

IRONSTAR

ZAVIDOVO
2023



23-25.06.2023

IRONSTAR ZAVIDOVO 1/4, 1/8, SUPERMIX

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ УЧАСТНИКАМ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	6
■ КАК ДОЕХАТЬ ДО МЕСТА СТАРТА	7
■ ПАРКОВКИ, СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК И ЭКСПО	8
■ ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ И ЭКСПО	9
■ ЗОНА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	10
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	11
■ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	12
■ ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ	13
■ ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ	15
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	17
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	18
■ PUBLIC-TALK «ЖЕНЩИНЫ СПОРТ СЕМЬЯ»	19
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	20
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	21
■ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	23
■ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	24
■ PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ	25
■ ГДЕ ПОЕСТЬ В ЗАВИДОВО	26
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	30
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	31
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	33
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	34
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	35
■ IRONSTAR SUPERMIX	37
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ	38
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	39
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	40
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	41
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	42
■ КАРТЫ T1	43
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	45
■ СУДЕЙСТВО	46
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	47
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	48
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	50
■ КАРТА T2	51
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	52
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/8	55
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 1/4	56
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	58
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	59
■ НАГРАЖДЕНИЕ/ ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	59
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	60
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	62
■ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	64
■ КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	65
■ IRONSTAR TEAM	66
■ ПАРТНЁРЫ ФЕСТИВАЛЯ	67

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR ZAVIDOVO 2023!

Друзья, приветствуем вас на одном из самых живописных и зрелищных стартов сезона! Эта гонка наполнена энергией динамичных дистанций и потрясающей природой.

Здесь пройдёт настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR:

- Соревнования по триатлону на дистанциях IRONSTAR 1/8, IRONSTAR 1/4 и SUPERMIX
- Заплывы на открытой воде SWIMSTAR ONE и DOUBLE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

В этот уикенд вас ждёт великолепная природа, чистый воздух, идеальное покрытие трасс и эмоциональный финиш!

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ НА ГОНКЕ!





**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**



Подключай Чат-Бот «Газпромбанк. Премиум»



Переходи по QR, и мы ждем тебя
в Чат-Боте «Газпромбанк. Премиум»

С его помощью можно:

- Принять участие в квизе и выиграть призы
- Записаться на массаж и тейпирование
- Получить подробную карту и расписание событий
- Узнать результаты соревнований
- Оформить карту Газпромбанк. Премиум и стать участником розыгрыша сертификатов на сумму 10 000руб в Tri Sport и Озон Тревел

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на [сайте Russia Running.](#)

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

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

Фото можно будет приобрести [на сайте IRONSTAR.](#)

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Посмотрите, как это будет в [примере ролика.](#)

НАШ КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале [@ironstar_official](#)



УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года, а также обладатели **pro-лицензий**.

Если вы уложились в нормативы на наших соревнованиях, то вы попадаете в «Элиту» автоматически. Напротив вашей фамилии на сайте в составе участников соревнования появляется соответствующая подпись.

Если вы уложились в норматив на **сторонних соревнованиях**, для попадания в «Элиту» вам нужно прислать ссылку на ваш протокол через форму обратной связи на сайте до **18:00 23 июня 2023**.

Преимущества участия в «Элите»

1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших
2. Старт первым и свободная трасса
3. Персональное представление ведущими на старте
4. Отдельные велостойки, ближайшая к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов
7. Выдача пасты без очереди на паста-пати по браслету

Если вы чувствуете, что не готовы бороться за призовые места с сильнейшими, то вы можете отказаться от статуса «Элиты» до закрытия регистрации на гонку.

Всем участникам «Элиты» направляется письмо на почту, в котором необходимо **выбрать категорию, в которой вы выступаете**.

Статус «Элиты» для участников IRONSTAR ZAVIDOVO 2023 необходимо подтвердить до **18:00 23 июня 2023**.

Если вы не подтвердите статус до указанной даты, то **автоматически попадаете в возрастные категории** и боретесь за призовые места в них.

После этого времени никакие изменения внести нельзя. Старт в других волнах будет означать дисквалификацию. Поэтому взвесьте свои силы заранее.

Правила участия :

- Спортсмен с pro-лицензией выступает **ТОЛЬКО** в категории «Элита»
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только в одной категории. Если вы стартуете в категории «Элита», то не участвуете в розыгрыше мест в возрастной группе
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин
- Спортсмены с pro-лицензией **НЕ** могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России

КАК ДОЕХАТЬ ДО МЕСТА СТАРТА

Если вы планируете выехать на гонку в день старта, мы рекомендуем сделать это заранее. Кроме дороги, вам потребуется время на получение стартового пакета, сдачу вещей в камеру хранения, постановку велосипеда. Регистрация и старт гонки находятся в разных местах на расстоянии 2.8 км. Схема, как добраться до ЭКСПО, транзитной зоны, старта и финиша, на следующей странице.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВЫЕХАТЬ ИЗ МОСКВЫ МИНИМУМ ЗА 4 ЧАСА ДО СТАРТА

1. От Москвы до Завидово — 2 часа
2. От съезда на автомобиле с Ленинградского шоссе до парковок — 10 минут
3. Пешком от парковок до ЭКСПО — 20-40 минут
4. Получение стартового пакета — 15 минут
5. Пешком до транзитной зоны и места старта — 35 минут

Планируйте свой маршрут и время в пути с учетом возможных задержек в дороге.

ВРЕМЯ ПЕШКОМ И РАССТОЯНИЕ ОТ ПАРКОВОК ДО ЗОНЫ ЭКСПО:

- №1 (платная, 200 руб/ сутки) — 20 минут/ 1.7 км
- №2 (платная, 200 руб/ сутки) — 18 минут/ 1.6 км
- №3 (платная, 150 руб/ час) — 3 минуты/ 250 м
- №4 (бесплатная) — 16 минут/ 1.4 км
- №5 (бесплатная) — 40 минут/3.2 км

В день старта все парковки будут доступны до закрытия дорог в 08:00. После закрытия дорог оставить машину можно будет только на парковке №5.

■ Быстрый вариант для триатлетов:

- от парковки на велосипеде доехать до ЭКСПО
- получить стартовый пакет
- доехать до транзитной зоны и поставить велосипед, сделать постановку
- выйти на старт

■ Переодеться и оставить вещи вы можете:

- на месте старта, ваши вещи мы перевезём в камеру хранения отеля Radisson Zavidovo
- в камере хранения отеля Radisson Zavidovo и сразу уйти на старт в экипировке для плавания

■ От зоны выдачи стартовых пакетов до места старта 2.8 км, пешком это 30-35 минут.

■ После финиша не спешите забирать велосипед из транзитной зоны. В 17:30 после открытия дорог вы сможете уехать на нём сразу до машины. Это время вы можете провести со своими болельщиками и другими участниками соревнований на газонах финишного городка.

■ Время выдачи велосипедов:

- IRONSTAR 1/4 и SUPERMIX — с 17:00 до 20:00
- IRONSTAR 1/8 — с 11:40 до 13:00

**ДРУЗЬЯ, ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЙТЕ СВОЮ ЛОГИСТИКУ.
ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЕТЕ ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ И ПОСТАВИТЬ ВЕЛОСИПЕД
В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ, ТО НЕ ПОПАДЁТЕ НА СТАРТ!**

ПАРКОВКИ, СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК И ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



Плавание
Swim



Старт/Финиш
Start/Finish



Платная парковка
Paid parking



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Бесплатная парковка
Tax free parking



Велогонка
Bike



ЭКСПО
EXPO



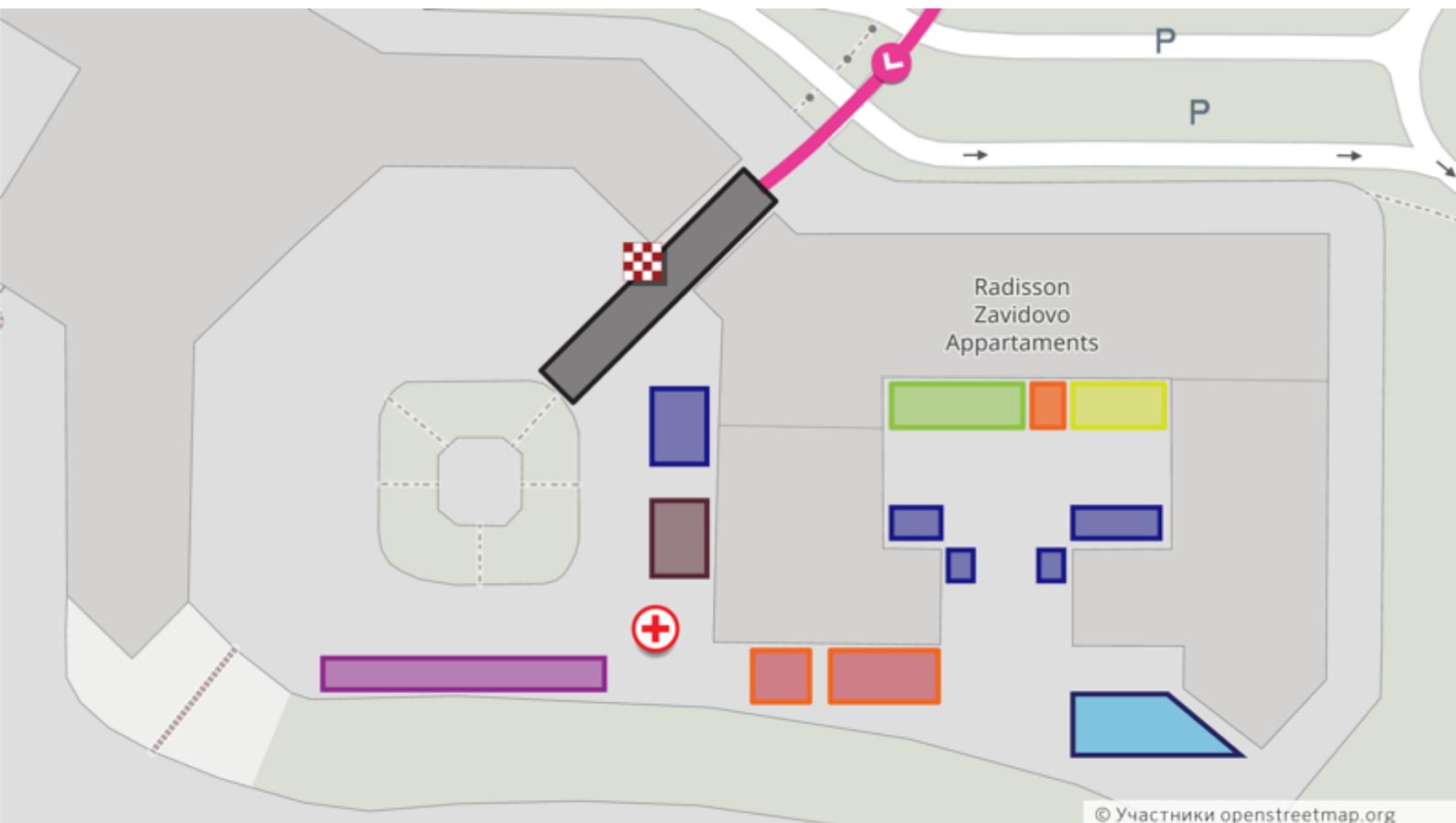
Бег
Run



Парковка запрещена
No parking

- 1 → платная (200р/ сутки)
- 2 → платная (200р/ сутки)
- 3 → платная (150р/ час)
- 4 → бесплатная
- 5 → бесплатная

ЗОНА РЕГИСТРАЦИИ И ЭКСПО IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



Бег
Run



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Зона финиша
Finish zone

ЭКСПО | EXPO



Партнеры



Детская регистрация



ГАЗПРОМБАНК ПРЕМИУМ



IRONSTAR SHOP



Экспоненты



STØY BAR



Регистрация и выдача
стартовых пакетов



Велосервисы

ИНФОРМАЦИЯ О ТРАНСФЕРЕ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ ЭКСПО ДО МЕСТА СТАРТА И ОБРАТНО БУДЕТ В НАШИХ СОЦСЕТЯХ И НА ОФЛАЙН-БРИФИНГЕ.

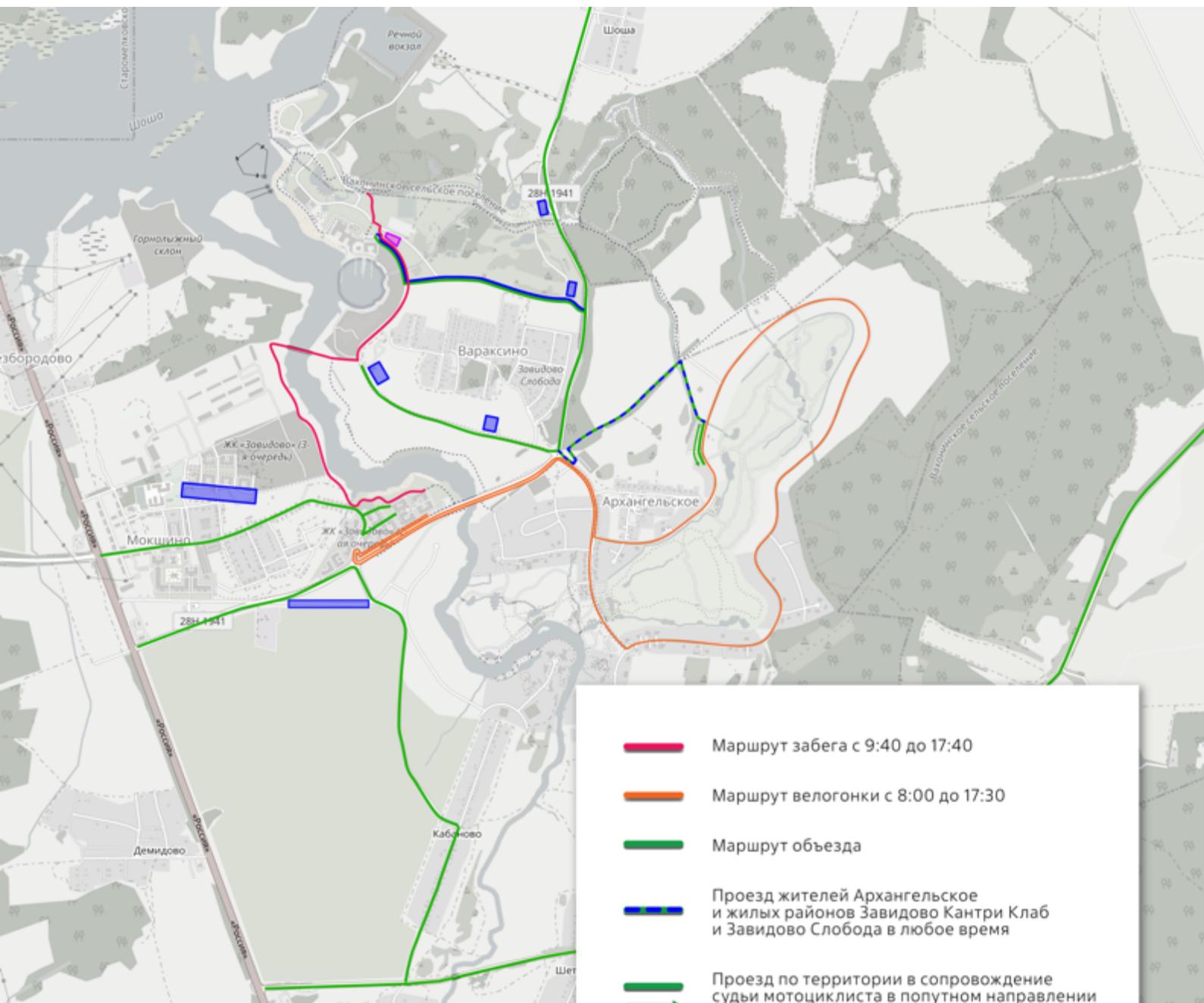
ЗОНА СТАРТОВОГО ГОРОДКА IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|---|--|---|--|----------------------------|
| | Плавание
Swim | | Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers | | Финиш
Finish |
| | К транзитной зоне
To transition area | | Стартовый накопитель
Start zone | | Скорая помощь
First aid |
| | Транзитная зона
Transition area | | Старт
Start | | Туалеты
Toilets |

КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



- Маршрут забега с 9:40 до 17:40
- Маршрут велогонки с 8:00 до 17:30
- Маршрут объезда
- Проезд жителей Архангельское и жилых районов Завидово Кантри Клуб и Завидово Слобода в любое время
- Проезд по территории в сопровождение судьи мотоциклиста в попутном направлении с участниками соревнований
- Въезд открыт по графику — до 9:40 — 12:00-14:30 — после 17:40 только для гостей отеля Radisson, район Шале Завидово и партнёров курорта Завидово
- Платная парковка
- Парковка

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ НА IRONSTAR ZAVIDOVO 2023

25 ИЮНЯ С 8:00 ДО 17:30

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ БУДЕТ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

- Проезд через перекрёсток с круговым движением через деревни Мокшино (ул. Солнечная), Шоша, Кабаново, по направлению М-10 «Россия». Шоша и съезд в Мокшино — возможен проезд только в сторону деревни Кабаново для выезда на Конаковское шоссе
- Проезд через перекрёсток с круговым движением у деревни Архангельское — Radisson Zavidovo — Шоша (полное ограничение)
- Подъезд к гостинице Radisson Resort Zavidovo по Тверскому бульвару — проезд возможен по альтернативной дороге со стороны деревни Шоша
- Въезд и выезд в деревню Архангельское
- Въезд и выезд на территорию «Завидово Кантри Клуб»

ПРОЕЗД ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ДЕРЕВНИ ВАРАКСИНО

Будет возможен со стороны отеля Radisson Resort Zavidovo по Тверскому бульвару

ПРОЕЗД ДЛЯ ГОСТЕЙ ZAVIDOVO WAKE, RADISSON RESORT ZAVIDOVO, SPA VILLAGE ZAVIDOVO И РЕСТОРАН «ЦАРЕВНА»

Организован через а/д М-10 «Россия» — Конаковское шоссе — деревня Вахонино — Шоша — отель Radisson Resort Zavidovo

Парковка автомобилей в период ограничения движения возможна только на парковках, проезд к которым открыт.

ПРОЕЗД ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ ДЕРЕВНИ АРХАНГЕЛЬСКОЕ И «ЗАВИДОВО КАНТРИ КЛУБ»

Открыт со стороны деревни Шоша в интервалы:

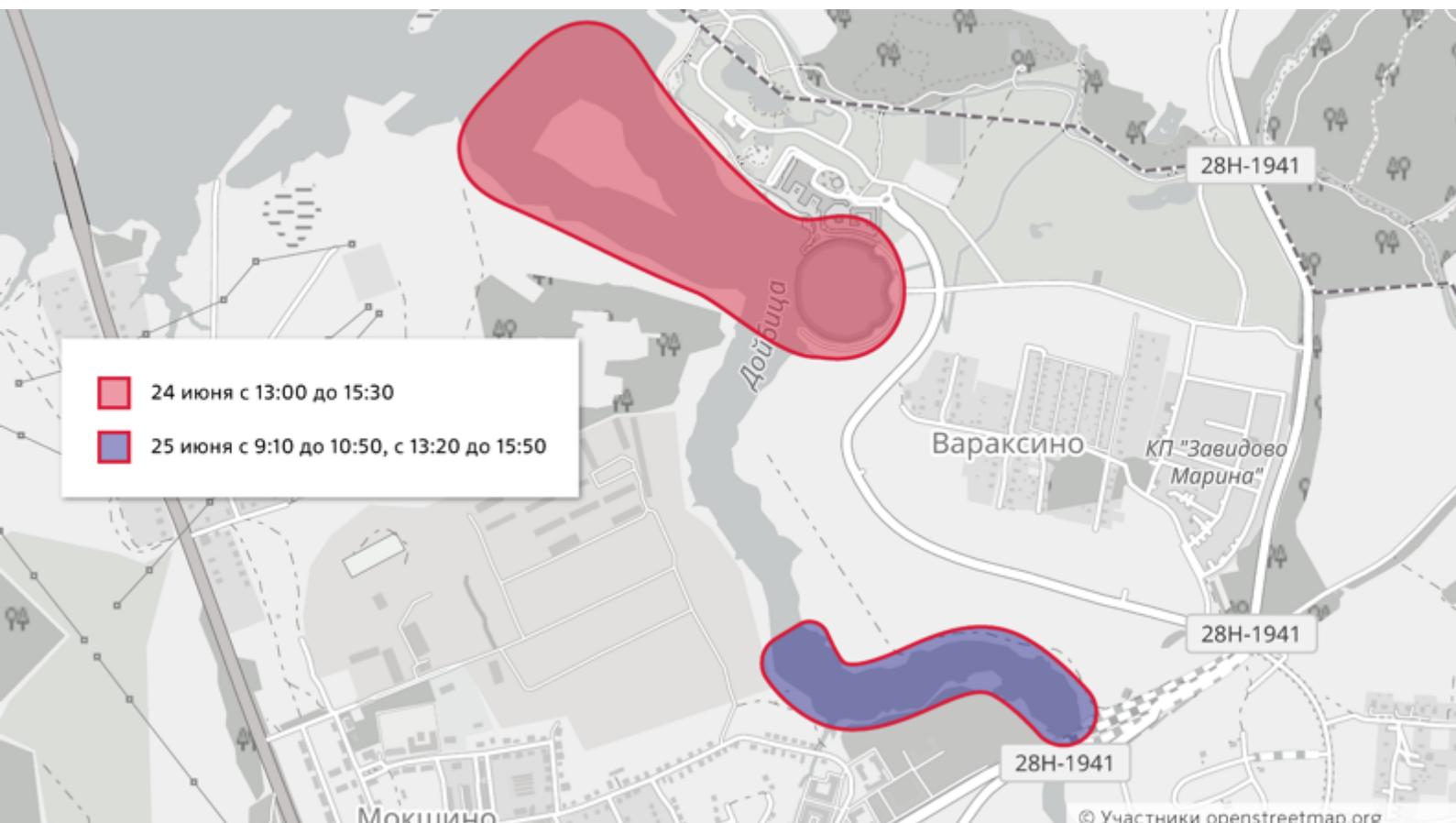
- До 9:00
- С 11:10 до 13:20
- После 17:30
- **В остальные часы возможен выезд в сопровождении судьи соревнований на мото**

АКВАТОРИЯ РЕКИ ДОЙБИЦА БУДЕТ ПЕРЕКРЫТА

✓ 24 июня с 13:30 до 15:50 — от ЖК «Завидово» до слияния с рекой Шоша (Иваньковское водохранилище)

✓ 25 июня с 9:10 до 10:50 и с 13:20 до 15:50 — от ЖК «Завидово» до пешеходного моста

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



В АКВАТОРИИ РЕКИ ДОЙБИЦА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ БУДЕТ ОГРАНИЧЕНО ДВИЖЕНИЕ МАЛОМЕРНЫХ, ПРОГУЛОЧНЫХ И СПОРТИВНО- ПАРУСНЫХ СУДОВ

✓ 24 июня с 13:00 до 15:30 — от ЖК «Завидово» до слияния с рекой Шоша (Иваньковское водохранилище)

✓ 25 июня с 9:10 до 10:50 и с 13:20 до 15:50 — от ЖК «Завидово» до пешеходного моста

КИСЛОРОД
ЖИЛОЙ ЭКО КОМПЛЕКС

КВАРТИРЫ В СОЧИ



Ремонт
в подарок



Пообщаемся?

 8 800 600•27•75

AVA

IRONSTAR ZAVIDOVO 2023

ПРОГРАММА 23-25 ИЮНЯ 2023

ПЯТНИЦА

15:00 21:00	Информационный центр IRONSTAR	Площадь Radisson, Zavidovo
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR, IRONSTAR 1/8, 1/4, SUPERMIX	

СУББОТА

21:00	Информационный центр IRONSTAR	Площадь Radisson, Zavidovo
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
9:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8, 1/4, SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo
12:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
16:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
17:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
11:45 15:30	Public Talk и развлекательная программа для девушек	
12:00 19:30	Камера хранения SWIMSTAR, STARKIDS, IRONLADY	Отель Radisson, главный корпус
13:00	Старт SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж Radisson, Zavidovo
13:15	Старт SWIMSTAR MILE	
14:00 19:30	Гравировка медали финишера	Площадь Radisson, Zavidovo
14:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
14:30	Закрытие финиша SWIMSTAR MILE	Пляж Radisson, Zavidovo
15:20	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	
16:00 16:20	Церемония награждения SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE	Отель Radisson Zavidovo, Конференц-зал А
16:00 21:00	Pasta Party	Площадь Radisson, Zavidovo
17:00 17:20	Забег STARKIDS (мальчики, девочки 0-6 лет)	Отель Radisson, главный корпус
17:20 17:40	Забег STARKIDS (мальчики, девочки 7-12 лет)	
18:00 18:45	Забег IRONLADY	
18:50 19:00	Церемония награждения забега IRONLADY	Отель Radisson Zavidovo, Конференц-зал А
19:00 20:00	Брифинг участников IRONSTAR 1/8, 1/4, SUPERMIX	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7:00 19:30	Информационный центр IRONSTAR	Площадь Radisson, Zavidovo
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7:00	19:30	Камера хранения	Пляж ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
7:00	8:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/8 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo
7:00	12:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 1/4	
7:00	8:50	Постановка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4, 1/8 & SUPERMIX	ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
8:00	17:30	Перекрытие автомобильных дорог	
9:10		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита мужчины	Пляж ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
9:15		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита женщины	
9:20		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL-STARS мужчины	
9:22		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL-STARS женщины	
9:25		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX мужчины	
9:50		Старт IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX женщины	
10:10		Старт эстафет IRONSTAR 1/8	
10:00		Финиш первого участника IRONSTAR 1/8	
10:00	19:30	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Площадь Radisson, Zavidovo
		Гравировка медали финишера	
11:40	13:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
11:40	13:00	Постановка велосипедов в транзитной зоне IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	
12:25		Закрытие финиша IRONSTAR 1/8 и 1-го этапа IRONSTAR SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo
12:30	13:10	Церемония награждения IRONSTAR 1/8	Отель Radisson Zavidovo, Конференц-зал А
13:20		Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита мужчины	Пляж ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
13:23		Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX Элита женщины	
13:25		Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL-STARS мужчины	
13:28		Старт IRONSTAR 1/4 и 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX ALL-STARS женщины	
13:30		Старт IRONSTAR 1/4, мужчины	
14:00		Старт 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX, мужчины	
14:20		Старт IRONSTAR 1/4, женщины	
14:30		Старт 2-го этапа IRONSTAR SUPERMIX, женщины	
14:35		Старт эстафет IRONSTAR 1/4	
15:20		Финиш первого участника IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo
17:00	20:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	ЖК «Завидово», ул.Солнечная улица, 90
19:00		Закрытие финиша IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX	Площадь Radisson, Zavidovo
19:00	20:00	Церемония награждения IRONSTAR 1/4 & SUPERMIX	Отель Radisson Zavidovo, Конференц-зал А

СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

В КОНЦЕ СЕЗОНА ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ В АБСОЛЮТЕ И В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 3. Полные ФИО
 4. Группу здоровья
 5. Печать медицинского учреждения
 6. Подпись и печать врача
 7. При получении стартового пакета оригинал справки необходимо показать волонтерам

Оформите справку заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
 1. Каждый участник должен иметь действующую лицензию ФТР
 2. Каждый участник эстафетной команды также должен иметь действующую лицензию ФТР
 3. У участников без российского гражданства должна быть национальная лицензия + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ)
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И КОПИЮ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТ

КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ.

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

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

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек
(3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника

 Белый — дистанция 1/4	 Голубой — заплыв SWIMSTAR ONE MILE
 Красный — эстафета дистанции 1/4	 Розовый — забег IRONLADY
 Оранжевый — дистанция 1/8	 Серый — категория ЭЛИТА
 Фиолетовый — эстафеты дистанции 1/8	 Золотой — категория ALL STARS
 Зелёный — дистанция SUPERMIX	 Синий — камера хранения

PUBLIC-TALK «ЖЕНЩИНЫ. СПОРТ. СЕМЬЯ.»

Приглашаем всех участниц фестиваля IRONSTAR ZAVIDOVO 2023 посетить дискуссию-мероприятие только для женщин, которая состоится в субботу 24 июня.

Формат встречи – public-talk проводится уже третий раз и имеет большой отклик среди гостей.

На этот раз мы подготовили для вас нечто особенное! В программе не только обсуждение вопросов женского спорта, но и интерактивная программа от гольф-клуба Завидово.

- 11:20-11:35 сбор на трансфер у главного входа отеля Radisson Resort (Тверской б-р 2, Вараксино)
- 11:45-12:00 welcome-drink в лобби гольф-клуба Zavidovo PGA National Golf Club
- 12:00-14:00 групповой урок гольфа и паттинг- турнир на поле Himalayas
- 14:00-15:45 public-talk, фуршет
- 15:45-16:00 трансфер до отеля Radisson Resort
- 18:00-18:45 забег IRONLADY

Для участниц и болельщиц IRONSTAR ZAVIDOVO 2023 мероприятие бесплатное.

В рамках public-talk обсудим:

- ✓ как найти мотивацию заниматься спортом и делать это легко и не бросать
- ✓ сохранять баланс между работой, семьей и спортом
- ✓ как гольф может стать образом жизни
- ✓ поделимся советами по тренировкам, питанию и многое другое

Своим опытом поделятся:

- Анна Михайлова - фитнес-тренер, триатлет, призер IRONSTAR.
- Валентина Ромина - коуч по жизненным стратегиям, главный тренер женского бегового клуба «Бегаешь как девчонка», призер IRONSTAR.
- Екатерина Мисник - старший тренер гольф-клуба Завидово, кандидат в мастера спорта по гольфу
- Дарья Давыдова - триатлет, ЗОЖ-амбассадор Росатом

Количество мест ограничено.

Зарегистрируйтесь по ссылке на public-talk.



IRONLADY – ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ

ЗАБЕГ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЁТ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА

ДИСТАНЦИЯ – 4.7 КМ

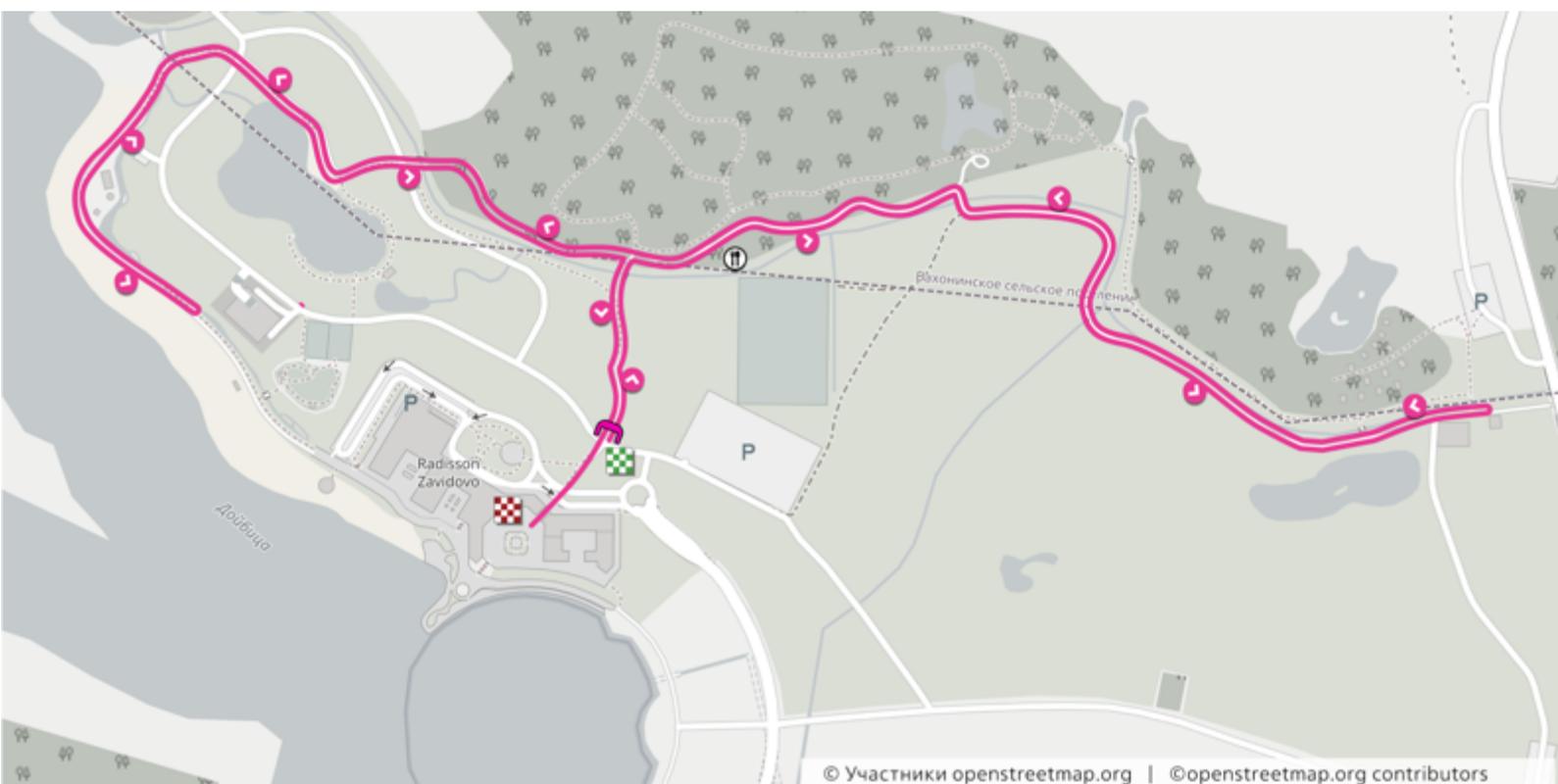
ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ:

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

По итогам забега участницы получают награды за 1, 2 и 3 место.

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



Бег 5 км
Run 5 km



Арка
Arch



Пункт питания
Aid station



Старт
Start



Финиш
Finish

**САМЫЙ МИЛЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!
МАЛЫШИ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ**

ДИСТАНЦИИ — 500 И 1000 МЕТРОВ

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО:

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

КАЖДЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕМПИОН ПОЛУЧИТ

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

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

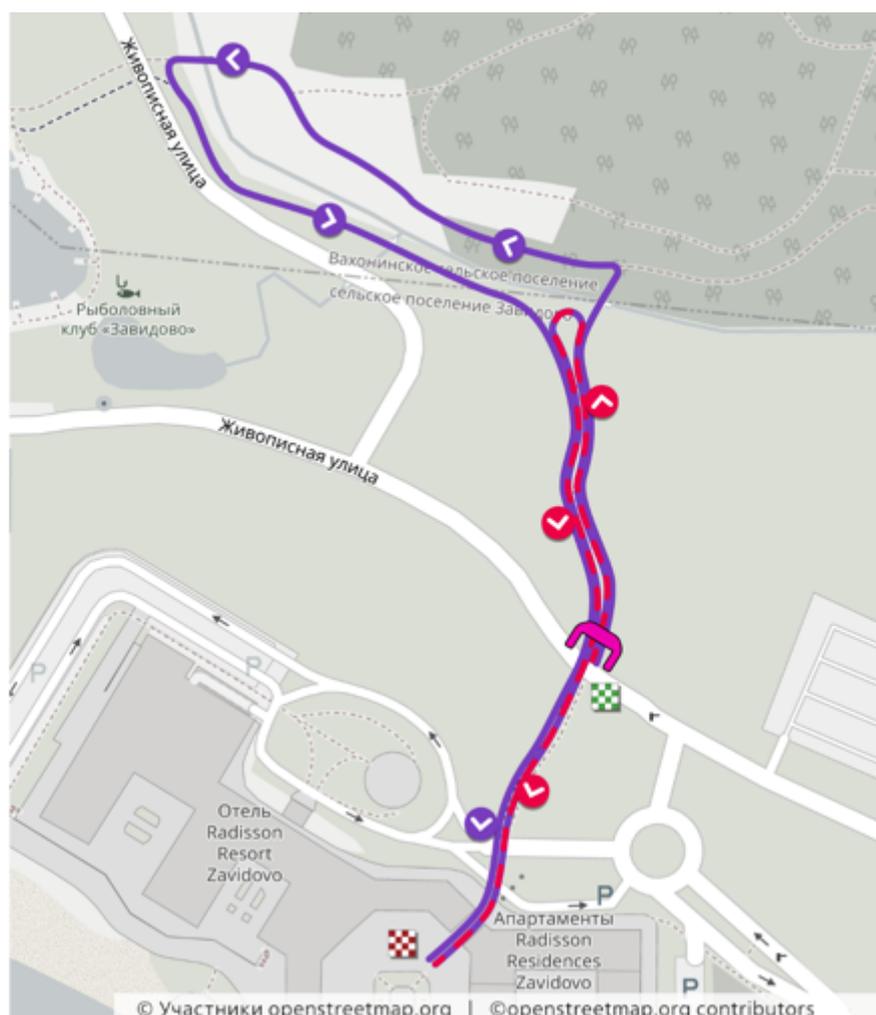
 Бег 1000 м, дети 7-12 лет
Kids run course 1000 m

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

 Арка
Arch

 Старт
Start

 Финиш
Finish



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

ОТДЫХ

В ЗАВИДОВО

Пятизвездочный сервис, дизайнерские номера, собственный пляж,
спа-центр с бассейном и развлечения на любой вкус

Тверская область, д. Вараксино Тверской бульвар д. 2
+7 (495) 58 77 000 info.zavidovo@radissonblu.com

FEEL THE DIFFERENCE
radissonhotels.com/blu

ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

SWIMSTAR – СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ ОТ 16 ЛЕТ.

ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПЕРЕД СТАРТОМ!

ДИСТАНЦИЯ ONE MILE – 1.85 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 1 час 10 минут
ДИСТАНЦИЯ DOUBLE MILE – 3.70 км ЛИМИТ ВРЕМЕНИ – 2 часа 15 минут

Участники стартуют друг за другом по системе rolling-start, по 4 человека с интервалом в 5 сек. Все собираются в стартовом кластере, затем по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Старт и финиш находятся рядом - на пляже Radisson Resort Zavidovo. Маршрут проходит вокруг острова
- После старта прохождение первого буй (бело-оранжевый треугольный) по правую руку, оставшиеся - по левую
- Все участники оплывают первый стартовый буй по левую руку, оставшиеся — по правую
- Прохождение через арку на воде обязательно, ONE MILE - на финиш, DOUBLE MILE - на второй круг
- Все вещи, которые вы сдадите в камеру хранения в зоне старта, мы перевезём на финиш в отель Radisson Resort Zavidovo. Там вы сможете забрать их после завершения заплыва.

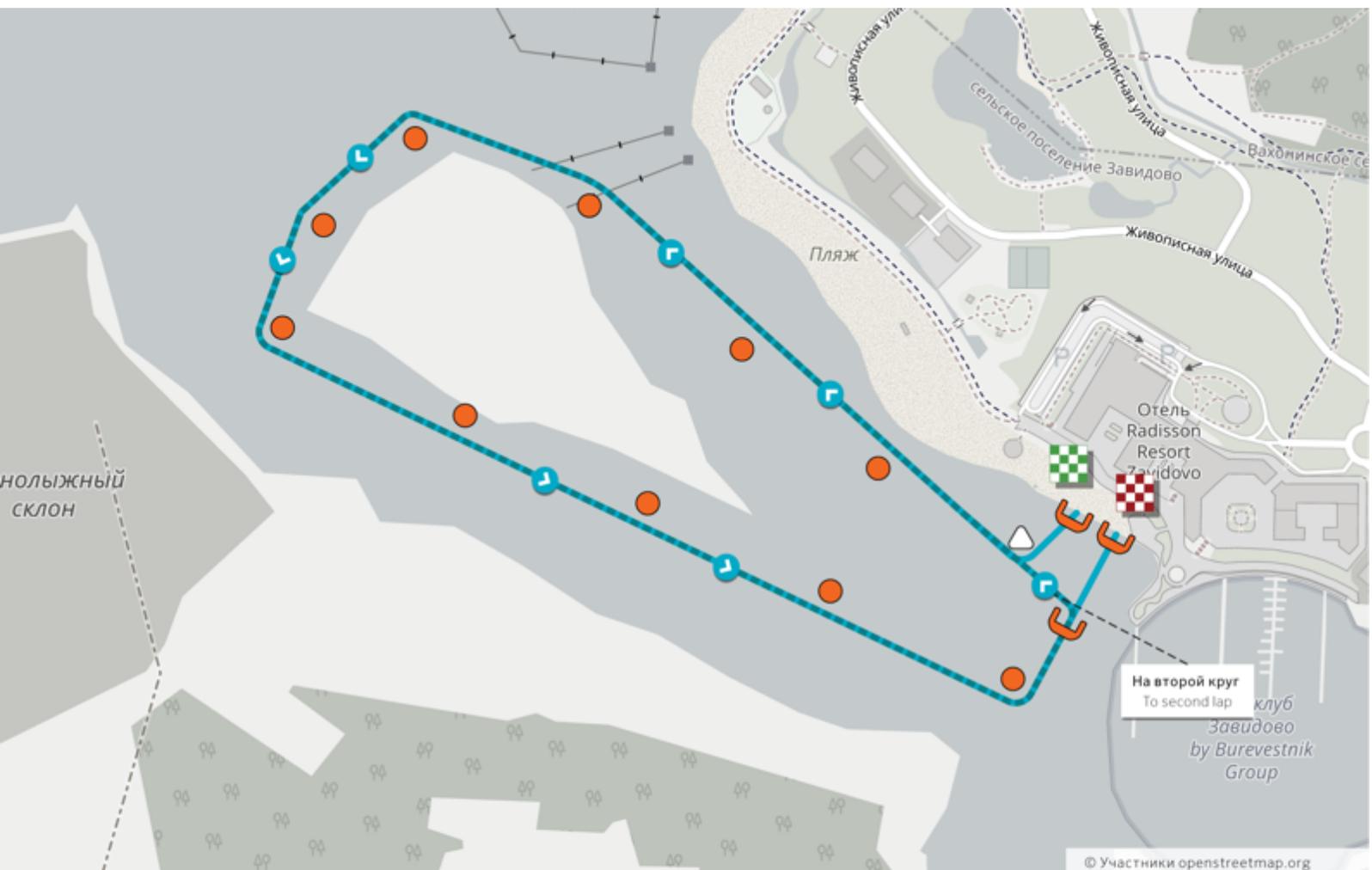
ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.

ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C.

Финальное решение об отмене гидрокостюмов остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем официальном Telegram-канале @ironstar_official и напомним из уст ведущих.





© Участники openstreetmap.org

Swimstar one mile 1,85 km

Swimstar double mile 3,7 km
(2 круга/2 laps)

Арка
Arch

Поворотный буй
Turning buoy

Буй
Buoy

Старт
Start

Финиш
Finish

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов!

Ждём вас на традиционную предстартовую углеводную загрузку от нашего партнера Støy! Bar. Покажите свой браслет, чтобы получить любимую пасту.

◆ **24 июня СУББОТА**

◆ **С 16:00 ДО 21:00**

◆ **ПЛОЩАДЬ ОТЕЛЯ RADISSON RESORT ZAVIDOVO, КРЫЛО ФУДТРАКОВ**

На выбор для вас 2 вида пасты (спагетти и пенне) и 2 соуса (болоньезе и песто).

Вы сможете поесть прямо на месте, в компании будущих участников или забрать ужин с собой, чтобы как следует «загрузиться» в любом удобном для вас месте.

IRON STAR

ZAVIDOVO 2023

STØY BAR PASTA PARTY

ПОКАЖИТЕ СВОЙ БРАСЛЕТ
И ПОЛУЧИТЕ ПАСТУ
24 ИЮНЯ 16:00-21:00

ЭКСПО IRONSTAR, ЗАВИДОВО

WWW.IRON-STAR.COM   @IRONSTAR_OFFICIAL #IRONSTAR



ГДЕ ПОЕСТЬ В ЗАВИДОВО

На территории курорта Завидово много кафе и ресторанов, отвечающих вкусам и потребностям самых притязательных гостей.

Stoy Away Zavidovo edition

- Для всех участников и болельщиков в зоне Экспо будет работать летняя кухня от наших партнеров Stoy Bar
- В меню кесадильи, хот-доги, панини, салаты на любой вкус, большой выбор кофе и выпечка

Кафе Veranda

- Лучший вид на плавательный этап, а также досуг для членов эстафетных команд и болельщиков в транзитной зоне
- Здесь можно купить напитки и перекусить перед стартом или в ожидании своего спортсмена.
- ЖК Мокшино, зона старта

TSAREVNA - ресторан современной русской кухни

- Ресторан гармонично объединяет русские кулинарные традиции с элементами европейской кухни
- В меню широкий ассортимент горячих блюд, салатов, закусок, свежие морепродукты, великолепные десерты. Отдельное меню завтраков на любой вкус
- Средний чек на одного человека — 3 000 ₽. На территории есть парковка.
- Режим работы: понедельник-воскресенье: с 09:00 до 00:00
- Контакты: +7 495 191 25 25
- Завидово, дер. Вараксино, ул. Чистый Плёс, д.1, комплекс Zavidovo Spa Village

Ресторан КРЫМ

- Итальянская кухня с крымским акцентом и авторской подачей шеф-повара Андрея Бачугина делают ресторан «Крым» жемчужиной курорта Завидово.
- Ресторан расположен на территории гольф-клуба «Завидово». Если вы участвуете в нашем фирменном Public Talk, рекомендуем сюда заглянуть.
- Средний чек — 2 500 ₽. Для гостей ресторана есть большая парковка.
- Режим работы:
- ✓ среда-четверг: с 12:00 до 00:00
- ✓ пятница-воскресенье: с 10:00 до 00:00
- Контакты: +7 915 725 20 01
- Завидово, дер. Архангельское, коттеджный поселок Завидово-Гольф

Панорамный ресторан GREEN 19

- Традиции гольфа и английских клубов. Европейская кухня с нотками домашних блюд и винами со всего мира. Насладитесь прекрасным видом на озеро и гольф-поле с изумрудными шотландскими дюнами и пурпурным вереском.
- Средний чек — 2 000 ₽. На территории гольф-клуба есть парковка для гостей.
- Режим работы:
- ✓ воскресенье-четверг: с 09:00 до 21:00
- ✓ пятница-суббота: с 09:00 до 23:00
- Контакты: +7 915 710 04 70
- Завидово, дер. Архангельское, д. 67

ГДЕ ПОЕСТЬ В ЗАВИДОВО

Ресторан MIZU

- Первый ресторан паназиатской кухни на курорте Завидово.
- В меню закуски и салаты, роллы и спайсы, суши и сашими, лапша и рис, конечно, необычные рецепты горячего, десерты и большой выбор авторских напитков.
- Средний чек на одного человека — 2 500 ₽.
- Парковка для гостей ресторана
- Режим работы:
 - ✓ воскресенье-четверг: с 11:00 до 21:00
 - ✓ пятница-суббота: с 11:00 до 23:00
- Контакты: +7 920 680 45 80
- Завидово, дер. Вараксино, ул. Ямская Слобода, д. 19, гостиничный комплекс «Ямская слобода»

Ресторан ТРАКТИР

- Приглушенный свет, камин, самовары, глиняная посуда создают аутентичный уют
- В меню ресторана представлены блюда русской кухни в современной интерпретации шеф-повара Сергея Репина
- Средний чек на одного человека — 1 500 ₽.
- Режим работы:
 - ✓ воскресенье-четверг: с 09:00 до 21:00
 - ✓ пятница-суббота: с 09:00 до 23:00
- Контакты: +7 920 680 45 80
- Завидово, дер. Вараксино, ул. Ямская Слобода, д. 19, первый корпус гостиничного комплекса «Ямская слобода»

Кафе ПЛЯЖ

- Кафе «Пляж» радует гостей аутентичными средиземноморскими блюдами. Здесь вас ждут сочные гиросы, нежнейшие сувлаки, неаполитанская пицца и многие другие вкусности из жарких стран
- Уютный белоснежный шатёр на 50 посадочных мест расположен на основном пляже курорта у променада
- Машину можно оставить на парковке Radisson Resort, Zavidovo
- Средний чек — 1 000 ₽.
- Режим работы: понедельник-воскресенье с 10:00 до 22:00
- Контакты: +7 900 011 66 44

Кафе PICCOLO

- В семейном кафе Piccolo можно сытно поесть, выпить свежесваренный кофе, поработать за ноутбуком, а вечером встретить закат на летней веранде с бокалом охлаждённого сидра
- Средний чек — 1500 ₽
- Парковка у отеля Radisson Resort, Zavidovo.
- Режим работы: с 09:00 до 00:00
- Контакты: +7 900 017 77 29
- Кафе Piccolo расположено на главной прогулочной набережной курорта в отеле Radisson Resort, Zavidovo.

ГДЕ ПОЕСТЬ В ЗАВИДОВО

На территории комплекса **RADISSON RESORT & RESIDENCES ZAVIDOVO** размещаются рестораны, кафе и бары на любой вкус, есть даже караоке. Машину можно оставить на парковке отеля. Бронь столиков по номеру +7 495 587 70 00.

All Day Dining

- **Ресторан All Day Dining** расположен с левой стороны от главного входа в отеле Radisson Resort, Zavidovo. Питание по системе «шведский стол».
- Средний чек — 2 000 ₽
- Завтрак с 08:00 до 11:00/Обед с 13:00 до 16:00/Ужин с 18:00 до 22:00

The Lake

- **Ресторан The Lake** порадует гостей блюдами на гриле, приготовленными на открытой кухне. Насладиться тёплой и уютной обстановкой и оценить искусство поваров ресторана можно на демонстрационной кухне.
- Средний чек — 3 500 ₽
- Среда 17:00-23:00/Четверг-суббота 12:00-23:00/Воскресенье 12:00-20:00

The Riverbank

- **Ресторан The Riverbank** с видом на реку расположен рядом с лобби-баром Waterfront в отеле Radisson Resort Zavidovo. В разнообразном меню à la carte представлены традиционные блюда европейской кухни
- Средний чек — 2 000 ₽
- Режим работы: понедельник-воскресенье с 12:30 до 23:00

Waterfront

- **Коктейль-бар Waterfront** с уютной обстановкой и широким ассортиментом пива, коктейлей, красного, белого и игристого вина. Расслабьтесь с напитками под успокаивающую музыку на мягких диванах. В меню сэндвичи, салаты и десерты.
- Средний чек — 1 500 ₽
- Режим работы: Круглосуточно

Coffee dock

- **Coffee dock** расположен прямо в здании Radisson Residences, Zavidovo. Здесь можно провести приятные полчаса с чашкой кофе и любимым десертом или взять кофе с собой на прогулку по променаду.
- Средний чек — 800 ₽
- Режим работы: четверг-воскресенье с 10:00 до 20:00

The Shore

- Караоке и танцы в **ночном клубе** на цокольном этаже отеля станут отличным продолжением вечера. Клуб работает в пятницу и субботу с 20:00 до 23:00
- Средний чек — 750 ₽
- Контакты: +7 (495) 58-77-000

Кафе-мороженое Морожки

- В семейном кафе **«Морожки»** вас ждёт широкий выбор мороженого, бодрящий ароматный кофе, согревающий чай, выпечка, десерты, густой молочный коктейль, питательный смузи или заряженный витаминами фреш



ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

**ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН 24 ИЮНЯ В 19:00
В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ «А» ОТЕЛЯ RADISSON RESORT ZAVIDOVO**

**ЗАМ. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ И СПОРТИВНЫЙ
ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ
ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.
ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!**

ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

В ящиках можно оставлять только экипировку и снаряжение, используемое в гонке. В ящиках не должно находиться стационарных насосов, пакетов, рюкзаков и сумок.

ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

**ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН
ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!**

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

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

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

Судьи будут удалять все предметы, ненадёжно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost & Found.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

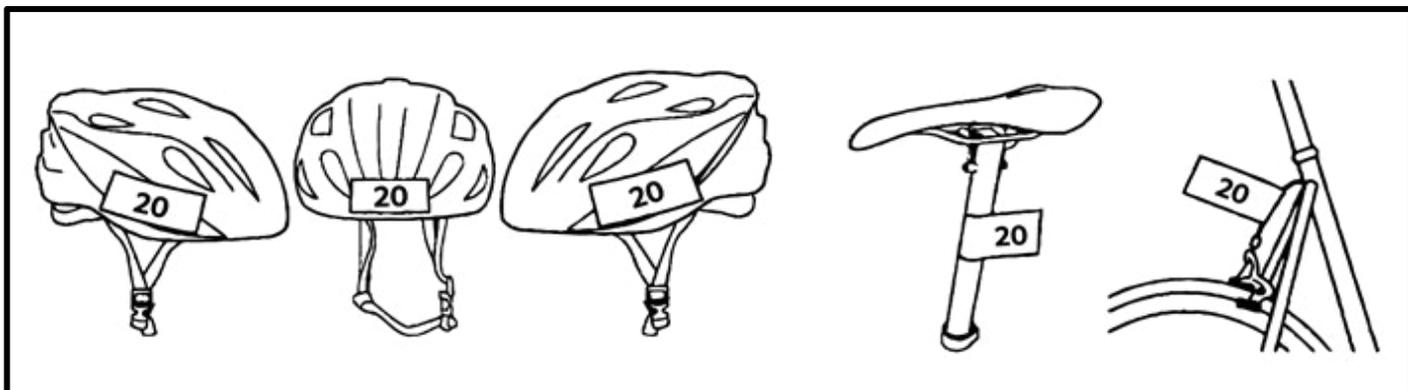
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- 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
- Заглушки на руле
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено). Обратите внимание, что всё навесное оборудование **не предусмотренное производителем** запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход в «транзитку» разрешён в застёгнутом шлеме**)

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

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

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



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

НА ВЕЛОСИПЕДЕ ДО СТАРТА РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

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

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

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ

РАЗРЕШЕНО

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

ЗАПРЕЩЕНО

-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ВЕЛОСИПЕДЫ «ФИКС»
-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
-  ЛЕЖАК
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ
-  РОГА НА РУЛЕ
-  КРЫЛЬЯ, КАТАФОТЫ, ПОДНОЖКА, БАГАЖНИК, ЗЕРКАЛА

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ

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



ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ SWIMSTAR 2023
- ✓ ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР ROSA RUN 2023»

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «VSK СТРАХОВАНИЕ»

**СКИДКА 20%
ПО КОДУ**

IRONSTAR



отсканируйте QR-код



Каско
онлайн-покупка
и урегулирование



Телемедицина
врач 24/7 не выходя
из дома



Антиклещ
медицинская помощь
при укусе клеща



**Страхование
квартиры**
от пожара, затопления
и других рисков



**Страхование
от несчастных
случаев**
защита от вирусов,
болезней и травм

*** 7575 8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru**

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

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

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

ПЛАВАНИЕ

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

ВЕЛОЭТАП

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

БЕГ

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

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укачивания и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Гигиеническая помада (для всех)
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Чёрный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

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



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа — нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки вас не допустят на старт
- Перед стартом вы можете зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом вы можете сдать одежду в камеру хранения на ЭКСПО или на старте. После финиша все мешки будут в камере хранения на ЭКСПО.



РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

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

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

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

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

IRONSTAR SUPERMIX ZAVIDOVO 2023

Уникальный формат в российском триатлоне и испытание для настоящих героев!

Участник проходит две дистанции в один день. Сначала 1/8, а затем 1/4 после перерыва около 2 часов. Результат оценивается в отдельном зачете по суммарному времени прохождения двух дистанций.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ДИСТАНЦИЯ 1/8

- 0.5 км плавание
- 22 км велогонка
- 5 км бег

ВТОРОЙ ЭТАП: ДИСТАНЦИЯ 1/4

- 1 км плавание
- 42 км велогонка
- 10 км бег

ИТОГО:

- 1.5 км плавание
- 64 км велогонка
- 15 км бег

Между этапами вы сможете отдохнуть в зоне восстановления с набором питания. Время отдыха зависит от финиша первом этапе. Минимум — 1 час 15 минут.

Участники SUPERMIX не участвуют в розыгрыше мест в протоколах 1/8 и 1/4.



ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2023



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1000 м
Swim 1000 m



Велогонка 42 км (4 круга)
Bike 42 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



К транзитной зоне
To transition area



Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)

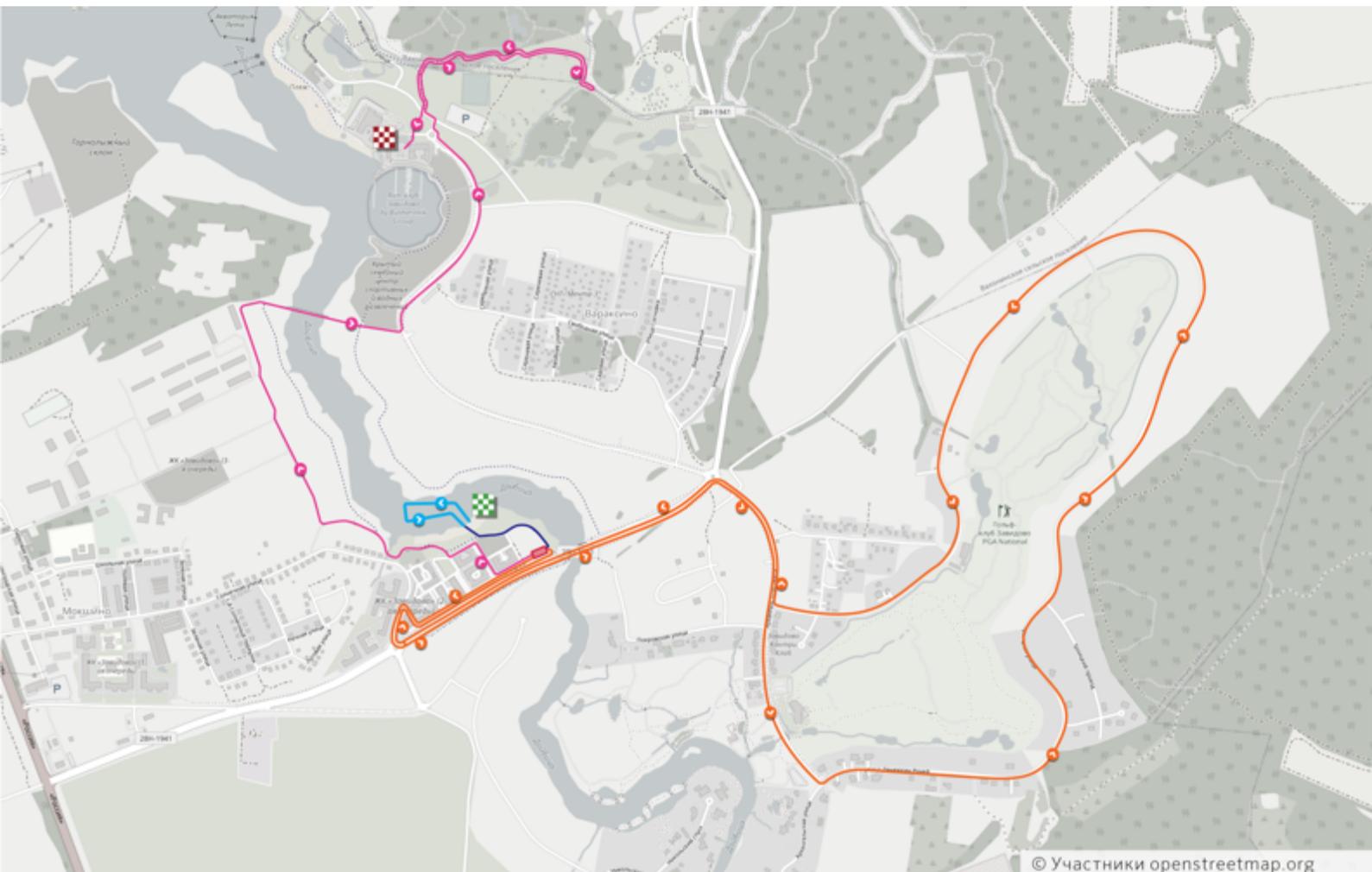


Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2023



Плавание 500 м
Swim 500 m



Велогонка 22 км (2 круга)
Bike 22 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



К транзитной зоне
To transition area



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Финиш
Finish

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в Иваньковском водохранилище
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено до 22°C
- Участники категории «Элита» стартуют отдельно в первой волне в формате «масс-старт»
- Остальные стартуют в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- У возрастных групп отсчёт начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду
- При возникновении опасности для жизни и здоровья необходимо подать сигнал каякерам и спасателям в лодках, подняв руку вверх.

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ:

При температуре воды **ВЫШЕ 22°C**. Финальное решение за главным судьёй и будет озвучено за 1 час до старта

Если гидрокостюмы будут запрещены, но вы сомневаетесь в собственной готовности, вам нужно сообщить об этом главному судье или оставить свои контакты и стартовый номер на инфостойке. В этом случае вы не сможете претендовать на призовые места, а в итоговом протоколе вы будете находиться в конце (с результатом по времени, но без места)

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО:

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



ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

33

КЛУБА В РОССИИ
И ЗА РУБЕЖОМ

30+

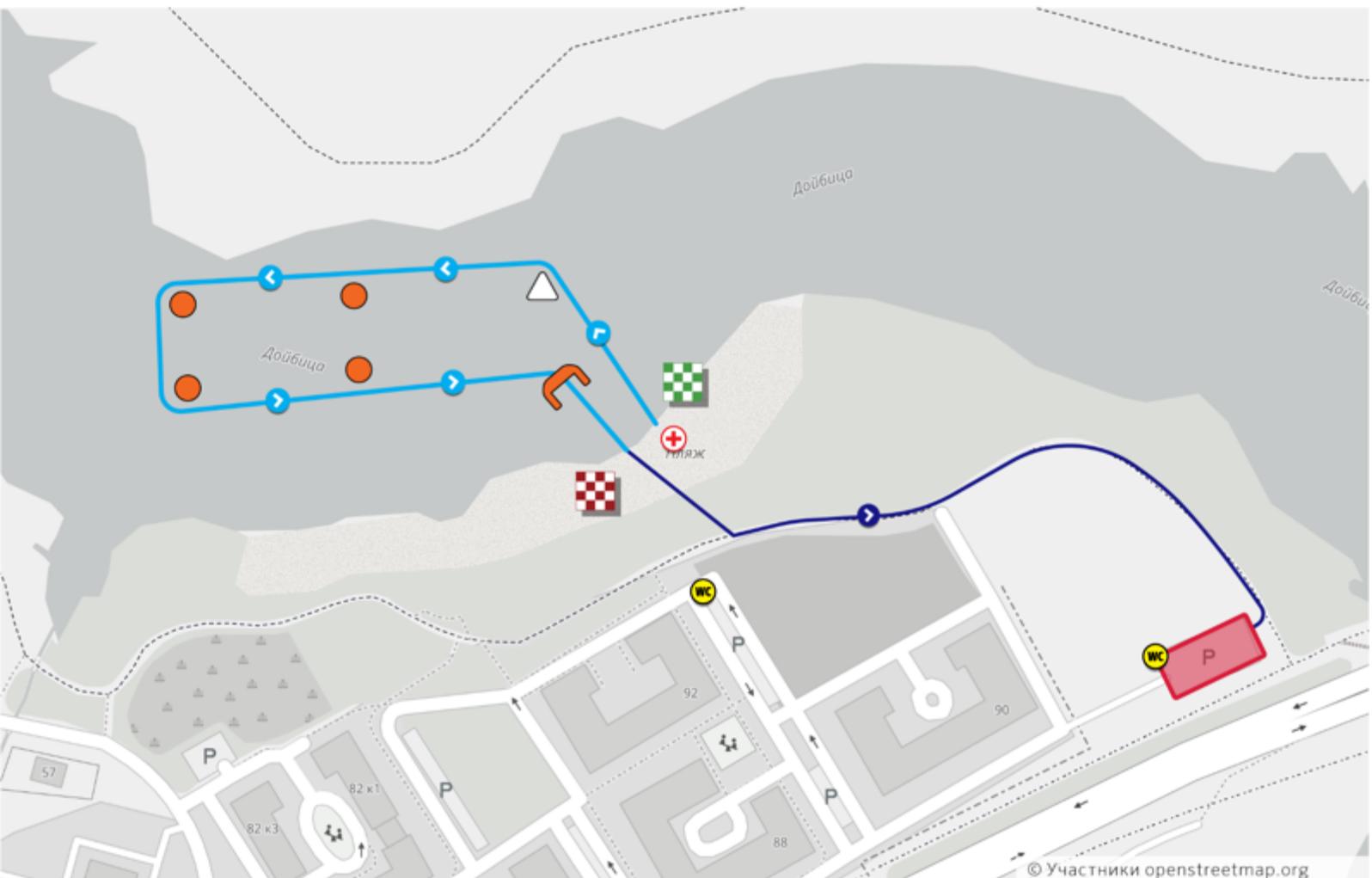
НАПРАВЛЕНИЙ
ТРЕНИРОВОК

4 МЛН

В СООБЩЕСТВЕ
TOPSTRETCHING



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2023

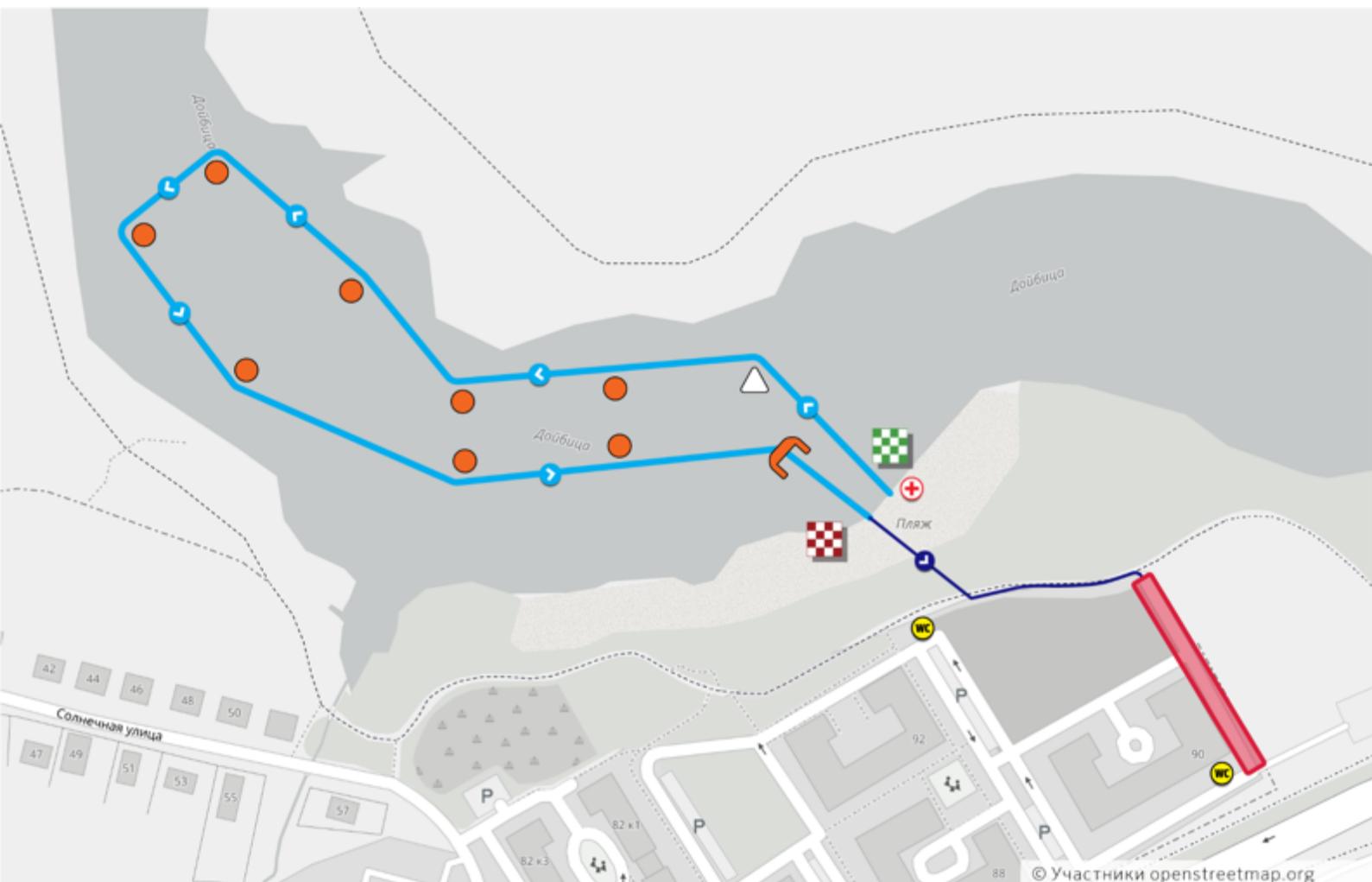


© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------|--|---------------------------------|
| | Плавание 500 м
Swim 500 m | | Арка
Arch | | Старт / Финиш
Start / Finish |
| | К транзитной зоне
To transition area | | Поворотный буй
Turning buoy | | Скорая помощь
First aid |
| | Транзитная зона
Transition area | | Буй
Buoy | | Туалеты
Toilets |

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2023



Плавание 1000 м
Swim 1000 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Арка
Arch



Поворотный буй
Turning buoy



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1). Там вы сможете сменить плавательную экипировку и взять велосипед. Вся экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или в раздевалке в транзитной зоне. Затем вы отправляетесь на велоэтап.

Напоминаем! За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

УЧАСТНИКИ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПЕРЕДАЮТ ЧИП В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЗОНЕ В ОТДЕЛЬНОМ НАКОПИТЕЛЕ, ВНЕ ЗОНЫ Т1

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

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила – штраф. После выхода из Т1 на ковре будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. За посадку на велосипед до линии – штраф.

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

bioniq

Система управления здоровьем

КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Шаг 1
Анализ крови по 50 параметрам и консультация нутрициолога



Шаг 2
Персональный витаминно-минеральный комплекс – до 53 элементов в формуле



Шаг 3
Отслеживайте показатели здоровья организма в удобном приложении



© bioniq.ru



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

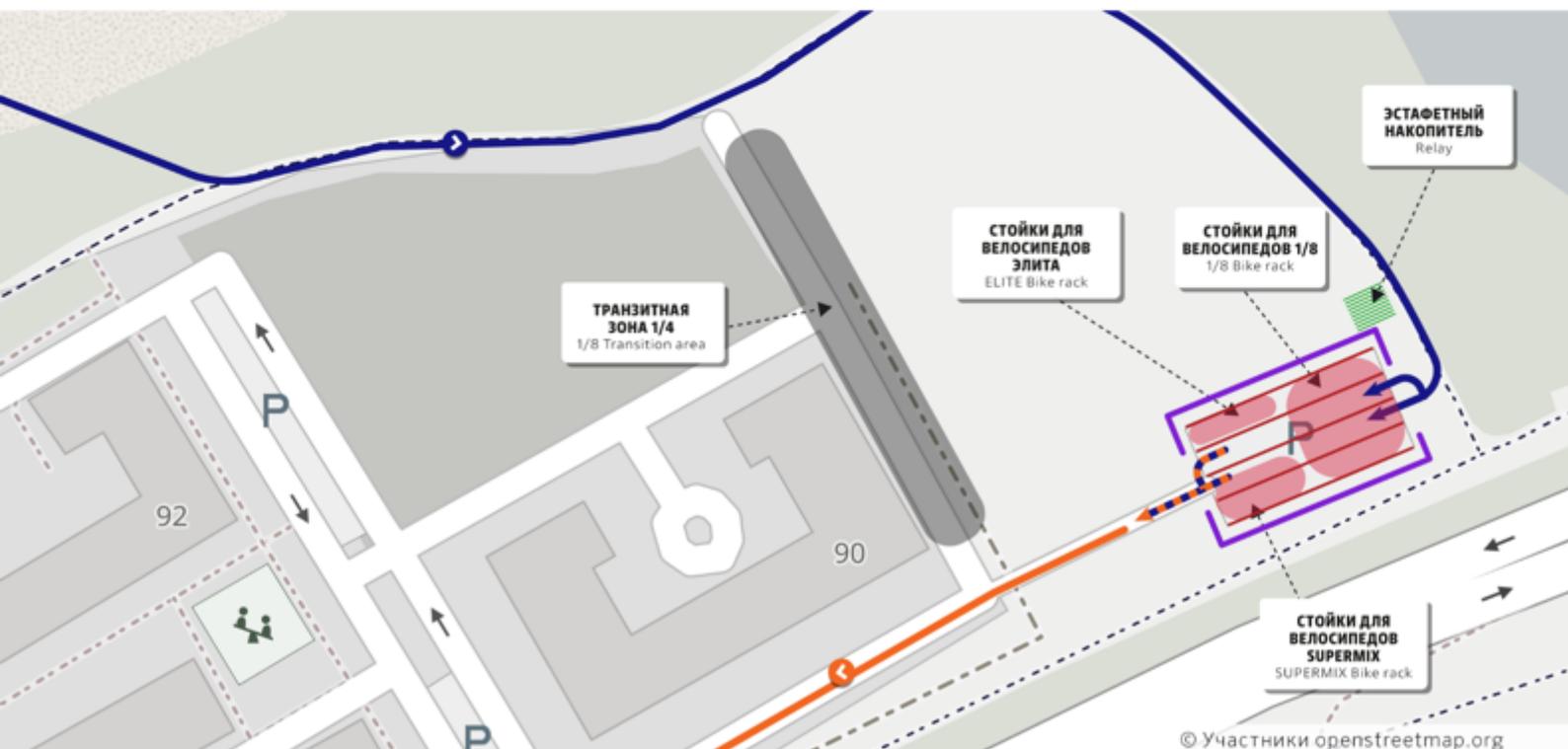
КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

1/4 & SUPERMIX



© Участники openstreetmap.org

1/8 & SUPERMIX



© Участники openstreetmap.org



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

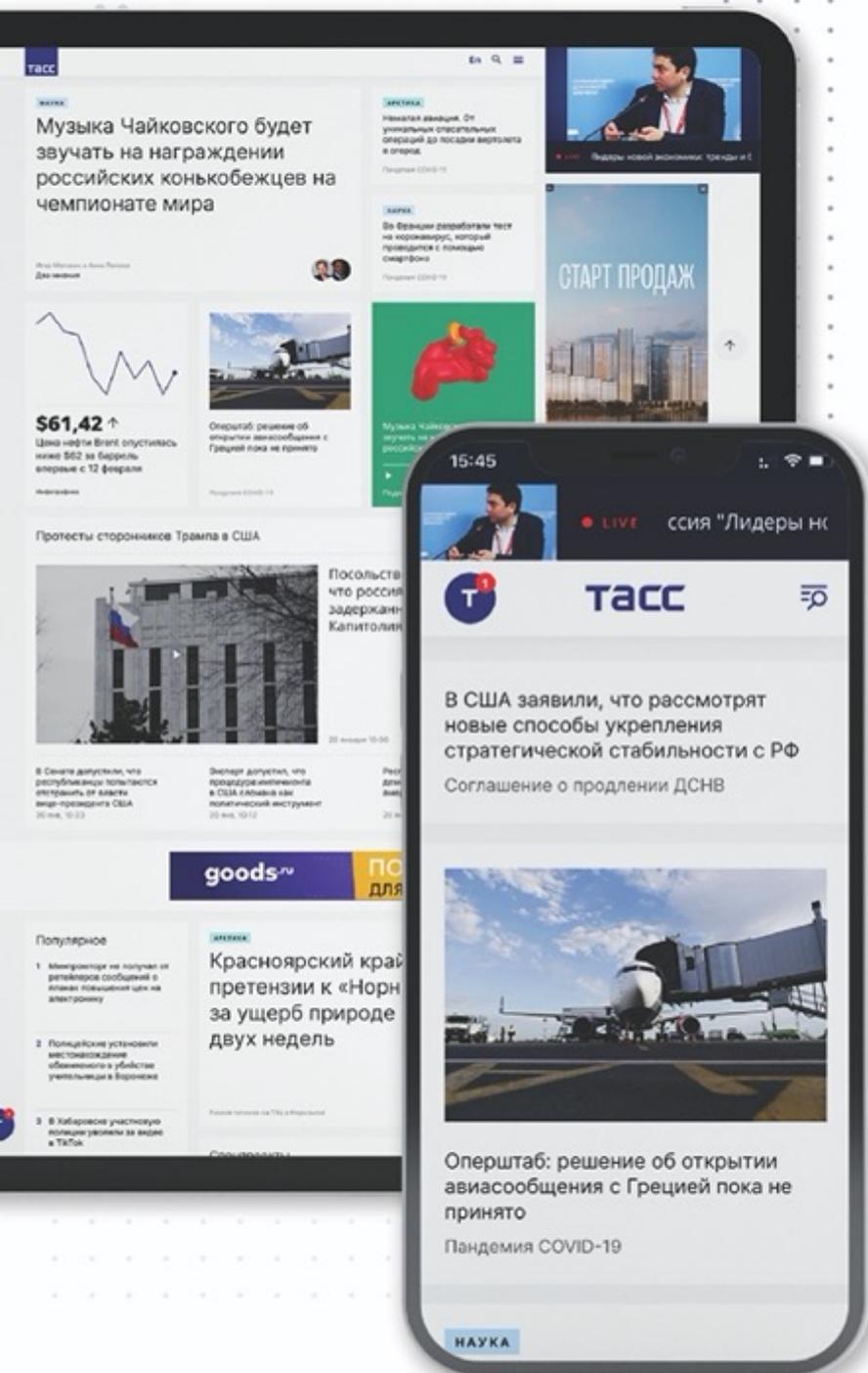
ТАСС

У КАЖДОГО
ЕСТЬ
МНЕНИЕ.
У НАС
ЕСТЬ
ФАКТЫ.

НОВОСТИ
В УДОБНОМ
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проходит по перекрытым от автомобилей асфальтовым дорогам Завидово
- Драфтинг РАЗРЕШЁН

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ :

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

НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ ВЕДЁТ К ШТРАФУ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!

НА ДИСТАНЦИИ РАСПОЛОЖЕНЫ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!



ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  **Желтая** (пересечение линии посадки/спешивания/экипировка вне контейнера/ выброс мусора вне специально отведенных зон / велосипед не на своем месте.
Дистанция 1/8 → штраф 10 секунд в шатре Penalty Box
Дистанция 1/4 → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box
 -  **Синяя** (межполовой драфтинг)
Дистанция 1/8 → штраф 1 минута в шатре Penalty Box
Дистанция 1/4 → штраф 2 минуты в шатре Penalty Box
 -  **Красная** (2 синих карточки / выезд на встречную полосу / нецензурная брань в отношении участников и представителей организаторов / обнажение / неправильное преодоление дистанции / неисправленное нарушения по указанию судьи) — дисквалификация для всех дистанций
- Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 500 метров до финиша)

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

АПЕЛЛЯЦИЯ

Протесты подаются главному судье с указанием нарушения пункта правил соревнований, для рассмотрения апелляционным жюри, в течении 30 минут после финиша спортсмена, подающего протест или финиша виновника нарушения, с приложением 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок.

Например:

- ✓ Заменить колесо, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

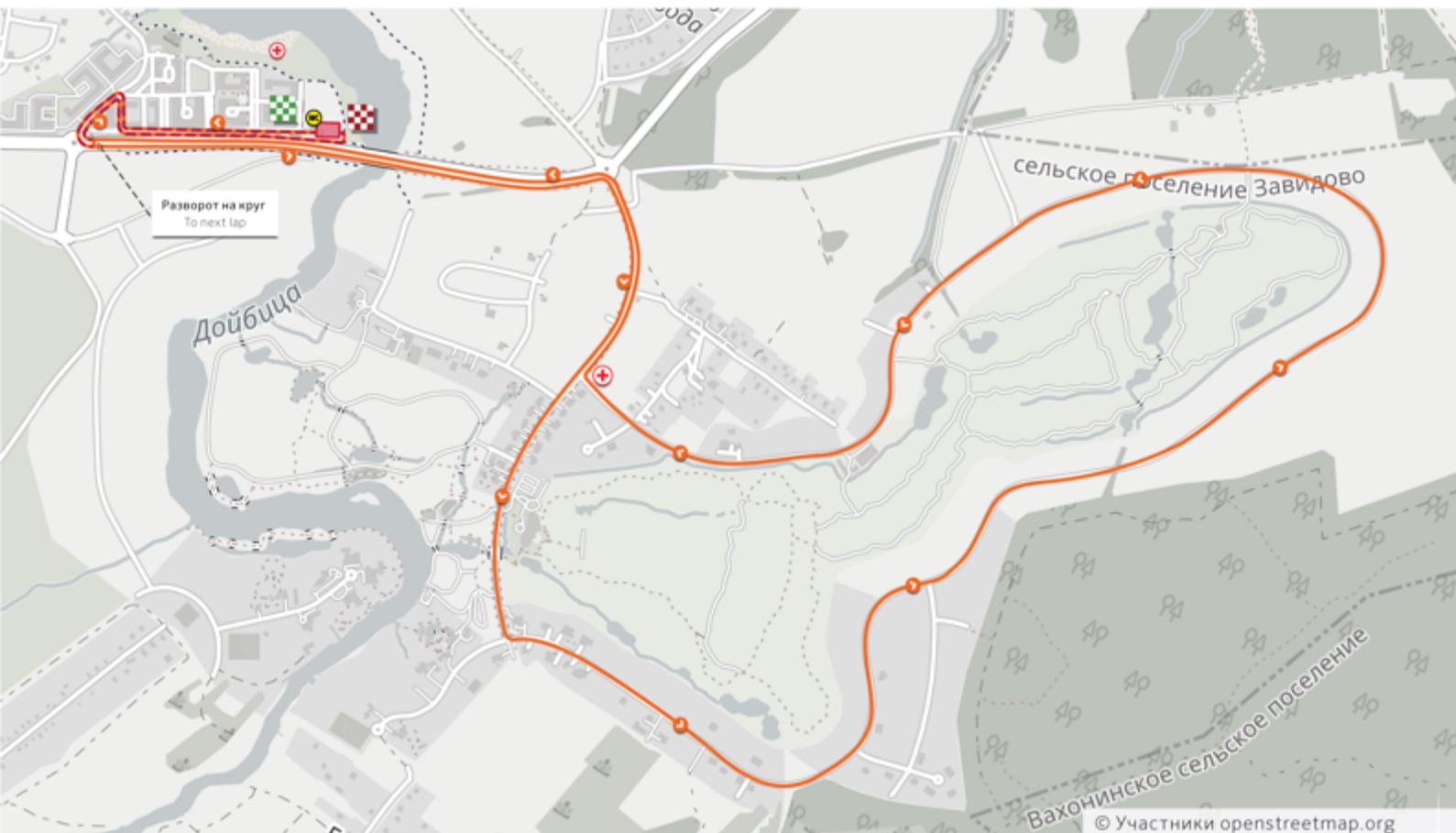
Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, сотрудники полиции и ЧОП сделают всё возможное для оперативной организации движения и безопасности участников.

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

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2023



Велогонка 22 км (2 круга)
Bike 22 km (2 laps)



Въезд/выезд из транзитной зоны
Entry/exit to transition zone



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



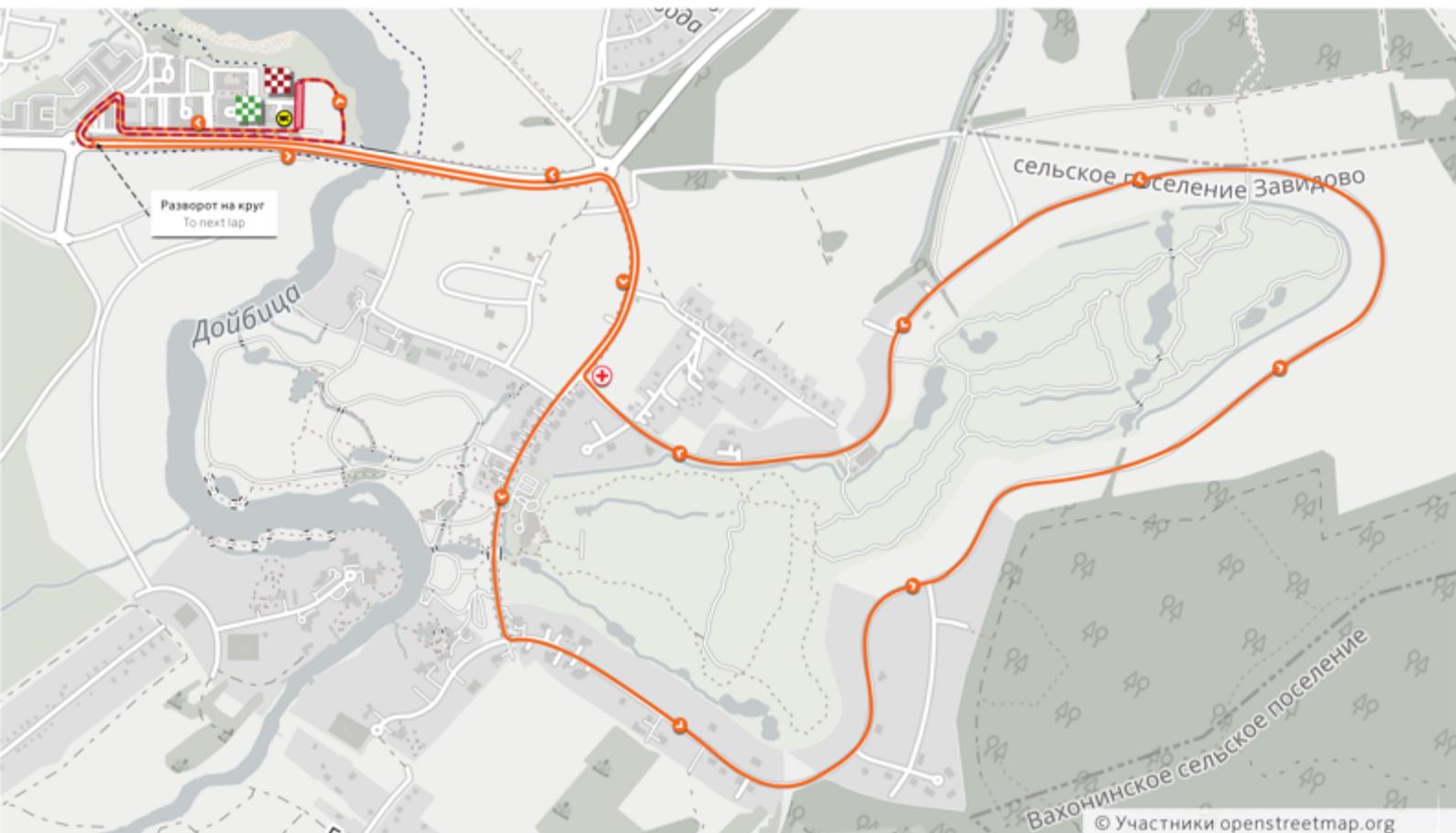
Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2023

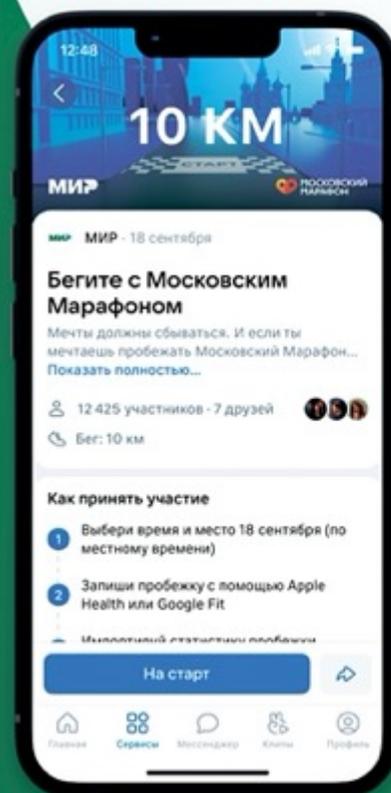
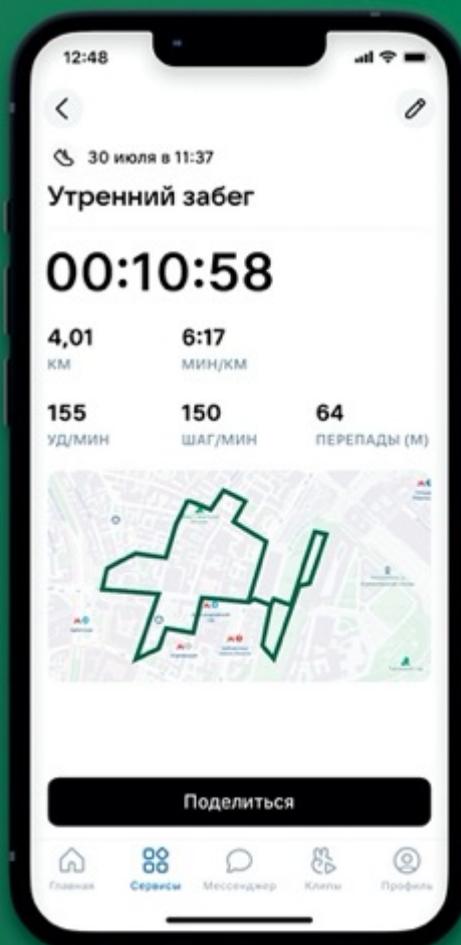
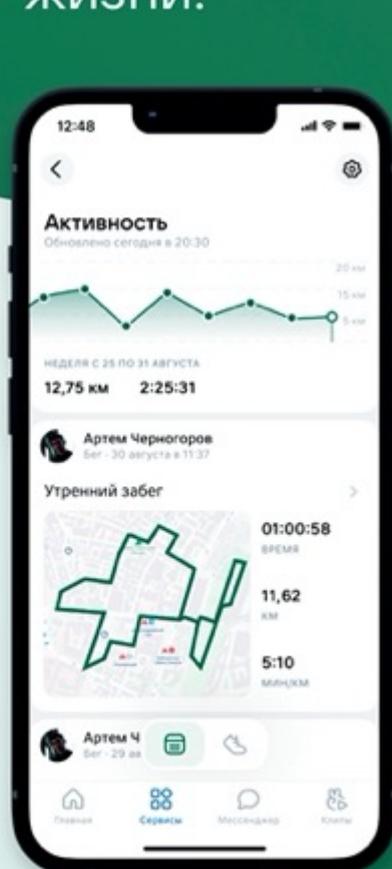


- | | | | | | |
|--|---|--|-----------------|--|----------------------------|
| | Велогонка 42 км (4 круга)
Bike 42 km (4 laps) | | Старт
Start | | Скорая помощь
First aid |
| | Въезд/выезд из транзитной зоны
Entry/exit to transition zone | | Финиш
Finish | | Туалеты
Toilets |
| | Транзитная зона
Transition area | | | | |



Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно посмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

 **ВКонтакте**



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 ковре перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли. Шлем необходимо положить в свой контейнер. Экипировка будет находиться **в контейнере** у велосипеда. Затем направляйтесь к выходу на беговой этап.

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

В транзитной зоне следуйте схеме движения. Перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

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

GEL4U

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР
ФЕСТИВАЛЕЙ СПОРТА IRONSTAR**

Подписывайтесь на GEL4U в соцсетях и закупайтесь питанием!

 @GEL4U  @SIS_SPORTSNUTRITION WWW.GEL4U.RU #GEL4U

1/4 & SUPERMIX



1/8 & SUPERMIX



Велогонка
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит вдоль водохранилища, по парку «Ямской лес», окрестностям курорта и территории отеля. Финиш в амфитeatре отеля Radisson Zavidovo
- С минимальным набором высоты
- Под активную поддержку зрителей и гостей гонки

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см) НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Нельзя использовать наушники, телефоны, фото- и видеотехнику
- ✓ Запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ ВОДА, КОЛА, ИЗОТОНИК, ГЕЛИ, ГУБКИ, ЛЁД

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



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	К	Ф	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	З	О	Р	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	О	Л	У	Л	Б	Д	А	Н
А	А	Т	А	К	И	К		Л	А
		О		Т		И		Е	
		Н		Ы				Т	
		И						Ы	
		К							

НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!

ТВОЯ ФОТОГРАФИЯ С ДИСТАНЦИИ

- Укажите номер мобильного телефона Tele2 при регистрации
- Получите промокод на e-mail после прохождения дистанции
- Используйте его на сайте tele2.iron-star.com
- Бесплатно скачайте одну фотографию на выбор



TELE2

IRON STAR

ТВОЯ ФОТОГРАФИЯ
С ДИСТАНЦИИ

Бесплатная фотография с IRONSTAR
только для абонентов Tele2

TELE2

0+

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 1/8 ZAVIDOVO 2023



© Участники openstreetmap.org



Бег 5 км
Run 5 km



Старт
Start



Пункт питания
Aid station



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish

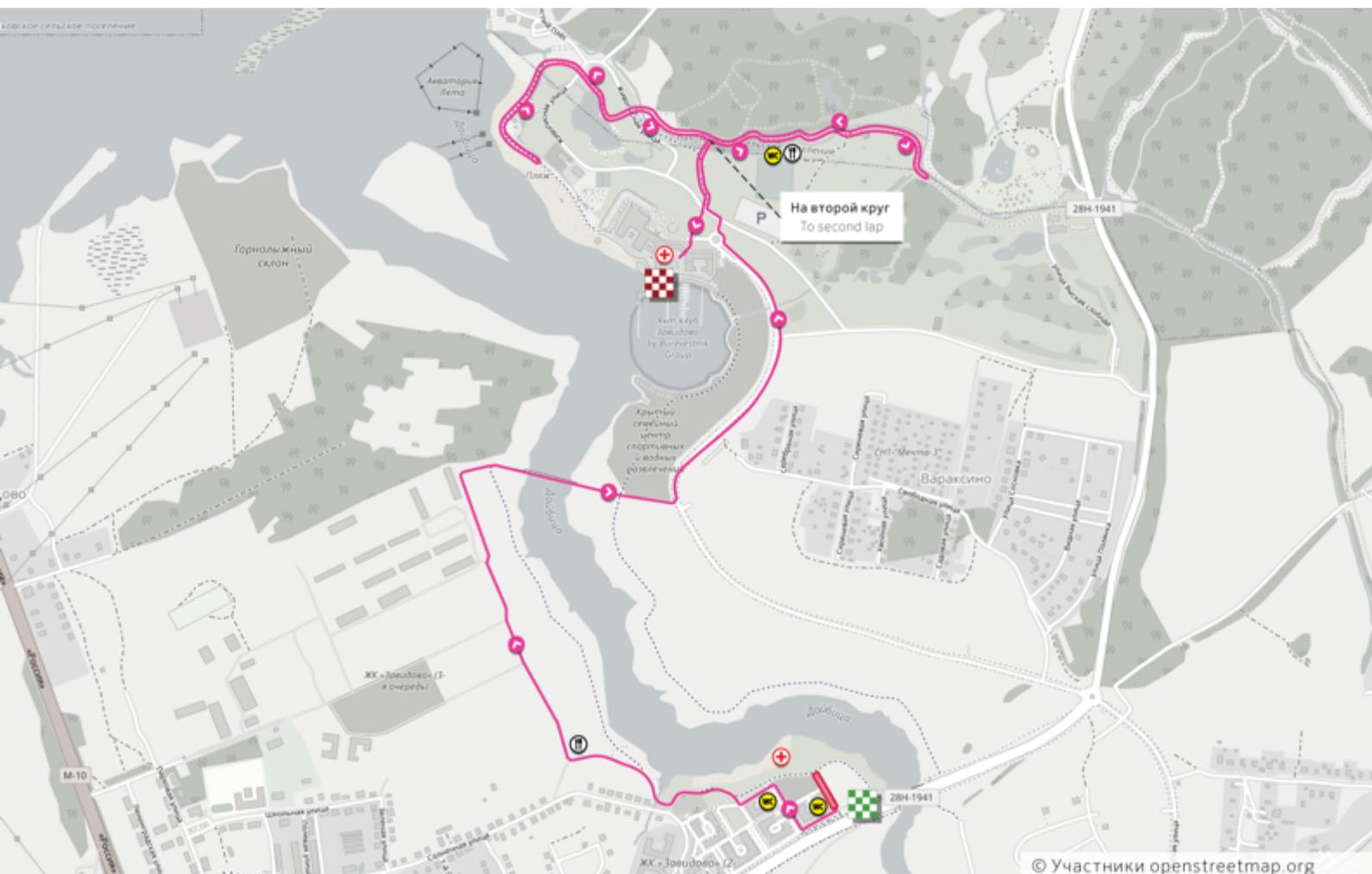


Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 1/4 ZAVIDOVO 2023



Бег 10 км (2 круга)
Run 10 km (2 laps)

Старт
Start

Пункт питания
Aid station

Транзитная зона
Transition area

Финиш
Finish

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2022



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. *МАКСИМУМ 103,7 ФМ
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.



РЕКЛАМА

ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА



Завершив гонку, вы получите медаль финишёра IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишёра.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЁРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ХРОНОМЕТРАЖ

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

ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЕТЕ ЧИП, МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 6000 РУБЛЕЙ.

ПРОВЕРЬТЕ НАДЁЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- 1/8 — заплыв (20 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: **2 часа 05 минут**
- 1/4 — заплыв (40 минут), велогонка (2 часа 10 минут), бег (1 час 30 минут), общий: **4 часа 20 минут**

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

По истечении лимита времени даже одного из этапов судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус **НС**.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются победители и призеры в категории «Элита» и в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться на информационной стойке шатра регистрации. Если вы обнаружили пропажу на следующий день или позднее, просьба писать в нашу обратную связь на сайте. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем.

ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

НА ДИСТАНЦИИ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРИЗНАКОВ НЕДОМОГАНИЯ ПРЕКРАТИТЕ СОРЕВНОВАНИЕ.

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

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

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

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

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

интервью  **Мнения**

SPORT24.RU

25-27 АВГУСТА

ЙОГА ЖУРНАЛ

ЭКО ФЕСТИВАЛЬ "РАВНОВЕСИЕ" В АБРАУ ДЮРО©

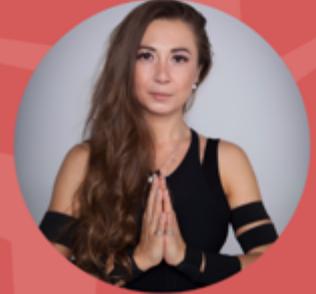
3 ДНЯ БОЛЕЕ 60 ПРАКТИК ЭКО МАРКЕТ И КЕМПИНГ
ТОПОВЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА



БОРИС
РАГОЗИН



ИГОРЬ
ПАНТЮШИН



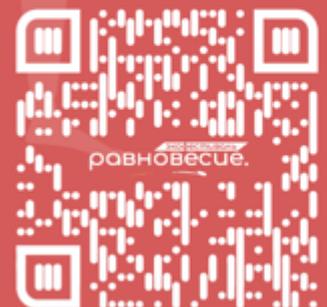
ТАТЬЯНА
ИЛМАРИОНОВА



РАНДЖОТ



МАКСИМ
ЦУГУЙ



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг.**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буёв.
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следуйте обозначенному курсу.

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.

Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.

Вас не дисквалифицируют без необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования у вас возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

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

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

НА ФИНИШЕ

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

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам. Помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков.



Вкус и энергия жизни!

R.A.W. LIFE - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.



R.A.W. LIFE

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО МЕСТА СТАРТА

■ От отеля Radisson Zavidovo, в котором расположена зона регистрации и выдача стартовых пакетов, до старта (ЖК «Завидово») есть два маршрута. Каждый из них по расстоянию 3 км и занимает примерно 35 минут спокойной ходьбы.

- Первый путь идёт через пешеходный мост.
- Второй — по асфальту, с другой стороны маршрута вдоль реки. Поворот на эту дорожку будет ПЕРЕД пешеходным мостом.

Чтобы успеть на старт, выходите в сторону ЖК «Завидово» не менее, чем за 40 минут до начала соревнований. Обратите внимание, что на маршруте будут разграничены дорожки для участников и болельщиков. Очень просим вас придерживаться стороны болельщиков.

■ После старта участников вы можете подняться на автомобильный мост над рекой Дойбица, где будет организована безопасная территория для болельщиков велоэтапа.

Если вы находитесь в этой зоне и хотите увидеть финиш, то для дистанции 1/8 мы рекомендуем отправиться в сторону отеля СРАЗУ после проезда участниками первого круга велоэтапа. На дистанции их будет 2. Для дистанции 1/4 вы можете уйти на финиш сразу после 3 круга. Всего их будет 4.

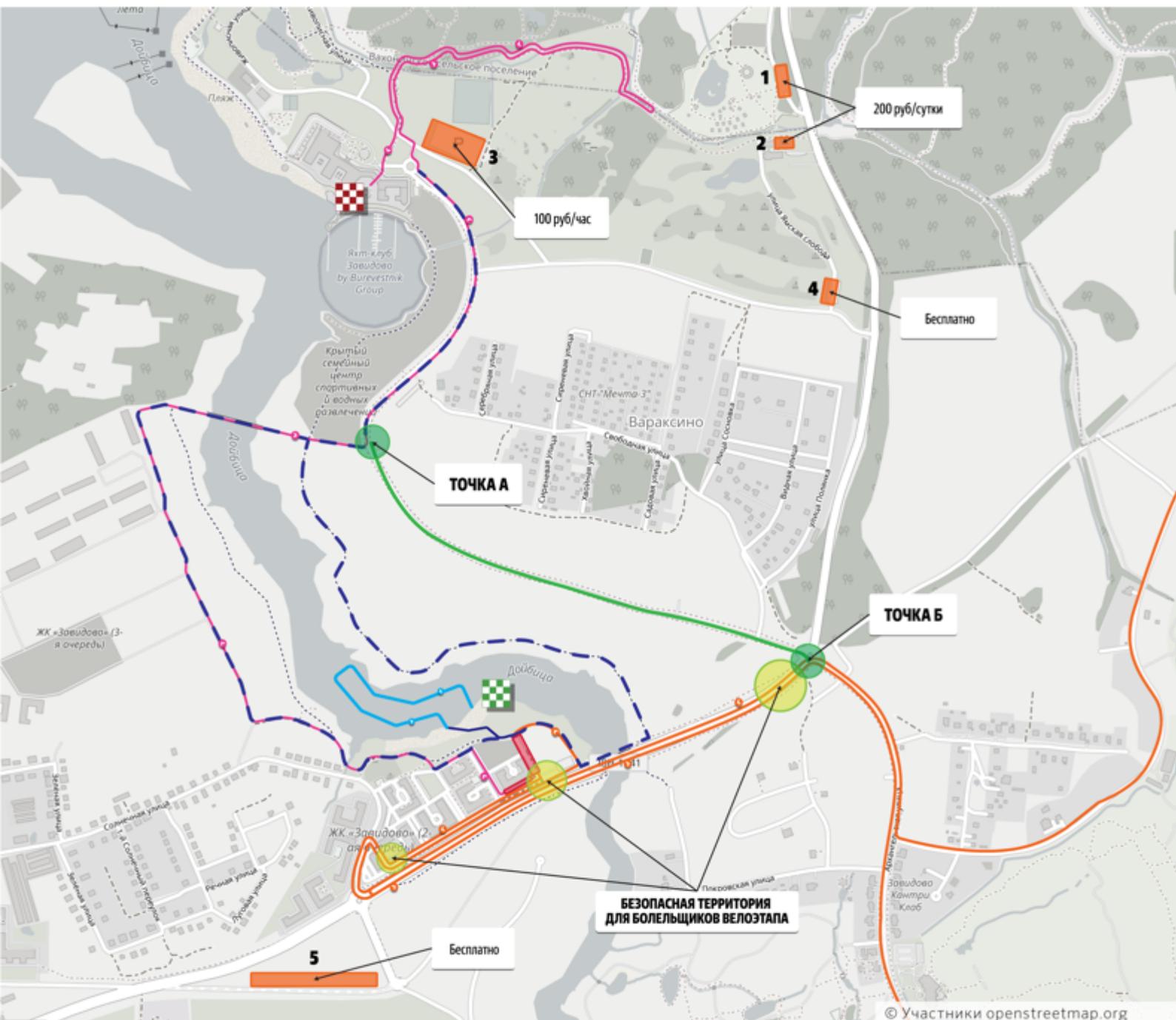
■ Если вы приехали с детьми, относитесь к малоподвижной категории людей или вы НЕ уверены, что в ваших силах преодолеть расстояние от отеля до старта, советуем вам остаться в зоне ЭКСПО отеля Radisson Zavidovo. Вы сможете поболеть за спортсменов на беговом этапе у «Ямского леса» и встретить их на финише.

■ До места старта будет ездить бесплатный автобус на ограниченное количество мест. Посадка на маршрутку будет осуществляться в точке А на карте. Высадка будет перед развилкой велоэтапа — точка Б. Оттуда вам нужно будет дойти пешком 800 метров до места старта водного этапа. Автобус будет ездить с 8:30 и до 18:30. Обратите внимание, что он будет отправляться по мере заполнения мест внутри и могут быть очереди.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ВОДУ, ЕДУ ДЛЯ ПЕРЕКУСА, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ЗОНТЫ ОТ СОЛНЦА И КРЕМ SPF. ЖЕЛАЕМ ВАМ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ГОНКИ!



КАРТА ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ



© Участники openstreetmap.org

- | | | | | | |
|--|---|--|------------|--|--|
| | Парковка
Parking | 1. 20 мин/1,7 км
2. 18 мин/1,6 км
3. 3 мин/250 м
4. 16 мин/1,4 км
5. 40 мин/3,2 км | } до ЭКСПО | | Плавание
Swim |
| | Движение от отеля Radisson Resort до старта (2,8 км — 35 мин пешком)
Walking from the Radisson Resort to the start (2.8 km - 35 min walk) | | | | К транзитной зоне
To transition area |
| | Трансфер для болельщиков
Transfer for fans | | | | Велогонка
Bike |
| | Безопасная территория для болельщиков велозтапа | | | | Бег
Run |
| | | | | | Старт/Финиш
Start/Finish |
| | | | | | Транзитная зона
Transition area |

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Консультант по маркетингу и продажам
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА	Менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-направления
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Специалист по мерчендайзингу
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ, МАКСИМ КОРЕНЕВ	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка IRONSTAR
АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Камера хранения
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Пункты питания
МАРИЯ ПАНОВА	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО, СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО	Помощник event-менеджера/PR
МАРГАРИТА ДРАНИЧНИКОВА	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ, МАКСИМ ПАРХОМЕНКО	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR ZAVIDOVO 2023



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM