



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ **IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018**

20 – 23 сентября 2018
СОЧИ, РОССИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018!	4
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	9
ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ	11
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	15
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	16
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	18
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	18
ПЕРЕД СТАРТОМ	20
СТАРТ	22
ЗАПЛЫВ	22
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018	23
IRONSTAR 226 SOCHI 2018	24
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)	26
ВЕЛОГОНКА	28
ПРАВИЛА	28
СУДЕЙСТВО	30
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018	31
IRONSTAR 226 SOCHI 2018	32
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)	33
БЕГ	34
ПРАВИЛА	34
IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018	35
IRONSTAR 226 SOCHI 2018	36
ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	37
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	38
НА ФИНИШЕ	41
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	41
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	41
LOST AND FOUND	41



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

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

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

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

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

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

Mercedes-Benz



ПРИВЕТСТВИЕ

Добро пожаловать на IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018!

Друзья, мы счастливы вновь приветствовать вас в Сочи! Уже в восьмой раз олимпийская столица принимает соревнования по триатлону и в третий раз - на легендарной "железной" дистанции. Вместе с "железными" людьми на старт также выйдут участники олимпийского триатлона. Мы желаем всем насладиться каждым метром дистанции!

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

Гонку в Сочи мы недаром назвали #RUSSIANKONA - вас ждет приветливое южное солнце Сочи, ласковое море, идеальное покрытие велотрассы, которая полностью перекрывается для триатлетов, захватывающие виды гор и самый яркий в сезоне праздничный финиш при свете огней и фейерверков!

Желаем всем участникам честной и бескомпромиссной борьбы. Соревнуйтесь честно, не нарушая правила. И зажгите свою IRONSTAR на #RUSSIANKONA!

Вместе с вами мы закроем этот сезон триатлона в России. А впереди - новые гонки и новые сюрпризы! Мы будем рады вновь увидеть вас на наших соревнованиях в 2019 году.

Оставайтесь с нами!



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

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

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR

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

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Александр Екимов Судья международной категории

КООРДИНАТОРЫ ВОЛОНТЕРОВ

Дмитрий Кулинченко, Ирина Малеева	Служба безопасности
Татьяна Кононенко	Регистрация/награждение
Александра Жуйкова	Инфоцентр
Екатерина Дивеева	Зона старта/финиша/восстановления
Елена Калачева	Пункты питания
Георгий Малеев	Транзитная зона
Андрей Аксюта, Максим Наумов	Велосипедный этап
Денис Самохвалов	Плавательный этап
Сергей Топольян	Беговой этап
Сергей В. Макеенков	Логистика и склад

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Шатер ЭКСПО
 Набережная курорта "Имеретинский"

E-mail: info@iron-star.com
www.iron-star.com

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

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



BREITLING

1884



ВОЗДУХ

ЗЕМЛЯ

ВОДА

NAVITIMER 8



NAVITIMER 8 B01 CHRONOGRAPH 43

МАНУФАКТУРНЫЙ КАЛИБР B01
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ХРОНОМЕТР

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки на сайте www.iron-star.com/live/sochi. Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте www.iron-star.com в разделе «Результаты».

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

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Ссылка на фотографии будет доступна сразу после обработки и загрузки на сайте www.iron-star.com/live/sochi.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовятся порадовать участников гонки в Сочи новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm в Сочи и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: https://youtu.be/ZhG5-v99H_o

TELEGRAM

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





Никаких компромиссов

Мощь и роскошь в новом X-Класс. Уже в России.

Стоимость в комплектации Pure начинается от 2 899 000 Р*.

Летнее предложение на X-Класс
в комплектации Power

от 3 065 000 Р**

* Цена указана на автомобиль X250d 4Matic в комплектации Pure, с рекомендованной розничной ценой 2 899 000 руб. с НДС.

** Цена указана на автомобиль X250d 4Matic в комплектации Power, с рекомендованной розничной ценой 3 499 000 руб. с учетом преимущества 120 000 руб. при приобретении автомобиля по программе «Специальное предложение трейд-ин X-Класс» (при передаче в трейд-ин автомобиля Mercedes-Benz, BMW, Audi, Lexus, Land Rover, Porsche и Jaguar, Toyota Land Cruiser 200, Toyota Hilux, Toyota Tundra, Cadillac Escalade, Nissan Navara, Mitsubishi L200, VW Amarok, Ford Ranger), а также дополнительного преимущества при приобретении автомобиля – 314 000 руб. Цены указаны с учетом НДС. Количество автомобилей ограничено. Предложения и все приведенные изображения не являются публичной офертой. Pure – чистый, power – сила.

Mercedes-Benz



IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018

ПРОГРАММА 20-23 СЕНТЯБРЯ 2018 / СОЧИ

ЧЕТВЕРГ, 20 СЕНТЯБРЯ 2018

15:00
-
21:00

Информационный центр IRONSTAR
Шатер Oscar Event Hall

15:00
-
21:00

Технический сервис велосипедов
«Крыло» / Площадь ЭКСПО

15:00
-
21:00

Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО
Шатер Oscar Event Hall

15:00
-
21:00

Выдача стартовых пакетов STARKIDS,
IRONLADY, IRONSTAR OLYMPIC & 226
SOCHI 2018 / Шатер Oscar Event Hall

ПЯТНИЦА, 21 СЕНТЯБРЯ 2018. ДЕНЬ ЗАБЕГОВ IRONLADY И STARKIDS

10:00
-
21:00

Информационный центр IRONSTAR
Шатер Oscar Event Hall

14:00
-
21:00

Открыта транзитная зона. Сдача мешков
BIKE/RUN. Установка велосипедов
в транзитной зоне
Курорт «Имеретинский», транзитная зона

10:00
-
21:00

Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО
Шатер Oscar Event Hall

14:30
-
16:30

Просмотр плавательного этапа
Акватория порта «Имеретинский»

10:00
-
21:00

Технический сервис велосипедов
«Крыло» / Площадь ЭКСПО

16:00
-
20:00

Barilla Pasta Party
Веранда (перекресток ул. Парусной
и Морского бульвара)

10:00
-
21:00

Выдача стартовых пакетов
IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018
Шатер Oscar Event Hall

16:30
-
17:10

Забег IRONLADY
Набережная курорта «Имеретинский»

10:00
-
16:00

Выдача стартовых пакетов IRONLADY
Шатер Oscar Event Hall

17:20
-
17:30

Церемония награждения IRONLADY
Главная сцена

10:00
-
17:00

Выдача стартовых пакетов STARKIDS
Шатер Oscar Event Hall

17:50
-
18:20

Забег STARKIDS
Набережная курорта «Имеретинский»

12:00
-
17:00

Лекторий IRONSTAR

18:30
-
19:30

Брифинг
Главная сцена

IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018

ПРОГРАММА 20-23 СЕНТЯБРЯ 2018 / СОЧИ

СУББОТА, 22 СЕНТЯБРЯ 2018. ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ IRONSTAR

4:30 -	Завтрак в отеле «Имеретинский» Рестораны «БОСФОР» и «КРИТ» отеля «Имеретинский»	12:50 -	Финиш первого участника IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018
10:00		13:10	Набережная курорта «Имеретинский»
5:30 -	Открыта транзитная зона. Установка питания, сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановка велосипеда невозможна / Курорт «Имеретинский», транзитная зона	13:00 -	Восстановительный массаж
6:45		23:59	Шатер Oscar Event Hall
5:30 -	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	15:00 -	Финиш первого участника IRONSTAR 226 SOCHI 2018 / Финишный коридор.
18:00	Шатер Oscar Event Hall	16:00	Набережная курорта «Имеретинский»
5:30 -	Информационный центр IRONSTAR	15:00 -	Торжественная встреча финишеров IRONSTAR 226 SOCHI 2018 / Финишный коридор. Набережная курорта Имеретинский»
23:00	Шатер Oscar Event Hall	23:00	
6:00 -	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	15:40 -	Закрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018
23:59		16:00	Курорт «Имеретинский»
6:40	Открытие стартового кластера Набережная курорта «Имеретинский»	17:00 -	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018
		18:00	Сцена у отеля «Имеретинский»
7:00	Старт IRONSTAR 226 SOCHI 2018 Акватория порта «Имеретинский»	17:30 -	Выдача велосипедов из транзитной зоны / Курорт «Имеретинский», транзитная зона
	Открыта транзитная зона. Установка питания, сдача мешков BIKE/RUN, подкачка колёс. Постановка велосипеда невозможна / Курорт «Имеретинский», транзитная зона	23:59	
10:00 -		23:00 -	Закрытие финиша IRONSTAR 226 SOCHI 2018
10:40		23:20	Курорт «Имеретинский»
11:00	Старт IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018 Акватория порта «Имеретинский»		

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 23 СЕНТЯБРЯ 2018

9:00 -	Технический сервис велосипедов «Крыло» / Парковка напротив отеля «Имеретинский»	9:00 -	Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2018
15:00		15:00	Сцена

ИНФОРМАЦИЯ О ПАРКОВКЕ

В шаговой доступности к стартовому городку находятся парковки:



СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



- | | | | | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|--|--|
| | Плавание | | Раздевалки | | Зона Mercedes-Benz |
| | Велогонка | | Финишная зона | | Сцена |
| | Бег | | Recovery zone | | Фудтрак |
| | Бег к транзитной зоне | | Team zone | | Сервис «Крыло» |
| | Туалеты | | Эстафетный накопитель | | Авто Mercedes-Benz |
| | Скорая помощь | | Склад | | Экран |
| | Старт | | Летнее кафе | | Зона Felt |
| | Финиш | | Стартовый накопитель | | Велопарковка |
| | Понтон | | EXPO-1 | | Прокат велосипедов |
| | Транзитная зона | | EXPO-2 | | Клиентский сервис отеля «Имеретинский» |
| | Камера хранения | | | | |



С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

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

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

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

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Зона ЭКСПО (Шатер OSCAR EVENT HALL, Морской бульвар 1, Адлер)

Четверг, 20 сентября 15:00 - 21:00
Пятница, 21 сентября 10:00 - 21:00

Выдача стартовых пакетов **IRONLADY**

Зона ЭКСПО (Шатер OSCAR EVENT HALL, Морской бульвар 1, Адлер)

Четверг, 20 сентября 15:00 - 21:00
Пятница, 21 сентября 10:00 - 16:00

Выдача стартовых пакетов **STARKIDS**

Зона ЭКСПО (Шатер OSCAR EVENT HALL, Морской бульвар 1, Адлер)

Четверг, 20 сентября 15:00 - 21:00
Пятница, 21 сентября 10:00 - 17:00

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ПРОИЗВОДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

При получении стартового пакета необходимо иметь при себе документы:

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

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

В стартовом пакете участники IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018 получают:

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

Члены эстафетной команды получают стартовый пакет ВМЕСТЕ!

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



ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON*Lady

IRONLADY — это женский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR специально для девушек. **Приглашаем участниц от 16 лет!**

Дистанция - 5 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить оригинал медицинской справки и сдать организаторам копию.

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ:

1. Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанции не менее 5 км
2. Печать медицинского учреждения
3. Подпись и печать врача
4. Дату выдачи

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

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

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

РАСПИСАНИЕ:

20 сентября (четверг)

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

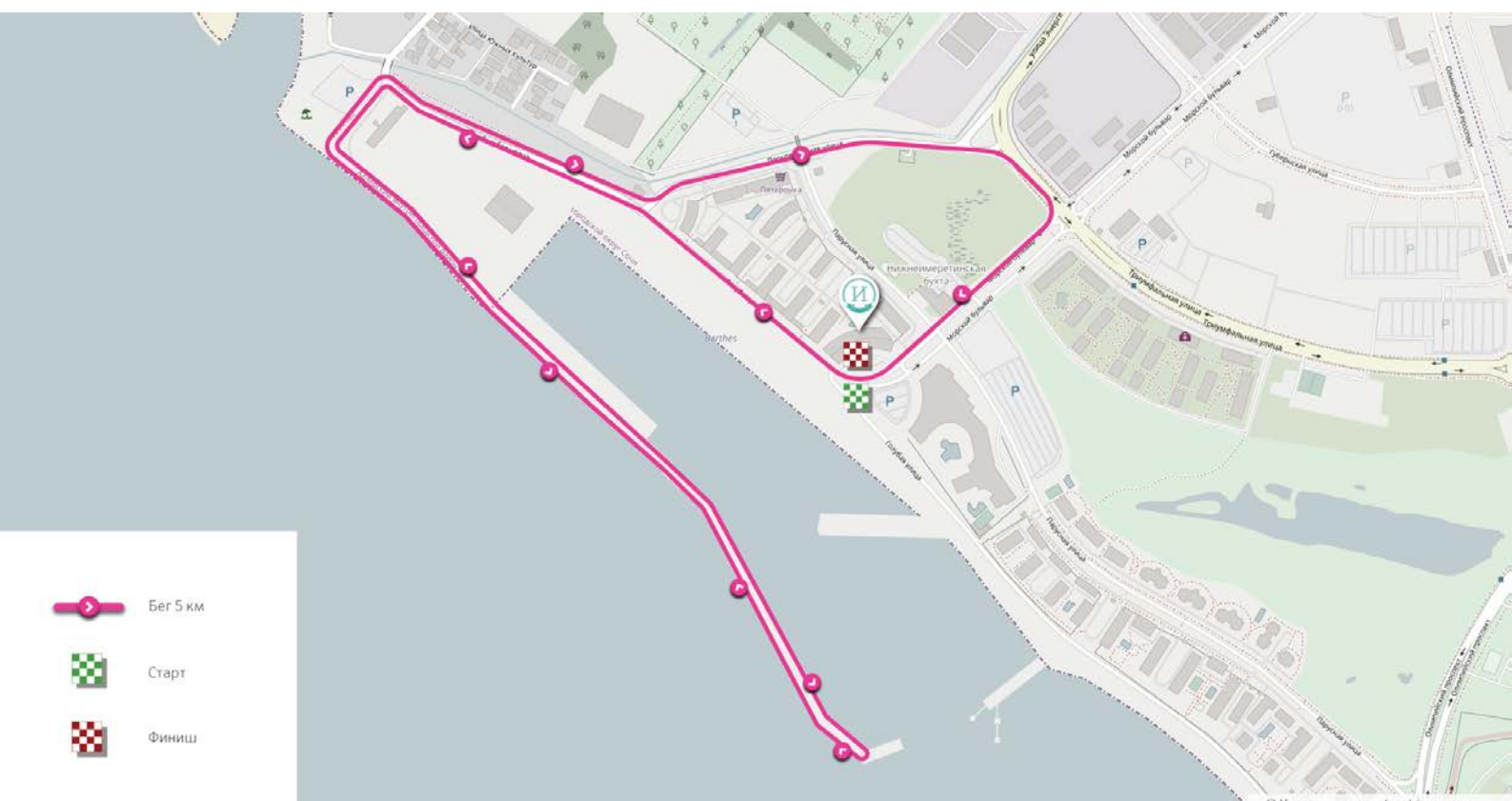
21 сентября (пятница)

10:00 - 16:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

16:30 Старт женского забега IRONLADY (Площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер)

17:10 Официальный финиш забега IRONLADY (Площадь перед главным входом в отель «Имеретинский», Морской бульвар 1, Адлер)

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



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

3 августа, накануне старта IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

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

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

[СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ](#)

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

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

Стартовая зона забега (Морской бульвар, д. 1, Адлер) состоит из двух кластеров-накопителей:

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

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

К УЧАСТИЮ ДОПУСКАЮТСЯ ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 12 ЛЕТ.

ДЛЯ ТЕХ, ЧЕЙ РОСТ МЕНЕЕ 100 СМ, ДОСТУПНА ДИСТАНЦИЯ 500 М, А ДЛЯ БЕГУНОВ ВЫШЕ 100 СМ - 1000 М.

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

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

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

РАСПИСАНИЕ:

20 сентября (четверг)

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

21 сентября (пятница)

10:00 - 17:00 Выдача стартовых пакетов (Зона ЭКСПО)

17:45 Брифинг для детей-участников забега у главной сцены

17:40 Родители вместе с детьми распределяются по соответствующим кластерам

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

18:00 Старт второй волны детей, чей рост выше 100 см.



Детский забег на 720 м

Детский забег на 360 м

Старт Финиш

ПРИШЛО ВРЕМЯ СТАТЬ
АТЛЕТОМ ВО БЛАГО
И ПОДДЕРЖАТЬ ЛЮДЕЙ
С СИНДРОМОМ ДАУНА

АТЛЕТ
ВОБЛАГО



Синдром любви



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Пятница, 21 сентября / 18:30 - 19:30 / Главная сцена (парковка по адресу: Морской бульвар д.1)

Обязательный брифинг для участников IRONSTAR OLYMPIC & 226 SOCHI 2018

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 21 сентября

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ **СДАТЬ** В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

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

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

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

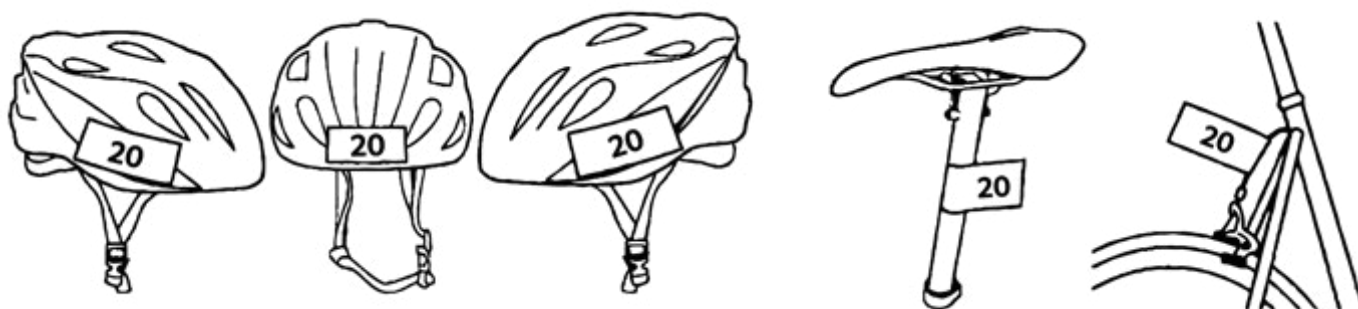
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

Вход в транзитную зону разрешен только участникам.

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

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

Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с 17:30 до 23:59.



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

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



На велосипеде разрешено размещать:

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

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом. Судьи будут удалять все предметы, ненадежно закреплённые на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost&Found.

КРАСНЫЙ мешок предназначен для беговой экипировки. При установке велосипеда вы должны разместить красный мешок на вешалах, отмеченных вашим номером.

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

Наклейки, полученные в стартовом пакете, должны быть наклеены на мешки Street/Bike/Run.

Во время установки велосипеда найдите время, чтобы ознакомиться с транзитной зоной и схемой движения по ней.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, без неё вы не будете допущены на старт.



Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии с заплыва

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

Время допуска в транзитную зону перед стартом 22 сентября (постановки велосипедов нет!):

05:30 - 06:45 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC & 226

10:00 - 10:40 Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC

В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс.

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

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

Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

К ПОБЕДЕ С ALLIANZ







Группа Allianz* – одна из крупнейших финансово-страховых структур в мире. Мы обеспечиваем надежной защитой миллионы клиентов в более чем 70 странах мира и работаем в России с 1990 года. Тогда и теперь нашей главной ценностью остаются наши клиенты и сотрудники.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

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

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАС

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

Allianz развивает спонсорскую поддержку во многих направлениях на международном уровне:

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



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



Иван Командный,
заместитель генерального
директора Группы
Allianz в России

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

Allianz 

СТАРТ

Открытие стартовых кластеров: 6:40

Старт индивидуальных участников IRONSTAR 226: 7:00

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR 226: 7:20

Открытие стартовых кластеров: 10:40

Старт индивидуальных участников IRONSTAR OLYMPIC: 11:00

Старт участников эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC : 11:10

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

ЗАПЛЫВ



Старт с понтона.

После заплыва, во время пробегания к транзитной зоне, участникам будет доступен пункт освежения с питьевой водой.

Гидрокостюмы будут запрещены:

На дистанции IRONSTAR 226 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR OLYMPIC при температуре воды более 22 °C

Ожидаемая температура воды ~24 °C.

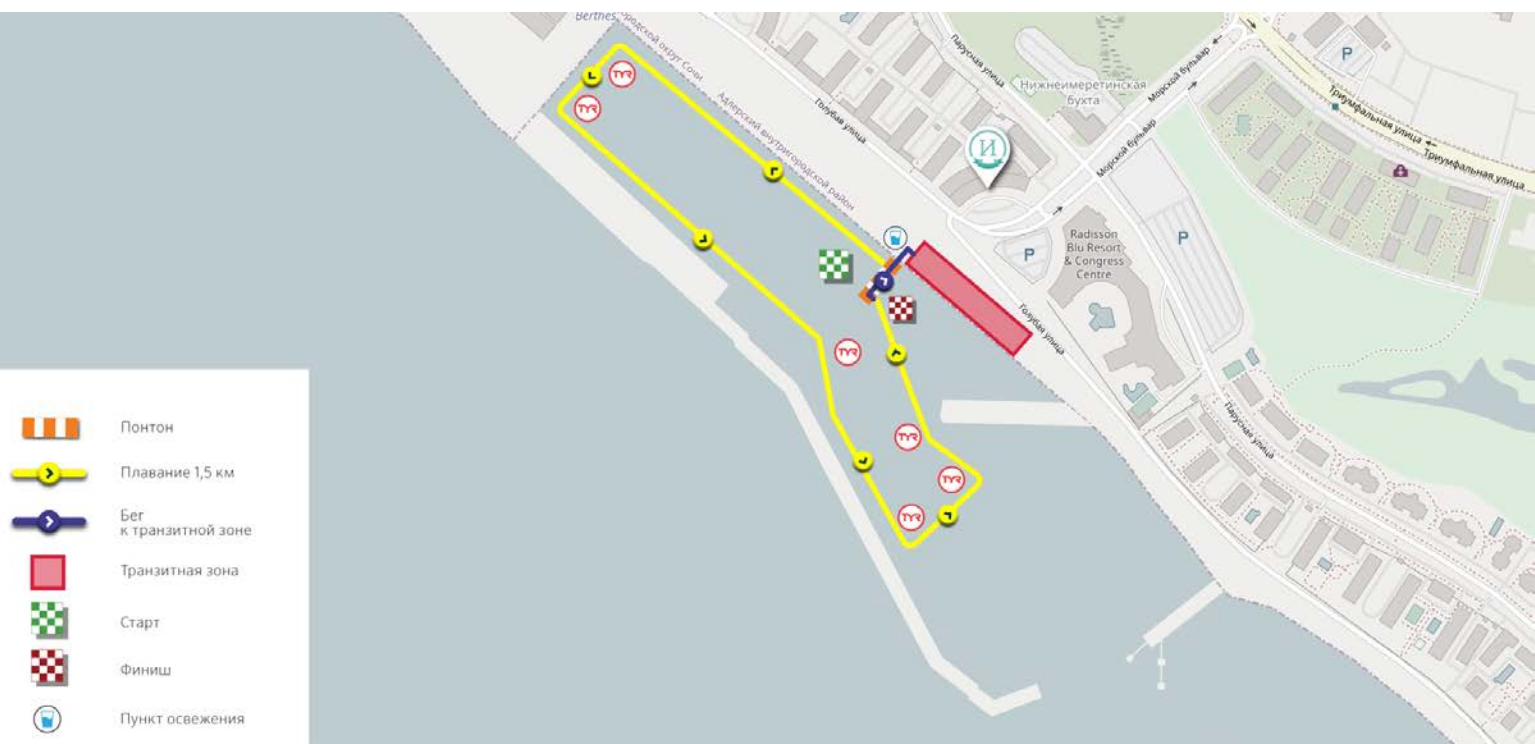
Всем участникам необходимо нанести переводные наклейки, полученные в стартовом пакете на внешнюю сторону кисти рук.



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

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

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018



-  Понтон
-  Плавание 1,5 км
-  Бег к транзитной зоне
-  Транзитная зона
-  Старт
-  Финиш
-  Пункт освежения

Дистанция состоит из 1 круга в 1500 метров. Участники плывут против часовой стрелки, оставляя красные буи TYR по левую руку.

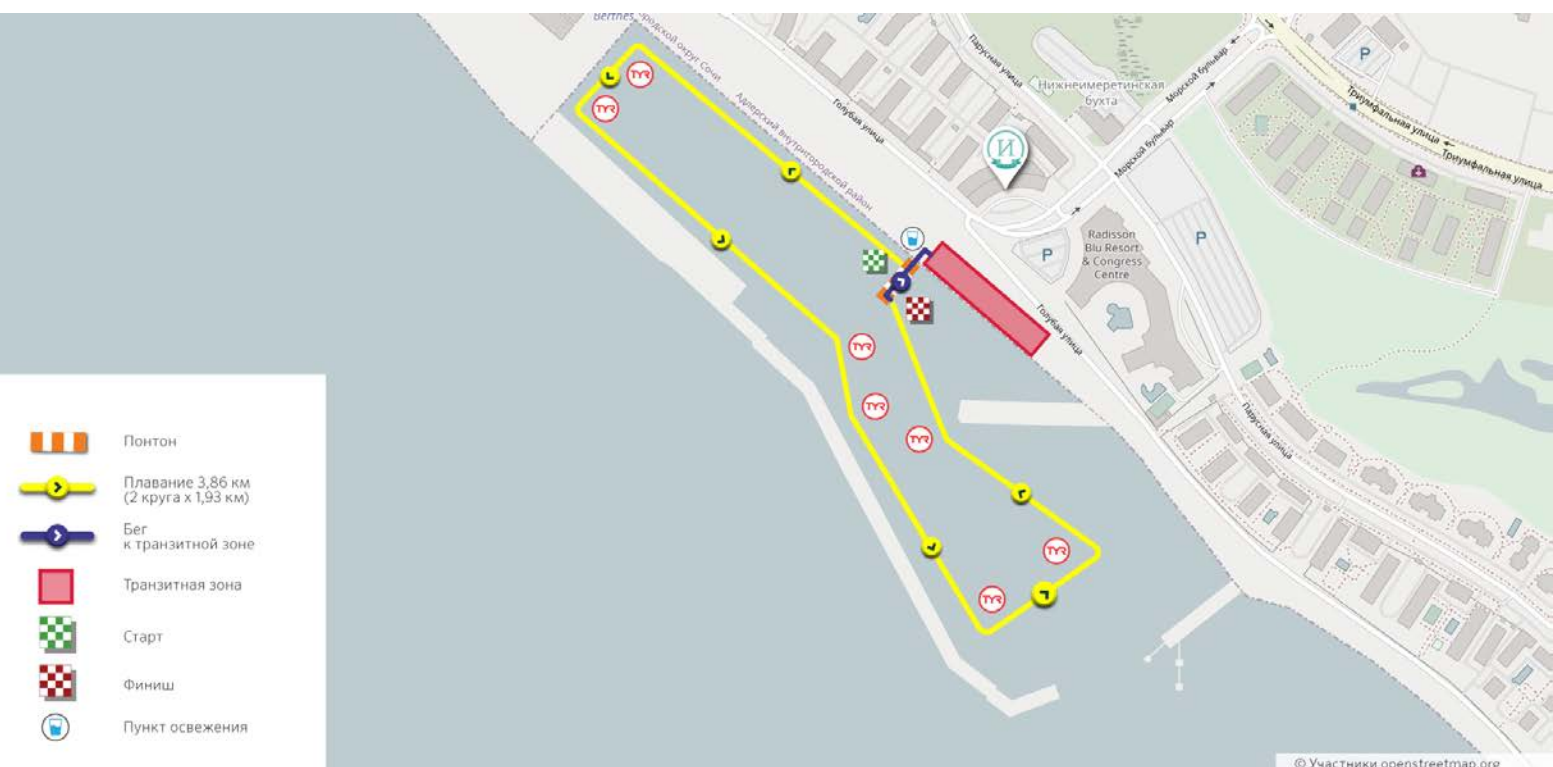
Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC. Ваше время начинается не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

ГЛАВНОЕ СЛОВО В СПОРТЕ



ЧЕМПИОНАТ

WWW.CHAMPIONAT.COM



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

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






TYR SPECIAL OPS 2.0 POLARIZED

Очки с поляризационными линзами рекомендуются при длительных заплывах в открытой воде. Лучший выбор для соревнования по триатлону. Мы рекомендуем поляризационные линзы для плавания в открытой воде, так как именно эти линзы обеспечивают максимальную видимость при любой погоде, будь то яркое солнце или пасмурная погода.

TYR HURRICANE CATEGORY 5

Гидрокостюм TYR HURRICANE CAT 5 на 100% сделан из каучука Yamamoto 39 CellNanoSCS. Обладает супер эластичностью, дает вам ощущение «второй кожи». Обеспечивает абсолютный комфорт спортсмену, позволяя проплыть большие дистанции без напряжения в области плеч. Строение и край в зоне лодыжки позволяет быстро снимать гидрокостюм, что сэкономит время в транзитке. Оптимизируют положение тела в воде, уменьшая сопротивление. Подъемные панели в области груди, пресса, косых мышц ягодиц и бёдер, дополнительно приподнимут положение пловца в воде, обеспечат оптимальную позицию, плавучесть и скорость. Специальные вставки в верхней части руки «Alpha» позволят оптимизировать вход руки вводу, и увеличить эффективность гребка. Нижняя часть руки имеет утонченный слой, чтобы лучше чувствовать воду. Антибактериальная подкладка, обеспечит защиту от появления неприятного запаха, и на долго сохранит свежесть гидрокостюма.

ANDY POTTS  IRONMAN CHAMPION

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

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

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

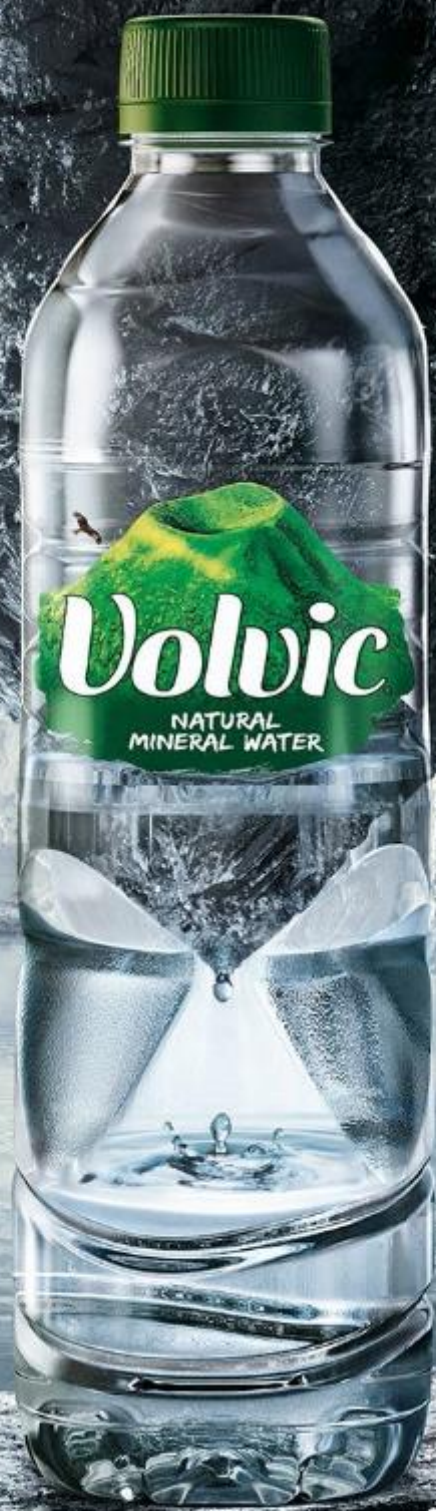
Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу.

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

17:30 - 23:59 Выдача велосипедов и мешков с экипировкой из транзитной зоны



NEW BOTTLE
SHAPED BY THE FORCE
OF FRENCH VOLCANOES



FIND YOUR
VOLCANO

ВЕЛОГОНКА



ПРАВИЛА

Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине и виден судьями и техническому персоналу. Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.

- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что велогонка на соревнованиях IRONSTAR — это индивидуальное испытание, и любые формы драфтинга запрещены.

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



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

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



Участники **А** и **В** соблюдают дистанцию при движении. Участник **С** не предпринимает попыток обогнать участника **В** - он находится в зоне драфтинга участника **В**. Участники **А** и **В** не находятся в зоне драфтинга относительно друг друга.

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

vēlō.ru

FELT
BICYCLES

FELT IA

**УЛЬТИМАТИВНОЕ
ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ**



**7 ПОБЕД
ПОДРЯД**

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

KONA WORLD CHAMPIONSHIP НА FELT IA

ДЛЯ 226

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 12 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**12 x 3 м**) в течение 25 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 226 – 5 минут в Penalty Box.

ДЛЯ OLYMPIC

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 10 метров**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником. Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**10 x 3 м**) в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR OLYMPIC – 2 минуты в Penalty Box




Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экозона, где вы сможете выбросить мусор.

Экозона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

-  жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
-  штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 226 и 2 минуты - для IRONSTAR OLYMPIC.
-  красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции велогонки. Заехав в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации.

АПЕЛЛЯЦИЯ

В соответствии с Регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи велосервиса «Крыло», специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас.

Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

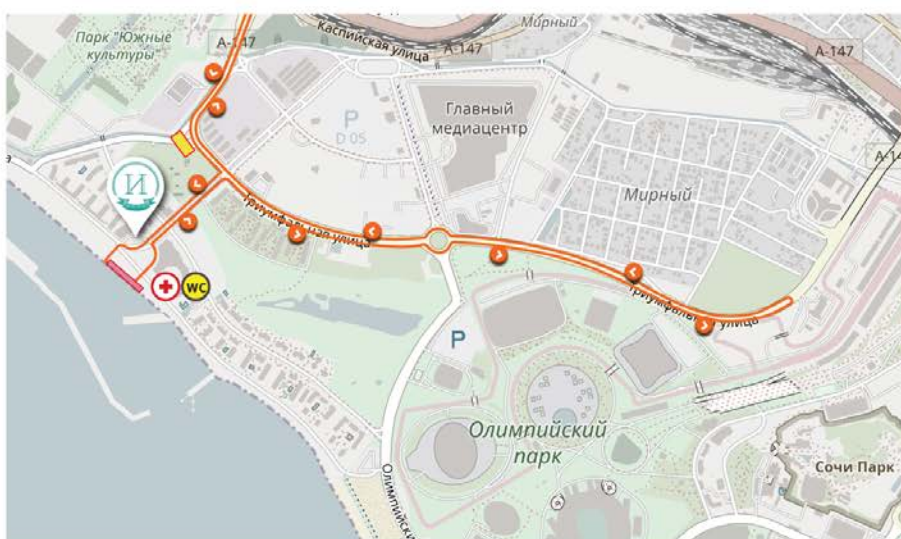
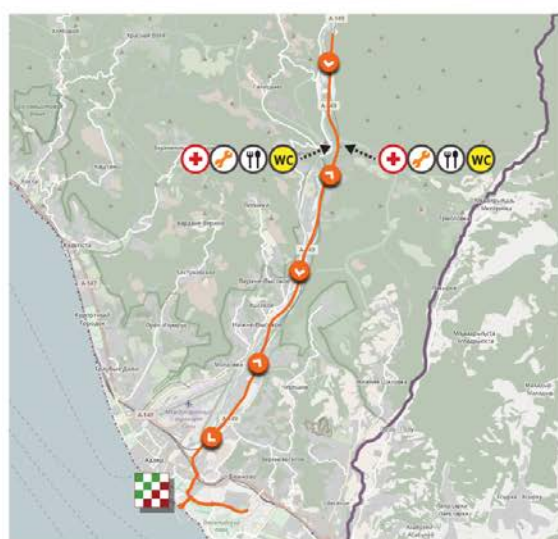
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками - возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

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

IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI 2018



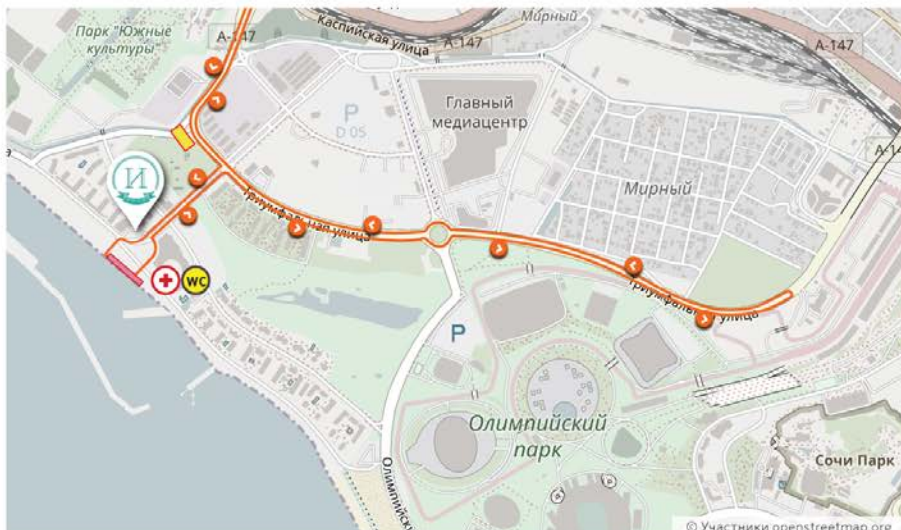
- Велогонка 42 км
- Транзитная зона
- Penalty box
- Скорая помощь
- Велосервис
- Пункт питания
- Туалеты



Дистанция велогонки состоит из 1 круга 40 километров по Морскому бульвару, Триумфальной улице и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круг составляет ~186 метров.

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

IRONSTAR 226 SOCHI 2018



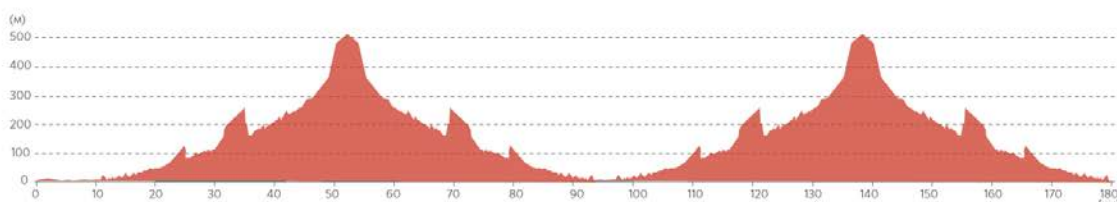
- Велогонка 180 км (2 круга x 89,5 км)
- Транзитная зона
- Penalty box
- Скораяпомощь
- Велосервис
- Пункт питания
- Туалеты

ВЕЛОЭТАП Набор высоты (м)

Набор высоты на круг — 574 м

Общий набор высоты (2 круга) — 1148 м

Макс высота — 538 м



Дистанция велогонки состоит из 2 кругов и общей протяжённостью 179.5 километра по Морскому бульвару, Триумфальной улице и скоростному шоссе Адлер - Красная Поляна. Набор высоты на круге составляет ~786 метров.

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

НА ДИСТАНЦИИ ВЕЛОГОНКИ БУДЕТ ДОСТУПНО ПИТАНИЕ.

- Первый пункт питания находится на расстоянии 23 км от старта и включает: воду и изотоник SiS во флягах, бананы.
- Второй пункт питания находится на развороте, на расстоянии 45 км от старта, и включает: воду и изотоник SiS во флягах, гель SiS.
- Третий по ходу движения пункт питания расположен на 77-м км от старта и включает: воду и изотоник SiS во флягах, бананы.
- Тренерский пункт питания (на котором тренеру или друзьям участника разрешено подавать свои напитки и питание) располагается в конце каждого круга, за 100 м до Penalty box (в районе АЗС "РОСНЕФТЬ").

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (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.

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

Для участников эстафетных команд на выходе из Т2 будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

После финиша вы сможете забрать велосипеды и мешки с экипировкой с 17:30 до 23:59.



БЕГ

ПРАВИЛА

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

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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

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

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

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Маршрут проходит по идеально ровному покрытию.

НА КРУГЕ РАСПОЛАГАЕТСЯ 4 ПУНКТА ПИТАНИЯ:

- Первый пункт питания находится в начале каждого круга и включает: воду, изотоник, гели, губки, лед.
- Второй пункт питания включает: воду и Coca Cola.
- Четвертый пункт питания включает: воду, изотоник SiS, Coca Cola, бананы и апельсины.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

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

Туалеты размещены на отметке 450 м и 3.9 км каждого круга. Справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах.

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

Выбери свой



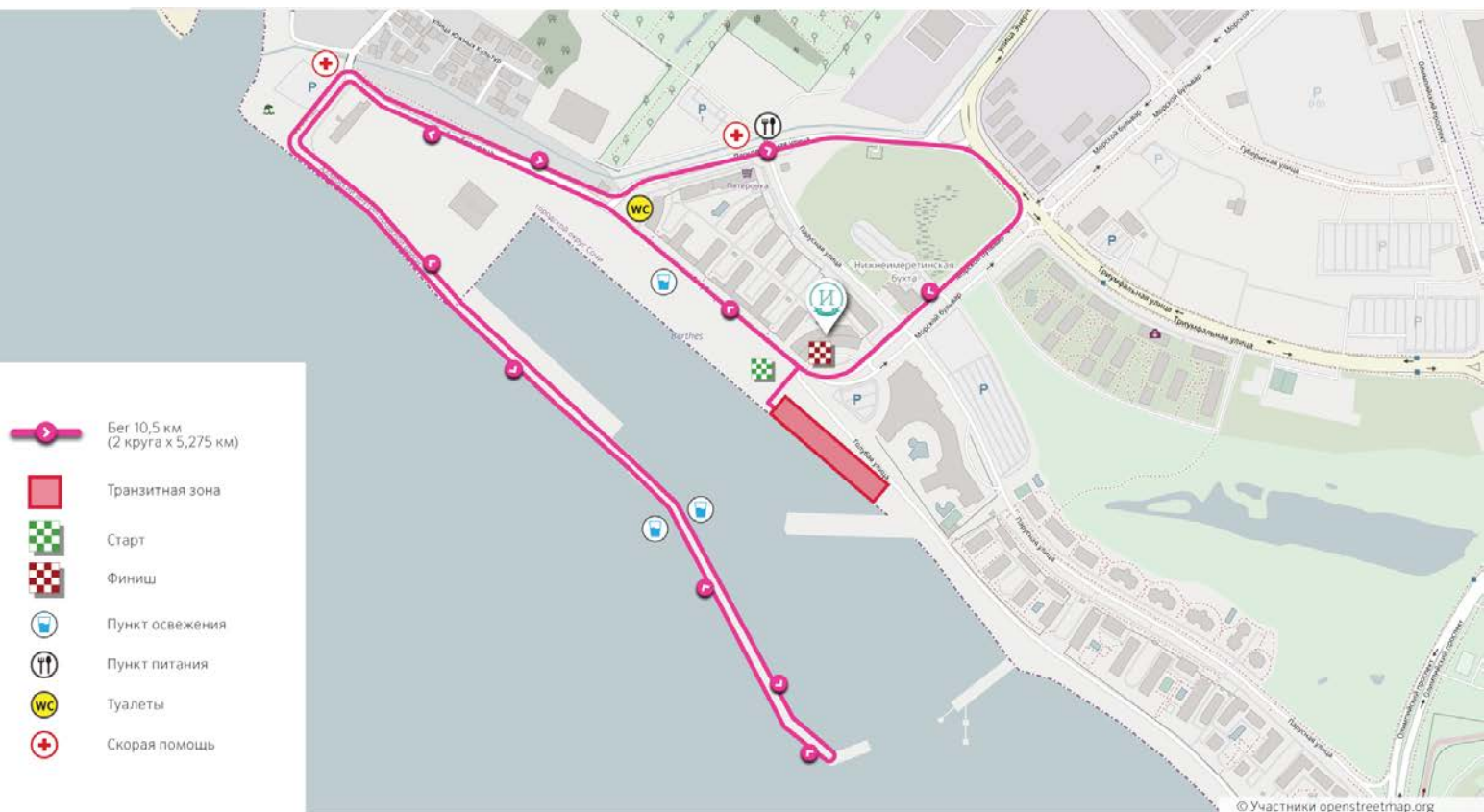
* ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань, 2011 г.

DRYDRY®

Эффективные средства от потоотделения

www.drydry.ru

сделано в Швеции



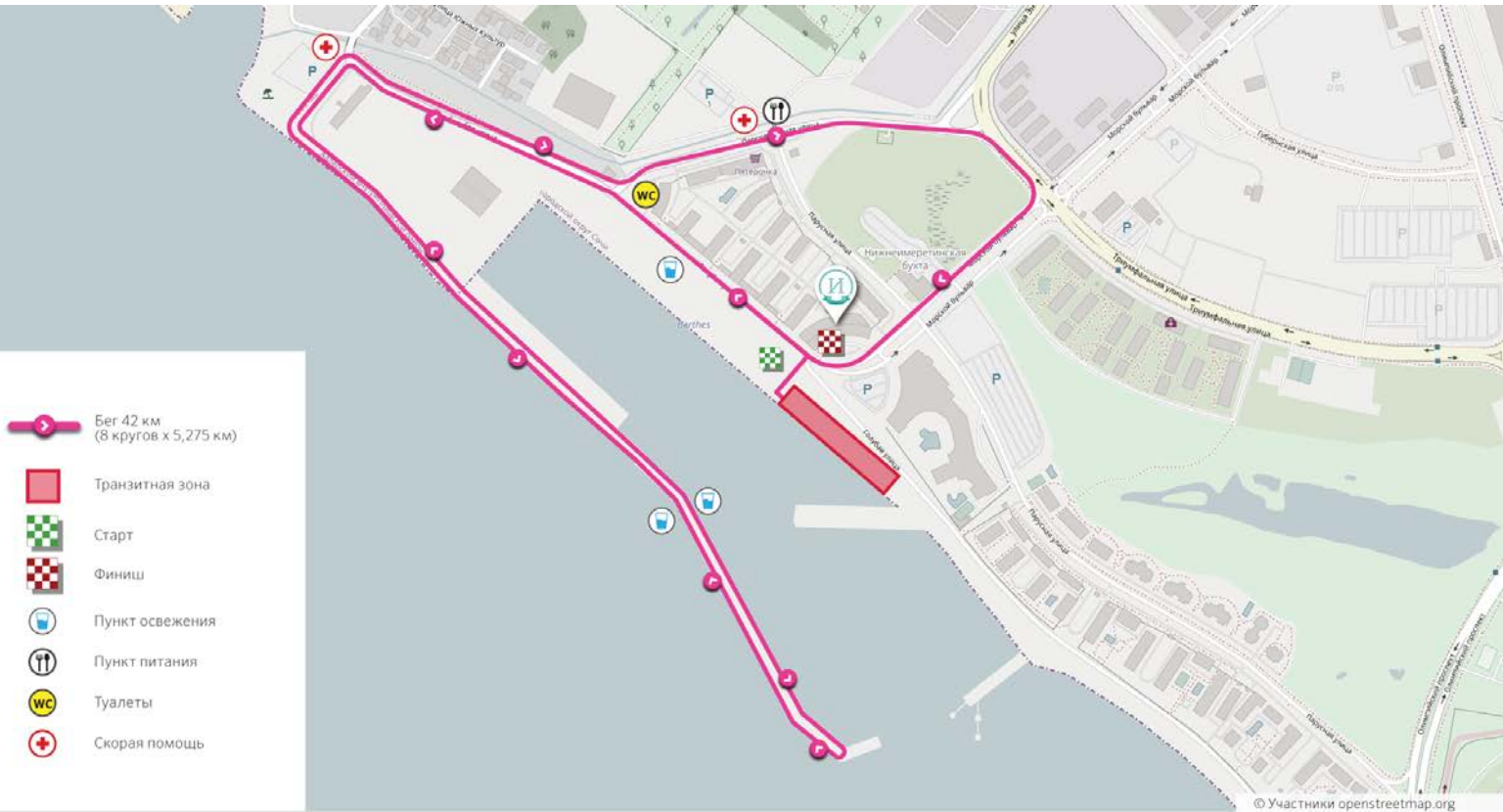
Дистанция состоит из 2 кругов по 5,275 км. Набор высоты на дистанции незначительный.

Найди сотрудника за 24 часа

* Согласно политике сайта hh.ru, компания HeadHunter негативно относится к дискриминационным требованиям в вакансиях

0+





Дистанция состоит из 8 кругов по 5,275 км. Набор высоты на дистанции незначительный.



THE MACH

Бегите со скоростью света.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™

THE FLY COLLECTION

ЛЕГКОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА". hokaone.one

ХРОНОМЕТРАЖ

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

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты. **Помните, потеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов. Помните, потеря чипа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.**

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR OLYMPIC:

Заплыв: 1 час

Заплыв + T1 + велогонка: 3 часа

Общий лимит: 4 часа 30 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 226:

Заплыв: 2 часа 15 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 10 часов

Общий лимит: 16 часов

Помните, что лимиты времени существуют в том числе для вашей безопасности.

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом NC.

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Медицинская помощь

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

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

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

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

Перед стартом проведите разминку.

Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

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

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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап IRONSTAR SOCHI проходит в акватории Имеретинской бухты. Вход в воду осуществляется с понтона. Если температура воды будет выше 22 градусов, то использование гидрокостюмов будет запрещено на дистанции IRONSTAR OLYMPIC, а при температуре выше 24.6 градусов - и на дистанции IRONSTAR 226. Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

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

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

Следите за своим состоянием!

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

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

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

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

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

Если вам потребуется помощь, немедленно обратитесь к организаторам.

NORMATEC®

"FRESH LEGS FASTER"



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

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

PULSERECOVERY.RU

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

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

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

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

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

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

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

TRIATHLON



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

ilovesupersport.com

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

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

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

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

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

- еда и напитки
- массаж
- гравировка медали

Финишерские футболки выдаются в зоне восстановления при предъявлении стартового номера.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут помогать спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи атлету при выходе из воды, посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR OLYMPIC & 226SOCHI 2018 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

22 сентября

17:00 - 18:00 Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC SOCHI 2018

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

23 сентября

10:00 - 11:00 Церемония награждения IRONSTAR 226 SOCHI 2018

Награждаются победители и призеры IRONSTAR 226 SOCHI 2018 в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 22 сентября. 23 сентября все найденные вещи будут отправлены в московский офис IRONSTAR. Чтобы забрать их, пишите на info@iron-star.com. Если потребуется, вам нужно будет оплатить доставку.

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR





ДО ВСТРЕЧИ В СОЧИ!

 WWW.IRON-STAR.COM

 FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON

 INFO@IRON-STAR.COM

 [IRONSTAR](#)