



19-21.08.2022

ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

■ ПРИВЕТСТВИЕ	3
■ ОБРАЩЕНИЕ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СОРЕВНОВАНИЯ	4
■ ОБРАЩЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ	5
■ РАСПИСАНИЕ	7
■ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	11
■ СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК	12
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ В СУББОТУ	13
■ ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ В ВОСКРЕСЕНЬЕ	14
■ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	15
■ КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ	16
■ ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ	17
■ КАРТА ПАРКОВОК	18
■ ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	20
■ РЕЙТИНГ ALL STARS	22
■ КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»	23
■ КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	24
■ ПЕРВАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА	25
■ ОБЩИЕ КАРТЫ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ	26
■ ЗАПЛЫВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	30
■ КАРТА ЗАПЛЫВА SWIMSTAR	31
■ ОФЛАЙН-БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	32
■ ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	33
■ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	34
■ ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	36
■ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД СТАРТОМ	38
■ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	39
■ КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИЙ	40
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	42
■ КАРТЫ T1	43
■ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	45
■ ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	46
■ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ	47
■ КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ЭТАПОВ	48
■ ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	50
■ КАРТЫ T2	51
■ БЕГОВОЙ ЭТАП И ПУНКТ ПИТАНИЯ	52
■ КАРТЫ БЕГОВЫХ ЭТАПОВ	53
■ ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	54
■ ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	57
■ ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	58
■ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	59
■ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ / ФИНИШ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	60
■ ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	61
■ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	63
■ ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	64
■ ГДЕ ПОЕСТЬ НА ТЕРРИТОРИИ СОРЕВНОВАНИЯ	65
■ IRONSTAR TEAM	66
■ ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	67

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022!

Дорогие участники и гости соревнования, приветствуем вас в самом сердце столицы нашей страны, на новой и фантастически крутой гонке, которая пройдёт в самом спортивном, триатлонном и популярном месте Москвы → на гребном канале Крылатское!

СОВМЕСТНО С ФЕДЕРАЦИЕЙ ТРИАТЛОНА РОССИИ
МЫ ЗАЖИГАЕМ НОВУЮ ЗВЕЗДУ НА КАРТЕ НАШИХ СОРЕВНОВАНИЙ!

Эта локация точно останется в вашей памяти! Именно здесь через считанные мгновения пройдёт настоящий Фестиваль спорта IRONSTAR, включающий в себя → соревнования по триатлону на дистанциях OLYMPIC И SUPERSPRINT RELAY, заплыв на открытой воде SWIMSTAR ONE MILE, а также красивейший женский забег IRONLADY и милый детский забег STARKIDS. А ещё, именно здесь, пройдёт Первая Всероссийская спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов России в триатлоне, а также Всероссийские соревнования по триатлону среди юниоров.

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

ВСЕМ УДАЧНОЙ И ЛЁГКОЙ ГОНКИ, ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ ☆



ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ И БОЛЕЛЬЩИКИ!

Я рад приветствовать каждого на фестивале спорта ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022!

Впервые мы проводим наши соревнования в Крылатском — легендарной спортивной локации Москвы. Когда-то здесь проходила Олимпиада 1980 года, а теперь состоится и наш фестиваль!

Инфраструктура Крылатского идеально подходит для проведения соревнований по триатлону: плавание пройдёт в Гребном канале, велоэтап по улице Нижние Мневники, а бег вдоль самого канала. Большинство триатлетов хорошо знают эту локацию и регулярно здесь тренируются, что только добавит остроты и зрелищности борьбе!

Традиционно в рамках фестиваля пройдут не только соревнования по триатлону, но и заплыв на одну милю, женский и детский забеги, поэтому каждый сможет оценить преимущества этой спортивной локации и стать частью большого спортивного праздника.

Благодарю Федерацию триатлона России, Московский спорт и Министерство спорта Российской Федерации за сотрудничество и помощь!

Желаю всем удачи и высоких результатов, а главное, получить удовольствие от участия! Зажигайте новую звезду IRONSTAR вместе с нами в исторической локации Крылатское!

Генеральный директор соревнования, Андрей Кавун



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, ТРЕНЕРЫ, СУДЬИ, ОРГАНИЗАТОРЫ, БОЛЕЛЬЩИКИ И ВОЛОНТЕРЫ!

Я рада приветствовать вас на соревнованиях по триатлону в рамках Первой Всероссийской Спартакиады сильнейших в Москве! Сегодня действительно большой день для Федерации триатлона России, так как именно здесь, на Гребном канале в Крылатском, мы увидим выступления самых выдающихся триатлетов из основного состава сборной России.

Сегодня на старт выйдут действительно сильнейшие атлеты со всей России, для которых триатлон – это не просто вид спорта, а настоящий образ жизни. Это победители и призеры международных стартов, многократные победители и призеры Всероссийских соревнований. Уверена, нас ждет отличная трасса, искренние эмоции, а самое главное – честная, зрелищная спортивная борьба.

Благодарю Министерство спорта России за проведение Всероссийской Спартакиады, наших друзей и партнёров из команды IRONSTAR за значительный вклад и помощь в организации старта, а также судейский корпус и всех волонтеров за организацию мероприятия, а спортсменам желаю легких ног, удачного старта и яркого финиша!

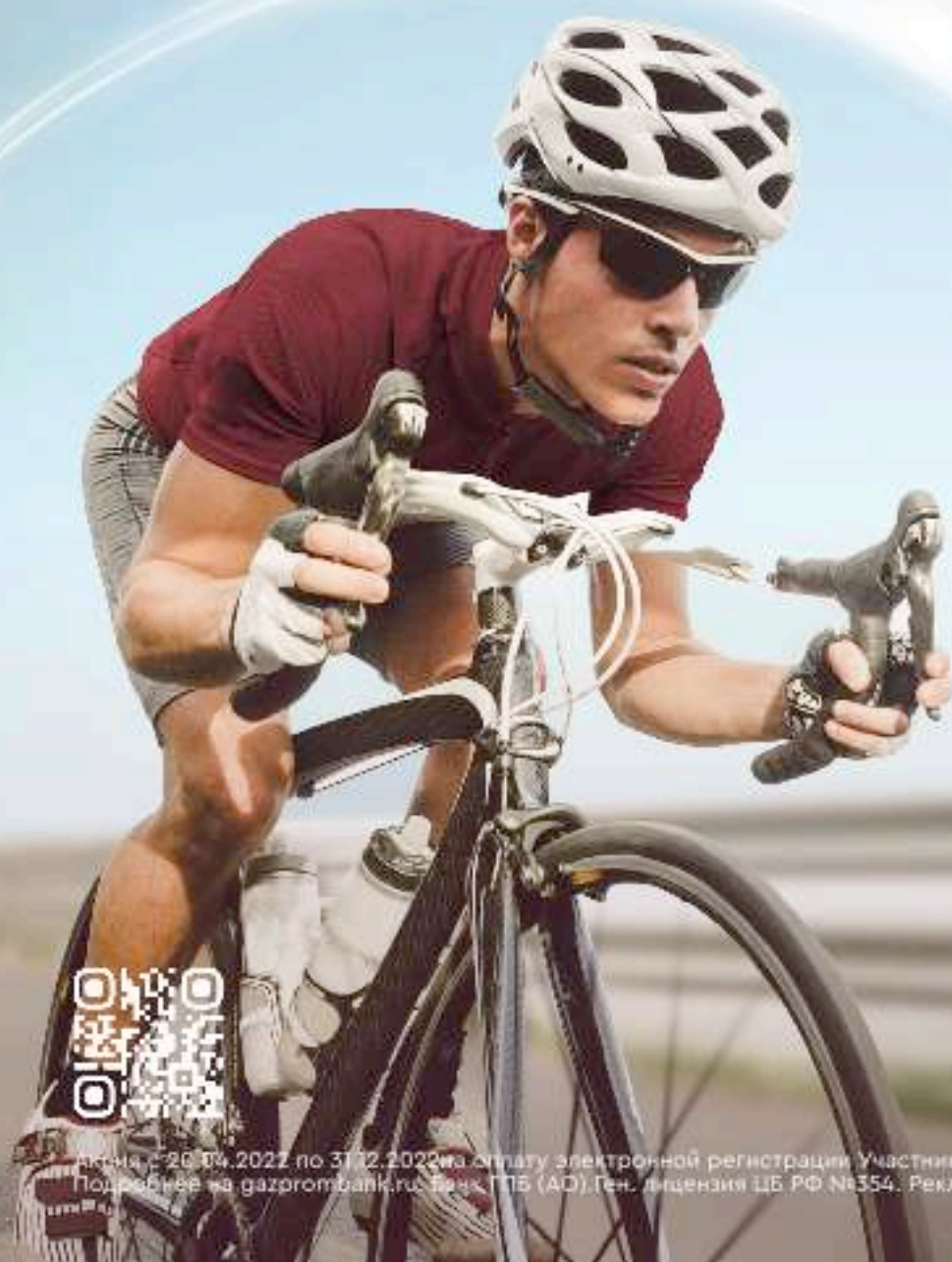
Президент Федерации триатлона России, Ксения Шойгу





Газпромбанк. Премиум

Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



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.

ПРОГРАММА 19 АВГУСТА (ПЯТНИЦА)

ПЯТНИЦА, 19 АВГУСТА

12:00	21:00	Информационный центр ФТР & IRONSTAR	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	Трибуны, ул. Крылатская, 2
		Регистрация и выдача стартовых пакетов ФТР & IRONSTAR IRONLADY, STARKIDS, OLYMPIC & SUPERSPRINT RELAY (любители)	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
	18:30	Регистрация и выдача стартовых пакетов заплыва ФТР & SWIMSTAR ONE MILE	
12:00	16:00	Работа комиссии по допуску участников I Всероссийской спартакиады между субъектами РФ по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов 2022 (дисциплины — триатлон, триатлон — эстафета), участников Всероссийских соревнований (по дисциплине триатлон — спринт) среди юниоров и юниорок 16-19 лет	Территория ул. Крылатская, 2
15:00	21:00	Постановка велосипедов в транзитную зону ФТР & IRONSTAR OLYMPIC (любители)	Парковка за трибунами (ул. Крылатская, 2)
16:00	17:00	Официальный просмотр трассы участниками Спартакиады сильнейших (дисциплины — триатлон, триатлон — эстафета) + участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания на улице Крылатская, 2с1)
17:00	17:30	Брифинг с представителя команд участников Спартакиады сильнейших (дисциплины — триатлон, триатлон — эстафета) + участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт)	Территория ул. Крылатская, 2
17:30	18:00	Брифинг с участниками Спартакиады сильнейших (дисциплины — триатлон, триатлон — эстафета) + участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт)	
18:00	18:45	Брифинг с участниками ФТР & IRONSTAR OLYMPIC & SUPERSPRINT RELAY	Сцена в зоне ЭКСПО (парковка за зданием на улице Крылатская, 2с2)
18:00	21:00	Камера хранения заплыва ФТР & SWIMSTAR ONE MILE	Трибуны, ул. Крылатская, 2
	19:00	Старт заплыва ФТР & SWIMSTAR ONE MILE	Понтон на основном гребном канале (напротив здания на улице Крылатская, 2с1)
19:30	21:00	Гравировка медали финишера	Зона ЭКСПО (парковка за зданием Крылатская, 2с2)
	20:15	Закрытие финиша заплыва ФТР & SWIMSTAR ONE MILE	Понтон на основном гребном канале (напротив здания на улице Крылатская, 2с1)
20:30	21:00	Церемония награждения заплыва ФТР & SWIMSTAR ONE MILE	Сцена в зоне ЭКСПО (парковка за зданием на улице Крылатская, 2с2)

ПРОГРАММА 20 АВГУСТА (СУББОТА)

СУББОТА, 20 АВГУСТА

ДО 6:00		Уважаемые участники и гости соревнования! Для парковки своего автомобиля вы можете воспользоваться → круглосуточной общегородской парковкой, на которую можно заехать с улиц Крылатская и Островная. Также вы можете припарковаться вдоль всей улицы Островная	
ПОСЛЕ 6:00		Обратите внимание, что после 6:00, на общегородскую парковку можно заехать только с улицы Островная. И напоминаем, что в течение всего дня вы можете припарковать свой автомобиль вдоль всей улицы Островная	
5:45	6:45	Открыта транзитная зона для участников дистанции ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022. Постановки велосипедов нет!	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
6:00	20:00	Информационный центр ФТР & IRONSTAR	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Технический сервис велосипедов	Трибуны, ул. Крылатская, 2
		Камера хранения	
6:50		Открытие стартовых кластеров ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022	Стартовый накопитель перед трибунами (Крылатская, 2)
7:00		Старт «Элита» (М)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания ул. Крылатская улица, 2с1)
7:03		Старт All-Stars (М)	
7:10		Старт возрастных групп 18-34 (М)	
7:15		Старт возрастных групп 35-39 (М)	
7:20		Старт возрастных групп 40-44 (М)	
7:25		Старт возрастных групп 45-69, 70+ (М)	
7:40		Старт «Элита» (Ж)	
7:43		Старт All-Stars (Ж)	
7:46		Старт возрастных групп 18-34 (Ж)	
7:49		Старт возрастных групп 35-39 (Ж)	
7:52		Старт возрастных групп 40-44 (Ж)	
7:55		Старт возрастных групп 45-69, 70+ (Ж)	
8:00		Старт эстафетных команд	
8:50		Финиш лидера ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022	
8:30	20:00	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
9:00	18:30	Гравировка медали финишера	
10:00	20:00	Выдача стартовых пакетов эстафеты ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY + забегов IRONLADY и STARKIDS	
12:30		Закрытие финиша ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022	

ПРОГРАММА 20 АВГУСТА (СУББОТА)

СУББОТА, 20 АВГУСТА

11:30	11:45	Парад-открытие для участников Спартакиады сильнейших (дисциплины — триатлон, триатлон — эстафета) + участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт), поднятие Государственного флага	Сцена в зоне ЭКСПО (парковка за зданием на ул. Крылатская, 2с2)
11:15	12:15	Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022 (категории: «Элита», All Stars, возрастные 18-39 (М))	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
11:45	12:15	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, женщины)	
12:20		Открытие стартовых кластеров	Стартовый накопитель перед трибунами (Крылатская, 2)
12:30		Старт участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, женщины)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания Крылатская улица, 2с1)
14:30		Финиш лидера женщины	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
14:45		Цветочная церемония награждения участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, женщины)	
14:00	14:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, мужчины) Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов участников ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022 (категории: «Элита» (Ж), All Stars (Ж), возрастные 40-79 (М), Эстафеты)	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
14:50		Открытие стартовых кластеров	
15:00		Старт участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, мужчины)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания Крылатская улица, 2с1)
16:50		Финиш лидера мужчины	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
17:15		Цветочная церемония награждения участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон, мужчины)	
16:00	16:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт)	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
17:00	20:30	Открыта транзитная зона для выдачи всех велосипедов	
16:50		Открытие стартовых кластеров для юниоров	Стартовый накопитель перед трибунами (Крылатская, 2)
17:00		Старт участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт, юниоры)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания Крылатская улица, 2с1)
17:20		Открытие стартовых кластеров для юниорок	Стартовый накопитель перед трибунами (Крылатская, 2)
17:30		Старт участников Всероссийских соревнований (триатлон — спринт, юниорки)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания Крылатская улица, 2с1)
18:00		Финиш лидера среди юниоров	Сцена в зоне ЭКСПО (парковка за зданием на ул. Крылатская, 2с2)
18:30		Финиш лидера среди юниорок	
19:00	20:00	Церемония награждения участников Спартакиады сильнейших (дисциплины — триатлон) + Всероссийских соревнований (триатлон — спринт) Церемония награждения участников ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022	

ПРОГРАММА 21 АВГУСТА (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АВГУСТА

9:00 18:00	Информационный центр ФТР & IRONSTAR	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
	Технический сервис велосипедов	Трибуны, ул. Крылатская, 2
	Камера хранения	
	Гравировка медали финишера	
9:00 12:00	Выдача стартовых пакетов ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
9:00 15:30	Выдача стартовых пакетов ФТР & IRONSTAR IRONLADY	
9:00 17:00	Выдача стартовых пакетов ФТР & IRONSTAR STARKIDS	
9:00 12:45	Открыта транзитная зона для постановки велосипедов участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон — эстафета) и ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
12:50	Открытие стартовых кластеров	Стартовый накопитель перед трибунами (ул.Крылатская, 2)
13:15	Старт участников Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон — эстафета)	Понтон на основном гребном канале (напротив здания Крылатская улица, 2с1)
13:20	Старт эстафетных команд ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY	
15:00 18:00	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	
15:15	Финиш первой команды	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
16:15	Заккрытие финиша Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон — эстафета) и ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY	
16:15 18:00	Открыта транзитная зона для выдачи велосипедов Спартакиады сильнейших (дисциплина — триатлон — эстафета) и ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
16:15	Старт женского забега ФТР & IRONLADY KRYLATSKOE 2022	
16:55 17:25	Церемония награждения участников: — ФТР & IRONLADY KRYLATSKOE 2022 — Кубок корпораций ФТР — Спартакиада сильнейших (дисциплина — триатлон — эстафета) — ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY — Корпоративный зачёт»	Зона ЭКСПО (парковка за зданием ул. Крылатская, 2с2)
17:30	Старт детского забега ФТР & STARKIDS KRYLATSKOE 2022 0-6 лет	Парковка за трибунами (Крылатская, 2)
17:40	Старт детского забега ФТР & STARKIDS KRYLATSKOE 2022 7-12 лет	

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 (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 ↓

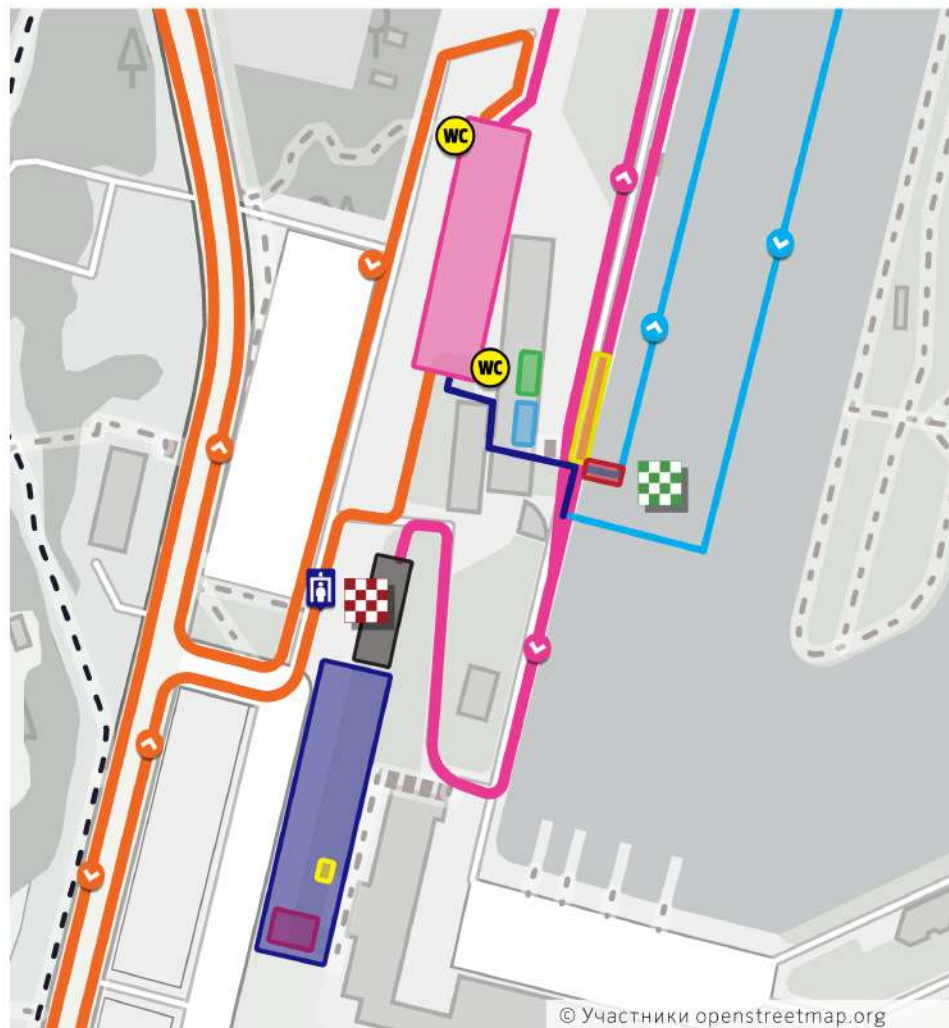
Оперативные новости, срочные включения, необходимые ссылки и все самые важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar_official → https://t.me/ironstar_official



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК

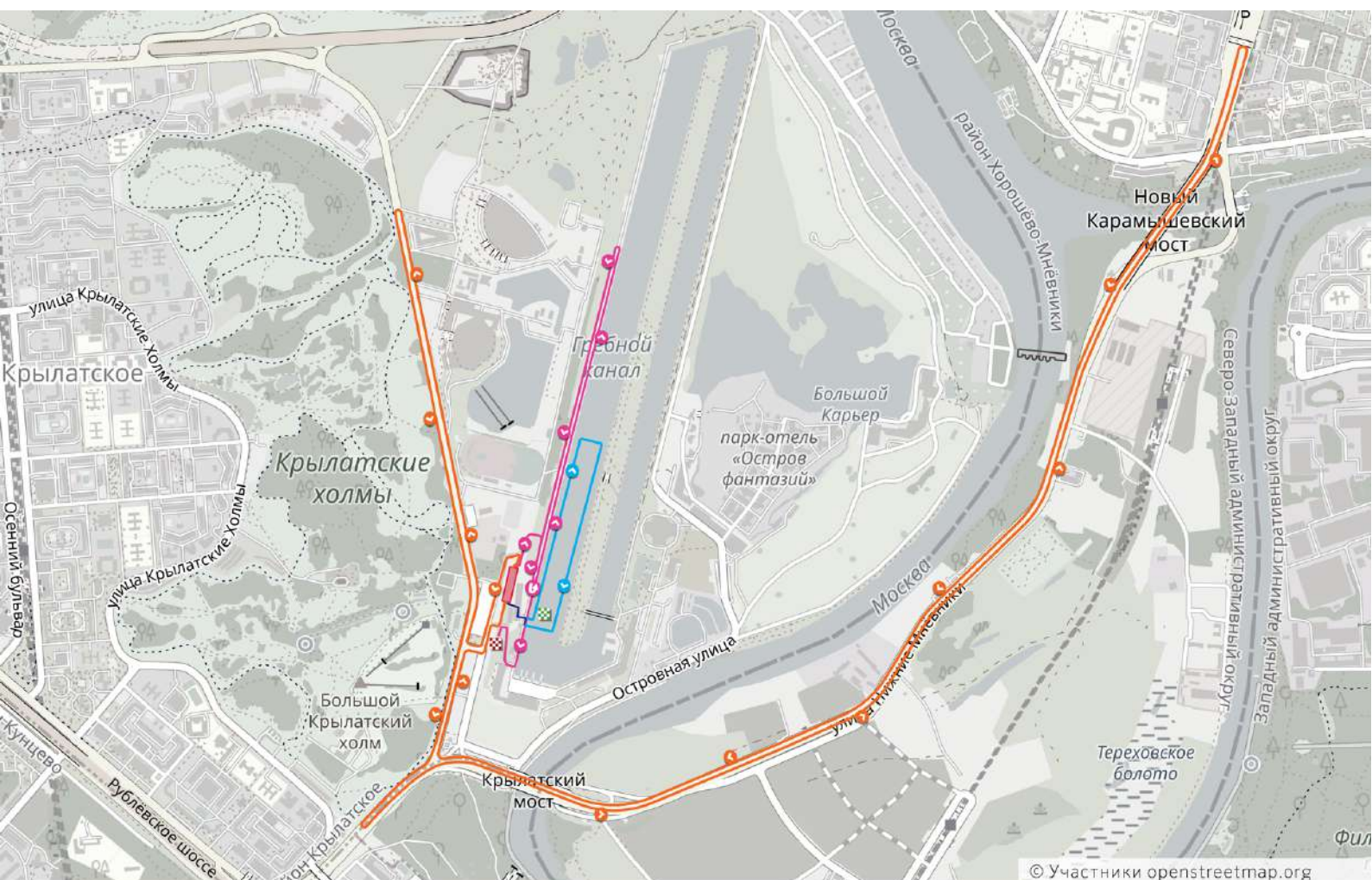
ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022

-  Плавание
Swim
-  К транзитной зоне
To transition area
-  Велогонка
Bike
-  Бег
Run
-  КПП
Security gate
-  Туалеты
Toilets
-  Финиш
Finish
-  Старт
Start
-  Транзитная зона
Transition area
-  Стартовый накопитель
Start zone
-  Стартовый понтон
Start pontoon
-  Сцена
Scene
-  Велосервисы
Bike service
-  Раздевалки и камера хранения
Cloakroom & lockers



-  ЭКСПО
Expo
-  Шатер Экспо
Expo pavilion

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022 OLYMPIC



© Участники openstreetmap.org



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



Транзитная зона
Transition area



К транзитной зоне
To transition area



Старт
Start



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



Финиш
Finish



Бег 10 км (4 круга)
Run 10 km (4 laps)

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022 SUPRSPRINT RELAY



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



На второй круг
To second lap



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



Транзитная зона
Transition area



Передача эстафеты
Relay transfer



Старт
Start



Финиш
Finish

ДВУХДНЕВНАЯ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022

Московская гонка будет украшена двухдневной многокамерной прямой трансляцией, которую мы проведём для вас с трассы соревнования. Следить за обстановкой и комментировать будет наш комментатор и легендарная личность в мире триатлона Александр Скрывля.

Это будет очень красивый event!

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 20 АВГУСТА В 6:30 И 21 АВГУСТА В 13:00
НА ЛЮБОЙ ИЗ ТРЁХ ПЛОЩАДОК ↓**

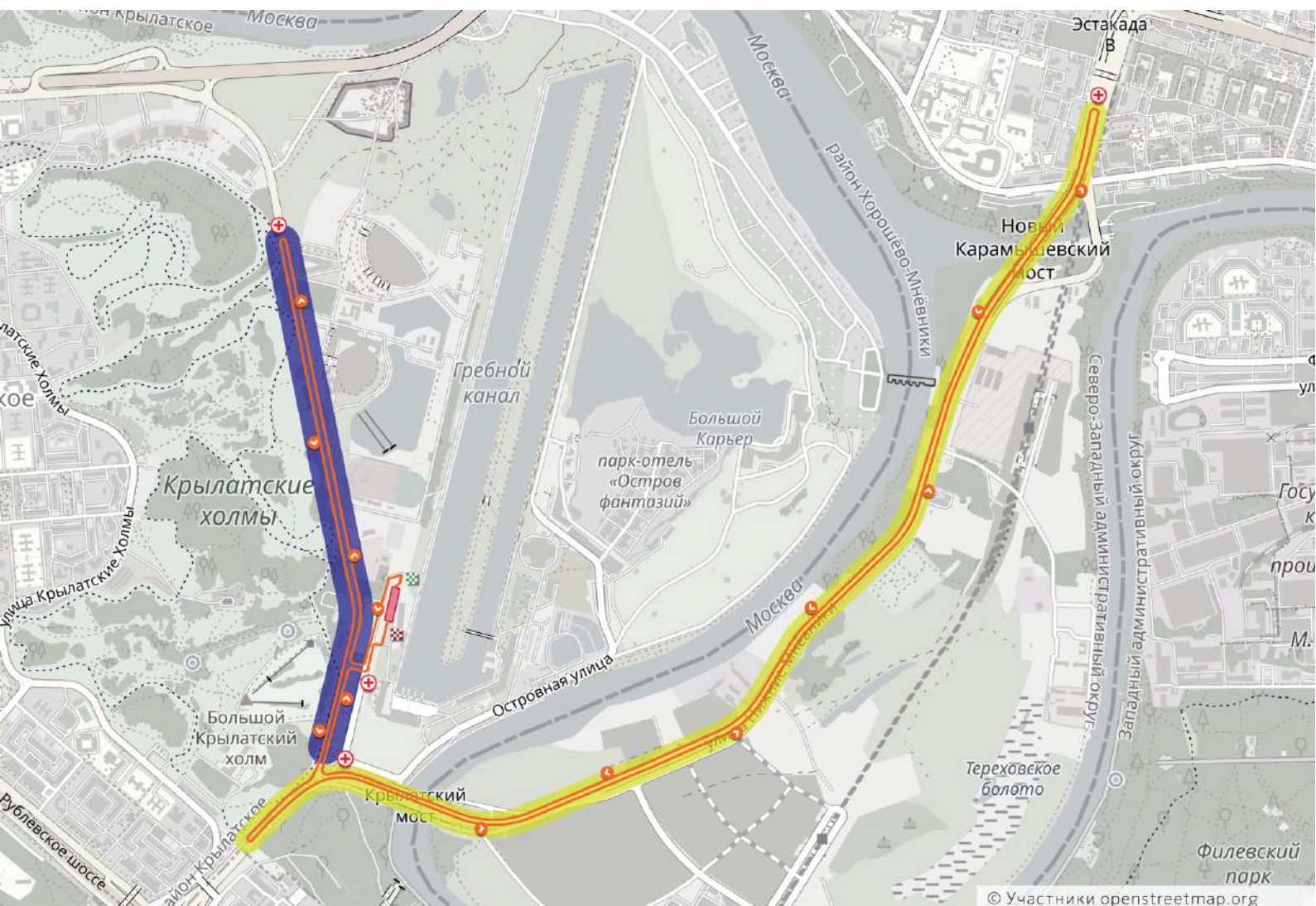
- В нашей группе [ВКонтакте](#)
- На нашем канале в [YouTube](#)
- На портале [Sports.ru](#)

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

Ставьте будильник и подключайтесь ♥



КАРТА ПЕРЕКРЫТИЙ И ВРЕМЕННАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022



ПЕРЕКРЫТИЯ ДВИЖЕНИЯ

20 августа

с 6:00 до 11:30
с 6:00 до 20:00

21 августа

с 12:00 до 17:00

(ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ РАЗМЕЩЕНО НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ)

ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022

20 АВГУСТА С 6:00 ДО 11:30 ↓

- ✓ Будет перекрыта Северо-Западная хорда (далее → СЗХ) от Нового Карамышевского моста до пересечения с улицей Крылатская
- ✓ При этом СЗХ в направлении от Рублёвского шоссе в сторону улицы Народного ополчения остаётся свободно для проезда

ТАКЖЕ С 6:00 ДО 20:00 ↓

- ✓ Будет перекрыт проезд по улице Крылатская от дома №14 (остановка «Дворец ледового спорта») до пересечения с улицей Нижние Мневники
- ✓ Обратите внимание, что ограничиваются оба направления движения

21 АВГУСТА С 12:00 ДО 17:00 ↓

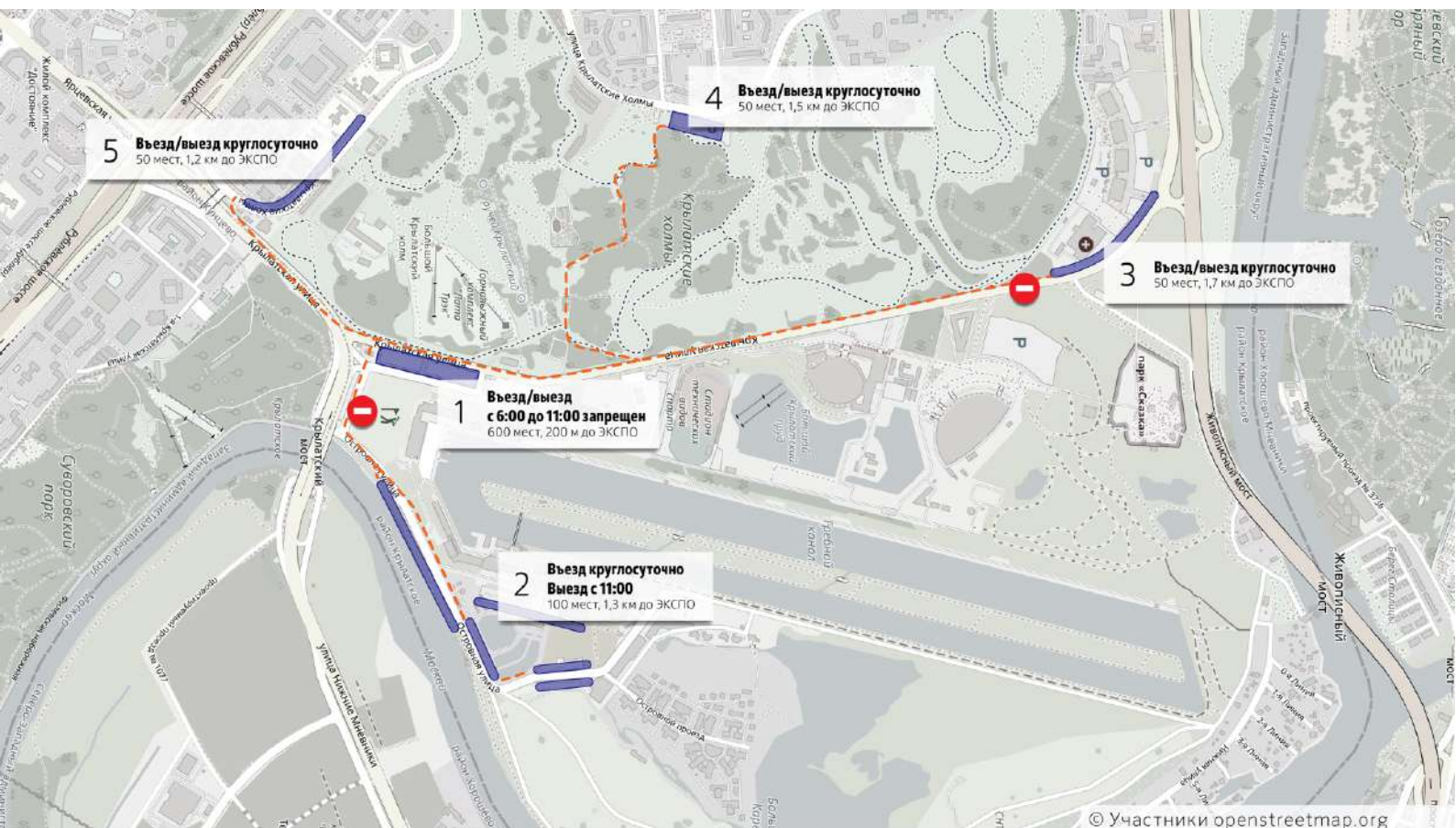
- ✓ Будет перекрыто движение по улице Крылатская от дома №14 (остановка «Дворец ледового спорта») до пересечения с улицей Нижние Мневники
- ✓ Обратите внимание, что ограничиваются оба направления движения

Просим водителей и пассажиров быть внимательными и учитывать эту информацию при планировании маршрутов передвижения. Для удобства построения маршрута, пользуйтесь мобильными приложениями 2ГИС или Яндекс.Картами.

Приглашаем всех жителей и гостей города в качестве зрителей и группы поддержки ❤️



КАРТА ПАРКОВОК В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022



Парковки
Parking area



Маршрут до экспо
Expo route



Движение запрещено
Traffic closed

P ПАРКОВКА 20 АВГУСТА. ДО 6:00 ↓

- ✓ Для парковки своего автомобиля вы можете воспользоваться круглосуточной общегородской парковкой, на которую можно заехать с улиц Крылатская и Островная
- ✓ Также вы можете припарковаться вдоль всей улицы Островная

P ПАРКОВКА В СУББОТУ. ПОСЛЕ 6:00 ↓

- ✓ На общегородскую парковку можно заехать только с улицы Островная
- ✓ В течение всего дня вы можете припарковать свой автомобиль вдоль всей улицы Островная

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

Оформить страховку можно на официальном сайте и в приложении.
Каско, Теломедицина, Антиклещ, Медицина без границ,
страхование путешествующих, квартиры, от несчастных случаев.
ОАО «ВСК», лицензия Банка России № 33.08.2013: ОГРН 0621, ОГРН
0621, ОГРН 0621-03, ОГРН 0621-04, ОГРН 0621-05, ОГРН 0621-0621.
Иногда возникают. Подробности на www.vsk.ru, в офисе
интернет или у агента. App Store является знаком обслуживания
Apple Inc. Google Play - это логотип Google Play является товарным
знаком Google LLC. Действителен 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 (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.
- 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 или мешок
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (проверьте его наличие на месте получения стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 → для шлема, 1 → для мешка и 1 → на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнёров
- Браслет участника:

	Белый → дистанция OLYMPIC
	Фиолетовый → дистанция SUPERSPRINT RELAY
	Золотой → категория All Stars
	Серебристый → категория «Элита»
	Синий → камера хранения

	Жёлтый → «Спартакиада» (триатлон)
	Розовый → «Спартакиада» (эстафета)
	Зелёный → Всероссийские соревнования среди юниоров



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



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 золотого цвета 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 ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

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

ОБЯЗАНЫ СТАРТОВАТЬ ТОЛЬКО ИЗ ВОЛНЫ «ЭЛИТА»!

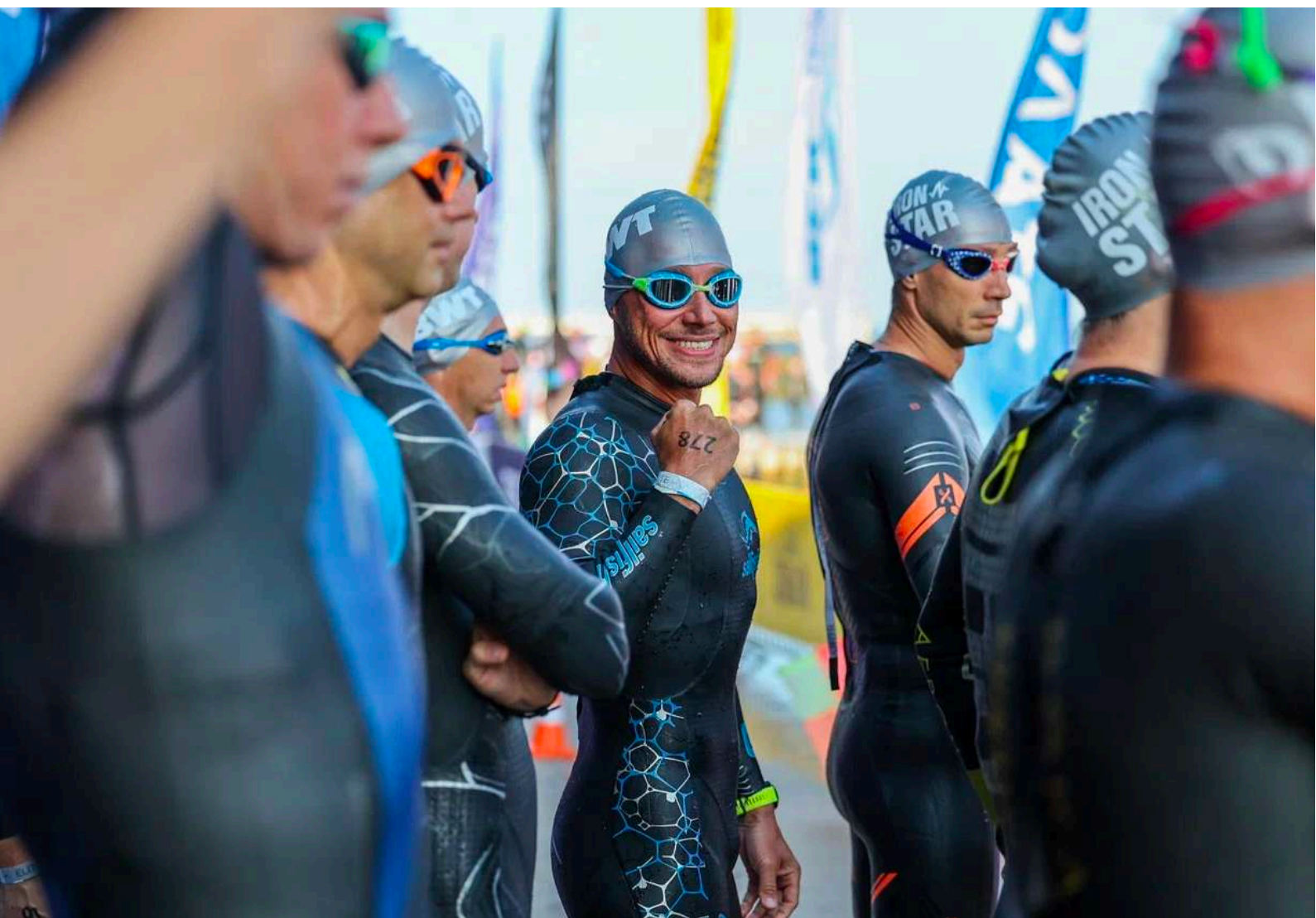
Если вы входите в категорию «Элита», но решили стартовать в волнах возрастных групп → вы НЕ сможете участвовать в распределении призов абсолютного зачёта !!

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 новой 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»



ПЕРВАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА ПО ЛЕТНИМ ВИДАМ СПОРТА

**СРЕДИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ В ТРИАТЛОНЕ
НА «ОЛИМПИЙСКОЙ» ДИСТАНЦИИ (ИНДИВИДУАЛЬНО И В ЭСТАФЕТЕ)
И НА «СПРИНТЕРСКОЙ» СРЕДИ ЮНИОРОВ 16-19 ЛЕТ**

Лучшие профессиональные спортсмены страны выйдут на старт нескольких дистанций:

СУББОТА, 20 АВГУСТА

- ТРИАТЛОН (1.5 км плавание + 40 км велогонка + 10 км бег)
- ТРИАТЛОН-СПРИНТ (0.75 км плавание + 20 км велогонка + 5 км бег), для юниоров 16-19 лет

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АВГУСТА

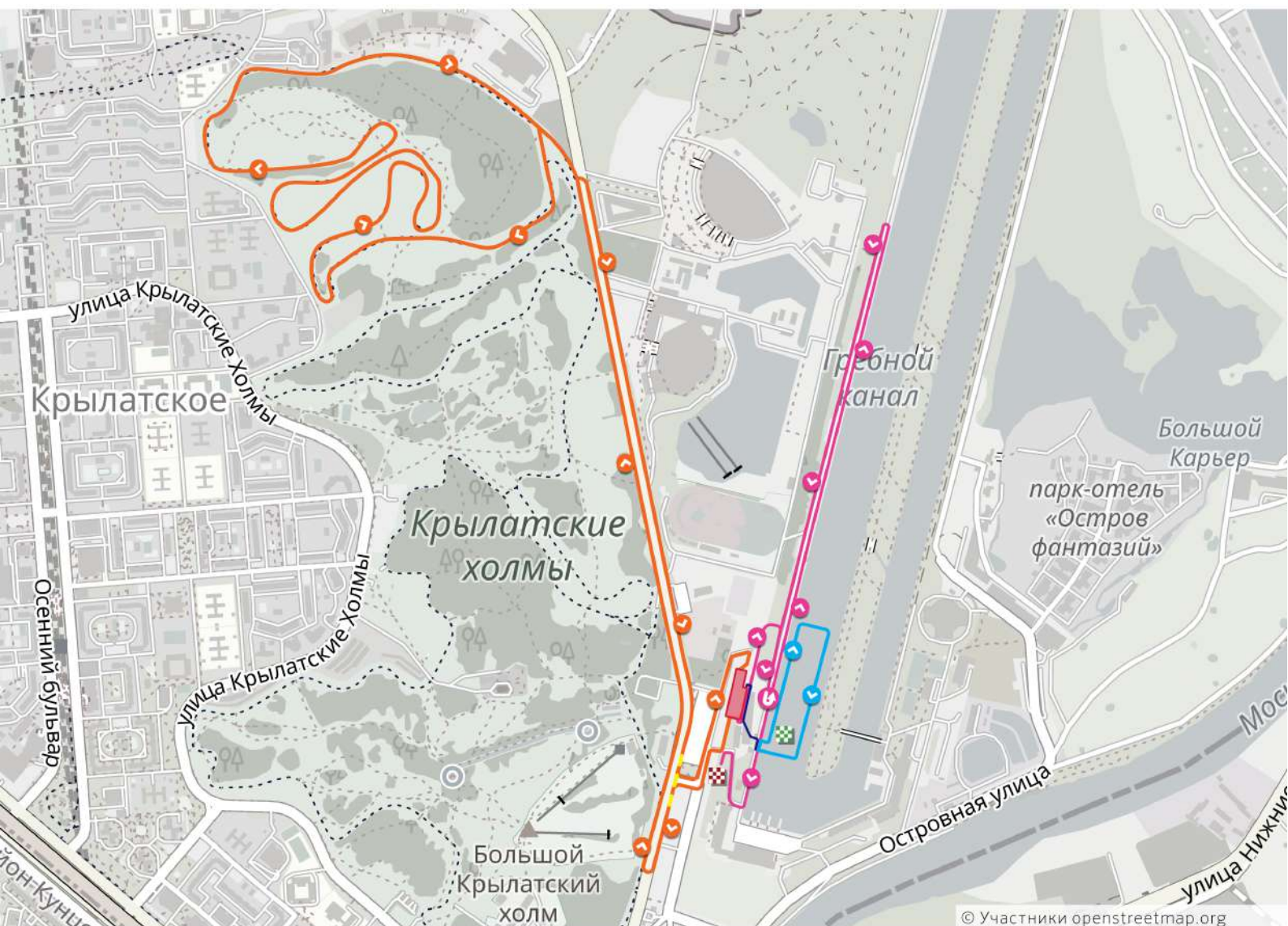
- ТРИАТЛОН-ЭСТАФЕТА (4 x (0.25 км плавание + 5 км велогонка + 1.5 км бег))

Это будут невероятно зрелищные и огненные гонки, рекомендуем вам изучить расписание и обязательно побывать на старте, поддержать вдоль этапов и встретить участников на финише! Состав настолько шикарный, что битва за первые места будет очень мощная!

**НА СЛЕДУЮЩИХ СЛАЙДАХ ВАС БУДУТ ЖДАТЬ ОБЩИЕ КАРТЫ ДИСТАНЦИЙ,
ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ИЗУЧИТЬ ИХ ДЕТАЛЬНО И ПРИЙТИ ПОДДЕРЖАТЬ НА ЛЮБОЙ
ИЗ ВЫБРАННЫХ ЭТАПОВ ☆**



ОБЩАЯ КАРТА СПАРТАКИАДЫ СИЛЬНЕЙШИХ НА ДИСТАНЦИИ ТРИАТЛОН



Плавание 1,5 км (2 круга)
Swim 1.5 km (2 laps)



К транзитной зоне
To transition area



Велогонка 40 км (5 кругов)
Bike 40 km (5 laps)



Бег 10 км (4 круга)
Run 10 km (4 laps)



Транзитная зона
Transition area

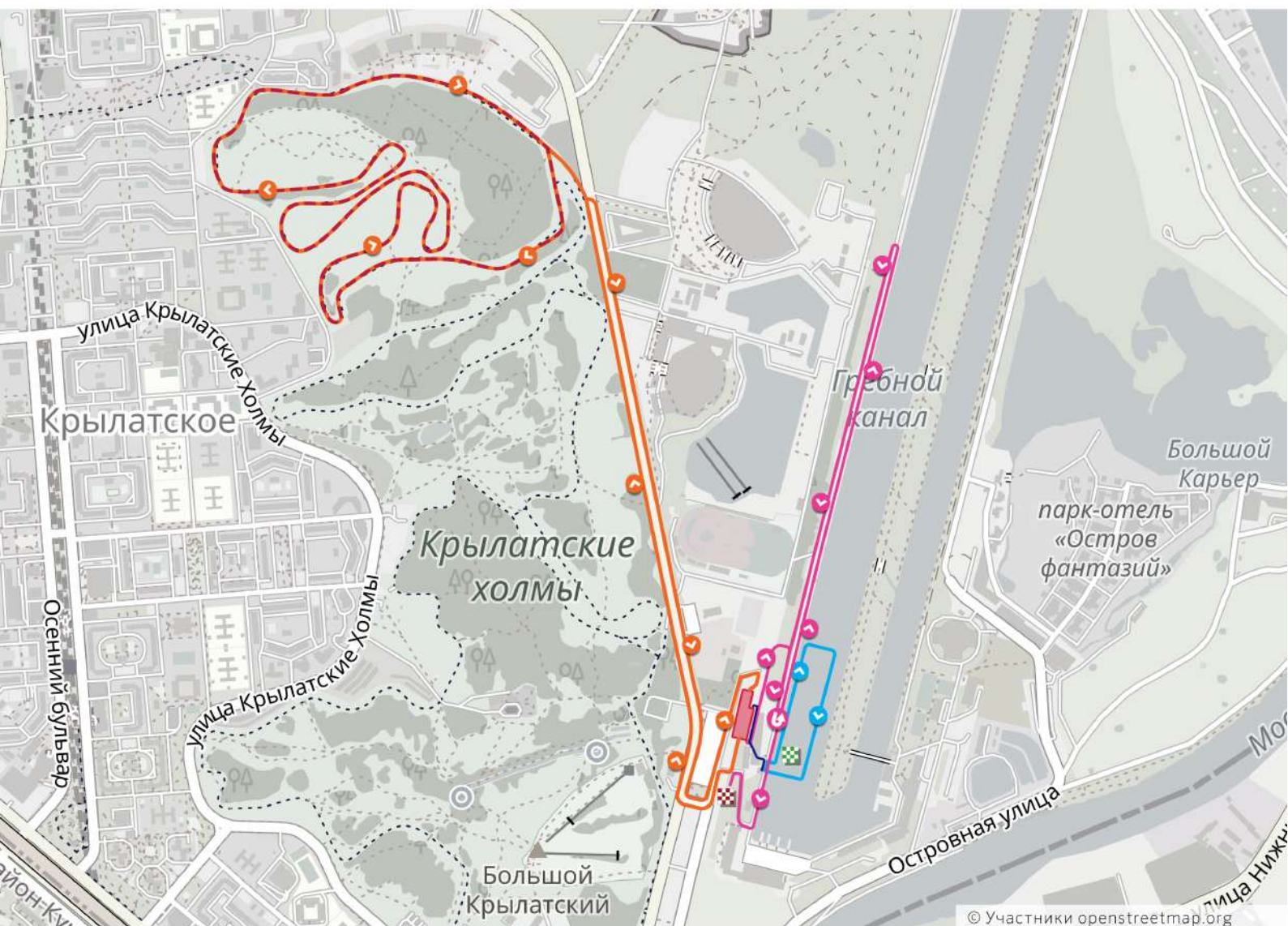


Старт
Start



Финиш
Finish

ОБЩАЯ КАРТА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ДИСТАНЦИИ ТРИАТЛОН-СПРИНТ (СРЕДИ ЮНИОРОВ)



© Участники openstreetmap.org



Плавание 750 м
Swim 750 m



Транзитная зона
Transition area



К транзитной зоне
To transition area



Старт
Start

Велогонка 20 км | Bike 20 km



Финиш
Finish



3 км | 3 km

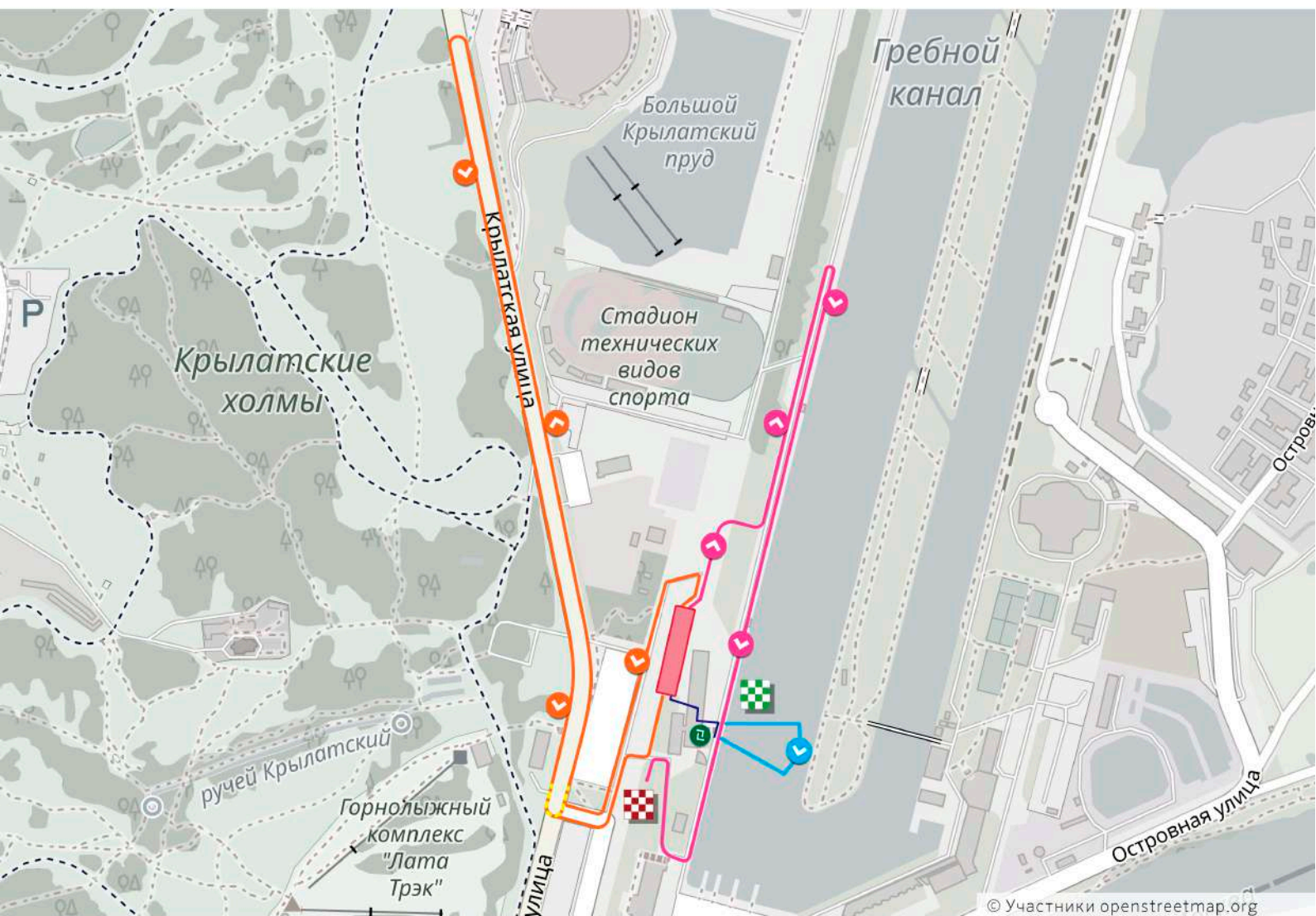


4,4 км (4 круга) | 4.4 km (4 laps)



Бег 5 км (2 круга)
Run 5 km (2 laps)

ОБЩАЯ КАРТА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ДИСТАНЦИИ ТРИАТЛОН-ЭСТАФЕТА



Плавание 250 м
Swim 250 m



На второй круг
To second lap



Передача эстафеты
Relay transfer



К транзитной зоне
To transition area



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



Старт
Start



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



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.

[ПЕРЕХОДИТЕ ПО ССЫЛКЕ](#)

ЗАПЛЫВ 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!

ДИСТАНЦИЯ ↓

ONE MILE → 1.852 км

ЛИМИТ ВРЕМЕНИ ↓

ONE MILE → 1 час 10 минут

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

- Старт и выход из воды с плавательного понтона
- Прохождение через арку обязательно
- Все участники оплывают буи по правую руку

ЛИЧНЫЕ БУИ РАЗРЕШЕНЫ. БУИ ОРГАНИЗАТОРАМИ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ!

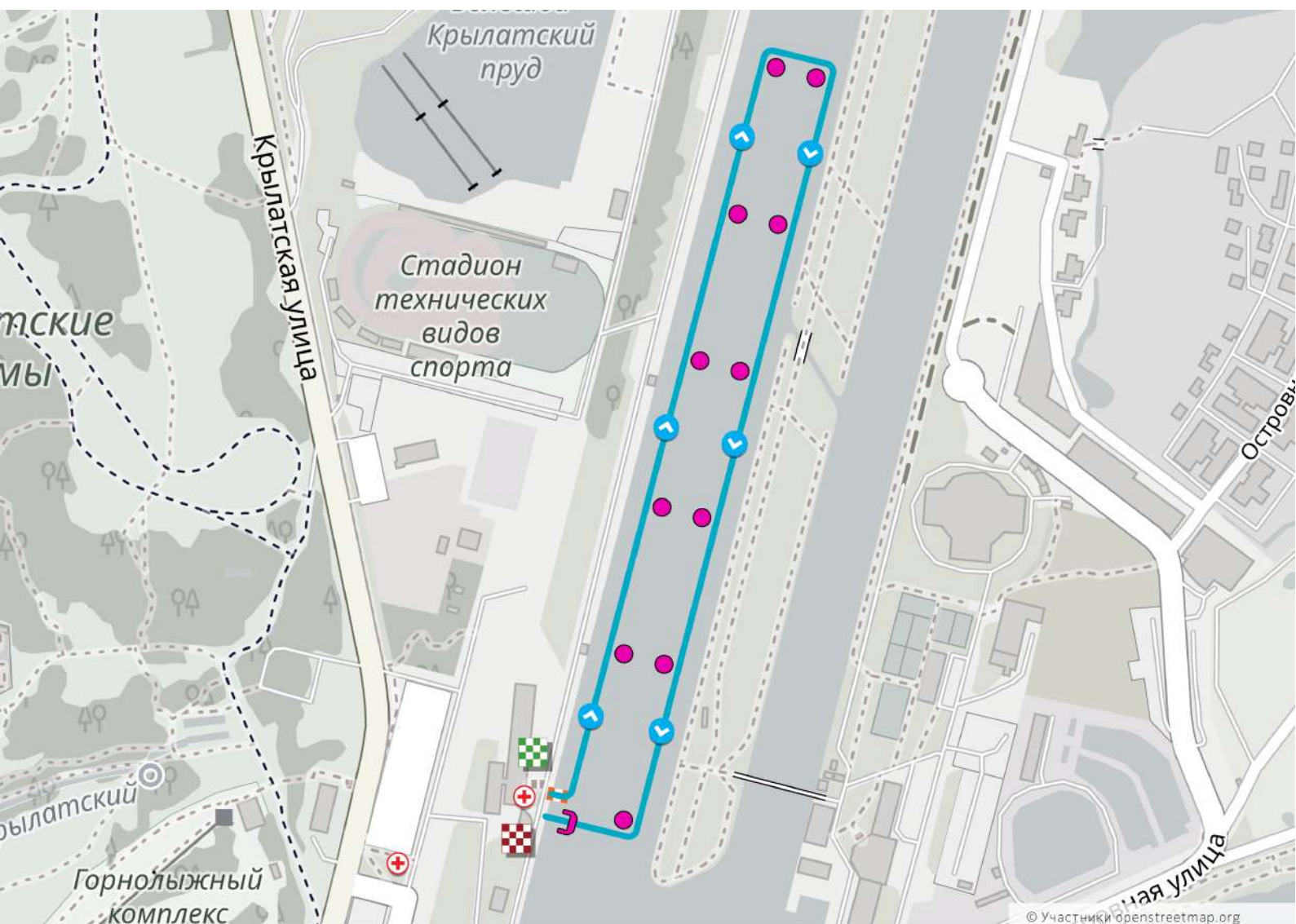
ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24.6°C!

Финальное решение об отмене гидрокостюмов остаётся за главным судьёй и будет принято за 1 час до старта. Об этом мы расскажем в нашем официальном Telegram-канале @ironstar_official и напомним из уст ведущих.



КАРТА ЗАПЛЫВА НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ФТР & SWIMSTAR ONE MILE KRYLATSKOE 2022



Swimstar one mile 1,85 км
Swimstar one mile 1,85 км



Стартовый понтон
Starting pontoon



Арка
Arch



Буй
Buoy



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

ПРОЙДЁТ ОФЛАЙН → 19 АВГУСТА (ПЯТНИЦА) В 18:00 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 ♡**



ОКРИС
ОЦЕНКА КАРДИО РИСКА
И СТРЕССА



ОЦЕНКА КАРДИОРИСКА И СТРЕССА



ПРОВЕРЬ ГОТОВНОСТЬ К НАГРУЗКАМ!

+7 (495) 477-57-02



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

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 и чипа.

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

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓

- Велосипед
- Шлем (необходимо закрепить на руле в расстёгнутом виде)
- 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!

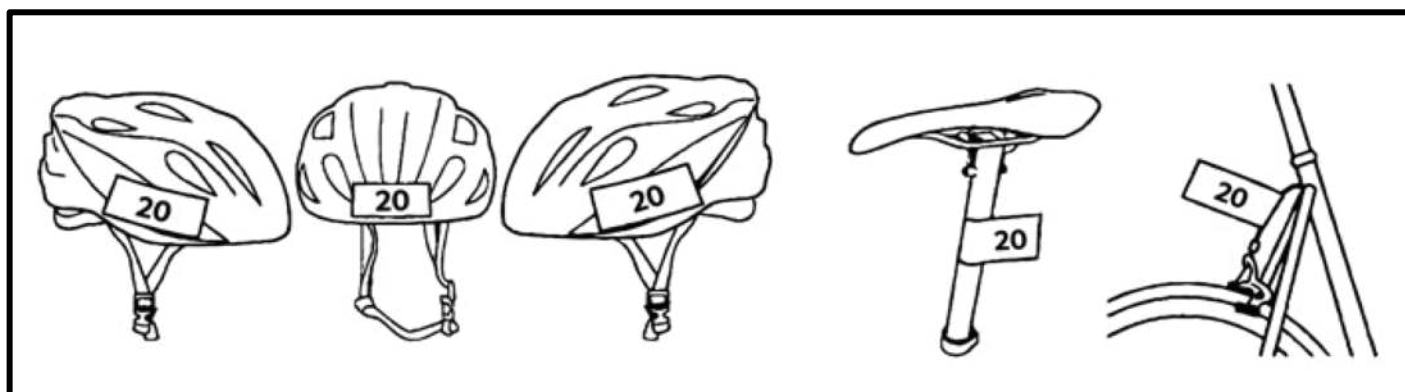
ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓

- 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 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 в расстёгнутом виде
- 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!

ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЕННЫМ ДРАФТИНГОМ

РАЗРЕШЕНО

- 🚲 ШОССЕЙНЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ
- 🚲 ГОРНЫЕ (МТВ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- 🌀 ДИСКОВЫЕ ТОРМОЗА

ЗАПРЕЩЕНО

- 🚲 РАЗДЕЛОЧНЫЕ (ТТ) ВЕЛОСИПЕДЫ
- 🔌 ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ
- 🌀 ДИСКОВЫЕ КОЛЕСА
- ⊕ КОЛЕСА-ЛОПАСТИ
- 🛏 ЛЕЖАК, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА РУЧКИ
- 🧢 ШЛЕМЫ-КАПЛИ
- 🦋 РОГА НА РУЛЕ
- 🦋 КРЫЛЬЯ

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 легендарном гребном канале «Крылатское»
- 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 ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 22°C

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО ↓

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

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



ВВТ 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

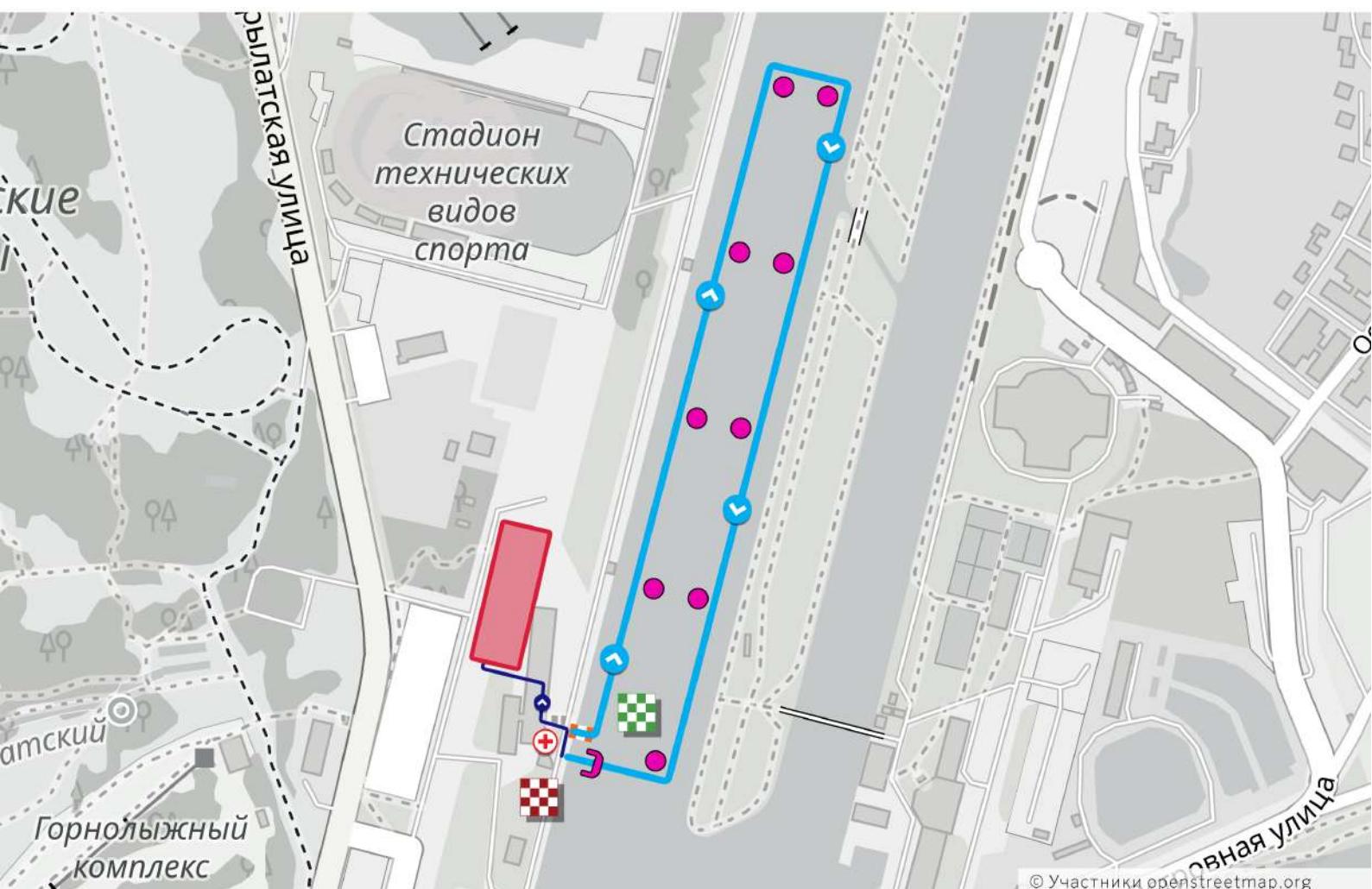
Фирменный бутик ВВТ: г. Москва, ТРК «РИГАМОЛЛ», 1 этаж, 1 линия
Доставка по всей России

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

ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022



Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Стартовый понтон
Starting pontoon



Арка
Arc



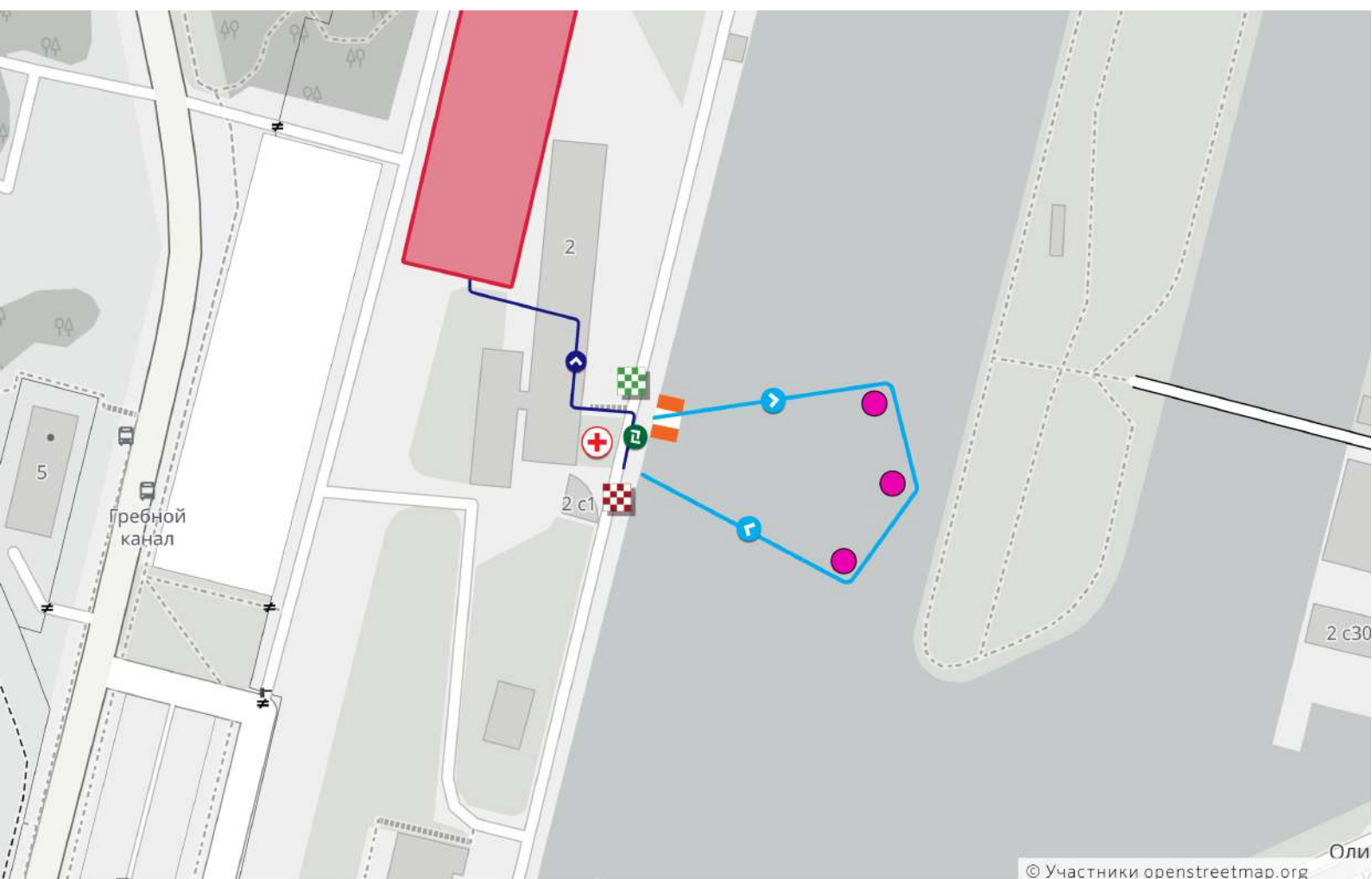
Буй
Buoy



Скорая помощь
First aid

КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2022



Плавание 250 м
Swim 250 m



К транзитной зоне
To transition area



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Стартовый понтон
Starting pontoon



Буй
Buoy



Передача эстафеты
Relay transfer



Скорая помощь
First aid

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону 1 (T1), где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед. Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы можете переодеться прямо у своего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик или проследовать в раздевалку, находящуюся там же, в транзитной зоне, а после этого отправиться на велоэтап. Напоминаем: за оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД, ВНЕ T1, 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 T1 на ковре будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

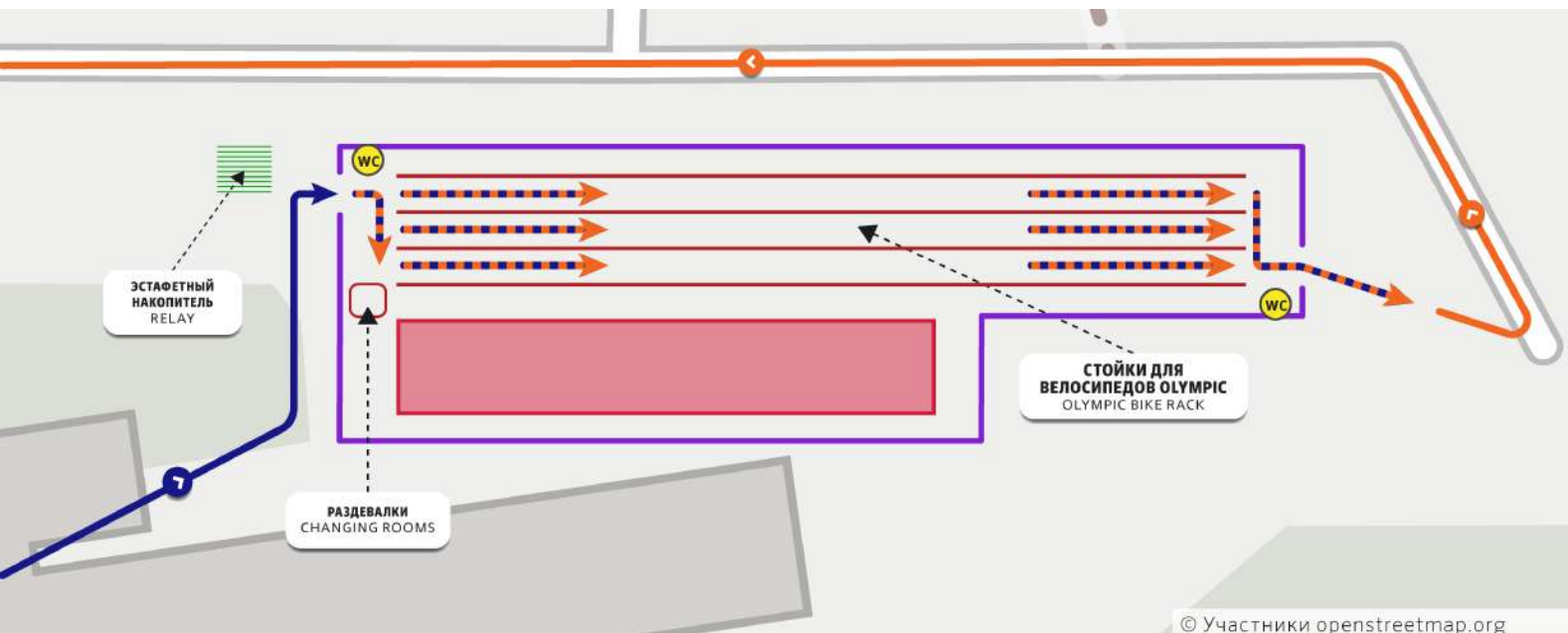
ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 1

(Т1: ПЛАВАНИЕ – ВЕЛОСИПЕД)

ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022



От плавательного этапа
Run to the transition area



Велогонка
Bike

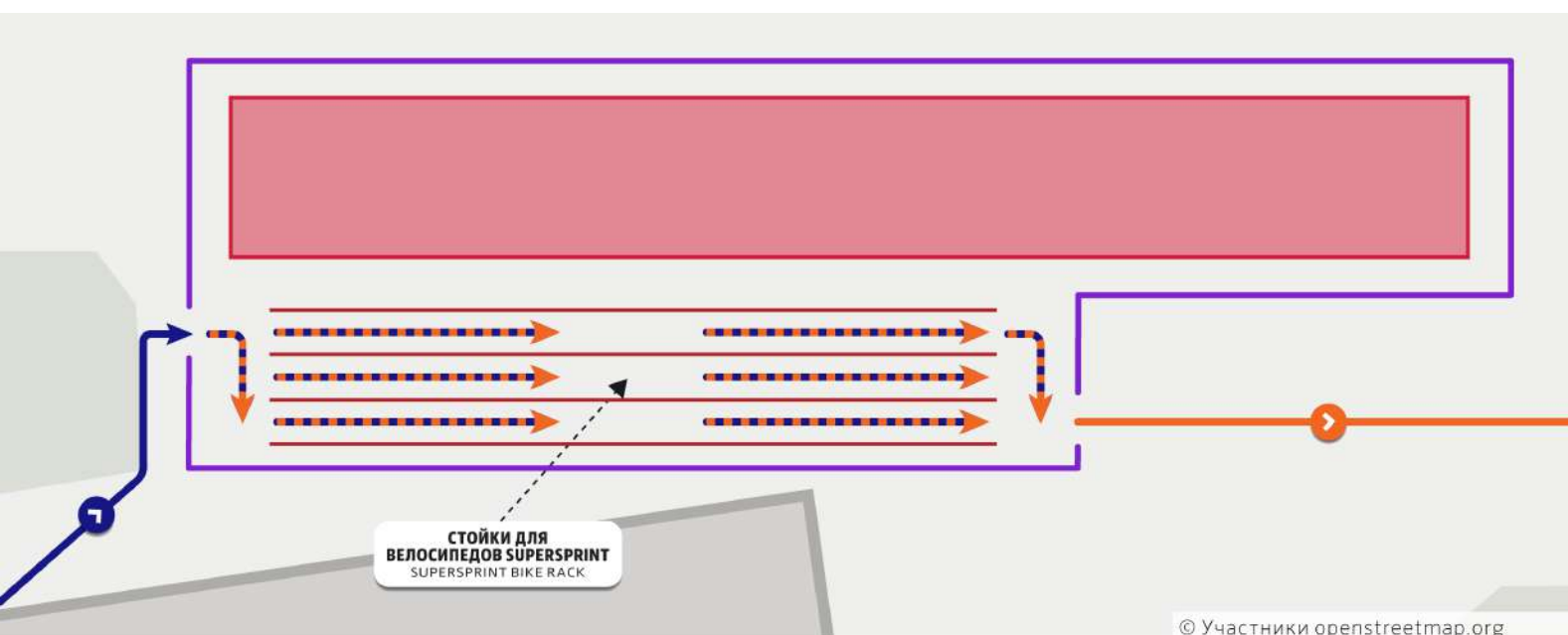


Туалеты
Toilets



Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2022



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 is centered within a white square. The word "ТАСС" is written in a bold, blue, sans-serif font. The background of the entire poster is a dark blue globe with a grid of latitude and longitude lines.

ТАСС

100%

ОХВАТ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ

tass.ru

*По данным компании «Медиалогия»

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

- Проложен по улице Нижние Мневники и Крылатская без заезда на велокольцо
- Драфтинг разрешён

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!



МАРОЧНОЕ
- ПРЕКРАСНЫЙ ВЫБОР!



СКАНИРУЙ
И УЗНАЙ
БОЛЬШЕ!

AFANASY.RU

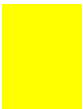


ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С РАЗРЕШЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

НЕ СМОТЯ НА ТО, ЧТО ВО ВРЕМЯ ДРАФТИНГА МОЖНО МНОГОЕ, ЕСТЬ ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩЕНЫ ↓

- Запрещается драфтинг за участником противоположного пола
- Запрещается драфтинг за мотоциклом
- Запрещены разделочные и ТТ велосипеды
- Запрещены шлемы-капли
- Запрещено следующее оборудование на велосипеде:
 - Дисковые колёса
 - Колеса-лопасти
 - Электродвигатели
 - Лежаки, выступающие за руль
 - Крылья и багажники
 - Катафоты (светоотражатели)
 - Подставки (подножки) под велосипед

ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

 **ЖЕЛТАЯ** (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / застёгнутый шлем на велосипеде в транзитной зоне / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓

OLYMPIC → штраф 15 секунд

SUPERSPRINT RELAY → штраф 10 секунд

 **СИНЯЯ** (контроль правильности исполнения драфтинга) ↓

OLYMPIC → штраф 2 минуты Penalty Box

SUPERSPRINT RELAY → штраф 1 минута Penalty Box

 **КРАСНАЯ** (грубые нарушения: неспортивное поведение, нецензурная брань, непристойное обнажение / оголение, выезд на встречную полосу, неправильное преодоление дистанции, умышленное нарушение правил, не исправление нарушения по указаниям судьи) ↓

ПОЛНАЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ ДИСТАНЦИЙ

ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ (ЗА 800 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 возвращаются 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 так далее

ЕСЛИ НА ДИСТАНЦИИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ТЕХСПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА

Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

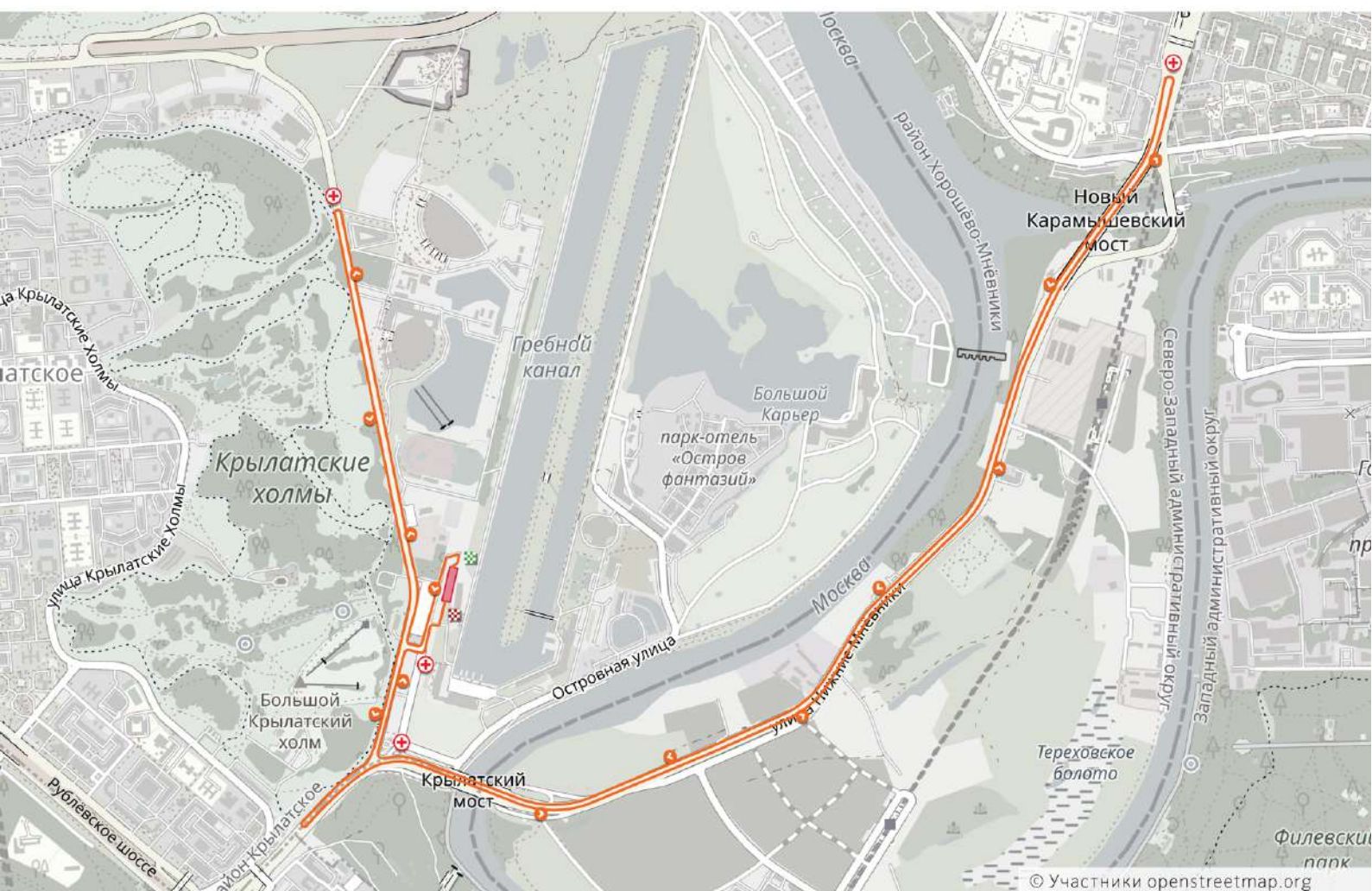
В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, пожалуйста, снизьте скорость и пропустите машины с мигалками — возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

И ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА.



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022



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



Старт
Start



Скорая помощь
First aid



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2022



Велогонка 5 км (2 круга)
Bike 5 km (2 laps)



На второй круг
To second lap



Старт
Start



Транзитная зона
Transition area



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)

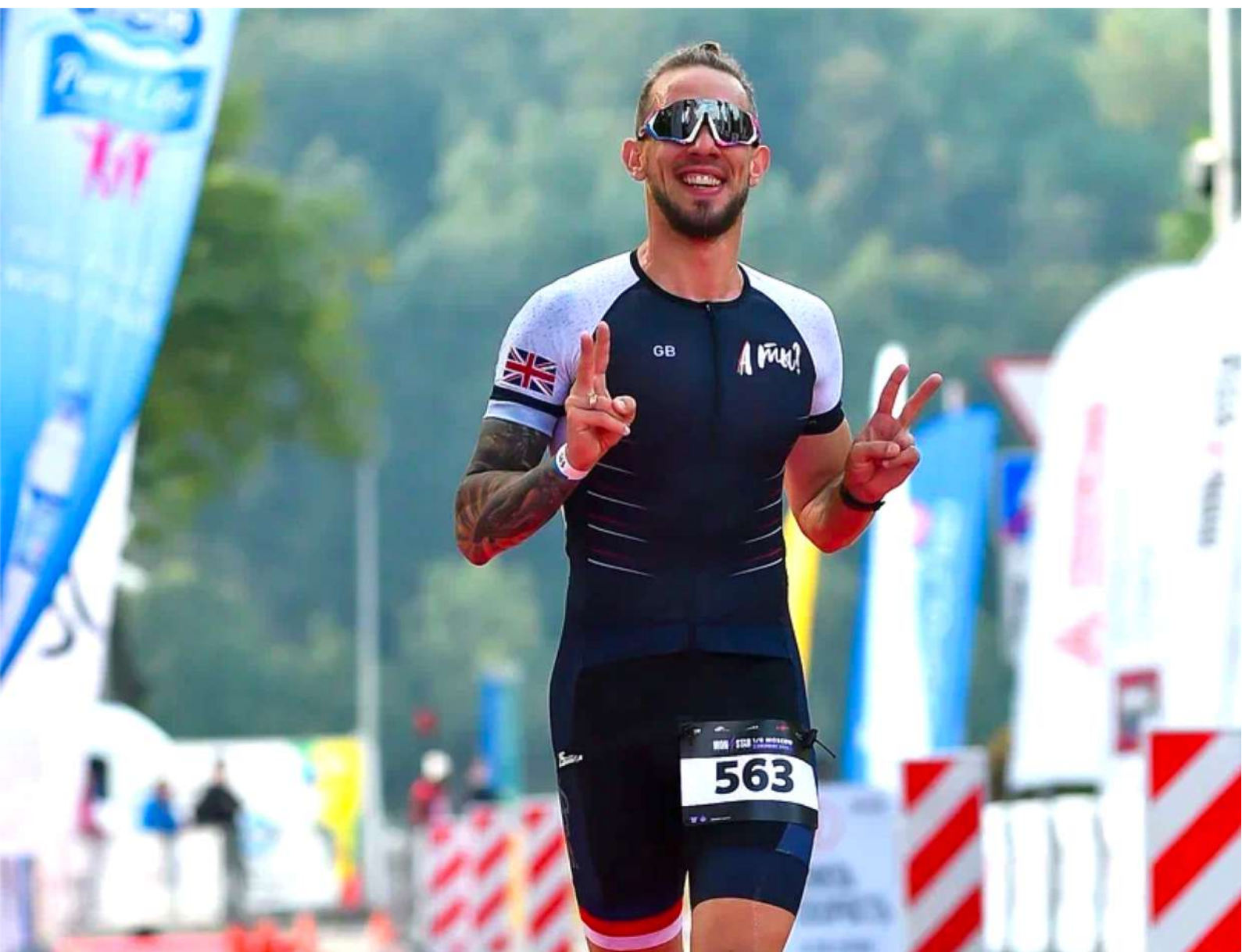
По окончании велогонки на въезде в T2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на ковре перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. На велосипеде вы можете оставить **только** пристёгнутые к педалям велотуфли, шлем необходимо положить в свой контейнер. 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 T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

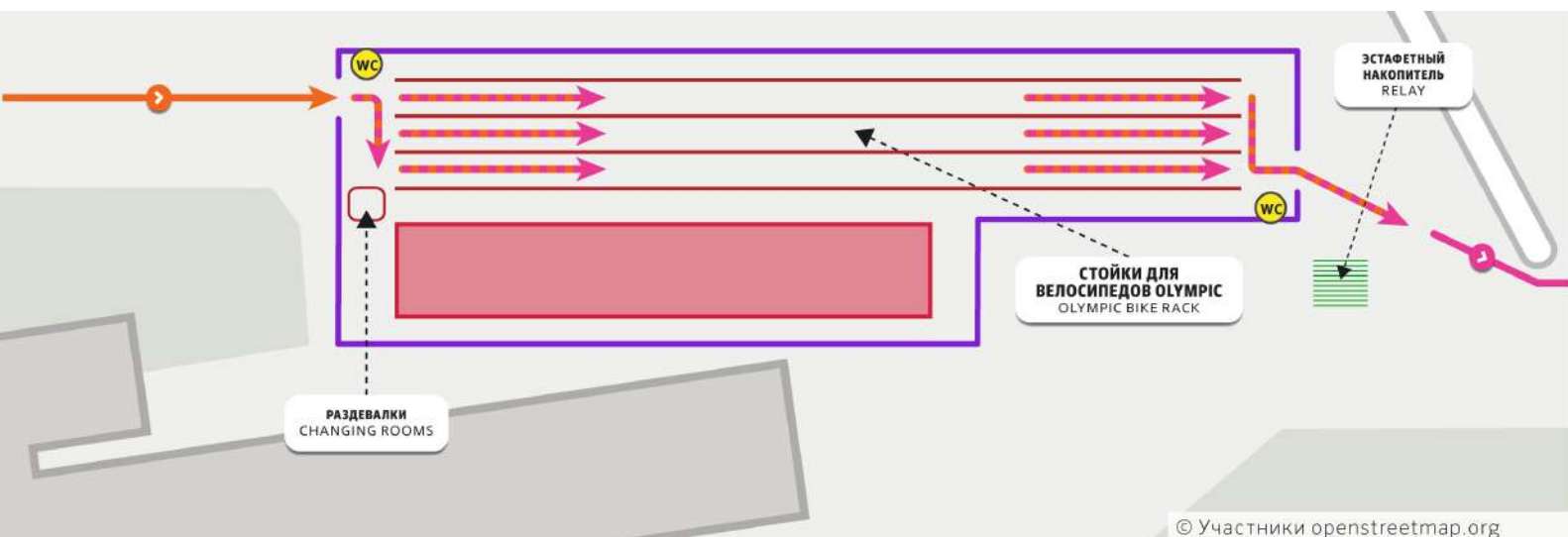
ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.



КАРТА ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЫ 2

(T2: ВЕЛОСИПЕД – БЕГ)

ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022



Велогонка
Bike



Бег
Run

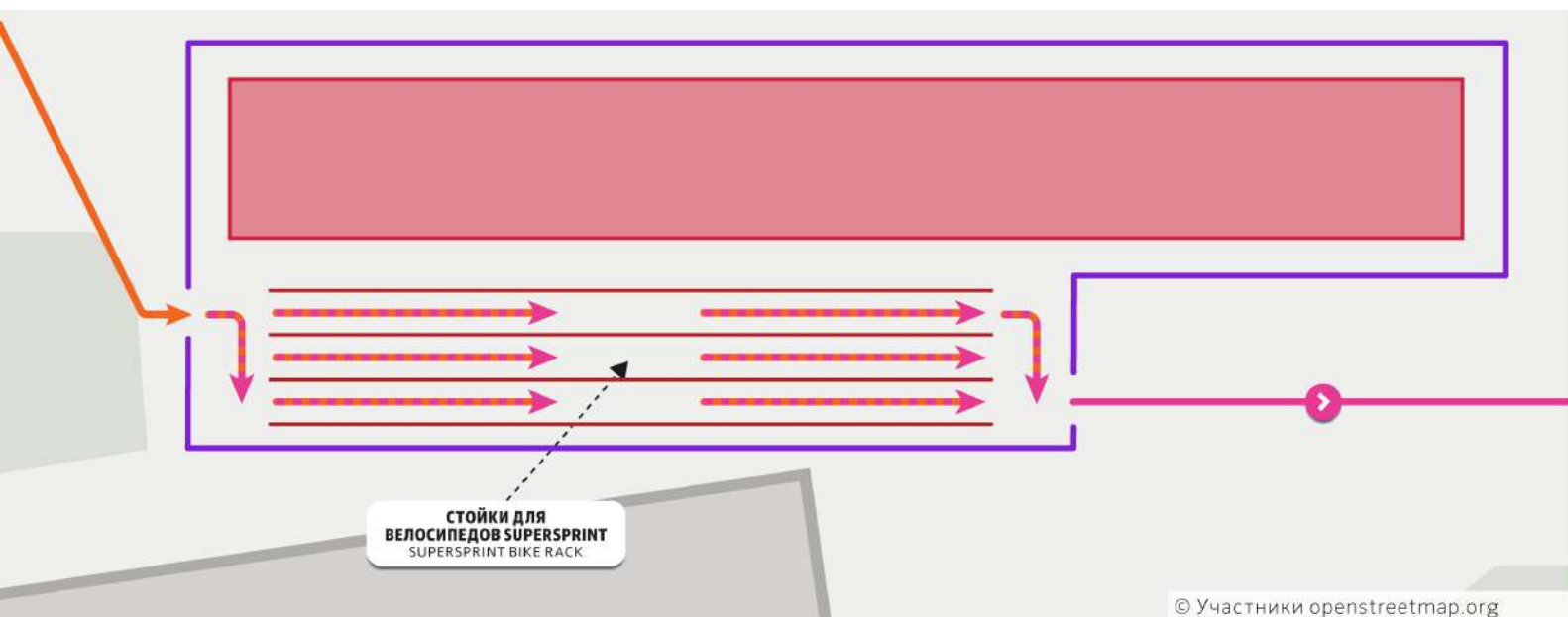


Туалеты
Toilets



Транзит к беговому этапу
Run to the running course

ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2022



Велогонка
Bike



Транзит к беговому этапу
Run to the running course



Бег
Run

БЕГОВОЙ ЭТАП

- Проходит вдоль гребного канала
- Плоский и без набора высоты

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ Вы можете расстегнуть молнию до начала грудной клетки (12 см), НО за 200 метров до финиша необходимо застегнуться
- ✓ 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, ЛЁД

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



НА ПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

У	В	И	К	Ф	Г	Г	Л	Т	У
Р	О	З	О	Р	Е	У	Ё	У	Р
Н	Д	О	Л	У	Л	Б	Д	А	Н
А	А	Т	А	К	И	Л		Л	А
		О		Т		И		Е	
		Н		Ы				Т	
		И						Ы	
		К							

ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

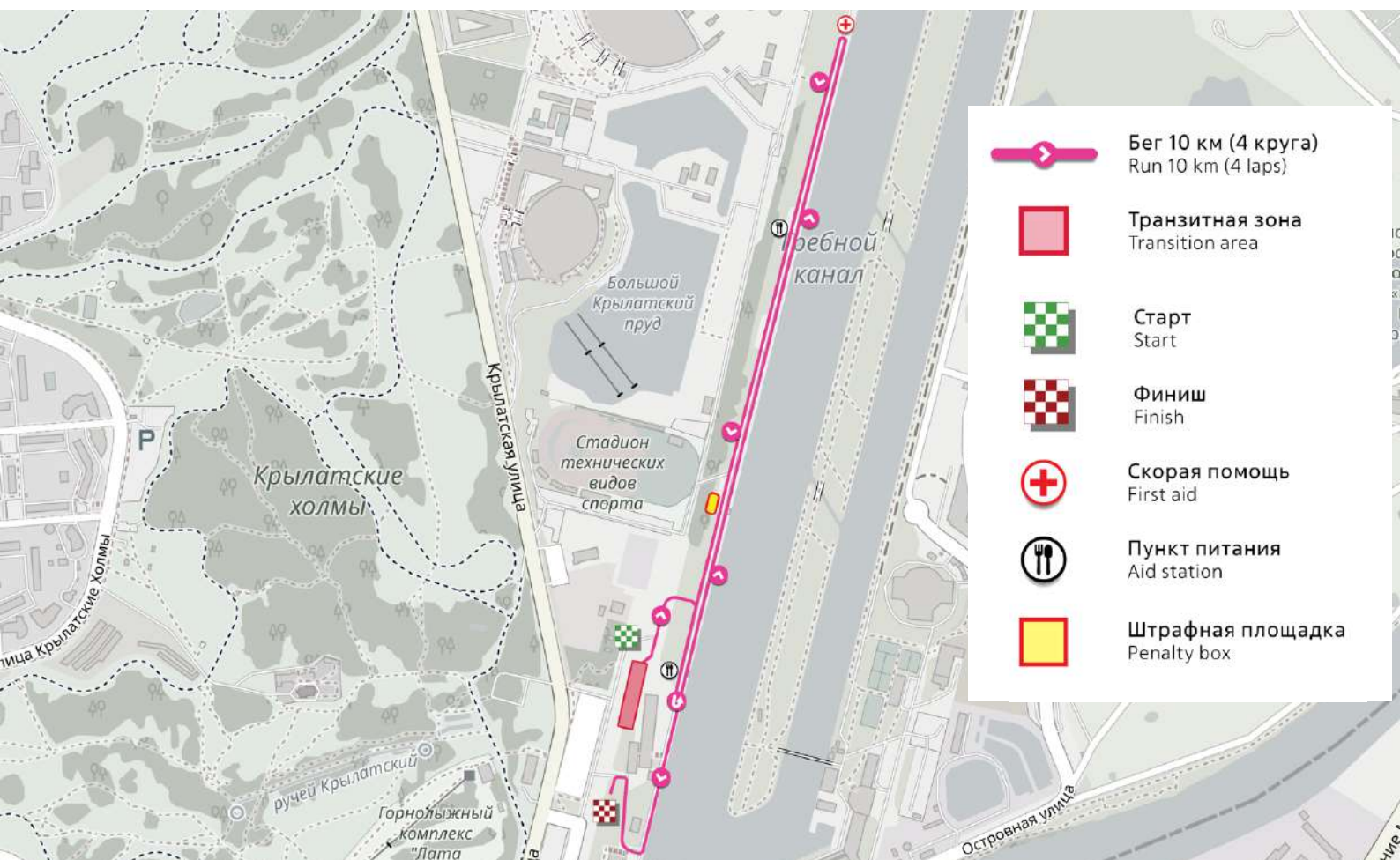
ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО → СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ!

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

ФТР & IRONSTAR OLYMPIC KRYLATSKOE 2022

ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ

IRONSTAR



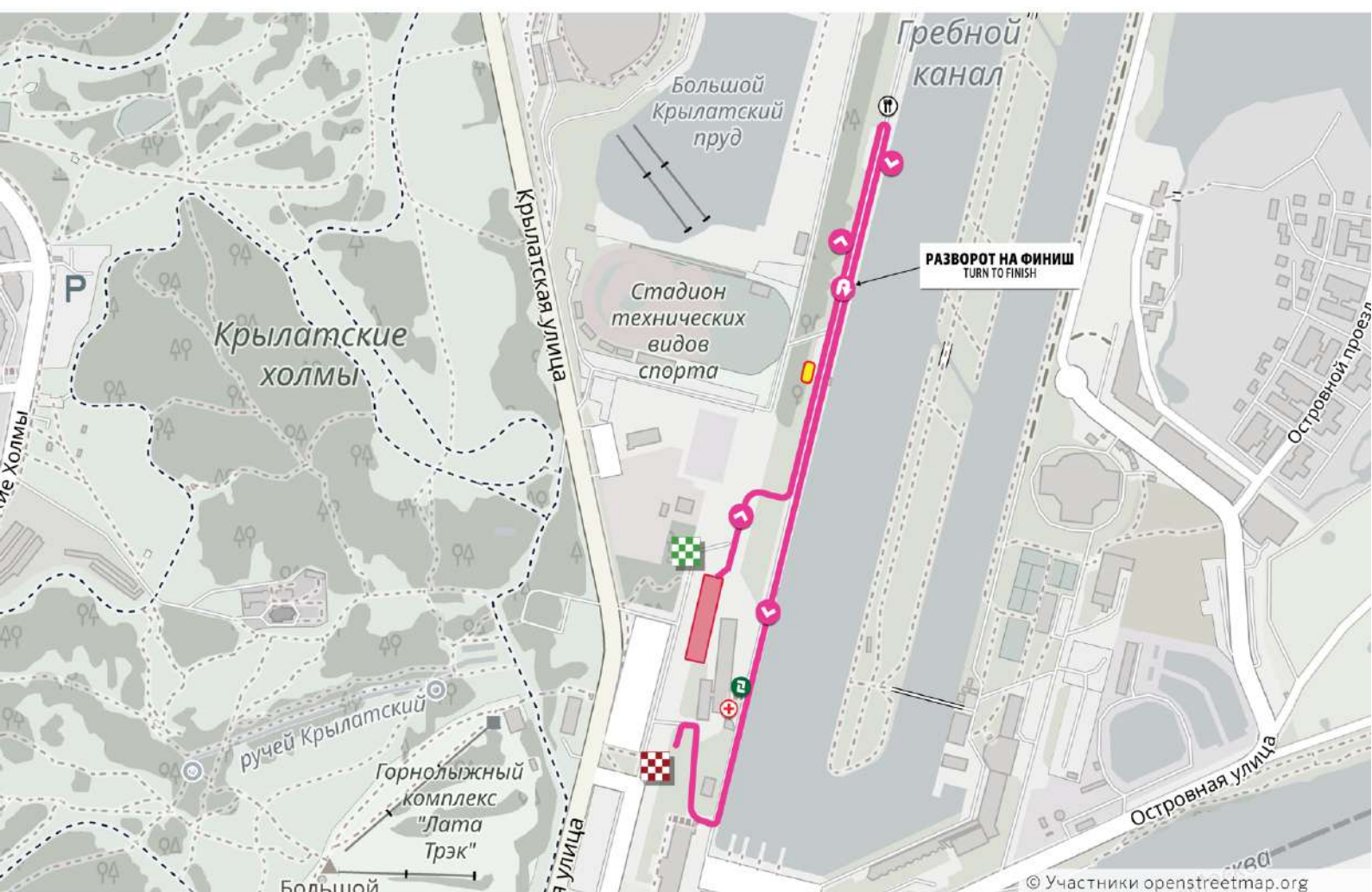
GEL4U

НОВАЯ ЛИНЕЙКА ГЕЛЕЙ



КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

ФТР & IRONSTAR SUPERSPRINT RELAY KRYLATSKOE 2022



Бег 1,5 км
Run 1.5 km



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Передача эстафеты
Relay transfer



Скорая помощь
First aid



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station



Штрафная площадка
Penalty box

ФАНЗОНЫ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Приглашаем всех гостей, болельщиков и финишёров ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022 в специальные зоны на беговом этапе, куда вы и ваши друзья сможете подойти, чтобы провести время в хорошей компании и поддержать во всю силу других участников ♥

1) ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ РЖД ↓

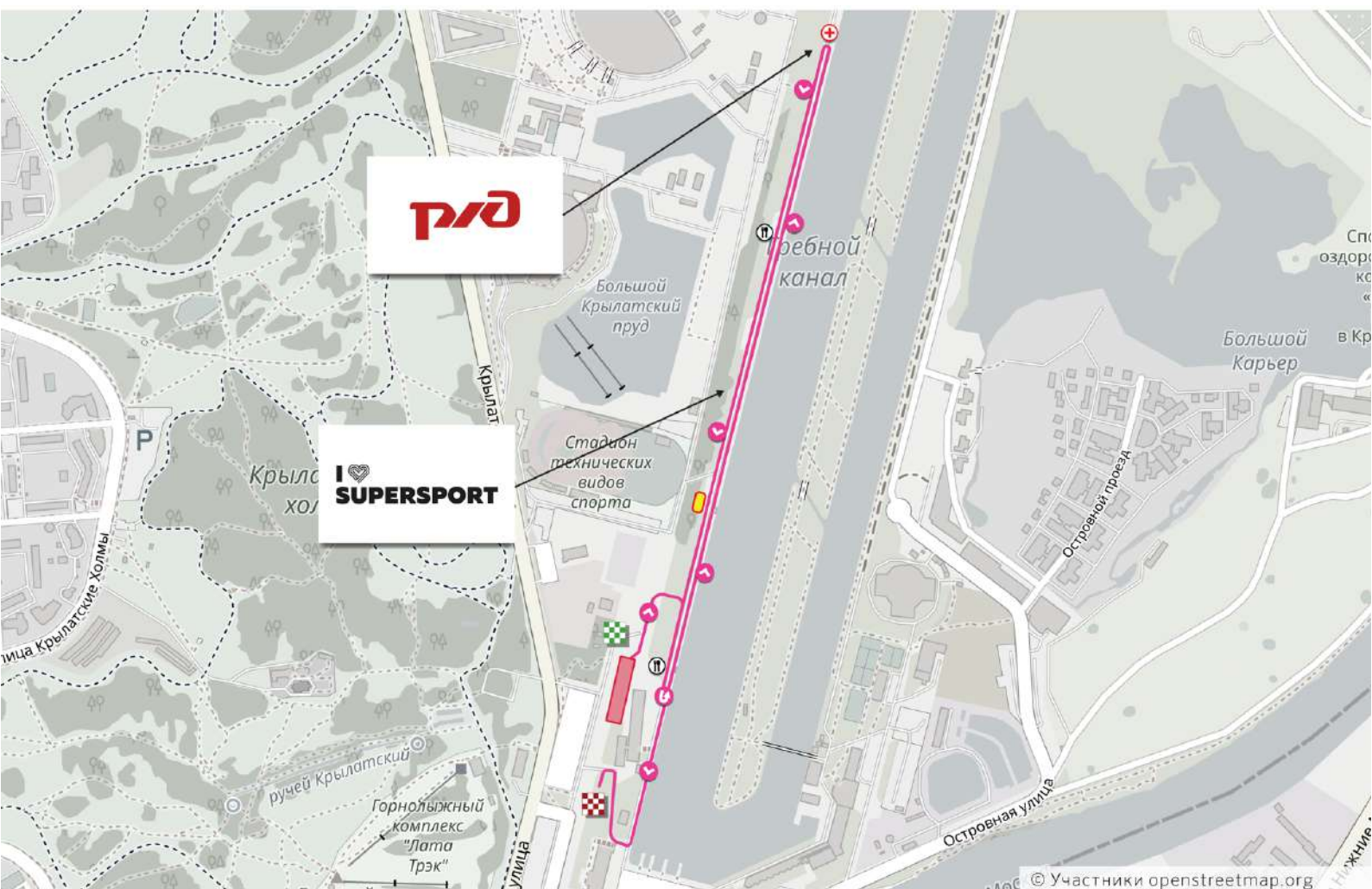
- Суббота, 20 августа → с 7:00 до 12:30
- Воскресенье, 21 августа → с 13:20 до 16:15

2) ТОЧКА БОЛЕЛЬЩИКОВ ОТ ILSS ↓

- Суббота, 20 августа → с 7:00 до 13:00
- Воскресенье, 21 августа → с 13:20 до 17:00

Обязательно поделитесь этой информацией со своей группой поддержки! Пусть приносят плакаты и готовят ладошки, а шумелками, водными пистолетами, помпонами 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:



MAX/MUM

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.



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.**

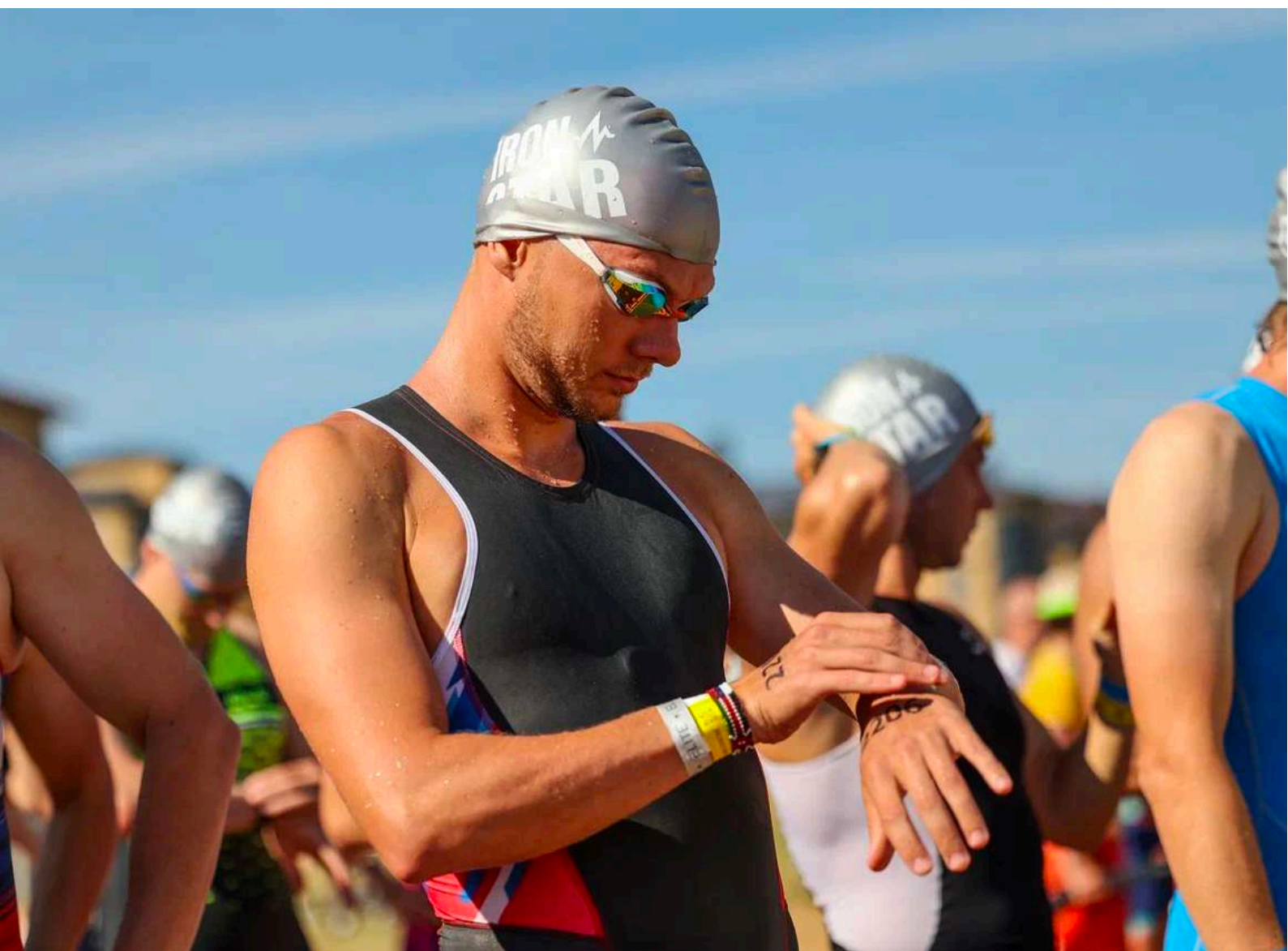
Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом организаторам и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

- OLYMPIC → заплыв (1 час), велогонка (2 часа), бег (1 час 30 минут), общий: **4 часа 30 минут**
- SUPERSPRINT → заплыв (10 мин), велогонка (15 мин), бег (10 мин), общий: **35 мин x 1 участника**

**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 отдохнете, 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 или на инфостойке** до окончания времени их работы, согласно расписанию. Если вы обнаружили пропажу на следующие дни и далее, просьба писать в нашу обратную связь и мы сориентируем вас: было ли такое в «находках».

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 (ТАМ, ГДЕ ВЫ ПОЛУЧАЛИ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ) ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО СЮДА ПОДОЙТИ И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ!

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



the VOICE MAG



Громче!

Ярче!

для тебя!

thevoicemag.ru



16+

РЕКЛАМА

ФОТО: UNSPLASH

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ,
СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 16 ЛЕТ, КОТОРЫЙ ВПЕРВЫЕ
ПРОЙДЁТ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УИКЕНДА ♡**

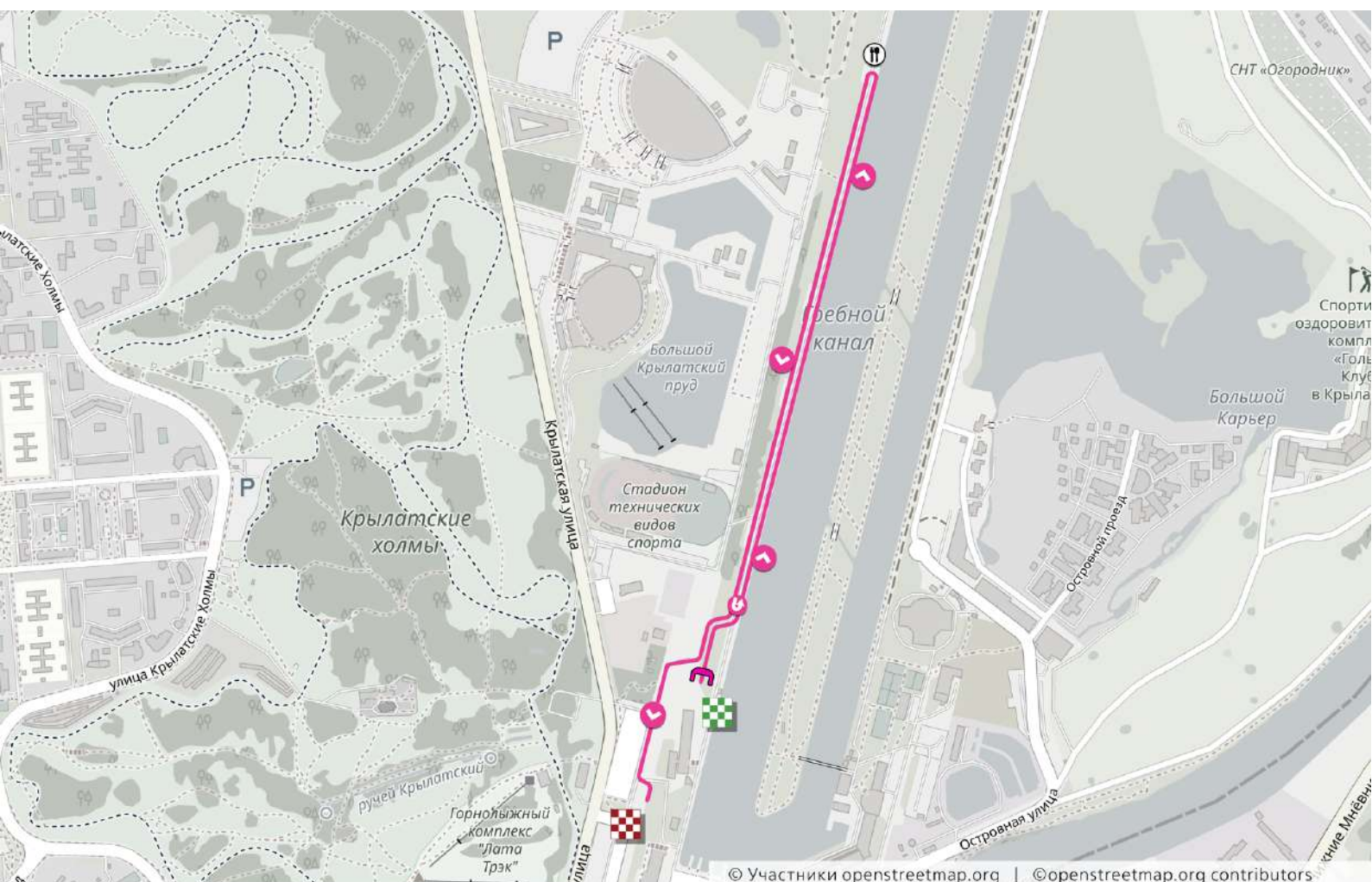
ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ

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 (2 круга)
Run 5 km (2 laps)



Старт
Start



Пункт питания
Aid station



Арка
Arch



Финиш
Finish

ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS

САМЫЙ МИЛЫЙ СТАРТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 😊

ПРИВОДИТЕ НА СТАРТ СВОИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ!

САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ МОГУТ «БЕЖАТЬ» НА РУКАХ У РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ В КОЛЯСКЕ ♥

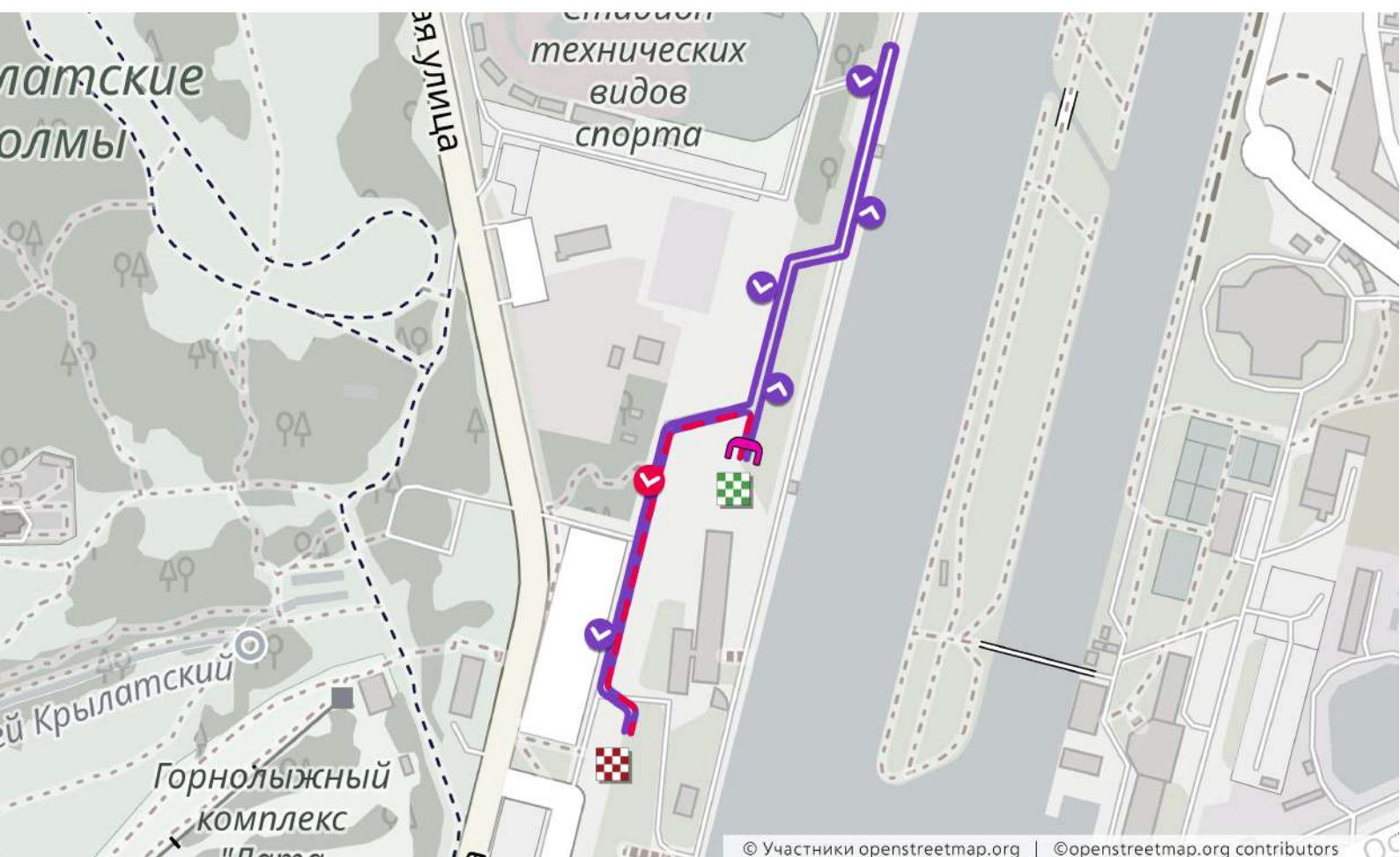
ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ

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



© Участники openstreetmap.org | ©openstreetmap.org contributors



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



Арка
Arch

ГДЕ МОЖНО ПОЕСТЬ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022

STREET FOOD (два жёлтых фургончика на ЭКСПО)

- Работают по расписанию «экспо»
- В меню → классический «стрит фуд», разнообразные снеки, фрукты, а также большой выбор горячих и холодных напитков

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ФИНИШЁРА

- Для всех участников гонки по триатлону
- В меню → мясная или вегетарианская гречка + ароматный чай

КАФЕ «АРЕНА» НА ВЕЛОТРЕКЕ

- Работает с 9:00 до 21:00
- Крылатская, 10 (первый этаж)
- В меню → гречка, суп, курица, компот и пирожки. Всё просто, вкусно и дешево. Летняя площадка кафе расположена на территории спорткомплекса, прямо на берегу озера, а возле здания есть просторная летняя терраса

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА, ДРУЗЬЯ 😊



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	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, ЕВГЕНИЙ ШИШКОВ, АЛЕКСАНДР МОГДАНОВ	Выдача стартовых пакетов и регистрация
ИНАЛ МАМИТОВ, ЕКАТЕРИНА ГУДОЖНИКОВА, ДИАНА ТЮГАНКИНА	Инфостойка
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Помощник координатора волонтеров
ЛИДИЯ ПОПОВА	Помощник event-менеджера
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Плавательный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, МИХАИЛ ФРОЛОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Финиш и зона восстановления
ДМИТРИЙ ЮДИН, КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Транзитная зона
АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ	Пункты питания
АНДРЕЙ АРИХ, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕНДР СКРЫВЛЯ	Комментатор прямой трансляции
ДЕНИС ПОЛЯКОВ	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ ФТР & IRONSTAR KRYLATSKOE 2022





IRON ⚡
STAR

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

IRON-STAR.COM