La Veranda FAMILY — флагман Анапы и Краснодарского края.

- ◆ Итальянский ресторан «La Veranda», где шеф-повар Илья Надич отвечает за вкусную атмосферу «Dolce Vita».
- ◆ Ресторан кавказской кухни «Мацони» с шеф-поваром из Грузии Камилой Гочава. Это место отлично подойдет для ранних завтраков или обеда.
- ◆ «Азия рядом» — ресторан паназиатской кухни. Ответственный за меню — шеф-повар Вячеслав Хван. Рекомендуем попробовать Том ям в его исполнении.
- ◆ Большой и атмосферный Пивной ресторан «LouisPasteur» с 4-х метровым грилем и рок-н-ролл вечеринками по выходным, шеф-повар Андрей Симусев.

Всем участникам IRONSTAR скидка 10% во всех ресторана при предъявлении браслета участника



U

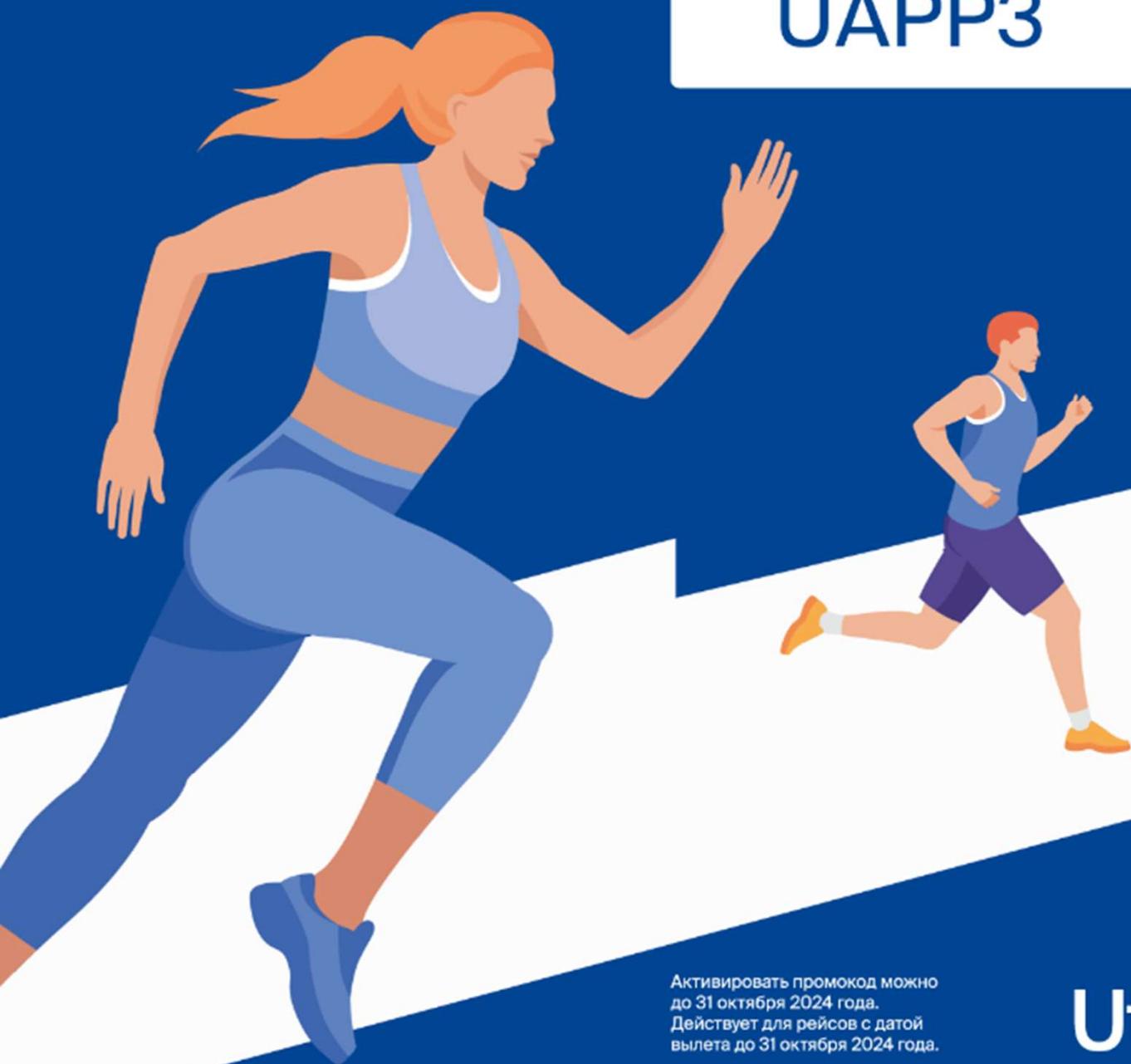


Скидка на авиабилеты

3%

в мобильном приложении
«Уютное небо – ЮТэйр»
по промокоду

UAPP3



Активировать промокод можно
до 31 октября 2024 года.
Действует для рейсов с датой
вылета до 31 октября 2024 года.

Utair

Пивной ресторан «Lous Pasteur»

- Ресторан в британском стиле поражает богатой пивной культурой и разнообразным меню, а также необычным интерьером.
- Скидка 10% по браслету участника.
- Прямая трансляция соревнований по триатлону IRONSTAR ANAPA 2024
- График работы:
вс-чт 12:00-00:00
пт-сб 12:00-02:00
- Детская комната, dogs-free



 Анапа, ул. Ленина, 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Ресторан «La Veranda»

- Ресторан изысканной итальянской кухни, меню которого создано маэстро Паоло Лополито. В «La Veranda» вы ощутите настоящий вкус и атмосферу Италии.
- Акция «Бокал за медаль» - бокал просекко в подарок при предъявлении медали финишера.
- Скидка 10% по браслету участника.
- График работы: 10:00-00:00
- Летняя веранда, dogs-free

 Анапа, ул. Ленина, 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Ресторан «МАЦОНИ»

- Кавказский ресторан с открытой кухней, тандыром и мангалом. «Вкусно, уютно, душевно» - так говорят наши гости! В ресторане «МАЦОНИ» каждый почувствует себя как дома, в Грузии.
- Акция «Бокал за медаль» - бокал просекко в подарок при предъявлении медали финишера.
- Скидка 10% по браслету участника.
- График работы: 09:00-00:00
- Детская комната, dogs-free

 Анапа, ул. Ленина, 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



.LOUIS PASTEUR.

EST. 2022

ПИВНОЙ РЕСТОРАН



Louis Pasteur – новый стильный проект с богатой историей от ресторанной группы La Veranda Family в Анапе. В меню ресторана: колбаски на гриле, brisket, рулька и 15 кранов пенного для идеальной гастрономической пары.

С четверга по субботу, вечерняя программа с живым вокалом и выступлением кавер-групп.

До встречи в **Louis Pasteur!**

Анапа, ул. Ленина, 3

Ресторан «ASIA рядом»

- Каждый элемент проекта и атмосфера ресторана пронизаны духом Востока. Ресторан отличается высоким качеством продуктов, внимательным сервисом и любовью к Азии.
- Акция «Бокал за медаль» - бокал просекко в подарок при предъявлении медали финишера.
- Скидка 10% по браслету участника.
- График работы: 12:00-00:00
- Зона кальяна, Show Kitchen, dogs-free

 Анапа, ул. Ленина, 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Бар «Летов»

- Бар, в котором "Все идет по плану". Необычная атмосфера, лучшие сорта крафта и импорта, классика барной кухни, сочные большие бургеры, качественная рок-музыка.
- Скидка 15% по браслету участника.
- Прямая трансляция соревнований по триатлону IRONSTAR ANAPA 2024
- График работы:
пн-чт 12:00-01:00
пт-вс 12:00-01:00
- dogs-free

 Анапа, ул. Ленина, 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Кофейня «Coffee пей»

- Скидка 15% по браслету участника.
- График работы: 09:00-00:00

 Анапа, Парк 30-летия Победы
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

 Анапа, Горького,4
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

 Анапа, Крымская,167
Адрес на  [ЯндексКартах](#)





ТРИ ГЛАВНЫХ СЛОВА: ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ

Дарите близким пышные букеты, бельгийский шоколад или декор ручной работы



Курьеры тоже умеют быстро крутить педали:
доставка занимает от 30 минут

промокод со скидкой 15%
на первый заказ →

IRONSTAR

Действует до 31.12.2024

Реклама Erid.2VtzqxmLsCB <https://flowwow.com/>

Рестобар «Чин-Чин»

- Скидка 10% по браслету участника.
- График работы: 10:00-05:00

 Анапа, Набережная, 25
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Семейное кафе «Сказка»

- Скидка 20% по браслету участника.
- График работы: 09:00-23:00
- Летняя веранда, dogs-free

 Анапа, Горького, 2
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Додо Пицца

- Пиццерия, где вы сможете насладиться вкусной пиццей и ароматным кофе.
- Скидка 10% по промокоду.
- График работы: круглосуточно без выходных
- Летняя веранда, dogs-free

 Анапа, ул. Краснодарская, д. 2В
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

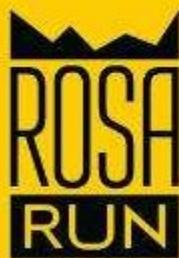


Анапский дельфинарий, океанариум и пингвинарий

- Скидка 20% по браслету участника.
- График работы кассы: 09:00-19:00
- Шоу дельфинов: вт-вс 10:30, 15:00, 18:00

 Анапа, Пионерский проспект 20А/6
Адрес на  [ЯндексКартах](#)





О ФЕСТИВАЛЕ

«БЕЖИМ В БУДУЩЕЕ»

ФЕСТИВАЛЬ БЕГА В ГОРАХ

ROSA RUN 2024
10-13 ОКТЯБРЯ 2024

1 ДЕНЬ	ROSA PEAK
2 ДЕНЬ	ROSA QUEST
3 ДЕНЬ	ROSA CARNIVAL
4 ДЕНЬ	ROSA TRAIL

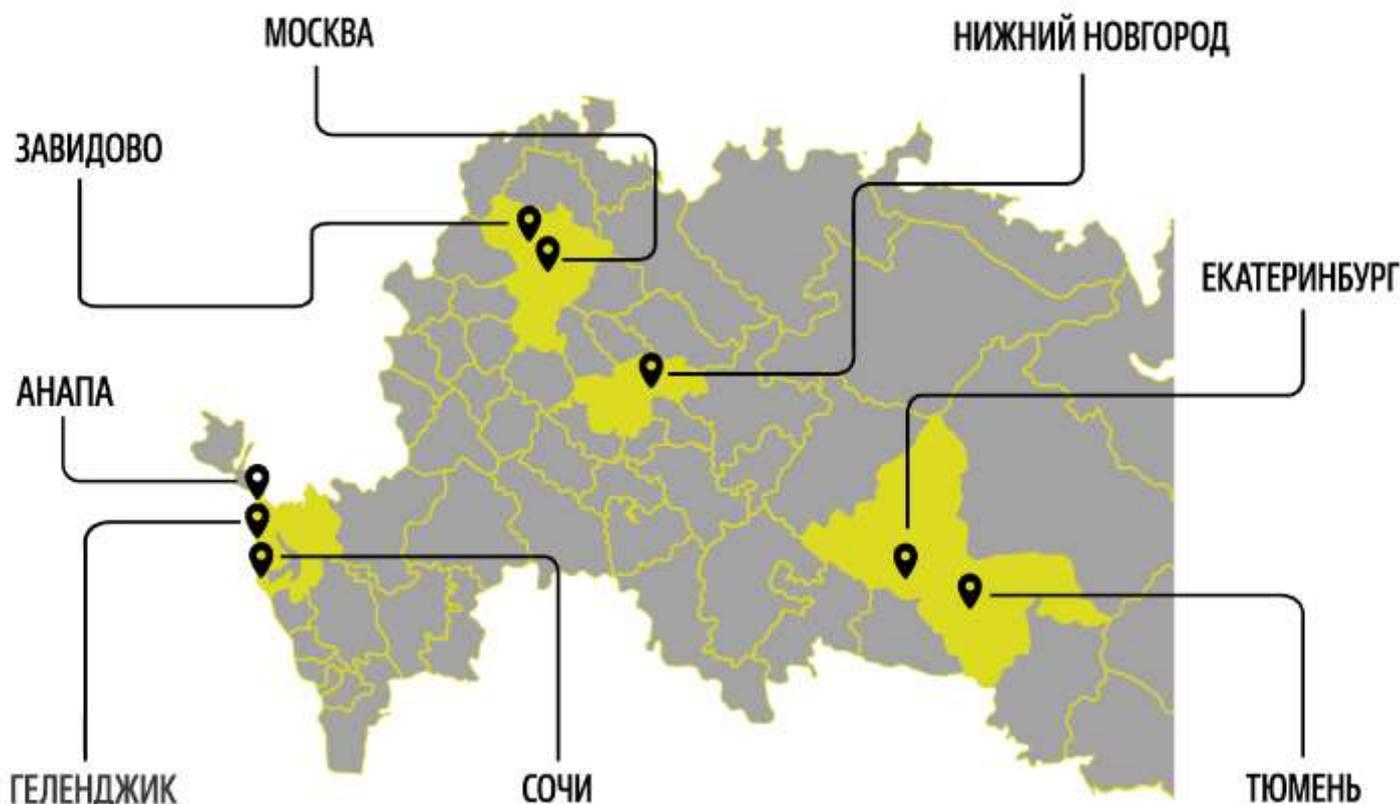
WWW.IRON-STAR.COM



[@IRONSTAR_OFFICIAL](https://t.me/IRONSTAR_OFFICIAL)

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

КАЛЕНДАРЬ IRONSTAR 2024



АНАПА 25-26 МАЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS

ЗАВИДОВО 29-30 ИЮНЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

МОСКВА 24-25 АВГУСТА

МОСКВА 226, МОСКВА 113, 5K RUN, 10K TEAM RUN, KIDS RUN, Детский кубок ФТР

ГЕЛЕНДЖИК 1-2 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ЕКАТЕРИНБУРГ 13-14 ИЮЛЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

СИРИУС, СОЧИ 4-6 ОКТЯБРЯ

IRONSTAR 226, IRONSTAR 113, OLYMPIC, SPRINT, STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ТЮМЕНЬ 15-16 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE

НИЖНИЙ НОВГОРОД 3-4 АВГУСТА

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ROSA RUN 10-13 ОКТЯБРЯ

ROSA PEAK, ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL, ROSA BLACK/RED/GREEN

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Операционный директор
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Директор по маркетингу
ДМИТРИЙ БЕЛЬСКИЙ	Директор по спонсорам и партнерам
ПОЛИНА МЕХОНОШИНА	Менеджер по спонсорам и партнерам
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ	Менеджер по продажам и развитию
МАРИЯ МОЖАЕВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Event-менеджер
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Спортивный менеджер
ФЕДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ЯНА ТИМОФЕЕВА	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролер
ДАВИД КУКАСОВ	Технический менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Менеджер по маркетингу
ИЛЬЯ ЗОРИН	Дизайнер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Дизайнер
АНАСТАСИЯ ГУМЕН	SMM-менеджер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
АЛЕКСАНДРА ЕГИНА	Судейство
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Служба безопасности
НАТАЛЬЯ ГАСАНОВА, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК, ВАЛЕРИЙ ГУБАРЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, МАРИЯ МОЖАЕВА	Инфостойка IRONSTAR
ВАДИМ ШУЛИКА	Координатор волонтеров
ДМИТРИЙ ЮДИН / ВАЛЕРИЙ ГУБАРЕВ	Транзитная зона / Камера хранения
ДАНИИЛ ДАВЫДЕНКО, АЛЕКСАНДР ЛУТОВ	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, ДМИТРИЙ ЖУКОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Пункты питания
АНАСТАСИЯ ИГУМНОВА	Помощник координатора волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Штаб волонтеров
АЛЕНА СЕМЕНОВА	Навигация
НАДЕЖДА МАНАКОВА, ОЛЬГА БЕЗБОРОДОВА	Show Team
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR АНАПА 2024

Анапа



Haier



EXEED



* BestDoctor



MIIT
УНИКАЛ КОСМЕТИКА, ТОЧЕНЫЙ ЕМБОФ



REEEL



sports™



газета.ru

ПОСЛЕНТА

MEN TODAY

БОЛЬШОЙ
СПОРТ



PEOPLETALK

РОСЭКО



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!
#IRONSTARANAPA