



IRON STAR

14-15.06.2024

IRONSTAR TYUMEN 2024 113, OLYMPIC

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

■ <u>ПРИВЕТСТВИЕ</u>	3
■ <u>ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ</u>	5
■ <u>КАТЕГОРИЯ «ЭЛИТА»</u>	6
■ <u>РАСПИСАНИЕ</u>	7
■ <u>КАРТА СТАРТОВОГО ГОРОДКА</u>	10
■ <u>КАРТА ЭКСПО</u>	11
■ <u>ПЕРЕКРЫТИЯ ДОРОГ</u>	12
■ <u>РЕЙТИНГ ALL STARS</u>	13
■ <u>ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ</u>	15
■ <u>КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ</u>	16
■ <u>ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ</u>	17
■ <u>ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ТРИАТЛОНА</u>	18
■ <u>РАСТА PARTY</u>	20
■ <u>БРИФИНГ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТЗ</u>	21
■ <u>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ</u>	23
■ <u>ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА</u>	24
■ <u>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПЕРЕД СТАРТОМ</u>	25
■ <u>ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	28
■ <u>ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ</u>	33
■ <u>ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП</u>	35
■ <u>ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ</u>	37
■ <u>КАРТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА</u>	38
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т1)</u>	40
■ <u>ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП</u>	43
■ <u>КАРТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА</u>	44
■ <u>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</u>	48
■ <u>ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА (Т2)</u>	49
■ <u>БЕГОВОЙ ЭТАП</u>	52
■ <u>КАРТЫ БЕГОВОГО ЭТАПА</u>	54
■ <u>ХРОНОМЕТРАЖ И ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ</u>	56
■ <u>ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА</u>	58
■ <u>ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ</u>	59
■ <u>ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА</u>	60
■ <u>СКИДКИ ПАРТНЕРОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	62
■ <u>КУДА СХОДИТЬ В ТЮМЕНИ</u>	69
■ <u>IRONSTAR TEAM / ТИМЛИДЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	73
■ <u>ПАРТНЕРЫ СОРЕВНОВАНИЯ</u>	74

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА IRONSTAR TYUMEN 2024!

Фестиваль спорта IRONSTAR впервые проходит в Тюмени. Приветствуем всех участников и гостей соревнований!

Вас ждут новые соревновательные маршруты, насыщенная программа мероприятий и горячая поддержка зрителей. Тюмень с радостью принимает у себя новое масштабное спортивное событие. Надеемся, что в будущем фестиваль IRONSTAR в нефтегазовой столице России станет традиционным.

Программа фестиваля IRONSTAR TYUMEN 2024:

- Триатлон IRONSTAR 113 и OLYMPIC
- Заплыв SWIMSTAR ONE MILE
- Женский забег IRONLADY
- Детский забег STARKIDS

Оргкомитет, власти, волонтеры и наши партнеры проделали огромную работу, чтобы это мероприятие состоялось! Желаем вам насладиться каждым моментом дистанции и провести насыщенный на эмоции уикенд.

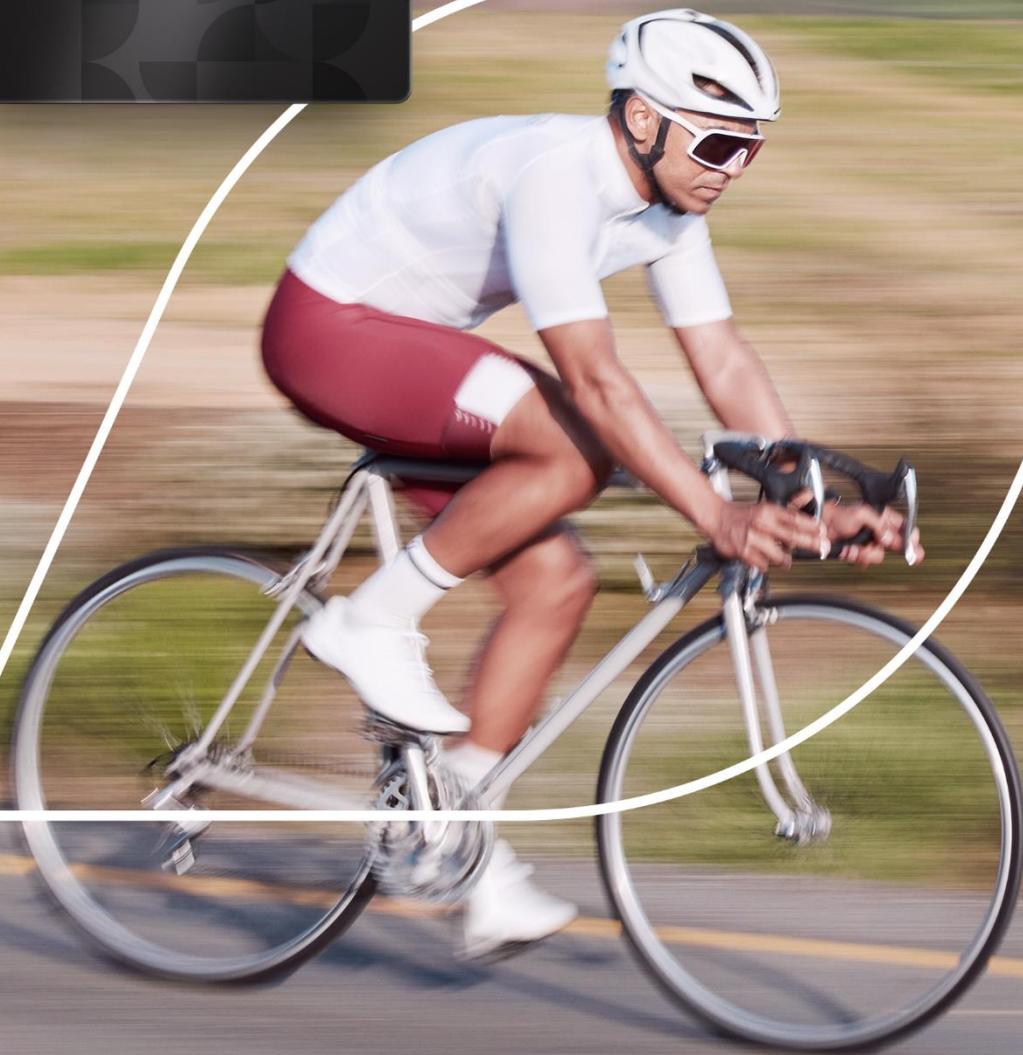




**ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ**

Кешбэк 20%

По премиальной карте
за покупку слотов



Акция «Чемпионский кешбэк» действует до 31.12.2024 г. на оплату электронной регистрации Участника в мероприятиях. Подробнее на gazprombank.ru. Банк ГПБ (АО). Ген.лицензия Банка России №354. Реклама.
Erid:2Vtzquwfy5Q АО "Газпромбанк"

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Запись онлайн-брифинга будет размещена [↗](#) на youtube-канале IRONSTAR. Обязательно посмотрите видео, если вас не будет на брифинге в зоне ЭКСПО, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований осуществляет компания Russia Running.

Результаты можно отслеживать онлайн в день старта по ссылке [↗](#) на сайте Russia Running.

После финиша каждый участник получит SMS со своим результатом на номер телефона, указанный при регистрации.

ФОТОГРАФИИ С СОРЕВНОВАНИЙ

На дистанции для вас работают профессиональные фотографы. Обязательно улыбайтесь им! Фото можно будет приобрести по ссылке [↗](#) на сайте IRONSTAR.

ВАШЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВИДЕО

Наши партнеры MySportFilm готовятся порадовать участников гонки новыми персональными фильмами прямо с дистанции.

Улыбайтесь камерам MySportFilm на трассе и после гонки сможете заказать фильм о своей победе. Посмотрите, как это будет [↗](#) пример ролика.

КАНАЛ В TELEGRAM

Самая актуальная информация о соревновании, оперативные новости и важные объявления в официальном [↗](#) Telegram-канале.

ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ IRONSTAR

Все самое необходимое для старта: от пояса для номера до фирменного трикотажа от IRONSTAR. Больше выбора для себя и близких по ссылке [↗](#) на сайте IRONSTAR SHOP

УЧАСТНИКИ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»

В этой категории выступают сильнейшие атлеты, которые уложились в нормативы по дистанциям за последние 3 года.

НОРМАТИВЫ КАТЕГОРИИ «ЭЛИТА»:

Дистанция 226:

М быстрее 9:50:00

Ж быстрее 11:40:00

Дистанция 113:

М быстрее 4:25:00

Ж быстрее 5:05:00

Дистанция 1/8:

М быстрее 1:00:00

Ж быстрее 1:08:00

Дистанция Olympic и 1/4:

М быстрее 2:10:00

Ж быстрее 2:25:00

Дистанция Sprint:

М быстрее 1:06:00

Ж быстрее 1:14:00

ПРЕИМУЩЕСТВА УЧАСТИЯ В «ЭЛИТЕ»

1. Выход на новый уровень в триатлоне и участие среди лучших из лучших
2. Старт первой волной и свободная трасса
3. Персональное представление ведущими на старте
4. Отдельные велостойки, ближайšie к выходу из транзитной зоны
5. Отдельная стойка регистрации
6. Выделение статуса «Элиты» отдельным цветом шапочек и браслетов
7. Выдача пасты без очереди на паста-пати по браслету

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ:

- Спортсмены с pro-лицензией выступают только в категории «Элита»
- Спортсмены с pro-лицензией НЕ могут участвовать в соревновании с любителями, если в тот же день на этой дистанции проходит всероссийское соревнование — чемпионат России, Первенство России, Кубок России, этап Кубка России, региональный чемпионат
- Спортсмены участвуют в розыгрыше мест только категории «Элита»
- Спортсмены получают стартовые пакеты на отдельных стойках регистрации «Элита»
- Спортсмены обязаны выступать только в серебряных шапочках
- Спортсмены стартуют одновременно по сигналу судьи
- Награждение «Элиты» включает первые 6 призовых мест среди мужчин и женщин

14.06 ПЯТНИЦА

09:00	20:00	Информационный центр	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
		Регистрация и выдача стартовых пакетов IRONSTAR 113 и OLYMPIC	
		Технический сервис велосипедов	
11:00	20:00	Открыта транзитная зона. Постановка велосипедов и сдача экипировки	
15:00	20:00	Pasta Party для участников триатлона	
19:00	20:00	Брифинг участников IRONSTAR 113 & OLYMPIC	

15.06 СУББОТА

00:00	13:00	Перекрытие автомобильных дорог	
05:30	06:10	Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR 113. Постановки велосипедов НЕТ!	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
05:30	16:30	Камера хранения и раздевалки	Набережная Туры, Береговая 77/2, вход с ул. Республики
05:30	18:00	Информационный центр IRONSTAR	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
07:00	07:40	Открыта транзитная зона для участников IRONSTAR OLYMPIC. Постановки велосипедов НЕТ!	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
07:00		Старт IRONSTAR 113 Элита мужчины	
07:03		Старт IRONSTAR 113 Элита женщины	
07:05		Старт All Stars и возрастных групп мужчины, женщины IRONSTAR 113	Набережная Туры, Береговая 77/2, вход с ул. Республики
07:25		Старт эстафетных команд IRONSTAR 113	
07:30		Старт параатлетов IRONSTAR 113	

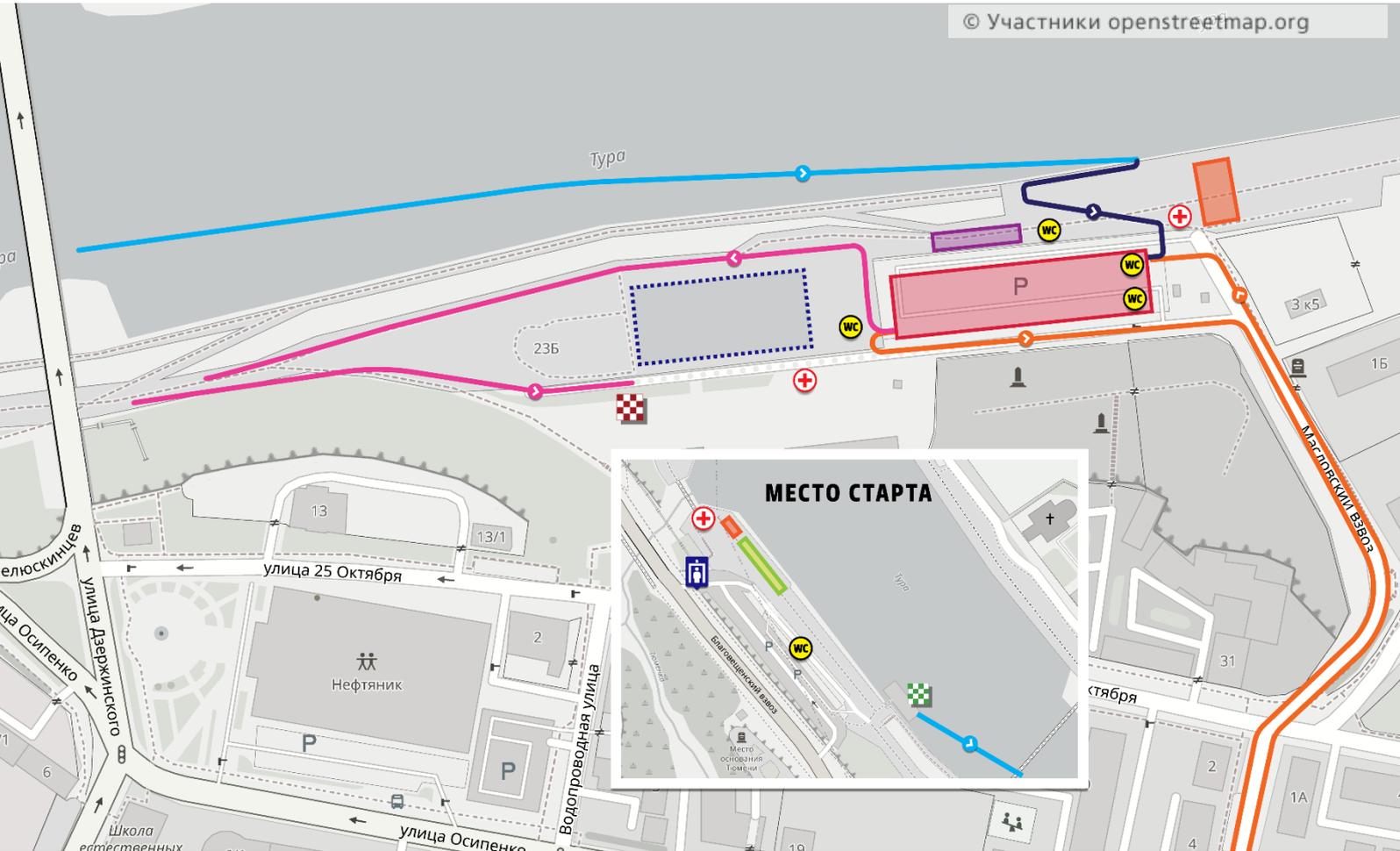
15.06 СУББОТА

08:20		Старт Элита IRONSTAR OLYMPIC мужчины	
08:23		Старт Элита IRONSTAR OLYMPIC женщины	
08:25		Старт All Stars и возрастных групп мужчины, женщины IRONSTAR OLYMPIC	Набережная Туры, Береговая 77/2, вход с ул. Республики
08:45		Старт эстафетных команд IRONSTAR OLYMPIC	
08:50		Старт параатлетов IRONSTAR OLYMPIC	
10:20		Финиш лидера IRONSTAR OLYMPIC	
10:00	18:00	Выдача стартовых пакетов участникам IRONLADY, SWIMSTAR, STARKIDS	
		Гравировка медали финишера	
10:20	16:30	Финишное питание участников триатлона	
8:50	15:30	Выдача футболок финишеров и работа зоны восстановления	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
10:50		Финиш лидера IRONSTAR 113	
13:30		Заккрытие финиша IRONSTAR OLYMPIC	
14:00	18:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	
15:30		Заккрытие финиша IRONSTAR 113	
16:30	18:00	Церемония награждения IRONSTAR 113 & OLYMPIC, награждение номинации "Самая быстрая команда"	

16.06 ВОСКРЕСЕНЬЕ

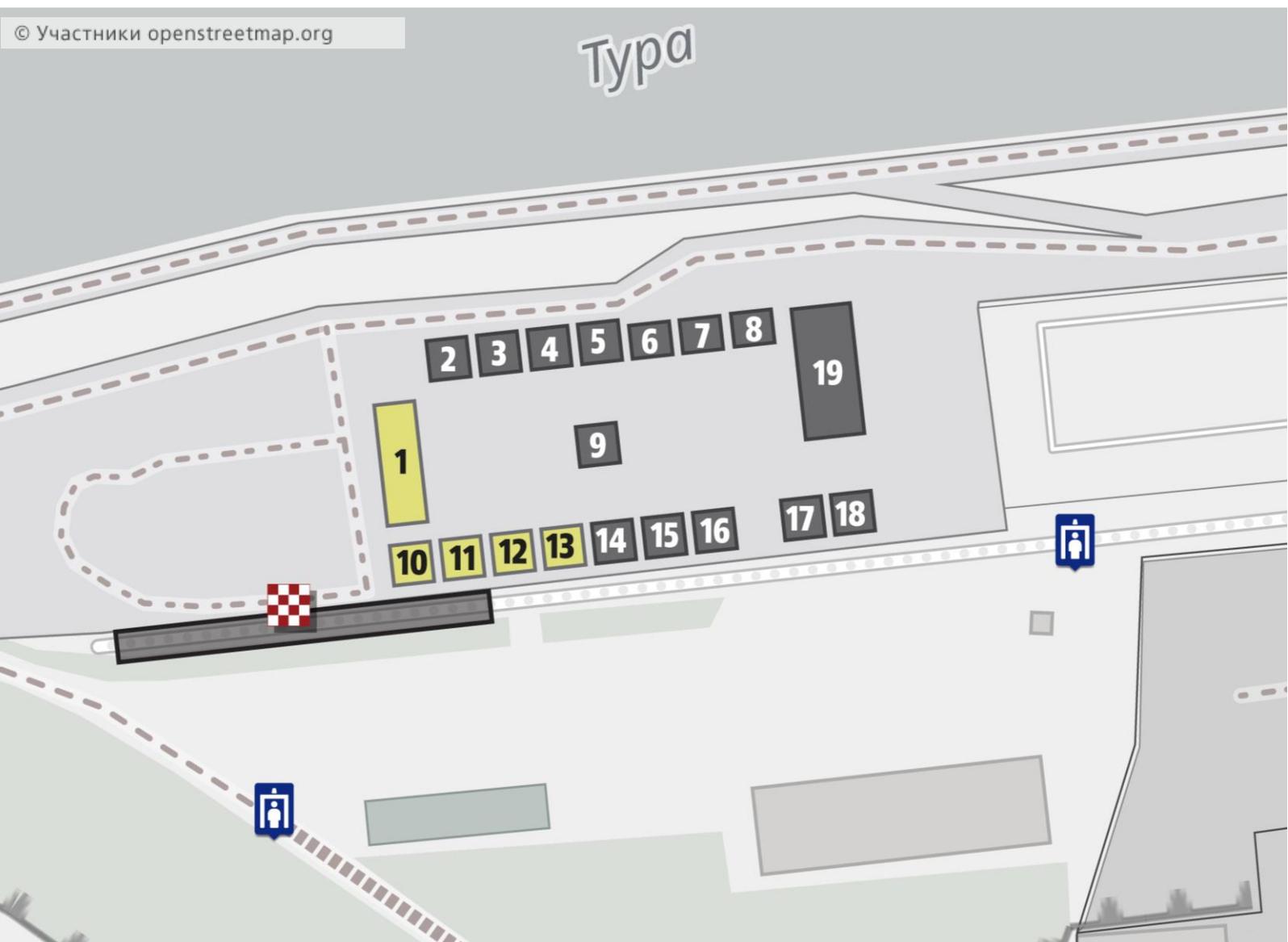
07:00	14:00	Информационный центр IRONSTAR	
		Спортивная выставка-ярмарка ЭКСПО	
07:00	07:45	Выдача стартовых пакетов IRONLADY	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
07:00	08:45	Выдача стартовых пакетов STARKIDS	
08:00	09:00	Выдача стартовых пакетов SWIMSTAR	
07:00	14:00	Камера хранения	Набережная Туры, Береговая 77/2, вход с ул. Республики
08:00	08:40	Забег IRONLADY	
08:00	14:30	Гравировка медали финишера	Набережная Туры, 25 октября, 23Б
09:00	09:10	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 0-6 лет)	
09:10	09:20	Забег STARKIDS (мальчики и девочки 7-12 лет)	
10:00	11:15	Заплыв SWIMSTAR ONE MILE	Набережная Туры, Береговая 77/2, вход с ул. Республики
13:30	14:30	Церемония награждения IRONLADY, награждение в номинации "Клубы по рейтингу All Stars, Корпоративный зачет", SWIMSTAR, награждение в номинации "Клубы по рейтингу All Stars "Плавательный зачет"	Набережная Туры, 25 октября, 23Б

© Участники openstreetmap.org



- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------------------|--|---|
| | Плавание
Swim | | Велогонка
Bike | | Бег
Run | | К транзитной зоне
To transition area |
| | Старт
Start | | Финиш
Finish | | Велосервисы
Bike service | | Транзитная зона
Transition area |
| | Регистрация / ЭКСПО
Registration / EXPO | | Раздевалки, камера хранения
Cloakroom | | Стартовый накопитель
Start zone | | Скорая помощь
First aid |
| | Скорая помощь
First aid | | Туалеты
Toilets | | КПП
Security check | | |

© Участники openstreetmap.org



Экспо
Expo



КПП
Security check



Зона финиша
Finish zone

1	IRONSTAR SHOP	9	EXEED
2	UGLOW	10-13	РЕГИСТРАЦИЯ
3	T-ON	14-15	ЗОНА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
4-6	MIB, PHITEN, SPORTMED, GEL4U, ТРИСПОРТ	16	ИНФО + ГРАВИРОВКА
7	ЭНЕРГИЯ СПОРТА	17-18	ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ
8	PAOLA MACARON	19	СЦЕНА

Адрес зоны ЭКСПО: Тюмень, Набережная Туры, 25 октября, 23Б. Площадь у Конторы пароходства
Зона ЭКСПО на [Яндекс Картах](#)

ОПИСАНИЕ ПЕРЕКРЫТИЙ ДОРОГ В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ IRONSTAR TYUMEN 2024

IRON
STAR

Временно ограничен проезд:

15 ИЮНЯ СУББОТА в период с 00:00 до 13:00

- ул. Орджоникидзе
- ул. Осипенко
- ул. Свердлова
- ул. Ленина
- ул. Челюскинцев
- ул. Камышинская
- ул. Гранитная
- ул. Чернышевского
- ул. Полевая
- ул. Луначарского
- ул. Льва Толстого
- ул. Ямская

Учитывайте ограничение движения при построении маршрута.

Для удобства пользуйтесь навигатором в 2ГИС или Яндекс.Картах.



Александр Рогов
Капитан Gazprom Triathlon Team

ИЗМЕНЕНИЯ В РЕЙТИНГЕ

В сезоне 2024 мы изменили правила рейтинга ALL STARS. По каждому соревнованию IRONSTAR, SWIMSTAR, IRONLADY выделили отдельный рейтинг для индивидуальных участников.

Все клубы объединили в один рейтинг по спортивному принципу, разделив на три Лиги.

Подробные условия читайте [🔗 на странице](#) и [🔗 в регламенте](#) рейтинга ALL STARS.

ЧТО ПОЛУЧАЮТ ПРИЗЕРЫ И ПОБЕДИТЕЛИ ALL STARS:

- ★ Особая плавательная шапочка с отличительным знаком
- ★ Пометка на стартовом номере
- ★ Приоритетная выдача стартового пакета
- ★ Старт в отдельной волне

КЛУБНЫЕ НОМИНАЦИИ

КЛУБНЫЙ РЕЙТИНГ

В каждой из трех Лиг награждается один клуб, набравший наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY.

Подробнее о Лигах читайте [🔗 на странице](#) и [🔗 в регламенте](#) рейтинга ALL STARS.

КОРПОРАТИВНЫЙ ЗАЧЕТ

Награждаются 3 корпоративных клуба, заработавшие наибольшее количество баллов на фестивале. В зачет идут баллы за выступления членов клуба на любых соревнованиях IRONSTAR, включая эстафеты, SWIMSTAR и IRONLADY. В корпоративном зачете принимают участие клубы, получившие приглашение от организаторов.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

Награждаются первые три клуба по количеству баллов за участие в заплывах SWIMSTAR.

НАГРАЖДЕНИЕ НА IRONSTAR TYUMEN 2024

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ

Мужчины и женщины, занявшие 1–6 места в категории «Элита»

Мужчины и женщины, занявшие 1–3 места в возрастных категориях

ЭСТАФЕТНЫЕ КОМАНДЫ

Мужские, женские и смешанные эстафетные команды, занявшие 1–3 места

САМЫЙ БЫСТРЫЙ КЛУБ

Награждаются клубы на каждой дистанции триатлона IRONSTAR. Механика подсчета ведется по системе «3+2». В зачет идут 3 лучших мужских результата и 2 лучших женских результата спортсменов, представляющих один клуб. Побеждает команда с наименьшей суммой финишного времени всех участников.

T-on



СПОНСОР ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА И НАЦИОНАЛЬНОЙ
КОМАНДЫ ПО ТРИАТЛОНУ

ВКЛЮЧИ ТЕМПЕРАМЕНТ НА ПОЛНУЮ!



По-настоящему инновационный бренд и достойное
импортозамещение с ассортиментом под
потребности каждого



Николай Ярошенко -
МСМК по триатлону,
чемпион России

Алексей Реунков - МСМК
по легкой атлетике, чемпион
России по марафону 2024

Марина Уварова - МС вело
шоссе, чемпион России

Заказать продукцию, наборы питания и планы к ним

-20% ПО ПРОМОКОДУ

T2024IS

ДЕЙСТВУЕТ НА САЙТЕ t-on.ru



канал в Telegram @ton_sport_community
группа в ВКонтакте @t_on_sport

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ДОПУСКА К СТАРТУ

- ПАСПОРТ (удостоверение личности).
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 1. Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть. Дистанция должна быть четко прописана. Например, плавание — X км, велогонка — X км, бег — X км. Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает
 2. Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное)
 3. Полные ФИО
 4. Группу здоровья
 5. Печать медицинского учреждения
 6. Подпись и печать врача
 7. Оригинал справки. Обязательно нужно показать при регистрации. Оформите справку заранее. На ЭКСПО услуги оформления справок нет.
- МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА (оформить можно в [🔗 личном кабинете IRONSTAR](#))
Участнику, выступающему индивидуально или в эстафетной команде, необходимо иметь медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон» с минимальным покрытием в 1 млн рублей или действующую лицензию ФТР.
- Участнику без российского гражданства необходимо иметь национальную лицензию и медицинскую страховку с включенными рисками «триатлон», действующую на территории РФ, с покрытием не менее 1 млн рублей.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)
- РАЗРЕШЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (распечатайте [🔗 образец по ссылке](#) и заполните разрешение заранее, чтобы быстрее получить стартовый пакет) И КОПИЯ ПАСПОРТА РОДИТЕЛЯ для участников младше 18 лет.
- ДОВЕРЕННОСТЬ на случай, если вы поручили забрать свой стартовый пакет третьему лицу. Оформите электронную доверенность [🔗 в личном кабинете](#) или распечатайте [🔗 образец по ссылке](#)

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

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

- Доверенности от остальных участников (только бумажный вариант)
- Полный пакет всех необходимых документов от каждого из участников

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ УЧАСТНИКА

- Рюкзак (113) или спортивный мешок (OLYMPIC)
- Нагрудный номер
- Чип хронометража (обязательно проверьте наличие при получении стартового пакета)
- Официальную плавательную шапочку
- Переводные наклейки с номером участника
- Комплект наклеек (3 шт для шлема, 1 шт для мешка и 1 шт на подседельный штырь)
- Подарки от спонсоров и партнеров
- Браслет участника

■ Серебряный — ЭЛИТА

□ Белый — 113

■ Золотой — ALL STARS

■ Желтый — OLYMPIC

КАК ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ НА СТАРТ

ОНЛАЙН ПРИ ПОКУПКЕ СЛОТА

В момент регистрации на соревнование в разделе «Дополнительные услуги» поставьте галочку в поле «Спортивная страховка» и выберите срок страхования.

ОНЛАЙН ПОСЛЕ ПОКУПКИ СЛОТА

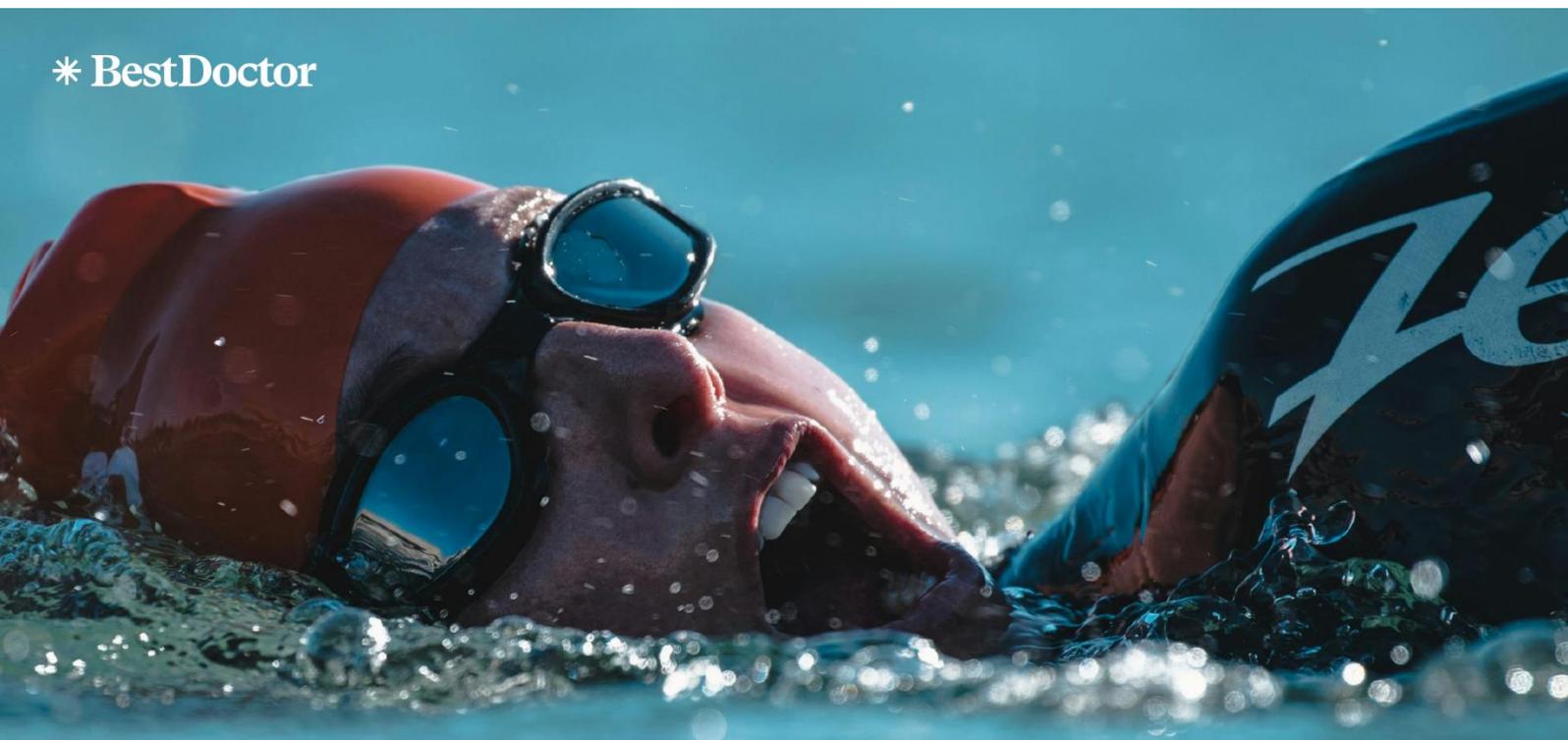
Для оформления страховки к приобретенному слоту:

- авторизуйтесь в [личном кабинете](#) IRONSTAR
- зайдите в раздел «Мои соревнования»
- выберите старт, на который вы купили слот
- в разделе дополнительные услуги выберите «Спортивная страховка»
- выберите продолжительность страхования: 1,3,5 дней или 1 год
- нажмите кнопку «Приобрести»

ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СТАРТОВОГО ПАКЕТА

Если вы заранее не приобрели страховку, то можете сделать это по QR коду на информационной стойке перед получением стартового пакета в зоне ЭКСПО.

* BestDoctor



Железная защита твоего здоровья

Переходи [по ссылке](#), регистрируйся на соревнования вместе со страхованием от несчастных случаев и отправляйся ставить новые рекорды

Реклама Erid:2VtzqwTSNLe 000 «Бестдоктор»

ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ

IRON
STAR

Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

**Угловой штамп регистратуры
с реквизитами
медицинского учреждения**

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение

о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях
по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Реестровый номер заключения 1234

Фамилия Иванов
Имя Иван
Отчество (при наличии) Иванович
Дата рождения 01.01.2000
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____
Дата выдачи, название выдавшего органа 15.04.2024 Название учреждения _____
Название мероприятия Фестиваль спорта IRONSTAR
Вид спорта (при наличии) Триатлон
Спортивная дисциплина (при наличии) 226 (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км)
Этап спортивной подготовки (при наличии) _____
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ) НЕТ

Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения 15.04.2024

Медицинское заключение действительно до (указать дату) 15.10.2024

Ответственное лицо медицинской организации



Подпись

Фамилия, инициалы

**Печать
«для справок»**

Печать медицинской организации

**Печать
врача**

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ТРИАТЛОНА

Следить за трансляцией будут комментаторы:

- Мария Шорец — МСМК по триатлону, участница Олимпийских игр-2016
- Александр Кузьмин — победитель Кубка Мира по биатлону

15 ИЮНЯ в 6:45 (в Тюмени) или в 4:45 (в Москве) — IRONSTAR 113 & OLYMPIC

- В нашей группе Вконтакте ([👉 прямая ссылка на трансляцию](#))
- На нашем канале в YouTube ([👉 прямая ссылка на трансляцию](#))

Результаты в режиме LIVE можно отслеживать по ссылке на live.russiarunning

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК И ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ!





Выгодно с СБП

Скидка 5%

при оплате слота через СБП

PASTA PARTY ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

IRON
STAR

Вкусная новость для триатлетов и их друзей!

По своему браслету накануне гонки участники триатлона смогут «загрузиться» вкусной пастой: мясной Болоньезе и вегетарианской Арраббьята.

◆ **14 ИЮНЯ (ПЯТНИЦА)**

◆ **С 15:00 ДО 20:00**

◆ **ЗОНА ЭКСПО, ПЛОЩАДЬ У КОНТОРЫ ПАРОХОДСТВА**

Если вы пришли с другом, подругой или ребенком, то можете получить вторую порцию бесплатно. Остальные желающие смогут купить порцию пасты на месте за 390 рублей.

IRON
STAR

TYUMEN 2024

PASTA PARTY
«ТАРЕЛКУ СЪЕЛ»

Покажите свой браслет
и получите пасту
14 июня 15:00 - 20:00



тарелку
съел

сеть
столовых
по-домашнему



WWW.IRON-STAR.COM



@IRONSTAR_OFFICIAL



#IRONSTAR

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ И ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Брифинг пройдет 14 июня в 19:00 в зоне ЭКСПО. Запись онлайн-брифинга будет размещена [на youtube-канале IRONSTAR](#). Посещение или просмотр брифинга обязательны для всех участников, чтобы знать об основных правилах гонки и другую необходимую информацию.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

РАЗМЕСТИТЕ ВСЮ СВОЮ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ,
ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ. ВЕШАЛ ДЛЯ МЕШКОВ НЕ БУДЕТ!

ВХОД В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО УЧАСТНИКАМ ПРИ НАЛИЧИИ БРАСЛЕТА И ЧИПА! СОПРОВОЖДАЮЩИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН!

Прежде, чем войти в транзитную зону, вы обязаны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. Велосипед в транзитной зоне держать только в руках, шлем должен быть на голове.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

- Велосипед
- Шлем в расстегнутом виде, можно закрепить на руле или положить в корзину
- Велотуфли, их можно пристегнуть к педалям
- Стартовый номер на ремешке, его можно повесить на руль
- При желании можно сразу же сдать питание, а бутылки установить в держатели

*** Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону в день старта.**

ЗАПРЕЩЕНО оставлять стационарные насосы, рюкзаки, сумки, пакеты и другие вещи, неиспользуемые в гонке. За эти вещи в транзитной зоне вы получите штраф.

Судьи будут удалять все ненадежно закрепленное на велосипеде оборудование. Все изъятые предметы будут отправлены в зону для потерянных вещей.

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ СУДЬИ ПРОВЕРЯЮТ

- Наличие браслета участника и чип
- Наличие тормоза на каждом колесе велосипеда участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Тормозные рычаги должны быть направлены вниз или назад
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника
- Заглушки на руле
- Все навесное оборудование должно быть хорошо закреплено. Обратите внимание, что все навесное оборудование, не предусмотренное производителем, запрещено
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове. **Вход в «транзитку» разрешен в застегнутом шлеме.**

ВХОДИТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БЕЗ БРАСЛЕТА И ЧИПА НЕЛЬЗЯ!

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

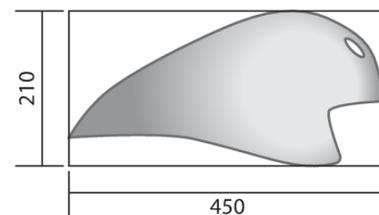
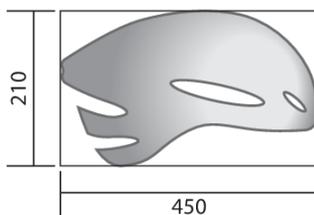
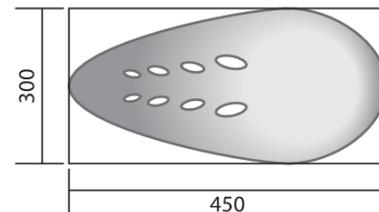
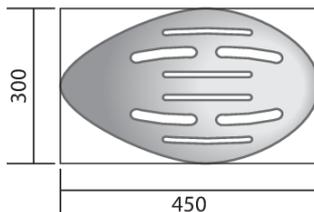
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ И НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Фикс велосипеды
- Электродвигатели
- Крылья и багажники
- Катафоты (светоотражатели) и фонари
- Подставки (подножки) под велосипед
- Звонки
- Свисающие провода
- Телефоны
- Стеклянные фляги

ОГРАНИЧЕНИЯ ПО РАЗМЕРАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО ШЛЕМА

- Длина — 450 мм
- Ширина — 300 мм
- Высота — 210 мм

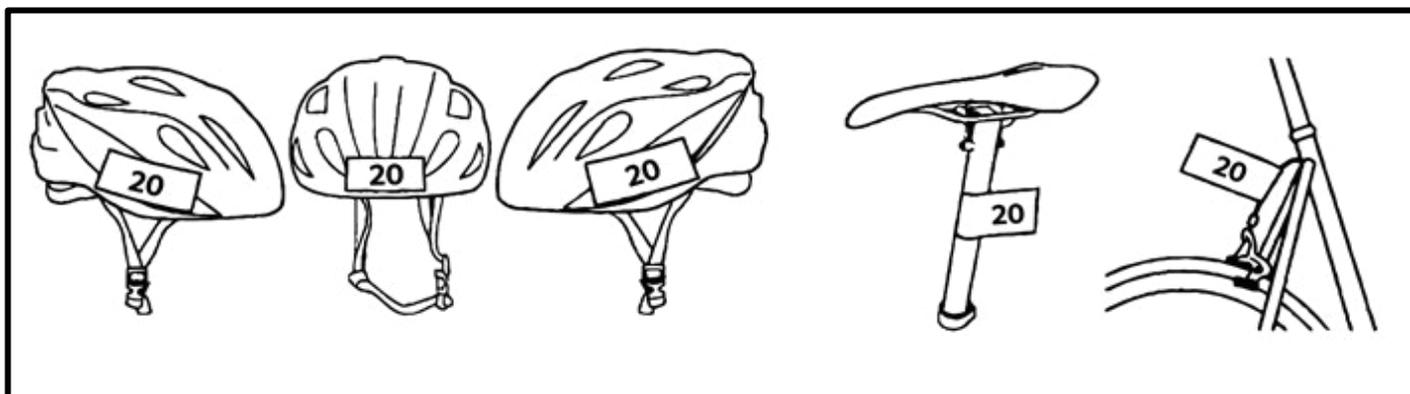
Если шлем выходит за пределы хотя бы одного из указанных размеров, судьи не допустят вас на старт.



ЗАПРЕЩЕНО ОТМЕЧАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МЕСТО В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ!

Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.

НАКЛЕЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ТАК КАК НОМЕР УЧАСТНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ВИДЕН СУДЬЯМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ГОНКИ С ЛЮБОГО РАКУРСА.



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДА И ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ РАЗРЕШЕНЫ СТРОГО ПО РАСПИСАНИЮ. В ДРУГОЕ ВРЕМЯ ВХОД БУДЕТ ЗАКРЫТ!

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Чтобы избежать раздражения глаз, будьте особо осторожны, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта.
- Изучите схему заплыва, внимательно прочитайте инфокаталог и прослушайте брифинг.
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буев.
- Не начинайте заплыв слишком быстро.
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следуйте обозначенному курсу.

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.

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

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

Вас не дисквалифицируют без необходимости.

На соревнованиях IRONSTAR разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

Помните, что вы несете полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надежно закреплено. Если вы попали в аварию сами или с другим участником, зрителем, волонтером, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований. Если вам потребуется помощь, обратитесь к организаторам.

БЕГОВОЙ ЭТАП

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

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

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

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут патрулировать трассу. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

Атлеты, у которых будут проявляться внешние признаки перегрева, чрезмерной нагрузки и обезвоживания, будут сняты с соревнования судьями и медперсоналом принудительно.

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

ПРЕДСТАРТОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Отправляясь на гонку, собирайте вещи по списку, последовательно представляя в голове все этапы гонки. Лучше взять больше, чем что-то забыть и потом искать на месте соревнования.

ПЛАВАНИЕ

- Стартовый трисьют
- Гидрокостюм
- Купальник / плавки
- Официальная шапочка соревнования, выданная вам в стартовом пакете
- Очки для плавания
- Мазь от натираний
- Крем от загара
- Антифог для плавательных очков
- Зажимы для носа и беруши для плавания, если вы ими пользуетесь
- Одноразовые тапочки, чтобы дойти до места старта

ВЕЛОЭТАП

- Велосипед (не забудьте зарядить велосипед, если у вас электроника)
- Шлем
- Колеса
- Велотуфли
- Велоноски
- Очки
- Салфетку, чтобы протереть визор
- Джерси / ветровка
- Питание (гели / батончики) + изолента или бумажный скотч для крепления на велосипед
- Бутылки для воды (для крепления на раму) или гидратор
- Велокомпьютер + зарядка
- Педальный ключ, CO2, мультитул, насос
- Держатель для номера / булавки
- Резинки для крепления велотуфлей на раму

БЕГ

- Кроссовки (если вы летите на самолете, то рекомендуем взять их с собой в салон, а не сдавать в багаж)
- Бейсболка / козырек
- Шорты / тайтсы / трисьют
- Футболка / майка / лонгслив
- Очки
- Носки
- Питание (гели / батончики / изотоник)
- Солевые таблетки или регидрон
- Держатель для номера
- Солнцезащитный крем
- Лейкопластырь (очень важен для мужчин)

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Паспорт
- Медицинская справка
- Спортивная страховка или лицензия триатлета
- Часы + нагрудный датчик + зарядка
- Сменная и тренировочная одежда
- Компрессионные носки (понадобятся после финиша для скорейшего восстановления)
- Кроссовки (прогулочные + тренировочные)
- Личная аптечка (сорбент, антидиарейное, мазь от натираний, средство от укусов и ожогов, водоотталкивающий крем от загара, лейкопластырь)
- Личное питание на завтрак, если вы привыкли есть что-то особенное
- Гигиеническая помада (для всех)
- Пауэрбанк
- Зарядные устройства от всех гаджетов
- Черный маркер, чтобы обвести переводные татуировки
- Изолента для укрепления чипа

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО ЭТОМУ СПИСКУ!

- Обязательно прочитайте инфокаталог, посетите брифинг или посмотрите онлайн.
- Наденьте чип сразу после его получения и больше не снимайте до момента выдачи велосипеда из транзитной зоны. Так вы уберете себя от того, что случайно забудете его.
- Соберите все вещи с вечера.
- Выспитесь (7-8 часов), рассчитав время на сон, с учетом раннего подъема.
- Позавтракайте. Даже если он будет в 4:00 утра. Привычная каша, яичница или бутерброд должны быть в рационе. Заранее и внимательно продумайте все, что вы будете есть на завтрак.
- Уберите из предстартового рациона все, на что реагирует ваш кишечник, в том числе продукты с высоким содержанием клетчатки. Постарайтесь исключить кофе за несколько часов до старта. Он ускоряет работу кишечника, что может сказаться в неподходящий момент.
- Надевайте и берите с собой на гонку только заранее проверенные вещи и питание.
- Проверьте наличие чипа на своей ноге.
- Проверьте «переводилки» на руках.
- Проверьте, что официальная стартовая шапочка тоже с вами.
- Сделайте предстартовую разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Заранее продумайте свой маршрут до старта, чтобы успеть сдать вещи в камеру хранения, размяться и занять место в кластере.
- Старайтесь держать ровный темп, чтобы правильно распределить силы на всю гонку.
- Придерживайтесь всех рекомендаций своего тренера.

Возьмите с собой абсорбенты, а также регидрон и солевые таблетки для поддержания водного баланса в организме в условиях жаркой погоды.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СТАРТОМ!

- **НАДЕЖНО ЗАКРЕПИТЕ ЧИП НА ЛЕВОЙ ЛОДЫЖКЕ**
- **НАНЕСИТЕ НА ТЫЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЛАДОНЕЙ ПЕРЕВОДНЫЕ ТАТУИРОВКИ С ВАШИМ СТАРТОВЫМ НОМЕРОМ**
- **НАДЕНЬТЕ ОФИЦИАЛЬНУЮ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ШАПОЧКУ СОРЕВНОВАНИЯ**
- **ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЗОНУ СТАРТА И СХЕМЫ МАРШРУТОВ ЭТАПОВ**

РАБОТА КАМЕР ХРАНЕНИЯ НА СТАРТЕ И В ЗОНЕ ЭКСПО:

Место старта и транзитная зона расположены на удаленном расстоянии. Для участников будут работать две камеры хранения:

1. В зоне ЭКСПО (основная) — время работы 05:30-16:30

После проверки снаряжения в транзитной зоне вы можете переодеться, оставить вещи в камере хранения на ЭКСПО и пешком дойти до места старта (1,7 км). Учтите время на дорогу (15-20 минут). Выходите заранее, чтобы успеть на старт.

2. На месте старта (мобильная) — время работы 05:30-08:50

Вы можете переодеться и оставить вещи в камере хранения на месте старта. Затем мы перевезем их в камеру хранения на ЭКСПО, где вы заберете их после финиша.





ГАЗПРОМБАНК
ПРЕМИУМ

Карта UnionPay Diamond для путешествий



Банк ГПБ (АО). Лицензия Банка России № 354. Реклама. ERID:2VTZQUX4OP1
АО "Газпромбанк"

Соревнования проходят с запрещенным драфтингом в соответствии с [Правилами вида спорта «Триатлон»](#). Ситуации, не указанные в Правилах, судятся по правилам World Triathlon.

ЧТО ТАКОЕ ДРАФТИНГ

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

ЗОНА ДРАФТИНГА ЗА ВЕЛОСИПЕДОМ

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

- Для дистанции OLYMPIC — 10 метров (время на обгон = 20 секунд)
- Для дистанции 113 — 12 метров (время на обгон = 25 секунд)

«ЭЛЕКТРОННЫЕ СУДЬИ»

«Электронные судьи» — зоны, в которых драфтинг фиксируется автоматически. Они будут отмечены знаками «Начало зоны работы электронного судьи» и «Конец зоны работы электронного судьи». Их цель — предупредить и предотвратить нарушение, чтобы вы не получили за него штраф.

Мы всегда выступаем за честную справедливую борьбу и безопасность во время гонки. «Электронные судьи» используются, чтобы повысить уровень безопасности на велоэтапе и минимизировать человеческий фактор при судействе драфтинга на трассе.

ДРАФТИНГ СУДИТЬСЯ НЕ БУДЕТ:

- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ РАЗВОРОТА КАЖДОГО КРУГА
- ЗА 100 МЕТРОВ ДО И ПОСЛЕ ПУНКТА ПИТАНИЯ

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

- На дистанции OLYMPIC — 2 круга
- На дистанции 113 — 5 кругов

Карты маршрутов велогонки смотрите в разделе ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП.

ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА 113 – штраф 30 секунд; OLYMPIC – штраф 15 секунд

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ.
- Непреднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц или других спортсменов, если можно вернуться к исходной ситуации.
- Разбрасывание мусора и оборудования на трассе, за пределами пунктов питания или утилизации мусора, включая пакеты, рюкзаки, сумки, стационарные насосы, полотенца в ТЗ.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество участнику.
- Нарушение правил дорожного движения соревнований. Выезд на полосу встречного движения. Обгон справа при правостороннем движении, слева при левостороннем.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований.
- Ношение формы с расстегнутой молнией спереди на последних 200 м бега.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом
- Непристойная нагота. Умышленное обнажение ягодиц, области гениталий и лобка. Для спортсменок дополнительно умышленное полное раскрытие одного или обоих сосков.
- Использование наушников, гарнитуры, электронных затычек в уши, телефона, фото- и видеотехники.
- Постановка велосипеда за пределами своей стойки, препятствие продвижению других спортсменов.
- Ношение не застегнутого или ненадежно застегнутого шлема в транзитной зоне во время владения велосипедом. Бег в шлеме.
- Посадка на велосипед до линии посадки, сход с велосипеда за линией схода.
- Наличие использованного в гонке снаряжение в транзитной зоне вне корзины, кроме велотуфлей на педалях.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом.
- Езда в запрещенной позиции.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции.

СИНЯЯ КАРТОЧКА (ДРАФТИНГ) 113 – штраф 5 минут; OLYMPIC – штраф 2 минуты

- Драфтинг.
- Обгоняемый спортсмен пытается вернуться на свою позицию, начав обратный обгон до выхода из зоны драфтинга.
- Обгоняемый спортсмен не выходит из зоны драфтинга опередившего его спортсмена.
- Драфтинг за транспортным средством или мотоциклом, если не исправлено.

КРАСНАЯ КАРТОЧКА (ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ)

- Отклонение от маршрута, пробегание или подныривание под стойками в ТЗ, если не исправлено.
- Использование ненормативной лексики или агрессивное поведение по отношению к судьям, официальным лицам, сотрудникам оргкомитета, волонтерам или зрителям.
- Преднамеренное блокирование, толчки, грубость или создание помех движению вперед другого спортсмена.
- Помощь от кого-либо, кроме технических лиц гонки или других спортсменов, если нельзя вернуться к исходной ситуации.
- Отказ следовать указаниям технических лиц, судей или официальных лиц гонки.
- Использование запрещенного оборудования, опасного для других участников, а также дающего преимущество, если не исправлено.
- Преднамеренное нарушение правил дорожного движения соревнований, а также, если не исправлено непреднамеренное.
- Преднамеренная попытка финишировать в искусственной ситуации ничьей.
- Отсутствие формы на обоих плечах во время соревнований, если не исправлено.
- Ношение формы с расстегнутой передней молнией ниже точки окончания грудной кости (грудины) во время соревнований, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях с обнаженным торсом, если не исправлено.
- Участие в соревнованиях без номера
- Непристойная нагота, если не исправлено.
- Обнажение в зоне после финиша
- Посторонняя помощь: передача другому спортсмену велосипеда, рамы, колеса, шлема или любого другого предмета экипировки, в результате чего спортсмен, передавший такую вещь, не может продолжать участие в соревновании.
- Получение нечестного преимущества с использованием любого транспортного средства, за исключением драфтинга.
- Использование устройств, которые могут отвлекать внимание спортсмена от окружающей обстановки, если не исправлено.
- Спортсмен физически помогает продвижению вперед другому участнику.
- Опасное вождение, контакт с другим спортсменом, препятствующий продвижению.
- Езда в запрещенной позиции, если не исправлено.
- Выезд на полосу встречного движения после предупреждения.
- Передвижение ползком во время прохождения бегового сегмента.
- Сопровождение лицами, не участвующими в соревновании на или вдоль дистанции, если не исправлено
- Бег в шлеме, если не исправлено
- 2 синих карточки — OLYMPIC
- 3 синих карточки — 113

ШТРАФНАЯ ЗОНА НАХОДИТСЯ НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ЗА 500 МЕТРОВ ДО ФИНИША

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ – ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ ШТРАФА ВЕДЕТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ!

ПРОТЕСТ

Протест заявляется устно на финише главному судье, а затем подается в письменной форме с указанием нарушения пункта правил соревнований для рассмотрения апелляционным жюри.

Срок подачи – 30 минут после своего финиша или финиша спортсмена, на которого подается протест.

Протест подается на инфостойку зоны получения стартовых пакетов и сопровождается денежным взносом. Размер денежного взноса составляет 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма 3000 рублей возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.

Протесты не принимаются на полученный штраф за нарушение правил драфтинга, а также если спортсмен отстоял штраф в штрафной зоне.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОЗИЦИИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ





Участники программы Status могут активировать специальную категорию счета SPORT и в течение 1 года пользоваться набором привилегий

1

Уровень Bronze для себя и Семьи

Добавьте участников в сервис Семья Status перед активацией категории счета SPORT, и уровень Bronze будет присвоен вашему счету и счетам участников Семьи в течение 5 рабочих дней

2

Скидка 10% на провоз спортивного инвентаря

Актуально для бронирований по тарифам, в которые не включен провоз спортивного инвентаря. Действует для всех пассажиров в бронировании при покупке билета из авторизованной зоны личного кабинета с категорией SPORT

3

Скидка 10% на билеты при раннем бронировании

На тарифы Оптимаум, Премиум и Евробизнес для всех пассажиров в бронировании (не более двух взрослых и неограниченное количество детей) на даты полетов от 30 дней с даты покупки

Активировать специальную категорию счета SPORT можно:

Получив промокод в индивидуальной email-рассылке после провоза спортивного инвентаря и применив его в личном кабинете

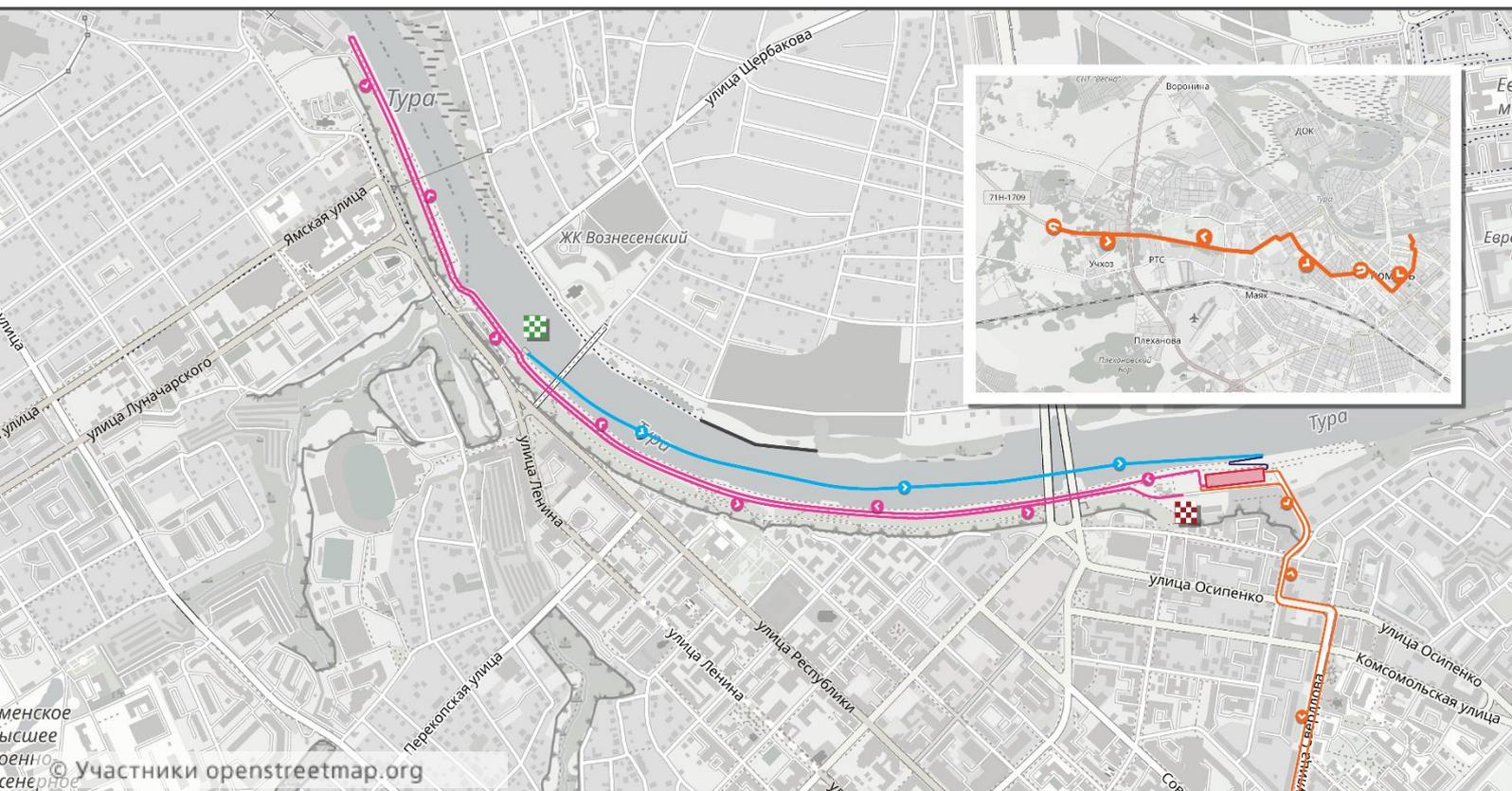
Применив промокод, полученный при регистрации участника на Iron Star. В случае отсутствия промокода обратитесь к организаторам Iron Star

Активация промокода возможна:

- на сайте
- в мобильном приложении
- в мобильной версии сайта

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЯ

IRONSTAR 113 TYUMEN 2024



Плавание 1,7 км
Swim 1,7 km



К транзитной зоне
To transition area



Финиш
Finish



Велогонка 90 км (5 кругов)
Bike 90 km (5 laps)



Транзитная зона
Transition area



Старт
Start



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

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Проходит в акватории реки Туры
- Участники должны следовать маршруту заплыва слева от буюв
- После прохождения последнего бую участники поворачивают направо в сторону финиша
- Финишная зона отмечена аркой Haier
- Во время соревнований участники могут обгонять друг друга
- Участники категории «Элита» стартуют в отдельной волне в формате «масс-старт»
- Отсчет времени для «Элиты» начинается со стартового сигнала по системе gun-time
- Остальные участники стартуют по очереди небольшими группами по сигналу судьи
- Для возрастных групп отсчет времени стартует после контрольной точки на входе в воду

ГИДРОКОСТЮМЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 15,9°C

ГИДРОКОСТЮМЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ ВЫШЕ 24,6°C НА ДИСТАНЦИЯХ IRONSTAR 113 И OLYMPIC

Финальное решение по гидрокостюмам остается за главным судьей и будет принято за 1 час до старта.

Об этом мы расскажем в нашем Telegram-канале по ссылке [👉 @ironstar_official](#) и напомним из уст ведущих.

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ IRONSTAR

Если вы не уверены в своих силах и хотите плыть с индивидуальным страховочным буюм или в гидрокостюме (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы можете их использовать при старте в возрастных категориях. При этом вы не претендуете на призовые места, а в итоговом протоколе будете отмечены статусом NC (Not Classified), но с финишным временем.

Гидрокостюмы разрешены при температуре воды до 24,6°C на дистанции 113 и OLYMPIC.

Если вы решите на плавании использовать буй или гидрокостюм (при температурах, превышающих указанные лимиты), то вы должны сообщить об этом за 5 дней до старта через форму [👉 «Задайте свой вопрос»](#) на сайте.

Участники «Элиты» не могут использовать буй и гидрокостюмы при температурах, превышающих указанные лимиты.

Haier



Скидка **15%**
по промокоду
IRONSTAR

Воспользуйтесь преимуществами программы лояльности Haier Premium

Совершите покупку на haieronline.ru или в фирменных магазинах Haier и станьте участником программы.



**Расширенная
гарантия**



**Бесплатная
доставка**



**Бесплатная
установка**

Плавательный этап многие считают самым сложным в триатлоне, не только потому что это большая физическая нагрузка, но и потому что открытая вода — непредсказуемая стихия. По этой же причине кто-то не может решиться на свой первый заплыв. Паниковать не стоит, все критические ситуации уже происходили и правила поведения организаторов четко отработаны.

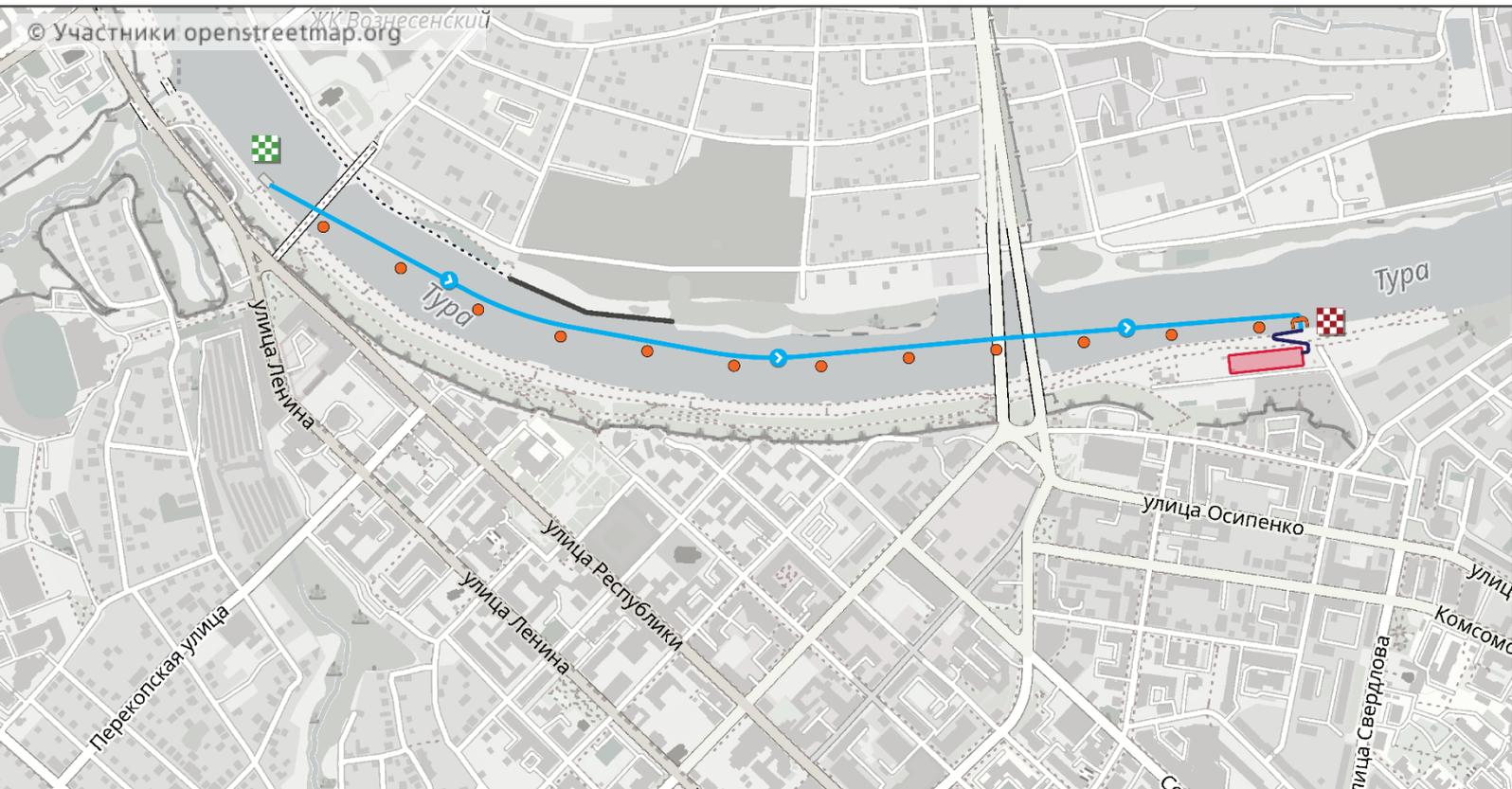
1. Если вы стартуете в первый раз, встаньте в последний кластер, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.
2. Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо **поднять руку** для вызова спасателей. Рассказать четко, что у вас болит, спасатель сразу передаст информацию мед. работникам, которые будут ожидать вас на берегу и окажут вам своевременную помощь.
3. Если вы захлебнулись, **поднимите руку** вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.
4. Если вас притопили или ударили — постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, **поднимите руку**, к вам подойдет лодка со спасателями.
5. Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Перейдите на брасс, если уверены, что можете продолжить и организаторы не отменяют заплыв.
6. Если шторм поднялся очень сильный, тогда организаторы остановят гонку. К вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и каякеры будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.
7. Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.
8. Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 TYUMEN 2024

IRONSTAR



Плавание 1,7 км
Swim 1,7 km



Буй
Buoy



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area

тарелку
съел



Ул. Пермякова, 35/1
Ул. Ямская, 101
Московский тракт, 115

93-47-43

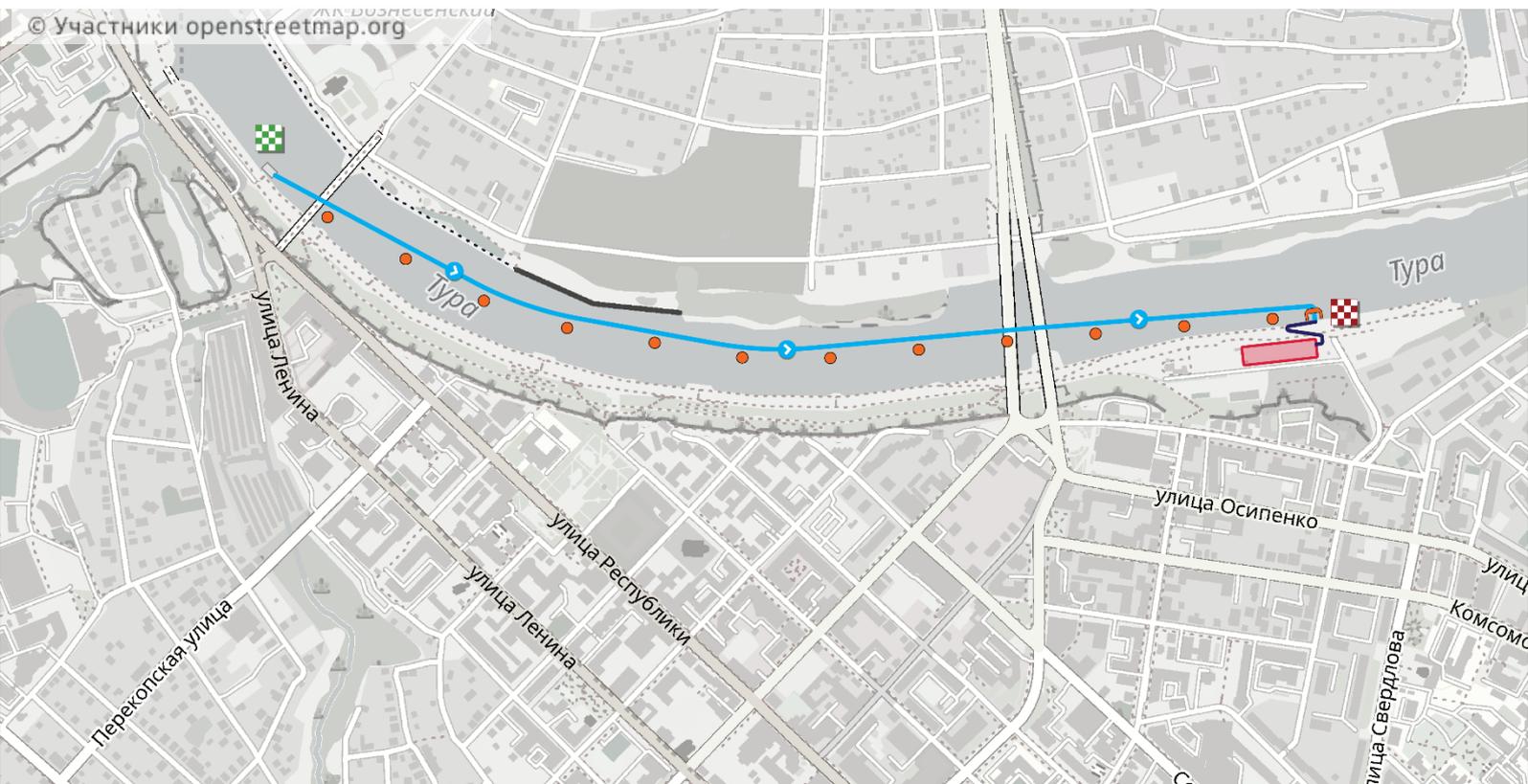
тарелку
съел

сеть
столовых
по-домашнему



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC TYUMEN 2024



Плавание 1,7 км
Swim 1,7 km



Буй
Buoy



Арка
Arch



Старт
Start



Финиш
Finish



Транзитная зона
Transition area

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (Т1)

IRON
STAR

IRONSTAR 113 & OLYMPIC TYUMEN 2024

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

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД В Т1 БУДЕТ ВЫДЕЛЕНА ЗОНА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЧИПА.

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

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

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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

STELLAR
AQUA

PREMIUM NATURAL DRINKING
WATER WITH MINERALS

СТЕЛЛАР АКВА - НАТУРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА ПРЕМИУМ-КЛАССА

Вода обладает приятным легким вкусом и сбалансированным составом, что делает ее идеальной для ежедневного употребления всей семьей. Хорошо утоляет жажду, восстанавливает водный баланс.

Природный состав STELLAR AQUA уникальный, поскольку в нем сбалансированное содержание необходимых для здоровья человека веществ. По показателям макроионного и микрокомпонентного химического состава относится к водам высшей категории качества.

Химический состав, мг/л:

Кальций Ca ²⁺	60-90
Магний Mg ²⁺	9-15
Натрий Na ⁺ и Калий K ⁺	1-15
Гидрокарбонат HCO ₃ ⁻	50-250
Сульфат SO ₄ ²⁻	80-150
Хлорид Cl ⁻	4-20

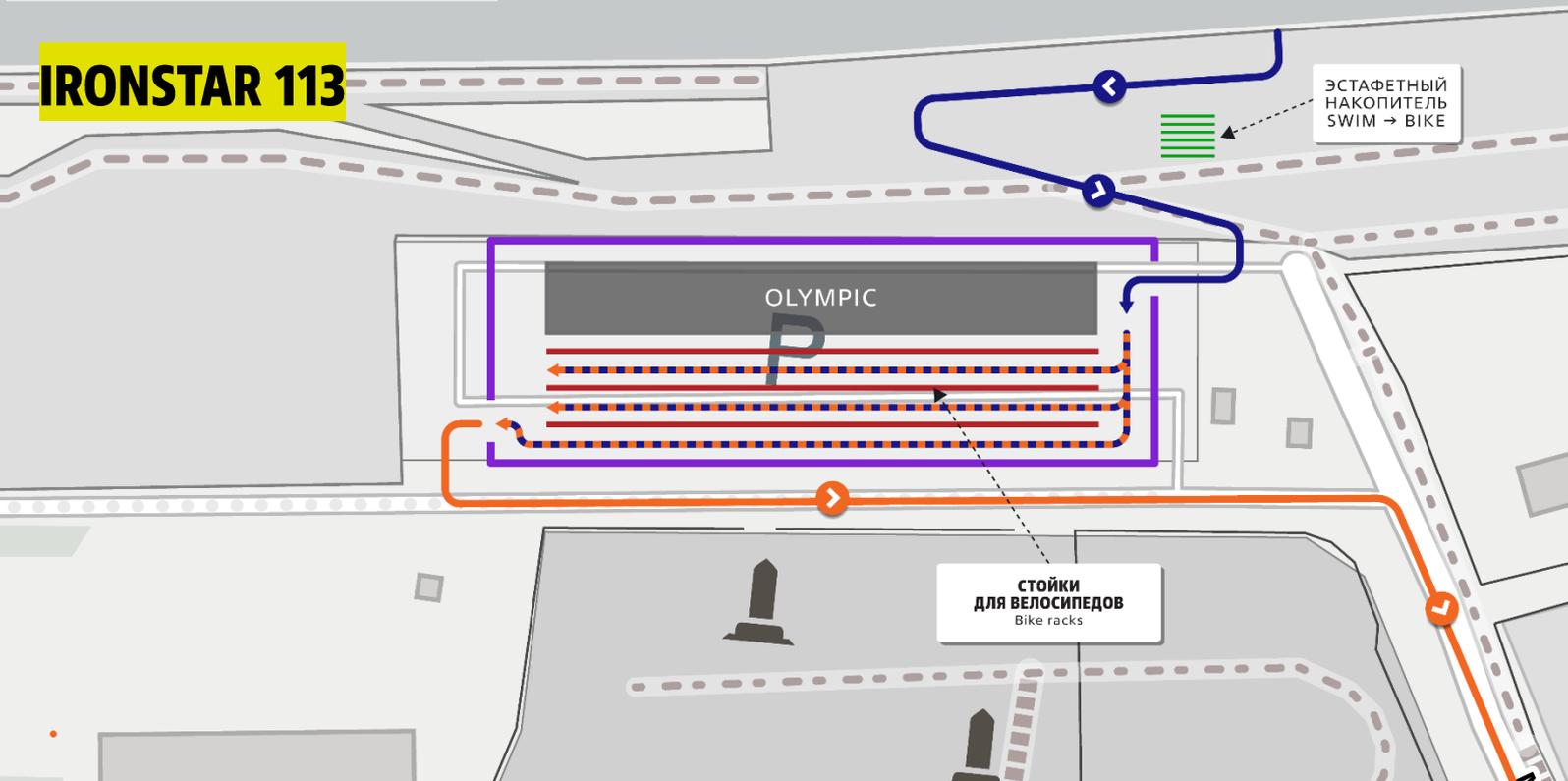
**ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
КАЧЕСТВА**



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1 (T1)

© Участники openstreetmap.org

IRONSTAR 113



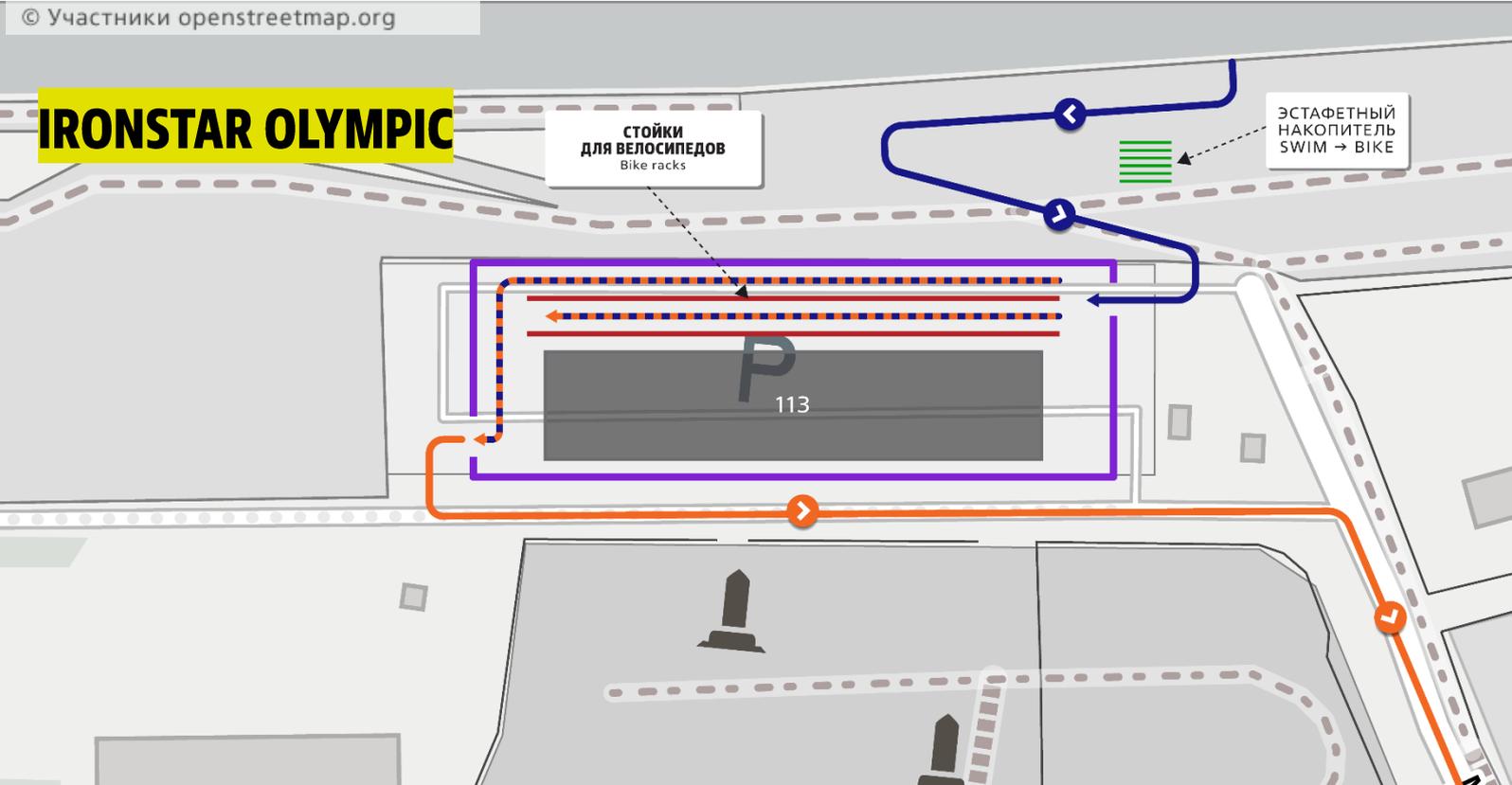
От плавательного этапа
Run to the transition area

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Велогонка
Bike

© Участники openstreetmap.org

IRONSTAR OLYMPIC



От плавательного этапа
Run to the transition area

Транзит к велоэтапу
Towards to bikes

Велогонка
Bike

EXEED
BORN FOR MORE

НОВЫЙ EXEED TXL

ВДОХНОВЛЕН СТРЕМЛЕНИЯМИ



Реклама. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей.
Подробности у официальных дилеров EXEED и на сайте exeed.ru
Реклама Erid:2Vtzqv2EedU АО «ЧЕРИ АВТОМОБИЛИ РУС»

Велосипедный этап пройдет по федеральной трассе и улицам города Тюмень.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ

ВОДА, ИЗОТОНИК, ГЕЛИ, ФРУКТЫ.

Если вам понадобится питье или питание, аккуратно притормозите, чтобы схватить бутылочку, гель или фрукт. Обязательно следите за трассой и движением других участников, чтобы не создать аварийной ситуации.

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

На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 — 11 км, 28 км, 46 км, 62 км, 79 км трассы велосипедного этапа
- дистанция OLYMPIC — 11 км, 28 км трассы велосипедного этапа



НА П Р А В Л Е Н И Е Х О Д А Д В И Ж Е Н И Я Н А П У Н К Т Е П И Т А Н И Я

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

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 TYUMEN 2024



Велогонка 90 км (5 кругов)
Bike 90 km (5 laps)



Старт
Start



Финиш
Finish



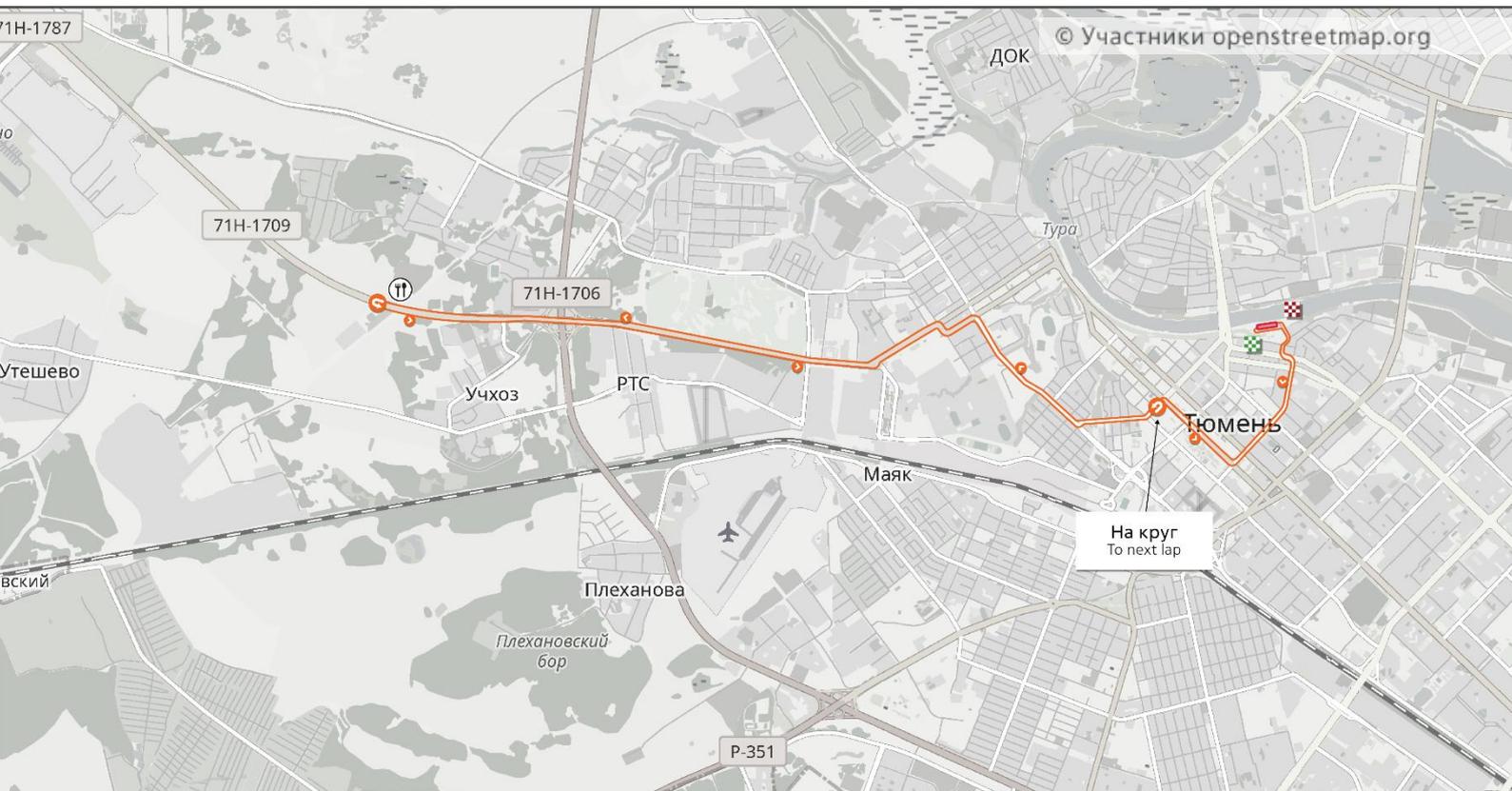
Пункт питания
Aid station



Транзитная зона
Transition area

КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC TYUMEN 2024



Велогонка 39 км (2 круга)
Bike 39 km (2 laps)



Старт
Start



Финиш
Finish



Пункт питания
Aid station



Транзитная зона
Transition area



ЛЮБИМЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ САХАРА



ДАРИМ СКИДКУ 15% НА OZON

Период проведения акции с 14.06 по 23.06

IRONTUMEN

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

На велосипедном этапе дистанции будет работать стационарный и мобильный пункты технической помощи. Специалисты помогут вам устранить основные виды поломок. Например:

- ✓ Произвести замену колеса, камеры покрышки
- ✓ Устранить проблему с передачами

Стационарные пункты веломехаников будут находиться на разворотах круга велосипедной трассы.

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

Мобильной «техничке» нужно определенное время, чтобы доехать до вас. Техпомощь на трассе оказывается в качестве дополнительного сервиса по принципу живой очереди. Вы можете взять с собой дополнительные трубки, шины, инструменты и т.п. для самостоятельного устранения неисправностей.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

В экстренных случаях на маршруте могут оказаться машины специальных служб. В этом случае, снизьте скорость и пропустите машины с проблесковыми маячками. Возможно, от этого зависит чья-то жизнь.

ВЫ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА



sports^{RU}

**Где секунды
становятся
историями**

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2 (Т2)

IRONSTAR 113 & OLYMPIC TYUMEN 2024

По окончании велогонки на въезде в Т2 обратите внимание на линию спешивания, после которой запрещена езда на велосипеде. Линия нанесена на землю перед транзитной зоной.

В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде только пристегнутые к педалям велотуфли. Экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. В раздевалке вы можете переодеться в беговую экипировку, сложив велосипедную экипировку в ящик, и направиться к выходу — на беговой этап.

ПЕРЕДАЧА ЧИПА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ПРОИЗВОДИТСЯ ВНЕ Т2, В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОЙ ДЛЯ ЭТОГО ЗОНЕ.

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

ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

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

 **Оперативные новости**

 **Честно**  **Захватывающие**

истории  **Удобная статистика**

 **Матчи**  **Эксклюзивные**

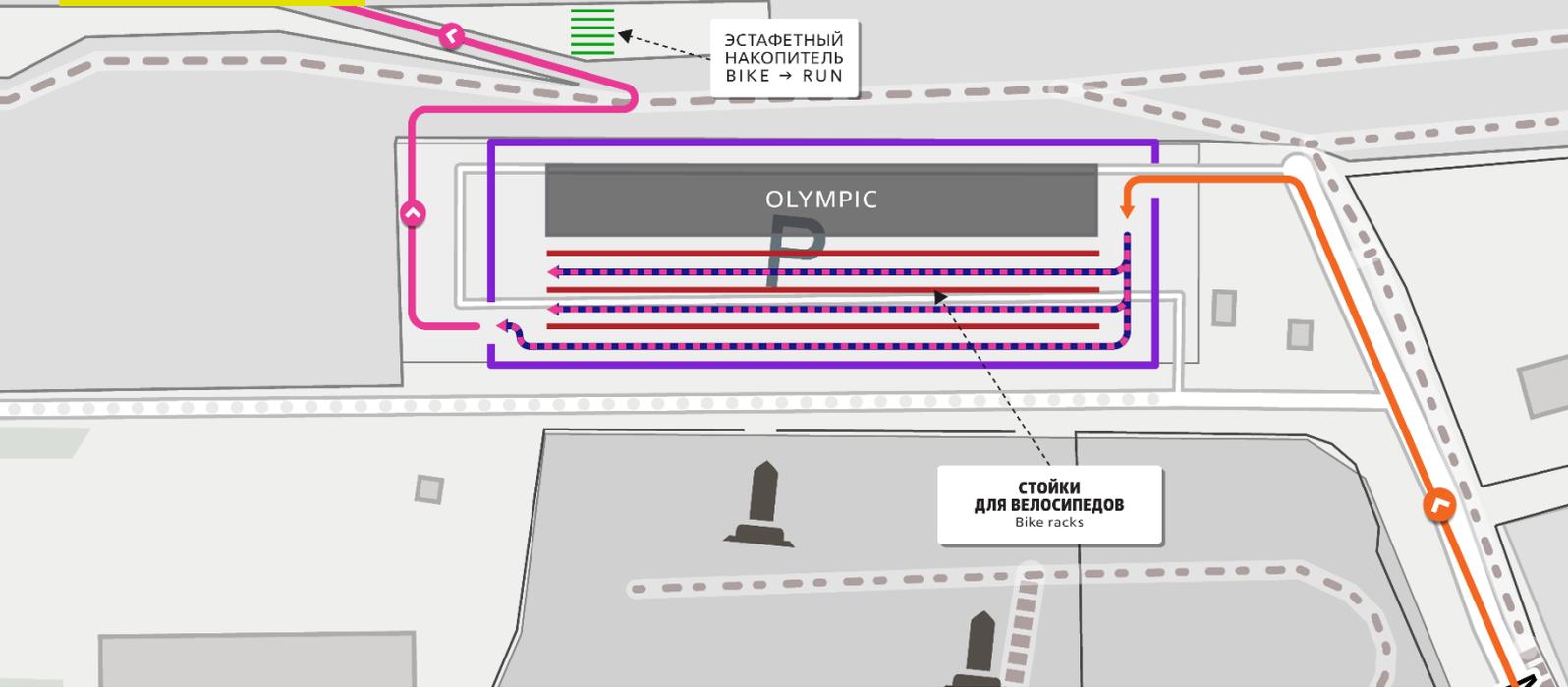
интервью  **Мнения**

SPORT24.RU

РЕКЛАМА ERID:2VTZQWVXZBX ООО "СПОРТ24"

© Участники openstreetmap.org

IRONSTAR 113



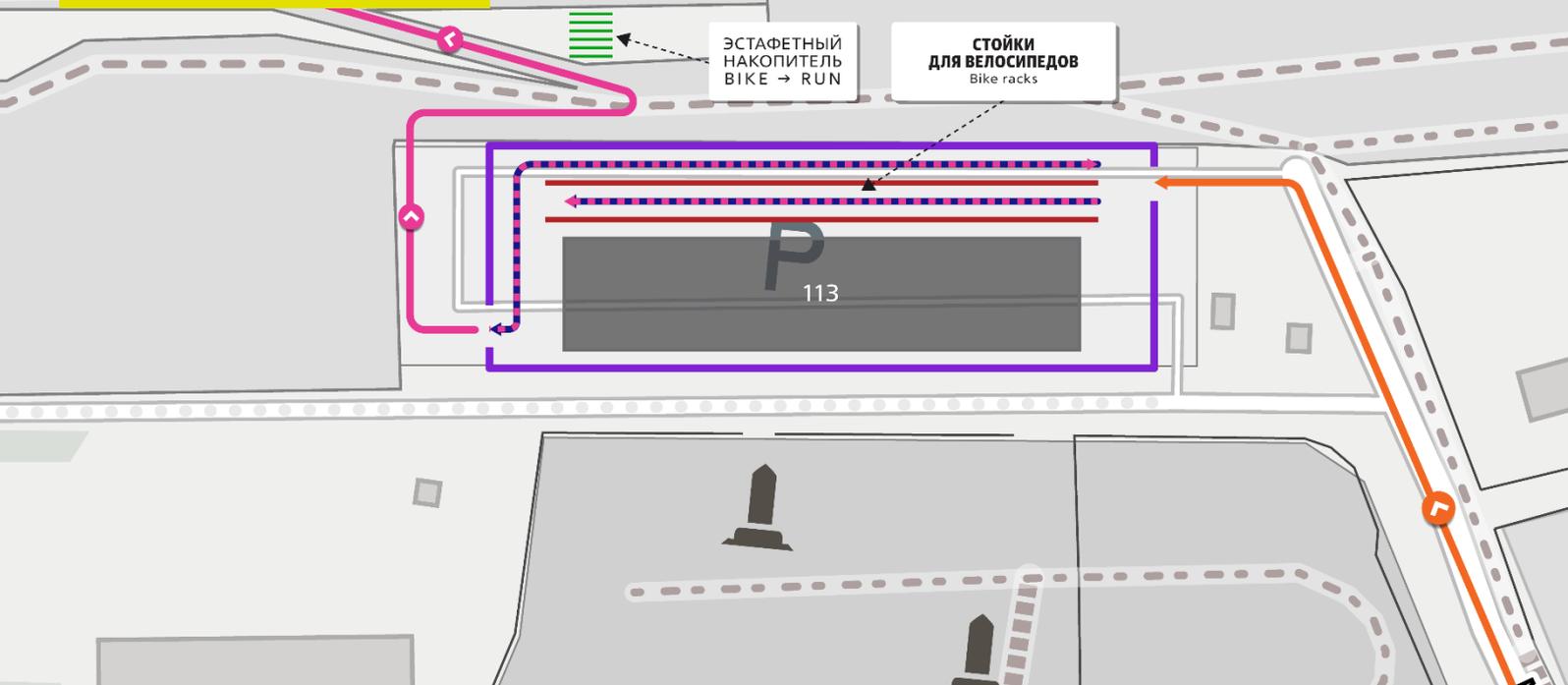
Велогонка
Bike

Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run

© Участники openstreetmap.org

IRONSTAR OLYMPIC



Велогонка
Bike

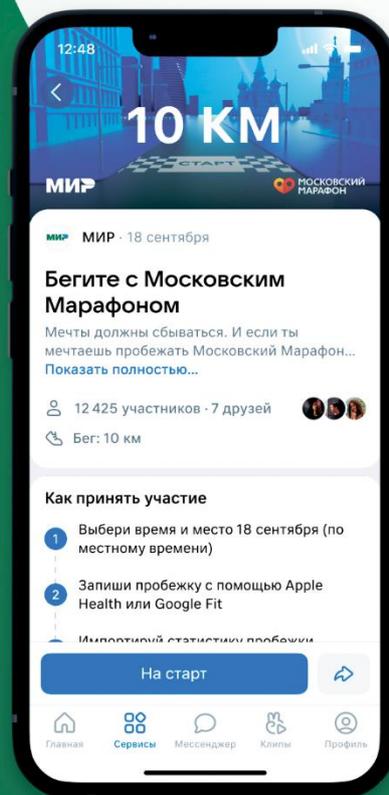
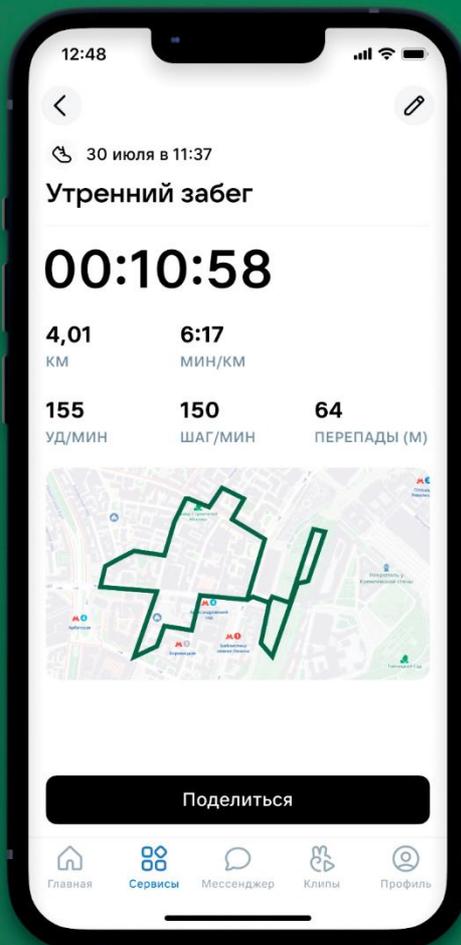
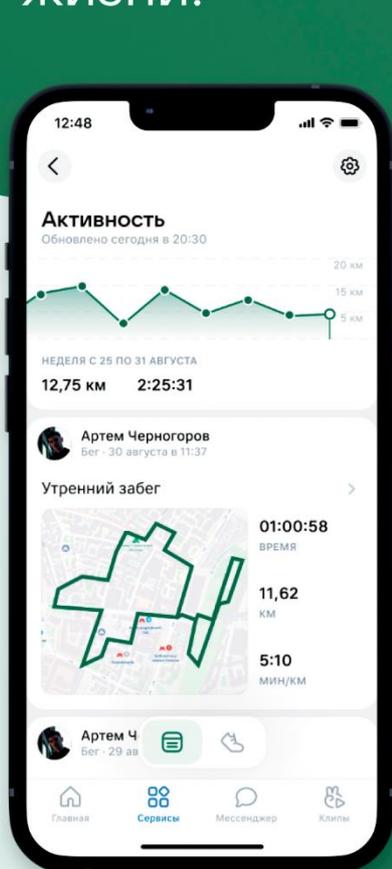
Транзит к беговому этапу
Run to the running course

Бег
Run



Новый сервис «Бег»

Для тех, кто любит активный образ жизни.



Отслеживайте свои пробежки и соревнуйтесь с друзьями!

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

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

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

 **ВКонтакте**



БЕГОВОЙ ЭТАП

Беговой этап пройдет вдоль набережной реки Туры.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

ПУНКТ ПИТАНИЯ – ВОДА, ИЗОТОНИК, КОЛА, ФРУКТЫ, ГЕЛИ, ГУБКИ, ЛЕД.

ПУНКТ ОСВЕЖЕНИЯ – ВОДА И ГУБКИ.

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

На дистанции будут расположены туалеты (справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах).

Для удобства ориентирования в продуктах на пунктах питания волонтеры будут одеты в разноцветные манишки с соответствующей надписью.

- Вода – голубой
- Изотоник (ИЗО) - салатный
- Гель - малиновый
- Фрукты – оранжевый
- Кола – красный

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113 – на 1,5 км; 3,5 км; 6,5 км; 9 км; 12,5 км; 15 км; 18,5 км трассы
- дистанция OLYMPIC – на 1,5 км; 3,5 км; 6,5 км; 9 км трассы



НАПРАВЛЕНИЕ ХОДА ДВИЖЕНИЯ НА ПУНКТЕ ПИТАНИЯ

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

ПУНКТЫ ОСВЕЖЕНИЯ РАСПОЛОЖЕНЫ:

- дистанция 113:
на 0,4 км; 2,6 км; 4,8 км; 6 км; 8,2 км; 10,4 км;
12,2 км; 14,4 км; 16,6 км; 18,8 км трассы
- дистанция OLYMPIC:
на 0,4 км; 2,6 км; 4,8 км; 6 км; 8,2 км трассы



У	В	В	Г	У
Р	О	О	У	Р
Н	Д	Д	Б	Н
А	А	А	К	А
			И	

ФИНИШИРУЙ на любой дистанции с KEFORMA!

Итальянское спортивное питание Keforma от Siberian Wellness –
качественная и вкусная нутри-поддержка для триатлетов:

- перед подготовкой к гонке
- для восстановления сил после финиша
- на каждый день для удовольствия

РЕЗУЛЬТАТ ГАРАНТИРОВАН НАУКОЙ



Разработано совместно с Болонским университетом

Рецептуры Keforma разрабатываются при участии специалистов кафедры нутрициологии Болонского университета и экспертов по спортивной медицине.



Производство полного цикла в Сан-Марино

Современное технологическое оборудование и собственные лаборатории фармацевтического уровня.



Одобрено итальянскими спортсменами

Бренду Keforma доверяют итальянские федерации регби и волейбола, а также команды по велоспорту, теннису и триатлону.



 Клубника

 Темный шоколад

 Печенье с шоколадом

ТРИ ЯРКИХ ВКУСА

Два вида БЕЛКА

✓ Молочный белок (UnionPlus, Италия)

Сырье от коров свободного выгула из экологически чистого альпийского Тироля хорошо усваивается организмом, не вызывая проблем с пищеварением.

✓ Сывороточный белок (Wheuso, Нидерланды)

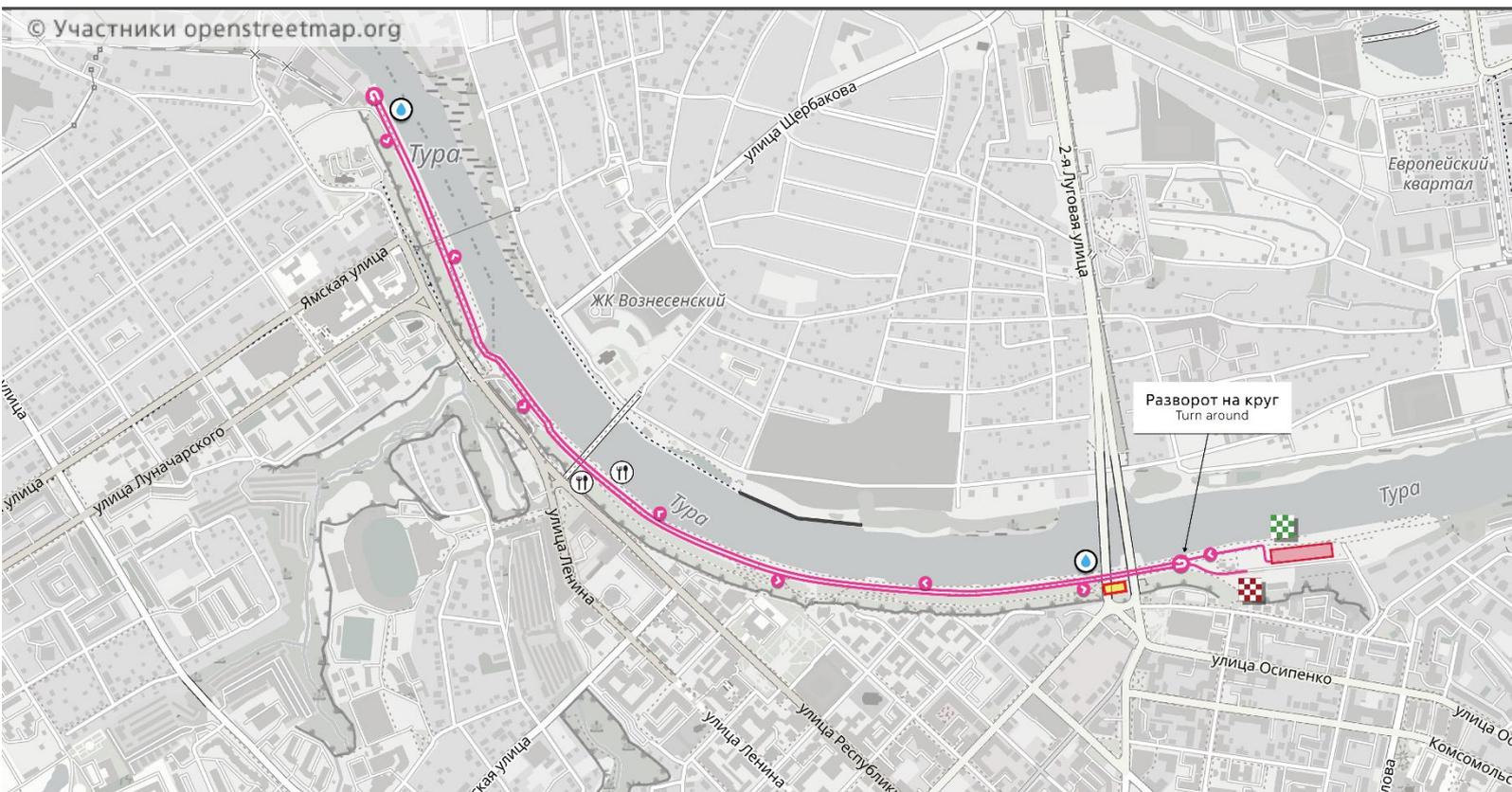
Технология ультрафильтрации сохраняет кальций и фосфор в неизменном виде и высокой концентрации для дополнительной поддержки организма.



**Переходите в официальный чат-бот
Telegram и выбирайте свою KEFORMA!**

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR 113 TYUMEN 2024



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



Транзитная зона
Transition area



Штрафная зона
Penalty box



Пункт освежения
Refreshment point



Пункт питания
Aid station



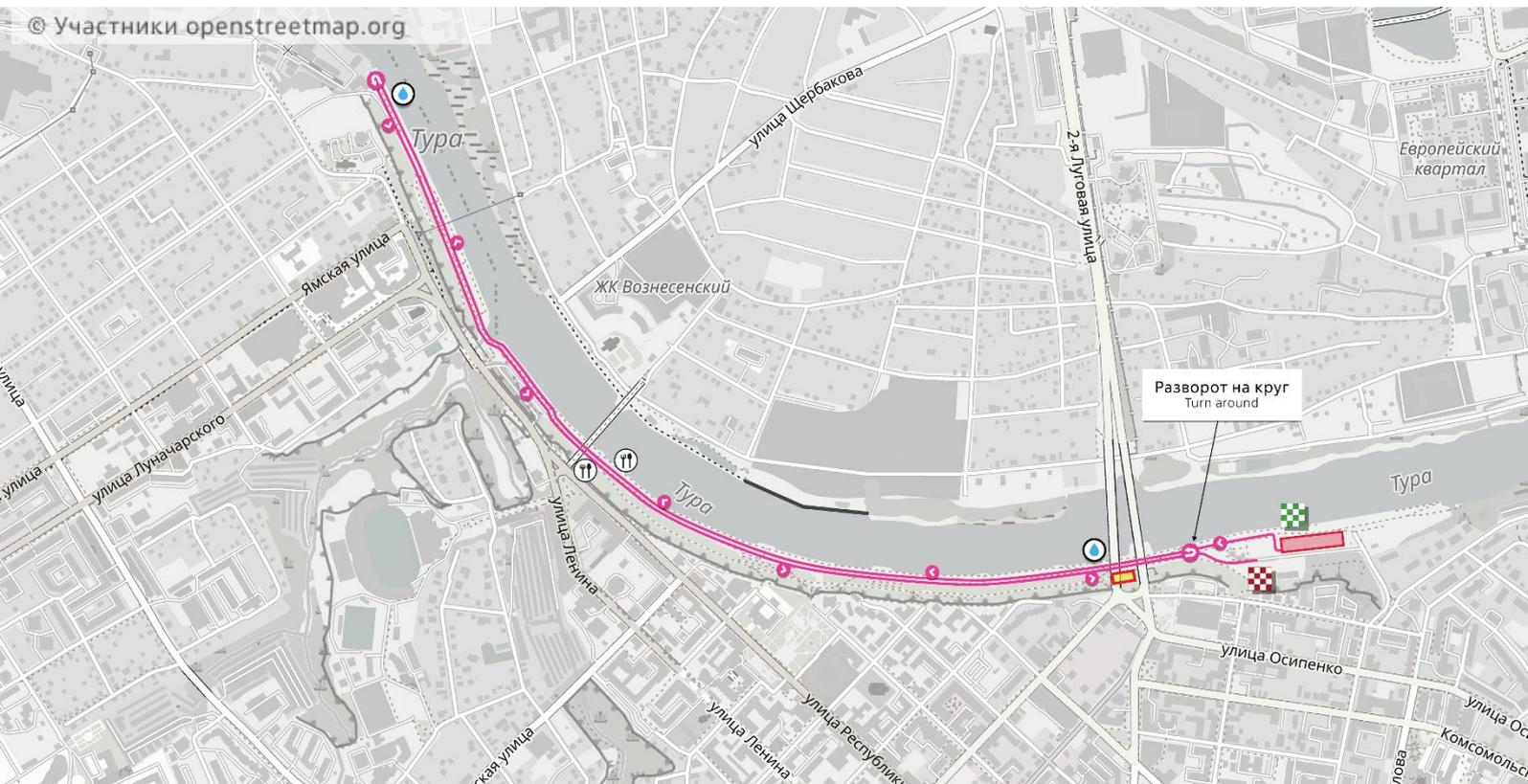
Старт
Start



Финиш
Finish

КАРТА БЕГОВОГО ЭТАПА

IRONSTAR OLYMPIC TYUMEN 2024



Бег 10,2 км (2 круга)
Run 10,2 km (2 laps)



Транзитная зона
Transition area



Штрафная зона
Penalty box



Пункт освежения
Refreshment point



Пункт питания
Aid station



Старт
Start



Финиш
Finish

ХРОНОМЕТРАЖ

Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты. Получить свой велосипед из транзитной зоны вы можете только в обмен на чип.

ПРОВЕРЬТЕ НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ ЧИПА ПЕРЕД СТАРТОМ

ПРИ УТЕРЕ ЧИПА МЫ НЕ СМОЖЕМ ЗАФИКСИРОВАТЬ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ.
ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА — 9000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

IRONSTAR 113

- Заплыв 1,7 км: 1 час 10 минут
- Заплыв 1,7 км + T1 + велогонка 90 км: 5 часов 10 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 8 часов с момента старта

IRONSTAR OLYMPIC

- Заплыв 1,7 км: 1 час 10 минут
- Заплыв 1,7 км + T1 + велогонка 39 км: 3 часа 10 минут
- Общий лимит (плавание + T1 + вело + T2 + бег): 4 часа 40 минут с момента старта

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ВРЕМЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ ВХОДИТ В ЛИМИТ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ДИСТАНЦИИ.

По истечении лимита времени любого из этапов судьи будут вынуждены снять участника с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование. В протоколе будет статус NC.

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

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

- Награждаются 6 призовых мест в категории «Элита» и 3 призовых места в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные)
- Также мы наградим победителей клубных и специальных номинаций от наших партнеров и спонсоров

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в транзитной зоне и на инфостойке до окончания времени ее работы. Если вы обнаружили пропажу на следующий день и позднее, обращайтесь через форму [📧 «Задайте свой вопрос»](#) на сайте. Все найденное мы всегда возвращаем.

MAXIMUM

ЕСЛИ РАДИО — ТО MAXIMUM

1991

2024



MAXIMUM.RU

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-53749 ОТ 17 АПРЕЛЯ 2013 Г. *МАКСИМУМ 103,7 ФМ
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 29448 ОТ 05 АПРЕЛЯ 2012 Г.
ERID:2VTZQWNOKBM [HTTPS://MAXIMUM.RU](https://maximum.ru)



ФУТБОЛКА ФИНИШЕРА

Завершив гонку, вы получите медаль финишера IRONSTAR. Затем необходимо пройти в зону ЭКСПО, чтобы получить футболку и пакет финишера.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ФУТБОЛКИ ФИНИШЕРА ВЫДАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЗОНЕ ЭКСПО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СТАРТОВОГО НОМЕРА!

ПОСЛЕ ФИНИША ВАМ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДОЙТИ В ЗОНУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ФУТБОЛКУ.

ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ И ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ЗОНЫ ВЫДАЧИ ПОЛУЧИТЬ ФУТБОЛКУ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО!



ФИНИШНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ ПО ТРИАТЛОНУ

Вкусная новость для триатлетов!

Покажите свой браслет участника, чтобы получить порцию финишного питания.

Закрываем углеводное окно, обсуждаем прошедшую гонку и поздравляем друзей с финишем.

◆ 15 ИЮНЯ (СУББОТА)

◆ С 10:20 ДО 16:30

◆ ЗОНА ЭКСПО, ПЛОЩАДЬ У КОНТОРЫ ПАРОХОДСТВА



ВЕЧЕРИНКА ФИНИШЕРА

Приглашаем всех участников IRONSTAR TYUMEN 2024 на шумную вечеринку в ресторан «Арбат». Вместе отпразднуем открытие новой «звезды» IRONSTAR!

- ◆ **15 ИЮНЯ (СУББОТА)**
- ◆ **СБОР ГОСТЕЙ С 19:00-20:00 WELCOME DRINK**
- ◆ **ОФИЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ С 20:00-21:00**
- ◆ **РЕСТОРАН «АРБАТ» (СОВЕТСКАЯ, 21)**

Вход по браслету участника или болельщика, а также медали финишера.

В программе:

- Приветственный напиток по медали финишера
- Зажигательная музыка в исполнении кавер-группы «ВМЕСТЕ»
- Танцы в ресторане и на террасе под Dj-сеты постоянных резидентов vip restaraunts

Для гостей вечеринки действует дресс-код. Исключена спортивная и пляжная форма одежды.

Предварительный резерв столиков по номеру 8 (3452) 666-009.
Ресторан «Арбат» работает по депозитной системе.



U



Скидка на авиабилеты

3%

в мобильном приложении
«Уютное небо – ЮТэйр»
по промокоду

UAPP3



Активировать промокод можно
до 31 октября 2024 года.
Действует для рейсов с датой
вылета до 31 октября 2024 года.

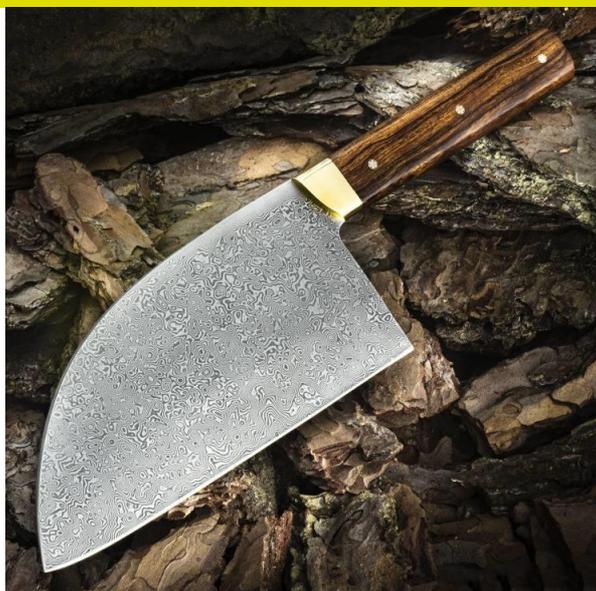
Utair

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 14-17 ИЮНЯ

Ресторан «Наследие»

- Купеческий дом в Тюмени, где оживают старинные рецепты, а интерьер хранит историю нескольких поколений.
- Вы узнаете о традиционных рецептах и культурном наследии Урала и Сибири, влюбитесь в «кармацкую» роспись.
- Скидка 10% на меню, кроме бизнес-ланча.
- График работы: 11:00-23:00, ежедневно
- Телефон: +7 (3452) 607-300
- Летняя веранда, велопарковка

 Тюмень, ул. Комсомольская, д. 19
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Ресторан «Нож и мясо»

- Лозунг ресторана - поборем голод и печаль.
- Скидка 15% на все меню, в том числе напитки.
- Морс в подарок при чеке от 2 000 рублей.
- ХВОХ бесплатно при покупке от 500 рублей.
- График работы: круглосуточно, ежедневно
- Велопарковка, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Орджоникидзе, д. 18
Адрес на  [2ГИС](#)

Грузинское кафе «Ван Гоги»

- В кафе собраны все любимые и популярные рецепты Грузии. Широкая грузинская карта бара, блюда по старинным рецептам и дудук в выходные дни.
- Скидка 10% на все услуги.
- График работы: 12:00-24:00, ежедневно
- Летняя терраса, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Республики, 34
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

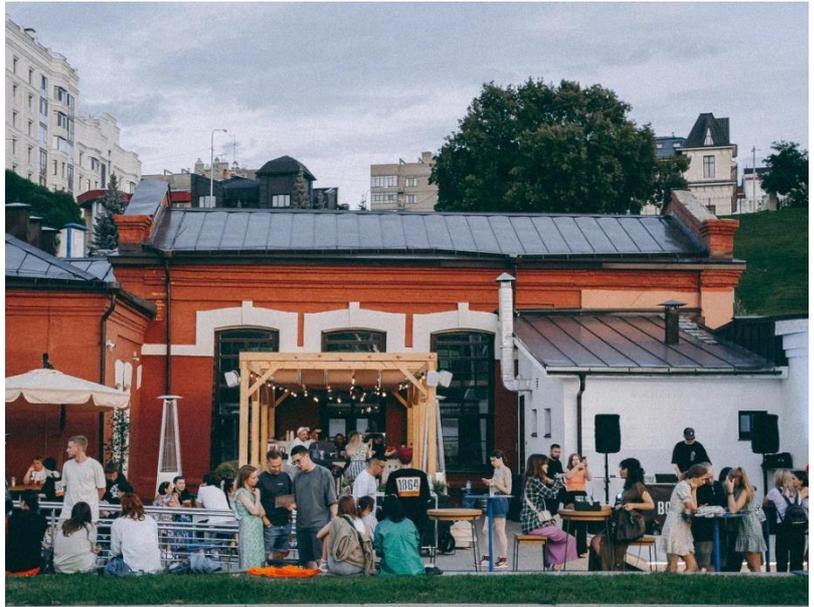


 Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП

Бар «Водокачка»

- Демократичный бар на набережной с авторскими коктейлями, интерактивным баром и стритфудом.
- Скидка 10% на все услуги.
- График работы:
вс-чт: 12:00-00:00
пт-сб: 12:00-02:00
- Летняя терраса, dogs-friendly

 Тюмень, ул. 25-го Октября, 23Б
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Гастробар «Дело»

- Гастрономический бар на пешеходной улице Дзержинского с особенной винной картой и сезонным меню завтраков и ужинов.
- Скидка 10% на все услуги.
- График работы: 10:00-23:00, ежедневно
- Летняя терраса, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Дзержинского, 38
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Рыбный ресторан «Посейдон»

- Легендарный ресторан с 22-летней историей. Перезапущен в партнерстве со звездой российской гастрономии, шеф-поваром мишленовского ресторана SAVVA Андреем Шмаковым
- Скидка 10% на услуги ресторана
- График работы:
вс-чт: 12:00-00:00
пт-сб: 12:00-01:00
- Летняя терраса, dogs-friendly

 Тюмень, Ленина, 2а
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



 Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП



ТРИ ГЛАВНЫХ СЛОВА: ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ

Дарите близким пышные букеты, бельгийский шоколад или декор ручной работы



Курьеры тоже умеют быстро крутить педали:
доставка занимает от 30 минут

промокод со скидкой 15%
на первый заказ →

IRONSTAR

Действует до 31.12.2024
Реклама Erid:2Vtzqur5VxS ООО «ФЛАВВАУ»

Историческая кофейня «Максим»

- Кофейня с собственным производством десертов, выпечки, ремесленного хлеба и кофе собственной обжарки.
- Скидка 10% на все услуги
- График работы: 08:00-23:00
- Летняя терраса, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Республики, 24
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Subway

- Вкусные и здоровые сэндвичи в крупнейшей сети ресторанов быстрого обслуживания SUBWAY.
- Скидка 10% на все меню
- График работы: 09:00-22:00, ежедневно
- Велопарковка, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Республики, 8А
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП



Скидка действует при предъявлении браслета

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 14-17 ИЮНЯ

Кофейня-пекарня Bake Up

- Просторная кофейня в центре города.
- Кофе, круассаны, десерты, сэндвичи, ватрушки, завтраки целый день.
- В меню модная гибридная выпечка: сытные и сладкие кроллы — (микс круассана и ролла), краффины — микс круассана и маффина
- Скидка 20% на все меню
- Латте или капучино + круассан за 299 руб.
- -50% на всю выпечку с витрины с 20:00
- Режим работы: 02:00-22:00, ежедневно
-  [сайт кофейни Bake Up](#)

 Тюмень, ул. Первомайская, 1А
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Surf Coffee® x FOREST

- Сытный хот-дог «Hot Iron» с моцареллой и свежими томатами черри — 350 рублей.
- Комбо «Hot Iron» + кофе — 480 рублей.
- Скидка 10% на напитки из меню, кроме бутилированной воды и лимонадов.
- График работы:
пн-чт 07:30-22:00 / пт 07:30-23:00
сб 09:00-23:00 / вс 09:00-22:00
- Велопарковка, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Газовиков, 34
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Surf Coffee® x 21

- Сытный хот-дог «Hot Iron» с моцареллой и свежими томатами черри — 350 рублей.
- Комбо «Hot Iron» + кофе — 480 рублей.
- Скидка 10% на напитки из меню, кроме бутилированной воды и лимонадов.
- График работы:
пн-пт 07:30-23:00
сб-вс 09:00-23:00
- Велопарковка, dogs-friendly

 Тюмень, ул. Орджоникидзе, 50А
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Скидка действует при предъявлении браслета

СКИДКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ 14-17 ИЮНЯ

IRON-STAR

Тюменская судоходная компания

- Речные прогулки в Тюмени.
- Продолжительность - 1 час.
- 16 июня экскурсии по 500 рублей.
- Справки по телефону: +7(3452)45-18-01
- Расписание: 17:00, 18:00, 19:00 ежедневно
- Билеты продаются на Набережной, перед посадкой на теплоходы, в месте их отплытия.
- Новости компании на канале в [telegram](#)

 Тюмень, пристань у Моста влюбленных со стороны ул. Республики
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Каараоке-клуб «Авеню»

- В Авеню вы сможете отдохнуть от дневной суеты и проявить свои таланты в караоке-клубе с хорошим звуком, обширным каталогом песен и авторской кухней.
- Авеню предлагает разные форматы отдыха: от шумной вечеринки до камерной атмосферы.
- Скидка 10% на все услуги.
- Бронь по телефону: +7 (3452) 56-18-18
- График работы: 19:00-06:00

 Тюмень, ул. Осипенко, 29 / Орджоникидзе, 6
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Арена VR «WARPOINT»

- Увлекательные командные сражения на большой киберсцене.
- Ты не просто управляешь героем, ты и есть герой!
- Скидка 10% на все услуги.
- График работы:
пн-пт: 12:00-21:00
сб-вс: 10:00-21:00

 Тюмень, ул. 50 лет ВЛКСМ, 69Б
Тюмень, ул. Мельникайте, 137
Тюмень, ул. Герцена, 103
Тюмень, ул. Московский тракт, 118



 Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП



Скидка действует при предъявлении браслета

РЦ «Прятки в темноте» СБП

- Экшен-игра «Прятки в темноте» — абсолютно новый и сногшибательный формат развлечений в Тюмени.
- Сможешь ли ты спрятаться в лабиринте темных комнат так, чтобы тебя не нашли?
- Скидка 20% для группы от 5 человек
- Запись: +7(3452)57-70-78 или на [сайте](#)
- Режим записи на игры: 09:00-00:00
- Режим работы: 09:00-02:00
- Парковка под шлагбаумом для авто по звонку

 Тюмень, ул. 25 Октября, 34/11,
вход с ул. Осипенко, цокольный этаж
возле шлагбаума
Адрес на [ЯндексКартах](#)



Тюменский государственный цирк

- Скидка 300 рублей на билеты от 1100 рублей.
- 15 июня в 17:00
- 16 июня в 13:00

 Тюмень, ул. Первомайская, 15
Адрес на [ЯндексКартах](#)



Скидка действует при предъявлении браслета и оплате через СБП



Скидка действует при предъявлении браслета

Японский сад «Ива Парк»

- Единственный настоящий японский сад в Сибири и на Урале.
- Место, где можно насладиться красотой природы и японской философией. Здесь проводятся экскурсии, на которых можно узнать историю создания сада и традиции Японии.
- В Ива Парке есть японский сад камней и долина роз, а также проводятся чайные церемонии.

 Тюмень, 2 км трассы Тюмень-Луговое, стр. 3
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Мост Влюбленных

- Свое название мост получил в 2003 году, когда на нем провели конкурс на самый необычный поцелуй.
- Сейчас это место — одна из самых известных достопримечательностей Тюмени.
- Жители и гости города любят гулять здесь. Особенно красиво мост выглядит в вечернее время, когда включается подсветка.

 Тюмень, набережная Туры
Адрес на  [ЯндексКартах](#)

Исторический центр Тюмени

- Тюмени исполняется 478 лет. Это первый русский город в Сибири.
- Исторический центр города покоряет своей самобытной красотой, которую удалось сохранить на протяжении веков.
- Прогулка среди старинных зданий не оставит никого равнодушным.

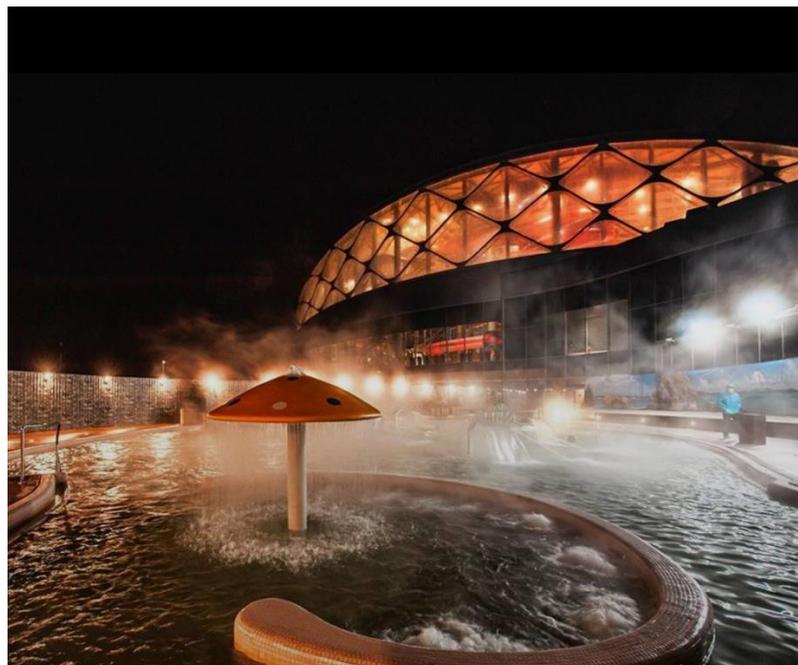
 Тюмень, ул. Республики
Адрес на  [ЯндексКартах](#)



Термальные источники

- Тюменская область богата термальными водами, а источники — настоящее богатство региона.
- Здесь находятся десятки термальных курортов: от простых бассейнов до спа-комплексов.
- Вода в источниках настолько теплая, что купаться в них можно даже зимой в самые сильные морозы.

Тюмень и Тюменская область
Адреса на [ЯндексКартах](#)



Сказочные часы

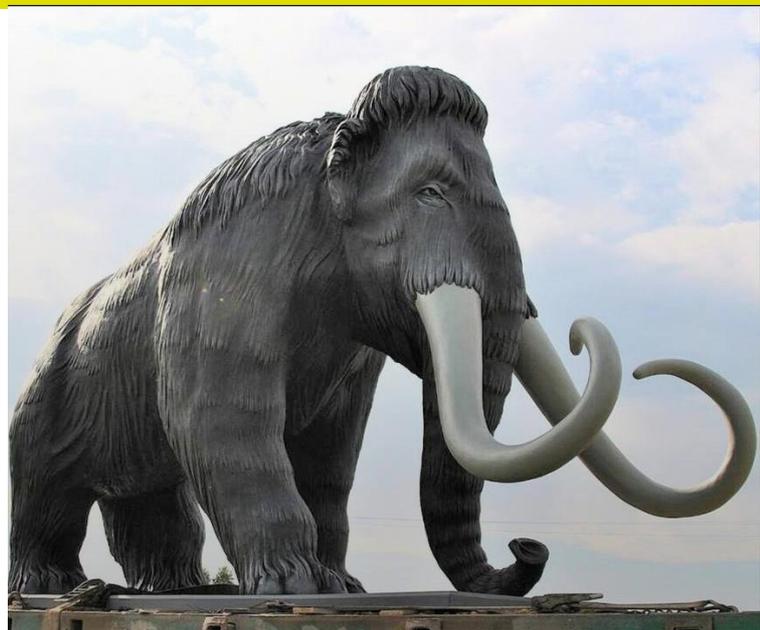
- На 52-метровом колесе обозрения на Цветном бульваре установлены необычные музыкальные часы.
- Внутри часов укрылись самые известные персонажи сказок Пушкина.
- Увидеть каждого из них можно только в определенное время. У каждого героя сказки есть свой час, чтобы выглянуть в окно.

Тюмень, парк культуры Цветной бульвар
Адрес на [ЯндексКартах](#)

Мамонт Иваныч

- Скелет шерстистого мамонта Иваныч — главный экспонат музея «Городская Дума».
- В 1885 году в деревне Решетниково скелет обнаружил сибирский исследователь Иван Словцов.
- Размер находки составил 3,41 м в холке.
- Предположительно, мамонт весил более 5 т.

Тюмень, ул. Ленина, 2
Адрес на [ЯндексКартах](#)





О ФЕСТИВАЛЕ

«БЕЖИМ В БУДУЩЕЕ»

ФЕСТИВАЛЬ БЕГА В ГОРАХ

ROSA RUN 2024
10-13 ОКТЯБРЯ 2024

1 ДЕНЬ	ROSA PEAK
2 ДЕНЬ	ROSA QUEST
3 ДЕНЬ	ROSA CARNIVAL
4 ДЕНЬ	ROSA TRAIL

РЕГИСТРАЦИЯ

WWW.IRON-STAR.COM



[@IRONSTAR_OFFICIAL](https://t.me/IRONSTAR_OFFICIAL)

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

КАЛЕНДАРЬ IRONSTAR 2024



АНАПА 25-26 МАЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS

ЗАВИДОВО 29-30 ИЮНЯ

IRONSTAR 1/4, IRONSTAR 1/8, IRONSTAR SUPERMIX, IRONLADY, STARKIDS SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

МОСКВА 24-25 АВГУСТА

МОСКВА 226, МОСКВА 113, 5K RUN, 10K TEAM RUN, KIDS RUN, Детский кубок ФТР

ГЕЛЕНДЖИК 1-2 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ЕКАТЕРИНБУРГ 13-14 ИЮЛЯ

IRONSTAR 113, SPRINT, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

СИРИУС, СОЧИ 4-6 ОКТЯБРЯ

IRONSTAR 226, IRONSTAR 113, OLYMPIC, SPRINT, STARKIDS, IRONLADY, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ТЮМЕНЬ 15-16 ИЮНЯ

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE

НИЖНИЙ НОВГОРОД 3-4 АВГУСТА

IRONSTAR 113, OLYMPIC, IRONLADY, STARKIDS, SWIMSTAR ONE MILE, SWIMSTAR DOUBLE MILE

ROSA RUN 10-13 ОКТЯБРЯ

ROSA PEAK, ROSA QUEST, ROSA CARNIVAL, ROSA BLACK/RED/GREEN

ВЛАДИМИР ШЕЙКИН	Генеральный директор
СЕРГЕЙ МАКЕЕНКОВ	Заместитель генерального директора
ЯНА КРЖИЖАНОВСКАЯ	Операционный директор
ЕЛЕНА ЕРЕМИЧЕВА	Директор по маркетингу
ДМИТРИЙ БЕЛЬСКИЙ	Директор по спонсорам и партнерам
ПОЛИНА МЕХОНОШИНА	Менеджер по спонсорам и партнерам
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ	Старший менеджер по продажам и развитию
МАРИЯ МОЖАЕВА	Менеджер по продажам и развитию
ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛУСЕНКО	Event-менеджер
ЕВА БУНЕЕВА	Pr-менеджер
ИГОРЬ ГОРОБЕЦ	Спортивный менеджер
ФЕДОР КАБАКОВ	Координатор волонтеров
ЯНА ТИМОФЕЕВА	Менеджер регистрации
АЛЕКСЕЙ ЗЫРИН	Административный менеджер
АНАСТАСИЯ НЕЧАЕВА	Менеджер по маркетингу
ИЛЬЯ ЗОРИН	Дизайнер
ТАТЬЯНА БРУСОВА	Дизайнер
АНАСТАСИЯ ГУМЕН	SMM-менеджер
ДМИТРИЙ КОЖЕВНИКОВ	Digital-менеджер

ТИМЛИДЕРЫ ВСЕХ ЭТАПОВ СОРЕВНОВАНИЯ

СЕРГЕЙ СЕМИН	Главный судья соревнования
ИРИНА САВОСТЬЯНОВА, НАТАЛЬЯ ГАСАНОВА, НИКОЛАЙ МУРЫЧЕВ	Служба безопасности
ЛЮДМИЛА КОРЕНЕВА, ВЛАДИМИР КОРЕНЮК, АНДРЕЙ СУББОТИН	Регистрация и камера хранения
ЛЕВ ГОРБАЧЕВ, МАРИЯ МОЖАЕВА	Инфостойка IRONSTAR
АЛЕКСАНДРА ЕГИНА, ОКСАНА ЕРЕМИНА	Транзитная зона
НИКОЛАЙ ИВАЩЕНКО, НИКИТА БОЙЧЕНКО	Водный этап
ЮРИЙ ЕГОРОВ, ДМИТРИЙ ЖУКОВ	Велосипедный этап
АЛЕКСАНДР ЛУТОВ	Беговой этап
ДАРЬЯ РУЦИНСКАЯ	Зона финиша и восстановления
АЛЕКСАНДР ФАДЕЕВ, АЛЕНА САЛЮКИНА	Пункты питания
АНАСТАСИЯ ИГУМНОВА	Помощник координатора волонтеров
ТАТЬЯНА СКОБЕЛЕВА	Штаб волонтеров
АЛЕНА СЕМЕНОВА	Координатор технических служб
НАДЕЖДА МАНАКОВА, ОЛЬГА БЕЗБОРОДОВА	Show Team
ЕКАТЕРИНА АНТОНИАДИ	Награждение
ВСЕВОЛОД СОЛОВЬЕВ, ДИЛЯРА БАЙБИКОВА	Ведущие соревнования
EWAN JOHANSSON	DJ соревнования

ПАРТНЕРЫ IRONSTAR TYUMEN 2024



Haier



EXEED



ПАРТНЕРЫ IRONSTAR TYUMEN 2024



IRON ⚡
STAR



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!
#IRONSTARTYUMEN