



IRON STAR
T R I A T H L O N

OLYMPIC 113

SAMARA 2020

17-19 СЕНТЯБРЯ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_TRIATHLON

#IRONSTAR

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!	4
ОРГКОМИТЕТ	5
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	7
РАСПИСАНИЕ	9
ALL STARS	12
КАТЕГОРИЯ "ЭЛИТА"	13
ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	14
СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА	15
IRONLADY	16
STARKIDS	17
БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ	21
УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ	21
ПЕРЕД СТАРТОМ	23
СТАРТ	25
ЗАПЛЫВ	26
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1	29
ВЕЛОГОНКА	30
ДРАФТИНГ	31
СУДЕЙСТВО	32
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2	39
БЕГ	38
ХРОНОМЕТРАЖ	41
ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ	41
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ	41
НА ФИНИШЕ	43
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАРААТЛЕТОВ	43
ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ	44
LOST & FOUND	44



**Квартиры для
сильных духом**

МОЙ ЦЕНТР СПОРТА

ГК «Инград» — крупная девелоперская компания, в портфеле которой более 2,5 млн. м² жилой недвижимости комфорт и бизнес-класса в Москве и Московской области. Многолетний опыт, инновационные технологии, внимательность к трендам и забота о своих клиентах — слагаемые успеха компании, который можно измерить в цифрах. 13 800 семей уже живут в наших квартирах!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА IRONSTAR OLYMPIC & 113 SAMARA 2020!

Дорогой друг!

Мы рады приветствовать вас в Самаре — в новой точке на карте соревнований IRONSTAR. Это новая страница в истории российского триатлона, и мы пишем ее вместе с вами.

Город, который совсем недавно принимал чемпионат мира по футболу, рад вновь встречать спортсменов и их группу поддержки! Вас ждут красивейшие виды Волги, маршруты по центральным улицам, новые эмоции и впечатления. Мы в предвкушении борьбы сильнейших атлетов России, которые приедут в Самару испытать свои силы.

Оргкомитет, власти Самары, волонтеры, наши друзья, партнеры и спонсоры, проделали большую работу, чтобы это мероприятие состоялось и прошло в соответствии со всеми правилами безопасности. Мы просим отнестись к ним максимально серьезно.

Пока продолжается борьба с коронавирусом, соревнования будут проходить с соблюдением социальной дистанции. Участникам настоятельно рекомендуется сдавать анализы на COVID-19 и предъявлять их при регистрации. Пожалуйста, наберитесь терпения и отнеситесь внимательно ко всем требованиям: следите за гигиеной, соблюдайте дистанцию. Все меры, введенные на соревнованиях IRONSTAR в этом году, необходимы для безопасности участников.

Желаем вам насладиться каждым метром дистанции, энергетикой Самары, провести фантастический уикенд и сполна почувствовать вкус настоящих соревнований!

Зажигаем волжскую IRONSTAR!



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



Андрей Кавун	Директор мероприятия
Владимир Шейкин	Операционный директор
Сергей Макеенков	Взаимодействие с органами государственной власти
Павел Берёза	Директор по маркетингу
Эльвира Купцова	Директор по спонсорам и партнёрам
Александра Захарова	Руководитель пресс-службы и PR
Андрей Скобелкин	Менеджер по продажам
Александр Горягин	Координатор волонтеров
Ольга Кузичкина	Ивент-менеджер
Денис Самохвалов	Спортивный менеджер
Алексей Почапский	Административный менеджер
Дарья Габизова	SMM-менеджер

ПАРТНЁРЫ IRONSTAR



Олег
Самохвалов



Андрей
Кавун



Владимир
Волошин



Евгений
Маслов



Ринат
Мустафин



Максим
Журило

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Александр Екимов	Судья международной категории
------------------	-------------------------------

ТИМЛИДЕРЫ

Дмитрий Кулинченко, Кристина Пискарева	Служба безопасности
Екатерина Плеханова, Елена Праслова	Регистрация\камера хранения
Анастасия Сиднева	Награждение
Виолетта Ихалайнен	Инфоцентр
Эдик Восканян	Зона старта\финиша\восстановления
Елена Калачёва, Светлана Балашова	Пункты питания
Андрей Козлитин, Тульская Евгения	Транзитная зона
Виктор Комаров	Беговой этап
Анатолий Федин	Плавательный этап
Денис Сердюков	Велосипедный этап

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР СОРЕВНОВАНИЙ

Стойка информации - Зона ЭКСПО
Набережная Самары возле скульптуры "Колыбель человечества"

ВРЕМЯ РАБОТЫ ИНФОЦЕНТРА:

17 сентября (четверг) 15:00 - 20:00
18 сентября (пятница) 9:00 - 20:30
19 сентября (суббота) 05:30 - 19:00



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

ВСК - официальный страховщик IRONSTAR

**Мобильное приложение
«ВСК страхование»**

Скидка 15% по коду IRONSTAR

- **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

скачать приложение



*** 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. CAO «ВСК», лицензии 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, 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.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований IRONSTAR SAMARA 2020 осуществляет компания Russia Running. Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки. Информация о результатах и протоколах: <https://iron-star.com/live>. После гонки каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, который он указал при регистрации на гонку.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Не забывайте улыбаться им! Информация о том, где можно будет скачать фото: <https://iron-star.com/live>.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовы порадовать участников гонки фильмами прямо с дистанции. Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Пример ролика: <https://youtu.be/r7uoykNn6-k>

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Вместе с комментатором Александром Скрывлей мы проведем многокамерную трансляцию с трассы IRONSTAR. Прямые включения можно будет смотреть:

- на портале www.ivi.ru – бесплатно и без рекламы по промокоду IronSamara,
- на сайте www.iron-star.com,
- на наших страницах в [VKontakte](#) и [YouTube](#).

TELEGRAM

Получайте информацию о соревнованиях, активностях на ЭКСПО и розыгрышах от партнеров прямо на мобильный телефон! Подписывайтесь на наш канал в Telegram и будьте на связи! Тогда мы сможем оперативно сообщить вам новости или сделать важное объявление. https://t.me/ironstar_triathlon





Live



Смотри на IVI трансляцию триатлона в Самаре

Ещё больше спорта бесплатно
целый месяц по промокоду: IronSamara

*Активировать до 20.09.2020

IRONSTAR OLYMPIC & 113 SAMARA 2020

ПРОГРАММА 18-19 СЕНТЯБРЯ 2020



ЧЕТВЕРГ, 17 СЕНТЯБРЯ 2020 / THURSDAY, SEPTEMBER 17TH, 2020

12:00		Видео онлайн-брифинга опубликовано на Youtube-канале IRONSTAR Race briefing video is published on the IRONSTAR Youtube channel	
15:00	20:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
15:00	20:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
15:00	20:00	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Набережная Самары, Парковка БЦ Самарский Деловой Центр Samara Embankment, Samara Business centre parking
15:00	20:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS, IRONLADY, IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113 IRONSTAR 113, IRONSTAR OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS race kit pick-up	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture

ПЯТНИЦА, 18 СЕНТЯБРЯ 2020 / FRIDAY, SEPTEMBER 18TH, 2020

9:00	20:30	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
9:00	20:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
9:00	20:30	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Набережная Самары, Парковка БЦ Самарский Деловой Центр Samara Embankment, Samara Business centre parking
9:00	20:30	Выдача стартовых пакетов IRONSTAR OLYMPIC, IRONSTAR 113 IRONSTAR 113, IRONSTAR OLYMPIC race kit pick-up	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
9:00	15:30	Выдача стартовых пакетов IRONLADY IRONLADY race kit pick-up	
9:00	17:00	Выдача стартовых пакетов STARKIDS STARKIDS race kit pick-up	
15:00	21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне Transition area is open. Bike Check-in. BIKE/RUN bags Check-in	Софийская набережная возле скульптуры «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
15:00	18:30	Работа раздевалок и камеры хранения Storage and changing room working hours	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
16:00	16:45	Забор IRONLADY IRONLADY race	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara Embankment near the Pamyatnik Knyazyu Grigoriyu Zasekinu
17:00	17:10	Церемония награждения IRONLADY Award Ceremony IRONLADY	
17:30	18:30	Забор STARKIDS STARKIDS race	
17:00	21:00	Barilla Pasta Party Barilla Pasta Party	Ресторан «Перчини Grill&Wine», Волжский проспект, 12 Перчини restaurant, Volzhsky prospect, 12

СУББОТА, 19 СЕНТЯБРЯ 2020 / SATURDAY, SEPTEMBER 19TH, 2020

5:30	6:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR 113. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR 113 athletes. NO Bike Check-in.	Софийская набережная возле скульптуры «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
5:30	18:00	Работа раздевалок и камеры хранения Storage and changing room working hours	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
5:30	20:00	Технический сервис велосипедов Bike technical service	Набережная Самары, Парковка БЦ Самарский Деловой Центр Samara Embankment, Samara Business centre parking
5:30	19:00	Информационный центр IRONSTAR IRONSTAR information center	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
5:30	19:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО EXPO and IRONSTAR merchandise store	
6:00	17:00	Перекрытие автомобильных дорог Road traffic limitations and roads closure	Улица Лесная, Максима Горького, Куйбышева, Волжский проспект Lesnaya, Gorkogo, Kuybysheva streets, Volzhskiy Prospekt
6:10	6:20	Посадка на теплоход IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 boarding the ship to the barge	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин Osipenko pier near the Skryabin restaurant
7:00		Старт Элита IRONSTAR 113 Elite IRONSTAR 113 start	
7:05		Старт возрастные группы IRONSTAR 113 AG IRONSTAR 113 start	Баржа The barge
7:20		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113 Relay team start IRONSTAR 113	
11:00		Финиш лидера IRONSTAR 113 First finisher IRONSTAR 113	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara Embankment near the Pamyatnik Knyazyu Grigoriy u Zasekinu
11:00	19:00	Гравировка медалей Medal engraving	Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества» Samara Embankment near the Cradle of Humanity sculpture
11:40	12:10	Открыта транзитная зона IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов нет! Transition area is open for IRONSTAR OLYMPIC athletes. NO Bike Check-in.	Софийская набережная возле скульптуры «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
12:10	12:20	Посадка на теплоход IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC boarding the ship to the barge	Причал Осипенко рядом с рестораном Скрябин Osipenko pier near the Skryabin restaurant
12:50		Старт Элита IRONSTAR OLYMPIC Elite IRONSTAR OLYMPIC start	
12:55		Старт возрастные группы IRONSTAR OLYMPIC AG IRONSTAR OLYMPIC start	Баржа The barge
13:10		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC Relay team start IRONSTAR OLYMPIC	
14:30		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC First finisher IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara Embankment near the Pamyatnik Knyazyu Grigoriyu Zasekinu
15:30		Заккрытие финиша IRONSTAR 113 IRONSTAR 113 last finisher	
16:30	20:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны Transition area is open for bike check-out	Софийская набережная возле скульптуры «Ладья» Samara Embankment near Stela Lad'ya
17:45		Заккрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC IRONSTAR OLYMPIC last finisher	Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину Samara Embankment near the Pamyatnik Knyazyu Grigoriyu Zasekinu
18:00	20:00	Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC&113 Medal ceremony IRONSTAR OLYMPIC&113	Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину Samara Embankment, main event stage near the Pamyatnik Knyazyu Grigoriyu Zasekinu

ОСВЕЖАЮЩИЙ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ИЗОТОНИК

Алкоголь: <0.5% об.		Жстрактивность начального сусла: 7.2 °Р
ХЕ (Хлебных Единиц): 0.45 БЕ/100 мл		
	100 мл содержат	500 мл содержат
Энергетическая ценность	107 кДж / 25 ккал	535 кДж / 125 ккал
Жиры в т.ч.насыщенные	<0,1 г	<0,1 г
жирныекислоты	<0,1 г	<0,1 г
Углеводы	5,3 г	26,5 г
в т.ч.Сахар	3,6 г	18 г
Белок	0,4 г	2,0 г
Соль	1,3 мг	6,5 мг
Фолиевая кислота	20 мкг	100 мкг
Витамин В12	0,13 мкг	0,65 мкг
Полифенолы	30 мг	150 мг



ERDINGER
ALKOHOLFREI



www.erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONIC | VITAMIN-RICH
REDUCED CALORIES



ALL STARS – это годовой рейтинг участников IRONSTAR. Каждый участник соревнований получает баллы за пройденные гонки, исходя из его результатов.

Победители и призеры рейтинга ALL STARS получают особые привилегии на стартах IRONSTAR.

ПРИВИЛЕГИИ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ALL STARS

- Отдельная стойка регистрации в стартовом городке (отмечена табличкой ALL STARS)
- Приоритетная постановка велосипеда в транзитную зону (по браслету ALL STARS)
- Проход на Pasta Party без очереди (по браслету ALL STARS)
- Знаки отличия на трассе: стартовый номер с пометкой ALL STARS.
- Возможность стартовать из отдельного кармана (если не заявлены в «элиту»).

АБСОЛЮТНЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ ГОДОВОГО РЕЙТИНГА ALL STARS СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЛУЧАТ КРУТЫЕ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ. МЫ АНОНСИРУЕМ ИХ СОВСЕМ СКОРО!

КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»

На соревнованиях IRONSTAR по триатлону выделена категория "элита".

Мы хотим дать возможность сильным атлетам стартовать в приоритетном порядке и бороться друг с другом в честной конкурентной борьбе.

Чтобы попасть в "элиту", нужно подтвердить свой результат, таким образом продемонстрировав свой спортивный потенциал.

КРИТЕРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ НА ОДНОЙ ИЗ ДИСТАНЦИЙ:

226

М - 10:20 и быстрее

Ж - 12:30 и быстрее

OLYMPIC

М - 2:15 и быстрее

Ж - 2:30 и быстрее

SPRINT

М - 1:10 и быстрее

Ж - 1:20 и быстрее

113

М - 4:30 и быстрее

Ж - 5:20 и быстрее

1/4

М - 2:15 и быстрее

Ж - 2:30 и быстрее

1/8

М - 1:03 и быстрее

Ж - 1:10 и быстрее

Учитываются только результаты на соревнованиях IRONSTAR.

Отбор в элиту происходит автоматически. Программа анализирует историю результатов участника на соревнованиях IRONSTAR и в случае соответствия критериям переводит его в категорию "элита".

"Элита" стартует отдельно, в первой волне вместе с ALL STARS, масс-старт. Время - gun time.

"Элита" и Age Groups соревнуются на равных условиях и борются за призовые места в абсолюте и возрастных категориях. Для всех участников, включая "элиту", будет общая церемония награждения.

Узнать, попали ли в категорию элита можно на странице соревнования на сайте IRONSTAR. Достаточно посмотреть стартовые списки — у тех участников, которые попали в категорию "элита" рядом с ФИО будет надпись "elite".

РЕКЛАМА. 18+ * «Главное слово в спорте» — по данным LiveInternet за июнь 2020 года



ЧЕМПИОНАТ

**ГЛАВНОЕ
СЛОВО
В СПОРТЕ**

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Шатер регистрации

Набережная Самары возле скульптуры
«Колыбель человечества»

Четверг, 17 сентября
IRONSTAR, IRONLADY, STARKIDS 15:00 - 20:00

Пятница, 18 сентября
IRONSTAR 09:00 - 20:30
IRONLADY 09:00 - 15:30
STARKIDS 09:00 - 17:00

При получении стартового пакета триатлетам необходимо иметь при себе документы:

- Удостоверение личности
- Медицинская справка
- Страховка или лицензия ФТР (страховку можно купить в личном кабинете на сайте www.iron-star.com или оформить в шатре ЭКСПО)
- Расписка об ответственности
- Разрешение от родителей (для участников младше 18 лет)
- Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет третьему лицу

Участникам настоятельно рекомендуется пройти обследование на коронавирус с получением результатов не ранее трех суток до старта (ПЦР или исследование крови). При отсутствии соответствующей справки необходимо будет подписать [отказ](#) от прохождения тестирования на COVID-19.

Требования к документам можно посмотреть [здесь](#).

Участники эстафеты получают стартовый пакет **ВМЕСТЕ**.

Также стартовый пакет **для команды** может получить один из членов команды при наличии доверенности от остальных участников и полного их пакета документов (оригинал и копия справки, копия паспорта, страховка).

В стартовом пакете вы получите:

- Рюкзак
- Нагрудный номер
- Чип хронометража
- Браслет участника
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Мешок для камеры хранения
- Комплект наклеек:
 - 3 наклейки для шлема
 - 1 наклейка для мешка
 - 1 наклейка на подседельный штырь
- Булавки





С пастой Barilla каждый может стать мастером на своей кухне!

Компания Barilla предлагает качественные, вкусные и полезные продукты. Barilla следует средиземноморской модели питания, сочетающей использование высококачественных ингредиентов и простоту рецептов, что позволяет человеку получать максимальное удовольствие и пользу от еды.

Мы используем в производстве и предлагаем своим потребителям продукты, которые соответствуют сбалансированному диетическому питанию, являются лучшими по качеству и произведены с уважением к окружающей среде.

Паста Barilla сделана из 100% высококачественной пшеницы твёрдых сортов, поэтому она такая вкусная, не слипается и всегда держит форму. Аль-денте как говорят в Италии.

Barilla Masters of Pasta



MASTERS OF PASTA

* МАСТЕРСТВО ВОПЛОЩЕННОЕ В ПАСТЕ

www.barilla.com

СХЕМА СТАРТОВОГО ГОРОДКА



Посадка на теплоход
Boarding on a ferry

Плавание
Swim

К транзитной зоне
To the transition area

Велогонка
Bike

Бег
Run

К финишу
To the finish line

Финиш
Finish

Транзитная зона
Transition area

Зона восстановления
Recovery zone

Сцена
Scene

Скорая помощь
First aid

Пункт питания
Aid station

Технический сервис велосипедов
Bike service

Туалеты
Toilets

ЭКСПО, получение
стартовых пакетов
EXPO, RACE KITS

Ingrad
BCK
Hoka
Erdinger
Z3rod
Phiten
Xsport
Tri-sport
IRONSTAR shop
Триатлон центр
Sportmed

ЖЕНСКИЙ ЗАБЕГ IRONLADY

IRON★Lady



IRONLADY — это женский забег, который проводится накануне соревнований по триатлону IRONSTAR специально для девушек. **Приглашаем участниц от 16 лет!**

Дистанция – 4,7 км.

ВНИМАНИЕ: для допуска к забегу необходимо предъявить:

- Распечатанную справку об отрицательном анализе на COVID-19 (или подписать письменный отказ от тестирования)
- Оригинал медицинской справки с допуском на дистанцию (сдать организаторам копию).

СПРАВКА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ: Заключение врача о том, что участнице разрешено стартовать на дистанцию не менее 5 км

1. Печать медицинского учреждения
2. Подпись и печать врача
3. Дату выдачи

Справка действительна в течение **6 месяцев** со дня выдачи.

Все участницы получают футболку, финишерскую медаль и комплимент от организаторов.

РАСПИСАНИЕ:

Четверг, 17 сентября

15:00-20:00

Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»

Пятница, 18 сентября

09:00-15:30

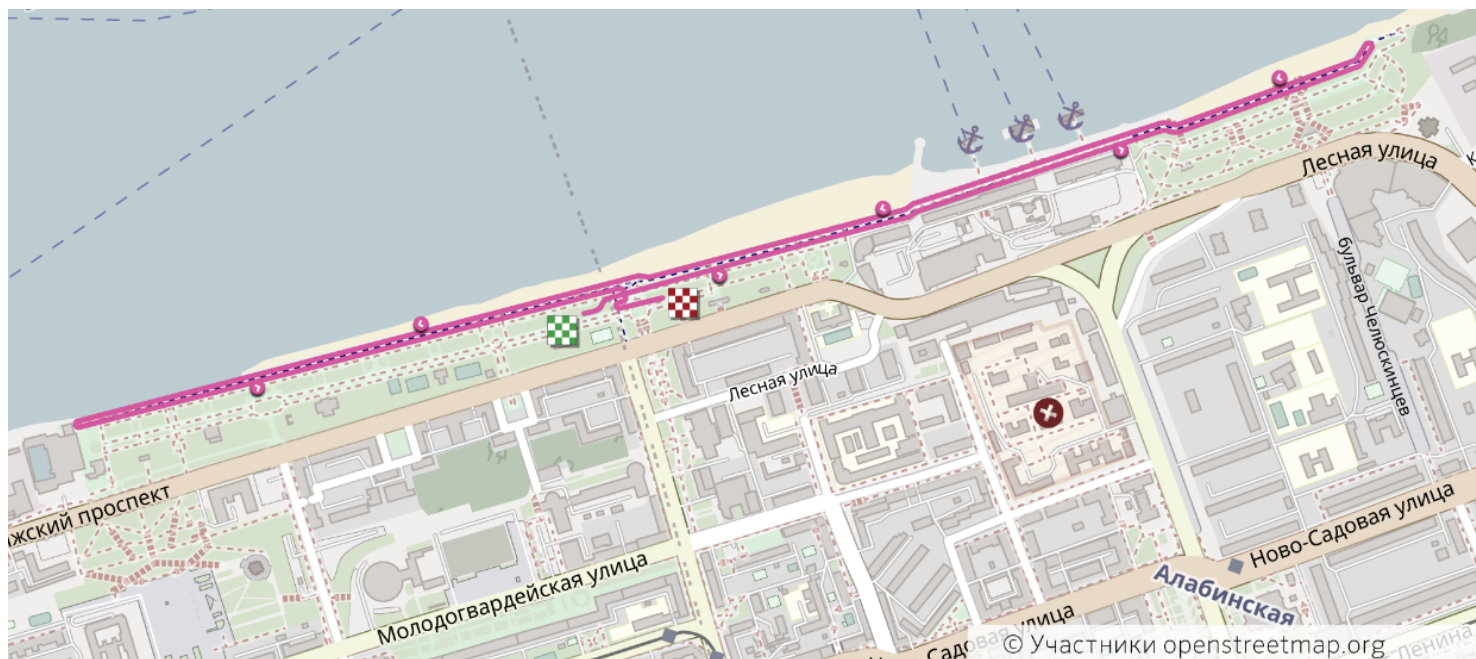
Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONLADY
Набережная Самары возле Скульптуры «Колыбель человечества»

16:00-Старт забега IRONLADY

Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину

17:00 – Церемония награждения IRONLADY

Набережная Самары возле Памятника князю Григорию Засекину



Бег 4,7 км



Старт



Финиш

17 сентября, накануне IRONSTAR SAMARA 2020, состоится благотворительный детский забег STARKIDS.

К старту приглашаются юные спортсмены от 0 до 12 лет. Самые маленькие могут “бежать” на руках у родителей или в коляске, держать родителей за руку.

Часть средств, собранных в рамках забега, будет направлена в Благотворительный фонд «Синдром любви» на помощь спортсменам с синдромом Дауна в регионах.

Присоединяйтесь к доброй акции IRONSTAR и фонда «Синдром любви» - зарегистрируйте своего юного спортсмена на забег STARKIDS или просто сделайте пожертвование и станьте «Триатлетом во благо». Даже 100 рублей помогут.

СДЕЛАТЬ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

В стартовом городке также будет находиться контейнер, чтобы все желающие могли внести свой вклад в доброе дело.

На стойке регистрации каждому участнику выдается стартовый пакет, в котором находятся стартовый номер и фирменная футболка STARKIDS.

Стартовая зона состоит из четырех кластеров накопителей:

- 1 — мальчики 0-6 лет
- 2 — девочки 0-6 лет
- 3 — мальчики 7-12 лет
- 4 — девочки 7-12 лет

Обратите внимание, что в стартовых кластерах и на трассе можно находиться только родителям детей, чей возраст от 0 до 6 лет. Дети от 7 и до 12 лет участвуют в забеге самостоятельно.

Убедительная просьба всем родителям и болельщикам: пожалуйста, приводите детей ко времени старта кластера, соответствующего возрасту вашего юного атлета.

РАСПИСАНИЕ:

17 сентября (четверг)

15:00-20:00 Выдача стартовых пакетов STARKIDS
(Набережная Самары возле скульптуры
«Колыбель человечества»)

18 сентября (пятница)

09:00-17:00 Выдача стартовых пакетов STARKIDS
(Набережная Самары возле скульптуры
«Колыбель человечества»)

СТАРТ ЗАБЕГА

(Набережная Самары возле Памятника
князю Григорию Засекину)

- 17:30** старт забега STARKIDS (мальчики 0-6 лет).
- 17:45** старт забега STARKIDS (девочки 0-6 лет).
- 18:00** старт забега STARKIDS (мальчики 7-12 лет).
- 18:15** старт забега STARKIDS (девочки 7-12 лет).
- 18:30** завершение забега STARKIDS.

На финише для зрителей будет выделена специальная зона. Организаторы просят родителей и болельщиков не выходить навстречу детям, чтобы не создавать препятствий для прохода на финиш. Волонтеры встретят детей, дадут им медаль, подарки и проводят в зону болельщиков. Медаль финишера STARKIDS выдается каждому участнику в зоне финиша с обязательной пометкой на стартовом номере.

Фотографии с забега можно будет получить бесплатно. Ссылки на фото: <https://iron-star.com/live>



 Бег 1000 м, дети 7-12 лет

 Бег 500 м, дети 0-6 лет



Старт



Финиш



**Синдром
любви**

Благотворительный фонд
поддержки людей
с синдромом Дауна

0+



Включите  сердце
Помогайте без условий
синдромлюбви.рф



Отправьте СМС на **3443** с буквами **СИНДРОМ**
и суммой пожертвования на развивающие программы
для людей с синдромом Дауна. **Например, СИНДРОМ 500.**

Также совершить пожертвование можно на сайте www.синдромлюбви.рф

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

В связи с требованиями безопасности брифинг будет проводиться в онлайн-формате. В четверг, 17 сентября видео с брифингом для участников IRONSTAR SAMARA 2020 будет загружено на [YouTube канал IRONSTAR](#)



ВНИМАНИЕ!

Для всех атлетов в транзитной зоне будут установлены индивидуальные **контейнеры** для экипировки, расположенные возле каждого велосипеда. В стартовом пакете будет выдан только мешок для камеры хранения.

ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Пятница, 18 сентября

15:00 - 21:00 Установка велосипедов и сдача экипировки в транзитную зону

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Велосипедный шлем (положить в корзину или закрепить на руле)
- Велосипедные туфли (защелкнуть в педали или оставить в корзине)
- Стартовый номер на ремешке (повесить на руль или оставить в корзине)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ:

- наличие чипа
- 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
- наличие и фиксация шлема на голове участника (входить в транзитную зону нужно в застегнутом на голове шлеме)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ:

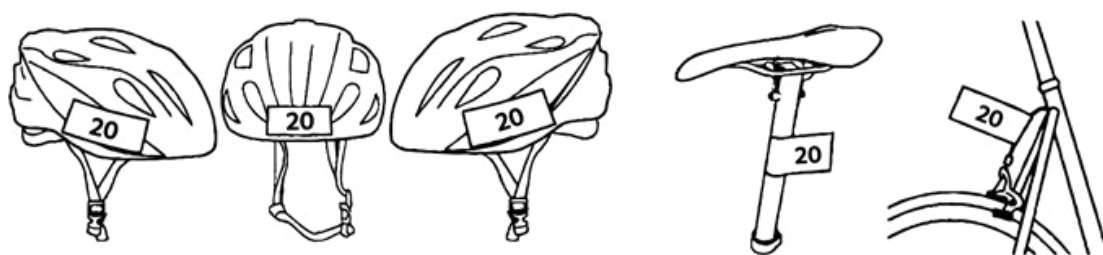
- велосипеды с любым выносом
- дисковые тормоза
- дисковые колёса
- МТВ велосипеды

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ БЕЗ СОПРОВОЖДАЮЩИХ.

Будьте внимательны: прежде чем войти в транзитную зону, вы должны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер.

Обратите внимание, что запрещается отмечать велосипед или место в транзитной зоне каким-либо образом. Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.

УЧАСТНИКИ СМОГУТ ЗАБРАТЬ СВОИ ВЕЛОСИПЕДЫ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ С 16:30 ДО 20:30.



Наклейки обязательны, т.к. номер участника должен быть виден судьям на протяжении всей гонки с любого ракурса.



При установке велосипеда вы должны разместить свою экипировку в контейнерах, отмеченных вашим номером. **ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!**

На велосипеде разрешено размещать:

- Велотуфли, пристегнутые к педалям
- Шлем, закрепленный на руле
- Гели, безопасно закрепленные на велосипеде
- Бутылки, установленные в держателях

Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом, вне контейнера. Судьи будут удалять все предметы, ненадежно закрепленные на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в Lost&Found.

Вне отведенного времени доступ в транзитную зону будет закрыт.

Во время установки велосипеда найдите время, чтобы ознакомиться с транзитной зоной и схемой движения по ней.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на левой лодыжке перед стартом.

Помните, НЕТ ЧИПа = НЕТ финишного времени

Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, без неё вы не будете допущены на старт.

Нанесите переводные наклейки с номером на запястье.

Переводная наклейка:

- поможет судьям идентифицировать участников
- позволит участникам найти свои фотографии по стартовому номеру

Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, также участники смогут оставить на велосипеде бабки и питание.

Время допуска в транзитную зону перед стартом 19 сентября:

05:30 - 06:10 Открыта транзитная зона для проверки велосипедов для участников IRONSTAR 113.

11:40 - 12:10 Открыта транзитная зона для проверки велосипедов для участников IRONSTAR OLYMPIC.

Постановки велосипедов НЕТ.

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 **СИНЕМ** мешке в камеру хранения. Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.



TRIATHLON

**Ждем тебя
в команде
любителей триатлона**

Тренировки
в группе круглый год

ilovesupersport.com



SUPERSPORT

СТАРТ — 19 СЕНТЯБРЯ



IRONSTAR 113

6:10 — 6:20	Посадка на теплоход
7:00	Старт Элита и All Stars 113 (Масс-старт, М и Ж раздельно)
7:05	Старт возрастные группы 113 (Роллинг-старт, М и Ж вместе)
7:20	Старт эстафетных команд 113 (Роллинг-старт, М и Ж вместе)

IRONSTAR OLYMPIC

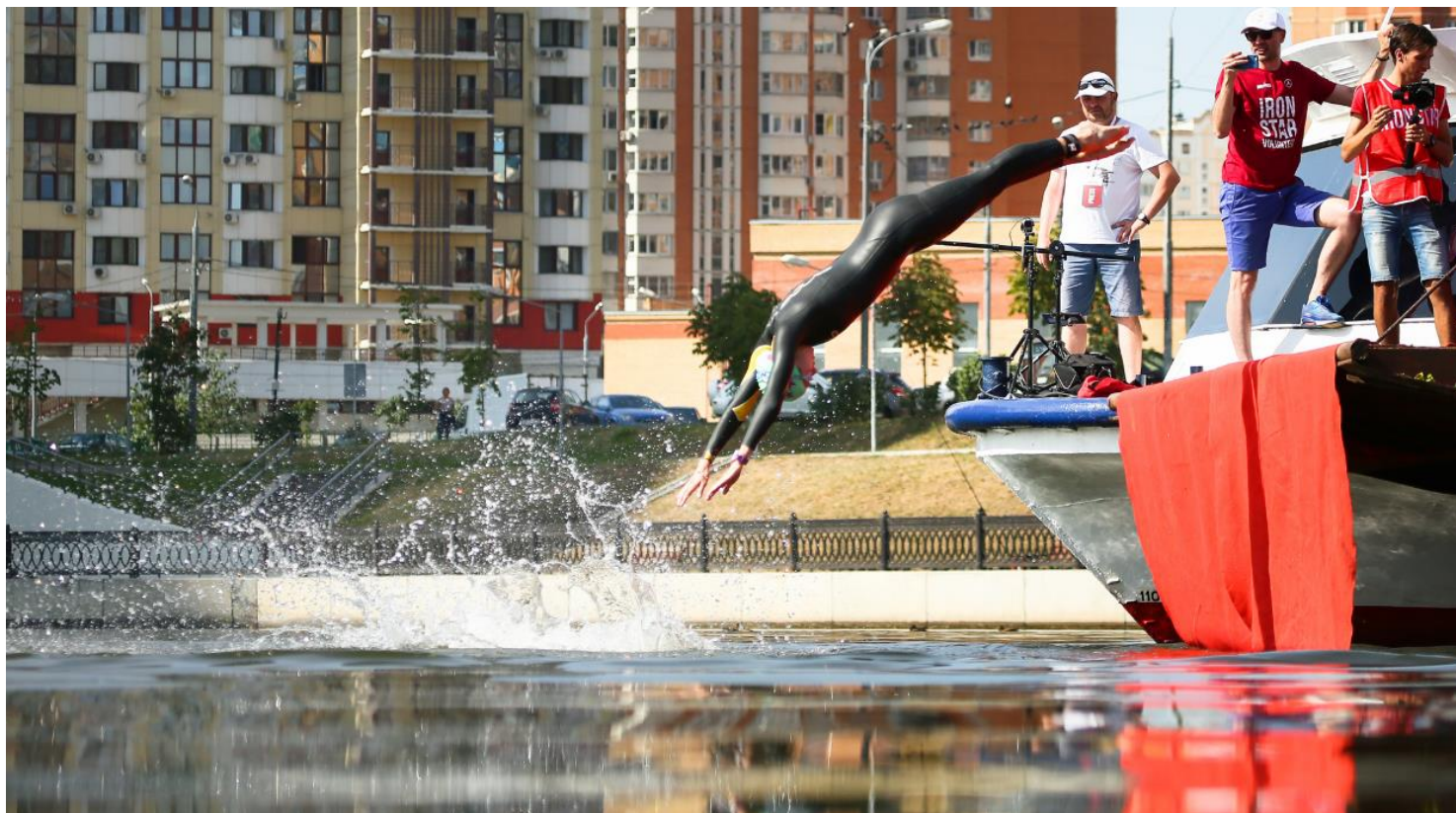
12:10 — 12:20	Посадка на теплоход
12:50	Старт Элита и All Stars OLYMPIC (Масс-старт, М и Ж раздельно)
12:55	Старт возрастные группы OLYMPIC (Роллинг-старт, М и Ж вместе)
13:10	Старт эстафетных команд OLYMPIC (Роллинг-старт, М и Ж вместе)

- Старт с баржи, высота над водой ≈ 1,5 метра
- Старт не из своей волны может привести к дисквалификации
- Отсчет времени начинается после прохождения контрольной точки на барже

ЧЕК-ЛИСТ В ДЕНЬ СТАРТА

- ☐ Нанести переводилки на руки
- ☐ Сдать вещи в камеру хранения
- ☐ Надеть плавательную шапочку
- ☐ Не забыть чип (левая нога)
- ☐ Не снимать браслет участника

**ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ШАПОЧКА
IRONSTAR ОБЯЗАТЕЛЬНА**



ЗАПЛЫВ



Старт с баржи (высота над водой ≈1,5 м). Rolling start – старт по очереди.

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ:

На дистанции IRONSTAR 113 при температуре воды более 24.6 °C

На дистанции IRONSTAR OLYMPIC при температуре воды более 22 °C

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 16 °C И НИЖЕ

Ожидаемая температура воды ~17-18 °C.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО НАНЕСТИ ПЕРЕВОДНЫЕ НАКЛЕЙКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ, НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ КИСТИ РУК.

Финишная зона заплыва отмечена желтой аркой INGRAD.

Мы рекомендуем прочитать раздел "Безопасность", где вы найдете простые правила, которые помогут избежать нежелательных ситуаций до, во время и после заплыва и сохранить ваше здоровье.

ВНИМАНИЕ! В случае неблагоприятных погодных условий плавательный этап может быть сокращен.

ТОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ БУДЕТ ДОСТУПНА В ОНЛАЙН-БРИФИНГЕ 17 СЕНТЯБРЯ.

SIS | SCIENCE IN SPORT

OLYMPIC

IRONSTAR 113

**КАКОЙ БЫ НИ БЫЛА ДИСТАНЦИЯ —
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ**

WWW.IRON-STAR.COM **INFO@IRON-STAR.COM** **FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON** **IRONSTAR**

26



Посадка на теплоход
Boarding on a ferry

Плавание 1,5 км
Swim 1.5 km

К транзитной зоне
To the transition area

Транзитная зона
Transition area

Зона восстановления
Recovery zone

Старт с теплохода
Start from a ferry

Финиш
Finish

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

Дистанция составляет 1500 метров. Участники плывут по течению, оставляя все буи по левую руку. После крайнего буя необходимо повернуть налево к финишной арке INGRAD. После выхода на пляж необходимо пробежать ≈ 200 метров до транзитной зоны.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.



Посадка на теплоход
Boarding on a ferry

Плавание 1,93 км
Swim 1.93 km

К транзитной зоне
To the transition area

Транзитная зона
Transition area

Зона восстановления
Recovery zone

Старт с теплохода
Start from a ferry

Финиш
Finish

Скорая помощь
First aid

Туалеты
Toilets

Дистанция составляет 1930 метров. Участники плывут по течению, оставляя все буи по левую руку. После крайнего буя необходимо повернуть налево к финишной арке INGRAD. После выхода на пляж необходимо пробежать ≈ 200 метров до транзитной зоны.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час 10 минут. По истечении этого времени судьи вместе со спасателями будут вынуждены снять участников с дистанции. Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.

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.

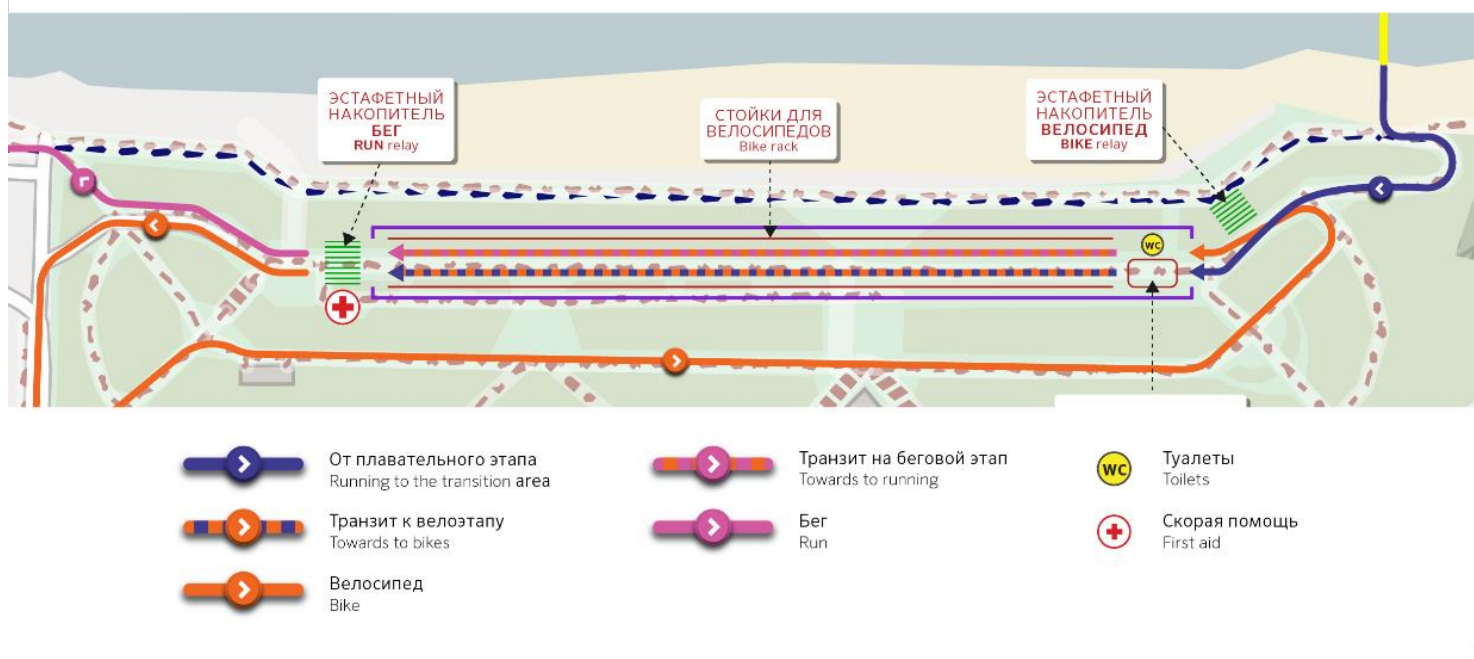
Вся ваша экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете плавательную экипировку в ящик и убегаете с велосипедом на велоэтап.

Для участников эстафетных команд перед входом в T1 будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа.

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 земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.

16:30 - 20:30 Выдача велосипедов и мешков после финиша



ВЕЛОГОНКА



ПРАВИЛА

- 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.



take a
Bite®

**ВИТЕ – ТВОЙ
ВКУСНЫЙ
ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ ДЛЯ
БЫСТРОГО
И ЛЁГКОГО
СТАРТА!**

 **BITE_RUSSIA**
WWW.BITE.RU

ДРАФТИНГ

Обратите внимание, что велогонка на соревнованиях IRONSTAR — это индивидуальное испытание, и любые формы драфтинга запрещены.

СХЕМА 01 ПЛОЩАДЬ ЗОНЫ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ



СХЕМА 02 ДРАФТИНГ



Участник **А** обогнал участника **В**, и теперь **В** преследует **А**. Прежде чем предпринять попытку обогнать участника **А**, **В** должен выйти из зоны преследования участника **А**. Участник **В** может произвести обгон слева от участника **А**. Разрешенное время для совершения обгона 20 секунд*. Для соблюдения мер безопасности при обгоне, участник **А** должен сместиться к правой стороне трассы. Обгон справа запрещен.

СХЕМА 03 ДРАФТИНГ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



Участники **А** и **В** соблюдают дистанцию при движении. Участник **С** не предпринимает попыток обогнать участника **В** – он находится в зоне драфтинга участника **В**. Участники **А** и **В** не находятся в зоне драфтинга относительно друг друга.

Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять **не менее 10 метров (OLYMPIC), не менее 12 метров (113)**. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной **3 метра** за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга (**10/12 x 3 м**) в течение 20 секунд (OLYMPIC), в течение 25 секунд (113) и обогнать впереди идущего с перника. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом 15 секунд (желтая карточка).

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR 113 – 5 минут в Penalty Box

Штраф за драфтинг для участников IRONSTAR OLYMPIC – 1 минута в Penalty Box

ДРАФТИНГ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

На трассе будет расположена экокзона, где вы сможете выбросить мусор.

Экокзона начинается за 20 метров до пункта питания и заканчивается через 20 метров после него.

СУДЕЙСТВО

СУДЬИ ВО ВРЕМЯ ВЕЛОГОНКИ ИСПОЛЬЗУЮТ 3 ВИДА КАРТОЧЕК:

- жёлтая - stop&go, остановка в Penalty Box и продолжение движения после отметки судьи
- синяя - штраф 5 минут в Penalty Box для IRONSTAR 113 и 1 минута для IRONSTAR OLYMPIC
- красная - дисквалификация

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на беговом этапе.

Если участник эстафетной команды (велосипедист) получит штраф, отстоять штраф должен бегун.

Заехав в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации

АПЕЛЛЯЦИЯ

Протесты подаются в апелляционную комиссию в течение 30 минут после опубликования предварительных протоколов с приложением 3 000 рублей.

В случае удовлетворения протеста сумма 3 000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Во время прохождения участниками велосипедного сегмента на дистанции будет присутствовать стационарный и мобильный пункты технической помощи велосервиса, специалисты которого смогут помочь вам устранить основные виды поломок, например, произвести замену колеса, камеры покрышки, устранить проблему с передачами, по необходимости заменить цепь и т.д. Если на дистанции вам потребуется помощь технического специалиста, обратитесь к судье на мотоцикле или члену команды велосервиса. Учтите, что мобильной технике может потребоваться некоторое время, чтобы доехать до вас.

ТЕХПОМОЩЬ НА ТРАССЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ 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.

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ.

На дистанции расположено:

- 1 пункта питания на круге
- 4 машины скорой помощи
- 1 мобильный пункт технической помощи
- зона выброса мусора (около пункта питания)



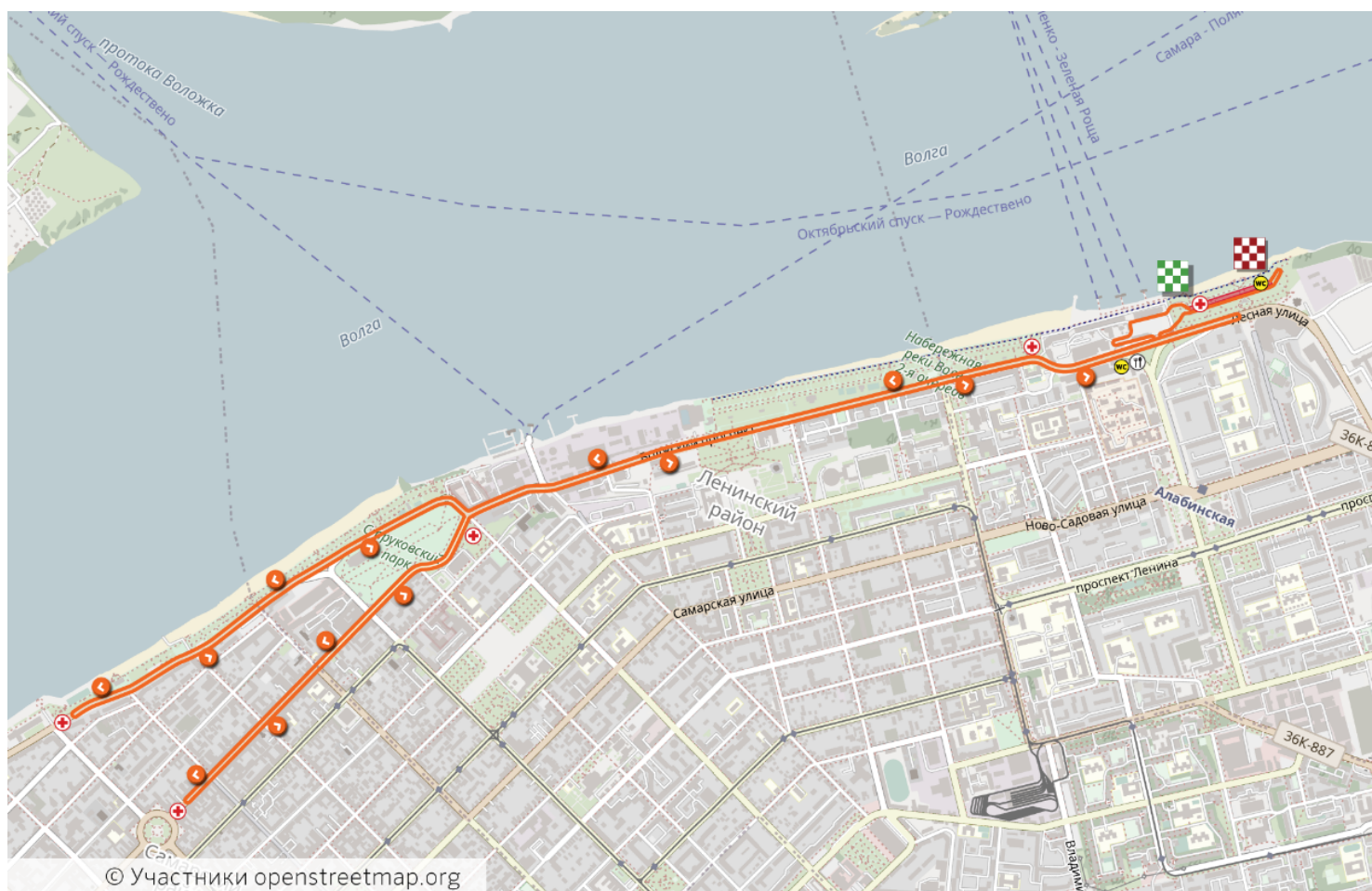
WASA

КРУПНЕЙШИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ХЛЕБЦЕВ И БРЕНД #1 В ШВЕЦИИ*



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ВКУСНО

*Среди производителей хлебцев по объему продаж (в кг и евро) по данным исследовательской компании The Nielsen Company (Sweden) за 2018 г.



Велогонка 40 км (3 круга по 13,3 км)
Bike 40 km (3 laps x 13.3 km)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

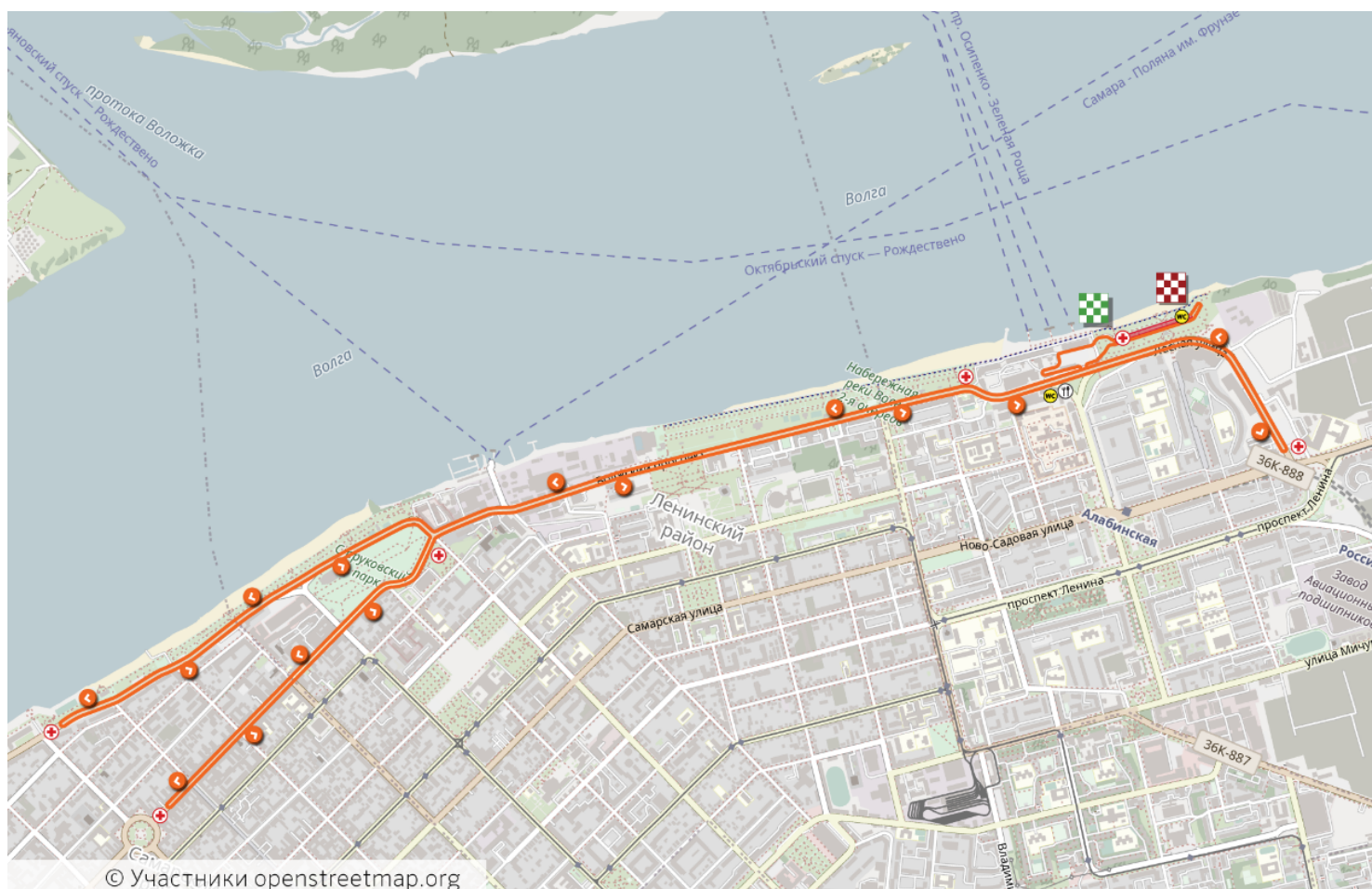
Дистанция велогонки состоит из **3 кругов по 13 километров**. Участники выезжают из транзитной зоны на улицу Лесная, делают 3 круга по городу, затем поворачивают направо в транзитную зону и завершают велозаезд. Набор высоты ≈ 50 м на круг. На круге есть 1 значительный подъем/спуск.

Лимит времени на прохождение велосипедного этапа составляет **2 часа**.

На круге будет расположен 1 пункт питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник SiS в бачках, гели SiS, фрукты.

Тренеры и группа поддержки участников могут подавать свои напитки и питание только на официальных пунктах питания, расположенных на трассе.



© Участники openstreetmap.org



Велогонка 90 км (6 кругов по 15 км)
Bike 90 km (6 laps x 15 km)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



Финиш
Finish



Скорая помощь
First aid



Пункт питания
Aid station



Туалеты
Toilets

Дистанция велогонки состоит из 6 кругов по 14,4 км. Участники выезжают из транзитной зоны на улицу Лесная, делают 6 кругов по городу, затем поворачивают направо в транзитную зону и завершают велоэтап. Набор высоты ≈ 75 м на круг. На круге есть 2 значительных подъема/спуска.

Лимит времени на прохождение велосипедного этапа составляет 4 часа.

На круге будет расположен 1 пункт питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник SiS в бачках, гели SiS, фрукты.

Тренеры и группа поддержки участников могут подавать свои напитки и питание только на официальных пунктах питания, расположенных на трассе.

БОЛЕЕМ ВЕРИМ ПОБЕДИМ



е-mail подписки:

subscribe@mediacrat.com

Стоимость подписки – 5 000 руб., в т.ч. НДС 10%.

Включена доставка Почтой России.

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.

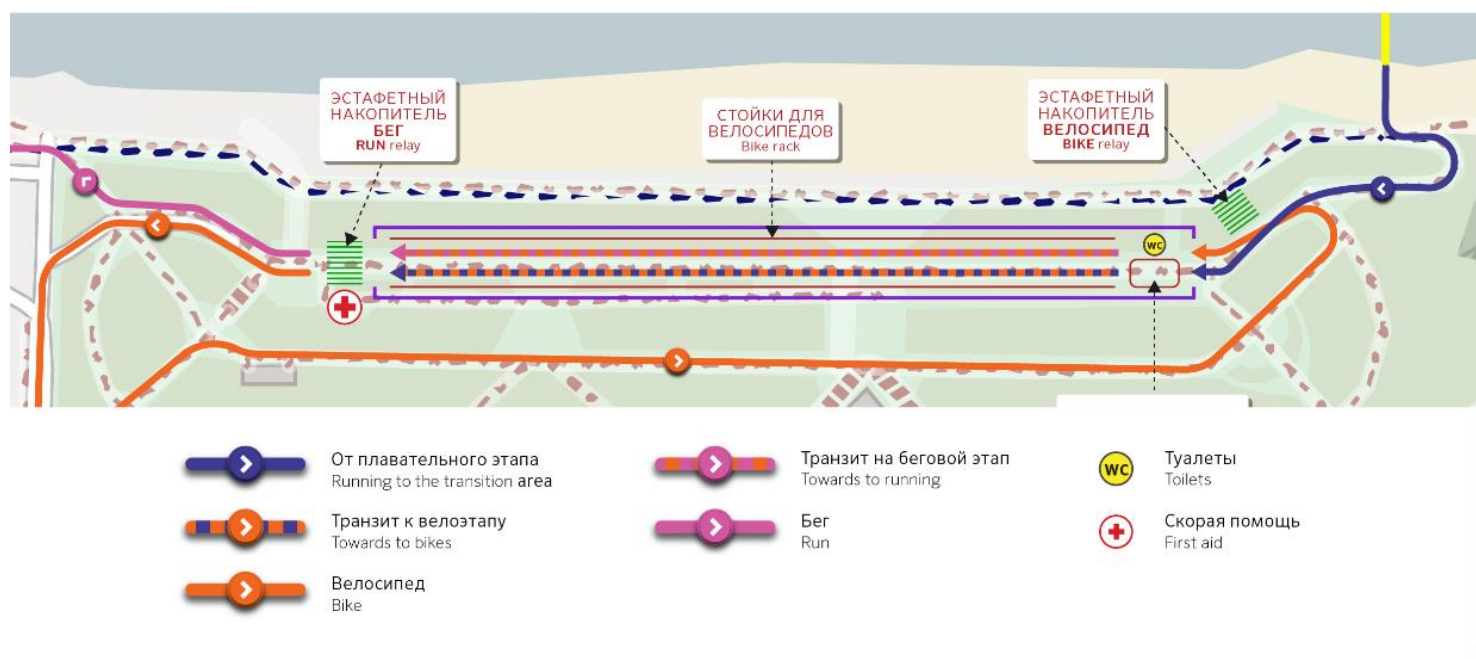
Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристегнутые к педалям велотуфли.

Вся ваша беговая экипировка будет находиться в ящике у вашего велосипеда. Прямо у велосипеда вы переодеваетесь, складываете велоэкипировку в ящик и направляетесь на выход - на беговой этап.

Для участников эстафетных команд в начале бегового этапа, сразу после T2, будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).

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

16:30 - 20:30 Выдача велосипедов и мешков после финиша



Во время забега ваш стартовый номер должен быть размещен **СПЕРЕДИ** и хорошо виден судьям и техническому персоналу.

Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.

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.

Пожалуйста, не мусорите на дистанции.

Маршрут бегового этапа плоский и проходит по нижнему ярусу набережной.

На круге располагается 2 пункта питания.

Участникам будут доступны: вода, изотоник, гели SiS, Coca Cola, фрукты

Ваши болельщики или тренер могут передать вам дополнительное питание только на официальных пунктах питания.

На дистанции будут расположены туалеты.

На трассе будут дежурить машины скорой помощи. Если вы почувствуете себя плохо, сообщите об этом судьям или волонтерам.



CLIFTON 7
УЛЬТРА КОМФОРТ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОБЕЖЕК

Официальный дистрибьютор в России ООО "ЮМА" www.yuma.su

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



Бег 9,5 км (2 круга по 4,2 км)
Run 9.5 km (2 laps x 4.2 km)

К финишу
To the finish line

Транзитная зона
Transition area

Зона восстановления
Recovery zone

Старт
Start

Финиш
Finish

Скорая помощь
First aid

Пункт питания
Aid station

Туалеты
Toilets

Дистанция состоит из **2 кругов по 4,2 км**. Движение левостороннее!
Набор высоты на маршруте незначительный.



 Бег 21 км (5 кругов по 4,2 км)
Run 21 km (5 laps x 4.2 km)

 К финишу
To the finish line

 Транзитная зона
Transition area

 Зона восстановления
Recovery zone

 Старт
Start

 Финиш
Finish

 Скорая помощь
First aid

 Пункт питания
Aid station

 Туалеты
Toilets

Дистанция состоит из **5 кругов по 4,2 км**. Движение левостороннее!
Набор высоты на дистанции незначительный.

ХРОНОМЕТРАЖ

При установке велосипеда в транзитную зону вы получите ЧИП электронного хронометража. Получить свой велосипед вы можете только в обмен на чип. Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты. **Помните, потеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов. Помните, потеря чипа ведет к штрафу в размере 6000 рублей.** Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом представителю организатора и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

ПОЖАЛУЙСТА, ОТНЕСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ЭТОМУ РАЗДЕЛУ.

Лимиты времени на этапах IRONSTAR OLYMPIC:

Заплыв: 1 час

Заплыв + T1 + велогонка: 3 часа

Общий лимит: 4 часа 30 минут

Лимиты времени на этапах IRONSTAR 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Заплыв + T1 + велогонка: 5 часов 10 минут

Общий лимит: 8 часов

Помните, что лимиты времени существуют в том числе 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 DSQ.

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

Организаторы не несут ответственность за участников, решивших продолжить движение по маршрутам соревнования по истечении установленного времени.

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

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 признаков недомогания не терпите, а прекратите соревнование. Спортсмены, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

Чтобы получить только 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 дистанции, к которой вы готовились.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



Плавательный этап IRONSTAR SAMARA проходит по течению реки Волга. Старт с баржи (высота над водой ≈ 1,5 м). Рекомендуем всем участникам использовать гидрокостюмы. Гидрокостюмы будут обязательны при температуре воды ниже 16°C. Ожидаемая температуры воды 17-18°C.

ОРГАНИЗАТОРЫ ОСТАВЛЯЮТ ЗА СОБОЙ ПРАВО СОКРАТИТЬ ДИСТАНЦИЮ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Чтобы старт прошел для вас максимально легко и комфортно, следуйте следующим советам:

- Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта, чтобы избежать раздражения глаз.
- Изучите схему заплыва, внимательно прослушайте брифинг.
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв).
- 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 каякеров.

Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют, если для этого не будет необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОЭТАП

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надежно 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, немедленно обратитесь к организаторам.

БЕГ

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения:

- 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

При появлении этих симптомов следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью.

В жаркий день остерегайтесь теплового удара, своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду, губки и лед на пунктах питания, не пренебрегайте головным убором.

Первые признаки теплового удара: общая слабость, головокружение, ощущение духоты и сильная жажда.

Для профилактики судорог на дистанции употребляйте солевые таблетки, регидрон.

Если вдруг спортсмен внезапно потерял сознание на ваших глазах:

- первое, что нужно сделать, подхватить его и, контролируя голову, аккуратно положить на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- далее уложить на бок и контролировать это положение до прибытия медицинской помощи
- срочно через волонтера или иным способом вызвать скорую медицинскую помощь, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам при необходимости.

НА ФИНИШЕ

Пересеките финишную черту!

Насладитесь последними метрами перед финишем, запомните каждый миг, ваши ощущения и эмоции, аплодисменты и улыбки болельщиков! Не забудьте улыбнуться фотографу. **Пройдите в зону восстановления и обязательно получите ФУТБОЛКУ ФИНИШЕРА - теперь она по праву ваша!**

Пожалуйста, не задерживайтесь в зоне финиша, чтобы не создавать скопление людей. Зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований.

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ НЕ МОГУТ финишировать вместе в связи с мерами БЕЗОПАСНОСТИ ПРОТИВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19.

Бегун завершает свой этап и финиширует самостоятельно.

После завершения гонки вы получите медаль финишера IRONSTAR, после чего сможете отдохнуть в зоне восстановления, где вам будут доступны:

- еда и напитки
- полевая кухня
- гравировка медали

ФИНИШЕРСКИЕ ФУТБОЛКИ ВЫДАЮТСЯ В ЗОНЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Посторонняя помощь/поддержка или сопровождение, несогласованные заранее, являются основанием для дисквалификации.

Организаторы соревнования подберут 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.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам IRONSTAR OLYMPIC & 113 SAMARA 2020 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

19 сентября, Набережная Самары, сцена возле Памятника князю Григорию Засекину

18:00-20:00 **Церемония награждения IRONSTAR OLYMPIC & 113 SAMARA 2020**

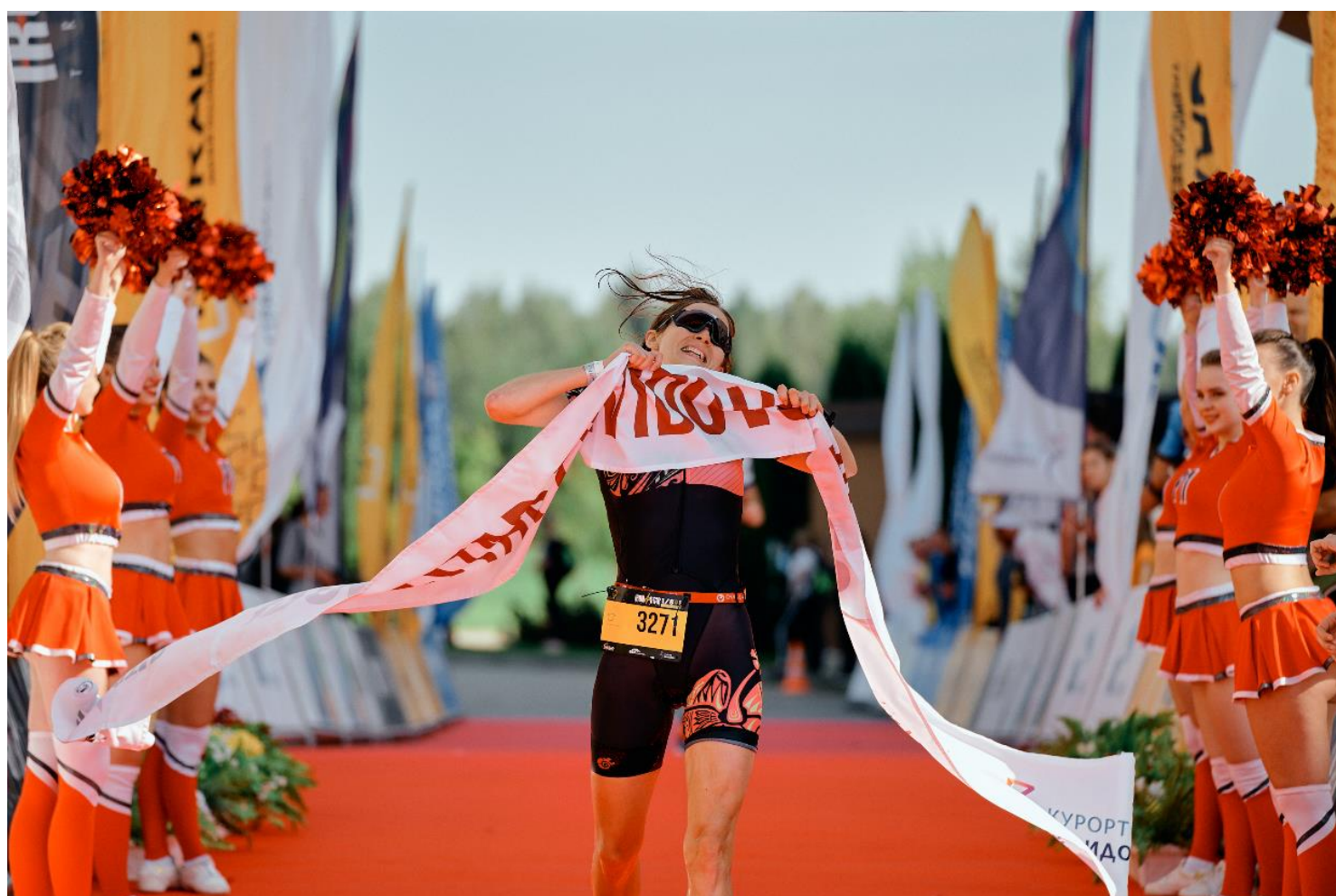
Награждаются победители и призеры в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и параатлеты.

В СВЯЗИ С МЕРАМИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОТИВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 НАГРАЖДЕНИЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ В МАСКАХ, ЗАПРЕЩЕНЫ ОБЪЯТИЯ И РУКОПОЖАТИЯ :{

LOST AND FOUND

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне 19 сентября.

НАЙДЕННЫЕ ВЕЩИ НЕ БУДУТ ОТПРАВЛЕНЫ В МОСКВУ.



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR 2020





ДО ВСТРЕЧИ В САМАРЕ!

 WWW.IRON-STAR.COM

 [FB.COM/IRONSTAR.TRIATHLON](https://fb.com/ironstar.triathlon)

 INFO@IRON-STAR.COM

 [# IRONSTAR](https://twitter.com/IRONSTAR)