



TRIATHLON
STANDARD 50m
SPRINT 28km

EPIDAVROS
ACTION

**ATHLETE
GUIDE**



SWIM
KIDS 300m
ADULTS 1.5km
ADULTS 3km



AQUATHLON
JUNIOR 1.150m
ADULTS 6km

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



ΔΗΜΟΣ
ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ
Municipality of Epidaurus



whynot



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας

Καλωσόρισμα Δημάρχου

Ο Δήμος Επιδαύρου, η Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας, η Περιφέρεια Πελοποννήσου και η εταιρεία whynot πιστοί στο ραντεβού τους με την τριαθλητική κοινότητα διοργανώνουν στις 7 και 8 Σεπτεμβρίου 2024 το Eridavros Action!

Η αθλητική εκδήλωση Eridavros Action, η οποία διεξάγεται επί σειρά ετών με πολύ μεγάλη επιτυχία αφήνοντας το δικό της στίγμα στην αθλητική κοινότητα, αισιοδοξεί και φέτος να πρωταγωνιστήσει δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αθληθούν σε ιστορικούς τόπους.

Η τοπική κοινωνία είναι έτοιμη και θα βάλει τα δυνατά της, ώστε να υποδεχθεί τους φίλους αθλητές - λάτρεις του Eridavros Action για να ζήσουμε πάλι μοναδικές αθλητικές στιγμές

Καλή επιτυχία!!!!

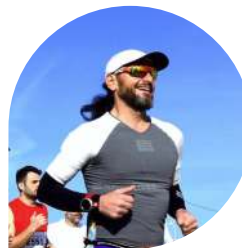


Τάσος Χρόνης
Δήμαρχος Επιδαύρου

Καλωσόρισμα Διοργανωτή

Λίγο Καλοκαίρι ακόμα!!
Μετά την απαραίτητη για όλους μας καλοκαιρινή ανάπαυλα των διακοπών, επιστρέφουμε στην έντονη αθλητική δράση με τον κλασσικό και καθιερωμένο πλέον αγώνα Eridavros Action.

Η σαγηνευτική Επίδαυρος μας περιμένει για να μας χαρίσει ένα ακόμα διήμερο με πλούσιες αθλητικές και όχι μόνο συγκινήσεις. Η Επίδαυρος είναι αδιαμφισβήτητα μία περιοχή της χώρας μας που συνδυάζει την ιστορία, την τέχνη και τον πολιτισμό με το απaráμμιλό φυσικό κάλος. Σε αυτό το μαγευτικό τερέν θα διεξαχθεί το Eridavros Action που παράλληλα είναι και ο τρίτος αγώνας της WTL και ο δεύτερος της WSL. Ο αγώνας της Επιδαύρου λόγω και των συντελεστών δυσκολίας που έχει αναμένεται να επιφέρει σημαντικές αλλαγές και ανακατατάξεις σε όλες τις βαθμολογίες των ληγκών και για αυτό το λόγο αναμένεται με ιδιαίτερη ανυπομονησία από όλη την τριαθλητική κοινότητα.



Πάνος (Peter) Ρώτας
Υπεύθυνος διοργάνωσης

Μαζί με τον Δήμαρχο Επιδαύρου κο. Αναστάσιο Χρόνη, τους δεκάδες εθελοντές και όλη την τοπική κοινωνία εργαζόμαστε πυρετωδώς φροντίζοντας και την τελευταία λεπτομέρεια του αγώνα. Επίδιωξη μας είναι να απολαύσετε έναν ακόμα ξεχωριστό και προπάντων ασφαλή αγώνα υπό τα γνωστά σάνταρ που έχει πλέον καθιερώσει η whynot.

Καλή επιτυχία σε όλους τους αθλητές και καλή διαμονή σε όλους τους επισκέπτες!



EPIDAVROS
ACTION

ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ 2024



CHALLENGE YOURSELF

ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ 2024

ΙΟΥΝΙΟΣ

15 16

THE CASTLE
CHALLENGE

WTL | WSL

ΙΟΥΛΙΟΣ

07

THE LAKE
PLASTIRA

WTL

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

07 08

EPIDAVROS
ACTION

WTL | WSL

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

05 06

NAFPLIO
CHALLENGE

WTL | WSL

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

23 24

SOUNIO
CHALLENGE

WTL | WSL

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - SUPERLEAGUE

με τις 10 καλύτερες ανδρικές και 5 καλύτερες γυναικείες επιδόσεις

2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

SUPERLEAGUE

WTL-S STANDARD

ΑΝΤΡΕΣ		Pts	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		Pts
1.	ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	108.90	ΖΗΚΑ ΕΛΕΝΗ	116.80	
2.	ΧΥΤΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	101.30	ΣΑΡΡΗ ΝΙΟΒΗ	74.80	
3.	ΚΑΒΑΛΙΕΡΑΤΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	100.80	ΑΜΒΡΟΣΙΑΔΟΥ ΟΛΓΑ	74.80	
4.	ΔΙΚΑΙΟΣ ΛΕΥΤΕΡΗΣ	100.20	ΝΕΠΚΑ ΧΑΡΙΤΙΝΗ	74.80	
5.	ΠΟΥΠΑΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	94.30	ΣΑΝΟΥΔΟΥ ΖΗΝΙΑ	74.40	
6.	ΑΝΟΚΑ VITALIY	91.40			
7.	ΤΣΑΡΜΠΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	90.70			
8.	ΚΟΛΟΖΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	89.20			
9.	ΠΡΑΓΚΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	81.40			
10.	ΠΟΥΠΑΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	78.30			

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

SUPERLEAGUE

WTL-S SPRINT

ΑΝΤΡΕΣ		Pts	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		Pts
1.	ΤΣΟΥΜΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	40.60	ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	26.80	
2.	ΚΟΤΑΡΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	40.30	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗ ΝΑΝΣΥ	25.20	
3.	ΛΙΤΣΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	40.10	ΚΟΥΚΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑ	22.70	
4.	ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	39.30	ΔΗΜΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	22.80	
5.	ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ	32.90	ΧΑΣΙΩΤΗ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ	22.40	
6.	ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ	31.00			
7.	ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	30.80			
8.	ΜΟΥΣΤΟΣ ΗΛΙΑΣ	27.20			
9.	ΤΣΙΚΡΙΚΑΣ ΚΩΣΤΑΣ	23.10			
10.	ΓΑΛΑΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	23.10			



whynot league

CHALLENGE YOURSELF

WTL
TRIATHLON
2024

ΙΟΥΝΙΟΣ
15 16
1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE CASTLE
CHALLENGE

ΙΟΥΛΙΟΣ
06 07
2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE LAKE
PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
07 08
3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΕΡΙΔΑΥΡΟΣ
ACTION

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
05 06
4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΝΑΦΛΙΟ
CHALLENGE

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
23 24
5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΣΟΥΝΙΟ
CHALLENGE



whynot league

CHALLENGE YOURSELF

WTL
TRIATHLON
2024

ΙΟΥΝΙΟΣ
15 16
1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE CASTLE
CHALLENGE

ΙΟΥΛΙΟΣ
06 07
2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE LAKE
PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
07 08
3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΕΡΙΔΑΥΡΟΣ
ACTION

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
05 06
4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΝΑΦΠΛΙΟ
CHALLENGE

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
23 24
5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΣΟΥΝΙΟ
CHALLENGE

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE

με όλες τις υπόλοιπες επιδόσεις εξαιρουμένων των αθλητών της WTL-S

2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

LEAGUE

WTL
STANDARD

ΑΝΤΡΕΣ		Pts	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		Pts
1.	ΚΑΜΠΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	76.90	1.	ΒΛΑΧΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	73.80
2.	ΔΗΜΑΣ ΣΕΡΑΦΕΙ	73.10	2.	ΑΓΡΙΜΑΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	73.00
3.	ΜΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	68.50	3.	ΛΑΓΟΥΜΤΖΗ ΚΑΛΙΟΠΗ	71.70
4.	ΣΠΑΝΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	60.80	4.	ΣΤΑΓΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	70.00
5.	ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	57.60	5.	ΠΑΠΑΙΔΑΝΝΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	69.60
6.	ΓΚΟΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	57.00	6.	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΕΛΙΝΑ	66.70
7.	ΚΩΣΤΙΜΠΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	53.70	7.	AUSTIN CHRISTINA	65.90
8.	ΤΣΑΓΚΑΡΗΣ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	53.00	8.	WOLFENSOHN GALIT	65.20
9.	ΚΑΡΛΑΤΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	52.10	9.	ΚΑΡΑΤΣΙΩΡΗ ΕΛΕΝΗ	62.60
10.	ΤΡΙΚΑΤΣΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	51.60	10.	ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗ ΑΝΔΡΙΑΝΗ	62.30











ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

LEAGUE

WTL
SPRINT

ΑΝΤΡΕΣ		Pts	ΓΥΝΑΙΚΕΣ		Pts
1.	ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ	22.90	1.	ΤΣΑΚΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΑΡΙΑ	21.40
2.	ΜΑΚΡΥΜΙΧΑΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	22.50	2.	ΤΣΙΑΟΥΣΗ ΜΑΡΙΑΝΘΗ	21.30
3.	ΜΗΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	22.20	3.	ΔΕΛΗΓΕΩΡΓΗ ΒΙΚΥ	20.70
4.	ΒΑΣΑΜΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	21.70	4.	ΚΑΧΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	20.30
5.	ΑΓΓΕΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	21.50	5.	ΤΖΑΧΡΗΣΤΟΥ ΣΟΦΙΑ	20.30
6.	ΛΟΥΡΕΤΖΑΚΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	20.90	6.	ΠΙΣΣΗ ΣΤΕΦΑΝΙ	20.00
7.	ΧΑΝΤΖΙΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	20.70	7.	ΠΤΕΡΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ	18.90
8.	ΑΛΥΦΑΝΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	20.30	8.	ΚΑΒΒΑΔΙΑ ΝΙΚΟΛ	18.80
9.	ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	19.90	9.	ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	18.70
10.	ΓΚΙΟΚΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ	19.60	10.	ΚΑΜΑΡΙΝΟΥ ΛΟΥΙΖΑ	18.50

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
ΟΜΑΔΩΝ2^{ος} ΑΓΩΝΑΣΙΟΥΝΙΟΣ
15 16
1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE CASTLE
CHALLENGEΙΟΥΛΙΟΣ
06 07
2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
THE LAKE
PLASTIRAΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
07 08
3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
EPIDAVROS
ACTIONΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
05 06
4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
NAFPLIO
CHALLENGEΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
23 24
5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
SOUNIO
CHALLENGE

RANK	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	 LOS VATHROS	975.35
2.	 CGS TRIATHLON CLUB	771.60
3.	 TRIATHLON ACADEMY	769.90
4.	 TRIATHLON STARS	618.50
5.	 ΑΠΣ ΤΡΙΑΣ	558.90
6.	 ΜΥΑΤHLETE	534.50
7.	 TRIBE TRIATHLON TEAM	437.10
8.	 PEAK PERFORMANCE	392.75
9.	 ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ	380.20
10.	 SCIENCE TRAINING	290.95



whynot league

CHALLENGE YOURSELF

WTL
TRIATHLON
2024

ΡΟή

ΤΟ ΣΩΜΑ

ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΙ

ΑΥΤΟ

ΠΟΥ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

ΠΙΣΤΕΥΕΙ

ΜΠΕΣ ΣΤΟ
VIKOS.COM




BIKOS®
Ζαγαροχώρια Φυσικό
Μεταλλικό
Νερό

ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ,
Η ΡΟή ΜΑΣ

ΠΡΟ - ΑΓΩΝΑ / PRE - RACE

- Federation Card or Day Pass
Δελτίο Αθλητή ή Κάρτα ημερήσιας πρόσβασης
- Bike Services Tune Up
Ολοκλήρωση ποδηλατικών σέρβις
- Athlete Registration
Δήλωση αθλητού στον αγώνα
- Athlete Briefing
Ενημέρωση αθλητών
- Study Race Courses
Μελέτη των διαδρομών του αγώνα
- Make Nutrition Plan
Διατροφικό πλάνο

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ / BIKE CHECK-IN

- Bike / Ποδήλατο
- Helmet Fastened
Δεμένο κράνος (στο κεφάλι του Αθλητή)
- Bib Number (wearing)
Αριθμός Αγώνα (φορεμένο)

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΣΚΕΛΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ RACE DAY - SWIM

- Timing Chip / Τσιπ χρονομέτρησης
- Swimsuit - Wetsuit (if applicable)
- Μαγιό ή κολυμβητική στολή νεοπρεν
(εάν είναι επιτρεπτό)
- Goggles (a spare pair as well)
- Γυαλιά κολύμβησης
(ένα έξτρα ζευγάρι για παν ενδεχόμενο)
- Race Day Swim Cap (provided at Registration)
- Σκουφάκι κολύμβησης του εν λόγω αγώνα
(διατίθεται από την γραμματεία του αγώνα)
- Ear - Nose Plugs (optional)
- Ωτοασπίδες - Μανταλάκι μύτης (προαιρετικά)

ΔΙΑΦΟΡΑ - MISCELLANEOUS

- Body Glide / Λιπαντικό κολύμβησης
- Antibacterial / Αντιβακτηριδιακό
- Powder / Πούδρα
- Heart Rate Monitor & Chest Strap
Ρολόι ΚΣ & Ιμάντας στήθους ΚΣ
- Towel / Πετσέτα
- Hair Ties / Λαστιχάκια μαλλιών
- Post-Race Clothing
Ρουχισμός μετά τον αγώνα
- Elastics for connecting shoes to bike
Λαστιχάκια για στήριξη ποδηλατικών παπουτσιών

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΣΚΕΛΟΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ RACE DAY - RUN

- Fuel Belt / Ζώνη τροφοδοσίας
- Race Belt / Αγωνιστική Ζώνη BIB Number
- Bib Number / Νούμερο Αθλητή
- Hat - Visor / Καπέλο τρεξίματος
- Running Shoes / Παπούτσια τρεξίματος
- Socks / Κάλτσες
- Sunglasses / Γυαλιά ηλίου
- Water Bottle / Παγούρι Νερού

*Source English version: ironman Greece

Χαρείτε και απολαύστε τον αγώνα!

- **Αγωνιστικό Πρόγραμμα**
- **Διαδικασίες check-in & Εκκινήσεων**
- **Αγωνιστικός στίβος**
- **Κανονισμοί αγώνων τριάθλου**



Λειτουργία γραμματείας στο Café AKTIS (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου)

Παρασκευή 6 Σεπτεμβρίου 17:30 – 21:30

Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 09:00 – 21:00

Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 6:30 – 11:00

Παραλαβή αγωνιστικού υλικού

- Αριθμός αγωνιζομένου (BibNumber) ΔΕΝ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΖΩΝΗ

- Αυτοκόλλητα:

1 μεγάλο (θα τοποθετηθεί στο παλουκόσελο)

2 μικρά (ένα θα τοποθετηθεί στο κράνος και ένα στον ατομικό εξοπλισμό που θα τοποθετηθεί στο χώρο αποθήκευσης)

- Chip χρονομέτρησης που θα τοποθετηθεί στον αστράγαλο

- Σκουφάκι

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΑΛΛΟΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Παρασκευή / Friday 6.9.2024

17.30 Λειτουργία γραμματείας στο **Cafe Aktis** (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου).
21.30 Registration services at the **Cafe Aktis** (Port of Ancient Epidavros)

Περισσότερες
πληροφορίες
More info

why-n.gr

1st ΜΕΡΑ / 1st Day

Σάββατο / Saturday 7.9.2024

09.00 Λειτουργία γραμματείας στο **Cafe Aktis** (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου).
21.00 Registration services at the **Cafe Aktis** (Port of Ancient Epidavros)



**ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ
ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΑΛΛΑΞΕ.
ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΤΟ QR ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

**THE STARTING POINT OF SWIMMING RACES HAS CHANGED.
PLEASE SCAN THE QR TO SEE THE NEW LOCATION**

10.15 Εκκίνηση Swim 1.500m στην παραλία Γιαλάσι
Start of the Swimming 1.500m at «Gialassi» Beach

10.25 Εκκίνηση Swim 3000m στην παραλία Γιαλάσι
Start of the Swimming 3000m at «Gialassi» Beach

12.00 Εκκίνηση Swim Kids 300m στην παραλία Γιαλάσι
Start of the Kids Swimming 300m at «Gialassi» Beach

12.15 Απονομές κολυμβητικών στην παραλία Γιαλάσι
Swimming award ceremony at «Gialassi» Beach

19.30 Race Briefing, Café Praxis,
(Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου
(Port of Ancient Epidavros)

2nd ΜΕΡΑ / 2nd Day

Κυριακή / Sunday 8.9.2024

06.30 Λειτουργία γραμματείας στο **Cafe Aktis** (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου).
11.00 Registration services at the **Cafe Aktis** (Port of Ancient Epidavros)

07.00
07.50 Bike check

08.00 Εκκίνηση Standard (Ακτή Βαγιωνιά)
Start of the Standard race (Vagionia Beach)

08.15 Εκκίνηση Sprint & Aquathlon (Ακτή Βαγιωνιά)
Start of the Sprint & Aquathlon races (Vagionia Beach)

11.15 Εκκίνηση Junior Aquathlon (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου)
Start of the Junior Aquathlon race (Port of Ancient Epidavros)

11.45
13.30 Bike check out (Εκτιμώμενη ώρα)*

12.30 Απονομές Triathlon/Aquathlon
στον χώρο του τερματισμού
Award ceremony

*επειδή η ζώνη αλλαγής περιέχει περιουσιακά στοιχεία των αθλητών, θα φυλάσσεται από εταιρεία φύλαξης.

Κατά συνέπεια, δεν θα επιτραπούν μεμονωμένες κινήσεις αθλητών, και φυσικά δεν θα επιτραπεί η παραλαβή κανενός ποδήλατου πριν την καθορισμένη ώρα.

Σε περίπτωση παραβίασης των παραπάνω, ο αθλητής /τρια ακυρώνεται αυτόματα χωρίς να καταγράφεται ο χρόνος του/της.



// ΠΟΡΤΕΣ & ΠΑΡΑΘΥΡΑ

// ΠΡΟΣΟΨΕΙΣ ΚΤΗΡΙΩΝ

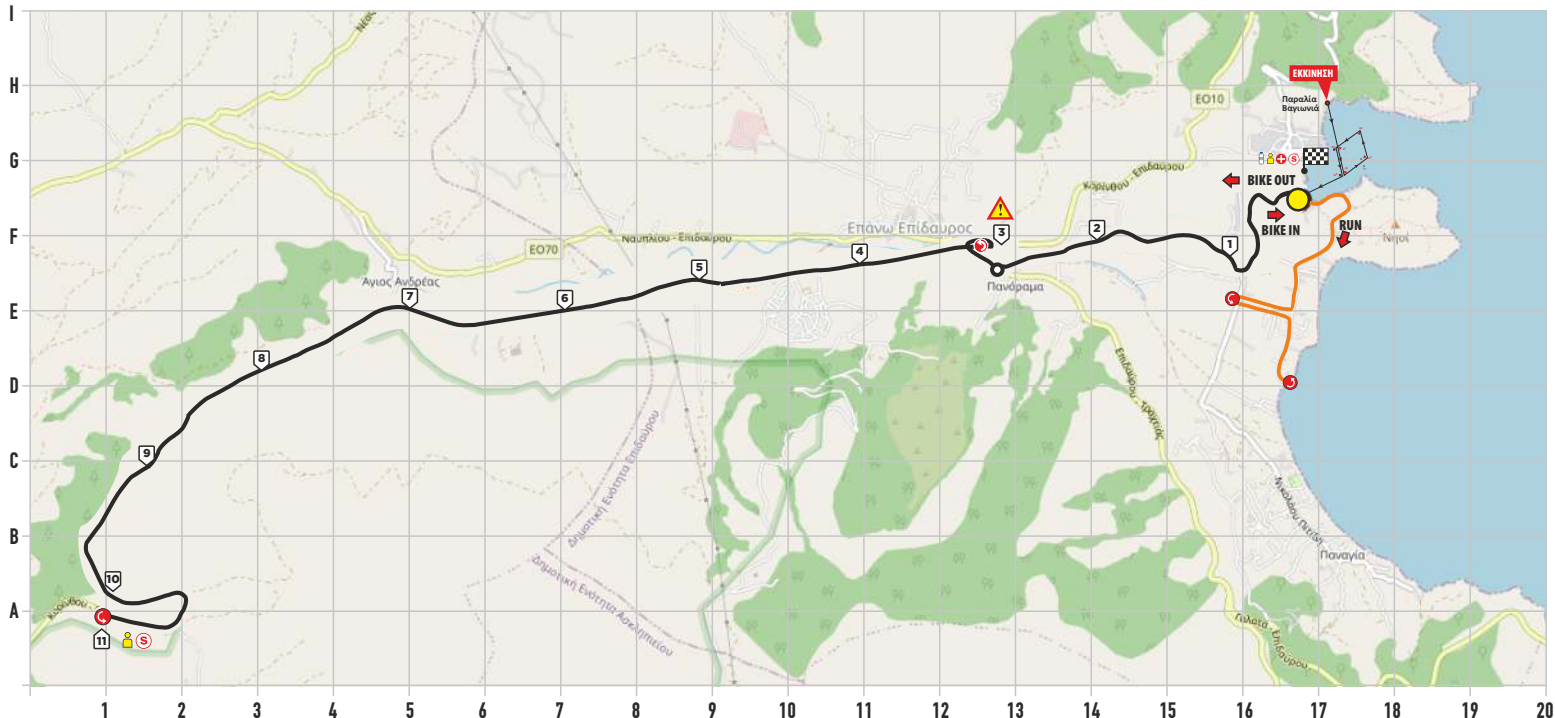
// ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ

etem.com

// Μετατρέψτε την καθημερινότητά σας σε εμπειρία με τα κορυφαία συστήματα αλουμινίου της ETEM.

Με κύρια συστατικά της συνταγής μας την καινοτομία, την ποιότητα και το πάθος μας για την τελειότητα, επαναπροσδιορίζουμε την ουσία του σπιτιού.

ETEM
EXPERTS IN ALUMINIUM SYSTEMS



● Ζώνη Αλλαγής / Transition zone

⚠ Προσοχή / Attention

🍷 Τροφοδοσία / Fuelling stations

⊕ Medical

↻ Turning point - Loops / Αναστροφές

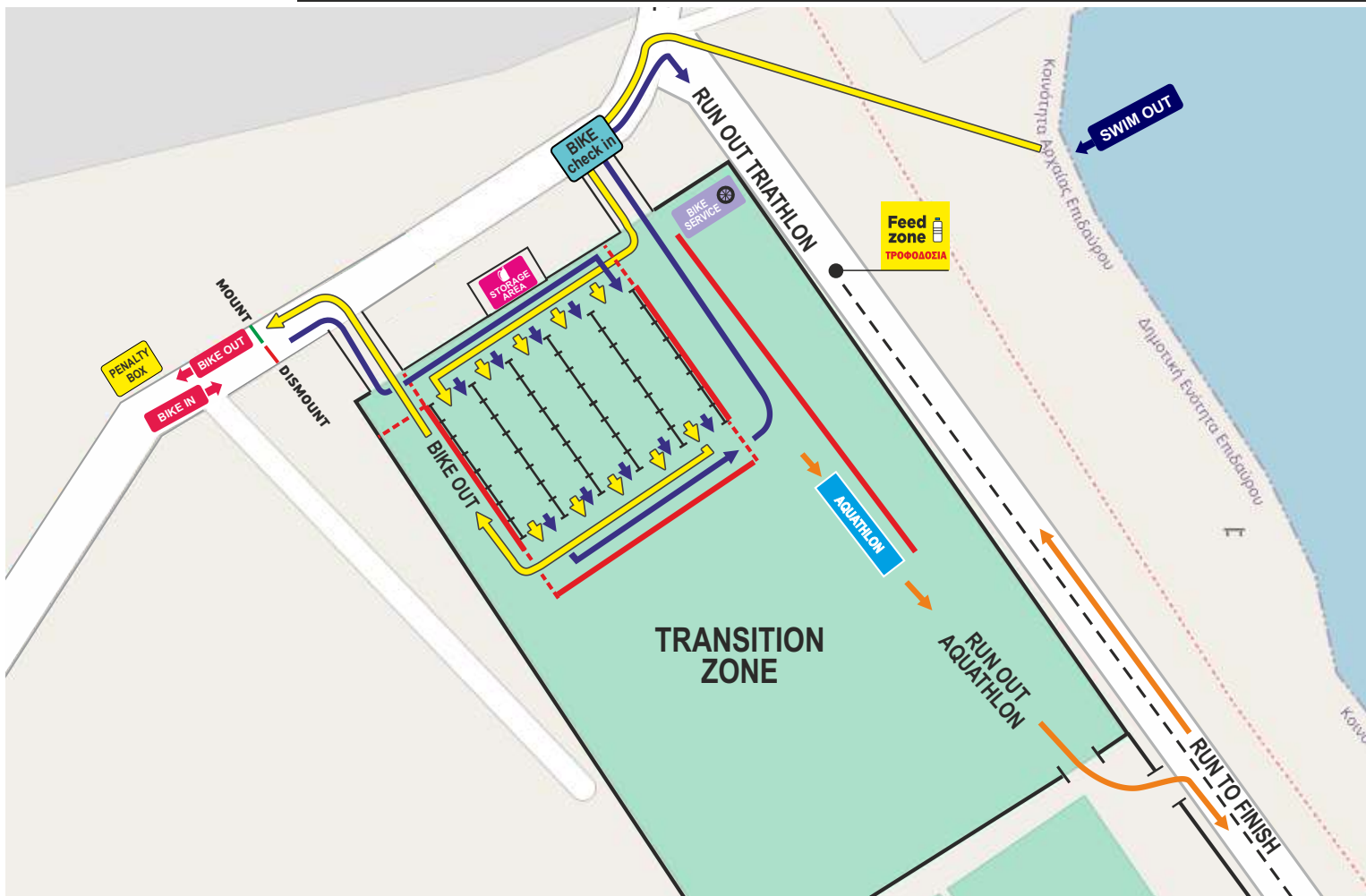
🏁 Τερματισμός / Finish

👤 Εθελοντές

Ⓢ Σαμαρείτες

500m

Περιοχή Αλλαγών



Προσερχόμαστε στη διαδικασία του check in με το κράνος μας φορεμένο και ασφαλισμένο το ποδήλατο μας έτοιμο για έλεγχο, τα αυτοκόλλητα τοποθετημένα σωστά (παλουκόσελο, κράνος, το chip χρονομέτρησης επίσης φορεμένο στον αριστερό αστράγαλο

Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ:

Στην T1 , κρεμασμένο από τη σέλα σε οριζόντια θέση έτσι ώστε ο πρόσθιος τροχός να δείχνει προς τη κεντρική λωρίδα της ΠΑ.

Στην T2, επιτρέπεται να είναι κρεμασμένο προς οποιαδήποτε κατεύθυνση αλλά εντός το ατομικού χώρου, χωρίς να εμποδίζει την ροή ή να μπλοκάρει τους άλλους αθλητές



- **Περιοχή Αλλαγών**
- Bike check έλεγχος λειτουργίας φρένων
- Κράνος: Το κράνος αφήνεται λυτό & πάνω στο ποδήλατο στην ΠΑ
- Ποδηλατικά υποδήματα, γυαλιά, κράνος & άλλο υλικό στο ποδήλατο.
- Δρομικά υποδήματα εξω απο το καλάθι
- Λοιπός αγωνιστικός εξοπλισμός μέσα στο καλάθι
- Body marking
- Chip χρονομέτρησης
- Σκουφάκι
- Αυτοκόλλητα σε κράνος & ποδήλατο

Περιοχή Αλλαγών

- Οριζόντιοι ορθοστάτες, καλάθια, κοινές περιοχές για όλες τις αποστάσεις
- Σήμανση με γράμματα (A,B,C,..) και αριθμούς(1.2.3.4...)
- Επιφάνεια σε γρασίδι
- Όλο το αγωνιστικό υλικό στο χώρο σας και το καλάθι
- Όλοι οι σάκοι στον χώρο φύλαξης
- Mount & Dismount Line
- Bike Out / In –Run Out



Line-up αθλητών:

- 10' πριν την έναρξη του κάθε αγώνα οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται στο σημείο εκκίνησης της κολύμβησης.
- Εκκίνηση δίνεται έξω από το νερό
- Wave Start: Θα γίνονται wave starts εκκινήσεις ανά ηλικιακή κατηγορία αν υπάρχει αυξημένος αριθμός αθλητών.
- Αθλητής που δεν ξεκινήσει στην ηλικιακή του κατηγορία θα πάρει το χρόνο της πρώτης ηλικιακής.
- Οι αθλητές δίπλα ο ένας στον άλλο χωρίς να εμποδίζουν.
- Οι αθλητές σκυτάλης θα φεύγουν με το τελευταίο group της ίδιας απόστασης

- Ακολουθήστε τις οδηγίες της διοργάνωσης
- Λάβετε θέση στην ομάδα εκκίνησης της ηλικιακής σας κατηγορίας
- Η εκκίνηση θα δοθεί με ήχο κόρνας μετά την εντολή του αφέτη «λάβετε θέση»
- Η κίνηση επιτρέπεται ΜΟΝΟ προς τα εμπρός
- Εάν εκκινήσετε αργότερα από την ηλικιακή σας κατηγορία λαμβάνεται ο χρόνος της πρώτης εκκίνησης
- Δεν επιτρέπεται εκκίνηση ανάμεσα στις κατηγορίες

Άκυρη Εκκίνηση

- Πολλαπλοί ήχοι απο την κόρνα
- Οι κωπηλάτες «κλείνουν» την πορεία
- Όλοι επιστρέφουν στην αφετηρία
- Όσοι εκκινήσουν μεμονωμένοι άκυρα, θα εκτίσουν ποινή χρόνου 10/15 δευτερολέπτων στην T1



Fuel your PR

guenergy.com



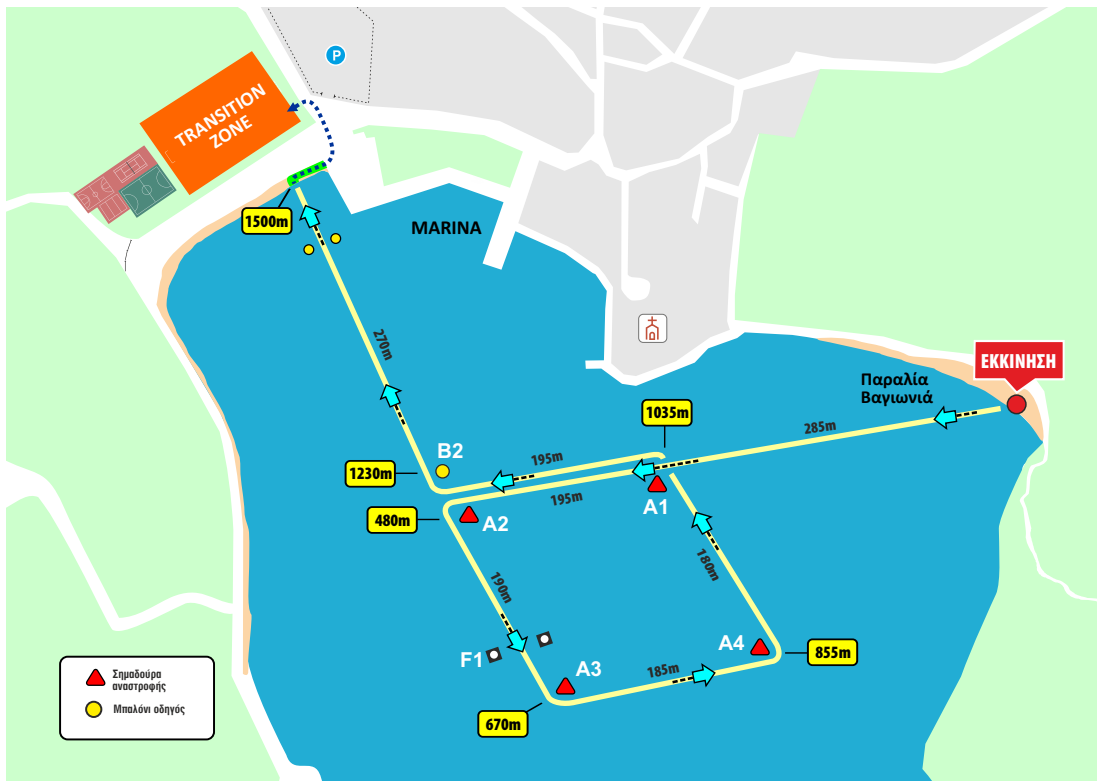
STANDARD TRIATHLON

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
MULTIPLIER **79**



SWIM 1500m

Cut Offs: Swim=0:45h, Swim+Bike = 3:45h



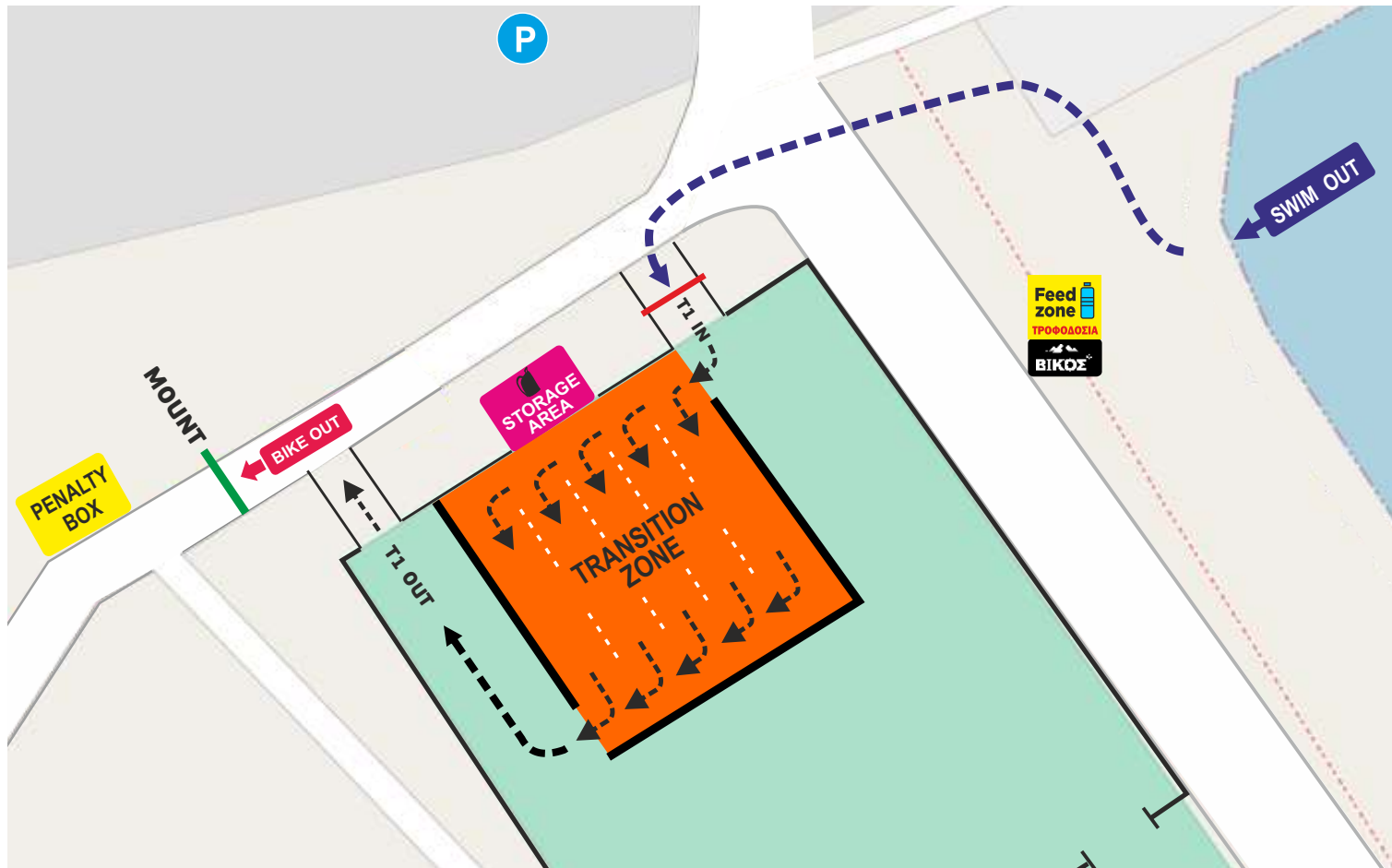
Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία βαγιωνιά. Οι αθλητές θα περάσουν αριστερά της πρώτη κόκκινη σηματοδύρα (A1) και θα κατευθυνθούν ευθεία χωρίς να στρίψουν. Στη συνέχεια θα κινηθούν αριστερόστροφα στην επόμενη κόκκινη σηματοδύρα (A2), ανάμεσα από τους δύο φάρους του διαύλου (F1), αριστερόστροφα στις τρεις επόμενες σηματοδύρες (A3–A4–A1) και δεξιόστροφα στην επόμενη κίτρινη σηματοδύρα (B2), πριν τερματίσουν στο πλαϊνό τμήμα του γηπέδου, πολύ κοντά στην ζώνη αλλαγής.

Διαδρομή = A1 – A2 – F1 – A3 – A4 – A1 – B2 – Exit

Loops: +1



T1 BIKE OUT



STANDARD TRIATHLON

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
MULTIPLIER **79**

Swim
ΠΑΡΑΛΙΑ

Bike
ΔΡΟΜΟΣ

Run
ΔΡΟΜΟΣ



BIKE

38km

elevation: 650m

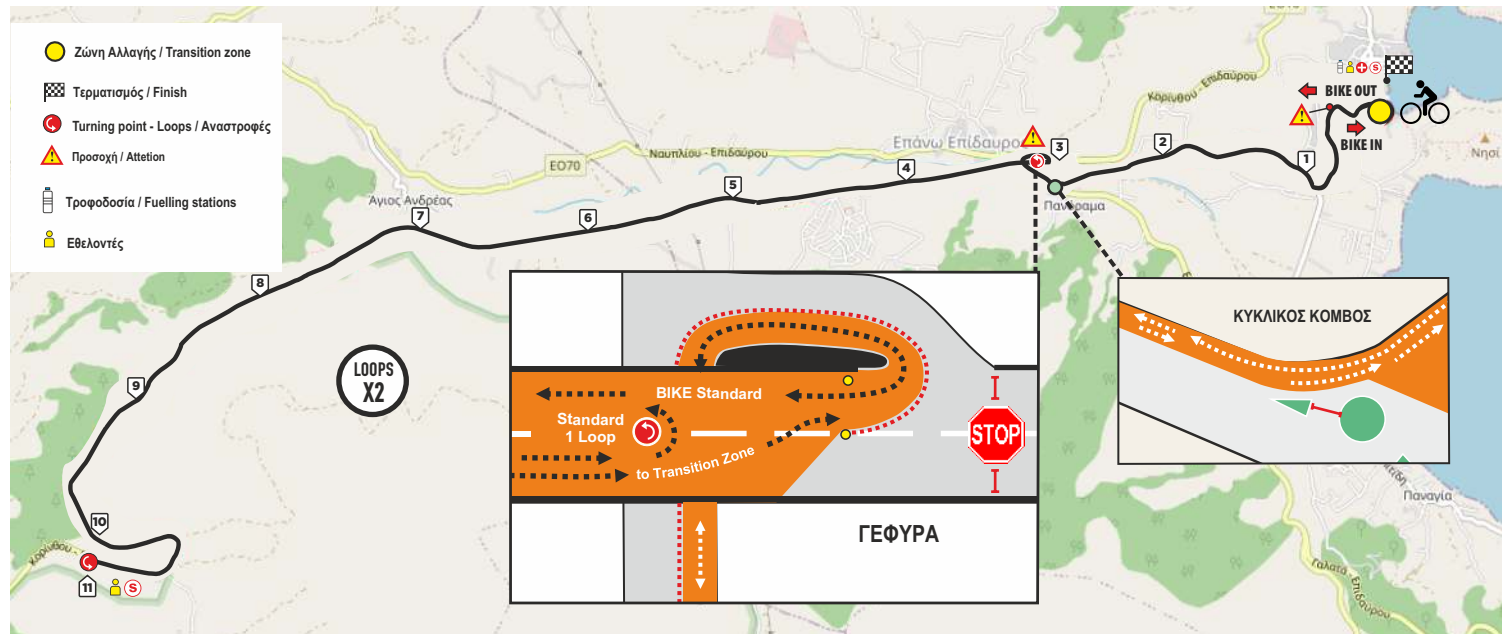
Cut Offs:

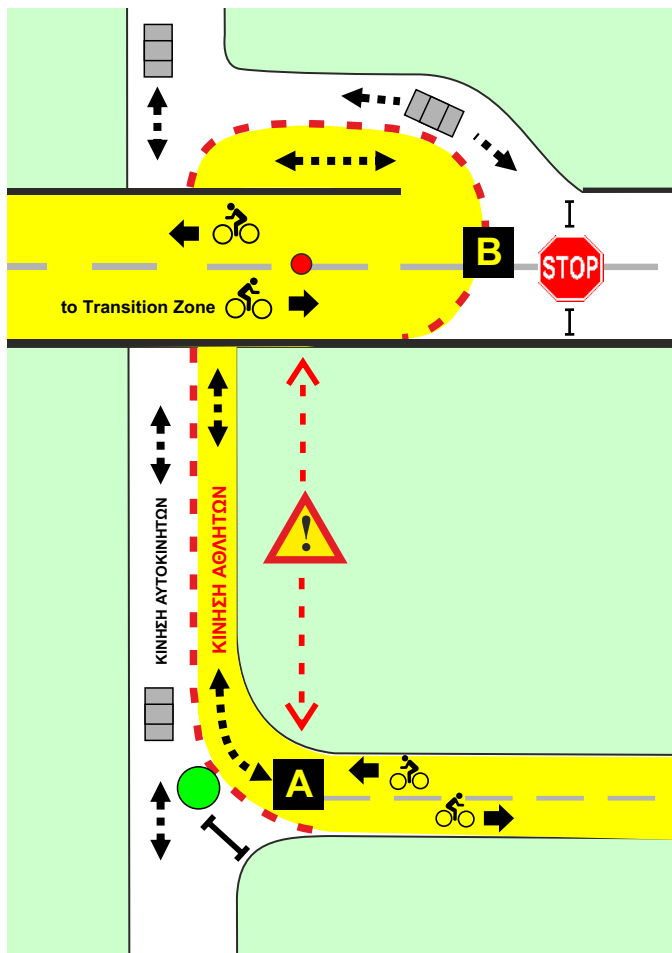
Swim=0:45h, Swim+Bike = 3:45h

Μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, οι αθλητές κινούνται αριστερά. Στην πρώτη διασταύρωση (ταβέρνα περιβόλι) στρίβουν αριστερά και στη συνέχεια όλο ευθεία για περίπου 3km μέχρι την γέφυρα όπου στρίβουν δεξιά (ανεβαίνοντας την γέφυρα) και πάλι δεξιά μπαίνοντας στον περιφερειακό αυτοκινητόδρομο. Ποδηλατούν ευθεία για 8km, όπου υπάρχει το πρώτο σημείο αναστροφής, ενώ το δεύτερο βρίσκεται λίγο πριν την γέφυρα (19km), όπου οι αθλητές ξεκινούν το δεύτερο Loop. Όταν ολοκληρώσουν και το δεύτερο Loop, οι αθλητές επιστρέφουν στην ζώνη αλλαγής κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο εκτελώντας την αντίστροφη πορεία. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται όταν οι αθλητές λίγο πριν τερματίσουν, καλούνται να στρίψουν δεξιά από τον κεντρικό δρόμο σε μονόδρομο (ταβέρνα περιβόλι). Εκεί η στροφή είναι 90ο και απαιτείται χαμηλή ταχύτητα και έλεγχος του ποδηλάτου. Επιστροφή στην ζώνη αλλαγής.

Loops: 2-less (3-19km & 19-35km)

No-Bars & No-Pass Zones: τα πρώτα και τελευταία 200μ, 35-35.3km.





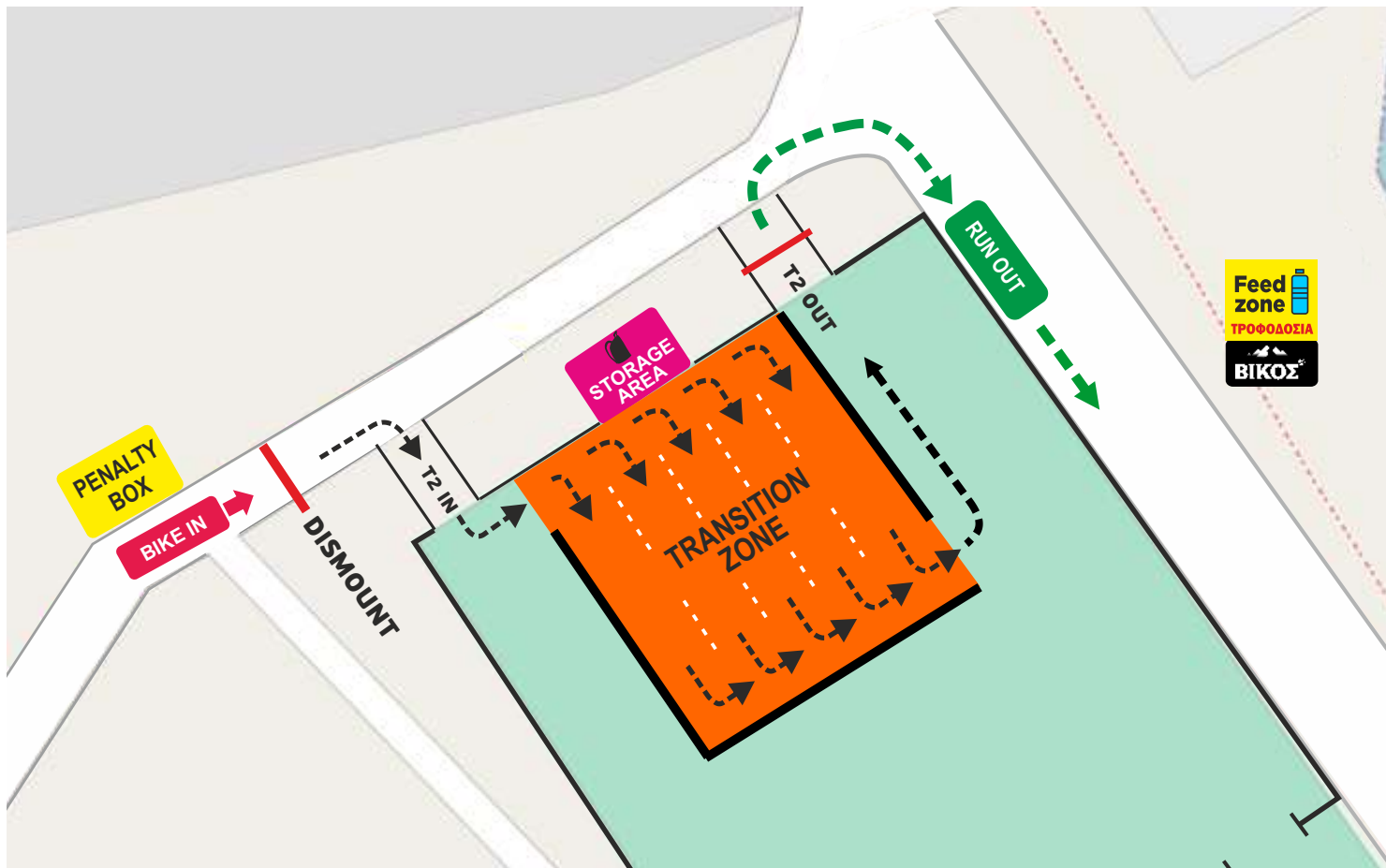
BIKE

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Από το σημείο A (κόμβος) έως το σημείο B (γέφυρα), οι αθλητές χρησιμοποιούν την μία λωρίδα κυκλοφορίας, ενώ η αστυνομία την άλλη λωρίδα με σκοπό την διέλευση των οχημάτων.

Κατά συνέπεια, οι αθλητές δεν θα πρέπει να αλλάζουν λωρίδα στο συγκεκριμένο διάστημα (A-B).

T2 BIKE OUT







Dole
Tropical Gold
PREMIUM
SUPER SWEET
PINEAPPLE - ANANAS

Dole
With my hand,
I can reach
anywhere.
31295
Ecuador

SPRINT TRIATHLON

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ
 ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 MULTIPLIER **56**

 Swim
 ΠΑΡΑΛΙΑ

 Bike
 ΔΡΟΜΟΣ

 Run
 ΔΡΟΜΟΣ

SWIM **750m**

Cut Offs: Swim = 0:35h - Swim + Bike = 1:55h



Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία βαγιωνιά. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις κίτρινες σηματοδότες B1 & B2, πριν τερματίσουν στο πλαϊνό τμήμα του γηπέδου, πολύ κοντά στην ζώνη αλλαγής, η οποία βρίσκεται στο χώρο του γηπέδου.

Διαδρομή = B1 – B2 – Exit

Loops: 1



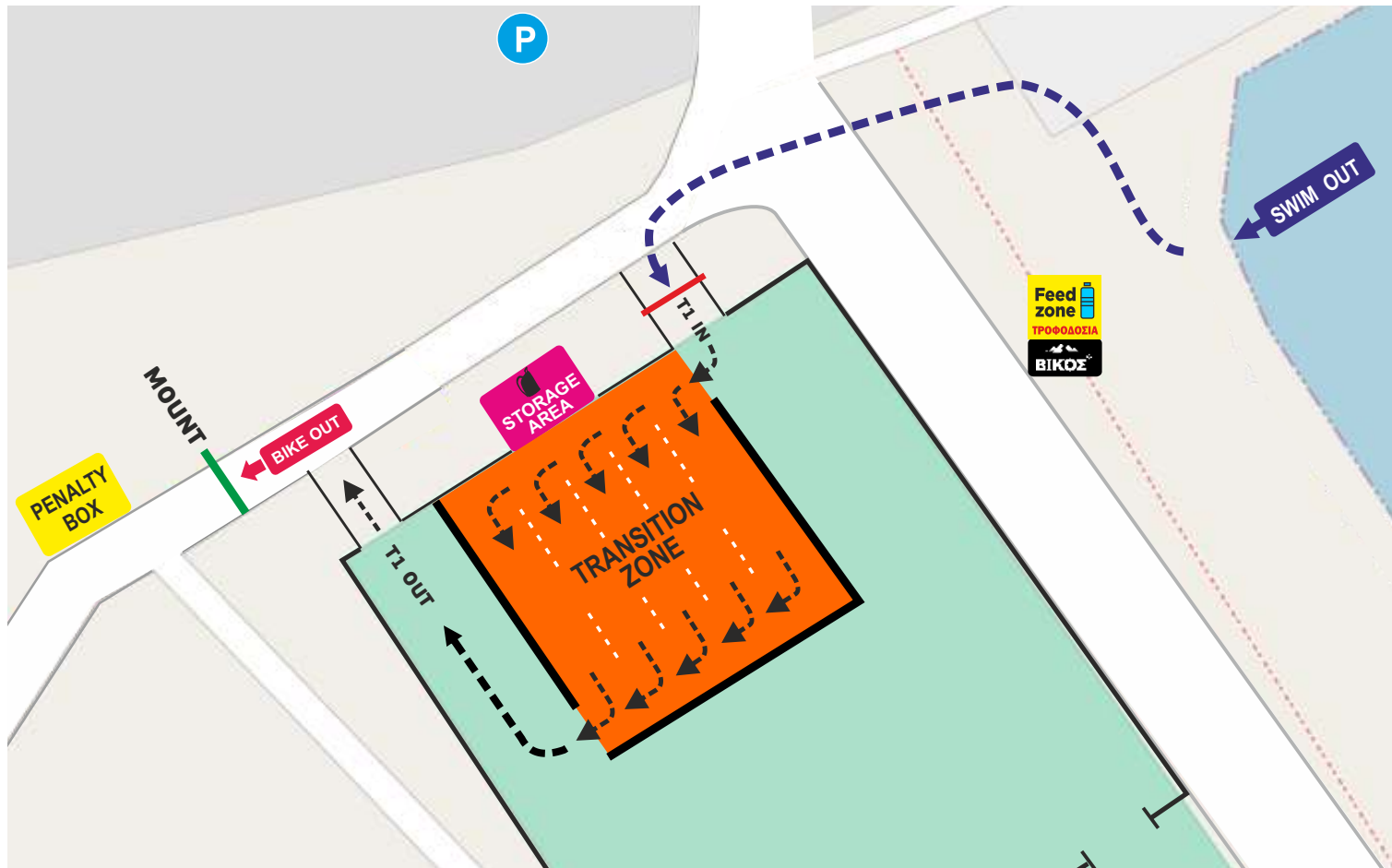








T1 BIKE OUT



SPRINT TRIATHLON

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
MULTIPLIER **56**



BIKE

22m

elevation: 360m

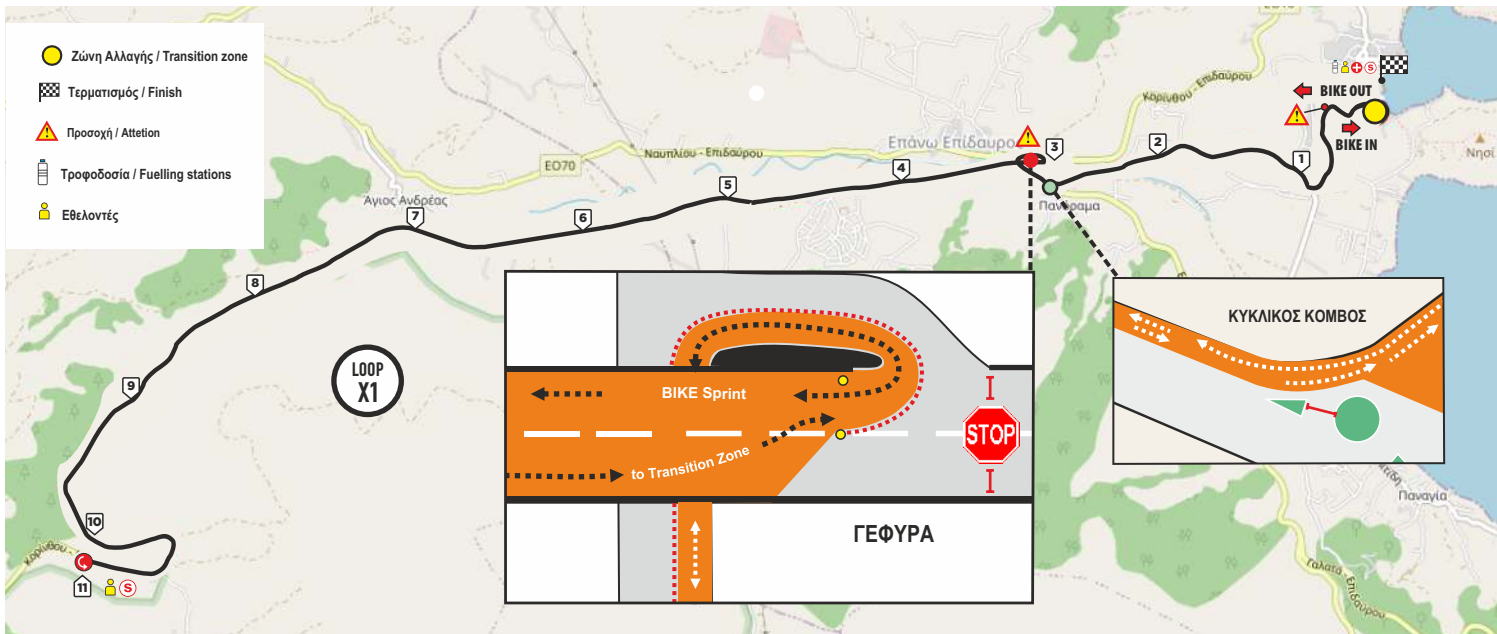
Cut Offs: Swim= 0:35h - Swim + Bike = 1:55h



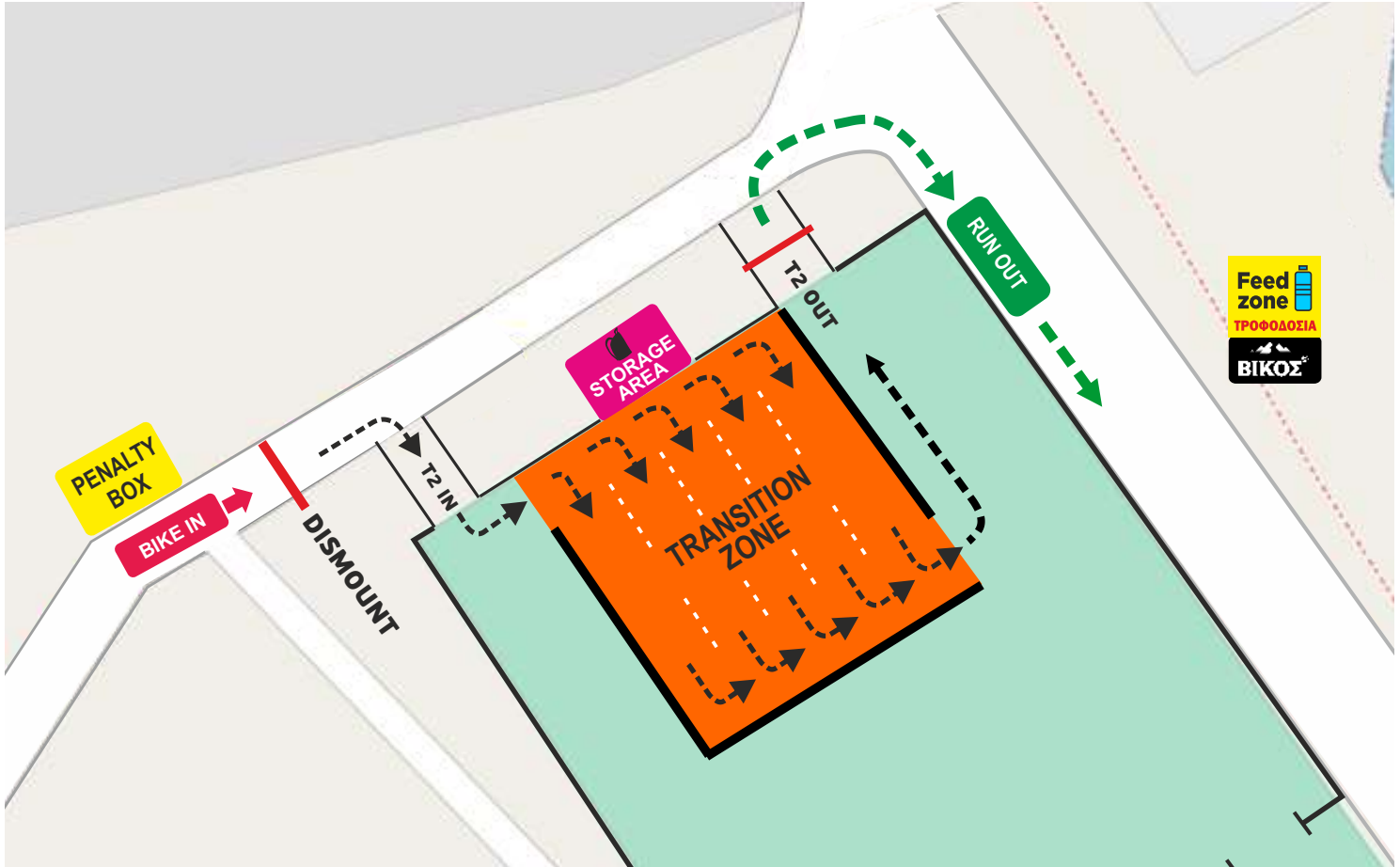
Μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, οι αθλητές κινούνται αριστερά. Στην πρώτη διασταύρωση (ταβέρνα περιβόλι) στρίβουν αριστερά και στη συνέχεια όλο ευθεία για περίπου 3km μέχρι την γέφυρα όπου στρίβουν δεξιά (ανεβαίνοντας την γέφυρα) και πάλι δεξιά μπαίνοντας στον περιφερειακό αυτοκινητόδρομο. Ποδηλατούν ευθεία για 8km, όπου υπάρχει το σημείο αναστροφής. Οι αθλητές επιστρέφουν στην ζώνη αλλαγής κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο εκτελώντας την αντίστροφη πορεία. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται όταν οι αθλητές λίγο πριν τερματίσουν, καλούνται να στρίψουν δεξιά από τον κεντρικό δρόμο σε μονόδρομο (ταβέρνα περιβόλι). Εκεί η στροφή είναι 90ο και απαιτείται χαμηλή ταχύτητα και έλεγχος του ποδηλάτου. Επιστροφή στην ζώνη αλλαγής.

Loops: 1

No-Bars & No-Pass Zones: τα πρώτα και τελευταία 200μ, 14.7-15km



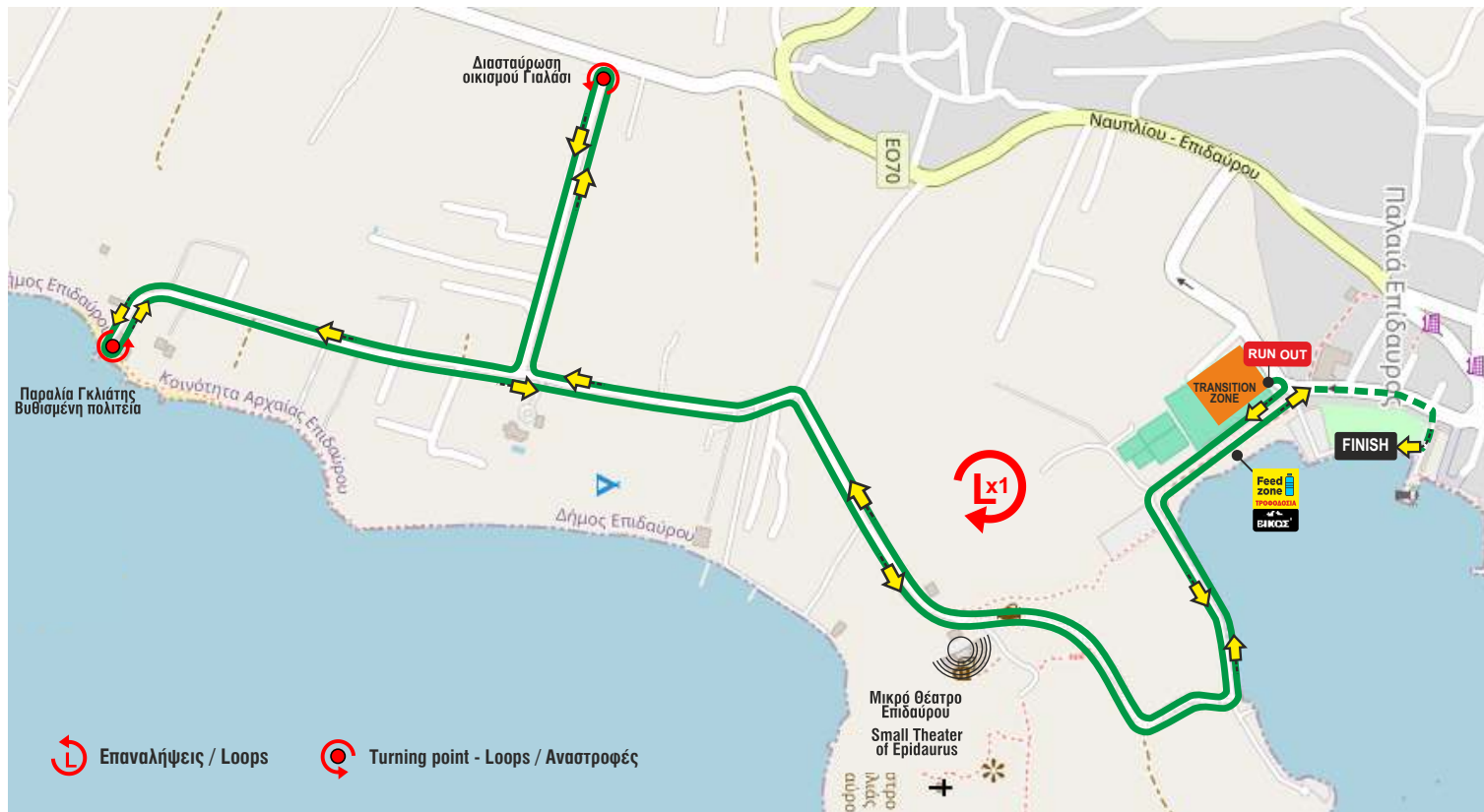
T2 BIKE OUT



SPRINT TRIATHLON

RUN

5km





SWIM WITH US





 TURBO®



Στοιχεία Επικοινωνίας

 Διεύθυνση
Αθήνας 25-31, Βουλιαγμένη

 E-mail
info@afroturbo.gr

 Τηλέφωνο
210-8963092

afroturbo.gr 

Η AFROTURBO εξειδικεύεται στο χώρο της πισίνας εδώ και 50 χρόνια με άριστο συνδυασμό ποιότητας και κόστους! Τα εργαστήρια της TURBO έχουν γίνει μια οικογένεια, αναπτύσσοντας τις καλύτερες σχέσεις και μοιράζοντας το πάθος τους για την κατασκευή ποιοτικών και ανθεκτικών προϊόντων.

Όλα τα μαγιό κολύμβησης turbo φτιάχνονται από Duratech. Το Duratech είναι ένα ειδικό ύφασμα το οποίο δημιούργησε η εταιρεία μας και έχει ως κύριο χαρακτηριστικό του την μεγάλη ανθεκτικότητά και αντοχή στο χλώριο.

STANDARD

Cut Offs

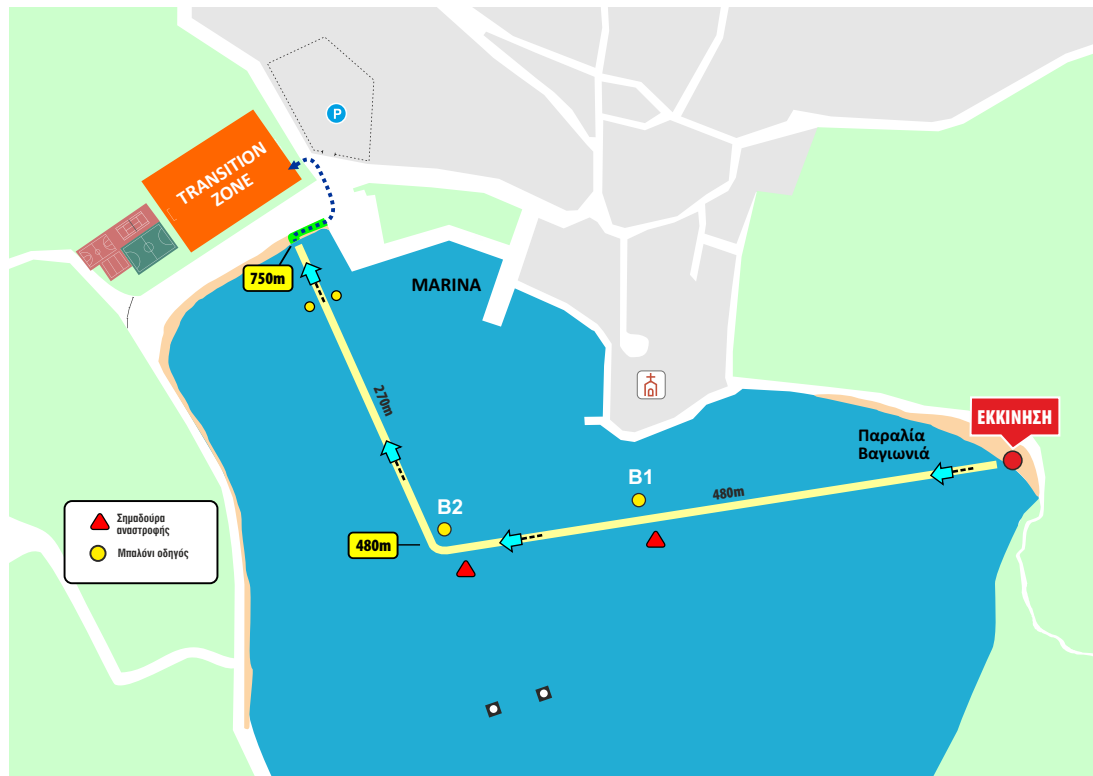
Swim = 0:45h - Swim + Bike = 3:45h

SPRINT

Cut Offs

Swim = 0:35h - Swim + Bike = 1:55h

SWIM 750m



Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία βαγιωνιά. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις κίτρινες σηματοδότες B1 & B2, πριν τερματίσουν στο πλαϊνό τμήμα του γηπέδου, πολύ κοντά στην ζώνη αλλαγής, η οποία βρίσκεται στο χώρο του γηπέδου.

Διαδρομή = B1 – B2 – Exit

Loops: 1



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

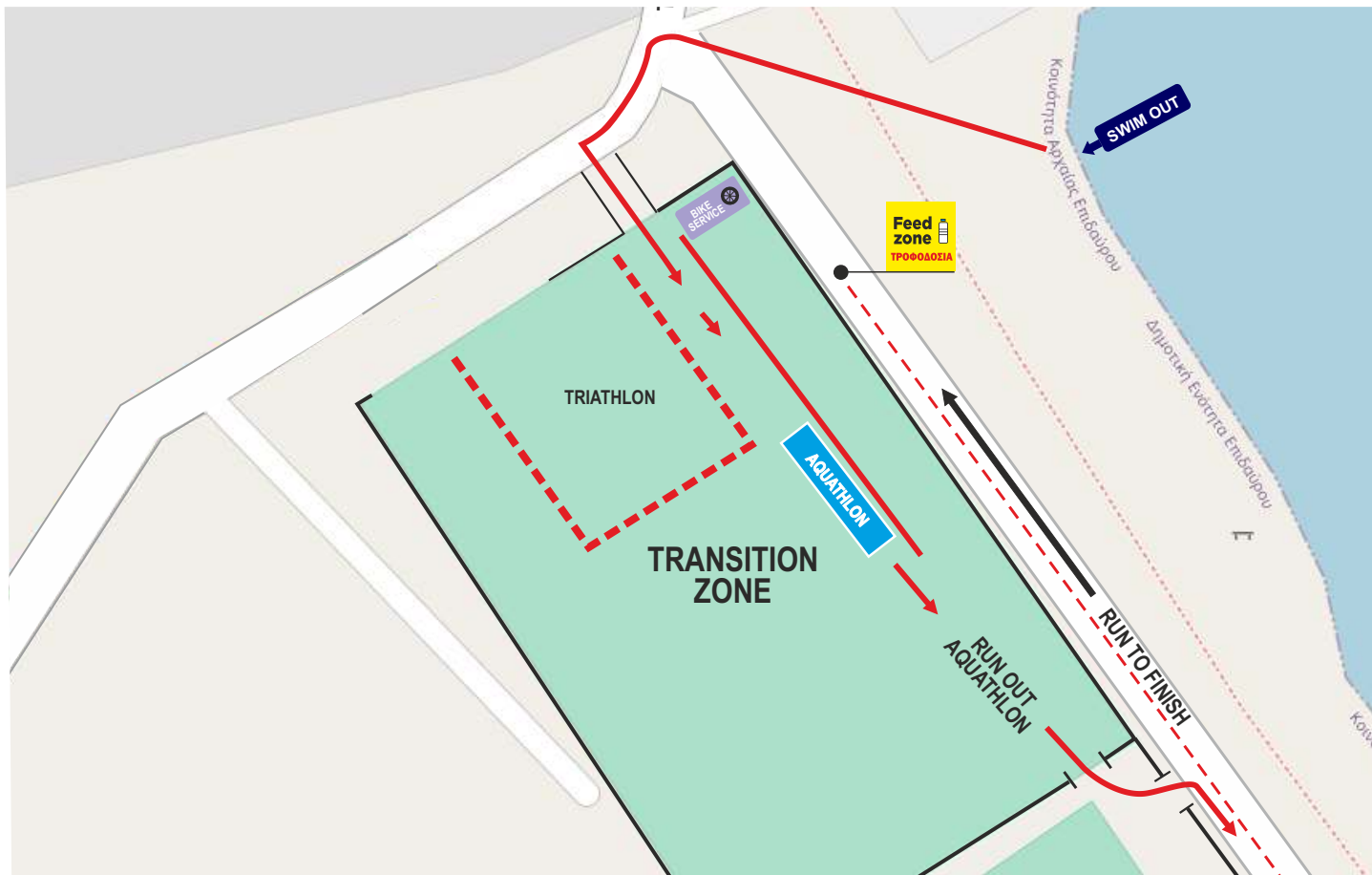






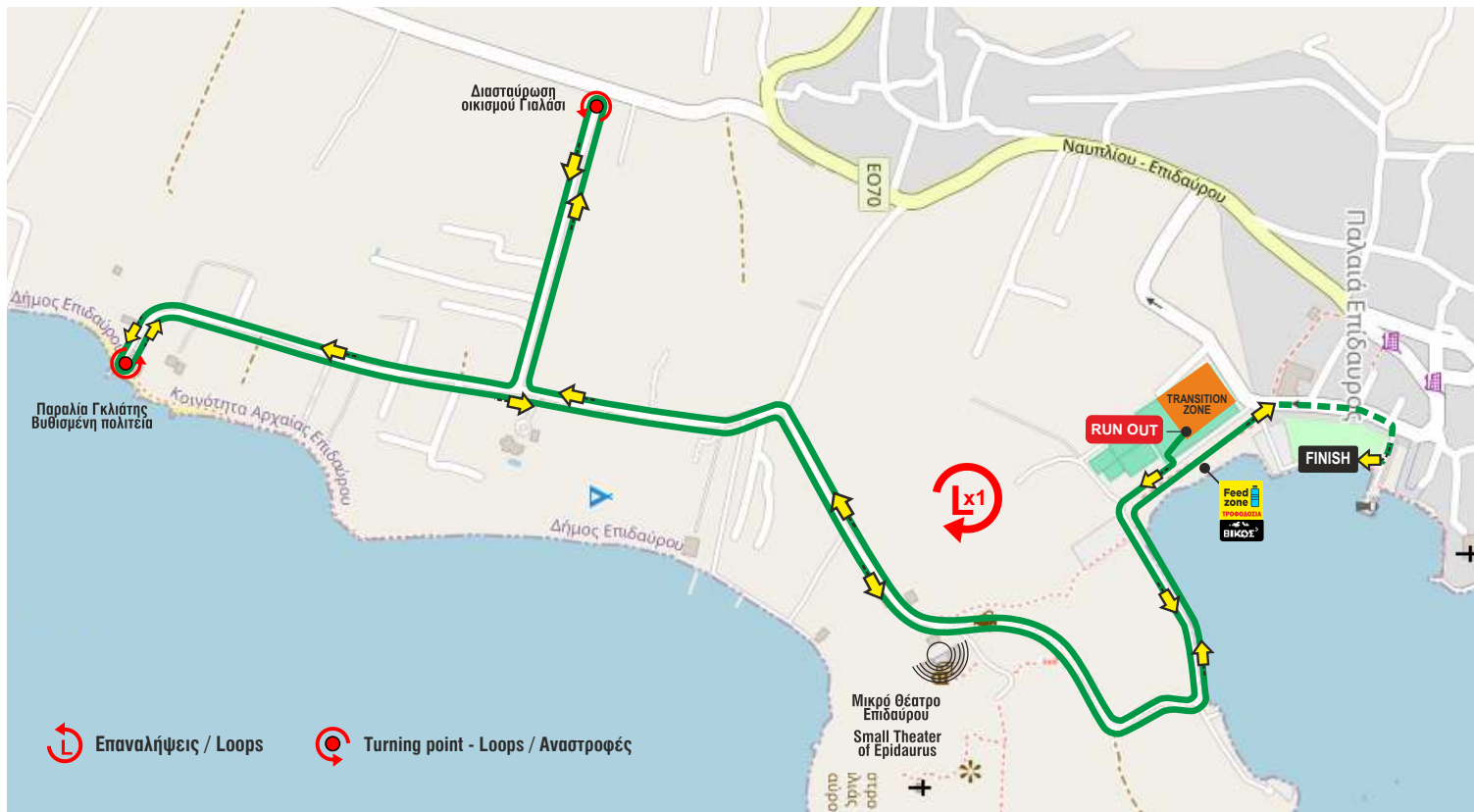


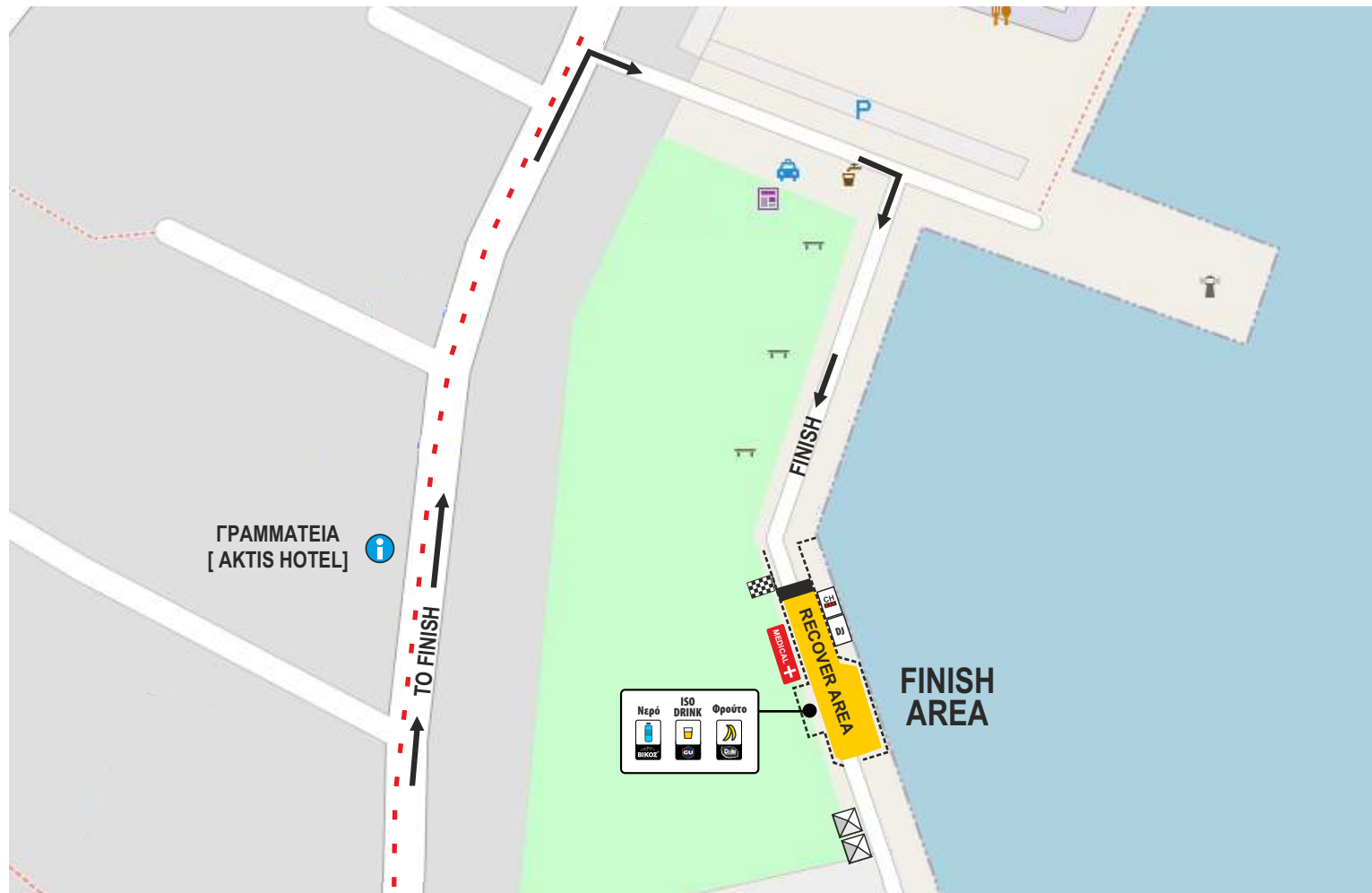
T1 RUN OUT



RUN

5km





Η Global Sustain αποτελεί μια εξειδικευμένη εταιρεία παροχής υπηρεσιών στο χώρο της βιώσιμης ανάπτυξης.

Έχει δημιουργήσει εδώ και 20 χρόνια ένα δίκτυο επιχειρήσεων και οργανισμών, ενώ παρέχει και συμβουλευτικές υπηρεσίες αλλά και τεχνολογικές λύσεις σε θέματα περιβαλλοντικά, κοινωνικά και εταιρικής διακυβέρνησης.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το globalsustain.org.

Technologies



Advisory

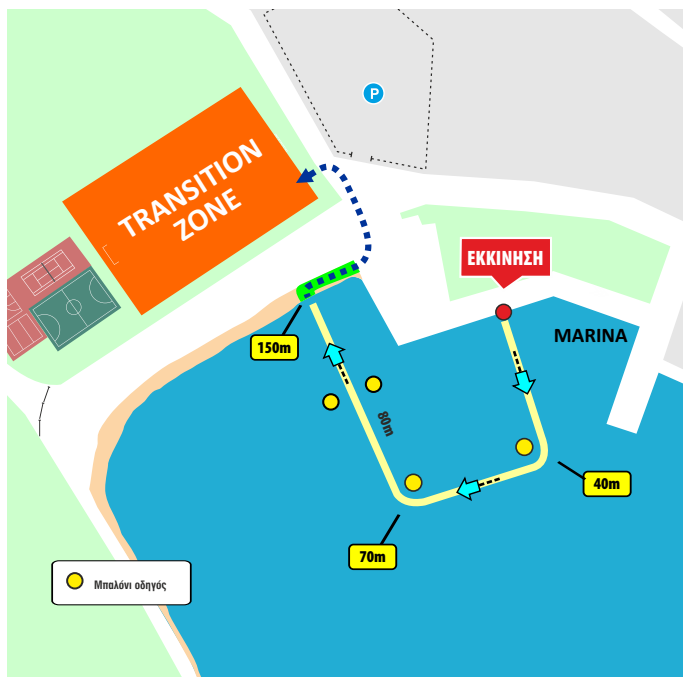


SWIM

150mm

Η εκκίνηση θα δοθεί εντός θαλάσσης. Η κολυμβητική πορεία θα έχει την μορφή ενός «Π» με δεξιόστροφη κατεύθυνση στις σηματοδότης. Οι μικροί μας αθλητές θα κολυμήσουν στον θαλάσσιο χώρο μπροστά από το πάρκο και ο τερματισμός θα γίνει στο πλαϊνό τμήμα του γηπέδου, πολύ κοντά στην ζώνη αλλαγής, η οποία βρίσκεται στο χώρο του γηπέδου.

Loop: 1



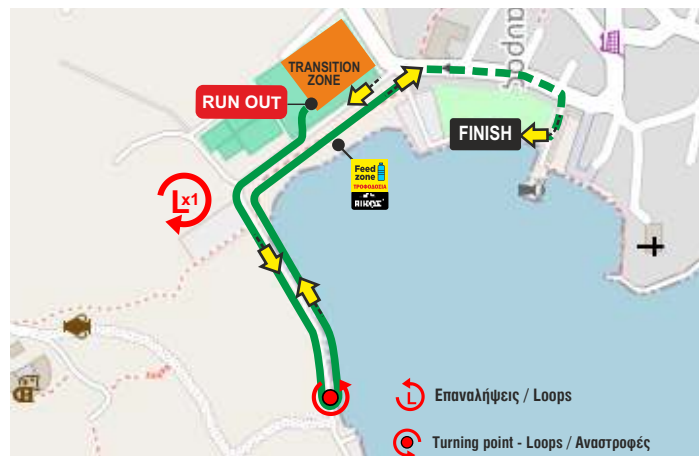
RUN

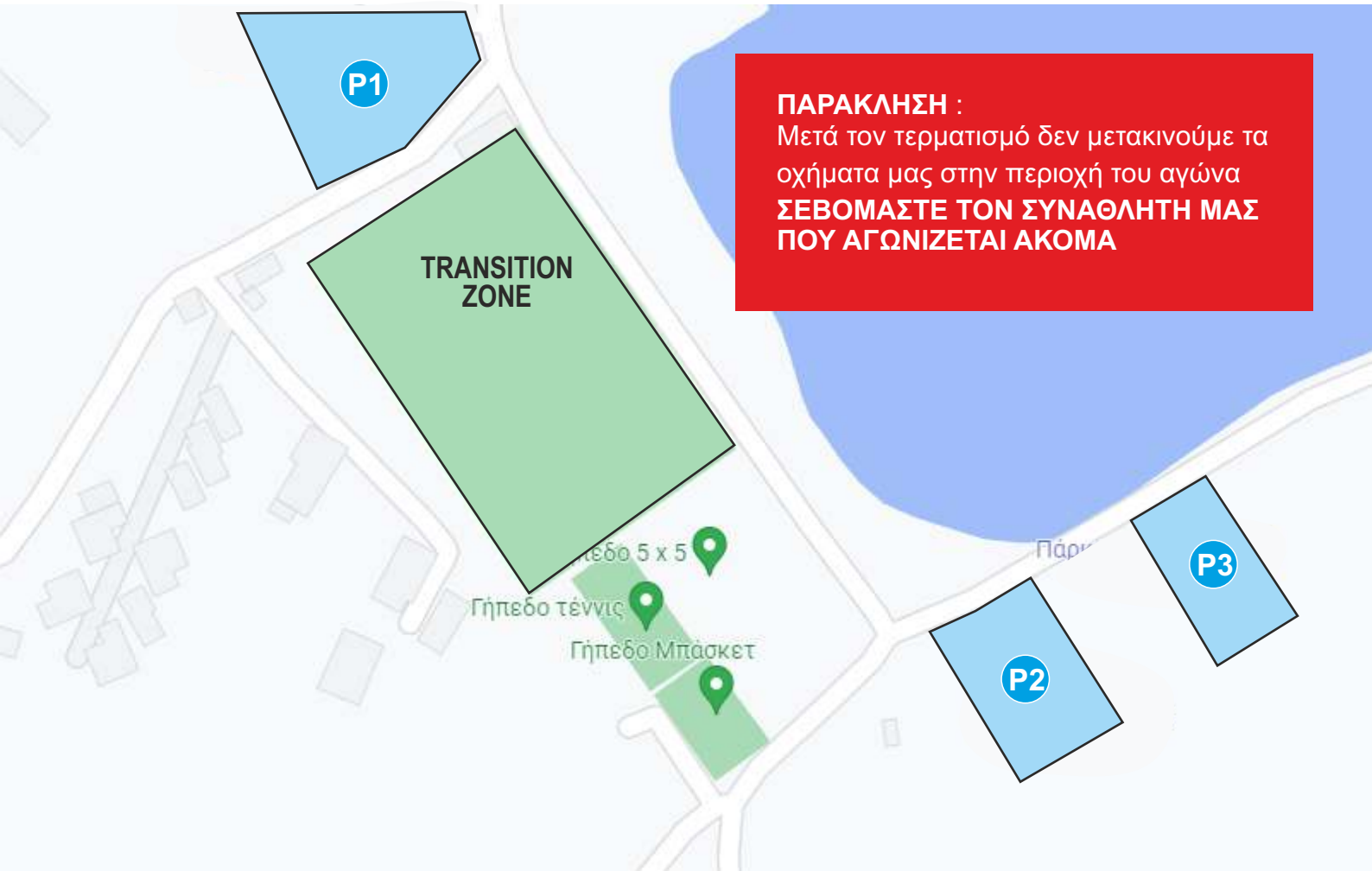
1km



Οι αθλητές, στην έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, κατευθύνονται δεξιά στην σηματοδοτημένη πλακόστρωτη λωρίδα «RUN», μέχρι την σήμανση της αναστροφής. Επιστροφή κατά τον ίδιο ακριβώς τρόπο κάνοντας την αντίστροφη πορεία, και τερματίζοντας, περνώντας πρώτα έξω από το γήπεδο (ζώνη αλλαγής), και μπροστά από τις καφετέριες. Ο τερματισμός είναι στο κεντρικό λιμάνι μεταξύ του πάρκου και της προβλήτας.

Loop: 1

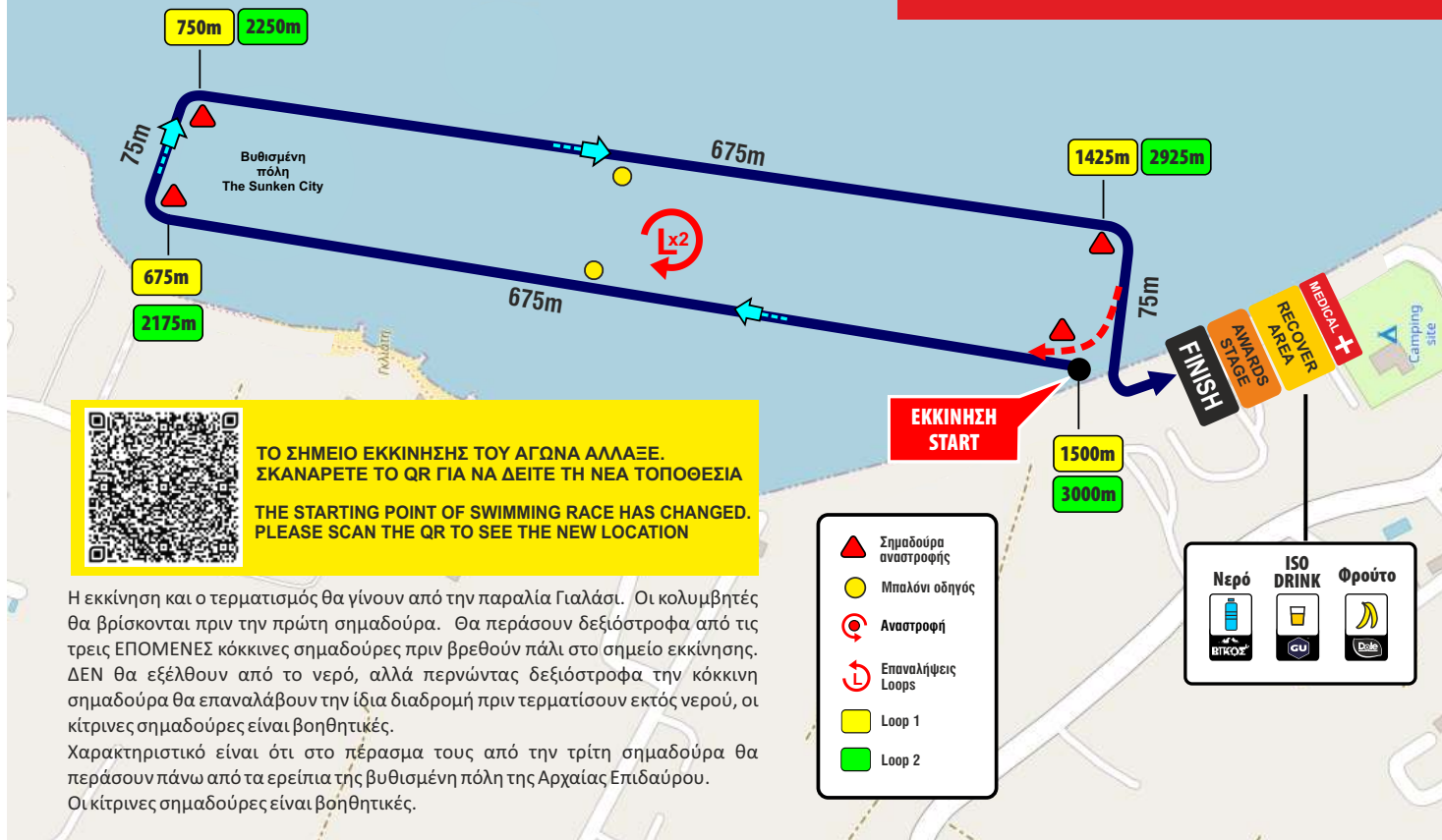


**ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ :**

Μετά τον τερματισμό δεν μετακινούμε τα οχήματα μας στην περιοχή του αγώνα
ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΝΑΘΛΗΤΗ ΜΑΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ ΑΚΟΜΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ:
Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
στο χώρο διεξαγωγής
των κολυμβητικών αγώνων.

ATTENTION:
The Registration services
is NOT at the swimming
aces area.



ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΑΛΛΑΞΕ.
ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΤΟ QR ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

THE STARTING POINT OF SWIMMING RACE HAS CHANGED.
PLEASE SCAN THE QR TO SEE THE NEW LOCATION

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα γίνουν από την παραλία Γαλάσι. Οι κολυμβητές θα βρίσκονται πριν την πρώτη σηματοδότηση. Θα περάσουν δεξιόστροφα από τις τρεις ΕΠΟΜΕΝΕΣ κόκκινες σηματοδότησεις πριν βρεθούν πάλι στο σημείο εκκίνησης. ΔΕΝ θα εξέλθουν από το νερό, αλλά περνώντας δεξιόστροφα την κόκκινη σηματοδότηση θα επαναλάβουν την ίδια διαδρομή πριν τερματίσουν εκτός νερού, οι κίτρινες σηματοδότησεις είναι βοηθητικές.

Χαρακτηριστικό είναι ότι στο πέρασμα τους από την τρίτη σηματοδότηση θα περάσουν πάνω από τα ερείπια της βυθισμένης πόλης της Αρχαίας Επιδαύρου. Οι κίτρινες σηματοδότησεις είναι βοηθητικές.

- Σηματοδότηση αναστροφής
- Μπαλόνι οδηγός
- Αναστροφή
- Επαναλήψεις Loops
- Loop 1
- Loop 2

Νερό	ISO DRINK	Φρούτο
BITCOOL®	GU	Dole

ΠΡΟΣΟΧΗ:
Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
στο χώρο διεξαγωγής
των κολυμβητικών αγώνων.

ATTENTION:
The Registration services
is NOT at the swimming
aces area.





ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΑΛΛΑΞΕ.
ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΤΟ QR ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

THE STARTING POINT OF SWIMMING RACE HAS CHANGED.
PLEASE SCAN THE QR TO SEE THE NEW LOCATION

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα γίνουν από την παραλία Γιαλάσι. Οι μικροί μας κολυμβητές θα περάσουν δεξιόστροφα από όλες τις σηματοδύρες πριν τερματίσουν στο σημείο από όπου δόθηκε η εκκίνηση. Ουσιαστικά η διαδρομή είναι τριγωνική με εκκίνηση και τερματισμού εκτός νερού.

ΠΡΟΣΟΧΗ:
Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ
στο χώρο διεξαγωγής
των κολυμβητικών αγώνων.

ATTENTION:
The Registration services
is NOT at the swimming
races area.



- Σηματοδύρα αναστροφής
- Επαναλήψεις Loops
- Loop 1

Νερό	ISO DRINK	Φρούτο
ΒΙΤΕΟΣ	GU	Dole

PLAN B

Εναλλακτική διαδρομή κολυμβητικών Σαββάτου.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΑΓΙΩΝΙΑ / VAGIONIA BEACH





FOTO TREXOUNE-K



LIFEGUARD HELLAS
www.lifeguardhellas.gr



FOTO TREXOUNE-K

Λόγω διαφόρων καταστάσεων, ένας αγώνας υπάρχει περίπτωση να μην μπορεί να εκτελεστεί όπως έχει προγραμματιστεί.

Σε αυτή την περίπτωση, η οργανωτική επιτροπή εκτελεί τον αγώνα βάσει των εναλλακτικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης (Contingency plans), που προβλέπονται από την διεθνή ομοσπονδία.

Για παράδειγμα, εάν δεν μπορεί να εκτελεστεί το κολυμβητικό σκέλος ενός τριάθλου, τότε η κολύμβηση αντικαθίσταται με τρέξιμο.

Θερμοκρασία νερού: TBA (Race briefing)

Χρήση Wetsuit: TBA (Race briefing)

- Σκουφάκι, γυαλάκια, στο καλάθι σας στην ΠΑ
- Προθέρμανση εκτός αγωνιστικού χώρου
- Το Snorkel απαγορεύεται στην κολύμβηση όπως και κάθε συσκευή προώθησης και αναπαραγωγής ήχου μέσα στο νερό

4.2 Wetsuit Use:

a.) Wetsuit use is governed by the following tables:

Elite, U23, Junior and Youth athletes:

Swim Length	Forbidden	Mandatory ⁱ
Up to 1500m	20 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	22 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from the youngest to 55-59 category:

Swim Length	Forbidden	Mandatory
Up to 1500m	22 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	24.6 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from 60-64 category to the oldest:

Swim Length	Forbidden	Mandatory*
All distances	24.6 °C and above	15.9 °C and below

4.3 Maximum stay in water:

Swim Length	Elite, U23, Junior and Youth	Age-Group
Up to 300m	10 min.	20 min.
301m to 750m - below 31°C	20 min.	30 min.
301m to 750m - 31°C and above	20 min.	20 min.
751m to 1500m	30 min.	1h 10 min.
1501m to 3000m	1h 15 min.	1h 40 min.
3001m to 4000m	1h 45 min.	2h 15 min.

Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §4.1:

ε.) Οι αθλητές μπορούν, με αθλητικό τρόπο, να διατηρούν τον δικό τους χώρο μέσα στο νερό:

(i) Σε περίπτωση που οι αθλητές έρθουν σε τυχαία επαφή κατά τη διάρκεια της κολύμβησης και στη συνέχεια απομακρυνθούν αμέσως μετά, δεν θα επιβάλλεται ποινή

(ii) Όταν οι αθλητές έρχονται σε επαφή κατά τη διάρκεια της κολύμβησης και ο ένας εξ αυτών συνεχίζει να εμποδίζει την πρόοδο του άλλου αθλητή χωρίς να απομακρύνεται, τότε ο συγκεκριμένος αθλητής τιμωρείται με χρονική ποινή

(iii) Η εκ προθέσεως παρεμπόδιση αθλητή με στόχο την απόκτηση πλεονεκτήματος, η ηθελημένη συμπεριφορά που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα και η οποιαδήποτε βλαπτική ενέργεια σε βάρος συναθλητών, τιμωρούνται με άμεσο αποκλεισμό από τον αγώνα (αλλά και πιθανή αποβολή από μελλοντικές διοργανώσεις)

- Οι μηχανές της διοργάνωσης φέρουν repair kit ελαστικών
- Ανηφορική – Κατηφορική
- Το Drafting απαγορεύεται
- Οδηγούμε στα δεξιά, προσπερνάμε από αριστερά
- Δεν κινούμαστε ποτέ στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας
- Οδηγούμε βάσει του ΚΟΚ
- Ενημερώνουμε τον προπορευόμενο αθλητή για την πρόθεσή μας να τον προσπεράσουμε
- Υπάρχουν τάπητες χρονομέτρησης, αλλά οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να μετράνε τις στροφές τους
- Απαγορεύονται οι συσκευές αναπαραγωγής ήχου
- Ο αριθμός φοριέται στο πίσω μέρος του κορμού
- Bike penalty box 30m πριν το Dismount
- **ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑ ΔΕΜΕΝΟ**
(ακόμα και μετά το dismount όταν σέρνουμε το ποδήλατο με τα χέρια)

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ



Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §5.1.b:

iv. Τυχαία επαφή ή στιγμιαία παρεμπόδιση αθλητή από συναθλητή του (η οποία όμως δεν προξενεί ατύχημα) και άμεση διόρθωση αυτής της ενέργειας, δεν συνεπάγεται ποινή.

v. Αθλητής ο οποίος παρεμποδίζει συναθλητή του κατά τρόπο επικίνδυνο και συνεχίζει να ενεργεί όμοια σε βάρος της ασφάλειας και της ομαλής συνέχισης του αγώνα του συναθλητή του, τιμωρείται με χρονική ποινή.

vi. Η εκ προθέσεως παρεμπόδιση αθλητή, με στόχο την απόκτηση πλεονεκτήματος, η ηθελημένη συμπεριφορά που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα και η οποιαδήποτε βλαπτική ενέργεια σε βάρος συναθλητών, τιμωρούνται με άμεσο αποκλεισμό από τον αγώνα (αλλά και πιθανή αποβολή από μελλοντικές διοργανώσεις).



10 μέτρα από μπροστινή έως μπροστινή ρόδα
20 δευτερόλεπτα για προσπέραση



15m



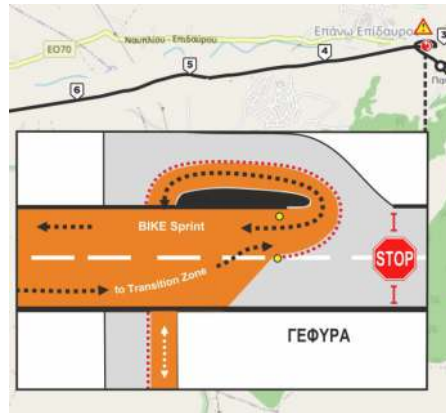
35m

Αθλητής επιτρέπεται να μπει στη ζώνη του drafting στις ακόλουθες περιπτώσεις:

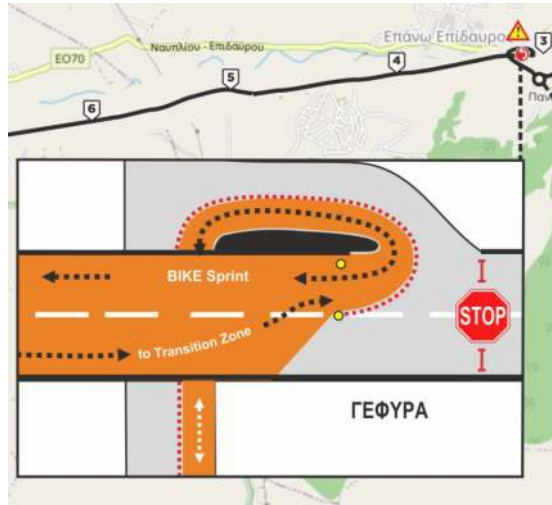
- Στη διαδικασία της προσπέρασης και στο χρόνο που επιτρέπεται για αυτήν
- Για λόγους ασφαλείας
- 100 μέτρα πριν και μετά από σταθμό υδροδοσίας και της Περιοχής Αλλαγών
- Σε μια απότομη στροφή
- Εάν κάποια σημεία της διαδρομής έχουν εξαιρεθεί από τον Τεχνικό Υπεύθυνο του αγώνα λόγω στενότητας, κατασκευών ή άλλων λόγων ασφαλείας.



100 μέτρα πριν τις αναστροφές



Από την έξοδο από τον επαρχιακό έως την περιοχή αλλαγών



τα πρώτα και τελευταία 200μ
Sprint: 14.7-15κμ, Standard: 35-35.3κμ.

Προσπέραση:

- Όταν ο αθλητής προσπεράσει, με τον μπροστινό τροχό του, τον μπροστινό τροχό του αθλητή που μένει πίσω.
- Ο αθλητής που προσπεράστηκε, πρέπει να εγκαταλείψει τη ζώνη του drafting. Η προσπάθεια προσπέρασης ξανά, πριν βγει από τη ζώνη drafting, θεωρείται παράβαση
- Ο αθλητής που παραμένει στη ζώνη drafting του αθλητή που τον πέρασε, πέρα από τον προκαθορισμένο χρόνο, έχει ποινή

Κανονισμοί Blocking

- Ο αθλητής παραμένει στο μέρος της διαδρομής χωρίς να εμποδίζει
- Blocking θεωρείται, όταν ο προπορευόμενος αθλητής είναι με τέτοιο τρόπο τοποθετημένος στη διαδρομή, που εμποδίζει τον αθλητή που ακολουθεί να προχωρήσει
- Οι αθλητές που κάνουν blocking τιμωρούνται με χρονική ποινή στο επόμενο bike penalty box.

Παραβάσεις και ποινές χρόνου

Σε αγώνες που το drafting στο ποδηλατικό σκέλος δεν επιτρέπεται:

Οι κριτές δείχνουν δυο διαφορετικές κάρτες: **μπλε** και **κίτρινη**



Παραβάσεις
για Drafting



άλλες παραβάσεις
(blocking, απορρίμματα, κλπ.)

Sprint απόσταση:

Μπλε = 1 λεπτό

Κίτρινη = 10 δευτερόλεπτα

Standard απόσταση:

Μπλε = 2 λεπτό

Κίτρινη = 15 δευτερόλεπτα

- Εάν ο αθλητής **ΔΕΝ** εκτίσει την ποινή του στο επόμενο Bike Penalty Box= **DSQ**.
- Το Littering απαγορεύεται
- 2 ποινές στο drafting = **DSQ**



Ο κριτής:

- Σφουρίζει ή κορνάρει
- Δείχνει την **ΜΠΛΕ** ή **ΚΙΤΡΙΝΗ** κάρτα
- Φωνάζει το νούμερο το αθλητή
- Λέει την ποινή
- Με **ΚΟΚΚΙΝΗ** κάρτα ο αθλητής σταματά τον αγώνα

Ποινές

- Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να σταματήσει στο επόμενο Penalty Box
- **Ευθύνη του αθλητή** είναι να σταματήσει και να εκτίσει την ποινή του, διαφορετικά: **DSQ**
- Οι ποινές **προστίθενται**. Δεύτερη ποινή στο drafting: **DSQ**

Διαδικασία επιβολής των ποινών στο Bike Penalty Box

- Ο αθλητής εισέρχεται στο **penalty box**, κατεβαίνει από το ποδήλατο και πληροφορεί τον κριτή για τον αγωνιστικό αριθμό του, τις ποινές που του επιβλήθηκαν καθώς και για το χρώμα των καρτών που του έχει δειχθεί.
- Ο χρόνος έκτισης τη ποινής ξεκινά όταν τελειώσει η παραπάνω διαδικασία και σταματά όταν ο κριτής πει **"GO"**. Εάν ο αθλητής φύγει νωρίτερα, ο κριτής τον καλεί να επιστρέψει και ο χρόνος σταματά και ξεκινά μόνο εάν ο αθλητής συμμορφωθεί.
- Στο **Bike Penalty Box**, ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να πιεί νερό ή να καταναλώσει τις δικές του και μόνο προμήθειες.
- Στη διάρκεια παραμονής στο **Bike Penalty Box** δεν επιτρέπεται η χρήση της τουαλέτας. Ο χρόνος σταματά όταν ο αθλητής την χρησιμοποιήσει.
- Οποιαδήποτε επισκευή ή ρύθμιση στο ποδήλατο δεν επιτρέπεται μέσα στο **Bike Penalty Box**.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ



ΚΙΤΡΙΝΗ
ΚΑΡΤΑ



Sprint: 10" STOP
Standard: 15" STOP

PENALTY
BOX



ΜΠΛΕ
ΚΑΡΤΑ
(drafting)



Sprint: 1' STOP
Standard: 2' STOP

PENALTY
BOX



ΚΟΚΚΙΝΗ
ΚΑΡΤΑ

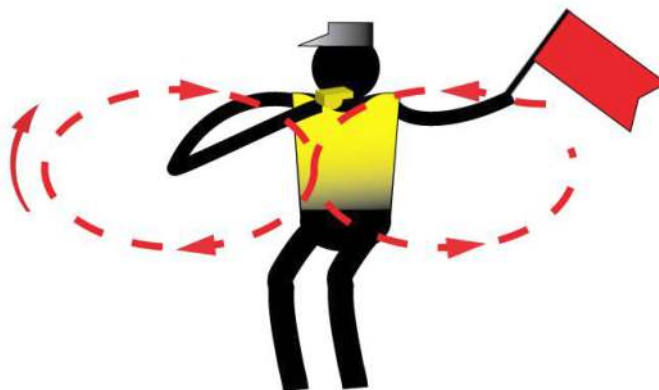


2Χ
ΜΠΛΕ
ΚΑΡΤΕΣ



DSQ

Τρία σύντομα σφυρίγματα
και κόκκινες σημαίες



- Σταθμός νερού μετά τη ΠΑ
- Πετάμε τα μπουκάλια εκτός αγωνιστικού χώρου στη ζώνη απορριμμάτων (Littering zone).
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Ο αριθμός φοριέται στο μπροστινό μέρος του κορμού
- Απαγορεύονται οι συσκευές αναπαραγωγής ήχου
- ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΚΑΛΥΜΜΕΝΟ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ
- Τερματίζουμε ΜΟΝΟΙ μας



Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §6.1:

- Τυχαία επαφή αθλητή από συναθλητή του κατά τη διάρκεια του τρεξίματος (η οποία όμως δεν προξενεί πτώση) και άμεση διόρθωση αυτής της ενέργειας, δεν συνεπάγεται ποινή.
- Όταν ένας αθλητής έρθει σε επαφή με άλλον αθλητή κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, συνεχίζει να εμποδίζει την ομαλή συνέχιση του αγώνα του άλλου αθλητή και δεν απομακρύνεται, τιμωρείται με χρονική ποινή.
- Η εκ προθέσεως παρεμπόδιση αθλητή κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, με στόχο την απόκτηση πλεονεκτήματος, η ηθελημένη συμπεριφορά που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα και η οποιαδήποτε βλαπτική ενέργεια σε βάρος συναθλητών, τιμωρούνται με άμεσο αποκλεισμό από τον αγώνα (αλλά και πιθανή αποβολή από μελλοντικές διοργανώσεις).

Μετά τον τερματισμό

- Για να αποφύγουμε το συνωστισμό, προχωράμε στην περιοχή αποκατάστασης (Recovery area) μετά τη γραμμή τερματισμού
- Μην εμποδίζετε τους αθλητές που τρέχουν ακόμα
- **Δεν ξεπαρκάρουμε τα αυτοκίνητα μας.**
- Υπάρχουν στη διάθεσή σας σνακ και ποτά
- Αφήνουμε τη Recovery area αφού πάρουμε ό,τι χρειαζόμαστε
- Παίρνουμε το σάκο μας από τον ειδικό χώρο φύλαξης
- **11.45– 13.30: Bike checkout (μετά από σχετική ανακοίνωση)**

**επειδή η ζώνη αλλαγής περιέχει περιουσιακά στοιχεία των αθλητών, θα φυλάσσεται από εταιρεία φύλαξης.*

Κατά συνέπεια, δεν θα επιτραπούν μεμονωμένες κινήσεις αθλητών, και φυσικά δεν θα επιτραπεί η παραλαβή κανενός ποδήλατου πριν την καθορισμένη ώρα.

Σε περίπτωση παραβίασης των παραπάνω, ο αθλητής /τρια ακυρώνεται αυτόματα χωρίς να καταγράφεται ο χρόνος του/της.

Θα παραλάβετε μέσα στο φάκελο σας
3 αυτοκόλλητα με τον αριθμό συμμετοχής σας



Τοποθετείστε :

- 1 μικρό αυτοκόλλητο στο κράνος εμπρός
- 1 μικρό στο τσαντάκι που θα παραλάβετε.

Το μεγάλο αυτοκόλλητο το κολλάτε στο παλουκόστελο του ποδηλάτου σας.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΑΤΟΥ

- Εφαρμόστε σε καθαρό & στεγνό Δέρμα / wetsuit
- Αφαιρέστε τη προστατευτική μεμβράνη
- Εφαρμόστε την πλευρά με την κόλλα στο δέρμα ή το wetsuit
- Ταμponάρετε με βρεγμένο ύφασμα.
- Αφαιρέστε την πίσω όψη του χαρτιού

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Κάντε μασάζ με baby oil ή κάτι παρόμοιο



Δικαιολογητικά

1. **Τρίαθλο / Aquathlon:** Δελτίο ΤΟΕ + Κάρτας Υγείας ή Day Pass + Κάρτας Υγείας (ΤΟΕ ή από άλλη επίσημα αναγνωρισμένη Αθλητική Ομοσπονδία).
2. **Ποδηλασία - Κολύμβηση:** Ιατρική βεβαίωση ή ισχύον (τρέχοντος έτους) δελτίο ομάδος
3. **Δρομικά:** κανένα επιπλέον δικαιολογητικό.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Διοργανωτής / Organizer : Ρώτας Πάνος, 6977405191

Υπεύθυνος ναυαγοσσωστών / Lifeguard 1st Officer: Μίτριτσάκης Σπύρος, 6985662769

Κέντρο υγείας Λυγουριού / Hospital: 27530-22222

Υπεύθυνος γραμματείας / Registration Services: Παντελής Τζίκας, 6945779570

ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

Ποδηλατικό σκέλος Κυριακής

Σύντομη Περιγραφή κλειστού δρόμου για το ποδηλατικό σκέλος: Λιμάνι, Ταβέρνα Περιβόλι, Κόμβος Στέφου, Γέφυρα, Εθνική οδός μέχρι Λυγουριό.

Απαγόρευσης κυκλοφορίας και στάθμευσης για το ποδηλατικό σκέλος: από τις 08:00 μέχρι το πέρας των αγώνων. Εκτιμώμενη διάρκεια αγώνων 3:30 (τρεις ώρες και τριάντα λεπτά). Ο περιφερειακός δρόμος θα πρέπει να μείνει κλειστός από τις 08:30 μέχρι το πέρας των αγώνων (εκτιμώμενη ώρα 11:30).

Δρομικό σκέλος Κυριακής

Σύντομη Περιγραφή κλειστού δρόμου στάθμευσης για το τρέξιμο: Λιμάνι, νησάκι, θεατράκι, Camping Γκίκα, Διπλαράκου, ο δρόμος της Αυλαία.

Απαγόρευσης κυκλοφορίας και στάθμευσης για το τρέξιμο: από τις 08:00 μέχρι το πέρας των αγώνων. Εκτιμώμενη διάρκεια αγώνων 4:00 (τέσσερις ώρες).

Σε συνδιοργάνωση του Δήμου Επιδαύρου την Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας και της whynot

Υπό την αιγίδα

της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (Τ.Ο.Ε)
της Περιφέρειας Πελοποννήσου
της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας
του Υπουργείου Πολιτισμού – Αρχαιολογική Υπηρεσία
του Υπουργείου Τουρισμού
του ΕΟΤ



TRI 2 OUTFRUN PARKINSON'S



Το **Tri2Outrun Parkinson's** είναι μια προσπάθεια που ξεκίνησε πριν περίπου ένα χρόνο ο Γιάννης Τσαβδαρίδης, ερασιτέχνης αθλητής του τριάθλου και ασθενής με Πάρκινσον, προκειμένου να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τον κόσμο για την ωφέλεια της καθημερινής άσκησης στη βελτίωση της καθημερινότητας των ασθενών και στην επιβράδυνση της νόσου.

Μέσα από τη σελίδα στα social media (facebook, instagram) παρουσιάζει τη δική του εμπειρία και την προσπάθεια μέσω της άθλησης να μην επιτρέψει στην αρρώστια να δυσκολέψει τη ζωή του. Οι ασθενείς με Πάρκινσον έχουν την τάση να κρύβονται στα σπίτια τους καθώς ντρέπονται για τα συμπτώματά τους.

Εύχεται η κίνησή του αυτή να βρει μιμητές και να μπορέσει περισσότερος κόσμος να σηκωθεί από τον καναπέ και να βάλει την άθληση στη ζωή του.

follow us

scan





Enjoy

EPIDAVROS
ACTION



CHALLENGE YOURSELF