

IRONSTAR

ANAPA
2022



12-14.05.2022

IRONSTAR ANAPA 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



[@IRONSTAR_OFFICIAL](https://www.instagram.com/IRONSTAR_OFFICIAL)

[#IRONSTAR](https://www.instagram.com/IRONSTAR)

■ ПРИВЕТСТВИЕ	4
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	6
■ РАСПИСАНИЕ	8
■ КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	10
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	12
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	13
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	14
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	15
■ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД ПО ТРИАТЛОНУ	17
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	18
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	20
■ НОВЫЙ ФОРМАТ SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2022	22
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	23
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	23
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	24
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	25
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	26
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	27
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	28
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	29
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	30
■ КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	30
■ КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ SPRINT	31
■ КАРТА T1 ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	31
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	33
■ СУДЕЙСТВО	34
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	35
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	36
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	37
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	38
■ КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	38
■ КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ SPRINT	39
■ КАРТА T2 ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	39
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	40
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SUPERSPRINT RELAY	41
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	42
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	43
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	45
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	46
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	47
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	48
■ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	48
■ IRONSTAR TEAM	49
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	50

Детокс от мегаполисов
Курорты Большой Анапы

анапа ШТИЛЬ

 anapa-official.ru
 [anapaadm](#)
 [anapaofficial](#)
 [gorodku](#)

ЖИЗНИ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR ANAPA 2022!

IRON
STAR

Приветствуем вас в новой локации на карте наших соревнований → на побережье одного из лучших курортных регионов мира, в солнечной и тёплой Анапе!

Город, который за последние годы стал настоящей малой спортивной Меккой.
Город, которому неоднократно присваивали титул «Лучшего курортного региона мира».
Город, идеальный, чтобы совместить участие в соревновании с качественным отдыхом.

Именно здесь, впервые в истории наших соревнований пройдёт новый формат гонки → командная эстафета SUPERSPRINT RELAY. Тот самый старт, который впервые был включен в программу Олимпийских Игр в Токио. А теперь → впервые войдет в программу Фестиваля спорта IRONSTAR. Вас ждет южное солнце, мягкое море, плавание в открытом море, велогонка с разрешённым драфтингом, бег по улицам города, а также горячая поддержка жителей и гостей Анапы ♥

Это будет долгожданная, динамичная и эмоциональная гонка!

В двухдневной программе соревнований → триатлон на трёх дистанциях: OLYMPIC, SPRINT & SUPERSPRINT RELAY, а также женский и детский забеги. Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ОТКРОЕМ НОВУЮ ЮЖНУЮ ЗВЕЗДУ IRONSTAR ☆





Газпромбанк. Премиум

Премиальная карта Газпромбанка

- Премиальный сервис
- Обслуживание 0 ₽
- Надбавки по вкладам
- Надежное инвестирование
- Операции в валюте



Премиальная карта — карта в Пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.04.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама

РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте → <https://iron-star.com/live/>

После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ↓

Вместе с нашим комментатором мы проведем многокамерную трансляцию с трассы. Прямые включения можно будет смотреть здесь:

- В нашей группе [ВКонтакте](#)
- На нашем канале [в YouTube](#)
- На портале [Sports.ru](#)
- На портале [IVI](#)

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им!

Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

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

TELEGRAM ↓

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



Отдыхайте в отелях
курорта Miracleleon в Анапе
с максимальной выгодой!



ВСЕМ
ЧУДЕС СВЕТА!

MÖVENPICK

Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleleon 5* (Great Eight)

Новый семейный отель в Анапе с собственным спа-центром на 3240 м² с 6 видами парных, 4 бассейнами и тренажерным залом. Отель принимает гостей круглый год по системе ultra all inclusive. Имеет собственный оборудованный песчаный пляж и открытый бассейн.

-10% скидка на проживание при бронировании
от 5-ти ночей до 31 мая 2022 г.



Beton Brut All inclusive hotel 4*

Семейный отель в Анапе с собственным SPA-центром, открытым бассейном и уютными номерами с видом на море. Отель принимает гостей круглый год по системе all inclusive и имеет собственный оборудованный песчаный пляж.

-10% скидка на проживание при бронировании
от 5-ти ночей до 31 мая 2022 г.



Fioleto Ultra all inclusive Family Resort 4*

Семейный отель в Анапе, который принимает гостей с 26.04.22 по 30.09.22 по системе ultra all inclusive. Имеет собственный оборудованный песчаный пляж и бассейн на открытом воздухе.

-10% скидка на проживание при бронировании
от 5-ти ночей до 31 мая 2022 г.



Дача del Sol Ultra all inclusive 4*

Семейный отель в Анапе, где каждый номер – это отдельный домик. Отель принимает гостей по системе Ultra All Inclusive с 26.04.22 по 30.09.22, имеет собственный оборудованный песчаный пляж и бассейн на открытом воздухе.

-10% скидка на проживание при бронировании
от 5-ти ночей до 31 мая 2022 г.



Узнать подробные условия акций и
забронировать отель можно по телефону:

8 800 200 24 44

miracleleon.ru



ЧЕТВЕРГ, 12 МАЯ

9:00	Информационный центр IRONSTAR	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, пр. Пионерский, 253-1
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
20:00	Выдача стартовых пакетов OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT, STARKIDS	Около здания Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
14:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
9:00	Технический сервис велосипедов	

ПЯТНИЦА, 13 МАЯ

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon, пр. Пионерский, 253-1
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
9:00	21:00	Выдача стартовых пакетов OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT	Около здания Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
		Технический сервис велосипедов	
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
9:00	17:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
15:00	18:30	Камера хранения	Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
11:00	21:00	Открыта транзитная зона для участников всех дистанций (OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT) Постановка велосипедов и сдача экипировки	
16:00	21:00	Pasta-party	Около здания Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
16:00	16:40	Старт забега IRONLADY	Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
17:00	17:20	Старт забега STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	
17:20	17:40	Старт забега STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
17:50	18:00	Церемония награждения забега IRONLADY	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
18:00	18:45	Оффлайн-брифинг участников гонки по триатлону IRONSTAR OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT	

СУББОТА, 14 МАЯ

6:00	19:00	Информационный центр IRONSTAR	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
5:50	6:50	Камера хранения	Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
		Открыта транзитная зона для участников дистанции OLYMPIC. Проверка экипировки, подкачка колес. Постановки велосипедов нет!	

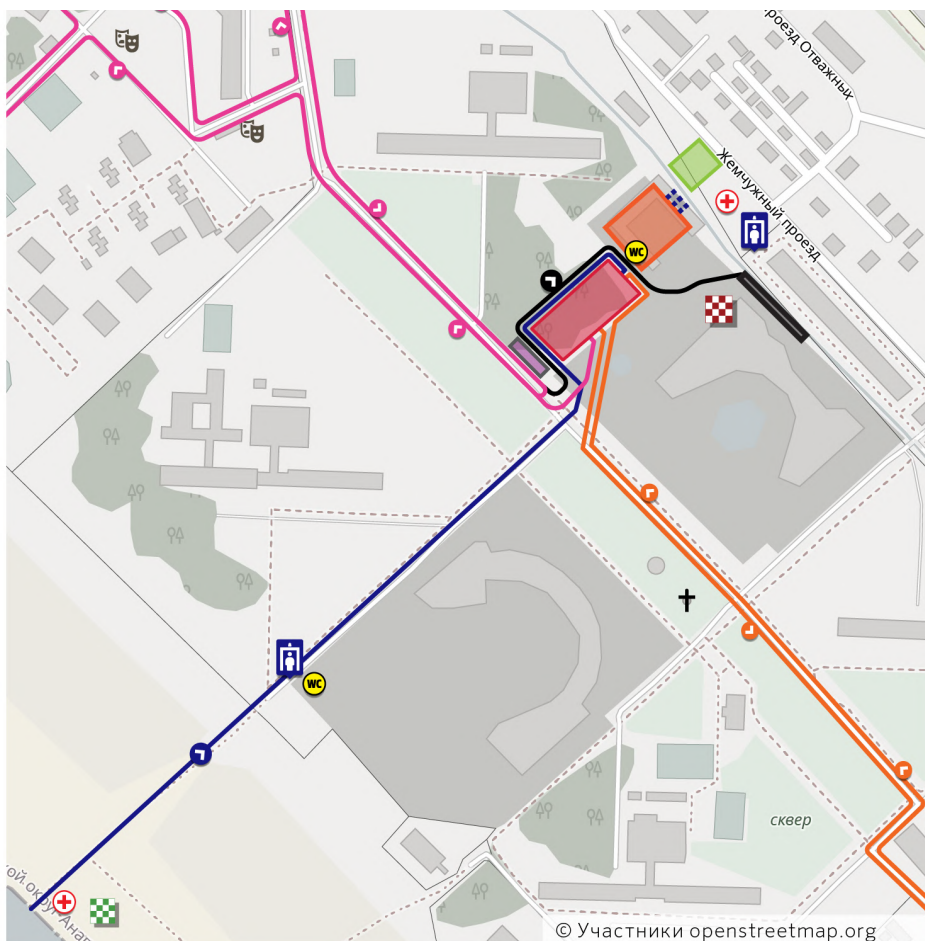
СУББОТА, 14 МАЯ

6:50	Открытие стартовых кластеров OLYMPIC		
7:00	Старт Элита OLYMPIC (мужчины)		
7:02	Старт Элита OLYMPIC (женщины)		
7:05	Старт All-stars OLYMPIC (мужчины)		Пляж отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
7:08	Старт All-stars OLYMPIC (женщины)		
7:10	Старт возрастных групп OLYMPIC (мужчины)		
7:25	Старт возрастных групп OLYMPIC (женщины)		
7:35	Старт эстафетных команд OLYMPIC		
8:50	Финиш лидера OLYMPIC		Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
9:00	19:00	Гравировка медалей	Здание Great Hall на территории отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
10:00	10:30	Открыта транзитная зона для участников дистанции SPRINT. Проверка экипировки, подкачка колес. Постановки велосипедов нет!	Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
10:50	Открытие стартовых кластеров SPRINT		
11:00	Старт Элита SPRINT (мужчины)		
11:02	Старт Элита SPRINT (женщины)		
11:05	Старт All-stars SPRINT (мужчины)		Пляж отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
11:08	Старт All-stars SPRINT (женщины)		
11:10	Старт возрастных групп SPRINT (мужчины)		
11:15	Старт возрастных групп SPRINT (женщины)		
11:20	Старт эстафетных команд SPRINT		
11:50	Финиш лидера SPRINT		
12:10	Заккрытие финиша OLYMPIC		
13:00	13:45	Перестановка велосипедов на SUPERSPRINT для участников стартующих в 2-х дистанциях. Проверка экипировки и подкачка колёс	Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
13:40	Заккрытие финиша SPRINT		
13:50	Открытие стартовых кластеров SUPERSPRINT		Пляж отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
14:00	Старт SUPERSPRINT		
15:00	Финиш команды-лидера SUPERSPRINT		
16:50	Заккрытие финиша SUPERSPRINT		Территория отеля Mövenpick Resort & SPA Anapa Miracleon
17:00	19:00	Открыта транзитная зона. Выдача велосипедов OLYMPIC, SPRINT & SUPERSPRINT	
18:00	19:00	Церемония награждения OLYMPIC, SPRINT, SUPERSPRINT	

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

IRON
STAR

-  К транзитной зоне
To transition area
-  Велогонка
Bike
-  Бег
Run
-  Старт / Финиш
Start / Finish
-  Транзитная зона
Transition area
-  Зона финиша
Finish zone
-  Раздевалки
и камера хранения
Cloakroom and lockers
-  Скорая помощь
First aid
-  Туалеты
Toilets
-  КПП
Security check
-  Вход в экспо
Expo entrance
-  Экспо и регистрация
Expo, registration
-  Велосервис
Bike repair



ЭТАЛОН

СТАРТ ПОЗИТИВНОГО БУДУЩЕГО



etalongroup.ru



ВСК - ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВЩИК IRONSTAR



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

- **Каско**
онлайн-покупка и урегулирование
- **Телемедицина**
врач 24/7 не выходя из дома
- **Страхование от несчастных случаев**
защита от вирусов, болезней и травм
- **Страхование квартиры**
от пожара, затопления и других рисков
- **Антиклещ**
медицинская помощь при укусе клеща



скидка до **20%**
по коду
IRONSTAR

отсканируйте QR-код

* 7575 ☎

8 800 775 15 75

www.ironstar.vsk.ru

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешествующих, квартиры, от несчастного случая. ОАО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: ОГРН № 0621, ОГРН № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ОС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на www.vsk.ru, в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает.
 - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное).
 - Ваши полные ФИО.
 - Печать медицинского учреждения.
 - Подпись и печать врача.
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам.

Справку нужно оформить заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР (договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев обязательно должен включать в себя риски «триатлон». Страховку можно оформить самостоятельно в вашем личном кабинете на сайте IRONSTAR. Напоминаем, что страховка входит в лицензию Федерации триатлона России).
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте).
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет).
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТНЫМИ КОМАНДАМИ ↓

Команда получает вместе.

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

- Доверенность от остальных участников
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
(обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек
(3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника
 - Синий → камера хранения
 - Белый → дистанция OLYMPIC
 - Жёлтый → дистанция SPRINT
 - Оранжевый → дистанция SUPERSPRINT

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

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

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

- ★ Баллы присваиваются ЗА ВСЕ наши соревнования.
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ механика расчета рейтинга: лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А баллы остальных участников рассчитываются по специальной формуле, в которой учитывается время отставания от лидера. Что касается эстафетных команд, то они соревнуются исключительно между собой — «пловцы с пловцами», «велосипедисты с велосипедистами», «бегуны с бегунами».
- ★ Минимального количества баллов за дистанцию нет. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.

В КОНЦЕ ГОДА, АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY



**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ ♥**

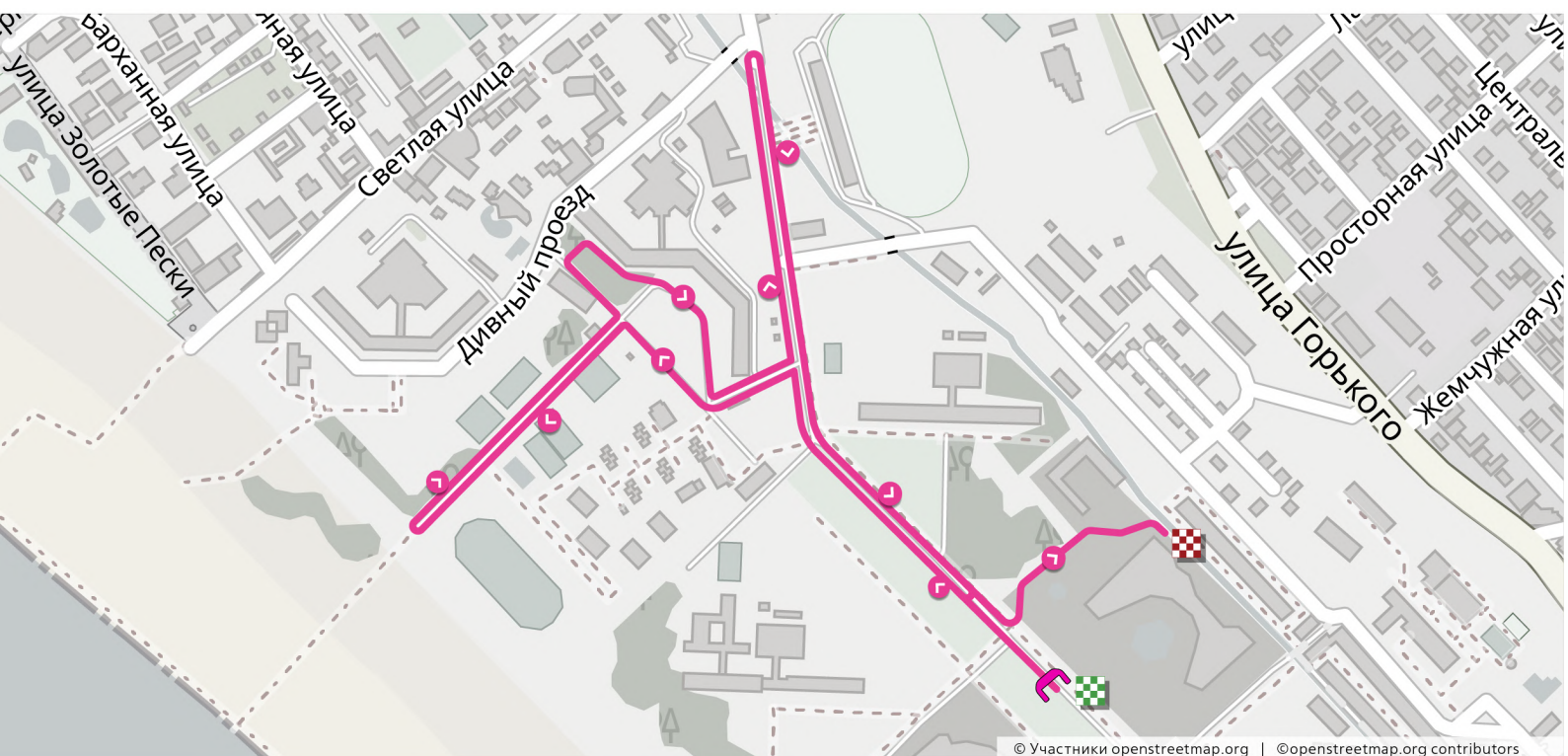
ДИСТАНЦИЯ → 4.6 КМ

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

- Стартовый номер
- Подарки от партнеров
- Фирменную футболку
- Красивую медаль
- Сюрприз на финише из рук организаторов

По итогам забега будут награждены победительницы 1, 2 и 3 места



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег 4,6 км (2 круга)
Run 4.6 km (2 laps)



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish



**ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ ♡**

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

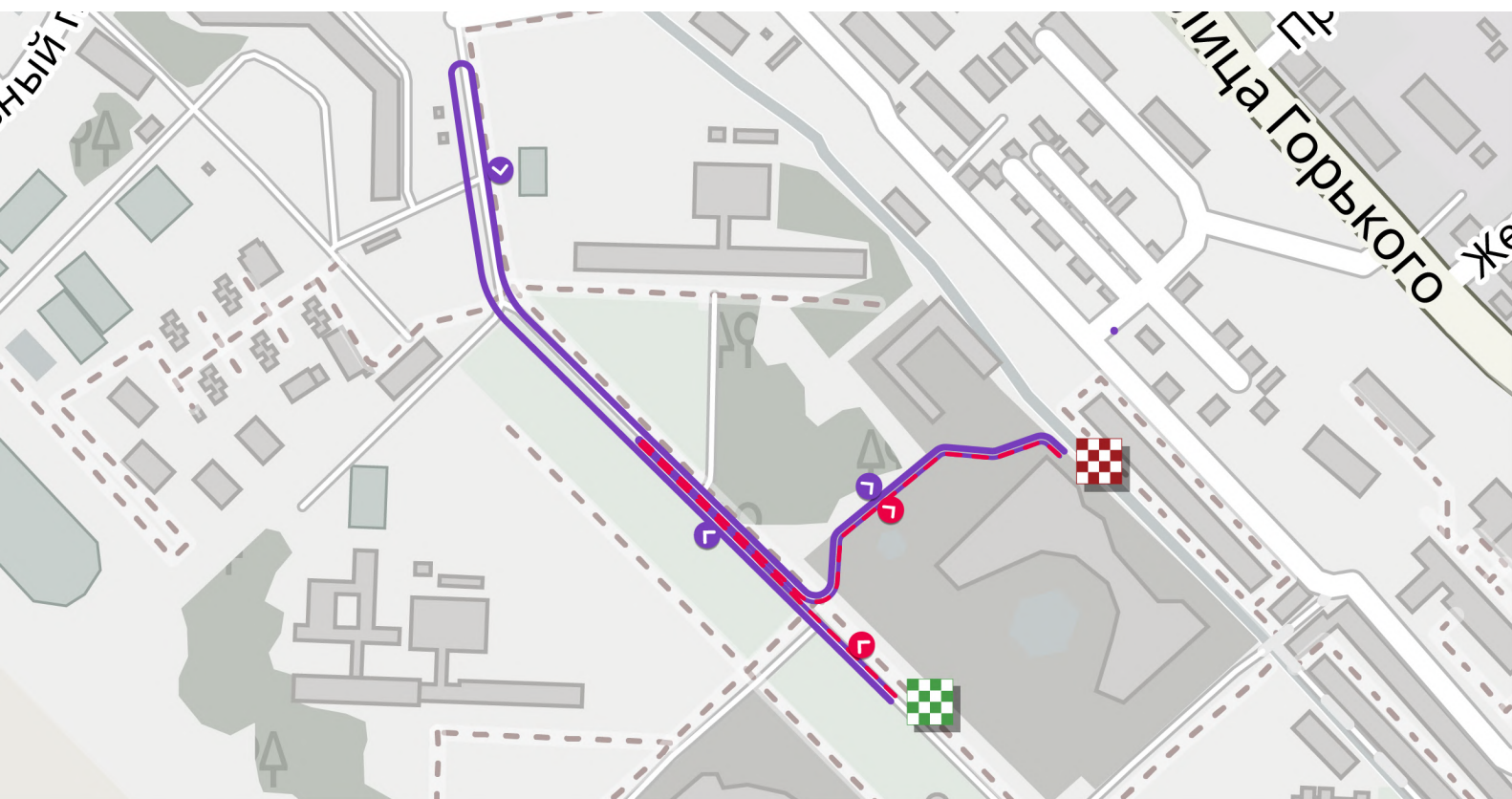
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

- Детки от 0 до 6 лет → бегут 500 метров
- Ребята от 7 до 12 лет → 1000 метров

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

- Стартовый номер под номером «1» (ведь каждый участник → уже победитель)
- Футболку STARKIDS
- Медаль финишера

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m



Старт
Start



Финиш
Finish



Бег 500 м, дети 0-6 лет
Kids run course 500 m



Вкус к жизни!

R.A.W. LIFE — натуральные энергетические батончики для любителей драйва, соревнований и активных тренировок!

В основе только лучшие ингредиенты со всего мира — финики особого сорта, орехи и ягоды.

R.A.W. LIFE



НА ГОНКЕ IRONSTAR ANAPA 2022 МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД ПО ТРИАТЛОНУ

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НАДО СДЕЛАТЬ?

1. Выполнить необходимые нормативы
2. Написать нам в обратную связь и запросить 2 выписки:
 - из протокола
 - из Единого календарного плана

Спортивный директор и главный судья соревнований проверят ваш результат и если он будет соответствовать требованиям, то всё подготовят и отправят на email

3. После вам нужно отправиться в региональную Федерацию Триатлона по месту прописки
4. Спортивные звания присваиваются Минспорта по представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной федерации

ДИСТАНЦИЯ	ДЛИНА	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ							
		KMC		I		II		III	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
SPRINT	0,75 + 20 + 5	1.01:00	1.07:30	1.06:00	1.13:30	1.11:00	1.19:30	1.16:00	1.25:30
OLYMPIC	1,5 + 40 + 10	2.05:00	2.18:00	2.15:00	2.30:00	2.26:00	2.42:00	2.38:00	2.55:00



ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Здесь, как и в сборах в отпуск: лучше взять больше, чем что-то забыть и искать это «что-то» на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ ↓

- Стартовый трисьют,
- Гидрокостюм,
- Купальник / плавки,
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете,
- Очки для плавания,
- Мазь от натираний,
- Крем от загара,
- Антифог для плавательных очков,
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь,
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта.

БЕГ ↓

- Кроссовки (если вы летите на самолёте, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж),
- Бейсболка / козырек,
- Шорты / тайтсы / трисьют,
- Футболка / майка / лонгслив,
- Очки,
- Носки,
- Питание (гели / батончики / изотоник),
- Солевые таблетки или регидрон)
- Держатель для номера,
- Солнцезащитный крем,
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин).

ВЕЛОЭТАП ↓

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника),
- Шлем,
- Колеса,
- Велотуфли,
- Велоноски,
- Очки,
- Салфетку, чтобы протереть визор,
- Джерси / ветровка,
- Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед,
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор,
- Велокомпьютер + зарядка,
- Педальный ключ, CO2, мультитул, насос,
- Держатель для номера / булавки,
- Резинки для крепления велотуфлей на раму.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная и тренировочная одежда,
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укусов, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!
НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЛИСТАЙТЕ ДАЛЕЕ 😊**



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

Комьюнити и сервисы для мультиспортсменов.
Место для всех, кто хочет вести здоровый образ
жизни и занимается спортом.

Здесь спортсмены-любители ведут блоги
о своем пути в любительском спорте, а врачи,
тренеры и журналисты рассказывают о спорте
и медицине, основываясь на проверенных
научных данных.

Наша задача – поддержать вас на всем пути
от постановки цели и поиска тренера до участия
в первом соревновании, победы
или возвращения в спорт.

Узнать больше

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Мы всегда проверяем качество воды водоёмов, в которых проводим наши гонки, но хотим обратить ваше внимание, что открытая вода → естественная среда и она не бывает стерильной.

Микрофлора каждого водоёма — может стать новым для вашего иммунитета и неприятно удивить перед-на- или после старта. Поэтому, каким бы чистым и проверенным не был водоём, «среагировать» может любой, даже самый крепкий иммунитет. Особенно, если вы недавно перенесли заболевание или стресс, то риск дисбактериоза увеличивается.

Да, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и не мучаются с отравлениями, поэтому → стоит ли пить что-то для профилактики — решать вам. Но мы рекомендуем пропить курс сорбентов за 3-5 дней до старта + съесть ложку перед заплывом. Если вы переживаете, что в стартовом коридоре или прямо на дистанции вас может настигнуть «опасность», то вы можете заранее выпить что-то антидиарейное. Но помните, что перед стартом нельзя принимать ничего нового, поэтому заранее протестируйте всё на домашних тренировках. И проконсультируйтесь с врачом перед выбором препаратов.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОЗИТЕ С СОБОЙ НА СТАРТЫ ЛИЧНУЮ АПТЕЧКУ СО СРЕДСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ИМЕННО ВАМ. СЛОЖИТЕ ТУДА ЗАРАНЕЕ ↓

- Сорбент
- Антидиарейное средство
- Мазь от натираний
- Средство от укачивания
- Средство от ожогов
- Крем от загара (водоотталкивающий)
- Лейкопластырь

И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- Избегайте продуктов с высоким содержанием клетчатки.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник.
- Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он очень ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку»



НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ УЧАСТИЕМ В ГОНКЕ,
УЛЫБАЙТЕСЬ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ ♥**



ОКРИС
ОЦЕНКА КАРДИО РИСКА
И СТРЕССА



СИМОНА
СИСТЕМА ИНТЕГРАЛЬНОГО МОНИТОРИНГА

ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (ФСО)

- ... Оценка кардиориска и стресса
- ... Оценка уровня здоровья сердечно-сосудистой системы
- ... Оценка готовности организма к физической и психологической нагрузке, в том числе экстремальной
- ... Выявление тенденций нарушения работы сердечно-сосудистой системы на ранней стадии, до появления симптомов
- ... Выявление уровня стресса и адаптационных резервов организма

СИМОНА В СПОРТЕ

- ... отбор для занятий спортом (включая детей, юношей и взрослых)
- ... диагностика нарушений отдельных физиологических функций
- ... оценка эффективности восстановительных мероприятий
- ... ранжирование спортсменов во время соревнований и тренировок
- ... экспресс-диагностика перетренированности
- ... оценка тренировочных нагрузок (достаточность, избыточность)
- ... оценка готовности к максимальному спортивному результату накануне соревнований



+7 (495) 477-57-02

+7 (901) 533-46-08

(ЗАПИСЬ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ)



ИСУ >14

ОТЛИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ФОРМА!



ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ НАШИХ СОРЕВНОВАНИЙ! НОВЫЙ ФОРМАТ ГОНКИ: КОМАНДНАЯ ЭСТАФЕТА IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2022

Абсолютно новая для нашей страны дистанция, которая совсем недавно была включена в программу Олимпийских Игр в Токио, а теперь пройдёт на нашем фестивале спорта!

- Команду представляют 4 или 2 атлета
- Формат подразумевает полное прохождение гонки каждым участником команды
- Дистанция SUPERSPRINT включает в себя → заплыв 250 метров + вело 8 км + забег 1,5 км
- Итого, каждый участник команды преодолеет 9.75 км за 1 этап
- В команде из 4-х участников → каждый проходит полный этап по 1 разу
- В команде из 2-х человек → каждый проходит по 2 раза каждый полный этап
- После преодоления одним участником своего этапа, завершая его, он передаёт эстафету следующему члену команды → передача эстафеты происходит перед входом в воду
- Итоговое время команды → это результат сложения результатов всех её участников
- Итоговое время команды начинается со старта первого члена команды и заканчивается с финишем последнего спортсмена
- Форматы команд → мужские, женские или смешанные
- Драфтинг на велоэтапе разрешён

**ЭТО БУДЕТ ОЧЕНЬ ДИНАМИЧНАЯ ГОНКА В ОДНОМ ИЗ ПРЕКРАСНЫХ МЕСТ
СТРАНЫ! ФОРМАТ, КОТОРЫЙ ТОЧНО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ!**



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 13 МАЯ В 18:00 В ЗОНЕ ЭКСПО!

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АНДРЕЙ КАВУН И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ. ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!

ЗАПИСЬ БРИФИНГА МОЖНО БУДЕТ ПОТОМ НАЙТИ НА НАШЕМ YOUTUBE-КАНАЛЕ.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

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

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (пристёгнутые к педалям)
- Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели
- * Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ ВНЕ КОНТЕЙНЕРА.

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде.

Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

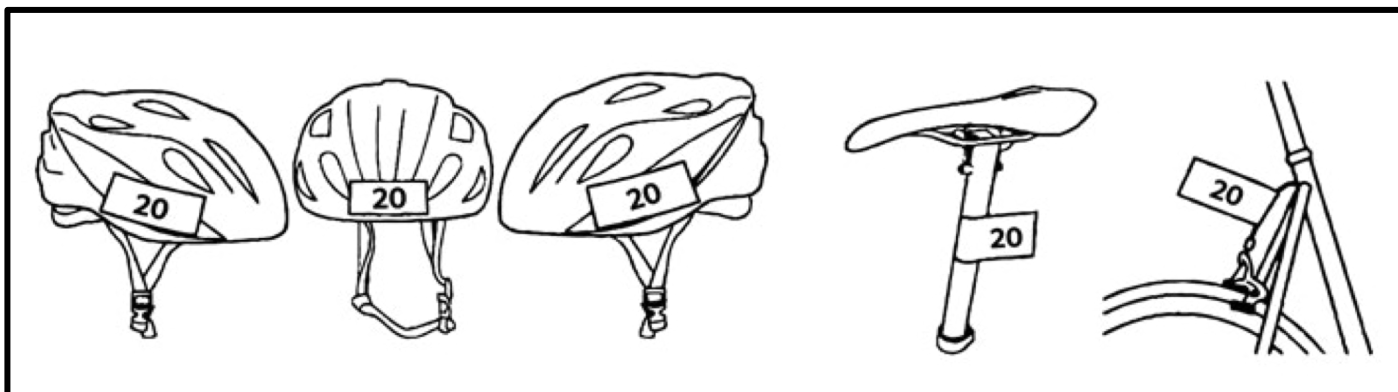
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие браслета участника.
- 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
- Работа фиксатора шлема (вход в «транзитку» разрешён в защёлкнутом на голове шлеме)
- Заглушки на руле шоссейных велосипедов

НАПОМИНАЕМ, ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



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

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ, ВНЕ КОНТЕЙНЕРА: ЗАПРЕЩЕНО!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

РАЗРЕШЕНО

-  ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА

ЗАПРЕЩЕНО

-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
-  ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ
-  РОГА НА РУЛЕ
-  КРЫЛЬЯ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

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



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в шикарном Чёрном море
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено
- Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

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

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

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ ДИСТАНЦИИ OLYMPIC, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ПЛАВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ДИСТАНЦИИ OLYMPIC БУДЕТ ОРГАНИЗОВАН «АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» ИЗ ВОДЫ!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Австралийский выход — термин, используемый для заплыва в открытой воде с несколькими кругами, когда пловец после первого круга или этапа должен выйти из воды, пробежать определенную дистанцию по берегу и затем снова войти в воду для продолжения преодоления дистанции.

На IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2022 вас будет ждать пробегание по берегу (около 50 метров), возвращение обратно в воду и последующее продолжение плавательного этапа.

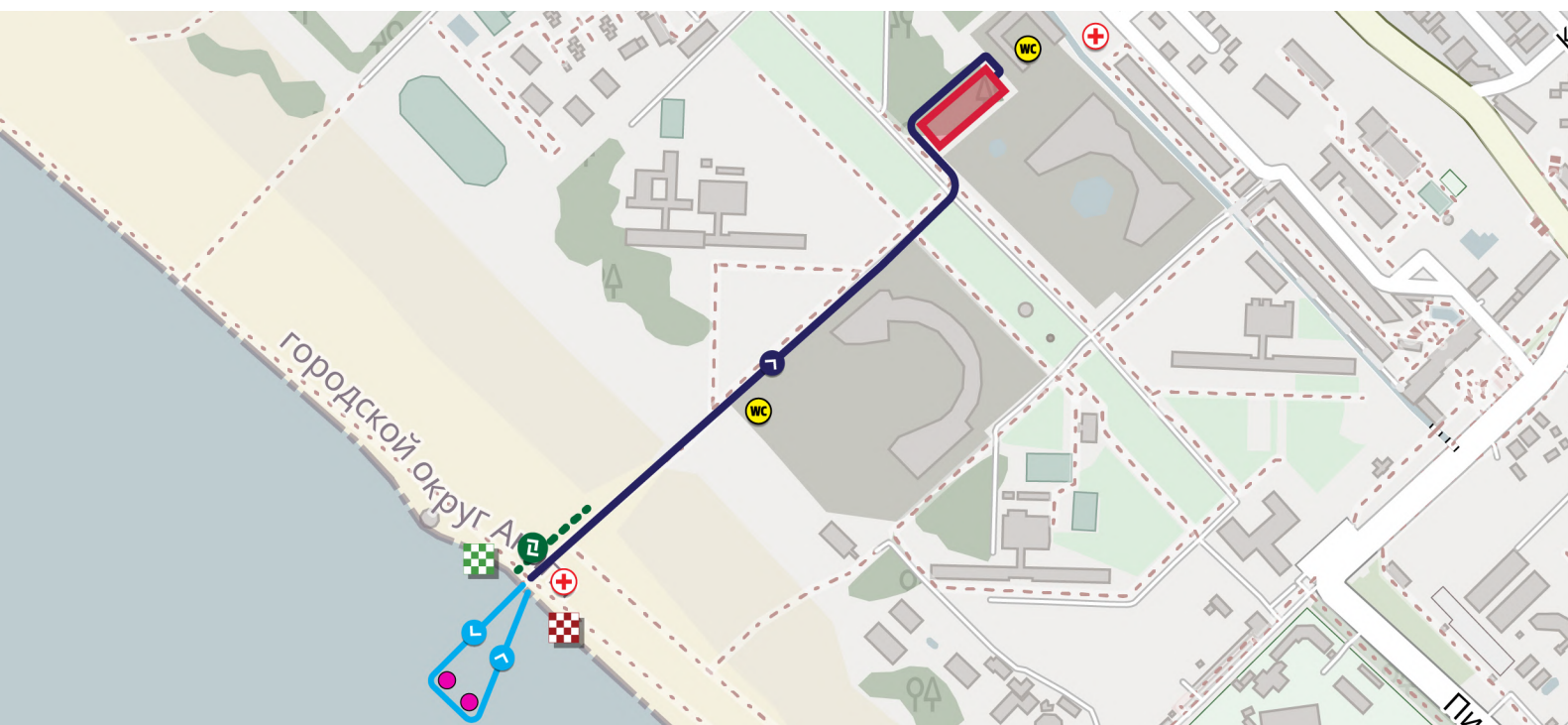
«АВСТРАЛИЙСКИЙ ВЫХОД» МЫ ДЕЛАЕМ РАДИ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ↓

- Чтобы не уводить плавание далеко в открытое море
- Чтобы можно было отсечь вас хронометражем в середине плавания
- Чтобы ваши родные смогли вас подбодрить

ОН НАГЛЯДНО ПРЕДСТАВЛЕН НА КАРТЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2022

IRON
STAR



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Передача эстафеты
Relay transfer



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets



BWT там, где вода

- Фильтры под мойку
- Системы очистки воды в коттедж
- Бассейны и аксессуары

-15%

на bwt.ru/shop/
по промокоду:
IRONSTAR22



bwt.russia



bwt_russia



bwt.russia

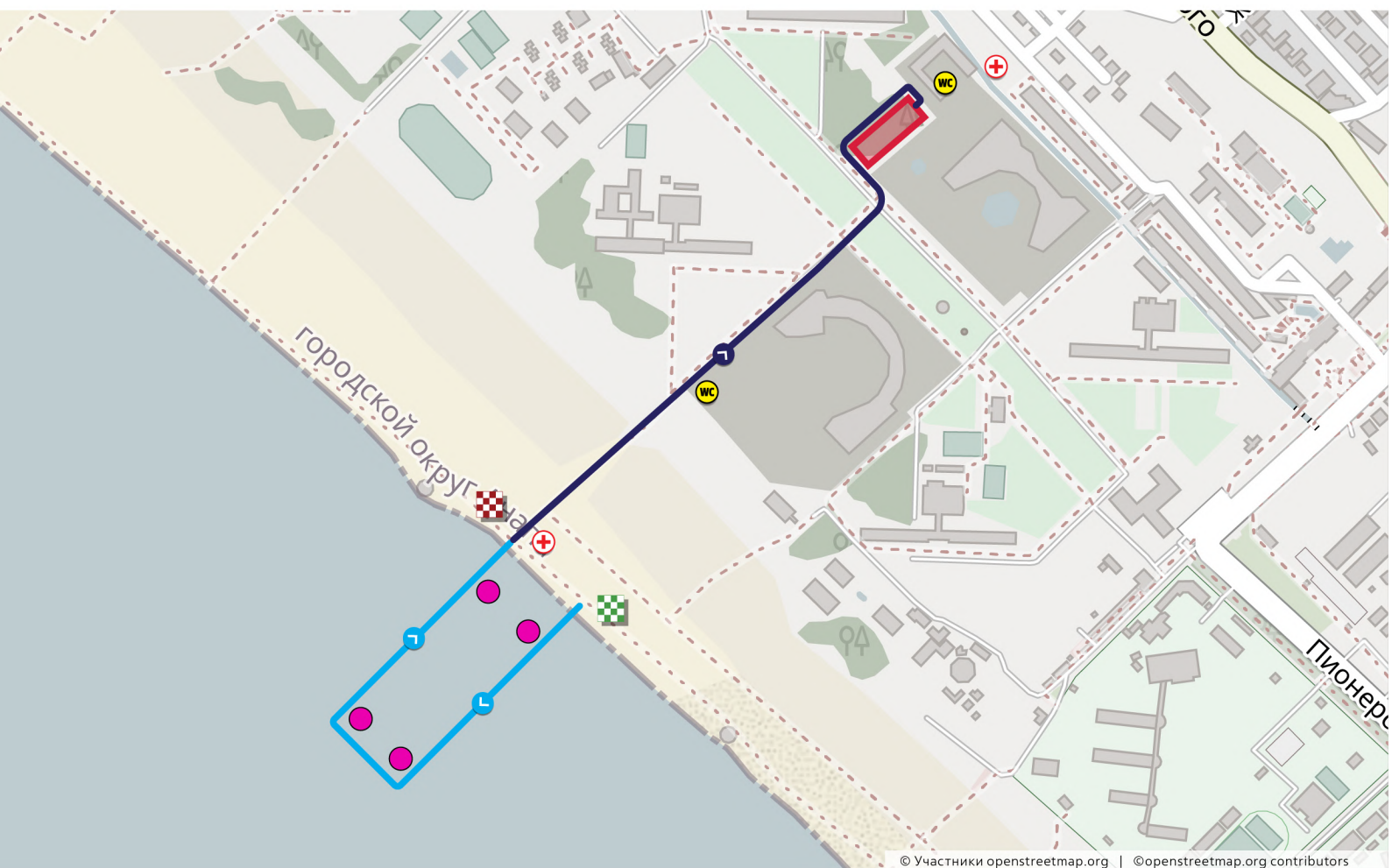
Фирменный бутик BWT: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия
Доставка по всей России

Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 750 м
Swim 750 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



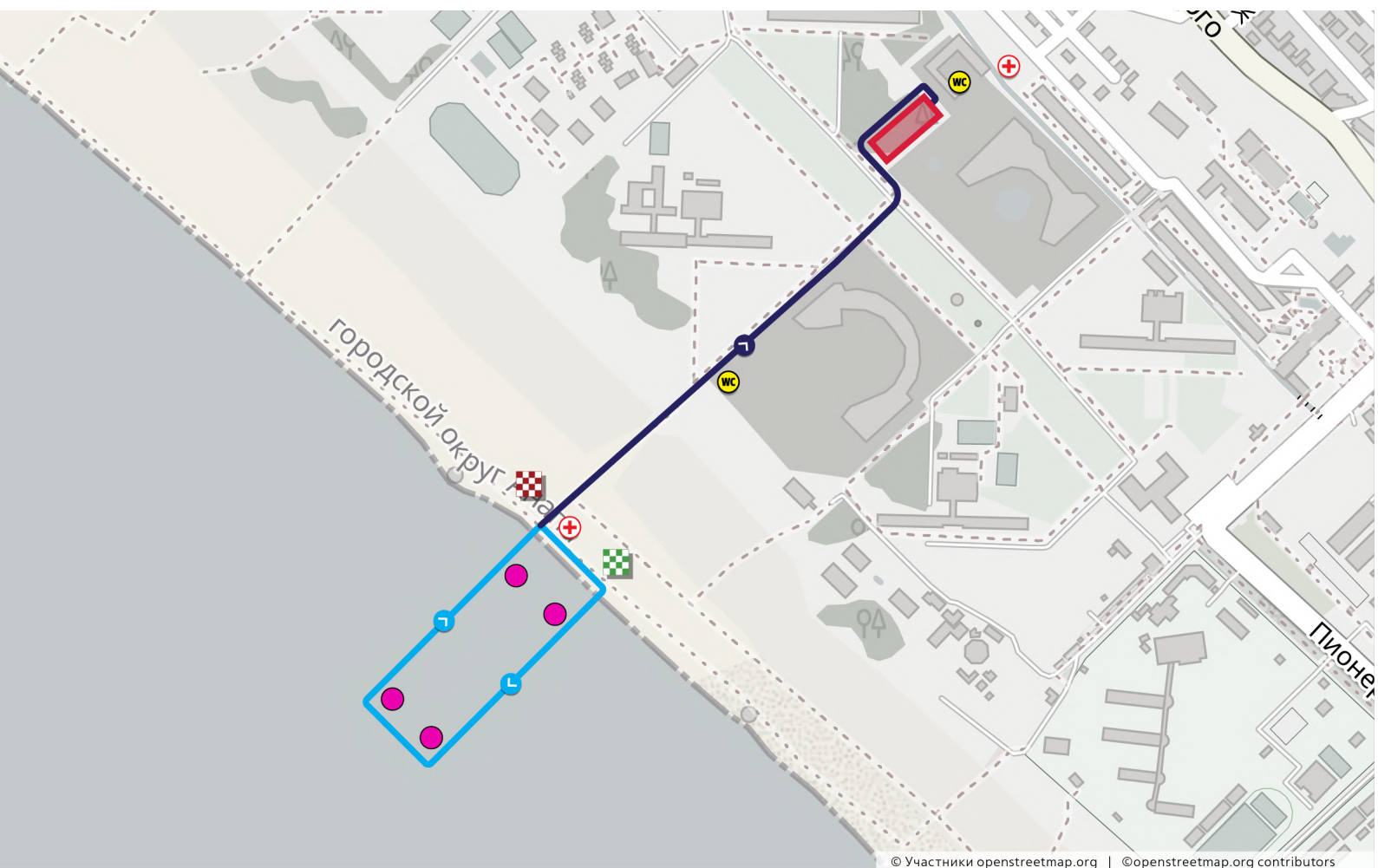
Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Плавание 1500 м (2 круга)
Swim 1500 m (2 laps)



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться **в контейнере** у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

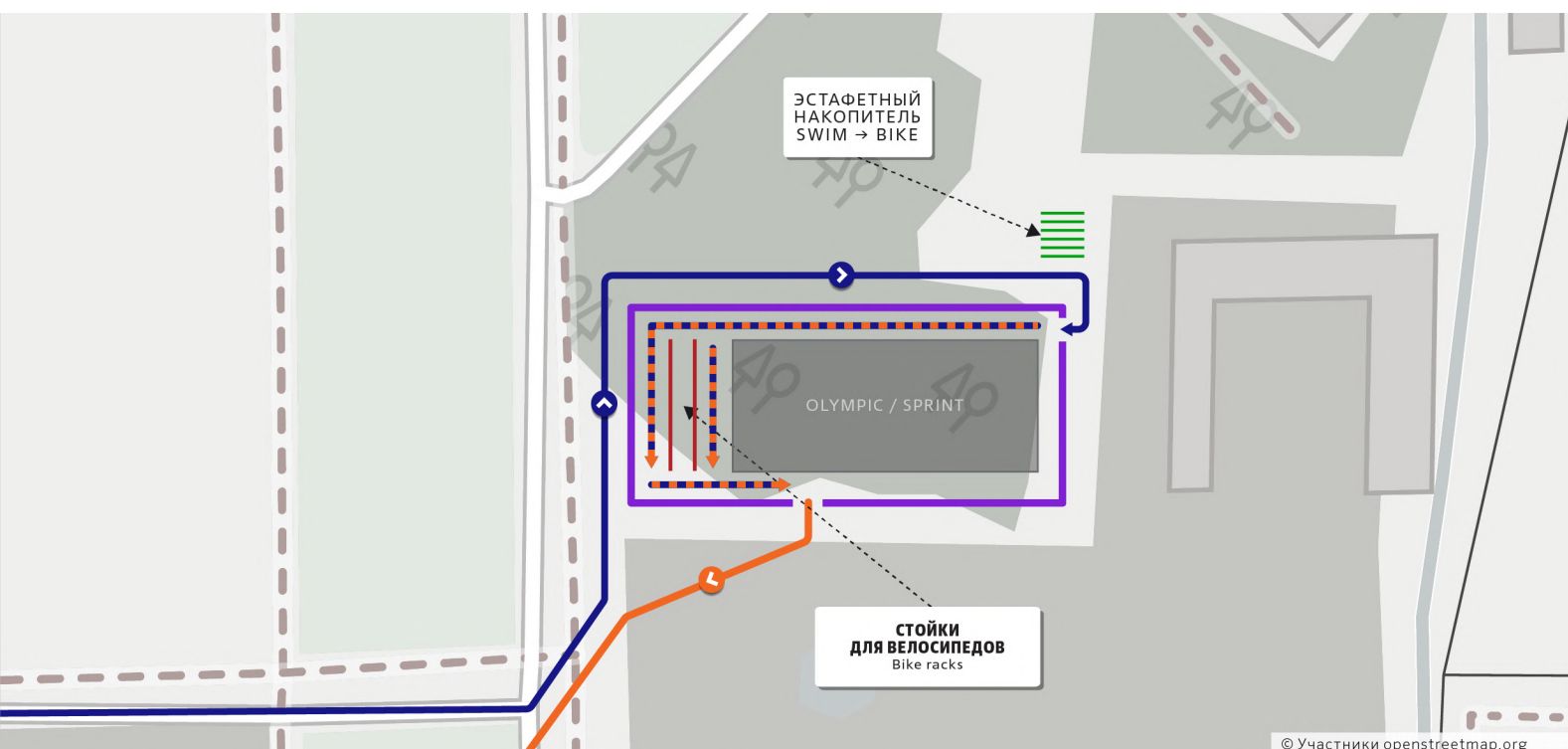
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ OLYMPIC & SPRINT БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА ВНЕ T1, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. После выхода из T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

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

SUPERSPRINT



От плавательного этапа
Run to the transition area



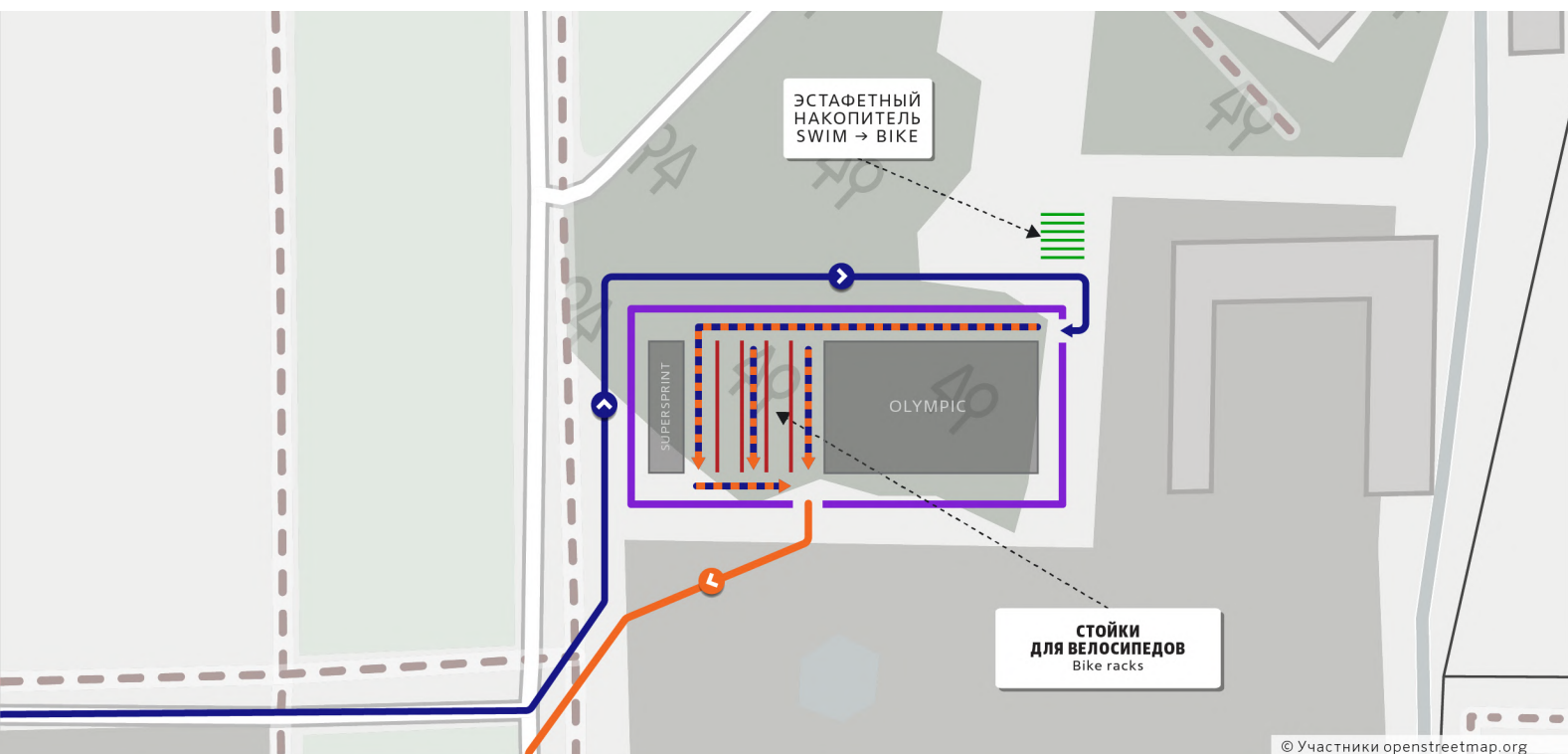
Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

SPRINT



От плавательного этапа
Run to the transition area

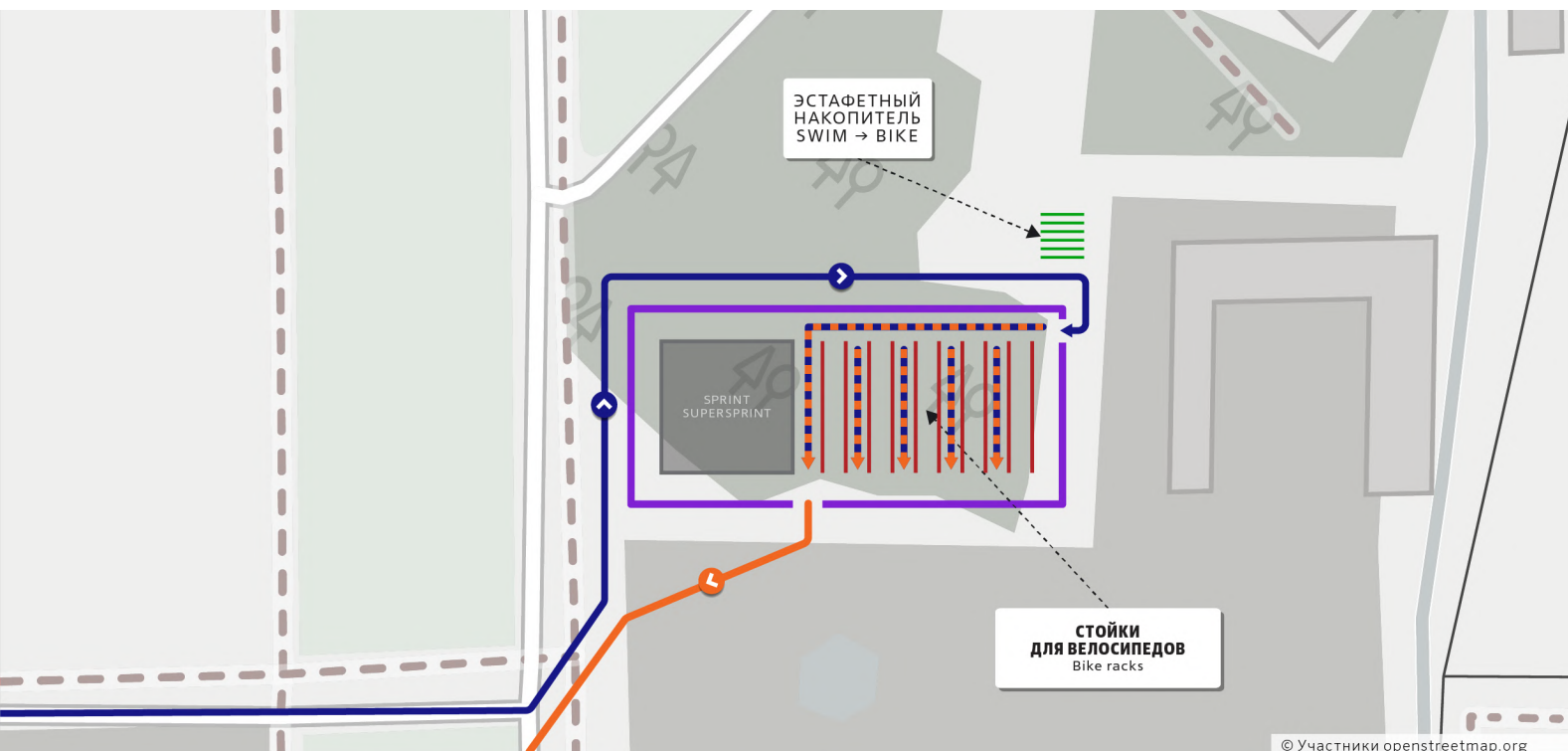


Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

OLYMPIC



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

№1

**ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ***

The TASS logo, consisting of the word "ТАСС" in a bold, sans-serif Cyrillic font, is centered within a white square. This square is positioned in the middle of the poster, overlaid on a faint, stylized map of Russia that serves as the background for the central section.

ТАСС

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по улицам города
- Драфтинг разрешен

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьям и техническому персоналу
- Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ.

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



ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

Желтая (пересечение линии посадки/спешивания/экипировка вне контейнера) ↓
OLYMPIC → штраф 15 секунд
SPRINT & SUPERSPRINT → штраф 10 секунд

Синяя (выброс мусора/ драфтинг) ↓
OLYMPIC → штраф 2 минуты Penalty Box
SPRINT & SUPERSPRINT → штраф 1 минута Penalty Box

Красная (2 нарушения/ неспортивное поведение/ выезд на встречную полосу) ↓
дисквалификация для всех дистанций

Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 500 метров до финиша)

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию (инфостойка зоны получения стартовых пакетов) в течение **30 минут после официального закрытия финиша** с приложением 3 000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве допсервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

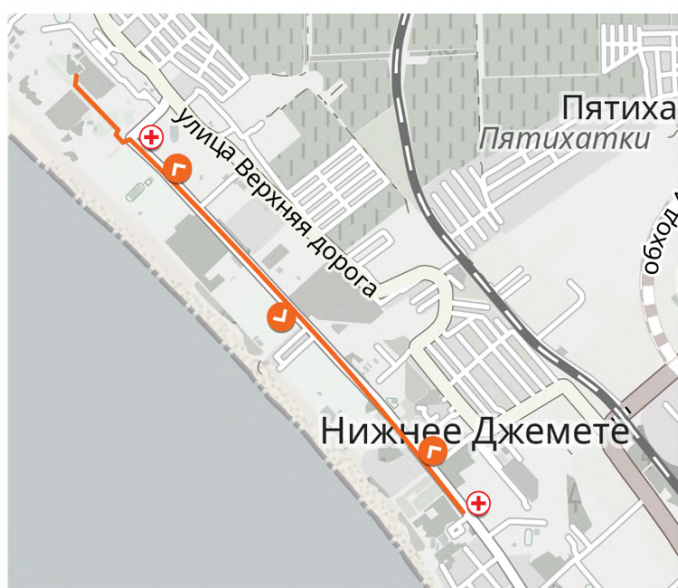
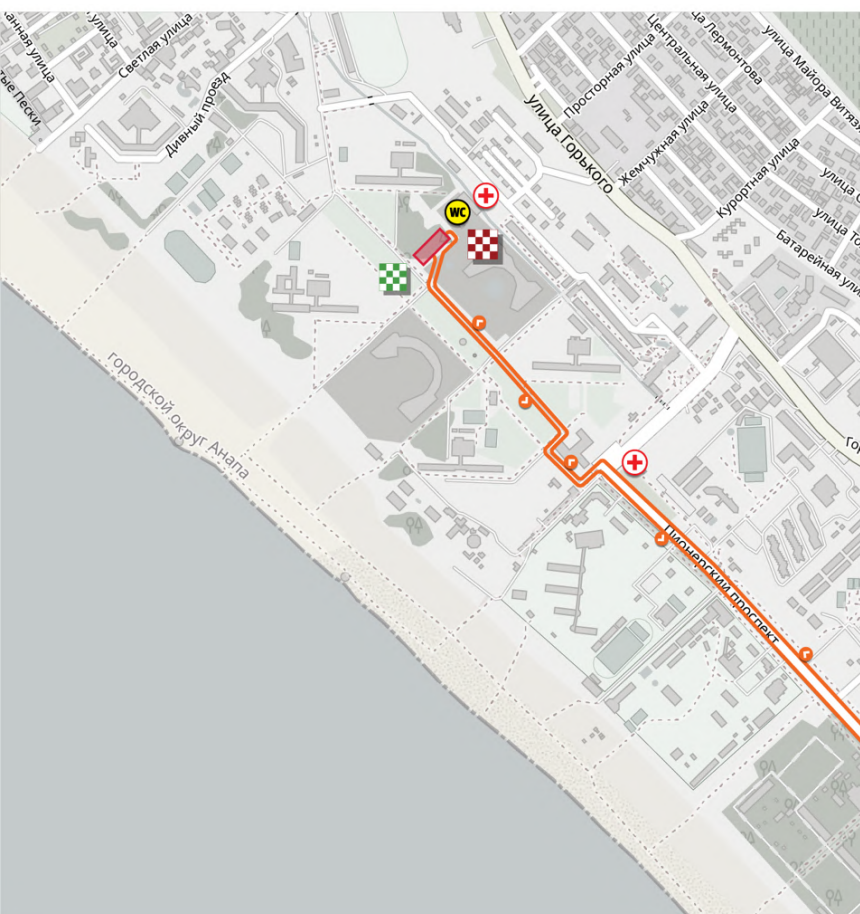
ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтеры, сотрудники полиции и ЧОП, находящиеся на маршруте, сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников. В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками — возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ!

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Велогонка 38,6 км (2 круга)
Bike 38,6 km (2 laps)



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



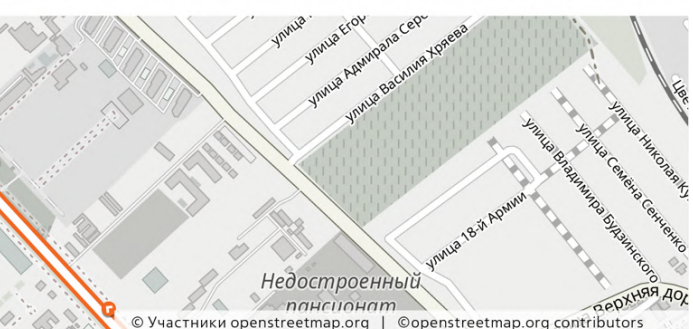
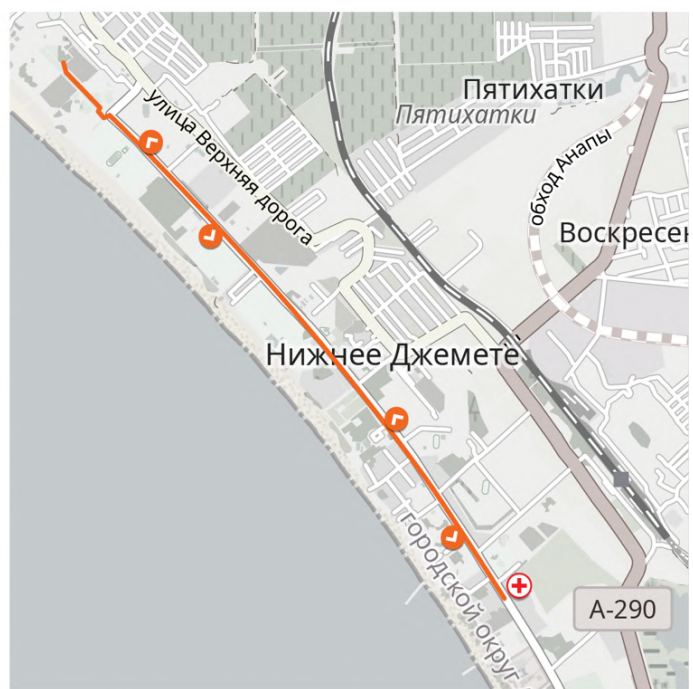
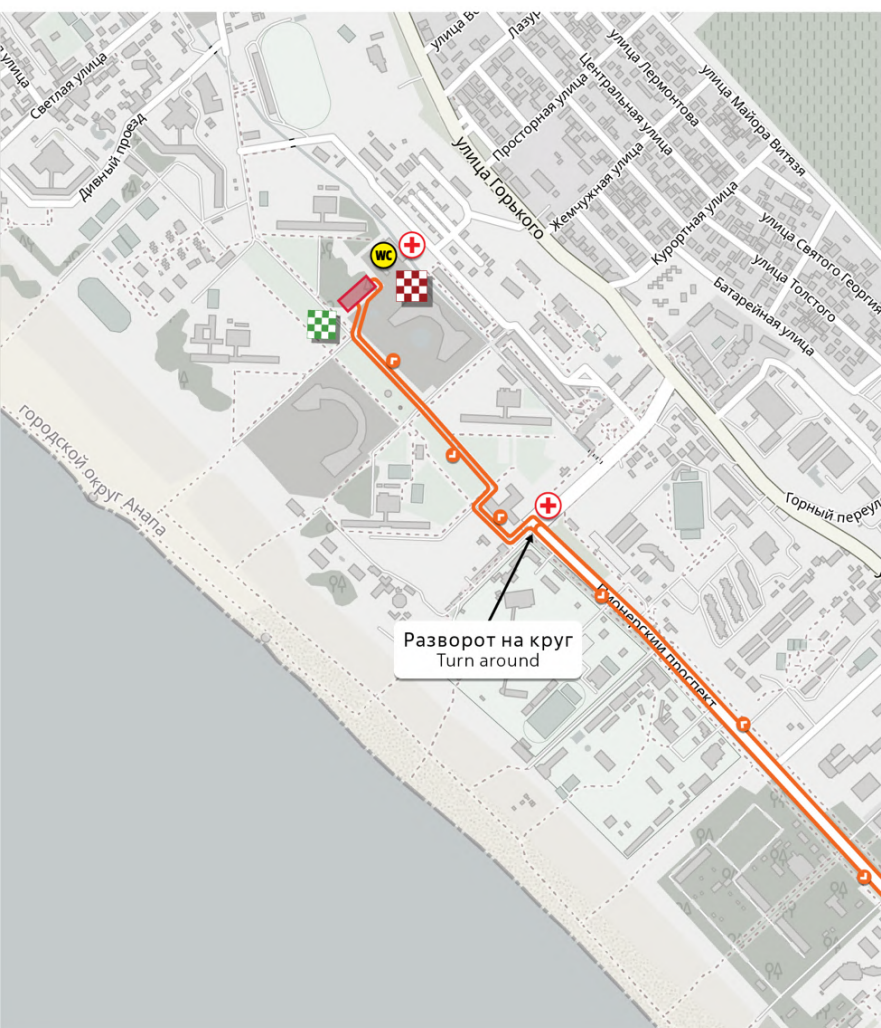
Финиш
Finish



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors



Велогонка 20 км (2 круга)
Bike 20 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Велогонка 38,6 км (2 круга)
Bike 38,6 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

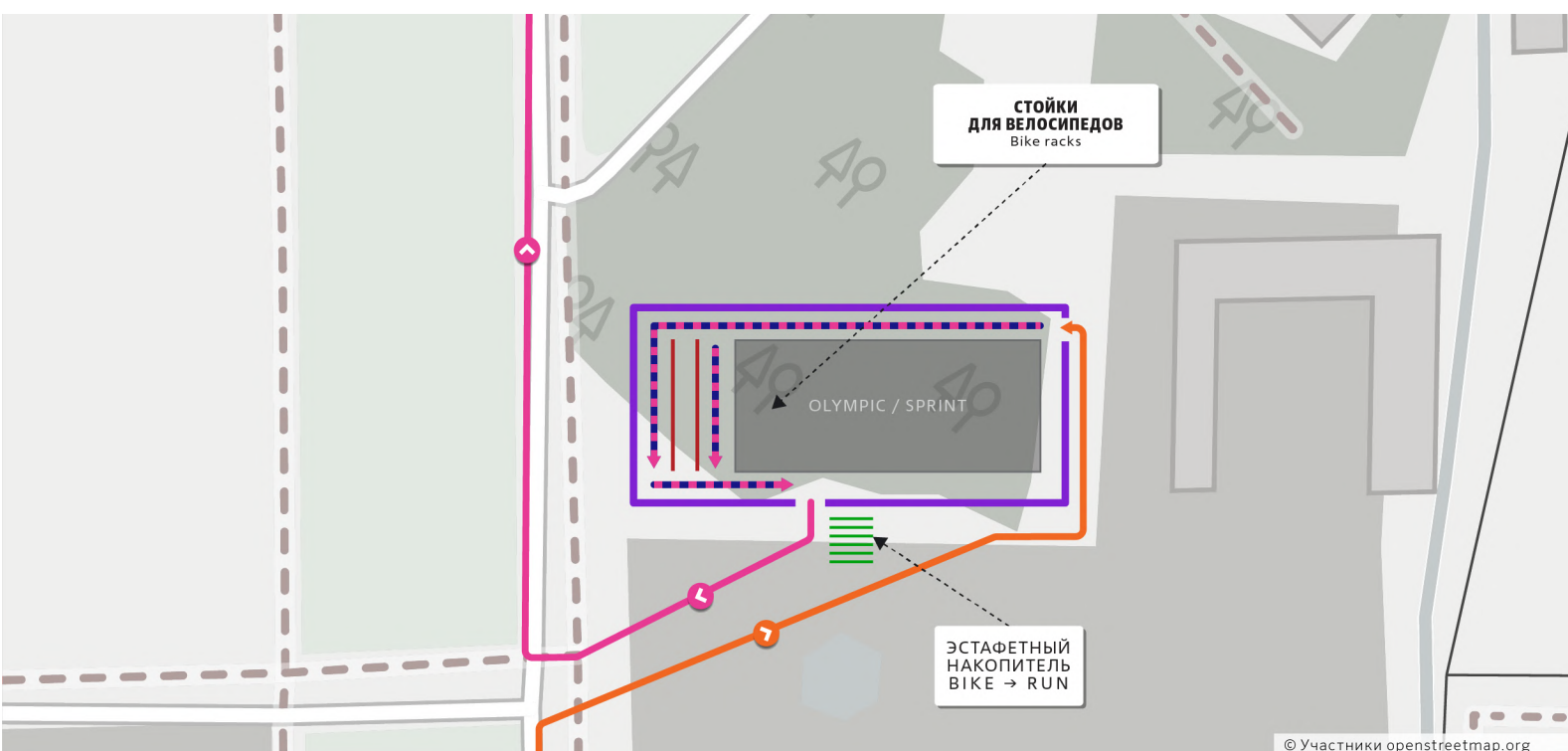
В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в **контейнере** у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться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

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ OLYMPIC & SPRINT ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

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

SUPERSPRINT



Велогонка
Bike

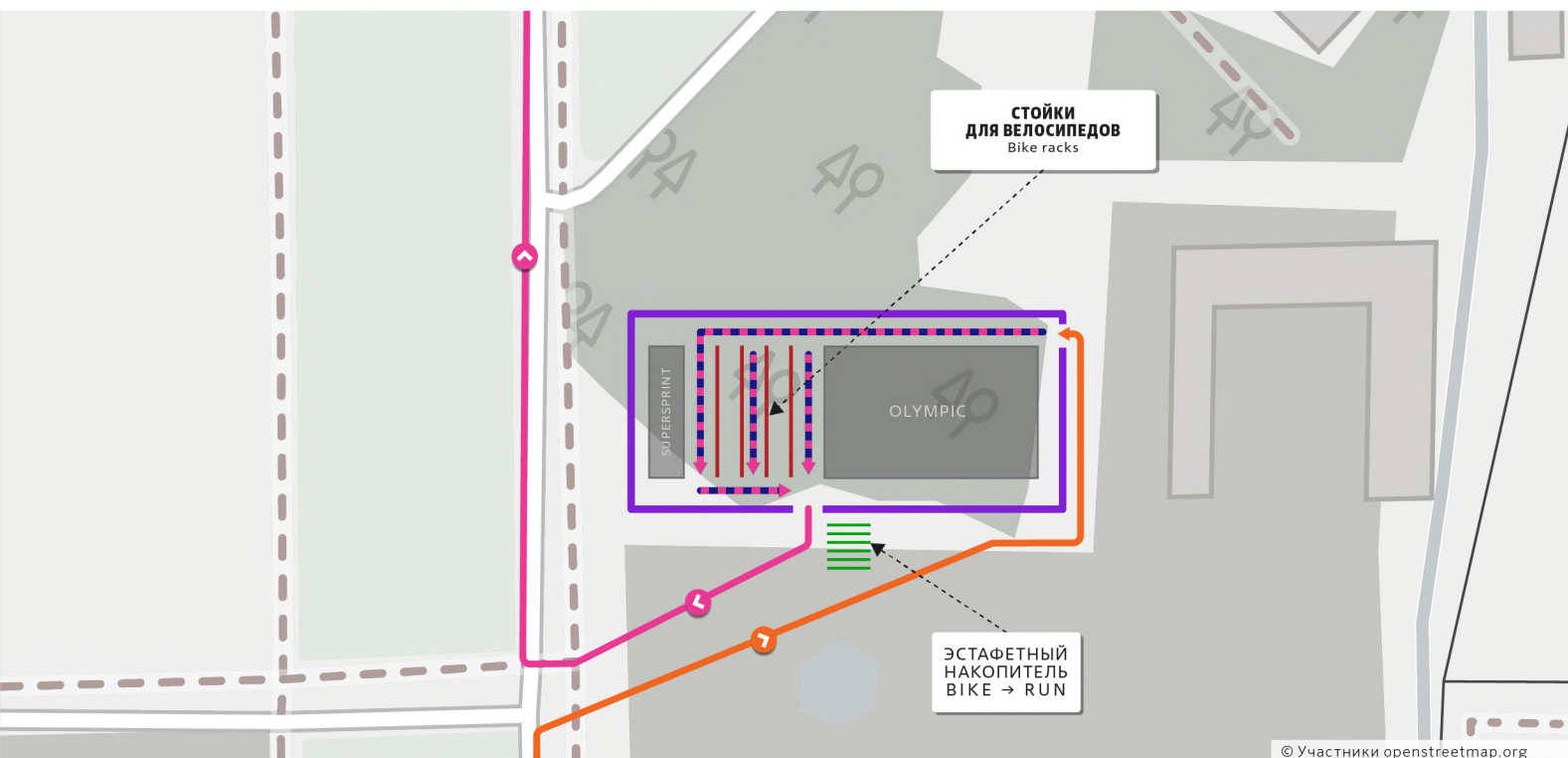


Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

SPRINT

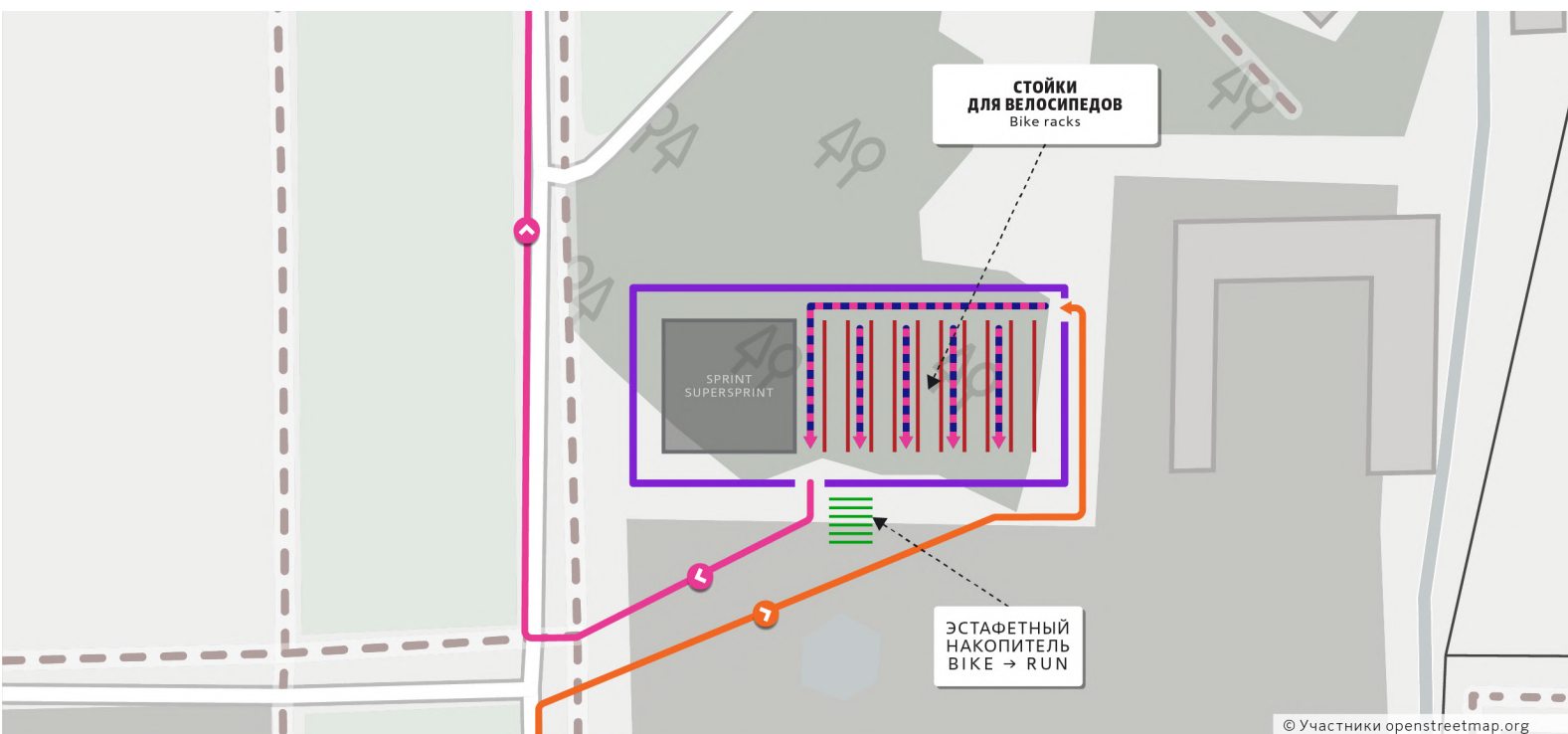


 Велогонка
Bike

 **Транзит к беговому этапу**
Run to the running course

 Бер
Run

OLYMPIC



 Велогонка
Bike

 Транзит к беговому этапу
Run to the running course

 Бер
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит вдоль улиц города
- Маршрут проходит по идеально ровному покрытию

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания. На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

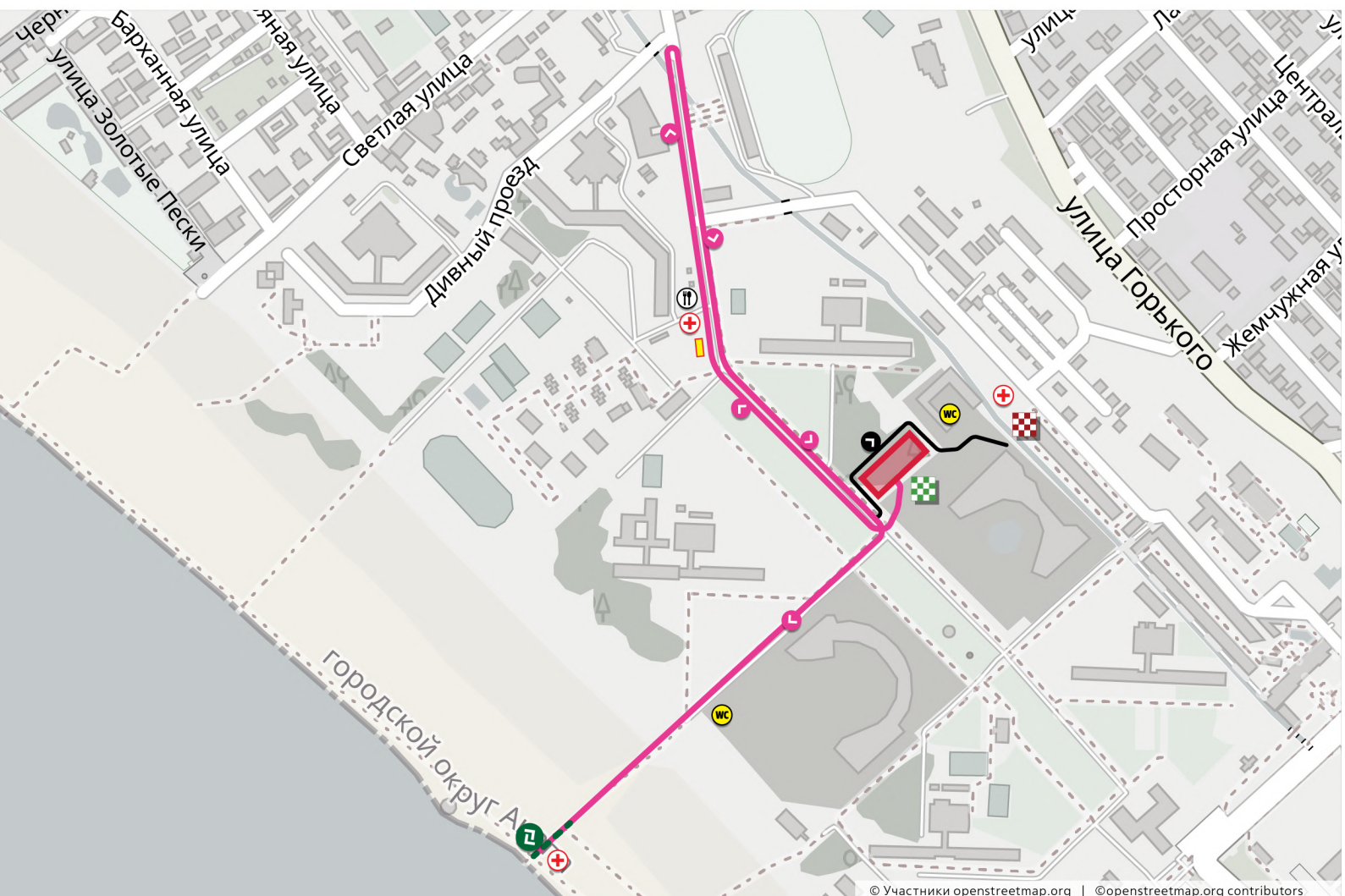
ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО — СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ.

GEL4U



КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



К финишу
To finish



Передача эстафеты
Relay transfer



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Penalty box



Пункт питания
Aid station

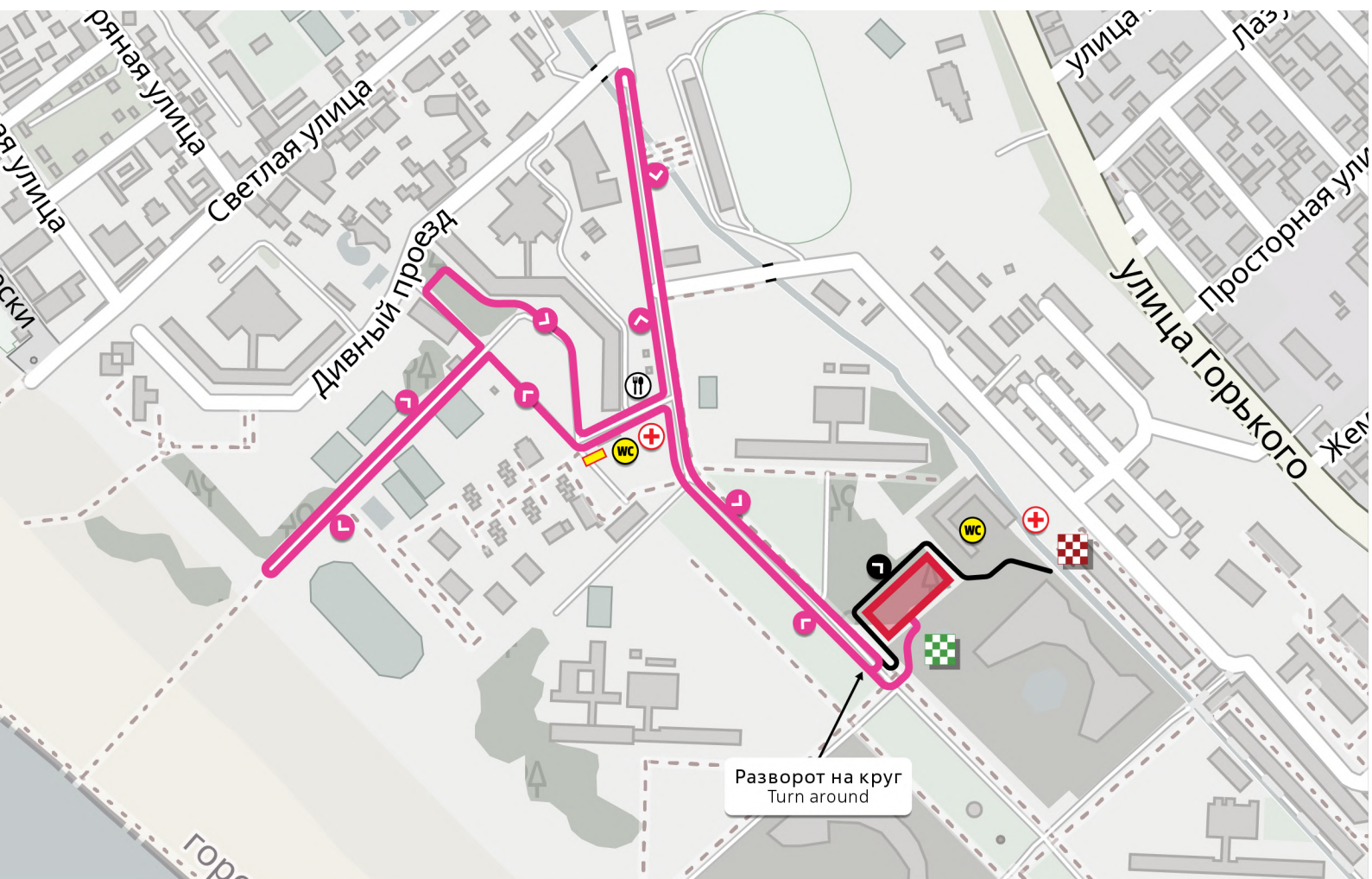


Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT ANAPA 2022



Бег 4,8 км (2 круга)
Run 4.8 km (2 laps)



К финишу
To finish



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station

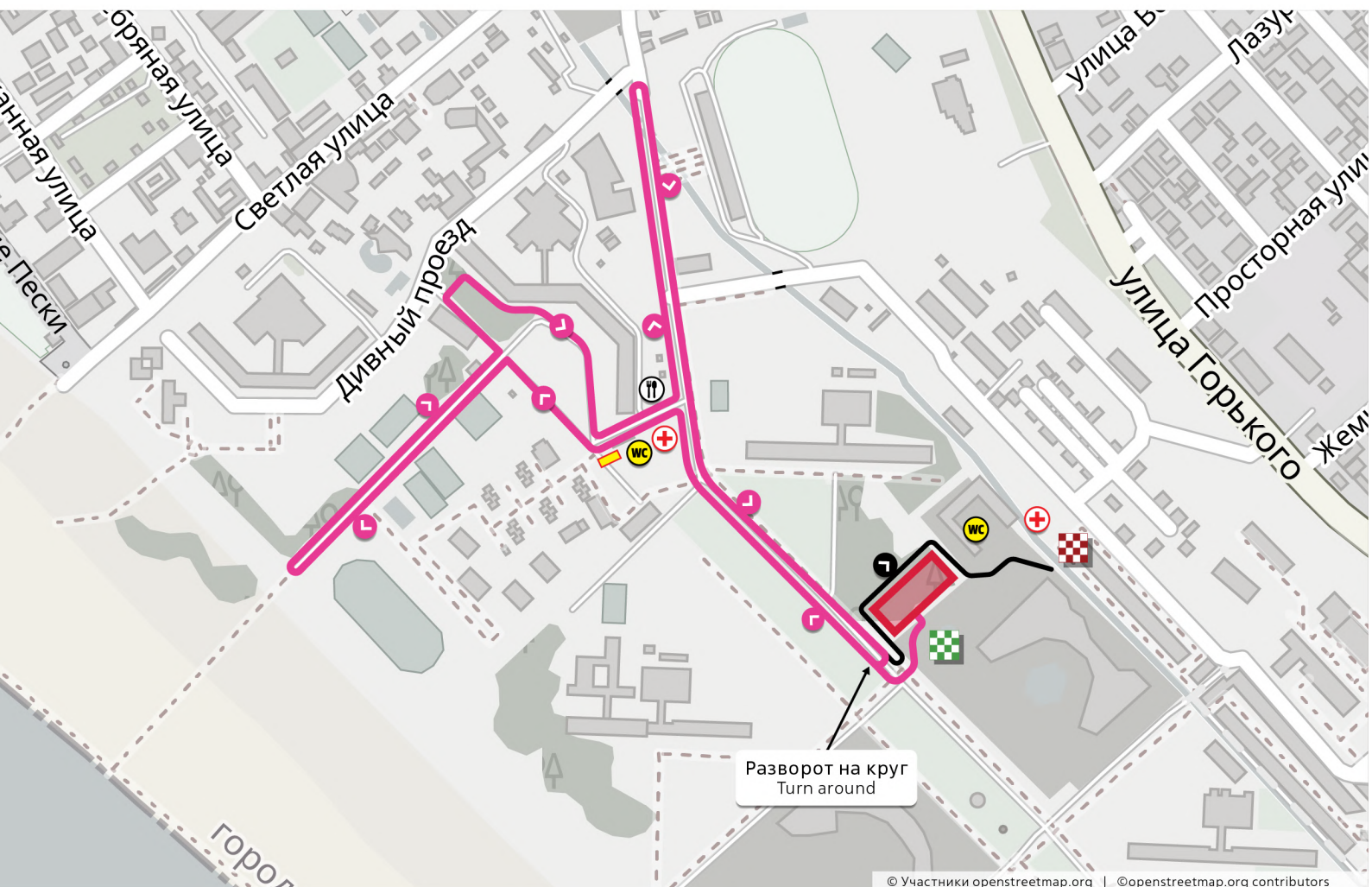


Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR OLYMPIC ANAPA 2022



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

 Бег 9,6 км (4 круга)
Run 9,6 km (4 laps)

 К финишу
To finish

 Транзитная зона
Transition area

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Penalty box

 Пункт питания
Aid station

 Скорая помощь
First aid

 Туалеты
Toilets

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО – ТО MAXIMUM*

1991

2022



MAXIMUM.RU

*МАКСИМУМ

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г.
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



РЕКЛАМА

ХРОНОМЕТРАЖ

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

**УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- OLYMPIC → заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: **4 часа 30 минут**
- SPRINT → заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: **2 часа 15 минут**
- SUPERSPRINT → заплыв (10 мин), велогонка (24 мин), бег (9 мин), общий: **43 мин x 1 участника**

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.



ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, кроме того, автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу на всем ее протяжении. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

НАХОДЯСЬ НА ДИСТАНЦИИ, ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ МАЛЕЙШИХ НАМЕКОВ НА НЕДОМОГАНИЕ НЕ ТЕРПИТЕ, А ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

- Перед стартом проведите разминку.
- Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.
- Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.
- Правильно оценивайте свои силы.
- Выходите на старт только той дистанции, к которой готовились.

/ ⚡ Оперативные новости

/ 📢 Честно / 🔥 Захватывающие

истории / 🏃 Удобная статистика

/ ⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные

интервью / 👊 Мнения

Реклама 18+

SPORT24.RU

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв)
- 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.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В АВАРИЮ С ДРУГИМ УЧАСТНИКОМ, ЗРИТЕЛЕМ, ВОЛОНТЕРОМ И Т.П., ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ ДО ПРИЕЗДА СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам или волонтерам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние:

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✓ Потемнение в глазах | ✓ Резкая головная боль |
| ✓ Тошнота | ✓ Чувство нехватки воздуха |
| ✓ Ощущение тяжести и перебоев в области сердца | ✓ Давящая боль в грудной клетке |
| ✓ Резкие боли в области живота | ✓ Судороги в мышцах |

Своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда.

Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

- Первое — подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

НА ФИНИШЕ

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

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ВАМ НЕОБХОДИМО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОЙТИ В ЭТУ ЗОНУ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!

ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГОНКИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Победитель определяется по наилучшему времени независимо от волны
- Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)

ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем 😊

АНДРЕЙ КАВУН	Генеральный директор
ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Заместитель генерального директора по операционным вопросам
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ИНАЛ МАМИТОВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ИРИНА ДЕМЬЯНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
КИРИЛЛ УТЕВ	Административный менеджер
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Менеджер по маркетингу
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	PR-менеджер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Менеджер по digital-маркетингу
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер

ТИМЛИДЕРЫ ↓

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ОЛЕГ САНИКИДЗЕ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСАНДРА ЖУЙКОВА, АНАСТАСИЯ САФРОНОВА	Регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Информационный центр
ВЛАДИМИР СМЕРНОВ	Помощник спортивного директора
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ	Транзитная зона
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Зона старта и плавательного этапа
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
РОМАН СКОБКАРЕВ, АЛЕКСАНДРА ЕРЕМЕНКО	Пункты питания
МАКСИМ ПАРХОМЕНКО, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Комментатор прямой трансляции
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR ANAPA 2022

IRON
STAR





IRON ⚡
STAR

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM