

WWW.IRON-STAR.COM

#IRONSTAR

VK IRON\_STAR

IG @IRONSTAR\_TRIATHLON

# IRON STAR

TRIATHLON

## OLYMPIC 113

SAMARA 2021

3-4.09

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



# СОДЕРЖАНИЕ

▪ ПРИВЕТСТВИЕ	3
▪ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	4
▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
▪ РАСПИСАНИЕ	8
▪ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	12
▪ НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ	13
▪ РАСПИСАНИЕ ВЫДАЧИ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	15
▪ БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА	17
▪ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	18
▪ КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	19
▪ РЕЙТИНГ ALL STARS	20
▪ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	22
▪ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	23
▪ КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	24
▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	25
▪ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	26
▪ ЗОНА MARVEL	27
▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	28
▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	29
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	31
▪ СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ	32
▪ ЗАПЛЫВ	33
▪ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ	34
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	35
▪ ВЕЛОГОНКА	36
▪ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ («МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»)	37
▪ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ	38
▪ СУДЕЙСТВО	39
▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	40
▪ БЕГ	41
▪ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ	42
▪ ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	43
▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	44
▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА / ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / LOST AND FOUND	45
▪ ЭКСПО	46
▪ ПАРТНЁРЫ IRONSTAR SAMARA 2021	49

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR OLYMPIC & 113 SAMARA 2021!

С огромной радостью мы рады приветствовать вас в Самаре, красивом и удивительном городе, который в 2018-м принимал Чемпионат мира по футболу и рад вновь встречать спортсменов и ваши группы поддержки! Именно здесь находится одна из самых длинных и красивых набережных Волги! Именно здесь, в самом центре города, на той самой набережной, уже во второй раз стартуют наши международные соревнования по триатлону ♥

Оргкомитет, власти региона, волонтеры и наши партнеры проделали колоссальную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне и в соответствии со всеми требованиями. Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности, надевать маску в шатрах, дезинфицировать руки, соблюдать социальную дистанцию и следить за своим здоровьем. Нас с вами ждёт невероятно зрелищная гонка, которая будет наполнена эмоциями, достижениями и яркими впечатлениями, красивыми видами, маршрутами по центральным улицам, захватывающим противостоянием сильнейших атлетов, которые приедут в Самару испытать свои силы, встречей с давними приятелями и, конечно, нашей максимальной заботой о вас и вашей безопасности.

Мы знаем, что никакие ограничения не испортят вам праздник спорта, который мы постарались для вас устроить. Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой, провести фантастический уикенд и прочувствовать вкус соревнований. Желаем всем участникам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму. Давайте отпразднуем вместе долгожданный праздник спорта!

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ СЕЗОНА IRONSTAR-2021 ПРОДОЛЖАЕТ ГОРЕТЬ ☆**



# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Андрей Кавун	Генеральный директор
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
Дмитрий Юминов	Финансовый контролёр
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Андрей Скобелкин	Ведущий менеджер по продажам и развитию
Вера Обносова	Директор по маркетингу
Антон Овчинников	Спортивный менеджер
Ольга Кузичкина	Event-менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Яна Кржижановская	Менеджер по работе с волонтерами
Ирина Демьянова	Менеджер по спонсорам и партнёрам
Анастасия Сиднева	Офис-менеджер
Мария Ломакина	Менеджер по маркетингу
Дарья Енина	Менеджер отдела продаж
Дарья Габизова	SMM-менеджер

## ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег  
Самохвалов



Андрей  
Кавун



Владимир  
Волошин



Евгений  
Маслов



Ринат  
Мустафин



Максим  
Журило

## ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Сергей Семин	Судья международной категории
--------------	-------------------------------

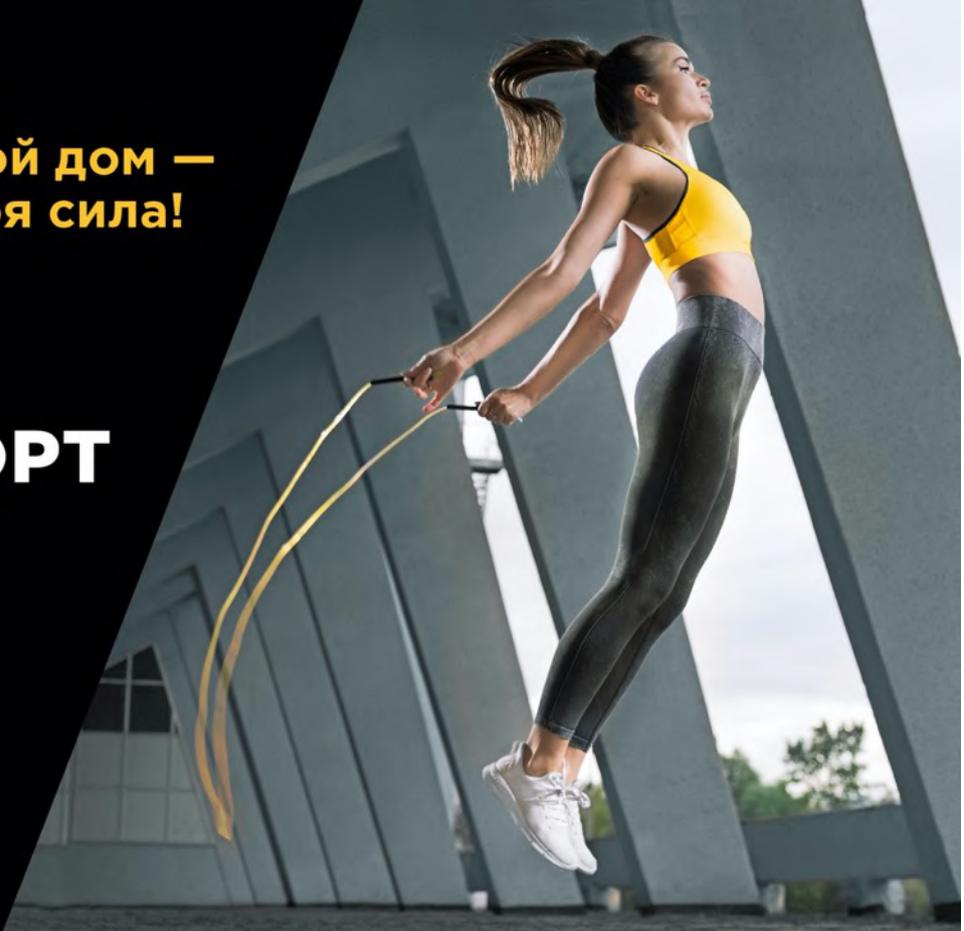
## ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Савостьянова, Олег Саникидзе	Служба безопасности
Александра Жуйкова, Татьяна Ларина, Анастасия Сафронова	Регистрация
Анастасия Сафронова	Камера хранения
Дарья Енина, Екатерина Гудожникова	Информационный центр
Татьяна Скобелева	Помощник координатора волонтеров
Анастасия Сиднева, Анастасия Березовская, Екатерина Антониади	Награждение
Эдик Восканян	Зона старта/ Финиша / Восстановления
Евгения Тульская, Александр Екимов	Транзитная зона
Анатолий Федин, Александр Сухоруков	Плавательный этап
Денис Сердюков, Виктор Комаров	Велосипедный этап
Дмитрий Окишев	Беговой этап
Владимир Смирнов, Роман Скобкарёв	Пункты питания
Андрей Арих, Максим Пархоменко	Ведущие соревнования
Александр Скрывля	Комментатор прямой трансляции
Алексей Гончаров	DJ соревнования



**Мой дом —  
моя сила!**

# **ВЫБЕРИ СПОРТ И ВЫИГРАЙ КВАРТИРУ В INGRAD!**



Даже самому активному спортсмену нужен полноценный отдых для новых побед! Что может быть лучше отдыха и восстановления в собственной квартире?

**Твой дом — твой  
персональный  
РЕНАВ!**

**INGRAD даёт тебе уникальный шанс выиграть квартиру-студию в жилом квартале VESNA с развитой спортивной инфраструктурой**



**Заполни форму и загрузи своё фото на [sport.ingrad.ru](https://sport.ingrad.ru)  
Покажи, что ты на полном СПОРТЕ и получи шанс выиграть квартиру.  
Акция проводится с **1 мая по 20 декабря 2021 года****

Группа компаний «Инград» строит жилые кварталы и микрорайоны комфорт и бизнес-класса в Москве и ближнем Подмосковье с 2012 года. INGRAD поддерживает спорт и здоровый образ жизни во всех его проявлениях, инвестирует в строительство и реконструкцию спортивных объектов. Все жилые кварталы оборудованы современными спортплощадками и воркаут-зонами с качественным современным оборудованием. Совместно с партнерами, INGRAD разрабатывает эксклюзивные форматы спортивной инфраструктуры.

**РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС В САМАРЕ ♡**



# ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

## РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день старта на сайте → <https://iron-star.com/live/>. После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

## ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ ↓

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

- На портале <https://www.ivi.ru/>
- В нашей группе [VKontakte](#).
- На нашей странице в [YouTube](#).

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото и персональные фильмы участников соревнований можно будет приобрести на сайте → [photo.iron-star.com](http://photo.iron-star.com).

## 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. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке](#).

## TELEGRAM ↓

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar\_triathlon → [https://t.me/ironstar\\_triathlon](https://t.me/ironstar_triathlon)



## ЧЕТВЕРГ / THURSDAY

11:00 20:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
	Выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, OLYMPIC, 113, SWIMSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR race kit pick-up	
	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Набережная Самары, «КинАп» Автостоянка Samara Embankment, Parking lot of the «KinAp»

## ПЯТНИЦА / FRIDAY

9:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
20:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Набережная Самары, Парковка БЦ «Самарский Деловой Центр» Samara Embankment, Samara Business centre parking
	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113, SWIMSTAR IRONSTAR 113, IRONSTAR OLYMPIC, SWIMSTAR race kit pick-up	
15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
15:30	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	
14:00 21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне Transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	Софийская набережная возле скульптуры «Ладья» Sofiysskaya embankment near the stele «Ladya»
15:00 18:30	Работа раздевалок и камеры хранения Storage and changing room working hours	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture»
16:00 16:45	Забег IRONLADY IRONLADY race	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment near the Monument to prince Grigory Zasekin
16:45 17:00	Церемония награждения IRONLADY Award Ceremony IRONLADY	Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment, main stage near the Monument to prince Grigory Zasekin
17:20 17:30	Старт забега STARKIDS (мальчики 0-6 лет) STARKIDS race (boys 0-6 y.o.)	
17:30 17:40	Забег STARKIDS (девочки 0-6 лет) STARKIDS race (girls 0-6 y.o.)	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment near the Monument to prince Grigory Zasekin
17:40 17:50	Забег STARKIDS (мальчики 7-12 лет) STARKIDS race (boys 7-12 y.o.)	
17:50 18:00	Забег STARKIDS (девочки 7-12 лет) STARKIDS race (girls 7-12 y.o.)	
17:00 21:00	Barilla Pasta Party	Набережная Самары, кафе Meduza Samara Embankment, Meduza Cafe

## СУББОТА / SATURDAY

5:30	6:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR 113 athletes. NO Bike Check-in.	Софийская набережная возле Стелы «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
	18:00	Работа раздевалок и камеры хранения Storage and changing room working hours	
5:30	19:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
6:00	8:30	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR SWIMSTAR race kit pick-up	
6:10	6:20	Посадка на теплоход IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 boarding the ship to the barge	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин Osipenko pier near the Skryabin restaurant
7:00		Старт Элита и All-Stars мужчины IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 Elite and All-Stars men start	Баржа The barge
7:03		Старт Элита и All-Stars женщины IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 Elite and All-Stars women start	
7:08		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 AG IRONSTAR 113 start	
7:30		Старт эстафетных команд и параатлетов IRONSTAR 113 Start of relay teams and paraathletes IRONSTAR 113	
9:10	9:20	Посадка на теплоход SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE boarding the ship to the barge	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин Osipenko pier near the Skryabin restaurant
10:00		Старт SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE start	Баржа The barge
10:18		Финиш лидера SWIMSTAR ONE MILE First finisher SWIMSTAR ONE MILE	Софийская набережная возле Стелы «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
11:00		Финиш лидера IRONSTAR 113 First finisher IRONSTAR 113	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment near the Monument to prince Grigory Zasekin
11:40	17:55	Время работы зоны выдачи футболок финишёров Issuing Finisher T-shirts	
10:00	19:00	Гравировка медалей Medal engraving	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
11:20		Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE SWIMSTAR ONE MILE last finisher	Пляж Софийской набережной Sofiyskaya embankment beach
11:40	12:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR OLYMPIC athletes. NO Bike Check-in.	Софийская набережная возле Стелы «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya

# ПРОГРАММА 2-5 СЕНТЯБРЯ 2021 / SCHEDULE FOR SEPTEMBER 2-5, 2021



## СУББОТА / SATURDAY

<b>12:10</b>	<b>12:20</b>	Посадка на теплоход IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC boarding the ship to the barge	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин Osipenko pier near the Skryabin restaurant
<b>12:50</b>		Старт Элита и All-Stars мужчины IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC Elite and All-Stars men start	Баржа The barge
<b>12:55</b>		Старт Элита и All-Stars женщины IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC Elite and All-Stars women start	
<b>13:00</b>		Старт возрастные группы IRONSTAR OLYMPIC AG IRONSTAR OLYMPIC start	
<b>13:15</b>		Старт эстафетных команд и параатлетов IRONSTAR OLYMPIC Start of relay teams and paraathletes IRONSTAR OLYMPIC	
<b>14:30</b>		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC First finisher IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment near the Monument to prince Grigory Zasekin
<b>15:30</b>		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 last finisher	
<b>16:20</b>	<b>20:30</b>	Выдача велосипедов из транзитной зоны Transition area is open for bike check-out	Софийская набережная возле Стелы «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
<b>17:55</b>		Заккрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC last finisher	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment near the Monument to prince Grigory Zasekin
<b>17:40</b>	<b>18:00</b>	Церемония награждения SWIMSTAR ONE MILE Award Ceremony SWIMSTAR ONE MILE	
<b>18:00</b>	<b>19:00</b>	Церемония награждения IRONSTAR 113 Award Ceremony IRONSTAR 113	Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину Samara embankment, main stage near the Monument to prince Grigory Zasekin
<b>19:00</b>	<b>20:00</b>	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC Award Ceremony IRONSTAR OLYMPIC	

## ВОСКРЕСЕНЬЕ / SUNDAY

<b>11:00</b>	<b>20:00</b>	Работа зоны забытых вещей The work of the forgotten things zone	Набережная Самары, «КинАп» Автостоянка Samara Embankment, Parking lot of the «KinAp»
--------------	--------------	--	---



ЗНАК ВАШЕЙ ЛЮБВИ



# СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|    | Посадка на теплоход<br>Boarding on a ferry        |    | Финиш<br>Finish                                      |
|    | Плавание 1,93 км<br>Swim 1.93 km                  |    | Сцена<br>Scene                                       |
|   | Плавание 1,5 км<br>Swim 1.5 km                    |  | Зона восстановления<br>Recovery zone                 |
|  | К транзитной зоне<br>To the transition area       |  | Периметр безопасности<br>Secure area                 |
|  | К финишу<br>To the finish line                    |  | ЭКСПО<br>EXPO  |
|  | Велогонка 90 км (6 кругов)<br>Bike 90 km (6 laps) |  | Камера хранения, велосервис<br>Lockers, bike service |
|  | Бег 21 км (5 кругов)<br>Run 21 km (5 laps)        |  | Склад<br>Storage                                     |
|  | Скорая помощь<br>First aid                        |  | Транзитная зона<br>Transition area                   |
|  | Пункт питания<br>Aid station                      |   |  |

# ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

**ID** Удостоверение личности.

Медицинская справка (с указанной дистанцией, не меньше той, которую вы собираетесь преодолеть. Обратите внимание, что напротив каждого этапа должен быть указан километраж, например: «Допущен к участию в триатлоне (плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км)»).

Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете нашего сайта).

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.

**Обязательное** наличие ↓

✓ Либо отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (с получением результатом не ранее 72-х часов до получения стартового пакета) в распечатанном виде.

✓ Либо сертификат о подтверждении прохождения второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины от новой коронавирусной инфекции, прошедшей госрегистрацию в РФ → электронный QR-код или в распечатанном виде.

✓ Либо подтверждение, что вы перенесли новую коронавирусную инфекцию и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев (QR-код переболевшего COVID-19).

## ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ

**СПРАВКА**

Выдана Иванову Ивану Ивановичу  
(фамилия, имя, отчество полностью, дата рождения)

В том, что он (а) прошел медицинское обследование  
и допущен к соревнованиям по триатлону  
на дистанцию 2,5 км, Велогонка  
длинами 100 км, Бег 40,2 км

Город/область: Зурев, Вологодск

Выдан в: 12.05.2022 года

Справка действительна до «31.05.2023» года

Виза: Иванов

Справка действительна в течение 6 месяцев

# ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

ERDINGER Alkoholfrei - безалкогольный напиток из Германии, созданный исключительно из натуральных ингредиентов.

Прохладный бокал ERDINGER Alkoholfrei не только имеет фантастический освежающий вкус, но и полезен – в нем содержатся витамины В12, фолиевая кислота, а также полифенолы.

Благодаря своим изотоническим свойствам он напрямую снабжает организм ценными веществами, эффективно утоляя жажду и восстанавливая баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Ккал/кДж:	25/107	125/535
Углеводы:	5,3 г	26,5 г
Белки:	0,4 г	2,0 г
Жиры:	<0,1г	<0,1г

в 100 мл      в бутылке 500 мл



ISOTONIC | VITAMIN-RICH  
REDUCED CALORIES

**ERDINGER**   
**ALKOHOLFREI**

[www.erdinger-alkoholfrei.de](http://www.erdinger-alkoholfrei.de)

# ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

**📍 АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА:  
НАБЕРЕЖНАЯ САМАРЫ  
ВОЗЛЕ СКУЛЬПТУРЫ  
«КОЛЫБЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

**ЧЕТВЕРГ, 2 СЕНТЯБРЯ ↓**

✓ ВСЕ ДИСТАНЦИИ → 11:00 - 20:00

**ПЯТНИЦА, 3 СЕНТЯБРЯ ↓**

✓ IRONSTAR → 9:00 - 20:30

✓ SWIMSTAR → 9:00 - 20:30

✓ IRONLADY → 9:00 - 15:30

✓ STARKIDS → 9:00 - 17:00

**СУББОТА, 4 СЕНТЯБРЯ ↓**

✓ SWIMSTAR → 6:00 - 8:30

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО  
В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ  
ПАКЕТОВ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ!**

**ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ  
ДЕТСКОГО ЗАБЕГА STARKIDS БУДЕТ  
ПРОХОДИТЬ В ОТДЕЛЬНОМ ШАТРЕ  
РЕГИСТРАЦИИ.**

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА:

- Удостоверение личности.
- Медицинская справка (должно быть прописано, что вы «допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию, не менее той, которую собираетесь преодолеть». Напротив каждого этапа должен быть указан километраж: плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км).
- Обязательное наличие → либо сертификат о прохождении полной вакцинации от COVID-19. Либо отрицательный результат лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (срок действия не более 72-х часов). Либо официальное подтверждение, что вы переболели COVID-19 и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев.
- Страховка или лицензия ФТР (спортивную страховку от «Страхового дома ВСК» можно приобрести в личном кабинете сайта или на месте проведения соревнования, прямо на ЭКСПО гонки).
- 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.

## В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ:

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

## ЧЛЕНЫ ЭСТАФЕТНОЙ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ!

Стартовый пакет **для команды** может получить один из членов команды, но только при наличии:

- Доверенности (пишется в свободной форме, образец можно найти в любом удобном вам браузере) от остальных участников.
- Полного пакета всех необходимых документов.

# НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

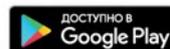
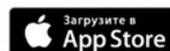
**ВСК - официальный страховщик IRONSTAR**

**Мобильное приложение  
«ВСК страхование»**

**Скидки до 20% по коду IRONSTAR**

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

скачать приложение



**\* 7575**

**8 800 775 15 75**

**www.ironstar.vsk.ru**

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. САО «ВСК», лицензии 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](http://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.

## БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

С этого года мы решили ввести новую систему выдачи браслетов участников соревнований. Чтобы ваши руки не были заняты их многочисленным количеством, с этого старта вы будете получать только 3 вида браслетов ↓

☆ Браслет ELITE, включающий в себя стартовый номер\*

☆ Браслет ALL STARS, включающий в себя стартовый номер\*

☆ Браслет IRONSTAR, обозначающий участие в гонке по триатлону.

\* Обратите внимание, что если вы проходите триатлон, НО также входите в категорию ELITE и ALL STARS, то вы получаете только ОДИН браслет (браслет категории ALL STARS).

**Отныне, мы решили отказаться от ↓**

× Браслетов SWIMSTAR.

× Браслетов IRONLADY.

× Отдельных браслетов ELITE.

× Отдельных браслетов ALL STARS.

**ТАКЖЕ НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЧИПЫ БУДУТ ЖДАТЬ ВАС СРАЗУ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ. ИХ НЕ НУЖНО БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ НА ОТДЕЛЬНОЙ СТОЙКЕ**

(но обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета).



# ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Дорогие участники, на месте получения стартовых пакетов вам будет необходимо подписать следующие документы ↓

- ✓ Расписка об ответственности.
- ✓ Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет).

В прошлые годы вы подписывали три разных документа (листа А-4).

В этом году мы решили, что хотим сделать еще чуть больше для сохранения экологии и защиты природы, поэтому теперь вы будете подписывать простую ведомость о том, что вы ознакомлены с этими документами. Перед этим вы, конечно, сначала их прочитаете и примите всю информацию к сведению.

## ЗАЩИТА ЭКОЛОГИИ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС С ВАМИ.

Мы уверены, что вы согласны с этим ♥



# КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

**НА СОРЕВНОВАНИЯХ IRONSTAR ВЫДЕЛЕНА КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА». С ЭТОГО ГОДА У ВАС ЕСТЬ 2 ВАРИАНТА ПОПАДАНИЯ В НЕЁ:**

## АВТОМАТИЧЕСКИ ↓

Программа анализирует историю ваших результатов на наших соревнованиях и в случае соответствия критериям переводит вас в категорию «элита».

## КРИТЕРИИ ДЛЯ ПОПАДАНИЯ НА 2021 ГОД:

- ✓ Дистанция 1/8 → М — 1:00, Ж — 1:10.
- ✓ Дистанция SPRINT → М — 1:08, Ж — 1:20.
- ✓ Дистанция 1/4 → М — 2:15, Ж — 2:30.
- ✓ Дистанция OLYMPIC → М — 2:10, Ж — 2:30.
- ✓ Дистанция 113 → М — 4:30, Ж — 5:20.
- ✓ Дистанция 226 → М — 10:15, Ж — 12:30.

## ПОДАТЬ ЗАЯВКУ ВРУЧНУЮ ↓

Здесь, помимо наших гонок, учитываются результаты соревнований IRONMAN.

Если вы решаете попасть в категорию таким образом, вам нужно **НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ ДО СТАРТА** отправить заявку через обратную связь на сайте IRONSTAR.

Узнать, попали вы в категорию «элита» или нет можно на странице соревнования нашего сайта. В стартовых списках у тех участников, которые попали в категорию, рядом с ФИО будет отображаться надпись «ЭЛИТА».

Статус действует бессрочно, при условии, что вы соответствуете критериям. В случае их ужесточения, вы можете потерять этот статус.

👁️ Категория предназначена для сильнейших атлетов, чтобы дать им возможность бороться в честной конкурентной борьбе, не подвергая опасности других участников. Элитные участники имеют право стартовать в первой волне (в формате масс-старт) или с возрастными группами (в формате роллинг-старт).

Участники категории «Элита» стартуют отдельно, в первой волне вместе с участниками рейтинга ALL STARS. Масс-старт. Время — gun time. «Элита» и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолюте и возрастных категориях. Для всех участников, включая «Элиту», будет общая церемония награждения. Если вы автоматически попали в категорию «Элита», но не хотите стартовать в первой волне, вы можете стартовать с возрастными группами.

**БОЛЕЕ  
ВЕРИМ  
ПОБЕДИМ**



е-mail подписки:

[subscribe@mediacrat.com](mailto:subscribe@mediacrat.com)

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

Включена доставка Почтой России.

# РЕЙТИНГ ALL STARS

**СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ.  
ПРЕДСТАВЛЯЕМ РЕЙТИНГ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR → ALL STARS!**

Участвуйте в соревнованиях IRONSTAR и получайте рейтинговые 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 стартах IRONSTAR.

## **ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:**

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Отдельная стойка регистрации в стартовом городке
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне вместе с «Элитой»

## **С 2021 ГОДА МЫ ОБНОВИЛИ УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:**

- ★ Теперь баллы присваиваются не только за гонки IRONSTAR, а ЗА ВСЕ наши соревнования (включая SWIMSTAR, IRONLADY & BIKESTAR).
- ★ Участники эстафетных команд тоже получают баллы рейтинга.
- ★ Также мы изменили механику расчета рейтинга. Лидеры в абсолюте (мужчины и женщины) как и раньше получают максимальное количество баллов для данной дистанции. А вот баллы остальных участников теперь 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».
- ★ Ещё мы отказались от минимального количества баллов за дистанцию. Получить 0 баллов можно лишь в случае, если финишное время участника более чем в 2 раза превышает время лидера.
- ★ Это касается нововведений 2021 года, а рейтинги предыдущих лет останутся неизменны.

**АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ!**



РЕКЛАМА. 18+ \*«Главное слово в спорте» – по данным LiveIntergnet за март 2021 года



ШАМПІОНАТ.COM



ЧЕМПІОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

# ЗАПЛЫВ SWIMSTAR ONE MILE SAMARA 2021

**SWIMSTAR — ЭТО ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ ОТ IRONSTAR, КОТОРЫЙ ПРОХОДИТ В ТЕОТ ЖЕ УИКЕНД, ЧТО И СОРЕВНОВАНИЕ ПО ТРИАТЛОНУ.**

## ONE MILE ↓

1 «самарская» миля = 1.93 км

Выдача стартовых пакетов будет проходить в отдельном шатре. Если, помимо заплыва, вы участвуете и в триатлоне, то стартовые пакеты на триатлон вы получаете в шатре SWIMSTAR.

## ВНИМАНИЕ!

Для допуска к заплыву необходимо предъявить оригинал медицинской справки и оформить страховку.

## СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ↓

- ✓ Заключение врача о том, что вам разрешено плыть дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Дату выдачи (справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

Страховой Полис можно оформить на месте в зоне регистрации или в личном кабинете на сайте

[www.iron-star.com](http://www.iron-star.com)

Участники стартуют по очереди (роллинг-старт) с баржи, на которую вас доставит теплоход. Посадка на него будет осуществляться с берега → причал №1 («КинАП»), согласно расписанию каждой дистанции.

Выход из воды пологий, сразу на берег.

Участники собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража на барже.

**ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ.  
БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.**

## ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ↓

2 сентября (четверг) — 11:00 – 20:00

3 сентября (пятница) — 9:00 – 20:30

4 сентября (суббота) — 6:00 – 8:30

📍 Место: Набережная Самары возле скульптуры «Колыбель человечества»

## ДЕНЬ СТАРТА ↓

**3 сентября (суббота)**

9:10 – 9:20 — посадка на теплоход

📍 Место: Причал «Осипенко» рядом с рестораном «Скрябин»

10:00 — старт SWIMSTAR ONE MILE

11:20 — закрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE

📍 Место: Софийская набережная возле скульптуры «Ладья»

17:40 — церемония награждения SWIMSTAR

📍 Место: Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

SWIMSTAR ONE MILE — 1 час 10 минут

Участники допускаются на дистанцию при условии обязательного наличия → либо сертификат о прохождении полной вакцинации от COVID-19.

Либо отрицательный результат лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (срок действия не более 72-х часов).

Либо официальное подтверждение, что вы переболели COVID-19 и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев.



# КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

**МЫ ВСЕГДА ПРОВЕРЯЕМ КАЧЕСТВО ВОДЫ ВОДОЁМОВ, В КОТОРЫХ ПРОВОДИМ НАШИ ГОНКИ, НО ХОТИМ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ОТКРЫТАЯ ВОДА → ЕСТЕСТВЕННАЯ СРЕДА И ОНА НЕ БЫВАЕТ СТЕРИЛЬНОЙ.**

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

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

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

1. Сорбент.
2. Антидиарейное средство.
3. Мазь от натираний.
4. Средство от укачивания.
5. Средство от ожогов.
6. Крем от загара (водоотталкивающий).
7. Лейкопластырь.

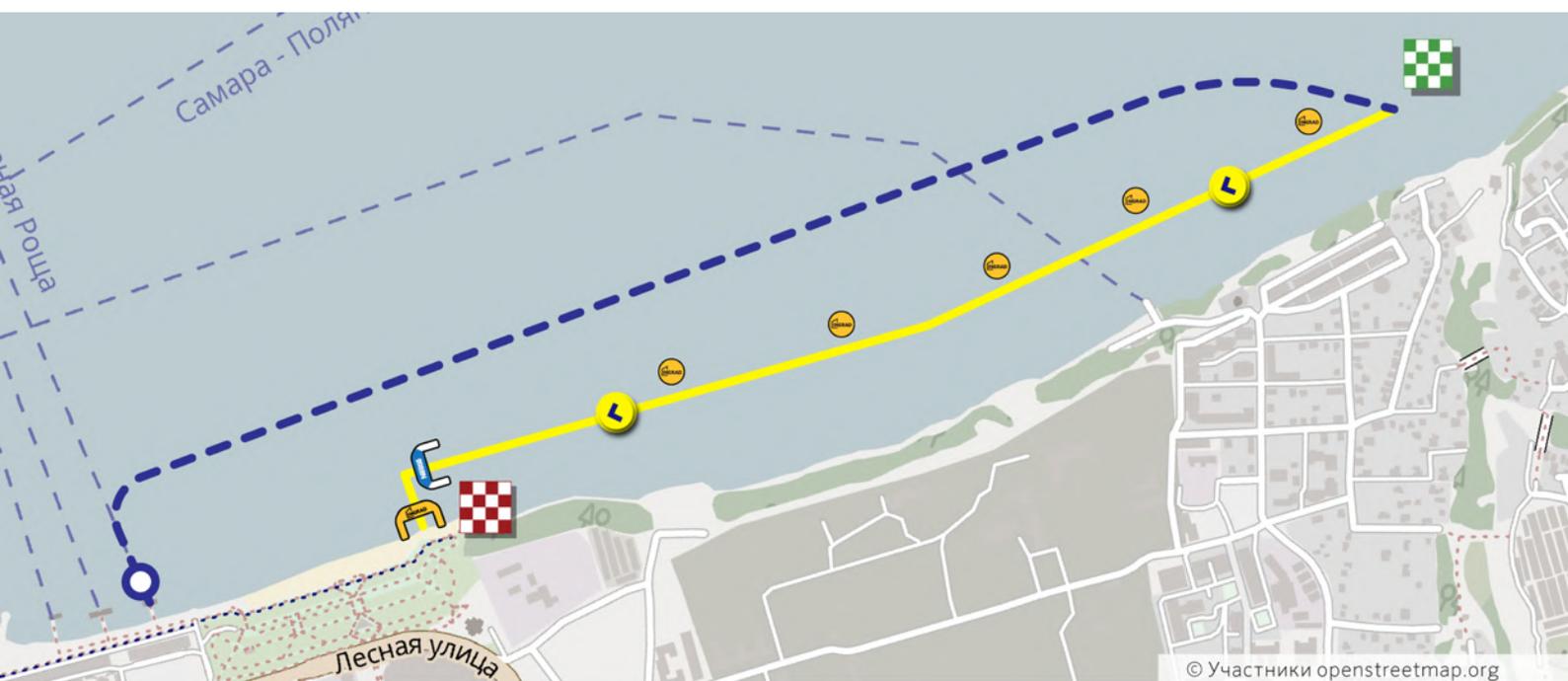
**И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓**

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

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ЛЁГКИХ ЗАПЛЫВОВ В УДОВОЛЬСТВИЕ!**



# КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR ONE MILE SAMARA 2021



- Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry
- Буй  
Buoy
- Старт с баржи  
Start from a barge
- >—

**SWIMSTAR ONE MILE**  
Плавание 1,93 км  
Swim 1.93 km
- Финиш  
Finish



# ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY — ЭТО ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ IRONSTAR СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК. ПРИГЛАШАЕМ УЧАСТНИЦ ОТ 16 ЛЕТ ♡**

**ДИСТАНЦИЯ — 4.7 КМ**

**ВНИМАНИЕ! ДЛЯ ДОПУСКА К ЗАБЕГУ НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ ↓**

✓ Либо сертификат о прохождении полной вакцинации от COVID-19. Либо отрицательный результат лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР (срок действия не более 72-х часов). Либо официальное подтверждение, что вы переболели COVID-19 и с даты выздоровления прошло не более 6 календарных месяцев.

✓ Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию.

**СПРАВКА О ДОПУСКЕ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ↓**

- ✓ Заключение врача о том, что участнику разрешено бежать дистанцию не менее выбранной
- ✓ Печать медицинского учреждения
- ✓ Подпись и печать врача
- ✓ Дату выдачи (справка должна быть действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи).

**ВСЕ УЧАСТНИЦЫ ПОЛУЧАТ ФУТБОЛКУ, МЕДАЛЬ И КОМПЛИМЕНТ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ.**

**ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ↓**

2 сентября (четверг) — 11:00 – 20:00  
3 сентября (пятница) — 9:00 – 15:30

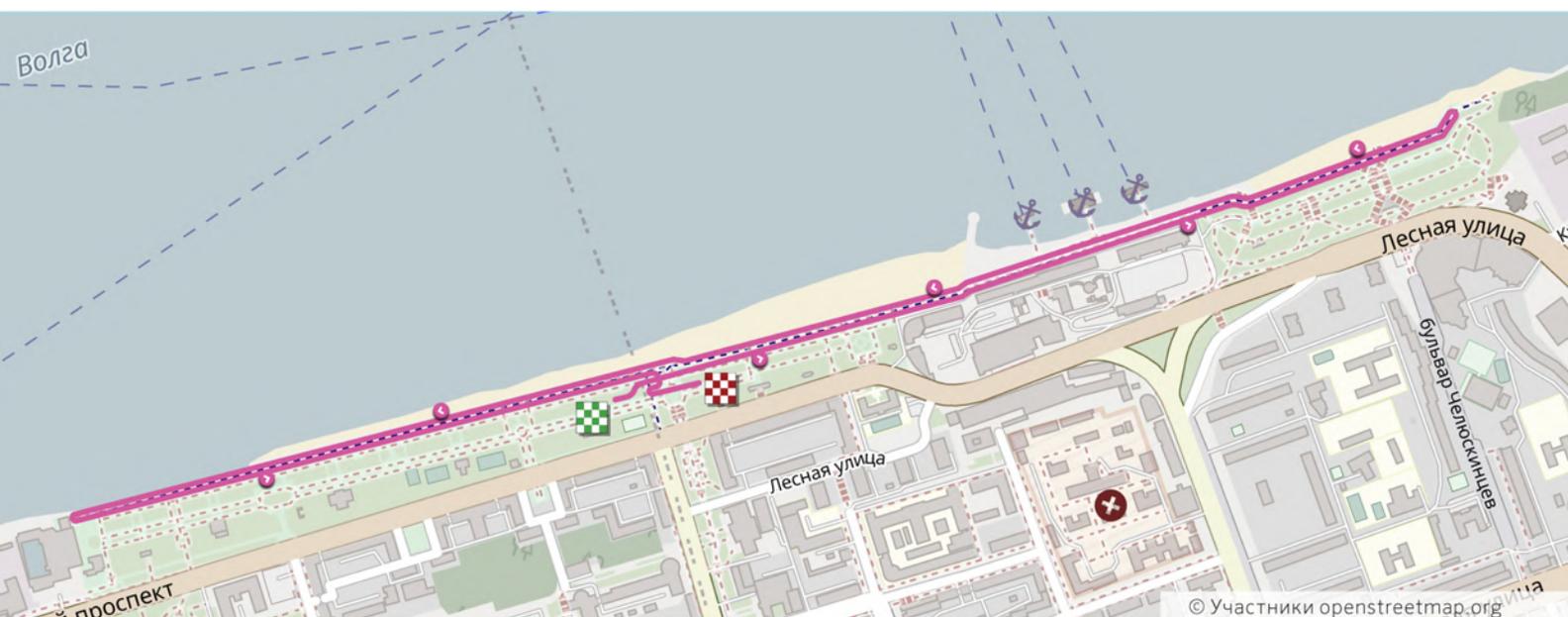
📍 Место:  
Набережная Самары возле скульптуры «Колыбель человечества»

**СТАРТ ЗАБЕГА ↓**

📅 2 сентября (пятница) в 16:00  
📍 Место: Набережная Самары возле памятника князю Григорию Засекину

**ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ↓**

📅 2 сентября (пятница) в 16:45  
📍 Место: Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину



Бег 4,7 км



Старт



Финиш

# ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

**STARKIDS — ЭТО ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ, КОТОРЫЙ ПРОВОДИТСЯ НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR. К СТАРТУ ПРИГЛАШАЮТСЯ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ. САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ, ДЕРЖАТЬ РОДИТЕЛЕЙ ЗА РУКУ.**

## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ ♥

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS. Стартовая зона состоит из четырех кластеров накопителей:

- 1 → мальчики 0-6 лет
- 2 → девочки 0-6 лет
- 3 → мальчики 7-12 лет
- 4 → девочки 7-12 лет

Обратите внимание, что в стартовых кластерах и на трассе можно находиться только родителям детей, чей возраст от 0 до 6 лет. Дети от 7 и до 12 лет участвуют в забеге самостоятельно. Убедительная просьба всем родителям и болельщикам: пожалуйста, приводите детей ко времени старта кластера, соответствующего возрасту вашего юного атлета.

### ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ↓

2 сентября (четверг) — 11:00 - 20:00

3 сентября (пятница) — 9:00 - 17:00

📍 Место: Набережная Самары  
возле скульптуры «Колыбель человечества»

### СТАРТ ЗАБЕГА ↓

**3 сентября (пятница)**

17:20 - 17:30 — мальчики 0-6 лет

17:30 - 17:40 — девочки 0-6 лет

17:40 - 17:50 — мальчики 7-12 лет

17:50 - 18:00 — девочки 7-12 лет

📍 Место: Набережная Самары возле памятника князю Григорию Засекину

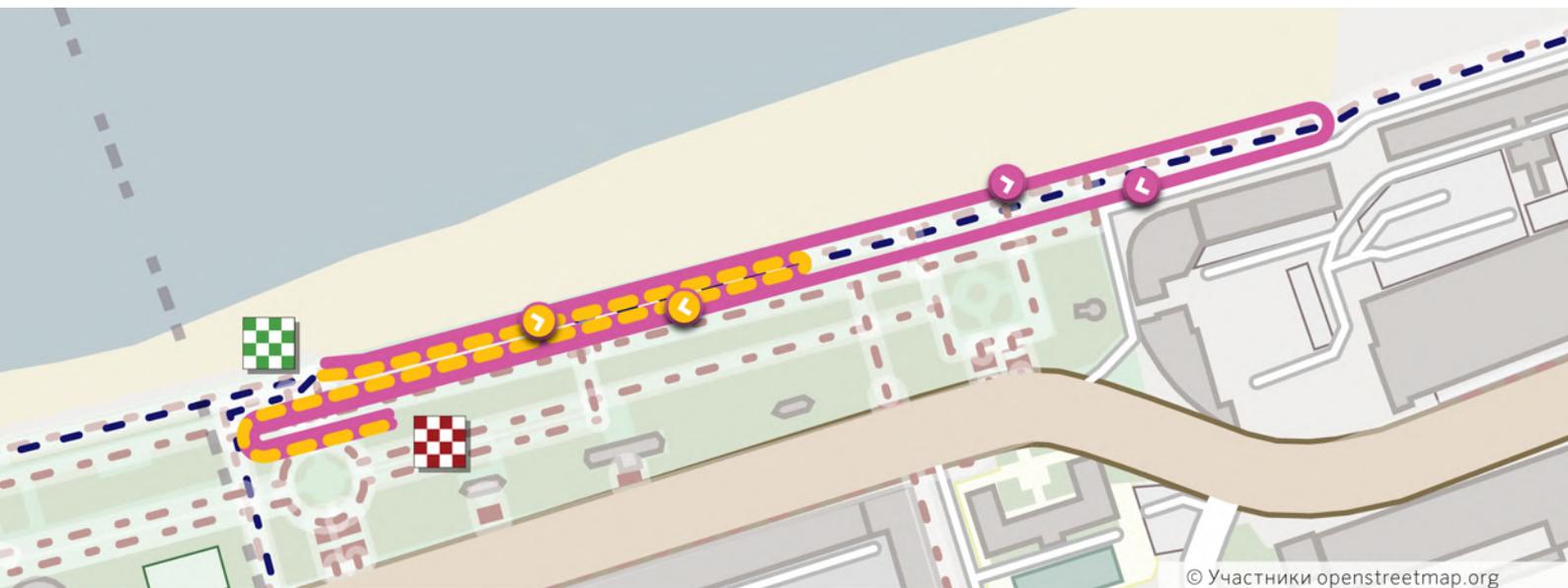
### НА ФИНИШЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

**БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗОНА.**

Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям, 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.



© Участники openstreetmap.org

Бег 1000 м, дети 7-12 лет

Бег 500 м, дети 0-6 лет

Старт

Финиш

# MARVEL

## ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

В нашем ЭКСПО вас будет ждать классная зона Вселенной MARVEL ⚡

Прыжки на батуте, супераквагим, печать на футболках и легендарные Мстители → несокрушимый Халк и непобедимый Тор в полный рост! И ещё фотозона, на фоне которой вы будете круто смотреться всей семьей! В стартовых пакетах участников детского забега STARKIDS ждут яркие футболки с символикой MARVEL и натуральные соки LookUp с фигурками супергероев на крышечке 😊

**ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ ЗАХВАТЫВАЮЩИМИ ИСТОРИЯМИ MARVEL,  
ВЕРЬТЕ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И ОТКРОЙТЕ В СЕБЕ ГЕРОЯ!**



# ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

**Друзья, собрали для вас всё самое важное, что может пригодиться во время предстартового сбора чемодана. Сохраняйте себе и будьте спокойны.**

И в самом начале будет самая главная рекомендация: **собирайте вещи по списку, последовательно представляя у себя 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 старта.

## ПЛАВАНИЕ ↓

- Гидрокостюм,
- Стартовый трисьют,
- Купальник / плавки,
- Шапочка для плавания (для тренировок, так как стартовая вам будет выдана),
- Очки для плавания (несколько пар с разной степенью затемнения линз),
- Мазь от натираний, крем от загара
- Антифог для плавательных очков,
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если 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 (рекомендуем взять их с собой в салон самолета, 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).

## ОБЩЕЕ ↓

- Паспорт,
- Медицинская справка,
- Документы о отсутствии в вас COVID-19,
- Спортивная страховка или лицензия триатлета,
- Часы + нагрудный датчик + зарядка,
- Сменная одежда (тренировочная + та, которую вы наденете «до» и «после» старта),

- Компрессионные носки (понадобятся сразу после финиша для скорейшего восстановления),
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные),
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное средство, мазь от натираний, средство от укачивания, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов.

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

- Обязательно посмотрите онлайн-брифинг и внимательно прочитайте весь инфокаталог. Это займет 25 минут вашего времени, а пользы принесет на всю гонку, от момента входа в стартовые кластеры и до момента получения набора финишера (включающего футболку, которую вам нужно самостоятельно получить в зоне восстановления сразу после финиша).
- Наденьте чип сразу после получения и больше не снимайте до самого момента получения велосипеда из транзитной зоны. Так вы уберете себя от того, что случайно забудете его в номере или в другом рюкзаке / кармане / шкафу.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь. Перед стартом необходимо поспать 7-8 часов, поэтому рассчитайте время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если завтрак будет в 4:00 утра, привычная для вас каша, яичница или бутерброд должны быть обязательно. Заранее продумайте всё, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона всё, на что реагирует ваш кишечник (особенно, вечером и на завтрак) + продукты с высоким содержанием клетчатки + постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта, так как он ускоряет кишечник и может «не сыграть вам на руку».
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте наклейки на руках.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее постройте маршрут от отеля до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения и занять место в стартовом кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

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

С любовью, заботой и уважением, IRONSTAR

## БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ БЕЗОПАСНОСТИ БРИФИНГ БУДЕТ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ. ВИДЕО С БРИФИНГОМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ БУДЕТ ЗАГРУЖЕНО НА [YOUTUBE КАНАЛ IRONSTAR](#).

ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО.

## УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 3 сентября

14:00 - 21:00 — постановка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

📍 Софийская набережная возле Стелы «Ладья»

**ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

Вход в транзитную зону разрешен только участникам и только при наличии 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.

### СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- ✓ Велосипед
- ✓ Шлем (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- ✓ Велотуфли (пристёгнутые в педали)
- ✓ Стартовый номер на ремешке (можно повесить на руль)
- ✓ При желании можно сразу же сдать питание (обратите внимание, что гели должны быть безопасно закреплены на велосипеде, в бутылки установлены в держатели)
- \* Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

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 УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- ✓ Наличие чипа (будет в стартовом пакете, обязательно проверьте его наличие на месте получения)
- ✓ 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 (входить в «транзитку» нужно в застёгнутом на голове шлеме)
- ✓ Браслет участника

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!**

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО:

#### ✓ РАЗРЕШЕНЫ:

- ✓ Разделочные (ТТ) велосипеды.
- ✓ Шоссейные велосипеды.
- ✓ Горные (МТВ) велосипеды.
- ✓ Дисковые тормоза.
- ✓ Дисковые колеса.

✓ Колеса-лопасти.

✓ Лежак, выступающий за ручки.

✓ Шлемы-капли.

#### ✗ ЗАПРЕЩЕНЫ:

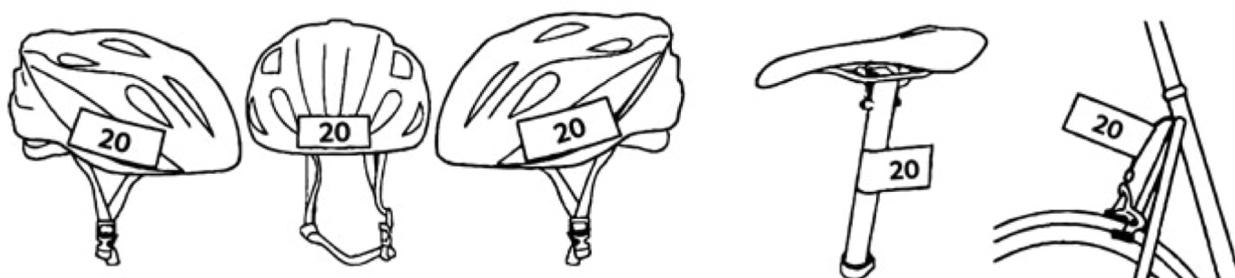
✗ Электродвигатели.

## 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.



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

**НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:**

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

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 транзитку будет закрыт.

**ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.**



# 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.



## ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ ЛАДОНИ ВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ.

### ПЕРЕВОДНАЯ НАКЛЕЙКА:

- Поможет судьям идентифицировать участников
- Позволит участникам найти свои фотографии с заплыва

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 ↓

#### СУББОТА, 4 СЕНТЯБРЯ

✓ 5:30 – 6:10 → для участников дистанции 113. Только проверка, постановки велосипедов нет.

✓ 11:40 – 12:10 → для участников дистанции OLYMPIC. Только проверка, постановки велосипедов нет.

📍 Софийская набережная возле скульптуры «Ладья»

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс. Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено.

Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения.

## **ВАЖНО! ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ.**

# СТАРТОВЫЕ ВОЛНЫ

♦ 6:10-6:20 → ПОСАДКА НА ТЕПЛОХОД ДИСТАНЦИИ 113.

- ✓ 7:00 → «ЭЛИТА» И «ALL STARS» (МУЖЧИНЫ)
- ✓ 7:03 → «ЭЛИТА» И «ALL STARS» (ЖЕНЩИНЫ)
- ✓ 7:08 → ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ
- ✓ 7:30 → ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРААТЛЕТЫ

♦ 12:10-12:20 → ПОСАДКА НА ТЕПЛОХОД ДИСТАНЦИИ OLYMPIC.

- ✓ 12:50 → «ЭЛИТА» И «ALL STARS» (МУЖЧИНЫ)
- ✓ 12:55 → «ЭЛИТА» И «ALL STARS» (ЖЕНЩИНЫ)
- ✓ 13:00 → ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ
- ✓ 13:15 → ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ И ПАРААТЛЕТЫ

**СТАРТ С БАРЖИ, ВЫСОТА НАД ВОДОЙ ≈ 1,5 МЕТРА (ROLLING START).**

**СТАРТ НЕ ИЗ СВОЕЙ ВОЛНЫ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.  
ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ НАЧИНАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ ТОЧКИ,  
РАСПОЛОЖЕННОЙ НА БАРЖЕ.  
СУДЬИ ПО СВИСТКУ ВЫПУСКАЮТ УЧАСТНИКОВ В ВОДУ.**



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ ООО "ЮМА"



**ВСЁ И НИЧЕГО**

RINCON 3  
МАКСИМАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВЕС

# ЗАПЛЫВ

Участники стартуют по системе роллинг-старт (по очереди) с баржи (высота над водой ≈ 1,5 м).  
 Вход в воду — с берега (причал №1).  
 Выход из воды пологий, сразу на берег.  
 Финишная зона заплыва отмечена желтой аркой INGRAD.

## ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 16 °С И НИЖЕ.

Ожидаемая температура воды ~18-20°C.

## ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

На дистанции 113 → при температуре воды более 24.6°C

На дистанции OLYMPIC → при температуре воды более 22°C

## ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

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

**ВНИМАНИЕ!** В случае неблагоприятных погодных условий плавательный этап может быть сокращен. Точная информация будет доступна в онлайн-брифинге.

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



# КАРТА ВОДНОГО ЭТАПА



## OLYMPIC

- Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry
- Транзитная зона  
Transition area
- Финиш  
Finish
- Плавание 1,5 км  
Swim 1.5 km
- Зона восстановления  
Recovery zone
- Скорая помощь  
First aid
- Буй  
Buoy
- К транзитной зоне  
To the transition area
- Старт с баржи  
Start from a barge
- Туалеты  
Toilets



## 113

- Посадка на теплоход  
Boarding on a ferry
- Транзитная зона  
Transition area
- Финиш  
Finish
- Плавание 1,93 км  
Swim 1.93 km
- Зона восстановления  
Recovery zone
- Скорая помощь  
First aid
- Буй  
Buoy
- К транзитной зоне  
To the transition area
- Старт с баржи  
Start from a barge
- Туалеты  
Toilets

© Участники openstreetmap.org

# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

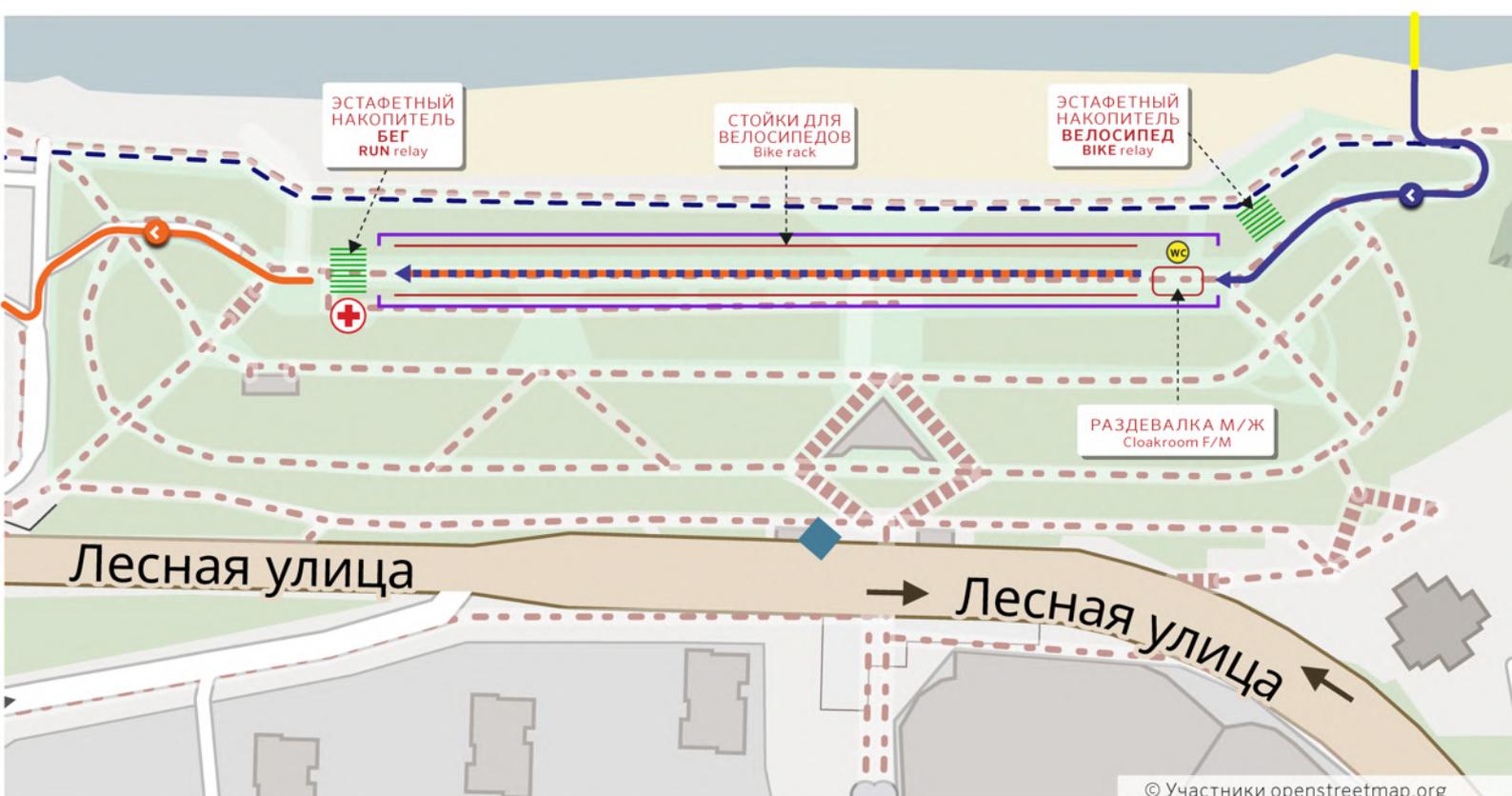
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную шапочку в ящик, и убегаете на велоэтап.

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

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



© Участники openstreetmap.org



От плавательного этапа  
Running to the transition area



Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes



Туалеты  
Toilets



Велосипед  
Bike



Скорая помощь  
First aid

# ВЕЛОГОНКА

## ПРАВИЛА

Велоэтап пройдет по центральным улицам Самары, а это значит — мимо ее главных символов и достопримечательностей. По пути увидите старейший в России пивоваренный завод, Речной порт, Площадь славы, знаменитую стелу Ладью, ракету-носитель Союз (ведь именно здесь конструировали ракеты, которые отправили в космос всех советских и российских космонавтов), и другие знаковые места.

- ✓ 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.**

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НА ВЕЛОЭТАПЕ ЗАПРЕЩЁН ДРАФТИНГ!**



**Men's Health**  
**ЭТО**  
**СИЛЬНО!**

**mhealth.ru**

# «МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»

Дорогие участники велосипедного этапа гонки по триатлону IRONSTAR!

Для того чтобы увеличить уровень безопасности на велоэтапе и минимизировать человеческий фактор, при судействе драфтинга на трассе будут расположены специальные зоны, в которых будут работать «электронные судьи» (но все уже давно называют их исключительно «макеенковскими ловушками»).

**В ДАННЫХ ЗОНАХ ФИКСАЦИЯ НАРУШЕНИЯ (ДРАФТИНГ) БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ АВТОМАТИЧЕСКИ.**

Наша цель не наказать участников за нарушение, а предупредить их, поэтому все такие зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи»

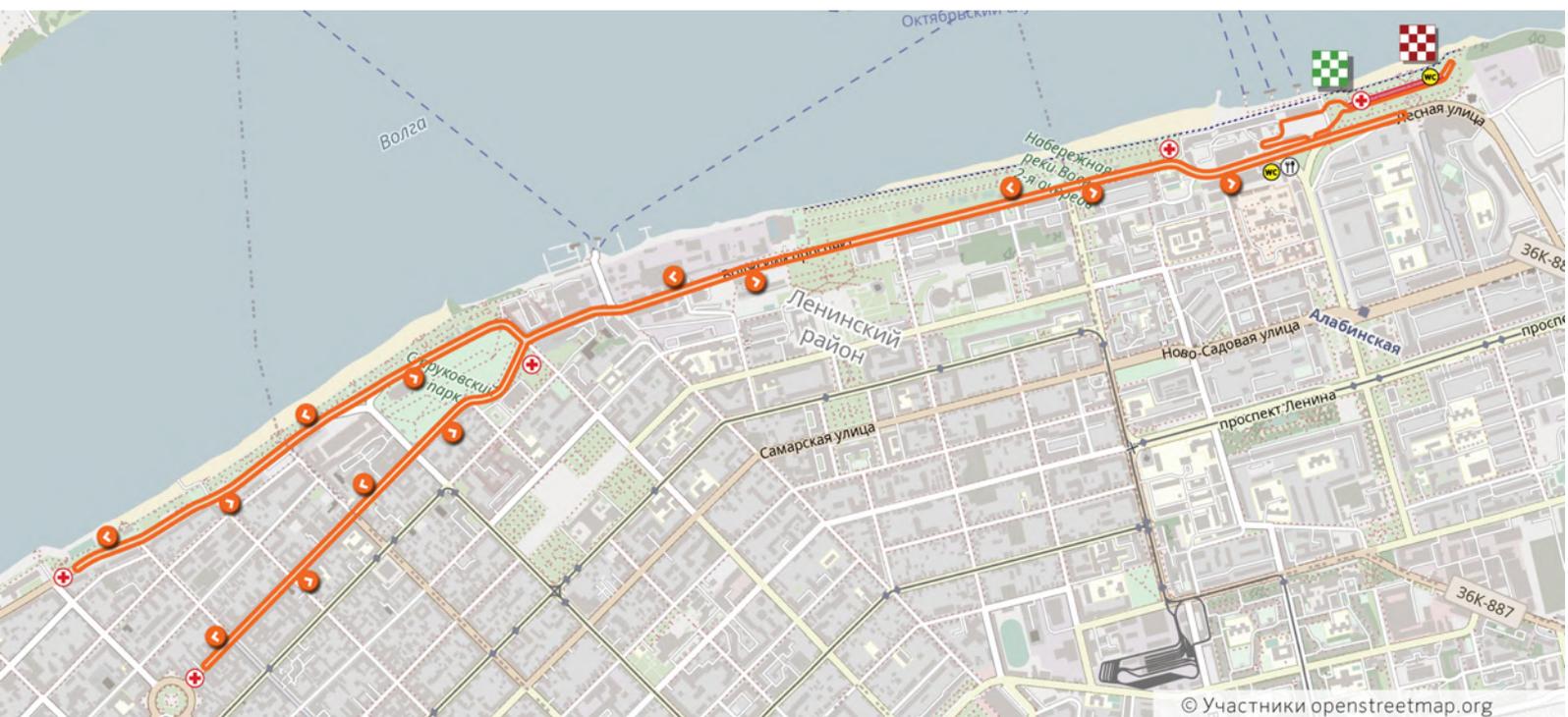
**НАПОМИНАЕМ, ЧТО МИНИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ  
МЕЖДУ ДВУМЯ УЧАСТНИКАМИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ↓**

✓ Для дистанции 113 = не менее 12 метров. Штраф за драфтинг = 5 минут в Penalty Box.

✓ Для дистанции OLYMPIC = не менее 10 метров. Штраф за драфтинг = 2 минуты в Penalty Box.

**Будьте внимательны и удачи вам на дистанции!**





© Участники openstreetmap.org

## OLYMPIC



Велогонка 40 км (3 круга)  
Bike 40 km (3 laps)



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



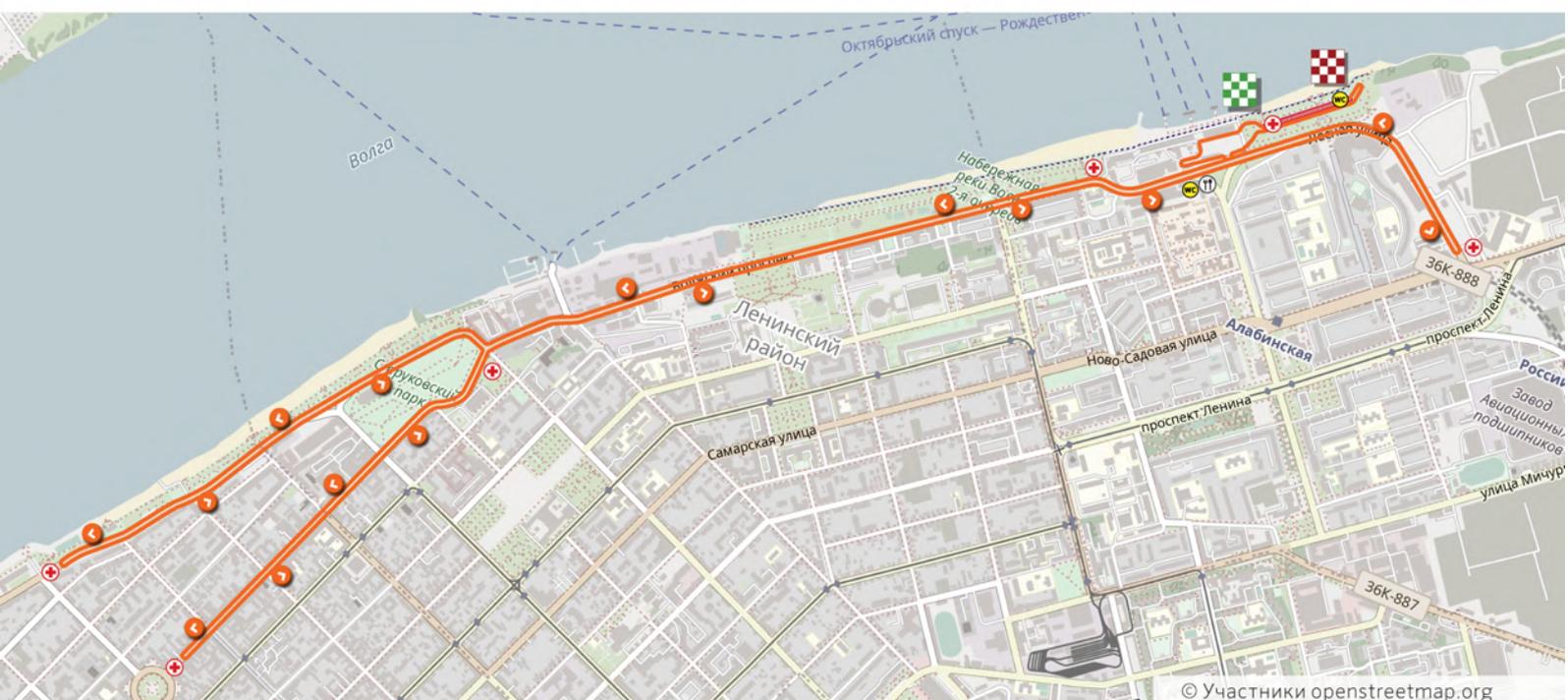
Скорая помощь  
First aid



Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets



© Участники openstreetmap.org

## 113



Велогонка 90 км (6 кругов)  
Bike 90 km (6 laps)



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets

## СУДЕЙСТВО

**ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:**

-  **желтая** — штраф 15 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
-  **синяя** — штраф 5 минут для участников дистанции 113 и 1 минута для участников дистанции OLYMPIC (выброс мусора / драфтинг)
-  **красная** — дисквалификация (3 нарушения, неспортивное поведение или выезд на встречную полосу)

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

**ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ — ПРЯМАЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА!  
ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЁТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.**

### АПЕЛЛЯЦИЯ

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

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

### ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

Маршрут велогонки будет закрыт для проезда автомобилей и другого транспорта. Если вдруг автомобиль попадёт на трассу, будьте спокойны и постарайтесь безопасно объехать его. Волонтёры, 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!**

# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

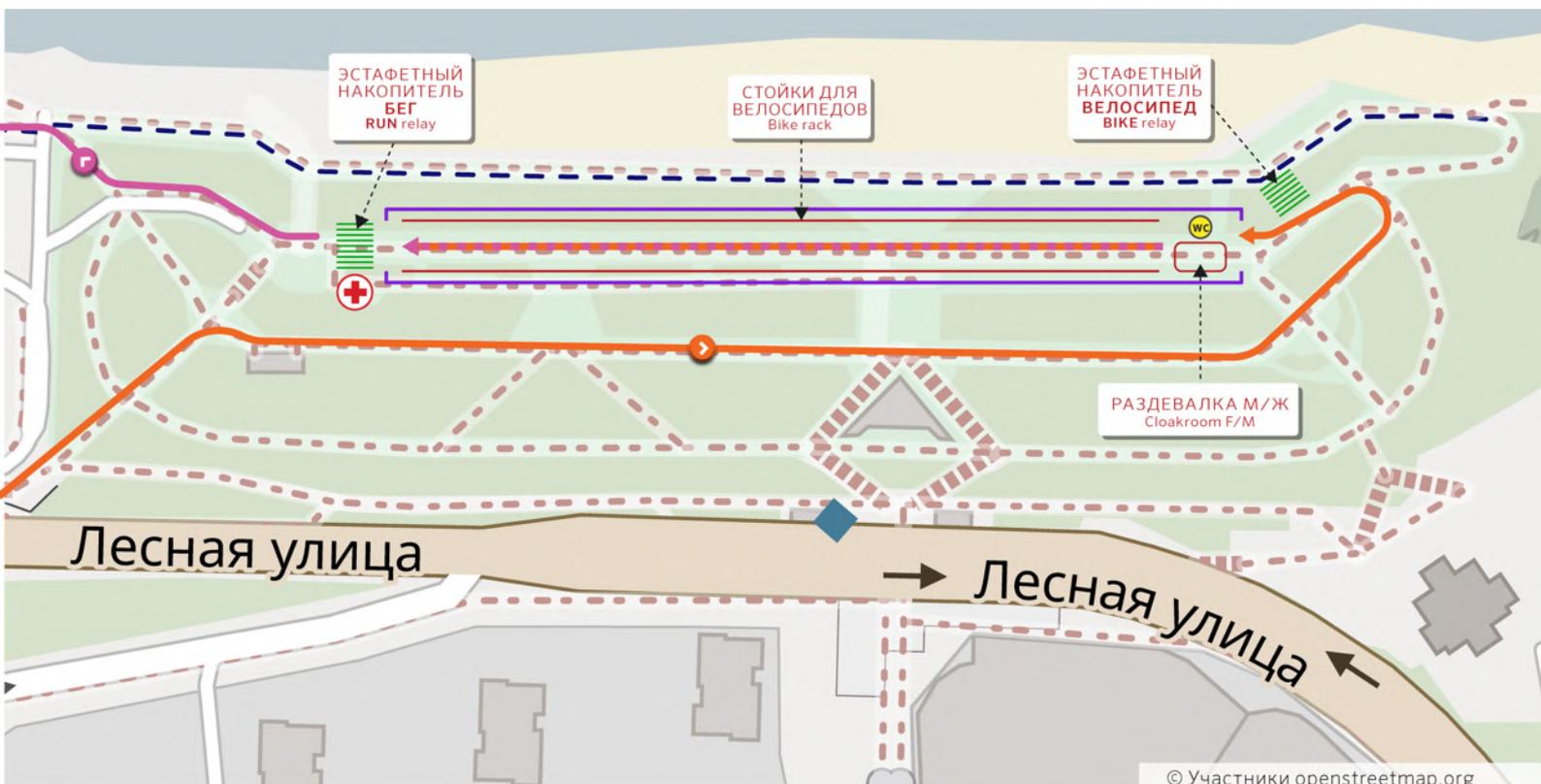
**По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на асфальт перед транзитной зоной.**

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

**ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИИ 113 ПРОИЗВОДИТСЯ ВНУТРИ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ. ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИИ OLYMPIC ПРОИЗВОДИТСЯ НА ВЫХОДЕ ИЗ T2.**

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

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



Велосипед  
Bike



Транзит на беговой этап  
Towards to running



Бег  
Run



Туалеты  
Toilets



Скорая помощь  
First aid

# БЕГ ПРАВИЛА

Беговой этап плоский и скоростной, проходит вдоль одной из самых длинейших набережных Европы на берегу Волги. Фантастически красивые виды гарантированы!

## ОБРАТИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть **СТРОГО** спереди
- ✓ Запрещено: преодолевать дистанцию с голым торсом, мусорить, использовать наушники, телефон, фото и видеотехнику. Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

## НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ ВАМ БУДУТ ДОСТУПНЫ ↓

- ✓ Вода
- ✓ Изотоник SiS
- ✓ Гели SiS
- ✓ Фрукты
- ✓ Губки и лед

## ПОЖАЛУЙСТА, ВЫБРАСЫВАЙТЕ МУСОР ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННЫХ МЕСТАХ, КОТОРЫЕ РБУДУТ РАСПОЛОЖЕНЫ «ДО» И «ПОСЛЕ» ПУНКТА ПИТАНИЯ.

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

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



## ЗАЩИТА ОТ РАСТЯЖЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА



20 г гидролизата  
коллагена

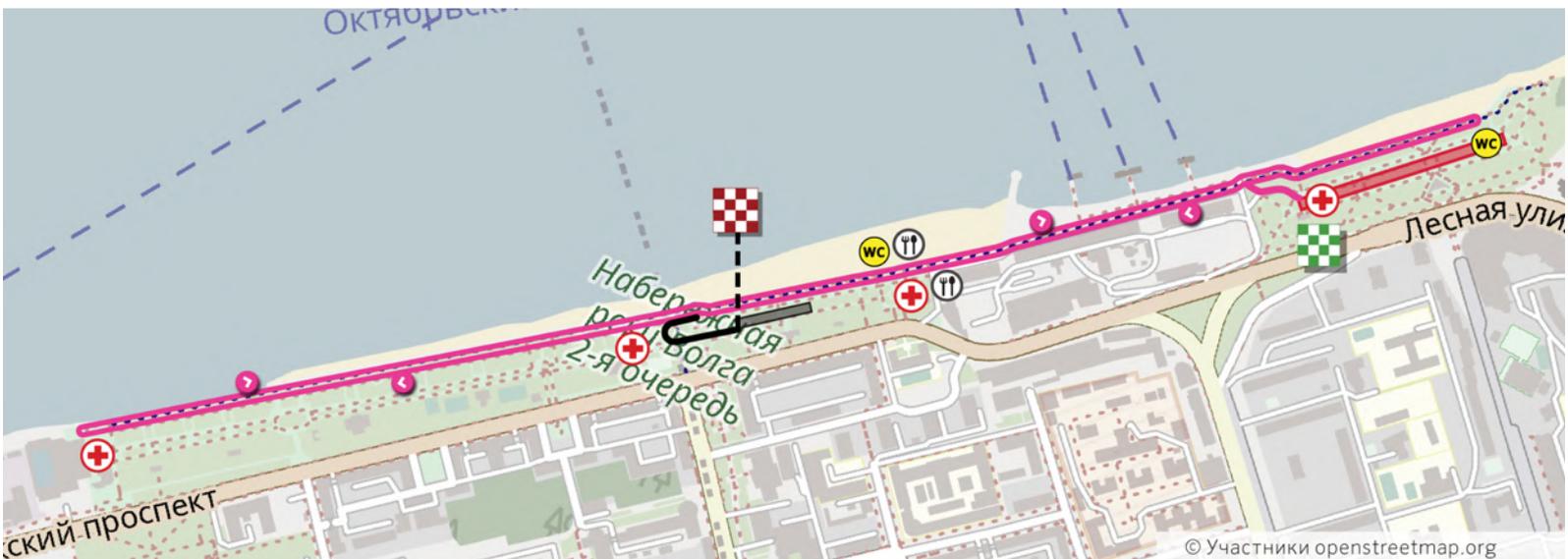
80 мг  
витамина С

**ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ КОМПОНЕНТОВ**  
способствует синтезу коллагена в организме

**УКРЕПЛЕНИЕ МЯГКИХ ТКАНЕЙ**  
повышает прочность и эластичность связок

**ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ**  
предотвращает растяжения и травмы

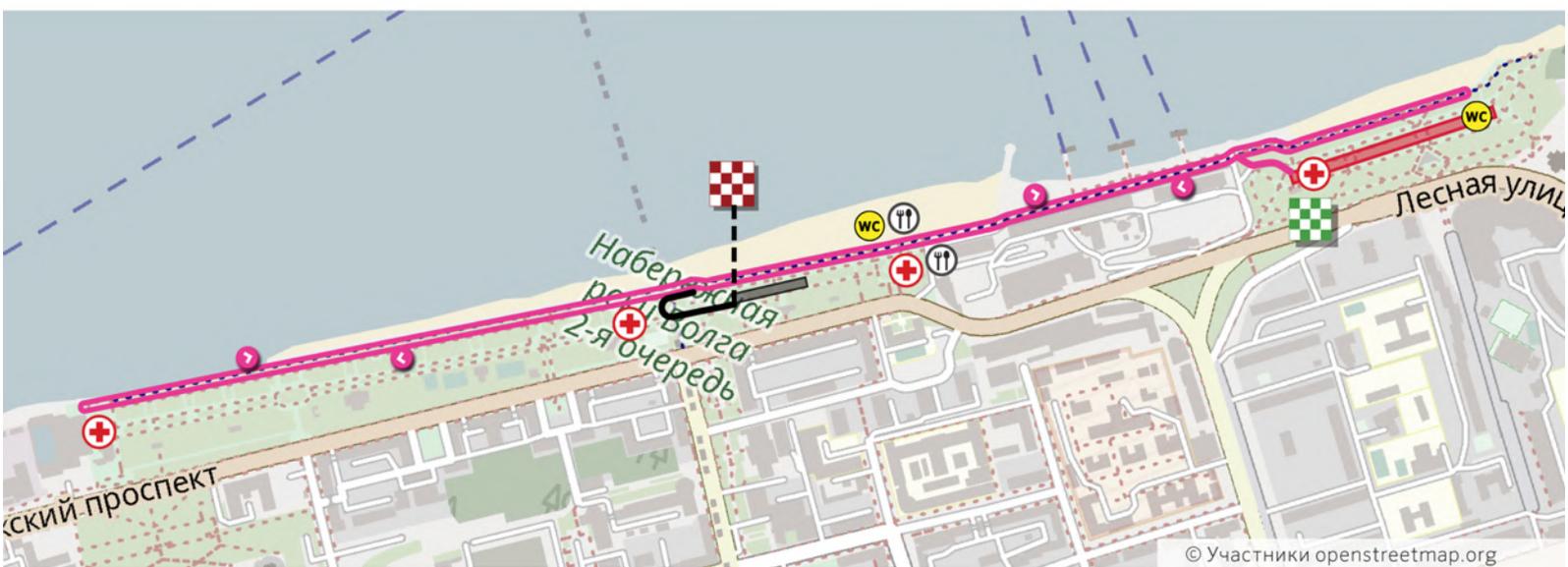
**SCIENCEINSPORTRUSSIA**



© Участники openstreetmap.org

## OLYMPIC

- |  |   |  |                                      |  |                              |
|--|---|--|--------------------------------------|--|------------------------------|
|  | Бег 9,5 км (2 круга)<br>Run 9.5 km (2 laps) |  | Зона восстановления<br>Recovery zone |  | Скорая помощь<br>First aid   |
|  | К финишу<br>To the finish line              |  | Старт<br>Start                       |  | Пункт питания<br>Aid station |
|  | Транзитная зона<br>Transition area          |  | Финиш<br>Finish                      |  | Туалеты<br>Toilets           |



© Участники openstreetmap.org

## 113

- |  |  |  |                                      |  |                              |
|--|--|--|--------------------------------------|--|------------------------------|
|  | Бег 21 км (5 кругов)<br>Run 21 km (5 laps) |  | Зона восстановления<br>Recovery zone |  | Скорая помощь<br>First aid   |
|  | К финишу<br>To the finish line             |  | Старт<br>Start                       |  | Пункт питания<br>Aid station |
|  | Транзитная зона<br>Transition area         |  | Финиш<br>Finish                      |  | Туалеты<br>Toilets           |

## 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.

### **УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 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 113:**

- Заплыв: 1 час 10 минут
- Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут
- Общий лимит: 8 часов

### **ПОМНИТЕ, ЧТО ЛИМИТЫ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NS. 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 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.**

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

## ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап проходит по течению реки Волга.

Старт с баржи (высота над водой ≈ 1,5 м).

Рекомендуем всем участникам использовать гидрокостюмы.

### ЧТОБЫ СТАРТ ПРОШЕЛ ДЛЯ ВАС МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКО И КОМФОРТНО:

- 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.
- 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.

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, если на это не будет необходимости.** На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

## ВЕЛОЭТАП

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

Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований. Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

## БЕГ

### ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ↓

- ✓ Поясной номер должен быть **СТРОГО** спереди
- ✓ **Запрещено:** преодолевать дистанцию с голым торсом, мусорить, использовать наушники, телефон, фото и видеотехнику. Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

### ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ С ВАМИ 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             |

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 УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЕВЫЕ ТАБЛЕТКИ.**

## ЕСЛИ ВДРУГ СОСЕДНИЙ СПОРТСМЕН ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ:

- ✓ Первое, что нужно сделать — это 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. Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам при необходимости.

## 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 финишерам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. **Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.** После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку.

### ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.

**ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ФУТБОЛОК ФИНИШЁРА: С 10:45 ДО 17:40 (СБ/ 4 СЕНТЯБРЯ).**

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!**

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

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

## ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам гонки будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

### СУББОТА, 4 СЕНТЯБРЯ

Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину

- ☐ 17:15 — SWIMSTAR ONE MILE
- ☐ 18:00 — IRONSTAR 113
- ☐ 19:00 — IRONSTAR OLYMPIC

**НАГРАЖДАЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ 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:**

- ☐ 4 сентября до 20:30 — транзитная зона, Софийская набережная возле скульптуры «Ладья»
- ☐ 5 сентября с 11:00 до 20:00 — улица лесная, возле скульптуры Самарский Стоунхендж

## ПРИБРЕСТИ ЭКИПИРОВКУ, КРОССОВКИ И ПИТАНИЕ ↓

- ✓ **IRONSTAR SHOP** — наш фирменный мерч.
- ✓ **НОКА** — тест-драйв кроссовок.
- ✓ **SiS** — спортивное питание.
- ✓ **ТРИСПОРТ** — велоформа и комплектующие.
- ✓ **ТРИАТЛОН ЦЕНТР** — спортивная экипировка.
- ✓ **Z3ROD** — спортивная экипировка.
- ✓ **X-SPORT** — спортивная экипировка.

## ОФОРМИТЬ СТРАХОВОЙ ПОЛИС ↓

- ✓ **СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК** — страхование.

## ОТДОХНУТЬ «ДО» ИЛИ «ПОСЛЕ» ГОНКИ ↓

- ✓ **INGRAD РЕНАВ** — зона восстановления.
- ✓ **ERDINGER ALKOHOLFREI** — зона восстановления.
- ✓ **MARVEL** — детская зона.

## НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПОКУПКАМИ И РАДУЙТЕСЬ ВСТРЕЧЕ С ПРЯТЕЛЯМИ ☀





ОТКРОЙ В СЕБЕ ГЕРОЯ  
ПОД МУЗЫКУ MARVEL



**MARVEL**

# ШАН-ЧИ

И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ

В КИНО С 2 СЕНТЯБРЯ

**MARVEL**  
© 2021 MARVEL. www.marvel.com

16+

## УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ!

МЫ СМОТРИМ ФИЛЬМЫ, ЧТОБЫ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ДРУГОЙ МИР, НАЙТИ МОТИВАЦИЮ НА ПУТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ И УВЕРЕННОСТЬ И, КОНЕЧНО, РАЗДЕЛИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ БУДЕМ ПОМНИТЬ ВСЕГДА.

НЕУСТАННО ВДОХНОВЛЯЯ МИЛЛИОНЫ ЗРИТЕЛЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, MARVEL С ГОРДОСТЬЮ ПРЕДСТАВЛЯЕТ БЛОКБАСТЕР «ШАН-ЧИ И ЛЕГЕНДА ДЕСЯТИ КОЛЕЦ», РАССКАЗЫВАЮЩИЙ ИСТОРИЮ МАСТЕРА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ШАН-ЧИ, КОТОРОМУ ПРЕДСТОИТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИЗРАКАМ ИЗ СОБСТВЕННОГО ПРОШЛОГО, ПО МЕРЕ ТОГО, КАК ЕГО ВТЯГИВАЮТ В ПАУТИНУ ИНТРИГ ТАИНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДЕСЯТЬ КОЛЕЦ».



# Смотри на iVi трансляцию триатлона в Самаре

Еще больше спорта бесплатно целый месяц  
по промокоду: IRONSTARSAMARA

\*Активировать до 4.10.2021

# ПАРТНЕРЫ IRONSTAR SAMARA 2021





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

 [WWW.IRON-STAR.COM](http://WWW.IRON-STAR.COM)

 [FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON](https://FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON)

 [INFO@IRON-STAR.COM](mailto:INFO@IRON-STAR.COM)

 [IRONSTAR](#)