



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019**

31 мая – 1 июня 2019
СОЧИ, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!	4
ОРГКОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ALL STARS	11
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	12
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	15
IRONLADY	17
STARKIDS	18
SWIMSTAR	21
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	24
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	24
ПЕРЕД СТАРТОМ	25
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	27
СТАРТ	28
ЗАПЛЫВ	28
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	32
ВЕЛОГОНКА	33
ДРАФТИНГ	35
СУДЕЙСТВО	35
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	42
БЕГ	43
ХРОНОМЕТРАЖ	47
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	47
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	48
НА ФИНИШЕ	49
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАРААТЛЕТОВ	50
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	50
LOST&FOUND	50



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-Классом 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.



Возможности
в Ваших руках

* 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.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019!

Дорогой друг!

Пятый сезон подряд серия гонок IRONSTAR стартует в олимпийском Сочи, в гостеприимном курортном районе "Имеретинский".

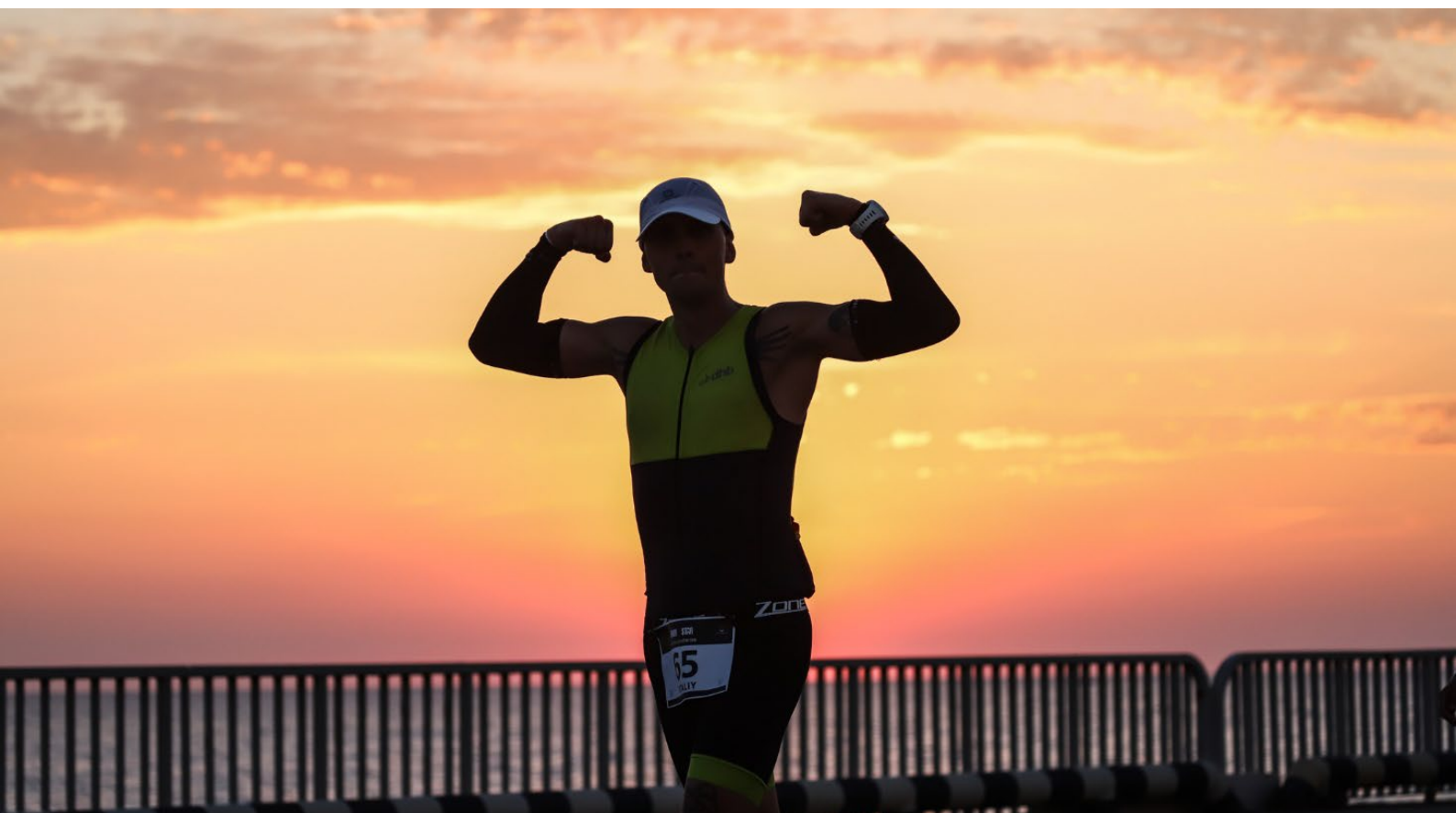
Оргкомитет, волонтеры, наши друзья, партнеры и спонсоры, власти Краснодарского края и города Сочи проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось.

Более двух тысяч атлетов из 20 стран выйдут на старт двух дистанций: спринта и "полужелезной". Их ждет плавание в прозрачной и спокойной воде Имеретинской бухты, невероятной красоты велоэтап по горной трассе до Красной Поляны и мощная поддержка зрителей на беговом этапе.

Традиционно накануне перед стартом триатлона пройдут женский забег IRONLADY, забег для детей STARKIDS и новинка этого сезона - заплывы в открытой воде SWIMSTAR. Также в рамках первого уикенда июня мы проводим чемпионат России по паратриатлону среди незрячих атлетов. Приглашаем вас поддержать их и вдохновиться примером этих спортсменов на новые подвиги!

Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой олимпийской столицы и ее видами! Выходя на старт, не забывайте про уважение к другим участникам. Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. Слушайте сигналы своего организма и своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

До встречи на старте! Зажгите свою IRONSTAR!



Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Светлана Колотий	Ивент-менеджер
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы и PR
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов
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, Ирина Малеева	Служба безопасности
Татьяна Кононенко	Регистрация/награждение
Александра Жуйкова	Инфоцентр
Эдуард Васканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий малеев	Транзитная зона
Андрей Аксютя, Сергей Тополян	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Самохвалов	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Шатер ЭКСПО
Набережная Курортного района "Имеретинский"

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

30 мая (четверг) 15:00 - 21:00
31 мая (пятница) 9:00 - 21:00
1 июня (суббота) 5:30 - 16:00

The Breitling Cinema Squad
Кинематографический отряд Breitling
Brad Pitt
Adam Driver
Charlize Theron



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

PREMIER

ВОДА



BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR SOCHI 2019 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Информация о результатах и протоколах: <https://iron-star.com/sochi/live>. 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 можно будет скачать фото: <https://iron-star.com/sochi/live>.

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR. Прямые включения можно будет смотреть на сайте www.iron-star.com и на наших страницах в [Facebook](#), [VKontakte](#) и [YouTube](#). Дайте ссылки своим друзьям и родственникам, чтобы они могли увидеть вас на дистанции!

TELEGRAM

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



IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019



ПРОГРАММА 30 МАЯ — 1 ИЮНЯ 2019 / СОЧИ,
РОССИЯ

30 МАЯ 2019, ЧЕТВЕРГ

15:00 - 21:00	Информационный центр IRONSTAR Шатер Oscar Event Hall	15:00 - 21:00	Технический сервис и выдача велосипедов / Парковка на ул. Парусная напротив Radisson
15:00 - 21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Шатер Oscar Event Hall	15:00 - 21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019, SWIMSTAR, IRONLADY / Шатер Oscar Event Hall
15:00 - 21:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS Палатка рядом с шатром KINDER + Sport Радость Движения		

31 МАЯ 2019, ПЯТНИЦА

9:00 - 21:00	Информационный центр IRONSTAR Шатер Oscar Event Hall	14:00 - 15:30	SWIMSTAR ONE MILE Акватория порта «Имеретинский»
9:00 - 21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Шатер Oscar Event Hall	15:30 - 16:30	Просмотр плавательного этапа Акватория порта «Имеретинский»
9:00 - 19:30	Технический сервис велосипедов Парковка на ул. Парусная напротив Radisson	17:00 - 21:00	Barilla Pasta Party Шатер на пер-ке ул. Парусной и Морского б-ра
9:00 - 19:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019 Шатер Oscar Event Hall	16:30 - 17:10	Забег IRONLADY Набережная курорта «Имеретинский»
9:00 - 19:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR Шатер Oscar Event Hall	17:30 - 18:00	Забег STARKIDS Набережная курорта «Имеретинский»
9:00 - 16:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY Шатер Oscar Event Hall	18:00	Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE MILE Главная сцена
9:00 - 17:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS Палатка рядом с шатром KINDER + Sport Радость Движения	18:20	Церемония награждения IRONLADY Главная сцена
14:00 - 21:00	Открыта транзитная зона. Сдача мешков BIKE/RUN. Установка велосипедов в транзитной зоне Курорт «Имеретинский», транзитная зона	19:00 - 20:00	Брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019 Главная сцена

IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019



ПРОГРАММА 30 МАЯ — 1 ИЮНЯ 2019 / СОЧИ,
РОССИЯ

1 ИЮНЯ 2019, СУББОТА

5:00
-
11:00

Ранний завтрак для участников
Ресторан «Крит», Имеретинский квартал

13:30
-
13:45

Финиш лидера
IRONSTAR SPRINT SOCHI 2019
Набережная Курортного района
«Имеретинский»

5:30
-
16:00

Информационный центр IRONSTAR
Шатер Oscar Event Hall

14:30
-
16:45

SWIMSTAR DOUBLE MILE
Акватория порта «Имеретинский»

6:00
-
16:00

Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО
Шатер Oscar Event Hall

14:30
-
17:30

SWIMSTAR TRIPLE MILE
Акватория порта «Имеретинский»

6:00
-
6:40

Открыта транзитная зона.
Постановки велосипедов нет!
Курортный район «Имеретинский»,
транзитная зона

15:35

Заккрытие финиша IRONSTAR
SPRINT SOCHI 2019 (лимит)
Набережная Курортного района
«Имеретинский»

7:00

Старт Элита
IRONSTAR 113 SOCHI 2019
Акватория порта «Имеретинский»

16:30

Церемония награждения IRONSTAR
SPRINT SOCHI 2019
Главная сцена

7:10
-
8:00

Старт возрастные группы
IRONSTAR 113 SOCHI 2019
Акватория порта «Имеретинский»

16:00

19:00

Выдача велосипедов из транзитной
зоны / Курорт «Имеретинский»,
транзитная зона

9:00
-
14:00

Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR
Шатер Oscar Event Hall

16:00

Заккрытие финиша
IRONSTAR 113 SOCHI 2019 (лимит)
Набережная Курортного района
«Имеретинский»

10:50
-
11:10

Финиш лидера IRONSTAR 113 SOCHI
2019 Набережная Курортного района
«Имеретинский»

18:30

Награждение DOUBLE & TRIPLE MILE
Главная сцена

12:40

Старт Элита
IRONSTAR SPRINT SOCHI 2019
Акватория порта «Имеретинский»

18:30

Церемония награждения IRONSTAR
113 SOCHI 2019
Главная сцена

12:45
-
13:20

Старт возрастные группы
IRONSTAR SPRINT SOCHI 2019
Акватория порта «Имеретинский»



Имеретинский

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Отель 4* | Апарт-отель

#МОРЕСЧАСТЬЯКРУГЛЫЙГОД

Первая береговая линия
Детские и спортивные площадки
Бассейны в каждом квартале
Кафе и рестораны
Развитая инфраструктура
Пляжный клуб

Сочи, Морской бульвар, 1

Бесплатный звонок по России (круглосуточно):

8 800 707 77 22

IM-HOTEL.RU

imhotel imeretinsky imeretinsky



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.
- Возможность стартовать из отдельного кармана (если не заявлены в «элиту»).

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки:





С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Шатер Oscar Event Hall, Морской бульвар, 1, Адлер)

Четверг, 30 мая 15:00 - 21:00

Пятница, 31 мая 09:00 - 19:30

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONLADY

Зона ЭКСПО (Шатер Oscar Event Hall, Морской бульвар, 1, Адлер)

Четверг, 30 мая 15:00 - 21:00

Пятница, 31 мая 09:00 - 16:00

Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR

Зона ЭКСПО (Шатер Oscar Event Hall, Морской бульвар, 1, Адлер)

Четверг, 30 мая 15:00 - 21:00

Пятница, 31 мая 09:00 - 19:30

Суббота, 1 июня 09:00 - 14:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ STARKIDS

Площадь ЭКСПО (рядом с зоной Kinder+Sport)

Четверг, 30 мая 15:00 - 21:00

Пятница, 31 мая 09:00 - 17:20

**ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ
ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ.**

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

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно оформить в личном кабинете на сайте www.iron-star.com или в шатре ЭКСПО)
- Расписка об ответственности
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет)
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу (+полный пакет документов)

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019 получают:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект мешков Street/Bike/Run:

Синий мешок для камеры хранения

Чёрный мешок для экипировки для велосипедного этапа

Красный мешок для экипировки для бегового этапа

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





11-1 EXPO-1

Высшая Лига
Z3ROD
Благотворительный фонд
«Синдром любви»
Nutrition
Garmin
2XU & ASSOS
Yamaguchi
Health Active
ТриСпорт
Физика
Normatec
Revival Drip
Sportmed
Бар
LabRehab
Allianz
Гравировка медалей
IRONSTAR
Oakley

11-2 EXPO-2

Kinder+Sport
Детская регистрация
Угличе Поле
Реинфо
Экран
Сцена
Mercedes-Benz
Цветочная церемония
Erdinger
Recovery Zone
Кейтеринг Имеретинский
Корпоративная зона
Monolit365
Head Hunter



Плавание



Велогонка



Бег



Транзитная зона
113



Транзитная зона
SPRINT



Понтон



Старт



Финиш



Скорая
помощь



Туалеты



Велосервис



Камера хранения



Раздевалки



Финишная зона



Recovery zone



Team zone



Эстафетный
накопитель



Склад



Летнее кафе



Стартовый
накопитель



Mercedes-Benz



Сцена



Велопарковка



Прокат велосипедов



Клиентский сервис
отеля «Имеретинский»

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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



ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



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

Дистанция - 5 км.

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

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

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

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

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

РАСПИСАНИЕ:

30 мая (четверг)

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

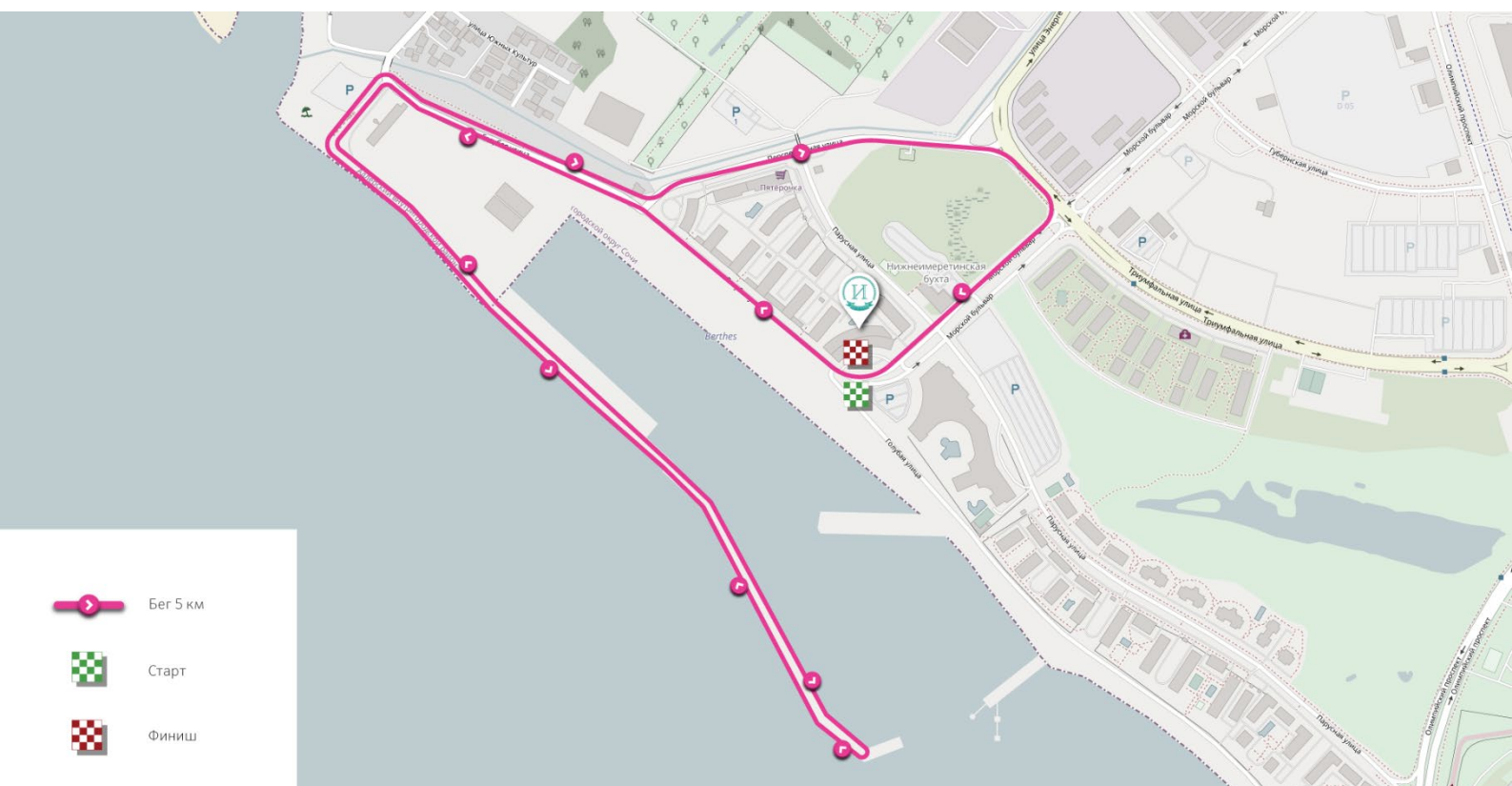
31 мая (пятница)

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

16:30 Старт женского забега IRONLADY (Площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер)

17:10 Официальный финиш забега IRONLADY (Площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер)

18:20 Награждение победительниц забега IRONLADY (Сцена у отеля «Имеретинский»)



1 июня, накануне старта IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Благотворительная цель сезона IRONSTAR

2019 – собрать 1 600 000 рублей для участия ребят с синдромом Дауна в первых в их жизни соревнованиях по мини-футболу.

Это не единственная благотворительная составляющая на соревнованиях. Атлеты во благо фонда «Синдром любви» посвящают свой старт добром делу – сбору средств на выбранную ими программу помощи семьям с детьми

с синдромом Дауна. 1 июня в Сочи примут участие атлеты во благо: [Денис Васильев](#), [Марина Конобеевская](#), [Мария Парфенова](#)

и Евгений Рулевский. Поддержать их сбор средств может каждый.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR

и фонда «Синдром любви» - просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут.

[СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ](#)

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

Реклама

Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



Синдром
любви

любите любых

Помогайте без условий

Марина Маштакова, 16 лет



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

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

Стартовая зона забега (площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар, 1, Адлер) состоит из двух кластеров-накопителей:

1 — для детей ростом до 100 см (они стартуют первыми);

2 — для детей выше 100 см.

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

К участию допускаются дети в возрасте от 0 до 12 лет.

Для тех, чей рост менее 100 см, доступна дистанция 500 м, а для бегунов выше 100 см - 1000 м.

РАСПИСАНИЕ:

30 мая (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (площадь ЭКСПО, рядом с зоной Kinder)

31 мая (пятница)

09:00 - 17:20 Выдача стартовых пакетов (площадь ЭКСПО, рядом с зоной Kinder+Sport)

17:20 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам

17:25 Брифинг для детей-участников забега.

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

17:45 Старт второй волны детей, чей рост выше 100 см.

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

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

Фотографии с забега можно будет бесплатно скачать на сайте <https://media.russiarunning.com/>.



© Участники openstreetmap.org



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

В рамках спортивных мероприятий 30 мая-1 июня в Сочи организована отдельная зона **Kinder+SPORT Радость Движения**, где маленькие спортсмены могут не только принять участие в интересных активациях и подружиться друг с другом, но и подготовиться к детскому забегу.

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

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

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

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

- 30 мая 15:00 – 21:00
- 31 мая 9:00 – 21:00
- 1 июня 10:00 – 19:30

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!



ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR, которые будут проводиться в те же уикенды, что и соревнования по триатлону. Флагманские старты пройдут в Сочи, Завидово, Москве (Крокус Сити) и снова в Сочи.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

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

К участию приглашаются триатлеты (возможность протестировать плавательный этап и размяться перед стартом) 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

30 мая (четверг)

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

31 мая (пятница)

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

14:00 - 15:30 Старт SWIMSTAR ONE MILE (Акватория порта "Имеретинский")

18:00 Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE MILE (Главная сцена)

1 июня (суббота)

09:00 - 14:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

14:30 - 16:45 Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE (Акватория порта "Имеретинский")

14:30 - 17:30 Старт SWIMSTAR TRIPLE MILE (Акватория порта "Имеретинский")

18:30 Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Главная сцена)




SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE, TRIPLE MILE



© Участники openstreetmap.org



Понтон



Старт



Финиш



MILE 1,85 км

DOUBLE MILE 3,7 км
(2 круга 1,85 км)

TRIPLE MILE 5,5 км
(3 круга 1,85 км)



Чекпоинт
(DOUBLE & TRIPLE MILE)



Mercedes-Benz X-Класс. Курс на впечатления

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

Mercedes-Benz



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Обязательный брифинг состоится в пятницу 31 мая с 19:00 до 20:00.

Место проведения - Главная сцена (парковка по адресу: Морской бульвар, д.1)

ВНИМАНИЕ!

Транзитная зона будет разделена на две части: для участников IRONSTAR 113 и участников IRONSTAR SPRINT.

У атлетов, стартующих на дистанции **SPRINT**, в транзитной зоне будут установлены **корзины** для экипировки. В стартовом пакете им также будет выдан мешок для камеры хранения.

Участники IRONSTAR **113** будут складывать экипировку в **мешки**, полученные в стартовом пакете.

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 31 мая

14:00 - 20:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **сдать** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (положить в мешо/корзину или закрепить на руле)
- Велосипедные туфли (защелкнуть в педали или оставить в мешке/корзине)
- Стартовый номер на ремешке (повесить на руль или оставить в мешке/корзине)
- **ЧЕРНЫЙ** мешок с экипировкой для велосипедного этапа (для 113)
- **КРАСНЫЙ** мешок с экипировкой для бегового этапа (для 113)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

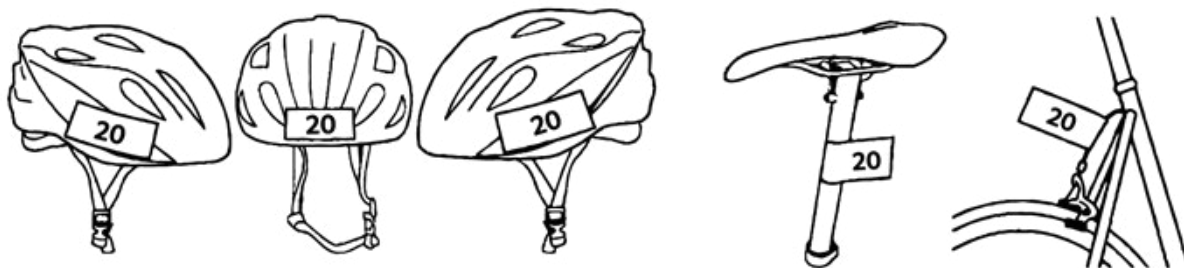
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

Будьте внимательны: прежде чем войти в транзитную зону, вы должны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер.

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с 16:00 до 19:00.



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

ЧЕРНЫЙ мешок предназначен для велосипедной экипировки участников IRONSTAR 113. При установке велосипеда вы должны разместить черный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером. Участники IRONSTAR SPRINT складывают экипировку в корзину, установленную рядом с велосипедом в транзитной зоне.

На велосипеде разрешено размещать:

- Велотуфли, пристегнутые к педалям
- Шлем, закрепленный на руле
- Гели, безопасно закрепленные на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

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

КРАСНЫЙ мешок предназначен для беговой экипировки участников IRONSTAR 113. При установке велосипеда вы должны разместить красный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером. Участники IRONSTAR SPRINT складывают экипировку в корзину, установленную в транзитной зоне.

Вне отведенного времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

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

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

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

Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии по стартовому номеру

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 1 июня:

06:00 - 06:40 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR SPRINT & 113. **Постановки велосипедов НЕТ.**

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

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону начиная с первого старта сезона 2019 будет выделена категория "элита".

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

Чтобы попасть в "элиты", нужно подтвердить свой результат, таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 113

М – 4:30 и быстрее
Ж – 5:30 и быстрее

на СПРИНТЕ

М – 1:15 и быстрее
Ж – 1:30 и быстрее

Подтвержденный результат необходимо выслать организаторам.

Написать письмо на адрес emlelite@iron-star.com до 29 мая включительно (для соревнований IRONSTAR 113 & SPRINT SOCHI 2019).

В теме письма: Ф.И.О. и название старта, в котором вы хотите участвовать (IRONSTAR 113 SOCHI 2019 или IRONSTAR SPRINT SOCHI 2019).

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

В ответ придет подтверждение от сотрудника IRONSTAR.

"Элита" стартует отдельно, в первой волне, масс-старт из воды.
Время - gun time.

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

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.

Открытие стартовых кластеров: **6:45**

Старт индивидуальных участников IRONSTAR 113: **7:00**

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 113: **7:15**

Открытие стартовых кластеров: **12:10**

Старт индивидуальных участников IRONSTAR SPRINT: **12:40**

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT: **12:55**

Кластер делится на 4 сектора: индивидуальные участники («элита», «Age Groups» и «ALL STARS») и участники эстафет.

Старт не из своего сектора наказывается дисквалификацией.

«Элита» – масс-старт из воды, gun time.

Age Groups, ALL STARS и эстафета – старт по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников на понтон, с которого они прыгают в воду.

ЗАПЛЫВ



Старт с понтонa.

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

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR SPRINT при температуре воды более 22 °C

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 15.9 °C И НИЖЕ

Ожидаемая температура воды ~22-25 °C.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ ПЕРЕВОДНЫЕ НАКЛЕЙКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ, НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ КИСТИ РУК.

Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и бумом, расположенным 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.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | |
|--|------------------------|--|-----------------|
| | Понтон | | Старт |
| | Плавание 750 м | | Финиш |
| | Бег к транзитной зоне | | Пункт освежения |
| | Транзитная зона SPRINT | | |
| | Транзитная зона 113 | | |

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

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 30 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | |
|--|------------------------|--|-----------------|
| | Понтон | | Старт |
| | Плавание 1,93 км | | Финиш |
| | Бег к транзитной зоне | | Пункт освежения |
| | Транзитная зона 113 | | |
| | Транзитная зона SPRINT | | |

Дистанция состоит из 1 круга в 1930 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут.

TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

Очки с поляризационными линзами рекомендуются при длительных заплывах в открытой воде. Лучший выбор для соревнования по триатлону. Мы рекомендуем поляризационные линзы для плавания в открытой воде, так как именно эти линзы обеспечивают максимальную видимость при любой погоде, будь то яркое солнце или пасмурная погода.

TYR HURRICANE CATEGORY 5

Гидрокостюм TYR HURRICANE CAT 5 на 100% сделан из каучука Yamamoto 39 CellNanoSCS. Обладает супер эластичностью, дает вам ощущение «второй кожи». Обеспечивает абсолютный комфорт спортсмену, позволяя проплывать большие дистанции без напряжения в области плеч. Строение и крой в зоне лодыжки позволяет быстро снимать гидрокостюм, что экономит время в транзитке. Оптимизируют положение тела в воде, уменьшая сопротивление. Подъемные панели в области груди, пресса, косых мышц ягодиц и бёдер, дополнительно приподнимут положение пловца в воде, обеспечат оптимальную позицию, плавучесть и скорость. Специальные вставки в верхней части руки «Alpha» позволят оптимизировать вход руки вводу, и увеличить эффективность гребка. Нижняя часть руки имеет утонченный слой, чтобы лучше чувствовать воду. Антибактериальная подкладка, обеспечит защиту от появления неприятного запаха, и на долго сохранит свежесть гидрокостюма.

The TYR logo is displayed in white on a red rectangular background. The letters are bold and stylized, with a registered trademark symbol (®) at the end.

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.

Для 113

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

Для SPRINT

Вся ваша экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете плавательную экипировку в ящик и убегаете с велосипедом на велоэтап.

Для участников эстафетных команд перед входом 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.

16:00 - 19:00 Выдача велосипедов и мешков после финиша

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2019





ВЕЛОГОНКА 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.

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

ДРАФТИНГ

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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 113



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



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

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ SPRINT



ДЛЯ 113

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 12 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**12 x 3 м**) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 113 – 5 минут в Penalty Box

ДЛЯ SPRINT

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 10 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**10 x 3 м**) в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR SPRINT – 1 минута в Penalty Box

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

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

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

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

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

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов 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 велосервиса, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами, по необходимости заменить цепь и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас.

ТЕХПОМОЩЬ НА ТРАССЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА ПО ПРИНЦИПУ ЖИВОЙ ОЧЕРЕДИ. ВЫ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРУБКИ, ШИНЫ, ИНСТРУМЕНТЫ И Т.П. ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УСТРАНЕНИЯ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг 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.

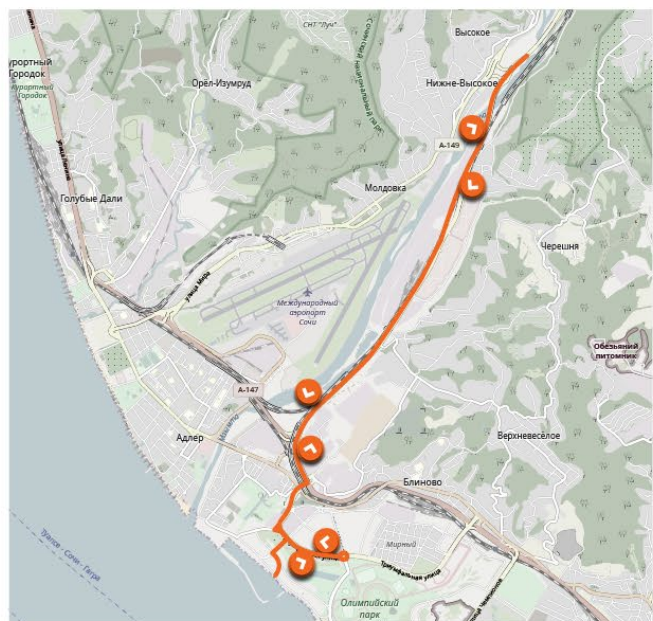
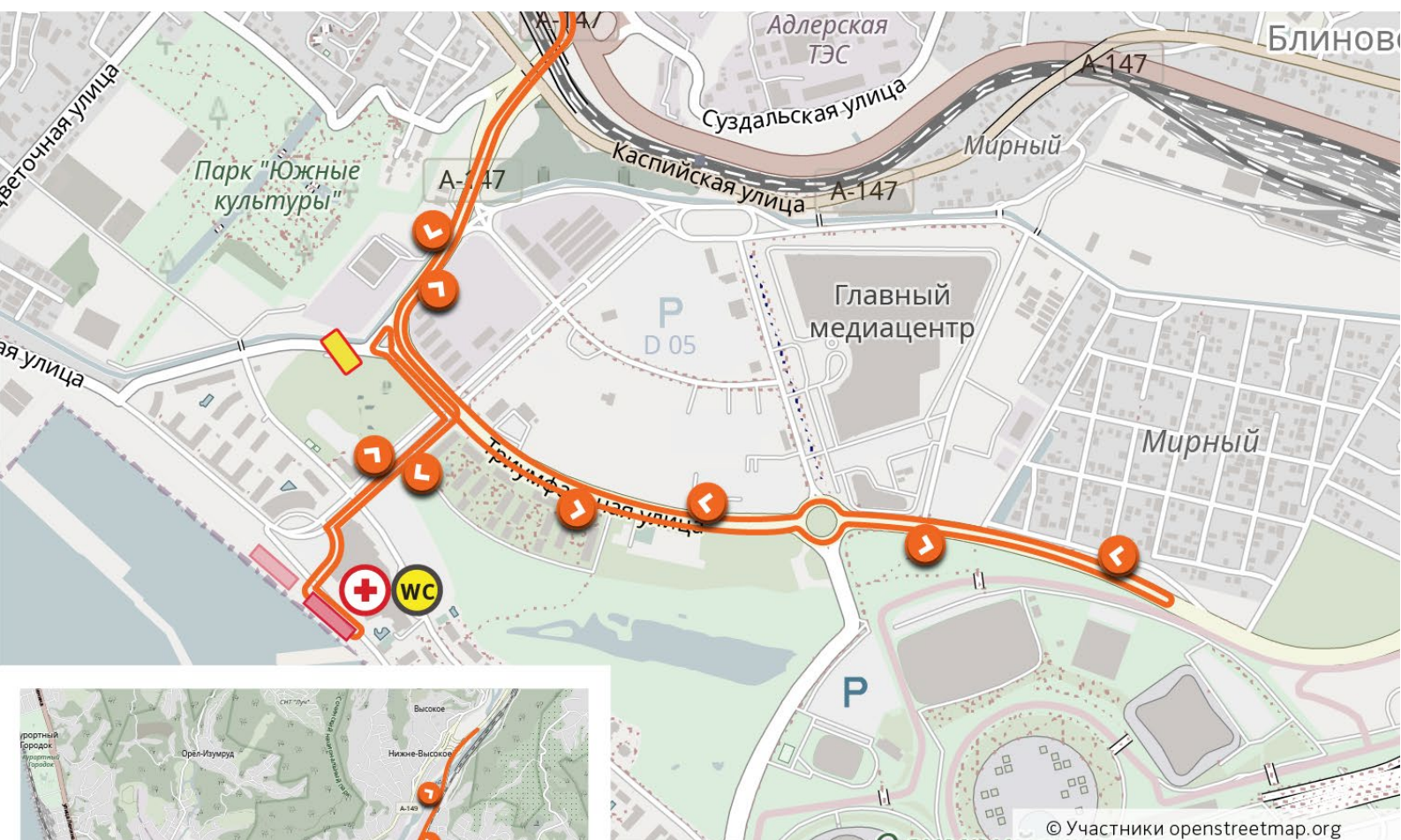
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками - возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

- 3 пункта питания (только для участников 113)
- 3 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- эко-зоны (где разрешено выбрасывать мусор (только для участников 113))
- Penalty Box





Велогонка 19,5 км



Транзитная зона SPRINT



Транзитная зона 113



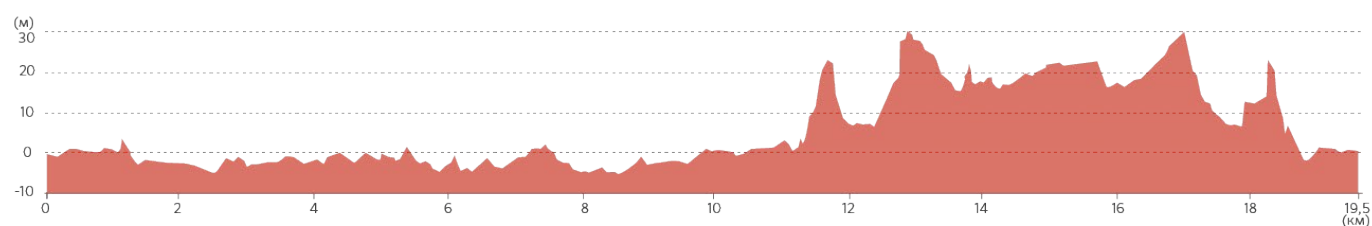
Penalty box

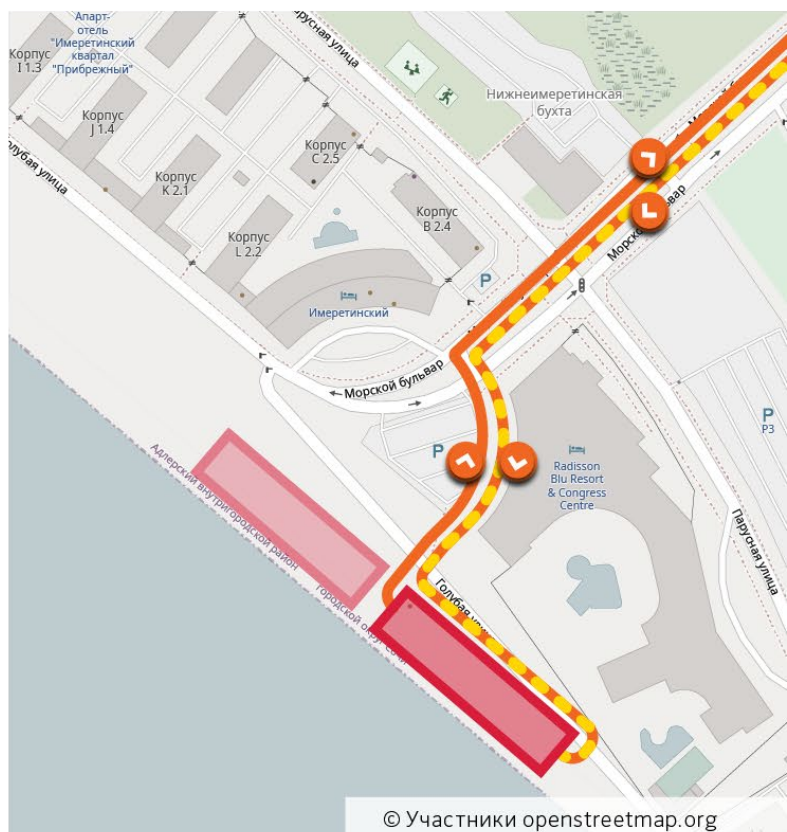
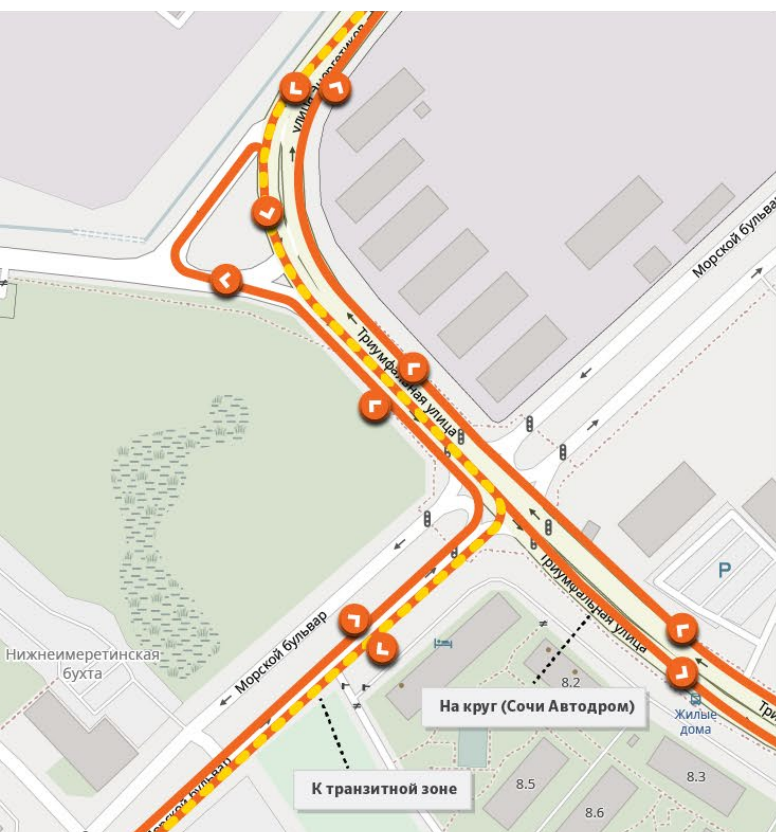
Набор высоты на круг — **130 м**

Общий набор высоты — **130 м**

Мах высота — **30 м**

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)





Старт



Финиш

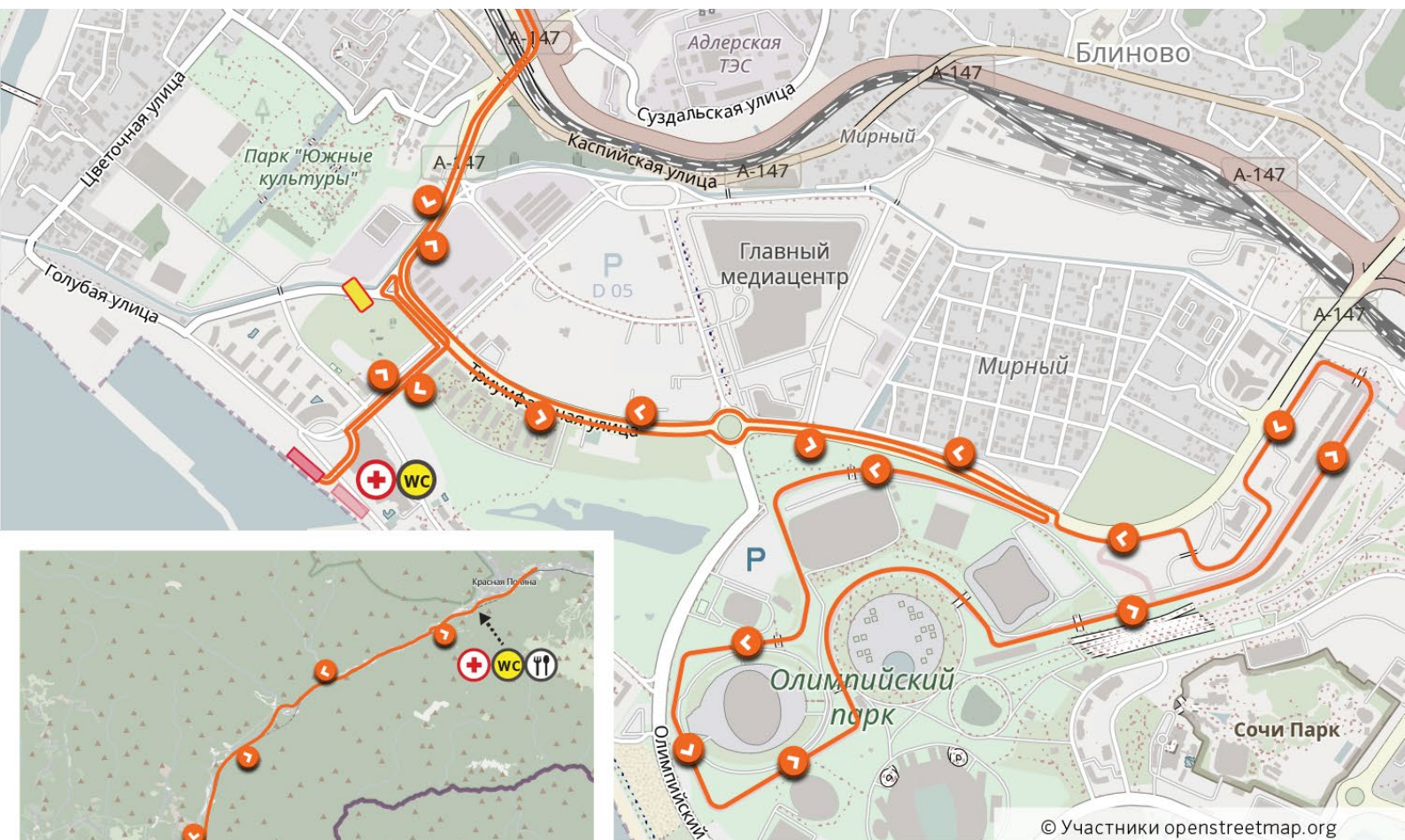


Транзитная зона SPRINT



Транзитная зона 113

Дистанция велогонки состоит из **1 круга в 19.5 километров** по Морскому бульвару, Триумфальной улице и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круге составляет **~130 метров**.
Лимит времени на прохождение дистанции составляет **1 час 30 минут** с момента старта.



-  Велогонка 90 км
-  Транзитная зона 113
-  Транзитная зона SPRINT
-  Penalty box

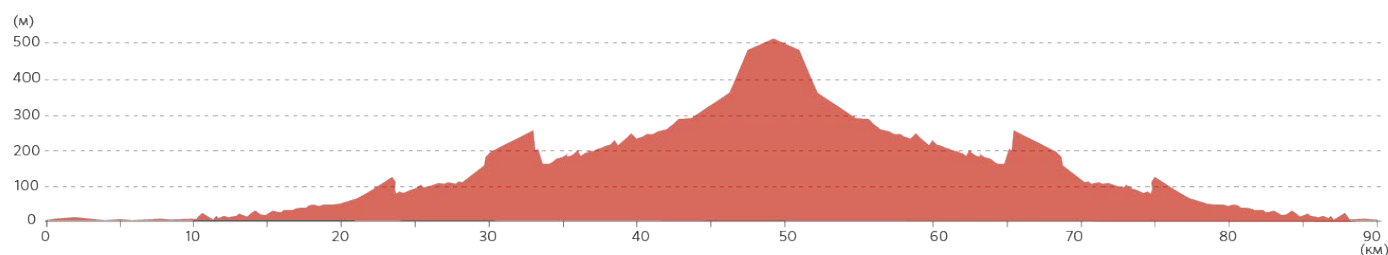
-  Скорая помощь
-   Пункт питания
-  Велосервис
-  Туалеты

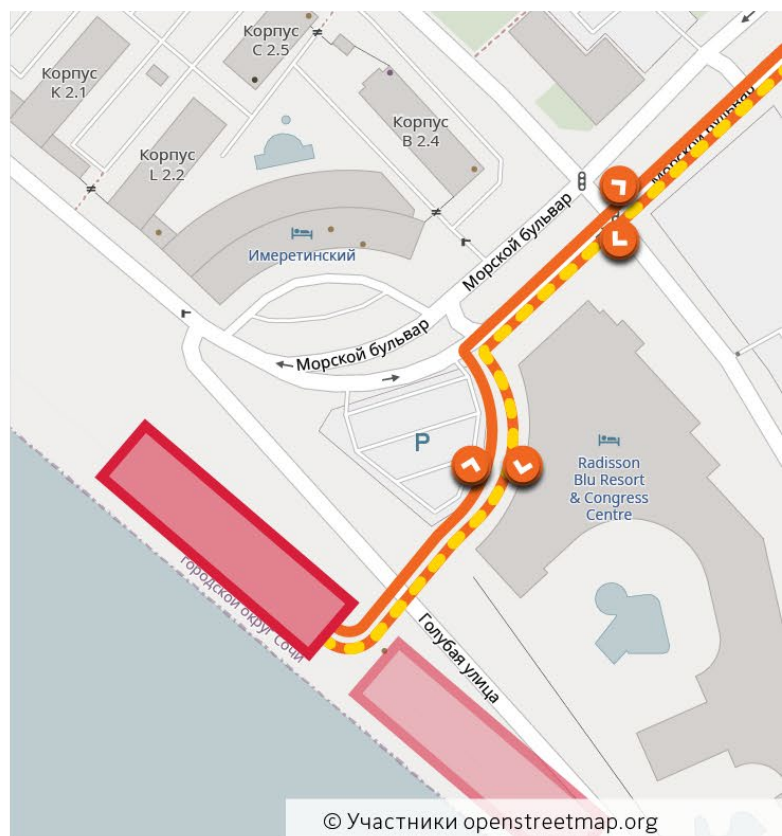
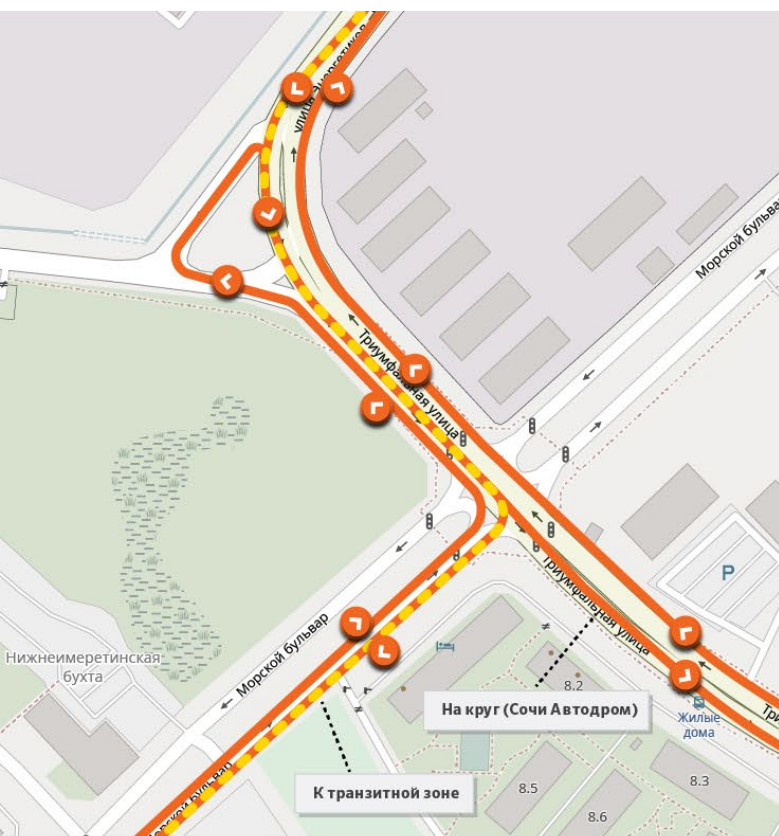
Набор высоты на круг — 574 м

Общий набор высоты — 574 м

Макс высота — 538 м

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)





Старт



Финиш



Транзитная зона 113



Транзитная зона SPRINT

Дистанция велогонки состоит из **1 круга в 90 километров** по Морскому бульвару, Триумфальной улице, трассе SOCHI AUTODROM и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круге составляет **~574 метров**.

Лимит времени на прохождение дистанции составляет 5 часов 10 минут с момента старта.

НА ДИСТАНЦИИ ВЕЛОГОНКИ БУДЕТ ДОСТУПНО ПИТАНИЕ.

- Первый пункт питания находится на расстоянии **23 км** от старта и включает: воду и изотоник SiS во флягах, бананы.
- Второй пункт питания находится на развороте в расстоянии **45 км** от старта и включает: воду и изотоник SiS во флягах, гель SiS.
- Третий по ходу движения пункт питания расположен на **77 км** от старта и включает: воду и изотоник SiS во флягах, бананы.

Тренерский пункт питания (на котором тренеру или друзьям участника разрешено подавать свои напитки и питание) располагается в конце каждого круга, за 100 м до Penalty box в районе АЗС "РОСНЕФТЬ").

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ

WWW.CHAMPIONAT.COM

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки.

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

Для 113

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

Для SPRINT

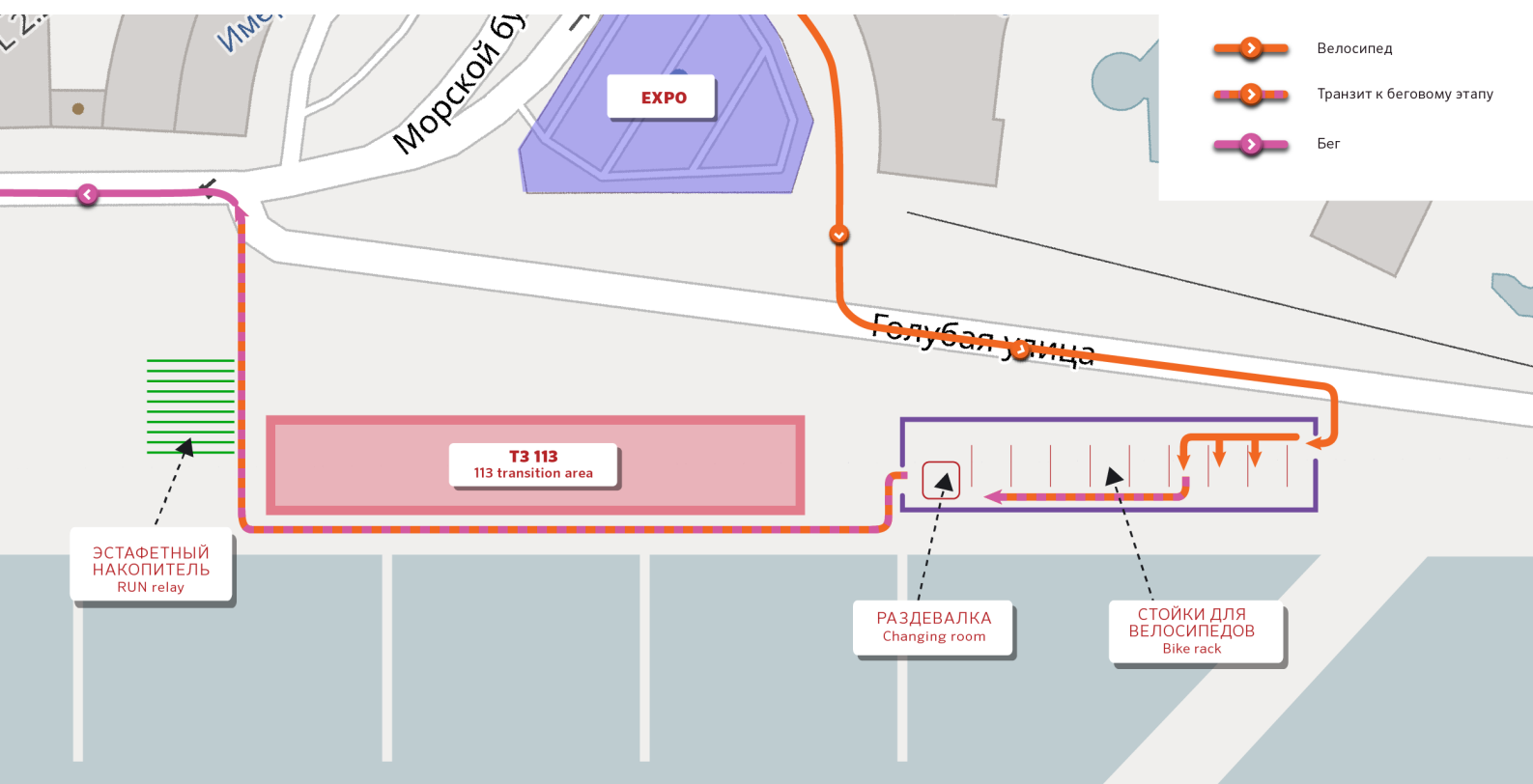
Вся ваша беговая экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете велоэкипировку в ящик и направляетесь на выход - на беговой этап.

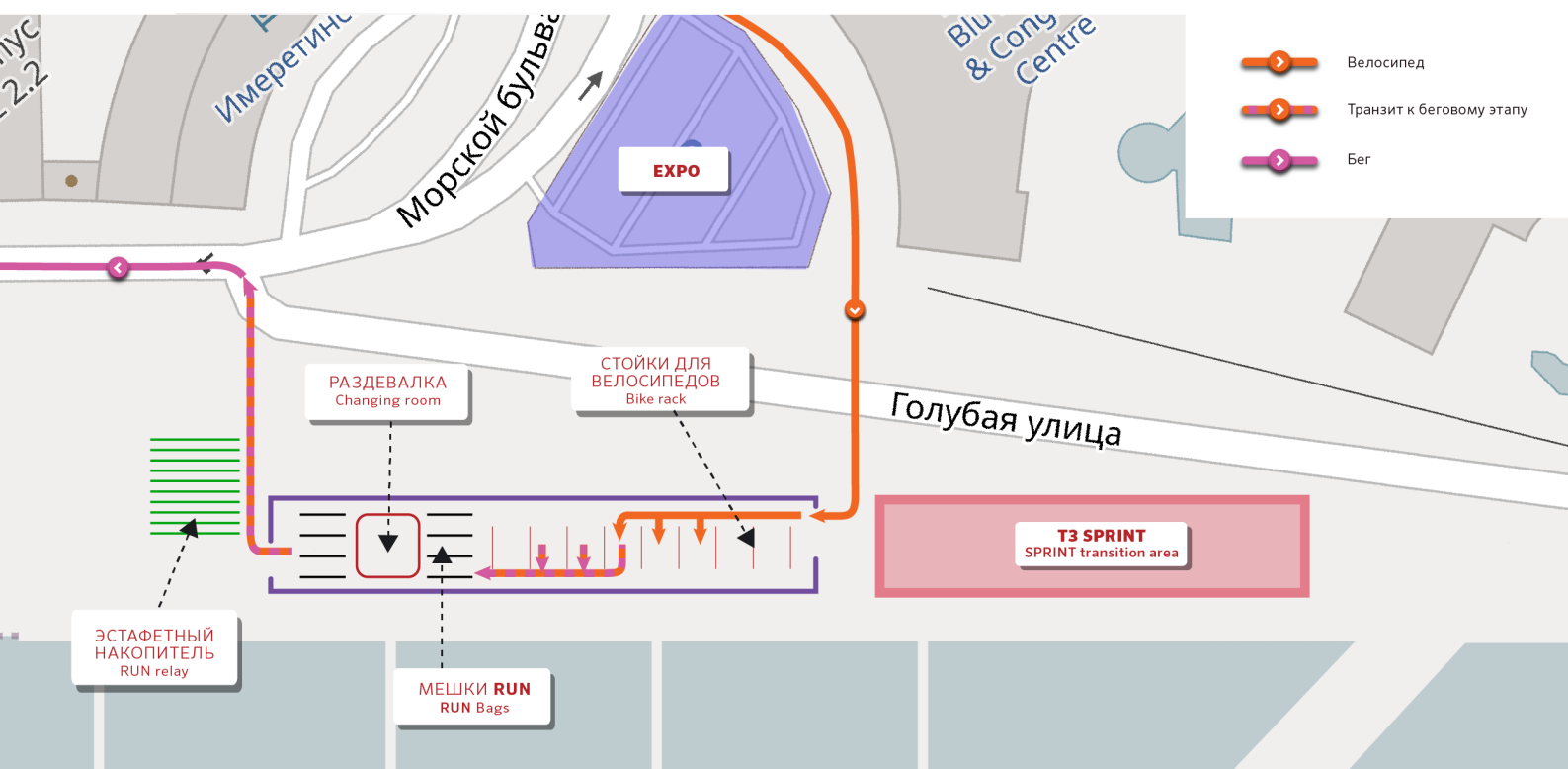
Для участников эстафетных команд в начале бегового этапа, сразу после T2, будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 16:00 до 19:00.

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2019





БЕГ

ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

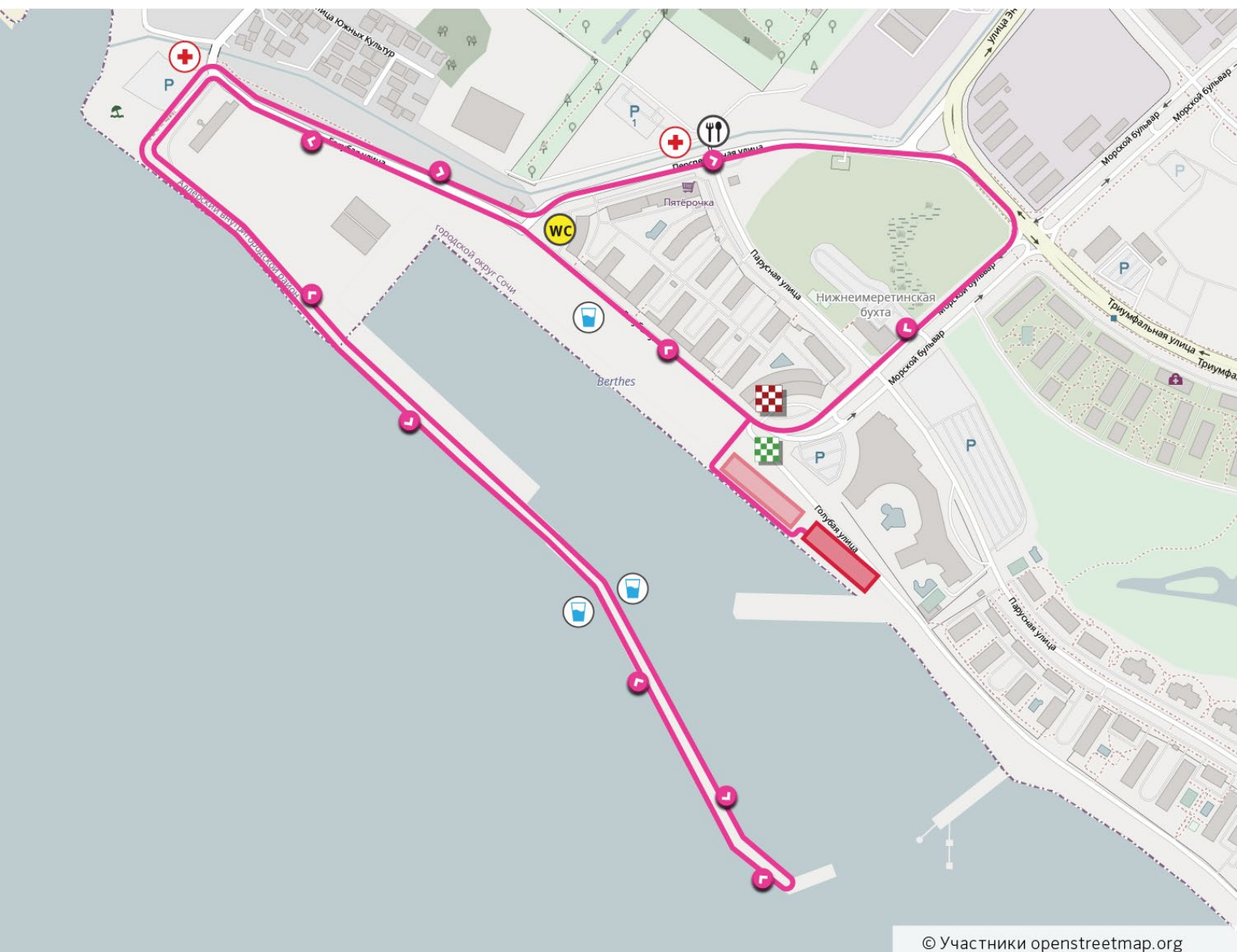
На круге располагается 4 пункта питания:

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

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

Туалеты размещены на отметке **450 м и 3.9 км** каждого круга. Справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах.

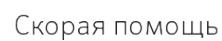
На круге располагается 2 медицинские зоны. Если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



© Участники openstreetmap.org

- | | | | |
|--|------------------------|--|-----------------|
| | Бег 5,275 км | | Пункт освежения |
| | Транзитная зона SPRINT | | Пункт питания |
| | Транзитная зона 113 | | Туалеты |
| | Старт | | Скорая помощь |
| | Финиш | | |

Дистанция состоит из **1 круга в 5,275 м.** Набор высоты на дистанции незначительный.



45



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)



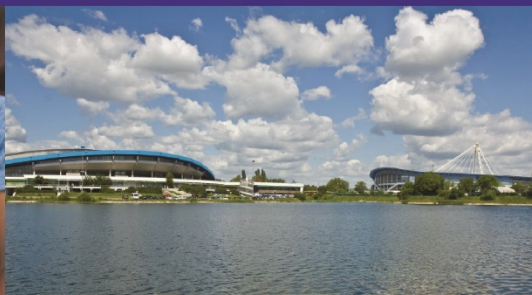
Современные методики



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

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR SPRINT:

Заплыв: 30 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 1 час 30 минут

Общий лимит: 2 часа 15 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

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

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

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.



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 признаков недомогания не терпите, а прекратите соревнование. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR SOCHI проходит в акватории Имеретинской бухты. Вход в воду осуществляется с понтона. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на дистанции IRONSTAR SPRINT, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 113. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным 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.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буйев).
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе. Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

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

Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют, если для этого 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.

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

Пересеките финишную черту!

Насладитесь последними метрами перед финишем, запомните каждый миг, ваши ощущения и эмоции, аплодисменты и улыбки болельщиков! Не забудьте улыбнуться фотографу.

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.

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
- ледяные ванны (в шатре Erdinger)

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ будут доступны на www.iron-star.com/results.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

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

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2019 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

1 июня

16:30 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2019

Награждаются победители и призеры IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2019 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

19:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 SOCHI 2019 и ЧР по паратриатлону среди незрячих

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 113 SOCHI 2019 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на стойке информации 31 мая - 1 июня. 2 июня все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите через форму обратной связи на сайте www.iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

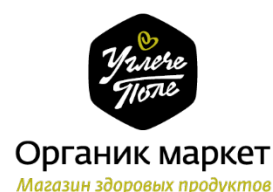


**САМАЯ КРУПНАЯ EVENT-ПЛОЩАДКА
ОЛИМПИЙСКОГО ПАРКА**

**ВМЕСТИМОСТЬ
2000 ЧЕЛОВЕК**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
СВЕТ И ЗВУК**

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2019





ДО ВСТРЕЧИ В СОЧИ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)