



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019

23-25 АВГУСТА 2019
МОСКВА, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	11
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	12
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
ALL STARS	15
SWIMSTAR	16
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	19
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	19
ПЕРЕД СТАРТОМ	21
СТАРТ	23
ЗАПЛЫВ	24
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	26
ВЕЛОГОНКА	27
ПРАВИЛА	27
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	30
БЕГ	32
ПРАВИЛА	32
СУДЕЙСТВО	34
ХРОНОМЕТРАЖ	34
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	35
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	35
НА ФИНИШЕ	38
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	38
LOST AND FOUND	39



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 территории крупнейшего в России торгово-выставочного и делового центра Крокус Сити. Уже во второй раз здесь, в одном из самых популярных мест Москвы, пройдут соревнования по триатлону.

Нас с вами вновь ждет динамичная гонка с красивым стартом с корабля, разрешенным драфтингом и зрелищной борьбой сильнейших спортсменов. А еще – заплывы на открытой воде SWIMSTAR и корпоративная беговая эстафета. И все это – в рамках масштабной фитнес-конвенции Russian Fitness Fair.

Команда IRONSTAR, партнеры мероприятия, организаторы [Russian Fitness Fair](#) много трудились, чтобы сделать этот старт незабываемым для вас. Мы уверены, что и вы, и ваши болельщики проведете фантастический день в Крокусе.

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

Команда IRONSTAR



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

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

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко, Татьяна Кононенко	Служба безопасности
Екатерина Истратова	Регистрация/награждение
Екатерина Истратова	Инфоцентр
Эдуард Васканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксютя, Денис Сердюков	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Сергей Кострюков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

23-25 августа
Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

23 августа (пятница) 13:00 - 20:00
24 августа (суббота) 09:00 - 20:00
25 августа (воскресенье) 06:00 - 18:00

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 CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Подробнее: <https://iron-star.com/live>. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

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

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Крокус Сити новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm в Крокусе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. [Пример ролика](#)

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

**CROCUS
FITNESS
ЛУЖНИКИ**

**НОВЫЙ
ФИТНЕС-КЛУБ
В ЛУЖНИКАХ.
СТАРТ ПРОДАЖ.
СКИДКА 50%**

**CROCUSFITNESS.COM
+7 (495) 236-11-55**

ПРОГРАММА 22 — 25 АВГУСТА 2019 / SCHEDULE FOR AUGUST 22 — 25, 2019

22 АВГУСТА 2019 / AUGUST 22TH 2019

9:00	20:00	Russian Fitness Fair 2019	Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж Crocus Expo, pavilion 3, 4th floor
-------------	--------------	---------------------------	--

23 АВГУСТА 2019 / AUGUST 23TH 2019

9:00	20:00	Russian Fitness Fair 2019	
13:00	20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Race packs pick-up IRONSTAR CROCUS 2019	Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж Crocus Expo, pavilion 3, 4th floor
13:00	20:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR Race packs pick-up SWIMSTAR	
13:00	20:00	Выдача стартовых пакетов забега корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay Race packs pick-up The Moscow IRONSTAR relay	

24 АВГУСТА 2019 / AUGUST 24TH 2019

9:00	20:00	Russian Fitness Fair 2019	
9:00	20:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Race packs pick-up IRONSTAR CROCUS 2019	Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж Crocus Expo, pavilion 3, 4th floor
9:00	20:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR Race packs pick-up SWIMSTAR	
9:00	20:00	Выдача стартовых пакетов забега корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay Race packs pick-up The Moscow IRONSTAR relay	
15:00	21:00	Постановка велосипедов в транзитной зоне Bike Check-in IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Транзитная зона (парковка яхт-клуба и ресторана Shore House) Transit area (parking space of Shore House restaurant)
18:00	19:00	Брифинг участников Briefing IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж Crocus Expo, pavilion 3, 4th floor
17:00	20:00	Barilla pasta-party	Ресторан Fornetto, ТРК Vegas, 1 этаж Fornetto, Vegas Crocus City, 1 floor

25 АВГУСТА 2019 / AUGUST 25TH 2019

5:00	6:40	Открыта транзитная зона. Проверка экипировки, настройка велосипеда. Постановки НЕТ! Transition open: equip checking, NO Bike Check-in	Транзитная зона (парковка яхт-клуба и ресторана Shore House) Transit area (parking space of Shore House restaurant)
6:00		Посадка на теплоход, 1-я мужская волна Boarding the boat, 1 st wave, Men	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
7:00		1-я мужская волна, rolling-start 1 st wave, Men Rolling start	Баржа / The boat
7:20		Посадка на теплоход, 2-я мужская волна Boarding the boat, 2 nd wave, Men	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
8:20		2-я мужская волна, rolling-start 2 nd wave, Men Rolling start	Баржа / The boat
8:40		Посадка на теплоход, 3-я мужская волна Boarding the boat, 3 rd wave, Men	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
9:00	16:00	Russian Fitness Fair 2019	
9:00	14:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR Race packs pick-up SWIMSTAR	Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж Crocus Expo, pavilion 3, 4th floor
9:00	15:00	Выдача стартовых пакетов забега корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay Race packs pick-up The Moscow IRONSTAR relay	

9:40	3-я мужская волна, rolling-start 3rd wave, Men Rolling start	Баржа / The boat
10:00	Посадка на теплоход Boarding the boat, Women	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
11:00	Женщины, rolling-start Women, Rolling start	Баржа / The boat
11:00	Открытие стартового кластера SWIMSTAR ONE MILE Start cluster open SWIMSTAR ONE MILE	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
11:20 11:40	Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE start	
12:00	Награждение призёров возрастных групп мужского зачёта IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Award ceremony AG, Men IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Сцена яхт-клуба ShoreHouse Event stage, Yacht club Shore House
12:20 13:20	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов. Проверка экипировки, настройка велосипеда для участников финала Transition open: Bike check-out / Equip checking for Finals participants	Транзитная зона (парковка яхт-клуба и ресторана Shore House) Transit area (parking space of Shore House restaurant)
12:20	Посадка на теплоход (эстафеты) IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Boarding the boat, Relay teams IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
12:50	Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE Last finisher SWIMSTAR ONE MILE	
13:20	Старт эстафеты IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Relay teams start IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Баржа / The boat
13:40	Посадка на теплоход Boarding the boat, Men, Finals	Яхт-клуб Shore House, Причал 5 Yacht club Shore House, Pier 5
14:40	Финал мужчины, масс-старт Finals race, Men	Баржа / The boat
14:40	Открытие стартового кластера SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE Start cluster open SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE	Яхт-клуб Shore House, Причал 1 Yacht club Shore House, Pier 1
15:00 15:20	Старт SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE start	
15:40 20:00	Выдача велосипедов Bike Check-out	Транзитная зона (парковка яхт-клуба и ресторана Shore House) Transit area (parking space of Shore House restaurant)
16:00	Забег корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay The Moscow IRONSTAR relay start	
14:30 15:00	Награждение SWIMSTAR ONEMILE Awards ceremony SWIMSTAR ONE MILE	
15:00 15:30	Награждение призёров AG женский зачет IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Award ceremony AG, Women IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	Сцена яхт-клуба ShoreHouse Event stage, Yacht club Shore House
15:30 15:50	Награждение призёров эстафетного зачёта IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Award ceremony Relay teams IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019	
17:00	Вечеринка Russian Fitness Fair 2019, дресс-код «Розовый фламинго» (бело-розовая цветовая гамма) Russian Fitness Fair 2019 party (dress code: white-pink colors)	Яхт-клуб Shore House Yacht club Shore House
18:20	Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE Last finisher SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE	
18:30 18:40	Награждение призёров забега корпоративных команд The Moscow IRONSTAR relay Awards ceremony The Moscow IRONSTAR relay	
18:40 19:00	Награждение SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE Awards ceremony SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE	Сцена яхт-клуба ShoreHouse Event stage, Yacht club Shore House
19:00	Награждение абсолютных победителей мужского и женского зачёта IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 Awards ceremony, winners IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 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



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ



В шаговой доступности к стартовому городку находятся 4 парковки, одна из которых подземная в павильоне ЭКСПО.



ВНИМАНИЕ! Перекрытие дорог с 6:00-16:00

0+

Найди работу за 24 часа

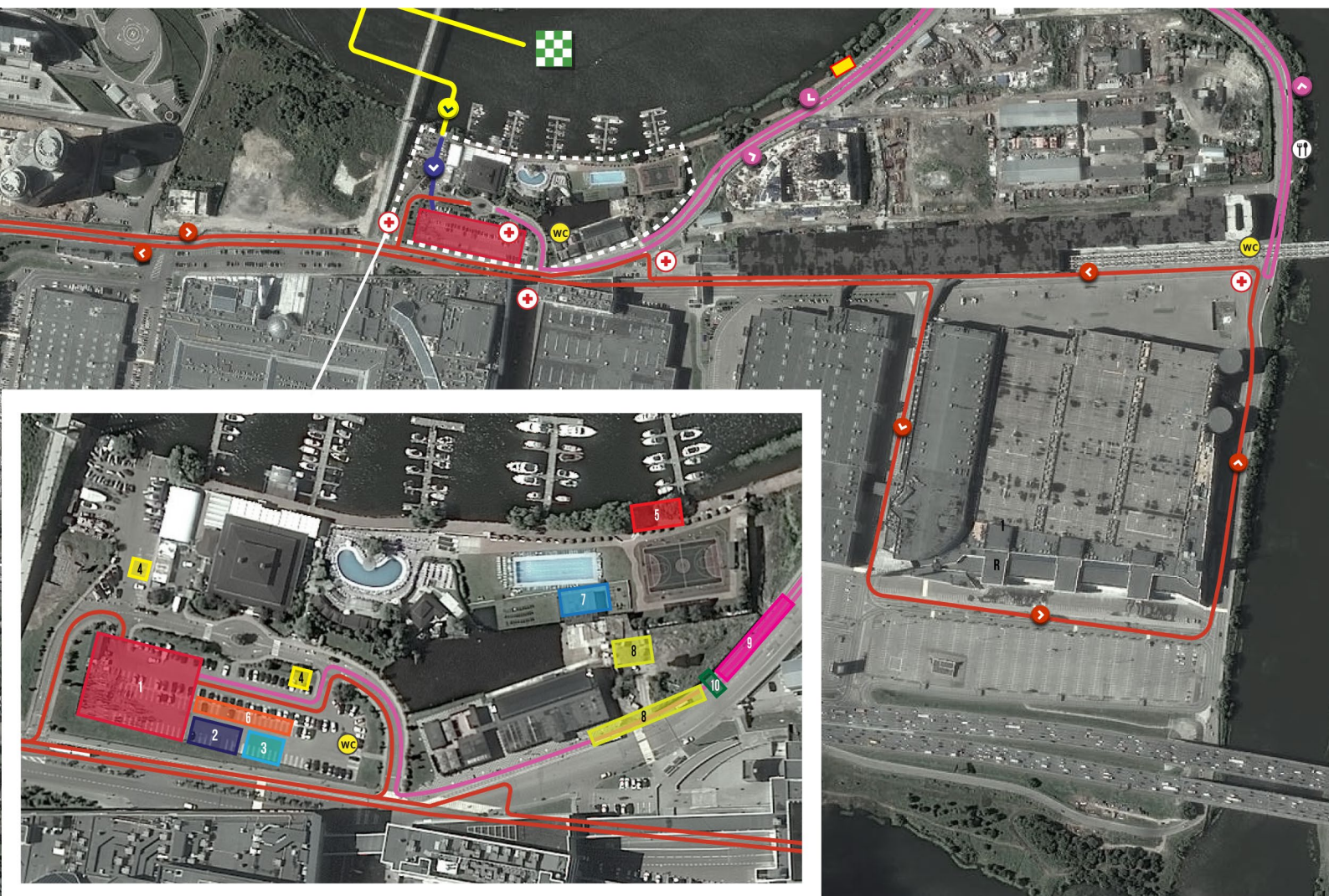


Скачайте бесплатное
мобильное приложение hh.ru



* 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.

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | Плавание
Swim | | Транзитная зона
Transition area | | Раздевалки, камера хранения
Cloakroom |
| | Бег к транзитной зоне
Running towards to the transition area | | Раздевалки
Cloakroom | | Массаж
Massage |
| | Велогонка
Bike | | Веломастерская Velocity
Bike service | | Зона восстановления
Recovery zone |
| | Бег
Run | | Стартовый накопитель
Start area | | Финишная зона
Finish zone |
| | Финиш
Finish | | Стартовый накопитель
Start area | | Финиш
Finish |
| | Туалеты
Toilets | | | | |
| | Скорая помощь
First aid | | | | |



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONSTAR

Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж

Пятница, 23 августа 13:00 - 20:00

Суббота, 24 августа 09:00 - 20:00

**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 докупить в личном кабинете на сайте www.iron-star.com или оформить 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](#).

Эстафетные команды получают стартовый пакет **ВМЕСТЕ**. Один из членов команды может сделать это только 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
- Комплект наклеек:
3 наклейки для шлема
1 наклейка для мешка
1 наклейка на подседельный штырь
Комплект наклеек IRONSTAR
- Булавки





ALL STARS – это 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.

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ: ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ BREITLING, СИСТЕМУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ NORMATEC И ПУТЕШЕСТВИЕ ОТ ТУРИСТИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА TUI.

ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR, которые проводятся в те же уикенды, что и соревнования по триатлону. В Крокус Сити участникам предстоит проплыть в акватории Москвы-реки, в самой чистой ее части, под живописным вантовым мостом, соединяющим территорию Крокуса с микрорайоном Павшинская пойма.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

трипл-миля - 3 морские мили (5,586 км)

Личные буи разрешены.

Участникам DOUBLE & TRIPLE MILE будет доступен пункт питания (под мостом). На пункте питания: гели SiS, бананы, вода, изотоник SiS.

К участию приглашаются триатлеты, завершившие свою гонку, и пловцы - профессионалы и любители от 16 лет.

ВНИМАНИЕ: для допуска к заплыву необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию, а также оформить страховку.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

- Заключение врача о том, что участнику разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- Печать медицинского учреждения
- Подпись и печать врача
- Дату выдачи

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

СТРАХОВКУ можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте

www.iron-star.com

РАСПИСАНИЕ

23 августа (пятница)

13:00 - 20:00 Выдача стартовых пакетов (Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж)

24 августа (суббота)

09:00 - 20:00 Выдача стартовых пакетов (Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж)

25 августа (воскресенье)

09:00 - 14:00 Выдача стартовых пакетов (Крокус ЭКСПО, Павильон 3, 4 этаж)

11:00 Открытие стартового кластера SWIMSTAR ONE MILE, брифинг (кластер у Причала 1)

11:20 - 11:40 Старт SWIMSTAR ONE MILE

12:50 Закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

14:30 Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE (Сцена яхт-клуба Shore House)

14:40 Открытие стартового кластера SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE, брифинг (кластер у Причала 1)

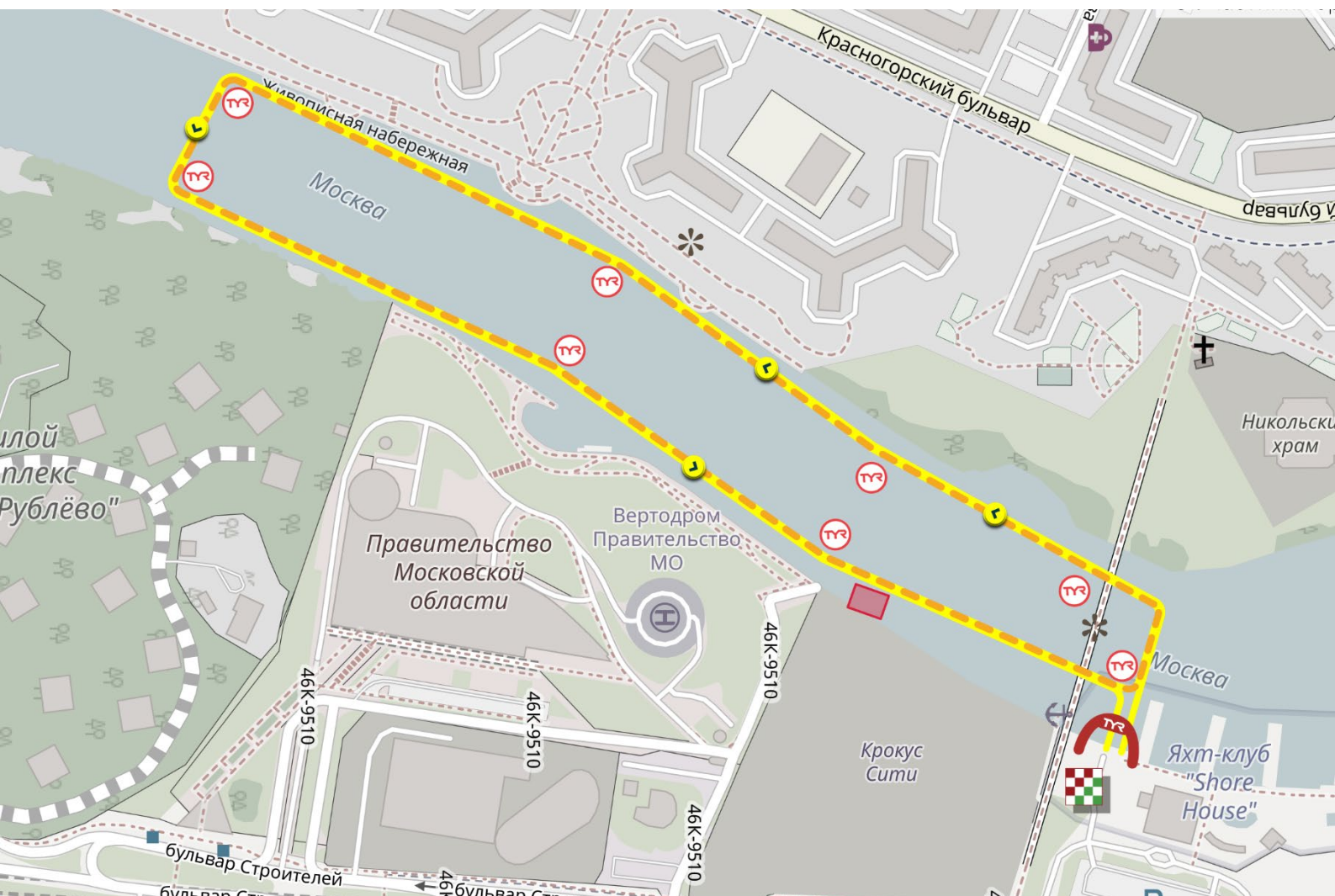
15:00 - 15:20 Старт SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE

18:30 Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Сцена яхт-клуба Shore House)

Награждаются победители и призеры в абсолютном зачете и в возрастных категориях по 10 лет.



SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE, TRIPLE MILE



MILE	1,852 км / 1852 km
DOUBLE MILE	3,704 км (2 круга) 3,704 (2 laps)
TRIPLE MILE	5,586 км (3 круга) 5,586 km (3 laps)



Старт / Финиш
Start / Finish



Стартовая платформа
Starting platform



Поворотный буй
Turning buoy



Звезды сошлись!

Идеальный момент, чтобы приобрести Mercedes-Benz X-Класс. Уникальное предложение на новый Mercedes-Benz X-Класс с четырехцилиндровым двигателем — все звезды сошлись, чтобы Вы исполнили свое заветное желание сегодня.

Х-Класс 250d

2 660 000 ₽*

* Указана рекомендованная розничная цена, актуальная на 01.07.2019, на автомобиль Mercedes-Benz X-Класс 250d 4MATIC в линии исполнения PROGRESSIVE с учетом специального преимущества от 21%, включая НДС. Количество автомобилей ограничено. На иллюстрации могут быть изображены принадлежности и элементы дополнительной комплектации, не входящие в базовый объем поставки указанной модели автомобиля. Представленная информация носит справочный характер и не является офертой. Подробную информацию уточняйте у официальных дилеров «Мерседес-Бенц» и по телефону 8-800-200-02-06.

Mercedes-Benz



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Суббота, 24 августа / 18:00 - 19:00 / Crocus EXPO, Павильон 3, 4 этаж
Брифинг для участников IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019
(явка обязательна!)

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Суббота, 25 августа

15:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача экипировки 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)
- Экипировку для велосипедного и бегового этапов (нужно сложить в корзину)

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)
- "лежак" (не должен выступать за тормозные ручки)
- 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)
- браслет участника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

- **ЗАПРЕЩЕНЫ** "рога" на МТВ велосипедах
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** лежаки, выходящие дальше тормозных ручек
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** дисковые колёса
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** лопастные колёса
- **ЗАПРЕЩЕНЫ** шлемы-капли
- **РАЗРЕШЕНЫ** дисковые тормоза
- **РАЗРЕШЕНЫ** шоссейные велосипеды



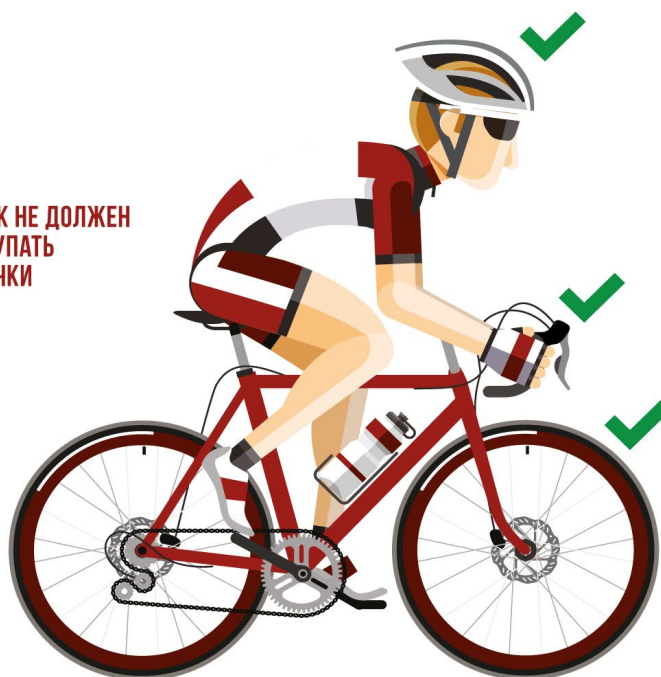
**ШЛЕМ-КАПЛЯ
ЗАПРЕЩЕН**



**ЛЕЖАК НЕ ДОЛЖЕН
ВЫСТУПАТЬ
ЗА РУЧКИ**



**ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА И ЛОПАСТИ
ЗАПРЕЩЕНЫ**

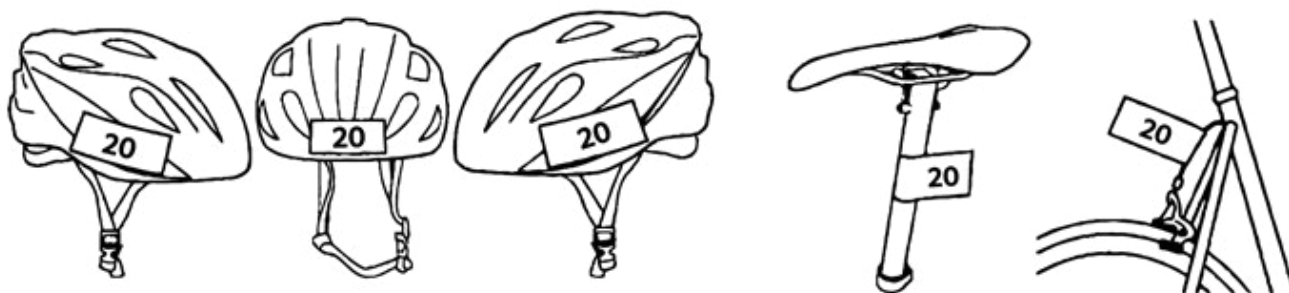


ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и экипировку после соревнования с 12:20 до 13:20 и с 15:40 до 20:00.



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

Экипировку участники размещают в индивидуальных корзинах, расположенных в месте парковки велосипеда.



На велосипеде разрешено размещать:

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

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

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 25 августа в зависимости от стартовой волны (ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!):

05:00 - 06:40

12:20 - 13:20

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

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

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ!

Группа Allianz – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире, 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

СТАРТ

Старт осуществляется с плавучей баржи-платформы из акватории Москвы-реки. Участников на баржу доставит теплоход.

Участникам необходимо прийти в стартовый накопитель за 1 час до своего старта.

Это требование связано с тем, что доставка участников от стартового накопителя (на берегу) до стартовой платформы (на воде) будет осуществляться на теплоходе и потребует времени.

Таким образом, участники каждой волны (150 участников в волне) собираются в стартовом накопителе за 1 час до старта и группами перевозятся на платформу, где ожидают своего старта.

К платформе пришвартован теплоход "Крокус" в котором участники в ожидании старта смогут комфортно разместиться.

Старт с платформы по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников, и они прыгают в воду.

ВРЕМЯ СБОРА УЧАСТНИКОВ КАЖДОЙ ВОЛНЫ В СТАРТОВОМ НАКОПИТЕЛЕ УКАЗАНО В РАСПИСАНИИ.

ВРЕМЯ СТАРТА КАЖДОЙ ВОЛНЫ ТАКЖЕ УКАЗАНО В РАСПИСАНИИ.

Участники распределяются по волнам на регистрации в порядке очереди по времени получения стартовых пакетов.

Помните, что старт не из своей волны приведёт к дисквалификации, поэтому обратите внимание на время сбора участников и время старта.

Реклама

Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



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**

ЗАПЛЫВ

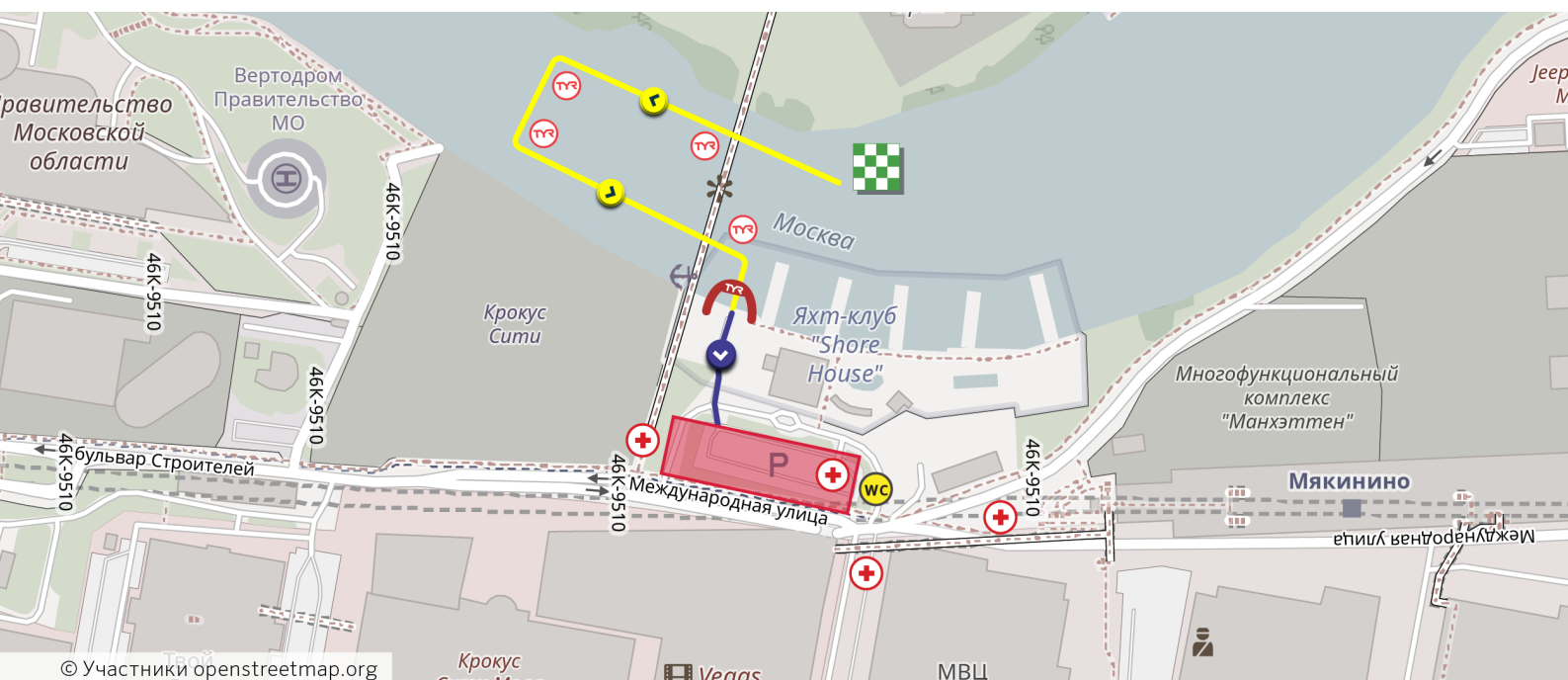


Старт с баржи высотой ~1 метр, rolling start.
Выход из воды пологий, сразу на берег.

Гидрокостюмы будут запрещены **при температуре воды более 22 °C**
Ожидаемая температура воды ~19-20 °C.

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

Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и “воротами” из двух рядом стоящих буёв, расположенных на воде недалеко от финишной зоны.
Мы рекомендуем прочитать раздел «Безопасность», где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.



Плавание 500 м
Swim 500 m



Старт
Start



Туалеты
Toilets



Бег к транзитной зоне
Running towards to transition area



Транзитная зона
Transition area



Скорая помощь
First aid

Дистанция имеет форму петли длиной 500 метров. Участники проплывают под вантовым мостом, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 20 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC.



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.

TYR®

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из корзины. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в корзину и оставьте её в ящике.

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.

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед с 12:20 до 13:20 и с 15:40 до 20:00



© Участники openstreetmap.org



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 CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019** - это гонка с **разрешённым** драфтингом.

Гонка с драфтингом требует от участников предельной внимательности. Изучите маршрут и его особенности.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Экозона начинается за 100 метров до метроуста и длится 100 метров.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

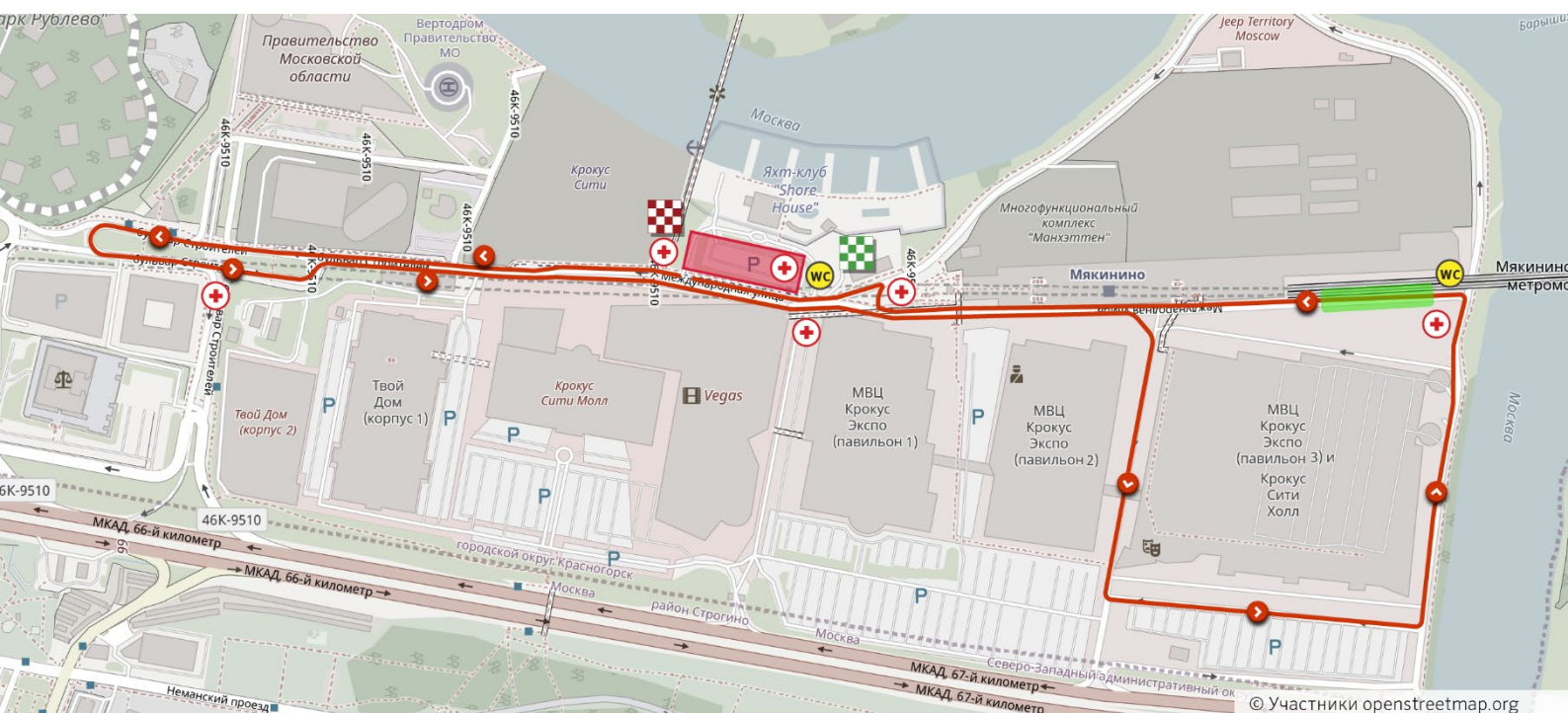
Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

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

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.



Велогонка 21 км
(5 кругов по 4,2 км)
Bike 21 km
(5 laps x4.2 km)



Транзитная зона
Transition area



Старт / Финиш
Start / Finish



Эко-зона
Eco-area



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid

Дистанция велогонки состоит из 5 кругов по 4,2 км.

Лимит времени на прохождение этапов плавание+велогонка составляет 1 час 30 минут со времени старта.

На дистанции расположено:

- 4 машины скорой помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зона (зона, где разрешено выбрасывать мусор)

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

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.

Взяв беговую экипировку из корзины, вы можете переодеться в беговую экипировку, а велосипедную экипировку сложить обратно в корзину.

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 экипировку с 12:20 до 13:30 и с 15:40 до 20:00.



ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ
WWW.CHAMPIONAT.COM

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.

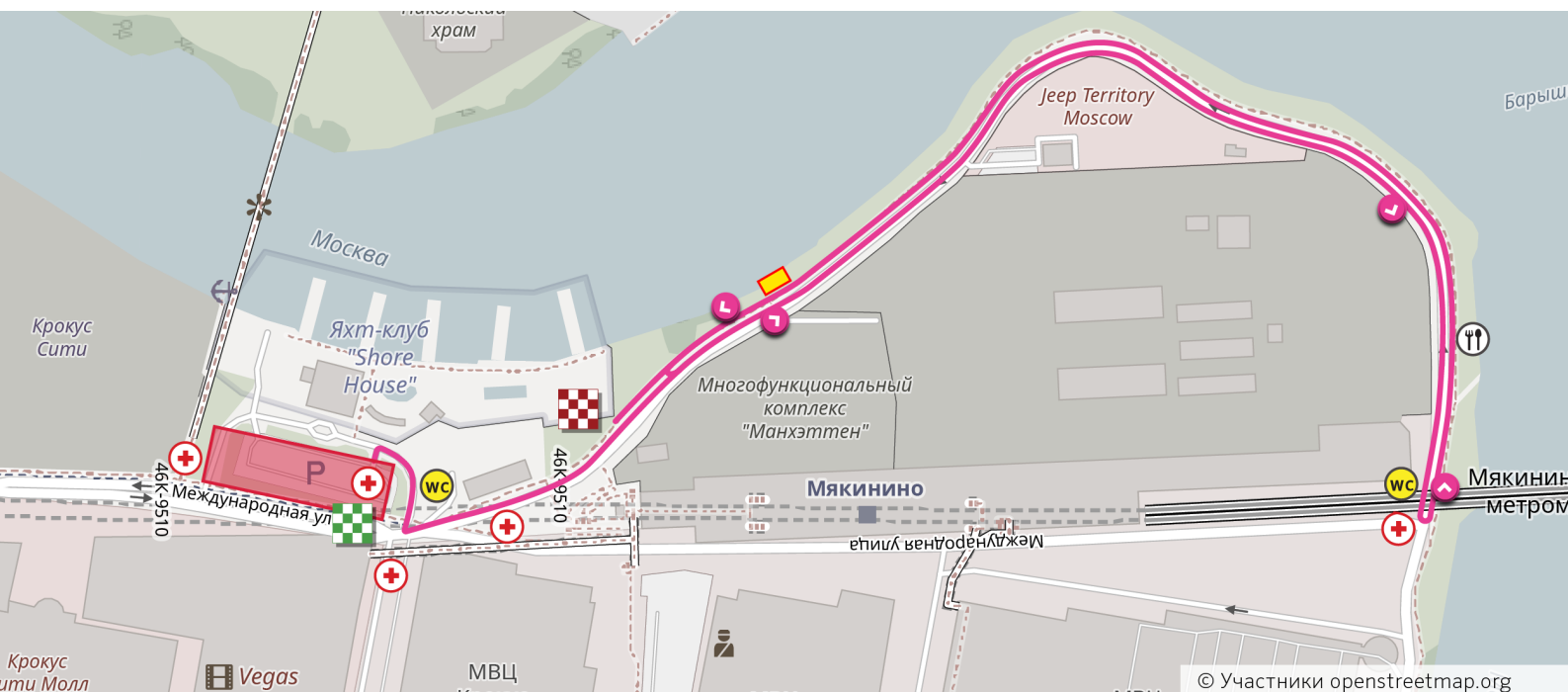
На круге располагается один пункт питания, который находится на развороте каждого круга и включает воду, изотоник SiS, Coca Cola, бананы и апельсины и лёд с губками.

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.



Бег 4,5 км (2 круга)
Run 4.5 km (2 laps)



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area



Penalty-box



Туалеты
Toilets



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station

Дистанция **4,5 км (2 круга)**. Набор высоты на дистанции незначительный.



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)



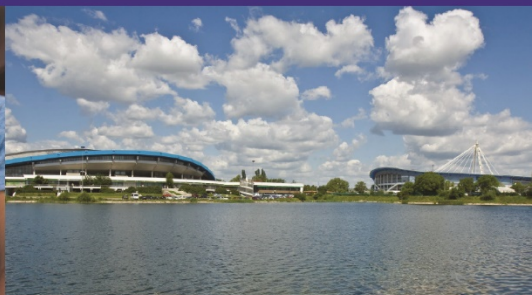
Современные методики



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

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
-  синяя - штраф 1 минута в Penalty Box
-  красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные в том числе во время велогонки, **необходимо отстоять в Penalty Box, РАСПОЛОЖЕННОМ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ.** Жёлтую карточку и наказание спортсмены по решению судьи, как правило, исполняют в момент выдачи штрафа.

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

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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



CLIFTON 6

НОВАЯ ВЕРСИЯ ЛЕГЕНДЫ.

ПРЕВЗОЙДИ СЕБЯ.

CJ O'NEAL
SAN DIEGO, CA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ ООО "ЮМА"



ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Заплыв: 20 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 20 минут

Общий лимит: 2 часа 05 минут

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

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

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап проходит в акватории Москвы-реки, в самом чистом ее месте (купание и плавание разрешено Роспотребнадзором). Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

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

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

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

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.

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!



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

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

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

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА. ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 будут награждены победители и призеры в абсолютных и возрастных группах.

- | | |
|--------------------|--|
| 12:00 | Награждение призёров возрастных групп мужского зачёта IRONSTAR CROCUS FITNESS 1/8 TRIATHLON 2019 / Сцена яхт-клуба Shore House |
| 15:00-15:30 | Награждение призёров AG женский зачет
Сцена яхт-клуба Shore House |
| 15:30-15:50 | Награждение призёров эстафетного зачёта
Сцена яхт-клуба Shore House |
| 17:00 | ВЕЧЕРИНКА RUSSIAN FITNESS FAIR 2019, ДРЕСС-КОД "РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО" (БЕЛО-РОЗОВАЯ ЦВЕТОВАЯ ГАММА) / ЯХТ-КЛУБ SHORE HOUSE |
| 18:30 | Награждение абсолютных победителей мужского и женского зачёта
Главная сцена |

На торжественную церемонию награждения и Гала-ужин с участием звезд спорта и шоу-бизнеса приглашаются все участники соревнований. Вход – свободный, по браслету участника. Мы просим вас приготовить сменную одежду и соблюдать dress-code мероприятия («розовый фламинго» – одежда в бело-розовой цветовой гамме).

НАГРАЖДАЮТСЯ:

- Мужчины, по итогам финального старта занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.
- Женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.
- Мужчины, по итогам квалификационных стартов занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях.
- Женщины, занявшие 1-3 места в своих возрастных категориях.
- Мужские эстафетные команды, занявшие 1-3 места.
- Женские эстафетные команды, занявшие 1-3 места.
- Смешанные эстафетные команды, занявшие 1-3 места.

Участники, занявшие призовые места (1-3 места) в абсолютном зачёте, попадают в распределение призовых мест в возрастных категориях.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 25 августа.

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR



**SIBERIAN
WELLNESS**
SIBERIANWELLNESS.COM







ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)