

# 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

# КАК ДОБРАТЬСЯ?

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

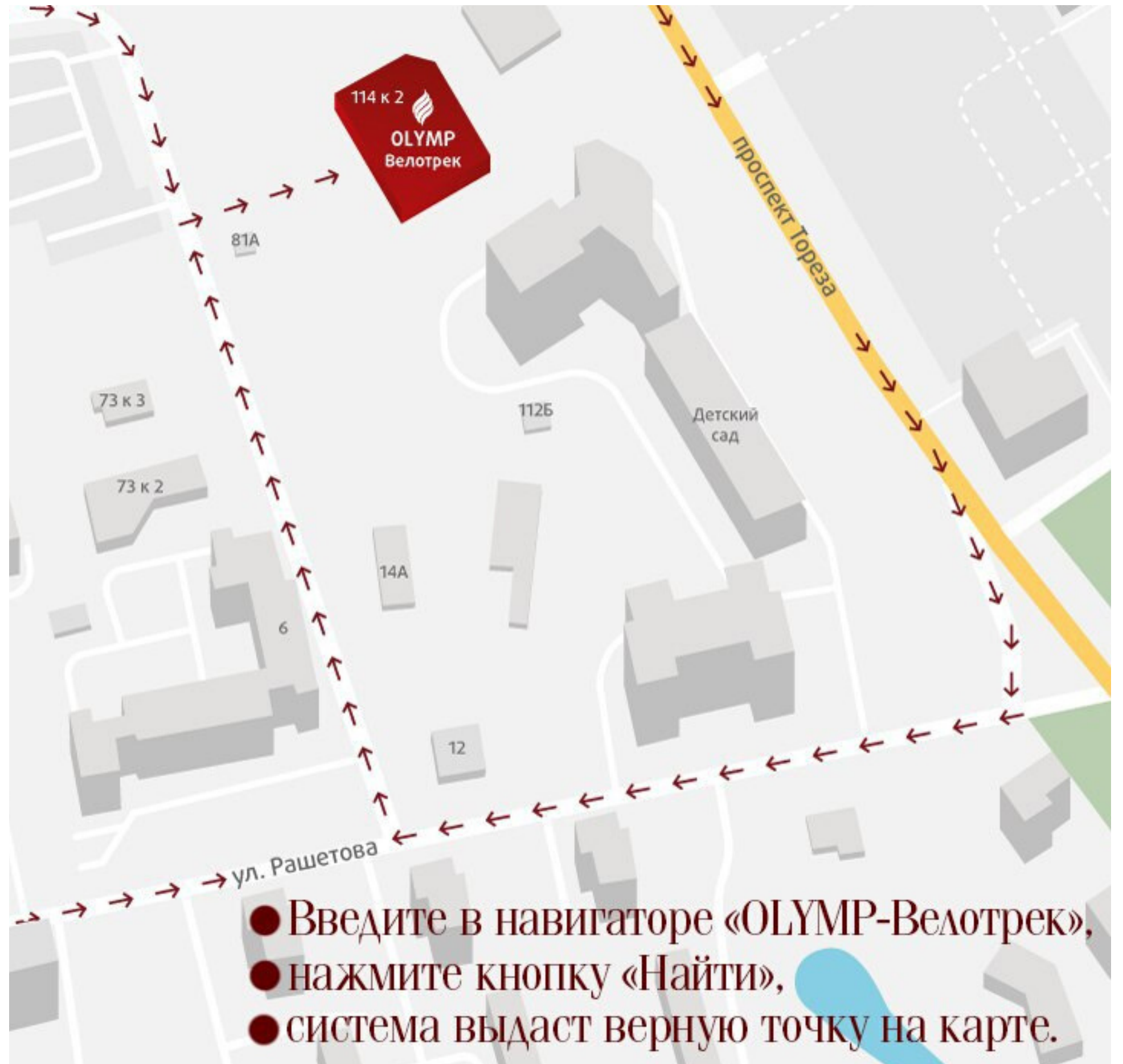
Выдача стартовых пакетов производится на стойке ресепшн. При себе необходимо иметь удостоверение личности, на месте заполнить расписку.

Болельщиков необходимо регистрировать заранее, отправив ФИО на [info@alexoutdoor.com](mailto:info@alexoutdoor.com)  
Болельщикам ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе сменную обувь или приобрести одноразовые тапочки на ресепшен в клубе.

Вещи можно оставить в гардеробе.

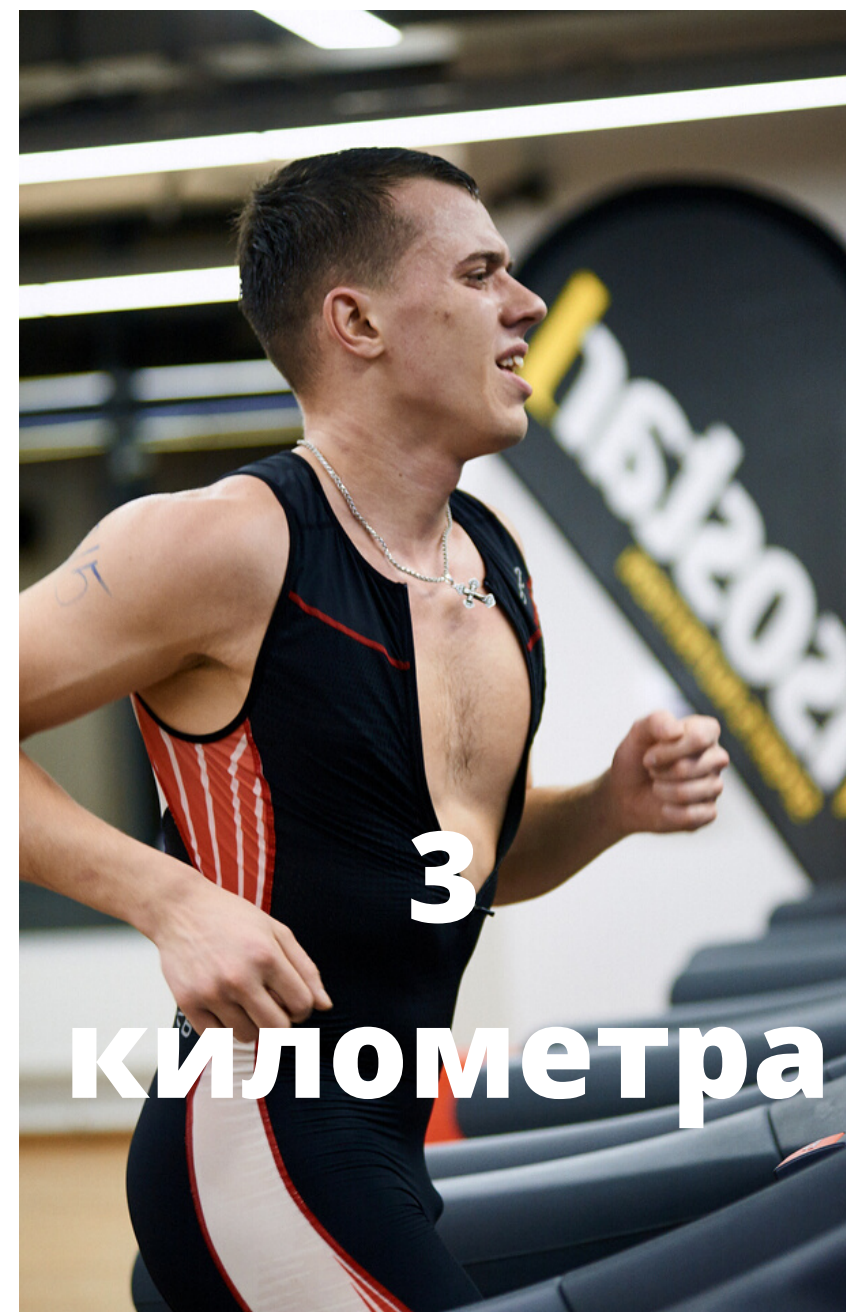
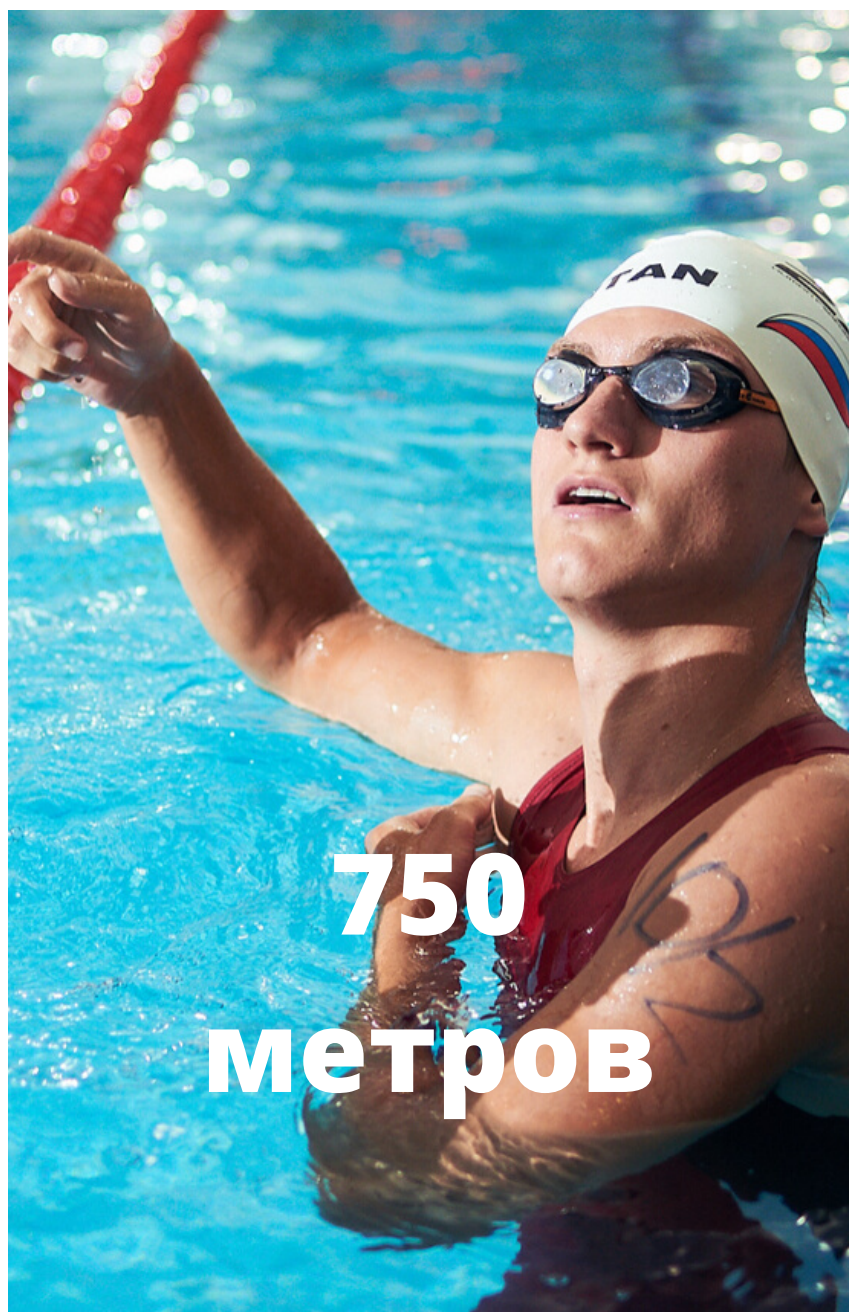
Проход в клуб осуществляется с 13:55

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.

Протрите велоипед спиртовым раствором перед настройкой. Средства и полотенца будут доступны в зоне велоэтапа.

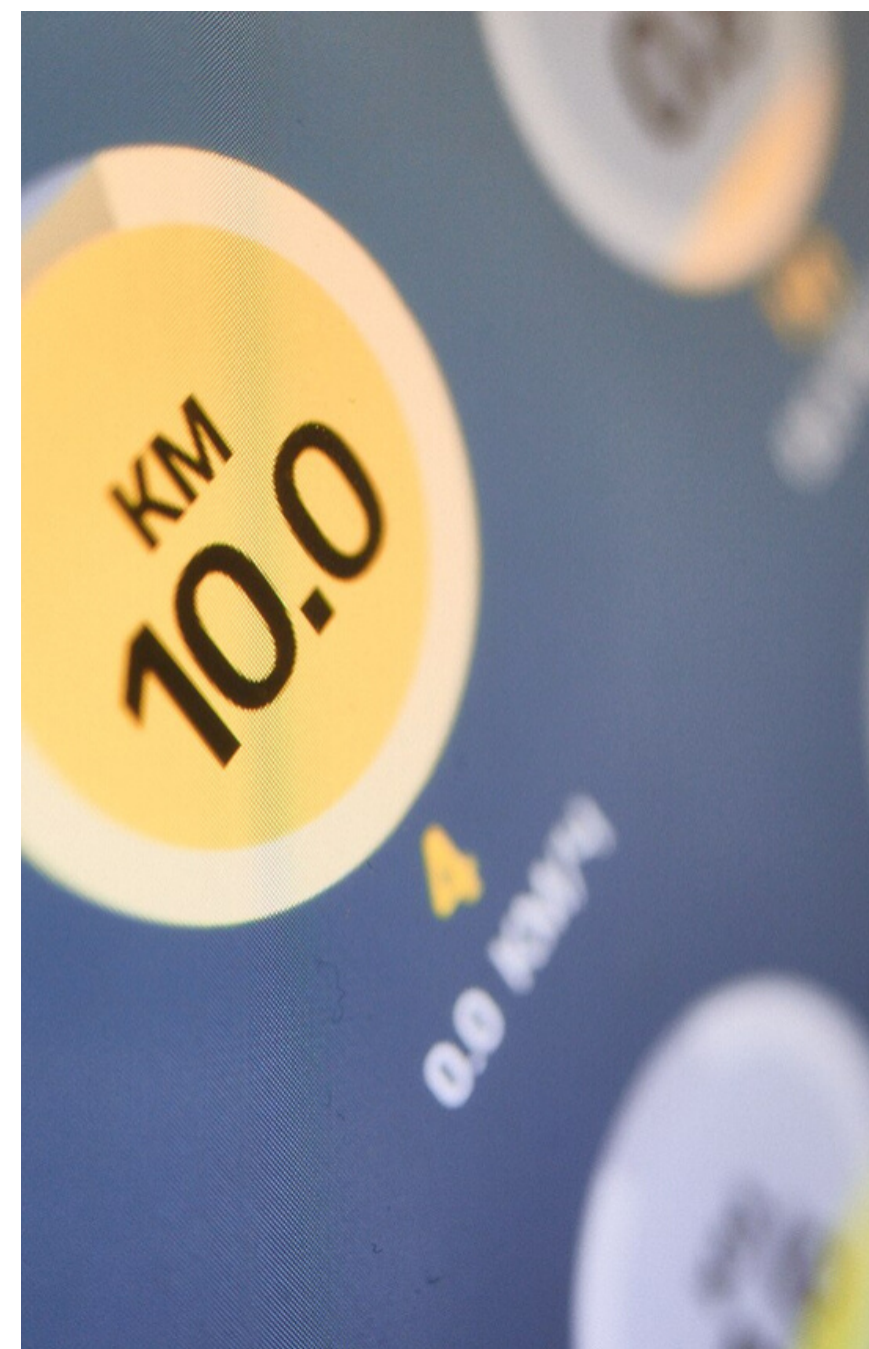
О том, как настроить велотренажер будет подробно написано далее.

При настройке велосипеда оставьте на нем полотенце и воду/изотоник





# НАСТРОЙКА ОБОРУДОВАНИЯ

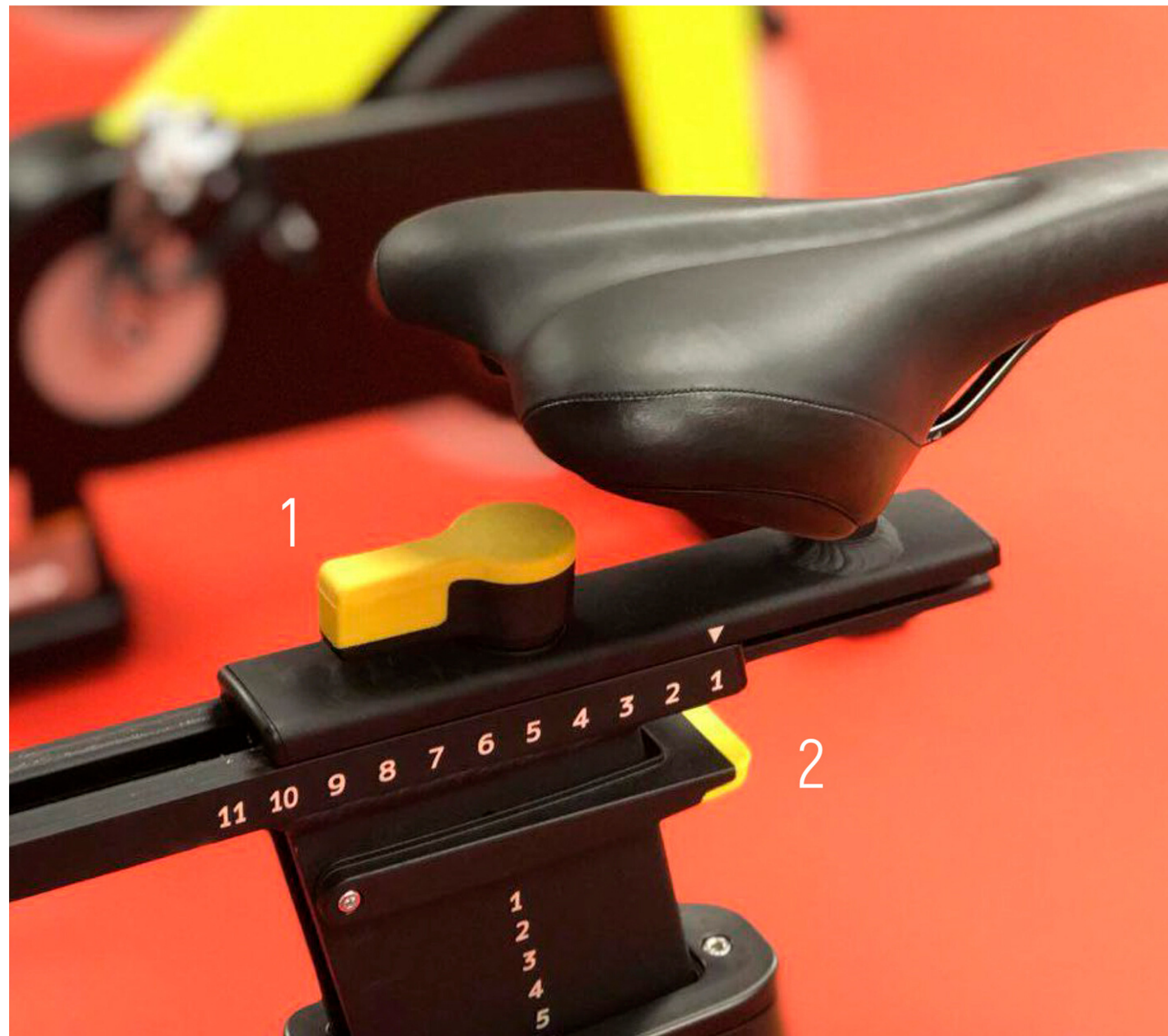




# ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА

НАСТРОЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА:

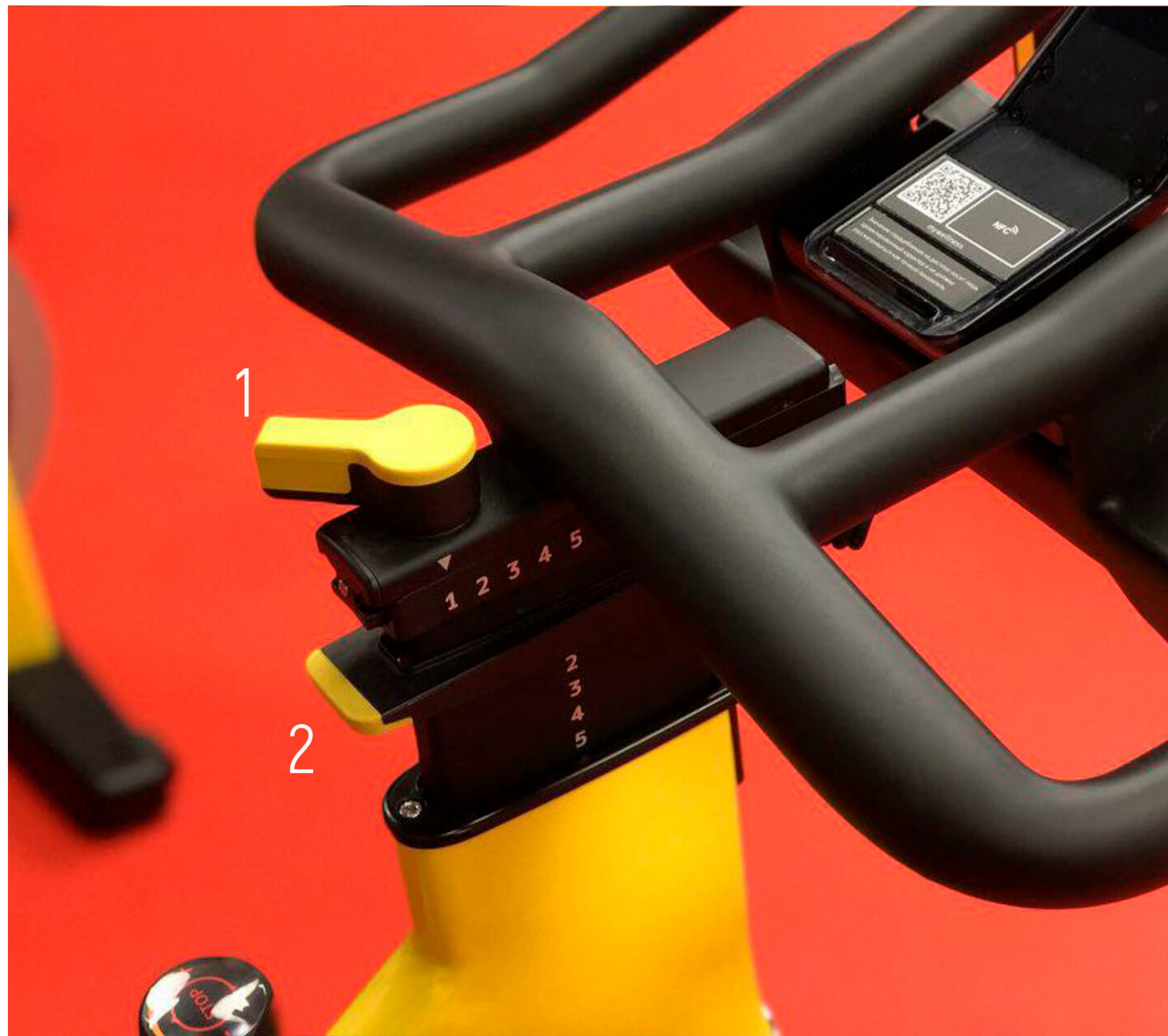
- СДВИНУВ ФИКСАТОР 1 ПЕРЕДВИНЬТЕ СЕДЛО ВПЕРЁД/  
НАЗАД ИЛИ
- ПОДНИМИТЕ/ОПУСТИТЕ СЕДЛО, НАЖАВ ВВЕРХ НА  
ФИКСАТОР 2.





# ПОЛОЖЕНИЕ РУЛЯ

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

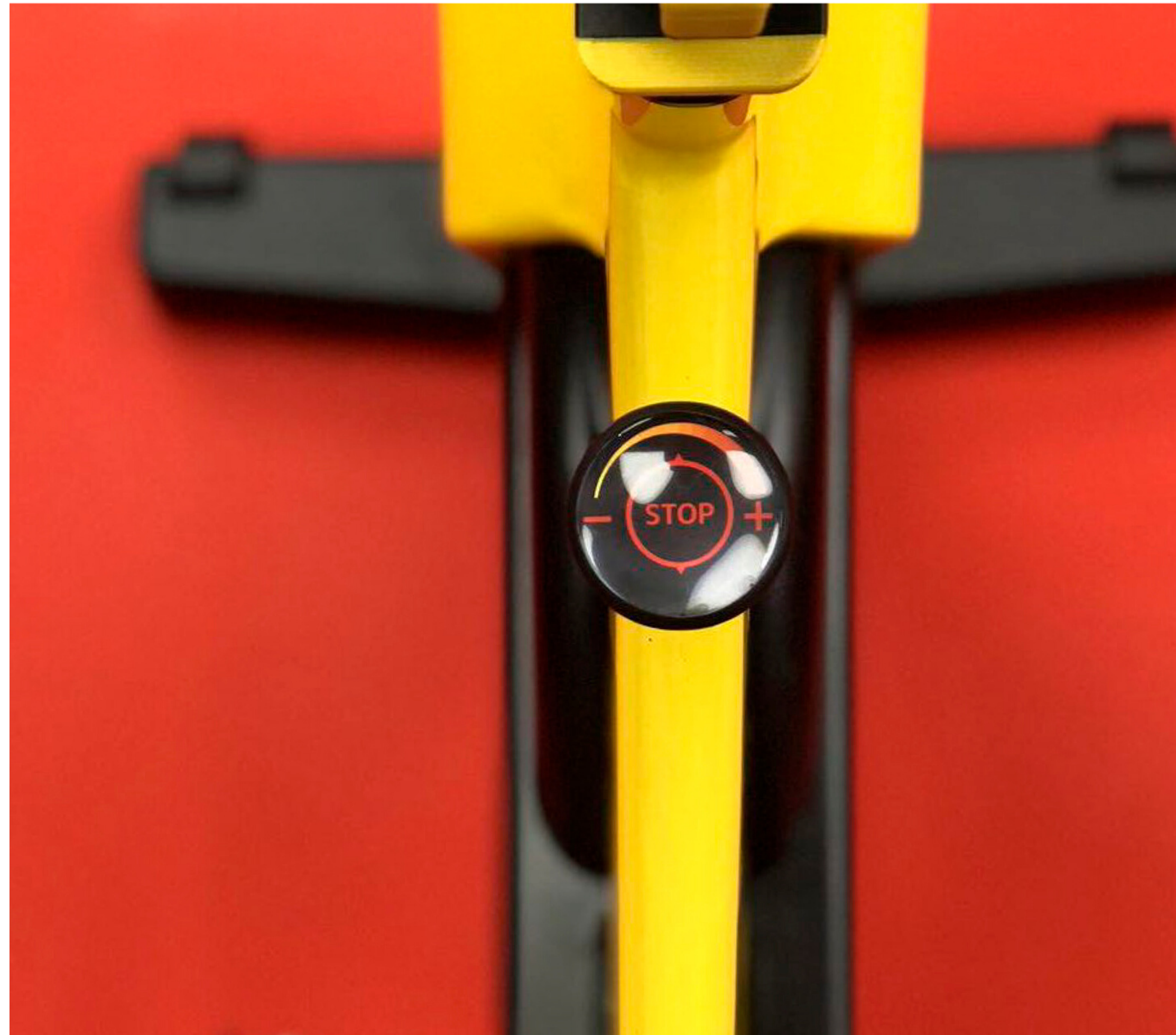




# СОПРОТИВЛЕНИЕ/ МОЩНОСТЬ

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](http://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