



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018**

31 МАЯ – 2 ИЮНЯ 2018
СОЧИ, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SOCHI!	4
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	8
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	10
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	12
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	13
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	14
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	15
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	15
ПЕРЕД СТАРТОМ	16
СТАРТ	19
ЗАПЛЫВ	20
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018	20
IRONSTAR 113 SOCHI 2018	22
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	24
ВЕЛОГОНКА	24
ПРАВИЛА	26
СУДЕЙСТВО	27
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018	28
IRONSTAR 113 SOCHI 2018	29
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	30
БЕГ	30
ПРАВИЛА	30
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018	31
IRONSTAR 113 SOCHI 2018	31
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	33
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	35
НА ФИНИШЕ	35
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	35
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	35
LOST AND FOUND	35



Mercedes-Benz X-Класс. Он пришел, чтобы победить компромиссы

Mercedes-Benz X-Класс. Первый в своем роде. Первый в своем классе.

Лучшие качества классических пикапов соединились с высочайшим уровнем комфорта, который отличает автомобили Mercedes-Benz.

Самый мощный двигатель в сегменте.* Идеальный баланс ходовых и внедорожных качеств. Дизайн, вызывающий восхищение. Больше никаких компромиссов: в любой среде — в городе, на проселочной дороге и даже там, где дорог не существует, чувствуйте комфорт и роскошь истинного Mercedes-Benz.

Подробности у официальных дилеров «Мерседес-Бенц» и по телефону 8 800 200 0206.

* По данным Ассоциации Европейского Бизнеса по состоянию на 11 апреля 2018 г.

Mercedes-Benz



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018!



ОЛЕГ САМОХВАЛОВ / ПРЕЗИДЕНТ IRONSTAR

Четвертый сезон подряд серия гонок IRONSTAR открывается в замечательном и гостеприимном курортном районе «Имеретинский» в олимпийском Сочи. Благодаря росту популярности триатлона в этом году впервые регистрация была закрыта за два месяца до старта. Более двух тысяч счастливицов ждет плавание в прозрачной и спокойной воде Имеретинской бухты, невероятной красоты велоэтап по идеальному асфальту в Красную Поляну и потрясающая поддержка сотен зрителей на беговом этапе. Традиционно накануне перед стартом триатлона пройдут соревнования

IRONLADY и забег для детей STARKIDS.

Мы приглашаем вас на наши гонки в 2018 году. Помимо уже зарекомендовавших себя с самой лучшей стороны Сочи, Казани и Завидово, в конце августа IRONSTAR впервые проводит гонку в Крокус Сити в Москве.

Желаем всем участникам честной и бескомпромиссной борьбы. Не забывайте о правилах безопасности, поддерживайте друг друга и волонтеров. Наша команда сделает все, чтобы ваши впечатления от IRONSTAR стали лучшими впечатлениями этого лета!



АНДРЕЙ КАВУН / ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР IRONSTAR

Друзья, мы счастливы вместе с вами открывать новый сезон триатлона в России! Три года назад на старт первых соревнований IRONSTAR в Сочи вышли 150 любителей триатлона. Теперь вас почти 2000. Растет не только число участников, но и спонсоров и партнеров, которые так же, как и мы, восхищаются вашей силой воли и стремлением к достижению высоких целей. В этом году в первый уикенд июня мы также проводим чемпионат России по паратриатлону. Приглашаем вас поддержать параатлетов, вдохновиться их примером на новые подвиги!

Оргкомитет, волонтеры, наши друзья и партнеры, власти Краснодарского края и города Сочи, которые уже четвертый год подряд поддерживают соревнования по триатлону, проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось.

Желаю вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой олимпийской столицы и ее видами! Пусть каждый из вас зажжет свою IRONSTAR!



СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ / СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR

Друзья, рад приветствовать вас! Мы хотим, чтобы на наших соревнованиях вы могли зарядиться духом спортивного соперничества и получить удовольствие. Но для этого и вы должны приложить усилия.

Выходя на старт, не забывайте про уважение к другим участникам. Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. Гонка индивидуальная, но не забывайте, что на дистанции вы не одни. Во время гонки не стесняйтесь подбодрить соперника, а после финиша поддержать участников, еще находящихся на дистанции.

Слушайте сигналы своего организма и своевременно обращайтесь за медицинской помощью.

До встречи на старте!

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор мероприятия
Сергей Макеенков	Спортивный директор
Ольга Романец	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнерам
Владимир Шейкин	Административный директор
Светлана Колотий	Операционный директор
Ирина Разуваева	Руководитель волонтерского центра
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов
Кристина Мельникова	SMM-менеджер

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Екатерина Пыжьянова, Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Татьяна Кононенко	Регистрация/награждение
Александра Жуйкова	Инфоцентр
Екатерина Дивеева	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева, Ирина Ежова	Пункты питания
Илья Колесников	Транзитная зона
Андрей Аксютя, Сергей Тополян	Велосипедный этап
Армен Кешишян	Плавательный этап
Сергей Денисов	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Шатер ЭКСПО
Набережная Курортного района "Имеретинский"
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

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



BREITLING
1884



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

NAVITIMER 8

ВОДА



NAVITIMER 8 B01 CHRONOGRAPH 43

МАНУФАКТУРНЫЙ КАЛИБР B01
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ХРОНОМЕТР

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR SOCHI 2018 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте live.russiarunning.com. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Фотографии будут доступны сразу после обработки и загрузки на сайте media.russiarunning.com.

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_russia

Всесезонный курорт «Имеретинский» расположен в Сочи, на берегу Черного моря, в 10 минутах езды от международного аэропорта, в пешей доступности от Олимпийского парка. Выбирайте вариант размещения по вашему вкусу: в уютных, оборудованных кухнями апартаментах одного из четырех кварталов курорта или в номере отеля «Имеретинский» 4*, где вам будет гарантирован высокий уровень сервиса.



Собственные песчаный и галечный пляжи



Площадки для командных видов спорта



Яхтенный порт



Сёрфинг-станции

8 800 707 77 22
www.IMERETINKA.RU

23

БАССЕЙНА

6

ТЕННИСНЫХ КОРТОВ

Фитнес-центры и workout-площадки

Самый большой в России мотодром

Магазины, рестораны и кафе

Пункты проката транспорта и спортивного инвентаря

Детский веревочный парк, роллердром и скалодром

Многофункциональная клиника «Будь здоров», где ведут прием специалисты по спортивной медицине

Площадки для командных видов спорта

Детский веревочный парк, роллердром и скалодром

IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018

ПРОГРАММА 31 МАЯ – 2 ИЮНЯ 2018,
СОЧИ, РОССИЯ

ЧЕТВЕРГ, 31 МАЯ 2018

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
15:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер OSCAR EVENT HALL
15:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер OSCAR EVENT HALL
15:00	21:00	Технический сервис велосипедов «Крыло»	Стартовый городок
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов RONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018	Шатер OSCAR EVENT HALL
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Шатер OSCAR EVENT HALL
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	Шатер OSCAR EVENT HALL

ПЯТНИЦА, 1 ИЮНЯ 2018

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер OSCAR EVENT HALL
9:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер OSCAR EVENT HALL
9:00	19:30	Технический сервис велосипедов «Крыло»	Стартовый городок
9:00	19:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018	Шатер OSCAR EVENT HALL
9:00	16:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Шатер OSCAR EVENT HALL
9:00	17:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	Шатер OSCAR EVENT HALL
13:00	14:00	Брифинг для участников IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018	Главная сцена
14:00	20:00	Открыта транзитная зона. Сдача мешков BIKE/RUN	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
14:00	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
14:00	14:30	Просмотр плавательного этапа (участники ЧР ПОДА)	Акватория порта «Имеретинский»
14:30	16:30	Просмотр плавательного этапа	Акватория порта «Имеретинский»
14:30	15:30	Классификация (ЧР ПОДА)	Шатер OSCAR EVENT HALL
15:30	17:00	Комиссия по допуску (ЧР ПОДА)	Шатер OSCAR EVENT HALL
16:00	20:00	Barilla Pasta Party	Веранда (перекресток ул. Парусной и Морского бульвара)
16:30	17:10	Забег IRONLADY	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:20	17:30	Награждение победителей забега IRONLADY	Главная сцена
17:30		Брифинг для тренеров и спортсменов ЧР ПОДА	Шатер OSCAR EVENT HALL
17:50	18:20	Забег STARKIDS	Набережная Курортного района «Имеретинский»

*Возможны изменения.

Просим Вас внимательно следить за расписанием на сайте www.iron-star.com

IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018

ПРОГРАММА 31 МАЯ – 2 ИЮНЯ 2018, СОЧИ, РОССИЯ

СУББОТА, 2 ИЮНЯ 2018

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
05:00	11:00	Ранний завтрак для участников (за доп. плату для тех, у кого завтрак не включен в проживание)	Ресторан Крит, курортный район «Имеретинский»
05:30	15:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер OSCAR EVENT HALL
05:30	16:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер OSCAR EVENT HALL
06:00	06:40	Открыта транзитная зона. Постановки велосипедов нет!	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
07:00		Старт IRONSTAR 113 SOCHI 2018	Акватория порта «Имеретинский»
08:20		Старт IRONSTAR SPRINT SOCHI 2018	Акватория порта «Имеретинский»
09:10	09:20	Финиш лидера IRONSTAR SPRINT SOCHI 2018	Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:40		Заккрытие финиша IRONSTAR SPRINT SOCHI 2018	Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:50		Финиш лидера IRONSTAR 113 SOCHI 2018	Набережная Курортного района «Имеретинский»
11:30		Церемония награждения IRONSTAR SPRINT SOCHI 2018	Главная сцена
12:15	13:40	Открыта транзитная зона для участников ЧР ПОДА	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
13:30		Старт ЧР по паратриатлону	Акватория порта «Имеретинский»
15:00	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона
15:10		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 SOCHI 2018	Набережная Курортного района «Имеретинский»
15:45		Заккрытие финиша ЧР по паратриатлону	Набережная Курортного района «Имеретинский»
19:00		Церемония награждения 113 и ЧР по паратриатлону	Шатер OSCAR EVENT HALL



**САМАЯ КРУПНАЯ EVENT-ПЛОЩАДКА
ОЛИМПИЙСКОГО ПАРКА**

**ВМЕСТИМОСТЬ
2000 ЧЕЛОВЕК**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
СВЕТ И ЗВУК**

Имеретинская низменность, ул Голубая, 16 а/1

www.oscar-hall.ru

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 твердых сортов, поэтому она такая вкусная, не слипается и всегда держит форму. Аль-денте как говорят в Италии.

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Шатер ЭКСПО, Морской бульвар 1, Адлер)

Четверг, 31 мая 15:00 - 21:00
Пятница, 1 июня 09:00 - 19:30

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONLADY

Зона ЭКСПО (Шатер ЭКСПО, Морской бульвар 1, Адлер)

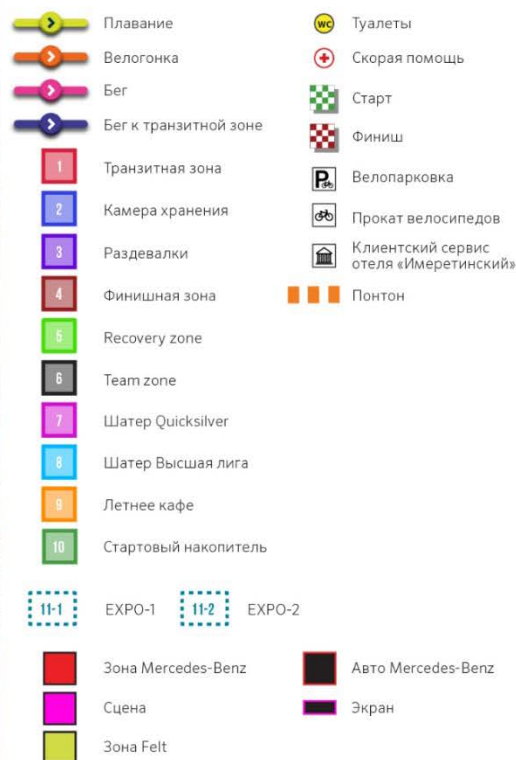
Четверг, 31 мая 15:00 - 21:00
Пятница, 1 июня 09:00 - 16:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ STARKIDS

Зона ЭКСПО (Шатер ЭКСПО, Морской бульвар 1, Адлер)

Четверг, 31 мая 15:00 - 21:00
Пятница, 1 июня 09:00 - 17:20

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



При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно оформить на сайте sport.allianz.ru или в шатре ЭКСПО)
- Расписка об ответственности
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет)
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018 получат:

- 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

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, подарок от партнеров, 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**.

РАСПИСАНИЕ:

31 мая (четверг)

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

1 июня (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)

17:20 - 17:30 Награждение победительниц забега IRONLADY (Сцена у отеля «Имеретинский»)



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

1 июня, накануне старта IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

Все средства, собранные в рамках забега, будут направлены в Благотворительный фонд «Синдром любви» на помощь спортсменам с синдромом Дауна в регионах.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» - зарегистрируйте своего юного спортсмена на забег STARKIDS или просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут!

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

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

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

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

первый - для детей ростом до 100 см (они стартуют первыми);

второй - 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:

31 мая (четверг)

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

1 июня (пятница)

09:00 - 17:20 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

17:40 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам

17:45 Брифинг для детей-участников забега.

17:50 Старт первой волны детей, чей рост ниже 100 см

18:00 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, воду, фрукты и проводят в зону болельщиков.

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

Фотографии с забега будут выложены в официальных группах IRONSTAR в Facebook и VKontakte.



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Обязательный брифинг состоится в пятницу 1 июня с 13:00 до 14:00.

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

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 1 июня

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

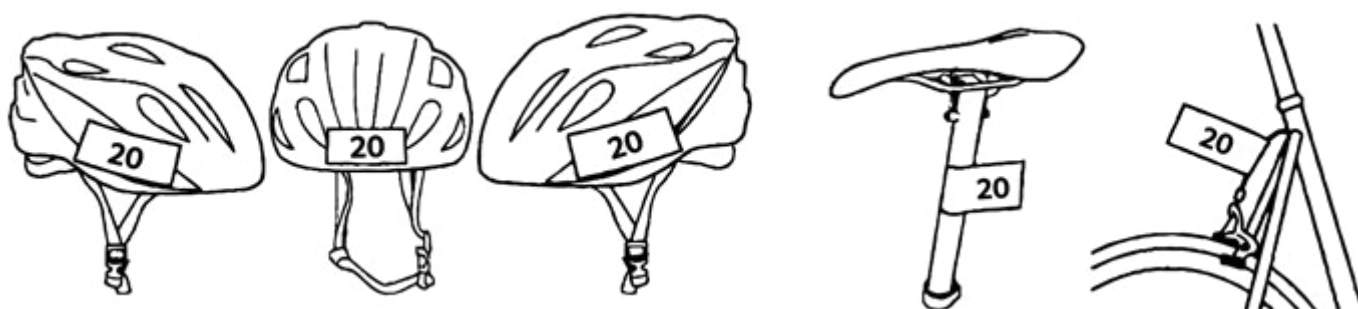
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

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 15:00 до 17:00.



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

ЧЕРНЫЙ мешок предназначен для велосипедной экипировки. При установке велосипеда вы должны разместить черный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером.

На велосипеде разрешено размещать:

- Велотуфли, 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. При установке велосипеда вы должны разместить красный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером.

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 с заплыва на сайте media.russiarunning.com

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 2 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. Мы обеспечиваем надежной защитой миллионы клиентов в более чем 70 странах мира и работаем в России с 1990 года. Тогда и теперь нашей главной ценностью остаются наши клиенты и сотрудники.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

-  Страхование имущества
-  Страхование ответственности
-  Страхование грузов
-  Авиационное страхование
-  Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)
-  Каско судов
-  Страхование сотрудников
-  Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

Allianz развивает спонсорскую поддержку во многих направлениях на международном уровне:

- Футбольный клуб Бавария Мюнхен
- Паралимпийское движение
- Munich Allianz Arena
- Формула 1
- Гольф



Тел.: +7 (495) 232-33-33
E-mail: info@allianzlife.ru
Сайт: www.allianz.ru

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАС

-  Страхование путешественников
-  Страхование имущества
-  Ипотечное страхование
-  Страхование жизни



Иван Командный,
заместитель генерального
директора Группы
Allianz в России

«У многих из менеджеров компании жизнь связана не только с работой в финансовой сфере, но и со спортом. Мне это особенно приятно, потому что спорт всегда был большой частью моей жизни. Он приучает к самодисциплине, развитию силы духа и воле к победе! Я очень рад, что в этом году мы стали частью этой философии спортивного образа жизни с IRONSTAR»

Allianz 

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: **6:45**

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

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

Открытие стартовых кластеров: **8:05**

Старт индивидуальных участников IRONSTAR SPRINT: **8:20**

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR SPRINT: **8:35**

**Кластер делится на два сектора: индивидуальные участники и участники эстафет.
Старт не из своего сектора наказывается дисквалификацией.**

Старт по очереди (rolling start). Судьи по свистку выпускают участников на понтон, с которого участники прыгают в воду.



ПОБЕЖДАЙ ВМЕСТЕ
С
**РАДИО
ENERGY**

0+

**Старт с понтона.**

После заплыва во время пробега 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 буюм, расположенным на воде недалеко от финишной зоны

ПОСЛЕ ФИНИША ЗАПЛЫВА УЧАСТНИКОВ ЖДЁТ ПУНКТ ОСВЕЖЕНИЯ.

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.



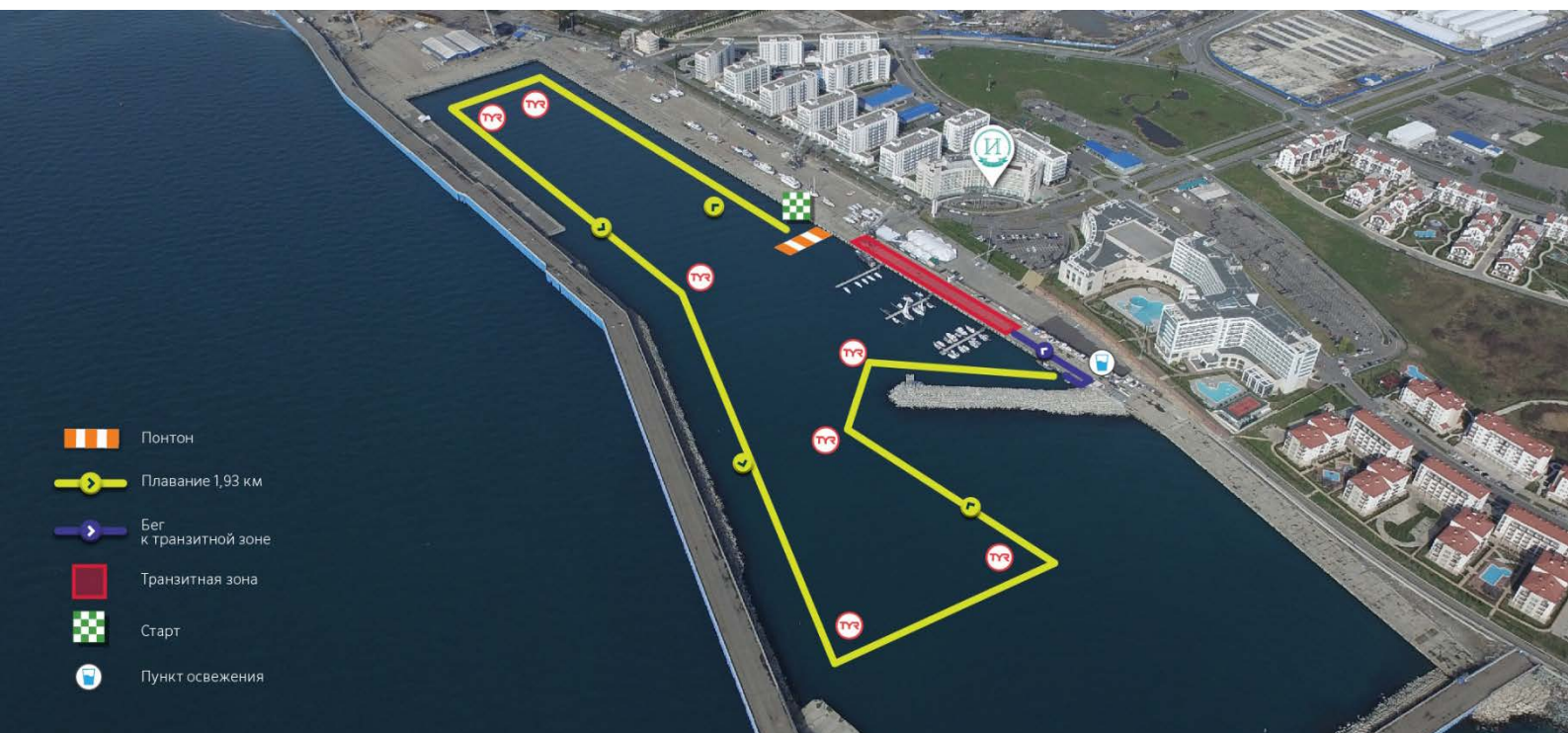
IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018



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.

IRONSTAR 113 SOCHI 2018



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.

TYR®

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

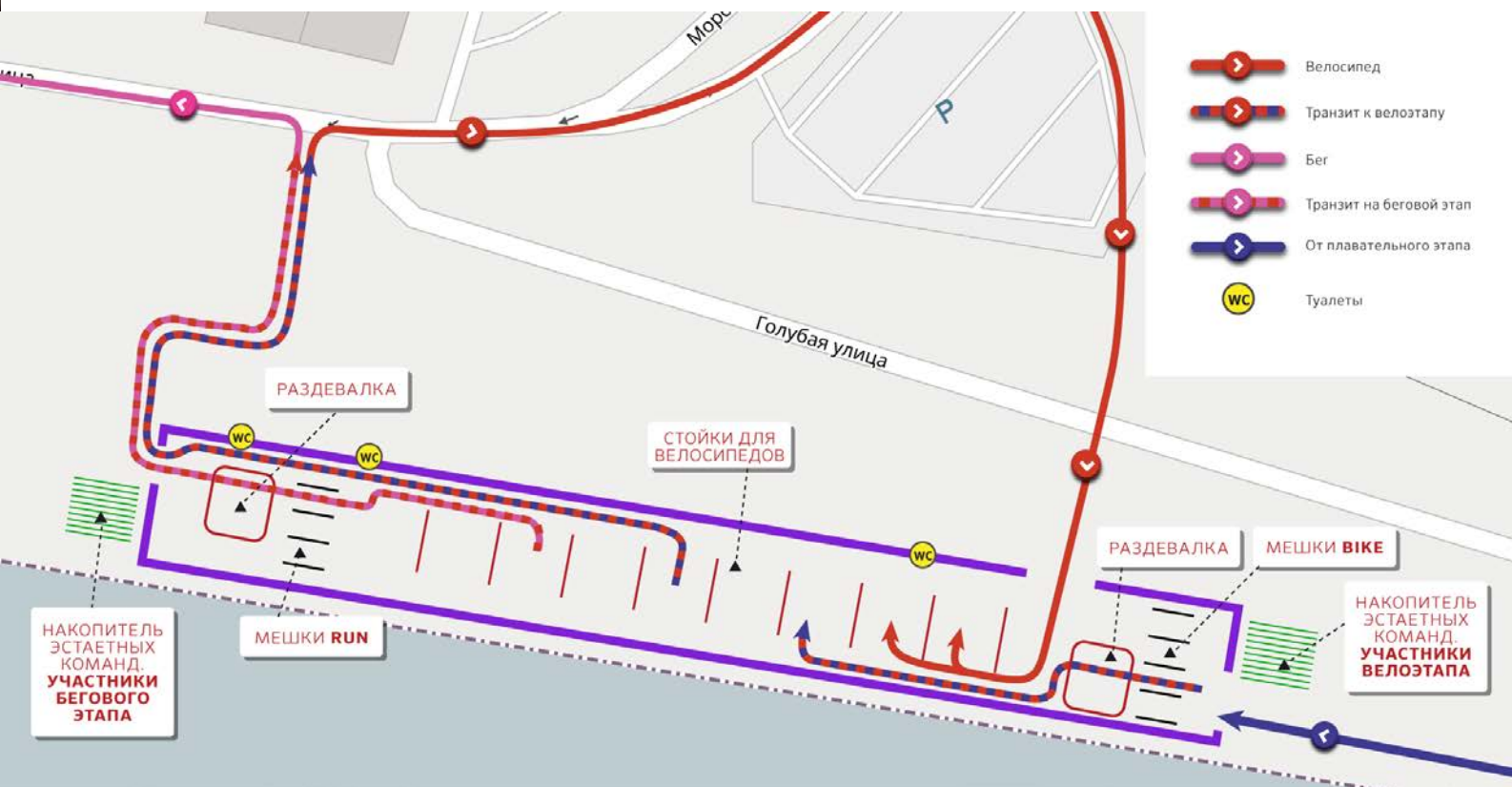
Сразу после входа в транзитную зону вы сможете взять с вешалов **ЧЕРНЫЙ** пакет с велосипедной экипировкой и пройти в раздевалку. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в чёрный мешок и оставьте его в специальной зоне на выходе из раздевалки.

Для участников эстафетных команд на входе в Т1 будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу.

После выхода из Т1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед **до линии** может привести к штрафу.

15:00 - 17:00 Выдача велосипедов и мешков после финиша



NEW BOTTLE
SHAPED BY THE FORCE
OF FRENCH VOLCANOES



FIND YOUR
VOLCANO

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.

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.

vēlō.ru

FELT
BICYCLES

FELT IA

УЛЬТИМАТИВНОЕ
ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ



7 ПОБЕД
ПОДРЯД

2011-2012-2013-
2014-2015-2016-
2017

KONA WORLD CHAMPIONSHIP НА FELT IA

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 “Крыло”, 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.

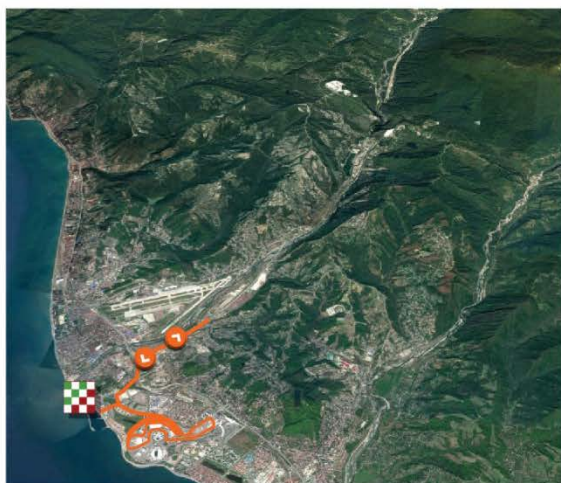
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками - возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

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

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018



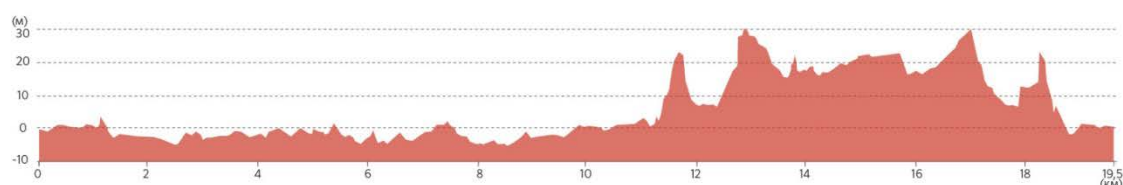
Велогонка 19,5 км

Набор высоты на круг — 130 м

Общий набор высоты — 130 м

Макс высота — 30 м

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)



Дистанция велогонки состоит из **1 круга в 19.5 километров** по Морскому бульвару, Триумфальной улице, трассе SOCHI AUTODROM 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.

Выбери СВОЙ

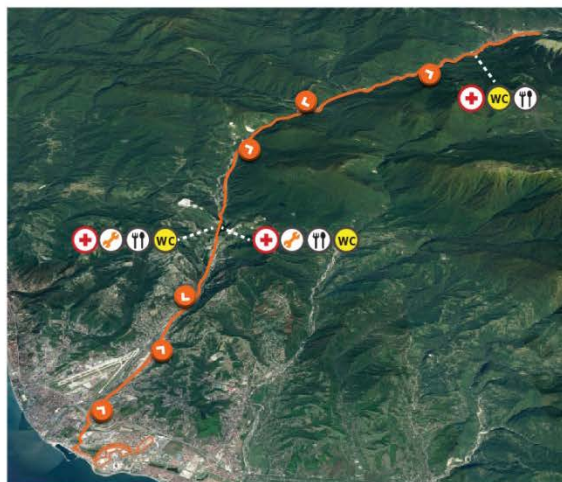


* ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.

DRY DRY®

Эффективные средства от потоотделения

IRONSTAR 113 SOCHI 2018



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").

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.

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

Для участников эстафетных команд на выходе из T2 будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 15:00 до 17:00.



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.

IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018



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



Дистанция состоит из 4 кругов по 5,275 километров. Набор высоты на дистанции незначительный.

ХРОНОМЕТРАЖ

При установке велосипеда в транзитную зону вы получите ЧИП электронного хронометража. Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип.

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

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

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

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 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.

NORMATEC®

"FRESH LEGS FASTER"



**NORMATEC® МИРОВОЙ ЛИДЕР
В ОБЛАСТИ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

**БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ ПРОЦЕДУРЫ АППАРАТНОЙ
ПРЕССОТЕРАПИИ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ОТ NORMATEC®**

PULSERECOVERY.RU

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 буев).
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе
- Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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



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

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 получают право на оказание помощи атлету при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR SPRINT & 113 SOCHI 2018 будут награждены победители и призеры в абсолютной и возрастных группах.

2 июня

11:30 Церемония награждения IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018

Награждаются победители и призеры IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI 2018 в абсолютной и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

19:00 Церемония награждения IRONSTAR 113 SOCHI 2018 и ЧР по триатлону среди лиц с поражением ОДА

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 113 SOCHI 2018 в абсолютной 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 1-2 июня. 3 июня все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите на info@iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR





ДО ВСТРЕЧИ В СОЧИ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)

