



POWERED BY *MALIDAK*

# ИРӨМӨЛ ЯРЫШ



2025



# ИРӘМӘЛ ЯРЫШ



## Добрый день!

Мы рады приветствовать вас на Иремель Ярыш.  
В этом файле вы найдёте подробную информацию  
о мероприятии

### При поддержке



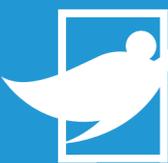
Катав-Ивановский  
муниципальный район



Министерство  
спорта России



Федерация  
альпинизма  
России



Вектор  
добрых  
дел  
Автономная  
некоммерческая организация



НАШИ ДЕТИ  
Благотворительный фонд г. Уфа



### Информационный партнёр



# Место проведения

POWERED BY  
**MALIDAK**

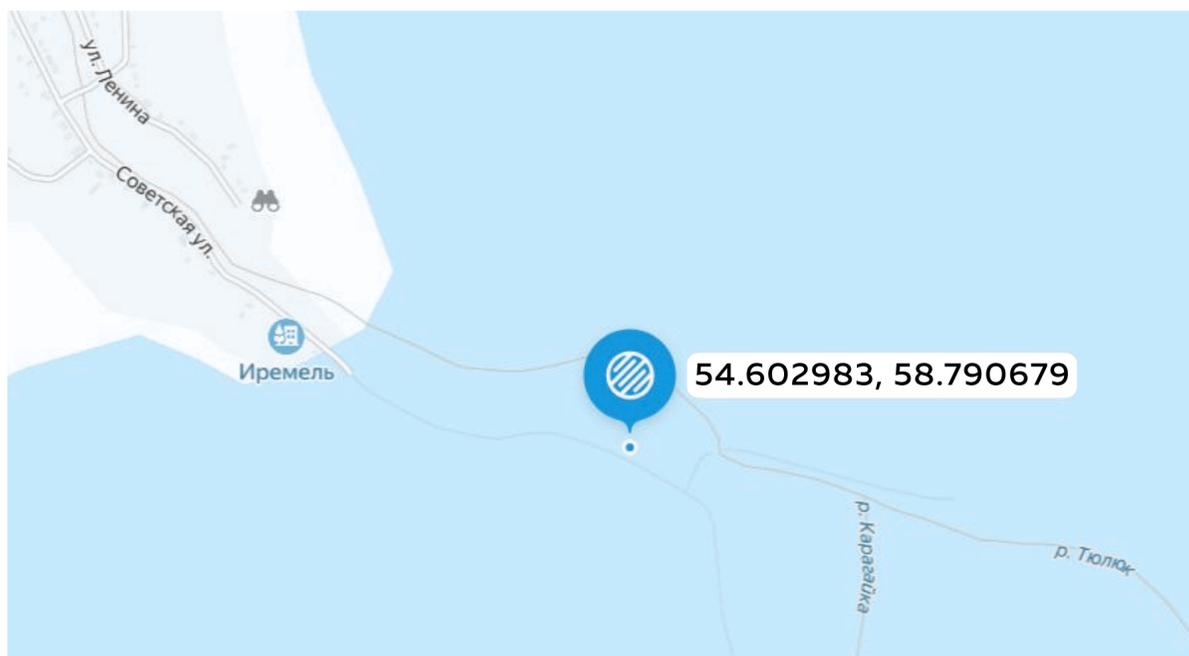
**Ирэмэл  
Ярыш**

Центр соревнований: село Тюлюк  
Катав-Ивановского района Челябинской области

Проезд до горного приюта «Иремель / Роза ветров»,  
ул. Советская, 1В. Далее пешком 300 метров по указателю

Координаты стартовой поляны:  
**54.602983, 58.790679**

Парковка осуществляется в выделенной зоне «Парковка»,  
а также в деревне вдоль дороги в один ряд



## Большой Иремелъ

**27 км** – Протяжённость

**1000 м** – Набор высот

**6 часов** – Контрольное время общее

**4 часа** – Контрольное время  
на пункте питания «Плато»

[Открыть трек дистанции](#)

- Дистанция промаркирована оранжевой лентой и флажками
- Два пункта питания (на 6 и 12 километрах), каждый из которых проходится дважды (в обратную сторону на 15 и 21 километрах).  
Оснащённость пункта питания: фрукты, сухофрукты, снеки сладкие и солёные, орехи, сало, колбаса, чай, изотоник
- Горячий обед на финише

## Забег в Ларкино ущелье

**5 км** – Протяжённость

**80 м** – Набор высот

[Открыть трек дистанции №1](#)

[Открыть трек дистанции №2](#)

Номер трека будет определён перед стартом в зависимости от погодных условий. Уточните верный трек у организаторов.

- Дистанция промаркирована оранжевой лентой. На середине дистанции установлен контрольный пункт для фиксации участников судьями
- Пункты питания на дистанции не предусмотрены
- Горячий обед на финише

## Северная ходьба (скандинавская)

**5 км** – Протяжённость

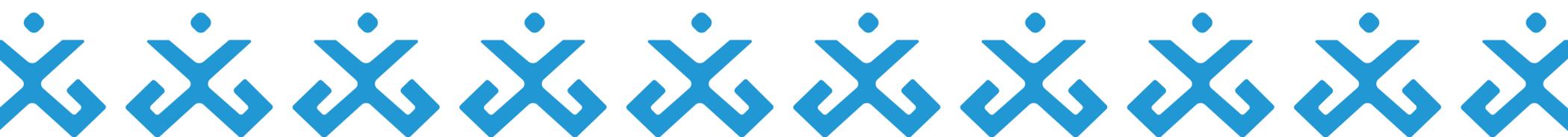
- Дистанция промаркирована оранжевой лентой. На середине дистанции установлен контрольный пункт для фиксации участников судьями
- Пункты питания на дистанции не предусмотрены
- Горячий обед на финише

## Детский забег

Протяжённость **300 м** – Дети 9-16 лет

Протяжённость **150 м** – Дети 6-8 лет

Протяжённость **50 м** – Дети до 6 лет  
и дети в сопровождении родителей



# Требования к участникам

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРАМАЛ  
ЯРЫШ**

Все участники взрослых дистанций должны предоставить медицинскую справку о допуске к соревнованиям. Необходимо привезти две версии справки: оригинал для проверки и копию для сдачи организаторам.

Участники Кубка России (со 2 разрядом по альпинизму и выше) дополнительно предоставляют заявку на участие от регионального Министерства спорта и квалификационную книжку спортсмена.

## Требования к медицинской справке:

1. Выдана учреждением с лицензией на осуществление медицинской деятельности

2. Содержит:

- печать медицинского учреждения
- подпись и печать врача
- дату выдачи
- ФИО участника

(печати и подпись живые, не распечатанные на принтере)

3. Действительна в день забега

4. Принимаются следующие виды справок:

- справка по форме 1144н
- справка свободной/любой формы, которая подтверждает наличие у участника 1 или 2 группы здоровья

(Справки старых форматов с указанием длины дистанции приниматься не будут)

Во время регистрации можно будет пройти обследование у специалистов Медицинской клиники экспресс-диагностики АренаС.

Подробности по ссылке: [t.me/malidak/3212](https://t.me/malidak/3212)

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)

Регистровый номер заключения: 1144

Фамилия: [подпись]  
Имя: [подпись]  
Отчество (при наличии): [подпись]

Регистровый номер лица (физкультурника, спортсмена):  
Дата выдачи, название выдавшего органа: 18.07.2020 "М.П. А.С. Д.С.С.С."  
Название мероприятия:  
Вид спорта (при наличии): Бое  
Спортивная дисциплина (при наличии):  
Этап спортивной подготовки (при наличии): [подпись]

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования:

ДОПУЩЕН  
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях
- к участию в соревнованиях-испытаниях (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физические нагрузки, сроки ограничений (ДА/НЕТ): НЕТ

Дата выдачи медицинской справки: 18.07.2020

Медицинское заключение действительно до: 18.07.2021

Фамилия, инициалы: [подпись]

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

либо

2-й гр. I, физ. гр. I (основная)

Справка

В том, что он (она) [подпись] прошел медицинское обследование, необходимое для занятий спортом.

Соматическая патология: Выявлено/не выявлено (если выявлено):

ЭКГ: [подпись]

Противопоказания: [подпись]

Диагностика: [подпись]

Дата выдачи справки: [подпись]

Врач: [подпись]

# Обязательное снаряжение

POWERED BY  
MALIDAK

ИРЭМЭЛ  
ЯРЫШ

Список обязательного снаряжения **для забега на гору Большой Иремель:**

- три слоя одежды
- шапка, перчатки, баф/шарф/балаклава
- куртка ветрозащитная
- беговая обувь с протектором/шипами
- фонарь (отдельное устройство, не в телефоне)
- стакан или любая ёмкость для жидкости (на пунктах питания не будет одноразовых стаканов)
- заряженный телефон с номером телефона организаторов (номер телефона будет указан на Вашем стартовом номере)
- свисток
- аптечка (спасательное термоизолирующее одеяло, перекись водорода, эластичный бинт, бинт, пластырь, обезболивающие таблетки)
- зажигалка/спички в гермоупаковке
- запас еды, необходимый для прохождения дистанции

**Для дистанции «Ларкино ущелье»** список снаряжения носит рекомендательный характер.

Список обязательного снаряжения **для дистанции «Северная ходьба»:** палки для скандинавской/северной ходьбы с темляками, застёгивающимися на запястье. Использование Bungee Pump и трекинговых палок запрещено.

# Программа соревнований

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРЭМЭЛ  
ЯРЫШ**

## 29 марта, суббота

**07:00** – регистрация участников, выдача стартовых пакетов

**09:30** – открытие соревнований «Ирэмэл Ярыш» и брифинг

**09:45** – проверка обязательного снаряжения

**10:00** – старт гонки на вершину Б. Иремель

**10:15** – старт забега в Ларкино ущелье

**10:20** – старт дистанции северной / скандинавской ходьбы

**14:00** – контрольное время на предвершинном плато\*

**14:00** – награждение победителей и призеров

**14:30** – начало детского забега

**15:00** – снежный волейбол от **UfaVolley**

**16:00** – общее контрольное время и закрытие дистанций

Время указано местное (+ 2 к московскому)

\* Контрольный пункт на предвершинном плато должен быть пройден не позднее 14:00. Все участники забега, превышающие контрольное время, в целях безопасности снимаются с соревнований и возвращаются к месту старта

# Стартовый городок

POWERED BY  
MALIDAK

ИРЭМЭЛ  
ЯРЫШ

## Регистрация

**7:00 – 10:20** – Время работы регистрации

Стартовый номер выдаётся только лично в руки спортсмену при предоставлении паспорта и оригинала медицинского допуска. Для получения номера необходимо сдать копию медицинского допуска. Участники Этапа Кубка России (со 2 разрядом по альпинизму и выше) дополнительно предоставляют: квалификационную книжку спортсмена, подписанную заявку на участие от региональной федерации, сертификат РУСАДА на 2025 год.

Пожалуйста, подходите к столу под вывеской вашей дистанции и в соответствии с вашим стартовым номером. Пожалуйста, посмотрите стартовый номер **заранее в личном кабинете [myrace.info](https://myrace.info)**, на поляне работает только Теле2.

Если вы заказывали лонгслив Иремел Ярыш, то забрать его можно одновременно с получением стартового номера, сказав об этом регистратору. Размер можно будет поменять в магазине при наличии свободных лонгов.



Детский стартовый пакет можно получить одновременно с получением взрослого. Для участия в детском забеге предоставляется: оригинал согласия от родителей (законных представителей) на участие в забеге, копия свидетельства о рождении ребёнка, оригинал удостоверения личности родителя или законного представителя.

# Стартовый городок

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРӘМӘЛ  
ЯРЫШ**

## Экспо

Время работы **7:00 – 16:00**



# Стартовый городок



## Экспо

Время работы **7:00 – 16:00**

### Магазин Malidak

Здесь вы можете купить мерч бренда Malidak и докупить обязательное снаряжение



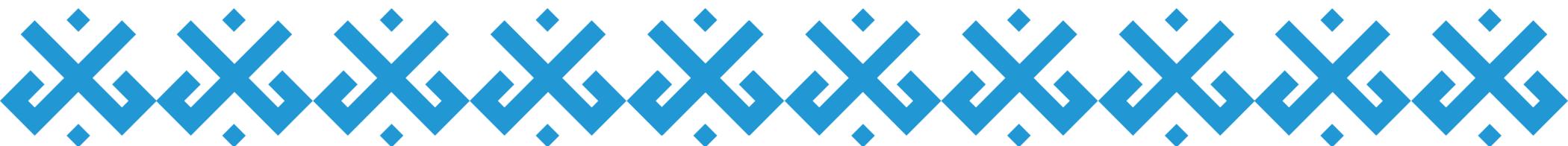
### Sled

Товары для активного отдыха, рыболовные снасти и аксессуары. В ассортименте – одежда из мембранных материалов, термобельё, шапки и толстовки, удочки, спиннинги, приманки, видеокамеры и эхолоты, товары для туризма и экипировка для экстремальных условий



### Be:energy

Магазин спортивной экипировки и питания из Перми. В ассортименте – кроссовки, компрессионная одежда, гели и изотоники, тейпы и защитная экипировка и другие товары



# Стартовый городок

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРАМАЛ  
ЯРЫШ**

## Экспо

Время работы **7:00 – 16:00**

## SportFerma

Питание для забегов, тренировок и восстановления, а ещё кэшбэк за покупки. Найди то, что тебя сделает сильнее и выносливее.

**SPORT  
FERMA**

Успей заказать энергетический батончик на следующую гонку на [sportferma.com](http://sportferma.com)

29 марта приходи в зону регистрации и получи гель GU в подарок за регистрацию на сайте!

**СУПЕР КЭШБЭК 15%**  
**РАСПРОДАЖА!**  
**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ**  
**УСПЕЙ КУПИТЬ!**

**РЕХ BROWNIE** КЛАССИЧЕСКИЙ  
**РЕХ SNEEX** NO SUGAR ADDED + PREBIOTIC 7% PROTEIN  
**РЕХ SNEEX** SALT CARAMEL + PEANUTS NO SUGAR ADDED + PREBIOTIC 15% PROTEIN  
**РЕХ SNEEX** FRUIT & NUT BAR МАЛИНОВАЯ ПАНАКОТА NO SUGAR ADDED + PREBIOTIC 15% PROTEIN  
**РЕХ BROWNIE** ВИШНЯ NO SUGAR ADDED + PREBIOTIC 7% PROTEIN  
**Р.А.В. ЛАЙФ** FRUIT & NUT BAR ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ 100% VEGAN | HIGH FIBER | NO SUGAR

\*Количество товаров, участвующих в акции, ограничено

# Стартовый городок

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРЭМƏЛ  
ЯРЫШ**

## Детские мастер-классы:

**10:30-12:00** квест от фонда «Наши дети»

**10:30-12:00** верёвочный парк от команды АНО «Вектор добрых дел»

**11:00-12:00** творческий мастер-класс по открыткам, поделкам

**12:00-13:30** активности и задания

**12:00-13:00** спортивное ориентирование от команды АНО «Вектор добрых дел»

**13:00-14:00** обучение медицинской помощи

**14:00** разминка перед детским стартом

**14:30** начало детского старта



## Связь

В Тюлюке работает только оператор сотовой связи Теле2 (связь стабильная, интернет работает), приобрести сим-карту можно в местных магазинах

## Камера хранения

Время работы: с 9:00 до 16:00.

Вещи в камеру хранения принимаются в цветных мешках и с наклейкой вашего стартового номера (мешок вложен в стартовый пакет, наклейка вложена в конверт со стартовым номером)

## Раздевалки

Женская и мужская раздевалки расположены в отапливаемых шатрах МЧС

## Кухня

Время работы: с 10:00 до 16:00

Горячее финишное питание участников включено в стоимость слота и осуществляется при предъявлении стартового номера

Гостям забега (болельщики, дети и т.д.) можно будет купить такое же питание за наличный расчёт

## Награждение

На дистанциях «Большой Иремель» и «Ларкино ущелье» награждаются десять лучших мужчин и женщин в абсолютном зачете; на дистанции «Северная / скандинавская ходьба» награждаются тройки лучших мужчин и женщин в абсолютном зачете. На дистанциях детского забега награждение не предусмотрено. Призы предоставляют спонсоры соревнований

Все финишировавшие участники, преодолевшие заявленную дистанцию в пределах контрольного времени, получают памятную медаль на финише

# Пакет участника

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРЭМЭЛ  
ЯРЫШ**

В пакет участников дистанций «Большой Иремель», «Ларкино ущелье» и «Северная (скандинавская) ходьба» включены:

- стартовый номер с чипом электронного хронометража
- спортивная шапка
- страховой полис от несчастного случая на сумму 50 000р
- билет в природный парк «Иремель» (только для дистанции 27 км)
- пункты питания на трассе (только для дистанции 27 км)
- горячее питание на финише
- подарки от партнёров
- медаль финишёра (только для участников, преодолевших заявленную дистанцию в пределах контрольного времени)



# Партнёры

POWERED BY  
**MALIDAK**

**ИРАМАЛ  
ЯРЫШ**

**СПЛАВ**

**107,5 BUSINESS FM**  
*первое деловое радио*



**RAY**

**БУТ**

**NENA  
EBNIS**

**levrana**  
N A T U R A L

**RedFox**  
outdoor equipment



**EASTBREW**  
COFFEE

**Бикбай  
дизайн  
студия** **МАН**



**WILMA**

**UfaVolley**  
ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



take a  
**Bite**

**BEENERGY**

**SPORT  
FERMA**



**UTV**

# Онлайн-брифинг

POWERED BY  
MALIDAK

ИРАМАЛ  
ЯРЫШ

Онлайн-брифинг состоится **26 марта в 21:00** уральского времени  
(19:00 московского времени) в группе ВК:

[vk.com/skyrunning19](https://vk.com/skyrunning19)

По всем возникающим вопросам обращайтесь на нашу почту  
[info@malidak.ru](mailto:info@malidak.ru)

Чат участников:

[t.me/malidak\\_people](https://t.me/malidak_people)

## До встречи на старте!

С уважением,  
команда организаторов Malidak ❤️

