



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP

27-28 июля 2019

КАЗАНЬ, ТАТАРСТАН



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПРИЗЕРОВ РЕЙТИНГА ALL STARS	12
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	13
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	14
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	16
СХЕМА ФУДТРАКОВ И РЕСТОРАНОВ	17
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	19
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	20
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	21
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	25
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	25
ТРЕБОВАНИЯ К ВЕЛОСИПЕДАМ	26
ПЕРЕД СТАРТОМ	26
СТАРТ	27
ЗАПЛЫВ	29
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	32
ВЕЛОГОНКА	34
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	38
БЕГ	39
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	42
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	42
НА ФИНИШЕ	43
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	44
LOST & FOUND	44
ПАРТНЕРЫ И СПОНСОРЫ	45



Новый V-Класс. Мечтайте смелее!

Пришло время выйти на новый уровень — обновленный V-Класс стал еще современнее и элегантнее. Новый дизайн экстерьера и интерьера, а также улучшенные кресла «Люкс» переведут Ваш стиль и комфорт на новый уровень.

До конца 2019 года вместе с новым V-Класс Вы также получите Mercedes me Adapter, который подскажет все данные о состоянии автомобиля: остаток топлива в баке, заряд АКБ, запас хода, пробег и статистику поездок — все это на экране Вашего смартфона.

Уточняйте подробности у официальных дилеров и по телефону 8-800-200-02-06.



* Предоставление, установка и активация адаптера Mercedes me входят в стоимость нового автомобиля V-Класс при покупке с 1 июня по 31 декабря 2019 г. Активация адаптера производится официальным дилером «Мерседес-Бенц». Для использования адаптера Mercedes me необходимо загрузить соответствующее приложение на смартфон.

Mercedes-Benz
The best or nothing.



ПРИВЕТСТВИЕ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Мы рады приветствовать вас на соревнованиях IRONSTAR в Казани. Город, принимавший Универсиаду, чемпионат мира по футболу и другие международные соревнования, в этом году станет российской столицей триатлона.

27-28 июля Казань примет чемпионат Европы по триатлону на дистанции спринт для профессионалов и любителей. Впервые в России пройдут соревнования по триатлону такого статуса. Обязательно приходите посмотреть старты чемпионата и поддержать его участников! Мы рады стать частью истории триатлона вместе с вами.

Команда IRONSTAR, делегаты ETU, 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.

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

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



Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Дарья Беркут	Event-менеджер
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам и развитию
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов
Кристина Мельникова	SMM-менеджер
Екатерина Трещалина	Специалист по работе со спонсорами и партнерами
Михаил Мельников	Специалист по работе с клиентами

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Малеева	Безопасность и связь
Екатерина Истратова	Регистрация/награждение/инфоцентр
Эдуард Васканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксюта	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Шатер ЭКСПО
Кремлевская набережная (ул. Федосеевская, 1)

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

26 июля (пятница) 9:00 - 21:00
27 июля (суббота) 9:00 - 21:00
28 июля (суббота) 6:00 - 21:00

The Breitling Surfer Squad
Отряд сёрферов Breitling
Sally Fitzgibbons
Kelly Slater
Stephanie Gilmore



ВОЗДУХ
ЗЕМЛЯ
ВОДА
SUPEROCEAN HERITAGE II


BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Вся информация о результатах и протоколах по ссылке: <https://iron-star.com/live>

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

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей и МАТЧ ТВ мы проведем многокамерную трансляцию с трассы. Прямые включения с чемпионата Европы и соревнований IRONSTAR можно будет смотреть на сайте www.iron-star.com и на наших страницах в [Facebook](#), [VKontakte](#) и [YouTube](#).

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где можно будет скачать фото: <https://iron-star.com/live>.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Казани новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm в Казани и после гонки сможете заказать фильм, в котором вы – главный герой.

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



ETU SPRINT EUROPEAN CHAMPIONSHIPS & IRONSTAR 113 KAZAN 2019

TIMERMAN CUP



ПРОГРАММА 26 — 28 ИЮЛЯ

26 ИЮЛЯ 2019

9:00	21:00	AG, IS	Работа информационной стойки IRONSTAR	ЭКСПО, Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	21:00	Elite	Работа информационной стойки ETU Kazan European Championships Elite	Отель Marriott, ул. Карла Маркса, 6
9:00	19:30		ЭКСПО IRONSTAR	Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	19:30		Технический сервис велосипедов IRONSTAR	
9:00	17:00	AG	Выдача стартовых пакетов ETU Kazan European Championships AG	ЭКСПО, Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	17:00	Elite	Выдача стартовых пакетов ETU Kazan European Championships Elite	Отель Marriott, ул. Карла Маркса, 6
9:00	19:30	IS	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR	
9:00	19:30	IS	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	ЭКСПО, Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	19:30	IS	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
10:00	10:45	Elite	Просмотр плавательного этапа	Пирс на набережной, Федосеевская, 1
11:00	11:30	Elite	Просмотр велоэтапа	Транзитная зона
15:00	18:00	Elite	Оплата стартовых взносов	
15:00	20:00	Elite, AG	Pasta Party для AG и Elite	Отель Marriott, ул. Карла Маркса, 6
16:00	17:30	AG	AG Брифинг для Team-менеджеров	
17:30	18:30	All	Парад наций	Стартовый городок, Федосеевская, 1
18:00	18:30	All	Церемония открытия	
18:00	19:00	Elite	Брифинг для ETU Kazan European Championships Elite	Отель Marriott, ул. Карла Маркса, 6
19:00	21:00	Elite	Выдача стартовых пакетов ETU Kazan European Championships Elite	

27 ИЮЛЯ 2019

9:00	19:30	All	ЭКСПО IRONSTAR	Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	17:00	AG	Выдача стартовых пакетов ETU Kazan European Championships AG	ЭКСПО, Стартовый городок, Федосеевская, 1
9:00	17:00	IS	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 KAZAN 2019	
9:00	16:00	IS	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
9:00	17:20	IS	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
9:45	10:45	Elite	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов для ETU Kazan European Championships Elite (Женщины)	Транзитная зона
10:15	10:45	Elite	Предстартовая разминка в воде	Пирс на набережной, Федосеевская, 1
10:50	11:00	Elite	Краткий брифинг перед стартом	
11:00		Elite	Старт Элиты (женщины)	
11:45	12:45	Elite	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов для ETU Kazan European Championships Elite (Мужчины)	Транзитная зона
12:15	12:45	Elite	Предстартовая разминка в воде	Пирс на набережной, Федосеевская, 1
12:50	13:00	Elite	Краткий брифинг перед стартом	Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
13:00		Elite	Старт Элиты (мужчины)	Пирс на набережной, Федосеевская, 1
14:30	15:00	Elite	Церемония награждения ETU Kazan European Championships Elite	Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
14:00	17:00	AG	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов для ETU Kazan European Championships AG	Транзитная зона
16:00	17:00	IS	Просмотр плавательного этапа IRONSTAR 113 KAZAN 2019	Пирс на набережной, Федосеевская, 1
17:00	18:00	AG	Просмотр плавательного этапа ETU Kazan European Championships AG	
16:30	17:10	IS	Забер IRONLADY	Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
17:20	17:30	IS	Церемония награждения IRONLADY	
17:50	18:20	IS	Забер STARKIDS	
17:00	21:00	IS	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов для IRONSTAR 113 KAZAN 2019	Транзитная зона
17:00	21:00	IS	Pasta Party для участников IRONSTAR 113	Отель Marriott, ул. Карла Маркса, 6
18:30	19:00	AG	Брифинг ETU Kazan European Championships AG athletes Race Briefing (на английском языке)	Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
19:00	19:30	AG	Брифинг ETU Kazan European Championships AG athletes Race Briefing (на русском языке)	
19:30	20:30	IS	Брифинг для участников IRONSTAR 113 KAZAN	

6:00	7:40	AG	Открыта транзитная зона (БЕЗ постановления велосипедов)				Транзитная зона
7:00	20:00	IS	ЭКСПО IRONSTAR				Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
8:00	8:40	AG	Старт ETU Kazan European Championships AG				Пирс на набережной, Федосеевская, 1
8:00	M18-29	8:08	M45-49	8:22	F45-54		
8:02	M30-34	8:12	F18-34	8:26	M55-64		
8:04	M35-39	8:14	F35-44	8:28	M65-89		
8:06	M40-44	8:18	M50-54	8:30	F55-89		
10:10		AG	Лимит велоэтапа ETU Kazan European Championships AG				
10:10	10:50	IS	Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR 113 KAZAN 2019 (БЕЗ постановления велосипедов)				Транзитная зона
10:55		AG	Лимит времени ETU Kazan European Championships AG				
11:00	11:10	IS	Старт Элиты IRONSTAR 113 KAZAN 2019				Пирс на набережной, Федосеевская, 1
11:10	12:00	IS	Старт AG IRONSTAR 113 KAZAN 2019				
13:00	14:00	AG	Церемония награждения European Championships AG				Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
14:50	15:10	IS	Финиш лидеров IRONSTAR 113 KAZAN 2019				Финишная прямая, Федосеевская, 1
17:00		IS	Лимит велоэтапа IRONSTAR 113 KAZAN 2019				
17:00	21:00	All	Выдача велосипедов из транзитной зоны				Транзитная зона
19:50		IS	Лимит времени IRONSTAR 113 KAZAN 2019				Стартовый городок, Федосеевская, 1, Сцена
20:00	21:00	IS	Церемония награждения IRONSTAR 113 KAZAN 2019				

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de



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

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

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: шапочка и стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать из отдельного кармана на плавательном этапе (если не заявлены в «элиту»).

Абсолютные победители годового рейтинга ALL STARS среди мужчин и женщин получают крутые призы от наших партнеров: швейцарские часы Breitling, систему восстановления Normatec и путешествие от туристического агентства TUI.

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону в 2019 году выделена категория "элита".

Мы хотим дать возможность сильным атлетам стартовать в приоритетном порядке и бороться друг с другом в честной конкурентной борьбе.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 226

М – 10:30 и быстрее

Ж – 12:40 и быстрее

на олимпийской дистанции

М – 2:15 и быстрее

Ж – 2:30 и быстрее

на 113

М – 4:30 и быстрее

Ж – 5:30 и быстрее

на спринте

М – 1:15 и быстрее

Ж – 1:30 и быстрее

Подтвержденный результат необходимо выслать организаторам.

Написать письмо на адрес emlelite@iron-star.com до 26 июля включительно (для соревнований IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP).

В теме письма: Ф.И.О. и название старта, в котором вы хотите участвовать (IRONSTAR 113).

- Указать стартовый номер на соревнованиях IRONSTAR, на которые заявляетесь в "элилу".
- Приложить протокол с любого соревнования (можно ссылку на результаты, скриншот), подтверждающий результат участника.

В ответ придет подтверждение от сотрудника IRONSTAR.

"Элита" стартует отдельно, в первой волне. Масс-старт.
Время - gun time.

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



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 27 и 28 июля 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)



TIME:MAN

timerman.org

KAZAN TRIATHLON FULL

31 августа

Казань

2019

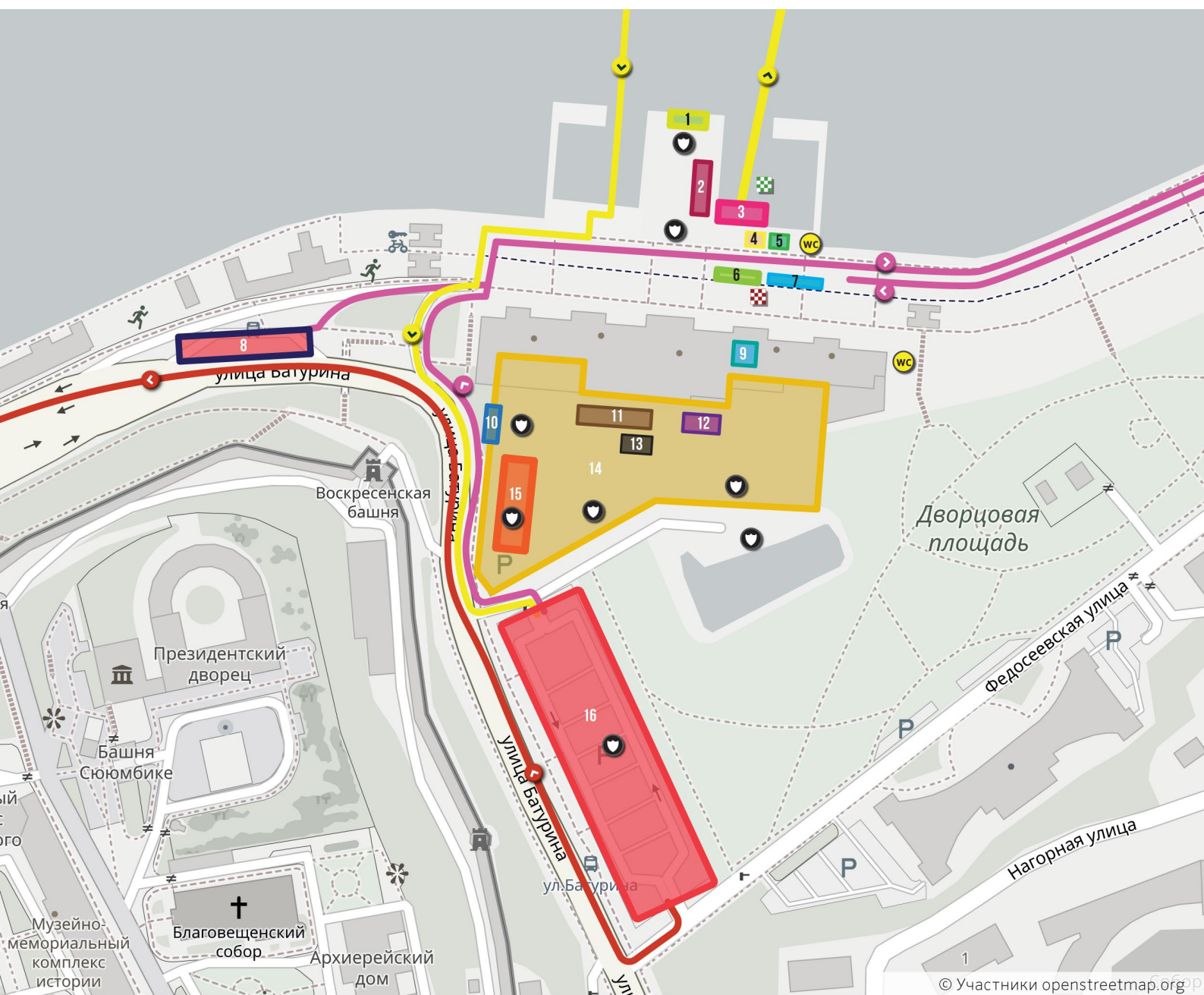
**Full
Full relay**

**Olympic
Olympic relay**

**Sprint
Sprint relay**



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



	Плавание		Сцена		Финиш		MERCEDES Авто
	Велогонка		Стартовый накопитель		Транзитная зона «Элита»		Экспо
	Бег		Понтон		ВИП-зона		Регистрация
	Старт/Финиш		Предстартовая зона		Вход Экспо		Транзитная зона
	Туалеты		Зона восстановления		Камера хранения, раздевалки		
	Охрана		Зона вручения медалей		Шатер для волонтеров		

СХЕМА ФУДТРАКОВ И РЕСТОРАНОВ

Все рестораны на Кремлевской набережной делают **СКИДКУ 7%** участникам IRONSTAR и Чемпионата Европы на все меню.

Скидку можно будет получить, предъявив браслет участника или аккредитационную карточку.

27-28 июля рестораны на набережной откроются с 7:00, в другие дни они будут работать с 12:00.



1 Господин Пельмешкин / 7:30-21:00

2 Пирс / 12:00-00:00

3 Чирэм / 12:00-00:00

4 Французская кондитерская / 7:30-21:00

5 The Snob / 12:00-00:00

6 МИО / 7:30-21:00

7 Love Story / 7:30-21:00

8 Бахча / 9:00-00:00

9 La Famiglia / 8:00-00:00



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Казань, ул. Федосеевская, 1)
 Пятница, 26 июля 09:00 - 19:30
 Суббота, 27 июля 09:00-17:00

Выдача стартовых пакетов IRONLADY

Зона ЭКСПО (Казань, ул. Федосеевская, 1)
 Пятница, 26 июля 09:00 - 19:30
 Суббота, 27 июля 09:00 - 16:00

Выдача стартовых пакетов STARKIDS

Зона Kinder + Sport (Казань, ул. Федосеевская, 1)
 Пятница, 26 июля 09:00 - 19:30
 Суббота, 27 июля 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 в личном кабинете 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](#).

Участники эстафетных команд получают стартовый пакет вместе!

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR получают:

- 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
 - 3 наклейки для мешков
 - 1 наклейка на подседельный штырь
 - Комплект наклеек IRONSTAR
- Булавки



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 приходите поболеть за юных бегунов - участников детского благотворительного забега **STARKIDS**.

РАСПИСАНИЕ:

26 июля, пятница

09:00 - 19:30 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

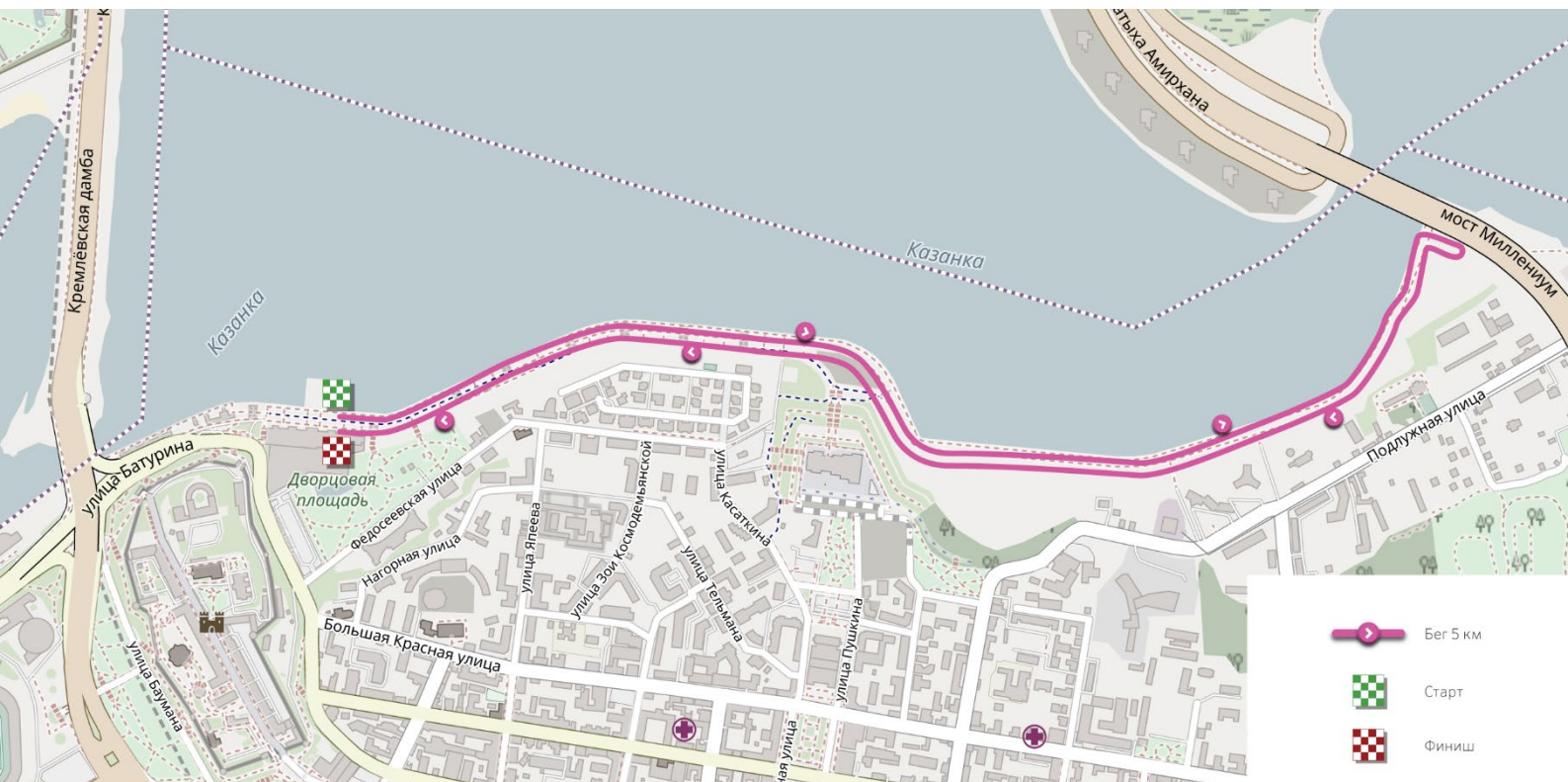
27 июля, суббота

09:00 - 16:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

16:30 Старт женского забега IRONLADY (Кремлевская набережная)

17:10 Официальный финиш забега IRONLADY (Кремлевская набережная)

17:20 Церемония награждения IRONLADY (Сцена на Кремлевской набережной), 3 места в абсолюте



27 июля, накануне старта IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Часть средств, собранных в рамках забега, будут направлены в Благотворительный фонд «Синдром любви». Благотворительная цель сезона IRONSTAR 2019 – собрать 1 600 000 рублей для участия ребят с синдромом Дауна в первых в их жизни соревнованиях по мини-футболу.

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!

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:

Дети в возрасте 0-6 лет (стартуют первыми) – 500м

Дети в возрасте 7-12 лет – 1000м

Дети собираются у сцены, после чего по команде ведущего вместе с аниматором идут в стартовый кластер.

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

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

Реклама

Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



Синдром
любви

любите любых

Помогайте без условий

Марина Маштакова, 16 лет



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ** и суммой вашего пожертвования на развивающие программы для людей с синдромом Дауна. Например, СИНДРОМ 500. Также пожертвование можно сделать на сайте **www.синдромлюбви.рф**

РАСПИСАНИЕ:

26 июля (пятница)

09:00 - 19:30 Выдача стартовых пакетов (Зона Kinder + Sport)

27 июля (суббота)

09:00 - 17:20 Выдача стартовых пакетов
(Зона Kinder + Sport)

17:35 Сбор родителей вместе с детьми в зоне старта

17:50 Старт первой волны детей от 0 до 6 лет

18:00 Старт второй волны детей старше 7 лет

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 и проводят в зону болельщиков.

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

ВНИМАНИЕ!

СЕМЕЙНЫЙ КОНКУРС от нашего партнера TUI!

ПРИЗ - путевка в Турцию, Кемер, отель TUI FUN&SUN Miarosa Ghazal Resort 5*, UALL.

Друзья, 27-28 июля сделайте семейную фотографию на фоне пресс-волла TUI рядом с ЭКСПО IRONSTAR в Казани (изображение ниже). Выложите это фото в Instagram с хэштегом #ironstartuifamily. Профиль должен быть открыт на время проведения конкурса.

31 июля мы случайным образом выберем победителя - семью, которая отправится в путешествие от TUI! Итоги конкурса будут подведены отдельным постом в Instagram.





**ТАНЦУЙ, ЗАГОРАЙ, ЗАЖИГАЙ
ВМЕСТЕ С TUI НА КУБЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ!**

#ironstartuifamily

ПЕРВЫЙ ВЗНОС
1 000
PESO CUBANO*

IRON-STAR
TRIATHLON

1 peso cubano = 3.3 руб. по курсу ЦБ на 17.07.19



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

В рамках спортивных мероприятий 26-28 июля в Казани организована отдельная зона **Kinder+SPORT Радость Движения**, где маленькие спортсмены могут не только принять участие в интересных активациях и подружиться друг с другом, но и подготовиться к детскому забегу.

Каждый участник детского забега получит стартовый пакет с фирменной футболкой **Kinder+SPORT Радость Движения STARKIDS**, а также персональную медаль финишера и другие памятные сувениры.

Также дети и их родители смогут запечатлеть это важное событие в фотозоне **Kinder+SPORT Радость Движения**, где каждый юный участник, независимо от результатов, становится победителем!

В 2019 **Kinder+Sport Радость Движения** поддерживает детей на протяжении всех пяти забегов STARKIDS в разных городах России. Мы постараемся сделать все возможное, чтобы эти соревнования стали для каждого ребенка ярким и запоминающимся событием.

Часы работы зоны **Kinder+SPORT Радость Движения**:

- 26 июля 9:30 — 19:30
- 27 июля 9:30 — 19:30
- 28 июля 9:30 — 19:00

Расположение рядом с зоной IRONSTAR EXPO.

Программа **Kinder+Sport Радость Движения** в России

Kinder+Sport Радость Движения реализует свою социально ответственную деятельность, основываясь на твердом убеждении, что физическая активность является одним из основных компонентов детского образования и в значительной мере способствует физическому развитию детей и их подготовке к самостоятельной жизни. В программу, охватывающую 23 вида спорта, вовлечено более 4 млн детей и 132 спортивные ассоциации и федерации в мире.

Подробнее о **Kinder+Sport Радость Движения** на сайте www.kinder.com/ru/ru/kinder-sport.

До встречи!





Mercedes-Benz X-Класс. Курс на впечатления

Путь к морским просторам всегда начинается на суше. Промчитесь по нему на новом Mercedes-Benz X-Класс с мощным двигателем V6. Убедитесь, что каждая поездка за рулем X-Класса принесет не меньше эмоций, чем самый незабываемый круиз на яхте. Уже в салонах официальных дилеров Mercedes-Benz. Подробности уточняйте по телефону 8-800-200-02-06.

Mercedes-Benz



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Суббота, 27 июля / 19:30 - 20:30 / Сцена на Кремлевской набережной
Брифинг для участников IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP (явка обязательна!)

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 27 июля

17:00 - 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)

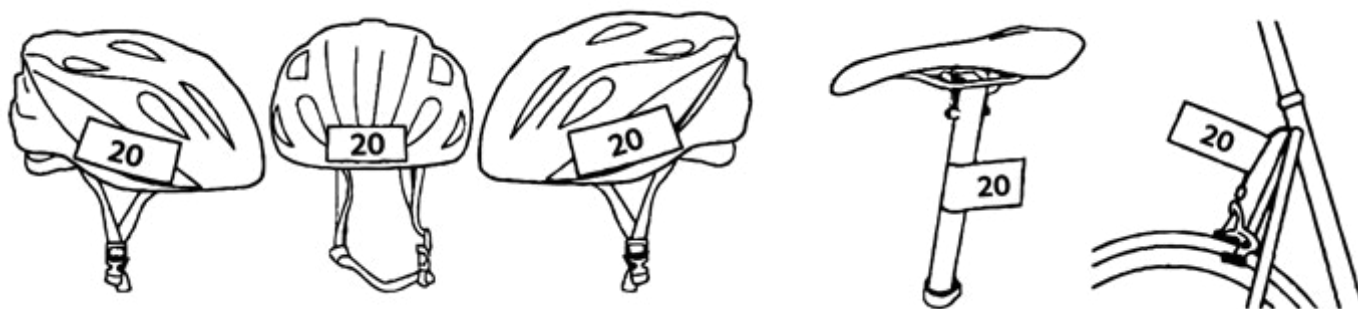
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

- велосипеды с любым выносом
- шоссейные и ТТ-велосипеды
- 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.



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

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 28 июля (постановки велосипедов нет!):
10:10 - 10:50

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.
 Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: 10:40

СТАРТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR 113: 11:00

СТАРТ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД IRONSTAR 113: 11:30, сразу после старта индивидуальных.

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.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ!

Группа Allianz – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире, основанная в 1890 году в Мюнхене.

Allianz гордится партнерством с различными спортивными командами, организациями и спортивными площадками.

ALLIANZ В МИРЕ СПОРТА:

- Официальный партнер **ФК Бавария Мюнхен** и **ФК Барселона**
- Партнер соревнований по триатлону **IRONMAN** в Колумбии
- Партнер международного **паралимпийского движения** с 2006 г.
- Семейство стадионов Allianz по всему миру, включающее в себя такие современные спортивные сооружения, как: **Allianz Arena** в Мюнхене и **Allianz Stadium** в Турине
- Глобальный партнер самых знаменитых площадок для гольфа в мире, таких как: **St. Andrews Links** и **St. Leon-Rot**
- Официальный партнер чемпионата **Formula E**



Наведите телефон
и **купите онлайн**
или позвоните нам
8 (800) 100-88-00



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СТРАХОВЫЕ РЕШЕНИЯ

ДЛЯ ВАС



online

Страхование спортсменов



online

Страхование путешественников



online

Страхование квартиры



online

Лечение онкологических заболеваний



Ипотечное страхование



Инвестиционное страхование жизни



Страхование жизни

ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



Страхование имущества



Страхование ответственности



Страхование грузов



Авиационное страхование



Каско судов



Страхование сотрудников



Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)



Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

ЗАПЛЫВ



Старт с пляжа по очереди по команде судьи.

Сразу после старта участникам необходимо проплыть через небольшую арку на воде и далее все буи оплывать, оставляя их по левую руку.

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ БОЛЕЕ 24,6 °С ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ.

Ожидаемая температура воды –22-24 °С.

Финиш заплыва находится в бухте. Финишная зона заплыва отмечена флагами и воротами.

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.

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.

0+

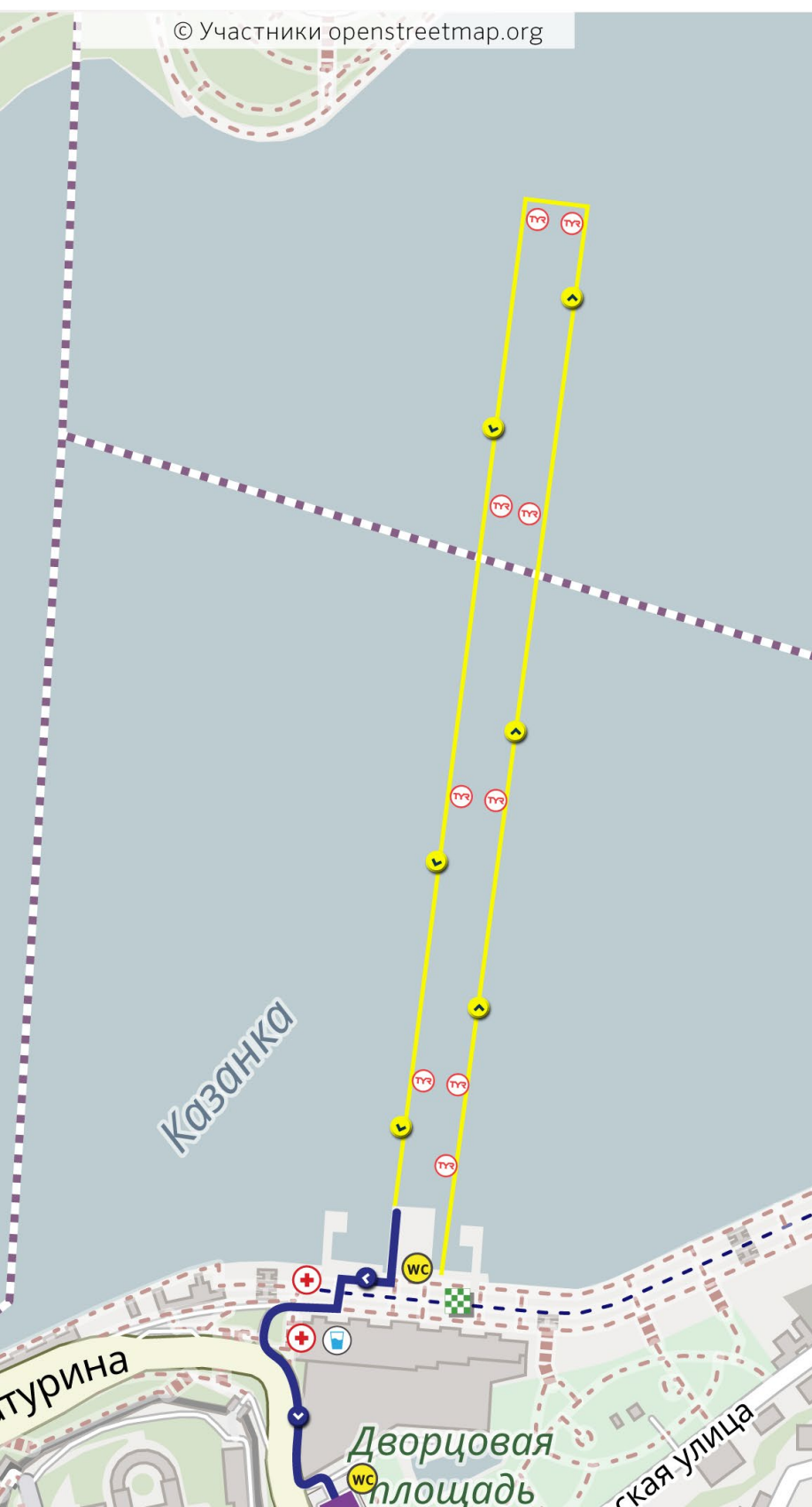
Найди работу за 24 часа



Скачайте бесплатное
мобильное приложение hh.ru



* За 24 часа вы можете зарегистрироваться на hh.ru, создать резюме, найти вакансии и откликнуться на них при условии, что сайт работает исправно и резюме прошло модерацию.



-  Плавание 1,93 км
-  Бег к транзитной зоне
-  Транзитная зона
-  Старт
-  Пункт освежения
-  Туалеты
-  Скорая помощь

Дистанция состоит из 1 круга в 1 930 метров. На финише заплыва участники выбирают на понтон. 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 сэкономит 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.

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

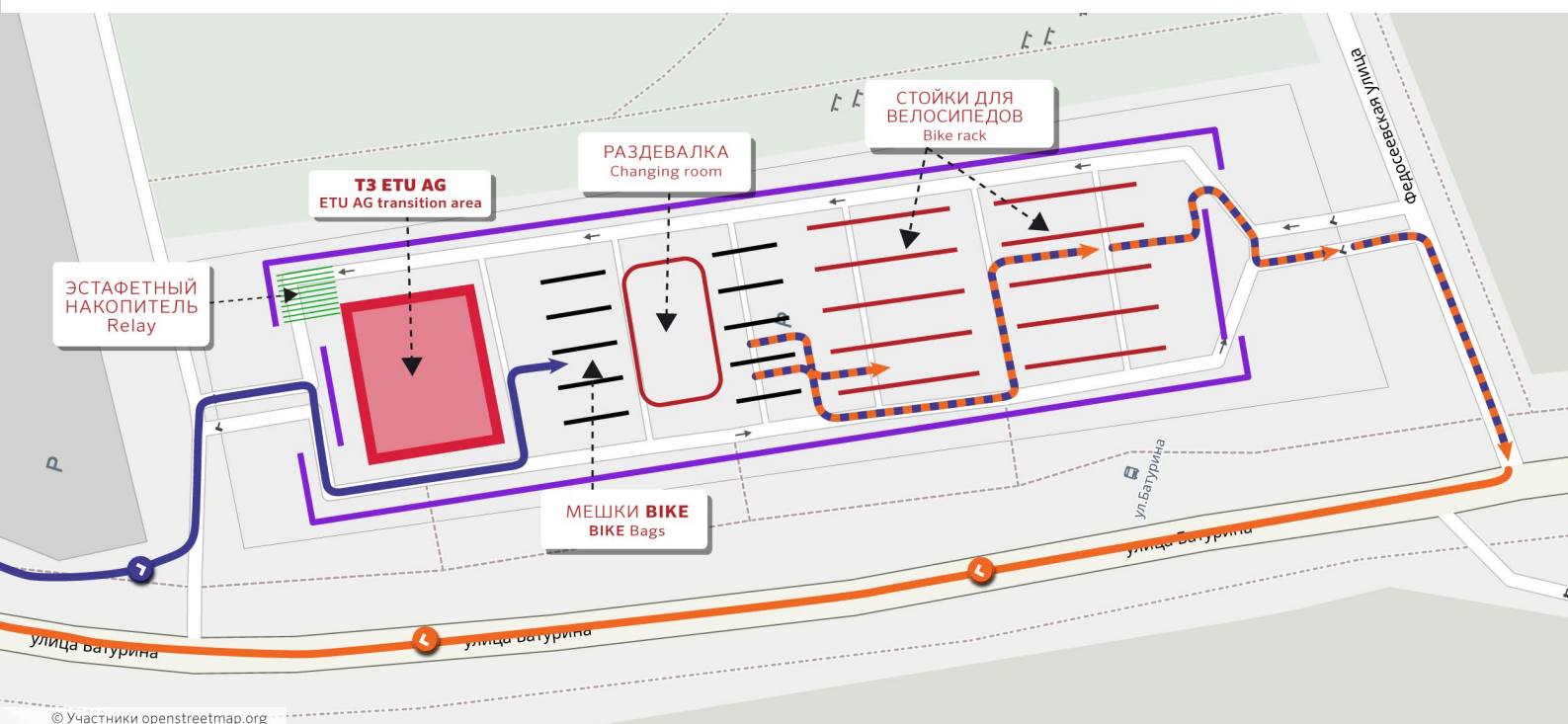
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

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.



От плавательного этапа



Транзит к велоэтапу



Велосипед

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.



ПРАВИЛА

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

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

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

ДРАФТИНГ

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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



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.

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.

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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экозона, где вы сможете выбросить мусор. Экозона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после
-  отметки судьи синяя - штраф 5 минут в Penalty Box
-  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, 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 автомо- биль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудни- ки полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организа- ции движения и безопасности участников.

В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, по- жалуйста, 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

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ

WWW.CHAMPIONAT.COM

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.

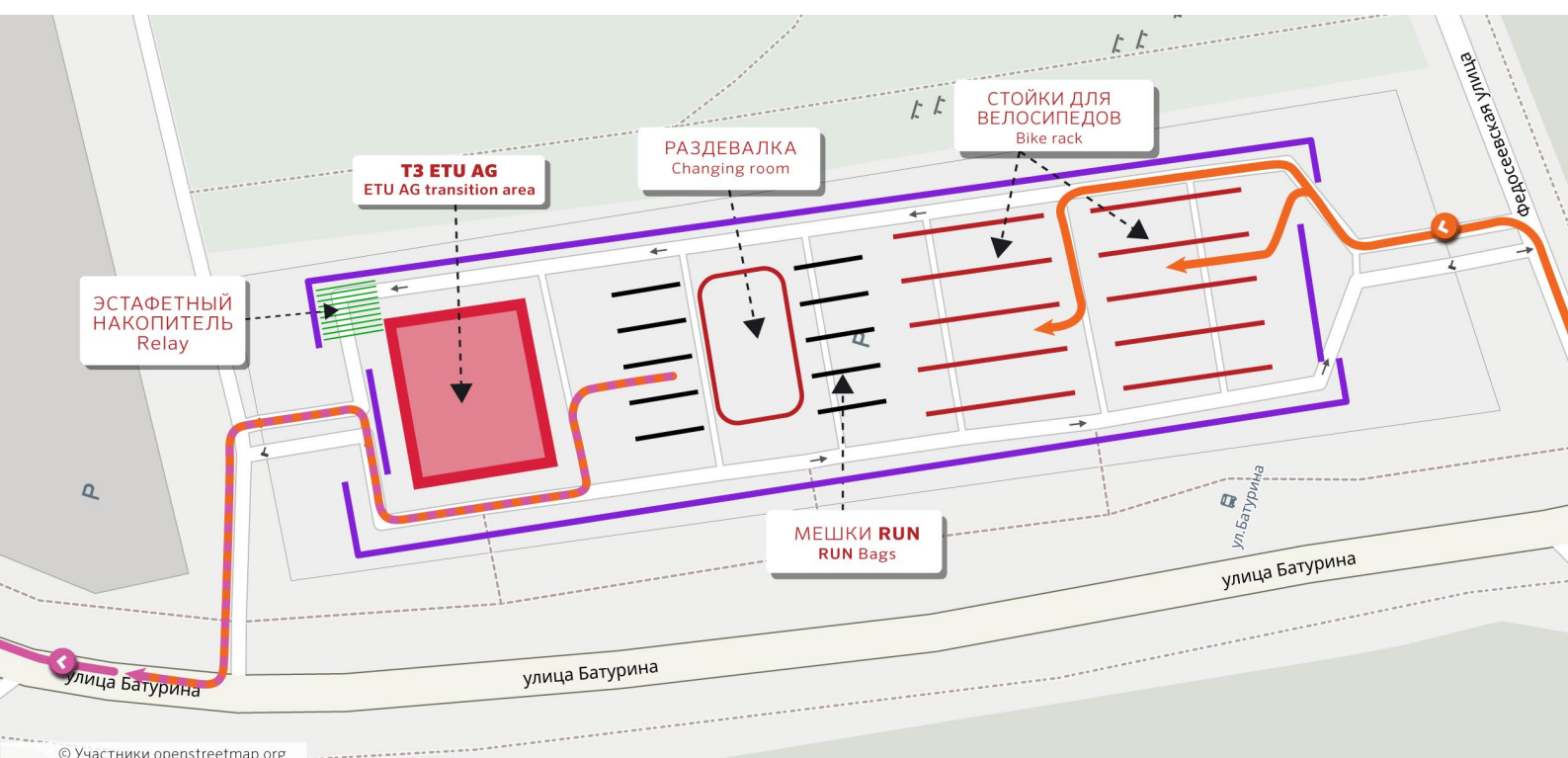
Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли.

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 17:00 до 21:00.



Велосипед



Транзит к беговому этапу



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.

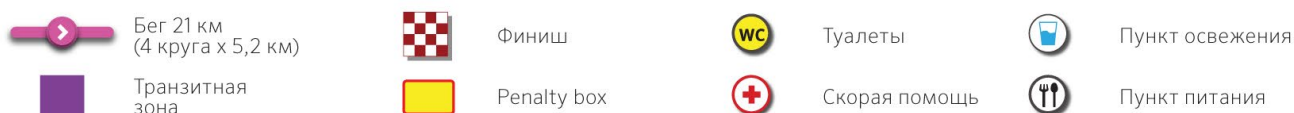
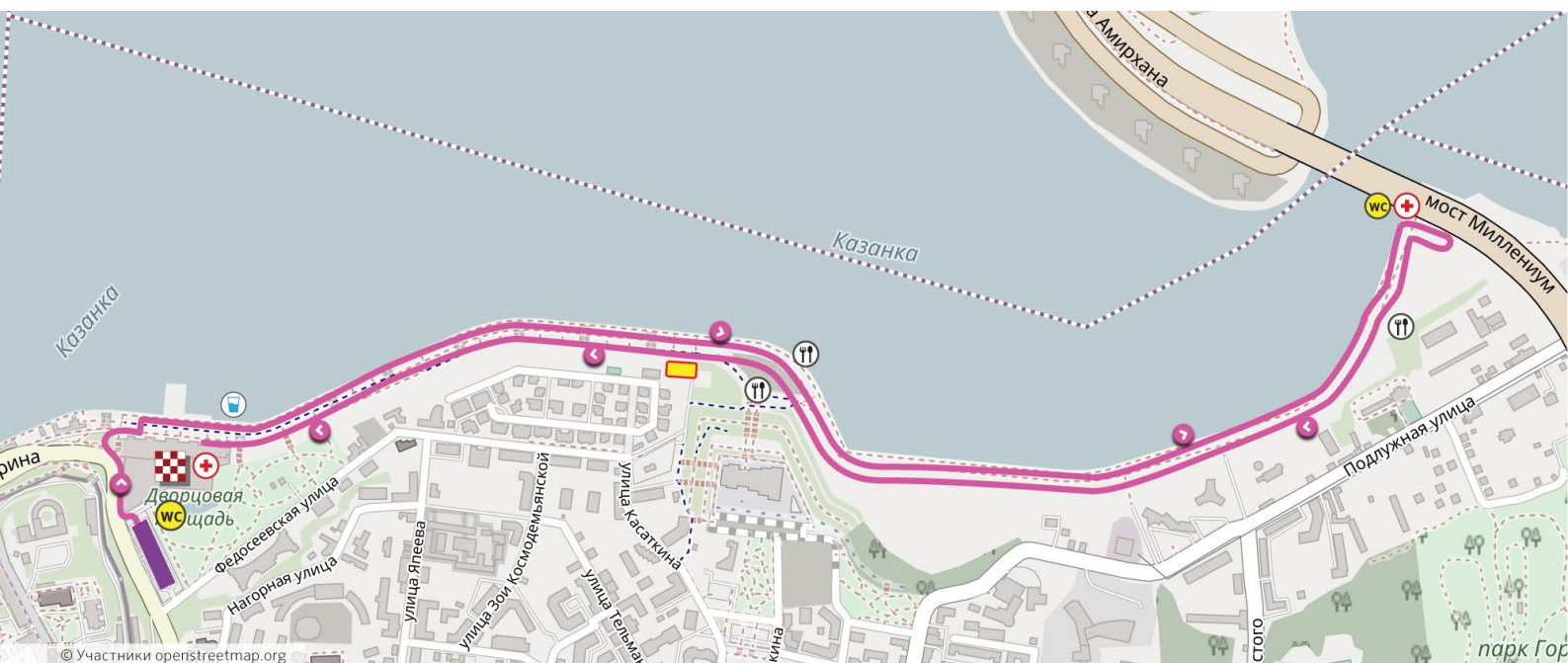
На круге располагается 2 медицинские зоны. В случае если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



МАСН 2

СУПЕР ЛЕГКИЕ,
МЯГКО УСКОРЯЮТ ТЕМП.

БЕЗГРАНИЧНО.



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

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, потеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Помните, потеря 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 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.



LabRehab - инновационный центр, развивающий культуру эффективного восстановления. Здесь повышают качество жизни клиентов и помогают удерживать баланс между спортом и деловой активностью. В LabRehab используются уникальные авторские методики, позволяющие разделять ответственность за Ваш результат.

Центр Спортивного Восстановления в здании Велотрека (г. Москва)



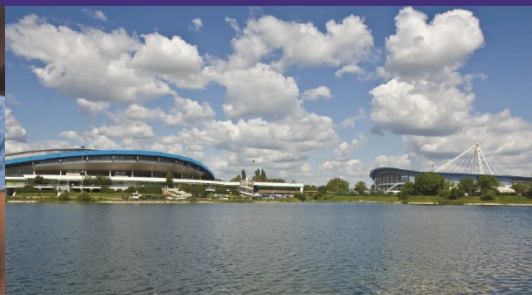
Современные методики



Индивидуальный подход



Удобное расположение



Наши услуги

- Спортивная медицина
- Восстановление
- Реабилитация
- Массаж
- Мышечно-фасциальная терапия
- Функциональные тренировки
- Изготовление спортивных стелек
- ЛФК
- Пилатес
- Эстетическая медицина
- Физиотерапия
- Текар-терапия INDIBA
- Барокамера
- Криокапсула
- Контрастные термопроцедуры

30% скидка на аппаратное восстановление в Москве
для всех участников IRONSTAR по промокоду Sochi2019

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 24,6 градуса, то использование гидрокостюмов будет запрещено. 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.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буйев).
- 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.

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

Наш партнер и официальный хронометрист, легендарная швейцарская часовая мануфактура Breitling подарит специальный приз мужчине и женщине, показавшим лучшее время на последних 300 м до финиша. Этим счастливицом может стать именно вы! Нужно только ускориться на финишной 300-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 2019 TIMERMAN CUP будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах, эстафетные команды и параатлеты.

20:00 - 21:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 KAZAN 2019 TIMERMAN CUP (Сцена)

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

LOST AND FOUND

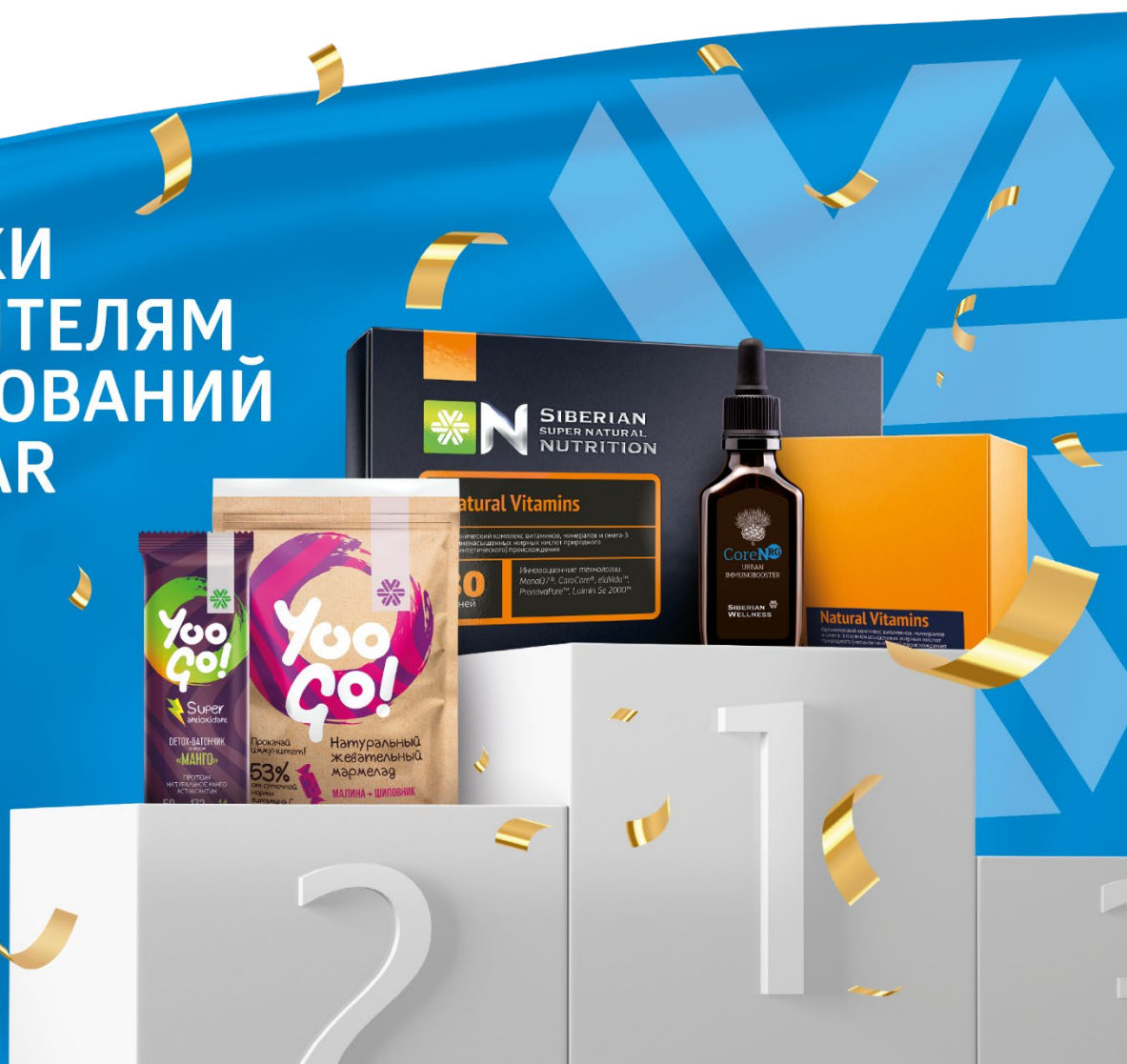
Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 27-28 июля. Затем все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите на info@iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR



**SIBERIAN
WELLNESS**

SIBERIANWELLNESS.COM



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2019



I TRIATHLON

Выбирайте новую цель
от спринта до полной железной
дистанции и готовьтесь
в Школе I Love Triathlon

- Два занятия с тренером в неделю
- План самостоятельных тренировок
- Опытные тренеры
- Группы до 10 человек
- Спортивный нетворкинг
- Поддержка на старте
- Стартовый пакет ученика и бонусы от партнеров

Или тренируйтесь самостоятельно
по персональному плану от тренера
I Love Triathlon

+7 (495) 150-15-10

ilovesupersport.com

I  **SUPERSPORT**



ДО ВСТРЕЧИ В КАЗАНИ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)