

IRON STAR
2022 KAZAN
TIME:MAN



16-18.06.2022

IRONSTAR OLYMPIC & 113 KAZAN 2022 TIMERMAN CUP

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



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

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

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	7
■ РАСПИСАНИЕ	8
■ СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	11
■ КАРТА ЭКСПО	12
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ	13
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	15
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	16
■ ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ	17
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	18
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	19
■ УЧАСТНИКАМ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»	20
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	21
■ ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	22
■ КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	23
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	24
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	25
■ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ	27
■ БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	29
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	30
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	31
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	32
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	33
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	34
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	35
■ КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ОБЕИХ ДИСТАНЦИЙ	36
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	37
■ КАРТА T1	38
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	40
■ ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ	41
■ ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ	42
■ СУДЕЙСТВО	43
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	44
■ КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	45
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	46
■ КАРТА T2	47
■ БЕГОВОЙ ЭТАП	48
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	49
■ КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ OLYMPIC	50
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	52
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	53
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	54
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	55
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	56
■ ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	57
■ IRONSTAR TEAM	58
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	59

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP!

Приветствуем вас в столице Республики Татарстан, друзья!

Третья столица России, один из древнейших культурных центров страны, город с невероятной архитектурой, уникальным многонациональным наследием и вкуснейшей кухней. Один из самых любимых вами стартов сезона и единственная гонка, который проходит в центре мегаполиса.

Через считанные мгновения здесь пройдёт настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR, включающий в себя → заплывы на открытой воде на дистанциях One & Double mile, женский и детский забеги, соревнования по триатлону на дистанциях OLYMPIC & 113 и Чемпионат России по триатлону на средней дистанции!

В этот уикенд вас ждет тёплая летняя погода, уникальные достопримечательности, идеальное покрытие трасс и невероятно громкий финиш у самых стен Казанского Кремля! Оргкомитет, волонтеры, наши партнеры и власти Республики проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло на высшем уровне. От всего сердца благодарим Министерство спорта Республики Татарстан и президента Республики, Рустама Минниханова за поддержку и возможность исполнить мечту многих сотен атлетов. Желаем вам честной борьбы. Соблюдайте правила, ставьте личные рекорды и внимательно прислушивайтесь к своему организму.

ЖЕЛАЕМ ВАМ 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 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

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 ↓

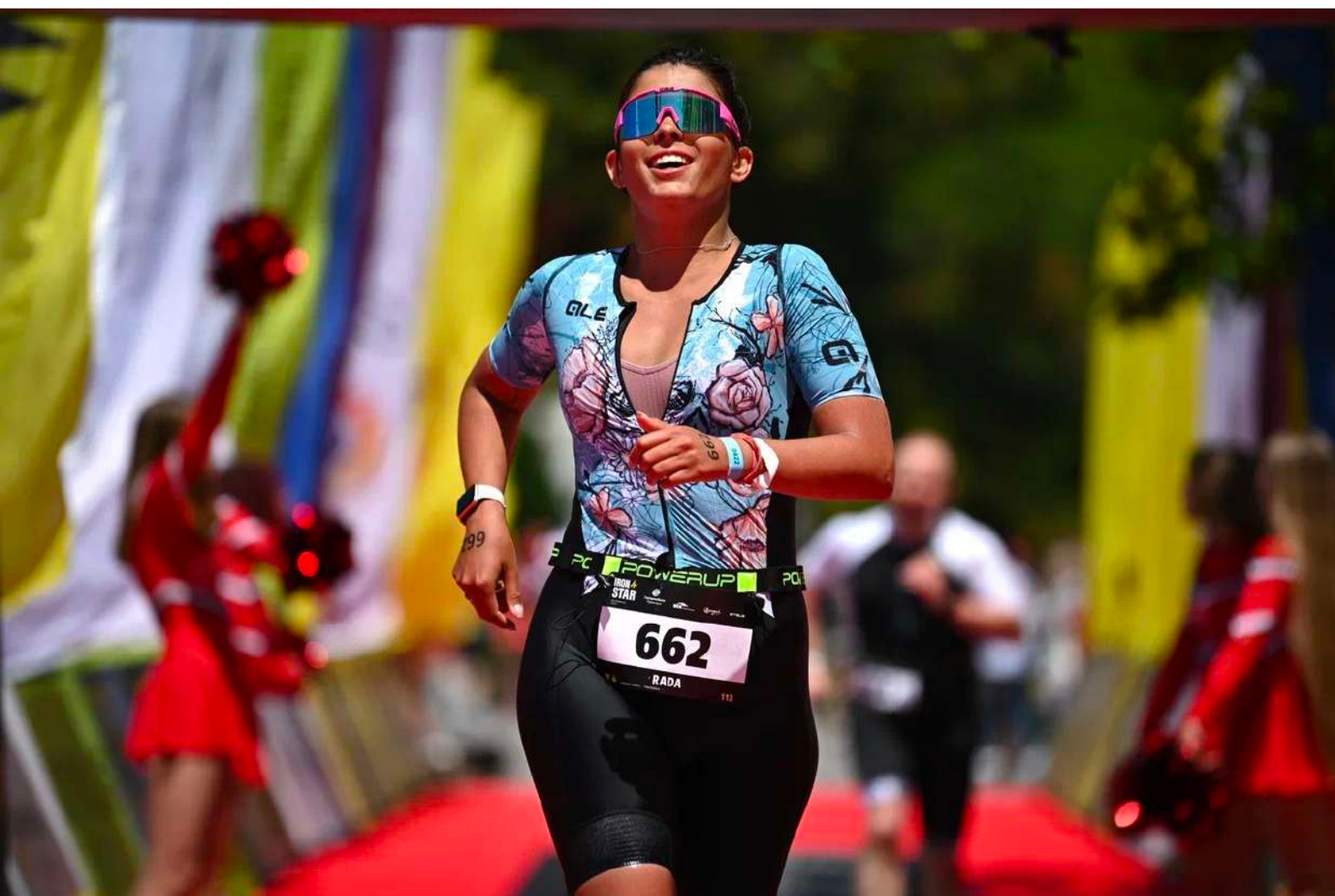
На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → photo.iron-star.com (также вам на указанный при регистрации email придёт письмо со ссылкой для покупки)

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





Уважаемые участники, зрители и группы поддержки! Казанский уикенд будет украшен нашей легендарной многокамерной прямой трансляцией, которую мы проведем для вас прямо с трассы соревнования. Следить за обстановкой и комментировать будет Александр Скрывля.

Это будет очень жаркий event!

Ведь именно здесь, в самом центре Столицы Татарстана, состоится невероятно зрелищное и очень горячее противостояние именитых участников Чемпионата России по триатлону на средней дистанции и Фестиваля спорта IRONSTAR на дистанциях OLYMPIC & 113!

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 18 ИЮНЯ В 6:10
НА ЛЮБОЙ ИЗ ЧЕТЫРЁХ ПЛОЩАДОК ↓**

- В нашей группе [ВКонтакте](#)
- На нашем канале в [YouTube](#)
- На портале [SportsRu](#)
- На портале [IVI](#)

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать [здесь](#).

Ставьте будильник и подключайтесь ♥



ПРОГРАММА 16-18 ИЮНЯ

ЧЕТВЕРГ, 16 ИЮНЯ

9:00 20:00	Информационный центр IRONSTAR	Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Регистрация и выдача стартовых пакетов всех дистанций	

ПЯТНИЦА, 17 ИЮНЯ

9:00 21:00	Информационный центр IRONSTAR	Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов OLYMPIC & 113	
9:00 13:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
9:00 15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	
9:00 17:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
12:30 18:30	Камера хранения	
13:30 15:50	Заплыв SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пирс на Кремлевской набережной
13:45 15:10	Заплыв SWIMSTAR ONE MILE	
14:00 17:50	Работа комиссии по допуску участников в Чемпионата России на среднюю дистанцию	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
14:30 18:30	Гравировка медалей	
14:30 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов.	Парковка на пересечении улиц Батурина и Федосеевская (сразу за площадкой ЭКСПО)
15:10	Заккрытие финиша SWIMSTAR ONE MILE	Пирс на Кремлевской набережной
15:50	Заккрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	
15:30 16:00	Официальная тренировка по плаванию для участ- ников Чемпионата России на среднюю дистанцию	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
16:10 16:30	Церемония награждения SWIMSTAR	
17:00 17:45	Забег IRONLADY	Федосеевская улица, 1, Площадка на Кремлевской набережной
18:00 18:10	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	
18:10 18:20	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	

ПРОГРАММА 16-18 ИЮНЯ

ПЯТНИЦА, 17 ИЮНЯ

17:00	21:00	Pasta Party	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
17:30	18:00	Совещание с представителями команд участников Чемпионата России на среднюю дистанцию	Отель Courtyard by Marriott Kazan Kremlin, ул. Карла Маркса, 6
18:30	18:40	Церемония награждения IRONLADY	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
18:00	18:30	Брифинг с участниками Чемпионата России на среднюю дистанцию	Отель Courtyard by Marriott Kazan Kremlin, ул. Карла Маркса, 6
19:00	20:00	Офлайн-брифинг для участников гонки по триатлону	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной

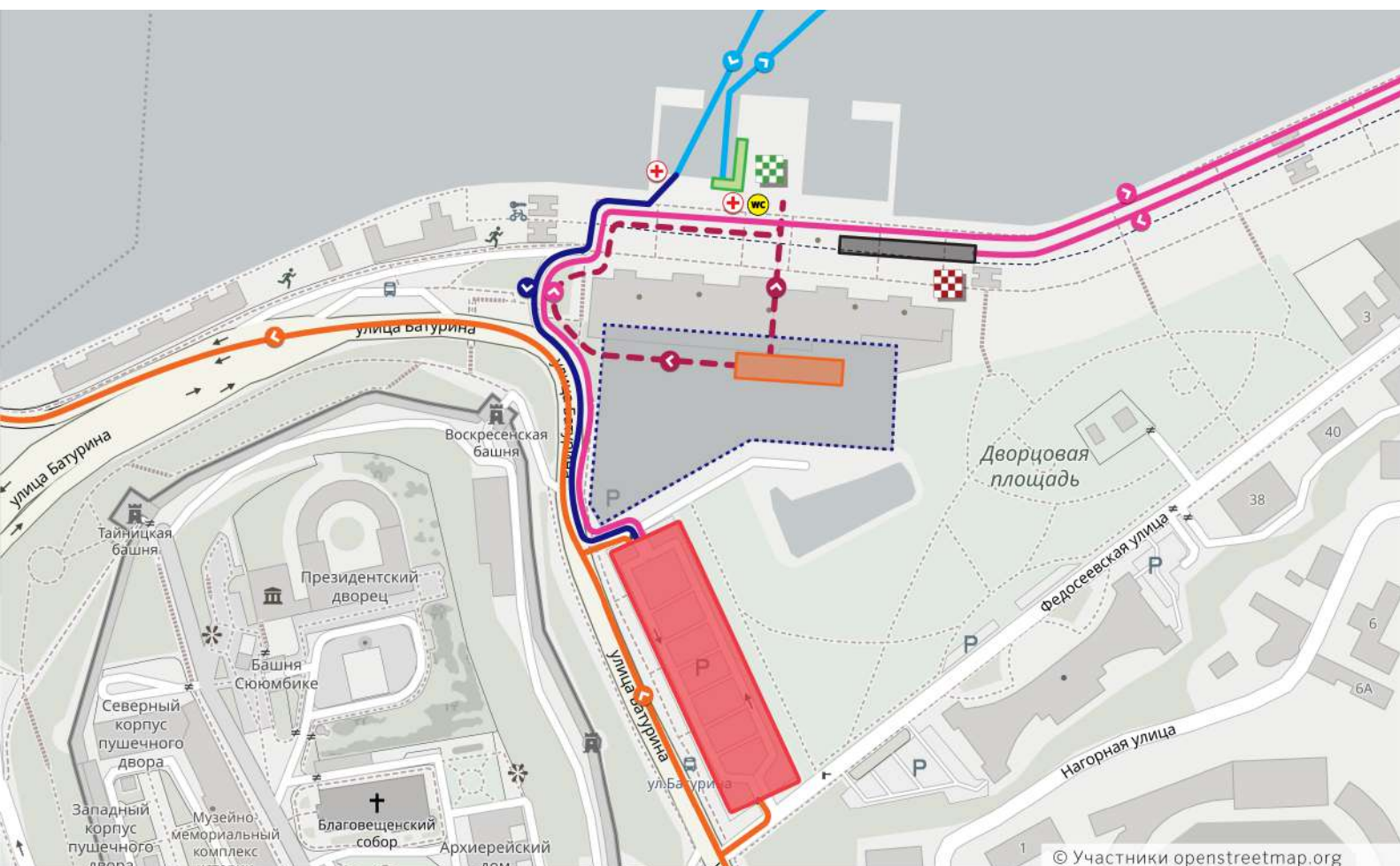
СУББОТА, 18 ИЮНЯ

5:30	18:00	Информационный центр IRONSTAR	
5:30	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
5:30	17:00	Камера хранения	
5:30	6:15	Открыта транзитная зона для участников 113 Постановки велосипедов нет!	Парковка на пересечении улиц Батурина и Федосеевская (сразу за площадкой ЭКСПО)
5:30	15:30	Перекрытие автомобильных дорог	Казань, центр города
6:20		Открытие стартовых кластеров Чемпионата России и 113	
6:30		Старт Чемпионата России на среднюю дистанцию (М)	
6:35		Старт Чемпионата России на среднюю дистанцию (Ж)	
7:00		Старт Элита 113 (М)	
7:03		Старт Элита 113 (Ж)	
7:05		Старт All-Stars 113 (М и Ж)	
7:10		Старт возрастных групп 113 (18-24, 25-29, 30-34)	Пирс на Кремлевской набережной
7:20		Старт возрастных групп 113 (35-39)	
7:30		Старт возрастных групп 113 (40-44)	
7:40		Старт возрастных групп 113 (45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69)	
7:45		Старт эстафетных команд 113	
7:50		Старт параатлетов 113	
9:45	10:30	Открыта транзитная зона для участников OLYMPIC Постановки велосипедов нет!	Парковка на пересечении улиц Батурина и Федосеевская (сразу за площадкой ЭКСПО)
10:00	18:00	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной»
10:00	18:00	Гравировка медалей	
10:20		Финиш лидера Чемпионата России	Федосеевская улица, 1, Площадка на Кремлевской набережной

СУББОТА, 18 ИЮНЯ

10:50	Финиш лидера 113	Федосеевская улица, 1, Площадка на Кремлевской набережной
10:35	Открытие стартовых кластеров OLYMPIC	
10:45	Старт Элита OLYMPIC (М)	
10:48	Старт Элита OLYMPIC (Ж)	
10:50	Старт All-Stars OLYMPIC (М и Ж)	
10:55	Старт возрастных групп OLYMPIC (18-24, 25-29, 30-34)	Пирс на Кремлевской набережной
11:05	Старт возрастных групп OLYMPIC (35-39)	
11:15	Старт возрастных групп OLYMPIC (40-44)	
11:20	Старт возрастных групп OLYMPIC (45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69)	
11:25	Старт эстафетных команд OLYMPIC	
11:30	Старт параатлетов OLYMPIC	
12:35	Финиш лидера OLYMPIC	Федосеевская улица, 1, Площадка на Кремлевской набережной
14:35	Заккрытие финиша Чемпионата России	
14:45 19:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Парковка на пересечении улиц Батурина и Федосеевская (сразу за площадкой ЭКСПО)
15:50	Заккрытие финиша 113	Федосеевская улица, 1, Площадка на Кремлевской набережной
16:00	Заккрытие финиша OLYMPIC	
16:30 16:40	Церемония награждения Чемпионата России	Зона ЭКСПО, Федосеевская ул, 1а, Балкон на Кремлевской набережной
16:40 18:00	Церемония награждения OLYMPIC & 113	

СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



Плавание
Swim



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка
Bike



Бег
Run



На старт
To start



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets



Транзитная зона
Transition area



ЭКСПО
Expo



Финиш
Finish

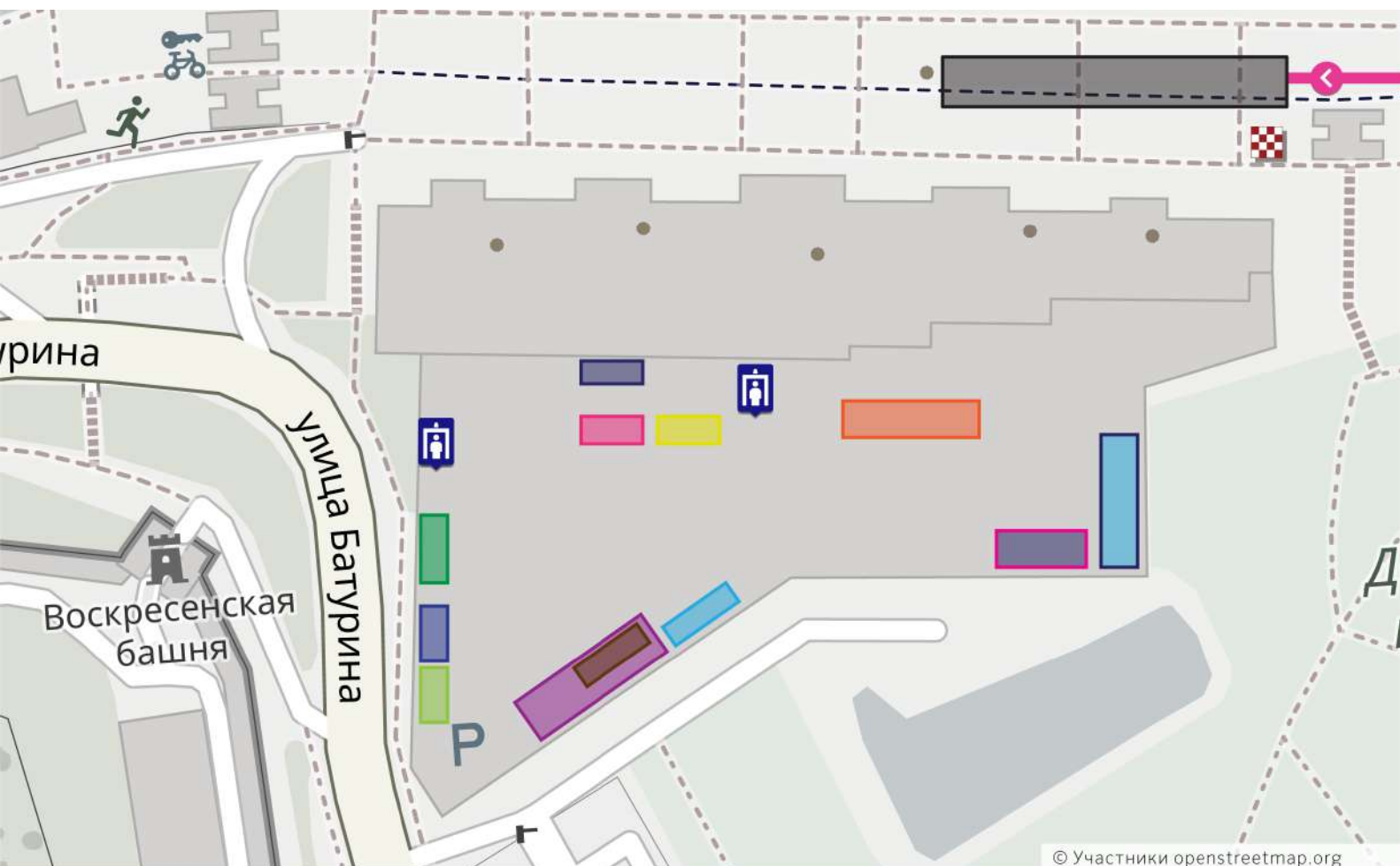


Стартовый накопитель
Start zone



Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers

ЭКСПО IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



© Участники openstreetmap.org



Бег
Run



Финиш
Finish



КПП



Зона финиша
Finish zone

ЭКСПО | EXPO



Сцена и экран



Велоспорт



Ветер сайклинг



Шатер регистрации



Зона восстановления
и выдача футболок
финишера



Стой бар



Штаб волонтеров



BWT



Сувенирная
продукция Ironstar



Раздевалки
и камера хранения



Шатры велосервисов



Доставка велосипедов
велосервисами



ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors

- | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|
|  | Плавание 113
Swim 113 |  | Велогонка 113
Bike 113 |  | Транзитная зона
Transition area |
|  | Плавание OLYMPIC
Swim OLYMPIC |  | Велогонка OLYMPIC
Bike OLYMPIC |  | Старт
Start |
|  | К транзитной зоне
To transition area |  | Бег
Run |  | Финиш
Finish |

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

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Теломедицина, Антиклещ, Медицинская помощь, страхование путешествующих, квартиры, от несчастных случаев. ОНД «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2013: ОГРН 0621, ОГРН 0621, ОГРН 0621-03, ОГРН 0621-04, ОГРН 0621-05, ОГРН 0621. Неисполнение обязательств. Подробности на www.vsk.ru, в офисе компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play является торговой маркой Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



Перекрытие 6:00-17:00



Открытый проезд

Перекрытие 6:00-13:00

(ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ РАЗМЕЩЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP

18 ИЮНЯ С 6:00 ДО 13:00 ↓

- Полное ограничение по Сибгата Хакима от Фатыха Амирхана до Чистопольской, с возможностью сквозного проезда со стороны Козина
- По Чистопольской 2 крайние правые полосы (от кругового движения Сибгата Хакима — Чистопольская до съезда к стадиону «Казань-Арена»), но съезд на проспект Ямашева с Чистопольской не ограничивается
- Полное ограничение по внутренней дороге вокруг стадиона «Ак Барс-Арена»
- Съезд с Ямашева к стадиону «Ак Барс-Арена» и Нижнему мосту
- Съезд с Фатыха Амирхана на Сибгата Хакима от Козина + от «Леруа Мерлен» (дом №3 до Сибгата Хакима)

18 ИЮНЯ С 6:00 ДО 17:00 ↓

- По Кремлевской дамбе 1,5 крайние правые полосы от съезда с Батурина до Сибгата Хакима
- Полное ограничение по Сибгата Хакима от Декабристов до Фатыха Амирхана
- Разворот по Фатыха Амирхана у ТЦ «Риевьера» при движении от моста «Миллениум»
- Съезд с Фатыха Амирхана на Сибгата Хакима со стороны моста «Миллениум»
- По мосту «Миллениум», на Вишневого 1,5 правые полосы от Сибгата Хакима до съезда на улицу Николая Ершова в направлении центра
- По Николая Ершова, Карла Маркса 1,5 правые полосы от Вишневого до Толстого в направлении движения к площади Свободы
- Полное ограничение по Толстого от улицы Карла Маркса до Большой Красной
- Полное ограничение по Большой Красной от улицы Толстого до Батурина с возможностью сквозных проездов с улицы Жуковского, Гоголя, Япеева, Театральной и Пушкина
- Направление по Малой Красной от Бассейная до Большой Красной
- Направление по Лобачевского от Карла Маркса до Большой Красной
- Полное ограничение по Нагорной от Руины башни монастырской стены до улицы Большая Красная
- Полное ограничение по улице Батурина от Большой Красной до Кремлевской дамбы

АКВАТОРИЯ РЕКИ КАЗАНКА ↓

Ограничено движение маломерных, прогулочных, спортивно-парусных судов от Кремлёвской дамбы до моста «Миллениум» ↓

- 17 июня с 11:00 до 17:00
- 18 июня с 5:00 до 16:00

Ограничение движения производится на основании Постановления Исполнительного комитета МО города Казани №1467 от 18 мая 2022 года и Постановления Кабинета министров Республики Татарстан №539 от 8 июня 2022 года.

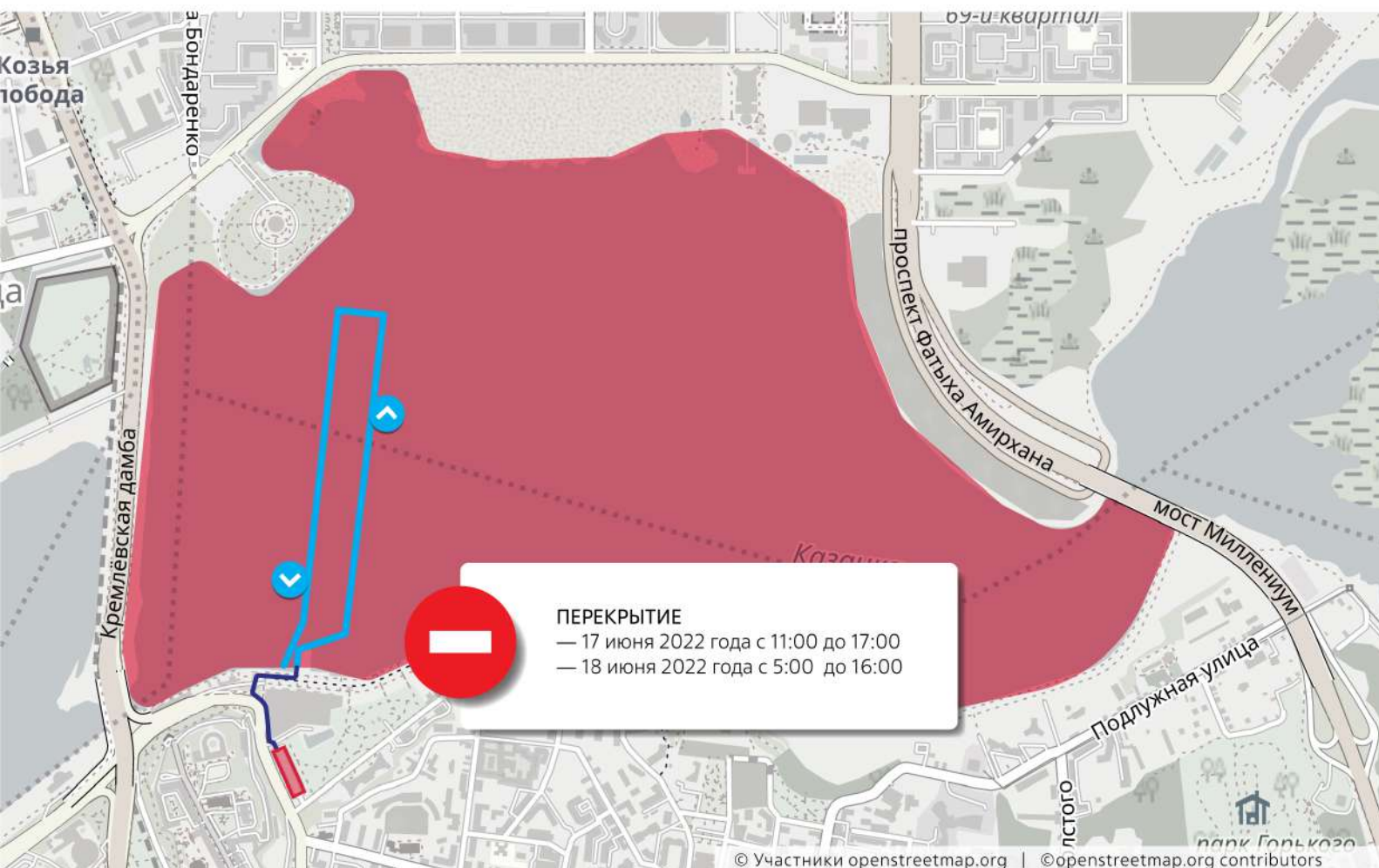
БЛИЖАЙШИЕ ЛОКАЦИИ, СТАНЦИИ МЕТРО И ОСТАНОВКИ, ОТКУДА МОЖНО

ДОЙТИ ПЕШКОМ К СТАРТУ МЕСТА ↓

- ✓ Доехать на такси до отеля Courtyard by Marriott Kazan Kremlin, отсюда → 9 минут (790 метров) до старта.
- ✓ Доехать на такси до остановки «Цирк», отсюда → 10 минут (870 метров) до старта.
- ✓ Выйти на станции метро «Кремлёвская», отсюда → около 13 минут (1.1 км) до старта.
- ✓ Автобусом (№6, 15, 29, 35, 37, 47, 74, 75) или троллейбусом (№2) до остановки «Центральный стадион», отсюда → около 12 минут (980 метров) до стартового городка

Друзья, для удобства построения маршрута, пользуйтесь в Казани мобильными приложениями 2ГИС или Яндекс.Картами. Приглашаем всех жителей и гостей города в качестве зрителей и группы поддержки

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ СУДОВ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



ТАКЖЕ В АКВАТОРИИ РЕКИ КАЗАНКА ОТ КРЕМЛЁВСКОЙ ДАМБЫ ДО МОСТА «МИЛЛЕНИУМ» В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ БУДЕТ ОГРАНИЧЕНО ДВИЖЕНИЕ МАЛОМЕРНЫХ, ПРОГУЛОЧНЫХ, СПОРТИВНО-ПАРУСНЫХ СУДОВ ↓

- 17 июня → с 11:00 до 17:00
- 18 июня → с 5:00 до 16:00

Ограничение движения производится на основании Постановления Исполнительного комитета МО города Казани №1467 от 18 мая 2022 года и Постановления Кабинета министров Республики Татарстан №539 от 8 июня 2022 года.

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 (например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафеты 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). Для участия в IRONLADY & STARKIDS страховка не нужна. Для пловцов SWIMSTAR в страховке можно указать только «плавание»
- 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

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ ПОЛУЧАЮТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ 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

-  Красный → возрастные группы 18-34
-  Зелёный → возрастные группы 35-39
-  Жёлтый → возрастные группы 40-44
-  Оранжевый → возрастные группы 45-69

-  Голубой → эстафетные команды
-  Серебристый → категория «Элита»
-  Золотой → категория All Stars
-  Белый → параатлеты
-  Синий → камера хранения

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

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

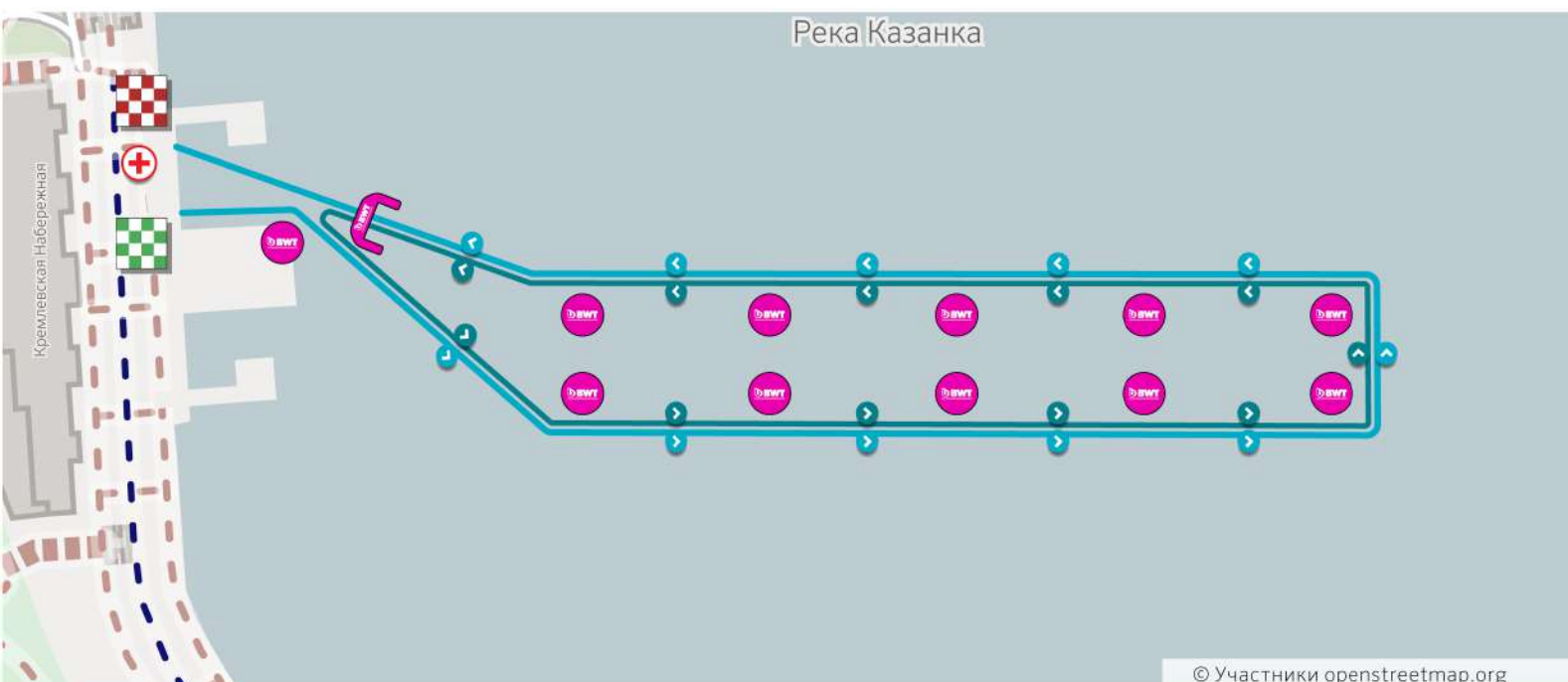
Участники стартуют друг за другом по системе rolling-start (по 4 человека с интервалом в 5 секунд). Все участники собираются в стартовом кластере, далее по команде судьи выходят на дистанцию. Время участника индивидуально и начинается после пересечения мата хронометража.

- Участники 1 мили — делают один круг против часовой стрелки
- Участники 2-х миль — два круга с обязательным прохождением через арку
- Первый буй вы проплываете с левой стороны, оставляя его по правую руку
- Все остальные буи остаются по левую руку

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ.



КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR ONE & DOUBLE MILE



© Участники openstreetmap.org



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



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



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Туалеты
Toilets



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



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



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

ИМЕННО ЗДЕСЬ, В РАМКАХ IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP, СОСТОИТСЯ ОДНО ИЗ САМЫХ МАСШТАБНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СТРАНЫ!

Чемпионат пройдет при поддержке Федерации Триатлона России, Министерства спорта РФ и Федерации триатлона РФ. В составе участников собраны все самые главные профессиональные триатлеты России!

- Плавательный этап пройдет в акватории реки Казанки
- Трасса велоэтапа проложена по центральным улицам города
- Завершится гонка финишем на Кремлевской набережной

Всем остальным участникам IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP невероятно повезло! Вы будете соревноваться рядом с профессиональными спортсменами, стоять вместе в стартовом кластере, проходить одни и те же этапы и видеть друг друга на церемонии награждения! До встречи на старте!





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.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 17 ИЮНЯ 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 укусов 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 ♥**

ОЦЕНКА КАРДИОРИСКА И СТРЕССА

ПРОВЕРЬ ГОТОВНОСТЬ К НАГРУЗКАМ!

+7 (495) 477-57-02

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 ↓

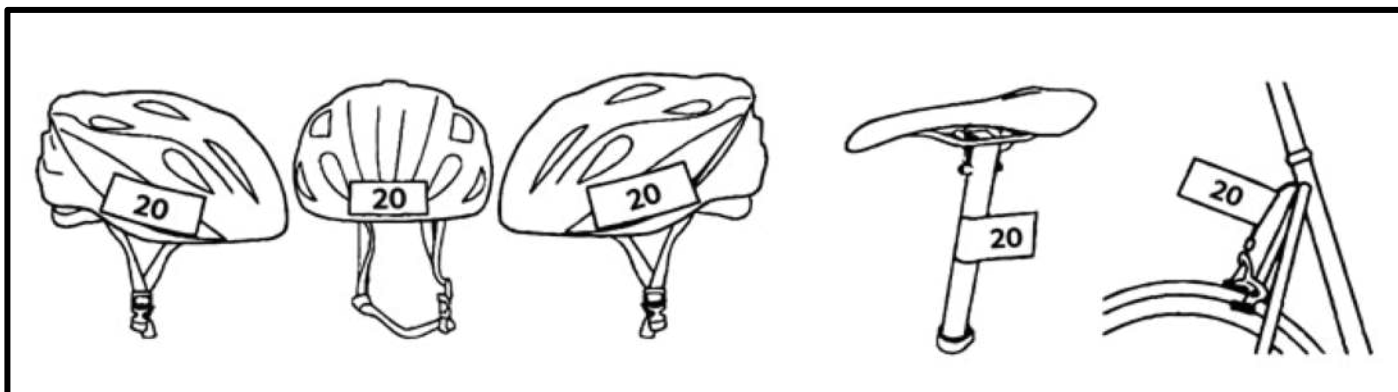
- Наличие браслета участника и чипа хронометража
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо 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 И ЧИПА ХРОНОМЕТРАЖА 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

IRON
STAR

- Проходит в акватории реки Казанка
- 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/
по промокоду:

IRONSTAR22



bwt.russia



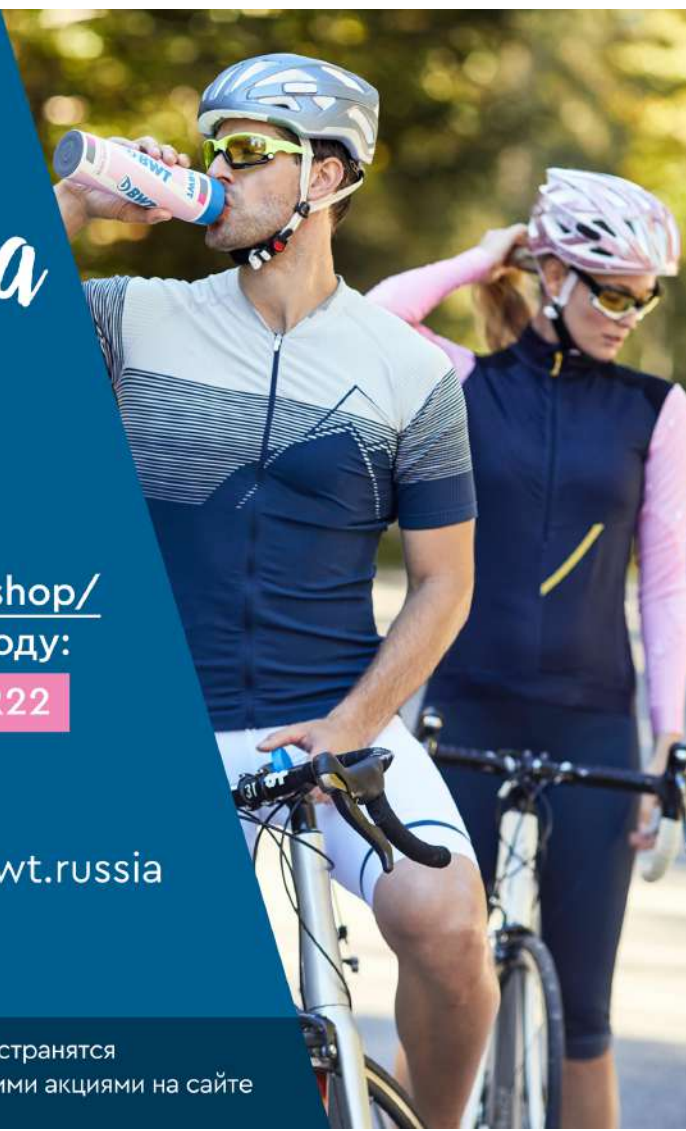
bwt_russia

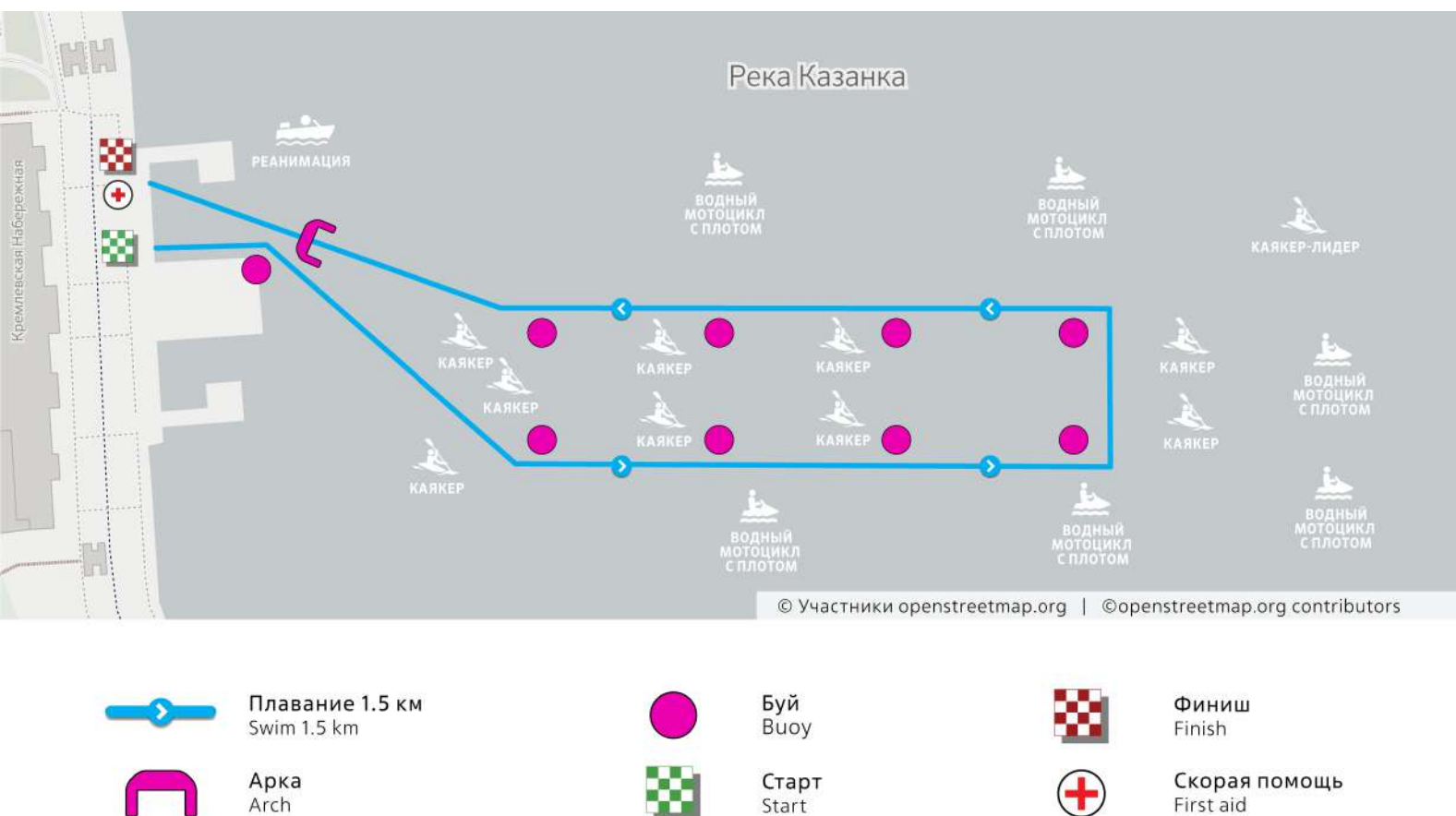


bwt.russia

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





ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

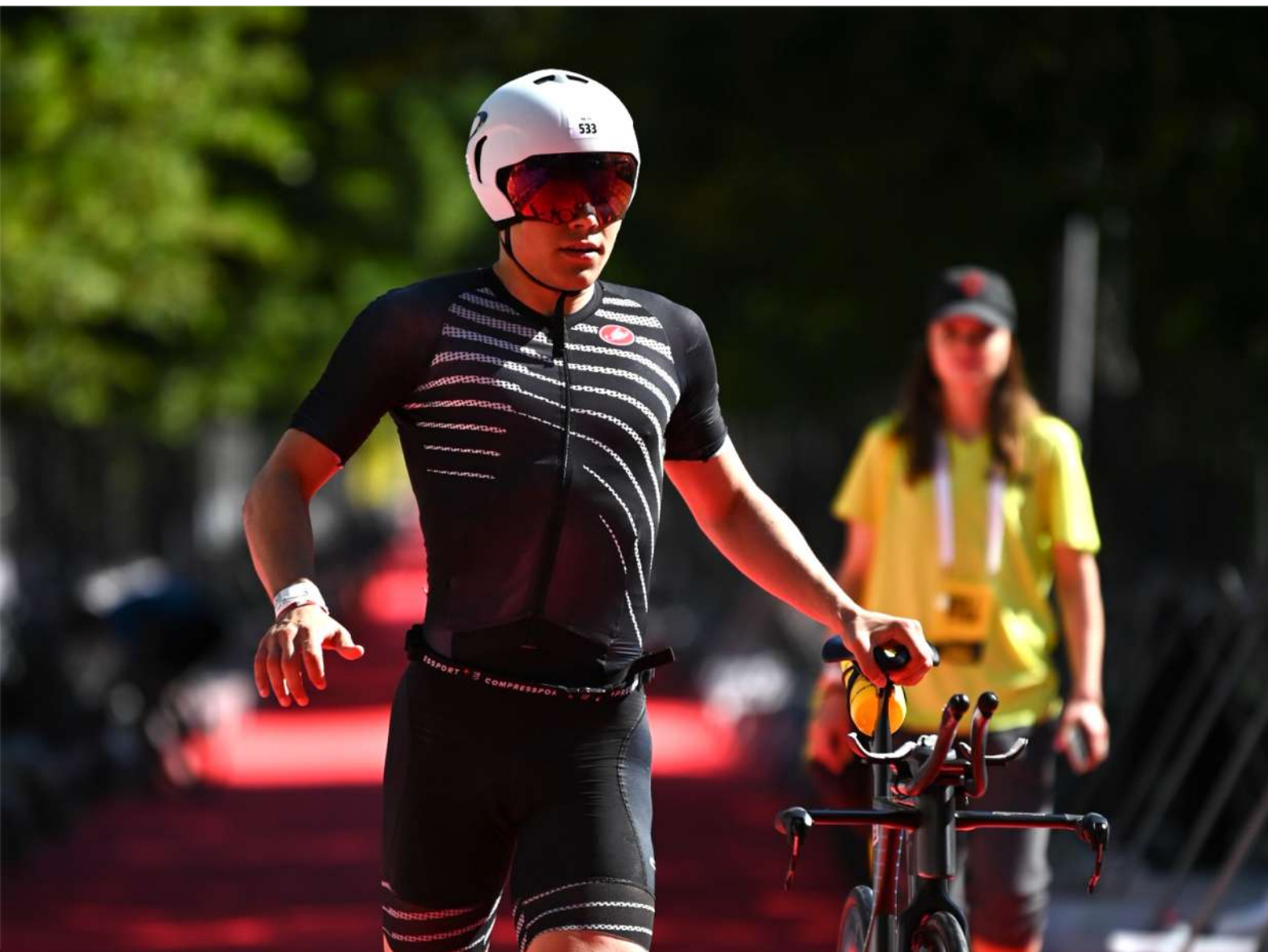
После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (Т1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь прямо у своего велосипеда, складывая плавательную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

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД, ВНУТРИ Т1, БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОМ ДЛЯ ЭТОГО НАКОПИТЕЛЕ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПЕРЕД ТЕМ, КАК СНЯТЬ ВЕЛОСИПЕД СО СТОЙКИ, ВЫ ДОЛЖНЫ НАДЁЖНО ЗАКРЕПИТЬ ШЛЕМ НА ГОЛОВЕ!

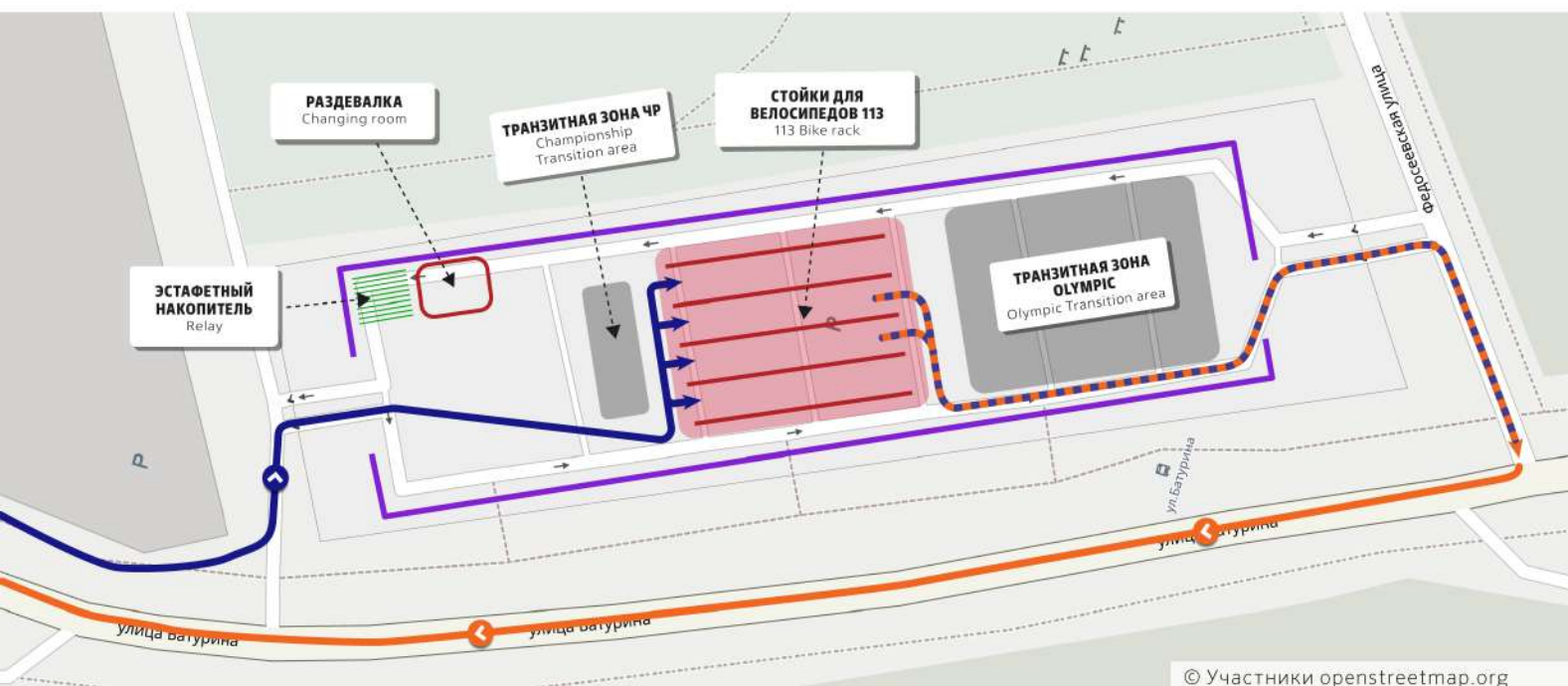
Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. После выхода из Т1 на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

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

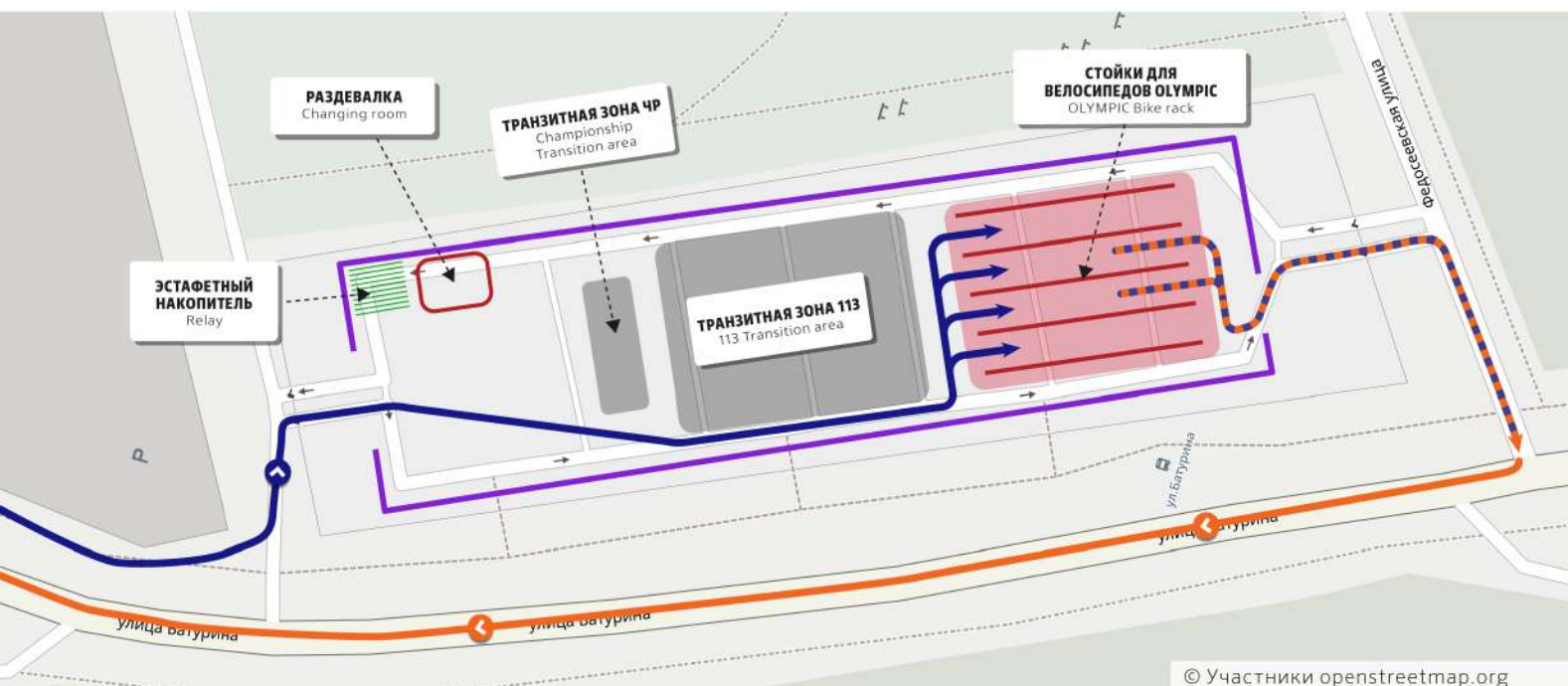


КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1 (Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

IRONSTAR 113 KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



От плавательного этапа
Run to the transition area



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes



Велогонка
Bike

№1

**ПО ЦИТИРУЕМОСТИ СРЕДИ
ИНФОРМАГЕНТСТВ РОССИИ***

The TASS logo, consisting of the word "ТАСС" in a bold, sans-serif Cyrillic font, is centered within a white square. This square is positioned in the middle of the poster, overlaid on a faint, stylized map of Russia that serves as the background for the central section.

ТАСС

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по главным 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 наказать 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

✓ OLYMPIC = не менее 10 метров. Штраф за драфтинг = 2 минуты. На обгон даётся 20 секунд

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

ЭТАЛОН

СТАРТ
ПОЗИТИВНОГО
БУДУЩЕГО



etalongroup.ru



ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ

Дорогие участники, так как трасса велогонки проложена по кругам:

- На дистанции OLYMPIC → 4 круга,
- На дистанции 113 → 5 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

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/ выброс мусора) ↓ 113 → штраф 30 секунд в шатре Penalty Box OLYMPIC → штраф 15 секунд в шатре Penalty Box
	Синяя (драфтинг) ↓ 113 → штраф 5 минут в шатре Penalty Box OLYMPIC → штраф 2 минуты 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. 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!

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors



Велогонка 90 км (5 кругов)
Bike 90 km (5 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



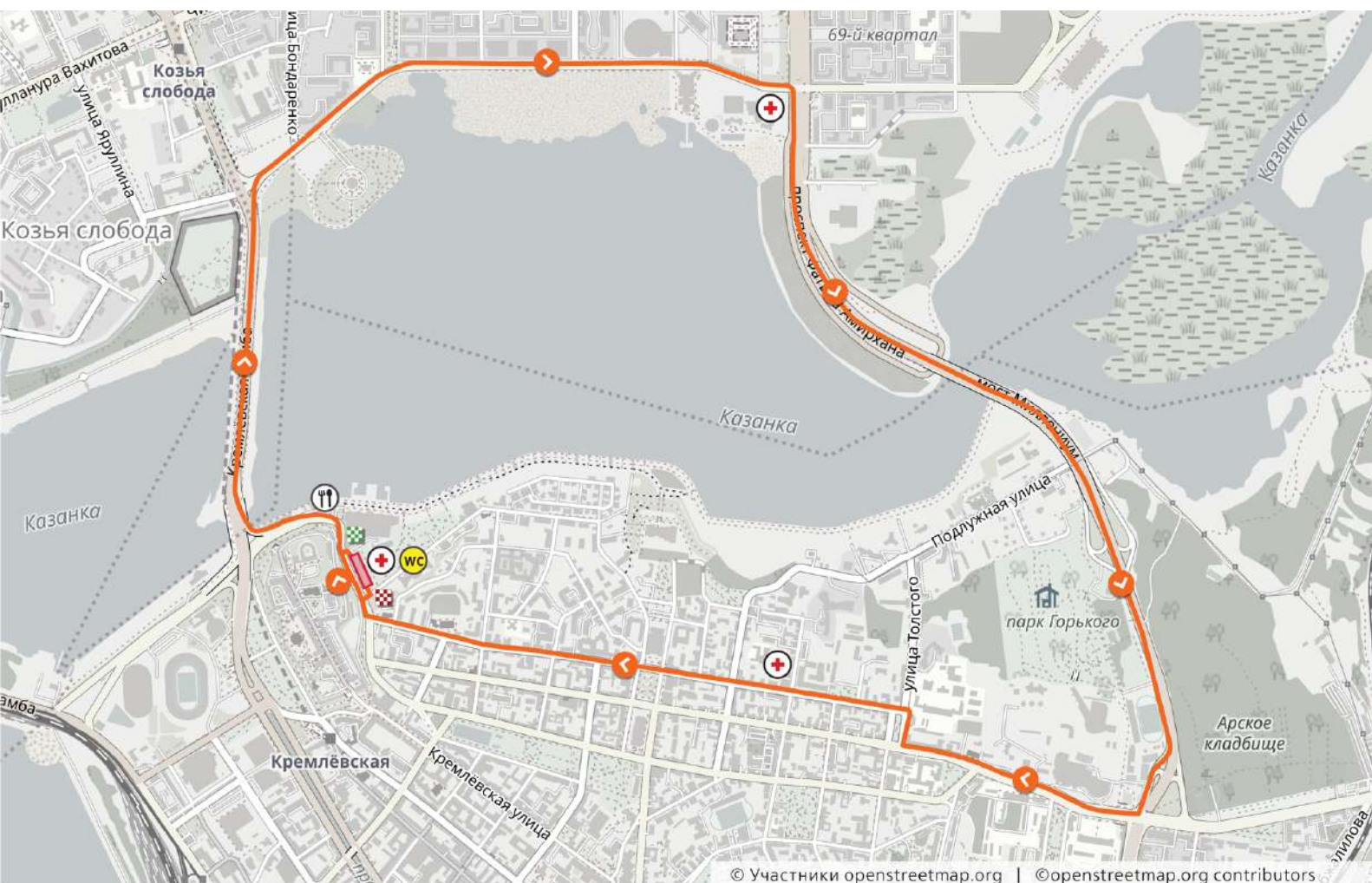
Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



Велогонка 40 км (4 круга)
Bike 40 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

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

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

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ ПРОИЗВОДИТСЯ ВНУТРИ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

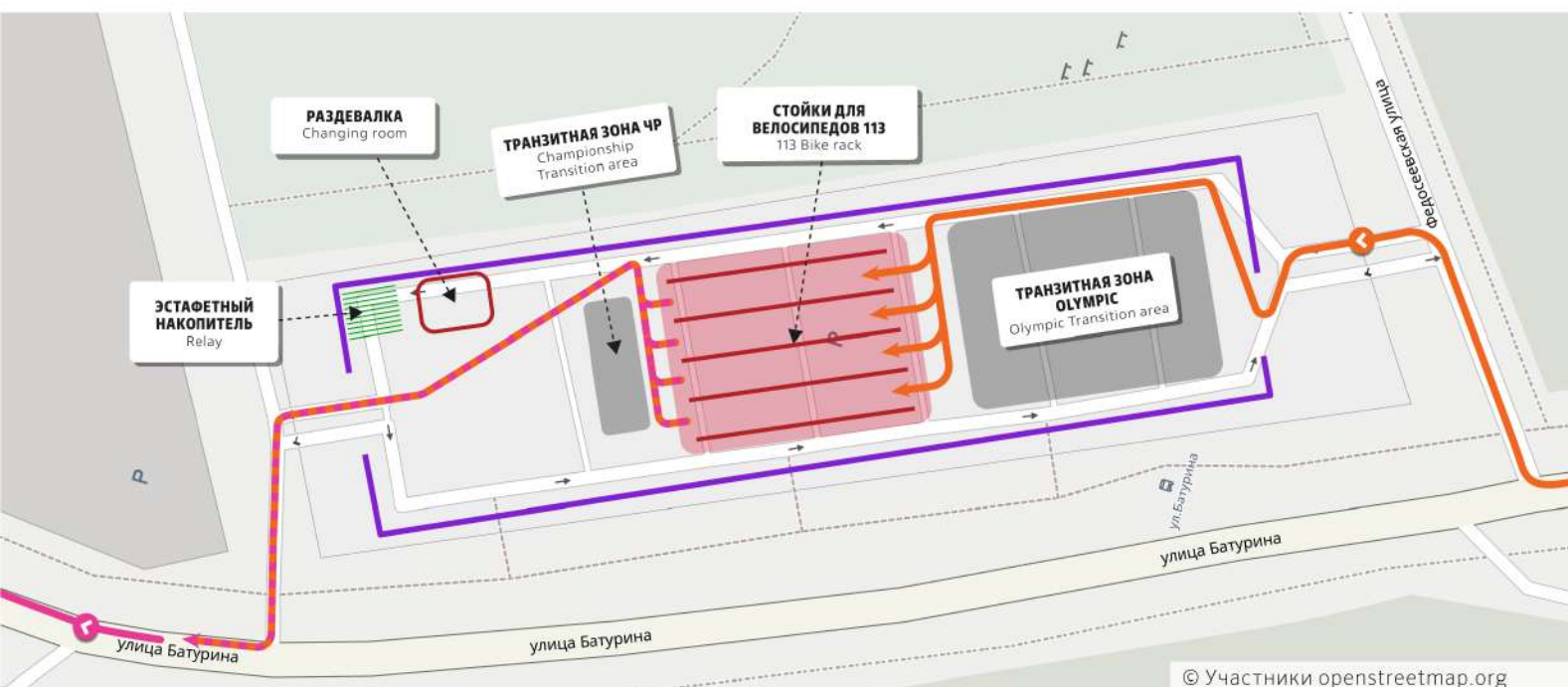
В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

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

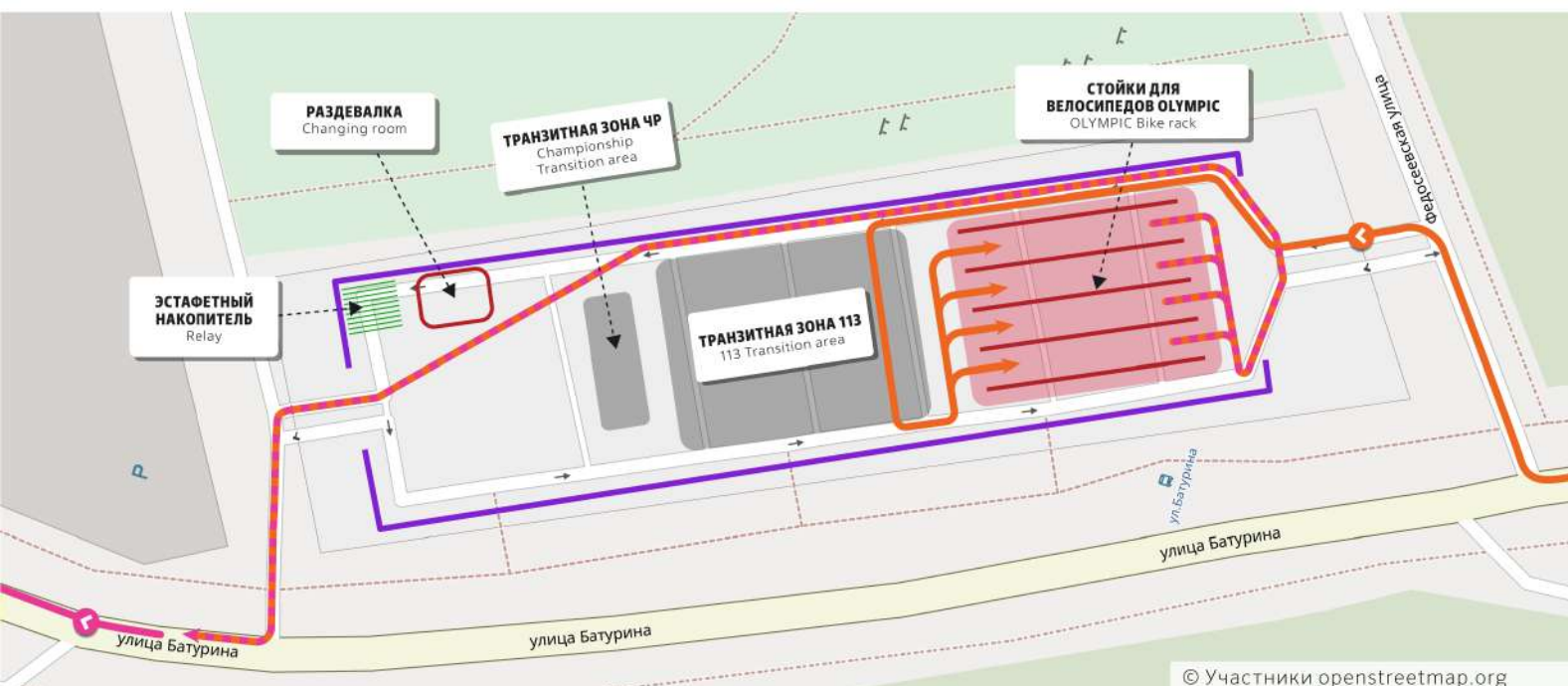


КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2 (Т2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

IRONSTAR 113 KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



Велогонка
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит по главной набережной города
- С незначительным набором высоты
- Под активную поддержку зрителей и гостей гонки

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.



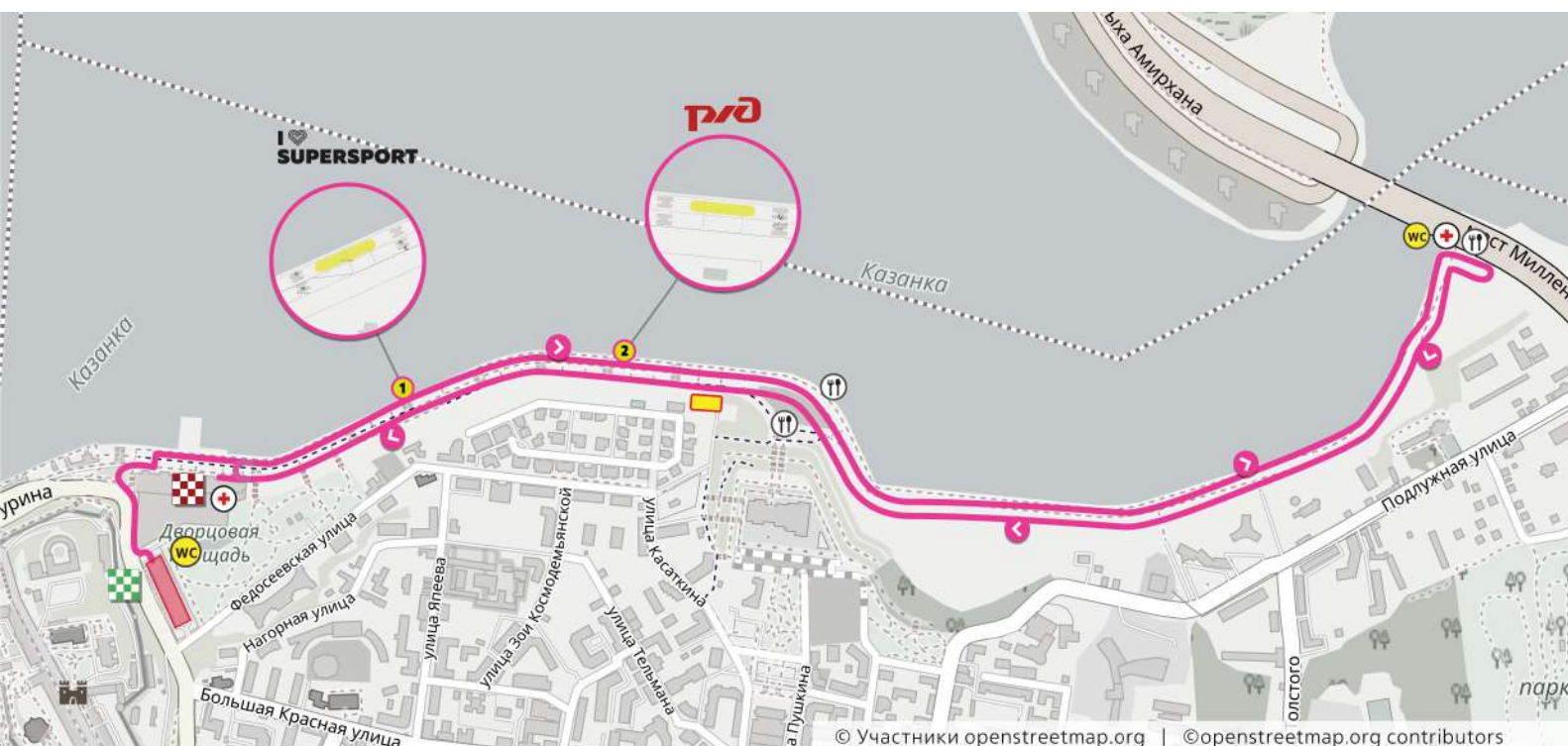
GEL4U

ЭНЕРГИЯ ТВОЕГО ДВИЖЕНИЯ

←
УЖЕ В ПРОДАЖЕ
НА ЭКСПО

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



Бег 21 км (4 круга)
Run 21 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets



Штрафная площадка
Penalty box



Фанзона
Ilovesupersport



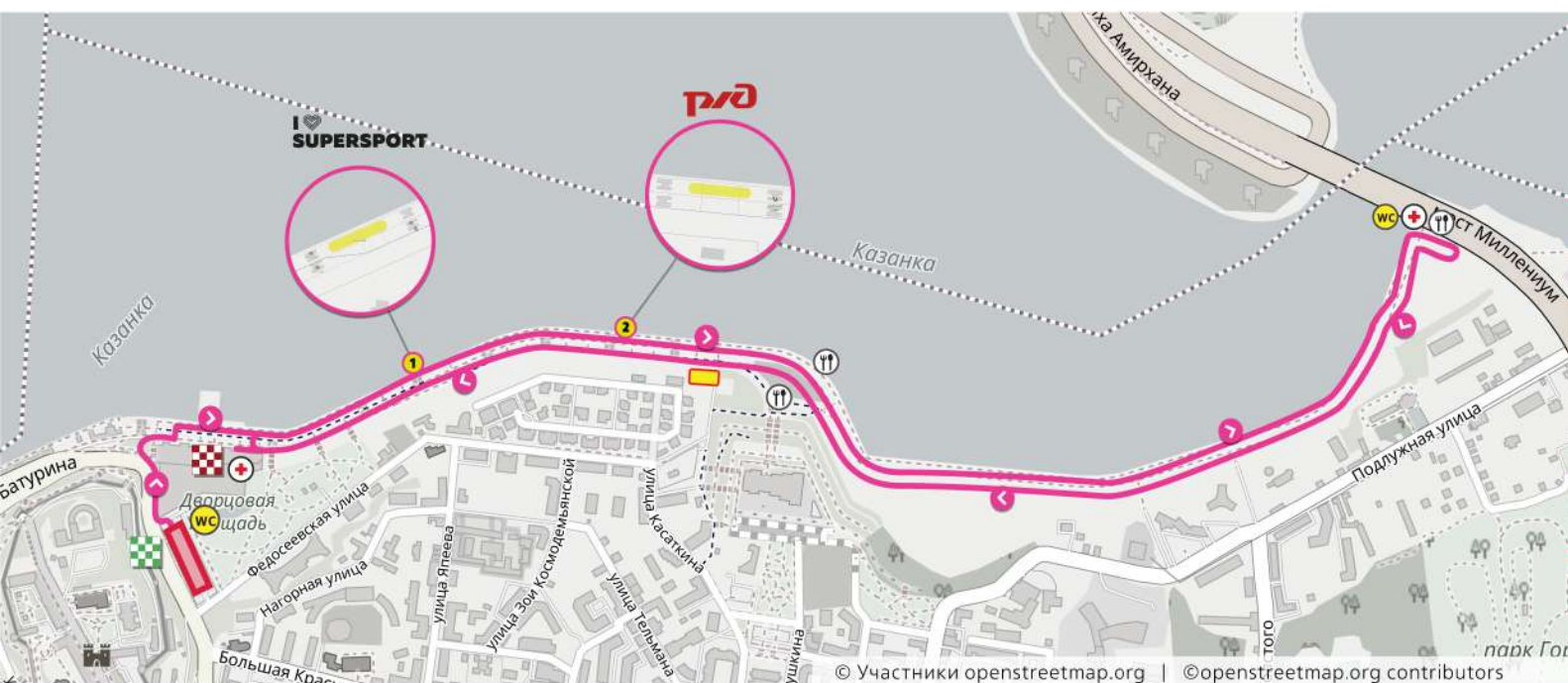
Фанзона
РЖД

ПОДРОБНЕЕ О ФАНЗОНАХ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЧИТАЙТЕ НА СТРАНИЦЕ 57

А как прочитаете → обязательно поделитесь информацией со своей группой поддержки ☺

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC KAZAN 2022 TIMERMAN CUP



Бег 10,5 км (2 круга)
Run 10.5 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets



Штрафная площадка
Penalty box



Фанзона
Ilovesupersport



Фанзона
РЖД

ПОДРОБНЕЕ О ФАНЗОНАХ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ ЧИТАЙТЕ НА СТРАНИЦЕ 57

А как прочитаете → обязательно поделитесь информацией со своей группой поддержки ☺

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM*

1991

2022



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

- OLYMPIC → заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: **4 часа 30 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 NC. 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 (ЭКСПО И РЕГИСТРАЦИИ) ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СЮДА ПОДОЙТИ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!

ПОСЛЕ ЗАКРЫТИЯ ГОНКИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Друзья, если вместе с вами на IRONSTAR KAZAN 2022 TIMERMAN CUP приехали ваши близкие, семья и люди, которые будут вас поддерживать во время вашего участия, обязательно передайте им, что специально для них мы приготовили 2 зоны, куда они смогут подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников ♥

ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ РЖД ↓

- Беговой этап
- Кремлёвская Набережная, между 1к16 и 1к18
- С 10:30 до 16:00

ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ ILSS ↓

- Беговой этап
- Кремлёвская Набережная, между 1к10 и 1к12
- С 12:30 до 16:00

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки! Пусть приносят плакаты и готовят ладошки, а шумелками и трещалками с ними поделятся ребята из команд. А как только вы финишируете и придёте в себя, мы вас тоже ждём в этих зонах, чтобы вы могли поддержать других участников гонки! Ведь каждый из вас знает → насколько сильно поддержка зрителей придаёт сил и поднимает настроение на дистанции ♥

Точное расположение фанзон вы можете посмотреть на карте ниже:



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

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ ↓

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ДМИТРИЙ КУЛИНЧЕНКО, ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ОЛЕГ САНИКИДЗЕ	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, ЕКАТЕРИНА ПАСЕКОВА, ДМИТРИЙ РАДУГА	Выдача стартовых пакетов и регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Помощник спортивного директора
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
АЛЕКСАНДР ФЕДЮК	Штаб волонтеров
ЛИДИЯ ПОПОВА	Помощник event-менеджера
ЕКАТЕРИНА АНТОНИАДИ	Награждение
АНАТОЛИЙ ФЕДИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН	Транзитная зона
РОМАН СКОБКАРЕВ, ВЛАДИМИР СМИРНОВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
АЛЕКСАНДР СКРЫВЛЯ	Комментатор прямой трансляции
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования





Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов

[Узнать больше](#)

Акция с 20.04.2022 по 31.12.2022 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru.
Банк ГПБ (АО). Ген. лицензия ЦБ РФ №354. Реклама.

IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM