



IRON STAR
TRIATHLON

ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

IRONSTAR ETU EUROPEAN CUP FINAL IRONSTAR 113 SOCHI

26-27.09.2015

СОЧИ, РОССИЯ



 WWW.IRON-STAR.RU

 INFO@IRON-STAR.RU

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

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Олег Самохвалов

Президент IRONSTAR RUSSIA

Дорогие друзья!

Мы рады приветствовать Вас на соревнованиях IRONSTAR в Сочи. Мы сами являемся действующими триатлетами-любителями и готовили гонку так, чтобы она стала праздником для спортсменов.

КОРОТКО О ТОМ, КАК ПОЯВИЛСЯ IRONSTAR.

Много путешествуя и участвуя в гонках в разных странах мира, мы часто задавали себе вопрос: почему в России нет соревнований мирового уровня? Что нам мешает делать праздники спорта не хуже или даже лучше? Почему мы не можем делать гонки, на которые приедут атлеты со всего мира?

Мы понимали, что существуют объективные трудности – мало триатлетов, климат, дороги, бюрократия.

Но в то же самое время было совершенно ясно, что рано или поздно кто-то сделает проект организации в России соревнований по триатлону мирового уровня.

Тогда мы решили, что хотим быть первыми и лучшими. Так два года назад появился проект IRONSTAR.

Международные соревнования по триатлону, которые состоятся 26-27.09.2015 в Сочи, являются одним из важных шагов к реализации нашей идеи.

Мечты сбываются! Слова, мысли, идеи разных людей начинают превращаться в материальные и осязаемые вещи. Они находят отклик и начинают жить в других людях. Сейчас это удивительное превращение происходит с нами, с проектом IRONSTAR.

Спасибо, что Вы с нами!



Андрей Кавун

Генеральный директор IRONSTAR RUSSIA

Директор соревнований IRONSTAR ETU EUROPEAN CUP FINAL, IRONSTAR 113 SOCHI

Дорогие друзья!

Триатлон — один из самых быстроразвивающихся видов спорта в России, одна из самых массовых циклических дисциплин. Его известность и популярность в мире сравнима с марафонским бегом, лыжными гонками и биатлоном.

В наши дни триатлон в России превратился в способ поддержания физической формы для успешных, состоятельных людей и стал важным механизмом общения среди профессионалов в области бизнеса. Можно сказать, что здоровый образ жизни человека нынче в моде. У ведущих здоровый образ жизни людей есть не только перспективы, но и реальные возможности, потому что свою активную деятельность они направляют в правильное русло.

Растущая популярность триатлона еще более укрепляет в мысли: физическая активность должна быть разнообразной и интересной.

Благодаря нашим участникам, мы помним о социальной ответственности, поэтому IRONSTAR помогает детям благотворительного фонда «РУСФОНД» и взрослым благотворительного «Фонда Борьбы с Лейкемией». Серия международных соревнований IRONSTAR – это важное событие в жизни поклонников триатлона. Это возможность для зрителей и болельщиков увидеть соревнования лучших атлетов, представителей элиты, а также поддержать своих друзей и коллег из числа спортсменов-любителей.

Сотрудничество с официальными организациями и спортсменами-любителями ведет к дальнейшей популяризации триатлона в России.

Мы уверены, что все участники и болельщики получат колоссальное удовольствие от соревнований, красоты Олимпийского парка и Курортного района «Имеретинский».

Команда IRONSTAR рада приветствовать Вас на спортивных выходных в Сочи!

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	2
ПРИВЕТСТВИЕ	4
СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ	8
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ	9
ПРОГРАММА 25 – 27 СЕНТЯБРЯ 2015	10
КАЛЕНДАРЬ 2016	14
ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ	16
ЗАПЛЫВ	26
ВЕЛОГОНКА	32
ЗАБЕГ	41
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ	44
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР	48
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	50
СПОНСОРЫ И ОРГАНИЗАТОРЫ	52





Ренато Бертрاندي

Президент Европейского Союза Триатлона

В этом году финал Кубка Европы по Триатлону пройдет в особенном месте. После грандиозного успеха Зимней Олимпиады в 2014 году, Сочи стал именем нарицательным. Окруженный Кавказскими горами с востока и Черным морем с запада, город, по истине, вобрал в себя лучшее из двух миров: жаркое лето и настоящую зиму. Благодаря Олимпиаде, обеспечившей, Сочи заслуженную позицию в календаре спортивных событий и Российской Формуле-1, которая будет проводиться там, по крайней мере, до 2020 года, город показал, и продолжает показывать, твердое намерение вывести спорт на высочайший уровень в своем регионе.

В дни проведения соревнований, которые, наверняка, привлекут сотни спортсменов присоединиться к фестивалю по плаванию, бегу и велозезду наши лучшие спортсмены могут рассчитывать на теплый прием в качестве бонуса к заключительным баллам этого сезона и призовому фонду.

С удовольствием хочу отметить, что соорганизатор и спонсор IRONSTAR, оказал поддержку не только нашему финалу Кубка, но и в организации открытой гонки Возрастной Группы на стандартную дистанцию а также, Общероссийского Открытого забега на среднюю дистанцию, который пройдет на следующий день, и я уверен, это будет отличная гонка на дистанцию, развитию которой содействует Европейский Союз Триатлона.

Я также безмерно рад, что основа, которую мы заложили в Пензе в 2011 году, была поддержана и организаторы, вместе со спонсорами, наладили прочные рабочие отношения не только с Европейским Союзом Триатлона, но и с Российской Федерации Триатлона, Российским Национальным Олимпийским Комитетом, Министерством Sports России, Министерством Sports Краснодарского края и Администрацией города Сочи.

Крайне важно иметь столь сильную поддержку и, вспоминая стартовое мероприятие прошлого года, я предвкушаю восторг на лицах спортсменов со всей Европы, приезжающих на соревнования в сентябре.



Сергей Быстров

Президент Федерации триатлона России

Дорогие друзья!

Рад приветствовать вас на финале Кубка Европы по триатлону, чемпионате и первенстве России по триатлону и первенстве ФТР Ironstar 113 на длинной дистанции!

Впервые в истории город Сочи принимает международные соревнования по триатлону. Это стало возможно благодаря доверию и всесторонней поддержке Европейского союза триатлона, Министерства спорта Российской Федерации, Олимпийского комитета России, Правительства Краснодарского края, министерства по физической культуре и спорту Краснодарского края, администрации г. Сочи.

Как и несколько месяцев назад на чемпионате России на олимпийской дистанции, Федерация триатлона России и местный оргкомитет соединил свои силы с возможностями партнеров – компанией «Триатлон Лидер». Бренд Ironstar известен в России и скоро, уверен, станет известен за ее пределами.

Президиум Федерации триатлона России активно поддерживает любительский триатлон, помогая и участвуя в стартах. Попечительский совет видит свою задачу еще и в том, чтобы развивать паратриатлон, где наши спортсмены показывают отличные результаты.

Триатлон в нашей стране приобретает все большую популярность. Увеличивается количество детей и молодежи, желающих заняться триатлоном. Стремительно растет количество взрослых людей, выбирающих триатлон в качестве хобби и семейного увлечения.

Уважаемые участники и гости соревнований! Желаю вам успешных выступлений, выполнения поставленных задач и удачи!

Наша команда, в которую входят руководители федераций, тренеры, технический персонал, врачи, делает и будет делать все для того, чтобы увеличить количество стартов в Российской Федерации на высоком международном уровне.

World Class

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1

ТЕЛ. +7 (495) 788 00 00

www.worldclass.ru

#Я WORLD CLASS

ПЕВИЦА ГЛЮК'ОЗА

РЕКЛАМА

ПРИВЕТСТВИЕ



Владимир Иванов

Председатель Федерации триатлона Краснодарского Края

Уважаемые участники и зрители!

Приветствую Вас на гостеприимной Кубанской земле! Краснодарскому краю и городу Сочи впервые выпала честь принимать главные триатлонные старты сезона – Финал Кубка Европы и Первенство Федерации Триатлона России.

Уверен, что объединение стартов элитных атлетов и любителей в рамках одного большого мероприятия послужит дальнейшему развитию триатлона в Краснодарском крае и России.

Оргкомитет приложил много усилий для того, чтобы соревнования прошли на высоком качественном уровне.

Удачи и побед!



Максим Кондратенко

Директор по развитию портовой деятельности и рекреационных зон курортного района «Имеретинский»

Дорогие друзья!

Курортный район «Имеретинский» приветствует профессионалов и любителей триатлона – участников Финала Кубка Европы и Первенства Федерации Триатлона России IRONSTAR. Нам очень приятно, что «Имеретинский» – наследник Основной Олимпийской деревни Зимней Олимпиады в Сочи 2014 – снова становится центром крупнейших спортивных событий. В июне этого года курортный район уже принимал у себя участников первенства России по триатлону

среди профессионалов и любителей на олимпийской дистанции. Триатлеты смогли не только воспользоваться площадкой «Имеретинского» для проведения мероприятия, но и воспользоваться всей спортивной и развлекательной инфраструктурой курортного района. В сентябре мы снова гарантируем вам теплый прием, яркое солнце и горячую поддержку. Мы гордимся тем, что продолжаем олимпийские традиции и способствуем развитию спорта в нашей стране.

Удачи и новых побед!



Андрей Азбукин

Генеральный менеджер гостиничного комплекса «Имеретинский»

Дорогие друзья!

Уже во второй раз гостиничный комплекс «Имеретинский» принимает у себя участников, организаторов и спортсменов соревнований по триатлону IRONSTAR. Для отеля это большая честь и признание нашего профессионализма со стороны руководства Федерации Триатлона IRONSTAR. В 2014 году в период Олимпиады и Паралимпиады в гостиничном комплексе «Имеретинский» были

отработаны передовые технологии обслуживания гостей, применялись самые высокие стандарты сервиса и безопасности. Мы рады, что наш опыт в сфере гостеприимства теперь оценят и триатлеты. Желаем всем участникам соревнований честной и бескомпромиссной борьбы, спортивного азарта и побед, а болельщикам и гостям – ярких впечатлений!

ПРОДАЖА И АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ В СОЧИ



ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ В РОССИИ – ВРЕМЯ ЖИТЬ В «ИМЕРЕТИНСКОМ»



Курортный район «Имеретинский» — это воплощение простоты и роскоши прибрежной жизни. Это уникальный, не имеющий аналогов в нашей стране, комплекс апартаментов у моря. Здесь нетронутая природа, море, горы, изысканность средиземноморской архитектуры, развитая внутренняя и внешняя инфраструктура создают атмосферу для спокойной жизни и безмятежного отдыха 365 дней в году.



ГОТОВ К
ПРОЖИВАНИЮ



ОХРАНЯЕМАЯ
ТЕРРИТОРИЯ



ЯХТЕННАЯ
МАРИНА



СОБСТВЕННЫЙ
ПЛЯЖ



ИНФРАСТРУКТУРА



ТРАНСПОРТНАЯ
ДОСТУПНОСТЬ

ПРОДАЖА АПАРТАМЕНТОВ

8 800 770 08 78

WWW.IMERETINKA.RU

АРЕНДА АПАРТАМЕНТОВ

8 862 270 11 11

СООБЩЕНИЕ ОТ ГЛАВНОГО СУДЬИ



Андрей Гудалов

Главный судья

На всех соревнованиях, проводимых Федерацией триатлона России действуют Правила вида спорта «триатлон», утверждённые Министерством спорта России и Правила Международного союза триатлона. В транзитной зоне шлем располагается на велосипеде. Шлем должен быть расстёгнут. При прохождении первой транзитной зоны (Т1), сначала застёгивается шлем и только потом снимается велосипед со стойки. Во второй транзитной зоне (Т2) велосипед вешается за седло около своего номера и только после этого расстёгивается шлем.

Посадка на велосипед в конце Т1.
Сход с велосипеда в начале Т2.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: маркировать свое место, занимать чужое пространство, препятствовать движению других спортсменов.

Фальстарт наказывается 15 секундным штрафом в Т1. Штрафы за все остальные нарушения отбываются в штрафной зоне.

Особенности правил велогонки с запрещённым драфтингом. Всегда перемещайтесь по правой стороне полосы, чтобы не совершить таких нарушений, как запрещенная позиция или блокировка. Удерживайте расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза (семь метров), между передним колесом вашего велосипеда и задним колесом велосипедиста, едущего впереди вас. Так вы сможете избежать наказания за драфтинг.

Всегда обгоняйте едущего впереди велосипедиста с левой стороны и никогда не совершайте обгон справа. В противном случае может быть отмечено нарушение запрещенный обгон. Чтобы избежать штрафа за драфтинг, завершайте обгон в течение 20 секунд. Если же обогнали вас, перед попыткой вновь выйти вперед, отстаньте на расстояние, превышающее длину велосипеда в четыре раза, чтобы избежать штрафа за проезд или драфтинг.

Участник обязан знать правила и полностью отвечает за их соблюдение. В случае позиционного нарушения решение судьи является окончательным, протесты и апелляции не допускаются.

К числу других распространенных нарушений относятся:

- Ремень шлема должен плотно прилегать и быть застёгнут во время велогонки.
- Во время прохождения бегового сегмента номер, закреплённый на ремешке или резинке должен быть хорошо виден.

ПИТАНИЕ

Разрешено только в специально обозначенных зонах.

ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА.

Выбрасывать ЧТО-ЛИБО вне официальных пунктов оказания помощи запрещено. Случаи выбрасывания мусора в неположенных местах наказываются 5-минутным штрафом.

ЗАПРЕЩЁННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

Запрещено использование любых средств связи и звуковоспроизводящих устройств (телефоны, плееры и т.д.)

ПОСТОРОННЯЯ ПОМОЩЬ.

Запрещается оказание любой помощи извне.

ЛИДИРОВАНИЕ.

Запрещено сопровождение участника тренерами, товарищами по команде и другими лицами.

НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Пожалуйста, относитесь вежливо и с уважением к другим спортсменам, судьям и волонтерам. Грубое поведение может привести к дисквалификации.

Если говорить кратко, IRONSTAR 113 SOCHI проходит по принципу «три нарушения и вы выбываете из игры». Единственными нарушениями, за которые назначается временной штраф (который должен отбываться в ближайшей штрафной зоне, расположенной рядом с трассой для велогонки), являются драфтинг и выбрасывание мусора в неположенных местах. Несмотря на это, при подсчете трех нарушений учитывается каждое нарушение правил. Любое нарушение во время велогонки влечет за собой остановку в штрафной зоне. Все временные штрафы, налагаемые во время забега, должны отбываться в точке нарушения. Сочетание любых трех нарушений приводит к дисквалификации спортсмена.



ДРАФТИНГ СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



ВЫБРАСЫВАНИЕ МУСОРА СИНЯЯ КАРТОЧКА

Пятиминутный штраф, отбываемый в штрафной зоне на трассе велогонки



БЛОКИРОВКА ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА

Штраф «временная остановка», отбываемый в следующей штрафной зоне



СОЧЕТАНИЕ ЛЮБЫХ ТРЕХ НАРУШЕНИЙ ПРИВОДИТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНА.

От лица судейской коллегии призываю участников и болельщиков соблюдать и уважать эти правила. Соревнуйтесь честно, пусть победит сильнейший!

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

IRONSTAR

Олег Самохвалов	Президент
Андрей Кавун	Директор соревнований
Владимир Волошин	Директор по маркетингу
Евгений Маслов	Финансовый директор
Ринат Мустафин	Руководитель IRONSTAR CAMPS
Максим Журило	Руководитель программы подготовки атлетов
Екатерина Енгальчева, Игорь Евельсон	Руководители административного отдела
Дмитрий Кулинченко	Руководитель по работе с волонтерами
Елизавета Васильева	Руководитель службы сервиса
Анастасия Каримова	Руководитель пресс-службы
Анастасия Сахарова	Руководитель проектов

Федерация Триатлона России

Сергей Быстров	Президент
Олег Дмитрусенко	Вице-президент
Владимир Иванов	Директор соревнований
Андрей Гудалов	Главный судья
Галина Шиповалова	Технический делегат

Координаторы волонтеров

Анна Мартынова	Регистрация
Светлана Самохвалова, Жанна Романова	Информационный центр
Тамара Иванова	Брифинг
Александра Садовникова, Татьяна Крючкова	Pasta Party
Валентин Крутиков, Игорь Кулинченко	Установка ограждений
Валентин Крутиков	Транзитная зона
Александр Горюнов	Хронометраж
Тамара Иванова, Татьяна Крючкова	Плавательный этап
Марина Овчинникова, Наталья Иванова	Велосипедный этап
Игорь Лавров, Михаил Нагорный	Беговой этап
Анна Мартынова, Александра Садовникова	Финиш
Александра Садовникова	VIP

Штаб соревнований*

IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA
Курортный район «Имеретинский»
Морской бульвар дом 1

Телефон: +7 (499) 322 2334
E-mail: info@iron-star.ru
www.iron-star.ru

* - Временный штаб на период проведения соревнований с 14 до 29 сентября 2015

ПРОГРАММА 25 – 27 СЕНТЯБРЯ 2015

*Возможны изменения. Просим Вас внимательно следить за расписанием в положении соревнований на сайте www.iron-star.ru.

ПЯТНИЦА, 25 СЕНТЯБРЯ 2015 – ДЕНЬ ДЕТСКОГО ЗАБЕГА STARKIDS

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
00:00	16:00	Трансфер делегаций Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Аэропорт Адлер - Отель «Имеретинский»
09:00	10:00	Брифинг для приезжих волонтеров	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
12:00	15:00	Лекции экспертов для участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
14:00	18:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО. Пирс Курортного района «Имеретинский»
14:00	18:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО. Пирс Курортного района «Имеретинский»
14:00	18:00	Техсервис велосипедов BIKE DOCTOR	Набережная Курортного района «Имеретинский»
14:00	18:00	Презентация автомобиля CHEVROLET TANOЕ	Шатер ЭКСПО. Пирс Курортного района «Имеретинский»
14:00	18:00	Тест-драйв CHEVROLET TANOЕ	Олимпийский парк
14:00	16:00	Регистрация участников Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
14:00	16:00	Аккредитация СМИ	Шатер ЭКСПО. Пирс Курортного района «Имеретинский»
15:00	16:00	Пресс-конференция ETU	Зал «ГАЛИОН», Отель «Имеретинский»
15:45	16:00	Подписание соглашения о проведении IRONSTAR 226 SOCHI 2016 в Курортном районе «Имеретинский»	Зал «ГАЛЕОН», Отель «Имеретинский»
16:00	17:00	Фуршет для VIP гостей	7 этаж в отеле «Имеретинский»
16:00	17:00	Брифинг для локальных волонтеров	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
16:15	16:45	Просмотр плавательного этапа Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
16:45	17:15	Просмотр велосипедного этапа Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
16:45	17:15	Просмотр бегового этапа Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
17:00	17:10	Брифинг медицинского персонала	Финишный коридор. Пирс Курортного района «Имеретинский»
17:00	17:15	Брифинг участников детского забега STARKIDS	Финишный коридор. Пирс Курортного района «Имеретинский»
17:30	18:00	Брифинг для тренеров Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
17:30		Старт 1 км. Детский забег STARKIDS	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:35		Старт 500 м. Детский забег STARKIDS	Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:35	17:45	Финиш детского забега STARKIDS	Финишный коридор. Пирс Курортного района «Имеретинский»
17:45	19:15	Развлекательная программа для участников детского забега STARKIDS	Открытый бассейн. Отель «Имеретинский»
18:00	18:15	Приветственное слово Президентов ETU и ФТР для участников Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
18:15	19:00	Брифинг для элитных атлетов Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
19:30	20:30	Pasta Party для участников Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
20:30	22:00	Лекции экспертов для участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»

СУББОТА, 26 СЕНТЯБРЯ 2015

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR ETU EUROPEAN CUP FINAL

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
07:00	10:00	Завтрак	Ресторан «БОСФОР» и «КРИТ», отель и курортный район «Имеретинский»
08:00	17:00	VIP LOUNGE	■ Шатер в порту «Имеретинский» ■ 7 этаж в отеле «Имеретинский»
08:00	18:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	■ Курортный район «Имеретинский» ■ Олимпийский парк Сочи
09:00	21:00	Технический сервис велосипедов BIKE DOCTOR	Набережная Курортного района «Имеретинский»
09:00	09:45	Установка велосипедов в транзитной зоне. Женщины Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
09:30	09:40	Брифинг медицинского персонала	Медицинский шатер. Набережная Курортного района «Имеретинский»
09:30	09:40	Разминка. Женщины Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
09:50	09:55	Построение, представление участниц. Женщины Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
10:00		Старт. Женщины Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
10:00	21:00	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Регистрация участников IRONSTAR 113 SOCHI	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Аккредитация СМИ	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Медицинский осмотр участников IRONSTAR 113 SOCHI. Выдача медицинских справок	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Презентация автомобиля CHEVROLET TAHOE	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
10:00	21:00	Тест-драйв CHEVROLET TAHOE	Олимпийский парк
12:00		Финиш. Женщины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
12:00	16:00	Лекции экспертов для участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
12:15	12:30	Выдача велосипедов из транзитной зоны. Женщины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
12:30	13:15	Установка велосипедов в транзитной зоне. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
13:00	13:10	Брифинг медицинского персонала	Медицинский шатер. Набережная Курортного района «Имеретинский»
13:00	13:10	Разминка. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»

СУББОТА, 26 СЕНТЯБРЯ 2015

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR ETU EUROPEAN CUP FINAL

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
13:20	13:25	Построение, представление участников. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
13:30		Старт. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Акватория порта «Имеретинский»
15:30		Финиш. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Набережная Курортного района «Имеретинский»
15:45	16:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны. Мужчины, Финал Кубка Европы IRONSTAR ETU	Курортный район «Имеретинский»
16:00		Церемония награждения Финала Кубка Европы IRONSTAR ETU	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:30	18:30	Брифинг для участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионата и Первенства России	Конференц зал. Отель «Имеретинский»
18:30	21:00	Pasta Party для участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионата и Первенства России	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
18:30	20:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 1 – 300. IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионата и Первенства России	Курортный район «Имеретинский»
20:00	21:00	Установка велосипедов в транзитной зоне. Стартовые номера 300 и далее (+ участники супер-спринт эстафеты Кубка России)	Курортный район «Имеретинский»



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 СЕНТЯБРЯ 2015

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ – IRONSTAR 113 SOCHI

НАЧАЛО	КОНЕЦ	МЕРОПРИЯТИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
05:00	10:00	Завтрак	Ресторан «БОСФОР» и «КРИТ», отель и курортный район «Имеретинский»
06:30	07:45	Открытие транзитной зоны IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Курортный район «Имеретинский»
06:30	17:30	Технический сервис велосипедов BIKE DOCTOR	■ Транзитная зона ■ Набережная Курортного района «Имеретинский»
07:00	17:00	VIP LOUNGE	■ Шатер в порту «Имеретинский» ■ 7 этаж в отеле «Имеретинский»
07:30	17:30	Информационный центр IRONSTAR	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
07:30	17:30	Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
07:30	07:40	Брифинг медицинского персонала	Медицинский шатер. Набережная Курортного района «Имеретинский»
07:45	07:55	Разминка IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Акватория порта «Имеретинский»
08:00		Старт IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Акватория порта «Имеретинский»
08:00	18:00	Ограничение движения и перекрытие автомобильных дорог	■ Курортный район «Имеретинский» ■ Олимпийский парк Сочи ■ Федеральная трасса Адлер – Красная Поляна
08:00	17:30	Презентация автомобиля CHEVROLET TANO	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
08:00	17:30	Тест-драйв CHEVROLET TANO	Олимпийский парк
09:00	09:10	Брифинг медицинского персонала	Медицинский шатер. Набережная Курортного района «Имеретинский»
09:15	09:25	Разминка супер-спринт эстафеты Кубка России	Акватория порта «Имеретинский»
09:30		Старт супер-спринт эстафеты Кубка России	Акватория порта «Имеретинский»
10:30		Финиш супер-спринт эстафеты Кубка России	Набережная Курортного района «Имеретинский»
12:00		Финиш первого участника IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Набережная Курортного района «Имеретинский»
12:00	17:30	Восстановительный массаж для финишеров от медицинского партнера Deutsche Medizinische Union	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»
13:30	18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	Курортный район «Имеретинский»
16:00		Закрытие финиша IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Набережная Курортного района «Имеретинский»
16:30	17:30	Церемония награждения IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
17:30	18:00	Церемония награждения супер-спринт эстафеты Кубка России	Сцена. Набережная Курортного района «Имеретинский»
18:00	18:45	Финальный брифинг волонтеров	Шатер «СОЧИ» в порту «Имеретинский»
21:00		IRONSTAR AFTER PARTY	Шатер ЭКСПО. Набережная Курортного района «Имеретинский»

СОБЕРИ КОМАНДУ МЕЧТЫ ИЛИ
ПОДГОТОВЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ В
ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ.



IRONSTAR ПРИГЛАШАЕТ

**БОЛЕЕ 6 000 ЧЕЛОВЕК
ПРИМУТ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ
IRONSTAR В 2016 ГОДУ.**

Триатлон – это один из самых быстро развивающихся видов спорта в России.
98% новичков выходят на старт во второй раз.
93% - начинают планировать отпуск в зависимости от расписания соревнований по триатлону.

IRONSTAR ЭКСПО

ЭТО СПОРТИВНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА, на которой триатлеты могут приобрести спортивную одежду, специальное спортивное питание, кинезиотейпы, технические новинки для циклических видов спорта, а также прослушать лекции и мастер-классы.

IRONSTAR ВОЛОНТЁРЫ

ЭТО УНИКАЛЬНАЯ КОМАНДА ПОМОЩНИКОВ, которые участвуют в организации крупнейших в истории России международных соревнований по триатлону. Спортивным волонтером может стать человек любого возраста, пола, образования и профессии.

IRONSTAR TRIATHLON CAMPS

Мы будем рады видеть Вас на тренировочных сборах IRONSTAR TRAINING CAMPS. Вас ждут опытные тренеры по триатлону, профессиональная программа подготовки, качественный сервис, новые знакомства! Получить информацию о предстоящих сборах и зарегистрироваться Вы можете на сайте iron-star.ru/camps Тренируйтесь и побеждайте вместе с IRONSTAR TRAINING CAMPS.

Регистрация на сайте www.iron-star.ru
Дополнительная информация:
+7(499) 322-23-34, info@iron-star.ru



КАЛЕНДАРЬ 2016

04.06 IRONSTAR SPRINT TRIATHLON SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 0.75 / 🚴 20 / 🏃 5 км

05.06 IRONSTAR 113 SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 1.93 / 🚴 90 / 🏃 21.1 км

09.07 IRONSTAR «ВОЛГА-ВОЛГА» / Ульяновск

Набережная реки Волга

🏃 5 км

15.07 IRONSTAR 100K NIGHT RUN MOSCOW / Москва

Центральный парк

🏃 50 км

🏃 100 км

23.07 IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON KIROV / Киров

Стрижи - Киров

🏊 1.5 / 🚴 40 / 🏃 10 км

27.08 IRONSTAR SPRINT TRIATHLON KAZAN / Казань

Кремлевская набережная

🏊 0.75 / 🚴 20 / 🏃 5 км

28.08 IRONSTAR 113 KAZAN / Казань

Кремлевская набережная

🏊 1.93 / 🚴 90 / 🏃 21.1 км

24.09 IRONSTAR OLYMPIC TRIATHLON SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 1.5 / 🚴 40 / 🏃 10 км

25.09 IRONSTAR 226 SOCHI / Сочи

Курортный район «Имеретинский»

🏊 3.86 / 🚴 180 / 🏃 42.2 км

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR 113 SOCHI

ЛИЧНЫЙ ПЛАН СВЯЗИ

Перед отъездом в Сочи создайте план связи с семьей и друзьями. Поделитесь указанной ниже контактной информацией с теми людьми, кому потребуется связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации. Даже если вы находитесь в Сочи с семьей и друзьями, важно иметь план для контактов или встречи с группой поддержки после соревнования.

Контактная организация при чрезвычайных ситуациях в день соревнований:

Штаб и информационный центр IRONSTAR TRIATHLON RUSSIA (Временный штаб на период проведения соревнований с 14 до 29 сентября 2015)

Адрес: Курортный район «Имеретинский»
Морской бульвар дом 1

Телефон: +7 (499) 322 2334
E-mail: info@iron-star.ru
www.iron-star.ru

Время работы офиса организаторов:

21 сентября (понедельник) — 25 сентября (пятница) 2015
года: 08:00 – 18:00

Время работы информационного центра организаторов в шатре ЭКСПО:

25 сентября (пятница) 14:00 – 18:00
26 сентября (суббота) 10:00 – 21:00,
27 сентября (воскресенье) 07:30 – 17:30

РЕГИСТРАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Регистрация участников IRONSTAR ETU Финала Кубка Европы проводится 25 сентября (пятница) с 14:00 до 16:00.

Регистрация участников IRONSTAR 113 SOCHI проводится 26 сентября (суббота) с 10:00 до 21:00 в шатре ЭКСПО на набережной Курортного района «Имеретинский». Обратите внимание на то, что в день соревнования IRONSTAR 113 SOCHI регистрация спортсменов не производится. Спортсмены, не прошедшие регистрацию в указанные часы, не будут допущены к соревнованиям. Все пакеты для участников соревнований необходимо получить до 21:00, 26 сентября (суббота).

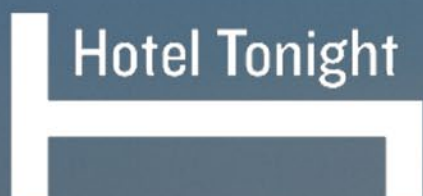
Приходя на регистрацию спортсменам необходимо иметь с собой следующие документы:

- Документ, удостоверяющий личность, с фотографией
- Лицензия Федерации Триатлона России (ФТР), подтверждающая членство в ФТР, или 500 рублей (только наличными) для приобретения однодневной лицензии. Спортсмен, являющийся членом ФТР и забывший собственную карту, должен будет приобрести однодневную лицензию ФТР за 500 рублей.
- Профессиональные спортсмены (ЭЛИТА) в ходе регистрации должны подтвердить профессиональный статус.

БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА

В ходе регистрации участников на запястья спортсменов надеваются браслеты с надписью ATHLETE. Данный браслет определяет спортсмена как официального участника соревнований, поэтому его следует носить в течение всех дней соревнований. Браслет требуется для идентификации при оказании медицинской помощи и доступа в транзитные зоны, зоны, открытые после окончания соревнования, и для прохода на PASTA PARTY.

Без браслета на запястье спортсмен не сможет забрать собственный велосипед и/или экипировку из транзитной зоны после соревнования. Не снимайте браслет до окончания соревновательной, поскольку с его помощью вас идентифицируют как спортсмена.

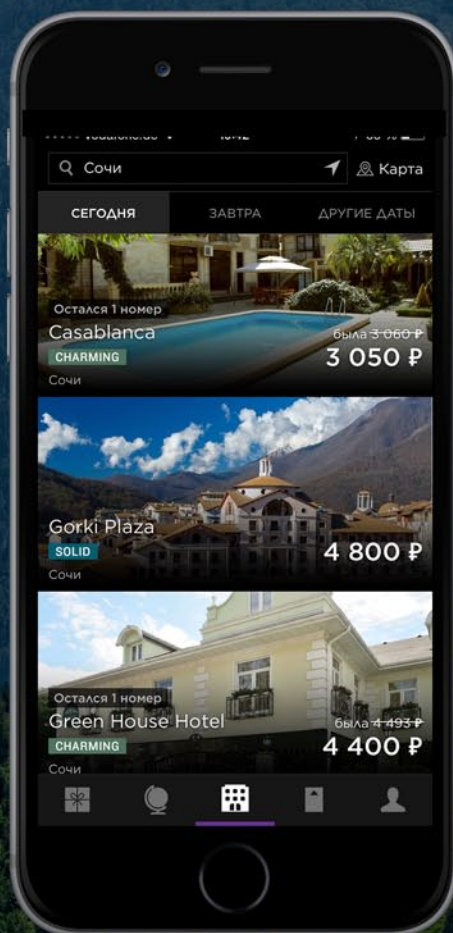


Hotel Tonight

Отели по
лучшим ценам

Скидка
25\$ на
ваше первое
бронирование с
прокомодом
IRONSTAR

Скачайте приложение HotelTonight и бронируйте
номера в лучших отелях мира на сегодня,
завтра и до недели вперед.



Download on the
App Store



Get it on
Google play

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЯМ IRONSTAR 113 SOCHI

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

По возможности тренируйтесь с участием по крайней мере еще одного человека (особенно в воде). Плавание перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня проведения соревнований, делают это на свой страх и риск.

Обратите внимание:

ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ.

Плавание осуществляется на свой страх и риск. Следует учитывать, что море является естественным и может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения и морскую флору и фауну.

Организаторы просят спортсменов не забывать о рыбаках на берегу и людях на лодках. Лодочники не привыкли взаимодействовать с большим количеством пловцов. Начинайте и заканчивайте тренировочные заплывы на пляже. Не пользуйтесь лодочным причалом и держитесь подальше от технических сооружений в воде. Запрещено плавать на расстоянии дальше 30 м от береговой линии моря.

Находясь на шоссе, бегайте или передвигайтесь на велосипеде по обочинам. Шоссе в районе Адлера, Олимпийского парка и Красной поляны являются двухполосными, а местные водители не привыкли к большому количеству велосипедистов и бегунов на дорогах. IRONSTAR 113 SOCHI уже стал популярным благодаря повышенному вниманию к спортсменам во время соревнования. Эту заботу будут осуществлять около 500 местных и приезжих волонтеров. В процессе тренировки будьте вежливы и помните о том, что возможно вы общаетесь с людьми, которые будут помогать вам в день соревнования. Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному.

Поскольку вы являетесь гостями Сочи, уважайте и соблюдайте правила дорожного движения во время тренировочных заездов. Нарушители будут наказаны сотрудниками полиции. При себе всегда необходимо иметь документ, удостоверяющий личность. Если вас остановит полицейский, следует показать этот документ. Отказ может привести к дисквалификации в соревновании. Благодарим за соблюдение правил.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЕЛОСИПЕДОВ, ШЛЕМОВ И ЭКИПИРОВКИ

Обязательная проверка велосипедов, шлемов и экипировки участников IRONSTAR 113 SOCHI проводится 26 сентября 2015 (суббота) в транзитной зоне на парковке перед главным входом в официальный отель «Имеретинский».

Время работы службы регистрации:

18:30–20:00 Участники с номерами 1–300

20:00–21:00 Участники с номерами 300+

Зона размещения велосипедов ночью находится под охраной. Спортсмены имеют право накрыть велокомпьютер чехлом или снять его. Использование чехлов, закрывающих велосипеды целиком, запрещено. Все спортсмены обязательно должны пройти проверку сумок с экипировкой для велогонки и забега в воскресенье 27 сентября. Проверка сумок с экипировкой будет открыта в 06:30 и завершена в 07:45. После 07:45 ни один из спортсменов не будет допущен к проверке, стойке и не будет иметь доступа к собственным сумкам.

ПАКЕТЫ ДЛЯ ЭКИПИРОВКИ

В составе регистрационного пакета каждый спортсмен получит черную сумку для велосипедной экипировки и красную сумку для беговой экипировки. Упакуйте собственную экипировку в соответствующую сумку и принесите ее в транзитную зону в воскресенье 27 сентября. Проверка сумок с экипировкой будет осуществляться с 06:30 до 07:45 Судьи проводят вас к стеллажам, на которые следует повесить ваши пакеты.

Примечание.

Если ваши планы на соревнование изменятся и после регистрации и сдачи велосипеда вы примете решение отказаться от участия, вам необходимо будет позвонить на горячую линию IRONSTAR +7 (499) 322 2334 и уведомить организаторов об отказе. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить. Спортсмен, не стартовавший в гонке после регистрации и сдачи велосипеда и при этом не позвонивший на горячую линию, может быть не допущен к участию в будущих соревнованиях IRONSTAR.



PURELOSOPHY для СПОРТСМЕНОВ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

POWER

длинная энергия и натуральные кофеиносодержащие компоненты, которых достаточно для поддержания сил при прохождении дистанции

RENEW

ускоряет процесс восстановления организма и в несколько раз быстрее снимает оксидативный стресс после тяжелой физической работы и экстремальной соревновательной нагрузки

100% НАТУРАЛЬНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ

- Альпийская вода, натуральные ингредиенты
- Негазированные, на основе натурального сока (соковая доля 30%)
- Активные растительные экстракты для реального эффекта, только клинически проверенные
- Низкокалорийные (29-32 кал на 100мл)



ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЮ IRONSTAR 113 SOCHI

ХРОНОМЕТРАЖ

Хоронометраж на Финале Кубка Европы IRONSTAR ETU по триатлону 2015 года в формате Олимпийского триатлона, а также Первенстве Федерации Триатлона России IRONSTAR 113 SOCHI, Чемпионате и Первенстве России в формате длинного триатлона, осуществляется на основе технологии Mylaps Multisport Tag компанией RussiaRunning. Спортсмены обязаны выполнить следующие действия.

- 1 В ходе регистрации после получения стартового пакета и чипа Mylaps Multisport Tag необходимо подойти к столу верификации чипов. Убедитесь в том, что на экране компьютера правильно отображаются ваши фамилия и имя.
- 2 Носите чип Mylaps Multisport Tag на протяжении всего соревнования. Закрепите его на левой лодыжке с помощью липучки перед заплывом и не снимайте до окончания всей гонки. На лодыжку можно наносить вазелин, он не окажет влияние на работу чипа или результатов хронометража.
- 3 Запланировано проведение одного масс старта для участников IRONSTAR 113 SOCHI: 27 сентября 2015 (воскресенье) 08:00 — мужчины и женщины категории Elite, любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group). Соревнование официально завершится через 8 часов после намеченного старта. Остановки на отдых, время прохождения транзитных зон и т. д. также будут включены в общее затраченное время. Для каждого этапа гонки также будут записаны промежуточные результаты. Помимо общего контрольного времени в 8 часов существуют аналогичные временные отрезки для каждого этапа чемпионата.

- Заплыв завершается через 1 час 10 минут после назначенного времени старта.
- Велогонка завершается через 5 часов 10 минут после назначенного времени старта.
- IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России, завершается через 8 часов после назначенного времени старта.

- 4 Спортсмен, выбывающий из соревнования на любом из его этапов, должен уведомить организаторов об этом судьям, маршалам или сотрудникам информационного центра IRONSTAR, расположенного в шатре ЭКСПО. Невыполнение этого требования может стать причиной запрета на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем. Мы, как организаторы, стремимся знать, на каком участке трассы в любой момент времени находится каждый спортсмен. Это необходимо для общей безопасности и нашего спокойствия.
- 5 Спортсмен, потерявший чип для хронометража после регистрации или в ходе плавательного этапа, обязан сообщить организаторам (судьям и волонтерам). Сотрудники информационного центра IRONSTAR в шатре ЭКСПО будут оснащены с дополнительными чипами. Спортсмен, потерявший чип на беговом этапе, обязан уведомить об этом официального представителя (судью), ответственного за хронометраж, сразу после пересечения финишной черты.

ПОМНИТЕ! НЕТ ЧИПА = НЕТ ВРЕМЕНИ

Отказ от ношения чипа в день соревнования, приведет к запрету на участие спортсмена в будущих соревнованиях, организуемых IRONSTAR.



A

Снимите защитный слой с клеящейся части мультиспорт-чипа



B

Расположите чип на своей правой лодыжке номером наружу, удостоверьтесь, что на клейкую часть не попала грязь и что она не задевает кожу или одежду.



C

Обогните ногу НЕклеякой частью чипа и зафиксируйте



D

Удостоверьтесь что вам комфортно. Загните оставшуюся, клейкую часть мультиспорт-чипа и как следует нажмите для обеспечения надежного склеивания.

1st endurance
Innovative Racing Nutrients™

ИННОВАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

WWW.FIRSTENDURANCE.RU

 FIRSTENDURANCERUSSIA



ПОВЫШАЕТ ПОРОГ
ЛАКТАТА НА

42%

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
КОРТИЗОЛА НА

26%

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 113 SOCHI

ФАКТИЧЕСКИЕ АДРЕСА

Начало заплыва:

Акватория порта «Имеретинский»,
Морской бульвар 1, Адлер

Транзитные зоны:

Паркинг отеля «Имеретинский»,
Морской бульвар 1, Адлер

Финишная линия:

Набережная Курортного района «Имеретинский»,
Морской бульвар 1, Адлер

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ IRONSTAR 113 SOCHI

В процессе регистрации спортсмены получают цветные шапочки для плавания, чипы для хронометража, лист с наклейками для шлема и велосипеда. Не забудьте цветную шапочку для плавания и чип для хронометража утром в день соревнования.

Для входа в зону атлетов перед заплывом необходимо закрепить полученный чип на левой лодыжке.

Если вы неправильно установили чип, найдите ответственного волонтера IRONSTAR в зоне плавательного сегмента и попросите его оказать вам помощь.

ПРОЦЕДУРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УТРОМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Перед входом в транзитную зону утром до соревнования спортсмен должен взять с собой чип, шапочку, очки для плавания и гидрокостюм (см. правила использования гидрокостюмов). Утром в день соревнования в транзитной зоне можно будет найти специалистов по ремонту велосипедов и насосы. Не надевайте поясной ремень с номером перед заплывом. Оставьте поясной ремень с номером вместе с прочей экипировкой и наденьте перед началом велогонки. Мокрый номер будет испорчен раньше, чем закончится соревнование.

6:30-07:45 открытие транзитной зоны IRONSTAR 113 SOCHI Первенство ФТР, Чемпионат и Первенство России

08:00 старт: мужчины и женщины категории Elite, любители (Age Group), эстафетные команды и паратриатлеты (Age Group).

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ОТКАЗОВ

Если вы примете решение отказаться от старта уже после регистрации и сдачи велосипеда, вам необходимо официально уведомить организаторов об отказе, позвонив на горячую линию IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить. Спортсмен, не стартовавший в гонке после регистрации и сдачи велосипеда и при этом не позвонивший на горячую линию, может быть не допущен к участию в будущих соревнованиях IRONSTAR.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ

Соревнование официально завершится через 8 часов после назначенного времени старта. Время, потраченное в пунктах помощи, в транзитных зонах и т. д. будет включено в общее затраченное время. Для каждого этапа соревнования также будут записаны промежуточные результаты. Каждый этап соревнования имеет свое контрольное время:



ОКОНЧАНИЕ ЗАПЛЫВА

Через 1 час 10 минут
после назначенного
времени старта.



ОКОНЧАНИЕ ВЕЛОГОНКИ

Через 5 часов 10 минут
после назначенного
времени старта.



ОКОНЧАНИЕ ЗАБЕГА

Через 8 часов после
назначенного времени
старта.

С помощью чипов MyLaps Multisport Tag регистрируются результаты на отдельных этапах соревнования (заплыв, транзит 1, велогонка, транзит 2, забег) и итоговое время на финише.

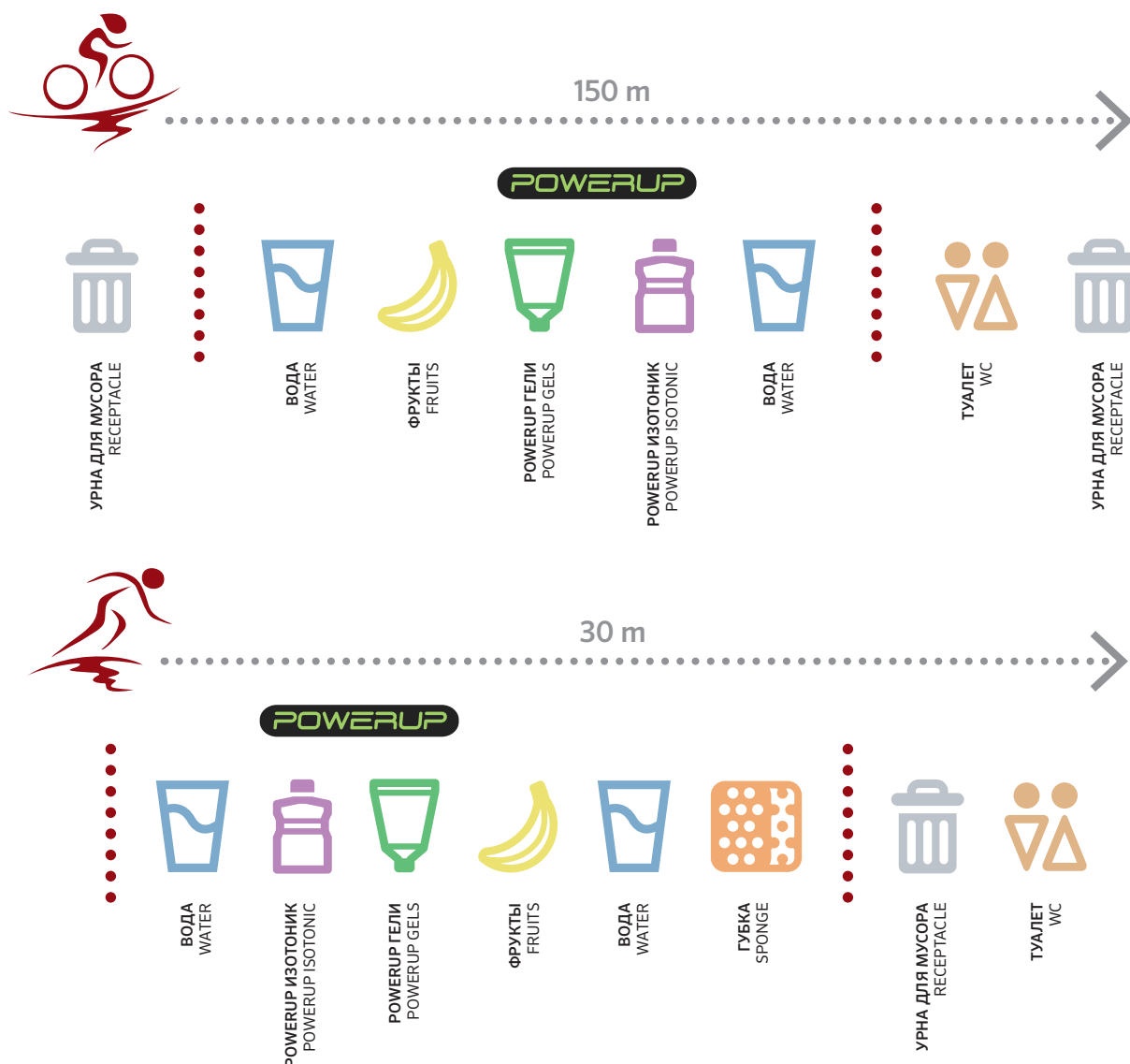
Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право снять спортсмена с соревнований (с результатом DNF/ Не финишировал), если, по их мнению, атлет не сможет завершить этап в одной из дисциплин (плавание, велогонка, бег) в рамках заданной продолжительности этапов с учетом текущего положения спортсмена, времени и демонстрируемой средней скорости.

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 113 SOCHI

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

Пункты питания располагаются на трассе велогонки 17 км, 43 км, 73 км и каждые 2.5 км на беговой трассе. На них предлагаются следующие продукты:



Кроме того, водные станции и пункты питания будут находиться в транзитной зоне при переходе с плавания к велогонке и от велогонки к забегу, а также у финишной черты.

Обратите внимание: пункты питания на трассе для велогонки будут закрыты через 5 часов 10 минут после начала соревнования. В пунктах питания можно сменить бутылки с водой.

Однако личные бутылки не будут возвращены спортсменам. Пункты питания на беговой трассе закрываются одновременно с окончанием соревнования (через 8 часов). Спортсмены должны принести собственные напитки и продукты питания утром в день соревнования.

ИНФОРМАЦИЯ О МЕРОПРИЯТИЯХ

ПРОВОДИМЫХ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ IRONSTAR 113 SOCHI

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

После окончания соревнования исключительно для спортсменов будет открыта специальная зона. В этой зоне они смогут получить питание и восстановиться. Организаторы просят участников заранее согласовать места для встреч с членами семьи и друзьями после финиша в специальной зоне.

ВЫВОЗ ВЕЛОСИПЕДОВ И ЭКИПИРОВКИ

Спортсмены должны забрать собственные велосипеды и прочую экипировку из транзитной зоны в период с 13:30 до 18:00 в день соревнования 27 сентября 2015 (воскресенье). Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:
велосипед и экипировку можно вывозить с 13:30.

ЗОНА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Зона оказания медицинской помощи предназначена исключительно для спортсменов. Члены семей в нее не допускаются.

Нахождение посторонних людей в зоне оказания медицинской помощи мешает медперсоналу выполнять должностные обязанности.

ФОТОСЪЕМКА СОРЕВНОВАНИЙ

Несколько фотографов IRONSTAR будут работать на выходе из зоны заплыва, трассе велогонки, на беговом этапе и, конечно, у финишной черты.

Как заказать фотографии с собственным изображением?

- Обеспечьте видимость собственного номера в передней области велошлема, чтобы вас могли идентифицировать на фотографиях с велогонки.
- Обеспечьте видимость нагрудного номера в ходе бегового этапа и на финишной черте, чтобы вас могли с легкостью идентифицировать.
- Улыбайтесь фотографам на дистанции и пересекая финишную черту! Не беспокойтесь о времени — компания, осуществляющая хронометраж, обеспечит точную регистрацию ваших достижений.
- Посетите веб-сайт www.marathon-photo.ru, чтобы просмотреть и заказать фотографии с соревнований, а также поделиться ими в соцсетях.

СТОЛ НАХОДОК

Информационный центр IRONSTAR в шатре ЭКСПО
25 сентября (пятница) 14:00 – 18:00
26 сентября (суббота) 10:00 – 21:00
27 сентября (воскресенье) 07:30 – 17:30

- После соревнования: обратитесь по телефону горячей линии IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.
- Поскольку организаторы IRONSTAR не несут ответственности за утерянные вещи, рекомендуется нанести на экипировку номер участника.
- После завершения соревнования по вопросам, связанным с поиском потерянных вещей и планированием их возврата, обращайтесь на электронный адрес info@iron-star.ru. При этом вам необходимо будет оплатить доставку. Через 30 дней все невостребованные вещи будут переданы на благотворительность.

LIFE IS SIMPLE.



реклама

I  RUNNING
ШКОЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

I  SWIMMING
школа легкого плавания

I  Cycling
•ВЕЛОШКОЛА•

iloverunning.ru
iloveswimming.ru
ilovecycling.ru

Трасса для плавания имеет форму вытянутого прямоугольника длиной 965 метров. Она начинается на пирсе в порту «Имеретинский». Спортсмены должны плыть в направлении против часовой стрелки, не заплывая за оградительные буй, а затем обойти поворотный буй. Стартовая линия будет находиться в воде на расстоянии около 20 м от пирса. Финишная черта заплыва обозначается одним или несколькими цветными объектами. При помощи разделительных линий будет отмечена дорога к выходу с плавательной трассы.

Ожидаемая температура воды — 25 °С. Как правило, в этом месте нет волн, однако участники могут столкнуться с небольшими волнами. Обычно утром нет ветрового волнения. Течения воды нет.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Всегда обращайтесь внимание на то, куда ставите ноги, чтобы избежать травмы, которая не позволит вам принять участие в соревновании.

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА: ПЛАВАНИЕ — ВЕЛОГОНКА

После окончания заплыва спортсмены направляются в транзитную зону по хронометрической дорожке. Публичное обнажение частей тела в транзитной зоне запрещено. Перед тем как сесть на велосипед, спортсмен должен полностью подготовиться к гонке. Разрешено брать с собой личные продукты питания, если их несет сам спортсмен или они закреплены на велосипеде.

Примечание.

Каждый спортсмен, принявший решение об отказе от участия в соревновании, обязан немедленно уведомить об этом официального представителя организатора. Помимо всего прочего, основной задачей организаторов является обеспечение безопасности каждого пловца. Полный осмотр трассы будет выполняться сразу после того, как заплыв завершит последний пловец. Визуальным ориентиром могут служить спасатели, водолазы, лодочники на каяках, буй и другие плавающие предметы, ограждающие трассу.



Каждый пловец должен надеть официальную плавательную шапочку IRONSTAR, предоставленную перед соревнованием. Использование плавательных очков или маски рекомендовано, но не является обязательным.

- Запрещено применение ластов, дыхательных трубок, весел и любых плавучих средств.
 - Гидрокостюмы разрешены если температура воды не превышает 23 градуса Цельсия.
 - Разрешено использование стартовых костюмов Tri-Suit и полноразмерных костюмов (Full Body).
 - Убедитесь в том, что чип хронометража надлежащим образом закреплен на вашей левой лодыжке.
 - Присутствие посторонних гребцов или личных сопровождающих запрещено.
 - На оба плеча каждого из пловцов должны быть нанесены номера. Эти номера наносятся специально уполномоченными сотрудниками.
- Не наносите солнцезащитный крем или вазелин на те области тела, на которые наносятся номера участника.
- На спортсменов, не явившихся к стартовой линии за 5 минут до начала соревнования, будет наложен временной штраф 30 секунд, который нужно будет отбыть в транзитной зоне после плавательного этапа.
 - Фальстарт наказывается штрафом в 15 секунд, которые также отбывается в транзитной зоне после плавательного этапа.
- Пловцы обязаны оставаться на трассе, плыть против часовой стрелки и обходить ограждающие маркиры таким образом, чтобы они находились по левую сторону от них. Нарушение этого требования может привести к дисквалификации.
 - Пловец, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой, помахать ей вверх и вниз, а также крикнуть или попросить о помощи. Пловец, которому оказали помощь, вне зависимости от того был запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказаться от продолжения борьбы, за исключением тех случаев, когда соответствующая помощь не способствовала продвижению пловца вперед. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь, считает, что пловец должен отказаться от участия в соревновании или получить медицинскую помощь, пловцу запрещено возвращаться к участию в гонке.
 - Заплыв завершается через 1 час 10 минут после назначенного времени старта. По истечении этого времени спортсмены, не завершившие данный этап, будут сняты с соревнований.
 - После завершения заплыва спортсмены должны менять плавательную экипировку на велоэкипировку только в специально предназначенных для этого палатках. Переодеваться в зоне размещения велосипедов запрещено, поскольку это будет мешать движению по велодорожкам.
- Публичное обнажение запрещено.

ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ
ПЛАВАТЕЛЬНЫХ КОСТЮМОВ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОКОСТЮМОВ

Плавательные костюмы (типа Skinsuit / Speedsuit) должны быть на 100 % изготовлены из текстильного материала, под которым подразумеваются материалы, сформированные из натуральных и/или синтетических отдельных и несвязанных волокон, соединенных друг с другом в процессе производства материи посредством ткачества, вязания и/или плетения.

Плавательный костюм не должен закрывать шею выше плеч. Плавательный костюм может иметь застежку-молнию. Под плавательный костюм можно надевать специальный гоночный комплект белья.

Запрещено использование гидрокостюмов толщиной более 5 мм.

Вдоль трасс IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР, Чемпионата и Первенства России, будут находиться медицинские работники. Любые травмы или проблемы со здоровьем, возникшие у спортсменов в ходе заплыва, подлежат обследованию в медицинской палатке, находящейся рядом с транзитной зоной IRONSTAR. Отдельные представители, готовые оказать медицинскую помощь в случае необходимости, будут находиться вдоль трассы заплыва.

К числу распространенных проблем, возникших у участников предыдущих соревнований, относятся тошнота и рвота, обусловленные глотанием морской воды и укачиванием.

Прием медицинских препаратов перед заплывом можно делать только после консультации со специалистами.

Специалисты настоятельно рекомендуют несколько раз опробовать данные лекарства перед гонкой, чтобы исключить возможные побочные реакции.

Перед приемом любых лекарств убедитесь в том, что они не включены в список запрещенных препаратов, утвержденный Российским антидопинговым агентством (РУСАДА).

Заплыв на 1.93 км проводится в акватории морского порта «Имеретинский». Предполагается, что каждый спортсмен обладает способностями и физической формой, необходимыми для завершения данного этапа. Скорость плавания в открытой воде меньше, чем в бассейне, при этом для продолжения участия в соревновании необходимо завершить плавательный этап в течение 1 часа 10 минут.

Организаторы IRONSTAR 113 SOCHI предоставляют каждому участнику яркую цветную шапочку. Ее необходимо носить на протяжении всего заплыва. Перед стартом будут доступны сумки для спортивной формы, обуви и других вещей участников. Экипировка должна помещаться в сумку, предоставляемую перед заплывом. Ценные вещи, насосы и рюкзаки не принимаются при регистрации. Эти сумки будут храниться в зоне, открываемой после соревнования, и должны быть вывезены сразу после финиша в полумарафонском забеге.

ДЕНЬ
СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортсмены, использующие очки, могут сдать их перед заплывом и получить сразу после выхода из воды. Для этого следует прикрепить к ним бирку с указанием фамилии и стартового номера.

После выхода из воды спортсмены должны пробежать через хронометрические ковры.

Посещение палаток для переодевания не является обязательным условием, однако переодеваться в зоне размещения велосипедов или блокировать движение других спортсменов запрещено. Публичное обнажение запрещено. Прежде чем сесть на велосипед, оставьте собственную сумку на специально предназначенном для этого стеллаже / в зоне для переодевания, а затем пройдите мимо стеллажей и обойдите их.

ЗАБЕРИТЕ ЭКИПИРОВКУ, ОСТАВЛЕННУЮ ПЕРЕД ЗАПЛЫВОМ, ДО 18:00 В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ 27 СЕНТЯБРЯ 2015 В ЗОНЕ, ОТКРЫВАЕМОЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ГОНКИ. ДЛЯ ВХОДА В ЗОНУ РАЗМЕЩЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОВ ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ БРАСЛЕТ УЧАСТНИКА.

Jabra®

Беспроводные спортивные наушники

со встроенным
монитором
сердечного ритма

Идеальны для бега



Jabra Sport Pulse™

со специально разработанным
приложением

- Максимально комфортная и надежная посадка в ухе
- Защита от влаги и пота
- Музыка в Dolby® формате



Официальный партнер



SPORTLIFE APP

ПРЕВЗОЙДИ СЕБЯ



Полностью совместимы с ведущими
спортивными приложениями

JABRA.RU/SPORTPULSE

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЗАПЛЫВА

- Поворотный буй будет установлен в надлежащем месте непосредственно перед мероприятием. В дни перед IRONSTAR 113 SOCHI организаторы соревнований рекомендуют тренироваться в шапочках яркого цвета вместе с напарниками.
- В ходе тренировки держитесь подальше от лодок и бетонных пирсов.
- Плавая перед соревнованиями, соблюдайте осторожность. Все участники, принимающие решение о плавании до наступления дня проведения соревнований делают это на свой страх и риск.

Обратите внимание:
ДЕЖУРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ В ЭТИХ МЕСТАХ НЕТ.

Следует учитывать, что море является естественным и может содержать скрытые угрозы, в том числе течения, подводные препятствия, приливно-отливные движения, сильные обратные течения и морскую флору и фауну.

- В день гонки обязательно определите себе место на старте, учитывая ожидаемое время преодоления плавательного этапа.
- В старте заплыва будет участвовать большое количество атлетов. Чтобы свести к минимуму физические и психологические опасности, подождите несколько секунд до тех пор, пока толпа рассеется. Рекомендуется плыть в направлении вперед или слегка налево.
- Рекомендуется использовать плавательные очки и средство от запотевания (антифог).
- Будьте вежливы на всех этапах IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР, Чемпионата и Первенства России





Адаптивная сложность
под любой уровень
подготовки



Туризм: маршруты вклю-
чают около 10 городов
и множество достоприме-
чательностей

НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК В НИДЕРЛАНДАХ

Велотур на шоссейных велосипедах



400 километров по идеальным
велодорожкам, среди уникальных
ландшафтов, при мощном,
не всегда попутном, ветре

Посещение веломага-
зинов и велокафе



Индивидуальный
подход: удобный
трансфер, помощь
в размещении
и аренде оборудова-
ния, ненавязчивые
дополнительные
услуги

Реальная, яркая альтерна-
тива повседневной работе
«на накат» и знакомство
с настоящей Голландией.

400 км спортивного фана,
миксованного шопингом,
музейной программой
и тематическим обучением.

Подробности
и описание
маршрутов

oleg@36bikes.ru
+7 (903) 792-63-19
tours.36bikes.ru



При описании велозапа IRONSTAR 113 SOCHI Первенства ФТР, Чемпионата и Первенства России, часто используются такие прилагательные, как «напряженный» и «вдохновляющий».

ПОВОРОТ ЗА ПОВОРОТОМ:

- Покидая транзитную зону, не садитесь на велосипед до специально обозначенной зоны посадки.
- Поезжайте по Морскому бульвару до улицы Широтной.
- Поверните направо (на юг) и поезжайте по улице Широтной (в направлении Олимпийского парка).
- На круге поверните направо на Олимпийский проспект.
- Двигайтесь по Олимпийскому проспекту до поворота к ледовой арене «Шайба».
- Развернитесь на 180 градусов и продолжайте движение в обратную сторону по Олимпийскому проспекту
- На круге поверните налево в сторону Широтной улицы
- Продолжайте движение прямо по Широтной улице через перекресток с Морским бульваром в сторону Красной Поляны.
- Проезжая под эстакадой поверните направо на скоростное шоссе А-147 Адлер – Сочи – Красная Поляна.
- Двигайтесь по шоссе А-147 до поворота на Красную Поляну.
- Поверните направо (на север) на скоростное шоссе Адлер – Красная Поляна и продолжайте движение до 45 км, а затем развернитесь на 180 градусов и возвращайтесь назад по скоростному шоссе в сторону Адлера и морского порта «Имеретинский»
- На протяжении этой части маршрута дорога проходит через несколько тоннелей. Если вы используете очки «хамелеоны» то велика вероятность длительной (до минуты) потери видимости при въезде в тоннель.
- Первый пункт питания находится на расстоянии 17 км от старта. Следующие пункты распределены по трассе и находятся на расстоянии 43 км и 73 км от старта.
- Двигайтесь по шоссе Красная Поляна – Адлер в сторону морского порта «Имеретинский» до пересечения с улицей Широтной.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Вы выезжаете на трассу с действующими дорожными знаками «Обгон запрещен». На нарушителей будут наложены штрафы. За выезд на встречную полосу участник соревнований будет дисквалифицирован.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Спуск и крутой поворот при въезде на улицу Широтную. Заранее снижайте скорость чтобы избежать падений.

- Двигайтесь по улице Широтная до перекрестка с Морским бульваром
- Поверните направо на Морской бульвар и продолжайте движение прямо до стартового городка IRONSTAR в Курортном районе «Имеретинский»
- Следуйте инструкциям официальных лиц. Сходите с велосипеда в зоне схода.



1 ПОЗИЦИОННЫЕ ПРАВИЛА

- Запрещены ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ДРАФТИНГА применительно к другому велосипеду или любым другим транспортным средствам.
- За исключением обгона спортсмены должны выдерживать расстояние в 7 метров (в 4 раза больше длины велосипеда) между велосипедами. Несоблюдение этого правила приведет к штрафу за драфтинг.
- Обгоном считается момент, когда переднее колесо велосипеда обгоняющего спортсмена находится впереди переднего колеса велосипеда обгоняемого спортсмена.
- Обгоняющие спортсмены могут уходить влево на 20 секунд, однако после завершения обгона они обязаны переместиться на правую часть дороги. При обгоне продолжительностью более 20 секунд будет наложен штраф за драфтинг. После входа в зону драфтинга (7 метров) спортсмен не имеет право покинуть ее (штраф за драфтинг).
- Обгоняемые спортсмены должны немедленно уйти назад на 7 метров (4 длины велосипеда) и лишь после этого совершать попытки вновь выйти вперед. Немедленный обгон без перемещения на 7 метров назад будет считаться нарушением под названием «проезд».
- Обгоняемые спортсмены, остающиеся в 7-метровой зоне (4 длины велосипеда) в течение более чем 20 секунд, получают штраф за драфтинг.
- Спортсмены должны ехать колонной по одному по правой стороне дороги за исключением моментов обгона или ситуаций, угрожающих безопасности. Езда рядом запрещена и будет считаться позиционным нарушением.
- Спортсмены, препятствующие продвижению других спортсменов, получают штраф за блокировку.
- Спортсмены, действия которых были расценены как нарушения, уведомляются судьями на месте.
- Не пытайтесь оспаривать штраф с маршалами на мотоциклах.

МАРШАЛ ОБЯЗАН ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

Назвать номер участника и уведомить его о том, что он получил СИНЮЮ КАРТОЧКУ за драфтинг или выбрасывание мусора либо ЖЕЛТУЮ КАРТОЧКУ за другое нарушение. После этого показать спортсмену карточку соответствующего цвета.

Проинструктировать спортсмена о необходимости посетить следующую штрафную зону (Penalty Box).

ДАЛЕЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Спортсмен обязан посетить следующую штрафную зону и уведомить ответственного судью о том, что ему показали СИНЮЮ или ЖЕЛТУЮ карточку. Спортсмен, пропустивший следующую штрафную зону, может быть дисквалифицирован.

Судья, работающий в штрафной зоне, добавит отметку «/» при штрафе за драфтинг или отметку «Р» для всех прочих нарушений к номеру участника.

Нарушение будет зарегистрировано в журнале.

Если нарушение не связано с драфтингом (ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА), спортсмен может продолжить гонку сразу после получения отметки «Р» и регистрации нарушения.

В случае драфтинга или выбрасывания мусора (СИНЯЯ КАРТОЧКА) спортсмен остается в штрафной зоне до тех пор, пока не истечет время, указанное на табло.

После трех нарушений спортсмен будет дисквалифицирован. Дисквалифицированный атлет может завершить велогонку, но не будет допущен к забегу.

Спортсмен, пропускающий штрафную зону и не докладывающий о нарушении, также рискует получить дисквалификацию.

ШТРАФНОЕ ВРЕМЯ НА IRONSTAR

1-е нарушение: 5:00 мин

2-е нарушение: 5:00 мин

3-е нарушение: DQ (Дисквалификация)

- 2 Велосипед должен быть размещен таким образом, чтобы большая часть велосипеда находилась на ближней к спортсмену стороне стойки.
- 3 Запрещено использование тандемов, велосипедов с фиксированной передачей, обтекателей и любых дополнительных устройств, предназначенных исключительно для снижения сопротивления. Любое новое, необычное оборудование или прототипы должны быть предъявлены организаторам мероприятия и/или главному судье с целью определения их легальности.
- 4 Полная ответственность за изучение и следование по предварительно определенной трассе для велогонки возлагается на каждого из спортсменов. Корректировка времени или результатов спортсменов, сбившихся с правильного курса по любой из возможных причин, проводиться не будет.
- 5 Обувь должна находиться в сумке для велоэкипировки или быть пристегнутой к педалям велосипеда. Размещать обувь рядом с велосипедом ЗАПРЕЩЕНО.
- 6 В любой момент времени на спортсмене должны быть обувь и майка.
- 7 Находясь на гоночной трассе, спортсмены обязаны соблюдать все правила дорожного движения во всех случаях, за исключением специальных указаний со стороны арбитра на дистанции, судьи гонки или уполномоченного представителя, наделенного соответствующими правами. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.
- 8 Ни один из спортсменов не имеет права ставить себя или других участников под угрозу. Спортсмены, умышленно создающие опасности для других атлетов, а также участники, которые, по мнению главного судьи, представляют угрозу для других, могут быть дисквалифицированы.
- 9 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 10 Каждый спортсмен обязан нанести на переднюю часть шлема наклейку с номером участника и закрепить номер участника на раме велосипеда таким образом, чтобы он был хорошо виден судьям соревнования.
- 11 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Спортсмены могут использовать шлемы, соответствующие требованиям стандартов CPSC или CEN либо более строгим требованиям. Внесение изменений, влияющих на целостность шлемов, не допускается. Шлем должен быть закреплен на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 12 Зона действия знака «Обгон запрещен». Находясь на спусках, расположенных между шоссе А-147 и улицей Широкой, спортсмены обязаны перемещаться со сниженной скоростью и поддерживать статичное положение. Спуск имеет протяженность около 300 м и включает в себя крутой поворот с резким уходом право в нижней части. Несоблюдение данного требования считается нарушением, наказание за которое отбывается в транзитной зоне. Несоблюдение данного правила, приведет к тому, что другие спортсмены и/или официальные представители соревнования будут подвергнуты непосредственной опасности. Нарушитель будет дисквалифицирован и получит запрет на участие во всех лицензированных и квалификационных соревнованиях IRONSTAR сроком на один год.
- 13 Индивидуальная поддержка спортсменов запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Друзья, члены семьи, тренеры или болельщики НЕ имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.
- 14 Мусорить на трассе запрещено. Любой мусор, включая бутылки от воды, упаковки от гелей, энергетических батончиков, сломанные части от велосипеда или элементы одежды, можно выбрасывать только в специально предназначенных для этого зонах, расположенных в каждом пункте помощи. За выбрасывание мусора вне специальных зон участник получит СИНЮЮ КАРТОЧКУ (5-минутный штраф).



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО УЧИТЫВАЯ ПРОПУСКНУЮ СПОСОБНОСТЬ ДОРОГ, ФОРМИРУЮЩИХ ТРАССУ, И ПОТРЕБНОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ, ДЛЯ ВСЕХ МЕРОПРИЯТИЙ IRONSTAR ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ КОНТРОЛЬНЫЕ СРОКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ НАХОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ НА ТРАССЕ.

- 15** Ответственность за ремонт и техническое обслуживание собственных велосипедов несут сами спортсмены. Посторонняя помощь, оказываемая не официальными специалистами технической поддержки IRONSTAR 113 SOCHI станет основанием для дисквалификации. Каждый велосипедист должен быть готов устранить любую возможную механическую неисправность.

Техническая поддержка в ходе IRONSTAR 113 SOCHI НЕ ВКЛЮЧАЕТ в себя обычную замену спущенных шин.

- 16** В случае необходимости спортсмен может идти рядом с велосипедом, однако продвижение по трассе для велогонки без велосипеда запрещено.
- 17** Инспектирование велосипеда не является обязательной операцией и не будет выполняться в ходе его приемки, несмотря на то, что техники будут при этом присутствовать. Полную ответственность за собственные велосипеды несут спортсмены. При этом должностные лица могут по собственному усмотрению принять окончательное решение об исправности того или иного велосипеда. В условиях плохой погоды разрешено использование больших полиэтиленовых пакетов, закрывающих велосипеды целиком, если данные пакеты надежно закреплены на них.
- 18** Велогонка завершается через 5 часов 10 минут после назначенного времени старта. Спортсмены, находящиеся на трассе велогонки по истечении этого времени, считаются нефинишировавшими (статус DNF) и выбывают из соревнования.
- 19** После завершения велогонки спортсмены должны забрать сумки с собственной беговой экипировкой.
- 20** Посадка на велосипед и сход с него должны осуществляться на специально обозначенных участках в транзитных зонах. Ни при каких обстоятельствах не разрешается перемещение на велосипеде по транзитной зоне.

- 21** Применение любых средств связи, включая мобильные телефоны и приемно-передающие радиостановки, в ходе соревнования строгойше запрещено. Спортсмен, использующий подобные устройства, будет дисквалифицирован.

- 22** Использование гарнитур или наушников на любом этапе мероприятия запрещено.

23 МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Спортсмены, нуждающиеся в незначительной медицинской помощи, доставляются в медицинскую палатку, в которой можно получить необходимое лечение, на автомобиле медицинской службы. При необходимости оказания срочной медицинской помощи спортсмен будет доставлен на автомобиле скорой помощи в ближайшую больницу. Спортсмен, столкнувшийся с техническими проблемами или «обессиленный» и неспособный завершить этап, будет доставлен в ближайший пункт оказания помощи на автомобиле медицинской службы.

В каждом пункте оказания помощи будут находиться зоны для отдыха и медицинский персонал, способный помочь атлетам при возникновении проблем со здоровьем. Кроме того, там размещаются средства связи для вызова автомобилей скорой помощи и специалистов-медиков. При возникновении проблем обращайтесь на пункт оказания помощи.

! ПРИМЕЧАНИЕ

Пункт оказания технической помощи будет располагаться на отметке 43 км от старта. Чтобы не создавать опасности, при получении питания спортсмен должен снизить свою скорость.

Называйте требуемые продукты четко и заранее. Сотрудники обслуживающих бригад проинструктированы и не будут заступать за белые линии при передаче. Важно помнить о том, что выбрасывать бутылки, стаканы и пакеты от продуктов на трассе, запрещено. Бросать мусор вне специально выделенных зон запрещается. За это спортсмен наказывается временным штрафом.

Вдоль трассы будут курсировать мотоциклисты с маршалами, готовыми по возможности оказать помощь в экстренных случаях, тем не менее, их возможности будут ограниченными. Пожалуйста, будьте самостоятельными.

ПОД ТЕРМИНОМ «ДРАФТИНГ» ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ПОЗАДИ ДРУГОГО ВЕЛОСИПЕДИСТА В СОЗДАВАЕМОЙ ИМ ЗОНЕ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ ВОЗДУШНОГО ПОТОКА.

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.



КОНТРОЛЬ НАД СОБЛЮЖДЕНИЕМ ПРАВИЛ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ ОФИЦИАЛЬНЫЕ МАРШАЛЫ, ПАТРУЛИРУЮЩИЕ НА МОТОЦИКЛАХ.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ В ОТНОШЕНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ:

-  Обязательная остановка на 5 минут в специальных зонах выделенных шатрами желтого цвета и надписью «PENALTY BOX»
-  Игнорирование обязательной остановки ведет к автоматической дисквалификации участника соревнований



ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Помните о том, что дороги, по которым проходит велогонка, используются местными водителями и жителями.

Вы — представитель спортивного сообщества, поэтому ваше поведение должно быть соответствующим. Не забывайте, что последствия ваших действий могут оказаться значительным. Выезжая на трассу, соблюдайте правила дорожного движения, будьте максимально вежливыми к местным водителям и жителям.

Пожалуйста, обдумывайте свои поступки перед тем, как их совершить. В ходе тренировок следуйте данным рекомендациям.

Пожалуйста, перемещайтесь в колоннах по одному. Это необходимо не только для вашей безопасности, но и для того, чтобы местные водители смогли добраться туда, куда им нужно, без препятствий и задержек.

Соблюдайте правила дорожного движения (останавливайтесь перед знаками «Стоп», сигнализируйте о поворотах и т. д.).

Не используйте частную и государственную собственность в качестве туалета.

Не разбрасывайте мусор. Сохраняйте обертки от энергетических батончиков и гелей при себе до тех пор, пока не найдете мусорный бак.

Попросите ваших друзей и членов семьи не рисовать на дорогах, по которым проходит трасса. Это расценивается как порча государственной собственности и влечет за собой административное наказание.

Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям всех официальных лиц — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти. Несоблюдение этого требования может стать причиной для дисквалификации.

БУДЬ УЛЬТРА!

cep

the intelligent sportswear



Специально для участников
и болельщиков IRONSTAR –
10% скидка на покупку
на фирменном стенде CEP в рамках
Экспо 25-27 сентября 2015 г.



ОБЛАСТЬ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ

- Быстрее восстановление
- Выше работоспособность

ОБЛАСТЬ ГОЛЕНОСТОПА

- Надежная стабилизация
- Лучшее управление движениями

ОБЛАСТЬ СТОПЫ

- Оптимальный тепло- и влагообмен
- Идеальная посадка на ноге

www.cep-sports.ru



@CEP.Russia



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕЛОГОНКИ

Тщательно упаковывайте велосипеды перед отправкой. Чтобы попасть в Курортный район «Имеретинский», вам, возможно, придется прилететь в Адлер (Сочи), а затем добираться на такси или автобусе. Помните о том, что в неделю перед соревнованием всей рейсы будут заполнены и для транспортировки велосипедов придется планировать дополнительные действия.

Для доставки велосипеда в аэропорт Адлер представители авиакомпаний рекомендуют следовать приведенному ниже порядку:

- 1 Упаковывайте велосипед с такой же тщательностью, с которой упаковывали бы картонную коробку с яйцами. Делайте все возможное, чтобы в ходе перевозки груз не был поврежден.
- 2 Смело нанесите на коробку с велосипедом ярлык, указав свои имя и фамилию, адрес, номер мобильного телефона и другие сведения, позволяющие быстро идентифицировать владельца.
- 3 Если вы планируете прибыть в Адлер лишь за несколько дней до соревнования, учитывайте возможность того, что ваш велосипед прибудет после вас.

Перед проверкой и регистрацией велосипеда убедитесь в том, что все заглушки на руле находятся на своих местах и отсутствуют ослабленные спицы, тормоза, подшипники рулевой колонки или тросики. Отрегулируйте втулки и правильно установите руль. Убедитесь в том, что тросики и резина находятся в хорошем состоянии, а бескамерные трубки надлежащим образом приклеены к ободу. Надежно закрепите любое другое снаряжение, которое везете с собой. Именно вы несете ответственность за сохранность своего велосипеда.

В целях обеспечения безопасности после начала процесса регистрации велосипедов ни один велосипед не будет выпущен из зоны размещения велосипедов без идентификационного номера. Ни один человек не будет допущен в зону размещения велосипедов без сопровождения распорядителя соревнований.

Помните, что именно вы полностью ответственны за надежность вашего велосипеда в ходе гонки.

Каждый год некоторые спортсмены обнаруживают спущенные шины на своих велосипедах либо сразу перед гонкой, либо после заплыва. Соблюдайте установленные пределы давления для шин вашего велосипеда.

В случае перекачивания шин утреннее солнце может привести к увеличению давления воздуха и, в конечном итоге, к разрыву. Количество насосов, доступных спортсменам утром перед соревнованием, ограничено. Разрешено приносить собственный насос, однако перед стартом соревнований его необходимо сдать члену семьи или другу. Велосипедные насосы и рюкзаки не принимаются вместе с мешками для экипировки, предоставленными перед заплывом. Волонтеры могут принять ТОЛЬКО ту экипировку, которая находится в официальном мешке IRONSTAR, предоставляемом перед заплывом.

Спортсмены должны забрать свои велосипеды и прочую экипировку из зоны размещения велосипедов в период с 13:30 до 18:00 в день соревнования 27 сентября 2015 (воскресенье). Для входа в зону размещения необходимо продемонстрировать собственный браслет участника. Если вы не можете лично забрать велосипед, просим сообщить организаторам в информационном пункте IRONSTAR в шатре ЭКСПО или по телефону горячей линии IRONSTAR 113 SOCHI +7 (499) 322 2334. Оставьте сообщение, указав телефонный номер, по которому можно перезвонить.

**СИЛЬНЫЙ
ВЕТЕР И ЖАРА**

На участке от Морского бульвара к Олимпийскому парку и до пересечения трассой А-147 на Красную поляну дует морской бриз со скоростью около 4–5 м/с. Направление ветра может меняться на противоположное.

На участке скоростного шоссе от Адлера до Красной Поляны спортсмены почувствуют на себе прохладу реки Мзымты, которая протекает рядом или под скоростным шоссе. Легендарные тоннели на пути в Красную поляну и обратно – наиболее опасные участки из-за непривычных ощущений, которые могут испытывать участники находящиеся внутри искусственного пространства. Возможного лобовые ветры, которые наиболее отчетливо проявляются именно здесь, к северу от аэропорта Адлер. Эти ветры дуют со скоростью от 1 до 10 м/с, а в экстремальных условиях порывы могут достигать 16 м/с.

Несмотря на то, что температура воздуха может находиться в диапазоне от 20 °C до 25 °C, показания термометра на данном участке трассы могут периодически понижаться из-за концентрации влаги в ущелье.

**ПОВОРОТ
ЗА ПОВОРОТОМ:**

- Выбегав из транзитной зоны с парковки отеля «Имеретинский», направляйтесь по Морскому бульвару до пересечения с улицей Парусная.
- Поверните направо (на юг) и направляйтесь по улице Парусная в сторону Олимпийского парка.
- В конце Парусной улицы поверните направо в сторону набережной., а затем налево (на юг) на променаду вдоль Черного моря, продолжая двигаться в южном направлении к ледовой арене «Шайба», расположенной рядом с пляжем.
- Там находится поворот на 180 градусов и одна из официальных контрольных точек, на которых осуществляется хронометраж.
- Завершив поворот, направляйтесь обратно на север по променаду вдоль Черного моря в сторону Курортного района «Имеретинский».
- Беговая трасса будет разделена на два потока. Правый – для тех кто бежит круги №1, 2, 3. Левый – для тех, кто бежит круг №4 к ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ!

Пункты оказания помощи и питания будут располагаться вдоль трассы забега каждые 2.5 км.



ЗАБЕГ:
ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ

- 1 Не допускается ни один из способов передвижения за исключением бега, ходьбы или ползания.
- 2 На форме находящихся на трассе бегунов всегда должны находиться номера участников. Номера участников, выданные организаторами соревнования IRONSTAR, обозначают официальных участников забега. Свертывание или обрезка номера участника, а также намеренное изменение номера СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ. Номер должен быть размещен СПЕРЕДИ и надежно закреплен. Разрешено ношение спортивных ремней. Обязательной экипировкой на беговом этапе являются спортивная обувь и форма.
- 3 **ПРИСУТСТВИЕ АВТОМОБИЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ИЛИ СОПРОВОЖДАЮЩИХ БЕГУНОВ, НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ, НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.**
- 4 Следуйте указаниям и инструкциям от всех распорядителей — организаторов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 5 Беговой этап IRONSTAR 113 SOCHI завершается через 8 часов после назначенного времени старта. После 16:00 услуги станций питания и поддержки не оказываются.
- 6 Штрафная зона на беговой трассе находится за 150 метров до финиша. При получении участником штрафа во время забега, судья немедленно фиксирует его номер на месте.

Командная работа, включающая в себя внешнюю помощь и обеспечивающая преимущество над одиночными спортсменами, запрещена. Для всех участников будет доступно большое количество пунктов оказания помощи и пунктов питания. Использование автомобилей индивидуальной поддержки или сопровождение бегунами, не являющимися участниками соревнований, приведет к дисквалификации.

К подобным бегунам относятся и спортсмены, которые сошли с дистанции, были дисквалифицированы или финишировали в забеге.

Друзья, члены семьи, тренеры, представители СМИ или болельщики не имеют права сопровождать спортсменов на автомобиле, велосипеде или бегом, передавать спортсменам еду или другие предметы, передавать спортсменам еду или другие предметы. Кроме того, следует предупредить членов группы поддержки, чтобы они не приближались к спортсменам во избежание дисквалификации. Каждый спортсмен должен немедленно отклонять все попытки оказания помощи, преследования или сопровождения.



кафе здоровой еды

Мы просто заботимся о Вашем здоровье, особенно когда Вы голодны



Мы — не общепит! Просто мы предлагаем заботу о Вашем здоровье и долголетию, особенно, когда Вы голодны. У нас нет желания накормить Вас во что бы то ни стало. Просто мы хотим сделать Ваше путешествие по жизни более увлекательным, радостным и продолжительным.

С 2007 года мы являемся лидером столичного рынка в социально значимой сфере здорового питания офисных сотрудников. На сегодня сеть представлена 12 кафе и 40 вендинговыми аппаратами, размещающимися в бизнес центрах класса «А» и «А+». Все кафе работают в режиме магазинов готовой еды с приготовлением на местах напитков (кофе, свежевыжатые соки) и централизованным собственным пищевым производством.



УЧАСТНИКАМ

IRON STAR
T R I A T H L O N

СКИДКА 20%

Больше информации о нас на www.h-food.ru



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ПОЛИТИКА ПОВЕДЕНИЯ У ФИНИШНОЙ ЧЕРТЫ

Друзьям и/или членам семьи 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 финишировавшим, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Спортсмены, не соблюдающие данные правила, автоматически будут дисквалифицированы (DQ).

ПОДДЕРЖКА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России в длинном триатлоне, проводится в соответствии с правилами проведения триатлона по стандартам ITU и Министерства спорта РФ. Полные правила проведения соревнований доступны на веб-сайте www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/. Для соревнования IRONSTAR существуют некоторые послабления в правилах, поэтому внимательно изучите письмо главного судьи, т. к. действующие правила могут слегка отличаться от правил других соревнований, санкционированных ФТР или ITU.

Спортсменам следует знать о серьезных последствиях нарушения правил проведения соревнований. «Незарегистрированные участники», в котором указано следующее:

- А** Любой спортсмен, участвующий в каком-либо этапе санкционированного мероприятия без предварительной надлежащей регистрации и выплаты требуемого регистрационного взноса, должен быть временно или окончательно отстранен от участия во всех мероприятиях IRONSTAR.
- В** Любое лицо, которое каким-либо способом помогает другому спортсмену посредством предоставления или продажи этому спортсмену номера участника, должно быть временно или окончательно отстранено от участия во всех мероприятиях IRONSTAR.

Любому лицу, нарушившему данное правило, может быть пожизненно запрещено участие во всех соревнованиях IRONSTAR. Нарушение этого правила ставит под угрозу страховую защиту в рамках данного соревнования.

ПРИМЕЧАНИЕ.
ЛЮБЫЕ СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ В АДРЕС
МАРШАЛОВ, СУДЕЙ, ПЕРСОНАЛА IRONSTAR, ИЛИ
ВОЛОНТЕРОВ ВЛЕКУТ ЗА СОБОЙ НЕМЕДЛЕННУЮ
ДИСКВАЛИФИКАЦИЮ.

ПРАВИЛА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАНИЯ

СПОРТСМЕНЫ ОБЯЗАНЫ ИЗУЧИТЬ ВСЕ АСПЕКТЫ
ЗАПЛЫВА, ВЕЛОГОНКИ И ЗАБЕГА.

- 1** В соответствии с правилами ITU, спортсмен, выступивший в категории Professional/Elite в любой стране мира в течение календарного года, не может выступать в категории «Любители»/Age Group в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR, в этом календарном году. Соккрытие реального статуса приведет к дисквалификации спортсмена с возможным однолетним запретом на участие в соревнованиях, санкционированных IRONSTAR.
- 2** Спортсмены должны следовать указаниям и инструкциям от всех маршалов соревнований и представителей органов государственной власти.
- 3** Судьи соревнования обладают правом дисквалифицировать любого участника.
- 4** Медперсонал обладает ВЫСШИМИ и ОКОНЧАТЕЛЬНЫМИ полномочиями на снятие спортсмена с соревнования, если он признан физически неспособным продолжать участие без риска серьезной травмы или смерти. Транспортировка любого участника на медицинском транспорте автоматически приводит к его дисквалификации.
- 5** Мошенничество, кража, жестокое обращение с волонтерами, сотрудниками и другими лицами, а также неспортивное поведение являются основаниями для немедленной дисквалификации и запрета на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 6** Никто из участников не имеет право использовать препараты или процедуры, в результате приема или применения которых улучшаются спортивные результаты. Все процедуры проверки на допинг и анализ нарушений будут выполняться в строгом соответствии с антидопинговыми правилами IRONSTAR. Список правил и запрещенных препаратов, также называемый запрещенным списком РУСАДА, доступен на сайте: www.rusada.ru/documents/prohibited-list

До и после соревнования участников могут попросить пройти допинг-контроль. Участник, вызванный на допинг-контроль, обязан дать согласие на прохождение подобного тестирования.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

- 7 Правила медицинского контроля, составленные РУСАДА, согласованы с антидопинговыми правилами и политиками в отношении запрещенных препаратов IRONSTAR и являются обязательными для всех участников. Кроме того, могут быть созданы другие правила и требования. В этом случае, даже если они не были включены в антидопинговые правила IRONSTAR, их необходимо соблюдать.
- 8 Если допинг-проба какого-либо спортсмена окажется положительной в соответствии с антидопинговыми правилами IRONSTAR, все процедуры, касающиеся обработки пробы, уведомления, тестирования пробы В, вынесения решения и временного отстранения от соревнований, будут осуществляться в соответствии с правилами IRONSTAR.
- 9 Спортсмен, принявший решение сойти с дистанции на любом этапе, обязан уведомить об этом судей, находящихся у финишной черты. Это очень важно сделать для того, чтобы судьи всегда знали, в каком месте трассы находится каждый из спортсменов. Невыполнение требования об официальном уведомлении о сходе с дистанции может повлечь за собой запрет на участие в любых соревнованиях IRONSTAR в будущем.
- 10 Организаторы соревнования IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в правила в любой момент времени при условии, что все спортсмены будут уведомлены об этом в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованием. Уведомление будет производиться в соответствии с процедурами действующего законодательства РФ.
- 11 Поскольку IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России в длинном триатлоне, проводится в соответствии с правилами проведения триатлона по стандартам ITU и Министерства спорта РФ, его правила схожи с правилами ITU. Это касается и распределения призов. Так, профессиональные триатлеты не могут завоевывать награды в категории «Любители / Age Group», а спортсмены из категории «Любители / Age Group» не обладают правами на получение призовых денег.
- 12 Для получения дополнительной информации об объектах для тренировок, процедурах обеспечения безопасности и по общим вопросам, имеющим отношение к соревнованию, обращайтесь в информационный центр IRONSTAR В шатре ЭКСПО, расположенный рядом с официальным отелем «Имеретинский». 25 сентября (пятница) 14:00 – 18:00
26 сентября (суббота) 10:00 – 21:00
27 сентября (воскресенье) 07:30 – 17:30
- 13 В ходе соревнования запрещено использование любых средств связи. Спортсмен, использующий подобные устройства, может быть дисквалифицирован.
- 14 Использование фотоаппаратов, камер телефонов и видеокамер запрещено, за исключением случаев, разрешенных организаторами IRONSTAR. При наличии разрешения от организаторов IRONSTAR спортсмен обязан уведомить об этом главного судью до начала соревнования. Спортсмен, замеченный с фотоаппаратом, камерой телефона или видеокамерой, будет дисквалифицирован.
- 15 Строго запрещена передача регистрации спортсмена-участника соревнований IRONSTAR — исключения из этого правила отсутствуют. Любая попытка передать регистрацию приведет к автоматической дисквалификации и запрету на участие во всех мероприятиях в IRONSTAR в будущем.
- 16 Каждый спортсмен должен быть постоянным членом Федерации Триатлона России (ФТР) или обладателем однодневной лицензии этой федерации. Атлет должен продемонстрировать документы, подтверждающие годовое членство в ФТР или приобрести однодневное членство при регистрации участников IRONSTAR 113 SOCHI.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ НА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, УЧАСТВУЮЩИХ В IRONSTAR 113 SOCHI, СЛЕГКА ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФТР.

ЗАПЛЫВ



- 1 Организаторы IRONSTAR сохраняют за собой право на расстановку спортсменов на старте заплыва, т. е. выбор участников для раннего старта, позднего старта, предварительно определенной волны и т. д.
- 2 Использование атлетами гидрокостюмов в ходе соревнования разрешено. Перед соревнованием каждый спортсмен должен получить разрешение на всю плавательную экипировку и аксессуары, которые будут использоваться в ходе заплыва, у официальных представителей IRONSTAR. Любые последующие изменения будут являться основанием для дисквалификации. Использование любых плавучих средств без предварительного разрешения со стороны представителей IRONSTAR запрещено.

ВЕЛОГОНКА



РЕГЛАМЕНТ ВЕЛОГОНКИ И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР.

- 1 Разрешено использование велосипедов с ручным приводом. Организаторы соревнований сохраняют за собой право отклонить любой велосипед, не соответствующий требованиям к обеспечению безопасности.
- 2 Оборудование должно соответствовать всем прочим общим требованиям, предъявляемым к велосипедам, в том виде, в котором они применяются в отношении соревнований IRONSTAR, включая запрет на использование дополнительных устройств, позволяющих уменьшить сопротивление воздуха или улучшить аэродинамические характеристики велосипеда с ножным/ручным приводом, вне зависимости от вторичных преимуществ.
- 3 Спортсмены должны управлять велосипедами с ручным/ножным приводом и поддерживать приемлемую скорость таким образом, чтобы не подвергать опасности волонтеров, работающих в пунктах оказания помощи, других спортсменов, судей и зрителей и не угрожать их здоровью.
- 4 На протяжении всей велогонки, включая вход и выход из транзитной зоны, участники должны носить шлемы. Спортсмены могут использовать шлемы, соответствующие требованиям стандартов CPSC или CEN либо более строгим требованиям. Внесение изменений, влияющих на целостность шлемов, не допускается. Шлем должен быть закреплён на голове до момента посадки спортсмена на велосипед. Расстегивать подбородочный ремень шлема можно только после того, как велосипед будет поставлен на стойку.
- 5 **ДРАФТИНГ ЗАПРЕЩЕН.** На данную группу распространяются все правила в отношении драфтинга, применяемые в ходе соревнования.

БЕГ



РЕГЛАМЕНТ БЕГОВОГО ЭТАПА И СПЕЦИФИКАЦИИ СОВПАДАЮТ С ПРАВИЛАМИ ФПТР. ПЕРЕД БЕГОВЫМ ЭТАПОМ СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПРОЦЕДУРУ ПРОВЕРКИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБОРУДОВАНИЯ, АНАЛОГИЧНУЮ СХОЖЕЙ ПРОЦЕДУРЕ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ С НОЖНЫМ/РУЧНЫМ ПРИВОДОМ.

- 1 Атлеты, выступающие на велосипедах с ручным приводом, на протяжении всего этапа обязаны выступать на гоночных колясках, оснащенных и фарой головного света, и мигающим красным сигнальным фонарем. Спортсмены, не выполняющие эти требования, будут сняты с дистанции.

См. требования ФПТР в отношении стандартов для гоночных колясок.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ПОВЕДЕНИЕ ПОМОЩНИКОВ И ТРЕБОВАНИЯ В ИХ ОТНОШЕНИИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ФПТР ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ УКАЗАННЫХ НИЖЕ СЛУЧАЕВ.

- 1 Неразрешенная посторонняя помощь/поддержка или сопровождение являются основаниями для дисквалификации. Помощники будут утверждены перед соревнованием и будут работать непосредственно с координатором мероприятий для спортсменов с ограниченными возможностями. Помощники должны соблюдать правила ФПТР.
- 2 Организаторы соревнования подберут квалифицированных сотрудников, которые будут оказывать помощь спортсменам в транзитных зонах. Эти сотрудники получают право на оказание помощи при выходе и посадке на велосипеды с ручным приводом и пересадке с велосипедов с ручным приводом на гоночные коляски. Кроме того, они также будут помогать атлетам с ограниченными возможностями с оборудованием в соответствии с правилами, утвержденными IRONSTAR.
- 3 Все участники должны посетить предварительное собрание для спортсменов с ограниченными возможностями, которое пройдет в субботу 26 сентября 2015 с 17:30 до 18:30 в шатре «СОЧИ» на набережной в порту «Имеретинский». Отсутствие спортсмена на запланированном собрании может привести к потере позиции на старте.
- 4 Организационный комитет и команда IRONSTAR сохраняют за собой право на внесение изменений в приведенные выше правила в случае соответствующей необходимости при условии, что спортсмены будут заранее уведомлены об изменениях в письменной форме и/или на собраниях перед соревнованиями.
- 5 Любая интерпретация правил и обеспечение их выполнения судьями или членами команды IRONSTAR должны быть окончательными.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЧЛЕНОВ ФТР ПОЛИТИКА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Расширенная медицинская страховка спортсменов защищает каждого участника в соревнованиях, санкционированных ФТР, тренировочных лагерях и клиниках. Когда спортсмены приобретают годовую лицензию ФТР или однодневное разрешение на участие, определенная доля этих средств идет на предоставление им расширенной медицинской страховки. Ее действие распространяется исключительно на их выступления в соревнованиях, санкционированных ФТР, после того как травмированный участник предъявит первичные договоры страхования.

При получении травмы в ходе участия в соревнованиях, санкционированном ФТР необходимо выполнить следующие действия:

- Спортсмен должен обратиться к основной медицинской организации, услугами которой он пользуется.
- Спортсмен должен заполнить бланк заявления о выплате страхового возмещения за получение медицинских услуг.
- В случае получения спортсменом серьезной травмы или необходимости страхового покрытия, бланк заявления о выплате страхового возмещения за получение медицинских услуг может быть предоставлен директором соревнований. Этот бланк вместе с поясняющими документами атлет должен отправить в страховую компанию в соответствии с информацией, приведенной на бланке.

Следует иметь в виду, что страховая защита не распространяется на каждую претензию. Более того, она распространяется только на тех спортсменов, которые приобрели годовую лицензию ФТР или однодневное разрешение и получили травму в ходе участия в соревнованиях, санкционированном ФТР.

Ответственность за все расходы, понесенные на медицинское обслуживание, возлагается исключительно на спортсмена, а не на компанию IRONSTAR. В обстоятельствах, отвечающих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту. Спортсмены, отказывающиеся от материальной

ответственности перед местными учреждениями здравоохранения, не смогут участвовать в соревнованиях IRONSTAR до тех пор, пока счета не будут оплачены.

К числу специфических опасностей относятся обезвоживание, гипонатриемия, солнечные ожоги, изнеможение и травмы, полученные в результате несчастных случаев. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться. Наказание за медицинский осмотр не предусмотрено. Спортсмен будет снят с дистанции только в том случае, если потребуются его транспортировка, внутривенные вливания или если медики решат, что его участие может привести к серьезному ущербу для здоровья или к смерти.

В ходе тяжелых соревнований на выносливость болевой порог повышается, поэтому атлет может оказаться в худшем положении, чем он предполагает. Медики сделают все, что в их силах для того, чтобы оставить спортсмена в гонке и обеспечить безопасный финиш. Будьте внимательными, забирая воду и губки у волонтеров, проезжая мимо них на велосипеде. Это позволит избежать возможных несчастных случаев и травм как спортсмена, так и окружающих.

Перед стартом соревнования подстригите ногти на пальцах рук и ног, чтобы случайно не травмировать других участников. Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания, чтобы избежать раздражения глаз. Организаторы рекомендуют спортсменам, прошедшим три месяца и более до соревнования в климате, отличающемся от Краснодарского края, пройти акклиматизацию перед гонкой. Правильно подобранный период акклиматизации позволит значительно уменьшить риск обезвоживания и электролитного дисбаланса.

Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок, питания и подготовки оборудования, особенно в дни непосредственно перед соревнованием. Этот совет также относится и к приему пищи

и лекарств до соревнований. Рекомендуется избегать слишком экстремальных диет. Особенно важную роль играет употребление достаточного количества соли и воды в ходе тренировок и соревнований.

Если вы принимаете какие-либо препараты или имеете проблемы со здоровьем, которые могут повлиять на ваше выступление или лечение в случае травмы, сообщите всю необходимую информацию организаторам заблаговременно.

В ходе регистрации каждый атлет должен в письменной форме уведомить медицинскую группу о том, изменилось ли его состояние здоровья с момента подачи заявки за участие. Несоблюдение этого требования приведет к запрету на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем.

Ответственность за прием медикаментов, входящих в список запрещенных веществ, составленный РУСАДА, возлагается исключительно на спортсменов.

Отзывы, полученные от участников предыдущих соревнований IRONSTAR демонстрируют, что сложно переоценить важность употребления воды перед гонкой и в ходе соревнования. Главный врач IRONSTAR рекомендует спортсменам начинать потребление большого количества воды за несколько дней до соревнования и пить достаточно много, чтобы ко дню чемпионата моча стала чистой, бесцветной и обильной.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев. Перед приемом в состав участников соревнования может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом.

Во всех случаях окончательное решение по итогам рассмотрения состояния здоровья принимается главным врачом IRONSTAR 113 SOCHI.

GNC

LIVE WELL

СТАНЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ ВМЕСТЕ С GNC!



Витамины. Минералы. Антиоксиданты. Спорт.

• Энергия • Восстановление • Результат •

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.GNC.COM.RU — ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Добро пожаловать на соревнования по триатлону IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России в Курортном районе «Имеретинский»!

В пунктах оказания медицинской помощи, расположенных рядом с шатром ЭКСПО, будут находиться опытные врачи. Медицинские автомобили будут патрулировать трассу на всем ее протяжении.

Главный медицинский шатер располагается в зоне, открытой до начала и после окончания соревнования, на набережной рядом с отелем «Имеретинский». Медицинский шатер, а также официальные медицинские автомобили считаются частью трассы IRONSTAR и поэтому могут посещаться спортсменами, участвующими в соревновании, без риска дисквалификации. В ходе тяжелых соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться. Наказание за медицинский осмотр не предусмотрено. Спортсмен будет снят с дистанции только в том случае, если потребуется его транспортировка, внутривенное введение жидкостей или некоторых других лекарств по рецепту, а также если по мнению медиков продолжение участия может привести к значительному ущербу для здоровья. Медики IRONSTAR сделают все, что в их силах, чтобы спортсмен мог продолжить участие в гонке и безопасно финишировать. Организаторы рекомендуют атлетам, проводившим три месяца до IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России, в более прохладном климате, пройти акклиматизацию в районе Курортного района «Имеретинский» в течение по крайней мере пяти дней до соревнования. Климат в районе Черного моря жаркий и влажный. Также возможны сильные ветры. Благодаря правильной акклиматизации можно значительно уменьшить риск сильного обезвоживания и/или электролитного дисбаланса. Придерживайтесь знакомых и хорошо зарекомендовавших себя процедур в отношении тренировок и

экипировки, особенно в дни непосредственно перед соревнованием. Эта рекомендация также распространяется на предпочтения в еде и медикаменты. Особо важную роль в соревнованиях IRONSTAR играют потребление воды и достаточное поступление электролитов. Сверхпотребление воды в день чемпионата не рекомендовано, однако начинать день в обезвоженном состоянии, разумеется, не стоит. Организаторы прилагают усилия, чтобы зафиксировать вес каждого спортсмена во время регистрации утром в день соревнования. Воспользуйтесь данной услугой, т. к. ваш вес перед соревнованием может повлиять на диагноз и лечение, если после завершения чемпионата вам потребуется медицинская помощь.

Если вы принимаете какие-либо препараты или имеете проблемы со здоровьем, которые могут повлиять на ваше выступление или лечение, если потребуется медицинское вмешательство, вы обязаны уведомить об этом организаторов заблаговременно до дня проведения чемпионата. После обработки заявки на участие вы обязаны в письменной форме уведомить офис организаторов в Коннектикуте о любых изменениях в состоянии вашего здоровья. Невыполнение этого требования может повлечь за собой приостановку или потерю права на участие в соревнованиях IRONSTAR в будущем.

Обратите внимание: обязательным условием является предоставление всех данных о состоянии здоровья, общих лечебно-профилактических процедурах и случаях хирургического вмешательства за последние 12 месяцев перед соревнованием. Перед приемом в состав участников IRONSTAR 113 SOCHI Первенство Федерации Триатлона России, Чемпионат и Первенство России, может потребоваться консультация врача / медицинское освидетельствование лечащим врачом. Во всех случаях окончательное решение, связанное с медицинским освидетельствованием, принимается главным врачом IRONSTAR.

Важно понимать, что именно спортсмен несет всю ответственность

за отказ от приема медикаментов, входящих в список запрещенных веществ, составленный Российским антидопинговым агентством (РУСАДА).

Подавляющее большинство посетителей медицинских специалистов — визиты спортсменов, финишировавших в забеге, в главный медицинский шатер рядом с финишной чертой. Покидайте зону, открытую после окончания соревнования, только в том случае, если хорошо себя чувствуете, способны пить, не испытывая рвоту, и стоять без головокружения. Процесс адаптации к относительно бездействию после 4 - 8 часов соревнований может занять некоторое время. Определенные судороги и дискомфорт являются нормальными ощущениями и не требуют медицинского вмешательства. Внутривенное введение жидкостей будет предложено атлетам только в соответствии с медицинскими показаниями.

Медицинский шатер официально закрывается в 18:00 в воскресенье 27 сентября 2015. Спортсменам, нуждающимся в медицинской помощи по истечении этого времени, следует обращаться в отделение неотложной помощи больницы Адлер. Ответственность за все медицинские расходы, понесенные вне медицинского шатра или официальных медицинских автомобилей IRONSTAR, возлагается исключительно на атлетов. В обстоятельствах, отвечающих определенным условиям, ФТР предоставляет дополнительную страховую защиту. Спортсмены, отказывающиеся от материальной ответственности перед местными учреждениями здравоохранения, могут быть отстранены от участия в соревнованиях IRONSTAR до тех пор, пока счета не будут оплачены.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИАГНОСТИКИ, ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ В ГЕРМАНИИ ПО ВСЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ МЕДИЦИНЫ

8 (800) 333-76-58 | WWW.DMU-MEDICAL.COM



ТРИАТЛОН – ТЕМА, ДОСТОЙНАЯ ЛЮБВИ И АЗАРТА, ВЕРНО?

Участвуй в ФОТОКОНКУРСЕ от DMU "Я люблю ТРИАТЛОН".

Получи главный приз - сертификат от **DMU** стоимостью € 4000 на Premium check-up в Германии и еще 10 поощрительных призов от **VIVAX**



1. Полюби ТРИАТЛОН так, как его ЛЮБИМ мы!
2. Сделай интересные фотографии на IRONSTAR 113 SOCHI.
3. Выложи свое фото в Instagram или Facebook с хэштегом **#dmutriathlon**
4. Приглашай друзей ставить «лайки».
5. Выиграй check-up в Германии от DMU или подарки от Vivax.



ОРГАНИЗАТОРЫ



СПОНСОРЫ





SOCHI-ACTIVEREST.COM

МОРСКИЕ КАЯКИ ВИНДСЁРФ SUP-БОРДЫ

ПРОКАТ • ОБУЧЕНИЕ • ТУРЫ



+ 7 988 237 39 30

+7 938 496 74 45

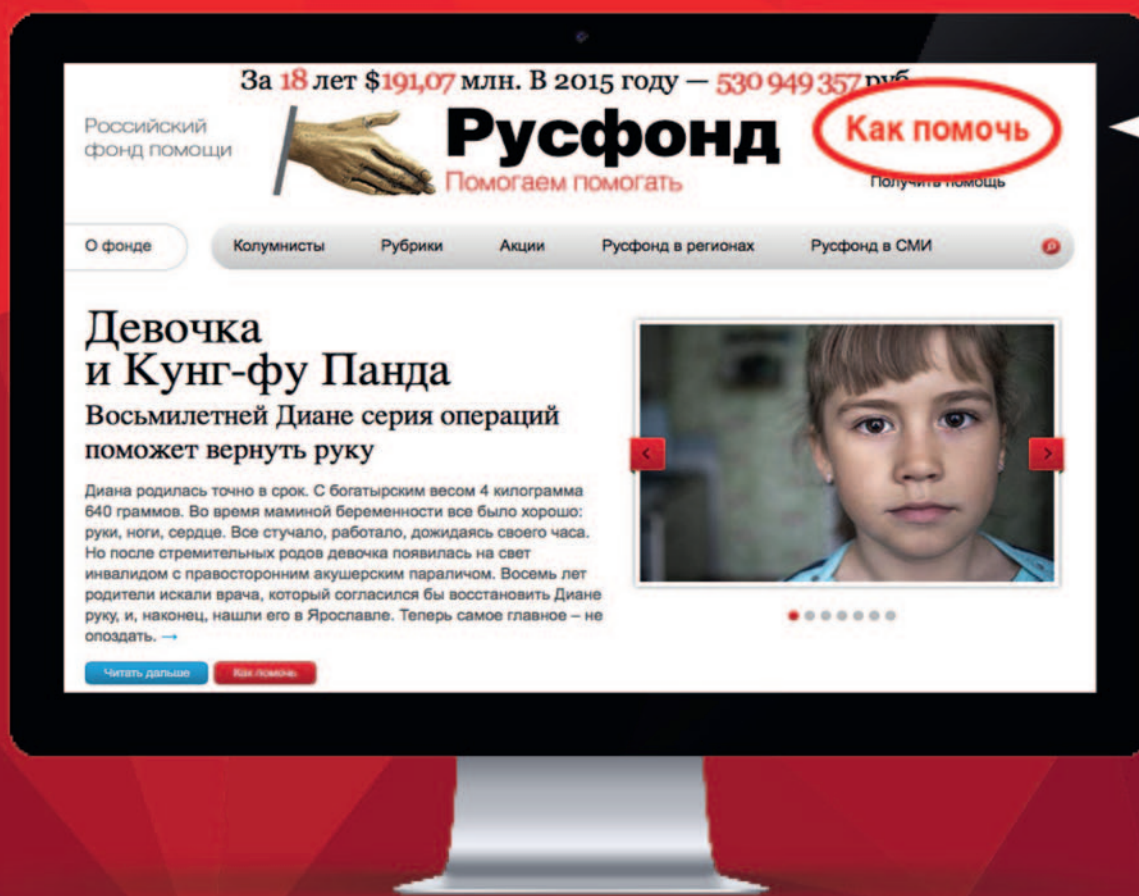


SOCHI-ACTIVEREST.COM

Русфонд

фонд помощи больным детям

Помогаем помогать. Присоединяйтесь!



8-800-250-75-25 звонок по России бесплатный.

rusfond.ru



 WWW.IRON-STAR.RU

 INFO@IRON-STAR.RU

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

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

