

### I) Общая информация о Free - Iron 226 Triathlon Challenge

Многие мои знакомые говорят, что триатлон дорогой вид спорта и особенно на длинной дистанции. Я вынужден их разочаровать, пройти железную дистанцию триатлона 226 км можно не дороже похода в магазин за продуктами. И даже не обязательно планировать отпуск, это можно сделать в подходящий выходной день.

#### Условия участия в челендже (испытании/мероприятии):

**А. Возраст участника** на начало прохождения испытания должен быть **18 лет или старше**.

**Б. Участник челенджа должен быть готов физически, технически и морально.** Как в любом физически тяжелом испытании, необходимо иметь заключение - допуск врача на прохождение данной дистанции. Если уровень железа в крови, спортивное состояние и здравый смысл указывает что Вы не готовы – отложите эту затею.

**В. Если все же решились, поделитесь идеей с близкими вам людьми**, прислушайтесь к их мнению, возможно все же удастся убедить Вас отказаться, а если сильно хочется – выбрать официальное соревнование, ведь соглашаясь с условиями участия в челендже всю ответственность Вы - участник испытания берете на себя!

#### Взвесьте все за и против перед принятием решения!

**Г. Когда выполнены условия пунктов А, Б, В, а также внимательно прочитан дисклеймер к участию в мероприятии (Приложение 2), и Вы согласны с условиями участия:**

**Спланируйте свой оптимальный маршрут железной дистанции триатлона.**

### II) Логистика дистанции по этапам

| Этап                                                                                                | Дистанция | Локация (выбор места)                                                             | Важные нюансы                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Плавание</b> | = 3,8 км  | Чистый водоем (гребной канал, озеро) или бассейн                                  | В бассейне потребуется водонепроницаемый счетчик кругов (76 кругов по 50 метров). В открытой воде нужен буй безопасности. При температуре воды ниже 20 градусов используйте гидрокостюм. |
|  <b>Велозтап</b> | = 180 км  | Чистое незагруженное шоссе за городом или закольцованный парк (круги по 5–10 км). | Избегайте светофоров и перекрестков. Лучший вариант — плоский загородный круг с широкой обочиной. В противном случае используйте машину сопровождения с надписью «вперед велосипедисты»  |
|  <b>Бег</b>      | = 42.2 км | Чистая, набережная, стадион по кругам.                                            | Выбирайте грунтовое покрытие или хороший асфальт, где вы                                                                                                                                 |

|  |  |  |                                            |
|--|--|--|--------------------------------------------|
|  |  |  | сможете часто пробегать мимо своей «базы». |
|--|--|--|--------------------------------------------|

Примеры дистанций челенджа в Красноярске показаны в **Приложении 1**.

### III) Организация «Транзитной зоны» и питания

- Поскольку волонтеров на дистанции не будет, вам нужна стационарная «база поддержки» (например, ваш автомобиль в парке, или точка, где дежурят друзья).
- Планируйте питание 60 – 90 г углеводов на каждый час гонки (гели, бананы, батончики). Заранее разложите всё по боксам, или используйте подходящие точки локации - кафе и магазины на дистанции (уточните график работы во избежание казусов)
- Вода: Подготовьте запас воды и электролитов. Жидкость должна быть доступна каждые 20 минут на вело - и беговом этапах. В жаркую погоду используйте солевые таблетки.
- Смена экипировки: Возле машины/базы организуйте место для переодевания: полотенце, сухая форма, запасные носки, пластыри от мозолей.

### IV) Безопасность и правила выживания в городе

1. Группа поддержки: Категорически не рекомендуется проходить 226 км в одиночку. Найдите минимум одного друга на велосипеде/машине, который будет сопровождать вас и контролировать ваше состояние. Поддержка саппорта и продуманный расклад питания на дистанции помогут преодолеть испытание физически и морально.
2. ПДД: В городе вы обязаны соблюдать правила дорожного движения, останавливаться на светофоре, учитывайте это при планировании маршрута.
3. Заметность: Используйте яркую экипировку, светоотражающие элементы и проблесковые маячки (фонари) на велосипеде.
4. Аптечка: Имейте при себе базовый набор (обезболивающее, пластыри, антисептик, регидрон) и заряженный телефон.

### V) Хронометраж и навигация

- Используйте надежные спортивные часы с режимом «Триатлон» (Garmin, Polar, Suunto) и **внешний пауэрбанк** для подзарядки на транзитках, если батарея слабая.
- Заранее прорисуйте треки в приложениях (например, Komoot или Сусанин) и загрузите их в навигатор.

**VII) Преодолейте дистанцию**, почувствуйте вкус победы над собой, повышение уровня свободного железа в крови и как поменялось ваше мировоззрение! Уверен, более крупные задачи отныне не покажутся Вам такими сложными.

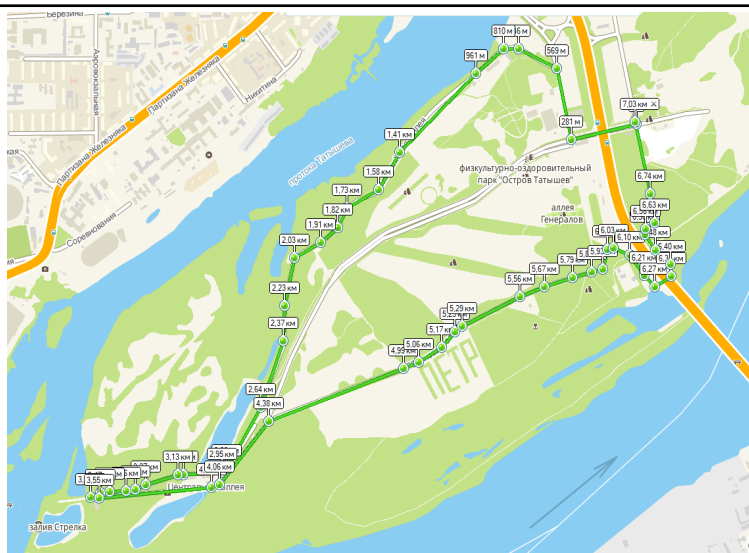
5. **Пришлите письмо** (Тема – *Fi 226*) на почту [osipenkosan@gmail.com](mailto:osipenkosan@gmail.com) до 05.10.2026г., содержащее:

- a. ФИО, год рождения и адрес участника для отправки награды;
- b. Маршрут / треки о прохождении дистанции;
- c. Время дистанции (суммарно от старта до финиша и расклад по этапам);
- d. Фото перед стартом и сразу по окончании дистанции (не обязательно);
- e. Краткое описание (от пары слов до красочного рассказа с фотографиями).
6. **Получите заслуженную Железяку.**
7. Участники с наиболее понравившимися результатами (маршрут, дистанция, время преодоления) получают дополнительные награды.

### Приложение 1. Примеры дистанций в г. Красноярске

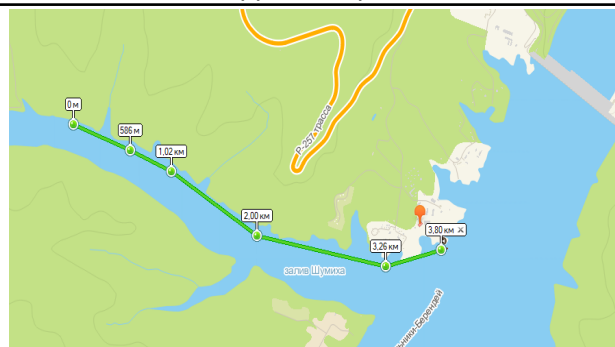
| Вариант 1 (City - Iron) - плоская дистанция:                                                                                                        |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Плавание 3,8км – Абаканская протока (понадобится буй безопасности, сопровождающий на сапборде – есть аренда). 4 круга по 950 м;                  |   |
| 2. Транзитная зона 1 - парковка у Абаканской протоки;                                                                                               |                                                                                      |
| 3. Велосипед 181,5км – 7,8 км от абаканской протоки до триатлон - центра о. Татышев, и 173,7км по велотрассе Триатлон-центра (43 круга по 4,04 км). |  |
| 4. Транзитная зона 2 – парковка у триатлон-центра.                                                                                                  |                                                                                      |

5. Беговой этап 42,2 км – 6 больших кругов по 7,03 км от триатлон-центра по острову Татышев с разворотом у кафе «Дом у озера», где можно заранее заказать питание либо использовать помощь по питанию сопровождающего на велосипеде.



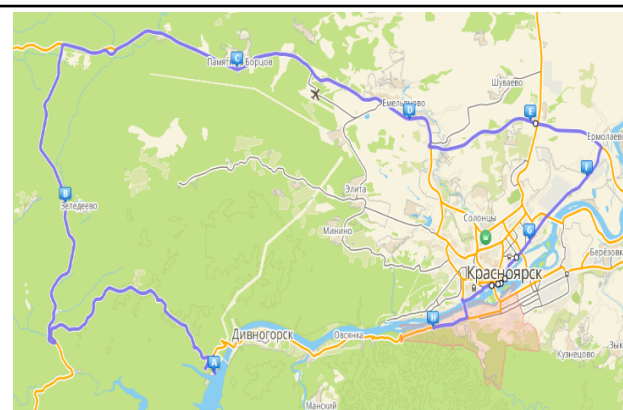
### Вариант 2 (Mountain-Iron) - горная и технически сложная дистанция:

Плавание 3,8 км вдоль берега залива Шумиха от база отдыха Адмирал (официальный старт 29.08.26 от 24swim)



1. Транзитная зона 1 – парковка у базы отдыха.

2. Веломаршрут 182 км с набором высот около 2000м: Б/о Адмирал - Зелеевское - Емельяново — Кубеково – ул.Пограничников – ул.Металлургов – ул.Дубенского – 4 мост – ул.Свердловская - парковка возле Центральных столбов выше остановки Турбаза. (Сопровождение на Машины с надписью впереди велосипедисты!)



3. Транзитная зона 2 – парковка у Центральных столбов, выше остановки Турбаза.



## **2. Заверения Участника о состоянии здоровья**

2.1. Проходя регистрацию и совершая акцепт настоящей Оферты (Положения), Участник в соответствии со ст. 431.2 ГК РФ заведомо подтверждает и гарантирует Организатору, что он:

- Прошел самостоятельное медицинское обследование в специализированном медицинском учреждении.
- Имеет действующий медицинский допуск (справку) к физическим нагрузкам высокой интенсивности и циклическим видам спорта на выбранную дистанцию.
- Не имеет хронических заболеваний, скрытых патологий или иных медицинских противопоказаний, препятствующих участию в Мероприятии или угрожающих его жизни и здоровью.

2.2. Участник обязуется прекратить выполнение физической нагрузки в рамках челенджа при малейшем ухудшении самочувствия, проявлении боли, головокружении или иных симптомов недомогания.

## **3. Ограничение ответственности Организатора**

3.1. Организатор не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Участника (включая травмы, обострение заболеваний, инвалидность или летальный исход), наступающий в ходе Мероприятия, в следствии нарушения Участником техники безопасности, сокрытия информации о реальном состоянии здоровья или переоценки собственных физических возможностей.

3.2. Организатор не несет ответственности за действия третьих лиц, а также за происшествия на маршруте Участника, включая, но не ограничиваясь: дорожно-транспортные происшествия (ДТП), нападения животных, противоправные действия третьих лиц, неблагоприятные погодные условия или стихийные бедствия.

3.3. Участник обязуется неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения (ПДД) страны и региона своего нахождения во время преодоления дистанции и несет за их нарушение персональную гражданскую, административную или уголовную ответственность.

3.4. Участник самостоятельно регулирует вопросы и согласовывает свое участие в Мероприятии со своими членами семьи, близкими родственниками и законными представителями, принимая на себя все риски, связанные с возможным недовольством или претензиями с их стороны.