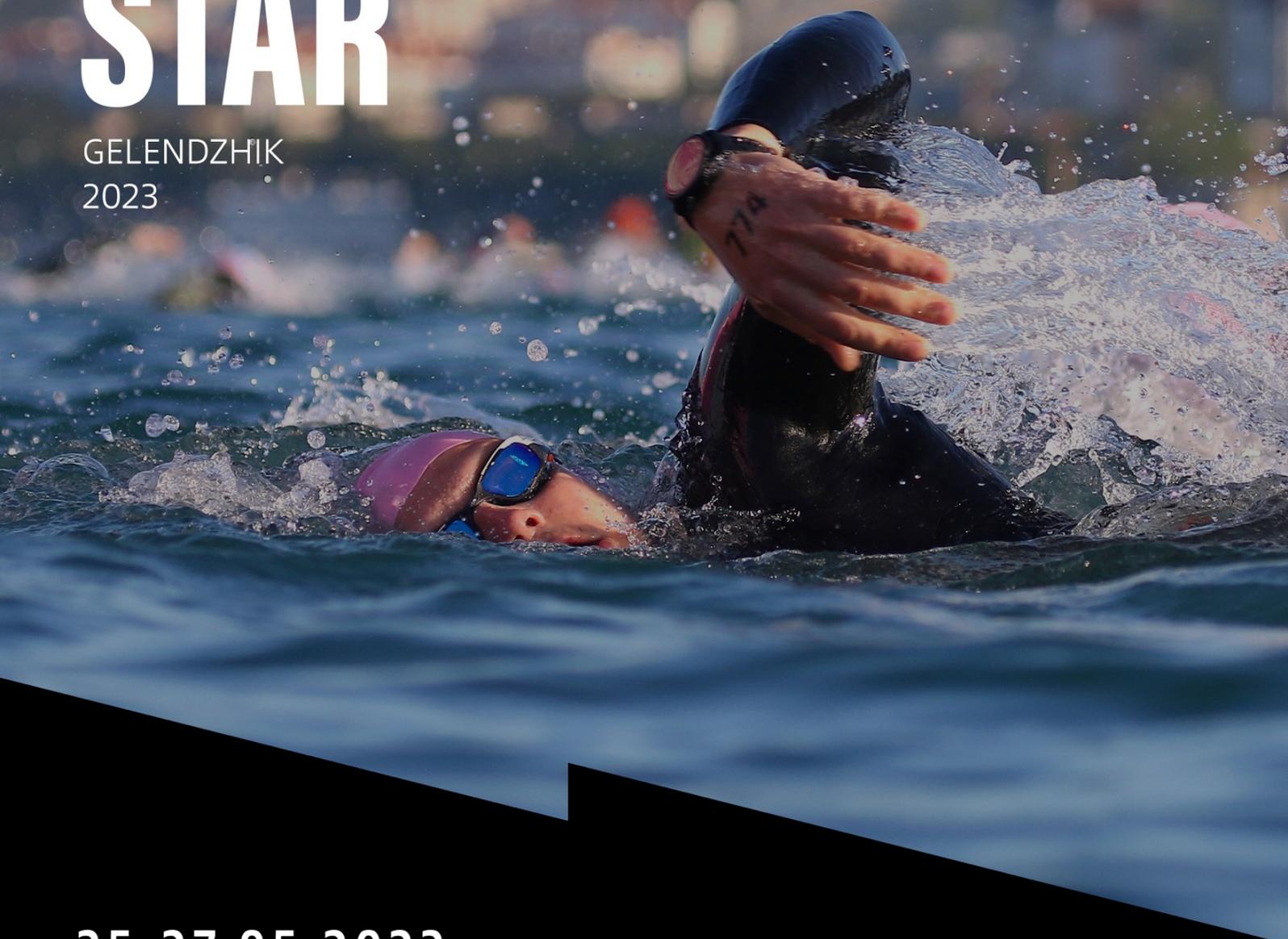


# IRON STAR

GELENDZHİK  
2023



25-27.05.2023

# IRONSTAR GELENDZHİK 2023

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

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



@IRONSTAR\_OFFICIAL

#IRONSTAR

# СОДЕРЖАНИЕ

• ПРИВЕТСТВИЕ	4
• ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	5
• РАСПИСАНИЕ	7
• КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	10
• КАРТА ЭКСПО	11
• ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	13
• РЕЙТИНГ ALL STARS	14
• КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ОТКРЫТОЙ ВОДЕ	15
• ЗАПЛЫВЫ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ SWIMSTAR	16
• КАРТА ЗАПЛЫВОВ SWIMSTAR	17
• ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY	18
• ДЕТСКИЙ ЗАБЕГ STARKIDS	20
• ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ	22
• КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА» И PRO	23
• ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА	24
• PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ	26
• НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ	27
• БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	29
• ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	30
• ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	31
• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ	32
• ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	33
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	34
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	35
• ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T1)	36
• КАРТЫ ТРАНЗИТНЫХ ЗОН (T1)	37
• ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	39
• ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ	40
• ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ («ЛОВУШКИ МАКЕЕНКОВА»)	41
• ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ	42
• ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ	43
• ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ	44
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	45
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	46
• ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (T2)	47
• КАРТЫ ТРАНЗИТНЫХ ЗОН (T2)	48
• БЕГОВОЙ ЭТАП	49
• КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ SPRINT	50
• КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА ДИСТАНЦИИ 113	51
• ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	53
• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕХ ЭТАПАХ	55
• ЗДОРОВЬЕ / ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ / ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ	56
• ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА	58
• ТОЧКА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ	60
• СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ	61
• IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	63
• ПАРТНЁРЫ СОРЕВНОВАНИЯ	64



ГАЗПРОМБАНК  
ПРЕМИУМ



## Занимайтесь спортом бесплатно вместе с Газпромбанк. Премиум

- Фитнес-абонемент
- Чекап здоровья
- Скидки на спортивное питание  
и другие товары

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

Премиальная карта — карта в пакете услуг «Газпромбанк. Премиум», Набор привилегий программы «Спорт» может меняться. Подробные условия и список клубов — в тарифах и в программе привилегий Банка ГПБ (АО) «Спорт» на [gazprombank.ru/premium](https://gazprombank.ru/premium) и по тел. **8 800 719 19 11** (бесплатный звонок на территории РФ). Абонемент доступен, если суммарный баланс на счетах не менее 4 млн рублей. World Class — ООО «Спорт Форум», 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. Информация на 01.04.2023. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.



# ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

## РЕЗУЛЬТАТЫ ↓

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

## ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ ↓

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести на сайте → [photo.iron-star.com](http://photo.iron-star.com)

## ВАШЕ 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.](#)

## НАШ КАНАЛ В TELEGRAM ↓

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в нашем Telegram-канале @ironstar\_official → [https://t.me/ironstar\\_official](https://t.me/ironstar_official)



 **МАГНИТ**

**ЗАБЕГАЙТЕ ПЕРЕД  
ПОБЕДОЙ  
В ШАТЁР МАГНИТ!**



**А ЗА АКЦИЯМИ И СКИДКАМИ  
ПЕРЕХОДИТЕ В ПРИЛОЖЕНИЕ!**



# ПРОГРАММА 25, 26 И 27 МАЯ

## ЧЕТВЕРГ

10:00 20:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов всех дистанций	

## ПЯТНИЦА

21:00	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	Технический сервис велосипедов	
	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
9:00	13:00 Выдача стартовых пакетов STARKIDS	Центральная площадь города Геленджик, Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	16:30 Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
17:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Центральная площадь города Геленджик, Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
	21:00 Выдача стартовых пакетов SPRINT&113	
12:30 19:30	Работа раздевалок и камеры хранения	
13:30	Старт заплыва SWIMSTAR DOUBLE MILE	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
13:45	Старт заплыва SWIMSTAR ONE MILE	
14:00 19:30	Гравировка медалей	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
14:00 21:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	Площадка за зданием ФНС, Пересечение улиц Ленина и Островского
15:10	Закрытие финиша SWIMSTAR MILE	Лермонтовский пляж, Напротив Историко-краеведческого музея
15:50	Закрытие финиша SWIMSTAR DOUBLE MILE	
16:00 21:00	Pasta-party для участников гонки по триатлону	Площадь зоны ЭКСПО, У скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
17:00	Старт детского забега STARKIDS (0-6 лет)	Лермонтовская арка на набережной Около отеля ПРИМОРЬЕ GRAND RESORT HOTEL
17:20	Старт детского забега STARKIDS (7-12 лет)	
18:00	Старт женского забега IRONLADY	
18:50 19:20	Церемония награждения женского забега IRONLADY & заплыва на открытой воде SWIMSTAR	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
19:30 20:30	Офлайн-брифинг участников гонки по триатлону IRONSTAR GELENDZHNIK 2023	

# ПРОГРАММА 25, 26 И 27 МАЯ

## СУББОТА

<b>5:00</b>	<b>17:30</b>	Работа ЭКСПО и инфостойки IRONSTAR	Центральная площадь города Геленджик, Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
<b>5:00</b>	<b>16:00</b>	Работа раздевалок и камеры хранения	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>5:00</b>	<b>5:45</b>	Открыта транзитная зона для участников дистанции 113. Проверка велосипедов, подкачка колес. <b>ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!</b>	Площадка за зданием ФНС, Пересечение улиц Ленина и Островского
<b>5:30</b>	<b>15:00</b>	Перекрытие автомобильных дорог	Улицы Луначарского, Ленина, Халтурина, Морская
<b>5:50</b>		Открытие стартовых кластеров для участников дистанции 113	
<b>6:00</b>		Старт категории «Элита» 113 (М)	
<b>6:03</b>		Старт категории «Элита» 113 (Ж)	
<b>6:10</b>		Старт категории All Stars 113	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>6:12</b>		Старт возрастных групп 113	
<b>6:30</b>		Старт эстафетных команд 113	
<b>6:35</b>		Старт параатлетов 113	
<b>10:00</b>	<b>17:00</b>	Гравировка медалей	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
<b>10:00</b>		Финиш лидера дистанции 113	Площадка около ТЦ «Геленджик», Набережная около ЭКСПО
<b>10:50</b>	<b>11:50</b>	Открыта транзитная зона для участников дистанции SPRINT. Проверка велосипедов, подкачка колес. <b>ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!</b>	Площадка за зданием ФНС, Пересечение улиц Ленина и Островского
<b>11:55</b>		Открытие стартовых кластеров для участников дистанции SPRINT	
<b>12:00</b>		Старт категории «Элита» SPRINT (М)	
<b>12:03</b>		Старт категории «Элита» SPRINT (Ж)	
<b>12:08</b>		Старт категории All-stars SPRINT	Пляж возле ресторана «Лагуна», Лермонтовский бульвар, 8а
<b>12:10</b>		Старт возрастных групп SPRINT	
<b>12:20</b>		Старт эстафетных команд SPRINT	
<b>12:25</b>		Старт параатлетов SPRINT	
<b>10:00</b>	<b>15:30</b>	Выдача футболок финишёров и работа зоны восстановления	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1
		Финишное питание участников	
<b>12:50</b>		Финиш лидера дистанции SPRINT	
<b>14:35</b>		Закрытие финиша дистанции 113	Площадка около ТЦ «Геленджик», Набережная около ЭКСПО
<b>14:40</b>		Закрытие финиша дистанции SPRINT	
<b>15:00</b>	<b>19:00</b>	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Площадка за зданием ФНС, Пересечение улиц Ленина и Островского
<b>15:30</b>	<b>17:00</b>	Церемония награждения IRONSTAR SPRINT & 113 GELENDZHİK 2023 и закрытие гонки	Зона ЭКСПО у скульптуры «Белая невеста», Революционная улица, 1

# AVA

Официальный партнер  
соревнований по триатлону

# IRON STAR

**Мы приветствуем всех  
участников гонки IRONSTAR!**

После долгих месяцев подготовки к соревнованиям и предстартового волнения, желаем всем участникам легких ног и запланированных результатов!

**ЗА ВАШУ САМООТВЕРЖЕННОСТЬ  
И УЧАСТИЕ В ГОНКЕ**

**AVA ДАРИТ**

# M2

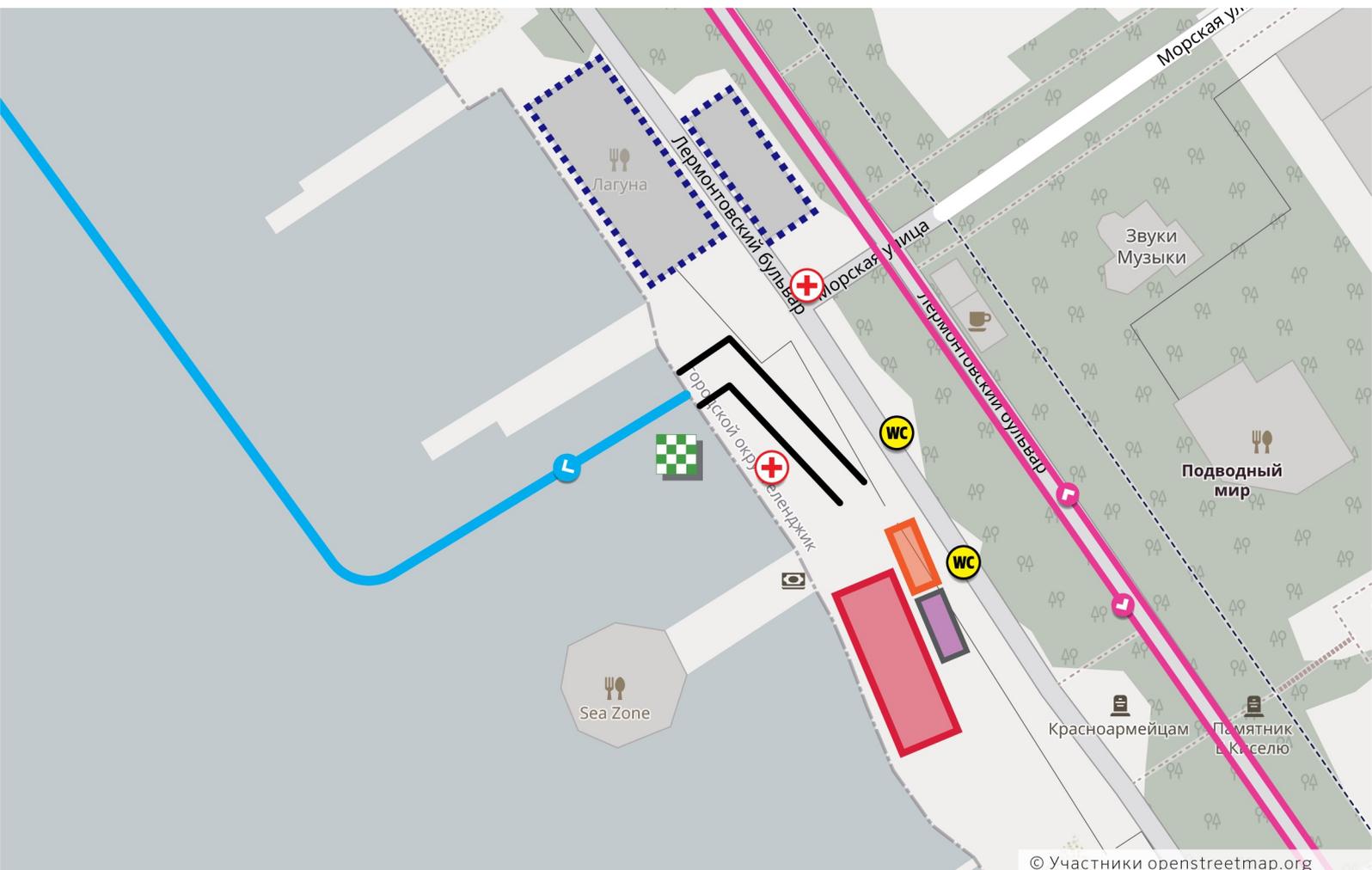
**ВСЕМ  
УЧАСТНИКАМ  
ТУРНИРА**

**Вместе мы все можем!  
Всё Ты можешь!**

**16 ЛЕТ СТРОИМ В ГОРОДАХ  
Сочи • Краснодар • Анапа • Новороссийск**

Организатор акции ООО «СЗ «Кислород». Информация об организаторе акции, полных правилах участия, количестве призов и выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения на сайте [ava-sochi.ru](http://ava-sochi.ru) или по телефону 8 800 222 08 08





© Участники openstreetmap.org

Плавание  
Swim

Бег  
Run

Старт  
Start

Скорая помощь  
First aid

Туалеты  
Toilets

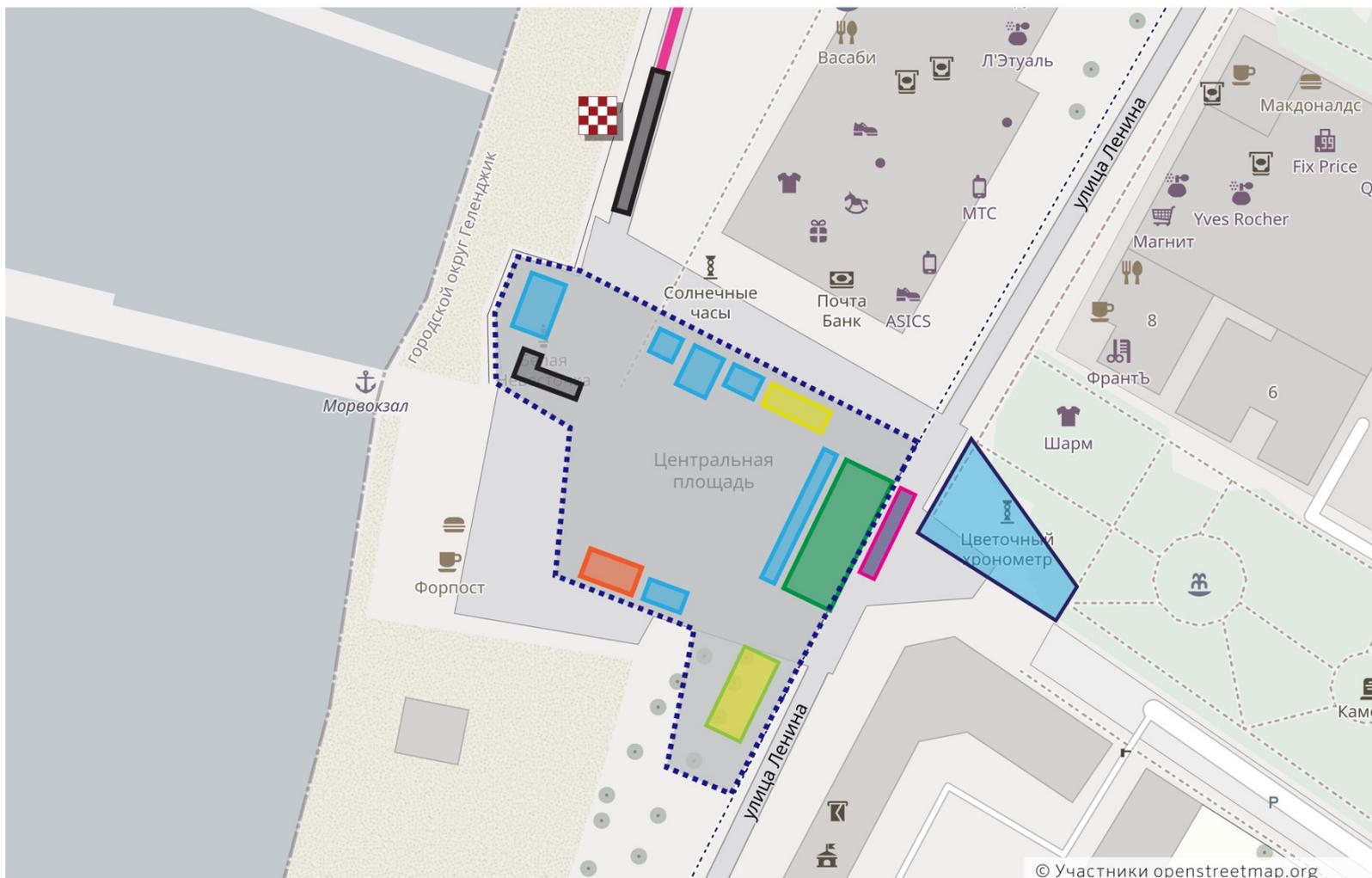
Стартовый накопитель  
Start zone

Зона для болельщиков  
Fan zone

Зона разминки  
Warm up zone

Камера хранения  
Lockers

Раздевалки  
Cloakroom



© Участники openstreetmap.org

- |  |                            |  |                               |  |                    |
|--|----------------------------|--|-------------------------------|--|--------------------|
|  | Бег<br>Run                 |  | STØY BAR                      |  | Шатер Экспо        |
|  | Финиш<br>Finish            |  | Сцена                         |  | Штаб волонтеров    |
|  | Зона финиша<br>Finish zone |  | Сувенирная продукция Ironstar |  | Велосервисы        |
|  | Экспо<br>Expo              |  | Партнеры                      |  | Выдача велосипедов |



ТЕРРИТОРИЯ СПА  
ПРИМОРЬЕ



## Откройте для себя новое пространство уюта, комфорта и Заботы

Совмещайте занятия спортом и отдых со СПА-процедурами:  
посещайте новый СПА-центр курорта ПРИМОРЬЕ Grand Resort Hotel:

«Территория СПА» - уютное и элегантное пространство с уходами от международных премиальных брендов, где можно восстановиться после соревнований или устроить себе полную перезагрузку и релакс, а также создать для себя новый образ в салоне красоты.

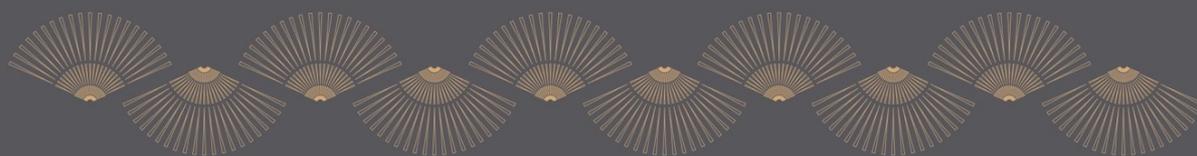
Геленджик, ул. Мира, 21. к. 6

+7 918 940 97 77

spa@primore.ru



spaprimore



# ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ ↓

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
  - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км). Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
  - Группа здоровья
  - Дату выдачи (срок действия не может составлять более 1 года)
  - 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.

- ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОНА
  - Каждый участник, достигший 18 лет, должен иметь действующую лицензию ФТР
  - Участники, НЕ достигшие 18 лет, должны иметь страховой полис, включающий риски «триатлон»
  - У участников без российского гражданства должна быть национальная лицензия + страховой полис, включающий риски «триатлон» (действующий на территории РФ)
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (для участников младше 18 лет)
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу

## ПОЛУЧЕНИЕ СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ ЭСТАФЕТ ↓

КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ.

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

- Доверенности от остальных участников
- Полного пакета всех необходимых документов от каждого из участников

## В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ ПОЛУЧАТ ↓

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте его наличие 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
 

	Розовый → дистанция 113		Серый → категория ЭЛИТА
	Жёлтый → эстафеты дистанции 113		Золотой → категория ALL STARS
	Красный → дистанция SPRINT		Синий → камера хранения
	Оранжевый → эстафеты дистанции SPRINT		Фиолетовый → болельщики
	Голубой → заплыв SWIMSTAR (1 миля)		
	Аквамарин → заплыв SWIMSTAR (2 мили)		

## 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!**



# КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАПЛЫВУ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ?

Мы всегда проверяем качество воды водоёмов, в которых проводим наши гонки, но хотим обратить ваше внимание, что открытая вода → естественная среда и она не бывает стерильной.

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

IRON-  
STAR

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

**А ЕЩЁ! ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ ЭТО ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП И РАЗМЯТЬСЯ ПЕРЕД СТАРТОМ!**

## ДИСТАНЦИИ ↓

ONE MILE → 1.852 км / DOUBLE MILE → 3.704 км

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ ↓

ONE MILE → 1 час 10 минут / DOUBLE MILE → 2 часа 15 минут

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

- Участники 1 мили делают 1 круг против часовой стрелки
- Участники 2-х миль — 2 круга
- Первый буй со старта — белая поворотная «пирамидка». Расположен по правую руку
- Все остальные буи — расположены по левую руку
- Участники 2-х миль уходят на второй круг через арку

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



## ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР:

- ✓ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ SWIMSTAR 2023
- ✓ ФЕСТИВАЛЯ БЕГА «МИР ROSA RUN 2023»

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ВСК СТРАХОВАНИЕ»

**СКИДКА 20%  
ПО КОДУ**

**IRONSTAR**



отсканируйте QR-код



### Каско

онлайн-покупка  
и урегулирование



### Телемедицина

врач 24/7 не выходя  
из дома



### Антиклещ

медицинская помощь  
при укусе клеща



### Страхование квартиры

от пожара, затопления  
и других рисков



### Страхование от несчастных случаев

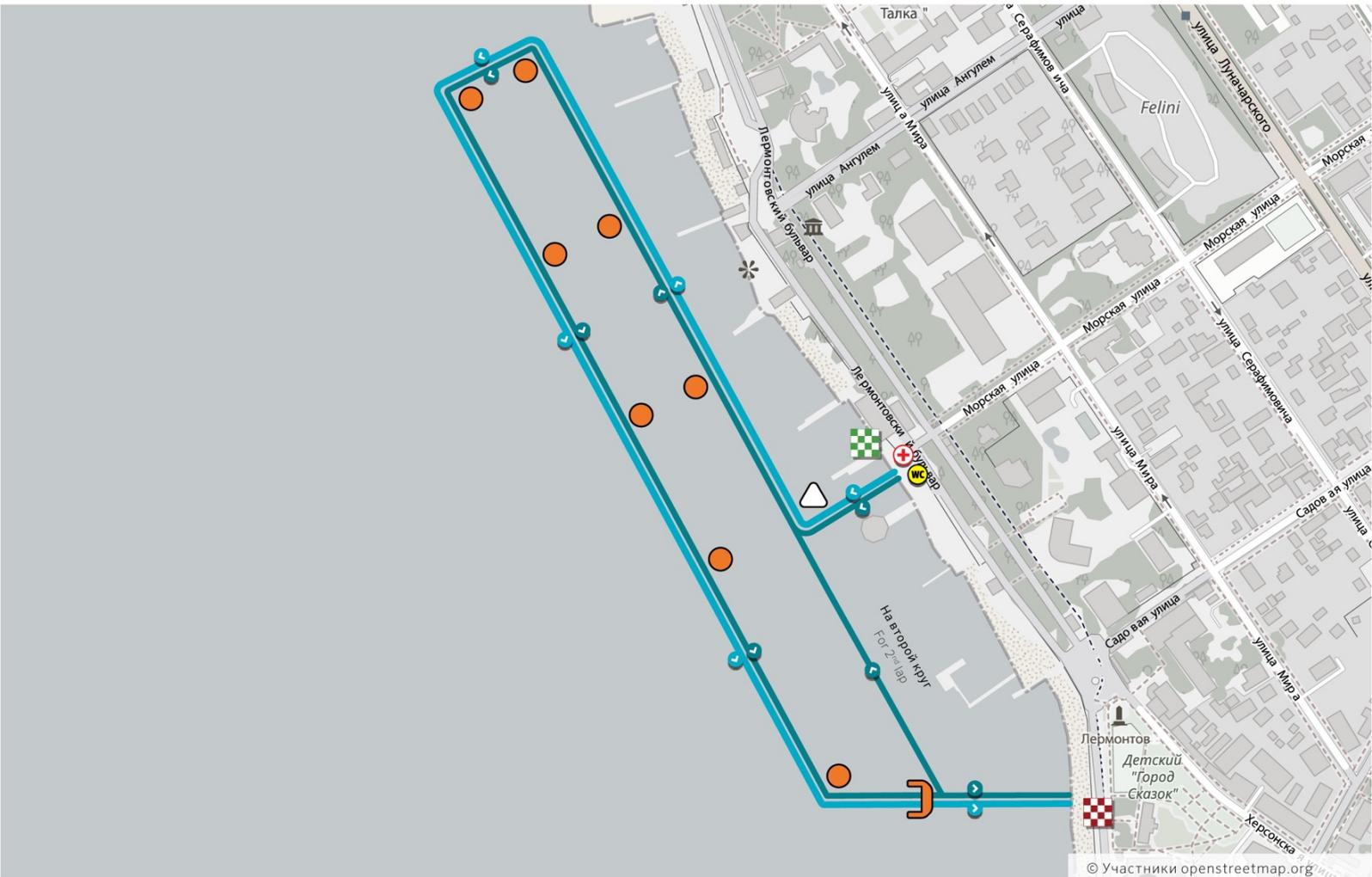
защита от вирусов,  
болезней и травм

**\* 7575 8 800 775 15 75 www.ironstar.vsk.ru**

Скидка распространяется на следующие продукты в приложении: Каско, Телемедицина, Антиклещ, Медицина без границ, страхование путешественников, квартиры, от несчастного случая. САО «ВСК», лицензия Банка России от 11.09.2015: СЛ № 0621, СИ № 0621, ОС № 0621-03, ОС № 0621-04, ОС № 0621-05, ПС № 0621. Имеются ограничения. Подробности на [www.vsk.ru](http://www.vsk.ru), в офисах компании или у агентов. App Store является знаком обслуживания Apple Inc. Google Play и логотип Google Play являются товарными знаками Google LLC. Действительно до 31.12.2020 г. Не является офертой. Реклама.

# 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)



Старт  
Start



Буй  
Buoy



Буй  
Buoy



Арка  
Arch



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets

# ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

**IRONLADY → ЭТО КРАСИВЕЙШИЙ ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ, СОЗДАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕВУШЕК ОТ 14 ЛЕТ ♡**

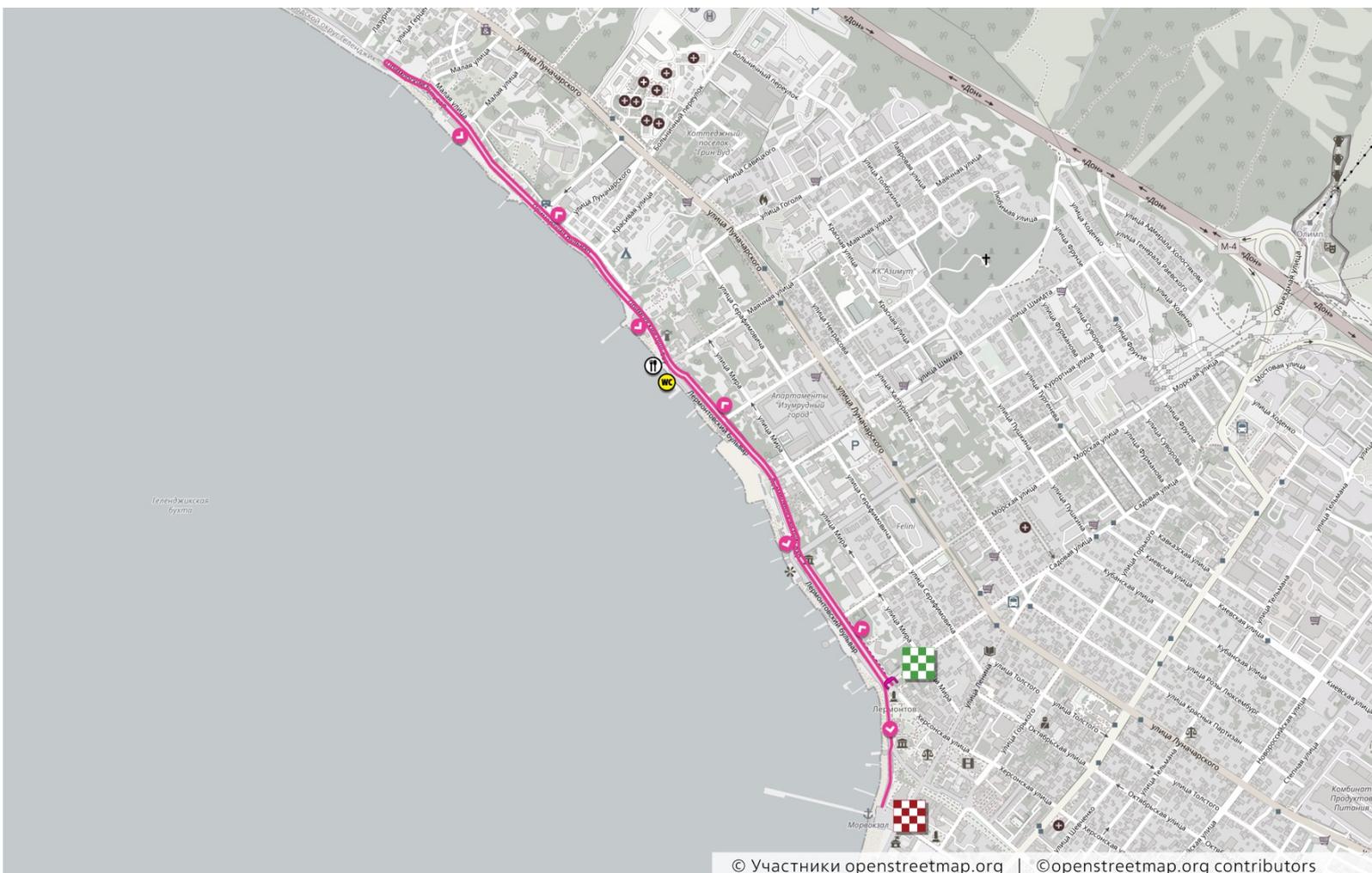
**ДИСТАНЦИЯ → 5 КМ**

**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 победительницы 1, 2 и 3 места**



© Участники openstreetmap.org | © openstreetmap.org contributors



Бег 5 км  
Run 5 km



Старт  
Start



Пункт питания  
Aid station



Арка  
Arch



Финиш  
Finish



Туалеты  
Toilets

# the VOICE MAG



РЕКЛАМА  
ФОТО: UNSPLASH

**Громче!**

**Ярче!**

**для тебя!**

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



16+

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

**ДИСТАНЦИИ → 500 И 1000 МЕТРОВ**

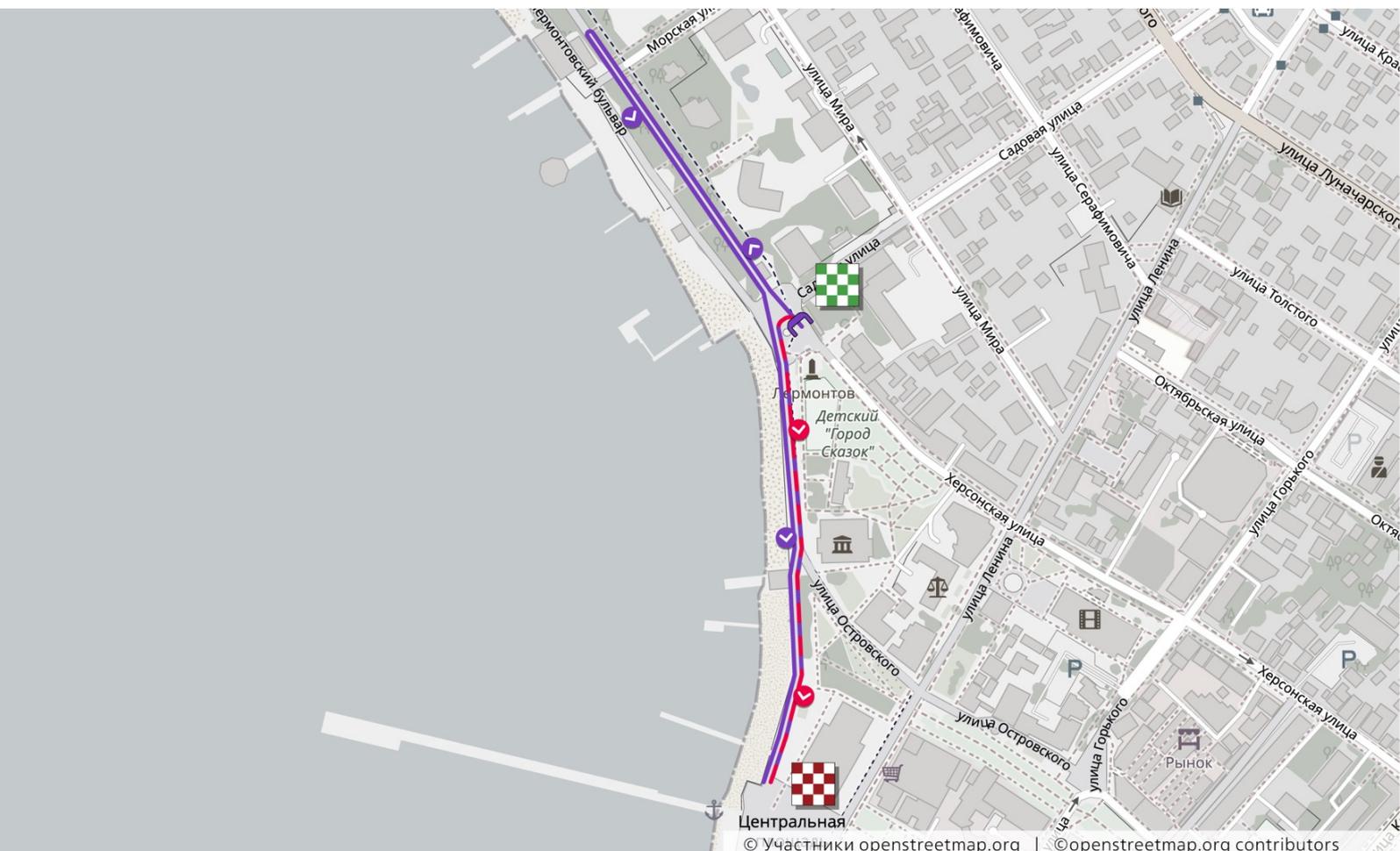
**ВОЗРАСТ УЧАСТИЯ → ОТ 0 И ДО 12 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ↓**

- Дети 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



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



Арка  
Arch



Финиш  
Finish



Старт  
Start



# Кешбэк 20% по премиальной карте за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» с 20.04.2022 по 31.12.2023 на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на [gazprombank.ru](https://gazprombank.ru). Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

# ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

**МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ МНОГОКАМЕРНЫХ ПРЯМЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ СЕЗОНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МОБИЛЬНОГО ОПЕРАТОРА TELE2!**

Следить за обстановкой в Геленджике и комментировать будут легендарные личности! Мария Шорец → мастер спорта международного класса по триатлону, участница Олимпийских игр-2016 и Александр Кузьмин → победитель Кубка Мира по биатлону

**ВСТРЕЧАЕМСЯ 27 МАЯ В 5:40 НА ЛЮБОЙ ИЗ ДВУХ ПЛОЩАДОК ↓**

- В нашей группе Вконтакте (прямая ссылка на трансляцию [тут](#))
- На нашем канале в YouTube (перейти напрямую к трансляции можно [тут](#))

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

**СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ ♡**



IRON STAR

**СМОТРИ,  
КАК БЕЖИТ**

Трансляции по всей дистанции

**TELE2**

0+

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ «ЭЛИТА» И PRO-СПОРТСМЕНОВ

Уважаемые друзья, с этого года мы изменили категорию «Элита», объединив в ней участников двух мощнейших групп → сильнейших атлетов-любителей + профессиональных спортсменов.

Как и ранее, участник «Элиты» → это атлет, показавший результат за прошедшие 3 сезона, соответствующий новым нормативам IRONSTAR, а PRO-спортсмен → это участник, обладающий профессиональной лицензией

## ПОДРОБНЕЕ О НОВОВВЕДЕНИИ ↓

- Спортсмен с pro-лицензией выступает **ТОЛЬКО** в категории «Элита»
- Спортсмены, которые попали в категорию «Элита» по нормативам IRONSTAR → имеют возможность переходить из элитного стартового кластера (и розыгрыша мест только в категории «Элита») в возрастные группы (и участвовать в розыгрыше мест в возрастных группах). Переход между кластерами возможен при получении стартового пакета
- Награждение «Элиты» и pro-спортсменов будет включать ТОП-6 призовых мест среди мужчин и женщин
- Спортсмены с pro-лицензией **НЕ** могут участвовать в любительском соревновании на той же дистанции, на которой в этот же день проходит всероссийское соревнование, включённое в ЕКП (Чемпионат России, Кубок России, Этап Кубка России)
- Участники категории «Элита» → **НЕ** попадают в розыгрыш мест в возрастных группах
- Получение стартовых пакетов для спортсменов, которые стартуют в «Элите» и в pro-спортсменов → будет проходить на стойках регистрации **ALL STARS**
- «Элита» и pro-спортсмены, как и всегда стартует по ган.тайму (gun time) → одновременный старт участников категории по единому сигналу судьи
- Шапочки выдаются серебряные, выступать необходимо только в них



# 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,
- Гидроноски (на случай холодной воды),
- Неопреновая шапочка для плавания в холодной воде (всякое бывает!),
- 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.

## ВЕЛОЭТАП ↓

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника),
- Шлем,
- Колеса,
- Велотуфли,
- Велоноски,
- Очки,
- Салфетку, чтобы протереть визор,
- Ветрозащитную или тёплую джерси,
- Ветровку,
- Питание (гели / батончики) + изоленга или бумажный скотч для крепления на велосипед,
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор,
- Велокомпьютер + зарядка,
- Педальный ключ, CO<sub>2</sub>, мультитул, насос,
- Держатель для номера / булавки,
- Резинки для крепления велотуфлей.

## 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).

## 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 средство, мазь от натираний, средство от укусов, средство от ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь),
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное,
- Гигиеническая помада (для всех),
- Пауэрбанк,
- Зарядные устройства от всех гаджетов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!  
НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ЛИСТАЙТЕ ДАЛЕЕ 😊**



## **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](#)**

# PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов! В ваших стартовых пакетах вас будет ждать купон на традиционную предстартовую углеводную загрузку от нашего партнера Støy! Bar → обязательно возьмите его с собой в пятницу, чтобы обменять его на любимую пасту 🍝

◆ **26 МАЯ (ПЯТНИЦА)**

◆ **С 16:00 ДО 21:00**

◆ **ЗОНА ЭКСПО, ПЛОЩАДЬ У СКУЛЬПТУРЫ «БЕЛАЯ НЕВЕСТА»**

Продуктовыми спонсорами Pasta Party выступают бренды GUSTO DI ROMA и PREMIERE OF TASTE от крупнейшей розничной сети России → «МАГНИТ». Вы можете выбрать один из двух видов пасты: «пенне» и «фузилли», а также соус: мясной «Болоньезе» и вегетарианский «Арраббьята». Вы сможете поесть прямо на месте, в компании будущих участников или забрать ужин с собой, чтобы как следует «загрузиться» в любом удобном для вас месте.

А на следующий день → 27 мая с 9:30 до 15:30 → мы ждём вас здесь же за финишным питанием 😊

GELENDZHİK 2023

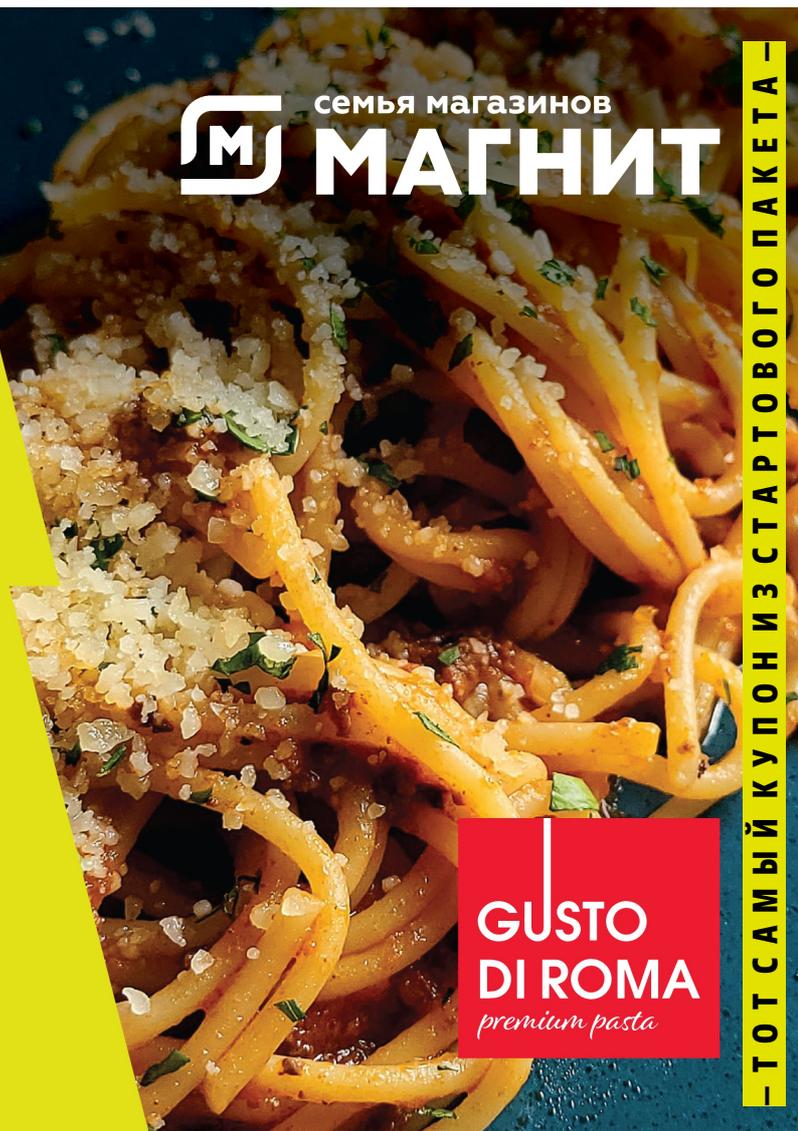
## STØY BAR PASTA PARTY

**КУПОН МОЖНО ОБМЕНИТЬ  
НА ПАСТУ 26 МАЯ 16:00-21:00**

**ЭКСПО IRONSTAR, ГЕЛЕНДЖИК**

WWW.IRON-STAR.COM @IRONSTAR\_OFFICIAL #IRONSTAR

семья магазинов



— ТОТ САМЫЙ КУПОН ИЗ СТАРТОВОГО ПАКЕТА —

**НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ПЕРЕД СТАРТОМ ↓**

- **Обязательно прочитайте инфокаталог и изучите карты + количество кругов маршрутов**
- 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 ♥**



**RONY OYSTER**  
WINE & SEAFOOD

# РЕСТОРАН С ВИДОМ НА СЧАСТЬЕ



Для завтраков, семейных обедов и особенных ужинов  
Морская кухня, устрицы, вино и два этажа у самого моря  
Звание «Хорошее место» по версии пользователей Яндекс 2021, 2022

📍 **ПРИХОДИТЕ В ГОСТИ**  
Геленджик,  
Лермонтовский бульвар, 18

☎ **БРОНЬ СТОЛИКОВ  
И ДОСТАВКА**  
+7(961) 538-80-15



# БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

**БРИФИНГ ПРОЙДЁТ В ФОРМАТЕ ОФЛАЙН → 26 МАЯ В 19:30 НА ЭКСПО!**

**СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДМИТРИЙ ОКИШЕВ И ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ РАССКАЖУТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГОНКИ И ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ. ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВСЕМ СТАРТУЮЩИМ!**

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ БРИФИНГА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ДМИТРИЮ И СЕРГЕЮ ВСЕ ИНТЕРЕСУЮЩИЕ И ОСТВШИЕСЯ У ВАС ВОПРОСЫ.



# ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

**ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА!**

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

## **СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ↓**

- Велосипед
- Шлем в расстёгнутом виде (можно закрепить на руле или положить в корзину)
- Велотуфли (можно пристегнуть 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 транзитку 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 пункт «находки и потерянные вещи». Вне отведённого времени доступ в транзитную зону будет закрыт!

## **ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОВЕРЯЕТСЯ ↓**

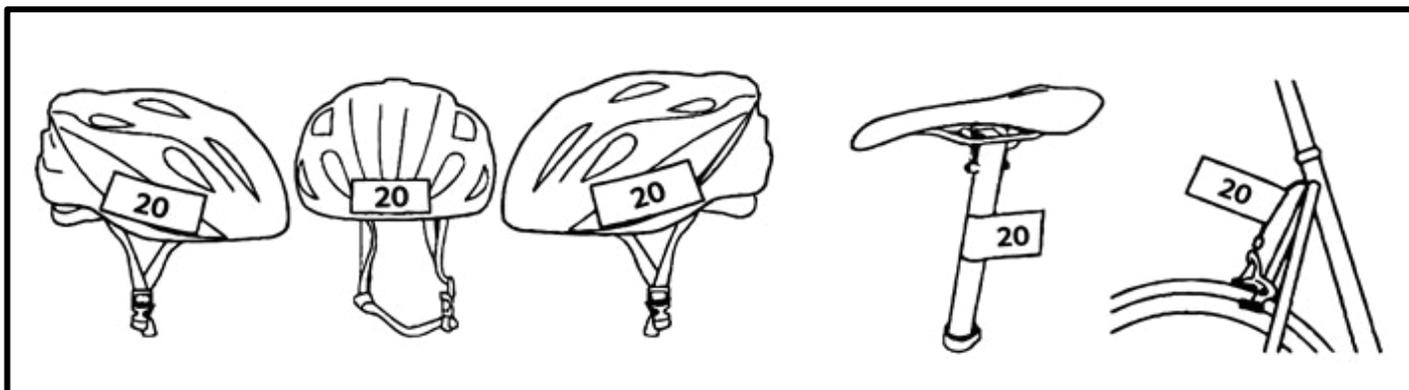
- Наличие браслета участника и чип
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги (должны быть направлены вниз или назад)
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплёно). Обратите внимание, что всё навесное оборудование **не предусмотренное производителем** запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове (**вход разрешён только в застёгнутом шлеме**)

## **✗ ЗАПРЕЩЕНО ↓**

- Велосипеды «фикс» с фиксированной передачей, у которого отсутствует свободный ход. На каждом колесе должен быть тормоз
- Крылья, катафоты, подножка, зеркала
- Велонасосы и ремкомплекты (навесное оборудование) НЕ на стационарном креплении
- Рули и лежаки без заглушек
- «Туплексы» старого образца (допускается использование педалей на платформе, при наличии быстросъёмного механизма)
- Механизмы, ускоряющие движение колеса
- Лежаки, выступающие за переднее колесо
- Наушники, гарнитуры, технические затычки для ушей или умные шлемы, которые вставляются в уши или закрывают их. Вы обязаны слышать всё, что происходит на трассе
- Стекланные фляжки (контейнеры)
- Камеры, видеокамеры, телефоны на вело или на шлеме

## 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 (можно пристёгнуть к педалям)
- Шлем в расстёгнутом виде, 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 РАЗРЕШЕНЫ 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 ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ 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: насосы оставлять в транзитной зоне запрещено
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в камеру хранения

# ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Использование гидрокостюмов разрешено
- Rolling start — старт по очереди, небольшими группами, по сигналу судьи
- Отсчёт времени начинается после прохождения контрольной точки на входе в воду

**ГИДРОКОСТЮМЫ БУДУТ 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.**



ТОПОВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ СТУДИЙ РАСТЯЖКИ И ФИТНЕСА

**33**

**КЛУБА В РОССИИ  
И ЗА РУБЕЖОМ**

**30+**

**НАПРАВЛЕНИЙ  
ТРЕНИРОВОК**

**4 МЛН**

**В СООБЩЕСТВЕ  
TOPSTRETCHING**



# КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2023



Плавание 750м  
Swim 750m



К транзитной зоне  
To transition area



Транзитная зона  
Transition area



Арка  
Arch



Буй  
Buoy



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



Туалеты  
Toilets



# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

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

**ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ SPRINT & 113 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА ВНЕ Т1, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.**

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

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

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

## бионіq

Система управления здоровьем

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ



Шаг 1

Анализ крови по 50 параметрам и консультация нутрициолога



Шаг 2

Персональный витаминно-минеральный комплекс – до 53 элементов в формуле



Шаг 3

Отслеживайте показатели здоровья организма в удобном приложении

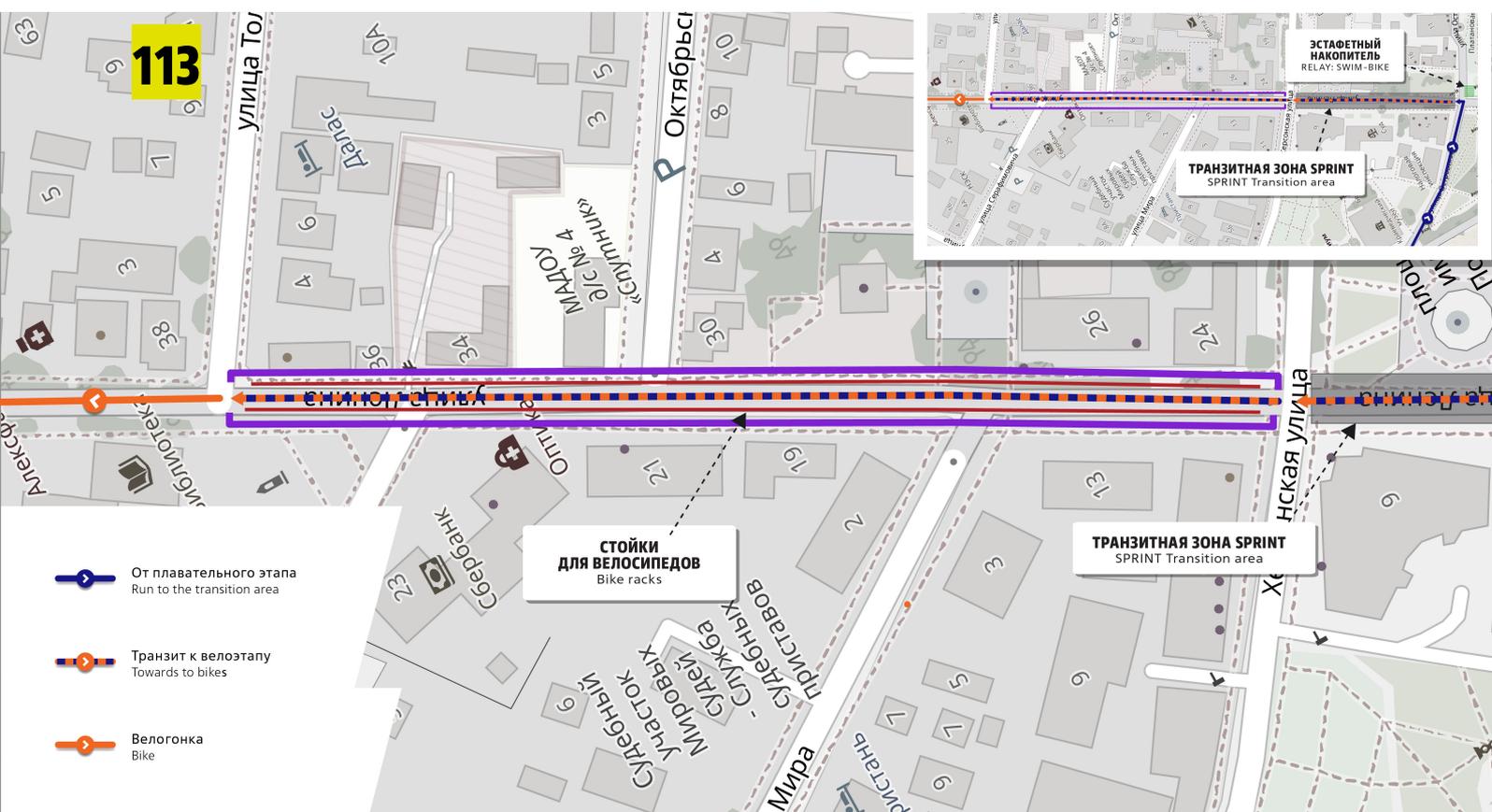
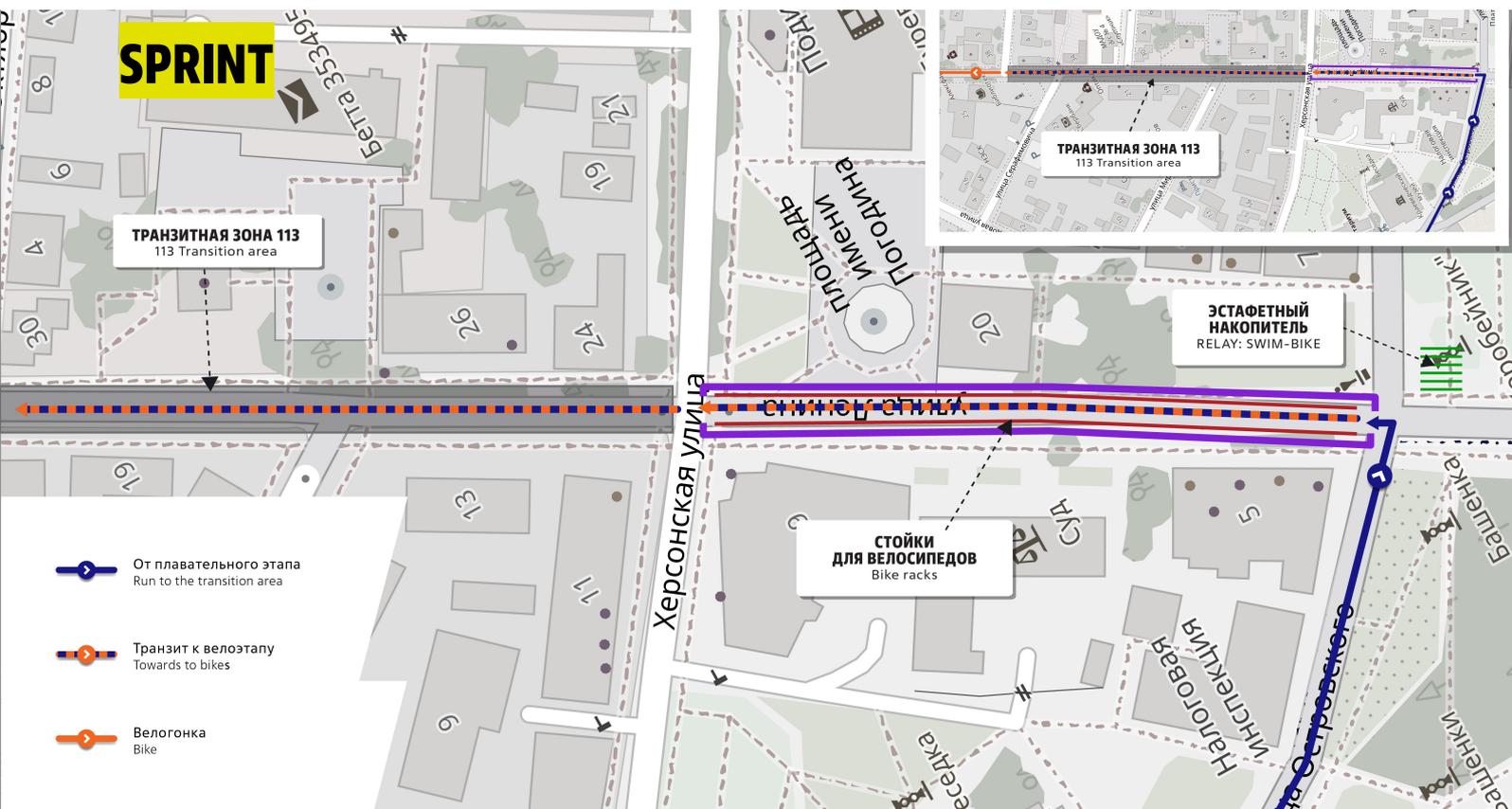


бионіq.ru



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)



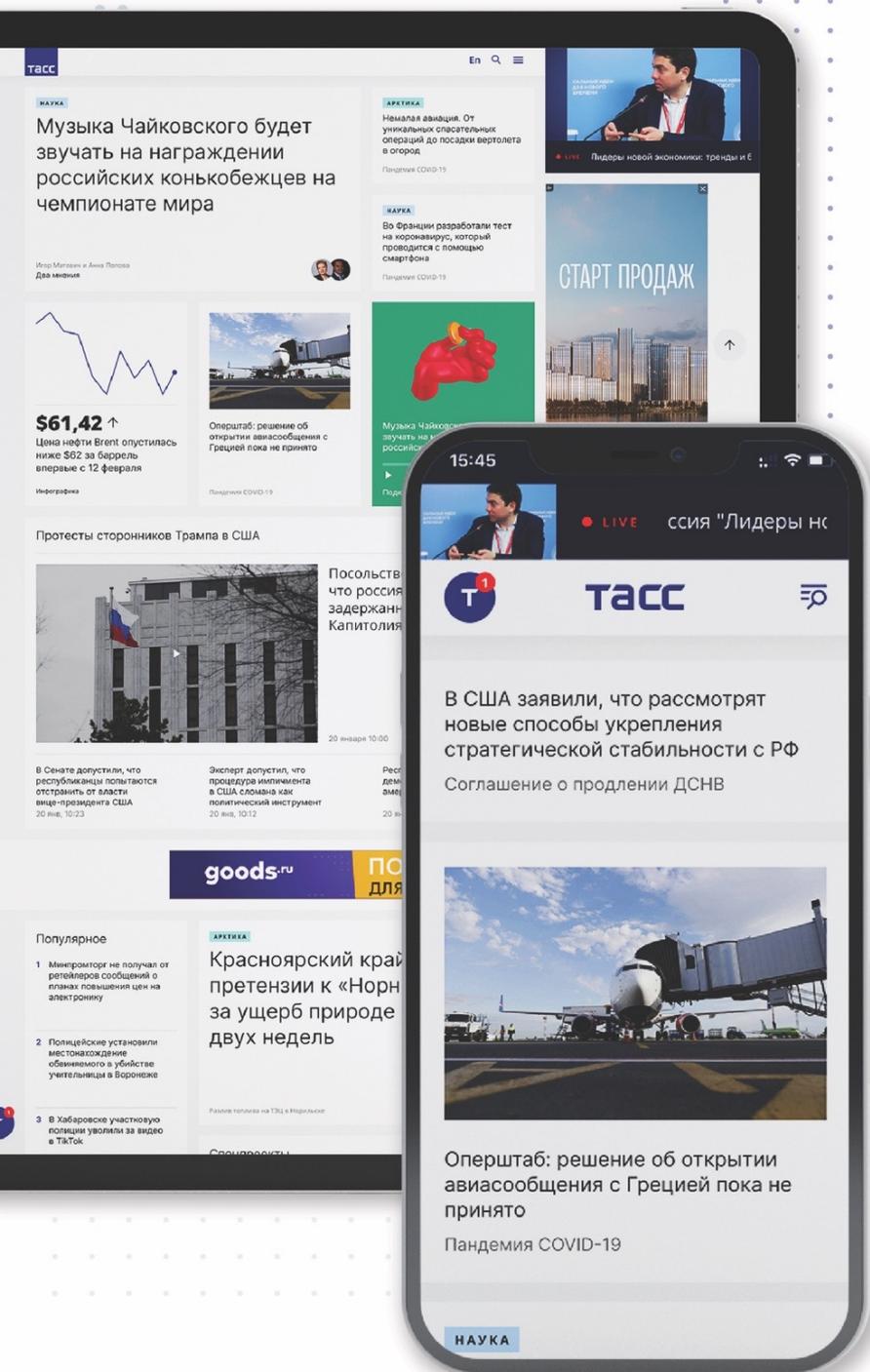
# ТАСС

У КАЖДОГО  
ЕСТЬ  
МНЕНИЕ.  
У НАС  
ЕСТЬ  
ФАКТЫ.

НОВОСТИ  
В УДОБНОМ  
ФОРМАТЕ

ВИДЕО 24/7

СПЕЦПРОЕКТЫ



TASS.RU

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

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ↓

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

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

## ОБЯЗАТЕЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗАРАНЕЕ МАРШРУТ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ!



**ДАЛЕЕ БУДЕТ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СЛАЙДОВ О ВЕЛОЭТАПЕ:**

# ПРАВИЛА ВЕЛОГОНКИ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ

## ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ? ↓

- ✓ Нахождение атлета в зоне драфтинга другого участника, мотоцикла или машины
- ✓ Если вас обогнали, то вы обязаны сразу отстать от другого спортсмена
- ✓ Причем вы должны постоянно увеличивать разрыв до впереди едущего
- ✓ Параллельная езда в отдельных случаях также может быть расценена как драфтинг
- ✓ Если вы вошли в зону драфтинга, вы уже не можете просто отстать. Вы обязаны закончить обгон, постоянно сокращая дистанцию до движущегося впереди атлета
- ✓ Тот, кто нарушит установленные на соревновании правила или, отставая, останется в зоне драфтинга дольше разрешённого времени, также получит штраф за драфтинг

## ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ ↓

Измеряется с внешней части переднего колеса в направлении преследующего велосипеда (это равняется примерно размеру шести велосипедов в один ряд)

- Для дистанции **SPRINT** → 10 метров (время на обгон = 20 секунд)
- Для дистанции **113** → 12 метров (время на обгон = 25 секунд)

## ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК ↓

**ЖЕЛТАЯ** (пересечение линии посадки / спешивания / экипировка вне контейнера / шлем и очки на велосипеде после T-2 / велосипед не на своём месте / выброс мусора вне специально отведённой для этого зоны) ↓

**113** → штраф 15 секунд  
**SPRINT** → штраф 10 секунд

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

**113** → штраф 5 минут Penalty Box  
**SPRINT** → 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, а также:

**113** → 3 синие карточки  
**SPRINT** → 2 синие карточки. За это ↓  
**ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ**

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

**ШАТЕР PENALTY BOX НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ (ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША)**

## ПРОТЕСТ

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.

# ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ

**УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ, НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВЕЛОЭТАП ГОНКИ ПРОХОДИТ С ЗАПРЕЩЁННЫМ ДРАФТИНГОМ!**

**ПОЭТОМУ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ РАЗМЕЩЕНЫ «ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ» (ТЕ САМЫЕ «ЛОВУШКИ МАКЕЕНКОВА»).**

## Что это такое?

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

## Напомним о минимальном расстоянии между 2-мя участниками ↓

✓ **SPRINT** → не менее 10 метров. **Штраф за драфтинг** → 1 минута в Penalty Box. **На обгон** 20 секунд

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

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



# ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА НА РАЗВОРОТАХ

Дорогие участники, так как трасса велогонки проложена по кругам:

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

## **ДРАФТИНГ СУДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ:**

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

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



## 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 ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА, ОБРАТИТЕСЬ К СУДЬЕ НА МОТОЦИКЛЕ ИЛИ ЧЛЕНУ КОМАНДЫ ВЕЛОСЕРВИСА!**

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

### ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ: С 5:30 ДО 15:00

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.

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



# ПУНКТЫ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ

Обязательно изучите заранее НА КАРТЕ МАРШРУТА точки расположения пунктов питания, чтобы грамотно спланировать раскладку своих сил, питья и еды на дистанции.

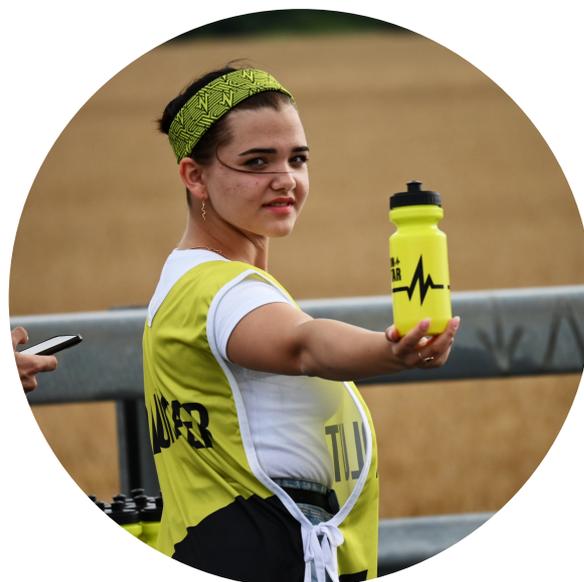
Следите за трассой и, если вам понадобится питьё или питание с ПП, то увидев его, аккуратно притормаживайте, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт и обязательно следите за движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

## НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ ВАС БУДЕТ ЖДАТЬ:

- ✓ ВОДА
- ✓ ИЗОТОНИК
- ✓ 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)!



### НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

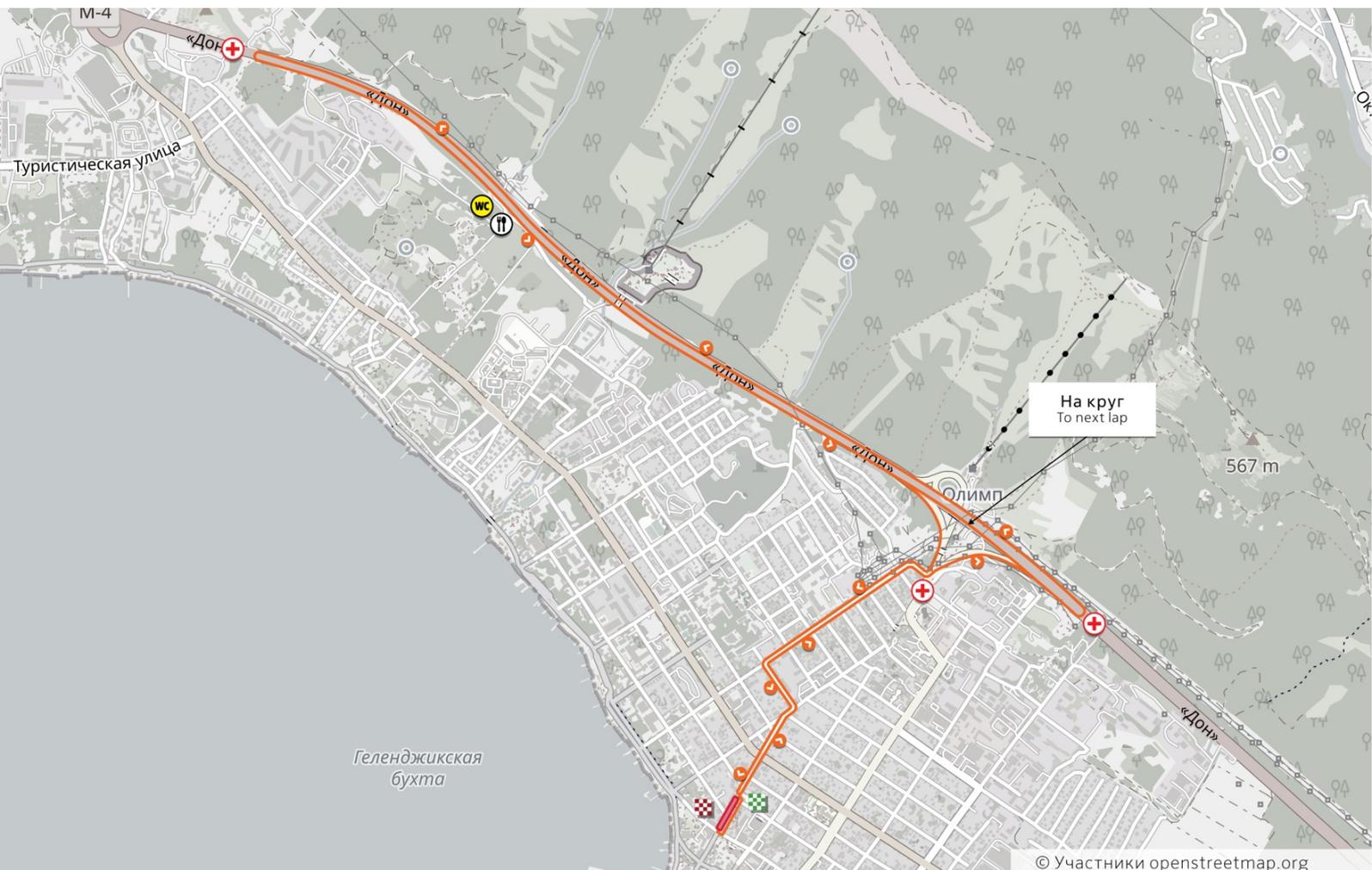
У	В	И	Ф	Г	В	Т	У
Р	О	З	Р	Е	О	У	Р
Н	Д	О	У	Л	Д	А	Н
А	А	Т	К	И	А	Л	А
		О	Т			Е	
		Н	Ы			Т	
		И				Ы	
		К					

## ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ.

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

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2023



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



Старт  
Start



Скорая помощь  
First aid



Транзитная зона  
Transition area



Финиш  
Finish



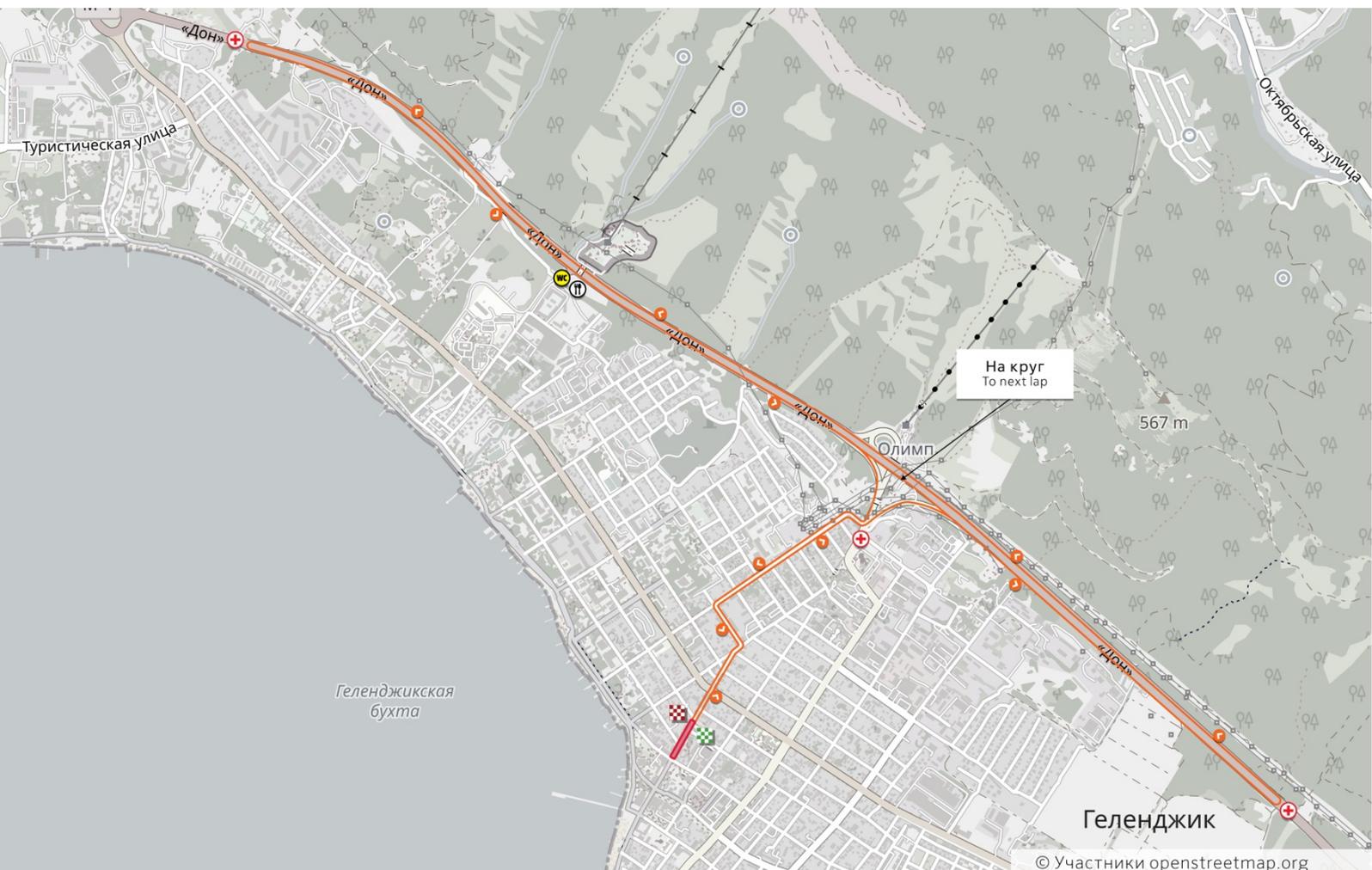
Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets

# КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113 GELENDZHIK 2023



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



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



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.

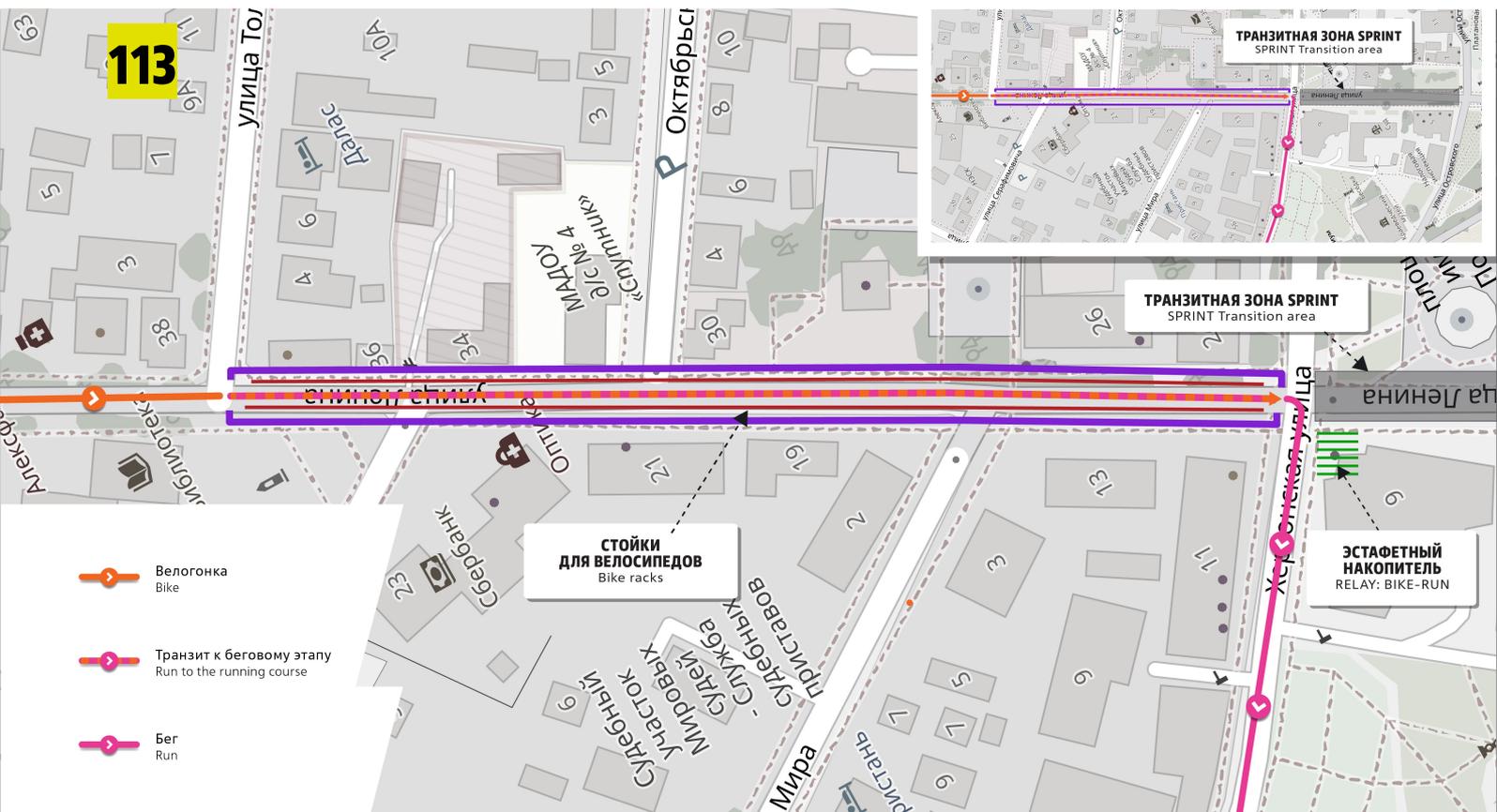
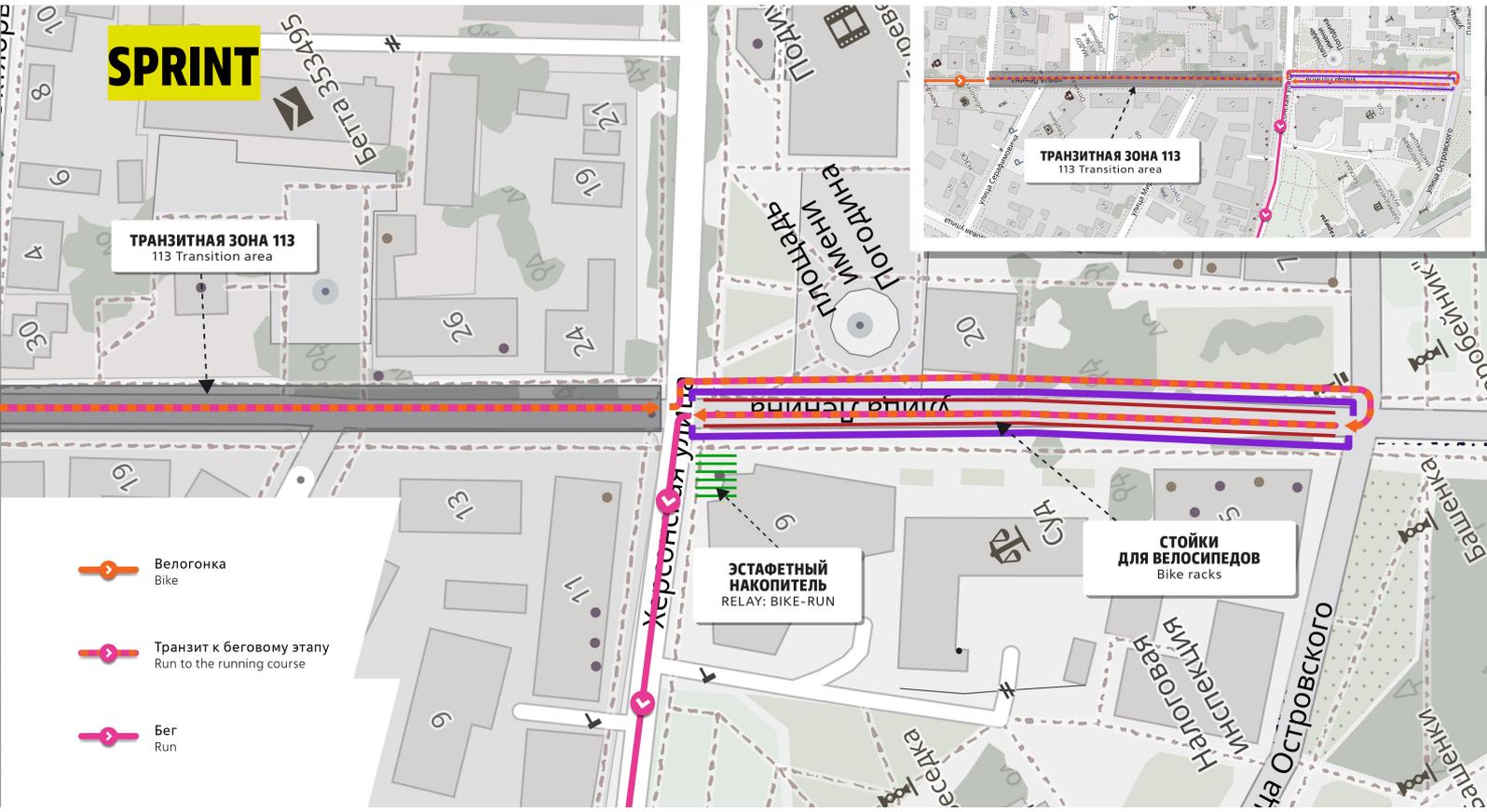
**ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ДИСТАНЦИЙ SPRINT & 113 ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ T2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.**

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 СТРОГО В УКАЗАННОЕ В РАСПИСАНИИ ВРЕМЯ.**



# ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (T2)



## БЕГОВОЙ ЭТАП

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

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ↓

- ✓ Поясной номер должен быть размещён СТРОГО спереди
- ✓ Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом
- ✓ На дистанции запрещено мусорить: пожалуйста, выбрасывайте мусор только в специально отведённых местах, расположенных «до» и «после» пункта питания
- ✓ Не допускается использование наушников, телефона, фото и видеотехники
- ✓ Также запрещены любые виды лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте)
- ✓ Если вы решили сойти с дистанции, пожалуйста, сообщите об этом судьям

**НА ПУНКТАХ ПИТАНИЯ БУДУТ ДОСТУПНЫ → ВОДА, ИЗОТОНИК И ГЕЛИ, ФРУКТЫ, ГУБКИ**

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

**ТАКЖЕ НА ДИСТАНЦИИ БУДУТ МЕДИЦИНСКИЕ ЗОНЫ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО – СРОЧНО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ СУДЬЯМ ИЛИ ВОЛОНТЕРАМ.**



GEL4U

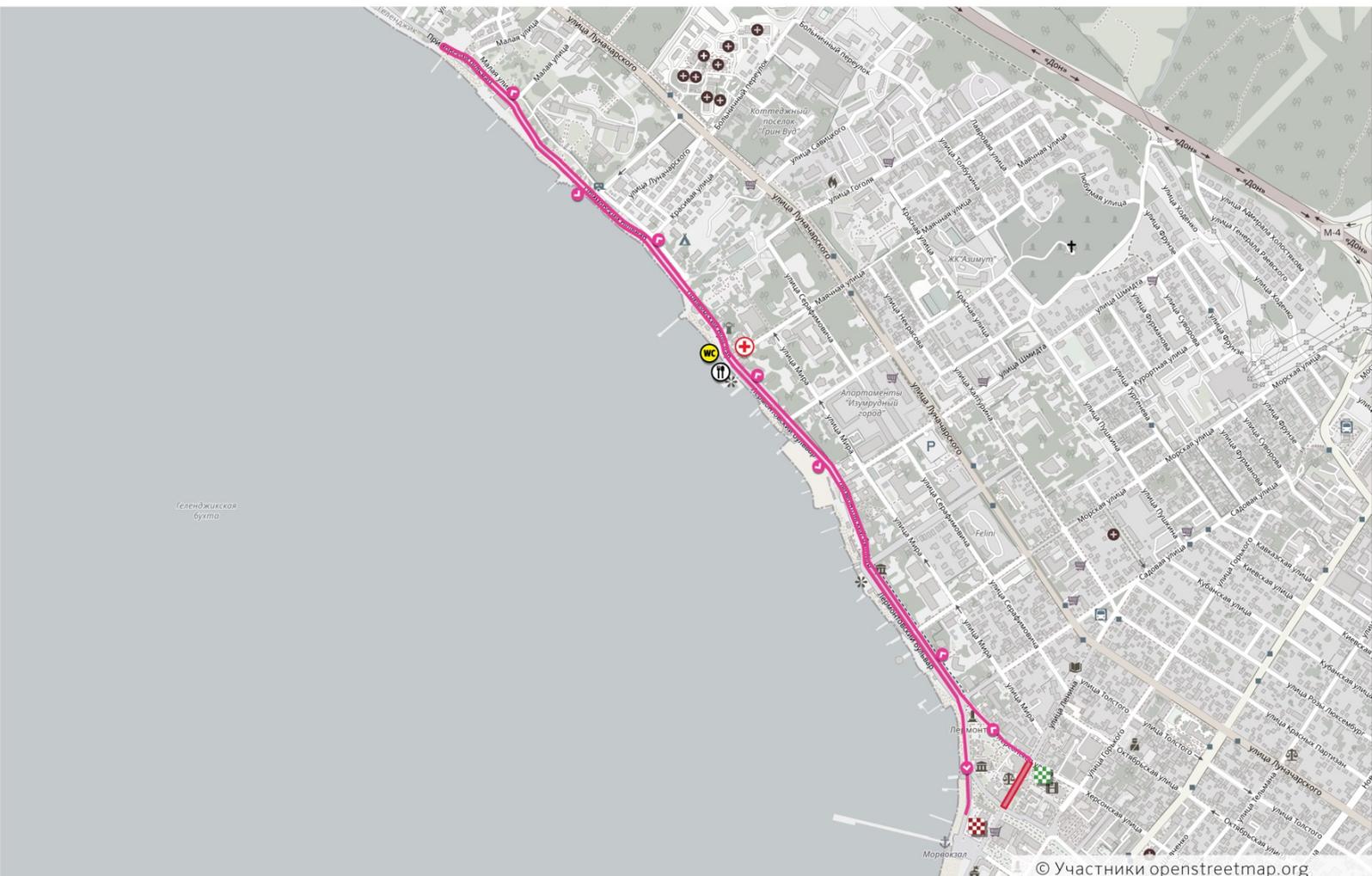
Н О В И Н К А  
ENERGY+

BCAA ARGinine

В ПРОДАЖЕ С 15 МАЯ НА [WWW.GEL4U.RU](http://WWW.GEL4U.RU)

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

## IRONSTAR SPRINT GELENDZHİK 2023



Бег 5,45 км  
Run 5.45 km



Транзитная зона  
Transition area



Старт  
Start



Финиш  
Finish



Скорая помощь  
First aid



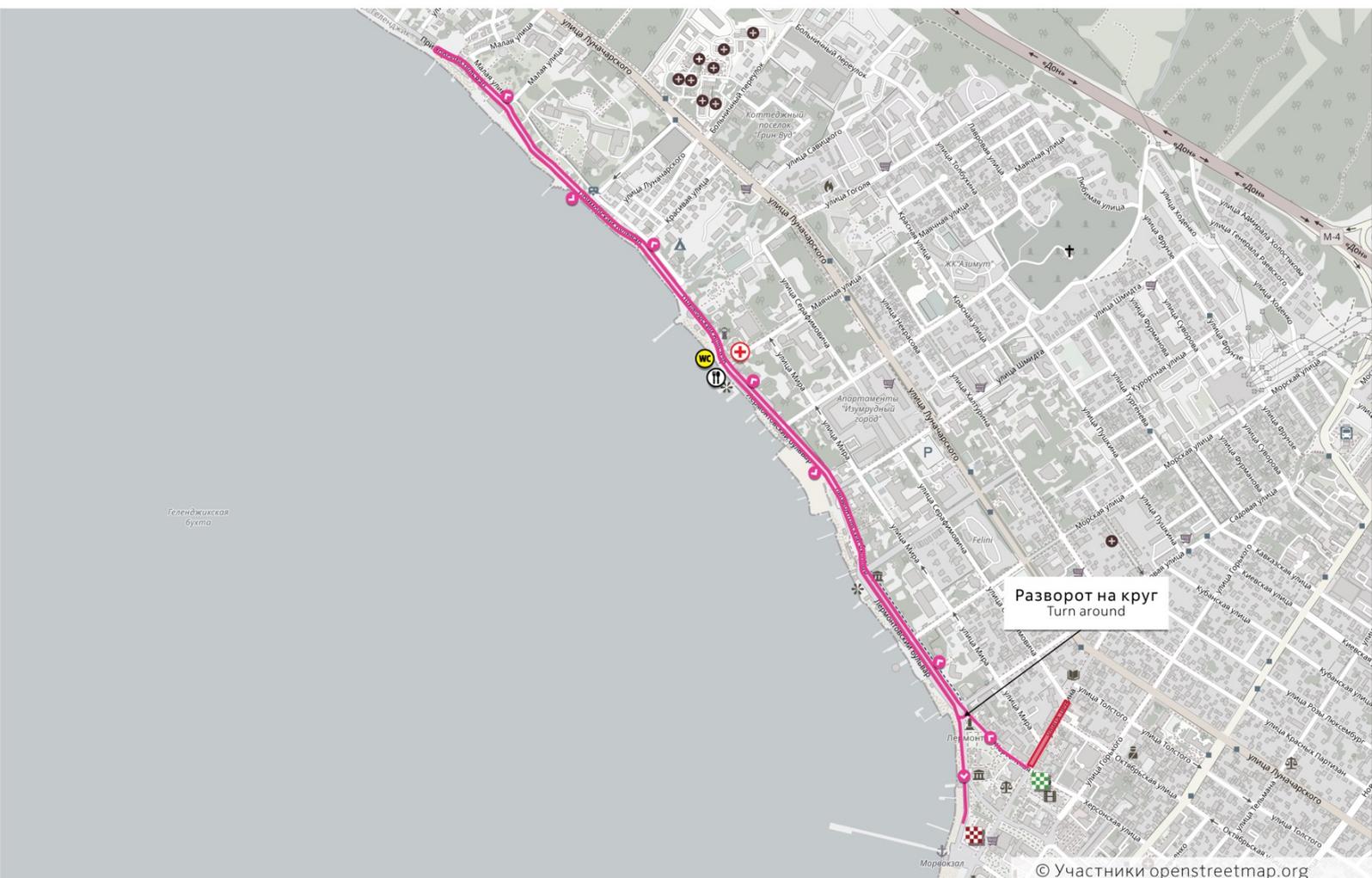
Пункт питания  
Aid station



Туалеты  
Toilets

# КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

## IRONSTAR 113 GELENDZHİK 2023



© Участники openstreetmap.org

 Бег 20,1 км (4 круга)  
Run 20.1 km (4 laps)

 Старт  
Start

 Скорая помощь  
First aid

 Транзитная зона  
Transition area

 Финиш  
Finish

 Туалеты  
Toilets

# МАХ / МУМ

ЕСЛИ РАДИО — ТО МАХИМУМ\*

1991

2022



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

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



## 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 ПРИВЁДЁТ К НЕВОЗМОЖНОСТИ ФИКСАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА РАВЕН 6000 РУБЛЕЙ.**

**Поэтому мы всегда напоминаем вам проверить перед стартом надёжность его крепления**

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

## ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

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

**ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ! ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ СУЩЕСТВУЮТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

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

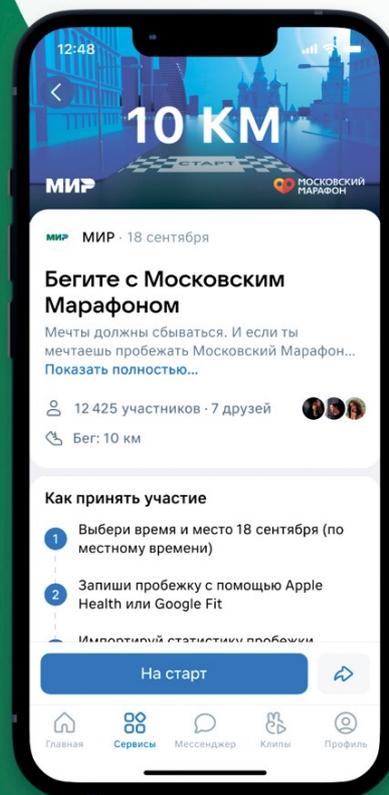
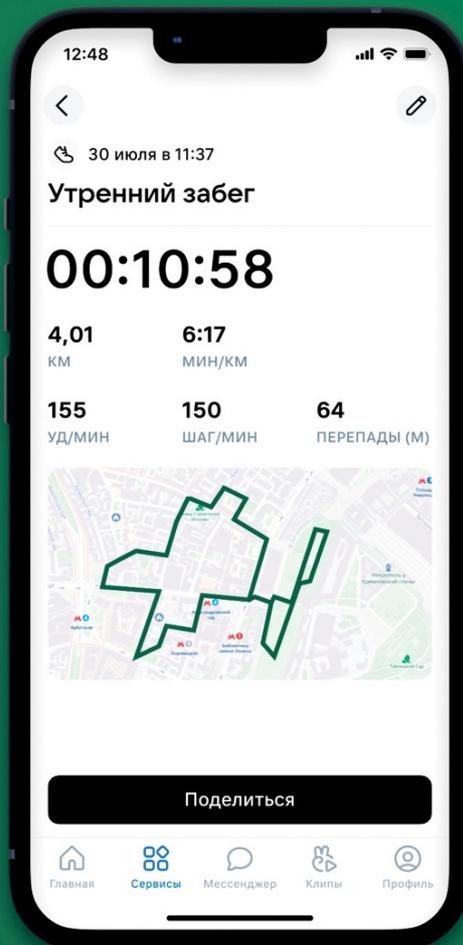
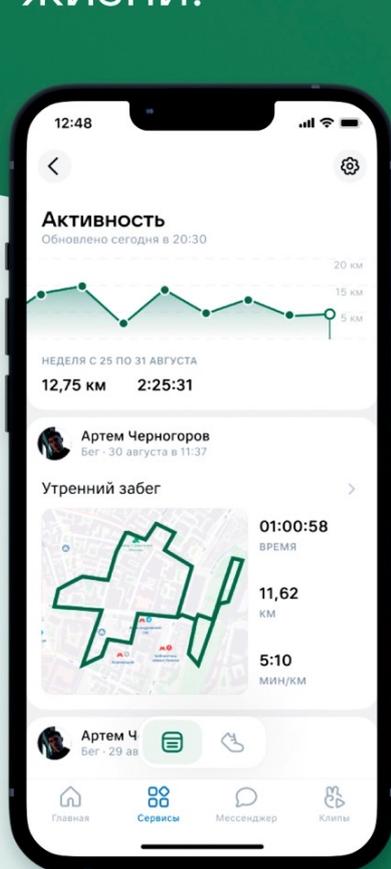
**ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ СОРЕВНОВАНИЙ, БУДЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.**

- 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.



# Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

Для каждой тренировки можно посмотреть маршрут и свои основные показатели: дистанцию, темп, сердечный ритм.

В приложении можно принимать события и получать за это специальные награды.

Попробуйте «Бег» — и становитесь частью бегового сообщества ВКонтакте!

 **ВКонтакте**



## 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.

**Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.**

**Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.**

**Следите за своим состоянием! Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину.**

**Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости.**

**На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.**

## ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. **Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований.** Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

## БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования с вами возникли неприятные ощущения, то вам следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью:

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

**Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.**

## 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.

**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.

**ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ**

- Победитель определяется по наилучшему времени независимо от волны
- Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей специальных номинаций от наших партнёров и спонсоров

**НАХОДКИ 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 😊

**/ ⚡ Оперативные новости**

**/ 🙌 Честно / 🔥 Захватывающие истории / 🏃 Удобная статистика**

**/ ⚽ Матчи / 🎤 Эксклюзивные интервью / 👊 Мнения**

**SPORT24.RU**



## Вкус и энергия жизни!

**R.A.W. LIFE** - натуральные протеиновые батончики для любителей драйва, соревнований и максимально активного образа жизни!

В основе лучшие источники растительного белка: изолят горохового протеина, белок семян конопли и белок семян чиа. Батончики обладают идеальным витаминно-минеральным составом, соотношением белков, жиров, углеводов и клетчатки для заряда энергии и роста мышечной массы.

**R.A.W. LIFE**



## ФУТБОЛКА ФИНИШЁРА

Завершив свою гонку, вы прибегаете на финиш, чтобы получить медаль финишера IRONSTAR. После этого вам необходимо пройти в зону ЭКСПО (где вы получали стартовые пакеты), чтобы получить футболку и пакет финишёра.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА! ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ НА ЭКСПО И ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ СОГЛАСНО РАСПИСАНИЮ.**

**ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЭКСПО → ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!**



# SALAMANDRA BEACH CLUB

НОВЫЙ ФОРМАТ ПЛЯЖНОГО ОТДЫХА ДЛЯ  
ВСЕЙ СЕМЬИ В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА



КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ ШЕЗЛОНГИ И СЕМЕЙНЫЕ БУНГАЛО



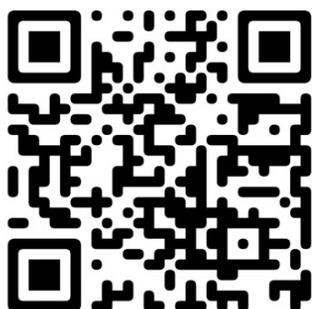
УНИКАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА



МОРСКИЕ АКТИВНОСТИ: ЯХТЫ, ВЕЙКСЕРФ



ПЛЯЖНОЕ КАФЕ



КООРДИНАТЫ  
МЕСТА  
ДЛЯ  
ВАШЕГО  
ОТДЫХА



АДРЕС: ЛЕРМОНТОВСКИЙ БУЛЬВАР, 1. ТЕЛЕФОН: 88006003 160

SALAMANDRA-BEACH.RU

ПО БРАСЛЕТУ УЧАСТНИКА 20% СКИДКА НА КРОВАТИ-РАКУШКИ И БУНГАЛО С 22 ПО 31 МАЯ 2023. ПРИ НАЛИЧИИ СВОБОДНЫХ МЕСТ.

# ТОЧКА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ

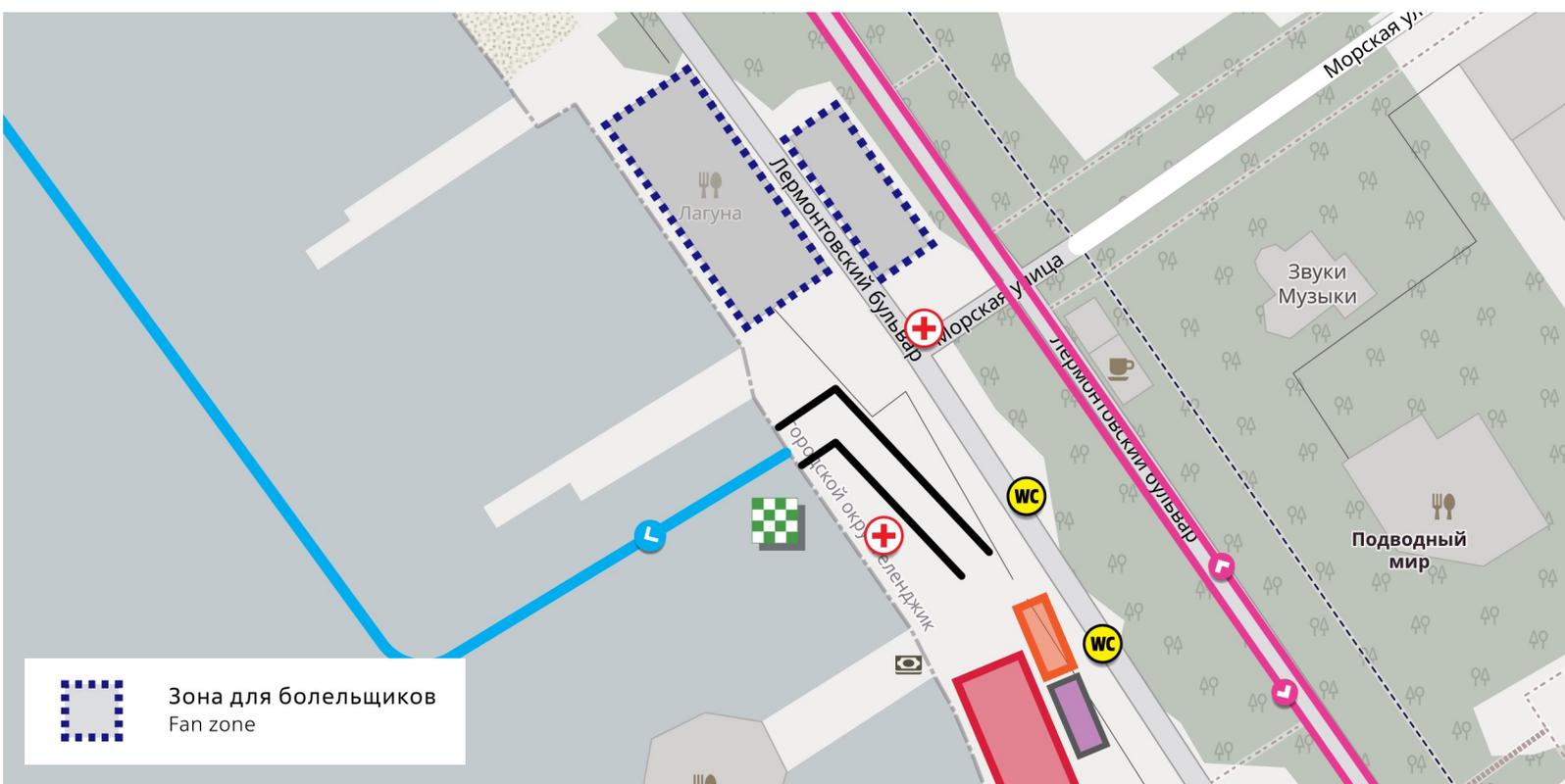
Присоединяйтесь к зрителям и поддерживайте участников из удобного и комфортного ресторана «ЛАГУНА», с классным видом и вкусным содержанием:

## 26 МАЯ, ПЯТНИЦА

- ✓ 9:00-18:00 → скидка 20% на услуги ресторана (по браслету)
- ✓ 9:00-20:00 → специальный прайс на услуги бассейна (по браслету)
- ✓ 12:00 → открытие точки поддержки с комфортабельным размещением для болельщиков на пляже «Лагуны»
- ✓ 12:30-13:30 → коктейль «Мартини Фиеро-Тоник» в подарок для участников триатлона и болельщиков (по браслету)
- ✓ 16:00-22:00 → развлекательная программа для детей в детской комнате
- ✓ 19:00 → развлекательная программа на веранде + вокальное выступление
- ✓ 22:00 → вечеринка IRONLADY для девушек в ночном клубе Лагуна.  
Вход по браслетам свободный

## 27 МАЯ, СУББОТА

- ✓ 6:00 → открытие точки продаж «Кофе поинт» возле развлекательного комплекса
- ✓ 9:00-18:00 → скидка 20% на услуги ресторана (по браслету)
- ✓ 9:00-20:00 → специальный прайс на услуги бассейна (по браслету)
- ✓ 9:00-14:40 → открытие точки поддержки возле РК Лагуна и на веранде, где гости смогут поддержать участников прямо в микро
- ✓ 11:00 → открытие точки поддержки и просмотра заплыва для болельщиков на береговой линии
- ✓ 11:30-12:30 → коктейль «Мартини Фиеро-Тоник» в подарок для участников триатлона и болельщиков (по браслету)
- ✓ 19:00 → развлекательная программа на веранде + вокальное выступление
- ✓ 20:00 → начало **вечеринки финишёров IRONSTAR AFTERPARTY** в Пляжном клубе для участников триатлона и болельщиков. Работает Dj и Mc. **ВХОД СВОБОДНЫЙ!**
- ✓ 20:00 → сбор гостей и Welcome с игристым для участников триатлона



# СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Кое-что приятное от наших партнёров в период с 25 по 28 мая:

## **ЛАГУНА**

Все предложения развлекательного комплекса смотрите на предыдущей странице  
**Лермонтовский бульвар, 8а**

## **ЭЛЕФАНТ / NAKED COFFEE / КОФЕ•КОШКА•МАНДЕЛЬШТАМ**

С 24 по 28 мая дарит участникам и болельщикам скидку 10% на меню и продукцию по браслету:

**ЭЛЕФАНТ → Горького, 7**

**NAKED COFFEE → Революционная, 47**

**КОФЕ•КОШКА•МАНДЕЛЬШТАМ → Мира, 23**

## **BRANDICE**

Все участники забегов STARKIDS и IRONLADY по медали или футболке финишёра получат скидку 10%. Действует только 26 мая, в день проведения забега

**Геленджик, Мира, 23**

## **SURF COFFEE**

Всеми любимый кофейный партнёр подготовил для вас скидку 10% на всё меню по браслету участника и болельщика

**Surf Coffee X Bay, Ангулем, 3**

## **ТРОФЕЙ**

С 25 по 28 мая дарит участникам и болельщикам скидку 10% на кухню (без напитков) по браслету

**Мира, 21, корпус 2**

## **КЕКС**

Дарит участникам и болельщикам спеццену с 25 по 28 мая на «комбо» по браслету. А ещё, если вы выложите в stories или свою инста-ленту фото посещения пекарни «Кекс» + отметите страницу @bakery\_keks, то получите кофе 250 мл на выбор («Американо» или «Капучино») в подарок! Внимание, предложение только первым 100 участникам!

**Лермонтовский бульвар, 15**

## **РЫБИНСК**

С 25 по 28 мая дарит участникам и болельщикам скидку 10% на кухню (без напитков) по браслету

**Лермонтовский бульвар, 9**

## **БАУВАР**

Дарит участникам и болельщикам скидку 10% + чемпионский welcome drink при предъявлении медали финишера IRONSTAR GELENDZHİK 2023

**Крымская, 3, строение 1**

## **КАФЕ LALLY**

Самые вкусные all-day завтраки в Геленджике. По браслету участника и болельщика предоставляется скидка 10% на всё позиции с 25 по 28 мая. Помимо классического меню тут есть специальное меню IRONSTAR с большими порциями пасты на выбор. Также будет широкой ассортимент рекавери шейков на основе спортивного питания SIS.

**Мира, 23**

# 20-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЙОГА ЖУРНАЛА В МОСКВЕ

3-4 ИЮНЯ

- 2 дня
- более 50 практик
- топовые преподаватели
- музыкальный концерт
- йога базар



# ЙОГА

ЖУРНАЛ

ФЕСТИВАЛЬ "РАВНОВЕСИЕ"  
В АБРАУ ДЮРО



25-27 АВГУСТА

- 3 дня
- более 60 практик
- топовые преподаватели  
и студии регионов
- музыкальные вечера
- эко маркет



## IRONSTAR TEAM

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора по взаимодействию с органами государственной власти
ДМИТРИЙ ОКИШЕВ	Спортивный директор
АЛЕКСЕЙ ПОЧАПСКИЙ	Административный директор
ВЕРА ОБНОСОВА	Директор по маркетингу
МАРИЯ ЛОМАКИНА	Заместитель директора по маркетингу
КИРИЛЛ СУББОТИН	Директор по спонсорам и партнёрам
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ	Менеджер по продажам и развитию
ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА	Младший менеджер по продажам и развитию
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Руководитель PR-отдела
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Event-менеджер
ПОЛИНА СТЕПАНОВА	Менеджер по спонсорам и партнёрам
АНТОНИНА ПЕТРОВСКАЯ	Офис-менеджер
ДМИТРИЙ ЮМИНОВ	Финансовый контролёр
ЛЕОНИД ТЕРЯЕВ	Административный менеджер
НИКИТА СЕМЁНОВ	Менеджер по работе с мерчендайзингом
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Главный дизайнер
ЕЛИЗАВЕТА КОЛОСКОВА	Digital-менеджер
СВЕТЛАНА МАЛИНКИНА	SMM-менеджер

## ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ ГОНКИ ↓

СЕРГЕЙ СЁМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, ХАРЛАН ДАКЕЕВ, АРИНА ДАНИЛОВА	Служба безопасности
ЕЛЕНА САФАРОВА, АЛЕКСЕЙ ПЕТРОВ, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК	Регистрация
ЛЕВ ГОРБАЧЁВ, ДИАНА ТЮГАНКИНА, ВИОЛИНА МАЛЬЦЕВА,	Инфостойка IRONSTAR
ДМИТРИЙ ЮДИН, КСЕНИЯ ВЛАСОВА	Транзитная зона
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Водный этап
МИХАИЛ ФРОЛОВ, ЮРИЙ ЕГОРОВ	Велосипедный этап
АНТОН ОВЧИННИКОВ	Беговой этап
ЭДИК ВОСКАНЯН	Зона финиша и восстановления
РОМАН СКОБКАРЕВ, АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Пункты питания
МАРИЯ ПАНОВА	Координатор волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Тимлидер штаба волонтеров
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Помощник event-менеджера
СВЕТЛАНА ВДОВЕНКО	Помощник по части Event & PR
АНАСТАСИЯ БЕРЕЗОВСКАЯ	Награждение
ДИЛЯРА БАЙБИКОВА, ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЁВ	Ведущие соревнования
АЛЕКСЕЙ ГОНЧАРОВ	DJ соревнования

# ПАРТНЁРЫ IRONSTAR GELENDZHİK 2023

IRON-  
STAR



**IRON** ⚡  
**STAR**



**ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!**

**#IRONSTARGELENZHIK 😊**