

ФЕСТИВАЛЬ ТРИАТЛОН ТУРГОЯК



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГУБЕРНАТОРА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
СПОРТА

МЕРОПРИЯТИЕ ПРОВОДИТСЯ
ПРИ СОДЕЙСТВИИ
ФОНДА ПОДДЕРЖКИ СПОРТА



ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ



16 - 18
августа
2024

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Чемпионата России, Первенства России, Всероссийских соревнований, Чемпионата и Первенства Челябинской области по триатлон-кроссу, любительского старта триатлон-кросс «Тургояк»



СОДЕРЖАНИЕ

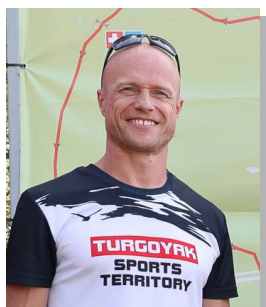
Организационный комитет.....	3
Розыгрыш.....	4
Стартовый городок.....	5
Парковка.....	6
Информация о проживании.....	7
Информация об участии.....	8
Расписание.....	9
Схема лагеря.....	10
Выдача стартовых пакетов.....	11
Бег для спортсменов и любителей.....	13
Заплыв для спортсменов и любителей.....	14
Брифинг участников.....	15
Транзитная зона.....	16
Перед стартом.....	18
Плавание.....	19
Транзитная зона после плавания.....	21
Велогонка.....	23
Транзитная зона после велогонки.....	25
Бег.....	26
Хронометраж/лимит времени.....	28
Здоровье и безопасность.....	29
На финише.....	32
Церемония награждения.....	33
Партнеры заплыва.....	34



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ



Евгений Степовик
Идейный вдохновитель
триатлон - кросс «Тургояк»



Кистанов Александр
Спортивный директор
триатлон - кросс «Тургояк»



Каиржан Тургумбаев
Коммерческий директор
триатлон - кросс «Тургояк»



Ирина Сесюнина
Директор проекта
«Тургояк-территория спорта»



Степан Конча
Председатель РОО
«Федерация триатлона
Челябинской области»,
ССВК по триатлону



Азамат Исмагилов
Главный судья,
ССВК по триатлону,
ТО WT Level 1, ГС ЧР



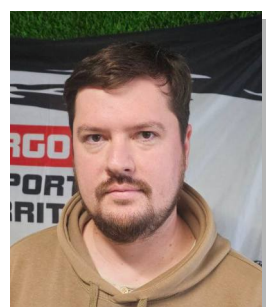
Марина Омельченко
Ответственная за регистрацию
триатлон - кросс «Тургояк»



Ольга Гассельбах
Ответственная за внешние
коммуникации



Елена Бородина
Ответственная за детские
старты



Константин Мальванов
Ответственный за развитие
и работу с партнёрами



Анастасия Карцева
Ответственная за хоз. часть

РОЗЫГРЫШ

ТУРГОЯК – ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА
ПРОВОДИТ РОЗЫГРЫШ
КРУТЫХ СПОРТИВНЫХ РЮКЗАКОВ!

Подробности о розыгрыше рюкзака [здесь](#)



СТАРТОВЫЙ ГОРОДОК



Место проведения:

город Миасс, Челябинской области, пос. Тургойак, ул. Туристов, 34,
ДОЛ им. Зои Космодемьянской [Яндекс.карты](#)

Координаты: 55.168012, 60.115463

САМОЛЕТ

Ближайшие аэропорты:

Челябинск 123 км (среднее время в пути 1,5-2 часа)

Екатеринбург 229 км (среднее время в пути 3-3,5 часа)

Уфа 337 км (среднее время в пути 5,5 часов)

Необходимо учитывать, что летом могут быть пробки из-за ремонта дорог и большого количества туристов.

КАК ДОБРАТЬСЯ ОТ АЭРОПОРТА?

Челябинск

На машине: можно взять такси, средняя стоимость 3-3,5 тысячи рублей, либо использовать сервис BlaBlaCar. Или взять машину напрокат от 1600 рублей в сутки, например, через сервис bookingcar.ru или найти через поиск Яндекс.

Автобус или электричка: до Миасса автобус ходит каждый час, электричка 7 раз в день (утренние и вечерние часы). Стоимость 250-300 рублей. Можно воспользоваться сервисом комфортных шаттлов «Атлас», предварительно забронировав на сайте <https://atlasbus.ru/> (от 380 рублей). Сначала необходимо добраться от аэропорта до ж/д вокзала (такси или автобус №1). В Миассе от вокзала можно также уехать на такси (от 220 рублей), либо на автобусе 391 или 291 до поселка Тургойак и оттуда пешком 7-10 минут.

Екатеринбург

На машине: можно взять такси, средняя стоимость 5,5 -6 тысяч рублей, либо использовать сервис BlaBlaCar. Или взять машину напрокат от 1600 рублей в сутки, например, через сервис bookingcar.ru или найти через поиск Яндекс (необходимо уточнить можно ли выезжать за пределы области).

ВНИМАНИЕ! Участок автодороги Карабаш-Миасс перекрыт из-за разлива реки. Объезд +107км. При выезде уточните варианты объезда.

Автобус: из аэропорта ходит автобус до Миасса несколько раз в день, актуальное расписание можно уточнить по ссылке <https://t.rasp.yandex.ru/bus/aeroport-koltsovo-miass>. Если этот автобус не подходит, то можно доехать до ж/д вокзала и оттуда уехать в Миасс. Автобус ходит каждый час, стоимость около 500 рублей. Автобус останавливается на Машгородке, оттуда можно дойти пешком (около 30 минут), либо доехать на 391 или 291 автобусе до поселка Тургойак или воспользоваться такси (от 150 рублей).

Электрички из Екатеринбурга в Миасс не ходят.

Уфа

Самый простой способ добраться из аэропорта Уфы, доехать до ж/д вокзала и пересесть на поезд. Все поезда из Уфы на восток проходят через Миасс, так что ждать долго не придется, поезд отходит каждый час. Стоимость около 800 рублей, ехать 6-7 часов.

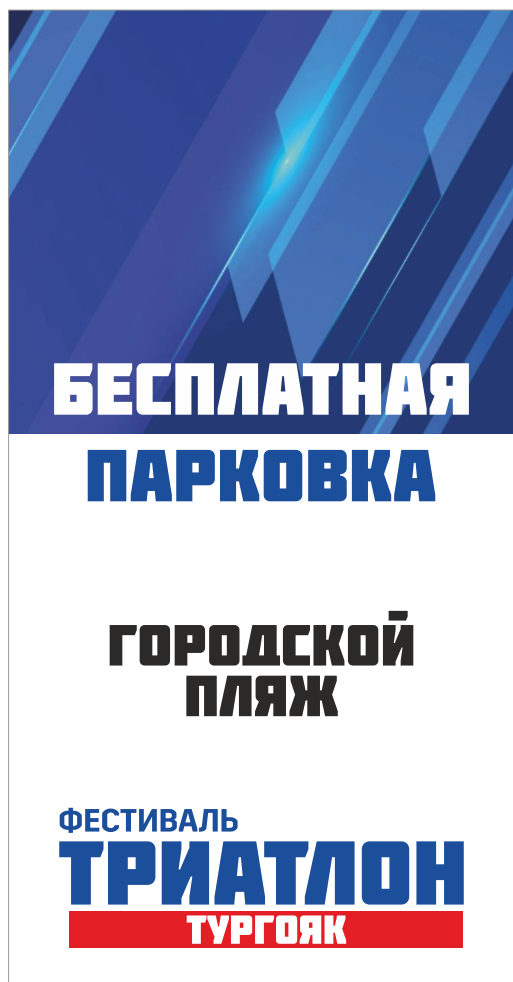
Поезд: станция Миасс находится на Южно-Уральской железной дороге. От Москвы до Миасса на скоростном поезде 1 день 14 часов. Билет от 3500 тысяч. От вокзала можно доехать на такси (от 220 рублей) или на автобусе 391 и 291 до поселка Тургойак.

Автомобиль: через Миасс проходит федеральная трасса М5. Расстояние 1700 км. Среднее время в пути 25 часов. Средний расход на поездку 150 литров (~7000).



ПАРКОВКА

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУПОНОМ ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ ПАРКОВКИ



Уважаемые участники! При проезде на бесплатную охраняемую парковку на городском пляже покажите этот электронный купон **скачайте его себе в телефон**

С парковки будет курсировать трансфер в стартовый городок каждые 15 мин.

Расписание будет опубликовано в группе телеграм: 

На своем автомобиле до стартового городка рекомендуем добираться по ул. Ленина, так как по ул. Туристов возможны пробки.

Внимание! Не бросайте машины вдоль дороги, работают эвакуаторы.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЖИВАНИИ

ГОСТИНИЧНО-РЕСТОРАННЫЙ КОМПЛЕКС "НЕПТУН"

располагается в самом живописном и молодом районе города – Машгородок (удаленность от места старта 6 км). Из окон номеров гостиницы открывается великолепный панорамный вид на город, Уральские горы и жемчужину Урала - озеро Тургояк.

НОМЕРА в гостинично-ресторанном комплексе «Нептун» - это одноместные, двухместные и «Люкс» (до 4-х мест). В номерах холодильник, телевизор, сан.узел, Wi-Fi. На 1 этаже гостиницы: ресторан, кафе, кулинария.

Для вашего расслабления есть **финская САУНА и турецкий ХАММАМ.**

В стоимость ВХОДИТ трансфер до места старта.

Как забронировать

Забронировать номер можно через [сайт](#)

или по телефону: **8-3513-53-31-11**

пароль для бронирования:

кросс-триатлон



ПАЛАТОЧНЫЙ ГОРОДОК В ЭТНО-КОМПЛЕКСЕ

Как забронировать

Забронировать место можно по телефону: **8-908-092-34-34**



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ

РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОТОГРАФИИ

Официальный хронометраж фестиваля триатлон-кросс «Тургояк» осуществляет компания «АйтиспортСервис». Результаты можно отслеживать онлайн в день гонки по ссылкам

[кросс-триатлон](#)

[фестиваль семейный](#)

[бег тургояк](#)

[плавание тургояк](#)

Итоговый протокол будет доступен по окончании соревнований на сайте turgoyak-sport.ru в разделе [«Результаты»](#)

На дистанции для вас работают фотографы. Не забывайте улыбаться им!



16 августа, пятница

10:00	регистрация, выдача стартовых пакетов (регистрация заканчивается за 1,5 часа до старта)	Парковка ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
10:00-21:00	ЭКСПО зона	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
12:00-22:30	ФУД-КОРТ	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
12:00	открытие фестиваля триатлон кросс «Тургояк»	пляж
14:50	построение участников бег 10 км (18+).	пляж
15:00	старт участников бег 10 км (18+).	пляж
16:30	награждение участников 10 км бег	главная сцена рядом с парковкой
16:45-18:45	работа комиссии по допуску участников к Всероссийским соревнованиям и Первенству России	главная сцена рядом с парковкой
17:30	совещание ГСК и представителей команд	Хан-юрта
17:50	построение участников на плавание 1 км (18+)	пляж
18:00	старт участников на плавание 1 км (18+)	пляж
18:00	брифинг для спортсменов на Всероссийские соревнования Первенство России	главная сцена рядом с парковкой
19:00	награждение участников на дистанцию 1 км плавание (18+)	главная сцена рядом с парковкой
20:00	брифинг для спортсменов на дистанцию «Спринт», «Супер спринт»	главная сцена рядом с парковкой

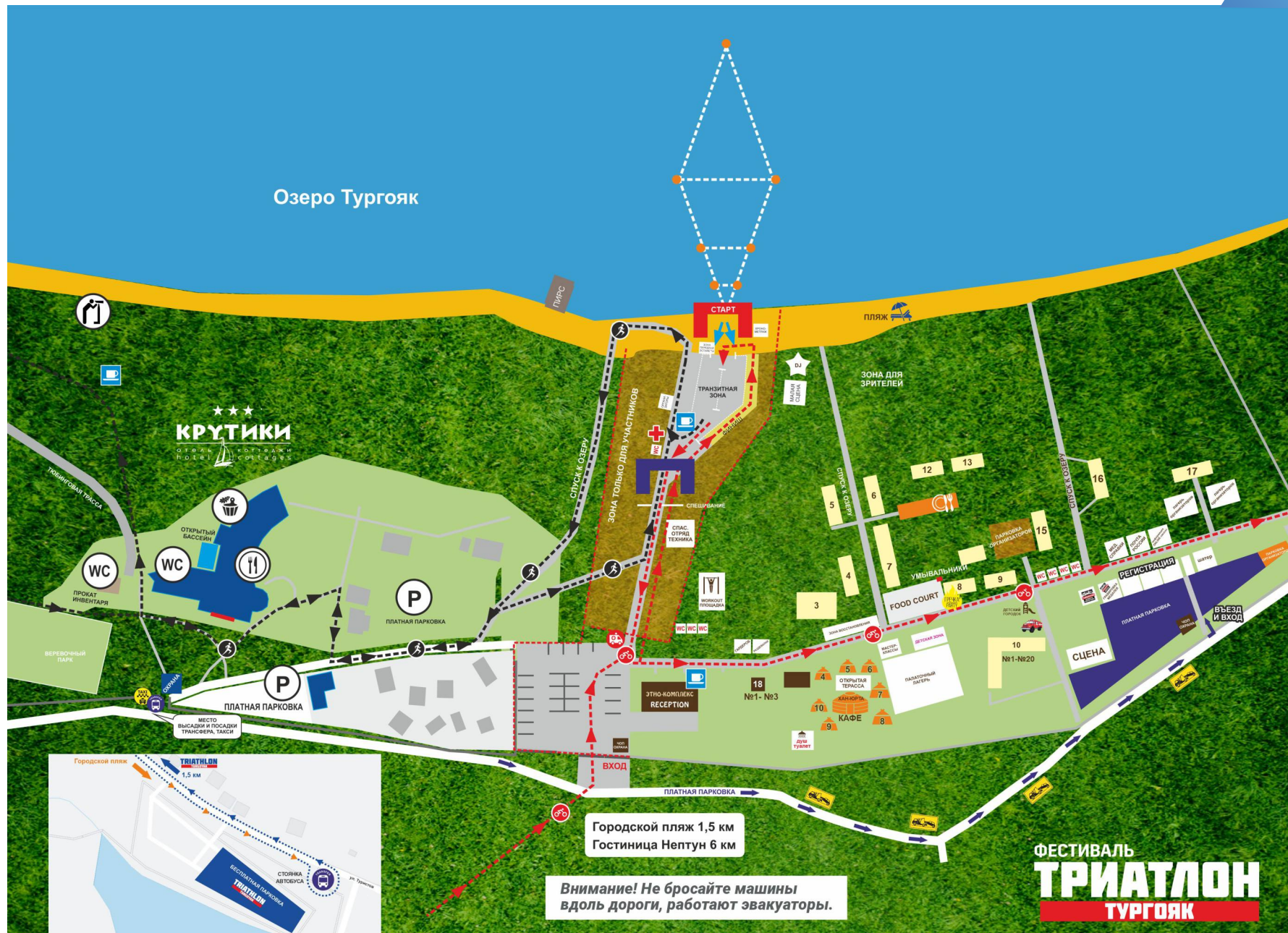
17 августа, суббота

06:00-20:00	регистрация, выдача стартовых пакетов, ознакомление со схемой стартового городка дистанция «Стандарт»	парковка ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
06:00-07:30	регистрация, выдача стартовых пакетов, ознакомление со схемой стартового городка дистанция «Спринт»	парковка ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
06:00-12:00	регистрация, выдача стартовых пакетов, ознакомление со схемой стартового городка дистанция «Супер спринт»	парковка ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
06:00-08:30	прием велосипедов, работа транзитной зоны «Спринт» Первенство России, любители	пляж
08:00-21:00	ЭКСПО зона	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
08:00-22:30	ФУД-КОРТ	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
08:45	открытие зоны старта, построение на дистанцию «Спринт» Первенство России	пляж
09:00	старт на дистанцию «Спринт» Первенство России юниоры	пляж
09:02	старт на дистанцию «Спринт» Первенство России юниорки	пляж
09:05	старт на дистанцию «Спринт» любители (16+)	пляж
10:30-12:30	прием велосипедов, работа транзитной зоны «Супер спринт» Всероссийских соревнований, любители, эстафета	пляж
11:00	Официальное открытие Чемпионата России, Первенства России, Всероссийских соревнований	пляж
11:15	награждение участников на дистанцию «Спринт» 0,5*10*3 км	главная сцена рядом с парковкой
12:45	открытие зоны старта, построение участников на дистанцию «Супер Спринт» ВС	пляж
13:00	старт на дистанцию «Супер Спринт» Всероссийские соревнования юноши 0,2*5*1,5 км	пляж
13:02	старт на дистанцию «Супер Спринт» Всероссийские соревнования девушки 0,2*5*1,5 км	пляж
13:45	открытие зоны старта, построение участников на дистанцию «Супер Спринт» любители, эстафета	пляж
14:00	старт на дистанцию «Супер спринт» любители (с 12 до 17 лет) 0,2*5*1,5 км	пляж
14:02	старт на дистанцию «Супер спринт» (семейная эстафета)	пляж
15:30	награждение участников на дистанцию «Супер Спринт»	главная сцена рядом с парковкой
17:00-21:00	приём велосипедов, работа транзитной зоны на дистанцию «Стандарт»	пляж
17:30-18:30	работа комиссии по допуску участников Чемпионата России	главная сцена рядом с парковкой
17:30	совещание ГСК и представителей команд	Хан-юрта
18:00	брифинг для спортсменов на Чемпионат России	главная сцена рядом с парковкой
20:00	брифинг для спортсменов на дистанцию «Стандарт» (личная и эстафета)	главная сцена рядом с парковкой
21:00-22:30	культурная программа	главная сцена рядом с парковкой

18 августа, воскресенье

06:00-07:00	регистрация, выдача стартовых пакетов на дистанцию «Стандарт», ознакомление со схемой стартового городка	парковка ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
06:00-07:30	приём велосипедов, работа транзитной зоны для Чемпионата России и любителей	пляж
07:00-16:00	ФУД-КОРТ	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
07:50	открытие зоны старта, построение участников на дистанцию «Стандарт» Чемпионат России	пляж
08:00-16:00	ЭКСПО зона	ДОЛ «им Зои Космодемьянской»
08:00	старт на дистанцию «Стандарт» Чемпионат России мужчины	пляж
08:03	старт на дистанцию «Стандарт» Чемпионат России женщины	пляж
10:30	награждение участников дистанции «Стандарт» Чемпионат России	главная сцена рядом с парковкой
10:50	открытие зоны старта, построение участников на дистанцию «Стандарт» любители	пляж
11:00	старт на дистанцию «Стандарт» (личная гонка любители и эстафета)	пляж
15:00	награждение участников дистанции «Стандарт»	главная сцена рядом с парковкой

СХЕМА ЛАГЕРЯ



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

16 августа 2024, пятница

10:00 - 20:00 - регистрация, выдача стартовых пакетов, ознакомление со схемой стартового городка.*

17 августа 2024, суббота

06:00 - 20:00 – регистрация, выдача стартовых пакетов, ознакомление со схемой стартового городка.*

18 августа 2024, воскресенье

06:00 - 07:00 – регистрация, выдача стартовых пакетов на дистанцию «Стандарт»

* Регистрация заканчивается за 1,5 часа до старта. Выдача стартовых пакетов в другое время производиться не будет.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ НА ТРИАТЛОН -КРОСС НЕОБХОДИМО:

- 1** Оригинал паспорт/свидетельство о рождении (для детей)
- 2** Медицинская справка - оригинал и копию медицинской справки, которую необходимо оформить заранее самостоятельно, оригинал остается у вас, копия - у организаторов.

Требования к справке:

Справка должна быть действительна в день соревнований и оформлена по форме из Приложения № 2 к Приказу Минздрава РФ № 1144н от 23.10.2020 г. Срок действия справки не может превышать 1 год с момента выдачи.

Принимаются также справки, подтверждающие наличие у участника 1 или 2 группы здоровья. Срок действия такой справки – 6 месяцев с даты выдачи.

С копией медицинской справки участники будут не допущены!

- 3** Страховка участников

Действующий полис медицинского страхования, включающий риски, связанные с занятием триатлоном и покрывающий расходы участника на лечение, в случае получения им травмы во время Соревнований.

Или лицензию ФТР (обязательное условия для спортсменов Чемпионата России, Первенства страны и Всероссийских соревнований). Лицензия ФТР = это то же самое, что и страховка. То есть, участвуя в гонках по триатлону вам НЕ нужно оформлять страховой полис, потому что любительская лицензия ФТР автоматически считается страховкой.

- 4** Соглашение об участии в мероприятии (можно заполнить на месте);
- 5** Разрешение от родителей в свободной форме (для участников младше 18 лет);
- 6** Доверенность (в свободной форме) на случай, если участник поручил забрать его стартовый пакет с полным комплектом документов третьему лицу;

Стартовый пакет для команды может получить один из членов команды при наличии доверенности от остальных участников и полного их пакета документов (оригинал справки, паспорт, лично заполненное соглашение от всех участников).

**Условия получения стартового пакета дистанции БЕГ 10 КМ, ПЛАВАНИЕ 1 КМ:
пункты 1,2,3,4**

**для СЕМЕЙНОГО ТРИАТЛОН-КРОССА:
пункты 1,4,5**

**для дистанций БЕГ 500 М И 1 КМ:
пункты 1,4,5**



ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ*

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ ТРИАТЛОН-КРОСС «ТУРГОЯК»

- Рюкзак-мешок
- Номер для бега
- Бутылочка для воды
- Номер для вело
- Чип хронометража
- Хомуты – 4 шт
- Плавательная шапочка
- Пакет для гардероба
- Пояс для бега
- Набор наклеек
- Конверт с инструкцией
- Купон на розыгрыш
- Переводные наклейки с номером участника
- Подарки от спонсоров

* Всем участникам триатлон-кросса - горячий обед.

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ ДИСТАНЦИИ БЕГ 10 КМ

- Пояс для бега
- Рюкзак-мешок
- Бафф
- Номер для бега
- Купон на розыгрыш
- Пакет для гардероба
- Чип хронометража
- Подарки от спонсоров
- Конверт с инструкцией

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ ДИСТАНЦИИ ПЛАВАНИЕ 1 КМ

- Плавательная шапочка
- Купон на розыгрыш
- Переводная наклейка с номером участника
- Рюкзак-мешок
- Чип хронометража
- Бутылочка для воды
- Пакет для гардероба
- Конверт с инструкцией

В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ ДИСТАНЦИИ БЕГ 500М, 1 КМ

- Номер для бега
- Рюкзак-мешок
- Подарки от спонсоров



Кэшбек до **15%** на спортивную корзину



Siberian Wellness:



28 лет на рынке

БАД и спортивного питания
из сердца Сибири



**Собственное
производство**

по стандартам ISO, GMP,
НАССР и HALAL в России



**Нашему бренду
Keforma**

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

ОФОРМИ КАРТУ ПОКУПАТЕЛЯ В ПОДАРОК >



БЕГ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

Это забег, который проводится накануне соревнований по Чемпионату России, Первенству России, Всероссийских соревнований по триатлон-кроссу «Тургояк», для спортсменов и любителей триатлон-кросса, а также всех кто просто любит бег.

Дистанция – 10 км, возрастные ограничения 18+.

Правила выдачи стартового пакета в разделе «Выдача стартовых пакетов».

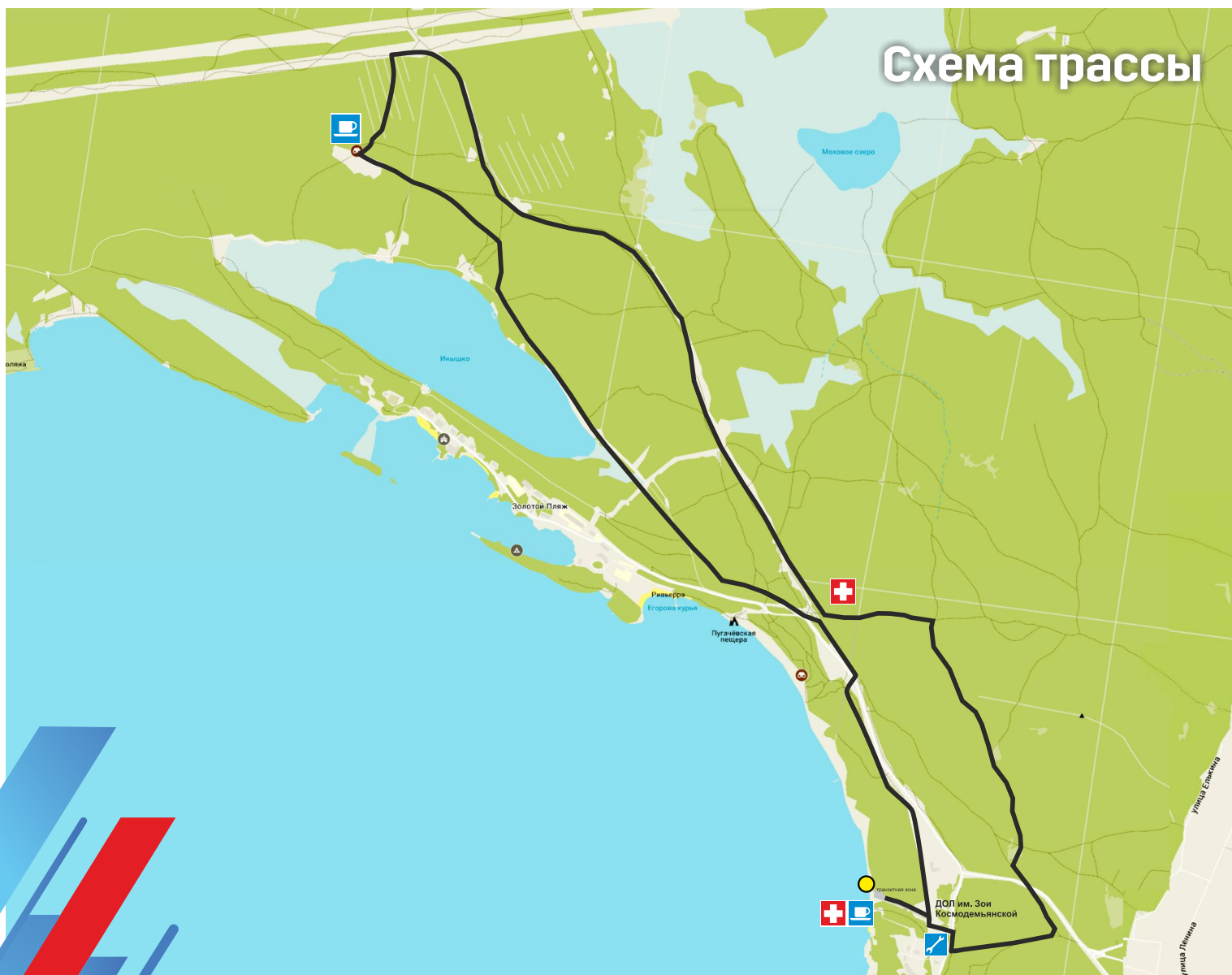
РАСПИСАНИЕ 16 августа

10:00 - 13:30 - регистрация, выдача стартовых пакетов

14:50 - построение участников на дистанцию 10 км бег (18+)

15:00 - старт участников

16:30 - награждение (абсолют)



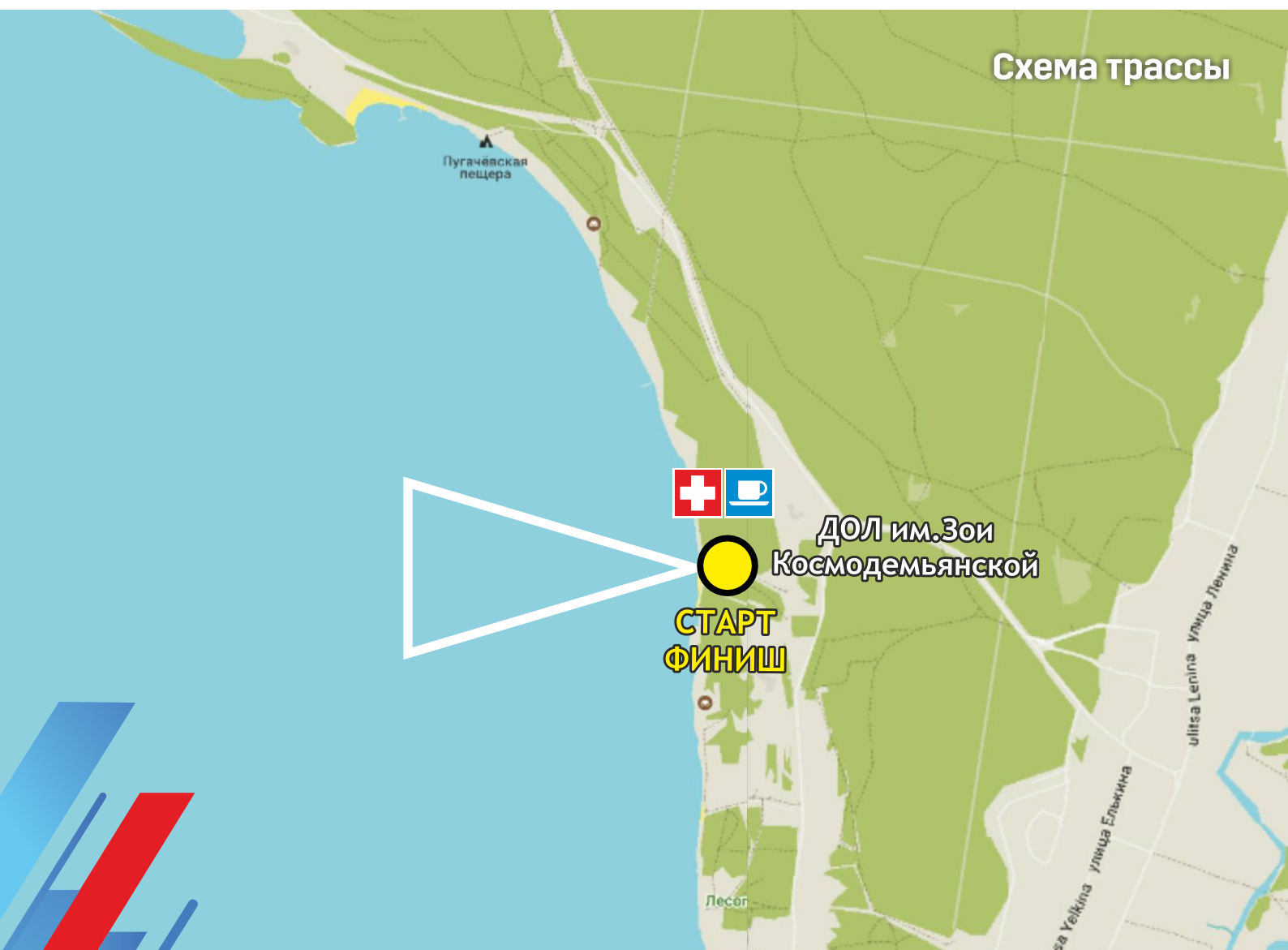
ЗАПЛЫВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

Это заплыв, который проводится накануне соревнований по триатлон-кроссу Чемпионата России, Первенства России, Всероссийских соревнований по триатлон-кроссу «Тургояк», для спортсменов и любителей триатлон-кросса, а также всех кто просто любит плавание.
Дистанция – 1 км, возрастные ограничения 18+.

Правила выдачи стартового пакета в разделе «Выдача стартовых пакетов».

РАСПИСАНИЕ 16 августа

- 10:00 - 16:30 - регистрация, выдача стартовых пакетов
- 17:50 - построение участников на дистанцию 1 км плавание (18+)
- 18:00 - старт участников
- 19:00 – награждение (абсолют)



БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ ТРИАТЛОН-КРОСС

16 августа 2024, пятница

20:00 – брифинг для спортсменов на дистанцию «Спринт» и «Супер спринт»

Присутствие обязательно!

17 августа 2024, суббота

20:00 – брифинг для спортсменов на дистанцию «Стандарт» (личная и эстафета)

Присутствие обязательно!

УСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

17 августа 2024, суббота

06:00-08:30 – приём велосипедов, работа транзитной зоны для дистанций «Спринт»
(Первенство России и любители)

10:30-12:30 – приём велосипедов, работа транзитной зоны для дистанций «Супер Спринт»
(Всероссийские соревнования, любители и эстафета)

17:00-21:00 – приём велосипедов, работа транзитной зоны для дистанции «Стандарт»
(Чемпионат России и любители)

18 августа 2024, воскресенье

06:00-07:30 – приём велосипедов, работа транзитной зоны для дистанции «Стандарт»
(Чемпионат России и любители)

Транзитная зона под охраной!



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

- Велосипед
- Велосипедный шлем (можно положить в корзину, можно закрепить на руле)
- Велосипедные туфли (можно защелкнуть в педали), при наличии
- Стартовый номер (повесить на руль и закрепить хомутами)

ПРИ УСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ ПРОВЕРЯЕТСЯ

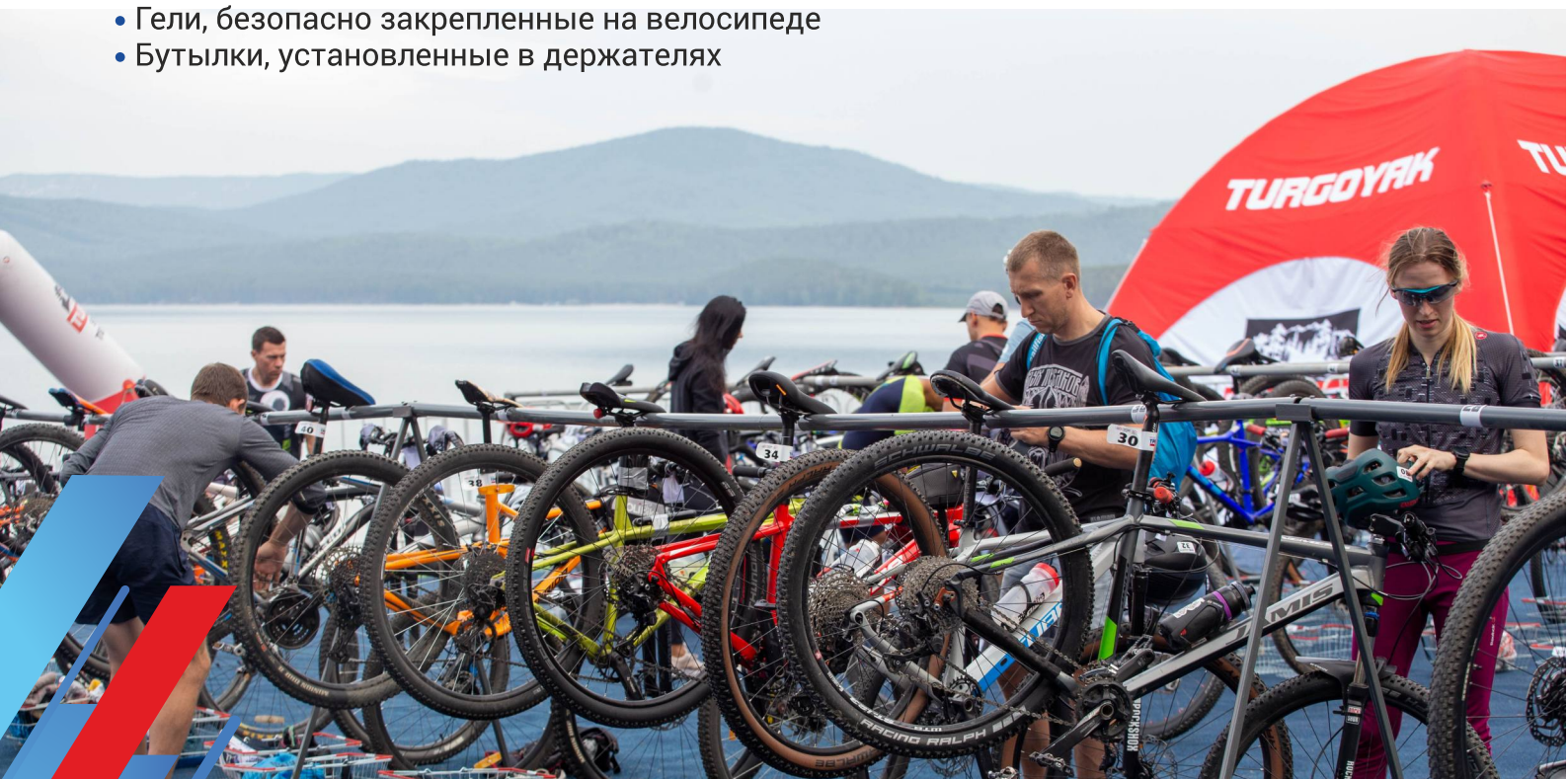
- Наличие чипа
- Наличие переводок нательных
- Наличие двух тормозов на велосипеде участника
- Исправность тормозов на велосипеде участника
- Исправность рулевой колонки на велосипеде участника, не должна иметь люфтов
- Всё навесное оборудование (должно быть хорошо закреплено)
- Наклейки на велосипеде и шлеме участника
- Наличие и фиксация шлема на голове участника (входить в транзитную зону нужно в застегнутом на голове шлеме)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНЫ

- Дисковые тормоза
- Дисковые колёса
- МТВ велосипеды
- Городские и шоссейные велосипеды при условии исправности и прохождения ими предстартового технического контроля

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ

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



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

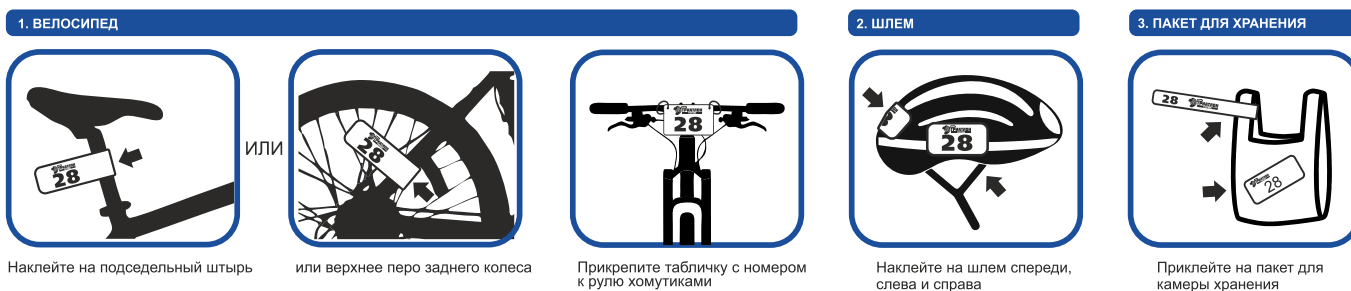
Вход в транзитную зону разрешен только участникам по номеру переводки и строго по расписанию.

Запрещено:

- Использование тандемов, велосипедов с фиксированной передачей
- Нетрадиционные или необычные велосипеды (включая нетрадиционное велооборудование) до тех пор, пока не будет получено одобрение технического делегата или главного судьи до начала соревнований
- Колеса не могут иметь никаких механизмов (приспособлений), способствующих ускорению;

Будьте внимательны! Прежде чем войти в транзитную зону, вы должны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер. При входе в транзитную зону судьи будут проверять ваши наклейки с номером на подседельном штыре велосипеда и шлеме, переводки нательные на кисть и предплечье правой руки, браслет участника. Номер участника должен быть виден судьям на протяжении всей гонки с любого ракурса.

Соблюдение этих правил является обязательным для всех участников соревнований. Обратите внимание, что запрещается отмечать велосипед или место в транзитной зоне каким-либо образом. Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.



Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом. Судьи будут удалять все предметы, ненадежно закрепленные на велосипеде. При установке велосипеда вы должны разместить все ваши вещи в корзине, отмеченной вашим номером.

Вне отведенного времени доступ в транзитную зону будет закрыт. Участники смогут забрать свои велосипеды и мешки после соревнования с **13:00 до 15:00 час.**

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

ПЕРЕД СТАРТОМ

Надежно закрепите ЧИП на **левой лодыжке** перед стартом.

Помните, **НЕТ ЧИПа - НЕТ финишного времени, за утерю ЧИПа - штраф 10 000 руб.**

- Возьмите с собой официальную плавательную шапочку, без неё вы не будете допущены на старт.
- Нанесите переводки с номером на запястье. Переводка на запястье поможет судьям идентифицировать участников.
- Перед стартом участники смогут зайти в транзитную зону для финальной подготовки и проверки велосипеда, также участники смогут оставить на велосипеде бутылочку для воды и питание.
- Время допуска в транзитную зону перед стартом - согласно расписанию.
- Перед стартом участники могут сдать свою одежду в пакете в камеру хранения.
- Рекомендуем перед стартом ознакомиться со стартовой зоной.

17 августа:

08:45 Открытие зоны старта «Спринт»

09:00 Старт на дистанцию «Спринт» ПР и любители

12:45 Открытие зоны старта «Супер Спринт» ВС

13:00 Старт на дистанцию «Супер спринт» ВС

13:45 Открытие зоны старта «Супер спринт» любители и эстафета

14:00 Старт на дистанцию «Супер спринт» любители и эстафета

18 августа

07:50 Открытие зоны старта «Стандарт» Чемпионат России

08:00 Старт на дистанцию «Стандарт» Чемпионат России

10:50 Открытие зоны старта «Стандарт» любители и эстафета

11:00 Старт на дистанцию «Стандарт» любители и эстафета



ПЛАВАНИЕ

- Участники могут использовать любой стиль плавания.
- Разрешается отталкиваться от дна только в начале и в конце дистанции.
- Участники должны двигаться только по дистанции соревнований.
- Участник, испытывающий трудности и нуждающийся в помощи, должен поднять руку над головой, помахать ей вверх и вниз, а также крикнуть или попросить о помощи.
- Участник, которому оказали помощь, вне зависимости от того, был ли запрос добровольным или вынужденным, должен сойти с дистанции и отказаться от продолжения борьбы, за исключением тех случаев, когда соответствующая помощь не способствовала продвижению спортсмена вперед. Если официальный представитель организатора, оказывающий помощь участнику, считает, что он должен отказаться от участия в соревновании или получить медицинскую помощь, спортсмену запрещено возвращаться к участию в гонке.

РАЗРЕШЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- во время плавания спортсмены должны использовать плавательные шапочки, представленные организаторами. Если спортсмен решил надеть дополнительную шапочку, то она должна быть надета под шапочку, представленную организаторами

- разрешается использование очков и носовых прищепок

После заплыва рядом с выходом транзитной зоны будет доступен пункт питания с водой.

ЗАПРЕЩЕННАЯ ЭКИПИРОВКА

- приборы и приспособления, искусственно способствующие движению

- перчатки и носки, в том числе компрессионные носки (если не используется гидрокостюм)

- гидрокостюмы толщиной более 5 мм

- гидрокостюмы, когда они запрещены из-за температуры воды, превышающей допустимые значения

- ткань, покрывающая руки от плеча до запястья и ноги от колен до пяток (если не используется гидрокостюм)



ПЛАВАНИЕ

Дистанция «Стандарт», предназначена для спортсменов и любителей от 18 лет: Водный этап 1,5 км – в акватории озера возле стартового городка. Трасса промаркирована сигнальными буйами, безопасность на воде обеспечивается лодками со спасателями.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 1 час.

Дистанция для Чемпионата России, предназначена для спортсменов от 18 лет: Водный этап 1 км – в акватории озера возле стартового городка. Трасса промаркирована сигнальными буйами, безопасность на воде обеспечивается лодками со спасателями.

Дистанция «Спринт», предназначена для спортсменов и любителей от 16 лет:

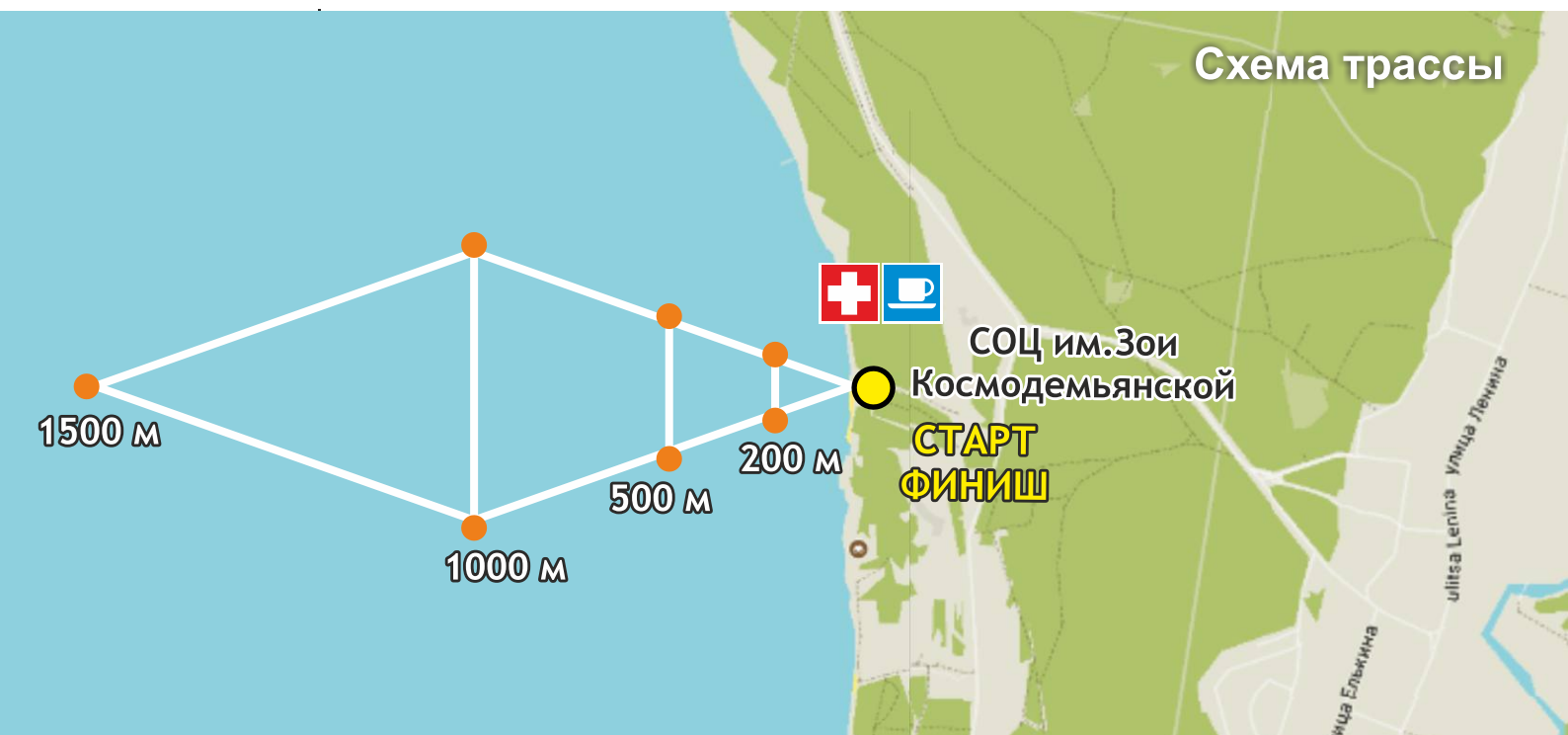
Водный этап 0,5 км – старт с береговой линии возле стартового городка. Трасса промаркирована сигнальными буйами, безопасность на воде обеспечивается лодками со спасателями.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 30 мин.

Дистанция «Супер Спринт», предназначена для спортсменов, детей от 12 лет до 17 лет: Водный этап 0,2 км – старт с береговой линии в акватории возле стартового городка. Трасса промаркирована сигнальными буйами, безопасность на воде обеспечивается лодками со спасателями.

Лимит времени прохождения плавательного этапа составляет 15 мин.

Дистанция «Супер Спринт» эстафета, предназначена для участников от 8 лет и старше: для участия всей семьей: два ребенка и 1 взрослый либо два взрослых (мама и папа, бабушка и дедушка) и 1 ребенок.



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ



- После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону, где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.
- Для участников эстафетных команд на входе в ТЗ будет выделена зона передачи эстафеты. Эстафета передается путем передачи ЧИПа. Участник вело этапа должен принимать эстафету в шлеме, а передавать на беговой этап - без шлема.
- Обратите внимание, что перед тем, как снять велосипед со стойки, вы должны надёжно закрепить шлем на голове. Шлем должен быть одет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нём. Несоблюдение этого правила может привести к штрафу. Участники должны использовать только отведенные для них стойки.
- Участники должны оставлять неиспользованное оборудование в ТЗ, а не нести его с собой во время соревнований или оставлять его в местах, отведенных для других участников. Неиспользованное оборудование оставляется в индивидуальной корзине.
- Велотуфли, очки, велошлем и другое оборудование можно класть на велосипед. Кроссовки следует ставить перед ящиком, как можно ближе к велосипедной стойке. Участники не должны мешать перемещению других участников в ТЗ.
- Участники не должны касаться вещей других участников в ТЗ.
- Велосипеды вешаются на горизонтальные стойки в верхнем положении передней частью седла. При этом переднее колесо должно быть повернуто на середину линии ТЗ.
- Раздеваться или обнажать тело запрещено.
- Спортсмены не могут останавливаться в местах прохода по ТЗ.
- После выхода из ТЗ на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии может привести к штрафу.
- Езда на велосипеде в ТЗ запрещена.





**ФЕДЕРАЦИЯ
ТРИАТЛОНА
РОССИИ**



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
СПОРТА**

Челябинской области

ВЕЛОГОНКА

- Во время велогонки ваш стартовый номер должен быть размещен сзади на спине на поясе и виден судьям и техническому персоналу. Наклейки на велосипеде и шлеме являются обязательными во время соревнования.
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.
- Запрещено пересекать сплошную линию и выезжать на встречную полосу движения.
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и волонтеров. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации.
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику, стеклянную посуду для напитков.
- Запрещён любой вид лидирования (сопровождения) на дистанции (членами семьи, друзьями или тренерами на велосипедах или другом транспорте).
- Запрещено блокировать продвижение по трассе других участников соревнований.
- Участники должны соблюдать правила дорожного движения.
- После прохождения велоэтапа необходимо установить велосипед на стойку, строго на свое место.

Нарушение этих простых правил может привести к штрафу.

Все штрафы, полученные во время велогонки, необходимо отстоять в Penalty Box на дистанции велогонки. Заехав в Penalty Box, сообщите судье свой номер. Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации.



ВЕЛОГОНКА

Дистанция «Стандарт».

30 км (3 круга по 10 км)-веломаршрут идет по лесным тропам и грунтовым дорогам. Присутствуют каменистые подъемы и крутые спуски. Одна из красивейших точек маршрута - г. Лысая (набор высота 60м), с нее открывается вид на оз. Тургояк и Инышко одновременно. Там же расположен пункт питания, пункт охлаждения водой.

Лимит времени прохождения велосипедного этапа составляет 3 часа с момента старта.

Дистанция «Чемпионата России».

велосипед 20 км (4 круга по 5 км) - трасса проложена по грунтовой дороге до озера Инышко, с разворотной петлей на подъезде к озеру.

Дистанция «Спринт».

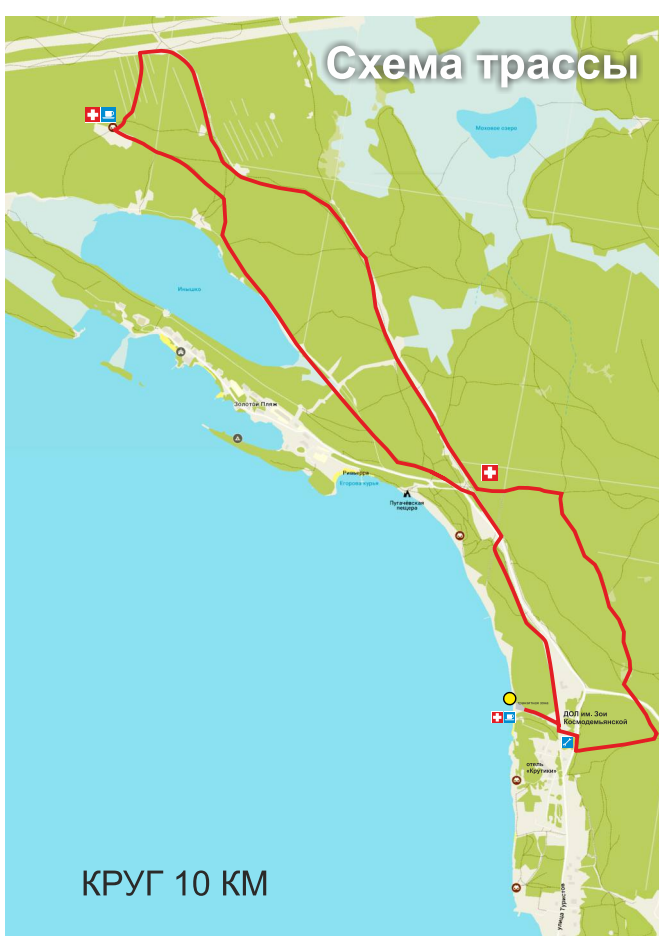
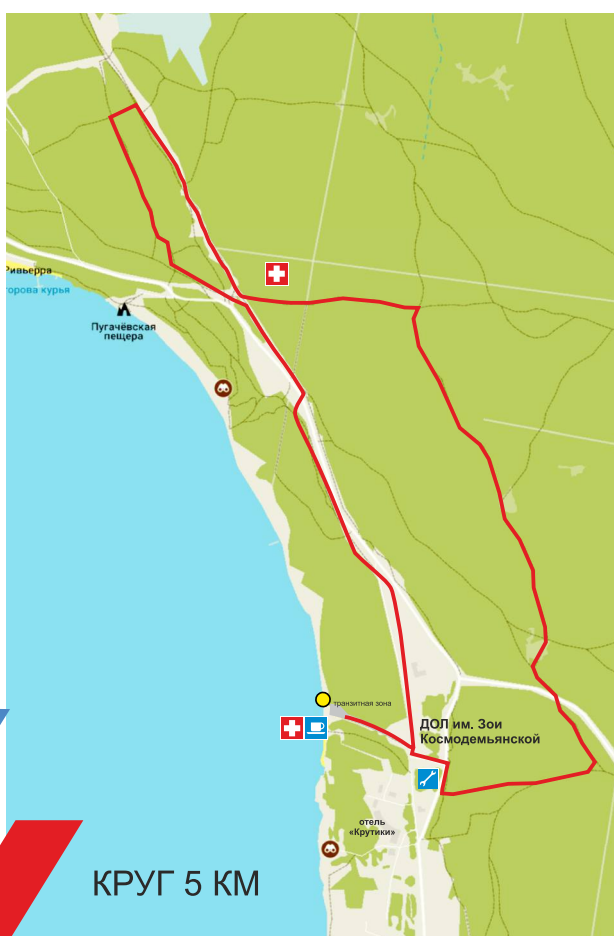
велосипед 10 км (2 круга по 5 км) - трасса проложена по грунтовой дороге до озера Инышко, с разворотной петлей на подъезде к озеру.

Лимит времени прохождения велосипедного этапа составляет 1,5 часа с момента старта.

Дистанция «Супер Спринт».

5 км – трасса проложена по грунтовой дороге до озера Инышко, с разворотной петлей на подъезде к озеру.

Лимит времени прохождения велосипедного этапа составляет 45 мин с момента старта



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА ПОСЛЕ ВЕЛОГОНКИ

- По окончании велогонки на въезде в ТЗ обратите внимание на линию спешивания, после которой **запрещена езда на велосипеде**. Линия нанесена на дороге перед транзитной зоной.
- В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки.
- Вы можете оставить на велосипеде шлем и пристегнутые к педалям велотуфли. Переодеваетесь в беговую экипировку, складываете велосипедную экипировку строго в корзину под своим номером.
- Для участников эстафетных команд на выходе из ТЗ будет выделена зона передачи эстафеты (путём передачи ЧИПа).
- В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам.

СХЕМА ДВИЖЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ С ВОДНОГО НА ВЕЛО ЭТАП

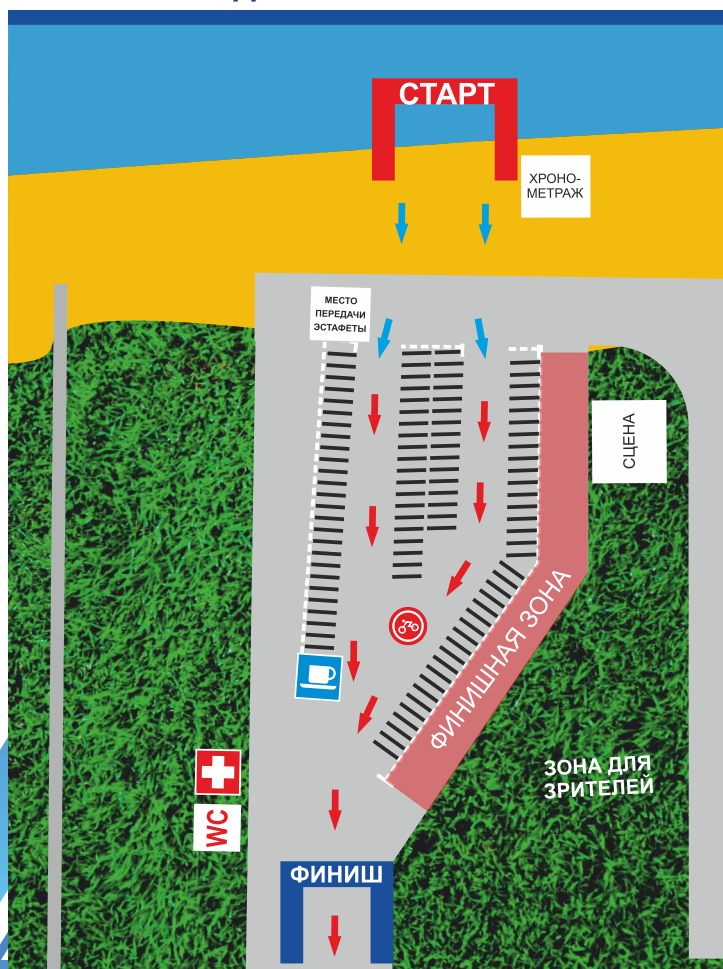
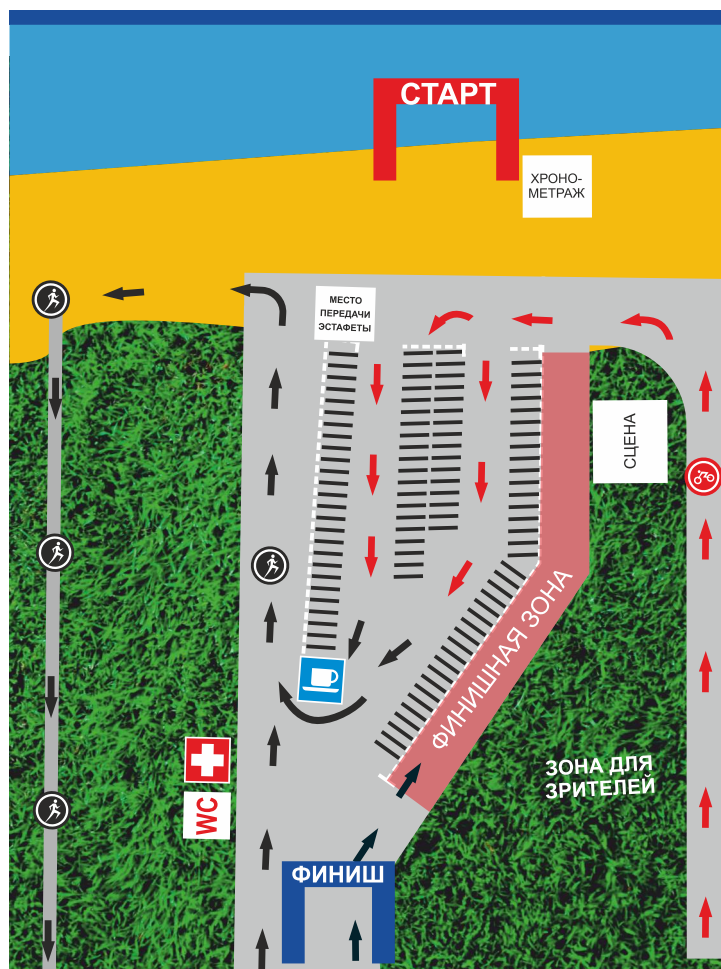


СХЕМА ДВИЖЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ С ВЕЛО НА БЕГОВОЙ ЭТАП



БЕГ

- Во время забега ваш стартовый номер должен быть размещен спереди и хорошо виден судьям и техническому персоналу.
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом.
- Запрещено бежать без обуви или босиком на любом отрезке дистанции.
- Запрещено бежать с велосипедным шлемом на голове.
- Запрещено лидирование (сопровождение спортсмена товарищами по команде, тренерами или другими лицами).
- Во время соревнования вы должны следовать указаниям судей и волонтеров. Несоблюдение этого требования может привести к дисквалификации.
- На дистанции запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику. Ответственность за прохождение дистанции лежит на спортсмене. Любой спортсмен, который представляет опасность для других участников, по мнению технического делегата, может быть снят с соревнований.

**И пожалуйста, не мусорите на дистанции.
Зона для мусора будет расположена
на точках питания.**

**Нарушение этих простых правил может
привести к штрафу.**



БЕГ

Дистанция «Стандарт».

10 км (5 кругов по 2 км) - проходит от стартовой поляны по территории лагеря и отеля «Крутики».

Общий лимит для дистанции – 5,5 часа с момента старта.

Дистанция Чемпионата России

6 км (4 круга по 1,5 км) – проходит от стартовой поляны по территории лагеря и отеля «Крутики».

Дистанция «Спринт».

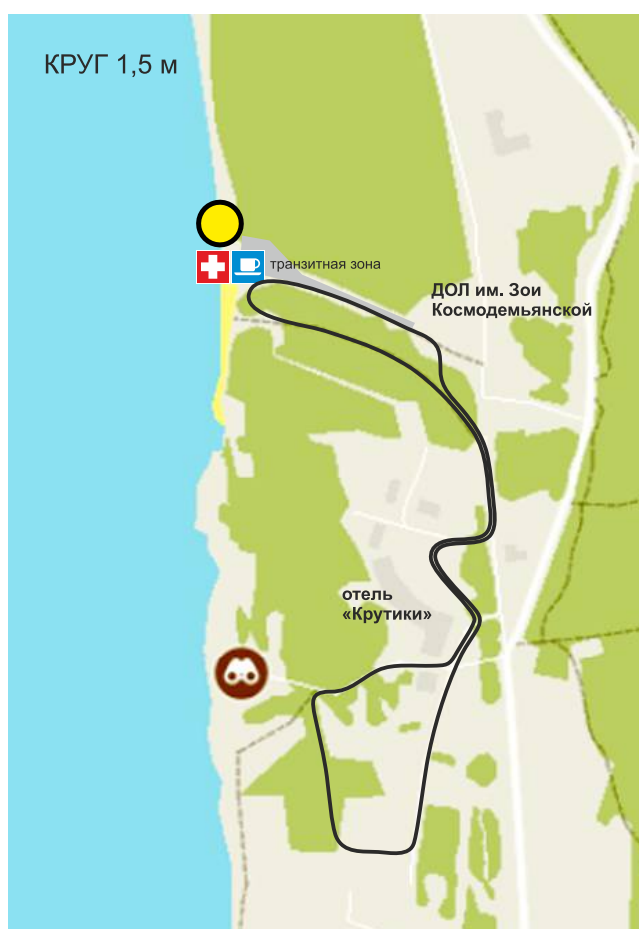
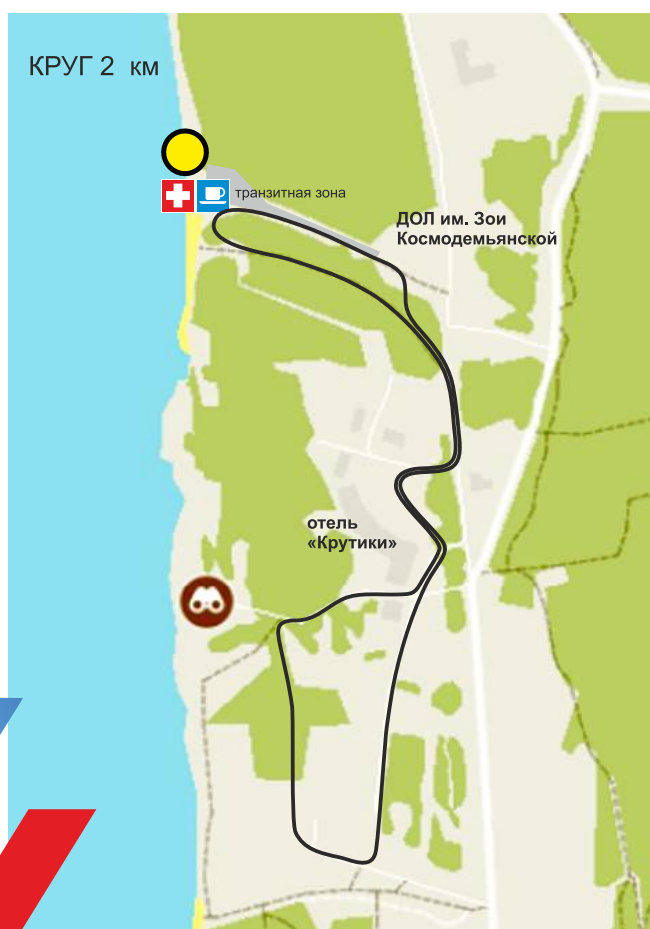
3 км (2 круга по 1,5 км) – проходит от стартовой поляны по территории лагеря и отеля «Крутики».

Общий лимит - 2 часа с момента старта.

Дистанция «Супер Спринт».

1,5 км – проходит от стартовой поляны по территории лагеря и отеля «Крутики».

Общий лимит - 1 час с момента старта.



ХРОНОМЕТРАЖ

При регистрации и выдаче стартового пакета вы получите **ЧИП электронного хронометража**. Наденьте чип перед стартом и не снимайте до пересечения финишной черты, а после отдайте волонтерам.

**Помните! Утеря чипа может привести к невозможности фиксации ваших результатов.
Помните! Утеря чипа ведет к штрафу в размере 10 000 рублей.**

Если вы решите сойти, пожалуйста, сообщите об этом представителю организатора и сдайте чип.

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

Пожалуйста, отнеситесь внимательно к этому разделу.

Дистанция 1,5 км+30 км- **4 часа** до выхода на беговой этап 10 км
Дистанция 0,5 км+10 км - **1,5 часа** до выхода на беговой этап 3 км
Дистанция 0,2 км+5 км+1,5 км- общий лимит - **1 час** с момента старта.

Помните, что лимиты времени существуют в том числе для вашей безопасности.

По истечении лимита времени судьи будут вынуждены снять участников с дистанции.

Участники, снятые с дистанции, не смогут продолжить соревнование и в протоколе будут находиться со статусом DNF.

По истечении установленного времени участник должен сойти с дистанции.

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



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке, кроме того, сопровождающий автомобиль на велоэтапе будет с медицинским работником.

В ходе соревнований на выносливость болевой порог может быть повышен. Обращайтесь за медицинской помощью при возникновении малейших намеков на то, что она может понадобиться.

Находясь на дистанции, прислушивайтесь к своему состоянию и при возникновении признаков недомогания не терпите, а прекратите соревнование.

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

Чтобы получить только положительные эмоции от соревнований, будьте, пожалуйста, внимательны к своему состоянию и берегите себя.

Перед стартом проведите разминку. Используйте удобную для вас экипировку, спортивную обувь и одежду.

Не выходите на старт в наркотическом или алкогольном опьянении, и в том числе если вы пребывали в таком состоянии накануне.

Правильно оценивайте свои силы, выходите на старт дистанции, к которой вы готовились.



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Плавательный этап проходит в акватории озера Тургояк. Вход в воду осуществляется с берега.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОКОСТЮМОВ

- при температуре воды выше 24 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов запрещено на всех дистанциях;
- при температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено на всех дистанциях;
- при температуре воды ниже 16 градусов - использование неопреновых полных гидрокостюмов обязательно возможны изменения дистанций вплоть до отмены;

Окончательное решение об использовании гидрокостюмов будет принято главным судьей за 1 час до старта соревнований.

ЧТОБЫ СТАРТ ПРОШЕЛ ДЛЯ ВАС МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКО И КОМФОРТНО СЛЕДУЙТЕ СЛЕДУЮЩИМ ПРАВИЛАМ:

- Соблюдайте особую осторожность, промывая очки любыми средствами от запотевания накануне старта, чтобы избежать раздражения глаз;
- Изучите схему заплыва, внимательно прослушайте брифинг;
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом;
- Изучите ориентиры на дистанции (расположение буюв);
- Не начинайте заплыв слишком быстро;
- Сосредоточьтесь на дыхании, плывите в комфортном для вас темпе;
- Следуйте обозначенному курсу.

Следите за своим состоянием!

Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо. Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей. Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину. Вас не дисквалифицируют, если на это не будет необходимости. На соревнованиях триатлон-кросс разрешается плыть любым удобным для вас стилем.



ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



ВЕЛО ЭТАП

Пожалуйста, помните, что вы несёте полную ответственность за техническую исправность вашего велосипеда. Убедитесь, что все механические детали полностью исправны, а все оборудование на велосипеде надёжно закреплено. Если вы попали в аварию с другим участником, зрителем, волонтером и т.п., пожалуйста, оставайтесь на месте до приезда судьи соревнований, и сообщите другим участникам, чтобы они передали информацию ближайшему судье или волонтеру.

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

БЕГОВОЙ ЭТАП

Во время соревнования могут возникнуть различные неприятные ощущения: потемнение в глазах, резкая головная боль, тошнота, чувство нехватки воздуха, ощущение тяжести и перебоев в области сердца, давящая боль в грудной клетке, резкие боли в области живота, судороги в мышцах.

При появлении этих симптомов следует снизить темп или даже остановиться, чтобы оценить свое состояние. Если неприятные ощущения не пройдут, обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью. Если соревнования проходят в жаркий день, остерегайтесь теплового удара, своевременно восполняйте потерю жидкости в организме, используйте для охлаждения воду на пунктах питания.

Первые признаки теплового удара:

общая слабость, головокружение, ощущение духоты и сильная жажда.



НА ФИНИШЕ

Пересеките финишную черту!

Насладитесь последними метрами перед финишем, запомните каждый миг, ваши ощущения и эмоции, аплодисменты и улыбки болельщиков!

Не забудьте улыбнуться фотографу.

По правилам соревнований зрителям запрещено пересекать финишную черту и заходить на финишную дорожку вместе с участниками соревнований. Эти правила дают каждому спортсмену достаточно времени для того, чтобы отметить свой финиш, не мешая другим финишерам, и помогают обеспечить безопасность всех участников, волонтеров и болельщиков. Пожалуйста, предупредите свою группу поддержки об этом.

Эстафетные команды могут финишировать вместе. Участники команд могут встретить своего бегуна за несколько метров до финиша и вместе пересечь финишную черту.

После завершения гонки вы получите **медаль финишера триатлон-кросс «Тургояк»**, после чего сможете отдохнуть в зоне ЭКСПО, где будет доступно всем участникам:

- горячий обед, при предъявлении бегового номера участника триатлон-кросса
- гравировка медали (16-18 августа)
- фуд-корт
- магазин с мерчем Тургояк-территория спорта и сувенирной продукцией
- зона восстановления



ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

По итогам фестиваля триатлон-кросс «Тургояк» 2024 будут награждены победители и призеры в абсолюте и возрастных группах.

16 августа

16:30 - Церемония награждения дистанция 10км бег абсолют

19:00 - Церемония награждения дистанция 1км плавание абсолют

17 августа

11:15 - Церемония награждения дистанция «Спринт» мужчины и женщины 1-5 места

15:30 - Церемония награждения дистанция «Супер Спринт» эстафета и дети в абсолюте

18 августа

15:00 - Церемония награждения дистанция «Стандарт» в абсолюте и возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские/смешанные и женские).

ДО ВСТРЕЧИ НА ТУРГОЯКЕ!





ПРАВИТЕЛЬСТВО
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
СПОРТА



МИНИСТЕРСТВО
ЭКОЛОГИИ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



МИАССКИЙ
ГОРОДСКОЙ ОНРУГ



ПАРТНЕРЫ ЗАПЛЫВА

