



IRON STAR
TRIATHLON

10-12
ОКТАБРЯ
2019, СОЧИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
IRONSTAR OLYMPIC & 226
SOCHI 2019

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_TRIATHLON

#IRONSTAR

#RUSSIAN KONA

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	9
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	14
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	15
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	17
SWIMSTAR	18
IRONLADY	19
STARKIDS	20
ALL STARS	23
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	26
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	26
ПЕРЕД СТАРТОМ	29
СТАРТ	23
ЗАПЛЫВ	31
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)	35
ВЕЛОГОНКА	36
ПРАВИЛА	36
СУДЕЙСТВО	37
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)	43
БЕГ	45
ПРАВИЛА	45
ХРОНОМЕТРАЖ	47
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	47
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	47
НА ФИНИШЕ	51
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	52
LOST AND FOUND	52



Vito LIFE. Намного больше, чем три желания

Mercedes-Benz Vito Tourer в комплектации LIFE предлагает максимум комфорта, простора, управляемости и надежности для водителя и 7 пассажиров. Его яркий спортивный экстерьер добавляет незабываемых эмоций, а постоянный полный привод обеспечивает еще большую безопасность. Также мы позаботились о том, чтобы включенный сервисный пакет из 4 ТО сделал Вашу жизнь легче, сэкономяв траты на регулярное обслуживание.

за 29 900 руб. в месяц*

Плюс пакет из 4 ТО

* «Мерседес-Бенц Банк Рус» ООО (лицензия № 3473 от 05.06.2012). Кредит в рублях РФ по специальной программе с остаточным платежом 40%. Указан ежемесячный платеж при ставке 7,9% годовых, сроке 36 мес., первоначальном взносе 48,62% и цене а/м Mercedes-Benz Vito LIFE 4 860 000 руб. Обязательные условия: залог приобретаемого автомобиля, КАСКО. Программа действует до 31.10.2019. Подробности: www.mbbbr.ru.

В стоимость входит Сервисный сертификат «Компакт» для автомобиля Vito Tourer, покрывающий 4 первых технических обслуживания в соответствии с регламентом завода-изготовителя с условием соблюдения их строгой последовательности. Количество автомобилей ограничено. Предложения и все приведенные изображения не являются публичной офертой. Vans. Born to run. — Коммерческие автомобили. Всегда в движении. LIFE — жизнь.

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.



ПРИВЕТСТВИЕ

Добро пожаловать на IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019!

Пятый год подряд IRONSTAR проводит соревнования по триатлону в Сочи. Этот старт - уже десятый по счету в олимпийской столице. Оргкомитет, волонтеры, наши друзья и партнеры, власти Краснодарского края и города Сочи проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось.

12 октября на старт двух дистанций - олимпийской и легендарной "железной" - выйдут почти 1,5 тысячи участников из 15 стран мира. Мы желаем всем насладиться каждым метром дистанции!

Гонку в Сочи мы недаром назвали #RUSSIAKONA - вас ждет приветливое южное солнце Сочи, ласковое море, чарующие виды гор, идеальное покрытие трассы Адлер - Красная Поляна и самый яркий в сезоне праздничный финиш под бой барабанов, при свете огней и фейерверков!

Желаем всем участникам честной борьбы. Не нарушайте правила, ставьте рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму. Зажгите свою IRONSTAR на #RUSSIAKONA!

Вместе с вами мы закроем этот сезон триатлона в России. А впереди - новые гонки, новые локации и новые сюрпризы! Мы будем рады вновь увидеть вас на наших соревнованиях в 2020 году.

Оставайтесь с нами!



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

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

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

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко	Служба безопасности
Ирина Разуваева, Татьяна Кононенко, Екатерина Плеханова	Регистрация/награждение
Ирина Разуваева, Екатерина Плеханова	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксютя, Сергей Топольян	Велосипедный этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Самохвалов	Беговой этап
Сергей Кострюков	Логистика и склад
Денис Сердюков	Координатор мото

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Зона ЭКСПО
Зона ЭКСПО (веранда на пересечении
Морского б-ра и Парусной ул.)
E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

20 сентября (четверг) 15:00 - 21:00
21 сентября (пятница) 10:00 - 21:00
22 сентября (суббота) 5:30 - 23:00

The Breitling Surfer Squad
Отряд сёрферов Breitling
Sally Fitzgibbons
Kelly Slater
Stephanie Gilmore



ВОЗДУХ
ЗЕМЛЯ
ВОДА
SUPEROCEAN HERITAGE II


BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте www.iron-star.com/live. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где скачать фотографии: www.iron-star.com/live.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки в Сочи новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: <https://youtu.be/r7uoykNn6-k>

TELEGRAM

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





Имеретинский

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Отель 4* | Апарт-отель

#МОРЕСЧАСТЬЯКРУГЛЫЙГОД

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

Сочи, Морской бульвар, 1

Бесплатный звонок по России (круглосуточно):

8 800 707 77 22

IM-HOTEL.RU

 imhotel  imeretinsky  imeretinsky

10 ОКТЯБРЯ 2019 / OCTOBER 10TH 2019

15:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR Information desk IRONSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
15:00	21:00	Технический сервис велосипедов Bike Technical Service	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
15:00	21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR Race kit pick-up IRONSTAR, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)

11 ОКТЯБРЯ 2019 / OCTOBER 11TH 2019

9:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR Information desk IRONSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
9:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
9:00	21:00	Технический сервис велосипедов Bike Technical Service	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
9:00	21:00	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR, SWIMSTAR Race kit pick-up IRONSTAR, SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
9:00	16:00	Выдача стартовых пакетов IRONLADY Race kit pick-up IRONLADY	
9:00	17:20	Выдача стартовых пакетов STARKIDS Race kit pick-up STARKIDS	
10:00	16:00	Лекторий IRONSTAR Lectorium IRONSTAR	
12:00		Брифинг SWIMSTAR Briefing SWIMSTAR	Главная сцена / Event stage
14:00	21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки Bike Check-in	Курортный район «Имеретинский», транзитная зона Imeretinsky resort area, Transition area
14:00	15:30	SWIMSTAR ONE MILE	Акватория порта «Имеретинский» Port of Imeretinsky resort area
15:30	16:30	Просмотр плавательного этапа Swim course familiarization	
16:30	17:10	Забег IRONLADY IRONLADY race	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
17:00	21:00	Barilla Pasta Party	Шатёр (перекресток ул. Парусной и Морского бульвара) Pavilion (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
17:30	18:00	Забег STARKIDS STARKIDS race	Морской бульвар / Morskoy boulevard
18:00		Церемония награждения победителей заплыва SWIMSTAR ONE MILE Medal ceremony SWIMSTAR ONE MILE	
18:20		Церемония награждения победителей забега IRONLADY Medal ceremony IRONLADY	
19:00	20:00	Брифинг для участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019 Briefing IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019	Главная сцена / Event stage
20:00		Розыгрыш путевки в Италию от TUI (только для участников IRONSTAR 226 SOCHI 2019) Lottery from TUI Russia, prize — Italy trip (only for IRONSTAR 226 SOCHI 2019 participants)	

12 ОКТЯБРЯ 2019 / OCTOBER 12TH 2019

5:30	6:50	Открыта транзитная зона. Установка питания, сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановка велосипеда невозможна Transition area open. BIKE/RUN bags check-in, gear and food setup. NO bike Check-in.	Курорт «Имеретинский», транзитная зона Imeretinsky resort area, Transition area
5:30	23:00	Информационный центр IRONSTAR Information desk IRONSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
5:30	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO sports fair and IRONSTAR merchandise store	
5:30	18:00	Технический сервис велосипедов Bike Technical Service	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
6:00	23:59	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог / Road traffic limitations and roads closure	
6:50		Открытие стартового кластера Start cluster open	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
7:00	11:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR Race kit pick-up SWIMSTAR	Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.) / EXPO area (crossroads of Morskoy boulevard and Parusnaya str.)
7:00		Старт Элита М IRONSTAR 226 SOCHI 2019 Men Elite IRONSTAR 226 SOCHI 2019 start	Акватория порта «Имеретинский» Port of Imeretinsky resort area
7:05		Старт Элита Ж IRONSTAR 226 SOCHI 2019 Women Elite IRONSTAR 226 SOCHI 2019 start	
7:10		Старт возрастные группы IRONSTAR 226 SOCHI 2019 AG IRONSTAR 226 SOCHI 2019 start	
7:23		Старт эстафетных команд IRONSTAR 226 SOCHI 2019 Relay teams IRONSTAR 226 SOCHI 2019 start	
9:30	9:50	Открыта транзитная зона. Установка питания, сдача мешков BIKE/ RUN, подкачка колёс. Постановка велосипеда невозможна Transition area open. BIKE/RUN bags check-in, gear and food setup. NO bike Check-in.	Курорт «Имеретинский», транзитная зона Imeretinsky resort area, Transition area
10:00		Старт Элита М IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 Men Elite IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 start	Акватория порта «Имеретинский» Port of Imeretinsky resort area
10:05		Старт Элита Ж IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 Women Elite IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 start	
10:10		Старт возрастные группы IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 AG IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 start	
10:25		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 Relay teams IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019 start	

12 ОКТЯБРЯ 2019 / OCTOBER 12TH 2019

11:45	12:15	Финиш первого участника IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019 First finisher IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019	Финишный коридор Finish zone
12:00		SWIMSTAR DOUBLE MILE	Акватория порта «Имеретинский» Port of Imeretinsky resort area
12:00		SWIMSTAR TRIPLE MILE	
14:40	15:00	Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019 Last finisher IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019	Финишный коридор Finish zone
15:00	16:00	Финиш первого участника IRONSTAR 226 SOCHI 2019 First finisher IRONSTAR 226 SOCHI 2019	
15:30		Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019 Medal ceremony IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019	Главная сцена / Event stage
16:00		Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE Medal ceremony SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE	
17:30	23:59	Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR SOCHI 2019 Bike Check-out IRONSTAR 226 SOCHI 2019	Курорт «Имеретинский», транзитная зона Imeretinsky resort area, Transition area
23:00	23:20	Встреча последнего финишера и закрытие финиша IRONSTAR 226 SOCHI 2019 Last finisher IRONSTAR 226 SOCHI 2019	Финишный коридор Finish zone

13 ОКТЯБРЯ 2019 / OCTOBER 13TH 2019

9:00	15:00	Технический сервис велосипедов Bike Technical Service	Набережная курорта «Имеретинский» Embankment of Imeretinsky resort area
10:00	11:00	Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2019 Medal ceremony IRONSTAR 226 SOCHI 2019	Главная сцена / Event stage

11 ОКТЯБРЯ С 10:00 ДО 16:00

ЗОНА ЭКСПО (ВЕРАНДА НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ МОРСКОГО Б-РА И ПАРУСНОЙ УЛ.)

10:00 – 11:15

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ АППАРАТНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ: КРИОТЕРАПИЯ, БАРОТЕРАПИЯ И ГИПОКСИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

ЛАВРЕНАВ - ЧИБИЧЕВ ИБРАИМ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЛАБОРАТОРИИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ЛАВРЕНАВ.

Мы расскажем о безмедикаментозных методах повышения потенциала спортсменов: крио- и баротерапии, а также об инновационном аппарате ReOxy, действие которого направлено на повышение выносливости организма за счет интервальных гипоксических тренировок в режиме гипоксия-гипероксия (пониженное — повышенное содержание кислорода в организме) с индивидуальным дозированием нагрузки.

11:15 – 11:50

СОВРЕМЕННОЕ ПИТАНИЕ ТРИАТЛЕТА

SIBERIAN WELLNESS – ФИТНЕС-ЭКСПЕРТ СЕРГЕЙ ШЕЛАПУГИН.

Наш эксперт расскажет:

- Как функциональное питание влияет на рост спортивных результатов?
- Питание это крепкий иммунитет и рост спортивных показателей.
- Биологически активные добавки в вашем рационе. Почему это работает?

11:50 – 13:00

С ВОДЫ НАЧИНАЕТСЯ ТРИАТЛОН. ПОДБОР ВОДНОЙ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ СТАРТА

TYR – МАРИЯ ГОСТЕВА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА IRONMAN KONA AG 18-24, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА САМОГО БЫСТРОГО ФИНИШНОГО ВРЕМЕНИ СРЕДИ РОССИЯНОК НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДИСТАНЦИИ.

Амбассадор TYR Россия Мария Гостева расскажет как подобрать гидрокостюмы, стартовую форму и очки для вашего первого старта. Почему очень тонкий гидрокостюм не всегда хорошо? Зачем нужна поляризационная линза в очках? В чем различие между формой с рукавом и без? Все это и многое другое – вы узнаете на лектории IRONSTAR.

13:00 – 14:15

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В СПОРТЕ. КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО И БЕЗ УСИЛИЙ ЗАТЕЙПИРОВАТЬ КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

SPORTMED - ДРУГОВ ВАДИМ ВИТАЛЬЕВИЧ, ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД, ВРАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ПЕДИАТР, КИНЕЗИОТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ «СПОРТМЕД» Г. КРАСНОДАР.

Виды кинезиотейпирования. Противопоказания и показания для данного метода. Навыки работы с тейпом. Два варианта тейпирования коленного сустава.

14:15 – 15:15

ТОПЛИВО НА ГОНКЕ НА РЕЗУЛЬТАТ

SIS – ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ SIS, АНДРЕЙ СМЕРНОВ

Ключевые данные и практические советы по источникам энергии на длинной дистанции триатлона на основе опыта лидера по спортивному питанию для циклических видов спорта. Не забудьте смартфоны, чтобы сохранить в своей фотоленте полезные слайды.

15:00 – 16:00

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ВИТАМИНА Д НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ

REVIVAL DRIP – ВРАЧ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, КМН, АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА МЕДЗИНОВСКАЯ.

Обзор многофакторного действия витамина Д на организм: регуляция обмена кальция, влияние на синтез белка, уровень тестостерона, состояние иммунной системы, умственную активность, достижения в спорте. Методы определения витамина Д, как часто нужно проверять, целевые значения. Необходимость комплексной диагностики. Нутриенты витамина Д

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

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



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки:



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- | | | | |
|--|--|--|----------------------------|
| | Плавание
Swim | | Понтон
Pontoon |
| | Велогонка
Bike | | Старт
Start |
| | Бег
Run | | Финиш
Finish |
| | Транзитная зона
Transition area | | Туалеты
Toilets |
| | Скорая помощь
First aid | | Велосервис
Bike service |
| | Клиентский сервис отеля «Имеретинский»
Imeretinsky hotel customer service | | |
| | Сцена
Stage | | hh.ru |
| | MERCEDES Авто
MERCEDES Auto | | Coffee |

- | | |
|--|--------------------------------------|
| | Стартовый накопитель
Start area |
| | Камера хранения
Locker room |
| | Раздевалки
Cloack room |
| | Склад
Stock |
| | Эстафетный накопитель
Relay |
| | Финишная зона
Finish zone |
| | Зона восстановления
Recovery zone |

8-1 EXPO-1

- Паста пати
Pasta party
- Кофе
Coffee
- Revival Drip
- Нокс One One
- Спортмарафон
Sport-Marafon

8-2 EXPO-2

- Mercedes-Benz
- Erdinger
- Регистрация STARKIDS
STARKIDS registration
- Реинфо
- Tui
- Сцена
Stage



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ IRONSTAR

Зона ЭКСПО (веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.)

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI

Четверг, 10 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 11 октября 09:00 - 21:00

IRONLADY

Четверг, 10 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 11 октября 09:00 - 16:00

STARKIDS

Четверг, 10 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 11 октября 09:00 - 17:20

SWIMSTAR

Четверг, 10 октября 15:00 - 21:00
Пятница, 11 октября 09:00 - 21:00
Суббота, 12 октября 07:00 - 11:00

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

При получении стартового пакета для триатлона необходимо иметь при себе документы:

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно оформить в личном кабинете или в зоне 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](#).

В стартовом пакете участники

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019 получают:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект мешков Street/Bike/Run:
 - Синий мешок для камеры хранения
 - Чёрный мешок для экипировки для велосипедного этапа
 - Красный мешок для экипировки для бегового этапа
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема
 - 1 наклейка для мешка
 - 1 наклейка на подседельный штырь
 - Комплект наклеек IRONSTAR
- Булавки

Члены эстафетной команды получают стартовый пакет ВМЕСТЕ!

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).



ALL STARS – это рейтинг участников IRONSTAR. Каждый участник соревнований получает баллы за пройденные гонки, исходя из его результатов.

Победители и призеры рейтинга ALL STARS получают особые привилегии на стартах IRONSTAR.

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: шапочка и стартовый номер с пометкой ALL STARS.

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

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ *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 дистанции не менее 5 км
2. Печать медицинского учреждения
3. Подпись и печать врача
4. Дату выдачи

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

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

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

РАСПИСАНИЕ:

10 октября (четверг)

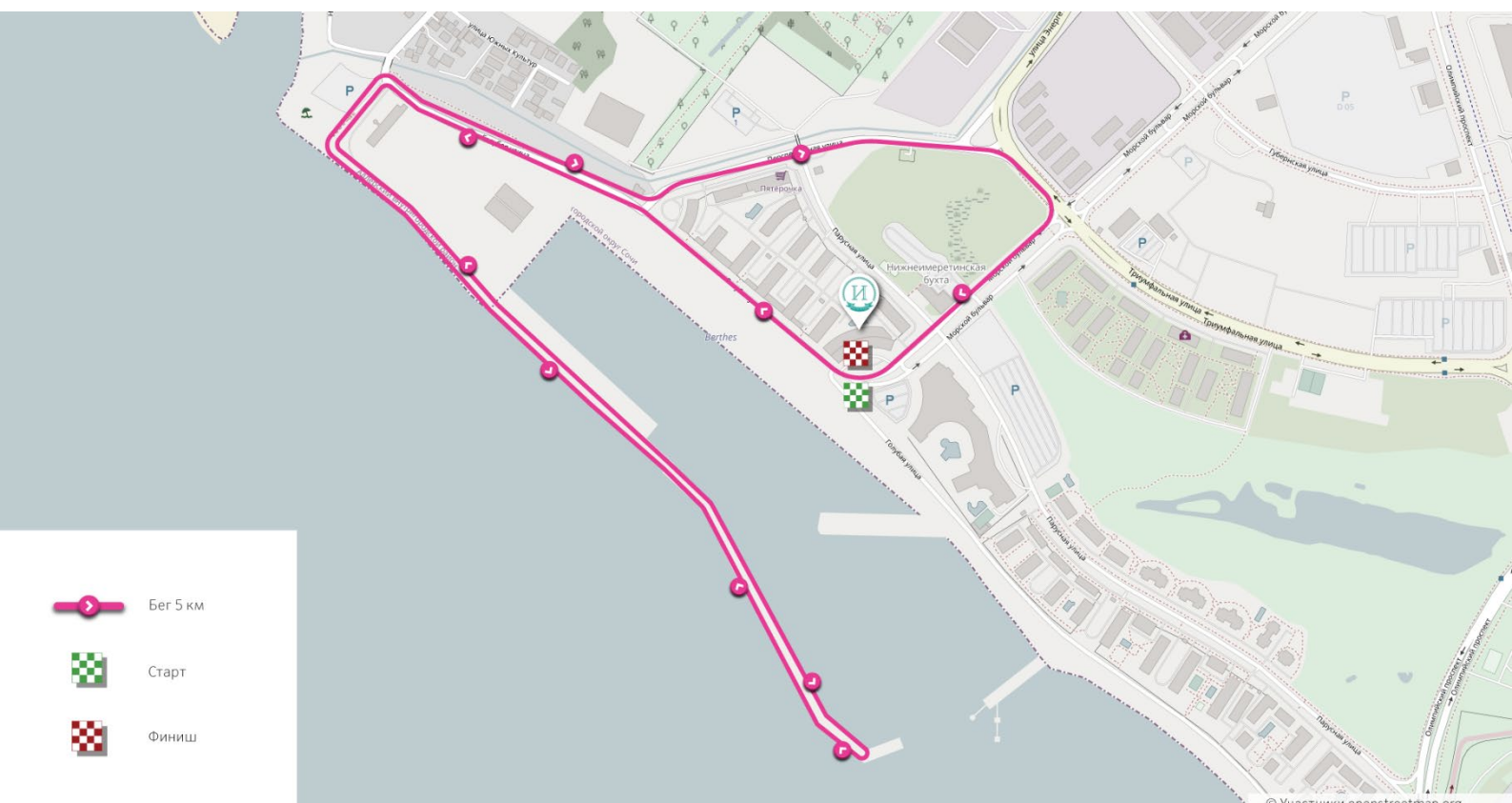
15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

11 октября (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)

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



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

11 октября, накануне старта IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

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

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR

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

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

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

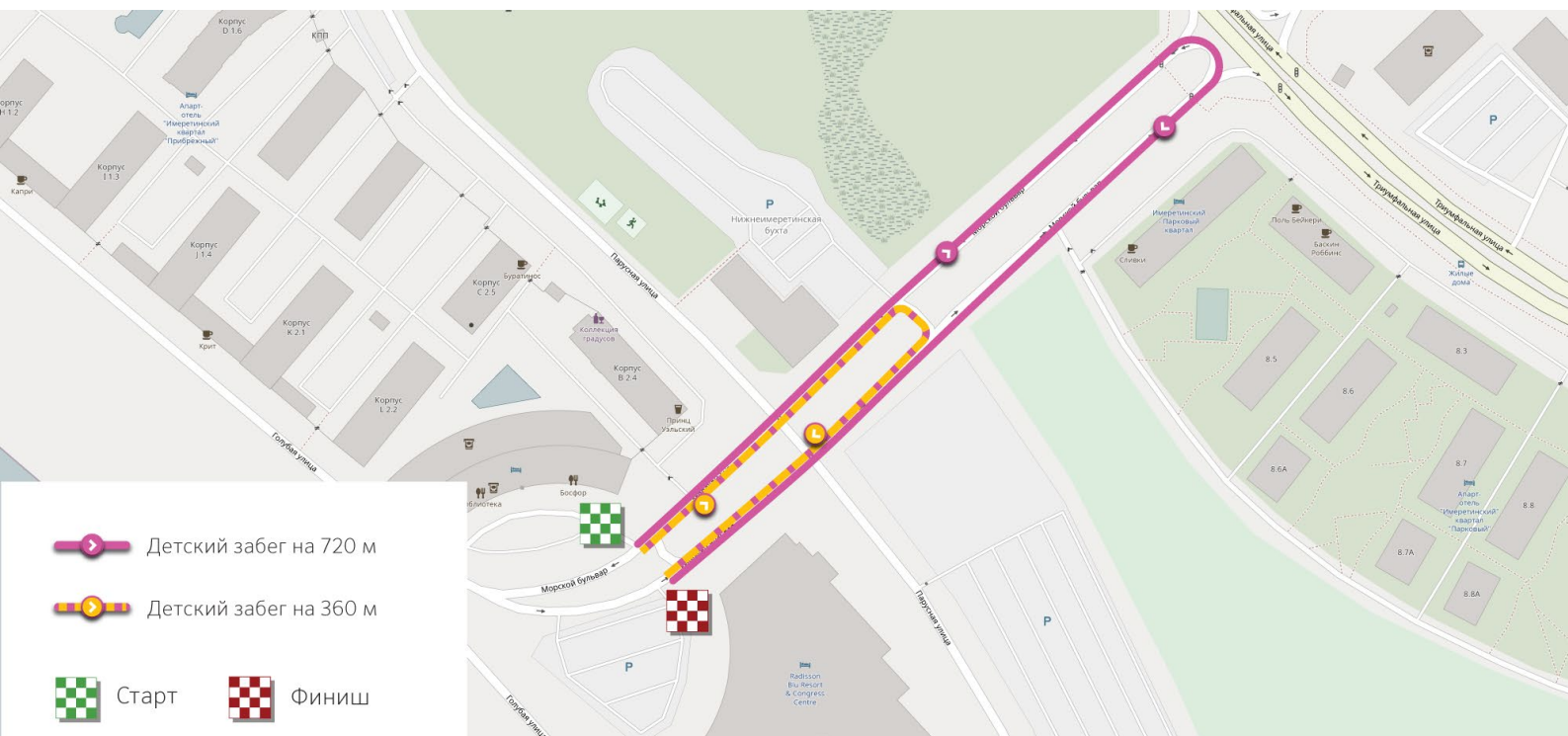
На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS.

Стартовая зона забега (Курорт "Имеретинский", Морской б-р, 1) состоит из двух кластеров-накопителей:
1 — для детей от 0 до 6 лет (они стартуют первыми);

2 — для детей от 7 до 12 лет.

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

Дети от 0 до 6 лет бегут дистанцию 360 м, а дети от 7 до 12 лет - 720 м.



РАСПИСАНИЕ:

10 октября (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов
(Зона ЭКСПО, веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.)

11 октября (пятница)

09:00 - 17:20 Выдача стартовых пакетов
(Зона ЭКСПО, веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.)

17:15 Брифинг для детей-участников забега у главной сцены

17:20 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам

17:30 Старт первой волны детей (0-6 лет)

17:40 Старт второй волны детей (7-12 лет)

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

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

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

Реклама

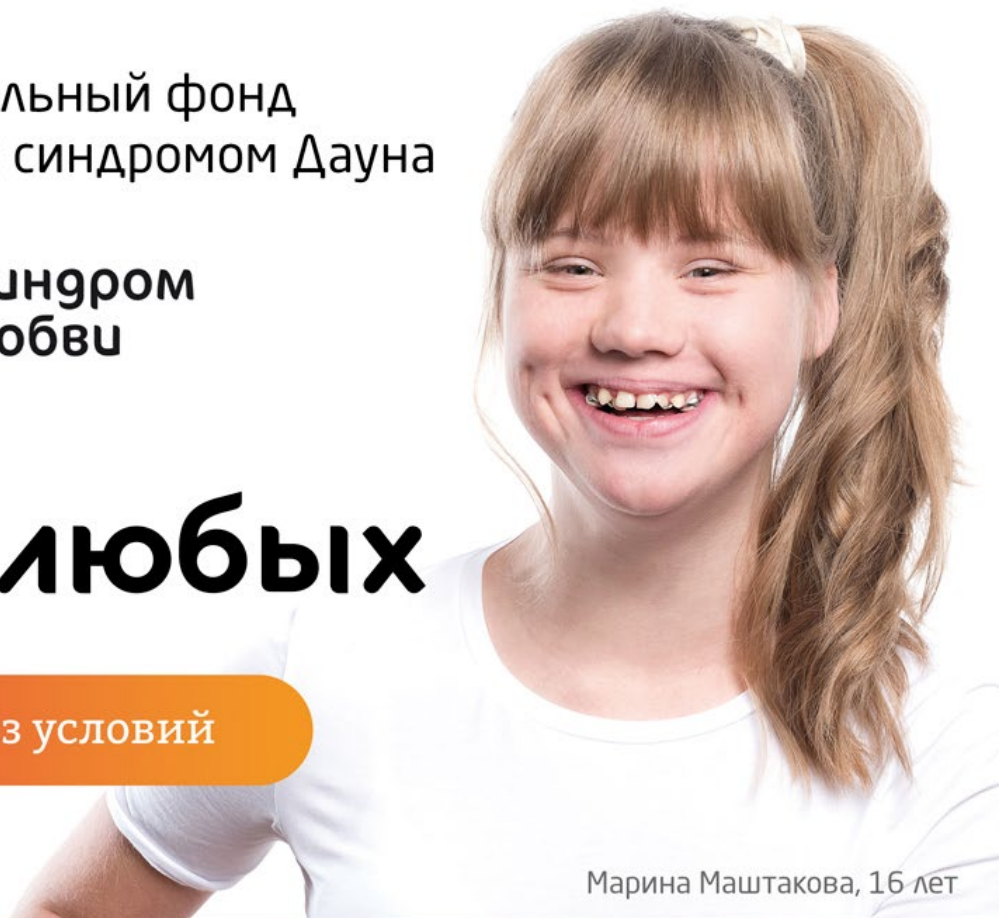
Благотворительный фонд
поддержки людей с синдромом Дауна



**Синдром
любви**

любите любых

Помогайте без условий



Марина Маштакова, 16 лет



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



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ДЕТСКИХ ЗАБЕГОВ STARKIDS В РОССИИ

В рамках спортивных мероприятий 11-12 октября в Сочи каждый участник детского забега получит стартовый пакет с фирменной футболкой **Kinder+SPORT Радость Движения STARKIDS**, а также персональную медаль финишера и другие памятные сувениры.

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



Программа Kinder+SPORT Радость Движения в России

Kinder+SPORT Радость Движения реализует свою социально ответственную деятельность, основываясь на твердом убеждении, что физическая активность является одним из основных компонентов детского образования и в значительной мере способствует физическому развитию детей и их подготовке к самостоятельной жизни. В программу, охватывающую 23 вида спорта, вовлечено более 4 млн детей и 132 спортивные ассоциации и федерации в мире.

Подробнее о **Kinder+Sport Радость Движения** на сайте www.kinder.com/ru/ru/kinder-sport.

До встречи!



ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR

SWIMSTAR - это серия заплывов на открытой воде от IRONSTAR, которые проводятся в те же уикенды, что и соревнования по триатлону.

ДИСТАНЦИИ:

1 морская миля (1,852 км)

дабл-миля — 2 морские мили (3,704 км)

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

К участию приглашаются триатлеты (возможность протестировать плавательный этап и размяться перед стартом) и пловцы - профессионалы и любители от 16 лет.

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

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

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

Справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи.

СТРАХОВКУ можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте www.iron-star.com

Участники стартуют по системе роллинг-старт (старт по очереди) с понтона. Они собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию.

Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража на понтоне.

Участники 1 мили делают один круг против часовой стрелки в бухте порта «Имеретинский», участники 2 миль - два круга, участники 3 миль - три круга. Буи оплываются справа и остаются по левую руку.

Личные буи разрешены. Буи организаторами не предоставляются.

Участникам DOUBLE & TRIPLE MILE будет доступен пункт питания: вода, изотоник SiS, гели SiS, фрукты.

РАСПИСАНИЕ

10 октября (четверг)

15:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО, веранда на пересечении Морского б-ра и Парусной ул.)

11 октября (пятница)

09:00 - 21:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

13:30 Брифинг участников SWIMSTAR ONE MILE

14:00 - 15:30 Старт SWIMSTAR ONE MILE

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

12 октября (суббота)

07:00 - 11:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

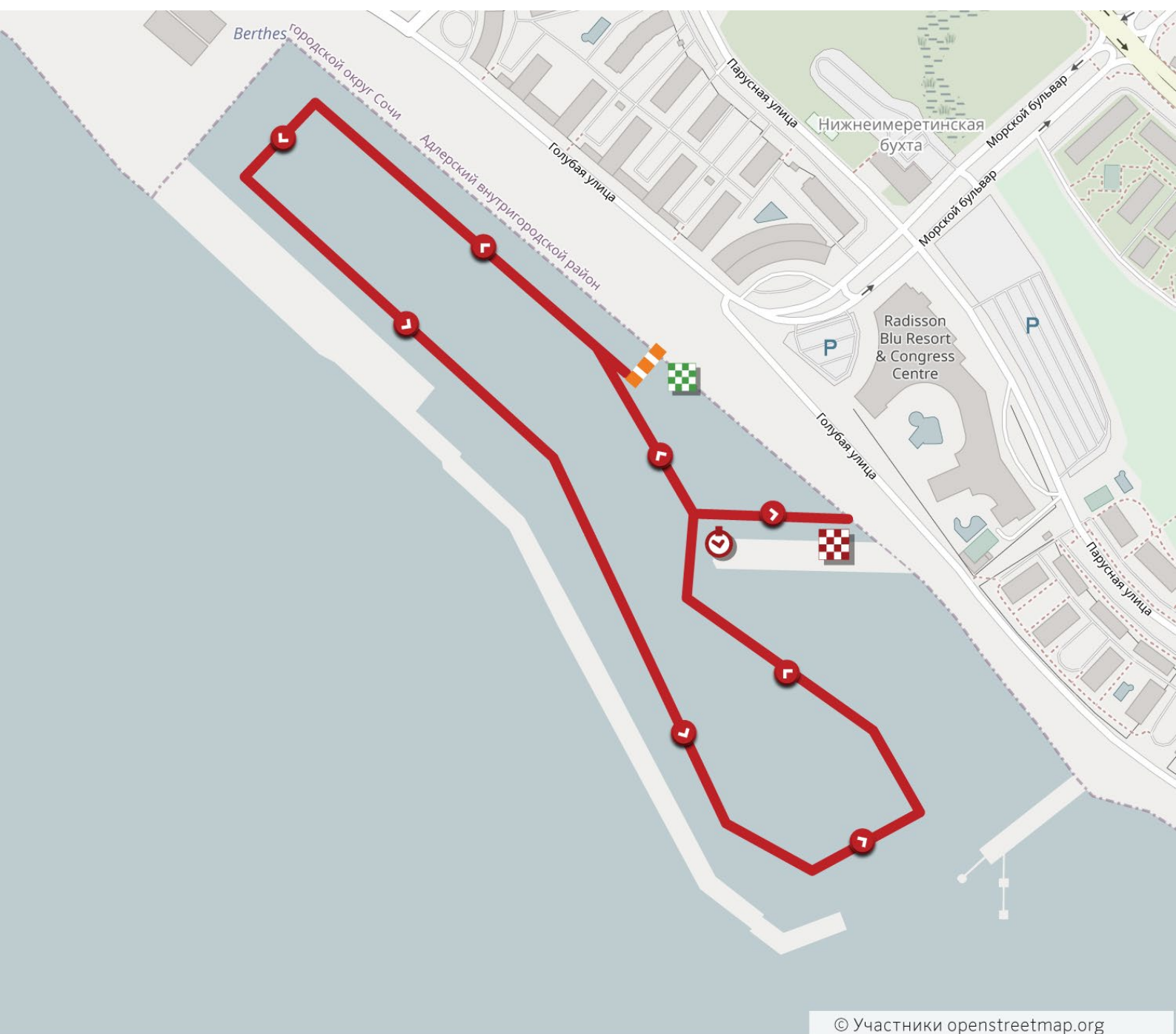
11:30 Брифинг участников SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE

12:00 Старт SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE

16:00 Церемония награждения SWIMSTAR DOUBLE & TRIPLE MILE (Главная сцена)




SWIMSTAR MILE, DOUBLE MILE, TRIPLE MILE



© Участники openstreetmap.org



Понтон



Старт



Финиш



MILE 1,85 км

DOUBLE MILE 3,7 км
(2 круга 1,85 км)

TRIPLE MILE 5,5 км
(3 круга 1,85 км)



Чекпоинт
(DOUBLE & TRIPLE MILE)



Вас заметят. Встречайте X-Класс 350d в специальной версии Black Night.

Радикально черные элементы экстерьера придадут уникальность Вашему стилю.

Мощь под контролем премиальных технологий Mercedes-Benz X-Класс станет главным козырем в Вашей игре.

Подробности по телефону 8-800-200-02-06 и у официальных дилеров.

Black Night — черная ночь.

Mercedes-Benz



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Пятница, 11 октября / 19:00 - 20:00 / Главная сцена (парковка по адресу: Морской бульвар д.1)

**ЯВКА НА БРИФИНГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2019
ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 11 октября

14:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача мешков в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

*Шлем и туфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

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 застёгнутом на голове шлеме)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

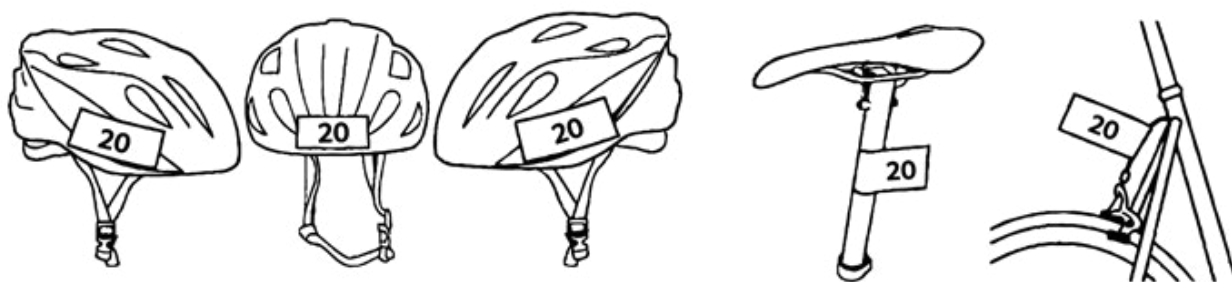
- велосипеды с любым выносом
- шоссейные велосипеды
- МТВ велосипеды
- ТТ-велосипеды
- дисковые тормоза
- дисковые колёса

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ.

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

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с 15:00 до 23:59.



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

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом. Судьи будут удалять все предметы, ненадежно закреплённые 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 отведённого 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.

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону в 2019 году выделена категория "элита".

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

Чтобы попасть в "элиту", до 10 октября включительно нужно отправить подтверждение своего результата (скрин или ссылку на протокол) на email emlelite@iron-star.com, указав в теме письма «IRONSTAR SOCHI», стартовый номер и слово «элита». В ответ придет подтверждение от сотрудника IRONSTAR.

КРИТЕРИЕМ ДОПУСКА ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

на 226

М – 10:30 и быстрее

Ж – 12:40 и быстрее

на олимпийской дистанции

М – 2:15 и быстрее

Ж – 2:30 и быстрее

на 113

М – 4:30 и быстрее

Ж – 5:30 и быстрее

на спринте

М – 1:15 и быстрее

Ж – 1:30 и быстрее

"Элита" стартует отдельно от остальных участников. Масс-старт с понтона или из воды. Первыми стартуют мужчины, а через 3 минуты – женщины.

Время - gun time, т.е. отсчёт времени начинается от сигнала судьи и завершается при пересечении финишной черты.

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

0+

Найди работу за 24 часа



Скачайте бесплатное мобильное приложение hh.ru



* За 24 часа вы можете зарегистрироваться на hh.ru, создать резюме, найти вакансии и откликнуться на них при условии, что сайт работает исправно и резюме прошло модерацию.

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 временные переводные татуировки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

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

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 12 октября (постановки велосипедов нет!):

05:30 - 06:50 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC & 226

09:30 - 09:50 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

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

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ!

Группа Allianz – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире, основанная в 1890 году в Мюнхене.

Allianz гордится партнерством с различными спортивными командами, организациями и спортивными площадками.

ALLIANZ В МИРЕ СПОРТА:

- Официальный партнер **ФК Бавария Мюнхен** и **ФК Барселона**
- Партнер соревнований по триатлону **IRONMAN** в Колумбии
- Партнер международного **паралимпийского движения** с 2006 г.
- Семейство стадионов Allianz по всему миру, включающее в себя такие современные спортивные сооружения, как: **Allianz Arena** в Мюнхене и **Allianz Stadium** в Турине
- Глобальный партнер самых знаменитых площадок для гольфа в мире, таких как: **St. Andrews Links** и **St. Leon-Rot**
- Официальный партнер чемпионата **Formula E**



Наведите телефон
и **купите онлайн**
или позвоните нам
8 (800) 100-88-00



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СТРАХОВЫЕ РЕШЕНИЯ

ДЛЯ ВАС



online

Страхование спортсменов



online

Страхование путешественников



online

Страхование квартиры



online

Лечение онкологических заболеваний



Ипотечное страхование



Инвестиционное страхование жизни



Страхование жизни

ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



Страхование имущества



Страхование ответственности



Страхование грузов



Авиационное страхование



Каско судов



Страхование сотрудников



Страхование строительно-монтажных рисков (СМР)



Страхование кибер-рисков и других видов ответственности

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: 6:50

Старт «Элиты» IRONSTAR 226 – 7:00

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR 226 – 7:10

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 226 – 7:30

Открытие стартовых кластеров: 09:40

Старт «Элиты» IRONSTAR OLYMPIC – 10:00

Старт индивидуальных участников (Age Groups) IRONSTAR OLYMPIC – 10:10

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC – 10:50

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

ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ В VAL D'AOSTA!

@tuirussia

#tuirussia #ironstar

ЗАПЛЫВ



Старт с понтона.

Rolling start – старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 226 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR OLYMPIC при температуре воды более 22 °C

Ожидаемая температура воды ~18-20 °C.

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

Стартово-финишная зона заплыва отмечена флагами и “воротами” из двух рядом стоящих буёв, расположенных на воде недалеко от финишной зоны.

Мы рекомендуем прочитать раздел «Безопасность», где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019

-  Понтон
Pontoone
-  Плавание 1,54 км
Swim 1,54 km
-  Бег к транзитной зоне
Running towards to transition area
-  Транзитная зона
Transition area
-  Старт
Start
-  Финиш
Finish
-  Пункт освежения
Refresh station



Дистанция состоит из 1 круга в 1540 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Ваше время начинается не со старта первого участника, а с момента пересечения вами контрольной точки хронометража, расположенной у воды.

IRONSTAR 226 SOCHI 2019

-  Понтон
Pontoone
-  Плавание 3,86 км (2 круга x 1,93 км)
Swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km)
-  Бег к транзитной зоне
Running towards to transition area
-  Транзитная зона
Transition area
-  Старт
Start
-  Финиш
Finish
-  Пункт освежения
Refresh station



©openstreetmap.org contributors

Дистанция состоит из 2 кругов общей протяженностью в 3860 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку. После первого круга участникам необходимо выйти на стартовый понтон и снова нырнуть в воду. Эта процедура является одной из мер обеспечения безопасности.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 2 часа 15 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Ваше время начинается не со старта первого участника, а с момента пересечения вами контрольной точки хронометража, расположенной у воды.



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.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

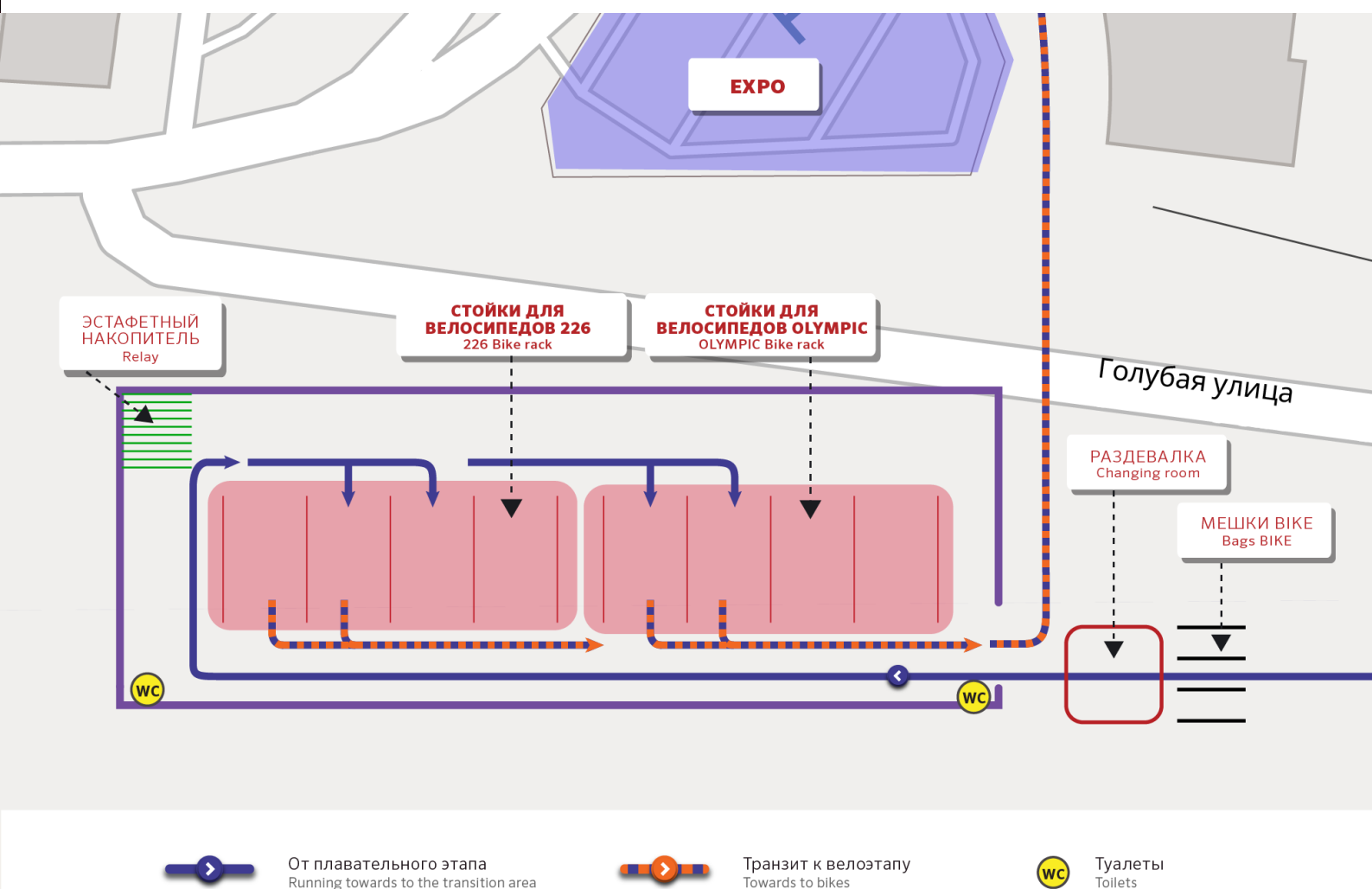
В транзитной зоне вы сможете переодеться у своего велосипеда, взяв экипировку из **ЧЕРНОГО** мешка. После того, как вы переоденетесь, сложите плавательную экипировку (например, шапочку, гидрокостюм и очки) в мешок и оставьте её на вешалах.

Для участников эстафетных команд 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 T1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед **до линии** может привести к штрафу.

После финиша вы сможете забрать экипировку и велосипед с 17:30 до 23:59.



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 ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03



Участники **A** и **B** соблюдают дистанцию при движении. Участник **C** не предпринимает попыток обогнать участника **B** – он находится в зоне драфтинга участника **B**. Участники **A** и **B** не находятся в зоне драфтинга относительно друг друга.

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

ДЛЯ 226

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 226 – 5 минут в Penalty Box.

ДЛЯ OLYMPIC

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 OLYMPIC – 2 минуты в Penalty Box

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
-  штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 226 и 2 минуты - для IRONSTAR OLYMPIC.
-  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, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас.

Техпомощь на трассе оказывается в качестве 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.



Новая линейка performance продуктов SiS



SiS Surge Shot

**мощь кофеина 200 мг,
цитруллин малата 3 г и 1.6 г бета
аланина**

- повышает концентрацию
- снижает ощущение усталости
- повышает скорость реакции и работоспособность
- идеален на быстрых дистанциях до 1.5 часов (принять за 0.5 часа до старта)
- на триатлоне рекомендован на беговом этапе за 1-1.5 часа до финиша

SiS Surge Gel

**изотонический гель
с кофеином 200 мг**

- по базовому составу аналогичен SiS Surge Shot
- дополнительно содержит порцию энергии 22 г углеводов / 89 ккал
- идеален на быстрых дистанциях до 1.5 часов, когда нужна концентрация, скорость и дополнительная энергия (принять за 0.5 часа до старта)
- на триатлоне рекомендован на беговом этапе за 1-1.5 часа до финиша

SiS Beta Fuel

**изотонический углеводный
напиток с электролитами для
длительной работы на высокой
интенсивности**

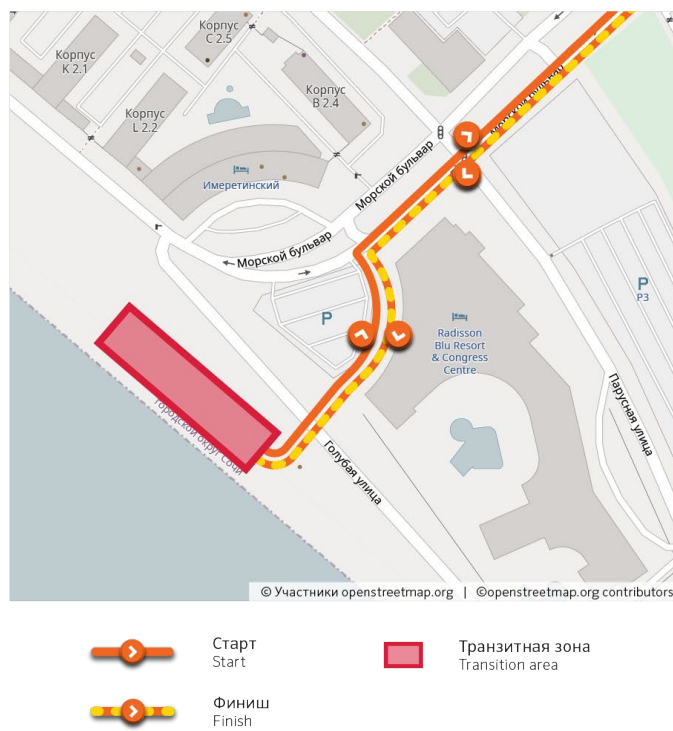
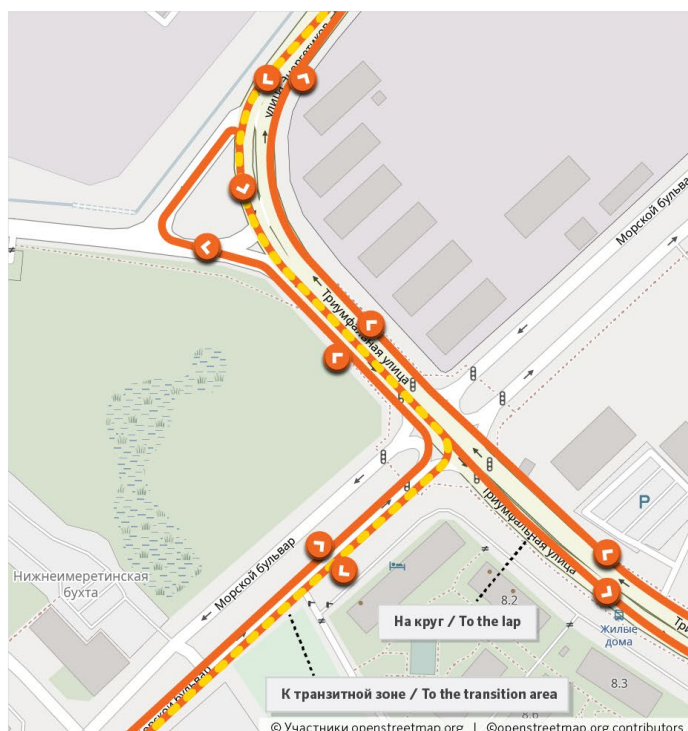
- гидратация и энергия в одной бутылке (1 порция на 500мл воды)
- профессиональная формула усвоения энергии: 84 г углеводов / 320 ккал в час
- мощнее чем гели
- легкий для желудка
- идеален для велоэтапа на олимпийской дистанции триатлона, 113 и 226
- запас энергии для комфортного начала бегового этапа

#FUELLED BY SCIENCE

gel4u.ru
+7 929 909 28 28

На дистанции расположено:

- 3 пункта питания (только для участников 226)
- 3 скорых помощи
- 1 стационарный пункт технической помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- 3 эко-зоны (где разрешено выбрасывать мусор (только для участников 226))
- 1 Penalty Box



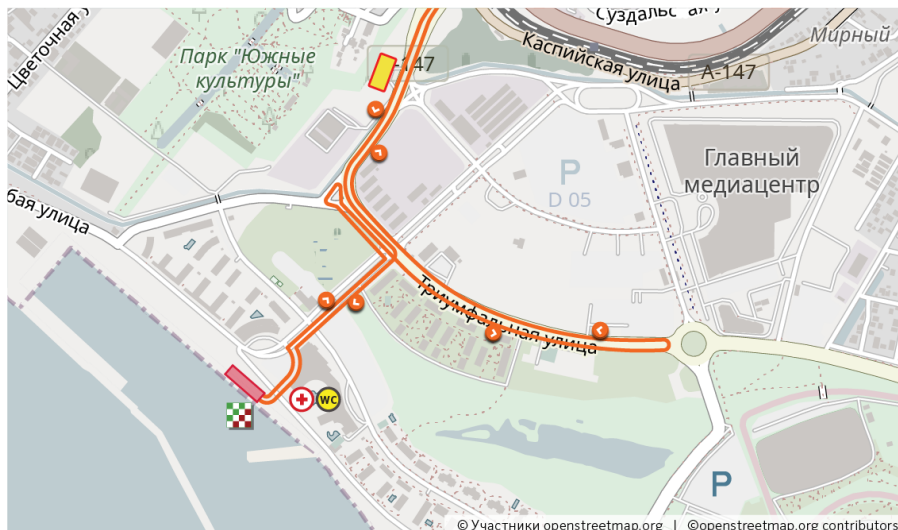
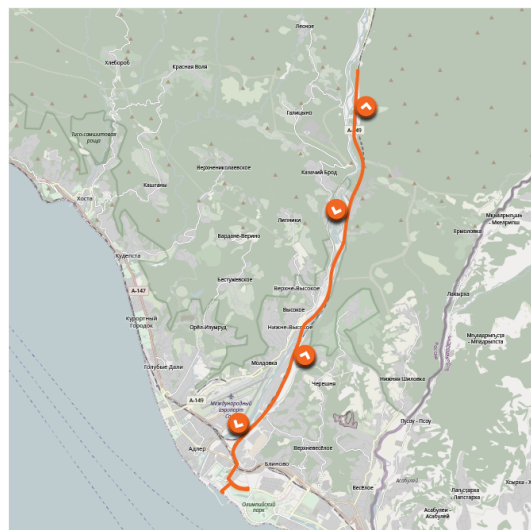
Каршеринг BelkaCar
дарит всем участникам соревнований
IRONSTAR 226 & OLYMPIC SOCHI 2019
промокод 500 руб. на первую поездку

IRONSTAR

Промокод действителен до 31.12.2019



IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019



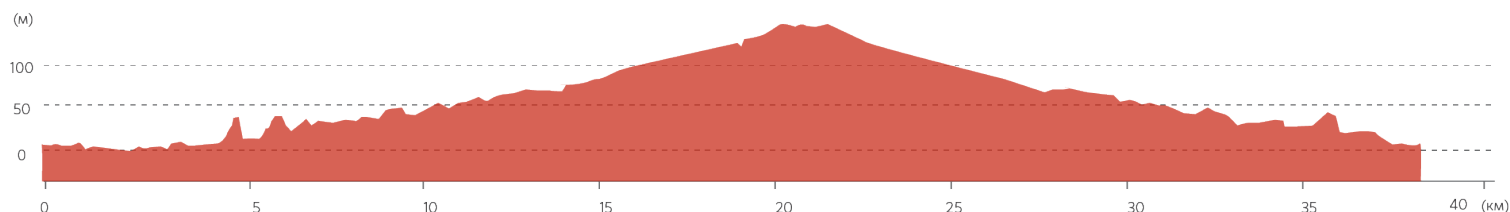
- | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------------|
| | Велогонка 38,6 км
Bike 38.6 km | | Транзитная зона
Transition area | | Старт/Финиш
Start/Finish | | Penalty box |
| | Пункт освежения
Refresh station | | Пункт питания
Aid station | | Туалеты
Toilets | | Скорая помощь
First aid |

Набор высоты на круг | Gain on lap — 186 м

Общий набор высоты | Gain — 186 м

Мах высота | Max elevation — 120 м

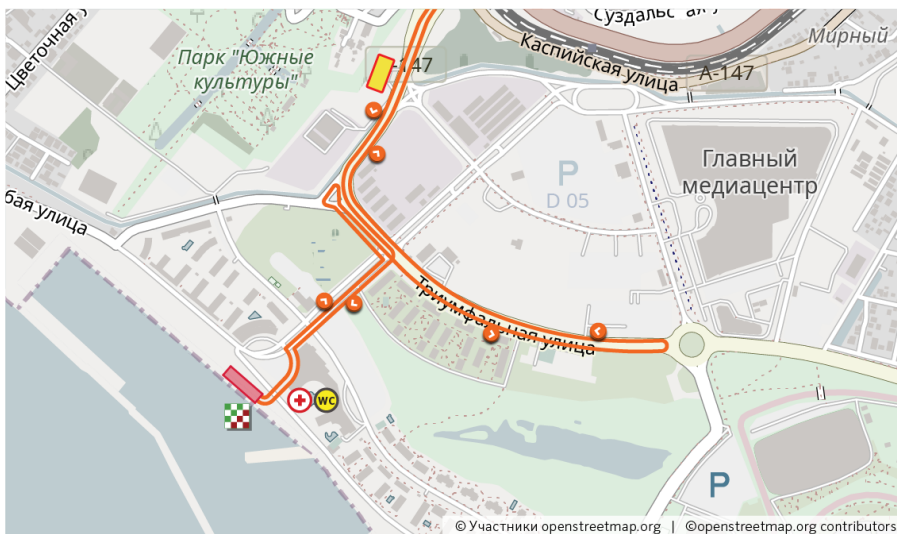
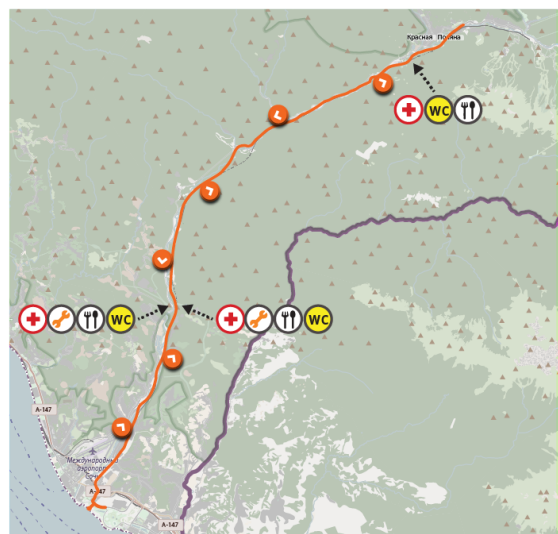
ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м) Elevation gain on a bike course (m)



Дистанция велогонки состоит из 1 круга 38,6 километров по Морскому бульвару, Триумфальной улице и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круге составляет ~186 метров.

Лимит времени на прохождение этапов плавание+велогонка составляет 3 часа со времени старта.

IRONSTAR 226 SOCHI 2019



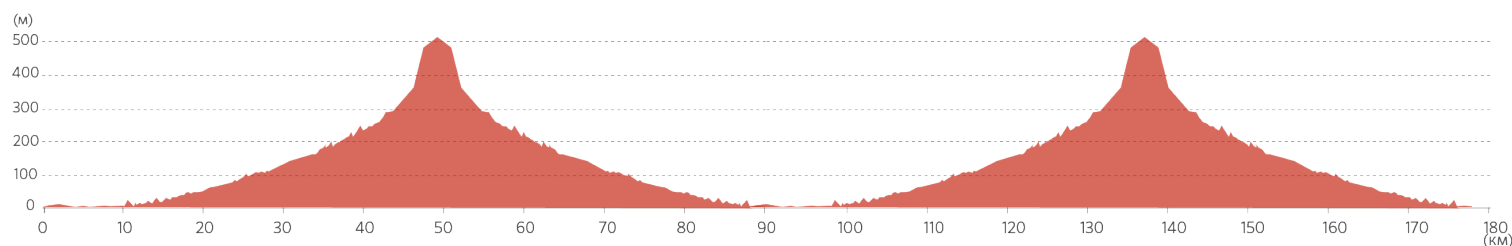
	Велогонка 173,6 км (2 круга x 86 + 1,6 км) Bike 173.6 km (2 laps x 86 + 1.6 km)		Транзитная зона Transition area		Старт/Финиш Start/Finish		Penalty box
	Пункт освежения Refresh station		Пункт питания Aid station		Туалеты Toilets		Скорая помощь First aid

Набор высоты на круг | Gain on lap — 586 м

Общий набор высоты | Gain — 1173 м

Мах высота | Max elevation — 538 м

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м) Elevation gain on a bike course (m)



Дистанция велогонки состоит из 2 кругов и общей протяжённостью 173.6 километра по Морскому бульвару, Триумфальной улице и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круг составляет ~586 метров.

Лимит времени на прохождение этапов плавание + велогонка составляет 10 часов с времени старта.

НА ДИСТАНЦИИ ВЕЛОГОНКИ БУДЕТ ДОСТУПНО ПИТАНИЕ

- вода во флягах
- изотоник SiS во флягах
- бананы
- гели SiS

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").

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



e-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

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

Включена доставка Почтой России.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

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

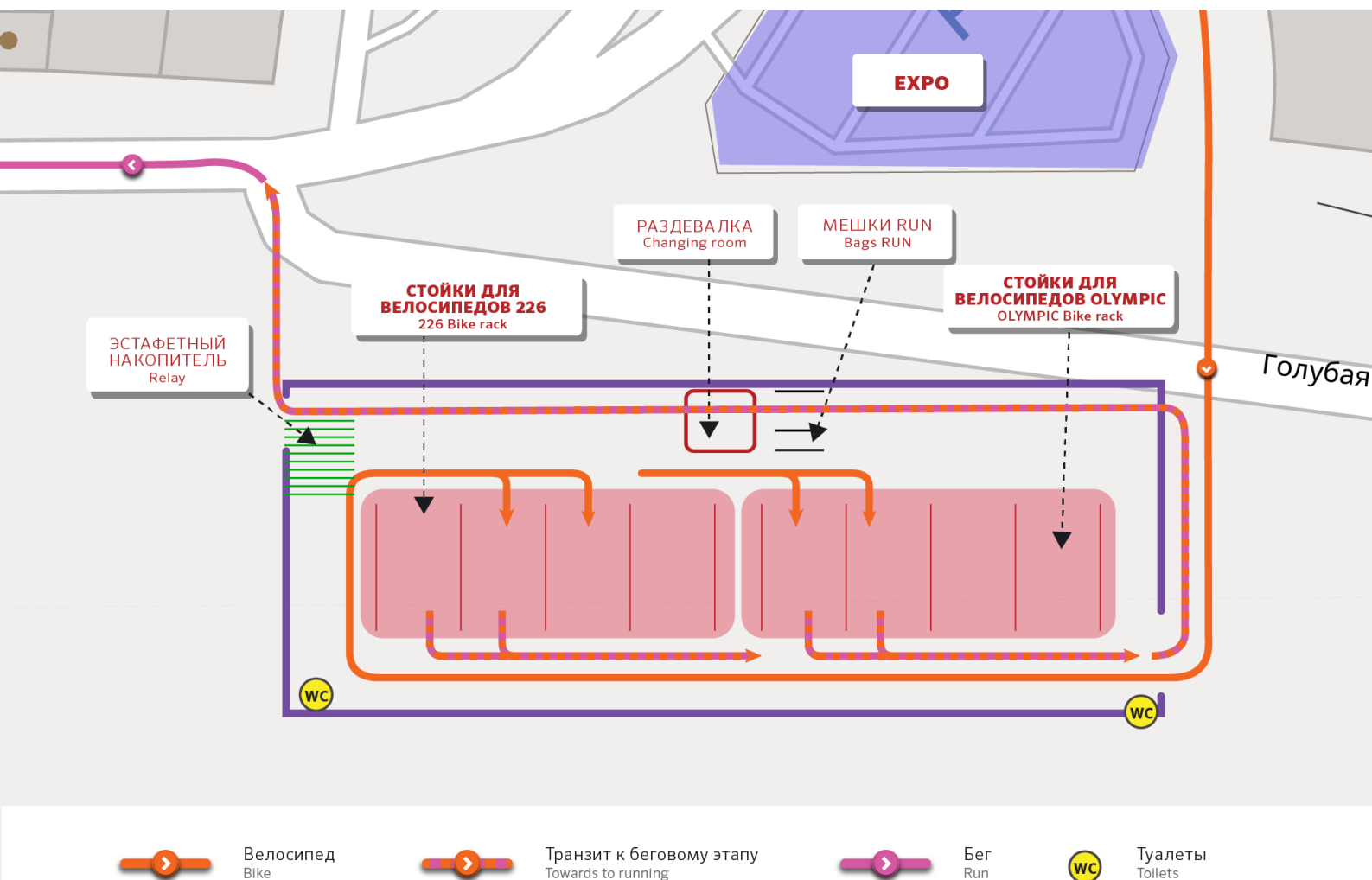
Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристёгнутые к педалям велотуфли.

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 17:30 до 23:59.



ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ*



ЧЕМПИОНАТ
WWW.CHAMPIONAT.COM

ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

НА КРУГЕ РАСПОЛАГАЕТСЯ 4 ПУНКТА ПИТАНИЯ, ГДЕ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ:

- вода
- изотоник SiS
- Coca Cola
- гели SiS
- бананы, апельсины
- губки, лед

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

На дистанции будут расположены туалеты. Справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах.

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



CLIFTON 6

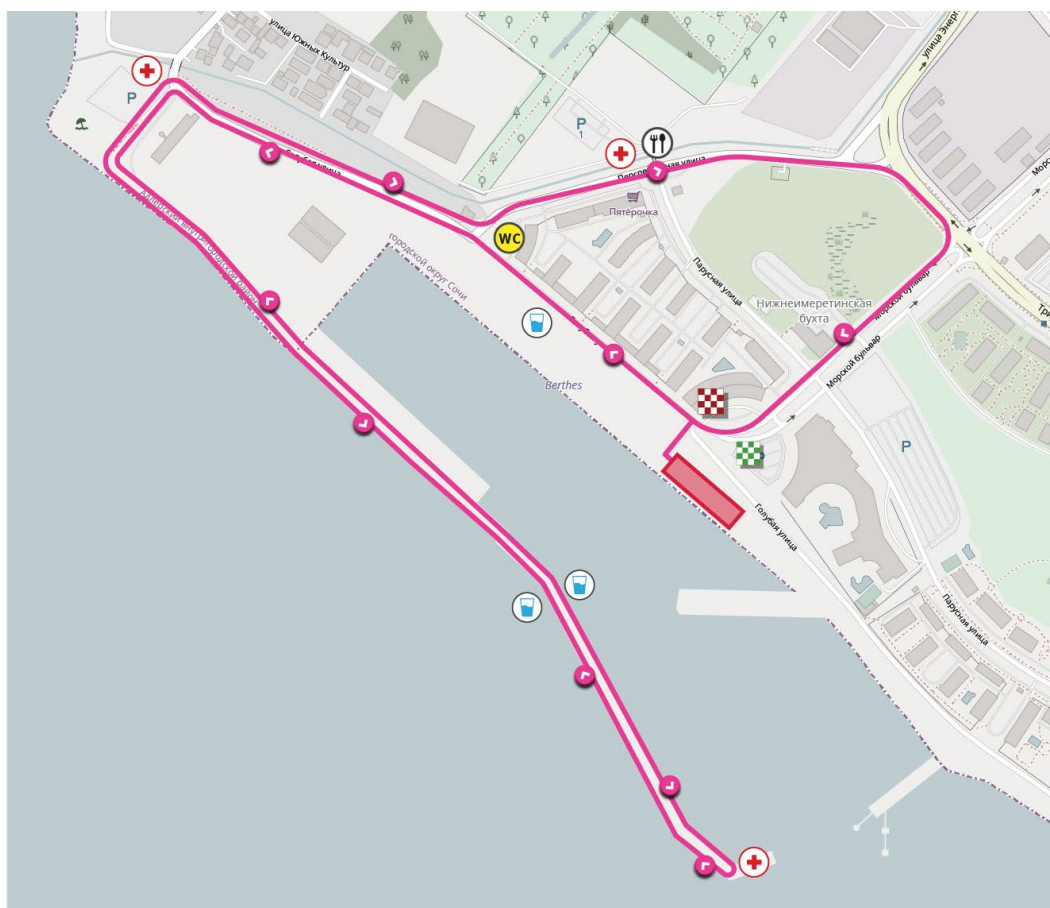
НОВАЯ ВЕРСИЯ ЛЕГЕНДЫ.

ПРЕВЗОЙДИ СЕБЯ.

CJ O'NEAL
SAN DIEGO, CA

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2019

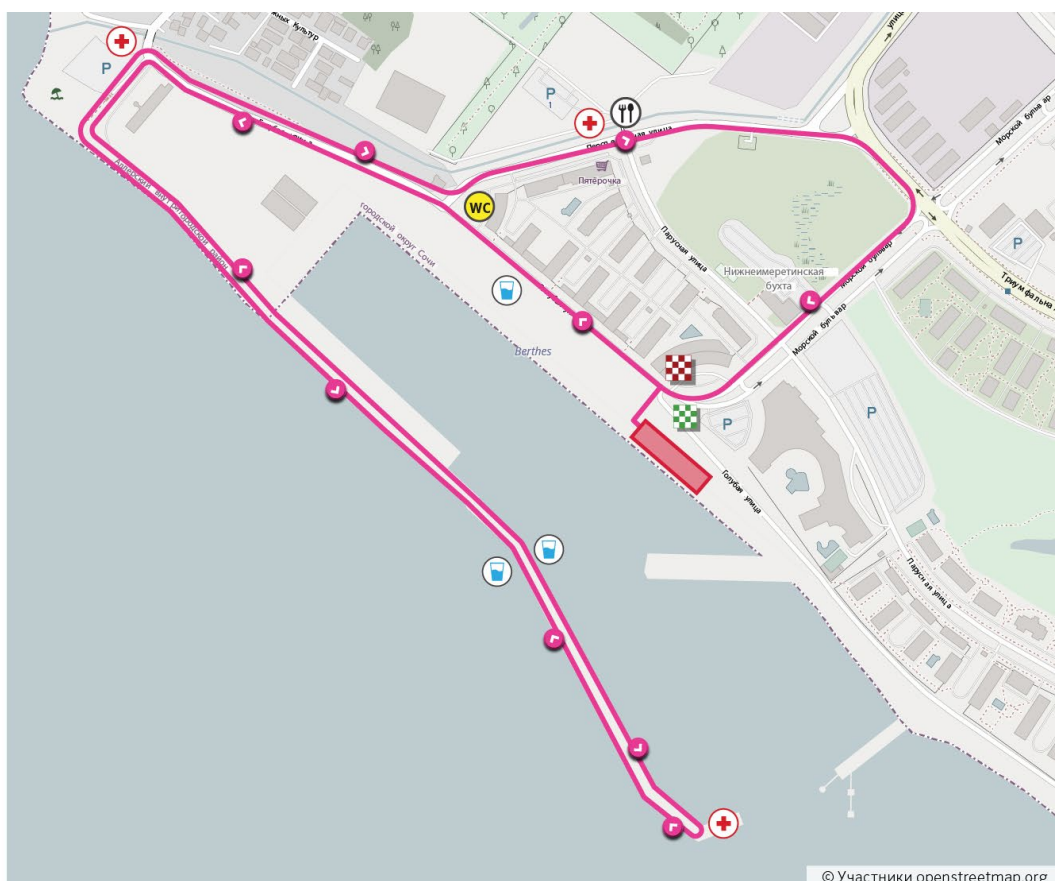
- Бег 10,56 км
(2 круга x 5,275 км)
Run 10.56 km
(2 laps x 5.275 km)
- Транзитная зона
Transition area
- Старт
Start
- Финиш
Finish
- Пункт освежения
Refresh station
- Пункт питания
Aid station
- Туалеты
Toilets
- Скорая помощь
First aid



Дистанция состоит из 2 кругов по 5,275 км. Набор высоты на дистанции незначительный.

IRONSTAR 226 SOCHI 2019

- Бег 42,195 км
(8 кругов x 5,275 км)
Run 42.195 km
(8 laps x 5.275 km)
- Транзитная зона
Transition area
- Старт
Start
- Финиш
Finish
- Пункт освежения
Refresh station
- Пункт питания
Aid station
- Туалеты
Toilets
- Скорая помощь
First aid



Дистанция состоит из 8 кругов по 5,275 км. 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.

Учипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.

Утеря чипа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR OLYMPIC:

Заплыв: 1 час

Заплыв + T1 + велогонка: 3 часа

Общий лимит: 4 часа 30 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 226:

Заплыв: 2 часа 15 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 10 часов

Общий лимит: 16 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 NC.

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

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

Находясь на дистанции прислушивайтесь к своему состоянию и при возникновении малейших намеков на недомогание не терпите, а прекратите соревнование. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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



LabRehab - инновационный центр, развивающий культуру эффективного восстановления. Здесь повышают качество жизни клиентов и помогают удерживать баланс между спортом и деловой активностью. В LabRehab используются уникальные авторские методики, позволяющие разделять ответственность за Ваш результат.

Центр Спортивного Восстановления в здании Велотрека (г. Москва)



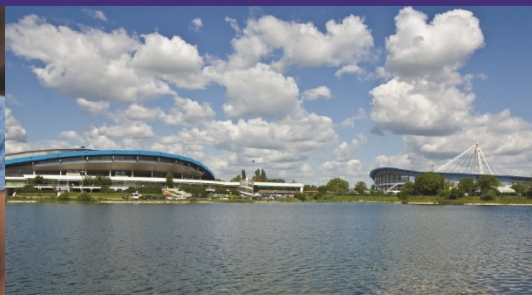
Современные методики



Индивидуальный подход



Удобное расположение



Наши услуги

- Спортивная медицина
- Восстановление
- Реабилитация
- Массаж
- Мышечно-фасциальная терапия
- Функциональные тренировки
- Изготовление спортивных стелек
- ЛФК
- Пилатес
- Эстетическая медицина
- Физиотерапия
- Текар-терапия INDIBA
- Барокамера
- Криокапсула
- Контрастные термопроцедуры

30% скидка на аппаратное восстановление в Москве
для всех участников IRONSTAR по промокоду Sochi2019

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 OLYMPIC, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 226. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

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

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

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

TRIATHLON



От спринта до 226:
готовься в крупнейшей школе циклических
видов спорта

ilovesupersport.com

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

НА ФИНИШЕ

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

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

Оргкомитет не против того, чтобы участники финишировали вместе со своими детьми. Это всегда очень вдохновляюще и эмоционально! Мы только просим вас следить за своими детьми после пересечения финишной черты, чтобы не мешать так же эмоционально и безопасно финишировать другим участникам.

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

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

ВСТРЕЧА ПОСЛЕДНЕГО ФИНИШЕРА IRONSTAR 226 SOCHI

По традиции мы торжественно встречаем последнего финишера на "железной" дистанции. Организаторы, волонтеры, участники, болельщики и гости курорта собираются в финишном створе, зажигают бенгальские огни и встречают "последнего героя" #RUSSIANKONA.

Мы приглашаем всех в 23:00 к финишному створу, чтобы встретить последнего участника на трассе и отметить вместе закрытие сезона триатлона в России!

Приносите палки-стучалки, зажигалки, фонарики, светящиеся предметы и все, что сделает этот момент еще ярче!

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 OLYMPIC & 226SOCHI 2019 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

12 октября

15:30 - 16:30 Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2019

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

13 октября

10:00 - 11:00 Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2019

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 226 SOCHI 2019 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 12 октября.

ПОДАРКИ ПОБЕДИТЕЛЯМ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR



**SIBERIAN
WELLNESS**

SIBERIANWELLNESS.COM



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

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

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)