

INDOOR

TRIATHLON CUP



БРИФИНГ

ЧЕК-ЛИСТ УЧАСТНИКА

1. Как минимум за 1,5 часа до старта получить стартовый пакет. (С собой паспорт/права).
Запомнить свой стартовый номер
2. Оставить вещи в гардеробе
3. Переодеться в раздевалке
4. Взять с собой плавательные очки, шапочку, кроссовки, воду/изотоник. По желанию: велотуфли (spd)
5. Пройти по всем трем этапам (бассейн, велоэтап, бег), посмотреть маршрут смены этапов, найти свой велосипед и свою беговую дорожку.
6. По указанию судей настроить свой велосипед (приблизительно за 15-20 минут до старта)
7. По указанию судей оставить необходимые вещи в т1 (приблизительно за 5-10 минут до старта)
8. Получить у судьи чип и номер участника (приблизительно за 3-5 минут до старта)
9. По указанию судьи погрузиться в бассейн для разминки
10. Стартовать и получать удовольствие

Стартовый протокол INDOOR TRIATHLON (NDR) 07.12.2019

1 группа старт в 15.00

№	Ф.И.	Клуб
1/1	Савельева Галина	Лично
1/2	Осадченко Сергей	Smallman
1/3	Леонов Александр	Лично
1/4	Шильякова Ольга	Лично
1/5	Белорусов Сергей	Лично
1/6	Зубков Федор	truesport.io
1/7	Кудрин Станислав	Fitness Family
1/8	Левкевич Владимир	Fitness Family

2 группа старт в 15.30

№	Ф.И.	Клуб
2/1	Киселева Елена	Лично
2/2	Едигарева Валерия	Лично
2/3	Иконникова Ольга	USTteam
2/4	Папков Иван	Лично
2/5	Фомин Дмитрий	Лично
2/6	Мукин Дмитрий	Лично
2/7	Лисичников Артём	VZAVYAZKE
2/8	Екимова Дарья	ALEXOUTDOOR

3 группа старт в 16.00

№	Ф.И.	Клуб
3/1	Маслов Александр	Офисный триатлон
3/2	Кабицкий Максим	Офисный триатлон
3/3	Неведомый Александр	Офисный триатлон
3/4	Анчуков Дмитрий	Fitness House
3/5	Домбит Андрей	Команда Машакина
3/6	Репин Василий	AtomRun
3/7	Антипий Евгений	Ляцдримтим
3/8	Леонов Антон	Команда Машакина

4 группа старт в 16.30

№	Ф.И.	Клуб
4/1	Лебединская Виктория	Офисный триатлон
4/2	Мысова Александра	Офисный триатлон
4/3	Мухина Евгения	Офисный триатлон
4/4	Кочеткова Марина	Офисный триатлон
4/5	Елисеева Светлана	Команда Машакина
4/6	Нестерова Татьяна	Космос
4/7	Митянина Наталья	Импульс
4/8	Краева Лариса	VokuevaTeam

5 группа старт в 17.00

№	Ф.И.	Клуб
5/1	Никешина Дарья	Naumenko Team
5/2	Сатина Олеся	Барракуда
5/3	Губаренко Екатерина	Лично
5/4	Баранова Наталья	ALEXOUTDOOR
5/5	Эрдеш Екатерина	Ляцдримтим
5/6	Иванова Ирина	Лично
5/7	Белянкина Наталья	АльпКлуб СПбГУ «Барс»

6 группа старт в 17.30

№	Ф.И.	Клуб
6/1	Пастушенко Владимир	Офисный триатлон
6/2	Николенко Александра	NoLimits Team
6/3	Габитов Салават	ILOVESUPERSPORT
6/4	Абдуллаев Джасурбек	ALEXOUTDOOR
6/5	Махров Алексей	JusTTri
6/6	Родненков Михаил	Citylink
6/7	Марценюк Артем	Лично

5/8 Ермолаева Мария ALEXOUTDOOR

7 группа старт в 18.00

№	Ф.И.	Клуб
7/1	Фёдоров Степан	Команда Машакина
7/2	Храбрых Владимир	Команда Машакина
7/3	Ravel Smirnov	Eteam
7/4	Новицкий Сергей	Лично
7/5	Перемотин Александр	Yorc
7/6	Лесковец Олег	ALEXOUTDOOR
7/7	Кизнер Герман	Лично
7/8	Гуляев Григорий	ILOVESUPERSPORT

9 группа старт в 18.50

№	Ф.И.	Клуб
9/1	Мамонтов Дмитрий	ALEXOUTDOOR
9/2	Поспелов Глеб	Лично
9/3	Писаревский Анатолий	Top Liga NWRS
9/4	Михеев Никита	DOSTAEVSKY
9/5	Бисеров Виктор	ALEXOUTDOOR
9/6	Торопов Леонид	Лично
9/7	Соколов Алексей	ALEXOUTDOOR
9/8	Панин Сергей	Ляцдримтим

11 группа старт в 19.40

№	Ф.И.	Клуб
11/1	Кунихин Дмитрий	ILOVESUPERSPORT
11/2	Рогов Александр	VZAVYAZKE
11/3	Гайденков Денис	#SWIMLAB#ЗАВД#NRC
11/4	Волков Антон	JusTTri
11/5	Чебышев Игорь	Ляцдримтим
11/6	Красильников Владислав	ILOVESUPERSPORT

6/8 Рогожин Сергей ALEXOUTDOOR

8 группа старт в 18.25

№	Ф.И.	Клуб
8/1	Дроздовский Евгений	X-WATERS TEAM
8/2	Гуляев Игорь	SWIMLAB
8/3	Гачин Евгений	Yorc
8/4	Фомичев Семен	REDHEAD team
8/5	Торшин Максим	ALEXOUTDOOR
8/6	Капоть Илья	VyborgTri Team
8/7	Гареев Артур	ALEXOUTDOOR
8/8	Токтабеков Бауржан	ALEXOUTDOOR

10 группа старт в 19.15

№	Ф.И.	Клуб
10/1	Имайкин Константин	Молния
10/2	Крылов Дмитрий	Fitness-family
10/3	Бязин Юрий	Циклон
10/4	Дулебенец Олег	Лично
10/5	Румянцев Артём	Buni Team
10/6	Паринов Михаил	ALEXOUTDOOR
10/7	Щеблыкин Владимир	New Balance Team Russia
10/8	Тарабановский Филипп	Ляцдримтим

12 группа старт в 20.00

№	Ф.И.	Клуб
12/1	Балабанов Федор	VINT
12/2	Путалов Глеб	ZiaRunning
12/3	Пименов Сергей	Космос
12/4	Ивашкин Артем	Лично
12/5	Абрамов Алексей	ALEXOUTDOOR
12/6	Уксусов Владимир	ALEXOUTDOOR

11/7	Иванов Максим	DiorchikTeam	12/7	Борисов Артем	ILOVESUPERSPORT
11/8	Никонов Павел	Lets Swim	12/8	Фёдоров Александр	Триатлон

13 группа старт в 20.20

№	Ф.И.	Клуб
13/1	Иванов Серж	Офисный триатлон
13/2	Лебединский Валерий	Офисный триатлон
13/3	Мухин Иван	Офисный триатлон
13/4	Никитин Роман	Офисный триатлон
13/5	Боголюбов Денис	Офисный триатлон
13/6	Воротинский Дмитрий	Офисный триатлон
13/7	Шилов Александр	Офисный триатлон
13/8	Шеин Дмитрий	Офисный триатлон

14 группа старт в 20.40

№	Ф.И.	Клуб
14/1	Батькович Дмитрий	ALEXOUTDOOR
14/2	Кольба Павел	ILOVESUPERSPORT
14/3	Малороссиянцев Никита	ALEXOUTDOOR
14/4	Устюгов Борис	ALEXOUTDOOR
14/5	Вдовин Антон	Ляцдримтим
14/6	Демчук Николай	Impulse
14/7	Гореленков Сергей	Сборная СССР
14/8	Константин Слипенко	Piranha

15 группа старт в 21.00

№	Ф.И.	Клуб
15/1	Шах Наталья	Citylink
15/2	Сосик Ольга	ALEXOUTDOOR
15/3	Запатрина Валентина	ICEWAGONspb
15/4	Данилова Ксения	SL team
15/5	Бажина Мария	JusTTri
15/6	Удалова Анна	Экран the best
15/7	Бочкова Юлия	Лично
15/8	Лаврикова Евгения	Fitness House

16 группа старт в 21.20

№	Ф.И.	Клуб
16/1	Прилепов Артем	Ляцдримтим
16/2	Муминов Диор	Команда Машакина
16/3	Пермитин Василий	#DraftMeHard
16/4	Макаров Алексей	ALEXOUTDOOR
16/5	Черноокий Дмитрий	ALEXOUTDOOR
16/6	Ляцкий Андрей	Ляцдримтим
16/7	Шинкевич Артём	Lets Swim
16/8	Толокнов Владислав	Трикатлеты

КАК ДОБРАТЬСЯ?

Адрес: Тореза 114/2 фитнес-клуб A-Fitness (Olymp) - Велотрек.

Выдача стартовых пакетов производится на стойке ресепшн. При себе необходимо иметь удостоверение личности, на месте заполнить расписку.

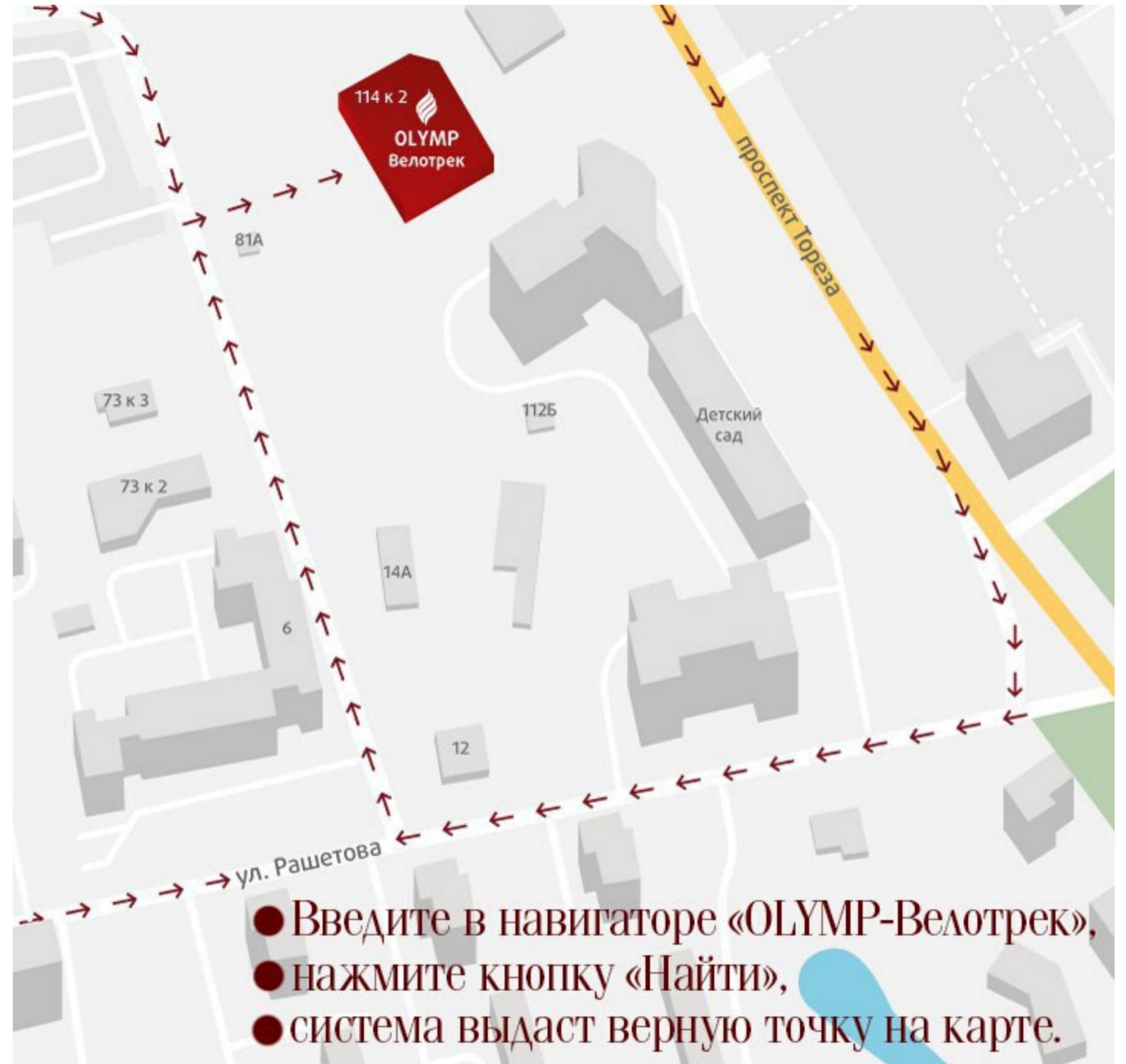
Болельщиков необходимо регистрировать заранее, отправив ФИО на info@alexoutdoor.com

Болельщикам ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе сменную обувь или приобрести одноразовые тапочки на ресепшен в клубе.

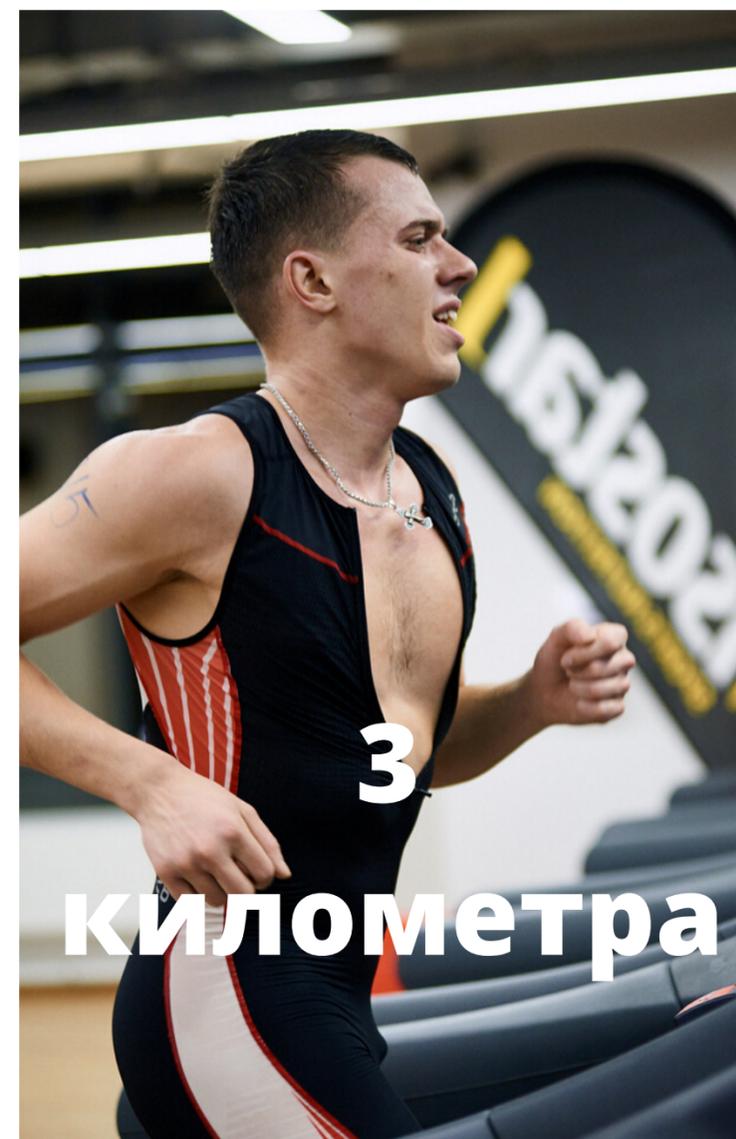
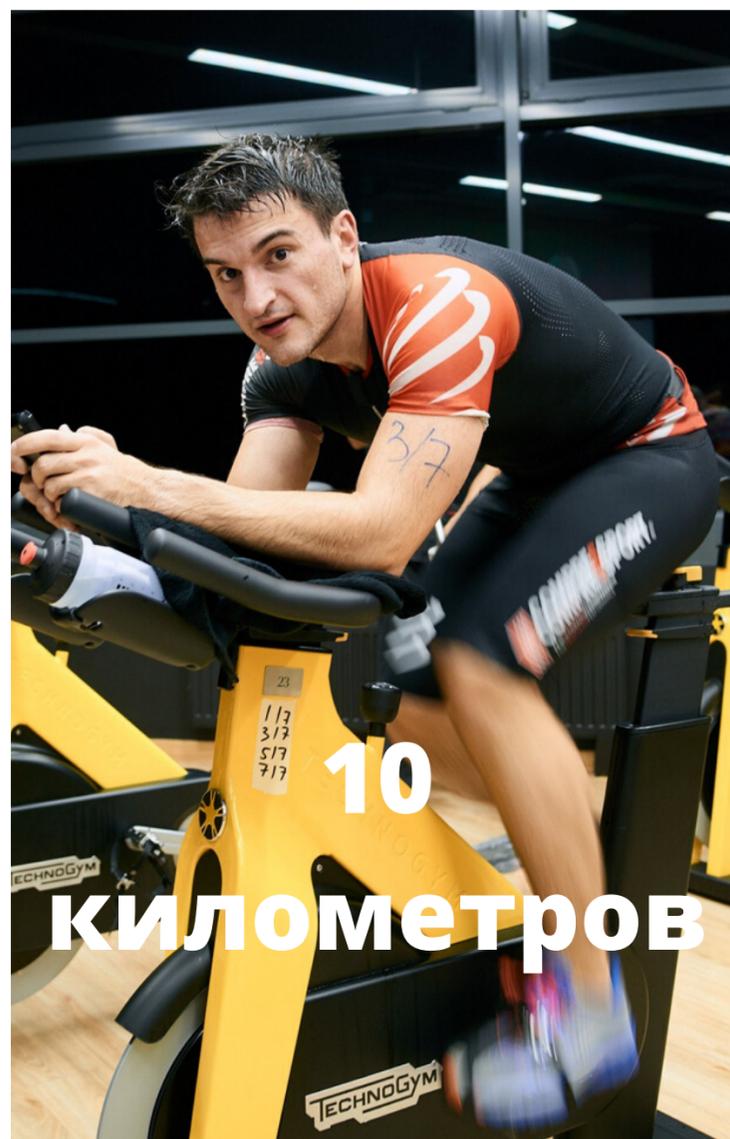
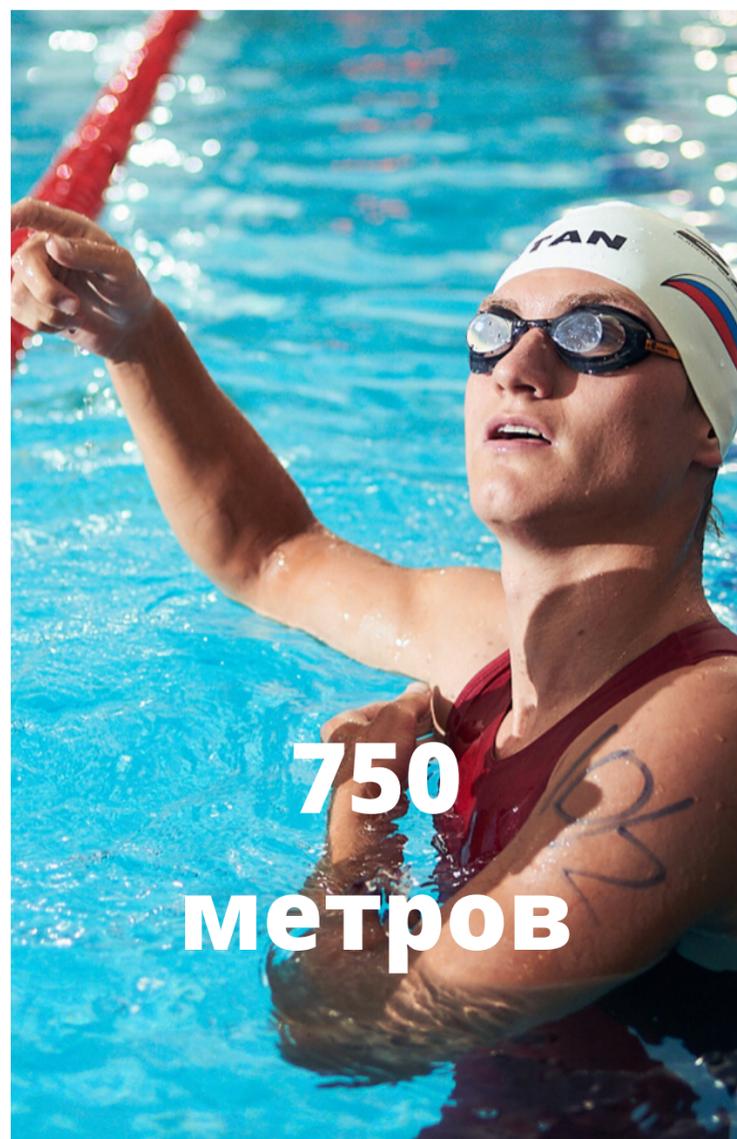
Вещи можно оставить в гардеробе.

Проход в клуб осуществляется с 13:55

Брифинг в 14:20



ДИСТАНЦИЯ И ЭТАПЫ



ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Дистанция 750 метров

Каждый спортсмен плавает по своей стороне

дорожки не мешая соседу

На борту бассейна находятся судьи-контроллеры,
считающие бассейны

Выход из бассейна осуществляется там же, где и вход

Вход в транзитную зону расположен сразу при
выходе из воды



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

Вход в транзитную зону находится рядом с бассейном, сразу при выходе из воды (между мужской раздевалкой и хаммамом)

Транзитная зона должна быть подготовлена до старта.

Вы можете готовить транзит для себя только после того, как последний участник из предыдущей группы покинул территорию транзитной зоны.

Подготовьте для себя полотенца. Их вы можете взять в раздевалках или непосредственно с транзитной зоне.

Для перехода на велоэтап необходимо подняться по лестнице со 2 этажа на 3



ВЕЛОЭТАП

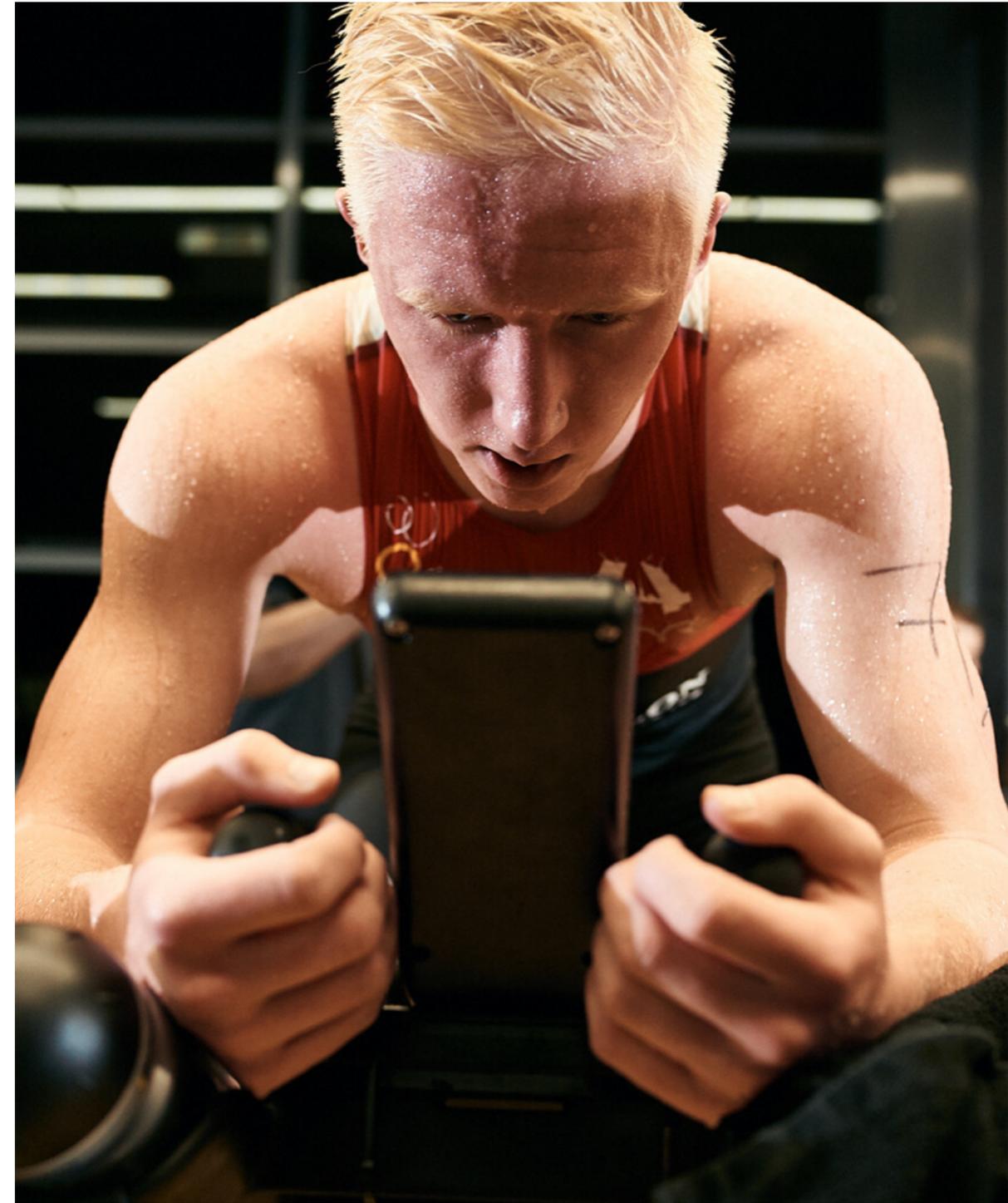
Дистанция 10 километров

Настройка велосипеда производится заранее

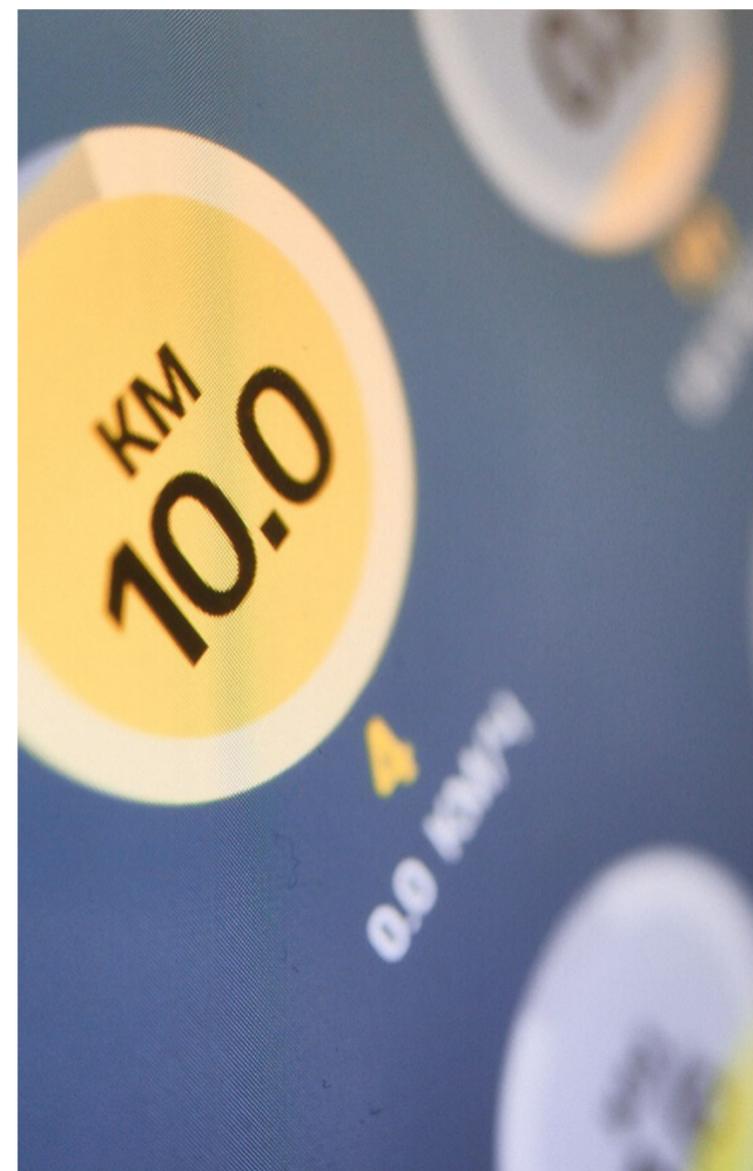
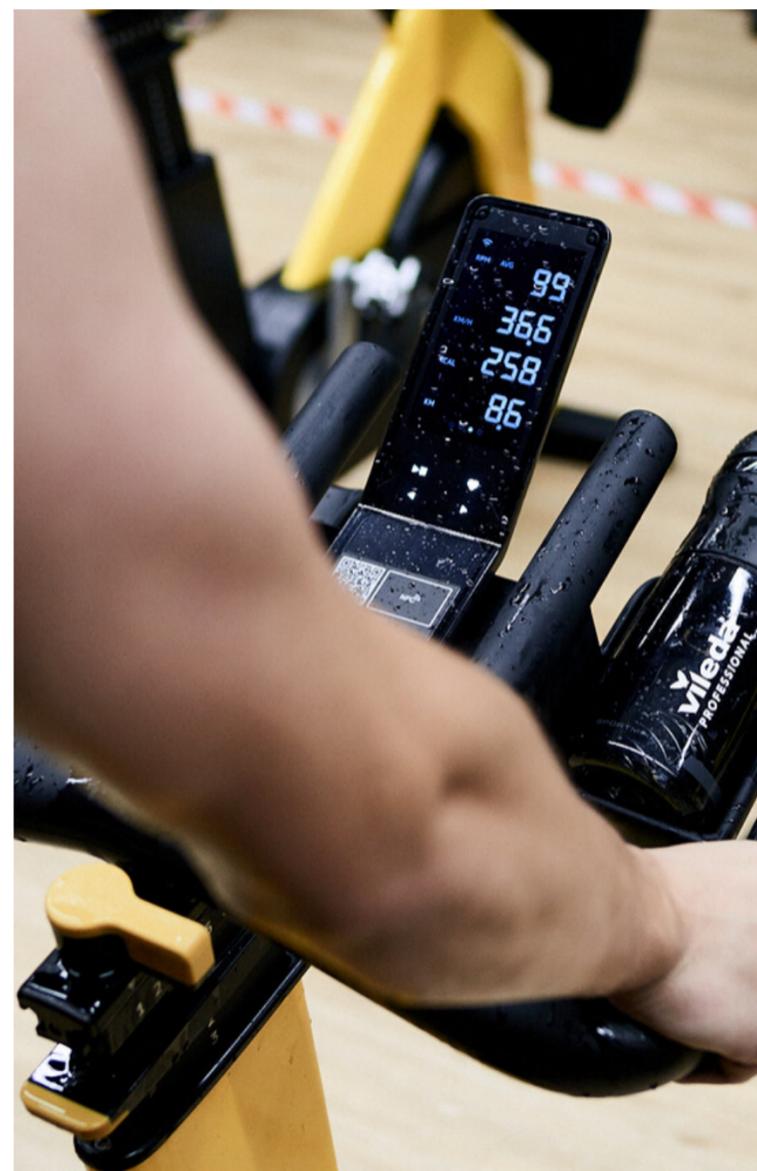
Вы можете приступить к настройке своего велосипеда только после того, как предыдущий участник покинул велоэтап.

О том, как настроить велотренажер будет подробно написано далее.

При настройке велосипеда оставьте на нем полотенце и воду/изотоник



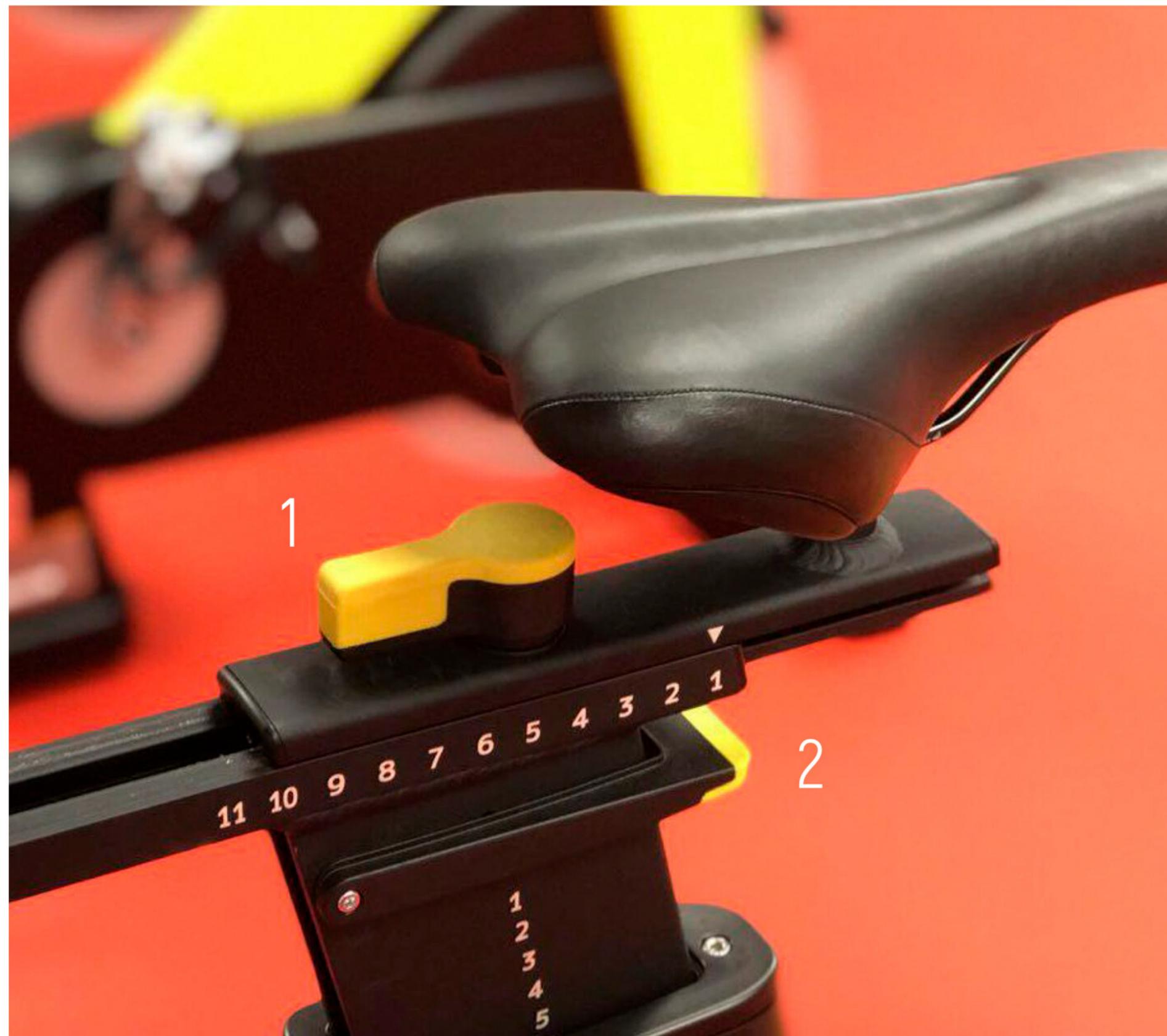
НАСТРОЙКА ОБОРУДОВАНИЯ



ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА

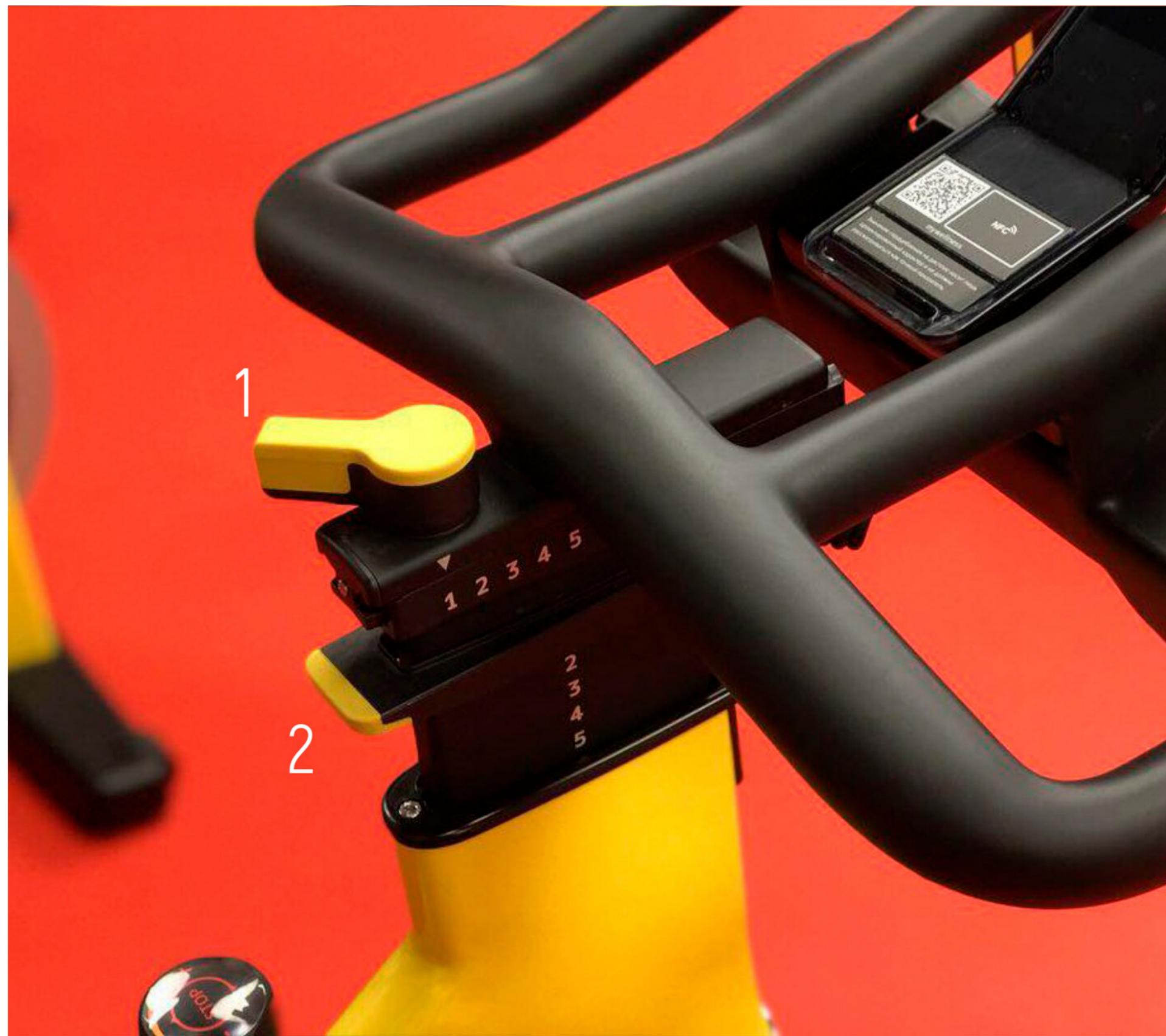
НАСТРОЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА:

- СДВИНУВ ФИКСАТОР 1 ПЕРЕДВИНЬТЕ СЕДЛО ВПЕРЁД/
НАЗАД ИЛИ
- ПОДНИМИТЕ/ОПУСТИТЕ СЕДЛО, НАЖАВ ВВЕРХ НА
ФИКСАТОР 2.



ПОЛОЖЕНИЕ РУЛЯ

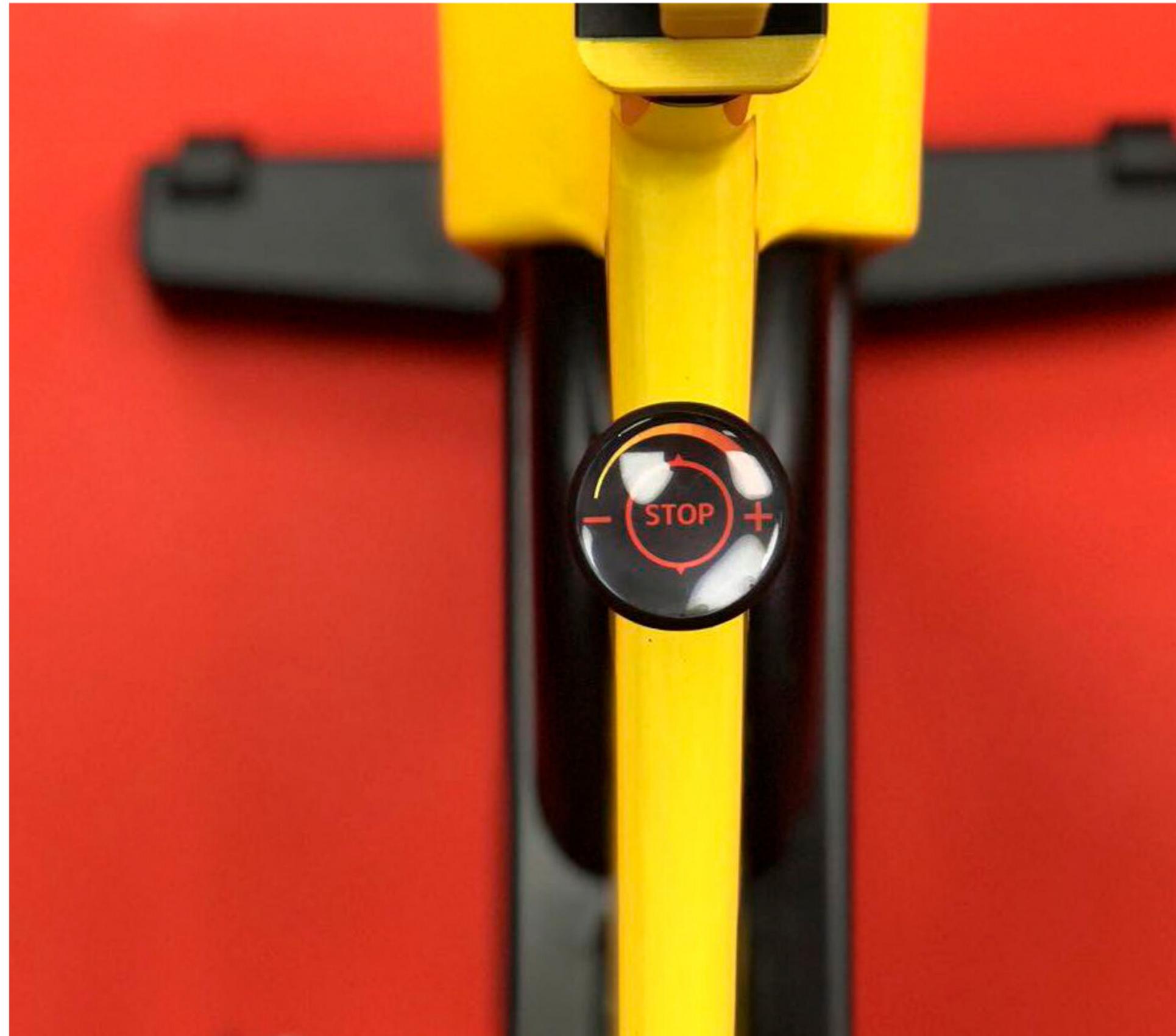
- СДВИНУВ ФИКСАТОР 1 ПЕРЕДВИНЬТЕ РУЛЬ
ВПЕРЁД/ НАЗАД ИЛИ
- ПОДНИМИТЕ/ОПУСТИТЕ РУЛЬ, НАЖАВ ВВЕРХ НА
ФИКСАТОР 2.



СОПРОТИВЛЕНИЕ/ МОЩНОСТЬ

ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ.
ПРИ ОДИНАКОВОМ КАДЕНСЕ (ЧАСТОТЕ ВРАЩЕНИЯ
ПЕДАЛЕЙ) СКОРОСТЬ И МОЩНОСТЬ БУДУТ ВЫШЕ
ПРИ ВЫСОКОЙ НАГРУЗКЕ.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПОВЕРНИТЕ
РЫЧАГ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
СОПРОТИВЛЕНИЯ - ПРОТИВ ЧАСОВОЙ.
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬСЯ НАЖМИТЕ НА
ЭТОТ РЫЧАГ.



ПЕДАЛИ

ПЕДАЛИ НА ТРЕНАЖЕРАХ ТУКЛИПС(TOECLIPS),
MTB SPD (ШОССЕ)

ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ КРУТИТЬ В ВЕЛОТУФЛЯХ, ТО
УЧИТЫВАЙТЕ, ЧТО ПОКИДАТЬ Т1 В ТАПКАХ/
БОСИКОМ ЗАПРЕЩЕНО.

ВЫ ДОЛЖНЫ ВЫЙТИ ИЗ Т1 В БЕЗОПАСНОЙ ОБУВИ
(КРОССОВКИ, ВЕЛОТУФЛИ С УТОПЛЕННЫМ SPD-
ШИПОМ)

УСТАНОВКА СВОИХ ПЕДАЛЕЙ НЕВОЗМОЖНА



ДИСТАНЦИЯ

ПОДРОБНОСТИ ВАШЕГО ЗАЕЗДА ОТОБРАЖАЮТСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЭКРАНАХ НА ВЕЛОСИПЕДАХ, А ТАКЖЕ НА БОЛЬШОМ ЭКРАНЕ



ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА

T2 осуществляется переходом между велоэтапом и беговым этапом.

Для перехода необходимо подняться по лестнице с 3 этажа на 4.



БЕГОВОЙ ЭТАП

Перед стартом обязательно поднимитесь на 4 этаж и найдите свою беговую дорожку. Запомните ее расположение чтобы быстро сориентироваться во время гонки.

Для того чтобы запустить дорожку нажмите кнопку "БЫСТРЫЙ СТАРТ" и начинайте прибавлять скорость, нажимая на "+".

На территории бегового этапа находятся несколько судей, которые контролируют прохождение дистанции каждым участником.

Если вы случайно нажали на кнопку СТОП и дорожка остановилась, то оставшийся километраж определяет СУДЬЯ.



ФИНИШ

После окончания дистанции необходимо аккуратно слезть с беговой дорожки и двинуться в сторону финиша.

После пересечения финишной отметки не забудьте сдать чип хронометристам.

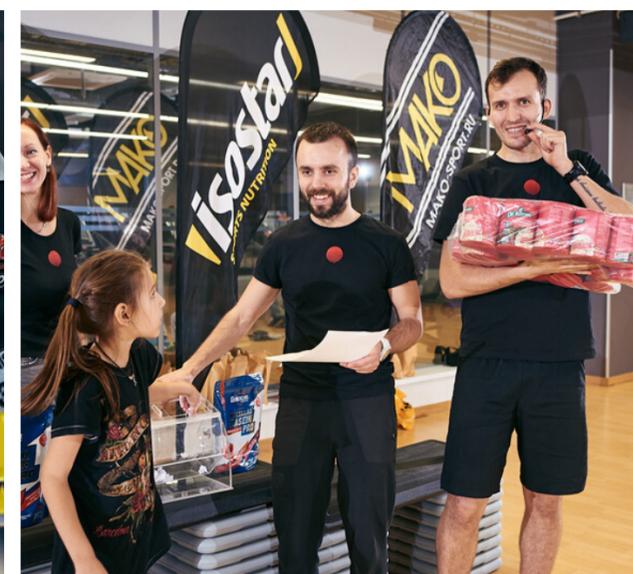
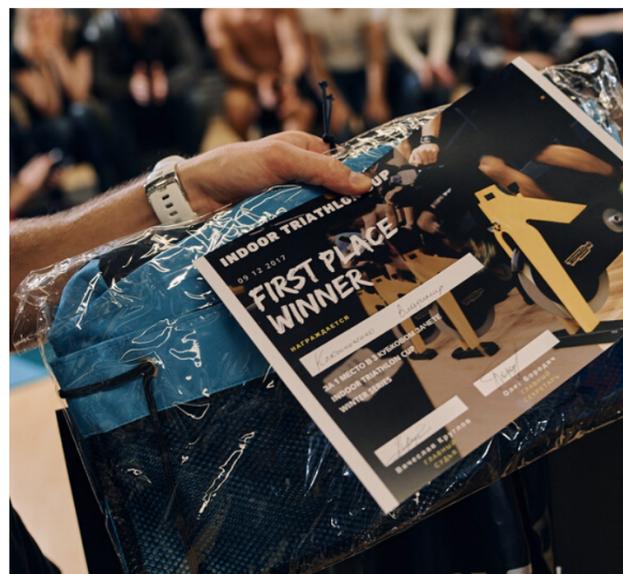
Результаты доступны онлайн на myfinish.info
И на real-time табло в финишной зоне



ПОСЛЕ ФИНИША

Вас будут ждать:

- медаль
- приз самому быстрому участнику каждой волны
- массаж
- питание
- экспо
- зона рекавери
- фотозона
- награждение самых сильных участников и лотерея в 22:30





ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ