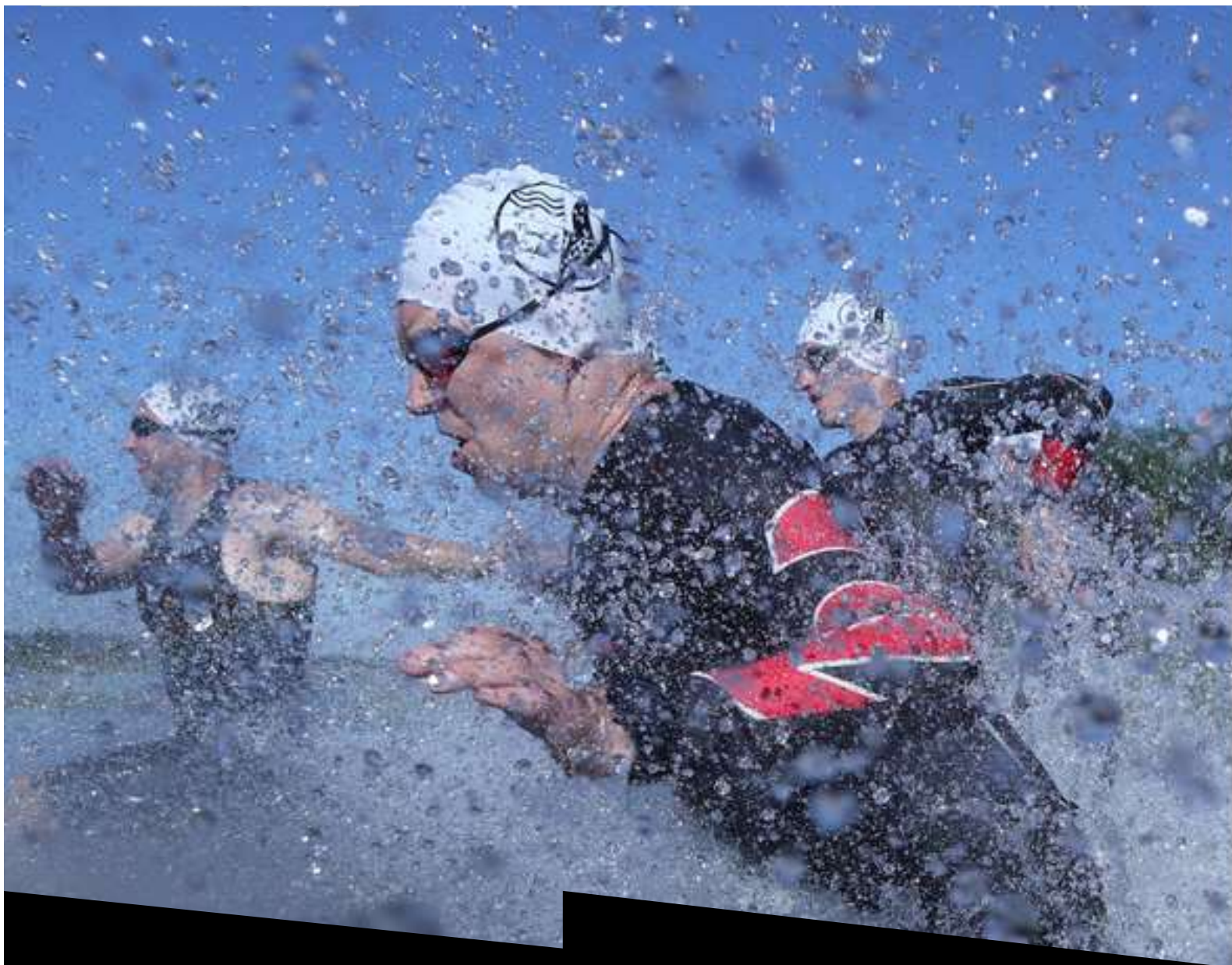




ФАБРИКА СПОРТА



04.09.2022

FOREST LAKE TRIATHLON. ¼ IRONMAN.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

vk.com/fabricsporta



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

СОДЕРЖАНИЕ



• ПРИВЕТСТВИЕ	3
• ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ	4
• ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ	6
• ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ	7
• ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ	8
• ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ	10
• ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	11
• КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА	12
• ТРАНЗИТНЫЕ ЗОНЫ	13
• ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП	14
• КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА	15
• БЕГОВОЙ ЭТАП	16
• СИСТЕМА НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ И ОБЩИЙ ЗАЧЁТ СУПЕРЛИГИ ТРИАТЛОНА	18
• СУДЕЙСТВО	19



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА FOREST LAKE TRIATHLON – 2022!



Приветствуем вас в ступинской триатлонной Мекке – на Лесном озере. Именно здесь местные спортсмены регулярно тренируются и соревнуются.

Шикарное, живописное озеро, петляющая дорожка велоэтапа и непростой беговой этап в завершении – эта гонка вам точно запомнится!

Оргкомитет и волонтеры приложили огромные усилия, чтобы гонка состоялась и принесла максимум удовольствия участникам. Всем желаем честной борьбы, рекордов скорости и отличной, запоминающейся гонки. Увидимся.



ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТИИ



РЕЗУЛЬТАТЫ

Официальный хронометраж соревнований выполняет спортивный клуб «Фабрика Спорта» в полуавтоматическом режиме. Итоговые результаты будут опубликованы в группе «ФС» в ВК и в официальном телеграм-канале наших соревнований: https://t.me/Fabrica_Sporta

ФОТОКАРТОЧКИ С СОРЕВНОВАНИЙ

Фотографии с соревнований будут опубликованы в группе «ФС» в ВКОНТАКТЕ.

САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Оперативные новости и все самые важные объявления будут публиковаться в нашем телеграм-канале: https://t.me/Fabrica_Sporta



*Сообщите оператору промокод: П190

www.day3.ru

Ваш первый пирог за 190р.

500
гр.

ДАЙ
ТРИ

ПИРОГИ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7:00	8:15	Открыта транзитная зона, проверка и постановка велосипедов, получение стартовых пакетов	Асфальтовая площадка на съезде к лесному озеру. Метка на карте: https://yandex.ru/maps/-/CCUVMQCX8D
8:15	8:30	Предстартовый брифинг	Зона рядом с транзиткой
8:30	12:30*	Масс-Старт Гонки Forest Lake Triathlon. Дистанция ¼ Ironman	Пляж Лесного озера.
12:30*	12:45*	Награждение победителей и призёров в абсолютных зачётах среди Мужчин и Женщин.	Зона рядом с транзиткой
12:45*	13:15*	Finish Party с чаем и сладостями. Захлопнем углеводное окно!	Зона рядом с транзиткой

* - указано приблизительное время

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ



ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОПУСКА К УЧАСТИЮ

- ПАСПОРТ
- МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА, которая включает в себя:
 - Заключение, что вы допущены к соревнованиям по триатлону на дистанцию не меньше той, которую собираетесь преодолеть (обратите внимание, что дистанция должна быть чётко прописана, например, плавание – X км, велогонка – X км, бег – X км).
 - Дату выдачи (должна действовать в течение 6 месяцев, если в ней не указано иное).
 - Ваши полные ФИО.
 - Печать медицинского учреждения.
 - Подпись и печать врача.
 - Чтобы получить стартовый пакет, необходимо иметь с собой оригинал справки, которую нужно будет показать волонтерам.
- РАСПИСКА ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (подписывается на месте)

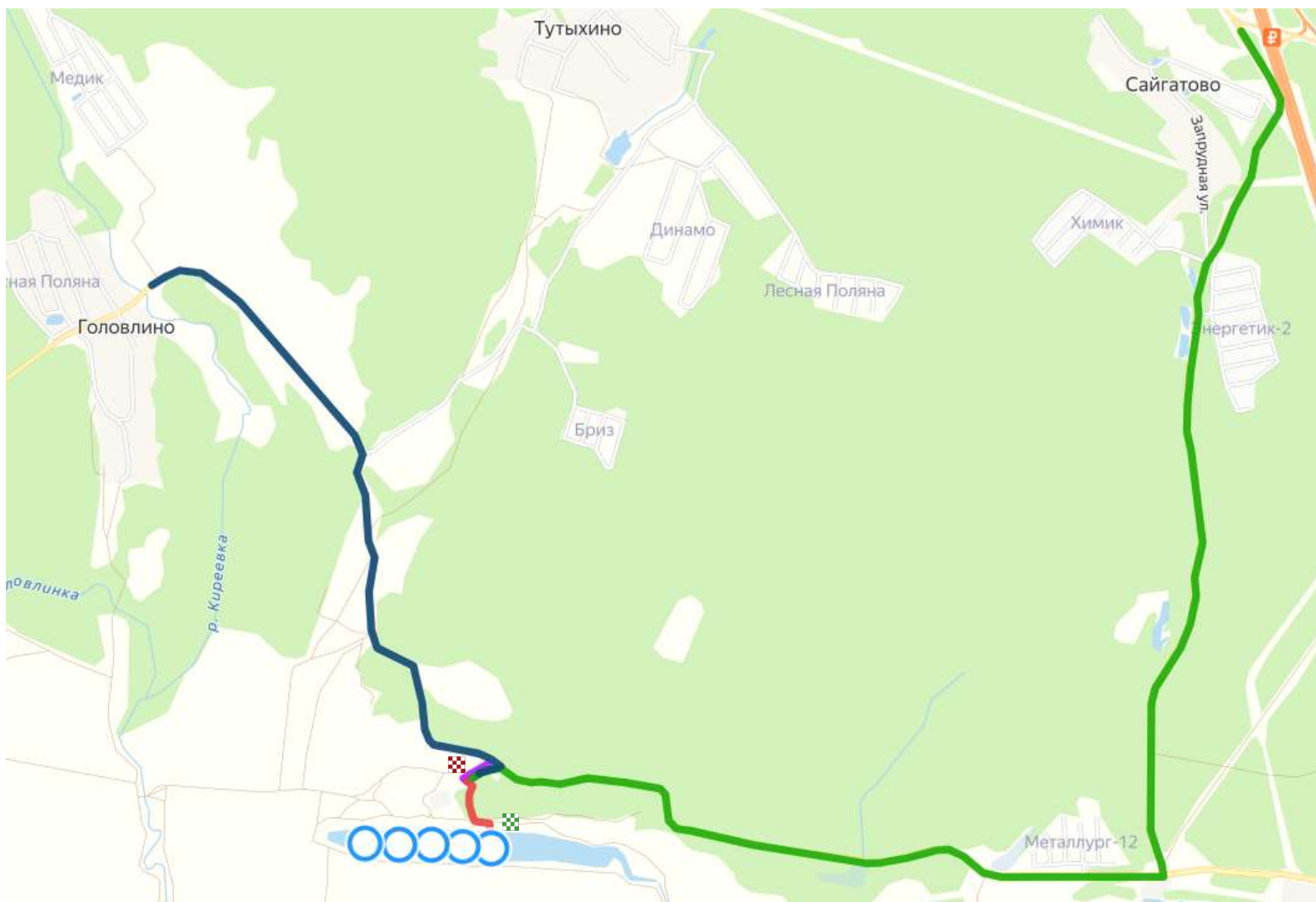
В СТАРТОВОМ ПАКЕТЕ УЧАСТНИКИ ГОНКИ ПОЛУЧАТ





- Официальную плавательную шапочку
- Стартовый номер (с собой нужно иметь пояс для номера или булавки)
- Набор для спортивного перекуса
- Бутылка воды

ОБЩАЯ КАРТА СОРЕВНОВАНИЙ



ФАБРИКА СПОРТА



-  Плавательный этап 1 км
-  К транзитной зоне
-  Велосипедный этап, 4 круга по 11,2 км.
-  Беговой этап, 2 круга по 5 км.

-  Старт
Start
-  Финиш
Finish
-  Транзитная зона

vk.com/rugbysokoljunior



НАБОР

детей 8-12 лет
в команду по РЕГБИ

#RUGBYSTUPINO

#СОКОЛСТУПИНО

ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ



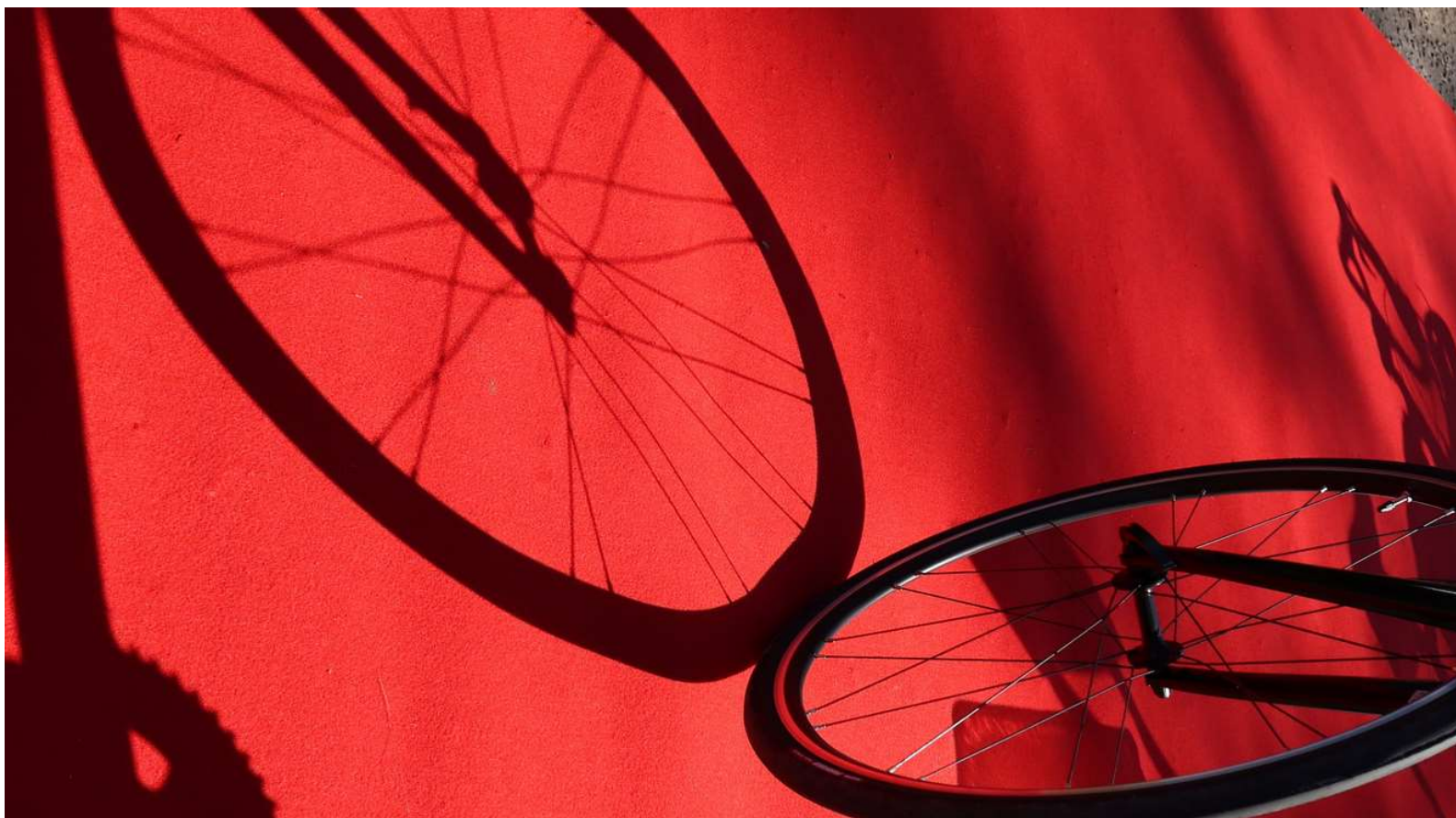
ФАБРИКА СПОРТА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА

- ВЫ ДОЛЖНЫ РАЗМЕСТИТЬ ВАШУ ЭКИПИРОВКУ В КОНТЕЙНЕРАХ, ОТМЕЧЕННЫХ ВАШИМ НОМЕРОМ
- В транзитную зону сдаётся:
 - Велосипед
 - Шлем
 - Велотуфли (рекомендуем пристегнуть к педалям)
 - При желании можно сдать питание и установить бутылки в держатели

ПРИ ПОСТАНОВКЕ ВЕЛОСИПЕДА ПРОВЕРЯЕТСЯ

- Наличие и исправность двух тормозов на велосипеде
- Заглушки на руле шоссейных велосипедов
- Тип велосипеда – допускаются шоссейные велосипеды, МТВ и разделочные велосипеды. Драфтинг разрешён.



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП



- Проходит в акватории Лесного озера
- Старт осуществляется одной волной
- Отсчёт времени всех участников во время общего старта начинается одновременно.
- Направление движения – **туда и обратно** (первый буй остаётся справа, остальные буи - по левую руку)
- Гидрокостюмы разрешены
- Можно использовать буй безопасности для пущей уверенности
- **В случае возникновения проблем во время плавательного этапа нужно поднять руку вверх для получения помощи.**

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ НЕОБХОДИМО

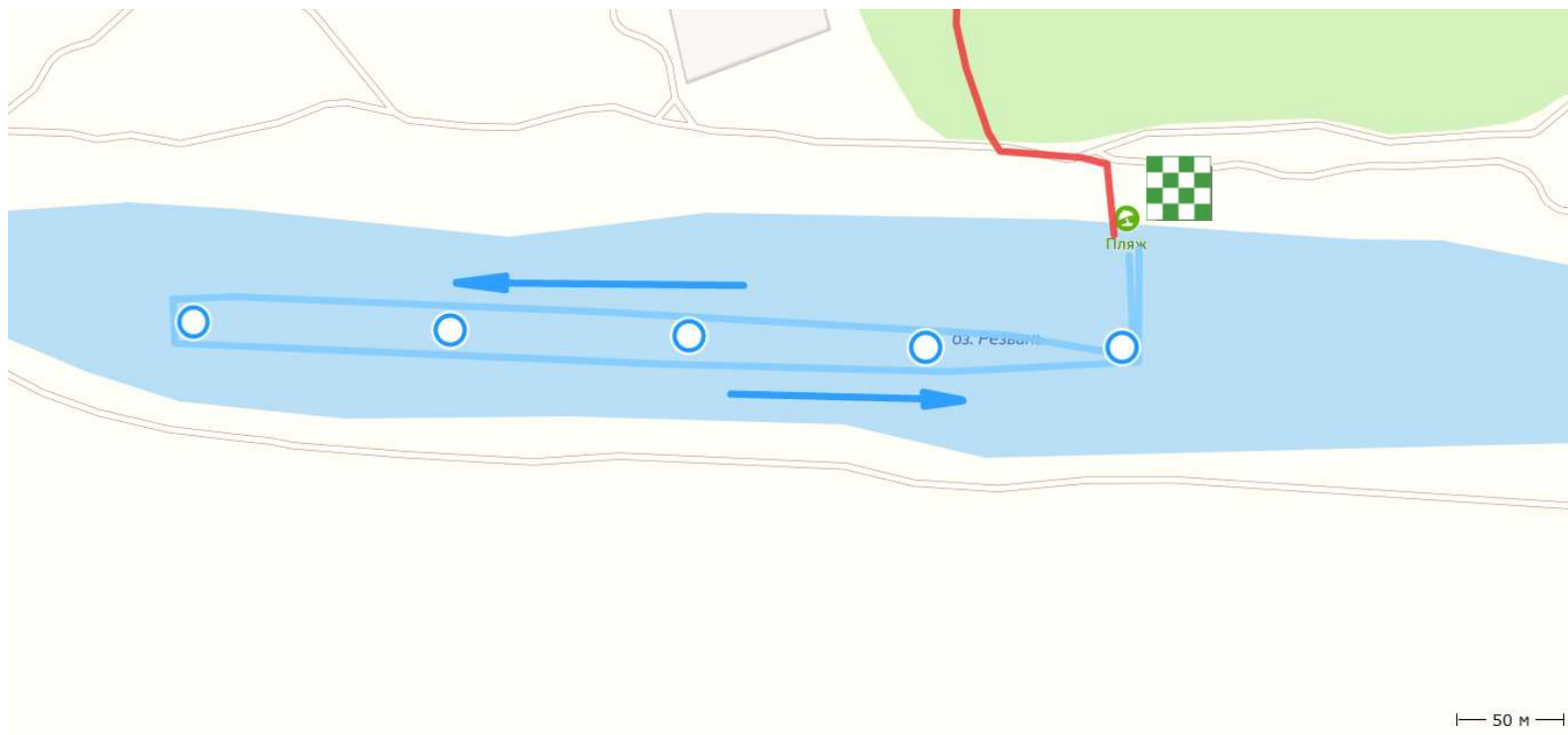
- Надеть плавательную шапочку соревнований (стартовать можно только в ней). При использовании двух шапочек – официальная должна быть снаружи.



КАРТА ПЛАВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА FOREST LAKE TRIATHLON 2022. ¼ IRONMAN.



ФАБРИКА СПОРТА



— Плавательный этап 1 км



Старт
Start

— К транзитной зоне



Буй

ТРАНЗИТ НА ВЕЛОЭТАП

- Вся ваша экипировка будет в контейнере. Вы переодеваетесь прямо у вашего велосипеда, складывая плавательную экипировку в ящик, и убегаете на велоэтап. **За оставленные вне контейнера вещи – штраф 30 секунд.**
- **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК ДОСТАТЬ ВЕЛОСИПЕД ИЗ СТОЙКИ НЕОБХОДИМО НАДЕТЬ И ЗАСТЕГНУТЬ ШЛЕМ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ВЕЛОЭТАПА ШЛЕМ МОЖНО РАССТЕГНУТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ УСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДА В СТОЙКУ.**
- Шлем должен быть надет и застёгнут всё время нахождения участника с велосипедом в руках или при поездке на нём. **Нарушение этого правила влечёт за собой штраф – 2 минуты.**
- При выходе из транзитной зоны будет отмечена линия спешивания/посадки на велосипед. **При ранней посадке или позднем спешивании – штраф 30 секунд.**

ТРАНЗИТ НА БЕГОВОЙ ЭТАП

- В транзитной зоне вы должны поставить свой велосипед в стойку, с которой взяли его, шлем можно повесить на велосипед, а велотуфли оставить пристёгнутыми к педалям. Все снятые вещи необходимо сложить в контейнер.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП



ФАБРИКА СПОРТА

- Проложен по автодороге «Головлино – Подъём к Старому Каширскому шоссе.
- Драфтинг разрешён.
- Допускается использование шоссейных и разделочных велосипедов.
- Допускается использование лежаков/аэробаров.
- Во время гонки необходимо держаться правой стороны дороги и соблюдать ПДД.
- Правилom хорошего тона является предупреждение попутчиков о ямах и препятствиях на траектории движения группы.
- В случае, если вы увидите технические проблемы у кого-то из спортсменов, сообщите об этом ближайшему волонтеру.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

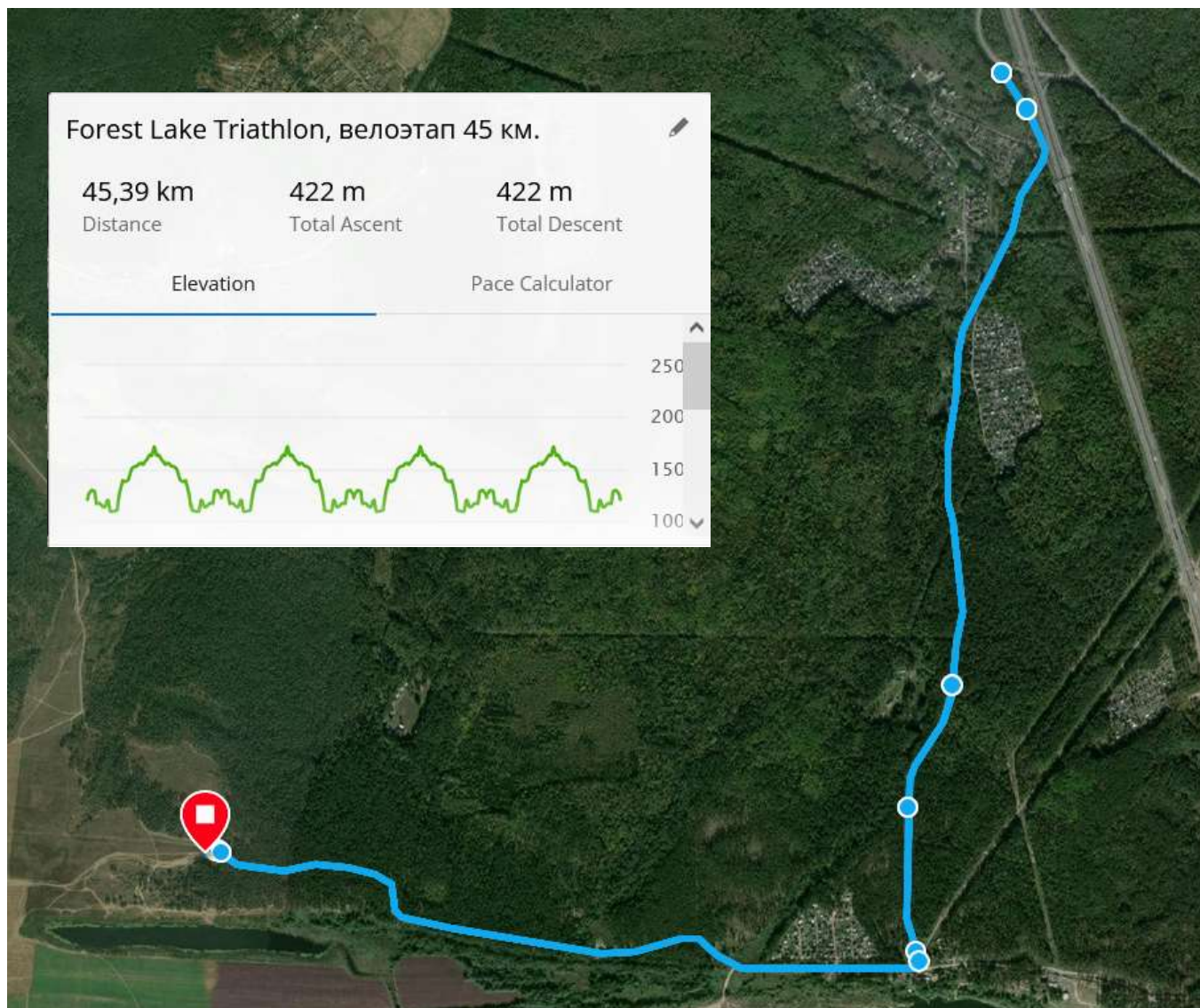
- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом (запрет распространяется только на мужчин)
- Запрещено выезжать на встречную полосу движения (за исключением момента разворота)
- Запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику.
- **Дорога не будет перекрыта.** Трафик на этом участке дороги минимален, но встреча с автомобилем возможна. Соблюдайте, пожалуйста, осторожность.



КАРТА ВЕЛОСИПЕДНОГО ЭТАПА



ФАБРИКА СПОРТА



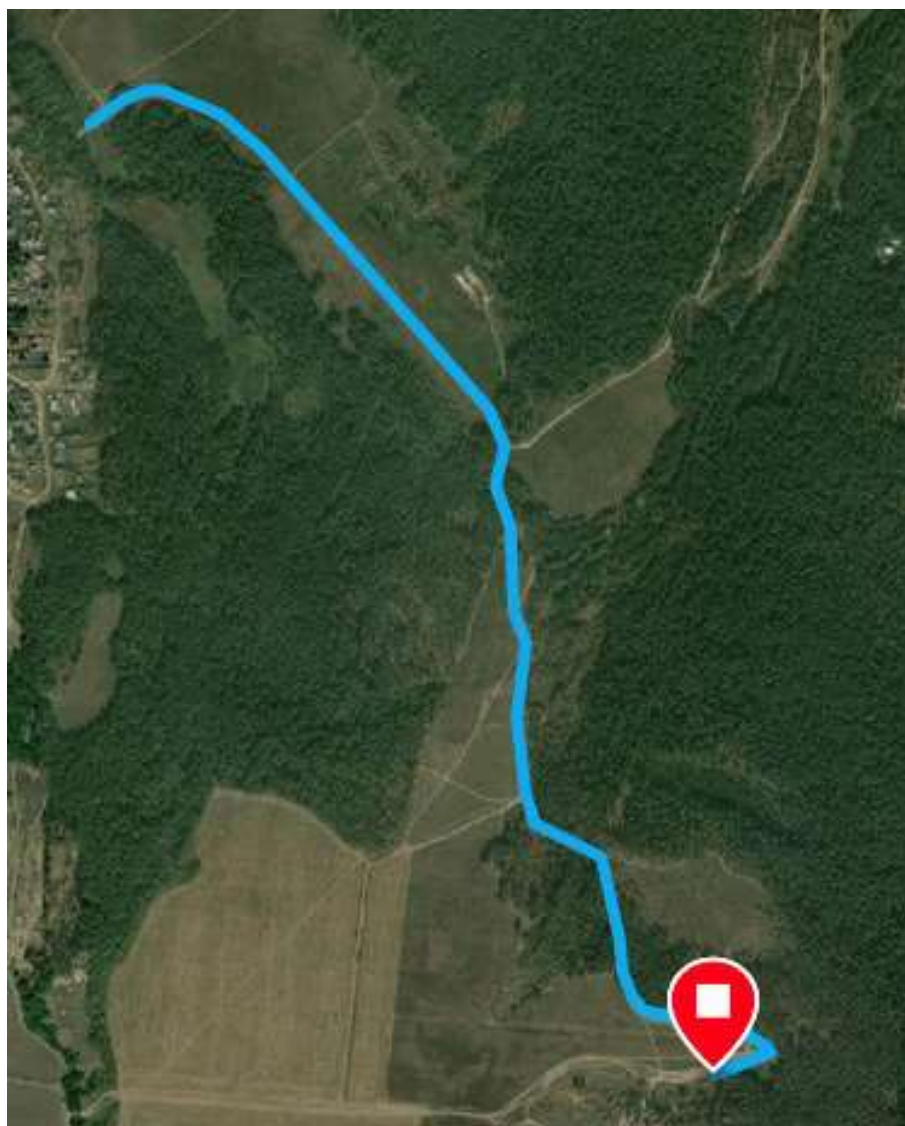
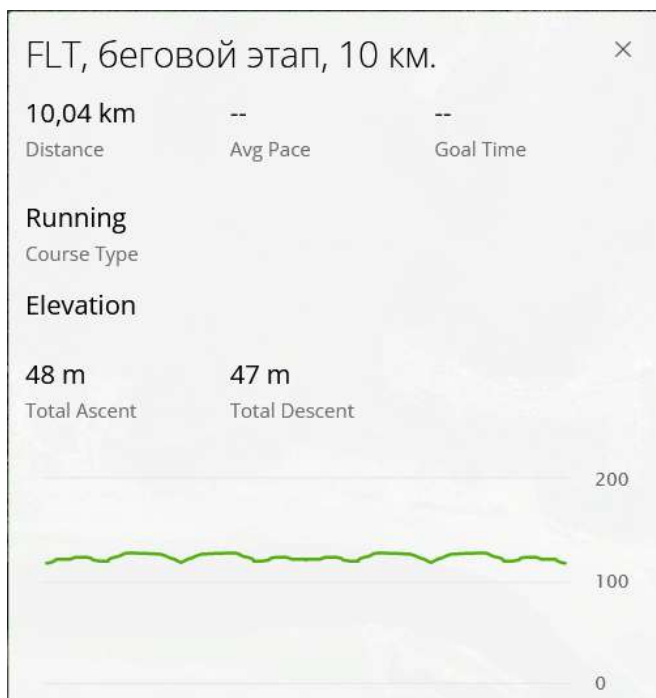
БЕГОВОЙ ЭТАП



- Проложен по автодороге «Головлино – Соколова Пустынь»
- С набором высоты 30 метров – на холм и вниз.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА НА БЕГОВОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ГОНКИ

- Запрещено преодолевать дистанцию с голым торсом (запрет распространяется...ну, вы поняли)
- Рекомендуем бежать по левой стороне дороги, при изменении направления движения – контролировать ситуацию за спиной.
- Запрещено находиться в наушниках, использовать телефон, фото- и видеотехнику.
- Запрещены любые виды лидирования со стороны друзей, тренеров, болельщиков и т.д.





ФАБРИКА СПОРТА



ВСТУПАЙ В КЛУБ!

vk.com/fabricasporta

СИСТЕМА НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ В ОБЩИЙ ЗАЧЁТ СУПЕРЛИГИ ТРИАТЛОНА



ГОНКИ СЕЗОНА

- В общий зачёт идут очки, набранные в следующих гонках сезона 2022:
 - Суково SLT Triple Mix – 05 июня.
 - ~~Суково SLT Enduro – 13 августа~~
 - Forest Lake Triathlon – ¼ IM. 04 сентября
- Из-за отмены этапа в Суково было принято решение продлить розыгрыш суперлиги на 2023 год.

ПОРЯДОК НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ И ТАБЛИЦЫ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ЭТАПА

- Очки начисляются отдельно в мужском и женском зачёте, согласно занятым во время соревнований местам.

- Победитель – 25 очков
- 2-е место – 22 очка
- 3-е место – 19 очков
- 4-е место – 16 очков
- 5-е место – 14 очков
- 6-е место – 12 очков
- 7-е место – 10 очков
- 8-е место – 8 очков
- 9-е место – 7 очков
- 10-е место – 6 очков
- 11-е место – 5 очков
- 12-е место – 4 очка
- 13-е место – 3 очка
- 14-е место – 2 очка
- 15-е и все последующие места – 1 очко.

Суперлига Триатлона, общий зачёт. После первого этапа. Женщины

место	Триатлет	Очки
1	Оксана Орлова	25

Суперлига Триатлона, общий зачёт. После первого этапа. Мужчины

место	Триатлет	Очки
1	Александр Горобченко	25
2	Сергей Роганов	22
3	Алексей Ушаков	19
4	Никита Евсютин	16
5	Алексей Скляр	14
6	Андрей Носов	12
7	Матвей Коптелов	10
8	Сергей Анненко	8
9	Максим Крюков	7
10	Владимир Томильцев	6

- По итогам сезона победители и призёры общего зачёта получают подарочки.



ВИДЫ ШТРАФОВ

- Во время гонки судьи могут вынести три вида штрафов:
 - Малый штраф – 30 секунд (неправомерное пересечение линии посадки/спешивания или экипировка вне контейнера)
 - Средний штраф – 2 минуты (нарушение правила надевания шлема/не застёгнутый шлем во время езды на велосипеде или выброс мусора на дистанции)
 - Дисквалификация – два нарушения или неспортивное поведение.

PENALTY BOX будет находиться на развороте бегового этапа (надо постоять рядом с волонтером на развороте) – он засечёт время.

Отстоять полученный штраф – личная ответственность каждого спортсмена! Игнорирование наказания ведёт к дисквалификации.

АПЕЛЛЯЦИЯ

Апелляция подаётся в течение 10 минут после финиша – устно главному судье соревнований – Александру Иванову с приложением 1000 рублей. В случае удовлетворения протеста – сумма возвращается заявителю. Если протест не удовлетворяется – мы перечислим эту сумму на благотворительность.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

В транзитной зоне будет насос для подкачки шин. Рекомендуем взять с собой на гонку дополнительную камеру и насос для минимизации времени возможного ремонта и скорейшего возвращения в гонку.

ЕСЛИ ВДРУГ АТЛЕТ РЯДОМ С ВАМИ ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



- Первое – подхватите его и, контролируя голову, аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Далее уложите его на бок и контролируйте это положение до прибытия медпомощи.
- Срочно (через волонтера или иным способом) вызовите скорую помощь.
- Пожалуйста, не стесняйтесь обратиться за помощью к окружающим, в том числе к спортсменам, если это необходимо.

ЗАБЫТЫЕ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке вещи будут находиться в транзитной зоне до окончания времени её работы. Если вы обнаружили пропажу позже – пишите нам в обратную связь – всё найденное вернём с удовольствием.





ФАБРИКА СПОРТА



ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

<https://vk.com/fabricasporta>