



РУКОВОДСТВО СПОРТСМЕНА

2 июля 2023 года



Астана

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ



Уважаемый спортсмен,

Для нас большая честь приветствовать вас в качестве участника соревнований **2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan** и **FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana**.

2 июля более 1000 спортсменов войдут в воду реки Ишим, проедут на велосипеде вдоль прекрасной футуристической архитектуры молодого и современного **города Астана** и завершат свой забег, пробежав по прекрасному **Триатлон Парку Астаны**.

В этом руководстве для спортсменов вы сможете найти ответы на вопросы, касающиеся соревнований **2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan** и **FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana**. Пожалуйста, внимательно изучите руководство, так как оно содержит очень важную информацию о гонке.

Пожалуйста, помните, что правила, приведенные в руководстве, призваны помочь всем спортсменам, поэтому, пожалуйста, соблюдайте их. Давайте все вместе проведем действительно потрясающую гонку!

Удачи и до встречи на финише!

Искренне ваши,
команда IRONMAN Казахстан



Астана, 2023 г.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ



ГДЕ СМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

На протяжении гонки друзья и родственники участников BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana могут следить за продвижением спортсмена онлайн на



<https://www.ironman.com/app-tracking-information>



<https://itunes.apple.com/us/app/ironman-track/id1183983404?mt=8>



https://play.google.com/store/apps/details?id=me.rtrt.app.irma&hl=en_GB

ИНФОРМАЦИЯ О МАРШРУТАХ

Спортсмены могут получить информацию обо всех маршрутах на сайте BI GROUP IRONMAN Kazakhstan: <https://www.ironman.com/im-kazakhstan-course>
FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana: <https://www.ironman.com/im703-astana-course>

ТРАНСПОРТ

Мы настоятельно рекомендуем спортсменам и зрителям пользоваться общественным транспортом в Астане и его окрестностях. Г. Астана имеет большую и хорошо развитую сеть общественного транспорта, которым дешево и легко пользоваться во время пребывания в городе. В Астане туристам легко и комфортно передвигаться по городу. Также вы можете взять на день один из городских общественных велосипедов и самокатов.

ЗАКРЫТИЕ ДОРОГ

Во время проведения гонки все трассы полностью закрыты для движения транспорта. В случае чрезвычайной ситуации спасательные машины с включенными сиренами всегда имеют свободный проезд. Пожалуйста, уступите дорогу и пропустите их.



Астана, 2023 г.

РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ



Четверг, 29.06

- 14.00 – 20.00 Время работы ЭКСПО IRONMAN
14.00 – 20.00 Работа зоны регистрации 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и
FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana

Пятница, 30.06

- 10.00 – 20.00 Время работы ЭКСПО IRONMAN
10.00 – 20.00 Работа зоны регистрации 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и
FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
18.00 Паста пати и брифинг (EN/РУС)

Суббота, 01.07

- 10.00 – 20.00 Время работы ЭКСПО IRONMAN
10.00 – 20.00 Работа зоны регистрации 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и
FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
10.00 – 21.00 Постановка велосипедов в транзитную зону

Воскресенье, 02.07 **ДЕНЬ ГОНКИ**

- 05.00 – 06.15 Работа транзитной зоны
06.30 **2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan AGE GROUPS старт**
07.00 **2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana AGE GROUPS старт**
10.00 – 18.00 Время работы ЭКСПО IRONMAN
10.30 Первый финишер 2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
11.00 Цветочная церемония 2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
15.00 Первый финишер 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan
15.30 Последний финишер 2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
16.00 Цветочная церемония 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan (M)
17.00 Цветочная церемония 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan (W)
13.30 – 16.30 Выдача велосипедов участникам 2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
17.00 – 01.00 Выдача велосипедов участникам 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan
18.00 Церемония награждения FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
19.00 Распределение слотов между участниками FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
00.00 Последний финишер 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan

Понедельник, 03.07

- 10.00 – 12.00 Выдача велосипедов участникам 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan
12.00 Церемония награждения 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan
13.00 Распределение слотов среди участников 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan



Астана, 2023 г.

КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ



РЕГИСТРАЦИЯ



Четверг 29.06 - суббота 01.07

Часы работы регистрации:	Четверг, 29 июня	14.00 – 20.00
	Пятница, 30 июня	10.00 – 20.00
	Суббота, 1 июля	10.00 – 20.00

Для регистрации вам необходимо следующее:

- Документ, удостоверяющий личность, паспорт, водительские права и т.д.
- Соглашение о принятии рисков (выдается при регистрации)

Все спортсмены должны быть зарегистрированы до 20.00 субботы, 1 июля. После этого времени регистрация невозможна.

При регистрации вы получите следующий набор:

1. Официальный рюкзак 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan или FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
2. Наручный браслет спортсмена, который необходимо носить всё время
3. Стартовый номер
4. Булавки
5. **СИНИЙ** мешок для велосипеда
6. **КРАСНЫЙ** мешок для бега
7. Белый мешок для уличной одежды
8. Шапочка для плавания
9. Временные татуировки с цифрами
10. 1 наклейка с номером на шлем
11. 1 наклейка с номером для велосипеда
12. 3 наклейки с номерами для синего, красного и белого мешков
13. 1 дополнительная наклейка

Для участников IRONMAN на полную дистанцию по запросу доступны мешки Special Needs для вело и бегового этапов. Их необходимо сдать утром в день соревнований вместе с белым мешком.

Во время выдачи стартового набора и регистрации волонтер оденет на вас браслет. Это обязательная процедура. Без неё стартовый набор не может быть выдан.



Астана, 2023 г.

РЕГИСТРАЦИЯ



СТАРТОВЫЕ НОМЕРА

FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana



2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan

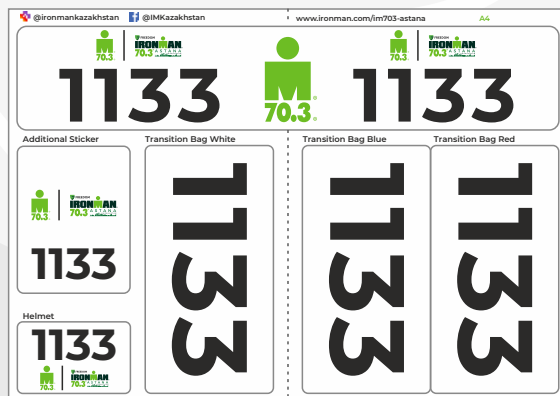


FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
эстафета

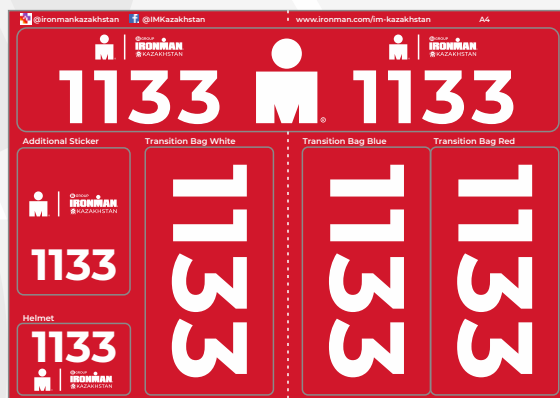


СТИКЕРЫ

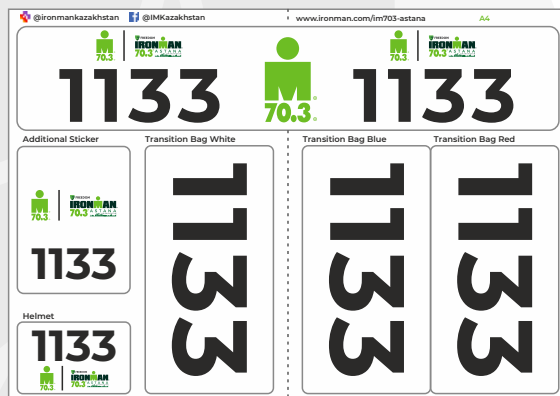
FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana



2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan



FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana
эстафета



Астана, 2023 г.



РЕГИСТРАЦИЯ



СТАРТОВЫЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ ШАПОЧКИ

МУЖЧИНЫ MALE IRONMAN KAZAKHSTAN



МУЖЧИНЫ MALE IRONMAN 70.3 ASTANA



ЖЕНЩИНЫ FEMALE IRONMAN KAZAKHSTAN



ЖЕНЩИНЫ FEMALE IRONMAN 70.3 ASTANA



ЭСТАФЕТА RELAY
IRONMAN 70.3 ASTANA



Астана, 2023 г.

ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ГОНКОЙ



ЭКСПО IRONMAN

Четверг, 29.06 - воскресенье, 02.07

Часы работы Экспо IRONMAN:

Четверг, 29 июня	14.00 – 20.00
Пятница, 30 июня	10.00 – 20.00
Суббота, 1 июля	10.00 – 20.00
Воскресенье, 2 июля	10.00 – 18.00

На Экспо IRONMAN у вас будет возможность увидеть последние новинки одежды и приобрести необходимое снаряжение. Помимо спонсоров соревнований, вы встретите целый ряд производителей спортивного оборудования, аксессуаров, питания, услуг для спортсменов, а также спортивные магазины.

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГОНКЕ

Пятница, 30 июня

Брифинги будут проводиться под мостом, рядом с ЭКСПО, напротив транзитной зоны. (см. карту выше). Для спортсменов, участвующих в соревнованиях 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana, присутствие на брифинге обязательно.

18.00 Паста пати и брифинг (EN/РУС)

Примечание: вы не сможете попасть на брифинг без браслета спортсмена, который выдается на регистрации.

Спортсмены с велосипедом на брифинг НЕ допускаются.

По окончании брифинга в социальных сетях и на сайте соревнований будет опубликована презентация с краткой информацией.



Астана, 2023 г.

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ

Суббота, 1 июля, с 10.00 до 21.00

В субботу спортсмены должны предъявить при входе в транзитную зону следующий инвентарь:

- **Велосипед**
- **Велосипедный шлем**
- **СИНИЙ** мешок для велоэтапа
- **КРАСНЫЙ** мешок для бега
- **Стартовый номер**

Постановка велосипеда будет невозможна без наличия всех вышеупомянутых предметов.

Пожалуйста, обратите внимание, что не разрешается каким-либо образом маркировать свой велосипед воздушными шариками или другими подобными предметами. Маршалы гонки будут удалять такие опознавательные знаки.

Во время регистрации велосипедов и в утро гонки техники будут предлагать обслуживание велосипедов.

- В транзитной зоне обеспечивается ночная охрана.
- В транзитную зону допускаются только спортсмены.

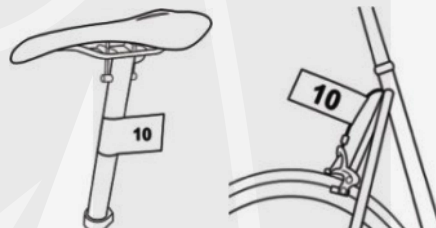
После 21.01 субботы, 1 июля, доступ в транзитную зону запрещен до 05.00 воскресенья, 2 июля. Спортсмены будут иметь доступ к своим велосипедам и красным и синим сумкам утром с 05.00 до 06.15.

Пожалуйста, обратите внимание, что в день соревнований регистрация будет невозможна.

Наклейка на шлеме должна быть расположена следующим образом:



Наклейка на велосипеде должна быть расположена (спереди): одним из следующих способов:



Номер велосипеда должен быть всегда виден во время езды на велосипеде.



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ



СИНЯЯ сумка для велосипеда предназначена для велосипедного оборудования. Во время регистрации велосипеда вы должны положить синюю сумку на специально отведенные стойки в транзитной зоне. Место отмечено номером вашей гонки.

Шлемы должны быть помещены в **СИНИЮ сумку для велосипедов**.

Примечание: На велосипеде разрешается закрепить только следующие предметы:

- Велосипедная обувь, закрепленная на педалях
- Гели и батончики, надежно закрепленные на велосипеде
- Бутылки, закрепленные в клетках для бутылок

НЕ разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом или на земле. Маршалы гонки уберут все предметы, не закрепленные надежно на велосипеде.

В связи с опасностью ветра разрешается покрывать только руль, сиденье и педали, но не весь велосипед.

КРАСНАЯ сумка для бега предназначена для беговой одежды. Во время регистрации велосипеда вы должны положить **КРАСНУЮ сумку для бега** на специальные стойки в транзитной зоне. Место отмечено номером участника.

Стартовый номер обязателен только на беговом этапе. Во время постановки велосипедов сразу положите его в **КРАСНЫЙ мешок**.

Доступ в транзитную зону разрешен только спортсменам и официальным лицам гонки. По соображениям безопасности, после регистрации в транзитной зоне нельзя выносить велосипеды, шлемы, **КРАСНУЮ сумку для бега** или **СИНИЮ сумку для велосипеда**. У вас будет доступ к этим вещам с 05:00 до 06:15 утра гонки.

Наклейки Race Bag Stickers должны быть размещены на **СИНЕЙ велосипедной сумке**, **КРАСНОЙ сумке для бега** и **БЕЛОЙ сумке для уличной одежды** в специально отведенном поле на сумках.

ВНИМАНИЕ: На выходе из транзитной зоны вы получите чип хронометража!



МАРШРУТ ПЛАВАНИЯ IRONMAN



SWIM COURSE

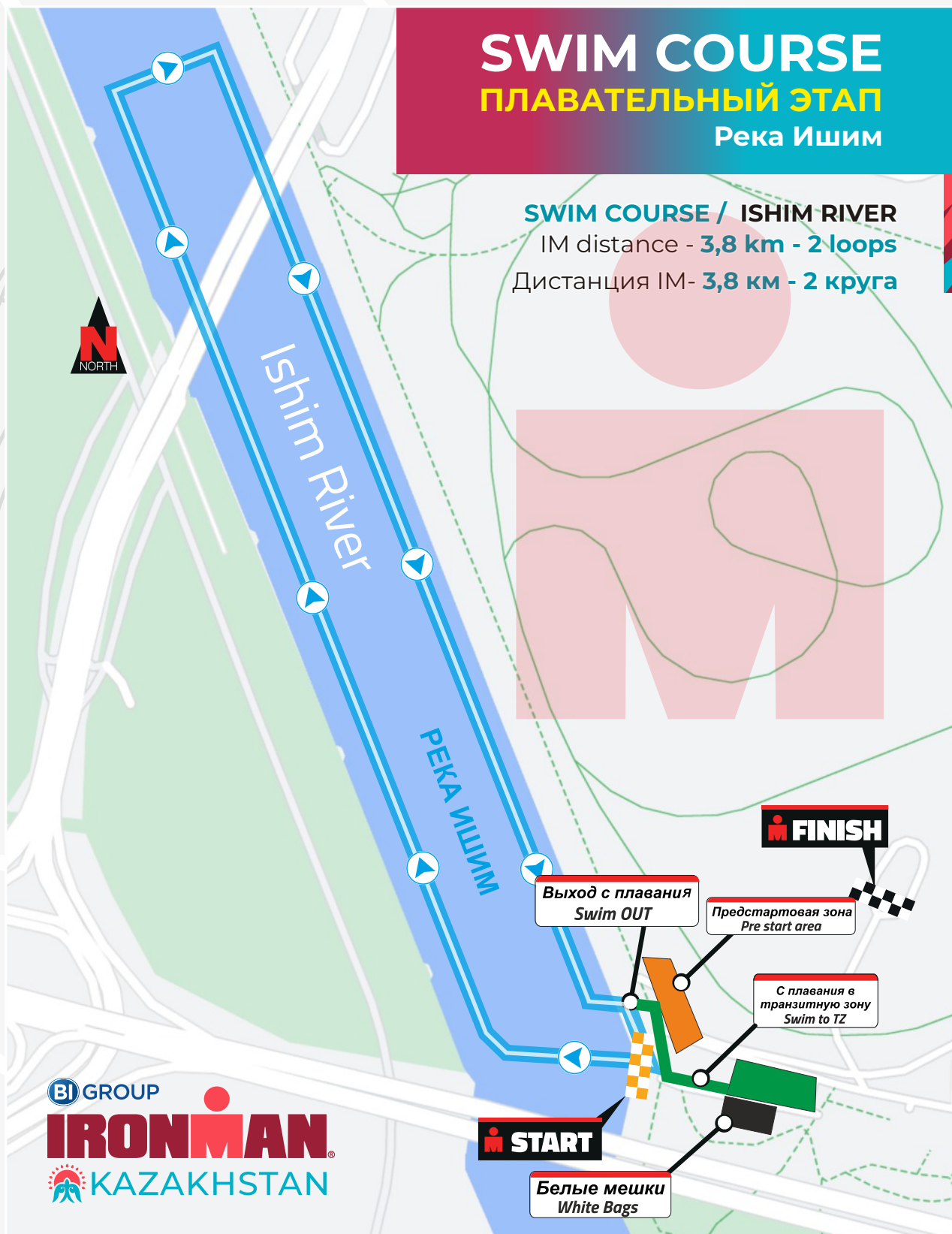
ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Река Ишим

SWIM COURSE / ISHIM RIVER

IM distance - 3,8 km - 2 loops

Дистанция IM- 3,8 км - 2 круга



2 круга в реке Ишим.

ДЕНЬ ГОНКИ



Воскресенье, 2 июля

Транзитная зона в день соревнований открывается в 05.00 утра в воскресенье 2 июля и закрывается в 06.15.

Только спортсмены и маршалы будут иметь доступ к транзитной зоне и зоне старта. Не забудьте утром официальную шапочку для плавания и чип хронометража! Без них стартовать невозможно.

В утро гонки вы должны принести сумку **WHITE Street Wear** с вашей личной одеждой в место их хранения под мостом.

Белые сумки для уличной одежды должны быть сданы не позднее 06.15.

Если вы потеряли или забыли свой чип хронометража утром, пожалуйста, обратитесь к официальному представителю IRONMAN за запасным.

Во время утренней гонки в транзитной зоне будут присутствовать веломеханики, которые предложат регулировку и обслуживание. В транзитной зоне будут доступны напольные насосы, которыми вы можете воспользоваться до старта.

Все спортсмены должны покинуть транзитную зону не позднее 06.15 и отправиться на старт.

Невыполнение этого требования может привести к штрафу. Спортсмены смогут переодеться в зоне после финиша с 05.00 до 06.15, где будут установлены зоны для переодевания отдельно для мужчин и для женщин.



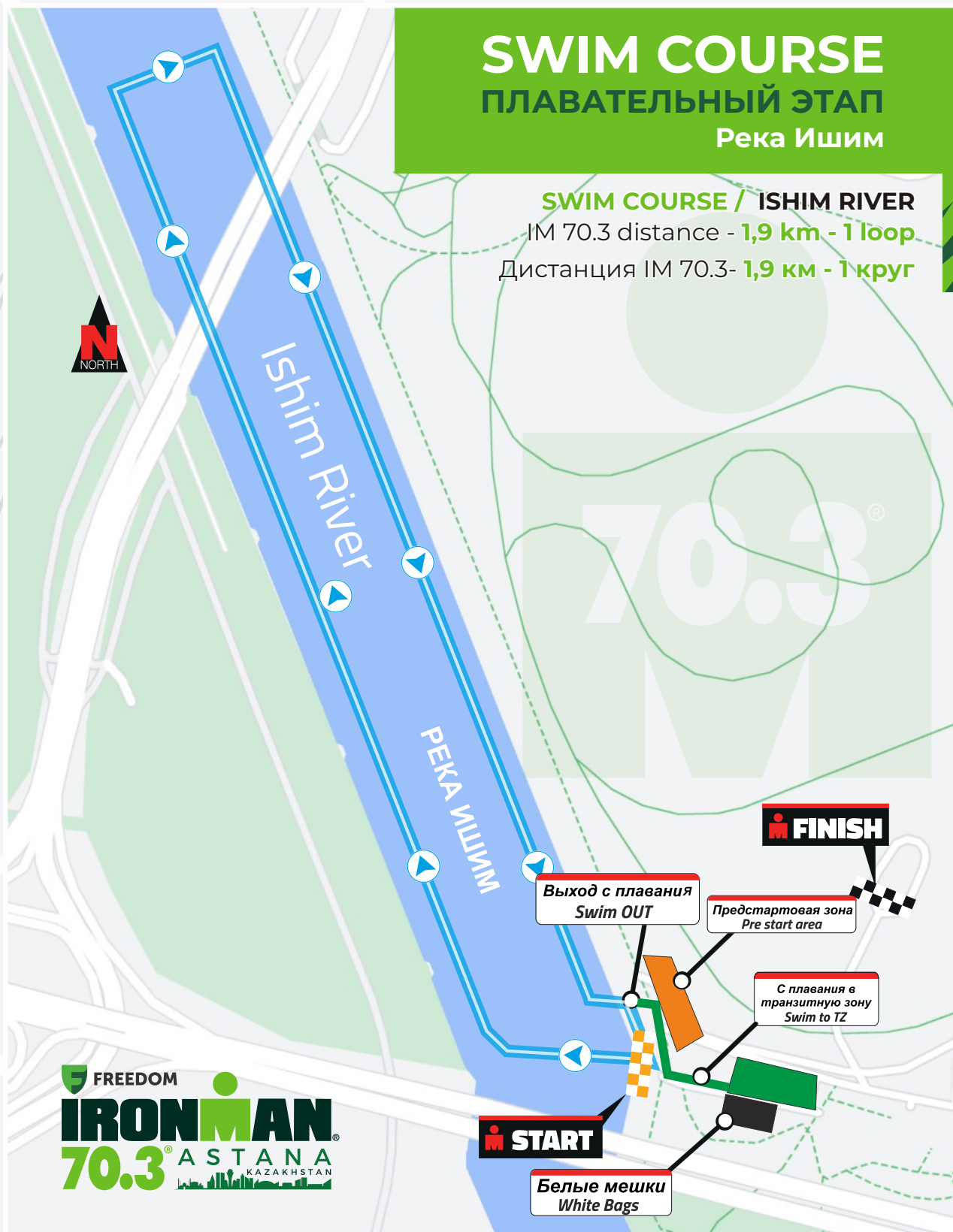
МАРШРУТ ПЛАВАНИЯ IRONMAN 70.3

B1 GROUP
IRONMAN
KAZAKHSTAN

FREEDOM
IRONMAN
70.3 ASTANA
KAZAKHSTAN

SWIM COURSE ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП Река Ишим

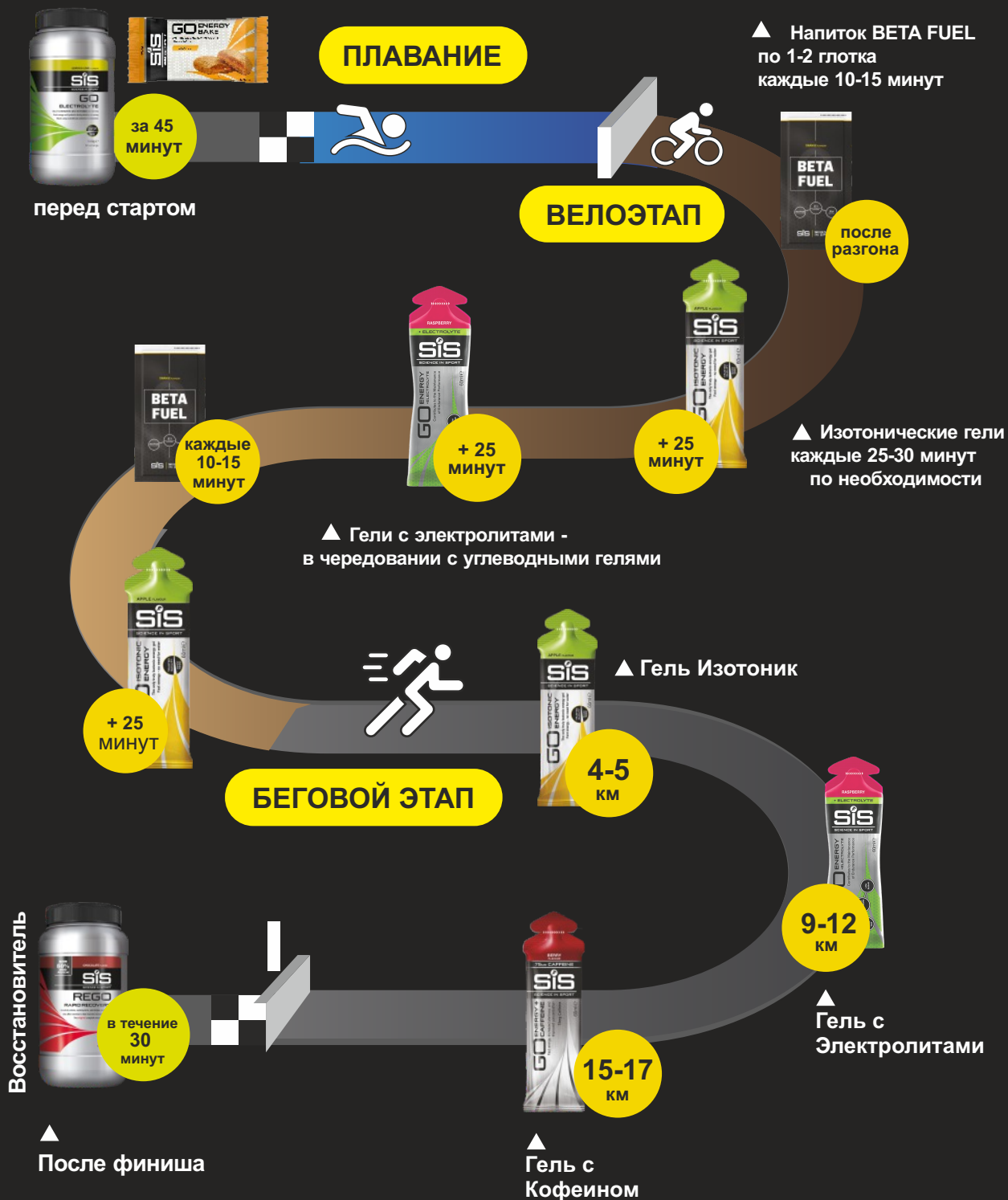
SWIM COURSE / ISHIM RIVER
IM 70.3 distance - 1,9 km - 1 loop
Дистанция IM 70.3 - 1,9 км - 1 круг



Один круг в реке Ишим.

КОМПЛЕКТ ПИТАНИЯ НА ПОЛОВИНКУ IRONMAN

TRI 113: 1.9 | 90 | 21 KM



*Данная схема питания имеет рекомендательный характер. Перед применением на соревнованиях, рекомендуется протестировать спортивное питание на тренировках



mir-sporta.kz
+7701 599 63 48

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ

Заплыв проходит в реке Ишим и состоит из одного или двух кругов по 1900 метров в зависимости от вашей дистанции. Все спортсмены, независимо от стартового времени, обязаны уложиться в лимит 2 часа 20 минут на прохождение плавательной дистанции IRONMAN и 1 час 10 минут на прохождение плавательной дистанции IRONMAN 70.3.

Дистанция проплывается по часовой стрелке, вход в воду осуществляется с берега, выход – на берег.

ПРОЦЕДУРА СТАРТА

Спортсмены выходят на старт непрерывным потоком через контрольный пункт по 4 человека каждые 6 секунд. Отсчет времени спортсмена начнется, когда он пересечет точку хронометража непосредственно при входе в воду.

Перед стартом вы должны занять место в стартовом коридоре, исходя из вашего предполагаемого времени заплыва. Волонтеры и персонал будут находиться в стартовом накопителе и помогут вам в процессе выбора места.

Официальные лица IRONMAN оставляют за собой право снимать с дистанции спортсменов, которые превышают установленное время прохождения дистанции.

На протяжении всего плавания на вас должна быть надета и быть видима официальная плавательная шапочка. Наклейки или другие самодельные отметки на шапочке для плавания не допускаются. Разрешается надевать личную шапочку под официальную шапочку.

Примечание: Если вы забыли свой чип хронометража утром или потеряли его во время плавания или велосипедного этапа гонки, вы можете получить запасной чип хронометража в транзитной зоне. Пожалуйста, обратитесь к официальному представителю IRONMAN, и он выдаст вам новый чип.



ПЛАВАНИЕ С УМОМ



1. Подготовьтесь к условиям соревнований

- День соревнований не должен быть вашим первым знакомством с плаванием на открытой воде. Убедитесь, что некоторые из ваших тренировок воспроизводят реальные условия соревнований, включая температуру воды, близость других пловцов и надевание гидрокостюма, если это необходимо.

2. Участвуйте в более коротких соревнованиях

- Правильная подготовка - лучший способ уменьшить волнение. По возможности участвуйте в более коротких соревнованиях и тренировках, чтобы подготовиться к условиям открытой воды.
- Чтобы получить дополнительные рекомендации, обратитесь к тренеру или в местный клуб триатлона.

3. Изучите дистанцию

- Важно подготовиться как психологически, так и физически до дня соревнований. Тщательно изучите веб-сайт соревнований и предгоночное общение, чтобы ознакомиться с дистанцией.
- Все водоемы разные, поэтому вам нужно будет узнать о течении воды и условиях прилива.
- Изучите расписание соревнований, чтобы спланировать правильное прибытие и подготовку.

4. Следите за своим здоровьем

- Как спортсмен, проходящий подготовку, вы должны предпринять надлежащие шаги для оценки состояния своего здоровья вместе со своим врачом.

5. Обращайте внимание на тревожные признаки

- Если во время тренировки вы испытываете боль или дискомфорт в груди, одышку, головокружение или потерю сознания, проконсультируйтесь с врачом.

6. Не используйте новую экипировку в день соревнований

- Сосредоточьтесь на том, чтобы в день гонки всё было под контролем.
- Никогда не участвуйте в соревнованиях в снаряжении, в котором вы еще не тренировались — это не время для тестирования нового снаряжения.

- Убедитесь, что ваш гидрокостюм сидит правильно, а очки, шапочка для плавания и другие аксессуары работают исправно.
- Подготовьтесь к непредвиденным обстоятельствам, имея резервные копии всего снаряжения.

7. Разминка в день соревнований

- В день соревнований приезжайте достаточно рано, чтобы как следует размяться перед стартом, желательно в воде.
- Если вы не можете размяться в воде, потратьте от 5 до 10 минут на разминку.
- Обязательно сделайте несколько кардиоупражнений, например, легкую пробежку, чтобы улучшить кровообращение и подготовить мышцы.

8. Ознакомьтесь с трассой

- Ознакомьтесь с дистанцией, изучив состояние воды, схему входа и выхода из заплыва, а также расположение поворотных буйев.
- Определите основные навигационные точки, чтобы знать, к чему плыть.

9. Начните легко - расслабьтесь и дышите

- Не гоняйтесь с максимальным усилием с самого начала.
- Расслабьтесь и сосредоточьтесь на правильной технике дыхания, пока вы не войдете в устойчивый темп.

10. Будьте бдительны и просите о помощи

- В условиях гонки всегда останавливайтесь при первых признаках медицинской проблемы.
- Если вам или кому-то из спортсменов нужна помощь, просто поднимите руку, чтобы предупредить спасателей или спасательный катер.
- Не стесняйтесь держаться за неподвижный предмет, такой как плот, буй или причал.
- Если вы не используете его для движения вперед, вам не грозит дисквалификация.
- Правила гонки разрешают участникам останавливаться или отдыхать в любое время во время заплыва.

Шапочка для плавания, выдаваемая при регистрации, предназначена для безопасности и должна быть надета на протяжении всего заплыва. Если вам что-то понадобится, спасатели будут находиться в воде, чтобы помочь вам.

Температура воды ожидается около 15-19 °C.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Запрещается надевать стартовый номер на плавание; он должен находиться в **КРАСНОМ мешке для бега**. Оденьте стартовый номер на беговой этап. Наклейки с номерами на велосипед также обязательны для нанесения.

Перед стартом в воду, пожалуйста, убедитесь, что ваш чип хронометража надежно закреплен. Если чип потеряется во время заплыва, вы сможете получить запасной в транзитной зоне, прямо перед входом в палатку для переодевания.

Правила соревнований IRONMAN 2023 действуют для 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana. Для получения информации о правилах, действующих на дистанциях плавания 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana, пожалуйста, посетите следующий веб-сайт: <https://www.ironman.com/competition-rules>.

Об общих правилах соревнований и штрафах по регламенту читайте в разделе "Правила и регламент" данного руководства для спортсменов.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА



После выхода из воды вы попадете в транзитную зону, где переоденетесь в велосипедную одежду и подготовитесь к прохождению велоэтапа.

Сразу после заплыва вы должны забрать свой **СИНИЙ мешок** с велосипедным снаряжением со специальной пронумерованной стойки. Для спортсменов, которым необходимо уединиться для переодевания, предусмотрена специальная палатка.

После переодевания вам нужно будет упаковать гидрокостюм и другие плавательные принадлежности в **СИНИЙ велосипедный мешок** и повесить его на соответствующий номер на вешалке.

Для эстафетных команд перед входом в транзитную зону будет отведено место для передачи эстафеты, где чип хронометража должен быть передан следующему члену команды.

Отсюда вы проследуете к велосипеду и начнете маршрут велоэтапа.

Велосипедная обувь может быть размещена на велосипеде или надета до входа в зону для велосипедов.

Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед с места на велосипедной стойке, необходимо надежно застегнуть ремень шлема. Ремешок шлема должен быть застегнут всё время, пока спортсмен владеет велосипедом. Невыполнение этого требования может привести к штрафу со стороны одного из маршалов гонки.

Перед транзитной зоной вам необходимо спешиться. Линия схода с велосипеда будет четко обозначена.



ВЕЛОСИПЕДНАЯ ТРАССА IRONMAN

B GROUP
IRONMAN
KAZAKHSTAN

FREEDOM
IRONMAN
70.3
ASTANA
KAZAKHSTAN

BIKE COURSE ВЕЛОЭТАП

180 км - 2 круга



Два круга по живописным дорогам столицы Казахстана



Астана, 2023 г.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ТРАССА IRONMAN 70.3



BIKE COURSE ВЕЛОЭТАП

90 км - 1 круг



Один круг по живописным дорогам столицы Казахстана



Астана, 2023 г.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ТРАССА



После велоэтапа вы попадете в транзитную зону. Вам необходимо спешиться с велосипеда до красной линии входа в транзитную зону. Далее толкайте велосипед до вашего пронумерованного места.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ НА ВЕЛОЭТАПЕ

Если на велоэтапе вам понадобится медицинская помощь, обратитесь к курсирующим парамедикам на мотоциклах, которые смогут оказать вам помощь. Или обратитесь к официальному представителю IRONMAN, если вам нужна медицинская помощь. На каждом пункте помощи будет небольшая аптечка для оказания первой помощи при мелких травмах, таких как царапины и небольшие порезы.

МАШИНА ЭВАКУАЦИИ

На велосипедной трассе будут стоять машины эвакуации, которые смогут забрать вас и ваш велосипед, если вы решите сойти с дистанции. Пожалуйста, обратитесь к официальному представителю IRONMAN на дистанции, и он направит вас к ближайшему пункту сбора. Если вы не успеете уложиться в лимит по времени, вас заберет машина эвакуации, где бы вы ни находились на дистанции.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ВЕЛОЭТАПА

После того, как вы поставите велосипед в транзитной зоне, возьмите свой **КРАСНЫЙ беговой мешок** и отправляйтесь к месту переодевания, где вы подготовитесь к бегу. В мешок нужно положить все велосипедное снаряжение, включая велосипедный шлем. Велосипедная обувь должна либо остаться на педалях велосипеда, либо быть помещена в **КРАСНЫЙ мешок для бега**. После переодевания необходимо повесить мешок на крючок с вашим номером.

Тем спортсменам, которым требуется переодеться, будут доступны палатки для переодевания.

По готовности проследуйте из транзитной зоны на начало бегового этапа.

После финиша чтобы забрать свои вещи из транзитной зоны, необходимо иметь при себе стартовый номер и чип хронометража.

Все велосипеды и вещи должны быть забраны до 12:00 понедельника для соревнований BI GROUP IRONMAN Kazakhstan, до 16:00 воскресенья для соревнований FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana. 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan не несет ответственности за велосипеды, не забранные после указанного времени.



Астана, 2023 г.

ВЕЛОСИПЕДНАЯ ТРАССА



ОПИСАНИЕ ТРАССЫ

Старт и финиш в Триатлон Парке Астаны.

Пожалуйста, помните, что вы несете полную ответственность за ваш велосипед и безопасные условия в день гонки. Убедитесь, что все механические части полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надежно закреплено. Станции питания примерно через каждые 20 км.

Велосипедная трасса будет подметена перед гонкой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

На трассе будет работать техподдержка, которая сможет помочь вам с простыми механическими проблемами. Например, спущенное колесо, оборванные тросики и т.д. В случае, если вам нужна техподдержка, обратитесь к официальному представителю IRONMAN, и он организует вам необходимую помощь.

ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Ваш велосипед должен соответствовать Правилам соревнований IRONMAN 2023. Вкратце это означает, что велосипед технически пригоден и безопасен для участия в соревнованиях по триатлону. Обратите внимание, что тормозные рычаги должны быть направлены назад, а оба тормоза должны быть полностью исправны. Дисковые тормоза и дисковые колеса разрешены на BI GROUP IRONMAN 2023 Казахстан и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana

Вы должны следовать указаниям и инструкциям официальных лиц гонки, маршалов и полиции. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации с соревнований.

Если вы попали в аварию с другим человеком, например, с другим спортсменом, волонтерами, зрителями и т.д., обязательно оставайтесь на месте аварии до приезда медиков и организаторов.

Пожалуйста, помните, что соревнования являются индивидуальным испытанием для каждого спортсмена. Любой вид драфтинга запрещен.

Все штрафные санкции, наложенные на время прохождения велосипедной трассы, должны быть отбыты в ближайшей штрафной палатке. На беговом этапе штрафной палатки нет!



Астана, 2023 г.

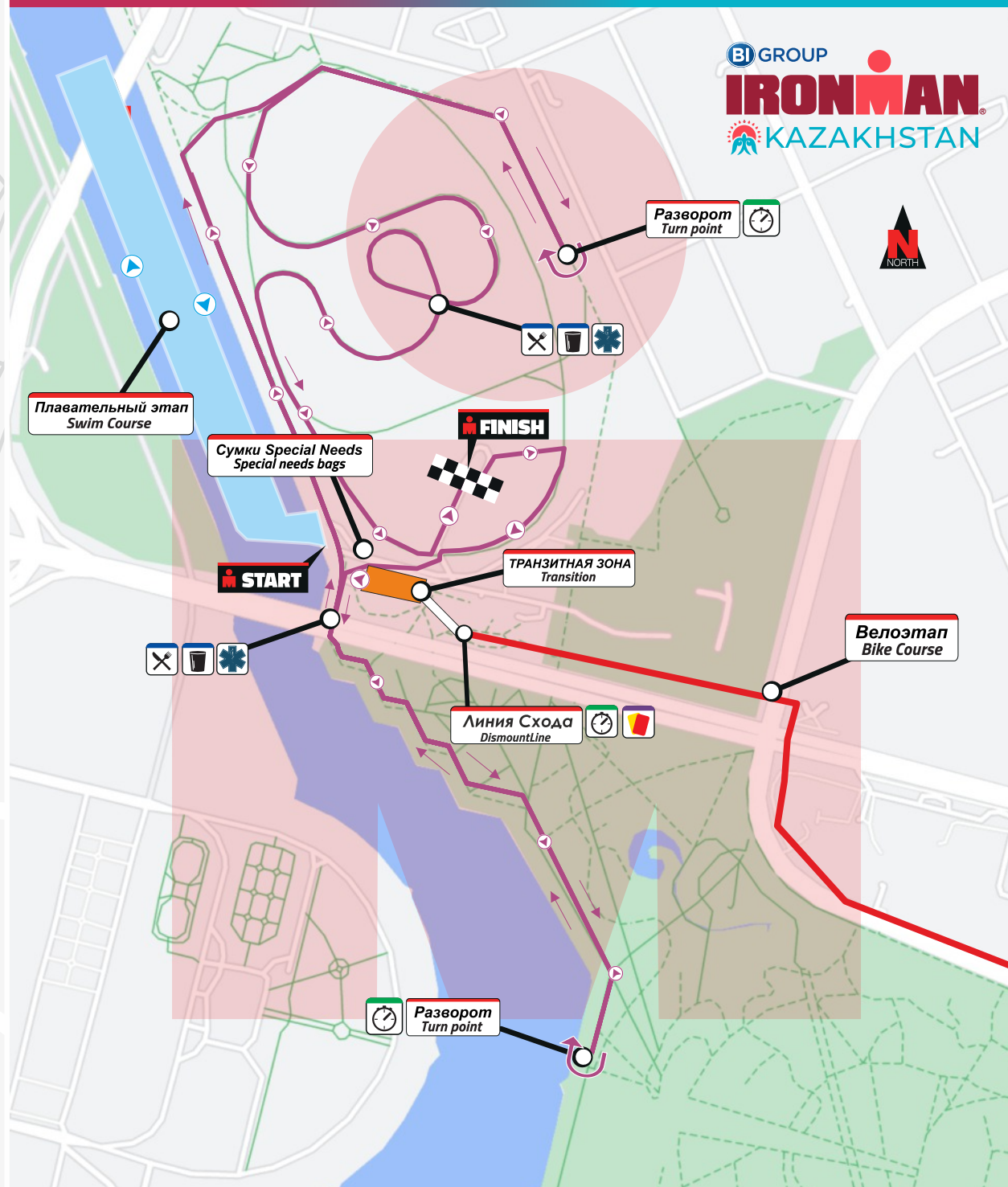
БЕГОВОЙ МАРШРУТ IRONMAN

BI GROUP
IRONMAN
KAZAKHSTAN

FREEDOM
IRONMAN
70.3
ASTANA
KAZAKHSTAN

RUN COURSE БЕГОВОЙ ЭТАП

42,2 км – 6 кругов



Шесть кругов по красивейшим паркам г. Астаны

КОМПЛЕКТ ПИТАНИЯ НА IRONMAN

TRI 226: 3.8 | 180 | 42.2 KM

SIS
SCIENCE IN SPORT



mir-sporta.kz
+7701 599 63 48

*Данная схема питания имеет рекомендательный характер. Перед применением на соревнованиях, рекомендуется протестировать спортивное питание на тренировках

БЕГОВОЙ МАРШРУТ IRONMAN 70.3

BJ GROUP
IRONMAN
KAZAKHSTAN

FREEDOM
IRONMAN
70.3[®] ASTANA
KAZAKHSTAN

RUN COURSE БЕГОВОЙ ЭТАП

21,1 км – 3 круга



Три круга по красивейшим паркам г. Астаны



БЕГОВОЙ ЭТАП



ОПИСАНИЕ ДИСТАНЦИИ

В 2023 году BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana беговая дистанция начинается в Триатлон Парке Астаны и проходит через парк Назарбаева. Трасса плоская, быстрая, с несколькими технически сложными участками, а финиш находится в Триатлон Парке Астаны.

Во время бега ваш стартовый номер участника должен быть отчетливо виден спереди. На протяжении всего бега на вас всегда должен быть надет костюм, а замок молнии должен быть всегда застегнут. Помните, что гонка IRONMAN - это индивидуальное выступление, а это значит, что никакие автомобили, велосипеды или бегущие люди не могут сопровождать спортсмена. Вы должны немедленно отказаться от помощи, иначе это может привести к штрафу или дисквалификации.

Официальные представители гонки будут находиться на дистанции и указывать направление. Пожалуйста, всегда следуйте их указаниям.



СТАНЦИИ ПИТАНИЯ



СТАНЦИИ ПИТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

На велосипедной трассе вы пройдете три пункта питания. Их расположение вы можете увидеть на схеме маршрута.

Туалеты расположены на всех станциях питания. Справление естественных нужд вне туалета может привести к дисквалификации.

Выбрасывать бутылки и мусор разрешается ТОЛЬКО в специально отведенных зонах в границах пунктов питания, которые четко обозначены. Пожалуйста, не забывайте об окружающей среде, прежде чем выбрасывать мусор. Несоблюдение этих указаний может привести к дисквалификации.

Заезжая на станцию питания, пожалуйста, следуйте по прогнозируемой траектории и помните, что другие спортсмены могут ехать сразу за вами.

Подготовьтесь к пункту питания заблаговременно и снизьте скорость. Волонтеры будут подавать вам питание, когда вы будете проходить мимо них. Называйте необходимый вам продукт, чтобы волонтеры помогли вам оперативнее.

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕГА

На беговом этапе вы пройдете пять пунктов питания. Их расположение вы можете найти на схеме бегового маршрута.

На беговом этапе есть несколько зон городских туалетов (дальний разворот, под мостом и вдоль реки). **Пожалуйста, используйте их! Невыполнение этого требования приведет к дисквалификации.**

Мусор разрешается выбрасывать только в мусорные контейнеры. Пожалуйста, не забывайте об окружающей среде, прежде чем выбрасывать мусор. Несоблюдение этих указаний приведет к дисквалификации.



ХРОНОМЕТРАЖ



2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan - это гонка продолжительностью 16 часов 30 минут максимум.

Кроме того, чтобы закончить гонку, необходимо уложиться в следующие временные рамки:

- **Плавание: 2 часа 20 минут**
- **Плавание + велосипед: 10 часов 30 минут**
- **Плавание + велосипед + бег: 16 часов 30 минут**

2023 FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana - максимальное время гонки 8 часов 30 минут.

Для того, чтобы закончить гонку, необходимо уложиться в следующие временные рамки:

- **Плавание: 1 час 10 минут**
- **Плавание + велосипед: 5 часов 30 минут**
- **Плавание + велосипед + бег: 8 часов 30 минут**

В целях безопасности время отсечки должно соблюдаться. Если вы не успеете вовремя, маршалы скажут вам об этом. Также уведомляем вас о том, что мы имеем право снять вас с соревнований, если вы не укладываетесь в лимит, и не предоставляем возможность закончить соревнование.

ЧИП ДЛЯ ХРОНОМЕТРАЖА

Вы получили свой личный чип с ремешком для крепления при постановке велосипеда в транзитную зону. Прикрепите его к левой (рекомендуем) лодыжке с помощью ремешка на липучке перед заплывом и не снимайте до финиша.

Если вы потеряли чип, обратитесь за запасным к любому официальному представителю соревнований. Чип нужен спортсменам для хронометража и для того, чтобы забрать свой велосипед, **КРАСНЫЕ** и **СИНИЕ** мешки из транзитной зоны.

После того, как вы завершите соревнования 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana, вы должны вернуть чип хронометража. Это необходимо сделать в транзитной зоне, когда выходите и забираете свой велосипед.



ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА IRONMAN/IRONMAN 70.3



Среди участников 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana будут распределяться слоты для участия в чемпионате мира IRONMAN и IRONMAN 70.3.

Внимание! Церемонии награждения и процедуры распределения слотов между участниками стартов разделены.

Церемония награждения **FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana** пройдет в воскресенье, 18.00.
Распределение слотов - в 19.00

Церемония награждения **BI GROUP IRONMAN Kazakhstan** пройдет в понедельник, 12.00.
Распределение слотов - в 13.00.

Стартовый взнос для участия в чемпионате мира IRONMAN/IRONMAN 70.3 должен быть оплачен во время церемонии распределения слотов 2 июля 2023 года, только кредитной картой. Чеки или наличные денежные средства не принимаются. Вы должны предъявить действительное удостоверение личности с фотографией.

БЮРО НАХОДОК

2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana не несет ответственности за потерянные вещи.

Потерянные и найденные вещи можно сдать официальным лицам соревнований в различных зонах или на дистанции. Их необходимо забрать не позже в понедельник, 3 июля в бюро находок. Потерянные вещи, которые не были забраны в указанное время, будут храниться в IRONMAN Kazakhstan и могут быть возвращены после полной оплаты стоимости доставки и административного сбора. После 1 сентября потерянные и найденные вещи будут утилизированы.

ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ

Момент, которого мы все ждали - последние метры после завершения дистанции. Насладитесь им, услышите толпу, почувствуйте все эмоции - это ваш день! Порадуйте толпу, попозируйте перед камерами - возможно, именно вы попадете в заголовки вечерних теленовостей или на обложку журнала о беге в следующем году!

ЗОНА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

После забега вы сможете отдохнуть в зоне восстановления. Там будет доступно следующее:

- Еда и напитки
- Раздевалка
- Массаж
- Туалеты и душевые
- Медицинский персонал



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ IRONMAN 2023



Соревнования 2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana будут проводиться по правилам, включенным в Правила соревнований IRONMAN 2023. Для получения дополнительной информации относительно этих правил, пожалуйста, посетите следующую веб-страницу: <https://www.ironman.com/competition-rules>

Пожалуйста, обратите внимание, что MP3-плееры и другие электронные развлекательные устройства строго запрещены на дистанции - спортсмены, не соблюдающие это правило, будут дисквалифицированы.

Пожалуйста, проинформируйте свою семью, друзей, тренера и болельщиков о том, что им не разрешается сопровождать вас во время забега, а также о том, что вам не разрешается получать постороннюю помощь. Если это не будет соблюдено, вы будете наказаны.

В целях безопасности необходимо, чтобы в случае выбывания спортсмена из гонки в любое время (особенно до, во время или после заплыва) спортсмен ОБЯЗАН сообщить об этом официальному представителю гонки.

Вы должны следовать указаниям и инструкциям всех официальных лиц гонки, маршалов гонки и руководства гонки. Только маршалы гонки имеют право оштрафовать или дисквалифицировать спортсмена

Все спасатели и медицинский персонал имеют право снять спортсмена с соревнований, если считается, что спортсмен физически не в состоянии продолжать гонку без риска получения серьезной травмы или смерти.

Запрещается употреблять алкоголь или любые незаконные, вредные или опасные наркотики, стимуляторы, антидепрессанты или другие вещества или процедуры с намерением улучшить результаты, устранить чувство усталости или с любой другой целью. Нарушение этого правила является основанием для немедленной дисквалификации.

Мошенничество, воровство, грубое обращение с волонтерами или другие проявления плохого спортивного поведения являются основанием для немедленной дисквалификации и приведут к отстранению спортсмена от участия в любых гонках серии IRONMAN в будущем.

Если спортсмен решает сняться с гонки в любое время, он обязан сообщить об этом маршалам гонки.

2023 BI GROUP IRONMAN Kazakhstan и FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana оставляет за собой право вносить изменения в правила и дистанции в любое время, если спортсмены будут уведомлены об этом по электронной почте и/или на брифинге перед гонкой.



Астана, 2023 г.

ЭСТАФЕТА



Эстафета - это фановые соревнования в рамках FREEDOM IRONMAN 70.3 Astana.

Розыгрыш призовых мест производится среди 5 категорий:

- Мужская команда
- Женская
- Смешанная

Элементом передачи эстафеты в соревновании является чип.

ПЕРЕД ГОНКОЙ

- a.** Капитан команды должен убедиться, что все члены команды успешно зарегистрированы.
- b.** Зарегистрированы могут быть 2 или 3 человека.
- c.** Замена члена команды может быть произведена не позднее 10 дней до дня гонки. Никакие изменения не будут приняты по истечении этого срока.

НЕДЕЛЯ ГОНКИ

- a.** Капитан команды может забрать стартовый набор на регистрации за всех участников, если соглашение об отказе от рисков подписано за каждого члена эстафеты.
- b.** ВАЖНО: Посетите брифинг для получения дополнительной информации о гонке для эстафет.



ЭСТАФЕТА



ДЕНЬ ГОНКИ

- a.** Имейте в виду лимиты по времени для каждой дисциплины. Время лимита в каждой дисциплине разное. Эта информация указана в начале данного руководства.
- b.** На финише может быть только член команды, выполняющий беговой этап. Запрещено финишировать вдвоём или втроём.
- c.** По правилам безопасности пересечение финишной линии возможно только бегом - участником команды эстафеты
- d.** Старт команды эстафеты может быть выполнен только тогда, когда к старту пригласят все команды эстафеты. Старт вместе с индивидуальными участниками ведёт к дисквалификации.

ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТЫ

Перед входом в транзитную зону располагается зона передачи эстафеты. Велосипедисту и бегуну разрешается находиться уже в полной экипировке для прохождения этапа. После передачи чипа плавцом велосипедист следует через транзитную к велосипеду и далее к началу велоэтапа. По возвращении в транзитную зону велосипедист толкает велосипед до пронумерованного места и далее следует в зону передачи эстафеты для передачи чипа легкоатлету.



АНТИДОПИНГ



В качестве условия участия в каждом соревновании IRONMAN® и IRONMAN® 70.3® все зарегистрированные спортсмены обязаны признать и соблюдать Антидопинговые правила IRONMAN. В соответствии с Антидопинговыми правилами все зарегистрированные спортсмены подлежат тестированию в соревновательный и внесоревновательный период, и им рекомендуется изучить и понять все применимые правила и обязательства до регистрации на соревнования (включая, без ограничения, антидопинговые правила Всемирного антидопингового агентства, регулирующие запрещенные субстанции и разрешения на терапевтическое использование). В случае возникновения сомнений спортсменам рекомендуется задавать вопросы и обращаться за советом к квалифицированным медицинским специалистам.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

На протяжении всего соревнования вам будет доступна медицинская помощь. В зоне восстановления медицинский персонал будет готов оказать вам помощь после завершения гонки.

Участие в соревнованиях IRONMAN может нанести серьезный ущерб организму. Пожалуйста, помните, что правильная гидратация до и во время гонки может иметь жизненно важное значение для вашего успеха в гонке.

Помните, что вы участвуете в гонке на свой страх и риск, и что организаторы гонки не несут ответственности за любые травмы, повреждения - или, в крайнем случае, смерть - во время гонки.

Это соревнование на выносливость, поэтому мы советуем всем участникам начинать гонку только в том случае, если они хорошо тренировались, чувствуют себя в форме и не имеют никаких физических проблем - особенно в отношении жизненно важных органов. Если у вас были проблемы с нерегулярным сердечным ритмом во время тренировок, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к специалисту для проверки здоровья перед забегом.



The National Research Cardiac Surgery Center is a modern world-class clinic specializing in cardiology, cardiac surgery, interventional cardiology and arrhythmology.

The Center is unique in providing a full cycle of medical care to the patient, beginning with diagnostics and consultation, following by prophylactics, outpatient and inpatient treatment, as well as rehabilitation and end of life care. The main principle of "Patient first" draws the Center's attention on the individual approach to each patient.

The expertise of the staff and last generation equipment makes it possible for the clinic to provide the best care in Central Asia to the patients. Nevertheless it is better to take responsibility of your own wellbeing and regularly undergo medical check-ups. Timely detection of the disease can significantly contribute to the effectiveness of the treatment.

The Center offers diagnostic check-up programs for children and adult patients, including special packages for professional athletes and sports enthusiasts.



NATIONAL RESEARCH CARDIAC SURGERY CENTER

ACHIEVEMENTS

more than 80 thousand treated patients	28 thousand open heart surgeries	about 250 thousand outpatients
more than 72 thousand interventional procedures and researches		
111 scientific publications and 17 congresses, conferences and symposiums	16 clinical studies 9 scientific projects	
188 training cycles for regions and 122 master classes		
86 heart transplants	15 lung transplants	460 LVAD devices

The Center offers the following diagnostic packages (CHECK-UP):

"Be in shape" package for sports enthusiasts	"Healthy Baby" package for children from 0 to 13 years old
"Sportsman" for athletes involved in professional sports	"Caring for loved ones" package for comprehensive examination of patients with high blood pressure
"Healthy Heart" package for patients with high blood pressure	"Healthy Baby" package for children from 5 to 18 years old
"Full Coronary Angiography" for vascular diagnostics	"Post-COVID" package for assessing the condition after recovering from COVID

Patient First
Patient First