

POWERED BY *MALIDAK*

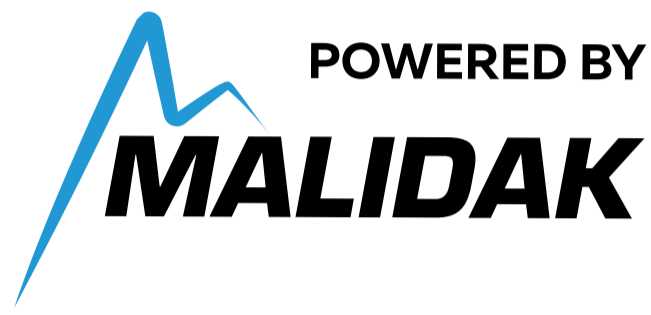
ИРӘМӘЛ ЯРЫШ



2025



ИРЕМЭЛ ЯРЫШ



Добрый день!

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

При поддержке



Информационный партнёр



Место проведения

POWERED BY
MALIDAK

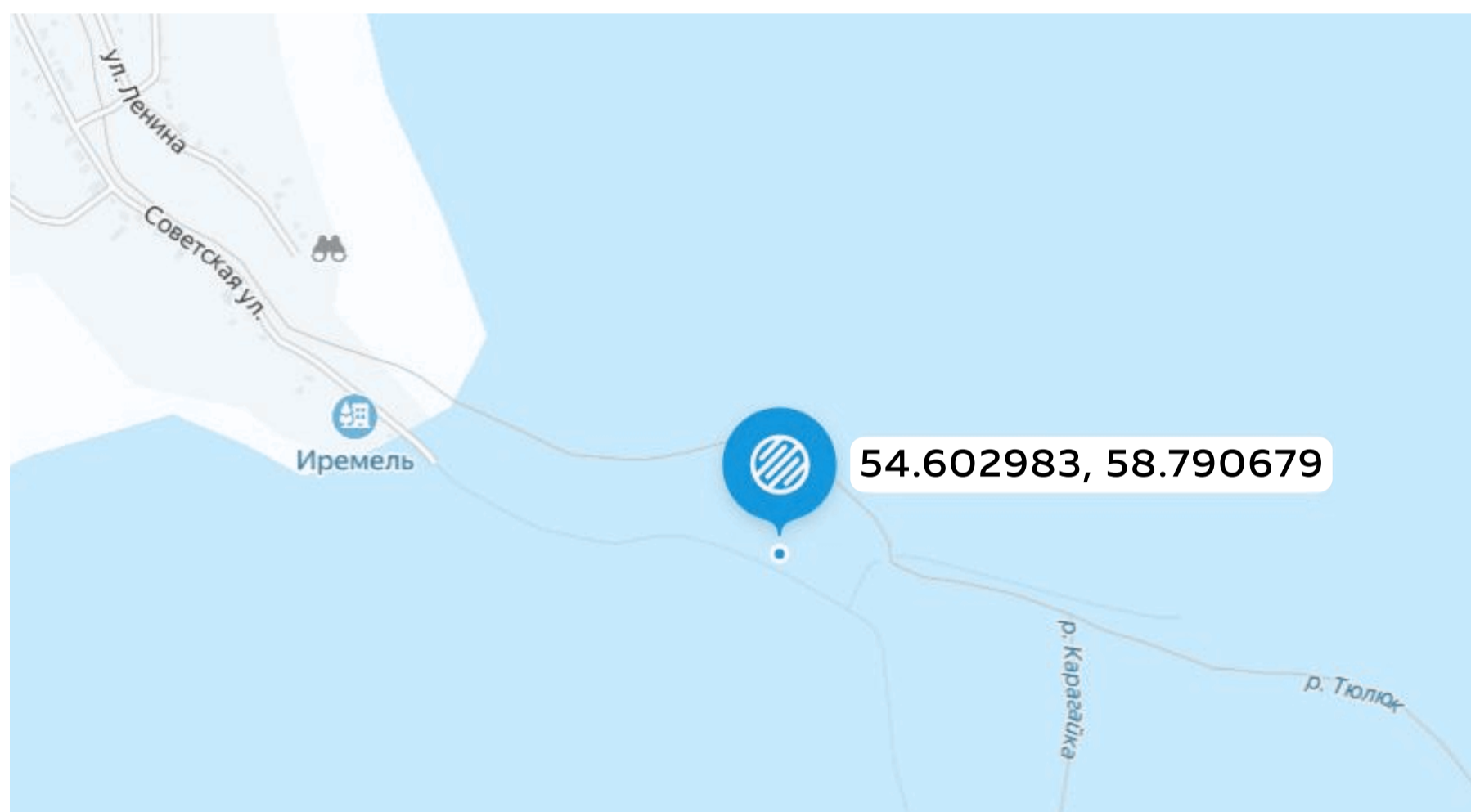
**Ирэмэл
Ярыш**

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

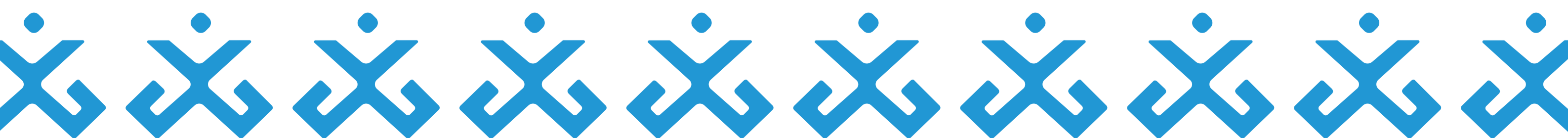
- Дистанция промаркирована оранжевой лентой. На середине дистанции установлен контрольный пункт для фиксации участников судьями
- Пункты питания на дистанции не предусмотрены
- Горячий обед на финише

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

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 действительна до: 18.07.2020

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]

Эта справка в (весь) [подпись]

Врач: [подпись]

Обязательное снаряжение



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**, 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



ИРАМАЛ
ЯРЫШ

Экспо

Время работы **7:00 – 16:00**

Магазин Malidak

Здесь вы можете купить мерч бренда Malidak и докупить обязательное снаряжение



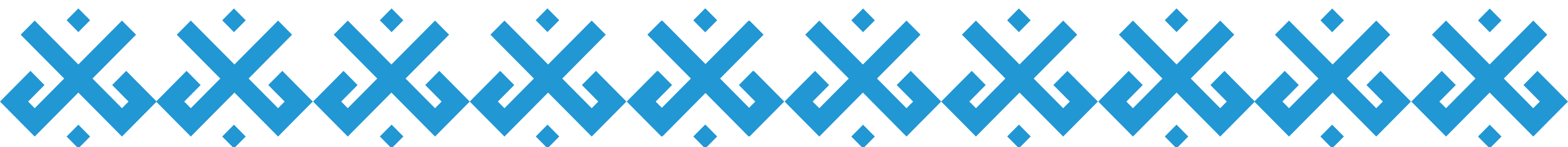
Sled

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

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 SNECX
КЛАССИЧЕСКИЙ
NO SUGAR ADDED
+ PREBIOTIC
15% PROTEIN

РЕХ SNECX
SALT CARAMEL + PEANUTS
NO SUGAR ADDED
+ PREBIOTIC
15% PROTEIN

РЕХ SNECX
МАЛИНОВАЯ ПАНАКОТА
R.A.W. LIFE
NO SUGAR ADDED
+ PREBIOTIC
7% PROTEIN

РЕХ SNECX
ВИШНЯ
R.A.W. LIFE
NO SUGAR ADDED
+ PREBIOTIC
7% PROTEIN

РЕХ SNECX
FRUIT & NUT BAR
ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ
R.A.W. LIFE
100% VEGAN | HIGH FIBER | NO SUGAR

РЕХ SNECX
FRUIT & NUT BAR
МАЛИНОВАЯ ПАНАКОТА
R.A.W. LIFE
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

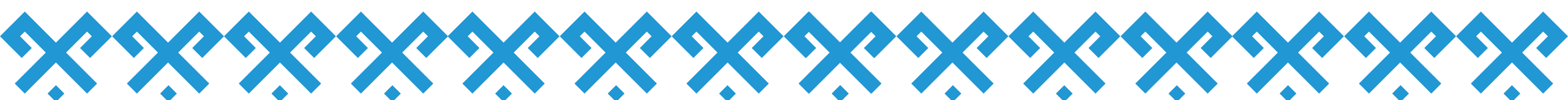
Пакет участника

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

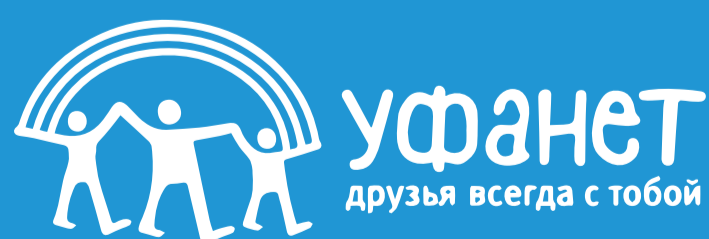
UfaVolley
ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



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

По всем возникающим вопросам обращайтесь на нашу почту
info@malidak.ru

Чат участников:
t.me/malidak_people

До встречи на старте!

С уважением,
команда организаторов Malidak ❤️

