

# IRON STAR

GELENDZHIK  
2022



26-28.05.2022

## IRONSTAR SPRINT & 113 GELENDZHIK 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

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



[@IRONSTAR\\_OFFICIAL](https://www.instagram.com/IRONSTAR_OFFICIAL)

[#IRONSTAR](https://www.instagram.com/IRONSTAR)

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ РАСПИСАНИЕ	6
■ КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	8
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	10
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	11
■ УЧАСТНИКАМ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	12
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	13
■ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	14
■ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	15
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	16
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	17
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ	19
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	21
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	22
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	24
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	25
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	26
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	27
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	28
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	29
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	30
■ КАРТА T1	31
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	33
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	34
■ ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ	35
■ СУДЕЙСТВО	36
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	37
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	38
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	39
■ КАРТА T2	40
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	41
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	42
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	43
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	45
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	46
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	47
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	48
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	49
■ ГДЕ ВКУСНО ПОЕСТЬ В ГЕЛЕНДЖИКЕ	50
■ ЗОНА БОЛЕЛЬЩИКОВ	51
■ IRONSTAR TEAM	52
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	53

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR GELENDZHİK 2022!

Приветствуем вас в одном из главных мест черноморского побережья → городе-курорте Геленджик!

В прошлом году мы открыли здесь новую южную звезду, а сейчас возвращаемся, чтобы провести настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR → заплывы на открытой воде на дистанциях One & Double mile, соревнования по триатлону на дистанциях SPRINT и 113, а также женский и детский забеги.

В этот уикенд вас ждет теплое солнце Геленджика, ласковый морской воздух, фантастические виды гор, плавание в открытом море, велогонка по перекрытой специально для вас федеральной трассе, бег по главной набережной города, а также горячая поддержка жителей и гостей Геленджика и невероятно громкий финиш ♥

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на самых красивейших и безопасных трассах! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд. Пусть борьба будет честной, соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

**ВСЕМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ, ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ ☆**





Газпромбанк. Премиум

# Премиальная карта Газпромбанка

- Премиальный сервис
- Обслуживание 0 ₺
- Надбавки по вкладам
- Надежное инвестирование
- Операции в валюте



Премиальная карта — карта в Пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Подробные условия указаны в тарифах на [gazprombank.ru/premium](http://gazprombank.ru/premium) и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на тер. РФ). Информация на 10.04.2022. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама

# ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

## РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

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

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → [photo.iron-star.com](http://photo.iron-star.com) (также вам на указанный при регистрации email придёт письмо со ссылкой для покупки)

## ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО ↓

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика → [ждёт вас по ссылке](#) (на указанный при регистрации email вам придёт письмо со ссылкой для покупки)

## САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ↓

Оперативные новости, срочные включения, необходимые ссылки и все самые важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar\_official → [https://t.me/ironstar\\_official](https://t.me/ironstar_official)



## ЧЕТВЕРГ, 26 МАЯ

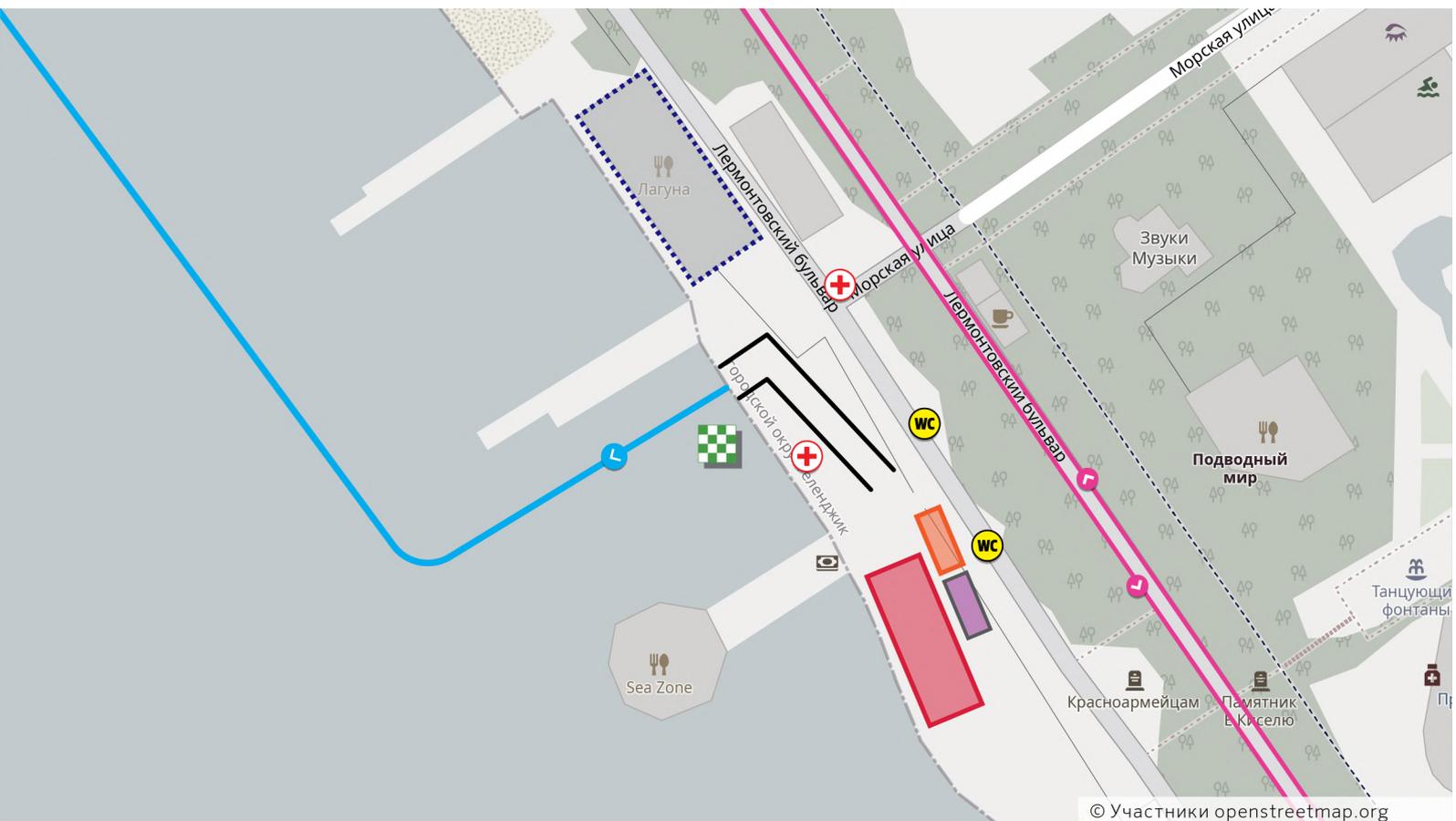
<b>9:00</b> <b>20:00</b>	Информационный центр IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов всех дистанций	

## ПЯТНИЦА, 27 МАЯ

<b>9:00</b> <b>20:00</b>	Информационный центр IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
<b>9:00</b> <b>12:30</b>	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
<b>9:00</b> <b>15:30</b>	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
<b>9:00</b> <b>17:00</b>	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
<b>9:00</b> <b>20:00</b>	Выдача стартовых пакетов SPRINT&113	
<b>12:30</b> <b>18:30</b>	Камера хранения	
<b>13:30</b> <b>15:50</b>	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>13:45</b> <b>15:10</b>	Заплыв SWIMSTAR MILE	
<b>14:00</b> <b>19:30</b>	Гравировка медалей	Зона ЭКСПО, у скульптуры «Белая невеста»
<b>14:00</b> <b>21:00</b>	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов.	Пересечение улиц Ленина и Островского (площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
<b>15:10</b>	Закрытие финиша SWIMSTAR MILE	Лермонтовский пляж, напротив Историко-краеведческого музея
<b>15:50</b>	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	
<b>16:30</b> <b>17:15</b>	Забег IRONLADY	Лермонтовская арка на набережной около отеля «Приморье»
<b>17:00</b> <b>21:00</b>	Pasta Party	Площадь зоны ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста»
<b>17:30</b> <b>17:50</b>	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	Лермонтовская арка на набережной около отеля «Приморье»
<b>17:50</b> <b>18:10</b>	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
<b>18:15</b> <b>18:30</b>	Церемония награждения IRONLADY	
<b>18:30</b> <b>18:50</b>	Церемония награждения SWIMSTAR MILE/DOUBLE MILE	Зона ЭКСПО, Центральная площадь города, у скульптуры «Белая невеста»
<b>19:00</b> <b>20:00</b>	Офлайн-брифинг для участников гонки по триатлону	

## СУББОТА, 28 МАЯ

<b>5:00</b> <b>17:30</b>	Информационный центр IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО Камера хранения	
<b>5:00</b> <b>5:45</b>	Открыта транзитная зона для участников 113. <b>Постановки велосипедов нет!</b>	Пересечение улиц Ленина и Островского площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
<b>5:00</b> <b>14:30</b>	Перекрытие автомобильных дорог	Улица Луначарского, улица Ленина
<b>5:50</b>	Открытие стартовых кластеров 113	
<b>6:00</b>	Старт Элита 113 (М)	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>6:03</b>	Старт Элита 113 (Ж)	
<b>6:10</b>	Старт All-Stars 113 (М и Ж)	
<b>6:12</b>	Старт возрастных групп 113	
<b>6:30</b>	Старт эстафетных команд 113	
<b>9:30</b> <b>17:30</b>	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста»
<b>10:00</b>	Финиш лидера 113	Площадка около ТЦ «Геленджик» на набережной у ЭКСПО
<b>10:50</b> <b>11:50</b>	Открыта транзитная зона для участников SPRINT. <b>Постановки велосипедов нет!</b>	Пересечение улиц Ленина и Островского площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
<b>11:55</b>	Открытие стартовых кластеров SPRINT	
<b>12:00</b>	Старт Элита SPRINT (М)	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>12:03</b>	Старт Элита SPRINT (Ж)	
<b>12:08</b>	Старт All-stars SPRINT (М и Ж)	
<b>12:10</b>	Старт возрастных групп SPRINT	
<b>12:20</b>	Старт эстафетных команд SPRINT	
<b>9:30</b> <b>15:30</b>	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	
<b>12:50</b>	Финиш лидера SPRINT	Площадка около ТЦ «Геленджик» на набережной у ЭКСПО
<b>14:35</b>	Заккрытие финиша 113	
<b>14:40</b>	Заккрытие финиша SPRINT	
<b>15:00</b> <b>19:00</b>	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Пересечение улиц Ленина и Островского площадка за зданием Федеральной Налоговой Службы)
<b>15:00</b> <b>15:40</b>	Церемония награждения 113	Зона ЭКСПО, Центральная площадь города, у скульптуры «Белая невеста»
<b>15:40</b> <b>16:20</b>	Церемония награждения SPRINT	
<b>19:00</b> <b>22:00</b>	Вечер для финишёров (Dj, заказ по меню)	Терраса лобби-бара «Галс», отель ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL (Мира, 23)
<b>22:00</b> <b>5:00</b>	Ночь финишёров у бассейна (welcome drink, MC, Dj, dance)	Ресторан и ночной клуб «Лагуна», Гастрономическая набережная «Приморье», Лермонтовский бул., 8а



© Участники openstreetmap.org

- |  |                  |  |                                    |  |                            |  |                            |
|--|------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|
|  | Плавание<br>Swim |  | Стартовый накопитель<br>Start zone |  | Камера хранения<br>Lockers |  | Скорая помощь<br>First aid |
|  | Бег<br>Run       |  | Зона для болельщиков<br>Fan zone   |  | Раздевалки<br>Cloakroom    |  | Туалеты<br>Toilets         |
|  | Старт<br>Start   |  | Зона разминки<br>Warm up zone      |  |                            |  |                            |

# ВСК - ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВЩИК IRONSTAR



## МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

- **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



скидка до **20%**  
по коду  
**IRONSTAR**

отсканируйте QR-код

\* 7575 ☎

8 800 775 15 75

[www.ironstar.vsk.ru](http://www.ironstar.vsk.ru)

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. ОАО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: ОГРН № 0621, ОГРН № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ОС № 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

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
  - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает.
  - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное).
  - Ваши полные ФИО.
  - Печать медицинского учреждения.
  - Подпись и печать врача.
  - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам.

Справку нужно оформить заранее и самостоятельно. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.

- СТРАХОВКА ИЛИ ЛИЦЕНЗИЯ ФТР (договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев обязательно должен включать в себя риски «триатлон». Страховку можно оформить самостоятельно в вашем личном кабинете на сайте IRONSTAR. Напоминаем, что страховка входит в лицензию Федерации триатлона России).
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте).
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет).
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу.

## ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТНЫМИ КОМАНДАМИ ↓

Команда получает вместе.

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

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

## В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие прямо на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 наклейки для шлема, 1 наклейка для мешка и 1 наклейка на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника
  - Синий → камера хранения
  - Белый → дистанция 113
  - Жёлтый → дистанция SPRINT
  - Зелёный → заплыв SWIMSTAR
  - Фиолетовый → забег IRONLADY

## СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ IRONSTAR МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

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

## ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЁРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне вместе с «Элитой» (кроме гонки в Крокусе, Лужниках)

## УСЛОВИЯ РЕЙТИНГА ALL STARS:

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

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



# ВАЖНАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА»

Все участники данной категории, желающие побороться за награды в абсолютном зачете ↓

## ОБЯЗАНЫ СТАРТОВАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ВОЛНЫ «ЭЛИТА»!

Если вы входите в категорию «Элита», 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-отслеживания, где, благодаря этому, у зрителя будет понимание → кто в данный момент лидирует в абсолютном зачёте

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.



# КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Дорогие участники, обратите, пожалуйста, своё внимание, что открытая вода → естественная среда и она не бывает стерильной.

Микрофлора каждого водоёма может стать новым для вашего иммунитета и неприятно удивить перед-на- или после старта. Поэтому, каким бы чистым и проверенным ни был водоём, «среагировать» может любой, даже самый крепкий иммунитет. Особенно, если вы недавно перенесли 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 ↓

- Сорбент
- Антидиарейное средство
- Мазь от натираний
- Средство от укачивания
- Средство от ожогов
- Крем от загара (водоотталкивающий)
- 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»



# ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR

**SWIMSTAR → ЭТО СЕРИЯ ЗАПЛЫВОВ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ В ТЕ ЖЕ УИКЕНДЫ, ЧТО И ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR. К УЧАСТИЮ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ (ПРОФЕССИОНАЛЫ И ЛЮБИТЕЛИ) ОТ 16 ЛЕТ ☆**

**КСТАТИ, ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД СТАРТОМ!**

## ДИСТАНЦИИ ↓

ONE MILE → 1.852 км

DOUBLE MILE → 3.704 км

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

ONE MILE → 1 час 10 минут

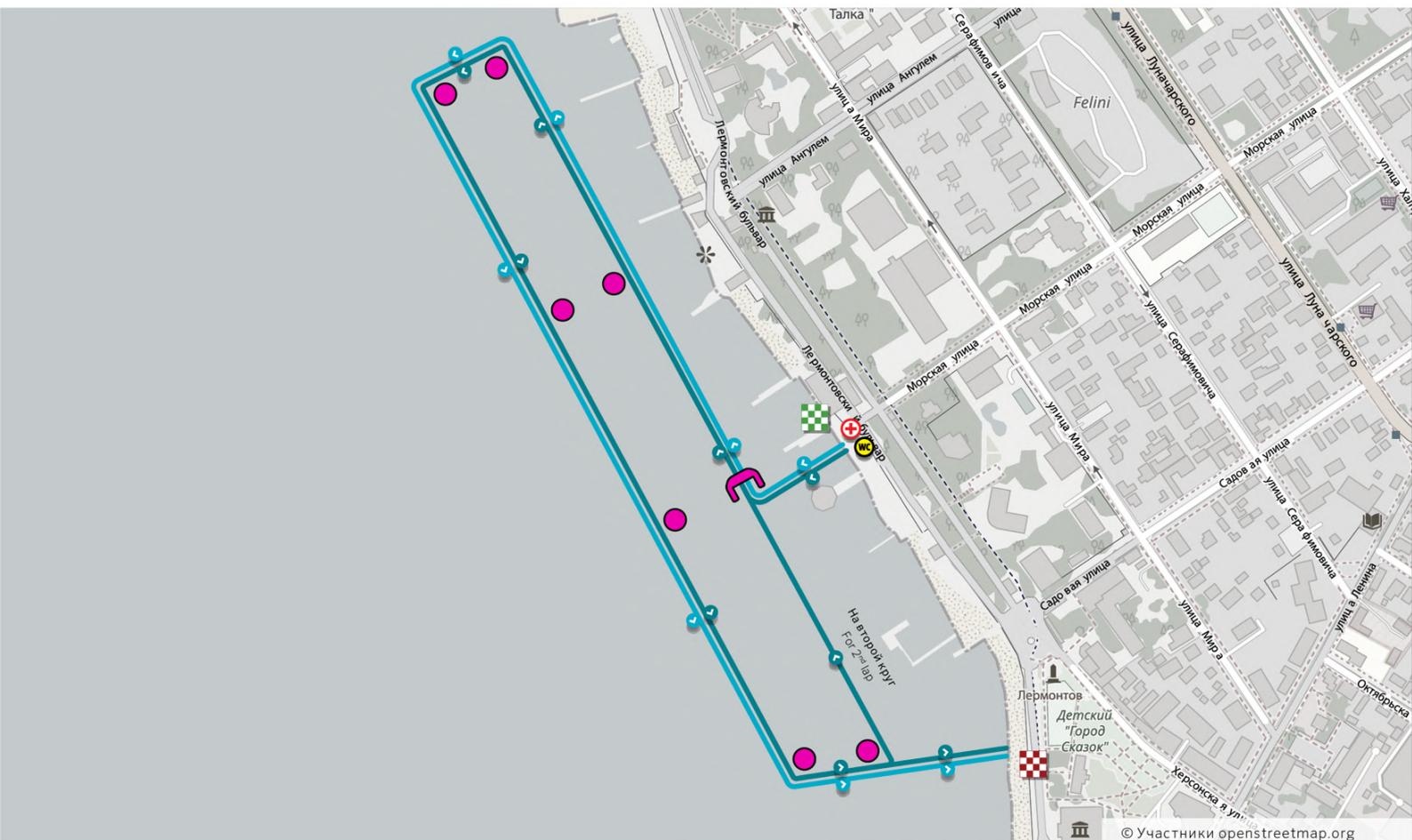
DOUBLE MILE → 2 часа 15 минут

Участники стартуют по системе rolling-start (по очереди). Все стартующие собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники 1 мили делают один круг против часовой стрелки
- Участники 2-х миль — два круга
- Первый и следующие буи расположены после арки. Участники огибают их по правой стороне, оставляя каждый буй по левую руку

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





Swimstar one mile 1,85 km



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



Арка  
Arch



Буй  
Buoy



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets

# ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,  
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ ♥**

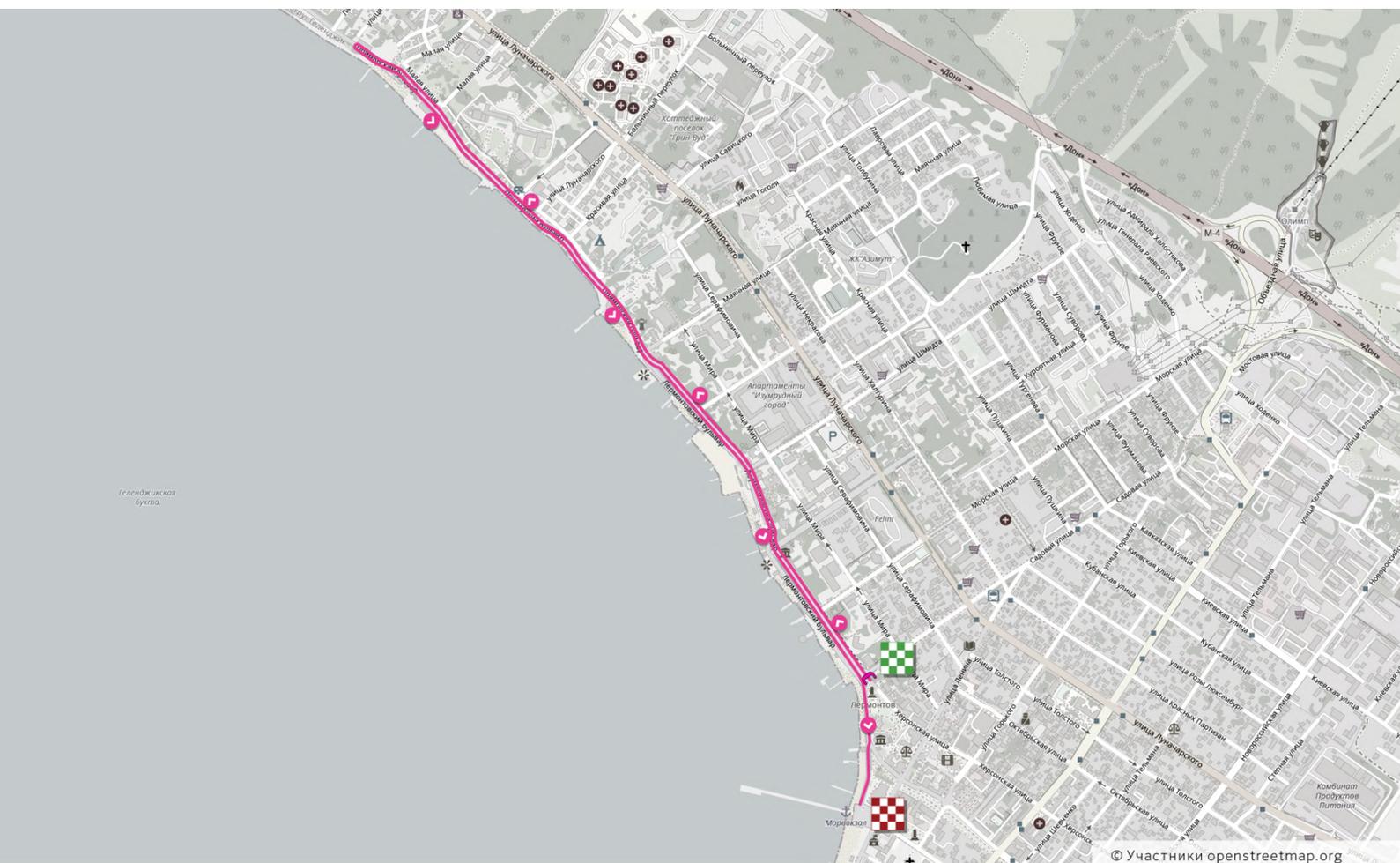
ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ → 40 минут

ВСЕ IRONLADY ПОЛУЧАТ ↓

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

По итогам забега будут награждены участницы, занявшие 1, 2 и 3 места



Бег 5 км  
Run 5 km



Арка  
Arch



Старт  
Start



Финиш  
Finish

# ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!  
САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ ♡

ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

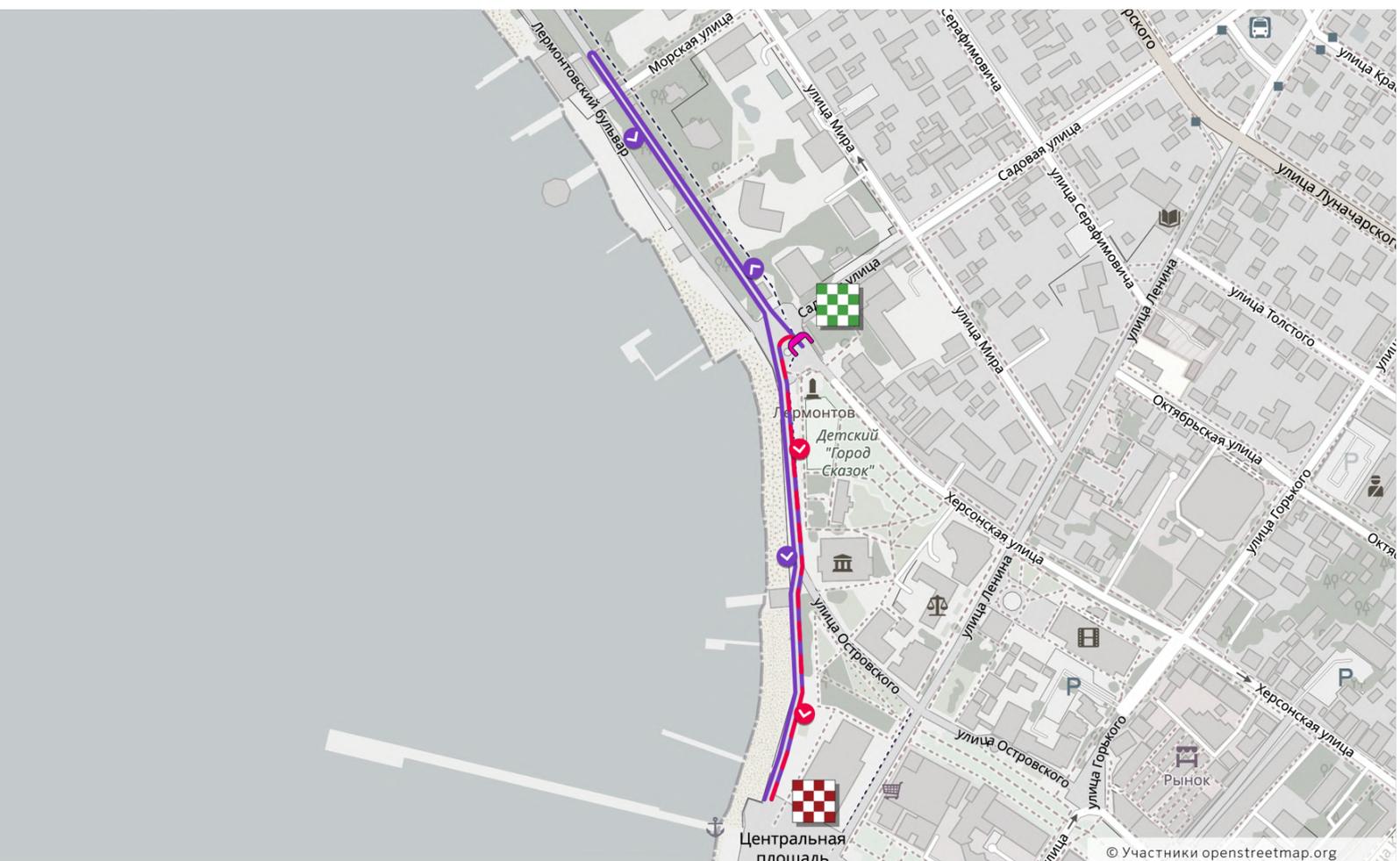
ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓

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

КАЖДЫЙ БЕГУН ПОЛУЧИТ ↓

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

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!



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



Арка  
Arch



Старт  
Start



Финиш  
Finish



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



# Вкус к жизни!

**R.A.W. LIFE** — натуральные энергетические батончики для любителей драйва, соревнований и активных тренировок!

В основе только лучшие ингредиенты со всего мира — финики особого сорта, орехи и ягоды.

**R.A.W. LIFE**



# ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ



Плавание 1,93 км  
Swim 1.93 km



К транзитной зоне  
To transition area



Велогонка 86,6 км (7 кругов)  
Bike 86.6 km (7 laps)



Бег 20,8 км (4 круга)  
Run 20.8 km (4 laps)



К финишу  
To finish



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



## РАЗДЕЛ «ЗДОРОВЬЕ»

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

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

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

[Узнать больше](#)

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

# БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

**ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 27 МАЯ В 19:00 В ЗОНЕ ЭКСПО!**

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АНДРЕЙ КАВУН И СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ РАССКАЖУТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!**

Онлайн-версия брифинга будет выложена на нашем YouTube-канале.



# ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

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

## ПЛАВАНИЕ ↓

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

## БЕГ ↓

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

## ВЕЛОЭТАП ↓

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

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ↓

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

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!**

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓

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

## НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОИМ УЧАСТИЕМ В ГОНКЕ, УЛЫБАЙТЕСЬ И ПУСТЬ ВСЕ ПРОХОЖИЕ ВАМ ЗАВИДУЮТ ♡



**ОКРИС**  
ОЦЕНКА КАРДИО РИСКА  
И СТРЕССА



**СИМОНА**  
СИСТЕМА ИНТЕГРАЛЬНОГО МОНИТОРИНГА

### ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (ФСО)

- ... Оценка кардиориска и стресса
- ... Оценка уровня здоровья сердечно-сосудистой системы
- ... Оценка готовности организма к физической и психологической нагрузке, в том числе экстремальной
- ... Выявление тенденций нарушения работы сердечно-сосудистой системы на ранней стадии, до появления симптомов
- ... Выявление уровня стресса и адаптационных резервов организма

### СИМОНА В СПОРТЕ

- ... отбор для занятий спортом (включая детей, юношей и взрослых)
- ... диагностика нарушений отдельных физиологических функций
- ... оценка эффективности восстановительных мероприятий
- ... ранжирование спортсменов во время соревнований и тренировок
- ... экспресс-диагностика перетренированности
- ... оценка тренировочных нагрузок (достаточность, избыточность)
- ... оценка готовности к максимальному спортивному результату накануне соревнований



+7 (495) 477-57-02

+7 (901) 533-46-08

(ЗАПИСЬ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ)



**ИСУ >14**

ОТЛИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ФОРМА!



# ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ↓

ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

Вход в транзитную зону разрешен только участникам при наличии браслета.

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

## СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

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

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

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

Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

## ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

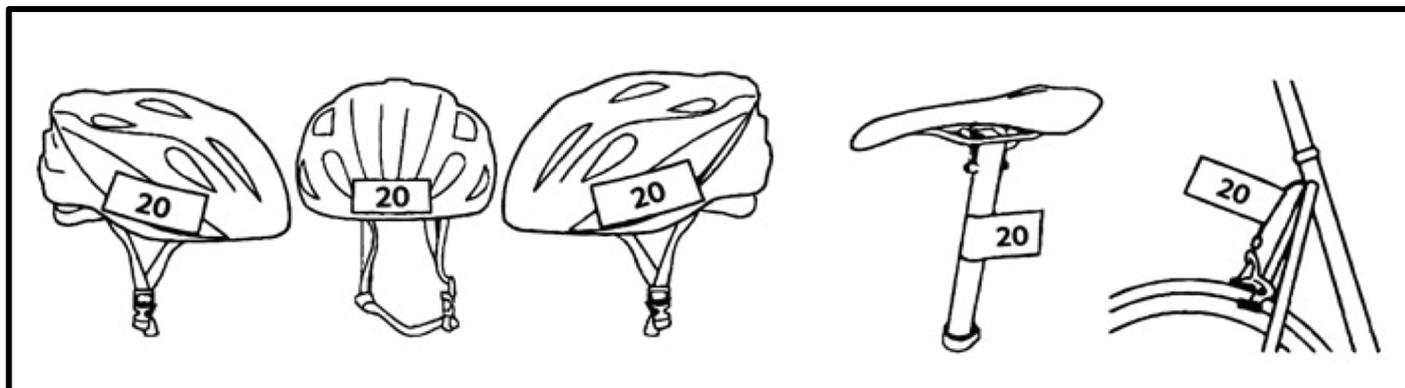
- Наличие браслета участника.
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Работа фиксатора шлема (**вход в «транзитку» разрешён в защёлкнутом на голове шлеме**)
- Заглушки на руле шоссейных велосипедов

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

Обратите внимание, что раздевалок в транзитной НЕ БУДЕТ.

## 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

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

## ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЁН СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. ВНЕ ОТВЕДЁННОГО ВРЕМЕНИ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

### РАЗРЕШЕНО

-  РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА
-  ШЛЕМЫ-КАПЛИ

-  ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
-  ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ
-  ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
-  КОЛЕСА-ЛОПАСТИ

### ЗАПРЕЩЕНО

-  ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

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



### НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ:

- Нет чипа = нет финишного времени
- Без официальной плавательной шапочки соревнования, выданной вам в стартовом пакете, вы не будете допущены на старт
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, а также оставить бачки и питание
- В транзитной зоне будут механики и насосы для подкачки колёс
- Обратите внимание, что свои насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения
- Для надёжности переводные татуировки можно обвести чёрным маркером, а чип закрепить изолентой (чтобы не потерять его ни на каком из этапов)

# ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в шикарном Чёрном море
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено
- Участники категории «Элита» стартуют отдельно в первой волне в формате «масс-старт»
- Остальные категории участников стартуют по очереди в формате rolling start, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Для возрастных групп отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

**ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15.9°C**

## ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

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

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



# BWT там, где вода

- Фильтры под мойку
- Системы очистки воды в коттедж
- Бассейны и аксессуары

**-15%**

на [bwt.ru/shop/](https://bwt.ru/shop/)  
по промокоду:

**IRONSTAR22**



bwt.russia



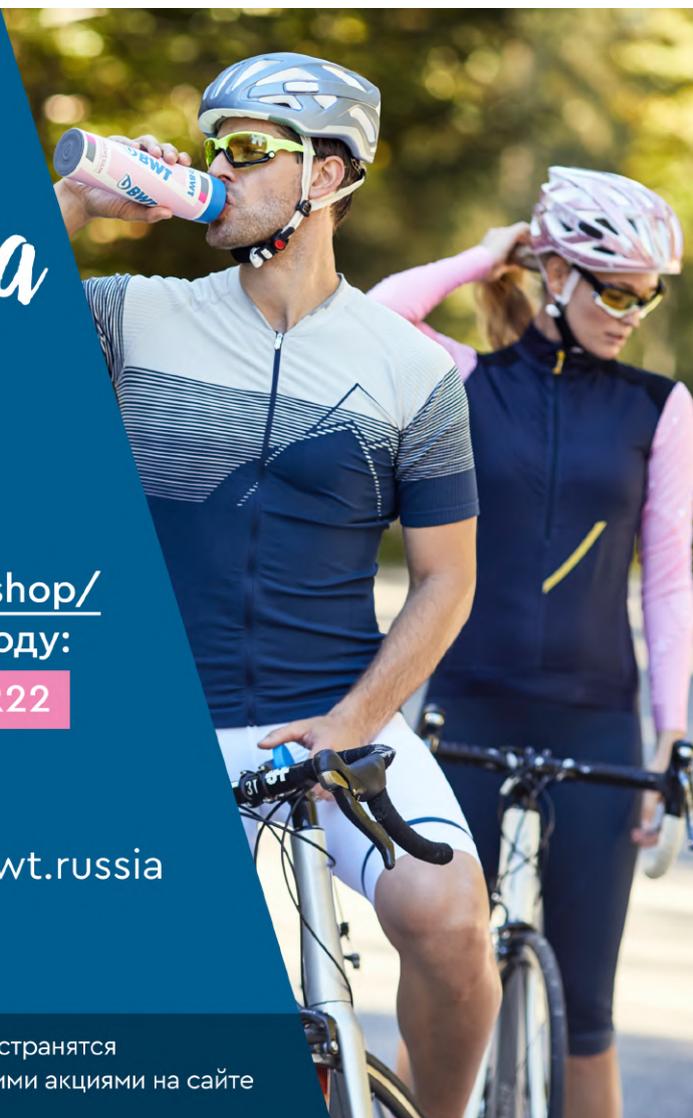
bwt\_russia



bwt.russia

Фирменный бутик BWT: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия  
Доставка по всей России

Скидка по промокоду действительна до 22 апреля 2023 г. и не распространяется на роботы-пылесосы для бассейна Maytronics, не суммируется с другими акциями на сайте



# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2022



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1,93 км  
Swim 1.93 km



К транзитной зоне  
To transition area



Транзитная зона  
Transition area



Арка  
Arch



Буй  
Buoy



Старт  
Start



Финиш  
Finish



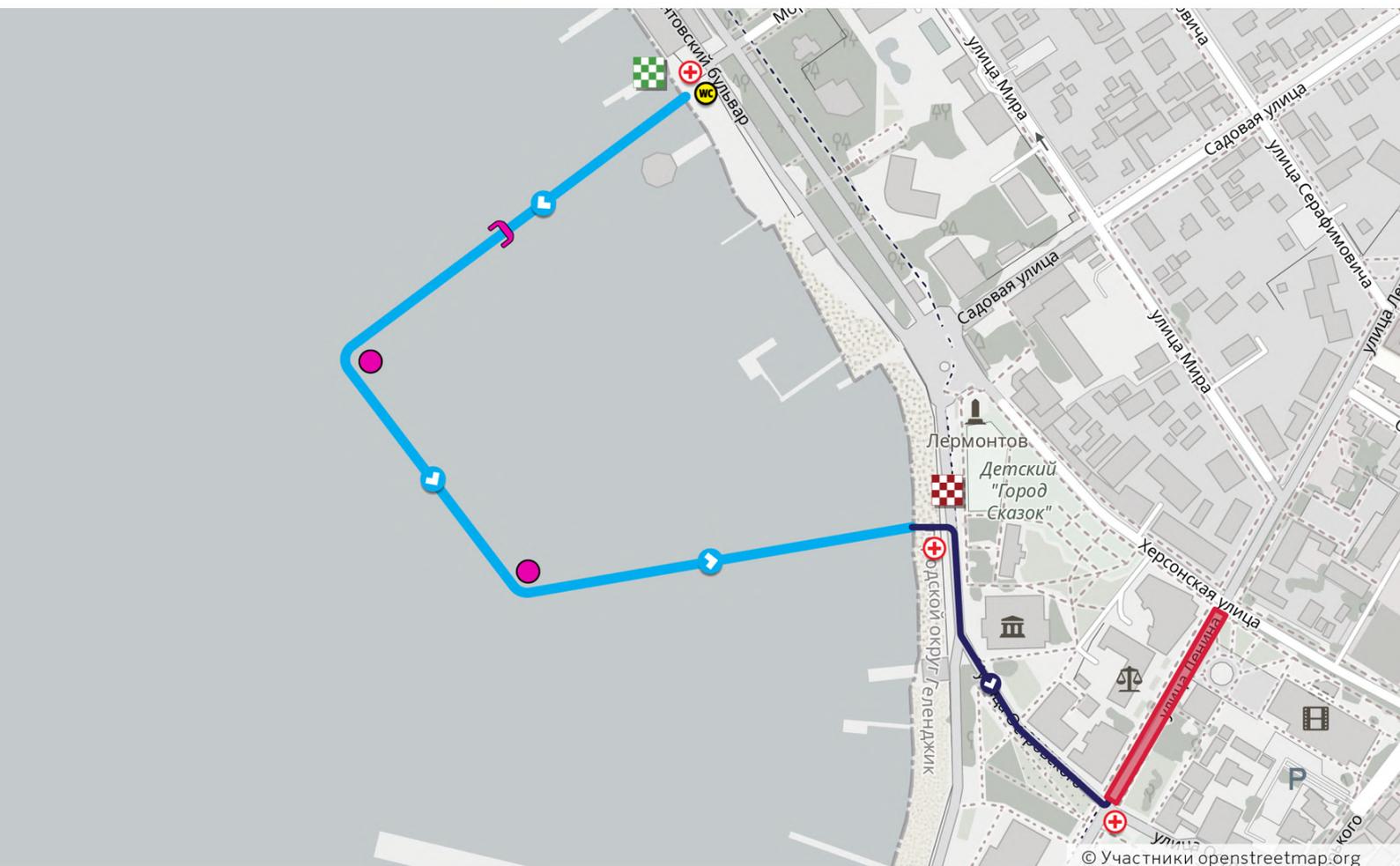
Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets

# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2022



Плавание 750м  
Swim 750m



К транзитной зоне  
To transition area



Транзитная зона  
Transition area



Арка  
Arch



Буй  
Buoy



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets

# 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 экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА ВНЕ Т1, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

**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.



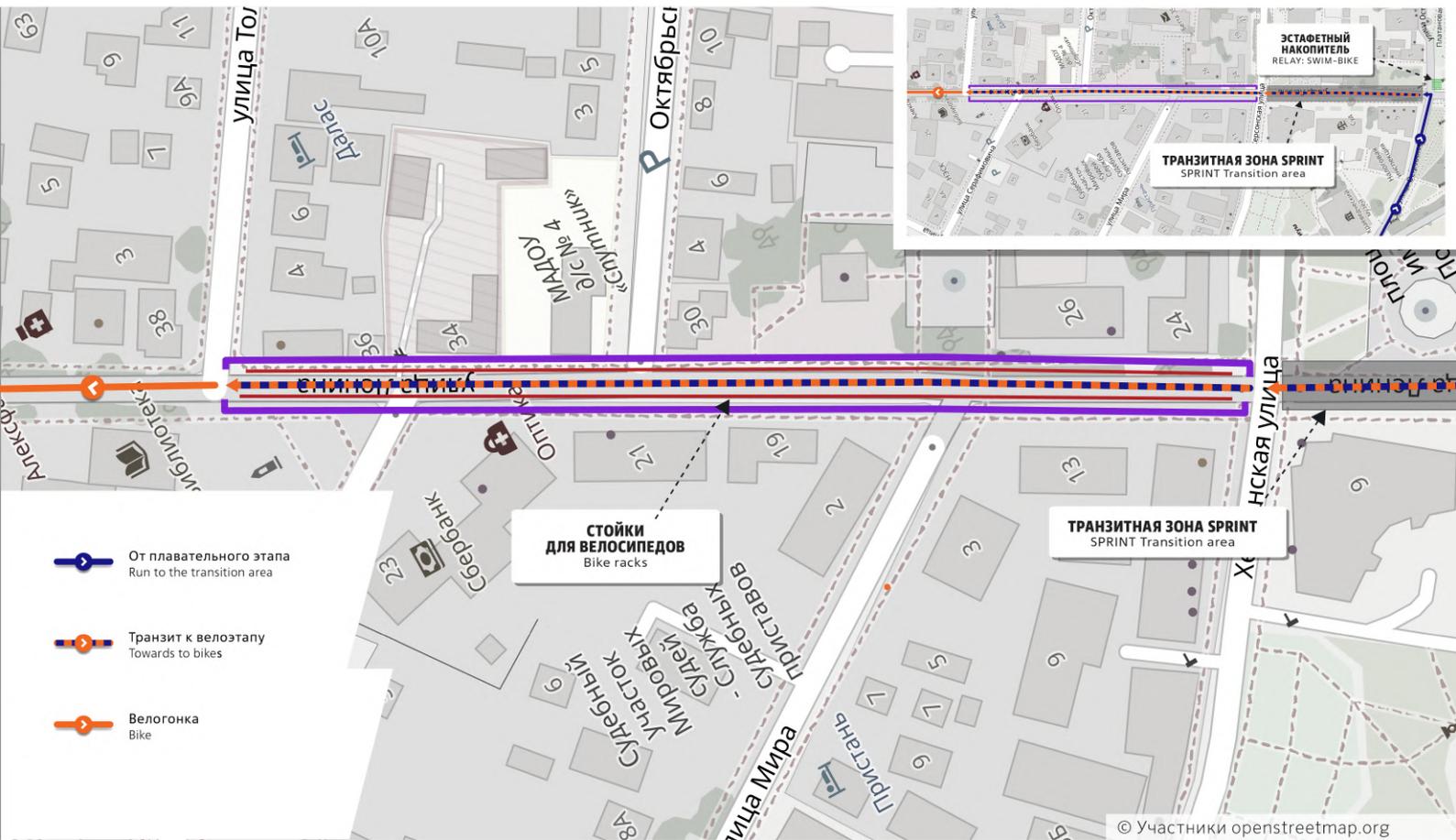
«Я ВЫБИРАЮ  
НАДЁЖНОСТЬ»

**ЕГОР КОВАЛЬЧУК**  
ПЕРЕСЁК АФРИКУ ОТ КАИРА ДО КЕЙПТАУНА  
НА ВЕЛОСИПЕДЕ STELS

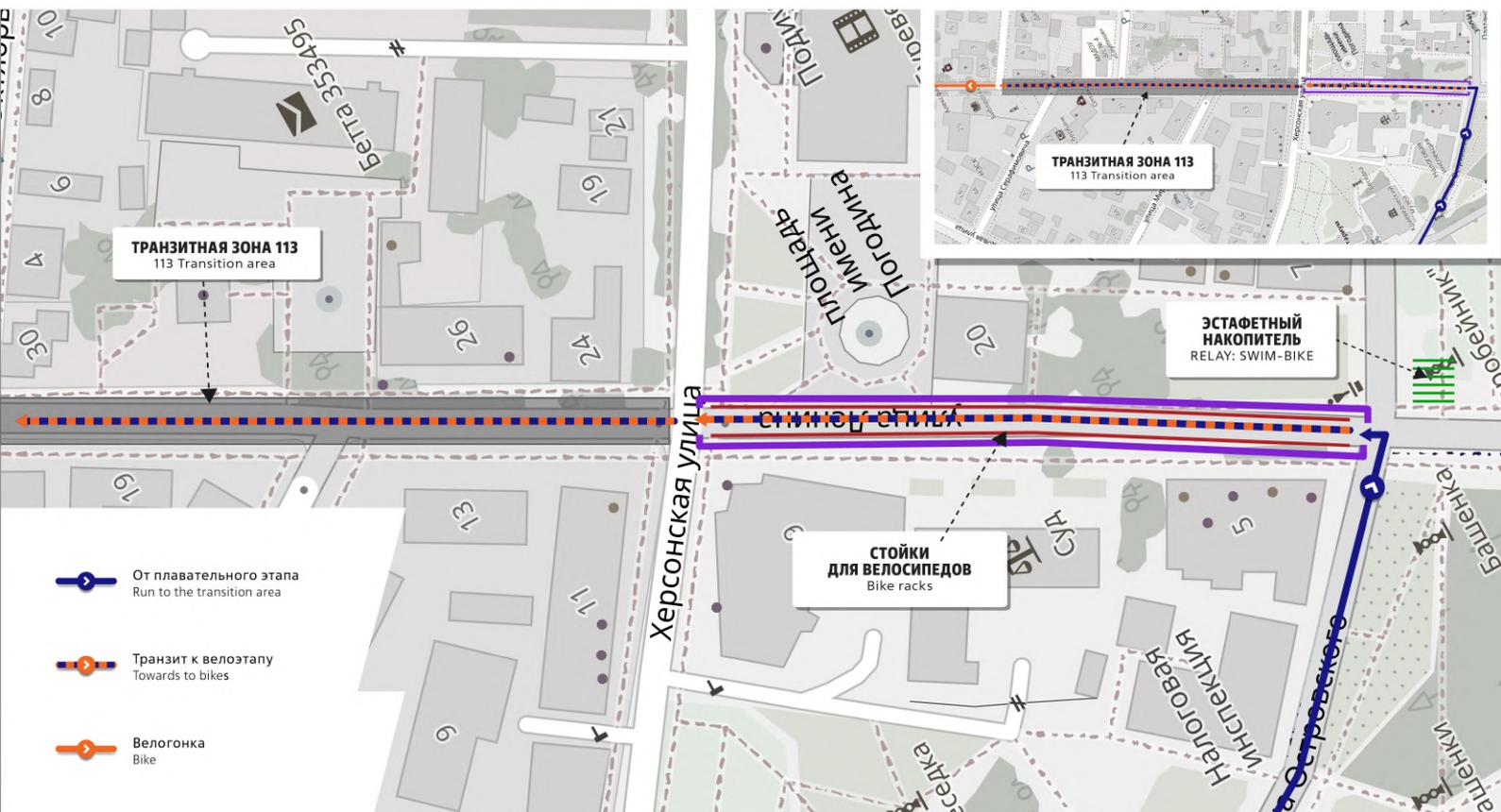
# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)



IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2022



# IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2022



# №1

ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ  
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ\*

The TASS logo is displayed in a bold, black, sans-serif font. It is centered within a white square that is itself centered on a dark blue background featuring a faint, dotted map of Russia.

# 100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

[tass.ru](http://tass.ru)

\*По данным компании «Медиалогия»

# ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по скоростной автодороге М-4 «Дон» и улицам города
- Драфтинг запрещён
- На гонке необходимо держаться правой стороны и не препятствовать обгону слева

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

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

**НАРУШЕНИЕ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ШТРАФУ!**

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!



# ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

**УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВЕЛОЭТАП ГОНКИ ПРОХОДИТ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ. ПОЭТОМУ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ РАЗМЕЩЕНЫ «ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ» («МАКЕЕНКОВСКИЕ ЛОВУШКИ»).**

Что это такое?

Это специальные зоны, цель которых → увеличить уровень безопасности на этапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе. Фиксация драфтинга здесь происходит автоматически. Обратите внимание, мы всегда выступаем за честную и справедливую борьбу + наивысшие меры безопасности во время гонки, и наша цель → НЕ наказывать вас за нарушение, а предупредить. Поэтому все зоны будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи».

Напомним о минимальном расстоянии между 2-мя участниками ↓

✓ 113 = не менее 12 метров. Штраф за драфтинг = 5 минут. На обгон даётся 25 секунд

✓ SPRINT = не менее 10 метров. Штраф за драфтинг = 1 минута. На обгон даётся 20 секунд

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И УДАЧНОЙ ВАМ ГОНКИ,  
В КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ И БЕЗ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ!**

# ЭТАЛОН

СТАРТ  
ПОЗИТИВНОГО  
БУДУЩЕГО



[etalongroup.ru](http://etalongroup.ru)



# ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ

Дорогие участники, так как трасса велогонки проложена по кругам:

- На дистанции SPRINT → 2 круга
- На дистанции 113 → 7 кругов, то ↓

## **ДРАФТИНГ СУДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ:**

- ЗА 300 МЕТРОВ «ДО» И «ПОСЛЕ» РАЗВОРОТА КАЖДОГО КРУГА
- ЗА 150 МЕТРОВ «ДО» И «ПОСЛЕ» ПУНКТА ПИТАНИЯ
- НА ВЫЕЗДЕ ОТ ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ ДО АВТОДОРОГИ М-4 «ДОН»

Зоны перед разворотом и на пунктах питания будут отмечены специальными табличками.



## ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

**Желтая** (пересечение линии посадки/спешивания/экипировка вне контейнера) ↓  
113 → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box  
SPRINT → штраф 10 секунд в шатре Penalty Box

**Синяя** (выброс мусора/ драфтинг) ↓  
113 → штраф 5 минут в шатре Penalty Box  
SPRINT → штраф 1 минута в шатре Penalty Box

**Красная** (2 нарушения/ неспортивное поведение) ↓  
дисквалификация для всех дистанций

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

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

## АПЕЛЛЯЦИЯ

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!

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2022



 Велогонка 86,6 км (7 кругов)  
Bike 86.6 km (7 laps)

 Финиш  
Finish

 Пункт питания  
Aid station

 Транзитная зона  
Transition area

 Скорая помощь  
First aid

 Туалеты  
Toilets

 Старт  
Start

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2022



Велогонка 20 км (2 круга)  
Bike 20 km (2 laps)



Финиш  
Finish



Пункт питания  
Aid station



Транзитная зона  
Transition area



Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets



Старт  
Start

## 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 ДИСТАНЦИЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ Т2, 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.**



CHÂTEAU  
de TALU

Шато де Талю - Art de Vivre – искусство жить, наслаждаясь моментом, и никуда не спешить...

- ЭКСКУРСИИ НА ВИНОДЕЛЬНЮ
- РЕСТОРАН РУССКО-ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ
- ФОТОСЕССИИ
- ВЫЕЗДНЫЕ РЕГИСТРАЦИИ

г. Геленджик, ул. Фадеева, 52а  
Ресторан: +7 (988) 332-60-80  
Экскурсии: +7 (918) 980-11-00  
chateaudetalu.ru

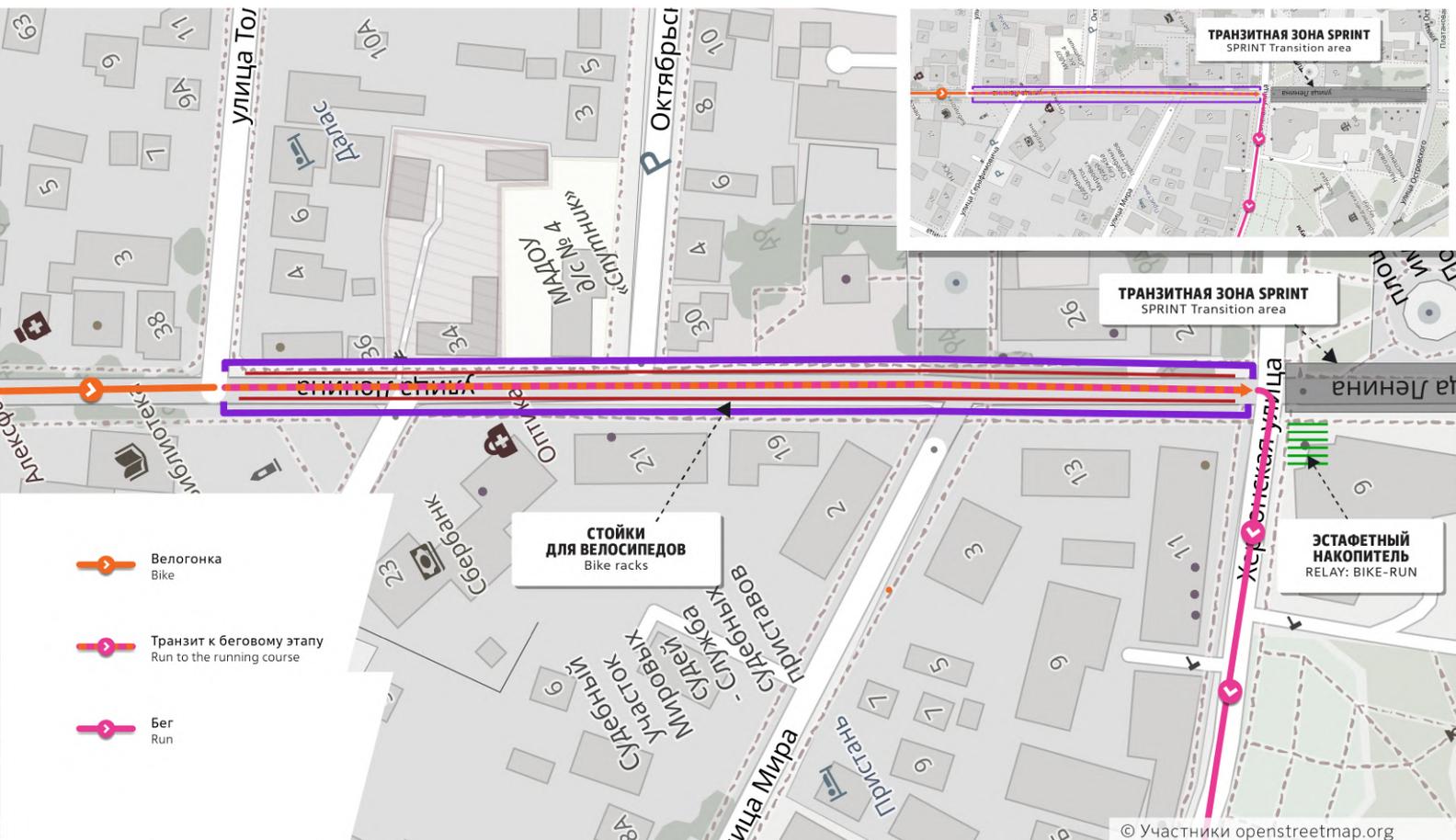
Telegram:

Вконтакте:

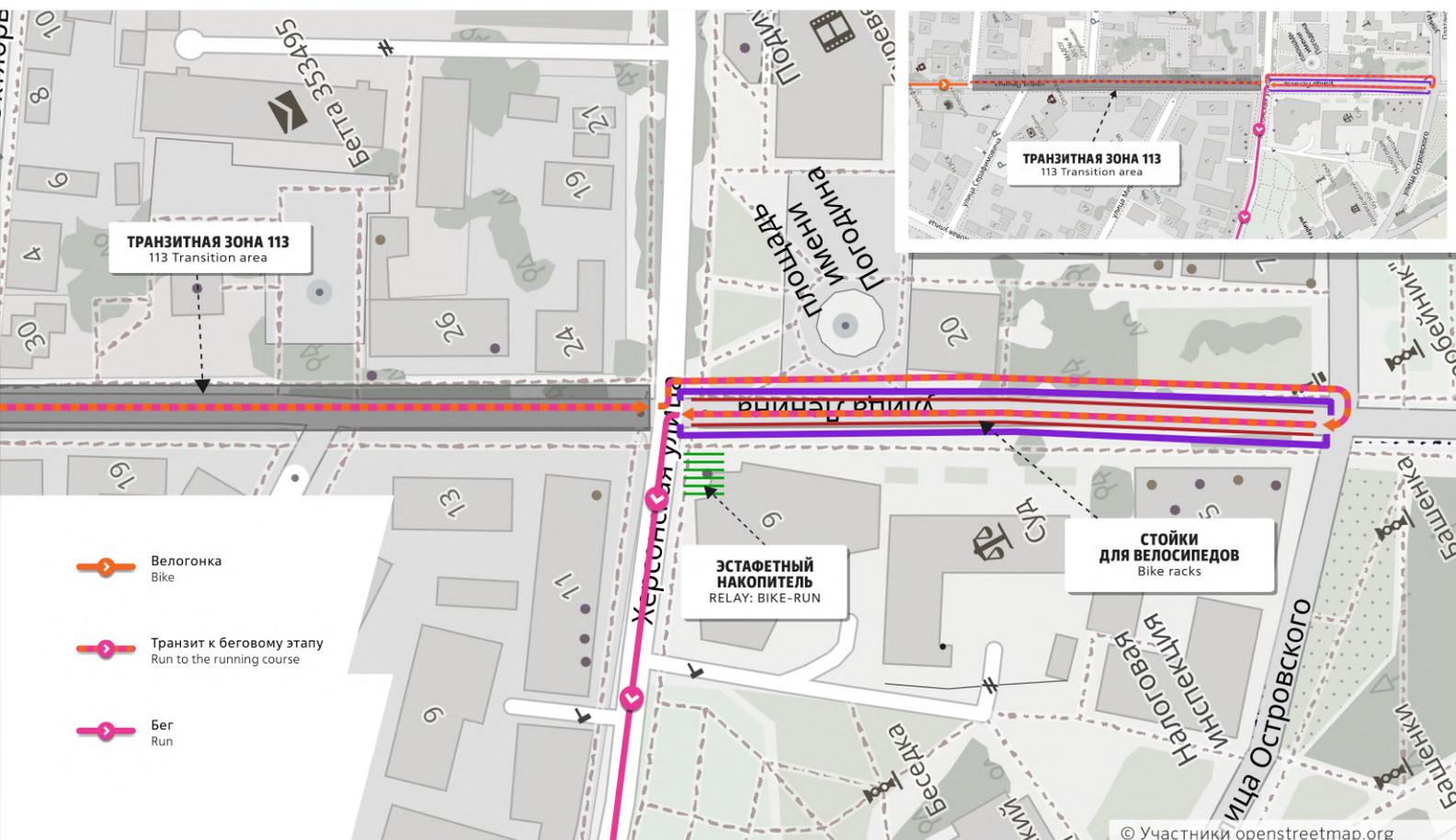


# КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

## IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2022



# IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2022



# БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит по главной набережной города
- Сквозь освежающий воздух соснового бора
- С незначительным набором высоты

## 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 БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ

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.

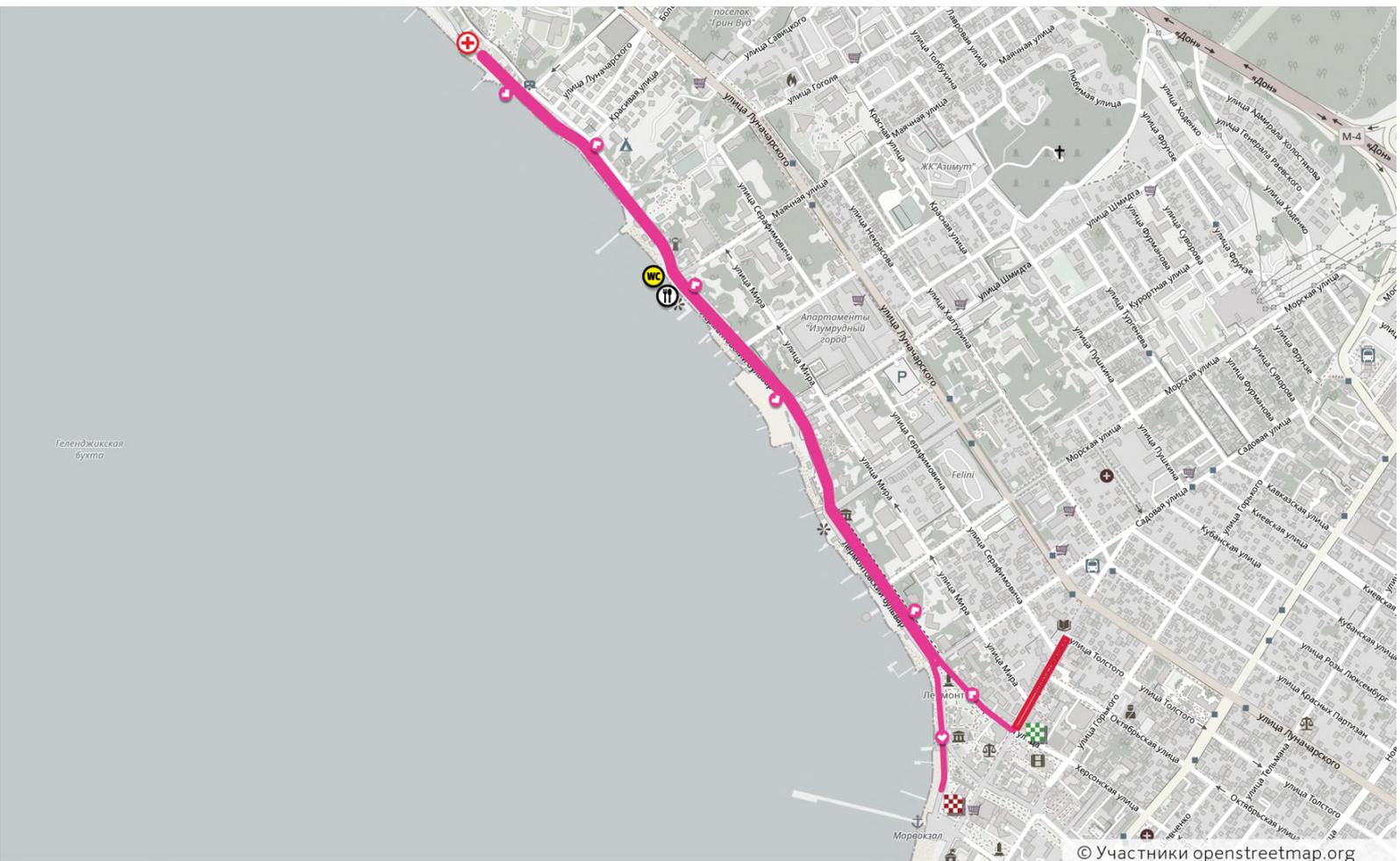


# GEL 4U

## ЭНЕРГИЯ ТВОЕГО ДВИЖЕНИЯ

←  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ  
НА ЭКСПО

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2022



Бег 20,8 км км (4 круга)  
Run 20.8 km (4 laps)



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



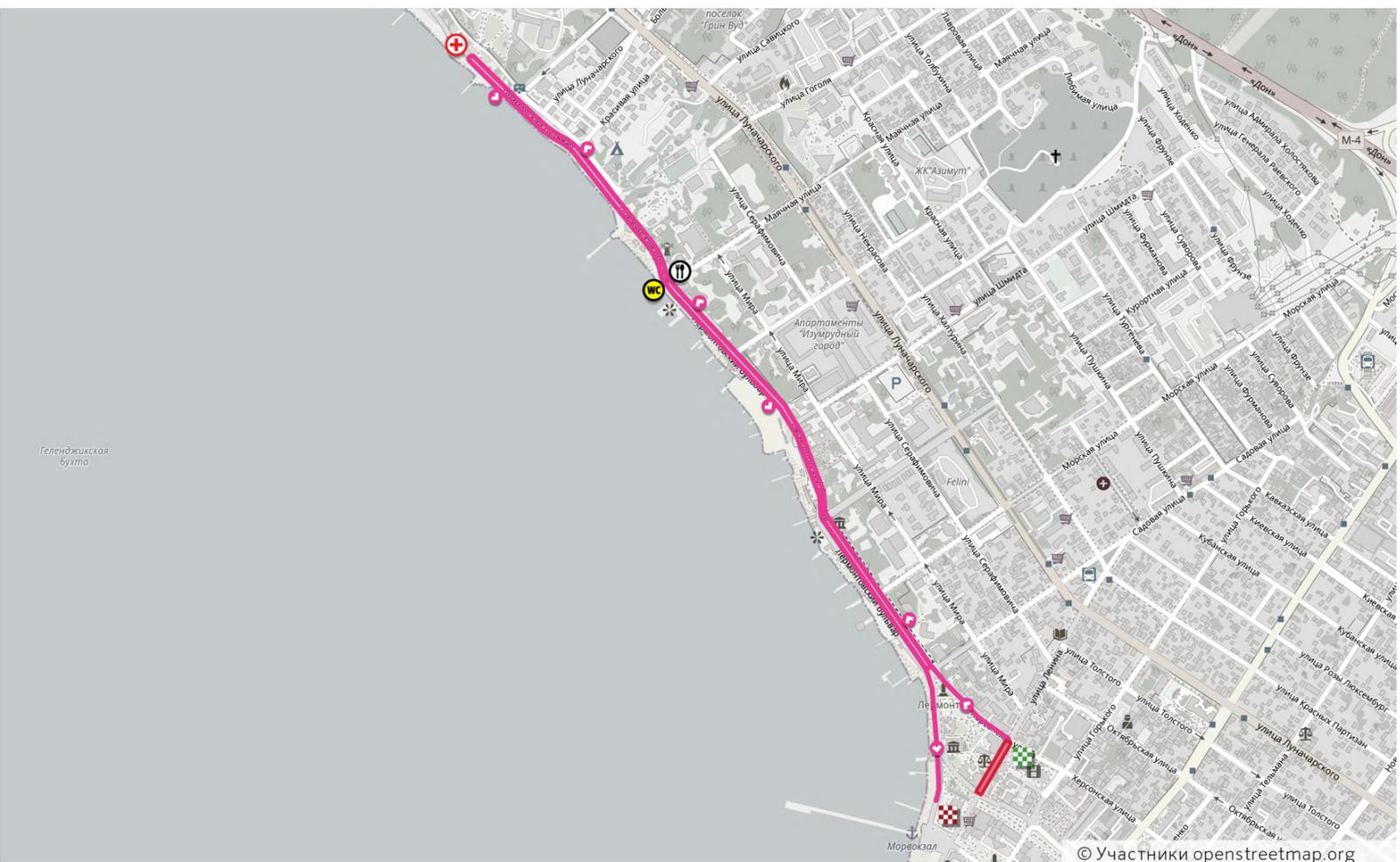
Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

## IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2022



Бег 5 км  
Run 5 km



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets

# МАХ / МІМ

ЕСЛИ РАДИО — ТО МАХІМУМ\*

1991

2022



[MAXIMUM.RU](http://MAXIMUM.RU)

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



РЕКЛАМА

## ХРОНОМЕТРАЖ

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

**УТЕРЯ ЧИПА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.  
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

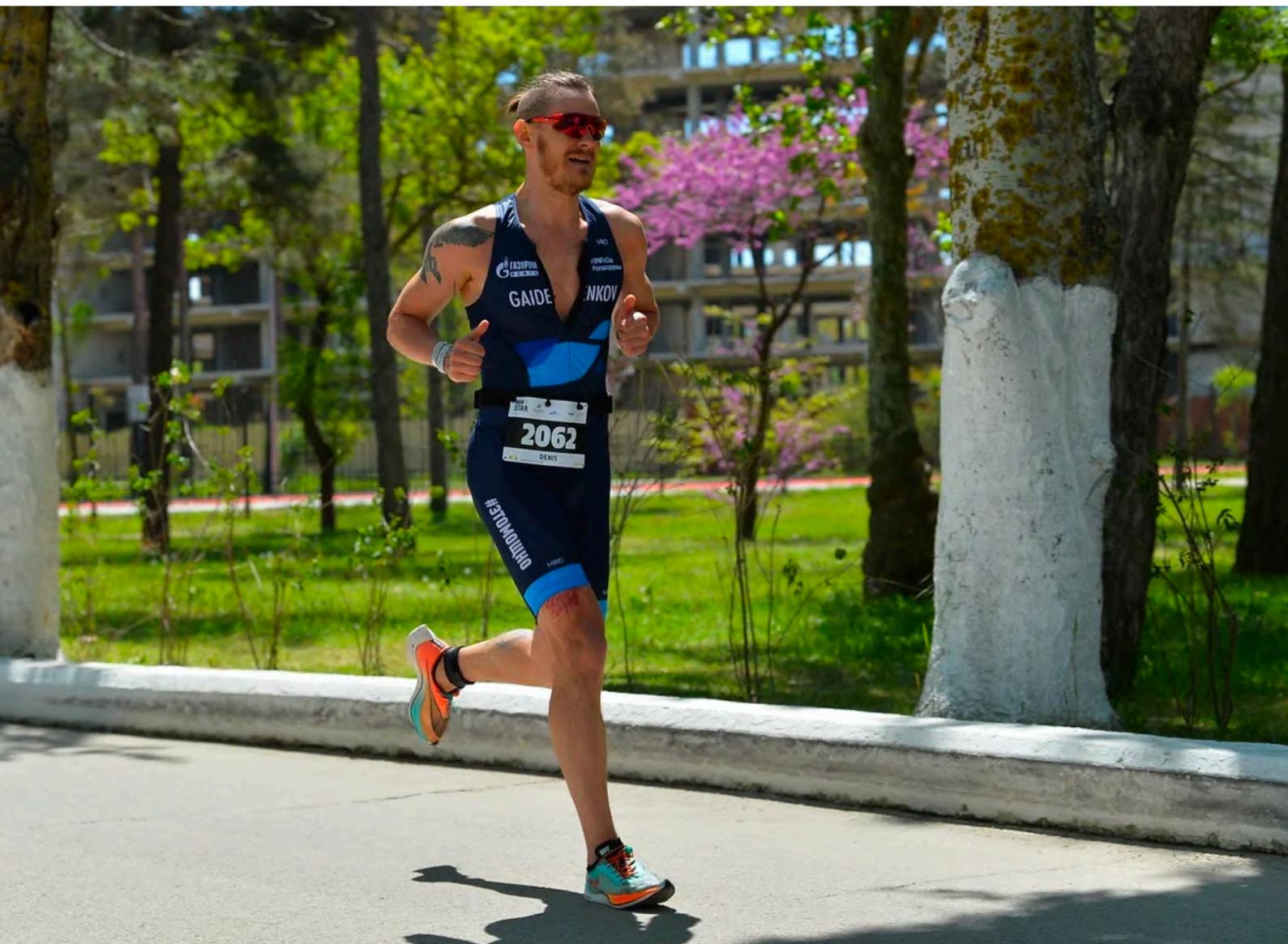
Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- SPRINT → заплыв (30 минут), велогонка (1 час), бег (45 минут), общий: **2 часа 15 минут**
- 113 → заплыв (1 час 10 мин), велогонка (4 часа), бег (2 часа 50 минут), общий: **8 часов**

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ!  
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 NS. Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.



**ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И 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.

**/ ⚡ Оперативные новости**

**/ 🙅 Честно / 🔥 Захватывающие**

**истории / 🏃 Удобная статистика**

**/ ⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные**

**интервью / 👊 Мнения**

Реклама 18+

**SPORT24.RU**

## ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта
- Изучите схему заплыва, **внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг**
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение 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.

## 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 Т.П., ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ ДО ПРИЕЗДА СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам или волонтерам.

## БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние:

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

Своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Первые признаки теплового удара: слабость, головокружение, ощущение духоты и жажда.

Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

### ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ПРОЙДУТ, ОБРАТИТЕСЬ К ОРГАНИЗАТОРУ, ВОЛОНТЕРУ ИЛИ СУДЬЕ ЗА ПОМОЩЬЮ!

## 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.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Уважаемые участники, обратите внимание, что посторонняя помощь, поддержка или сопровождение, НЕСОГЛАСОВАННЫЕ ЗАРАНЕЕ, являются основанием для дисквалификации!

Организаторы соревнования подберут для вас 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!**

## 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 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!

## ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

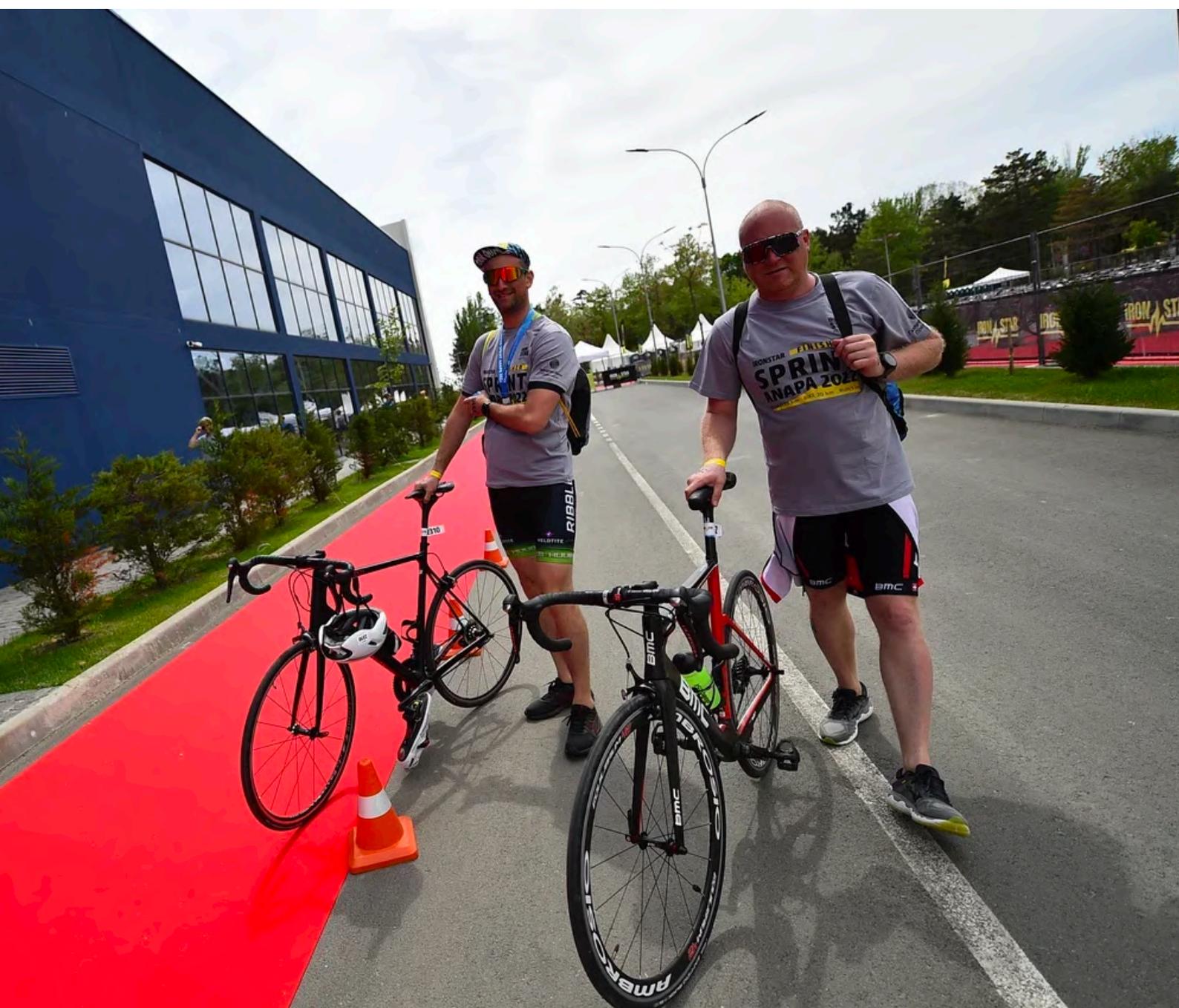
Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь. Всё найденное мы всегда с удовольствием возвращаем 😊

# ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону восстановления, чтобы получить футболку и пакет финишёра.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ВАМ НЕОБХОДИМО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОЙТИ В ЭТУ ЗОНУ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!**

**ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГОНКИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!**



# ГДЕ ВКУСНО ПОЕСТЬ В ГЕЛЕНДЖИКЕ?

Чтобы всегда быть полными сил и хорошего настроения, важно вкусно и качественно есть.

Собрали для вас топ лучших мест города, где можно идеально позавтракать и потрясающе поужинать. Обратите внимание, что практически все рестораны можно найти на Гастрономической Набережной «Приморье» и рядом с ней ♥

■ **«Сыроварня», фермерский ресторан Аркадия Новикова с собственным сырным производством** → итальянская кухня + отдельная углеводная рекомендация для триатлетов: «Гречневая каша с грибами и уткой» или «Гречка с молодой капустой» для вегетарианцев + специальное IRONSTAR MENU для триатлетов

■ **«Рыбинск», рыбный ресторан Аркадия Новикова** → настоящий средиземноморский оазис с акцентом на свежие локальные морепродукты + специальное IRONSTAR MENU для триатлетов

■ **«Трофей», ресторан кавказской кухни** → любимые блюда Кавказа и вина российских виноделен с видом на сосны и солнечную набережную + специальное IRONSTAR MENU для триатлетов

■ **«Хлопок» в рамках FOODMARKET, корнер с узбекской кухней** → пряные, насыщенные и сытные блюда с прекрасным видом на море

■ **«Сайгон» в рамках FOODMARKET, корнер с паназиатской кухней** → свежие суши, вок и рамен с потрясающим видом на море и набережную + специальное IRONSTAR MENU для триатлетов

■ **Surf Coffee x Bay (Мира, 23а)** → скидка 10% на всё меню с 27 по 29 мая по браслету участника

■ **«Лагуна», пляжный клуб** → специальные сеты на завтрак по акционной цене + участникам триатлона бокал игристого в подарок на завтрак 28 и 29 мая + скидка 50% на вход на вечеринку IRONSTAR 2022

■ **«Кекс», сеть пекарен** → помимо выпечки, здесь представлен большой выбор еды и можно сытно поесть с 7:00 до 23:00 + действует специальная цена на «комбо» по браслету участника с 26 по 29 мая

■ **Ранние завтраки в день гонки, 28 мая с 4:00 до 11:00:**

→ ресторан **«Лермонтов»** (шведский стол для гостей Курорта ПРИМОРЬЕ Grand Resort Hotel 5 звезд)

→ ресторан **«Панорама»** (шведский стол для жителей Курорта ПРИМОРЬЕ Grand Resort Hotel 3 и 4 звезд). Участники, не проживающие в отеле, могут приобрести завтрак по цене 1800 рублей.



# ЗОНА БОЛЕЛЬЩИКОВ

Приглашаем всех зрителей, членов семей и болельщиков в специальную зону, откуда будет прекрасно виден старт плавания IRONSTAR GELENDZHİK 2022.

- Пляжный клуб «Лагуна»
- Лермонтовский бульвар, 8а
- Специальная цена для участников и болельщиков по флаерам стартового пакета

☒ На территории подогреваемого бассейна пляжного клуба можно арендовать шезлонг, матрас, полотенце, бунгало, кровать и даже специальную ракушку. Все цены можно уточнить в «Лагуна»

☒ Также здесь можно будет позавтракать по акционной цене на специальные сеты

☒ Бокал игристого в подарок на завтрак 28 и 29 мая всем участникам триатлона

☒ Знакомство с гольфом по цене 2500 для участников, телефон для брони 8 (988) 320-04-78

Панорамная терраса пляжного клуба Лагуна с видом на бухту останется в вашей памяти, а в памяти участников → ваша потрясающая поддержка и напутствующие к старту крики!

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДЕЛИТЕСЬ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ СО СВОЕЙ ГРУППОЙ ПОДДЕРЖКИ ♡**



АНДРЕЙ КАВУН	Генеральный директор
ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Заместитель генерального директора по операционным вопросам
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Руководитель департамента по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
ИНАЛ МАМИТОВ	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ИРИНА ДЕМЬЯНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
КИРИЛЛ УТЕВ	Административный менеджер
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Менеджер по маркетингу
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	PR-менеджер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Менеджер по digital-маркетингу
ДАРЬЯ ГАБИЗОВА	SMM-менеджер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
<b>ТИМЛИДЕРЫ ↓</b>	
ЕКИМОВ АЛЕКСАНДР	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, АЛЕКСЕЙ ИГОНИН	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСАНДРА ЖУЙКОВА, АНАСТАСИЯ САФРОНОВА	Регистрация и выдача стартовых пакетов
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
ЕКАТЕРИНА АНТОНИАДИ	Помощник Event-менеджер
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ	Транзитная зона
РОМАН СКОБКАРЕВ, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
КАТРИН ВЕСНА	DJ соревнования

# ПАРТНЕРЫ IRONSTAR GELENDZHİK 2022



**IRON** ⚡  
**STAR**



**ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!**

**IRON-STAR.COM**