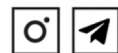


WWW.IRON-STAR.COM

#IRONSTAR

VK IRON\_STAR



@IRONSTAR\_TRIATHLON

# IRON STAR TRIATHLON 2021 Sochi

226 | 113 | OLYMPIC | SPRINT

8-10.10

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ



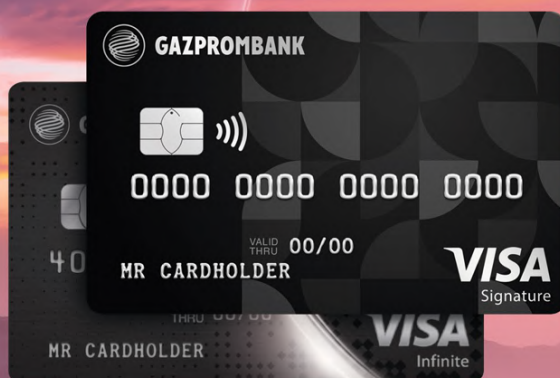
# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ▪ ПРИВЕТСТВИЕ  | 4  |
| ▪ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ  | 5  |
| ▪ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ  | 7  |
| ▪ РАСПИСАНИЕ   | 9  |
| ▪ КАРТА ПАРКОВОК   | 14 |
| ▪ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА   | 15 |
| ▪ НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ   | 16 |
| ▪ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ   | 18 |
| ▪ БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА   | 19 |
| ▪ ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ   | 20 |
| ▪ КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА» И ALL STARS  | 21 |
| ▪ ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR   | 23 |
| ▪ КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?   | 24 |
| ▪ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE SOCHI 2021   | 25 |
| ▪ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY   | 26 |
| ▪ КАРТА ЗАБЕГА IRONLADY  | 27 |
| ▪ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS   | 28 |
| ▪ ДЕТСКАЯ ЗОНА MARVEL  | 29 |
| ▪ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА   | 30 |
| ▪ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ   | 31 |
| ▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ  | 33 |
| ▪ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП  | 34 |
| ▪ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИЙ 113 & 226  | 35 |
| ▪ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИЙ SPRINT & OLYMPIC   | 36 |
| ▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)   | 38 |
| ▪ КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИЙ 113 & 226  | 39 |
| ▪ КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИЙ SPRINT & OLYMPIC   | 40 |
| ▪ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП  | 41 |
| ▪ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ («МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»)  | 42 |
| ▪ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИЙ 113 & 226  | 43 |
| ▪ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИЙ SPRINT & OLYMPIC   | 44 |
| ▪ ПРИЗ ОТ WEICON ЗА СКОРОСТНОЙ ВЕЛОЭТАП  | 45 |
| ▪ СУДЕЙСТВО  | 46 |
| ▪ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)   | 47 |
| ▪ БЕГОВОЙ ЭТАП   | 48 |
| ▪ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ  | 49 |
| ▪ ХРОНОМЕТРАЖ / ЛИМИТЫ / ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ   | 51 |
| ▪ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ  | 52 |
| ▪ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА / ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ<br>С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / LOST AND FOUND | 53 |
| ▪ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ  | 54 |
| ▪ ЭКСПО IRONSTAR SOCHI 2021  | 55 |
| ▪ ПАРТНЁРЫ IRONSTAR SOCHI 2021   | 56 |



Газпромбанк. Премиум

## По-настоящему я с пакетом услуг Премиум



Подключите пакет услуг Газпромбанк.Премиум с бесплатным обслуживанием. Выберите вашу программу лояльности и получите больше бонусов и привилегий для комфорта и путешествий.

### Умный кешбэк

до 15% за покупки в категории повышенного кешбэка с максимальными тратами и 1% на остальные покупки

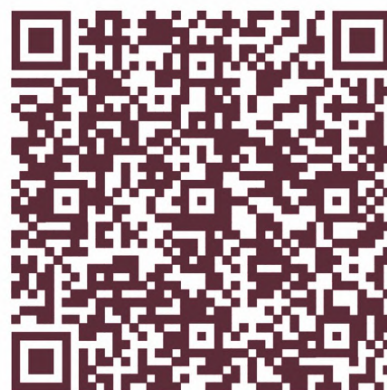
### Газпромбанк-Travel

до 5 миль за каждые 100 ₹ — на все покупки по карте и до 11 миль за каждые 100 ₹ — на [gazprombank.onetwotrip.com](http://gazprombank.onetwotrip.com)

### Аэрофлот Бонус

до 3 миль за каждые 100 ₹ покупок

## Газпромбанк. Премиум — генеральный партнер IRONSTAR



[gazprombank.ru/premium](http://gazprombank.ru/premium)

8 800 719 19 11

Пакет услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Комиссия за обслуживание пакета услуг не взимается. Отдельные премиальные привилегии предоставляются при выполнении одного из условий ПУ: при ср.-мес. остатке от 2 млн руб./1 млн руб. и покупках от 0,01 руб./50 тыс. руб. за этот период по картам в ПУ, или з/п в предыд. мес. от 250 тыс. руб. на карту Банка и покупках от 50 тыс. руб. за этот период по картам в ПУ. «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах и в программах лояльности Банка ГПБ (АО) по начислению кешбэк, «Газпромбанк — Travel», в программе привилегий «Комфортное путешествие», в программе начисления миль «Аэрофлот Бонус» от 01.06.2021 — на [gazprombank.ru/premium](http://gazprombank.ru/premium) и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 01.09.2021. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ГРАНД-ФИНАЛ СЕЗОНА IRONSTAR SOCHI 2021!

Дорогие друзья, с огромной радостью приветствуем вас на самой грандиозной гонке сезона, которая красиво завершит этот динамичный сезон → седьмой год подряд IRONSTAR проводит соревнования по триатлону в Сочи. Впервые курорт «Имеретинский» и Сочи примет рекордное число спортсменов, которые выйдут на старт сразу на четырех дистанциях триатлона, включая в себя Чемпионат России по триатлону на длинной дистанции и Финал Кубка России по триатлону на средней дистанции + два заплыва на открытой воде, а также женский и детский забеги ♥

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали невероятно огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло в соответствии со всеми требованиями текущей обстановки.

Мы просим вас с пониманием отнестись ко всем мерам безопасности и требованиям. Нас с вами ждёт приветливое южное солнце, ласковое море, потрясающие виды гор, идеальное покрытие трассы Адлер — Красная Поляна и самый яркий в сезоне праздничный финиш под бой барабанов, при свете огней и фейерверков!

Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Соблюдайте правила соревнований, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

**ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЁМ ЭТОТ БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК СПОРТА ВМЕСТЕ ☆**



# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

|                     |   |
|---------------------|---|
| Андрей Кавун        | Генеральный директор  |
| Владимир Шейкин     | Операционный директор   |
| Сергей Макеенков    | Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти |
| Дмитрий Юминов      | Финансовый контролёр  |
| Андрей Скобелкин    | Ведущий менеджер по продажам и развитию                                       |
| Эльвира Купцова     | Директор по спонсорам и партнёрам   |
| 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   |
| Елизавета Колоскова | Менеджер по digital-маркетингу  |
| Мария Ломакина      | Менеджер по маркетингу  |
| Дарья Енина         | Менеджер отдела продаж и развития   |
| Дарья Габизова      | SMM-менеджер  |

## ПАРТНЁРЫ IRONSTAR & ROSA RUN



Олег Самохвалов



Андрей Кавун



Владимир Волошин



Евгений Маслов



Ринат Мустафин



Максим Журило

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Сергей Семин   | Судья международной категории        |
| Александр Екимов   | Заместитель главного судьи           |
| Дмитрий Кулинченко, Ирина Савостьянова, Олег Саникидзе                     | Служба безопасности                  |
| Александра Жуйкова, Анастасия Сафронова, Екатерина Плеханова, Лидия Попова | Регистрация                          |
| Дарья Енина, Андрей Скобелкин, Екатерина Гудожникова                       | Информационный центр                 |
| Татьяна Скобелева  | Помощник координатора волонтеров     |
| Анастасия Сиднева, Анастасия Березовская                                   | Награждение                          |
| Эдик Восканян  | Зона старта/ Финиша / Восстановления |
| Евгения Тульская, Виктор Комаров   | Транзитная зона                      |
| Дмитрий Окишев   | Плавательный этап                    |
| Харлан Дакеев, Константин Арсёнов  | Велосипедный этап                    |
| Сергей Топольян  | Беговой этап                         |
| Владимир Смирнов, Елена Калачева, Алексей Петров                           | Пункты питания                       |
| Татьяна Ларина   | Камеры хранения                      |
| Андрей Арих, Всеволод Соловьёв, Максим Пархоменко                          | Ведущие соревнования                 |
| Александр Скрывля  | Комментатор прямой трансляции        |
| Денис Поляков  | 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.

# 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.ivy.ru/>
- В нашей группе [VKontakte](#),
- На нашей странице в [YouTube](#).

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото с 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 персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своем достижении. 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)





# Смотрите на ivi трансляцию триатлона в Сочи

Еще больше спорта бесплатно целый месяц  
по промокоду: IRONSTARSOCHI

\*Активировать до 08.11.2021



## ЧЕТВЕРГ / THURSDAY

|            |  |  |
|------------|--|--|
| 9:00 21:30 | Информационный центр IRONSTAR<br>IRONSTAR information center                       | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
|            | Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО<br>EXPO and IRONSTAR merchandise store           |  |
|            | Выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 & 226<br>IRONSTAR 113 & 226 race kit pick-up |  |
|            | Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR<br>SWIMSTAR race kit pick-up                     |  |
|            | Выдача стартовых пакетов IRONLADY<br>IRONLADY race kit pick-up                     |  |
|            | Выдача стартовых пакетов STARKIDS<br>STARKIDS race kit pick-up                     |  |
|            | Технический сервис велосипедов<br>Bike technical service                           | Муниципальная парковка P6<br>перед входом в отель Имеретинский<br>Municipal parking P6<br>in front of the Imeretinskiy hotel |

## ПЯТНИЦА / FRIDAY

|       |       |  |  |
|-------|-------|--|--|
| 8:00  | 20:30 | Технический сервис велосипедов<br>Bike technical service   | Муниципальная парковка P6<br>перед входом в отель Имеретинский<br>Municipal parking P6<br>in front of the Imeretinskiy hotel |
|       |       | Информационный центр IRONSTAR<br>IRONSTAR information center   |  |
|       |       | Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО<br>EXPO and IRONSTAR merchandise store   |  |
|       | 11:00 | Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR<br>SWIMSTAR race kit pick-up   |  |
|       | 14:30 | Выдача стартовых пакетов IRONLADY<br>IRONLADY race kit pick-up   | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
|       | 15:45 | Выдача стартовых пакетов STARKIDS<br>STARKIDS race kit pick-up   |  |
| 10:00 | 18:00 | Работа раздевалок и камер хранения<br>Changing rooms and storage rooms are open  |  |
| 11:00 | 21:00 | Открыта транзитная зона IRONSTAR 113 & 226<br>для постановки велосипедов<br>IRONSTAR 113 & 226 transition area is open. Bike Check-in. | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment   |
|       | 12:00 | Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE<br>SWIMSTAR DOUBLE MILE race start  | Имеретинский яхтенный порт,<br>причал возле ресторана Рыбус<br>Adler Port Imeretinsky,<br>near the Rybus restaurant          |
|       | 12:40 | Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE<br>SWIMSTAR ONE MILE race start  |  |
| 12:50 | 15:00 | Горячее питание для финишёров SWIMSTAR<br>SWIMSTAR hot meals for finishers   | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
|       | 19:00 | Гравировка медалей финишера<br>Medal engraving   |  |
|       | 12:50 | Финиш лидера SWIMSTAR DOUBLE MILE<br>First finishe SWIMSTAR DOUBLE MILE  | Имеретинский яхтенный порт,<br>возле детского клуба Sail in Sochi<br>Adler Port Imeretinsky, near the Sail in Sochi          |
|       | 13:06 | Финиш лидера SWIMSTAR ONE MILE<br>First finisher SWIMSTAR ONE MILE   |  |
|       | 14:00 | Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE<br>SWIMSTAR ONE MILE last finisher  | Имеретинский яхтенный порт,<br>возле детского клуба Sail in Sochi<br>Adler Port Imeretinsky, near the Sail in Sochi          |

# ПРОГРАММА 7-10 ОКТЯБРЯ 2021 / SCHEDULE FOR OCTOBER 7-10, 2021



## ПЯТНИЦА / FRIDAY

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| <b>14:30</b>       | <b>Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE</b><br>SWIMSTAR DOUBLE MILE last finisher       | <b>Имеретинский яхтенный порт, возле детского клуба Sail in Sochi</b><br>Adler Port Imeretinsky, near the Sail in Sochi                   |
| <b>14:30 15:15</b> | <b>Церемония награждения SWIMSTAR</b><br>Award Ceremony SWIMSTAR                        | <b>Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu</b><br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
| <b>15:30 16:15</b> | <b>Забег IRONLADY</b><br>IRONLADY race  | <b>Перекресток Парусной улицы и Морского бульвара</b><br>Intersection of Parusnaya street and Morskoy boulevard                           |
| <b>16:15 16:30</b> | <b>Церемония награждения IRONLADY</b><br>Award Ceremony IRONLADY                        | <b>Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu</b><br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
| <b>16:45 17:00</b> | <b>Забег STARKIDS 0-6 лет мальчики (250 м)</b><br>STARKIDS race 0-6 year boys (250 m)   | <b>Перекресток Парусной улицы и Морского бульвара</b><br>Intersection of Parusnaya street and Morskoy boulevard                           |
| <b>17:00 17:15</b> | <b>Забег STARKIDS 0-6 лет девочки (250 м)</b><br>STARKIDS race 0-6 year girls (250 m)   |   |
| <b>17:15 17:30</b> | <b>Забег STARKIDS 7-12 лет мальчики (620 м)</b><br>STARKIDS race 7-12 year boys (620 m) |   |
| <b>17:30 17:45</b> | <b>Забег STARKIDS 7-12 лет девочки (620 м)</b><br>STARKIDS race 7-12 year girls (620 m) |   |
| <b>17:00 21:00</b> | <b>IRONSTAR 113 &amp; 226 Barilla Pasta Party</b>                                       | <b>Ресторан «Радость есть», отель «Имеретинский», улица Голубая, 1Б</b><br>Restaurant Radost Est', Imeretinsky hotel, Golubaya street, 1B |

## СУББОТА / SATURDAY

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>5:30 21:00</b> | <b>Технический сервис велосипедов</b><br>Bike Technical Service   | <b>Муниципальная парковка P6 перед входом в отель Имеретинский</b><br>Municipal parking P6 in front of the Imeretinsky hotel |
| <b>5:30 6:50</b>  | <b>Открыта транзитная зона IRONSTAR 226. Подкачка колёс. Постановки нет!</b><br>IRONSTAR 226 transition area open. Gear and food setup. NO bike Check-in. | <b>Имеретинский яхтенный порт, набережная</b><br>Adler Port Imeretinsky, embankment  |
| <b>5:30 7:30</b>  | <b>Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Подкачка колёс. Постановки нет!</b><br>IRONSTAR 113 transition area open. Gear and food setup. NO bike Check-in. |  |
| <b>6:00 20:30</b> | <b>Работа раздевалок и камер хранения</b><br>Changing rooms and storage rooms are open  | <b>Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu</b><br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel                                  |
|                   | <b>Информационный центр IRONSTAR</b><br>IRONSTAR information center   |  |
|                   | <b>Выдача стартовых пакетов IRONSTAR SPRINT &amp; OLYMPIC</b><br>IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC race kit pick-up   |  |
|                   | <b>Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО</b><br>EXPO and IRONSTAR merchandise store   |  |
| <b>6:30 23:45</b> | <b>Перекрытие автомобильных дорог</b><br>Road raffic limitations and roads closure  | <b>Сочи, микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе</b><br>Sochi, Adler district, Novoye Krasnopolyanskoye shosse         |
| <b>6:50</b>       | <b>Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 226</b><br>IRONSTAR 226 start cluster open   | <b>Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус</b><br>Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant         |
| <b>7:00</b>       | <b>Старт мужчин Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции</b><br>Russian Triathlon Championship race start (men)                                |  |
| <b>7:03</b>       | <b>Старт женщин Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции</b><br>Russian Triathlon Championship race start (women)                              |  |
| <b>7:10</b>       | <b>Старт мужчин Элита и All-stars IRONSTAR 226</b><br>Men Elite IRONSTAR 226 start  |  |
| <b>7:13</b>       | <b>Старт женщин Элита и All-stars IRONSTAR 226</b><br>Women Elite IRONSTAR 226 start  |  |

## СУББОТА / SATURDAY

|              |   |  |  |
|--------------|---|--|--|
| <b>7:18</b>  | Старт возрастных групп IRONSTAR 226<br>AG IRONSTAR 226 start  |  |  |
| <b>7:40</b>  | Старт эстафетных команд IRONSTAR 226<br>Relay teams IRONSTAR 226 start  |  |  |
| <b>7:45</b>  | Старт параатлетов IRONSTAR 226<br>Paraathletes IRONSTAR 226 start   |  |  |
| <b>8:50</b>  | Открытие стартовых кластеров IRONSTAR 113<br>IRONSTAR 113 start cluster open  |  |  |
| <b>9:00</b>  | Старт мужчин Финала Кубка России по триатлону на средней дистанции<br>Russian Triathlon Cup Finals race start (men)   |  |  |
| <b>9:03</b>  | Старт женщин Финала Кубка России по триатлону на средней дистанции<br>Russian Triathlon Cup Finals race start (women) | Имеретинский яхтенный порт, причал возле ресторана Рыбус<br>Adler Port Imeretinsky, near the Rybus restaurant                                |  |
| <b>9:10</b>  | Старт мужчин Элита и All-stars IRONSTAR 113<br>Men Elite IRONSTAR 113 start   |  |  |
| <b>9:13</b>  | Старт женщин Элита и All-stars IRONSTAR 113<br>Women Elite IRONSTAR 113 start   |  |  |
| <b>9:18</b>  | Старт возрастных групп IRONSTAR 113<br>AG IRONSTAR 113 start  |  |  |
| <b>9:40</b>  | Старт эстафетных команд IRONSTAR 113<br>Relay teams IRONSTAR 113 start  |  |  |
| <b>9:45</b>  | Старт параатлетов IRONSTAR 113<br>Paraathletes IRONSTAR 113 start   |  |  |
| <b>13:00</b> | Финиш первого участника IRONSTAR 113<br>First finisher IRONSTAR 113   |  |  |
|              | Время работы зоны выдачи футболок финишёров<br>Issuing Finisher T-shirts  |  |  |
| <b>13:00</b> | <b>23:50</b>  | Горячее питание для финишёров<br>Hot meals for finishers   | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
|              |   | Гравировка медалей финишера<br>Medal engraving   |  |
| <b>15:40</b> | Финиш первого участника IRONSTAR 226<br>First finisher IRONSTAR 226   | Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance            |  |
| <b>17:00</b> | <b>21:00</b>  | IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC Barilla Pasta Party  | Ресторан Радость есть, отель Имеретинский, улица Голубая, 1Б<br>Restaurant Radost Est', Imeretinsky hotel, Golubaya street, 1B |
| <b>17:30</b> | <b>19:30</b>  | Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 113<br>IRONSTAR 113 transition area open for bike check-out                                   | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment   |
|              | <b>23:50</b>  | Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR 226<br>IRONSTAR 226 transition area open for bike check-out                                   |  |
| <b>17:45</b> | Заккрытие финиша IRONSTAR 113<br>Last finisher IRONSTAR 113   | Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance            |  |
| <b>18:30</b> | <b>18:45</b>  | Церемония награждения Финала Кубка России по триатлону на средней дистанции<br>Russian Triathlon Championship award ceremony                 |  |
| <b>18:45</b> | <b>19:00</b>  | Церемония награждения общего зачёта Финала Кубка России по триатлону на средней дистанции<br>Russian Triathlon Cup Finals award ceremony     | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel   |
| <b>19:00</b> | <b>19:15</b>  | Церемония награждения Чемпионата России по триатлону на длинной дистанции<br>Award Ceremony Triathlon Championship Russia award ceremony     |  |
| <b>19:15</b> | <b>20:15</b>  | Церемония награждения IRONSTAR 113<br>Award Ceremony IRONSTAR 113  |  |
| <b>19:30</b> | <b>23:00</b>  | Открыта транзитная зона IRONSTAR SPRINT для постановки велосипедов (на места 113)<br>IRONSTAR SPRINT transition area is open. Bike Check-in. | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment   |
| <b>23:30</b> | Встреча последнего финишера, закрытие финиша IRONSTAR 226 и салют<br>Last finisher IRONSTAR 226 and fireworks         | Финишная арка напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line in front of the Imeretinsky hotel main entrance            |  |

## ВОСКРЕСЕНЬЕ / SUNDAY

|              |              |   |   |
|--------------|--------------|---|---|
| <b>6:30</b>  | <b>7:50</b>  | Открыта транзитная зона IRONSTAR SPRINT. Подкачка колёс. Постановки нет!<br>IRONSTAR SPRINT transition area open. Gear and food setup. NO bike Check-in!  | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment  |
| <b>7:00</b>  | <b>15:30</b> | Перекрытие автомобильных дорог<br>Road traffic limitations and roads closure  | Сочи, микрорайон Адлер, Новое Краснополянское шоссе<br>Sochi, Adler district, Novoye Krasnopolyanskoye shosse                           |
| <b>7:00</b>  | <b>17:00</b> | Работа раздевалок и камер хранения<br>Changing rooms and storage rooms are open<br>Информационный центр IRONSTAR<br>IRONSTAR information center<br>Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО<br>EXPO and IRONSTAR merchandise store<br>Технический сервис велосипедов<br>Bike technical service | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel  |
| <b>7:50</b>  |              | Открытие стартовых кластеров IRONSTAR SPRINT<br>IRONSTAR SPRINT start cluster open  |   |
| <b>8:00</b>  |              | Старт мужчин Элита и All-stars IRONSTAR SPRINT<br>Men Elite and All-stars IRONSTAR SPRINT start   |   |
| <b>8:03</b>  |              | Старт женщин Элита и All-stars IRONSTAR SPRINT<br>Women Elite and All-stars IRONSTAR SPRINT start   | Имеретинский яхтенный порт,<br>причал возле ресторана «Рыбус»<br>Adler Port Imeretinsky,<br>near the Rybus restaurant                   |
| <b>8:10</b>  |              | Старт возрастных групп IRONSTAR SPRINT<br>AG IRONSTAR SPRINT start  |   |
| <b>8:25</b>  |              | Старт эстафетных команд IRONSTAR SPRINT<br>Relay teams IRONSTAR SPRINT start  |   |
| <b>8:30</b>  |              | Старт параатлетов IRONSTAR SPRINT<br>Paraathletes IRONSTAR SPRINT star  |   |
| <b>8:50</b>  |              | Финиш лидера IRONSTAR SPRINT<br>First finisher IRONSTAR SPRINT  | Финишная арка<br>напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line<br>in front of the Imeretinsky hotel main entrance |
| <b>9:00</b>  | <b>10:50</b> | Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC для постановки велосипедов (на место 226)<br>IRONSTAR OLYMPIC transition area is open. Bike Check-in.  | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment  |
| <b>9:00</b>  | <b>18:00</b> | Время работы зоны выдачи футболок финишёров<br>Issuing Finisher T-shirts<br>Гравировка медалей финишера<br>Medal engraving  | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel  |
| <b>10:45</b> |              | Закрытие финиша IRONSTAR SPRINT<br>Last finisher IRONSTAR SPRINT  | Финишная арка<br>напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line<br>in front of the Imeretinsky hotel main entrance |
| <b>10:50</b> |              | Открытие стартовых кластеров IRONSTAR OLYMPIC<br>IRONSTAR OLYMPIC start cluster open  |   |
| <b>11:00</b> |              | Старт мужчин Элита и All-stars IRONSTAR OLYMPIC<br>Men Elite and All-stars IRONSTAR OLYMPIC start   |   |
| <b>11:03</b> |              | Старт женщин Элита и All-stars IRONSTAR OLYMPIC<br>Women Elite and All-stars IRONSTAR OLYMPIC start   | Имеретинский яхтенный порт,<br>причал возле ресторана «Рыбус»<br>Adler Port Imeretinsky,<br>near the Rybus restaurant                   |
| <b>11:10</b> |              | Старт возрастных групп IRONSTAR OLYMPIC<br>AG IRONSTAR OLYMPIC start  |   |
| <b>11:45</b> |              | Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC<br>Relay teams IRONSTAR OLYMPIC start  |   |
| <b>11:50</b> |              | Старт параатлетов IRONSTAR OLYMPIC<br>Paraathletes IRONSTAR OLYMPIC star  |   |
| <b>12:00</b> |              | Церемония награждения IRONSTAR SPRINT & 226<br>Award Ceremony IRONSTAR SPRINT & 226   | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel  |
| <b>12:50</b> |              | Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC<br>First finisher IRONSTAR OLYMPIC  | Финишная арка<br>напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line<br>in front of the Imeretinsky hotel main entrance |
| <b>16:20</b> |              | Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC<br>Last finisher IRONSTAR OLYMPIC  |   |
| <b>14:30</b> | <b>19:00</b> | Выдача велосипедов из транзитной зоны IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC<br>IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC Transition area open for bike check-out  | Имеретинский яхтенный порт, набережная<br>Adler Port Imeretinsky, embankment  |
| <b>17:00</b> | <b>18:00</b> | Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC<br>Award Ceremony IRONSTAR OLYMPIC   | Парковка P3 напротив отеля Radisson Blu<br>Parking P3 in front of Radisson Blu hotel  |
| <b>18:00</b> |              | Закрытие IRONSTAR SOCHI 2021<br>IRONSTAR SOCHI 2021 closing ceremony  | Финишная арка<br>напротив центрального входа в отель Имеретинский<br>The finish line<br>in front of the Imeretinsky hotel main entrance |



# Vito Tourer. Для настоящих друзей не существует преград

Vito Tourer – идеальный партнер для Вашей команды. До девяти сидячих мест и примерно столько же улучшений во вспомогательной системе автомобиля.

#ЭтоРаботаVito

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



Mercedes-Benz





**ДОРОГИЕ ГОСТИ СОРЕВНОВАНИЯ, ЧТОБЫ ГРАМОТНО ПОСТРОИТЬ СВОЙ МАРШРУТ В ДНИ ГОНКИ, ИЗУЧИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ИНФОРМАЦИЮ О ПЕРЕКРЫТИЯХ АВТОДОРОГ.**

## **ПЕРИОД ПЕРЕКРЫТИЙ:**

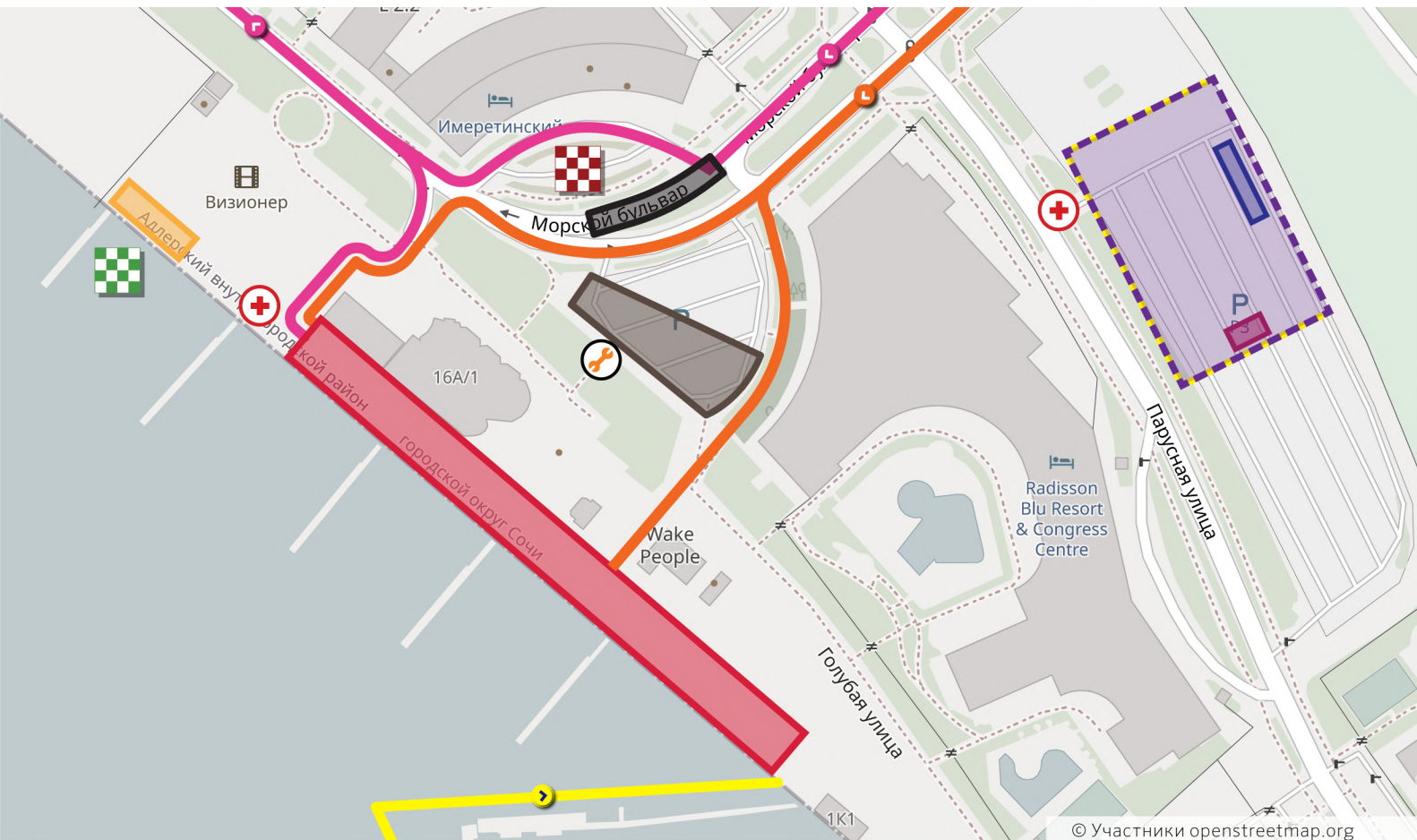
- 8 октября (пятница)** → с 14:30 до 18:30.
- 9 октября (суббота)** → с 6:30 до 23:45.
- 10 октября (воскресенье)** → с 7:00 до 15:30.

## **ДВИЖЕНИЕ БУДЕТ ОГРАНИЧЕНО:**

- 8 октября (пятница)** → по улицам Голубая, Перспективная и Морской бульвар.
- 9 октября (суббота)** → по улицам Голубая, Перспективная, Морской бульвар, Триумфальная и Новое Краснополянское шоссе.
- 10 октября (воскресенье)** → также будут использоваться улицы Голубая, Перспективная, Морской бульвар, Триумфальная и Новое Краснополянское шоссе.

**Рекомендуем в это время строить маршруты, исключая указанные улицы.**

# СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



© Участники openstreetmap.org

- Плавание  
Swim
- Велогонка  
Bike
- Бег  
Run
- Старт  
Start
- Финиш  
Finish
- Туалеты  
Toilets
- Скорая помощь  
First aid
- Велосервис  
Bike service

- Транзитная зона  
Transition area
- Зона Финиша  
Finish
- Зона восстановления  
Recovery zone
- Периметр безопасности  
Security perimeter
- Сцена  
Stage
- Стартовый накопитель  
Start
- Раздевалки, камера хранения  
Changing room, lockers

- ЭКСПО, регистрация  
EXPO, registration

- BLIZ
- ТРИАТЛОН ЦЕНТР
- ТРИСПОРТ
- PEAK
- ТРИАТЛОН БУТИК
- ASSOS
- SIS
- LABRENAV17
- INBODY X LEGION CYCLING CLUB
- COMPRESSPORT/SAILFISH
- ВЫСШАЯ ЛИГА
- NUTREND/СЕР
- RIKKIR-SPORT
- WEICON
- PHITEN + DM LASER
- МАКСМАССАЖ
- АНО «ФАРМА 2030»
- GRI
- CROCS
- СПОРТМАРАФОН
- TRISYSTEMS
- YAMAGUCHI
- ALE CYCLING
- WILD PIGS
- TYR
- LEO CITY BIKE
- INGRAD REHAB
- ERDINGER ALKOHOLFREI
- MERCEDES
- MARVEL
- HOKA
- ИМЕРЕТИНСКИЙ
- РЖД

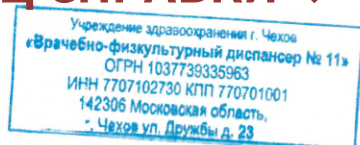
# ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ:

- ❑ ПАСПОРТ (удостоверение личности)
- ❑ **ОРИГИНАЛ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ** (прописано: «Допущен к соревнованиям по триатлону... + отдельно по каждой дисциплине количество километров, которые вы собираетесь преодолеть: плавание = X км, велогонка = X км, бег = X км»)\*
- ❑ **СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР** (полис от Страхового Дома ВСК можно приобрести в личном кабинете или прямо на ЭКСПО)
- ❑ **РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** (подписывается на месте)
- ❑ **РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ** (для участников младше 18 лет)
- ❑ **ДОВЕРЕННОСТЬ** (пишется в свободной форме) на случай, если вы поручили забрать ваш стартовый пакет другому человеку. Обратите внимание, что, помимо доверенности, вы должны передать этому человеку **ВСЬ** набор ваших документов
- ❑ **ТАКЖЕ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ГОНОК ПО ТРИАТЛОНУ, ЗАПЛЫВОВ И ЖЕНСКОГО ЗАБЕГА IRONLADY НЕОБХОДИМО ПРЕДОСТАВИТЬ ОРИГИНАЛ ОДНОГО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДОКУМЕНТОВ ↓**

Либо сертификат о прохождении полной вакцинации от COVID-19 (QR-код). Если вы делали прививку не в России, то вам необходимо сделать его официальный перевод на русский язык, заверив печатью и личной подписью переводчика.

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

## ОБРАЗЕЦ СПРАВКИ ↓



### СПРАВКА

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

В том, что он (а) прошел медицинское обследование  
и допущен к соревнованиям по триатлону  
на дистанцию 226 км, включая:  
плавание 36 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км

Терапевт/диагноз Здоров, Допущен

Выдана « 1 » 2021 года

Справка действительна до « 31 » октября 2021 года



**\*СПРАВКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНА В ТЕЧЕНИЕ 6 КАЛЕНДАРНЫХ МЕСЯЦЕВ**



# НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

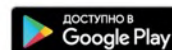
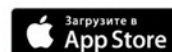
**ВСК - официальный страховщик IRONSTAR**

**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.

# ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

📍 АДРЕС ЭКСПО И СТАРТОВОГО ГОРОДКА: СОЧИ, ИМЕРЕТИНСКИЙ КУРОРТ, ПАРКОВКА «РЗ», НАПРОТИВ ОТЕЛЯ RADISSON BLU

## ЧЕТВЕРГ, 7 ОКТЯБРЯ, С 9:00 ДО 21:30

- IRONSTAR 113 & 226
- SWIMSTAR
- IRONLADY
- STARKIDS

## ПЯТНИЦА, 8 ОКТЯБРЯ

- SWIMSTAR → 8:00 - 11:00
- IRONLADY → 8:00 - 14:30
- STARKIDS → 8:00 - 15:45
- IRONSTAR 113 & 226 → 8:00 - 20:30

## СУББОТА, 9 ОКТЯБРЯ

- IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC → 6:00 - 20:30

**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОЧЕРЕДЕЙ И СЭКОНОМИТЬ ВАШЕ ВРЕМЯ,  
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПРОЙДЁТ В ОСНОВНОМ ШАТРЕ  
РЕГИСТРАЦИИ, А САЙД-ИВЕНТОВ → В ОТДЕЛЬНЫХ, РАСПОЛОЖЕННЫХ У СЦЕНЫ.**

**ПОЛУЧИТЬ ВСЕ СТАРТОВЫЕ ПАКЕТЫ  
ЕДИНОВРЕМЕННО В ОДНОМ ШАТРЕ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО.**

### В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ:

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

**ПОЛНЫЙ СПИСОК ДОКУМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ  
ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ И ПОЛУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО ПАКЕТА  
РАЗМЕЩЁН НА СТРАНИЦЕ 16**

### 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 от остальных участников.
- Полного пакета всех необходимых документов на каждого члена команды.

# БРАСЛЕТЫ УЧАСТНИКА

С этого года мы решили ввести новую систему выдачи браслетов участников соревнований. Чтобы ваши руки не были заняты их многочисленным количеством.

НА ЭТОМ СТАРТЕ БУДЕТ **ДЕСЯТЬ ВИДОВ БРАСЛЕТОВ** ↓

-  → **ГОЛУБОЙ:** 113
-  → **БЕЛЫЙ:** 113 (ЭСТАФЕТЫ)
-  → **ЗЕЛЕНый:** 226
-  → **КРАСНЫЙ:** 226 (ЭСТАФЕТЫ)
-  → **ЖЁЛТЫЙ:** SPRINT
-  → **ОРАНЖЕВЫЙ:** SPRINT (ЭСТАФЕТЫ)
-  → **ФИОЛЕТОВЫЙ:** OLYMPIC
-  → **АКВА:** OLYMPIC (ЭСТАФЕТЫ)
-  → **СЕРЕБРИСТЫЙ:** ELITE
-  → **ЗОЛОТОЙ:** ALL STARS

**ТАКЖЕ НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЧИПЫ БУДУТ ЖДАТЬ ВАС СРАЗУ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ.**

**ИХ НЕ НУЖНО БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ НА ОТДЕЛЬНОЙ СТОЙКЕ.**

Обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛОГИСТИЧЕСКИЙ ОПЕРАТОР

**PONY  
EXPRESS**



# ДОКУМЕНТЫ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

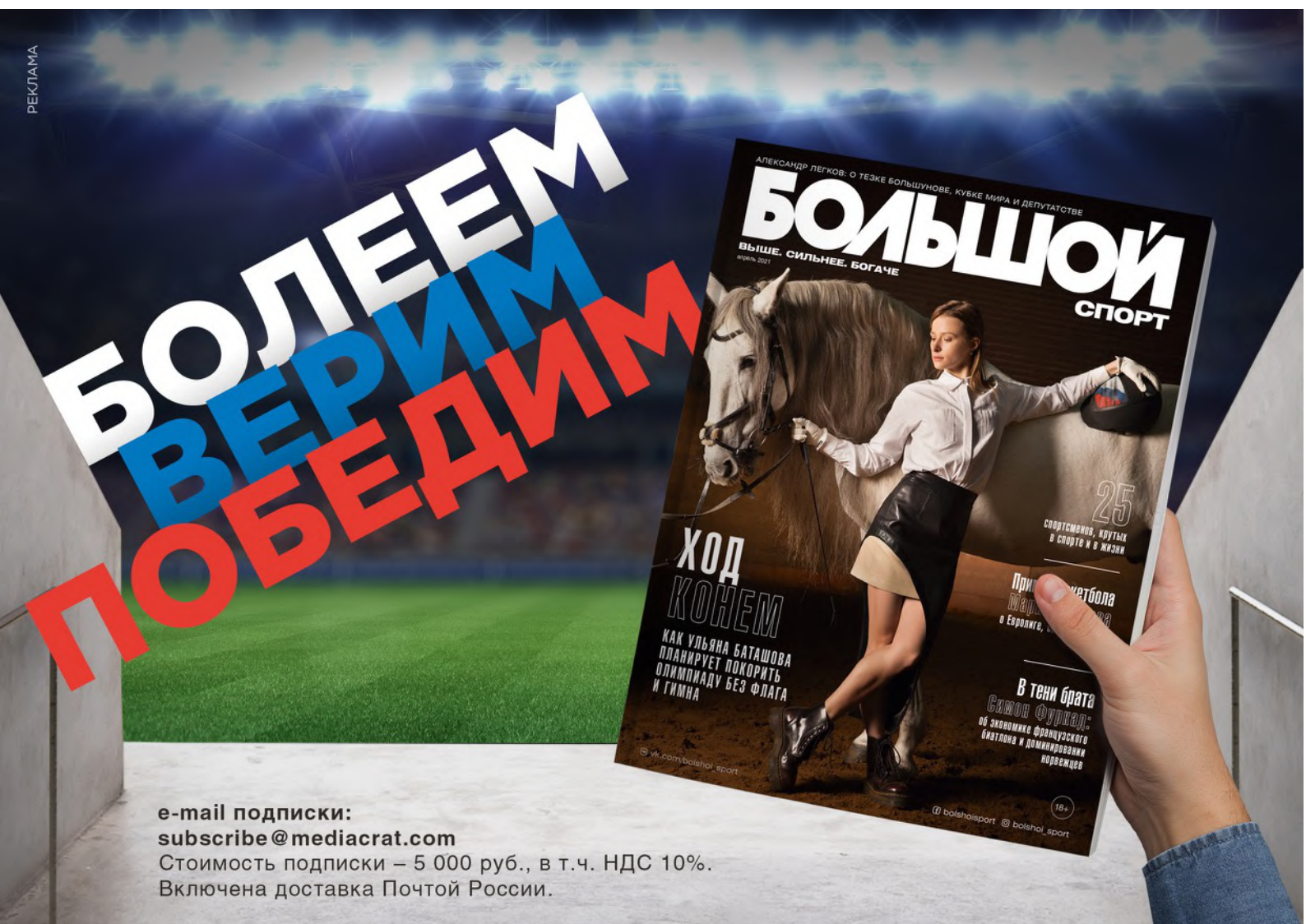
- ✓ **РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.**
- ✓ **РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (ДЛЯ УЧАСТНИКОВ МЛАДШЕ 18 ЛЕТ).**

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 ♥



е-mail подписки:  
[subscribe@mediacrat.com](mailto:subscribe@mediacrat.com)  
 Стоимость подписки – 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.  
 Включена доставка Почтой России.

# ВАЖНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

**ВСЕ УЧАСТНИКИ, ЖЕЛАЮЩИЕ ПОБОРОТЬСЯ ЗА НАГРАДЫ В АБСОЛЮТНОМ ЗАЧЕТЕ ↓**

## **ОБЯЗАНЫ СТАРТОВАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ВОЛНЫ «ЭЛИТА».**

**Если вы хотите бороться за места в абсолютном зачёте** и до этой гонки, вы не участвовали ни в одном из стартов IRONSTAR, пожалуйста, проверьте себя в списках «элитной категории» или подайте в неё заявку через форму обратной связи на нашем сайте. Перед этим убедитесь, что вы соответствуете [требуемым критериям](#).

**ЕСЛИ ВЫ ВХОДИТЕ В КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА» ИЛИ ALL STARS, НО РЕШИЛИ СТАРТОВАТЬ В ВОЛНАХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП → ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ УЧАСТВОВАТЬ В РАСПРЕДЕЛЕНИИ ПРИЗОВ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА.**

## **ЭТО СДЕЛАНО, ЧТОБЫ ↓**

- Борьба за абсолют была честной,
- Проходила в интересной и равной борьбе,
- В условиях одновременного старта участников,
- Исключало возможности «ведения» атлетов по дистанции, с ориентацией на отсечки лидеров,
- Для корректной работы online-трансляции, где, благодаря этому, у зрителя будет чёткое понимание → кто в данный момент лидирует в абсолютном зачёте.



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



ШАМПІОНАТ.COM



ЧЕМПІОНАТ

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ

# ЗАПЛЫВЫ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE

**SWIMSTAR — ЭТО ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ ОТ IRONSTAR, КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ В ТОТ ЖЕ УИКЕНД, ЧТО И СОРЕВНОВАНИЕ ПО ТРИАТЛОНУ.**

- ❑ Выдача стартовых пакетов проходит в отдельном шатре SWIMSTAR (расположенном у сцены).
- ❑ Если, помимо заплыва, вы участвуете и в других дистанциях, то каждый стартовый пакет вы получаете не одновременно в одном месте, а **в отдельных шатрах**.
- ❑ Старт по очереди (система rolling start) с понтона, по сигналу судьи.
- ❑ Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.
- ❑ Участники ONE MILE делают 1 круг против часовой стрелки
- ❑ Участники DOUBLE MILE делают 2 круга, проплывая через арку NESTLE, где будет контрольная точка.
- ❑ Буи оплываются справа и остаются по левую руку.
- ❑ Личные буи разрешены. Буи организаторами не предоставляются.

## ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ↓

- ✓ 7 октября (четверг) — 9:00 - 21:30
- ✓ 8 октября (пятница) — 8:00 - 11:00

## ДЕНЬ СТАРТА (8 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА) ↓

- ✓ 12:00 → старт DOUBLE MILE
- ✓ 12:40 → старт ONE MILE
- ✓ 12:50 → финиш лидера DOUBLE MILE
- ✓ 13:16 → финиш лидера ONE MILE
- ✓ 14:00 → закрытие финиша ONE MILE
- ✓ 14:30 → закрытие финиша DOUBLE MILE
- ✓ 14:30 → церемония награждения

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

- ONE MILE (1.852 км) — 1 час 10 минут
- DOUBLE MILE (3.704 км) — 2 часа 15 минут

## ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

- ❑ Нанести переводные наклейки на внешнюю сторону кисти рук
- ❑ Надеть официальную плавательную шапочку SWIMSTAR (стартовать можно только в ней)
- ❑ Закрепить ЧИП на левой ноге и не снимать его до окончания выхода из воды



# 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 стресс, то риск дисбактериоза увеличивается. Да, есть пловцы, которые не используют препараты для детоксикации и не мучаются с отравлениями, поэтому → **стоит ли пить что-то для профилактики — решать вам.** Но мы рекомендуем 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 вы можете заранее 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

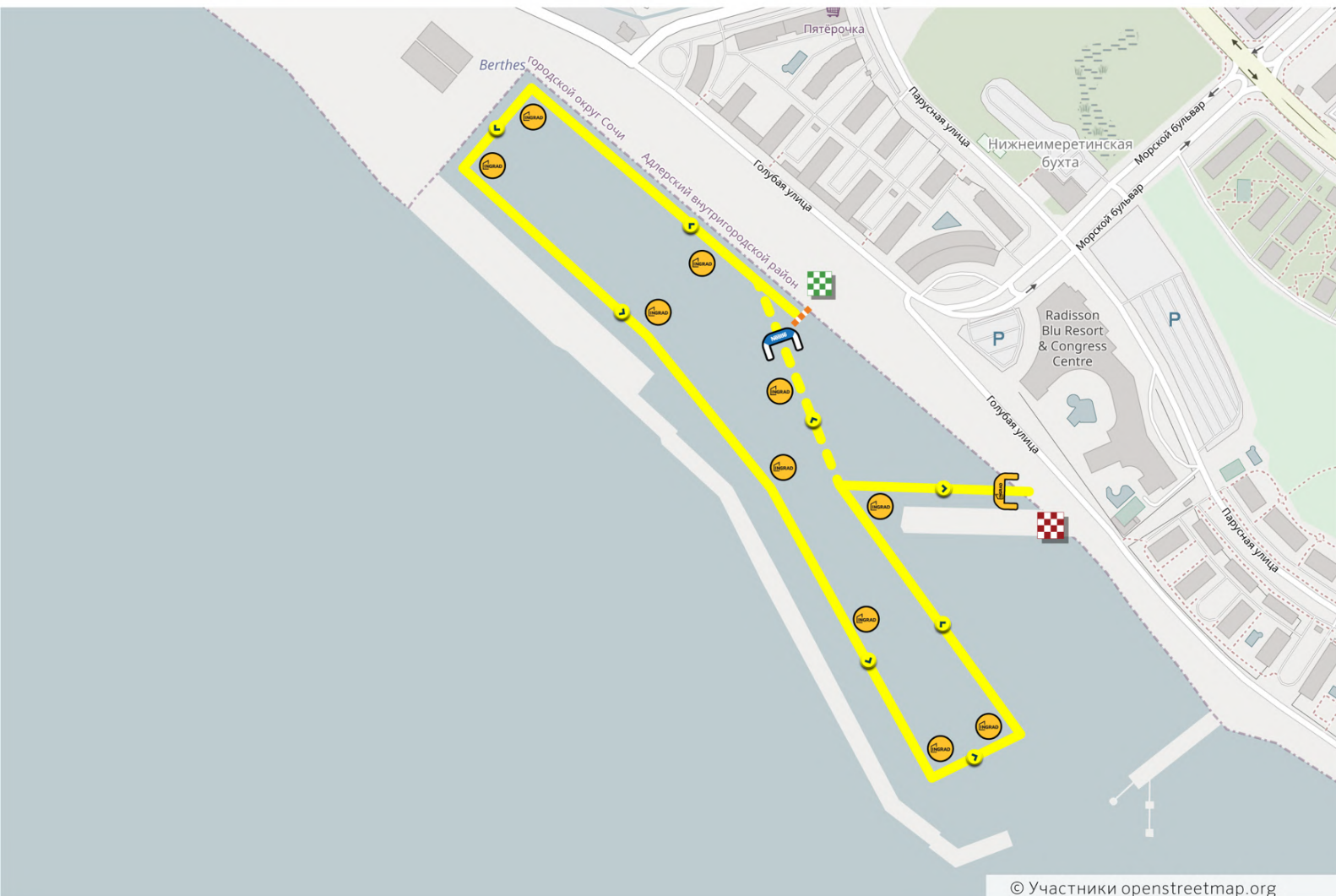
**И ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓**

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





# КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE SOCHI 2021



© Участники openstreetmap.org



**Стартовый понтон**  
Starting pontoon



**Буй**  
Buoy



**SWIMSTAR ONE MILE 1,85 км (1 круг)**  
SWIMSTAR ONE MILE 1.85 km (1 lap)



**Старт**  
Start



**SWIMSTAR DOUBLE MILE 3,7 км (2 круга по 1,85 км)**  
SWIMSTAR DOUBLE MILE 3.7 km (2 laps x 1.85 km)



**Финиш**  
Finish



**DOUBLE MILE на второй круг**  
DOUBLE MILE for second lap

# ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY — ЭТО ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ, СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК. ПРИГЛАШАЕМ УЧАСТНИЦ ОТ 16 ЛЕТ ♥**

## **ДИСТАНЦИЯ — 5 КМ**

- ❑ Выдача стартовых пакетов проходит в отдельном шатре IRONLADY (расположенном у сцены).
- ❑ Если, помимо женского забега, вы участвуете и в других дистанциях, то каждый стартовый пакет вы получаете не одновременно в одном месте, а **в отдельных шатрах**.
- ❑ Старт по очереди (система rolling start), группами, по сигналу судьи.
- ❑ Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки под стартовой аркой.

## **ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ↓**

- ✓ **7 октября (четверг)** — 9:00 - 21:30
- ✓ **8 октября (пятница)** — 8:00 - 14:30

## **ДЕНЬ СТАРТА (8 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА) ↓**

- ✓ **15:30** → старт забега
- ✓ **16:15** → закрытие финиша IRONLADY
- ✓ **16:15** → церемония награждения

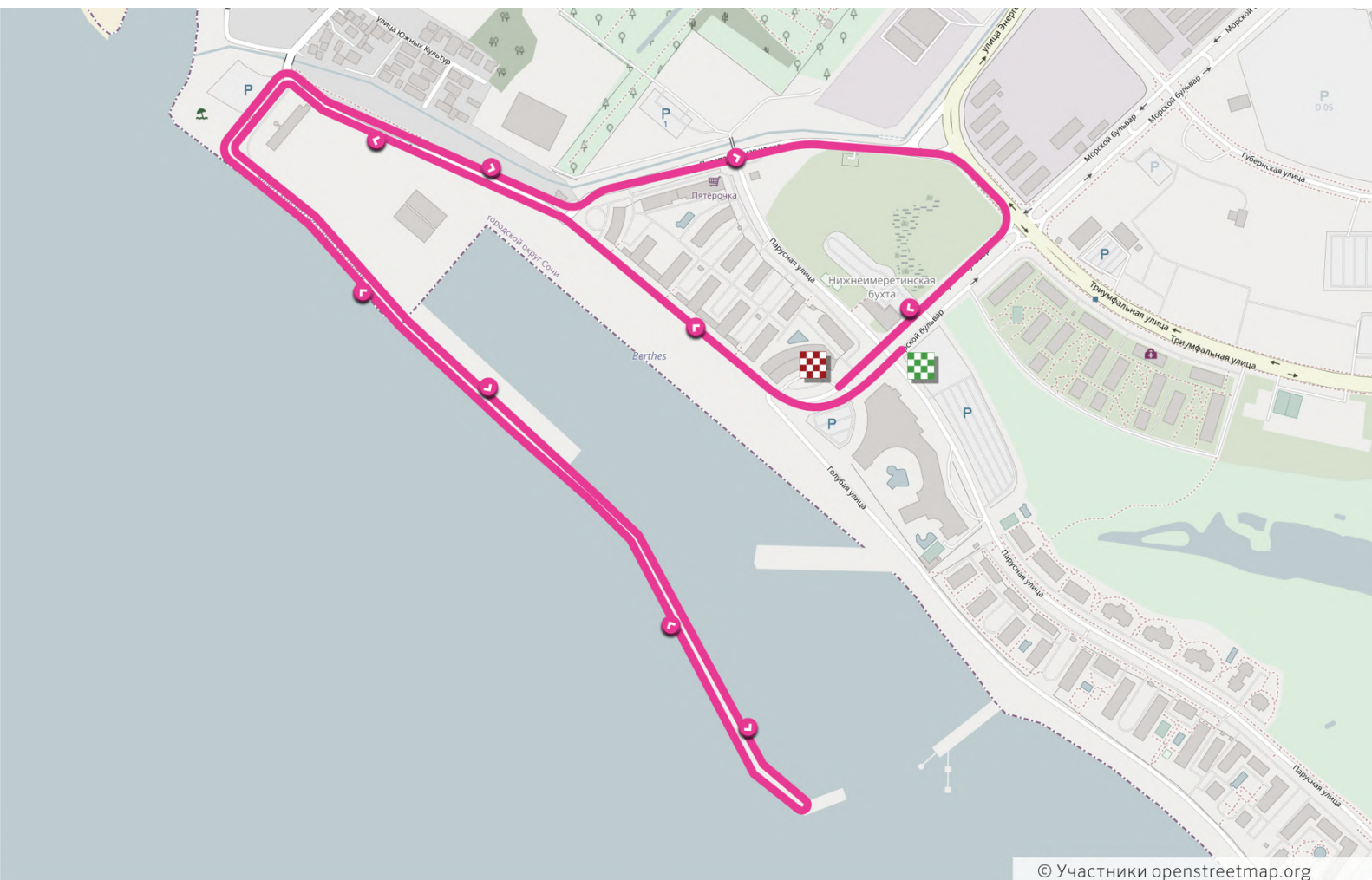
## **ЛИМИТ ВРЕМЕНИ ↓**

- 45 минут

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



# КАРТА ЖЕНСКОГО ЗАБЕГА IRONLADY SOCHI 2021



© Участники openstreetmap.org



**Бег 5 км**  
Run 5 km



**Старт**  
Start



**Финиш**  
Finish



# ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

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

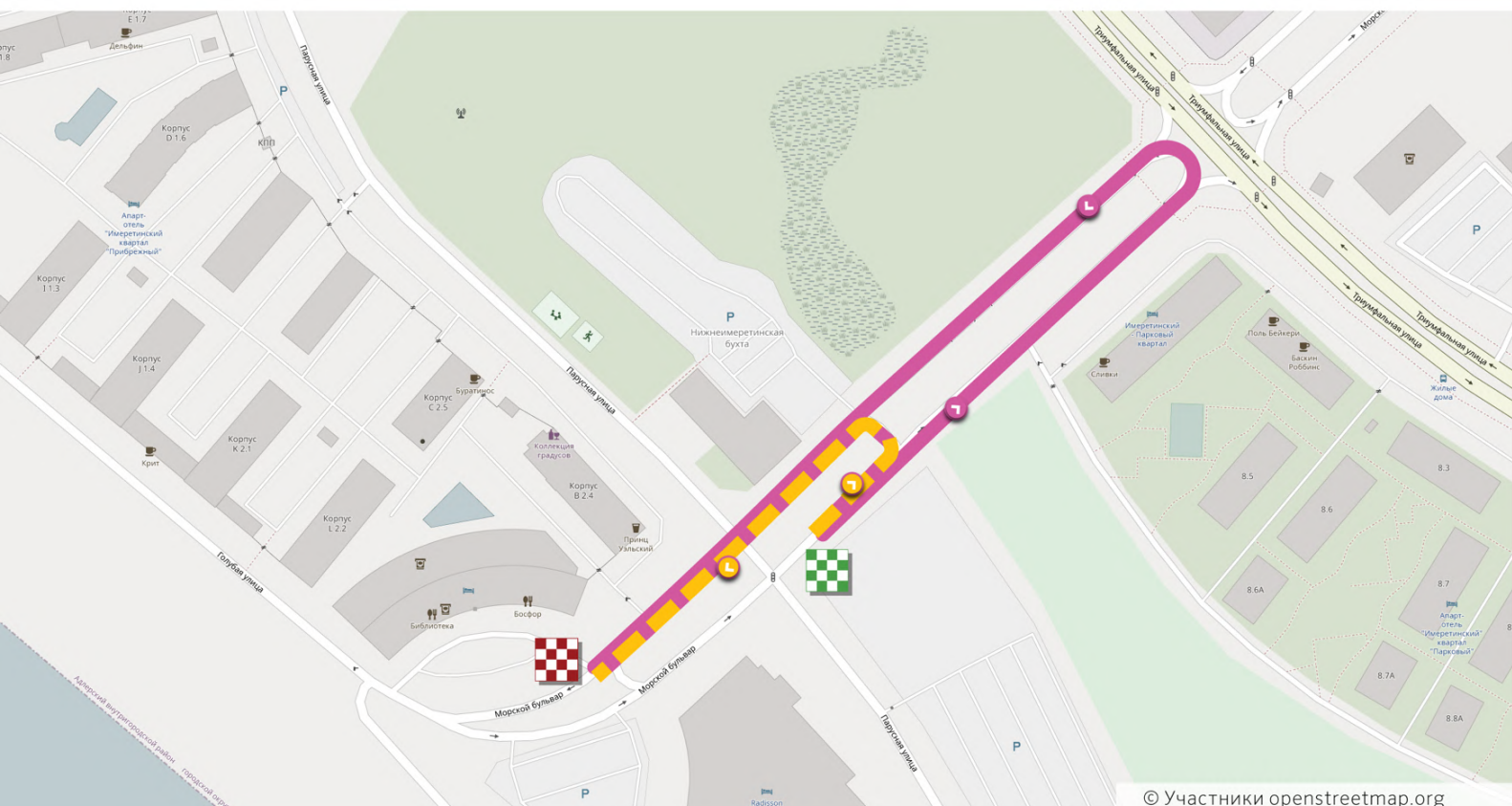
На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер + фирменная футболка + подарки. Стартовая зона состоит из 4-х кластеров:

- МАЛЬЧИКИ 0-6 лет
- ДЕВОЧКИ 0-6 лет
- МАЛЬЧИКИ 7-12 лет
- 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. Просим родителей и болельщиков не выходить навстречу детям, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят деток, дадут им медаль, подарки и проводят в зону болельщиков.

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

**НА ФИНИШЕ БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗОНА ВСТРЕЧИ ФИНИШЁРОВ ♥**



© Участники openstreetmap.org



Бег 620 м, дети 7-12 лет  
Kids run course 620 m



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Бег 250 м, дети 0-6 лет  
Kids run course 250 m

# MARVEL

## ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ!

На нашем ЭКСПО в Сочи вас будет ждать крутая фотозона от Вселенной MARVEL, где вы сможете сделать на память оригинальные фотографии всей семьей!

Здесь вас будут ждать шикарные фигуры несокрушимого Халка и непобедимого Тора в полный рост, а также геройские прыжки на батуте, супераквагим и увлекательные игры с аниматорами! А в стильных стартовых пакетах для маленьких участников будут яркие футболки с символикой MARVEL, которые будут радовать их ещё много-много дней после забега ☆

**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.**

## ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ↓

- 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.

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП ↓

- 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.

## БЕГОВОЙ ЭТАП ↓

- 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 у 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 убережете 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.**

# БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

**В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ БЕЗОПАСНОСТИ БРИФИНГ ПРОВОДИТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ. ВИДЕО ЖДЁТ ВАС НА [YOUTUBE КАНАЛ IRONSTAR](#).**

**ВОПРОСЫ МОЖНО БУДЕТ ЗАДАТЬ В КОММЕНТАРИЯХ ПОД ВИДЕО.**

## ДОПУСК В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

### ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ 226 ↓

- ✓ УСТАНОВКА → 8 октября (пятница) — 11:00 – 21:00
- ✓ ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ → 9 октября (суббота) — 5:30 – 6:50
- ✓ ВЫДАЧА → 9 октября (суббота) — 17:30 – 23:50

### ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ 113 ↓

- ✓ УСТАНОВКА → 8 октября (пятница) — 11:00 – 21:00
- ✓ ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ → 9 октября (суббота) — 5:30 – 7:30
- ✓ ВЫДАЧА → 9 октября (суббота) — 17:30 – 19:30

### ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ SPRINT ↓

- ✓ УСТАНОВКА → 9 октября (суббота) — 19:30 – 23:00 (на места 113)
- ✓ ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ → 10 октября (воскресенье) — 6:30 – 7:50
- ✓ ВЫДАЧА → 10 октября (воскресенье) — 14:30 – 19:00

### ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДИСТАНЦИИ OLYMPIC ↓

- ✓ УСТАНОВКА И ПРОВЕРКА ЭКИПИРОВКИ → 10 октября (воскресенье) — 9:00 – 10:50 (на места 226)
- ✓ ВЫДАЧА → 10 октября (воскресенье) — 14:30 – 19:00

**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, необходимо надеть шлем + застегнуть его, взять стартовый номер. При входе судьи будут проверять наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме + браслет участника.

### СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ ↓

- 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)

**НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ЧТО-ЛИБО РЯДОМ С ВЕЛОСИПЕДОМ. СУДЬИ БУДУТ УДАЛЯТЬ ВСЕ ПРЕДМЕТЫ, НЕНАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЁННЫЕ НА ВЕЛО. ВСЕ ИЗЪЯТЫЕ ПРЕДМЕТЫ БУДУТ ОТПРАВЛЕНЫ В LOST & FOUND. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ.**

### ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- Наличие чипа (будет в стартовом пакете, обязательно проверьте его наличие на месте получения)
- Наличие двух тормозов
- Исправность тормозов
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки
- 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

# ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ!

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ → ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОЙТИ, 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 ГОНКИ.**

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.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ↓**

**✓ РАЗРЕШЕНЫ:**

- разделочные велосипеды (ТТ)
- шоссейные велосипеды
- горные (МТВ) велосипеды
- лежаки, выступающие за ручки
- дисковые тормоза
- шлемы-капли
- дисковые колёса
- колеса-лопасти

**× ЗАПРЕЩЕНЫ:**

- электродвигатели

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ, А ВХОД БЕЗ ЧИПА БУДЕТ НЕВОЗМОЖЕН!**



## ПЕРЕД СТАРТОМ

- ❑ Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом. Чтобы не забыть его дома в утренней предстартовой спешке, рекомендуем сделать это с вечера и лечь спать в нём же. **ПОМНИТЕ, НЕТ ЧИПА = НЕТ ФИНИШНОГО ВРЕМЕНИ.**
- ❑ Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, выданную вам в стартовом пакете. **БЕЗ НЕЁ ВЫ НЕ БУДЕТЕ ДОПУЩЕНЫ НА СТАРТ.**
- ❑ Обязательно нанесите на тыльные стороны ладоней временные переводные татуировки с вашим стартовым номером. **БЛАГОДАРЯ ИМ СУДЬИ СМОГУТ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ ВАС ВО ВРЕМЯ ЗАПЛЫВА, А ТАКЖЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ 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.

### **РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ:**

- СБ, 9 октября: 5:30-6:50 — для участников дистанции 226
- СБ, 9 октября: 5:30-7:30 — для участников дистанции 113
- ВС, 10 октября: 6:30-7:50 — для участников дистанции SPRINT

Участники дистанции OLYMPIC проверяют велосипед и экипировку в момент постановки.

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! ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ГОНКОЙ СО СТАРТОВОЙ ЗОНОЙ И СХЕМАМИ МАРШРУТОВ ВСЕХ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИЙ.**

# ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Плавательный этап проходит в бухте Имеретинского порта, надежно защищенной от волн и течений двумя молами. Температура воды в бухте на 2° выше, чем в открытом море.
- Участники плывут против часовой стрелки, оставляя буи по левую руку.
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга.
- Использование гидрокостюмов разрешено.
- Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи.
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду.

## ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- ✓ На дистанциях I113 & 226 → при температуре воды более 24.6°C
- ✓ На дистанциях SPRINT & OLYMPIC → при температуре воды более 22°C

ОЖИДАЕМАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ~ 23 °С.

## 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.

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

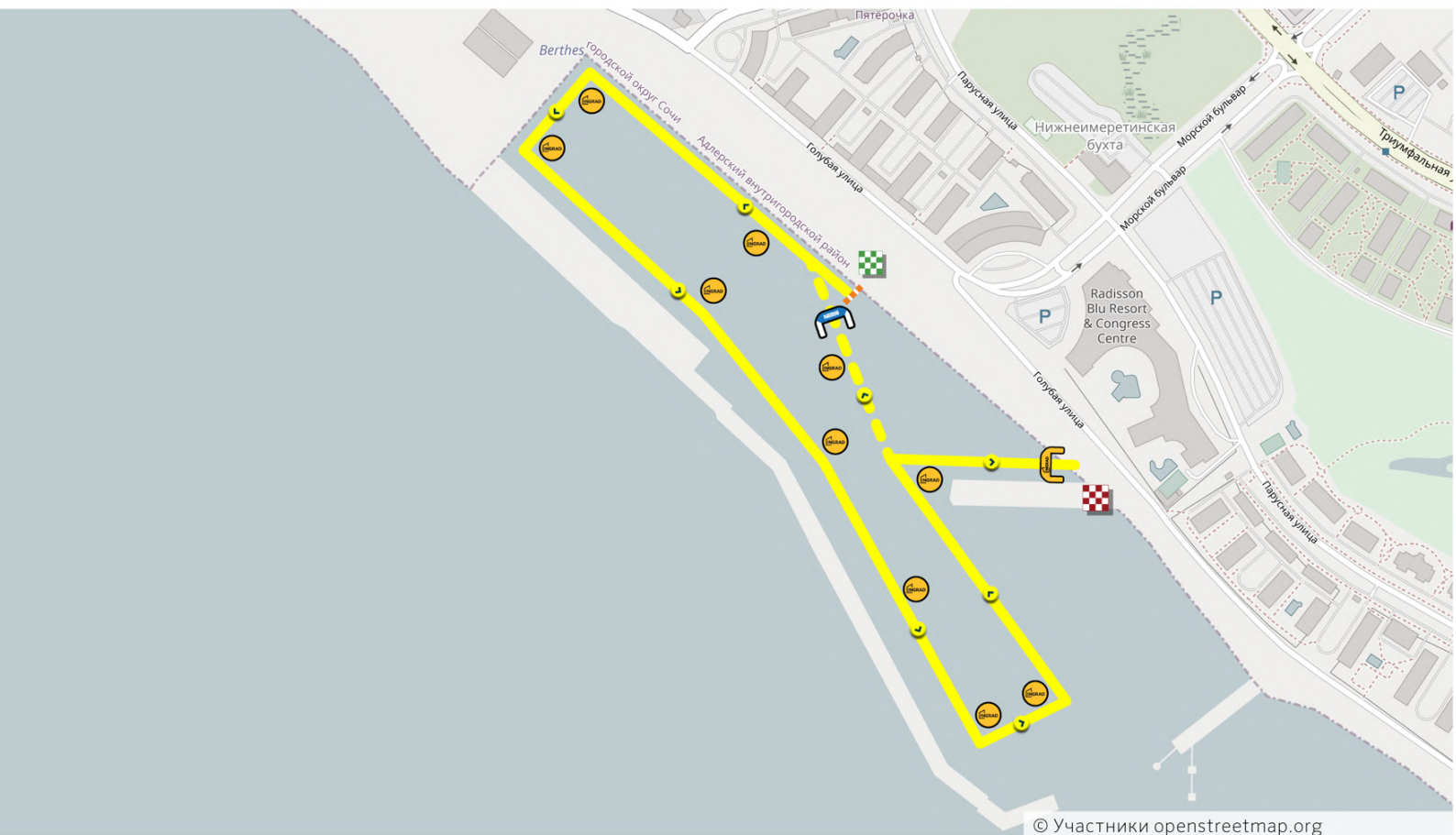


Men's Health  
**ЭТО**  
**СИЛЬНО!**

mhealth.ru



# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 & 226 SOCHI 2021



© Участники openstreetmap.org

|  |  |  |                 |
|--|--|--|-----------------|
|  | Стартовый понтон<br>Starting pontoon   |  | Буй<br>Buoy     |
|  | 113 плавание 1,93 км (1 круг)<br>113 swim 1,93 km (1 lap)                        |  | Старт<br>Start  |
|  | 226 плавание 3,86 км (2 круга по 1,93 км)<br>226 swim 3,86 km (2 laps x 1,93 km) |  | Финиш<br>Finish |
|  | 226 на второй круг<br>226 for second lap   |  |                 |

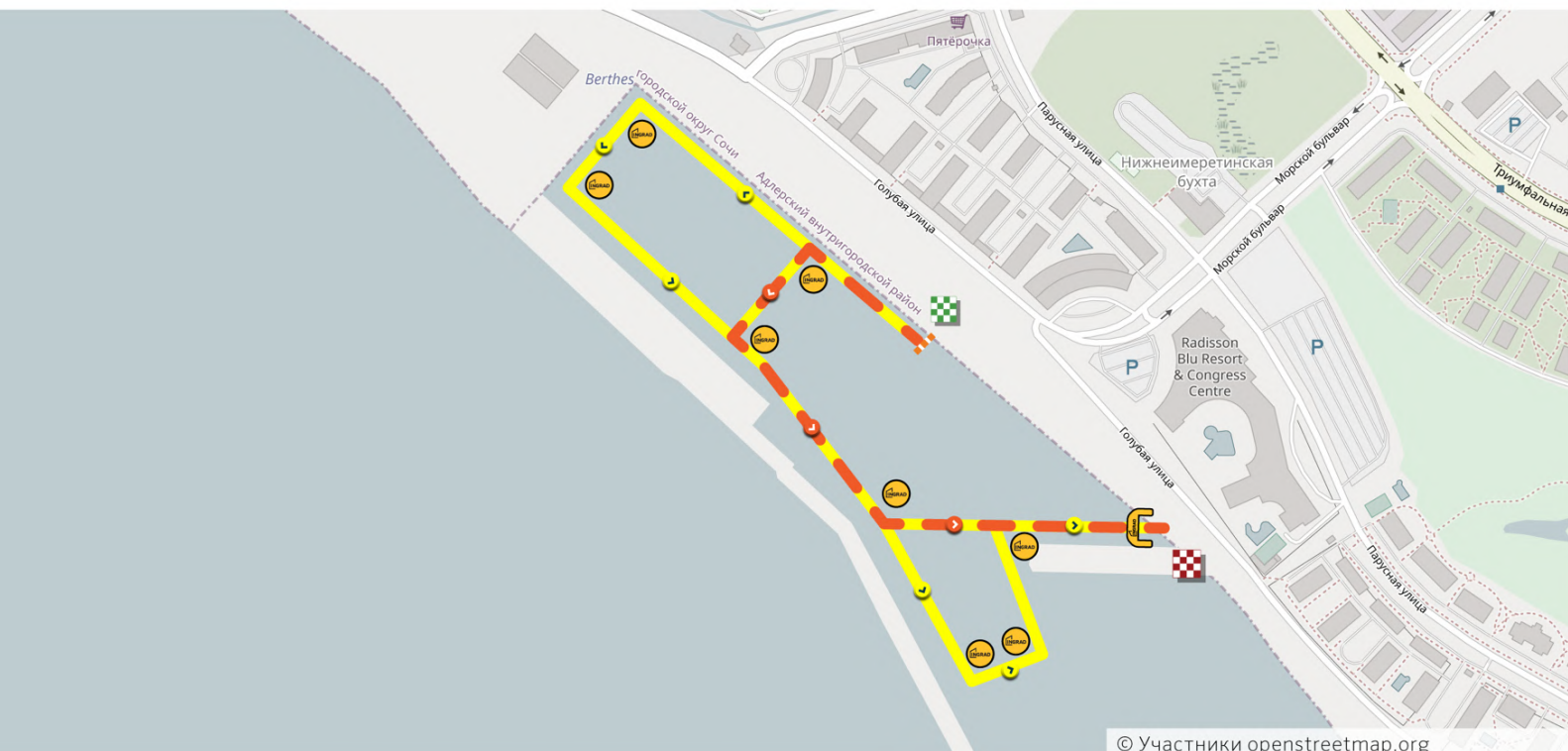
## IRONSTAR 113 ↓

- ❑ Дистанция состоит из 1 круга в 1930 метров.
- ❑ Лимит времени → 1 час 10 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.

## IRONSTAR 226 ↓

- ❑ Дистанция состоит из 2 кругов общей протяженностью в 3860 метров.
- ❑ Лимит времени → 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.

# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2021



Стартовый понтон  
Starting pontoon



Буй  
Buoy



SPRINT плавание 750 м  
SPRINT swim 750 m



Старт  
Start



OLYMPIC плавание 1,5 км  
OLYMPIC swim 1,5 km



Финиш  
Finish

## IRONSTAR SPRINT ↓

- ❑ Дистанция состоит из 1 круга в 750 метров.
- ❑ Лимит времени → 30 минут.
- ❑ По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, **не смогут продолжить соревнование** и в протоколе будут находиться со статусом NC.

## IRONSTAR OLYMPIC ↓

- ❑ Дистанция состоит из 1 круга в 1500 метров.
- ❑ Лимит времени → 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.

# 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



**ERDINGER**  
**ALKOHOLFREI**



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

ISOTONIC | VITAMIN-RICH  
REDUCED CALORIES

# 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 ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ-1 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.**



# 20%

на кроссовки и -10%  
на весь ассортимент\*  
магазина по промокоду **ISSOCHI21**



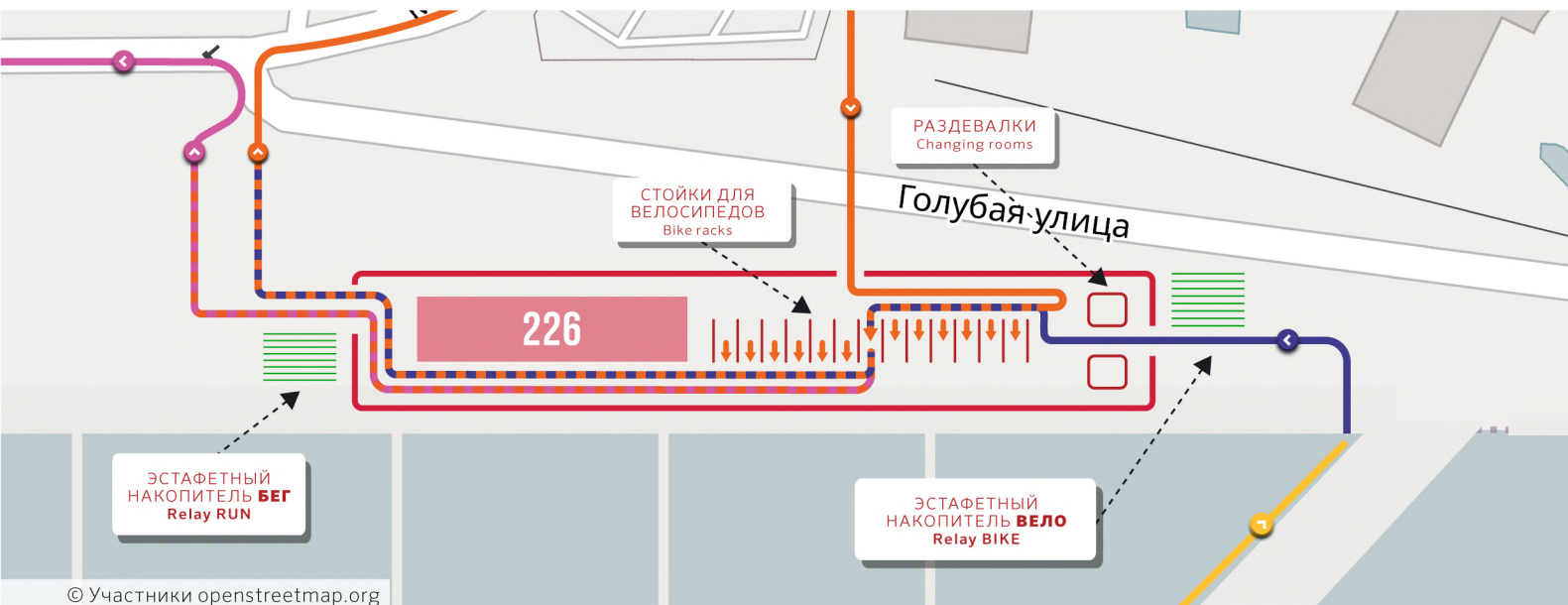
\*Стандартные ограничения по дисконтной программе смотрите на сайте [sport-marafon.ru](http://sport-marafon.ru)

Москва, ул. Сайкина, 4

Доставка по России

8 (800) 333-14-41

# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ IRONSTAR 113 & 226 SOCHI 2021



© Участники openstreetmap.org

- 

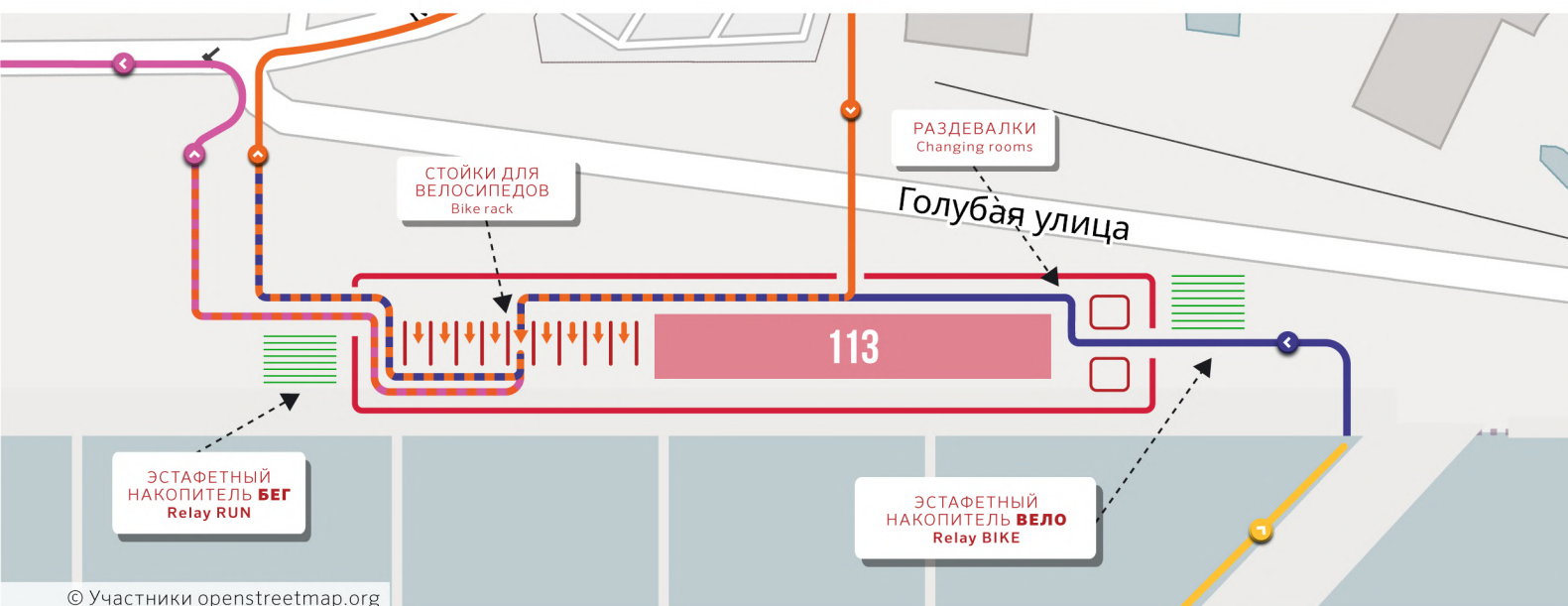
От плавательного этапа  
Running to the transition area
- 

Транзит на беговой этап  
Towards to running
- 

Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes
- 

Бег  
Run
- 

Велосипед  
Bike



© Участники openstreetmap.org

- 

От плавательного этапа  
Running to the transition area
- 

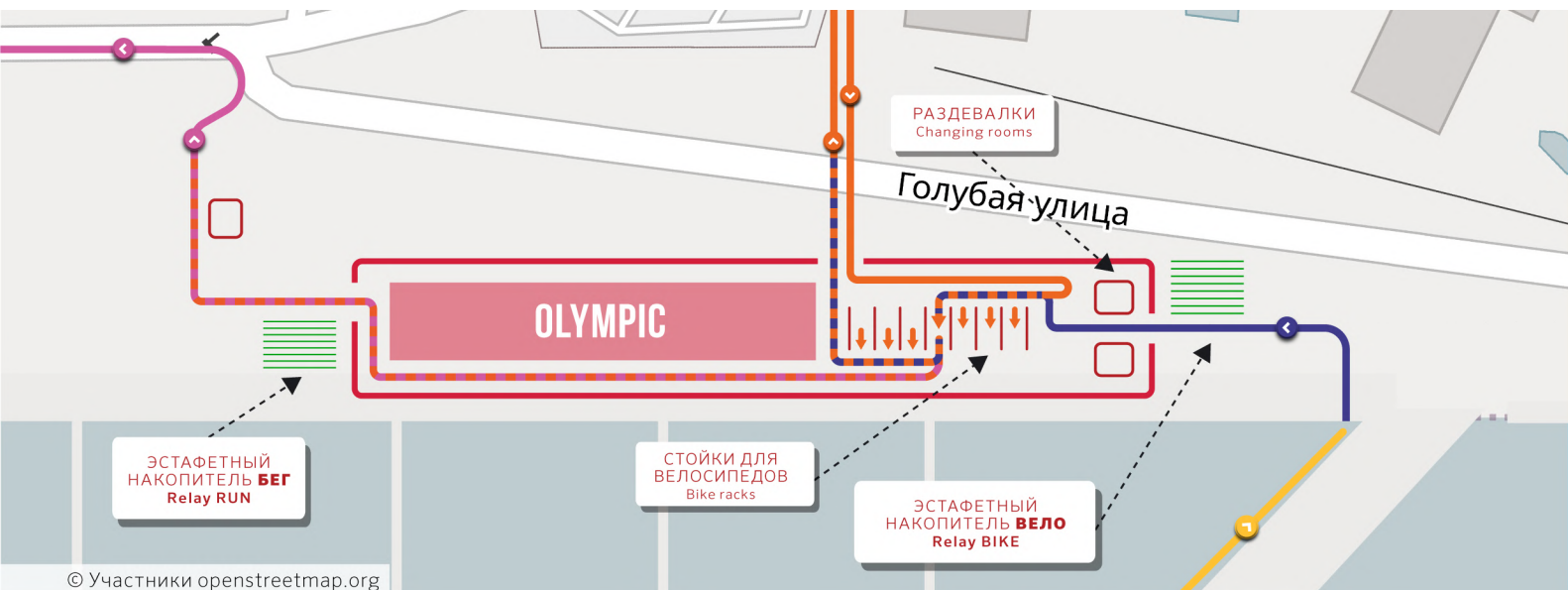
Транзит на беговой этап  
Towards to running
- 

Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes
- 

Бег  
Run
- 

Велосипед  
Bike

# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2021



- 

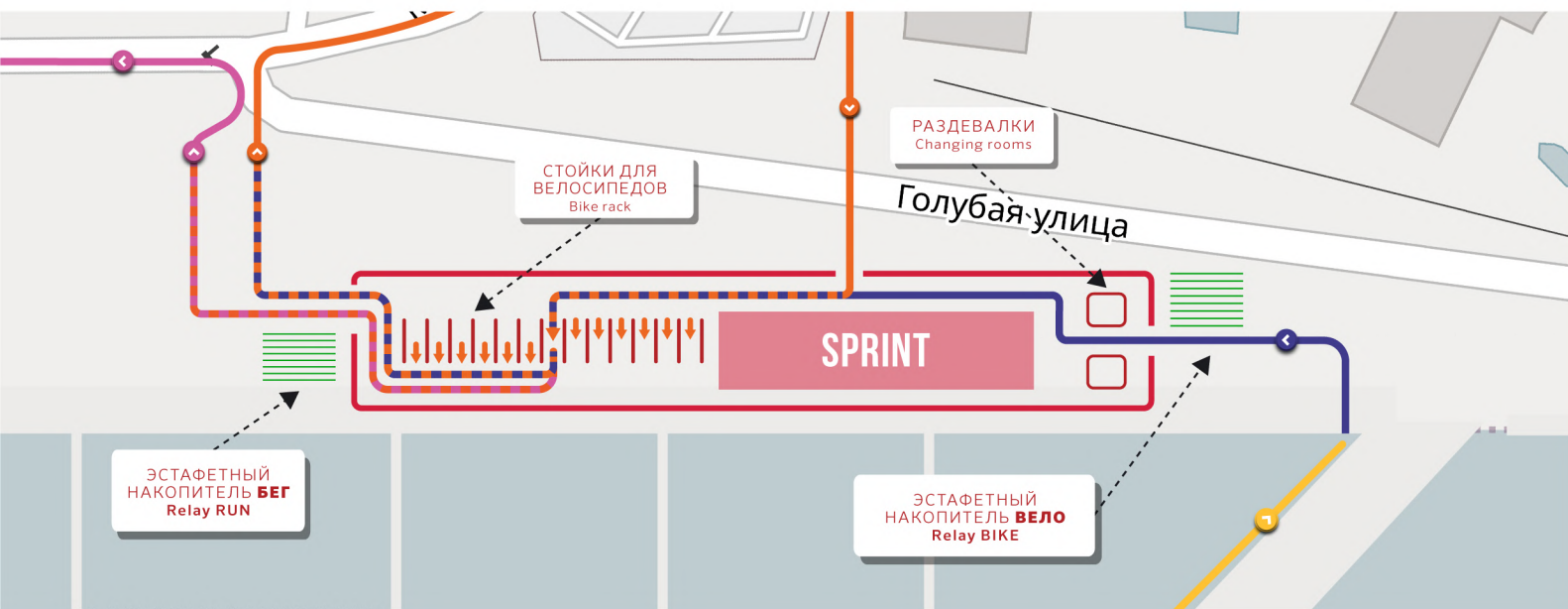
От плавательного этапа  
Running to the transition area
- 

Транзит на беговой этап  
Towards to running
- 

Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes
- 

Бег  
Run
- 

Велосипед  
Bike



- 

От плавательного этапа  
Running to the transition area
- 

Транзит на беговой этап  
Towards to running
- 

Транзит к велоэтапу  
Towards to bikes
- 

Бег  
Run
- 

Велосипед  
Bike



# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- ❑ Маршрут велогонки проходит по федеральной трассе Адлер — Красная Поляна, которую в день соревнований целиком перекрывают специально для вас. Вас ждут захватывающие горные виды, плавный подъем и скоростной спуск.
- ❑ Обратите внимание, что **драфтинг на всех дистанциях запрещён**.
- ❑ Во время велогонки стартовый номер должен быть размещен сзади на спине.
- ❑ Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.
- ❑ Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации.

## ❑ ЗАПРЕЩЕНО:

- Преодолевать дистанцию с голым торсом.
- Пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения.
- Находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику.
- Любой вид сопровождения (командой, тренерами на велосипедах или другом транспорте).

## УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

**НАРУШЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЯ  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ!**

# ИННОВАЦИОННЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



**40 Г УГЛЕВОДОВ В ПОРЦИИ**  
ВДВОЕ БОЛЬШЕ КЛАССИЧЕСКИХ ГЕЛЕЙ

**УЛУЧШЕННАЯ ПРОПОРЦИЯ 1:0.8**  
МАЛЬТОДЕКСТРИН/ФРУКТОЗА

**КОМФОРТНОЕ УСВОЕНИЕ**  
БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ

## «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 вас за нарушение, а предупредить их, поэтому все такие зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи»

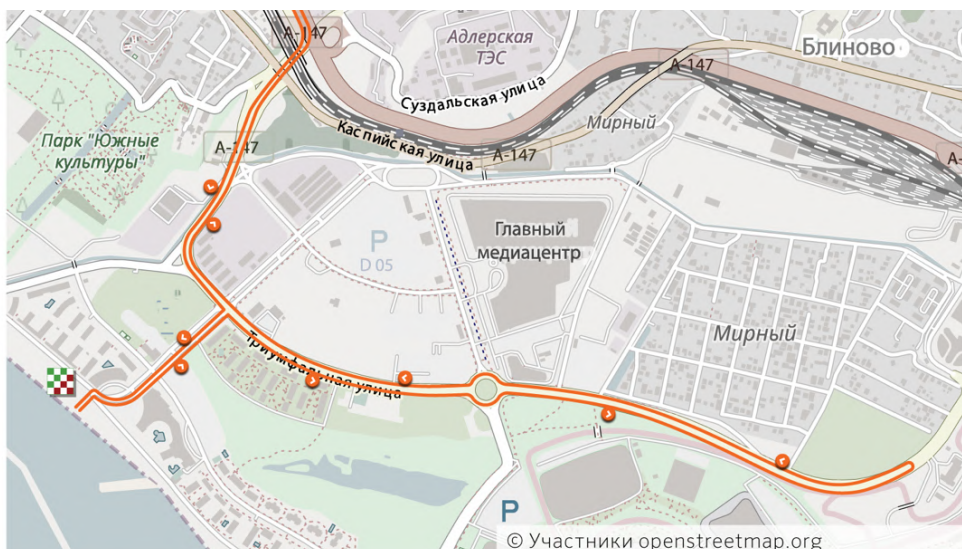
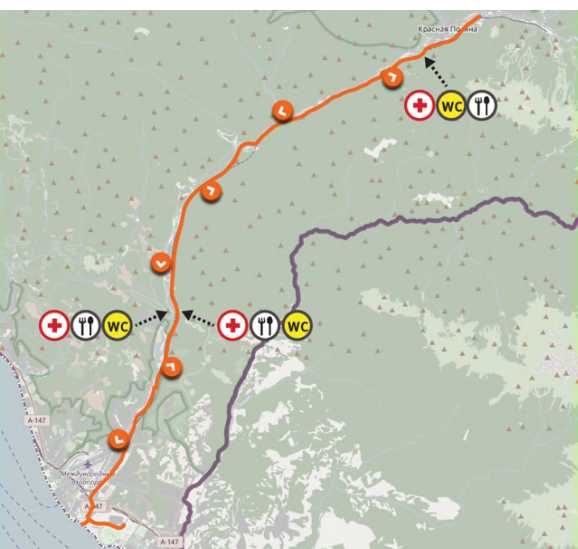
**НАПОМИНАЕМ, ЧТО MIN РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ДВУМЯ УЧАСТНИКАМИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ↓**

- ❑ Для дистанции **SPRINT** → не менее 10 метров. Штраф за драфтинг → 1 минута в Penalty Box.
- ❑ Для дистанции **OLYPIC** → не менее 10 метров. Штраф за драфтинг → 2 минуты в Penalty Box.
- ❑ Для дистанции **113** → не менее 12 метров. Штраф за драфтинг → 5 минут в Penalty Box.
- ❑ Для дистанций **226** → не менее 12 метров. Штраф за драфтинг → 5 минут в Penalty Box.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И УДАЧИ ВАМ НА ДИСТАНЦИИ!**



# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 & 226 SOCHI 2021



226 велогонка 180 км (2 круга по 90 км)  
226 bike 180 km (2 laps x 90 km)



Старт/Финиш  
Start/Finish



Пункт питания  
Aid station



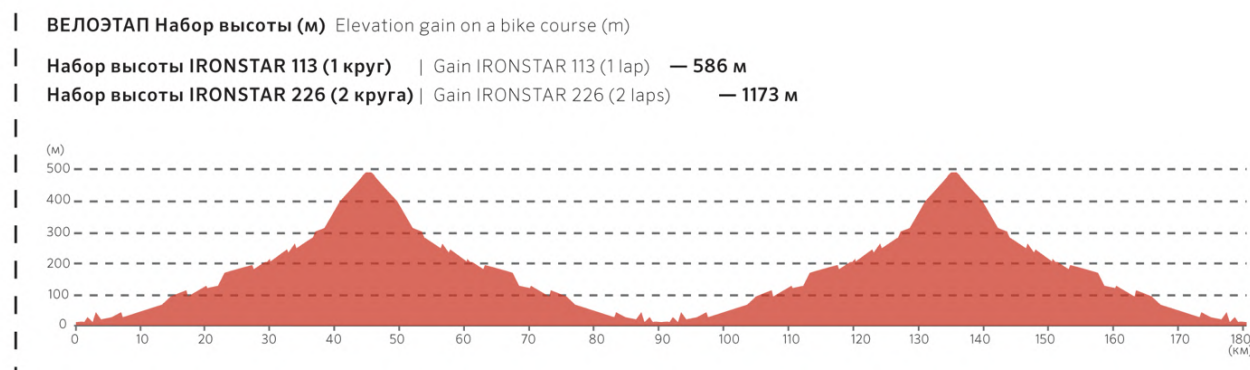
113 велогонка 90 км (1 круг)  
113 bike 90 km (1 lap)



Туалеты  
Toilets



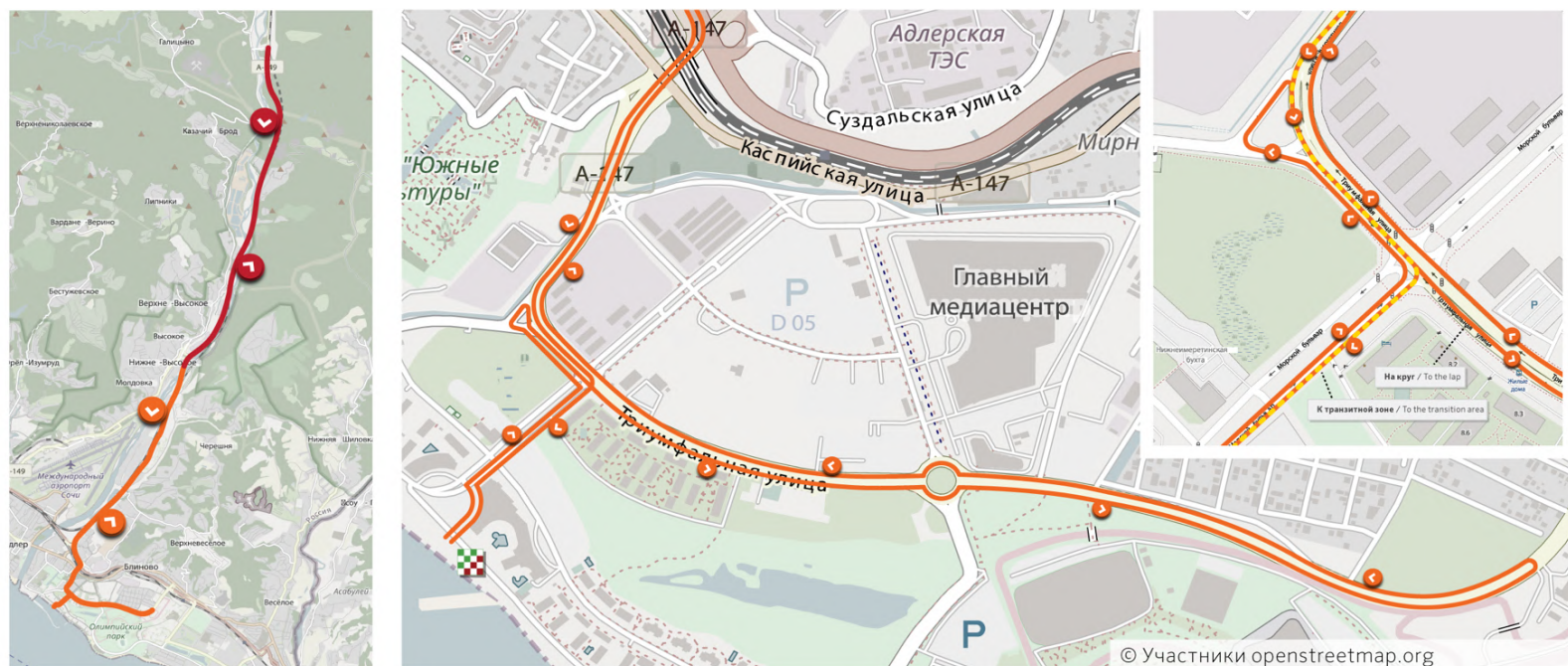
Скорая помощь  
First aid



## УЧАСТНИКАМ ДИСТАНЦИЙ 113 & 226 ↓

- Едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной 3 метра за соперником.
- Участник обязан выйти из зоны драфтинга (12 x 3 м) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние.
- Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону.
- Блокировка наказывается штрафом.

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2021



SPRINT велогонка 20 км (1 круг)  
SPRINT bike 20 km (1 lap)



К финишу  
To finish



OLYMPIC велогонка 38 км (1 круг)  
OLYMPIC bike 38 km (1 lap)



Старт/Финиш  
Start/Finish

## УЧАСТНИКАМ ДИСТАНЦИЙ SPRINT & OLYMPIC ↓

- 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.

# КЛАССНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ НАШЕЙ СОЧИНСКОЙ ГОНКИ!

**НАШ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР → НЕМЕЦКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОМЫШЛЕННОЙ ХИМИИ WEICON ПОДГОТОВИЛ ФИРМЕННЫЕ ПРИЗОВЫЕ НАБОРЫ САМЫМ БЫСТРЫМ УЧАСТНИКАМ ВЕЛОЭТАПА НА IRONSTAR SOCHI 2021 🔥**

## **ИТАК, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?**




Проходите гонку в своем личном темпе и скорости, но раз уж вы сами говорите, что «плавание — это разминка перед велоэтапом, а бег — это заминка после велоэтапа», то ни в чём себе не отказывайте и топите велоэтап во всю мощь! Ведь скорость именно в этой дисциплине покажет, кто заберёт приз! Это идеальная возможность посоревноваться не только в общем зачёте триатлона, но и отдельно на велоэтапе 😎

WEICON приготовили 12 наборов профессиональных средств по уходу за велосипедом «Bike Care Set», которые получают 1 самая быстрая женщина и 1 самый быстрый мужчина в индивидуальном первенстве на всех дистанциях + абсолютным победителям дистанций 113 и 226.

Эстафеты не участвуют.



ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

-  **ЖЕЛТАЯ** → штраф 15 секунд (пересечение линии посадки / спешивания)
-  **СИНЯЯ** → штраф 5 минут — для дистанций 113 & 226 и 2 минуты — для OLYMPIC, 1 минута — для SPRINT (выброс мусора / драфтинг)
-  **КРАСНАЯ** → дисквалификация (3 нарушения / неспортивное поведение / выезд на встречную полосу)

Шатер Penalty Box находится на беговом этапе (за 150 метров до финиша).

**ВСЕ ШТРАФЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ, НЕОБХОДИМО ОТСТОЯТЬ В PENALTY BOX, СООБЩИВ СУДЬЕ СВОЙ НОМЕР. ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ → ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО 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 (Т2)

**По окончании велогонки на въезде в Т2 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 ПРОИЗВОДИТСЯ ВНУТРИ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ-2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.**

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.**



# БЕГОВОЙ ЭТАП

- ❑ Беговой этап проходит по набережной Черного моря и молу, откуда открывается потрясающий вид на побережье.
- ❑ Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ:

- ❑ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ❑ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ❑ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ❑ Не допускается использование наушников, телефона, фото и видеотехники
- ❑ 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 И ГЕЛИ SIS, ФРУКТЫ, ГУБКИ И ЛЁД

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.



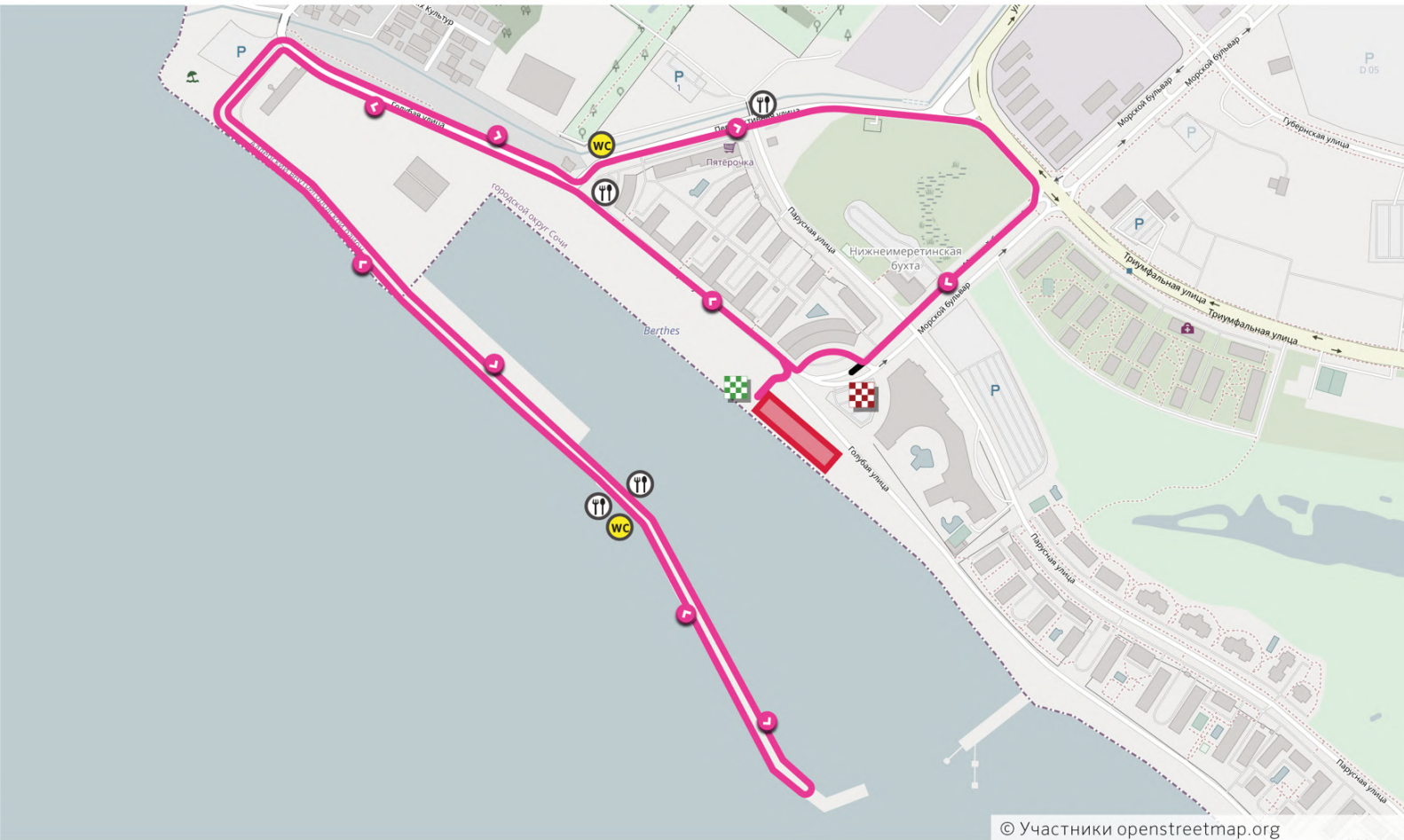
**ВСЁ И НИЧЕГО**

RINCON 3  
МАКСИМАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВЕС





# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113,226, SPRINT & OLYMPIC SOCHI 2021





© Участники openstreetmap.org

### 9 октября | October 9<sup>th</sup>

-  113 бег 21 км (4 круга по 5,25 км)  
113 run 21 km (x4 laps of 5.25 km)
-  226 бег 42 км (8 кругов по 5,25 км)  
226 run 42 km (x8 laps of 5.25 km)

### 10 октября | October 10<sup>th</sup>

-  SPRINT бег 5 км  
SPRINT run 5 km
-  OLYMPIC бег 10 км (2 круга по 5 км)  
OLYMPIC run 10 km (x2 laps of 5 km)



К финишу  
To the finish line



Старт  
Start



Транзитная зона  
Transition area



Финиш  
Finish



Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets



ОТКРЫТИЕ  
ГОДА



ЗАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ О ВАШЕЙ КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ

# Im Пульс

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Массаж

Уходовые программы  
для лица и тела

Инъекционная  
косметология

Фитобочка

Диагностика обмена  
веществ организма

Консультации диетолога,  
косметолога

Терапевт

8 (862) 241-9099

 im.puls.med

Прибрежный квартал, Парусная 47

# ТВОЙ САМЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ

# 2022

## НОВЫЙ ГОД



  
*Имеретинский*  
ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

IM-HOTEL.RU  
 im\_hotels

## 31 ДЕКАБРЯ 23:30

Грандиозное  
музыкальное  
open air шоу

**МУЗЫКА  
НА ВСЕ  
ВРЕМЕНА**

- музыкальные команды
- шоу-анимация
- DJ и MC
- конкурсы, призы и подарки
- мастерская Деда мороза
- Новогодний welcome drink для всех гостей "Имеретинского"

Тематические новогодние банкеты от 1490 ₽  
(депозит на одного гостя)

6 ресторанов и кафе на любой вкус  
Музыка разных эпох и поздравления от Деда Мороза!

**ПРАЗДНИЧНАЯ АТМОСФЕРА И НОВОГОДНЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ ГАРАНТИРОВАНЫ!**

Успейте забронировать номер на период новогодних каникул по специальной цене со скидкой до 20% по телефону 8 800 707 77 22

## 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 организаторам и сдайте чип.

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!**

- SPRINT** → заплыв (30 минут), заплыв + T1 + велогонка (1 час 30 мин.), общий = 2 часа 15 минут
- OLYMPIC** → заплыв (1 час), заплыв + T1 + велогонка (3 часа), общий = 4 часа 30 минут
- 113** → заплыв (1 час 10 минут), заплыв + T1 + велогонка (5 часов 10 минут), общий = 8 часов
- 226** → заплыв (2 часа 15 минут), заплыв + T1 + велогонка (10 часов), общий = 16 часов

**ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ 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 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.**

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

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

- 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

### 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.
- ❑ 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.**

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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 тп, **пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

## БЕГОВОЙ ЭТАП

**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 АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ВНЕЗАПНО ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ:

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

## НА ФИНИШЕ

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

Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим атлетам, 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: В СУББОТУ → С 12:40 ДО 23:30, В ВОСКРЕСЕНЬЕ → С 8:50 ДО 18:00**

**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 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.**

## LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне с субботы, 9 октября, с 5:30 и до её закрытия (воскресенье, 10 октября, до 19:00).

## ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

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

- ❑ **SWIMSTAR** → ПТ, 8/10, с 14:30 до 15:15
- ❑ **IRONLADY** → ПТ, 8/10, с 16:15 до 16:30
- ❑ **ФИНАЛ КУБКА РОССИИ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ** → СБ, 9/10, с 18:30 до 18:45
- ❑ **ОБЩИЙ ЗАЧЕТ ФИНАЛА КУБКА РОССИИ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ** → СБ, 9/10, с 18:45 до 19:00
- ❑ **ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ** → СБ, 9/10, с 19:00 до 19:15
- ❑ **IRONSTAR 113** → СБ, 9/10, с 19:15 до 20:15
- ❑ **IRONSTAR 226 & SPRINT** → ВС, 10/10, с 12:00 до 13:00
- ❑ **IRONSTAR OLYMPIC** → ВС, 10/10, с 17:00 до 18:00

**НАГРАЖДАЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ В АБСОЛЮТЕ И ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ), ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ (МУЖСКИЕ, ЖЕНСКИЕ, СМЕШАННЫЕ).**



# ЭКСПО IRONSTAR SOCHI 2021

**ШОППИНГ НА СОРЕВНОВАНИИ → ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД УДОВОЛЬСТВИЯ. МЫ ЗНАЕМ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ВЫ ЭТО ЛЮБИТЕ, ПОЭТОМУ ВСТРЕЧАЙТЕ ПАРТНЁРОВ ДОЛГОЖДАННОГО ГРАНД-ФИНАЛА ↓**

- IRONSTAR SHOP → магазин нашей фирменной одежды и аксессуаров.
- ТРИАТЛОН ЦЕНТР → спортивная экипировка.
- BLIZ → спортивные очки.
- ТРИСПОРТ → товары для триатлона и спортивное питание.
- PEAK → спортивная экипировка.
- TRIATHLON BOUTIQUE → товары для триатлона, плавания, велоспорта и бега.
- ASSOS → спортивная экипировка.
- INBODY X LEGION CYCLING CLUB → измерение состава тела.
- SCIENCE IN SPORT RUSSIA → спортивное питание.
- COMPRESSPORT + SAILFISH → спортивная экипировка.
- WEICON → средства по уходу за велосипедом.
- ВЫСШАЯ ЛИГА → спортивная экипировка и питание.
- PHITEN + DM LASER → нанотехнологичные аксессуары, носки, тейпы, суппорты + медальницы.
- NUTREND + СЕР → одежда для спорта и спортивное питание.
- RIKKIR-SPORT → товары для спорта.
- GRI → спортивная экипировка.
- CROCS → удобная обувь из полимерного материала.
- СПОРТ-МАРАФОН → спортивная экипировка.
- TRISYSTEMS → online-сервис для планирования подготовки к триатлону.
- TYR → спортивная экипировка.
- ALE CYCLING → велокомплектующие и экипировка.
- WILD PIGS → спортивная экипировка.
- VETERCYCLING → экипировка для велоспорта.
- VELOSPORT → комплектующие для вело.
- ИМЕРЕТИНСКИЙ → консультация с сотрудниками медицинского центра.

■ СТРАХОВОЙ ДОМ ВСК → **здесь можно оформить страховку.**

- ERDINGER ALKOHOLFREI → зона отдыха с безалкогольным пивом.
- MERCEDES → lounge зона.
- НОКА → тест-драйв кроссовок.
- MARVEL → детская зона с аниматорами.

**КАЧЕСТВЕННО ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ «ДО» И «ПОСЛЕ» ГОНКИ ↓**

- INGRAD REHAB → зона восстановления + тейпирование + массаж.
- LABREHAB 17 → зона восстановления и массаж.
- YAMAGUCHI → комплементарный массаж участникам гонки.
- МАКСМАССАЖ → зона комплементарного массажа и восстановления.
- ФАРМА 2030 → медицинское обследование комплементарно участникам старта.

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПОКУПКАМИ И РАДУЙТЕСЬ ВСТРЕЧАМ С ПРЯТЕЛЯМИ ☆**

# ПАРТНЕРЫ IRONSTAR SOCHI 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](https://twitter.com/IRONSTAR)