



IRONSTAR 113 НИЖНИЙ НОВГОРОД 2026

23 августа, 2026 года | August 23st, 2026

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА | RUN COURSE

 **Бег 20 км (4 круга)**
Run 20 km (4 laps)

 **Транзитная зона**
Transition area

 **Штрафная зона**
Penalty zone

 **Пункт питания**
Aid station

 **Душ**
Shower

 **Пункт освежения**
Refreshment point

 **Скорая помощь**
Ambulance

 **Туалет**
WC

 **Старт**
Start

 **Финиш**
Finish

