

KARELIATRI
TRIATHLON



7 ИЮЛЯ 2024

KARELIATRI OLYMPIC / 113

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Добро пожаловать на фестиваль спорта KareliaTri-2024!

Уже в третий раз в самом сердце карельской столицы собираются атлеты из разных уголков России и зарубежья. Каждый год в первые выходные июля Петрозаводск наполняется особой атмосферой праздника и адреналина. И теперь вы тоже часть этого большого и яркого события!

- ⇒ 2000 любителей спорта
- ⇒ 125+ городов
- ⇒ 10 дисциплин
- ⇒ 2 дня адреналина и ярких эмоций
- ⇒ 1 цель – дойти до финиша

Пусть эти два дня принесут множество положительных эмоций и удовольствие от каждого мгновения!

Мы безмерно благодарим КАЖДОГО партнера, волонтера и члена команды за тот бесценный вклад, что вы вносите в создание KareliaTri – старта, у которого есть душа!



РЕКОМЕНДУЕМ

≧ ПОСЕТИТЬ ≦

интересные

объекты, реализованные
строительной компанией



МАРШРУТЫ

Маршруты всех дисциплин KareliaTri нанесены на карты 2ГИС. Просто введите в поиске на сайте www.2gis.ru или в приложении 2ГИС слово KareliaTri. Очень удобно!

ОНЛАЙН-ТРАНСЛЯЦИЯ

Онлайн-трансляция события будет осуществляться партнером KareliaTri – компанией Сампо.ру. Ссылка на трансляцию будет опубликована в [ВК сообществе](#) KareliaTri в закрепленном посте утром 7 июля.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Хронометраж соревнований осуществляет сервис О-Тайм на следующих дисциплинах:

- KareliaTri Triathlon 113,
- KareliaTri Triathlon Olympic,
- KareliaTri 1/2 Swim Mile,
- KareliaTri 1 Swim Mile,
- KareliaTri 2 Swim Mile,
- KareliaTri Lady,
- KareliaTri Men,
- KareliaTri Kids 1000м

На дистанциях KareliaTri Kids 500м и KareliaTri Scandi хронометраж не осуществляется.

Результаты можно отслеживать в режиме реального времени на сайте О-Тайм – www.reg.o-time.ru. После финиша каждый участник не только увидит свой официальный результат, но и сможет скачать фирменный диплом финишера.

ФОТОГРАФИИ

Оба дня на дистанции работают профессиональные фотографы сервиса Mysport.photo. Классные фото на память можно будет приобрести на [сайте](#).

БРИФИНГ УЧАСТНИКОВ

Онлайн-брифинг для участников соревнований по триатлону будет опубликован на [youtube-канале KareliaTri](#) ПОСЛЕ офлайн-брифинга.

Обязательно посмотрите видео, если не сможете присутствовать офлайн, чтобы быть в курсе основных правил гонки и различных нюансах прохождения дистанции.

EXEED
BORN FOR MORE

НОВЫЙ EXEED TXL ВДОХНОВЛЕН СТРЕМЛЕНИЯМИ



EXEED ЦЕНТР К-МОТОРС
ПЕТРОЗАВОДСК, ЛЕСНОЙ ПР. 55
Т. 8 8142 220 110
KM-EXEED.RU

Реклама. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей.
Подробности у официального дилера EXEED К-Моторс в г. Петрозаводск, Лесной пр. 55 и на сайте km-exeed.ru

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

5 ИЮЛЯ, ПЯТНИЦА

16:00 21:00	Выдача стартовых пакетов для участников ВСЕХ дисциплин Работа зоны EXPO	Отель Cosmos Petrozavodsk, ул.Куйбышева 26, зал Каллисто (0 этаж, вход со стороны озера)
-------------	--	---

6 ИЮЛЯ, СУББОТА

07:30 08:00	Выдача стартовых пакетов для участников заплывов KareliaTri Swim	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина (возле финишного створа)
07:30 13:00	Камера хранения	
08:00	Торжественное открытие первого дня	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина
08:15	Старты участников заплывов KareliaTri Swim	
08:30 10:30	Выдача стартовых пакетов для участников дисциплин Lady, Men, Kids, Scandi	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина (возле финишного створа)
09:00 13:00	Работа зоны EXPO	
10:45	Разминка для детей	
11:00	Старты детских забегов KareliaTri Kids	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина
11:30	Старты дисциплин Lady, Men, Scandi	
12:30	Церемония награждения KareliaTri Swim, Lady, Men	
16:00 20:00	Выдача стартовых пакетов для участников дисциплин Olympic, 113 Работа зоны EXPO	Клуб Ота, ул.Федосовой 30, 2 этаж
17:00 21:00	Постановка велосипедов в транзитную зону для участников дисциплин Olympic, 113	
18:15	Лекторий KareliaTri x Культура Здоровья	
19:00	Брифинг для участников Olympic, 113	

7 ИЮЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

06:30	07:15	Открыта транзитная зона для сдачи вещей для участников дисциплин Olympic, 113. ПОСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДОВ НЕТ!	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина
07:00	16:00	Камера хранения	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина (возле финишного створа)
07:30		Торжественное открытие второго дня	
07:45		Старт возрастные группы и эстафетные команды дисциплин Olympic, 113	
09:00	17:00	Работа зоны EXPO, выдача футболок финишера	Набережная Онежского озера в створе пр.Ленина
10:00		Финиш лидера KareliaTri Olympic	
11:45		Финиш лидера KareliaTri 113	
14:30	17:00	Выдача велосипедов из транзитной зоны	
16:00		Церемония награждения KareliaTri Olympic, 113	

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

RLINE^{SPORT NUTRITION}

ВЫБОР ЧЕМПИОНОВ

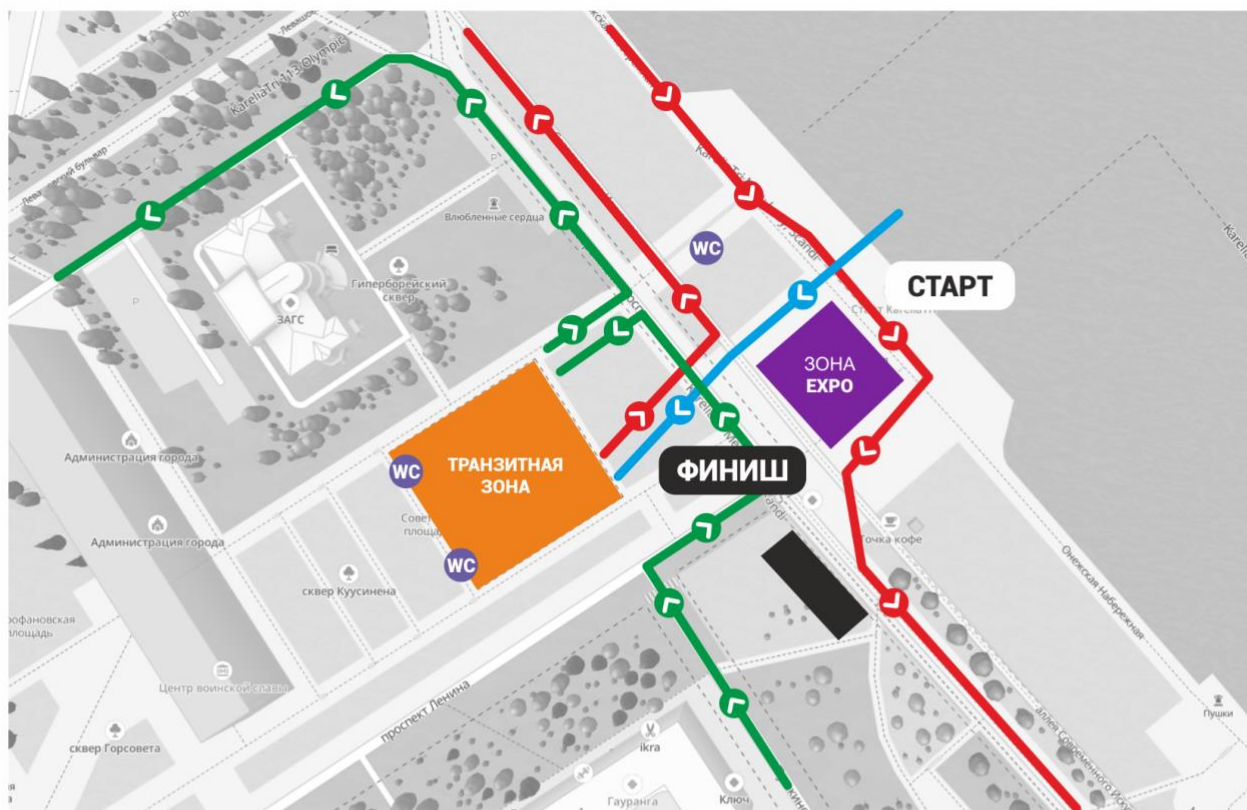
20%

ПРОМОКОД «ТРИАТЛОН»

Промокод применим
только на сайте rlinesport.ru



СТАРТОВЫЙ КЛАСТЕР



**ТРАНЗИТНАЯ
ЗОНА**



**ЗОНА
ЭХРО**



**ЗОНА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
КАМЕРА ХРАНЕНИЯ
ВЫДАЧА ФУТБОЛОК
ФИНИШЕРА**



ТУАЛЕТ



ВЕЛОГОНКА



БЕГ



ПЛАВАНИЕ



СТАРТ



ФИНИШ

KARELIATri
TRIATHLON

KareliaTri Triathlon Olympic представляет собой соревнования по триатлону среди любителей на Олимпийской дистанции: 1,5 км плавание, 40 км велогонка, 10 км бег.

KareliaTri Triathlon 113 представляет собой соревнования по триатлону среди любителей на "полужелезной" дистанции в 113 км: 1,93 км плавание, 90 км велогонка, 21,1 км бег.

ВЫДАЧА СТАРТОВЫХ ПАКЕТОВ

Для получения стартового пакета и допуска к старту необходимо предоставить документы:

- Удостоверение личности (паспорт).
- Медицинская справка с заключением о том, что спортсмен допущен к соревнованиям по триатлону на дистанции не меньше той, которую он собирается преодолеть. Подробнее о справке – далее.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМИМО ОРИГИНАЛА СПРАВКИ ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЕЕ КОПИЮ, ЕСЛИ СПРАВКА ВАМ НУЖНА В БУДУЩЕМ. Копию сверяем с оригиналом, забираем копию, и вы забираете оригинал справки.

- Страховой полис (с включенными рисками «триатлон» и минимальным покрытием в 500 тыс. рублей) или лицензия ФТР.

Если в качестве члена эстафетной команды вы преодолеваете лишь 1 этап, то достаточно страховки с включенными рискам соответствующего вида спорта (плавание/велоспорт/бег).

Для участников плавательного и бегового этапов минимальная сумма покрытия - 100 тыс.рублей каждый. Для участников велоэтапа минимальная сумма покрытия - 500 тыс.рублей.

- Доверенность в бумажном виде на случай получения стартового пакета третьим лицом (в свободной форме, с указанием паспортных данных участника и доверенного лица).

ЭСТАФЕТНАЯ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ

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

- Доверенности от остальных участников в бумажном виде;
- Полный пакет документов на каждого члена команды.

Пожалуйста, позаботьтесь о подготовке всех документов заранее. Медицинское обследование – это ответственность участника. На самом старте возможности оформить справку и страховку НЕ будет!

ВАЖНО! Страховка от несчастных случаев не освобождает участника от оформления медицинской справки.

Без указанных выше документов, к сожалению, вы НЕ будете допущены до старта!

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

Каждый атлет для участия в KareliaTri обязан иметь медицинскую справку. Медицинская справка должна содержать следующее:

- ФИО спортсмена полностью, дата рождения.
- Заключение о том, что спортсмен допущен к соревнованиям по виду спорта «триатлон» на дистанции не меньше той, которую он собирается преодолеть.

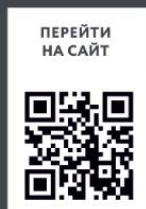
Форма справки – в соответствии с Приложением 2 Приказа Минздрава РФ 1144н от 23 октября 2020 г.

Например, для олимпийской дистанции KareliaTri должно быть указано: соревнования по триатлону на олимпийской дистанции (51,5км) – 1,5 км плавание, 40 км велогонка, 10 км бег.

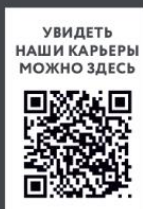
Участнику эстафетной команды достаточно указать дистанцию того этапа, который он преодолевает.

- Дата выдачи справки (срок действительности – 6 месяцев со дня получения, если в ней не указано иное).
- Печать медицинского учреждения, подпись и личная печать врача.

Рекомендуем иметь при себе не только оригинал медицинской справки, но и копию, так как справка может понадобиться вам в будущем. Оригинал нужно обязательно иметь с собой при получении стартового пакета, чтобы показать организаторам (таким образом, она останется у вас), а отдать – копию справки.



ПЕРЕЙТИ
НА САЙТ



УВИДЕТЬ
НАШИ КАРЬЕРЫ
МОЖНО ЗДЕСЬ

STONE
MARKET



Карелия, Петрозаводск,
ул.Братьев Озеровых, 12



stonemrkt.com



8-800-234-26-36
(бесплатно по России)

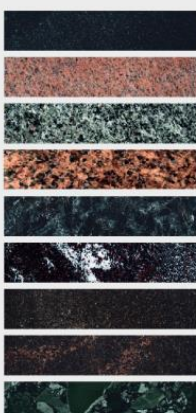
«СТОУН МАРКЕТ» – ЭТО ОПТОВАЯ ГРАНИТНАЯ КОМПАНИЯ ПОЛНОГО ЦИКЛА: ДОБЫЧА, ОБРАБОТКА, ПРОДАЖА СЫРЬЯ И ИЗДЕЛИЙ



Добыча гранита
по лицензии



Современные
заводы



Более 8 видов
гранита



Качественная
продукция



Для интерьера
и экстерьера

ДОСТАВКА АВТО, Ж/Д, КОНТЕЙНЕРАМИ ПО РФ И РБ

ОБРАЗЕЦ МЕДИЦИНСКОЙ СПРАВКИ

угловой штамп регистратуры
с реквизитами медицинского
учреждения

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

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

Реестровый номер заключения 012345

Фамилия Иванов
Имя Иван
Отчество (при наличии) Иванович
Дата рождения 01.01.1999
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)
Дата выдачи, название выдавшего органа 01.07.2024, Название учреждения
Название мероприятия
Вид спорта (при наличии) триатлон
Спортивная дисциплина (при наличии)
Этап спортивной подготовки (при наличии) 113 км (1,9км плавание, 90км велогонка, 21,1км бег)
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН
комиссией (вычеркнуть лишнее)

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

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

Дата выдачи медицинского заключения 01.07.2024
Медицинское заключение действительно до (указать дату) 01.01.2025

Ответственное лицо медицинской организации / Подпись / Фамилия, инициалы

печать
«для справок»

печать
врача

СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

В стартовый пакет участника входит:

- Фирменный рюкзак KareliaTri
- Браслет участника
- Стартовый номер
- Шапочка для плавания
- Набор наклеек
- Чип хронометража

Особенно внимательно отнеситесь к чипу хронометража!

Обязательно перед стартом наденьте его на левую ногу (лодыжку) и надежно закрепите.

Для эстафетных команд – чип один на команду, участники команды передают его друг другу после прохождения своего этапа в эстафетном накопителе.

После завершения гонки чип необходимо сдать, это делается при получении велосипеда в транзитной зоне.

ПОМНИТЕ! НЕТ ЧИПА – НЕТ РЕЗУЛЬТАТА!

Утеря чипа влечет наложение штрафа в размере 8000 руб.



Добавь
друзей
в 2ГИС

Пусть твой забег увидят друзья!



го!



9
км/ч

го!



БРИФИНГ И ЛЕКТОРИЙ

Брифинг для участников KareliaTri Olympic и 113 пройдет 6 июля в 19:00 в Клуб Ота, ул.Федосовой 30, 2 этаж.

Онлайн-брифинг для участников соревнований по триатлону будет опубликован на [youtube-канале KareliaTri](#).

Посещение или просмотр брифинга – обязательны для всех участников, чтобы быть в курсе основных правил гонки и различных нюансов прохождения дистанции.

ЛЕКТОРИЙ KARELIATRI x КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Перед брифингом для участников пройдет лекторий, на котором специалисты своих областей расскажут о важных аспектах, влияющих на организм триатлета.

Начало в 18:15. Вход свободный.

Место: Клуб Ота, ул.Федосовой 30, 2 этаж

Тема: Контроль биохимических показателей в спорте (дефициты витаминов и микроэлементов)

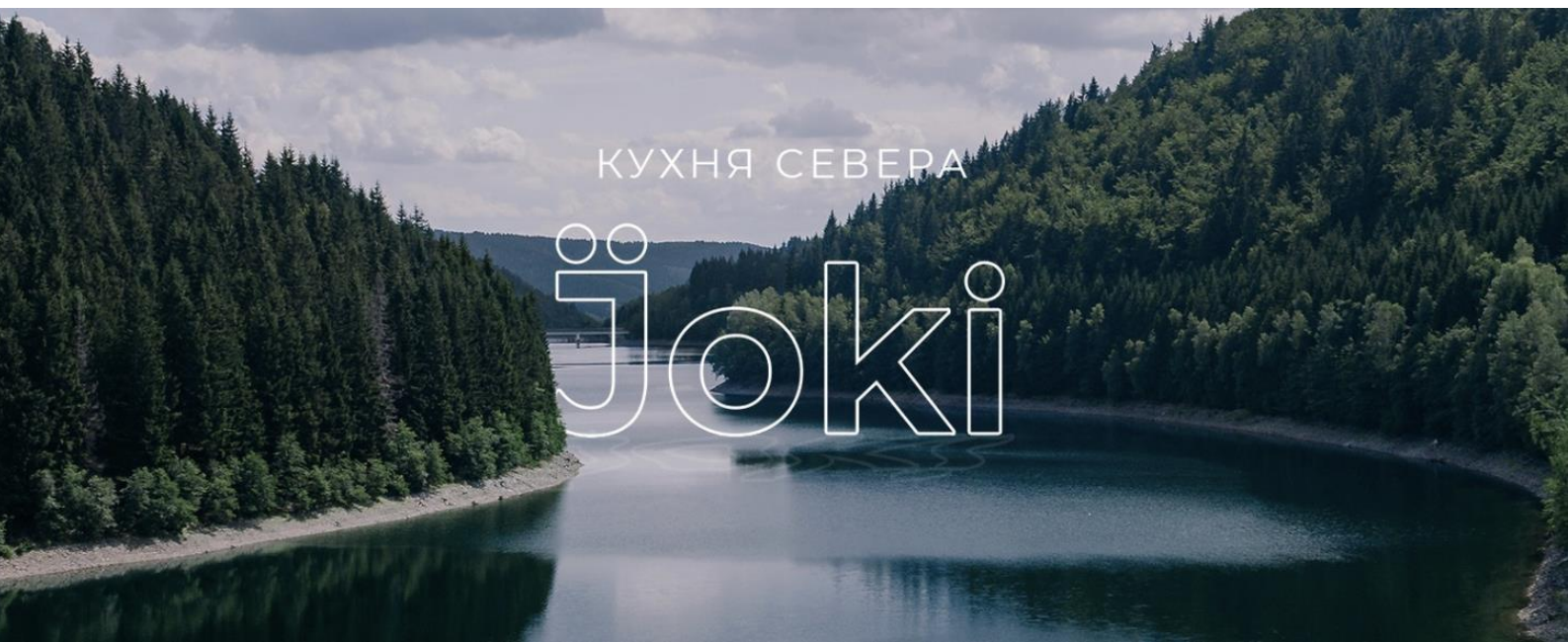
Спикер: Анна Шулипа – специалист по рациональному питанию и модификации образа жизни, клинический и спортивный нутрициолог, руководитель сообщества «Культура здоровья. Республика Карелия»

Тема: «Микробиом спортсмена: как активность бактерий может повышать или снижать ваши результаты»

Спикер: Анастасия Романова – главный эксперт курсов повышения квалификации платформы Probio.su, преподаватель Университета образовательной медицины, разработчик 7 биологически активных добавок для аптечного бренда.

Тема: «Пептиды в спорте»

Спикер: Александр Антосик – руководитель Multipeptides, пептидопрактик, спортивный нутрициолог, триатлет.



ПОСТАНОВКА ВЕЛОСИПЕДОВ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ

Постановка велосипедов для велогонки осуществляется 6 июля с 17:00 до 21:00.

Подготовка необходимых вещей для велогонки и бега дополнительно осуществляется в день старта 7 июля с 06:30 до 07:15. Постановки велосипедов в этот день НЕТ!

ВНЕ ОТВЕДЕННОГО ВРЕМЕНИ ДОСТУП В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ БУДЕТ ЗАКРЫТ!

Вход в транзитную зону разрешен только триатлетам-участникам и только при наличии браслета участника и чипа хронометража.

Будьте внимательны: прежде чем войти в транзитную зону, вы должны надеть шлем и застегнуть его, взять с собой стартовый нагрудный номер.

При постановке велосипедов судьи проверяют:

- Наличие браслета участника и чипа хронометража
- Наличие тормоза на каждом колесе велосипеда и исправность тормозов
- Исправность рулевой колонки на велосипеде
- Насколько хорошо закреплено навесное оборудование. Навесное оборудование, не предусмотренное производителем – запрещено
- Наклейки на подседельном штыре велосипеда и шлеме участника

Велосипед вешается за сиденье рулем к себе, после окончания велоэтапа велосипед вешается на свое место произвольно.



**ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ
ПОД КОНТРОЛЕМ!**

☎ 8 (8142) 45-45-45

СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК

-  Лечение зубов под микроскопом
-  Имплантация зубов
-  Лечение зубов под наркозом
-  Детский прием с адаптацией
-  Исправление прикуса (брекеты, элайнеры)
-  Профгигиена, отбеливание

Хочу узнать подробнее!



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
КОМАНДА ВРАЧЕЙ**

**СОВРЕМЕННЫЕ
МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ**

**ИННОВАЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

**КОМПЛЕКСНЫЙ
ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ**

Запишитесь на прием по телефону:

☎ 8 (8142) 45-45-45

📍 Ригачина, 7 / Интернационалистов, 13
Древлянка, 18

🌐 denta.plus1
🌐 denta-plus.org

Лиц.: Л041-01175-10 / 00370401 от 05.07.2018 / Л041-01175-10 / 00300582 от 21.08.2015 / Л041-01175-10 / 00292192 от 14.04.2014

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗРЕШЕНО РАЗМЕЩАТЬ:

- Велотуфли, пристёгнутые к педалям;
- Шлем, закреплённый на руле;
- Гели, безопасно закреплённые на велосипеде;
- Бутылки, установленные в держателях.

Судьи будут удалять все предметы, ненадежно закрепленные на велосипеде. Все изъятые предметы будут отправлены в «Бюро находок» при Камере хранения.

Обратите внимание, что запрещается отмечать велосипед или место в транзитной зоне каким-либо образом. Судьи уберут такие отметки и могут сделать предупреждение.

СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СДАТЬ В ТРАНЗИТНУЮ ЗОНУ:

- Велосипед
- Шлем в расстегнутом виде (закрепить на руле или положить в контейнер)
- Велотуфли (можно пристегнуть к педалям)
- Стартовый номер на ремешке

При установке велосипеда вы должны разместить свои вещи для велосипедного и бегового этапов в контейнере, отмеченном вашим номером. Не разрешается оставлять что-либо рядом с велосипедом.

ЗАПРЕЩЕНО оставлять стационарные насосы, рюкзаки, сумки, пакеты и прочие вещи, неиспользуемые в гонке.

Питание, экипировку, шлем и велотуфли можно сдать в транзитную зону и во время постановки велосипеда, и в день старта.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДЫ И НАВЕСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| • Фикс велосипеды | • Звонки |
| • Электродвигатели | • Свисающие провода |
| • Крылья и багажники | • Телефоны |
| • Светоотражатели и фонари | • Стекланные флаги |
| • Подставка/подножки под велосипед | |

РАЗМЕЩЕНИЕ НАКЛЕЕК НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ШЛЕМЕ



ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕД СТАРТОМ:

- Не забудьте фирменную плавательную шапочку
- Не забудьте чип (без чипа нет времени = нет результата)
- Наденьте и не снимайте браслет участника (сохраняйте его до церемонии награждения)
- Сдайте вещи в камеру хранения

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Изучите схему заплыва, внимательно прочитайте гайд и прослушайте брифинг.
- Проведите 15-минутную разминку на берегу перед стартом.
- Изучите ориентиры на дистанции, расположение буев, следуйте обозначенному курсу
- Не начинайте заплыв слишком быстро, плывите в комфортном для вас темпе.
- Следите за своим состоянием! Замедлите скорость, если почувствуете себя плохо.
- Если требуется немного передохнуть, отдышаться, вы можете замедлить скорость или перевернуться на спину, а также зацепиться за сапборды и лодки спасателей на воде.
- Если вам или участнику, находящемуся рядом, потребуется помощь, поднимите руку, чтобы привлечь внимание спасателей или судей.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ЭТАП

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

БЕГОВОЙ ЭТАП

Если во время соревнования у вас возникли неприятные ощущения, снизьте темп или остановитесь, чтобы оценить свое состояние. Обратитесь к организатору, волонтеру или судье за помощью при следующих ощущениях:

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

Своевременно восполняйте потерю жидкости, используйте для охлаждения воду и губки на пунктах питания, обязательно используйте головной убор. Признаки теплового удара: слабость, жажда, головокружение, ощущение духоты. Для профилактики судорог употребляйте солевые таблетки.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Пункты оказания медицинской помощи расположены в стартовом городке. Автомобили скорой медицинской помощи будут находиться на трассе. Обращайтесь за медицинской помощью при малейшей необходимости.

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

ПОЖАЛУЙСТА, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП / ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Старт – с понтона. Формат старта – роллинг старт – участники стартуют по очереди, небольшими группами. Судьи по свистку выпускают участников на понтон, с которого они погружаются в воду.

При роллинг старте ваше время начинается не со старта первого участника, а с момента пересечения ВАМИ контрольной точки хронометража, расположенной у воды.

Ожидаемая температура воды около 18-19°C.

НАЛИЧИЕ ГИДРОКОСТЮМА ОБЯЗАТЕЛЬНО.

Использование носков от гидрокостюма и персональных буев – разрешено.

Использование наушников и затычек для ушей – запрещено.

Разрешается плыть любым удобным для вас стилем.

Разрешается отдыхать, держась за неподвижные предметы (лодки, сапы).

Если вы не можете дальше продолжать плавательный этап, подайте знак спасателю.

Дистанция участников плавательного этапа дисциплины Olympic состоит из 1 круга в 1500м. Участники плывут по часовой стрелке, оставляя первый буй по левую руку, а остальные буи – по правую руку.

Ваш ориентир – два вертикальных буя ОРАНЖЕВОГО цвета. Доплыв до них, вы оплываете их, преодолевая дистанцию. Завершение плавательного этапа – на том же понтоне.

Дистанция участников плавательного этапа дисциплины 113 состоит из 1 круга в 1900м.

Участники плывут по часовой стрелке, оставляя первый буй по левую руку, а остальные буи – по правую руку.

Вы НЕ обращаете внимание на два вертикальных буя оранжевого цвета. Ориентируетесь только на ЖЕЛТЫЕ буи, оплывая которые, вы преодолеете дистанцию и завершите плавательный этап на том же понтоне.



ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

Если вы стартуете в первый раз, встаньте в последние ряды стартующих, там будет меньше людей, тем самым вас никто не будет задевать.

Если вы почувствовали себя плохо, закружилась голова, схватило/сбилось дыхание, необходимо поднять руку для вызова спасателей.

Если вы захлебнулись, поднимите руку вверх, подав сигнал спасателям. Пока до вас добираются, постарайтесь откашляться. Если состояние пришло в порядок и помощь вам не нужна, при этом вы не продвигались вперед по дистанции с помощью спасателя, можно продолжить гонку дальше.

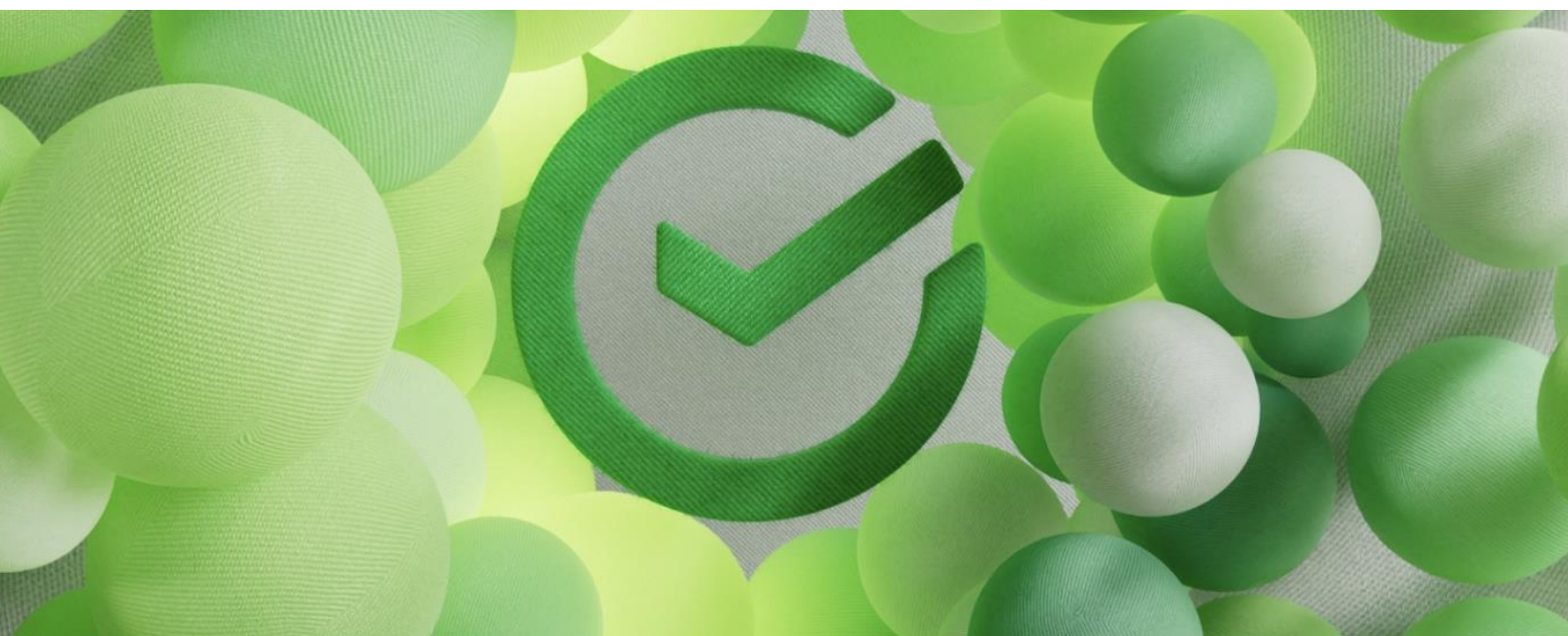
Если вас притопили или ударили — постарайтесь сохранить спокойствие и оценить ситуацию. Если уверенность не вернулась, поднимите руку, к вам подойдет лодка со спасателями.

Если поднялась волна, начался шторм, пошел сильный дождь, гроза — оцените ситуацию. Если уверены, что можете продолжить, и организаторы не отменяют заплыв, продолжайте заплыв.

В случае если организаторы остановят гонку, к вам подплывет спасатель и эвакуирует на берег. Спасатели и сапбордисты будут сигнализировать свистком и руками о прекращении гонки. Постарайтесь не паниковать. Если есть силы, плывите к берегу.

Если слетели очки и они остались у вас, перевернитесь на спину. Используя только работу ног, наденьте очки и продолжайте плавание.

Если слетела шапочка, продолжайте плыть без нее. Потеря шапочки во время старта не считается нарушением.





Компания MAD WAVE много лет работает над созданием линейки товаров для триатлона, swimрана и плавания на открытой воде в сотрудничестве с профессиональными спортсменами. Выбирайте неопреновые костюмы, гоночные трисьюты и почувствуйте скорость и технологичность на стартах.

**ГИДРОКОСТЮМ
WAHOO**



**ГИДРОКОСТЮМ
ELECTRA**



**ТРИСЬЮТ
RIVAL MEN**



**ТРИСЬЮТ
RIVAL LADY**



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА MADWAVE.RU

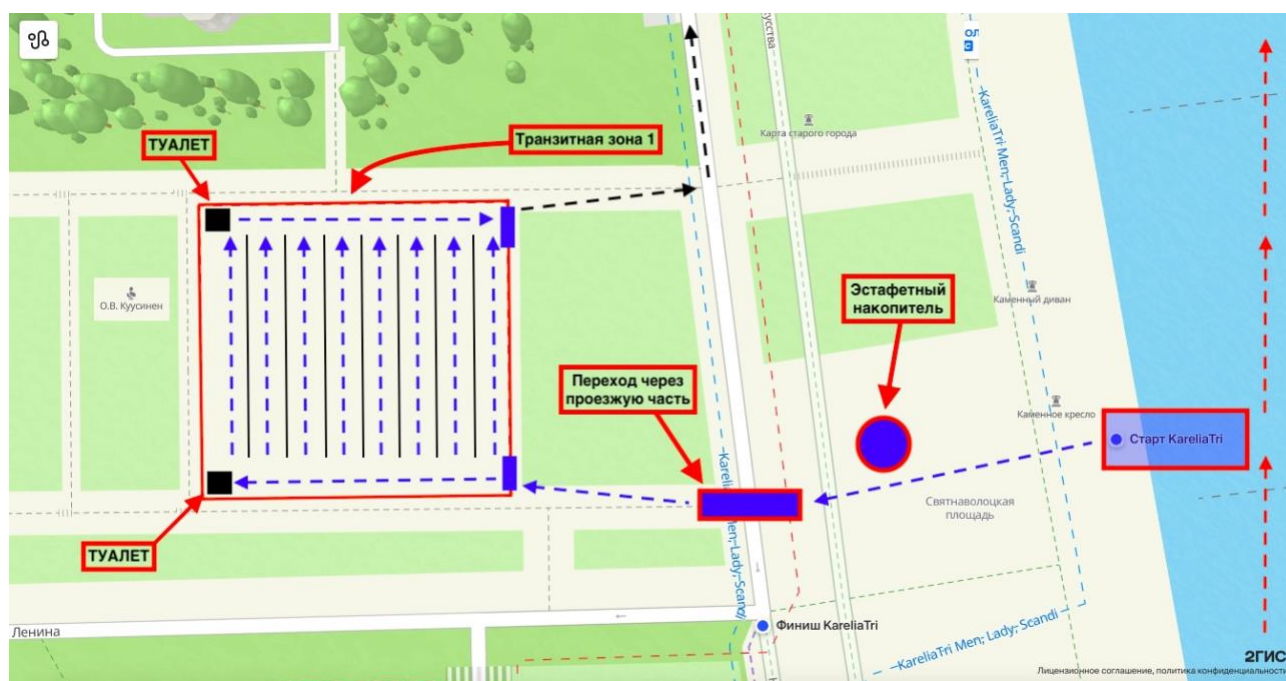
ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1

После выхода из воды вам необходимо проследовать в транзитную зону, через вход, указанный на схеме, где вы сможете сменить плавательную экипировку на велосипедную и взять свой велосипед.

Вся ваша экипировка будет находиться в контейнере у вашего велосипеда. Вы переодеваетесь в раздевалке или прямо у своего велосипеда (полное оголение строго запрещено!), складывая плавательную экипировку в контейнер, и убегаете на велоэтап. За оставленные вне своего контейнера вещи вы можете получить штраф.

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

Шлем должен быть надет и застегнут, если участник находится с велосипедом в руках или едет на нем. Нарушение этого правила приведет к штрафу.



Вы уезжаете на велоэтап через выход, обозначенный на схеме. После выхода из транзитной зоны на земле будет отмечена линия посадки, после которой участник может сесть на велосипед и поехать. Посадка на велосипед до линии приведет к штрафу.

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

ПОСЛЕ ФИНИША ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБРАТЬ ЭКИПИРОВКУ И ВЕЛОСИПЕД В УКАЗАННОЕ ВРЕМЯ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД:

Эстафетный накопитель для передачи чипа после плавания находится перед входом в транзитную зону.

Во время передачи эстафеты участнику велоэтапа разрешается быть в велотуфлях и в шлеме с номером.

ВЕЛОЭТАП / ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Ознакомьтесь со схемой движения на велосипедном этапе дисциплин Olympic и 113.

Дистанция велоэтапа на Olympic состоит из 2 ¼ кругов, 113 – из 5 кругов. Протяженность одного круга – 18 километров. Набор высоты на круг составляет порядка 60 метров.

Велоэтап KareliaTri Olympic

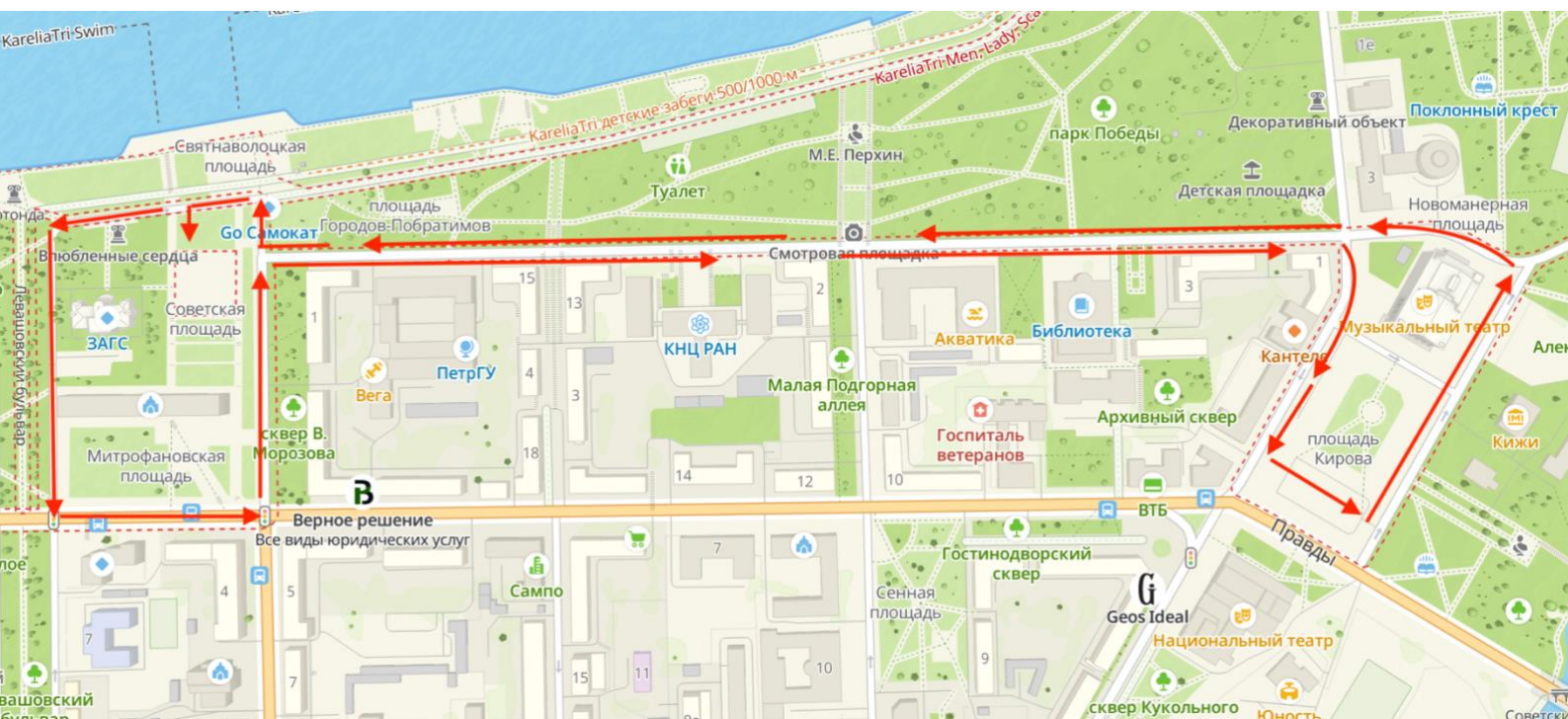
Обратите внимание, что после прохождения ДВУХ полных кругов, вам необходимо преодолеть еще небольшой отрезок.

Для этого с ул.Еремеева нужно повернуть НАЛЕВО на ул.Куйбышева в сторону пр.Ленина (а НЕ на наб.Варкауса, как на первых 2-х кругах). Там будет стоять указатель с поворотом на финишные ¼ круга.

Затем с пр.Ленина вы уходите направо на ул.Пушкинскую до пл.Кирова, проезжаете по площади, огибая театр, и поворачиваете за театром НАЛЕВО. И по ул.Пушкинской направляетесь обратно к транзитной зоне для смены этапа.

Вход в транзитную зону после велоэтапа там же, где был ВЫХОД на велоэтап после плавания.

Последние ¼ круга выглядят следующим образом:



Велоэтап KareliaTri 113

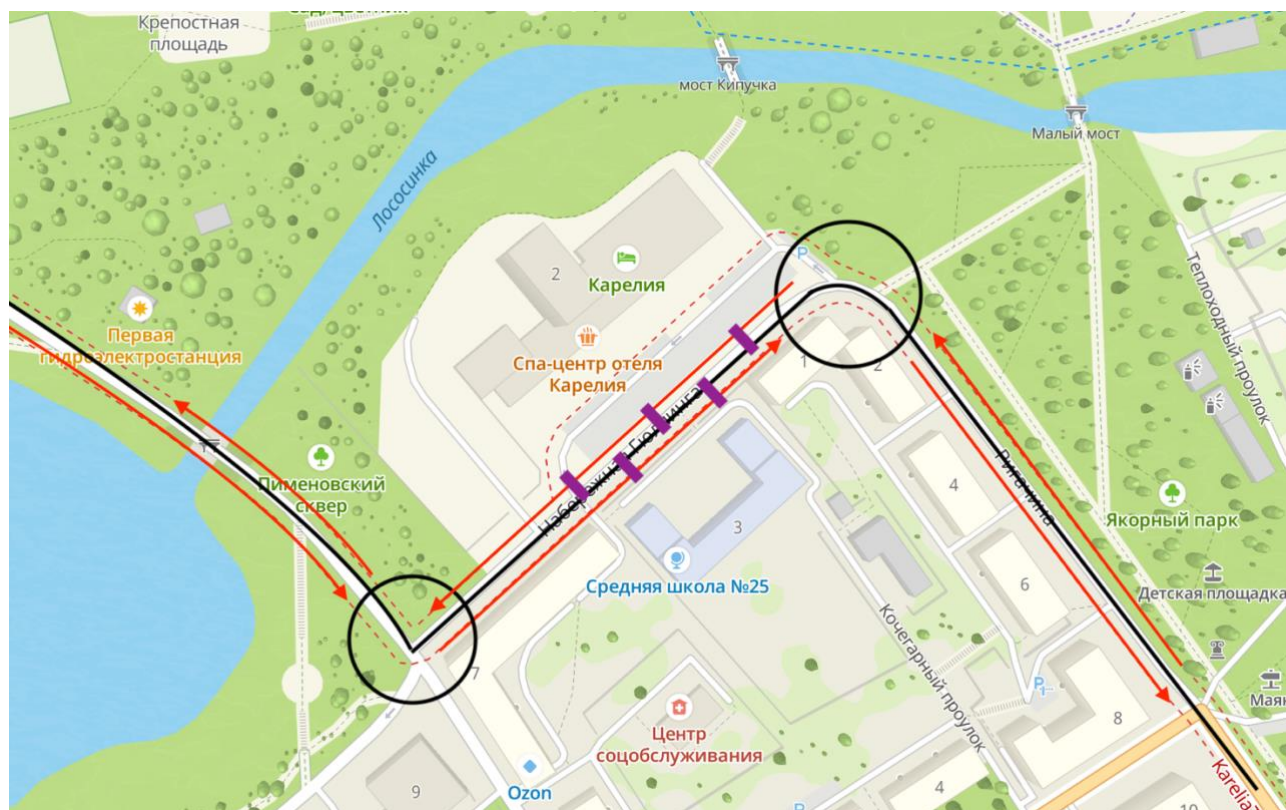
Так как велоэтап дистанции 113км состоит из 5 полных кругов, вам не нужно доезжать дополнительные отрезки. С ул.Пушкинской вы направляетесь сразу в транзитную зону. Вход в транзитную зону после велоэтапа там же, где был ВЫХОД на велоэтап после плавания.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ТРАССЫ

Обратите особое внимание на следующие участки на дистанции с поворотами 90°:



Для безопасного прохождения поворота на пересечении наб.Гюллинга и ул.Ригачина будут установлены ливневки в шахматном порядке – для того, чтобы участники сбросили скорость:



Обратите также внимание на следующие участки на дистанции:

- Широкий «лежачий полицейский», установленный перед поворотом с ул.Пушкинской на пр.Ленина в сторону Онежской набережной
- Железнодорожный переезд на ул.Ригачина
- Пименовский мост с частично поврежденным дорожным покрытием

Перед данным участками волонтеры заранее будут предупреждать о необходимости снизить скорость. Будьте внимательны! Следите за указателями на трассе и указаниями волонтеров.

Помимо этого, обращайтесь внимание на дистанции на:

- повороты и развороты,
- других участников и пешеходов,
- мокрый асфальт
- скользкую дорожную разметку
- канализационные люки
- сигналы волонтеров.

SPBGEL4U
СВОБОДА ТВОЕГО ДВИЖЕНИЯ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА НА ВЕЛОЭТАПЕ:

- Выезд на встречную полосу ЗАПРЕЩЕН,
- Стартовый номер СЗАДИ,
- Шлем ЗАСТЕГНУТ,
- Наушники ЗАПРЕЩЕНЫ,
- Мусорить ЗАПРЕЩЕНО,
- Преодолевать дистанцию с голым торсом ЗАПРЕЩЕНО,
- Если вы решили сойти – СООБЩИТЕ СУДЬЯМ,

Самое главное правило гонки: ДРАФТИНГ – ЗАПРЕЩЕН

ДРАФТИНГ НА МЕРОПРИЯТИИ ЗАПРЕЩЕН ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ.

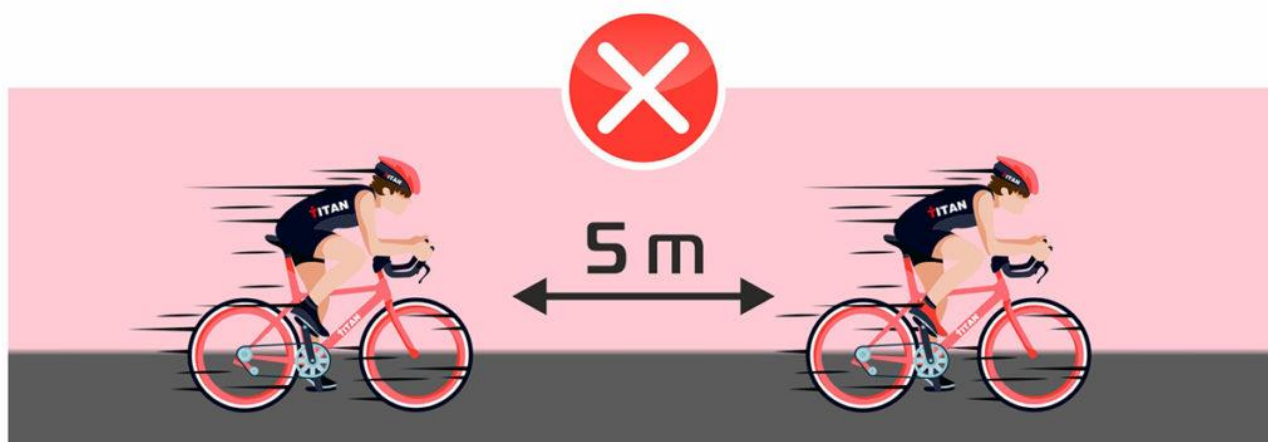
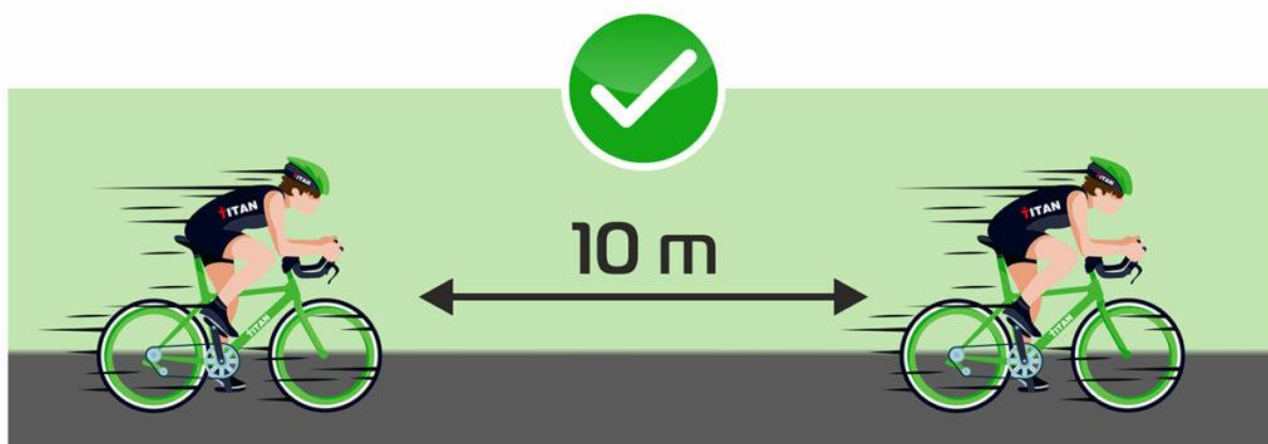
Минимальное расстояние между двумя участниками должно составлять не менее 10 метров. Кроме того, едущий сзади участник не должен находиться в зоне шириной 3 метра за соперником.

Спортсмен обязан выйти из зоны драфтинга в течение 20 секунд и либо обогнать впереди идущего соперника, либо отстать на безопасное расстояние. Обгоняемый спортсмен не может препятствовать обгону. Блокировка наказывается штрафом.

По дистанции будут установлены камеры видеонаблюдения, на основании записей которых судья будет выносить штрафы нарушившим участникам.

Драфтинг судиться не будет:

- За 300 метров ДО и ПОСЛЕ поворотов и разворотов,
- За 150 метров ДО и ПОСЛЕ пункта питания



ПЕРЕКРЫТИЕ ДОРОГ

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

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

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ОБЯЗАН ЗНАТЬ МАРШРУТ ДИСТАНЦИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНО СЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ ВЕЛОЭТАПА



**КАРЕЛЬСКИЙ
ГАББРО-ДИАБАЗ**

Телоко вперёд!



СИЛА



ВЫНОСЛИВОСТЬ



ТВЁРДОСТЬ



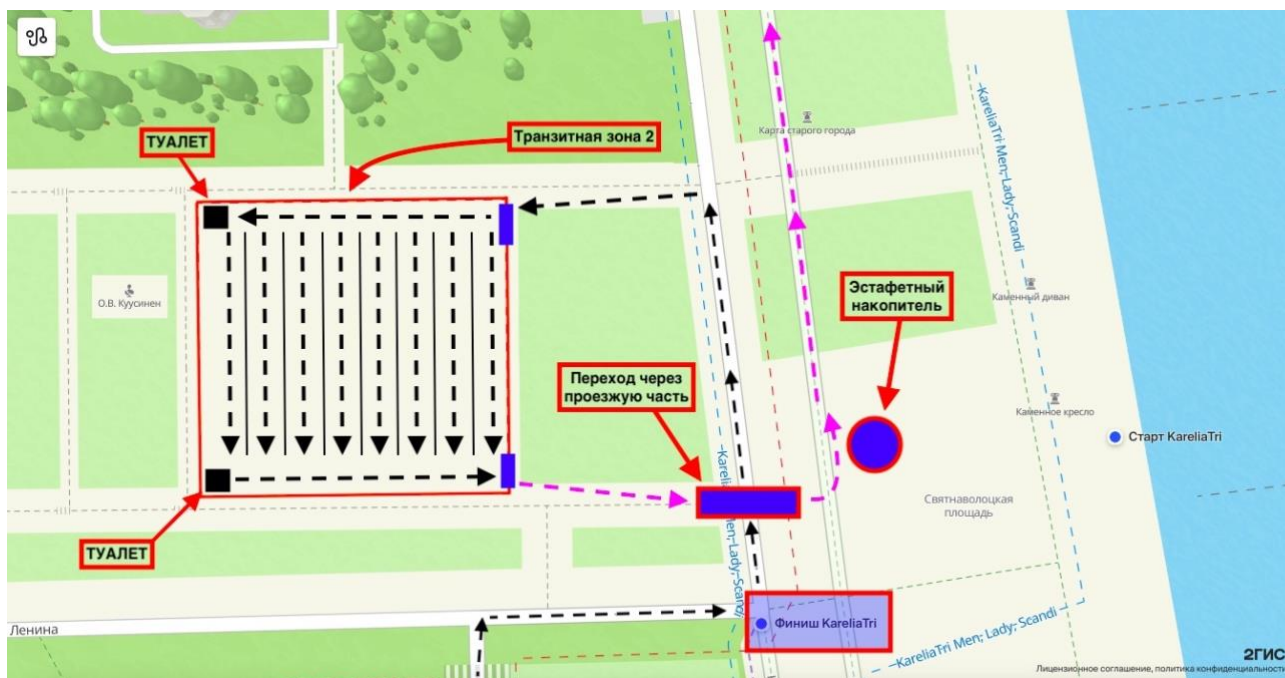
kgd-stone.com

КАМЕННЫЙ ХАРАКТЕР
– ЭТО ПО-НАШЕМУ

ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2

Преодолев велосипедный этап, вы возвращаетесь в транзитную зону через вход, через который выходили на велоэтап.

На въезде в транзитную зону обратите внимание на линию спешивания на земле, после которой запрещена езда на велосипеде.



В транзитной зоне вы должны повесить свой велосипед согласно стартовому номеру на то место, откуда взяли его перед началом велогонки. Вы можете оставить на велосипеде только пристегнутые к педалям велотуфли. Вся экипировку разместите в контейнере у вашего велосипеда.

Переодеться в беговую экипировку можно в раздевалке.

Выход на беговой этап через переход – там же, где был вход после плавательного этапа.

В транзитной зоне следуйте схеме движения и помните, что перемещение в других направлениях может помешать другим участникам. ЗАПРЕЩЕНО подныривать и пролезать под стойками транзитной зоны. Это может привести к дисквалификации.

Эстафетный накопитель для передачи чипа после велогонки находится после транзитной зоны (после того, как участник велоэтапа поставит свой велосипед).

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

БЕГОВОЙ ЭТАП / ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Дистанция бегового этапа для участников Olymric состоит из 2 кругов, для участников 113 – из 4 кругов.

Основные правила на беговом этапе:

- Стартовый номер СПЕРЕДИ,
- Наушники ЗАПРЕЩЕНЫ,
- Мусорить ЗАПРЕЩЕНО,
- Бежать с голым торсом ЗАПРЕЩЕНО,
- Если вы решили сойти – СООБЩИТЕ СУДЬЯМ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО УЧАСТНИКИ ЭСТАФЕТНЫХ КОМАНД ФИНИШИРУЮТ ВМЕСТЕ!



ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ЗОНЫ ВЫБРАСЫВАНИЯ МУСОРА

На велосипедном этапе расположен 1 пункт питания с водой – на площади Кирова.

Через 200-300 метров после него установлены ворота, куда можно выбросить мусор.

На беговом этапе расположено 2 пункта питания на противоположных концах Онежской набережной:

- Пункт питания **Joki**, где участникам предложат воду, фрукты и изотонический напиток Rline Sport Nutrition.
- Пункт питания **МАРАФОНСЕВЕР**, где участникам предложат колу, воду и гели.

Болельщикам и группе поддержки разрешено подавать дополнительное питание участникам только на пунктах питания.

Брендированные мусорные контейнеры также установлены в зоне старта, транзитной зоне и на финише.

Пожалуйста, соблюдайте чистоту, не мусорите на дистанции и не выбрасывайте мусор в отведенных для этого местах. Спасибо!

На дистанции будут расположены туалеты. Справлять нужду разрешено только в специально отведенных местах

LE **Quinte** DIETRO

ПОЗДНИЕ ЗАВТРАКИ

каждые выходные с 11:00 до 16:00

25-33-00
Карла Маркса,12

ШТРАФЫ И ПЕНАЛТИ БОКС

Нарушения, которые совершают участники, отслеживают судьи. Исходя из вида нарушения, судьи выносят участникам, нарушившим правила, предупреждения:

- Желтая карточка – пересечение линии посадки/спешивания, экипировка вне контейнера, постановка велосипеда за пределами своей стойки, прохождение дистанции с голым торсом, использование наушников/телефона, не застегнутый шлем)

=> устранение нарушения на месте по свистку судьи

- Синяя карточка – выброс мусора вне установленных зон, драфтинг

=> штраф 2 минуты в пеналти бокс

- Красная карточка – 2 нарушения, неспортивное поведение

=> дисквалификация

Отстоять полученный штраф участник должен в пеналти бокс – специально отведенной штрафной зоне. Пеналти бокс представляет собой шатер с соответствующей табличкой в начале бегового круга. Номер участника, нарушившего правил, и штрафное время указываются на доске возле пеналти бокс.

ОТСТОЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ШТРАФ – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА! ИГНОРИРОВАНИЕ НАКАЗАНИЯ ВЕДЕТ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ.

ПРОТЕСТЫ

В соответствии с регламентом проведения соревнований протесты подаются в апелляционную комиссию (информационный центр) в течение 30 минут после официального закрытия финиша с приложением 3000 рублей. В случае удовлетворения протеста сумма возвращается заявителю. Если протест не удовлетворен, деньги не возвращаются.



**ПОДКЛЮЧИ ИНТЕРНЕТ,
ПОДЕЛИСЬ УСПЕХОМ,
СОБЕРИ ВСЕ ЛАЙКИ.**

**СИТИЛИНК — ИНТЕРНЕТ
ТАКОЙ ЖЕ КРУТОЙ, КАК ТЫ!**

+7 (921) 4-555-777

СИТИЛИНК
ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Кодированный QR-код

ХРОНОМЕТРАЖ

Чип, который участник надевает на ногу перед стартом, должен быть надет до пересечения финишной черты.

Получить свой велосипед из транзитной зоны возможно только в обмен на чип.

При утере чипа мы не сможем зафиксировать ваш результат.

ШТРАФ ЗА УТЕРЮ ЧИПА – 8000 РУБЛЕЙ.

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

ЛИМИТЫ ВРЕМЕНИ

В дисциплине Olympic:

Плавание 1,5 км – 1 час

Велогонка 40 км – 2 часа

Бег 10 км – 1 час 30 минут

Общий лимит – 4 часа 30 минут с момента старта.

В дисциплине 113:

Заплыв: 1 час 10 минут

Велогонка: 4 часа

Бег: 2 часа 50 минут

Общий лимит: 8 часов

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.

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

ПОСЛЕ ФИНИША

Завершив гонку, вы получите медаль финишера KareliaTri-2024. После чего необходимо подойти в зону рядом с финишным створом и получить футболку финишера, а также питание в фирменном фудтраке Joki x Kahvi.

Футболки финишера выдаются только при предъявлении стартового номера и браслета участника!

После завершения соревнования и окончания работы зоны EXPO получить футболку будет невозможно.

Для получения питания необходимо предъявить браслет участника.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

Награждаются 3 призовых места в абсолютном зачете (мужчины и женщины), в возрастных группах (мужчины и женщины), эстафетные команды (мужские, женские, смешанные) и 1 место в корпоративном зачете.

НАХОДКИ И ПОТЕРЯННЫЕ ВЕЩИ

Найденные на дистанции и в стартовом городке забытые вещи будут находиться в камере хранения до окончания времени ее работы.

Если вы обнаружили пропажу на следующий день и позднее, обращайтесь через форму «Задайте свой вопрос» на сайте www.kareliatri.ru.

На протяжении всей гонки рядом с вами будет порядка 300 волонтеров, к которым всегда можно обратиться за помощью. Мы искренне благодарим каждого из них за огромную помощь, которую они оказывают безвозмездно, делая наш старт качественным, душевным и запоминающимся!



ПАРТНЕРЫ KARELIATRI-2024

