12 - 13
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
SEPTEMBER
2026

whynot legacy KATAKOLO

ATHLETE GUIDE





WTL
TRIATHLON

GREAT CHALLENGES
START WITH A whynot

WSL
SWIMMING

Καλωσόρισμα Δημάρχου

Αγαπητές και αγαπητοί αθλητές, δημότες και επισκέπτες,

Με ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια σας καλωσορίζω στο όμορφο Κατάκολο, στην έναρξη μιας νέας, σπουδαίας αθλητικής διοργάνωσης που φιλοδοξεί να αποτελέσει θεσμό για τον Δήμο Πύργου, το πρώτο Triathlon / Multisport Event της περιοχής μας!
Το Katakolo Triathlon δεν είναι απλώς ένας αθλητικός αγώνας υψηλών απαιτήσεων. Είναι μια γιορτή του αθλητισμού, του τουρισμού και του πολιτισμού, η οποία αναδεικνύει τις μοναδικές ομορφιές και τις δυνατότητες του τόπου μας.
Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στον εμπνευστή και ιδρυτή της DEKALBO MEDIA SERVICES, Διονύσιο Ανδριολάτο, που με την αγάπη του για το Κατάκολο και το πάθος του για το τρίαθλο μετέτρεψε ένα όραμα σε πραγματικότητα. Ως Δήμος Πύργου, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας και με την ουσιαστική στήριξη του Συλλόγου «ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ», αγκαλιάσαμε από την πρώτη στιγμή αυτή την πρωτοβουλία, η οποία εντάσσεται επάξια στο πρωτάθλημα whynot triathlon league (WTL).
Προσδοκία μας είναι να μετατραπεί το Κατάκολο σε έναν ισχυρό πόλο έλξης για τον θαλάσσιο αθλητισμό, καθιστώντας την περιοχή μας κέντρο αθλητικού και θαλάσσιου τουρισμού πανελλήνιας ακτινοβολίας.
Εύχομαι καλή επιτυχία και δύναμη σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που συμμετέχουν, και να απολαύσουν τη διαδρομή. Στους συνοδούς και τους επισκέπτες της περιοχής μας εύχομαι να ζήσουν μια αξέχαστη εμπειρία μέσα από το πλούσιο αθλητικό πρόγραμμα της διοργάνωσης.

Dear athletes, residents, and visitors,

It is with great pleasure and pride that I welcome you to beautiful Katakolo, at the launch of a new and important sporting event that aspires to become an institution for the Municipality of Pyrgos: the first Triathlon / Multisport Event in our area!The Katakolo Triathlon is not simply a demanding high-level sporting competition. It is a celebration of sport, tourism, and culture, showcasing the unique beauty and potential of our region.
Warm congratulations are due to the visionary and founder of DEKALBO MEDIA SERVICES, Dionysios Andriolatios, who, through his love for Katakolo and his passion for triathlon, has turned a vision into reality. As the Municipality of Pyrgos, in cooperation with the Region of Western Greece and with the invaluable support of the "OLYMPIADA" Association, we embraced this initiative from the very beginning. It rightfully forms part of the whynot triathlon league (WTL) championship.



Our aspiration is for Katakolo to become a strong attraction for water sports, establishing our area as a nationally recognized hub for sports and marine tourism.I wish all the participating athletes great success, strength, and an enjoyable race. To the accompanying supporters and visitors to our area, I wish you an unforgettable experience through the event's rich sporting programme.

Στάθης Καννής / Stathis Kannis
Δήμαρχος Πύργου
Mayor of the Municipality of Pyrgos

ΔΗΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

Καλωσόρισμα Διοργανωτή

Αγαπητοί αθλητές, συνοδοί και επισκέπτες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο whynot Legacy Katakolo, μια νέα αθλητική διοργάνωση του Δήμου Πύργου, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

Το Κατάκολο, με το μοναδικό παραθαλάσσιο περιβάλλον του, το λιμάνι, το Ιόνιο Πέλαγος και τη σύνδεσή του με την Αρχαία Ολυμπία, αποτελεί έναν ξεχωριστό προορισμό για αθλητισμό, φιλοξενία και εμπειρίες.
Η διοργάνωση εντάσσεται στη φιλοσοφία της whynot Triathlon League – WTL και της whynot Swimming League – WSL, προσφέροντας σε αθλητές διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε τρίαθλο, aquathlon, κολύμβηση και τρέξιμο.

Ευχαριστούμε θερμά τον Δήμο Πύργου, την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, τους τοπικούς φορείς, τους συλλόγους, τους εθελοντές, τις επιχειρήσεις, τους χορηγούς και τους υποστηρικτές της διοργάνωσης. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον κ. Σάκη Ανδριολάτο, εμπνευστή της πρωτοβουλίας, για τη σημαντική συμβολή του.
Σας προσκαλούμε να ζήσετε από κοντά αυτή τη νέα αθλητική εμπειρία και να γνωρίσετε το Κατάκολο ως έναν ιδιαίτερο σταθμό στο multisport calendar.

Καλή επιτυχία σε όλους τους αθλητές και καλή διαμονή στο Κατάκολο.

Dear athletes, supporters, and visitors,

It is a great pleasure to welcome you to whynot Legacy Katakolo, a new sports event organized by the Municipality of Pyrgos, with the support of the Region of Western Greece. Set in the unique seaside destination of Katakolo, next to the Ionian Sea and closely connected to Ancient Olympia, this event brings together sport, tourism, hospitality, and local culture.

As part of the whynot Triathlon League – WTL and whynot Swimming League – WSL, the event offers athletes of all ages and levels the opportunity to take part in triathlon, aquathlon, open water swimming, and running races in a safe and well-organized environment. We sincerely thank the Municipality of Pyrgos, the Region of Western Greece, local authorities, clubs, volunteers, businesses, sponsors, and supporters for their valuable contribution. Special thanks go to Mr. Sakis Andriolatos, whose vision and dedication inspired this event.



We invite you to race, support, travel, and experience Katakolo as a new and exciting destination on the multisport calendar.

Best of luck to all athletes, and enjoy your stay in Katakolo.

Πάνος (Peter) Ρώτας
Peter Panos Rotas
Υπεύθυνος διοργάνωσης
Organizer / Race Director



ΑΠΡΙΛΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
25 26	30 31	06 07	28	NEW ENTRY 12 13	27	10 11	14 15
MESSOLONGHI	EPIDAVROS	STRATONI HALKIDIKI	LAKE PLASTIRA	KATAKOLO	EPIDAVRIOS DROMOS	NAFPLIO	SOUNIO
WTL WSL	WTL WSL	WTL WSL	WTL	WTL WSL	RUN	WTL WSL	WTL WSL

whynot legacy

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 25 26 — 1ος ΑΓΩΝΑΣ MESSOLONGHI

ΜΑΙΟΣ 30 31 — 2ος ΑΓΩΝΑΣ EPIDAVROS

ΙΟΥΝΙΟΣ 06 07 — 3ος ΑΓΩΝΑΣ STRATONI TRIATHLON powered by Hellas Gold

▶ ΙΟΥΝΙΟΣ 28 — 4ος ΑΓΩΝΑΣ LAKE PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 12 13 — 5ος ΑΓΩΝΑΣ KATAKOLO

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 10 11 — 6ος ΑΓΩΝΑΣ NAFPLIO

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 14 15 — 7ος ΑΓΩΝΑΣ SOUNIO

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE ΟΜΑΔΩΝ

WTL TRIATHLON 2026

4ος ΑΓΩΝΑΣ

	ΟΜΑΔΕΣ	Pts	Διαφορά
1.	PANATHINAIKOS	5.926	-
2.	TRIATHLON ACADEMY	4.148	1.778
3.	SALONIKA TRIATHLON TEAM	3.908	2.018
4.	GregSouV Triathlon Club	2.943	2.983
5.	NEREIDA SPORTS CLUB	2.355	3.571
6.	LOS VATHROS	2.238	3.688
7.	CHRYSAFELIS COACHING	1.417	4.509
8.	SCIENCE TRAINING	1.339	4.587
9.	ΑΠΣ ΤΡΙΑΣ	1.289	4.637
10.	Α. Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	1.256	4.670

whynot legacy

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL-S SUPERLEAGUE

4ος ΑΓΩΝΑΣ

WTL TRIATHLON 2026

ΑΠΡΙΛΙΟΣ	25 26	1ος ΑΓΩΝΑΣ MESSOLONGHI
ΜΑΙΟΣ	30 31	2ος ΑΓΩΝΑΣ EPIDAVROS
ΙΟΥΝΙΟΣ	06 07	3ος ΑΓΩΝΑΣ STRATONI TRIATHLON powered by Hellas Gold
ΙΟΥΝΙΟΣ	28	4ος ΑΓΩΝΑΣ LAKE PLASTIRA
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	12 13	5ος ΑΓΩΝΑΣ KATAKOLO
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	10 11	6ος ΑΓΩΝΑΣ NAFPLIO
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	14 15	7ος ΑΓΩΝΑΣ SOUNIO

STANDARD

	ΑΝΤΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΚΟΛΟΖΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	PANATHINAIKOS	320.97
2.	ΒΛΑΧΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	PANATHINAIKOS	288.23
3.	ΚΑΡΥΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	TRIATHLON ACADEMY	242.87

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΤΣΟΡΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	TRIATHLON ACADEMY	211.54
2.	BARBOUR JENNIFER	—	203.49
3.	HANSEN JENNIE	—	145.00

SPRINT

	ΑΝΤΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	—	181.42
2.	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΘΟΔΩΡΗΣ	—	170.86
3.	ΦΛΟΥΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	—	169.37

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΚΑΖΑΝΤΖΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	SALONIKA TRIATHLON TEAM	161.31
2.	ΔΕΛΙΑΛΗ ΝΕΛΛΗ	TRIATHLON ACADEMY	147.99
3.	ΓΑΡΕΦΗ ΣΟΦΙΑ	SALONIKA TRIATHLON TEAM	110.00

whynot legacy

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE

4ος ΑΓΩΝΑΣ

WTL TRIATHLON 2026

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 25 26	1ος ΑΓΩΝΑΣ MESSOLONGHI
ΜΑΙΟΣ 30 31	2ος ΑΓΩΝΑΣ EPIDAVROS
ΙΟΥΝΙΟΣ 06 07	3ος ΑΓΩΝΑΣ STRATONI TRIATHLON powered by Hellas Gold
ΙΟΥΝΙΟΣ 28	4ος ΑΓΩΝΑΣ LAKE PLASTIRA
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 12 13	5ος ΑΓΩΝΑΣ KATAKOLO
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 10 11	6ος ΑΓΩΝΑΣ NAFPLIO
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 14 15	7ος ΑΓΩΝΑΣ SOUNIO

STANDARD

	ΑΝΤΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	—	229.05
2.	ΜΟΥΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	PANATHINAIKOS	221.66
3.	ΜΗΤΡΟΠΑΠΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	LOS VATHROS	221.00
4.	ΓΚΟΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	SALONIKA TRIATHLON TEAM	219.29
5.	ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	PANATHINAIKOS	210.50

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΑΓΡΥΜΑΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	—	126.02
2.	ΤΡΑΚΑΔΑ ΜΑΡΙΑ	PANATHINAIKOS	124.67
3.	ΚΑΜΑΡΙΝΟΥ ΛΟΥΙΖΑ	LOS VATHROS	123.03
4.	ΤΡΟΥΠΑΚΙ ΖΕΜΗ	MYATHLETE	119.89
5.	VATIS DIANNE	CHRYSAFELIS COACHING	119.12

SPRINT

	ΑΝΤΡΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	—	122.58
2.	ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ	—	120.63
3.	ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	—	110.60
4.	ΣΤΑΜΠΕΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	CHRYSAFELIS COACHING	102.72
5.	ΚΟΤΑΡΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	MYATHLETE	99.80

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΑ	Pts
1.	ΝΕΡΑΤΖΗ ΕΛΕΝΗ	CGS TRIATHLON CLUB	105.24
2.	ΣΑΛΤΑ ΙΩΑΝΝΑ	VIKINGS HELLAS	88.71
3.	ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ ΔΑΝΑΗ	LOS VATHROS	86.85
4.	ΒΑΡΕΛΤΖΙΔΗ ΑΛΙΚΗ	PANATHINAIKOS	86.31
5.	ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ ΝΑΝΤΙΑ	CHRYSAFELIS COACHING	86.18



21+ | ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ | ΕΟΠΑΕ – ΓΡΑΜΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ: 1114 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

whynot legacy

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 25 26	1ος ΑΓΩΝΑΣ MESSOLONGHI
ΜΑΙΟΣ 30 31	2ος ΑΓΩΝΑΣ EPIDAVROS
▶ ΙΟΥΝΙΟΣ 06 07	3ος ΑΓΩΝΑΣ STRATONI TRIATHLON powered by Hellas Gold
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 12 13	4ος ΑΓΩΝΑΣ KATAKOLO
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 10 11	5ος ΑΓΩΝΑΣ NAFPLIO
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 14 15	6ος ΑΓΩΝΑΣ SOUNIO

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WSL - OPENWATER LEAGUE

3ος ΑΓΩΝΑΣ

WSL SWIMMING OPENWATER 2026

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 3 km

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΜΟΥΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	238.59
2.	ΓΕΩΡΓΑΚΑΡΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	196.99
3.	ΣΕΙΡΑΔΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	177.62
4.	ΝΑΤΣΙΚΩΣΤΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	172.93
5.	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	166.80

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	ΚΑΖΑΝΤΖΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	218.68
2.	HANSEN JENNIE	100.00
3.	GERSTENHABER DEVON	100.00
4.	ΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ	100.00
5.	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	96.70

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1.5 km

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΓΡΟΛΛΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	167.11
2.	ΣΑΚΚΑΣ ΗΛΙΑΣ	161.05
3.	ΑΛΛΕΞΙΟΥ ΕΝΤΥ	160.08
4.	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΗΤΑΣ	100.00
5.	ΠΟΛΥΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	100.00

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	MONCHINSKAYA ELENA	139.09
2.	ΠΑΣΠΑΛΑ ΜΑΡΙΑ	113.97
3.	ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΗ ΚΕΛΛΥ	100.00
4.	ΜΑΚΑΡΟΝΑ ΚΛΕΩΠΑΤΡΑ	100.00
5.	SHEREMET LIUDMYLA	100.00

whynot legacy

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 25 26	1ος ΑΓΩΝΑΣ	MESSOLONGHI
ΜΑΙΟΣ 30 31	2ος ΑΓΩΝΑΣ	EPIDAVROS
▶ ΙΟΥΝΙΟΣ 06 07	3ος ΑΓΩΝΑΣ	STRATONI TRIATHLON powered by Hellas Gold
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 12 13	4ος ΑΓΩΝΑΣ	ΚΑΤΑΚΟΛΟ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 10 11	5ος ΑΓΩΝΑΣ	ΝΑΥΠΛΙΟ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 14 15	6ος ΑΓΩΝΑΣ	SOUNIO

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WSL ΟΜΑΔΩΝ - OPENWATER LEAGUE

WSL SWIMMING OPENWATER 2026

3ος ΑΓΩΝΑΣ

	ΟΜΑΔΕΣ	Pts
1.	PANATHINAIKOS	765.39
2.	ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	721.54
3.	SWIM OR DIE	569.53
4.	SALONIKA TRIATHLON TEAM	438.96
5.	TRIATHLON ACADEMY	392.73
6.	MYATHLETE	262.74
7.	SARONIC TRIATHLON CLUB	257.14
8.	WESWIM	254.26
9.	LOS VATHROS	241.21
10.	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.	217.99

Φωτίζουμε σταθερά τα όνειρα του αύριο

Εξελισσόμαστε με νέα εταιρική ταυτότητα,
παραμένοντας πιστοί στις αξίες μας.

Στο **BRIGHT GROUP**, προοδεύουμε διαρκώς κρατώντας σταθερές τις αρχές μας.
Με ακεραιότητα, τεχνογνωσία και διορατικότητα, σχεδιάζουμε βιώσιμες λύσεις
που δημιουργούν αξία για τον άνθρωπο. Γιατί, για εμάς, η πρόοδος
έχει νόημα μόνο όταν επιστρέφει πίσω στην κοινωνία.

BRIGHT GROUP®

www.brightgroup.gr Παπανικολή 24 Χαλάνδρι, ΤΚ: 15232 210 6800 009

ATHLETE CHECKLIST

ΠΡΟ - ΑΓΩΝΑ / PRE - RACE

- [ ] Federation Card or Day Pass
  Δελτίο Αθλητή ή Κάρτα ημερήσιας πρόσβαρης
- [ ] 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

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)

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

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ / BIKE CHECK-IN

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

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

*Source English version: ironman Greece

Χαρείτε και απολαύστε τον αγώνα!

BYD

ATTO 2 DM-i
SUPER HYBRID



ΜΗΔΕΝΙΚΟΣ ΦΟΡΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

από
26.990€

8 ΕΤΗ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΗ ΕΓΓΥΣΗ
μπαταρίας & ηλεκτροκινητήρα

Ήρθε το νέο Super Hybrid BYD ATTO 2 DM-i. Το compact SUV που είναι σε όλα Super.
Super σε αυτονομία έως 1.000 χλμ, Super σε τεχνολογία, Super σε τιμή!

Κλείσε test drive

bydauto.gr

SFAKIANAKIS GROUP

Η τιμή από 26.990€ αναφέρεται στην έκδοση Active. Αυτονομία WLTP Συνδυασμένη: 1.000 km.
Ηλεκτρική αυτονομία: 90 km, CO2: 69 gr/Km στην έκδοση Active, CO2: 41 gr/Km στην έκδοση Boost και απαλλαγή φόρου εταιρικής χρήσης

Εγγραφή/παραλαβή υλικού (Race package)



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ
REGISTRATION SERVICES

Coffee bar Azzurro (Λιμάνι Κατάκολο / Port of Katakolo)

12.9 Σαββατο / Saturday: 08:00 – 21:00

13.9 Κυριακή / Sunday: 06:30 – 11:30

click here

Παραλαβή πακέτου συμμετοχής:
Για να παραλάβετε το πακέτο συμμετοχής σας, θα πρέπει να επιδείξετε στη Γραμματεία
- Ένα έγκυρο έγγραφο ταυτοποίησης με φωτογραφία (ΑΤ, Δίπλωμα οδήγησης, Δελτίο ΤΟΕ κλπ)
- Εάν δεν την έχετε προσκομίσει, μία βεβαίωση γενικού γιατρού (παθολόγου ή καρδιολόγου) σε ισχύ.

Η παραλαβή του πακέτου εγγραφής μπορεί να γίνει μόνο αυτοπροσώπως αυστηρά.
Δεν προβλέπεται παραλαβή βάσει εξουσιοδότησης.

To collect your participation package, you must present the following at the (Registration Area
A valid photo identification document (ID card, driver's license, Press ID card, etc.).
If you haven't already provided it, a valid medical certificate from a general practitioner (pathologist or cardiologist).
The registration package can only be collected strictly in person. Collection by proxy is not permitted

Πρόγραμμα / Schedule

1η ΜΕΡΑ / 1st Day — Σάββατο / Saturday 12.9.2026

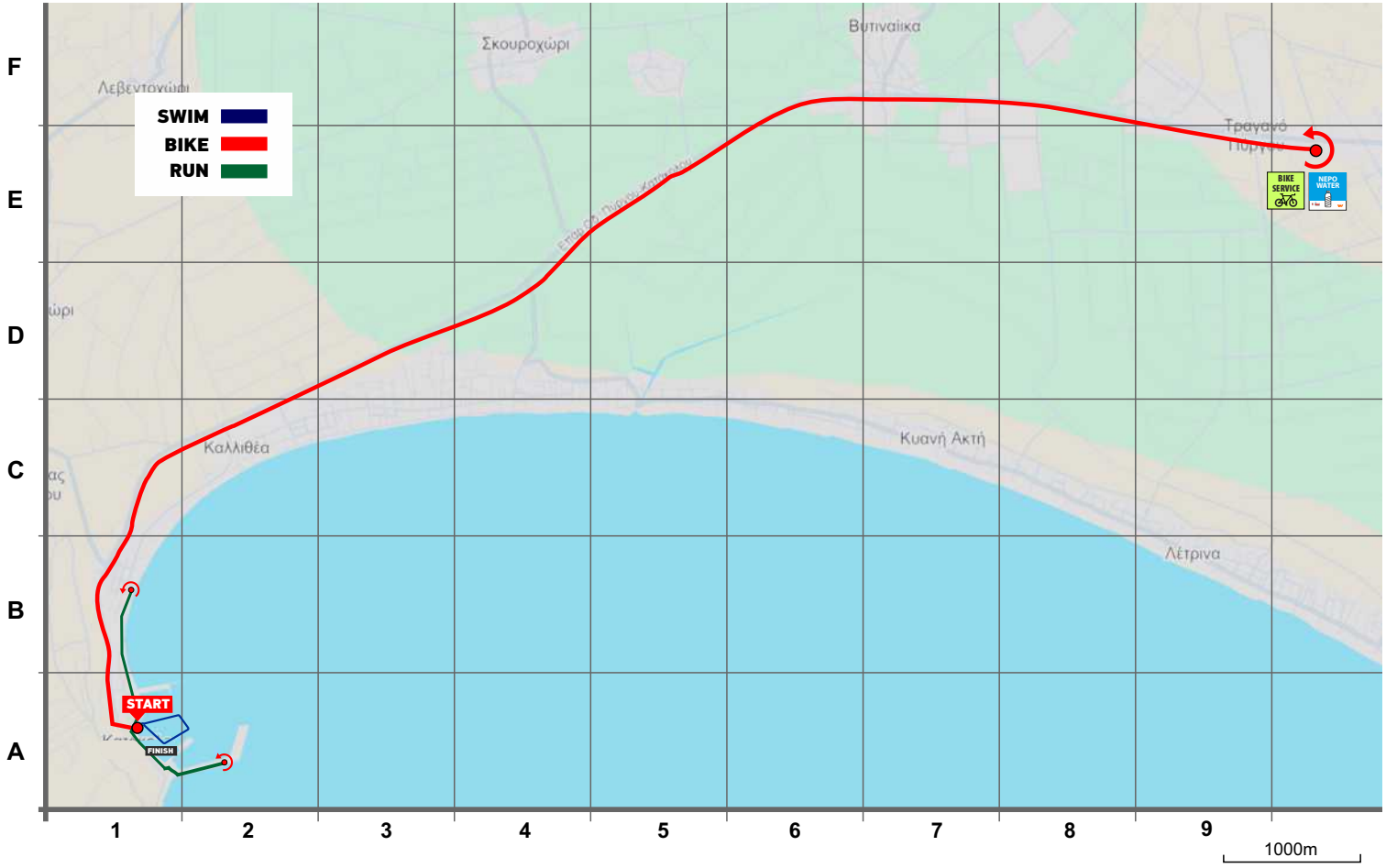
08.00 21.00	Λειτουργία γραμματείας, Coffee bar Azzurro (Λιμάνι Κατάκολο) Registration services at the Coffee bar Azzurro (Port of Katakolo)
10.30	Εκκίνηση Swim 1.500m στην Παραλία Ρενάτα (Πλάκες) Start of the Swimming 1.500m at Renata beach (Plakes)
10.40	Εκκίνηση Swim 3000m στην Παραλία Ρενάτα (Πλάκες) Start of the Swimming 3000m at Renata beach (Plakes)
12.15	Εκκίνηση Swim Kids 300m στην Παραλία Ρενάτα (Πλάκες) Start of the Kids Swimming 300m at Renata beach (Plakes)
12.30	Απονομές κολυμβητικών στην Παραλία Ρενάτα (Πλάκες) Swimming award ceremony at Renata beach (Plakes)
19.30	Race Briefing, Restaurant Beauvoir (Αγ. Ανδρέας/Ag. Andreas)

2η ΜΕΡΑ / 2nd Day — Κυριακή / Sunday 13.9.2026

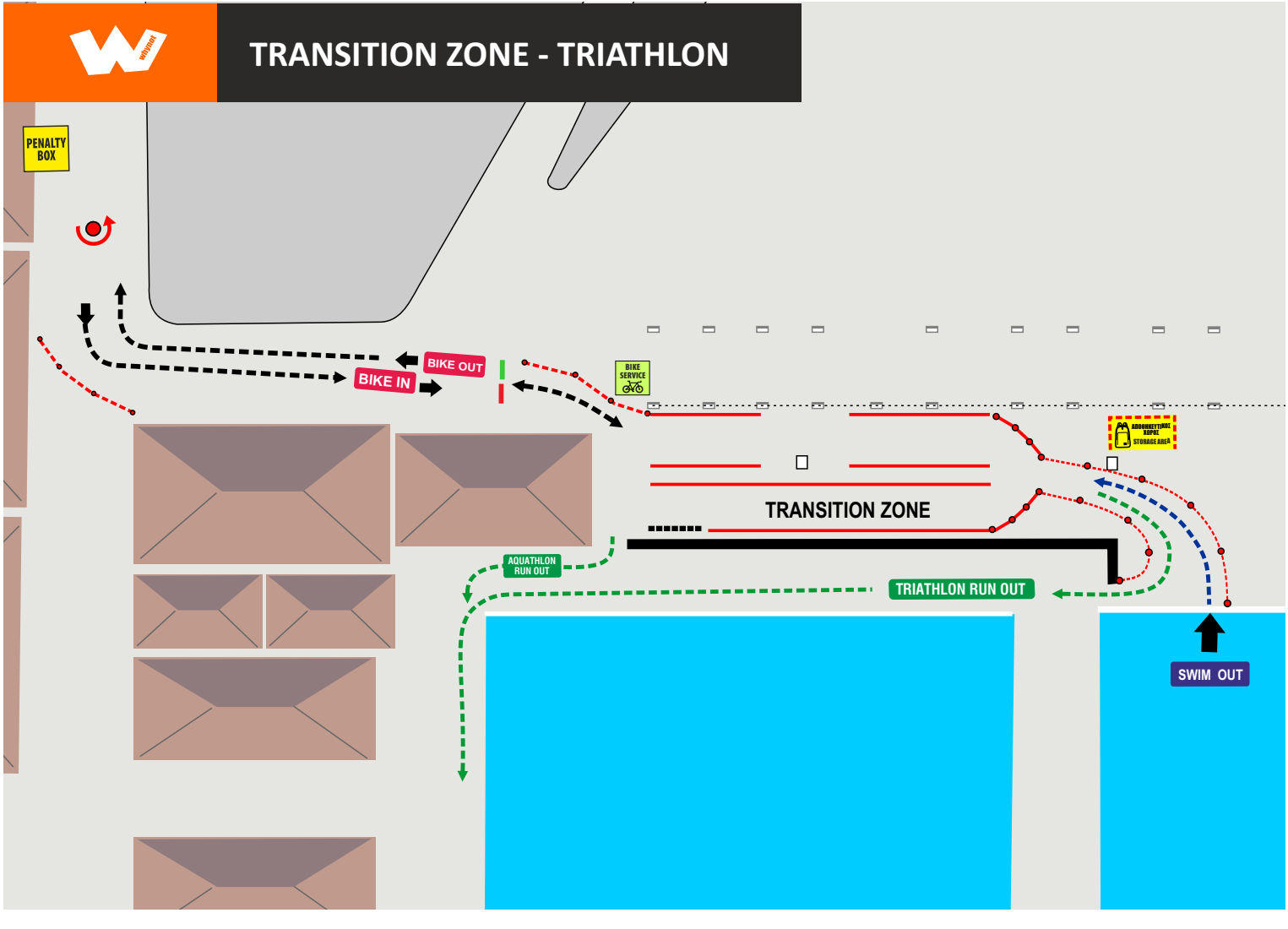
06.30 11.30	Λειτουργία γραμματείας, Coffee bar Azzurro (Λιμάνι Κατάκολο) Registration services at the Coffee bar Azzurro (Port of Katakolo)
06.30 07.30	Bike check Transition check-in
07.45	Εκκίνηση Standard (Λιμάνι Κατάκολο) Start of the Standard race (Port of Katakolo)
08.00	Εκκίνηση Sprint & Aquathlon (Λιμάνι Κατάκολο) Start of the Sprint & Aquathlon races (Port of Katakolo)
11.15	Εκκίνηση Junior Aquathlon (Λιμάνι Κατάκολο) Start of the Junior Aquathlon race (Port of Katakolo)
11.30 12.30	Transition check out ((Εκτιμώμενη ώρα)*
12.00	Απονομές Triathlon/Aquathlon στον χώρο του τερματισμού Award ceremony


Κάπου βαθιά στον καθένα
μας, υπάρχει μια δύναμη.
Αστείρευτη.
ΒΙΚΟΣ
Δύναμή μας, η ροή μας.
vikos.com

Ο στίβος ¦ Race area



TRANSITION ZONE - TRIATHLON



Βασικοί λόγοι DSQ



Το φερμουάρ στα τελευταία 100 μέτρα πριν από τη γραμμή τερματισμού πρέπει να είναι πλήρως ανεβασμένο.
Σε αντίθετη περίπτωση ο αθλητής /τρια θα ακυρώνεται χωρίς να καταγράφεται ο χρόνος του/της.

The zipper must be fully closed during the final 100 meters before the finish line.
Otherwise, the athlete will be disqualified, and their time will not be recorded.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η παραλαβή οποιουδήποτε αγωνιστικού εξοπλισμού από την ζώνη αλλαγών πριν την σχετική ανακοίνωση.
Σε περίπτωση παραβίασης των παραπάνω, ο αθλητής /τρια θα ακυρώνεται χωρίς να καταγράφεται ο χρόνος του/της.

Collection of any competition equipment from the transition area is prohibited before the relevant announcement.
Otherwise, the athlete will be disqualified and his / hers time will not be recorded.

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 Τ1 , κρεμασμένο από τη σέλα σε οριζόντια θέση έτσι ώστε ο πρόσθιος τροχός να δείχνει προς τη κεντρική λωρίδα της ΠΑ.

Στην Τ2, επιτρέπεται να είναι κρεμασμένο προς οποιαδήποτε κατεύθυνση αλλά εντός το ατομικού χώρου, χωρίς να εμποδίζει την ροή ή να μπλοκάρει τους άλλους αθλητές



Διαδικασίες Check-in

- **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 αποστάσει
- 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



Διαδικασία πριν την εκκίνηση

Line-up αθλητών:

- 10' πριν την έναρξη του κάθε αγώνα οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται στο σημείο εκκίνησης της κολύμβησης.
- **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

Εκκίνηση

- 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 απο την ηλικιακή σας κατηγορία λαμβάνεται ο χρόνος της πρώτης εκκίνησης
- Δεν επιτρέπεται εκκίνηση ανάμεσα στις κατηγορίες

Άκυρη Εκκίνηση

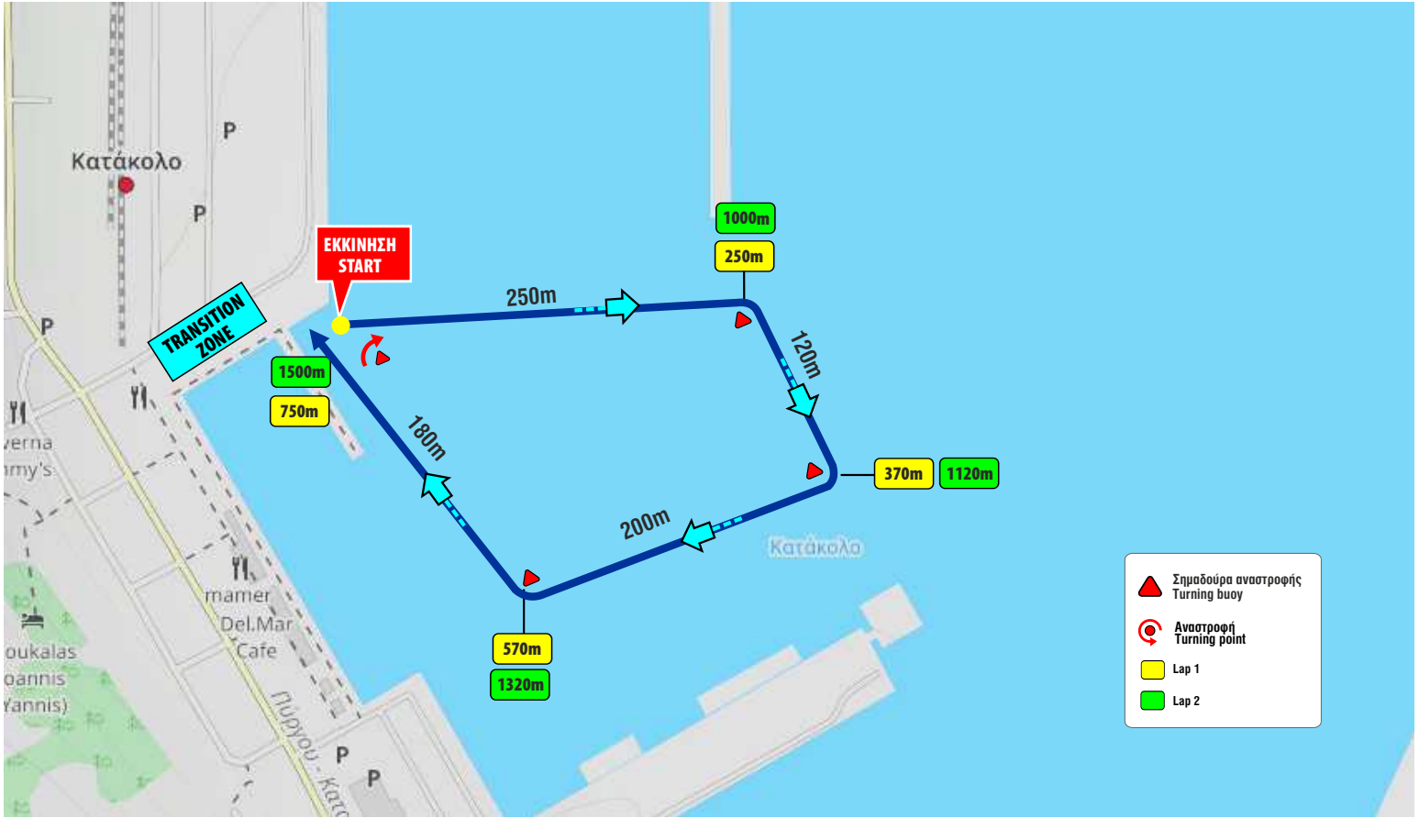
- Πολλαπλοί ήχοι απο την κόρνα
- Οι κωπηλάτες «κλείνουν» την πορεία
- Ολοι επιστρέφουν στην αφετηρία
- Όσοι εκκινήσουν μεμονωμένοι άκυρα, θα εκτίσουν ποινή χρόνου 10/15 δευτερολέπτων στην Τ1

WTL.52 STANDARD — SWIM

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ MULTIPLIER **67**

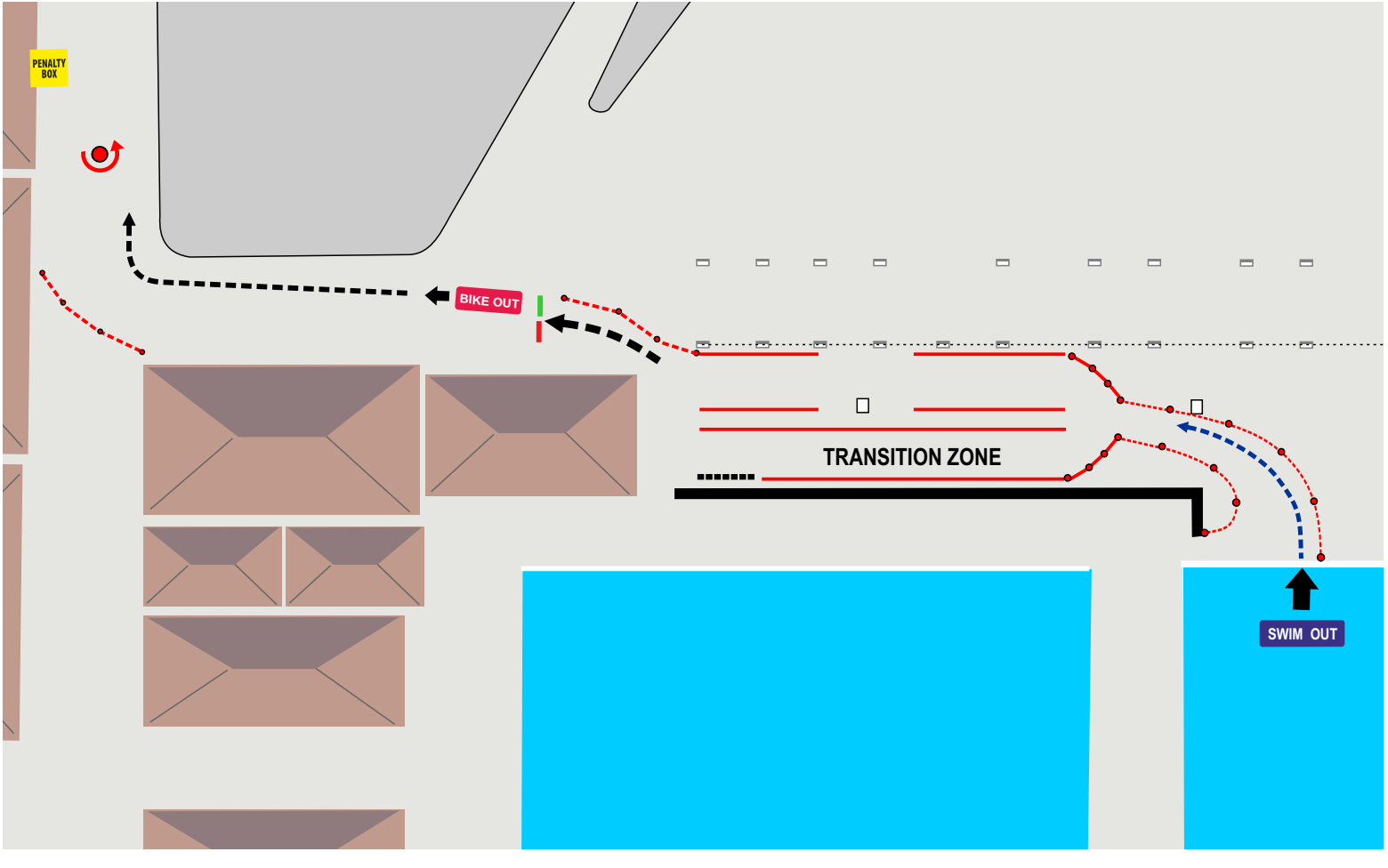
Swim ΛΙΜΑΝΙ PORT | Bike ΔΡΟΜΟΣ ROAD | Run ΔΡΟΜΟΣ ROAD

1500m **Cut Offs:** Swim=0:45h, Swim+Bike = 2:30h



WTL.52 STANDARD

T1 BIKE OUT



WTL.52 STANDARD

BIKE

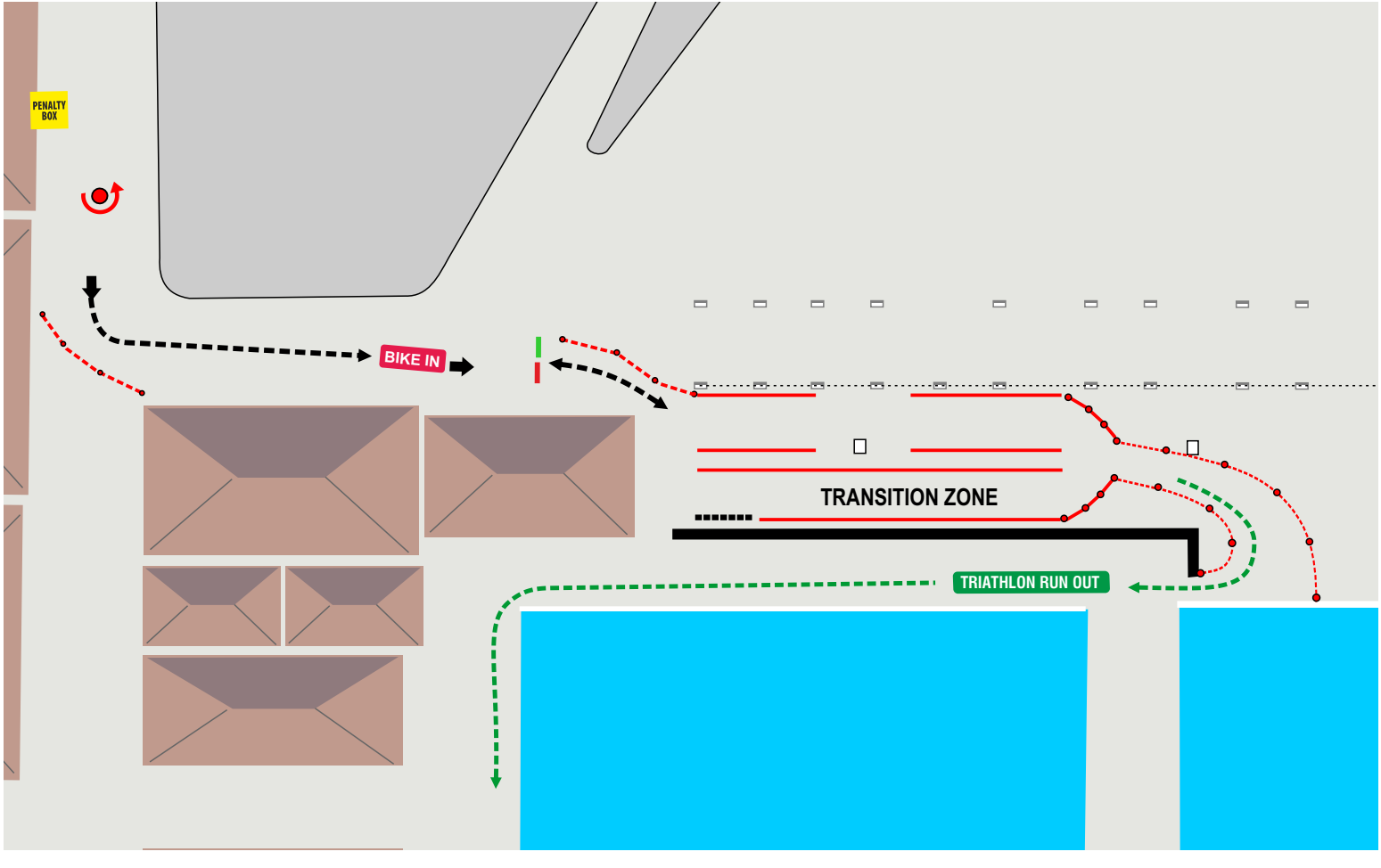
Elevation Gain: 64m

40km | Loop 2



WTL.52 STANDARD

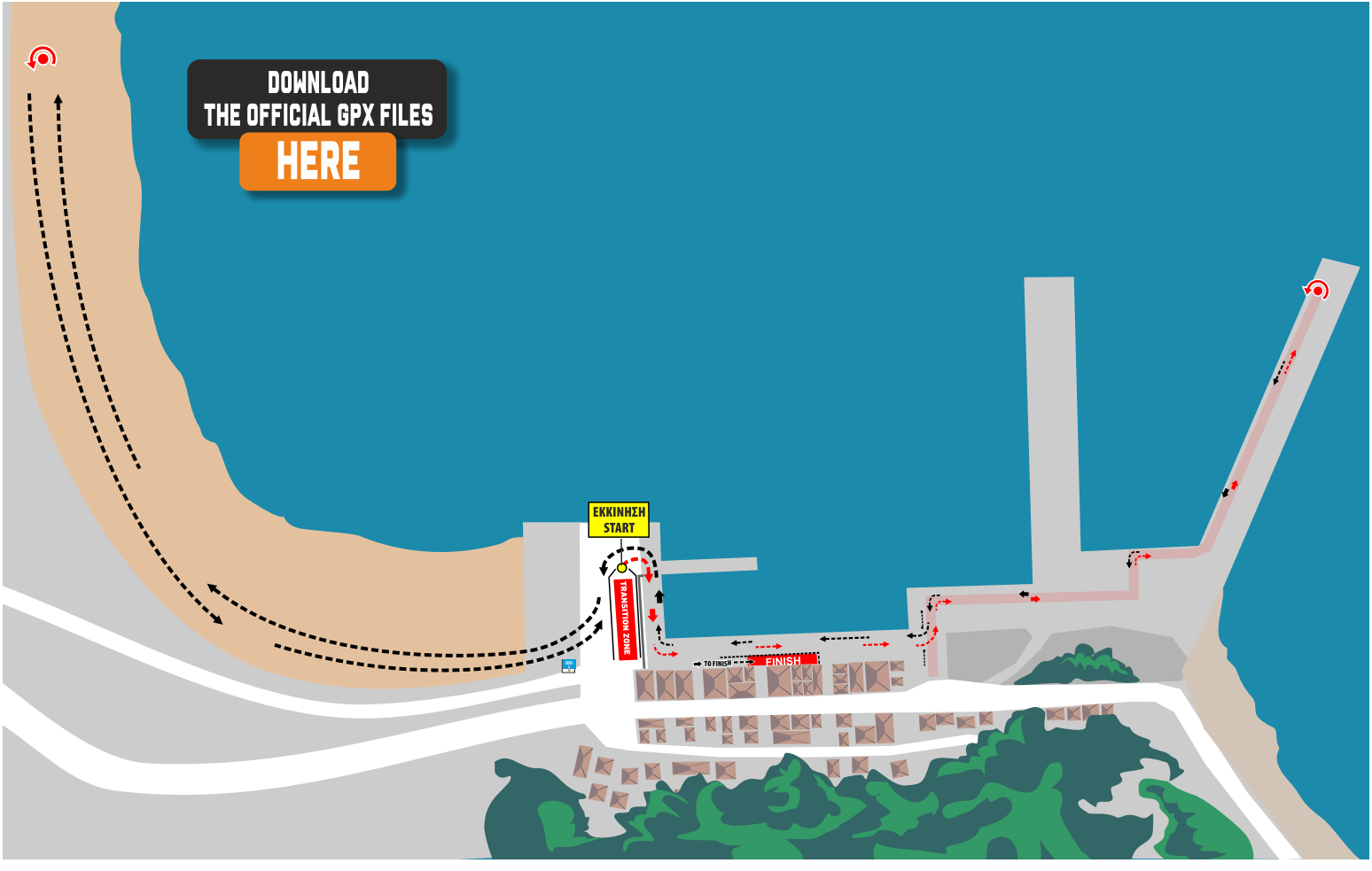
T2 BIKE IN RUN OUT



WTL.52 STANDARD

RUN

10km | Loops 2



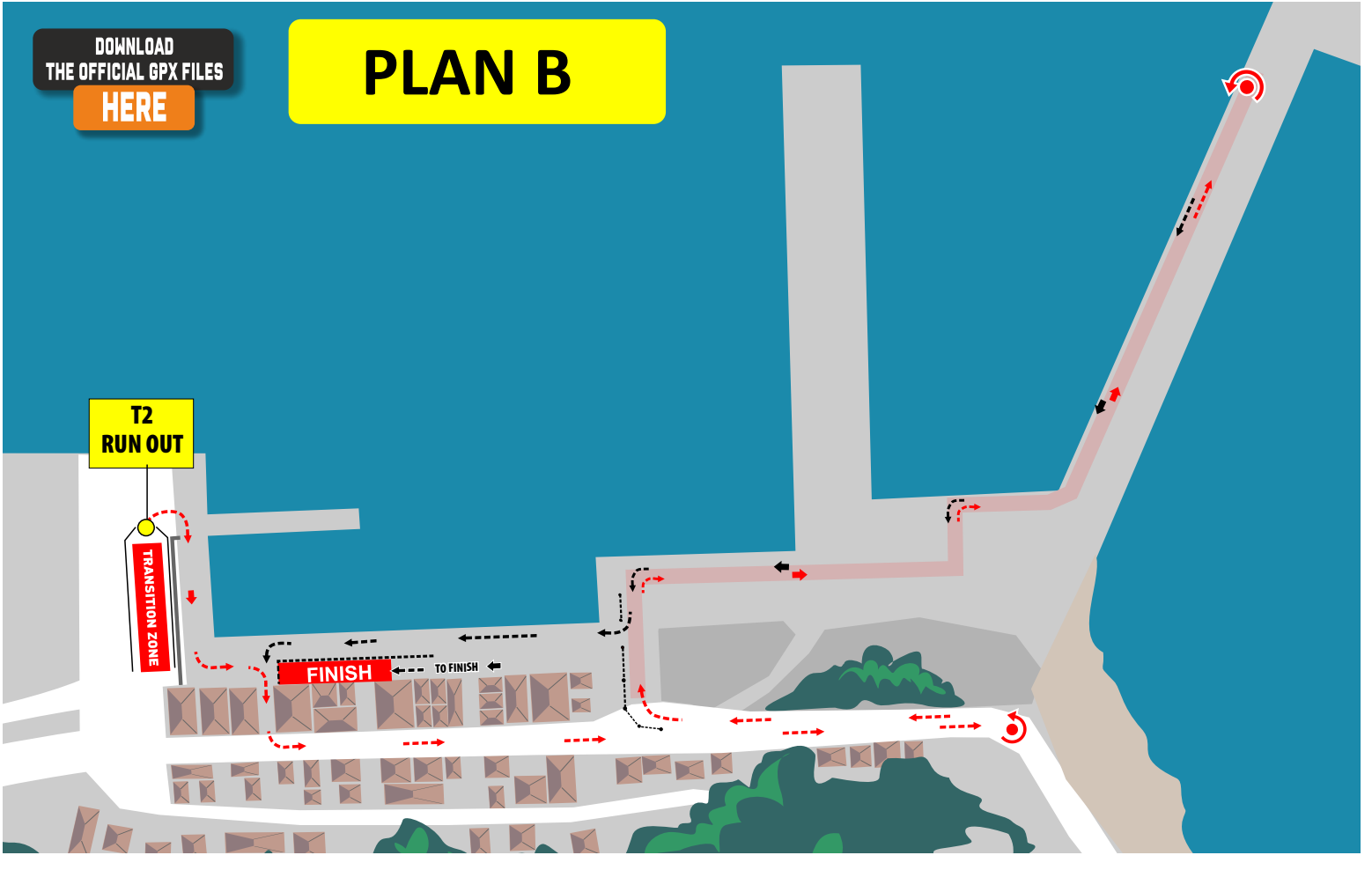
WTL.52 STANDARD

RUN

10km | Laps 4

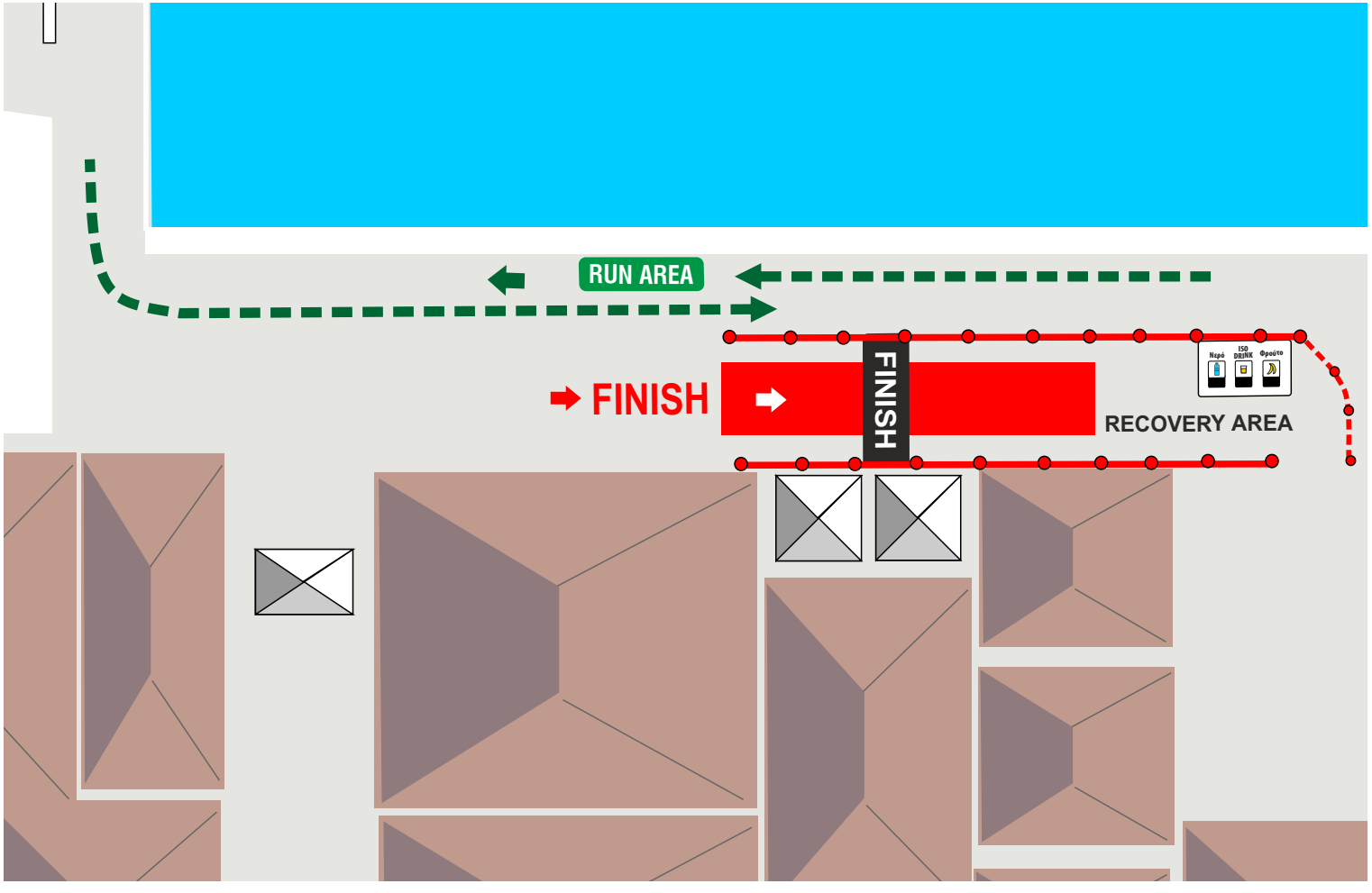
DOWNLOAD THE OFFICIAL GPX FILES HERE

PLAN B



WTL.52 STANDARD

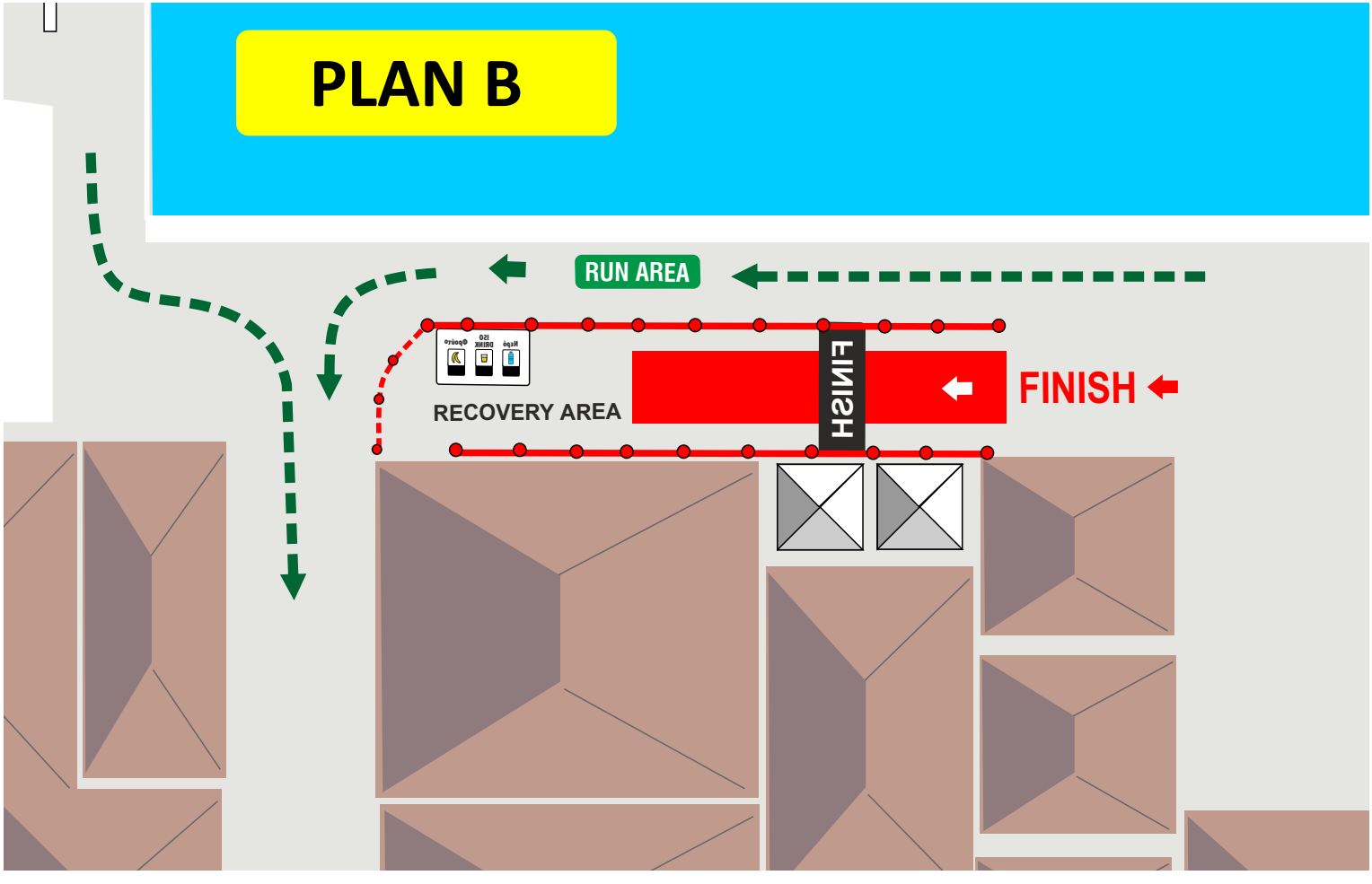
FINISH

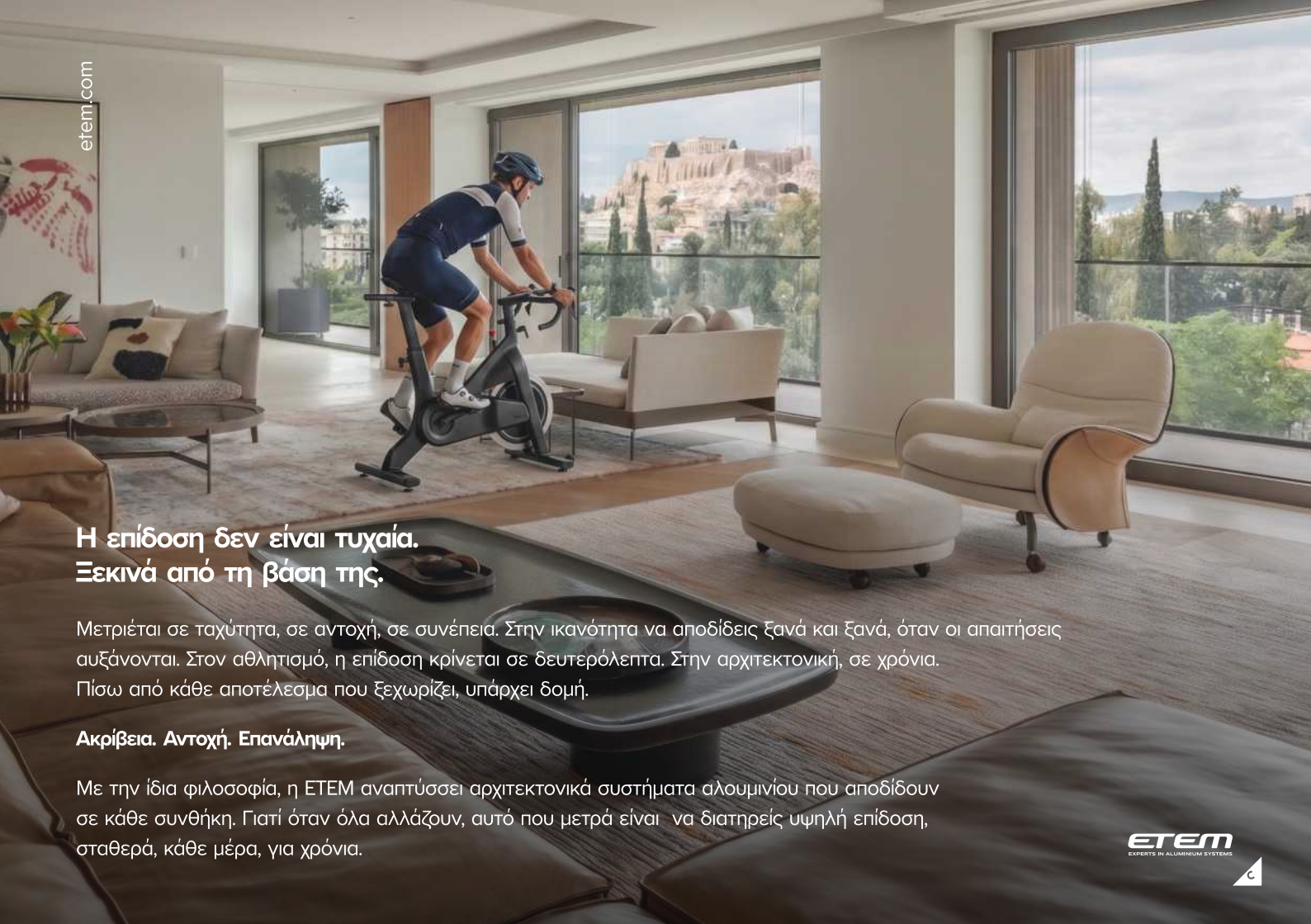


WTL.52 STANDARD

FINISH

PLAN B





etem.com

Η επίδοση δεν είναι τυχαία.
Ξεκινά από τη βάση της.

Μετριέται σε ταχύτητα, σε αντοχή, σε συνέπεια. Στην ικανότητα να αποδίδεις ξανά και ξανά, όταν οι απαιτήσεις αυξάνονται. Στον αθλητισμό, η επίδοση κρίνεται σε δευτερόλεπτα. Στην αρχιτεκτονική, σε χρόνια. Πίσω από κάθε αποτέλεσμα που ξεχωρίζει, υπάρχει δομή.

Ακρίβεια. Αντοχή. Επανάληψη.

Με την ίδια φιλοσοφία, η ETEM αναπτύσσει αρχιτεκτονικά συστήματα αλουμινίου που αποδίδουν σε κάθε συνθήκη. Γιατί όταν όλα αλλάζουν, αυτό που μετρά είναι να διατηρείς υψηλή επίδοση, σταθερά, κάθε μέρα, για χρόνια.

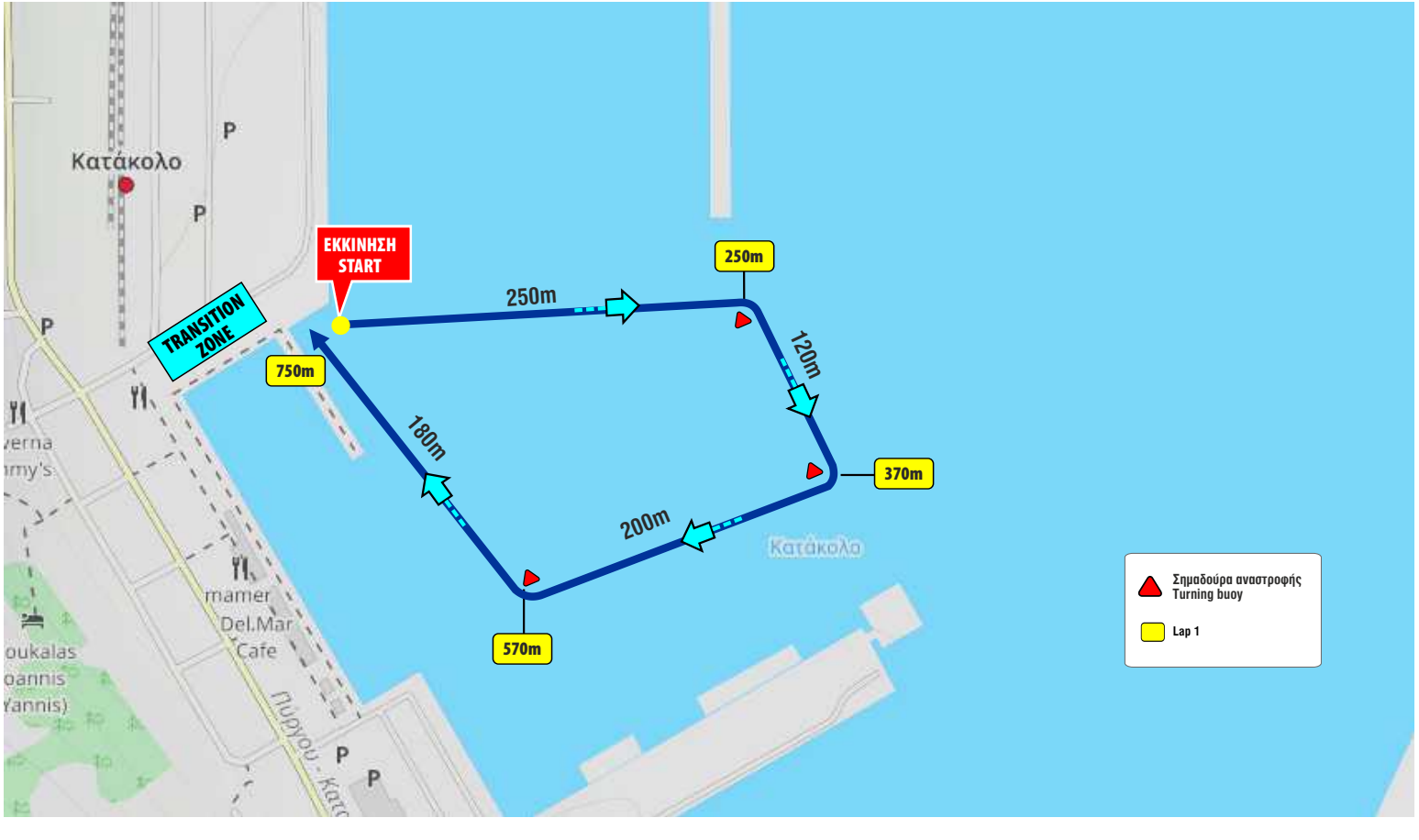
ETEM
EXPERTS IN ALUMINIUM SYSTEMS

WTL.26 SPRINT — SWIM

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ MULTIPLIER 48

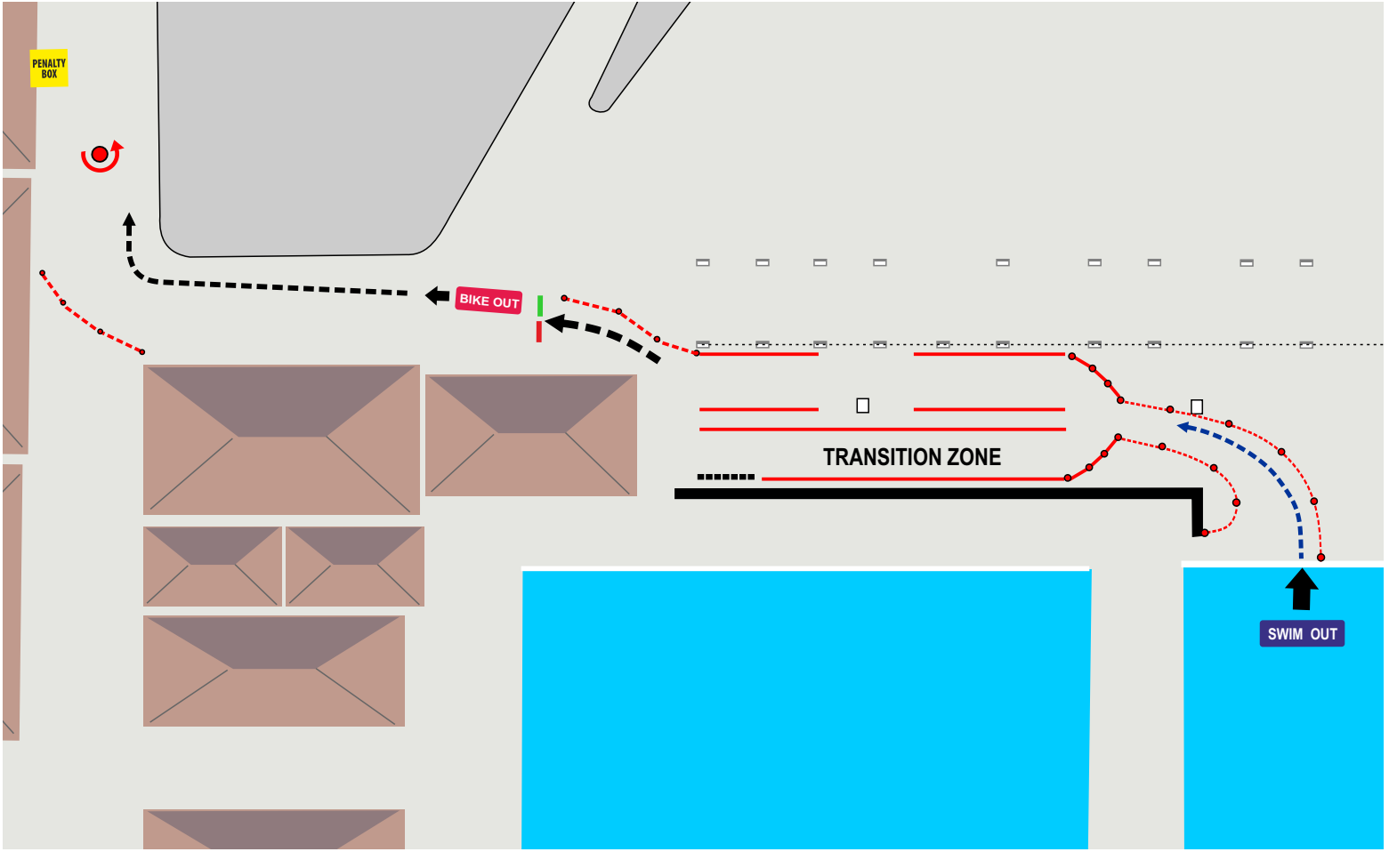
Swim ΛΙΜΑΝΙ PORT | Bike ΔΡΟΜΟΣ ROAD | Run ΔΡΟΜΟΣ ROAD

750m **Cut Offs:** Swim=0:30h, Swim+Bike = 1:35h



WTL.26 SPRINT

T1 BIKE OUT



WTL.26 SPRINT — BIKE

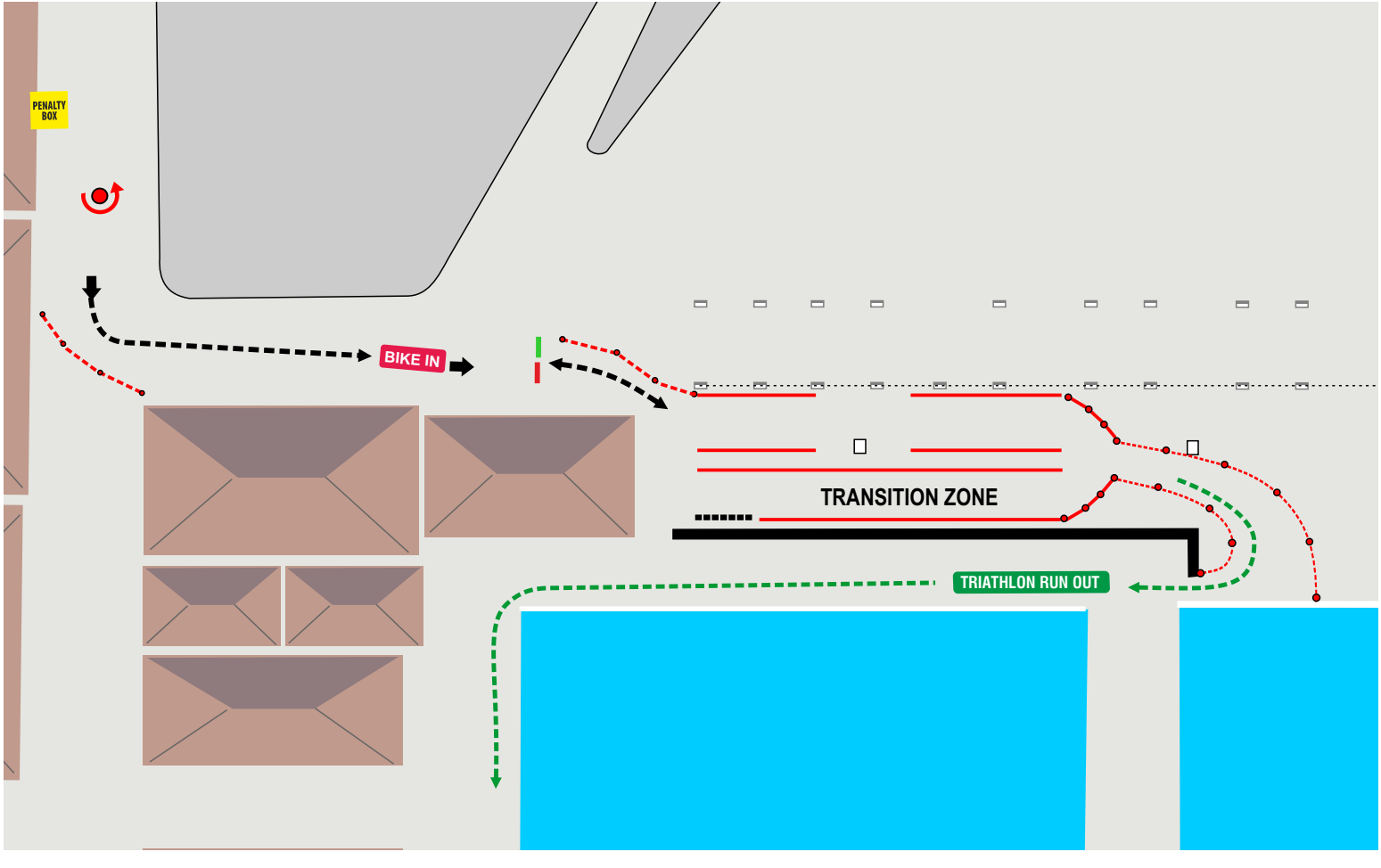
Elevation Gain: 31m

20km | Loop 1



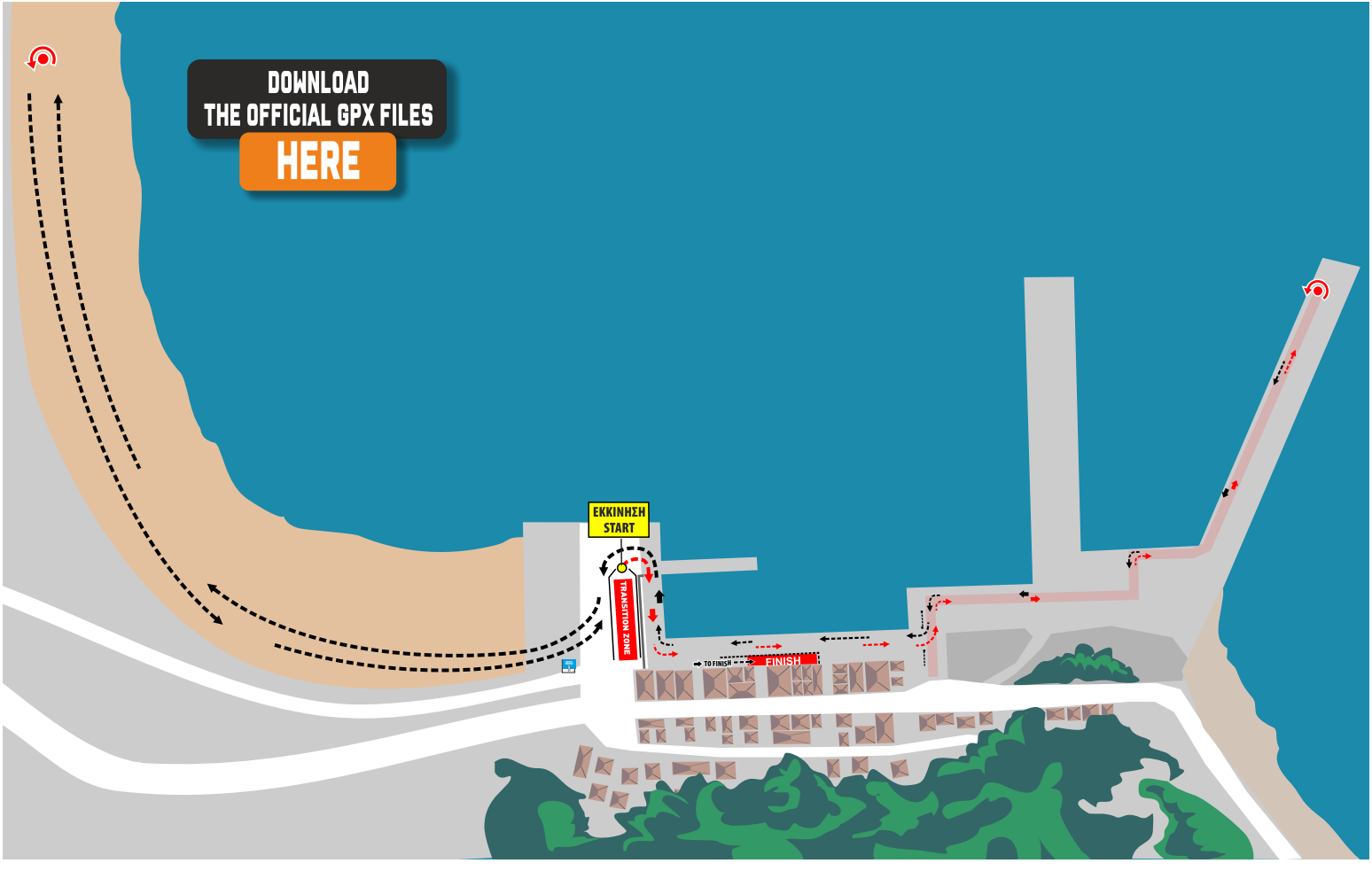
WTL.26 SPRINT

T2 BIKE IN RUN OUT



WTL.26 SPRINT — RUN

5km | Loop 1



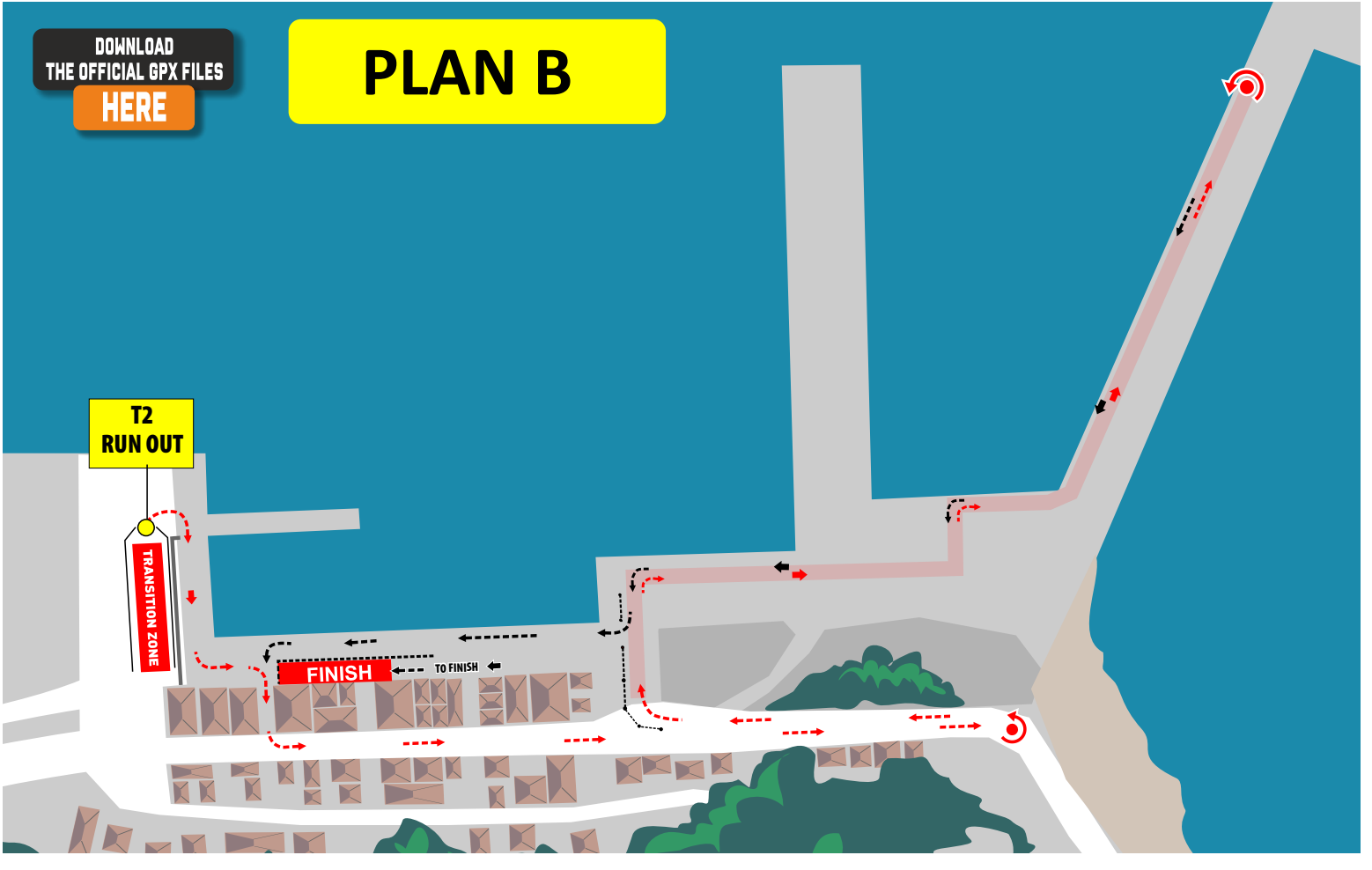
WTL.26 SPRINT

RUN

5km | Laps 2

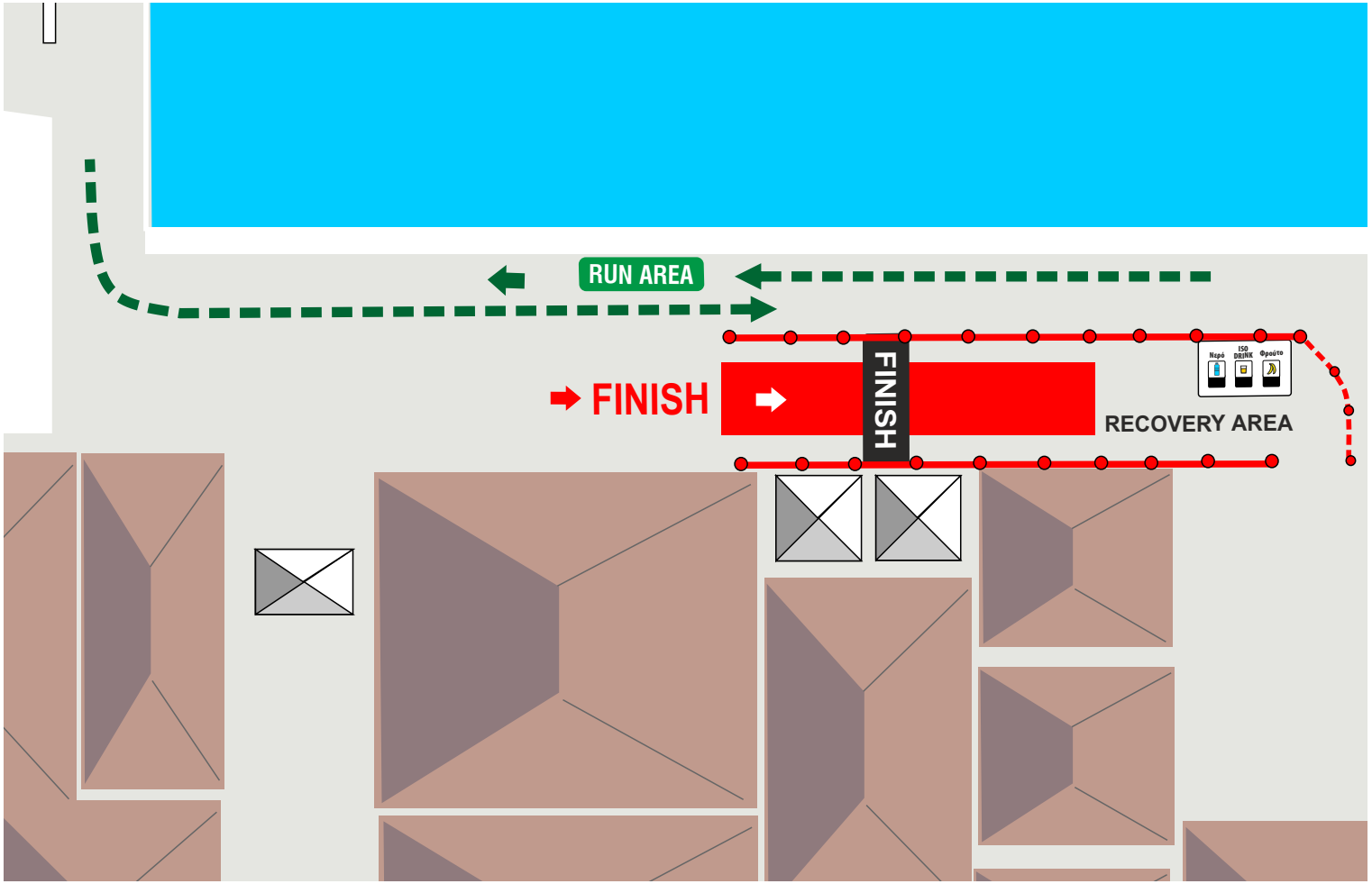
DOWNLOAD THE OFFICIAL GPX FILES HERE

PLAN B

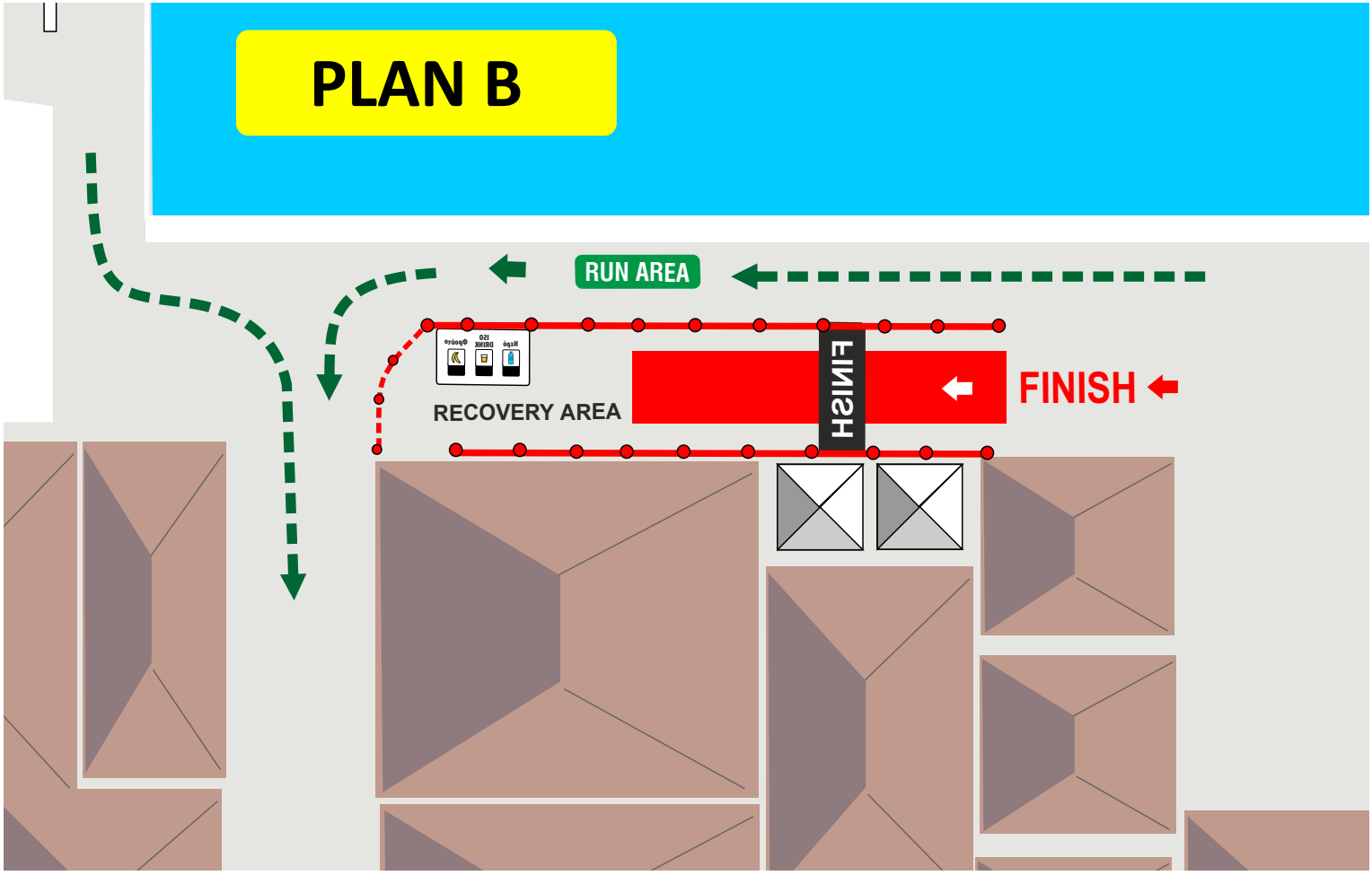


WTL.26 SPRINT

FINISH



PLAN B




Dole
Tropical Gold
PREMIUM
SUPER SWEET
PINEAPPLE • ANANAS
Dole
31245

Cut off time

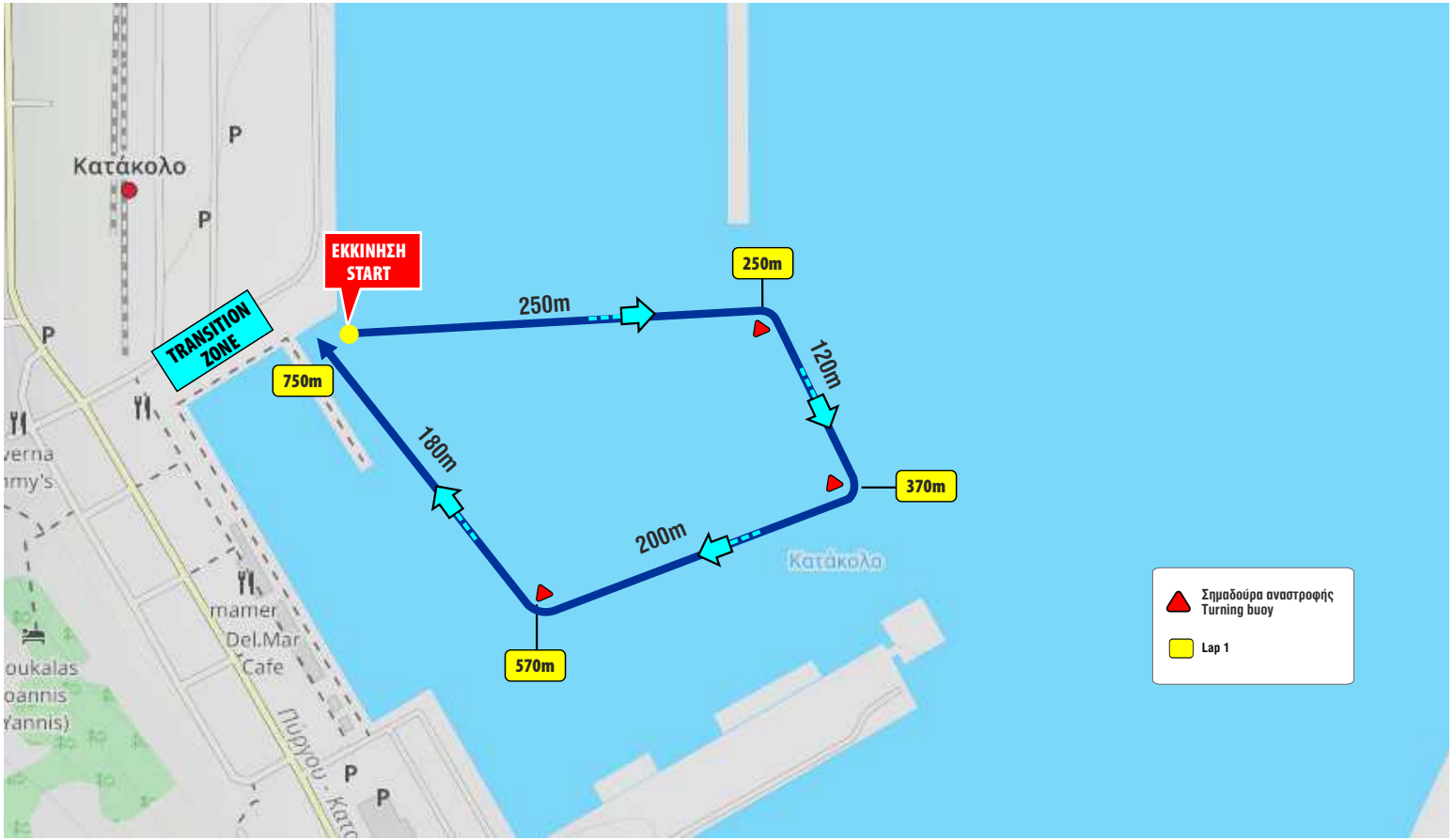
WTL.52 STANDARD

Cut Offs Swim = 0:45h - Swim + Bike = 3:20h

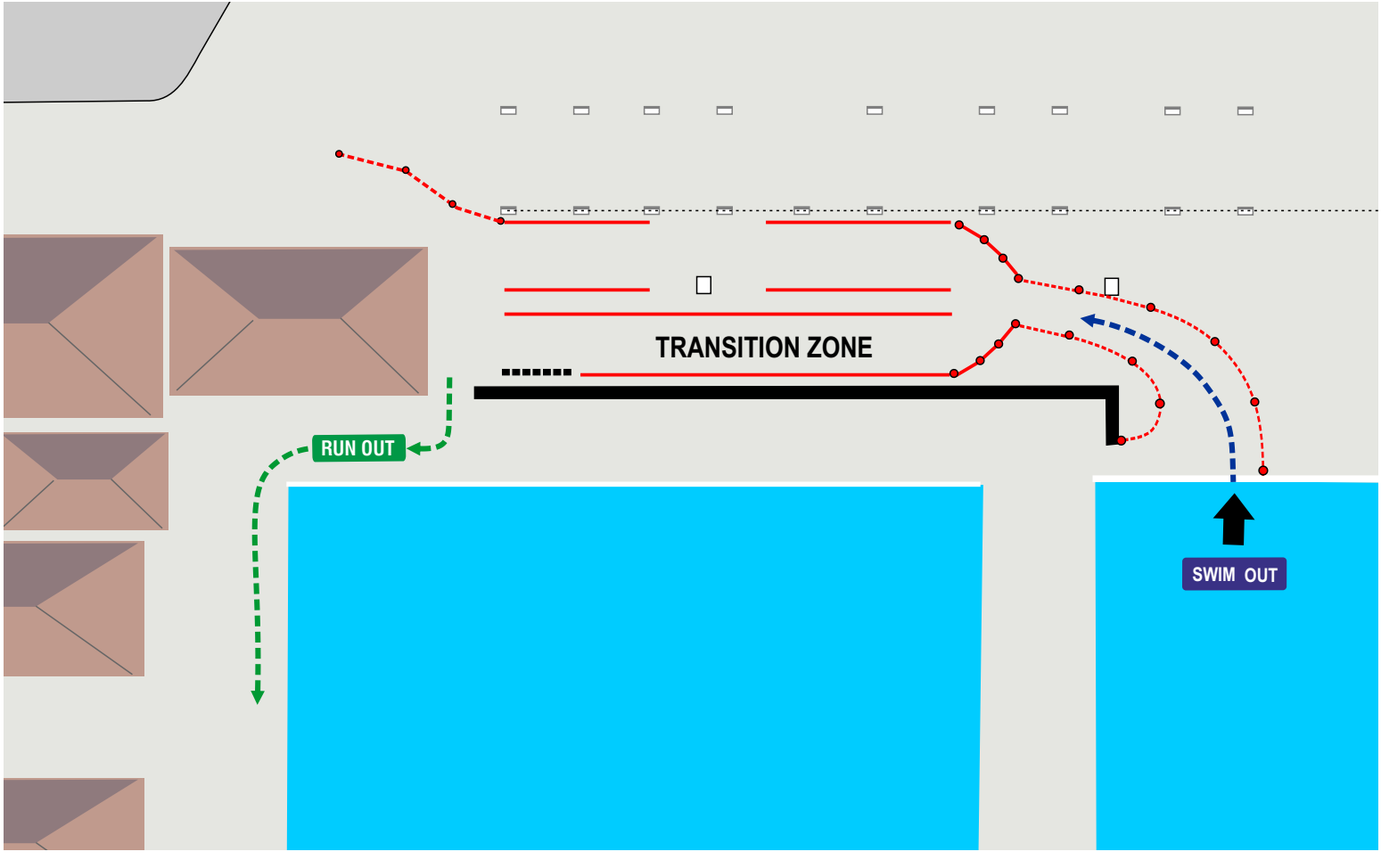
WTL.26 SPRINT

Cut Offs Swim= 0:30h – Swim + Bike = 1:55h

AQUATHLON SWIM 750m

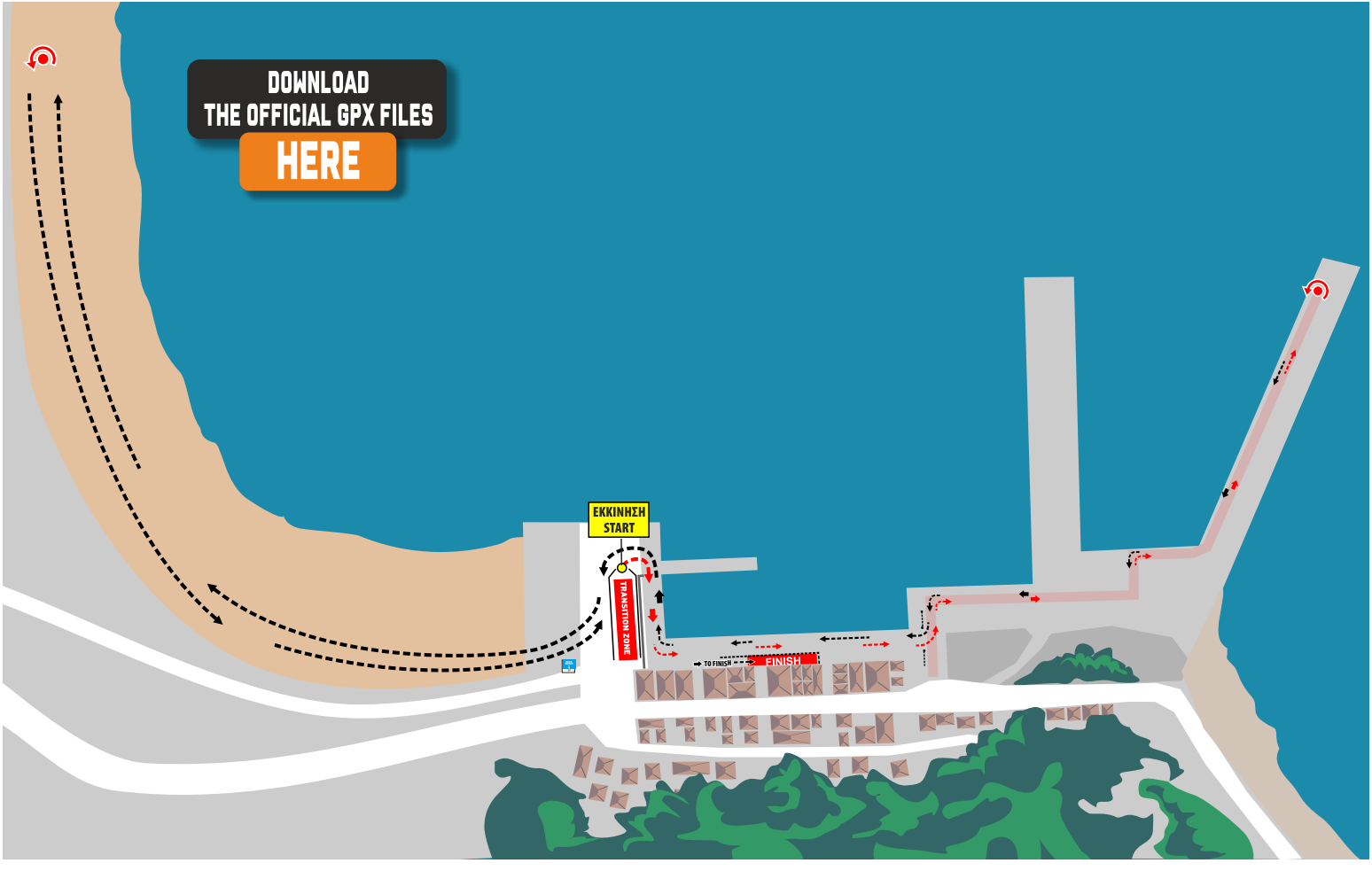


T1 RUN OUT



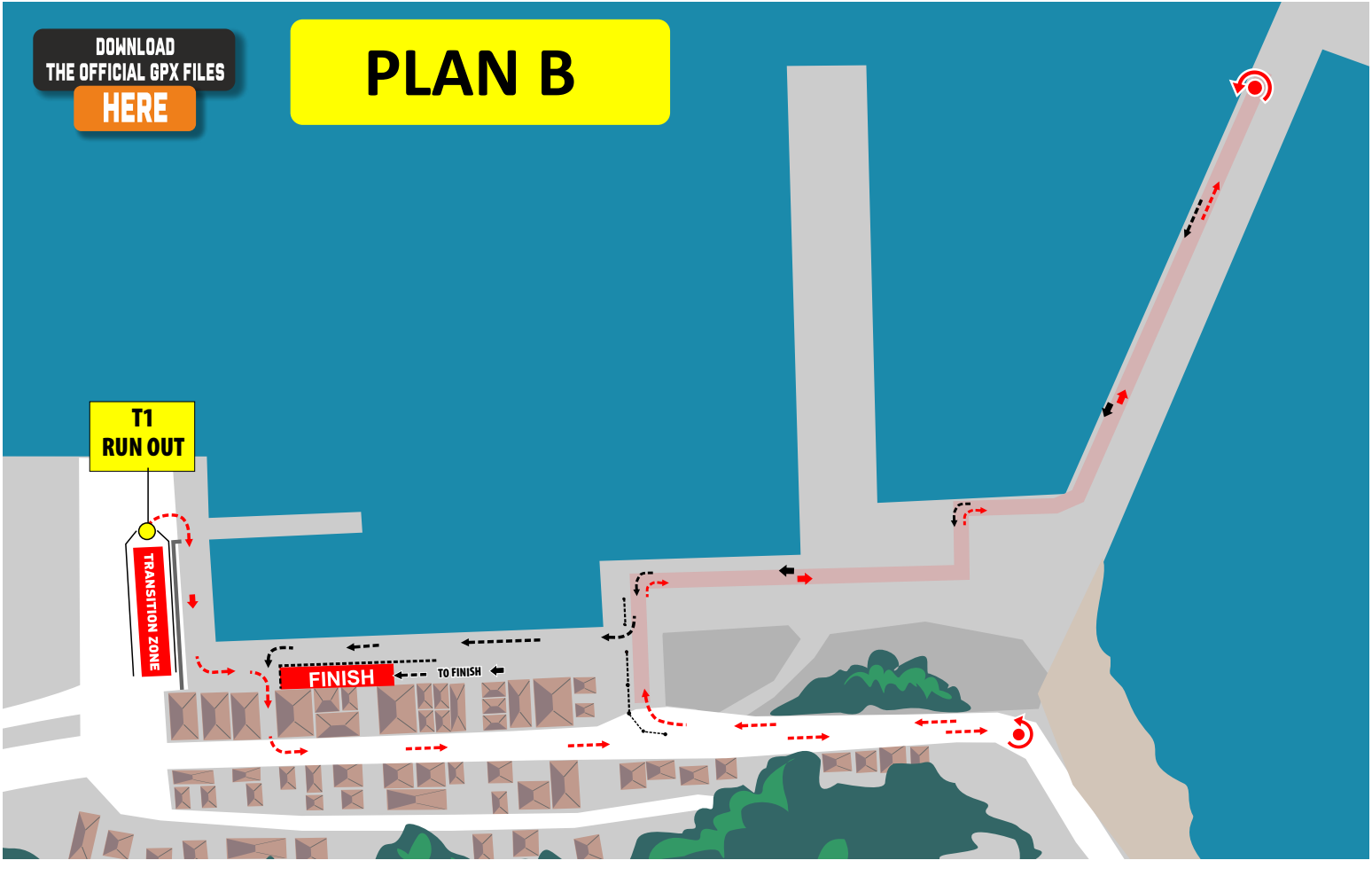
AQUATHLON - RUN

5km | Loop 1

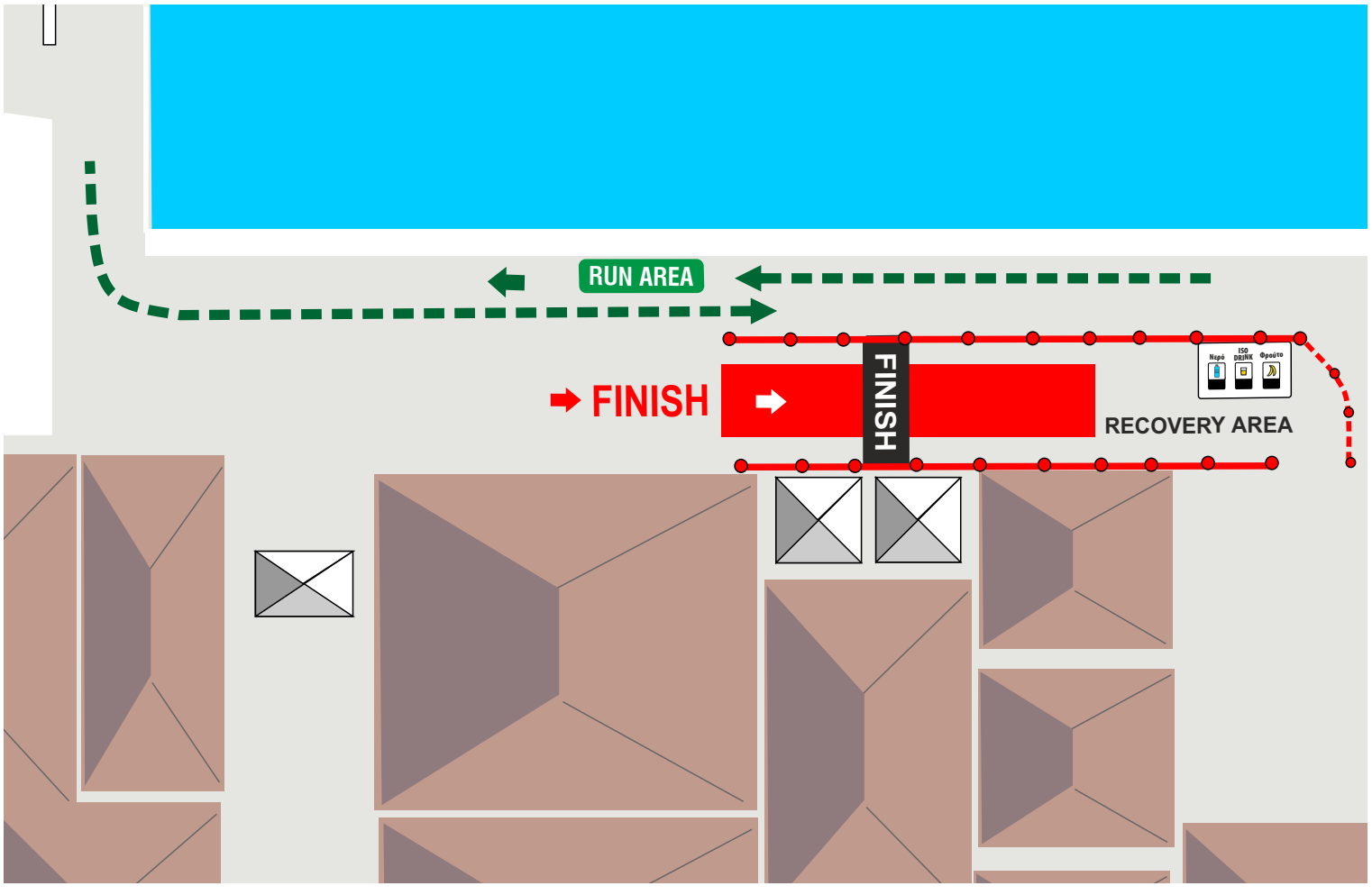


AQUATHLON - RUN

5km | Laps 2

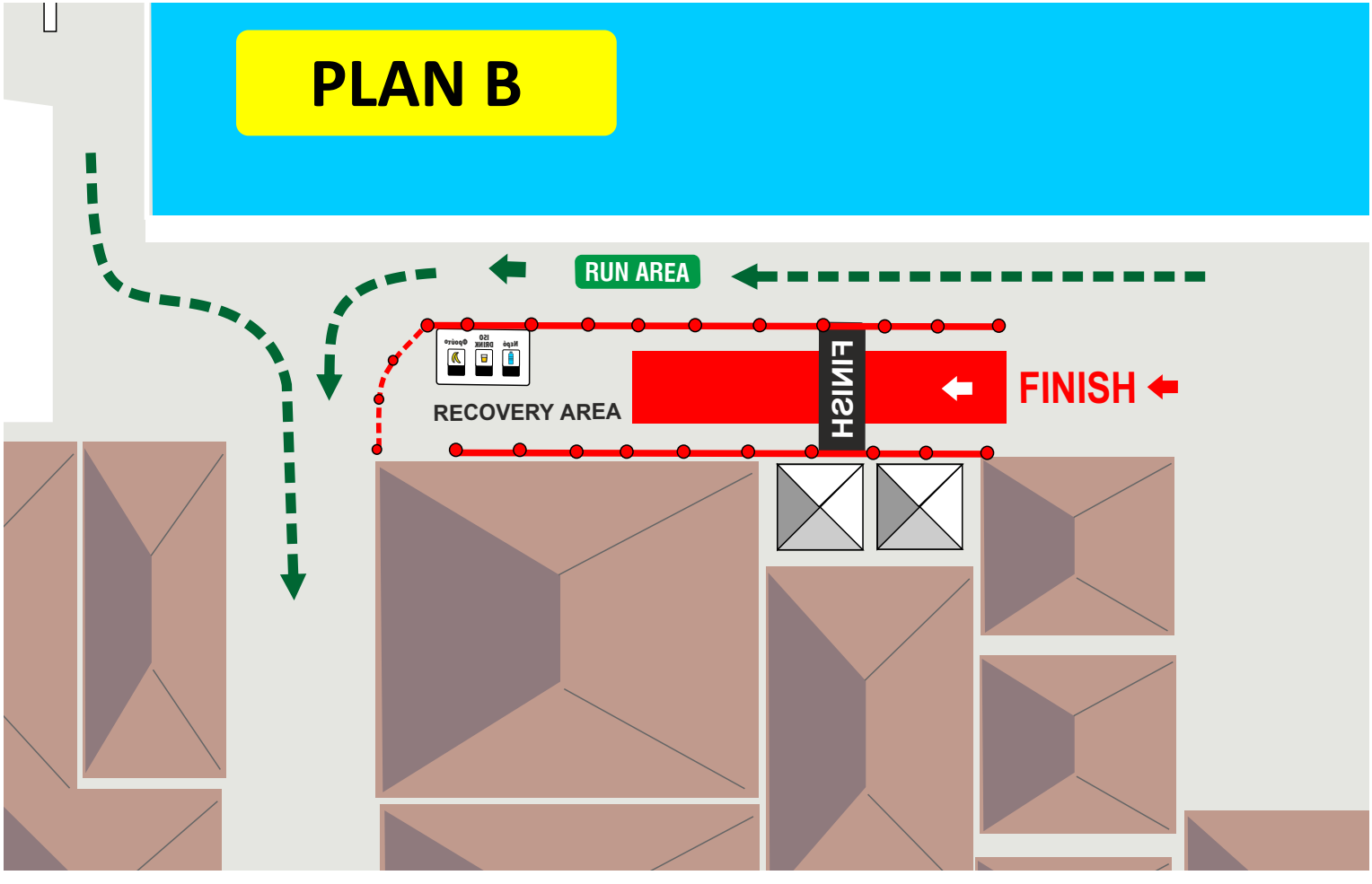


FINISH



FINISH

PLAN B



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

Global Sustain
People | Planet | Profit

a softone company

GLOBAL SUSTAIN
THE CLUB

Advisory

Global Sustain
People | Planet | Profit

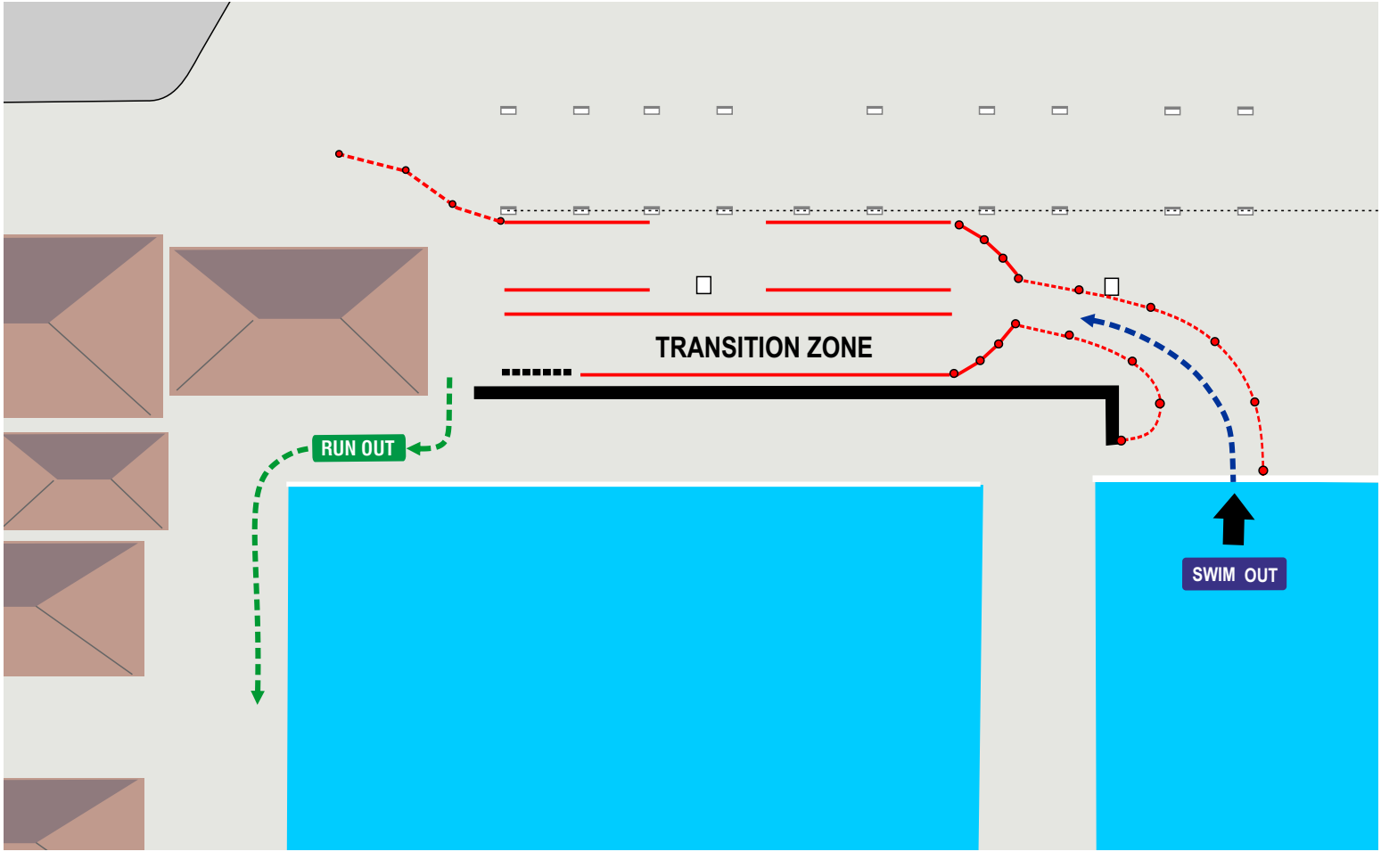
a softone company

JUNIOR AQUATHLON - SWIM

150m | Loop 1

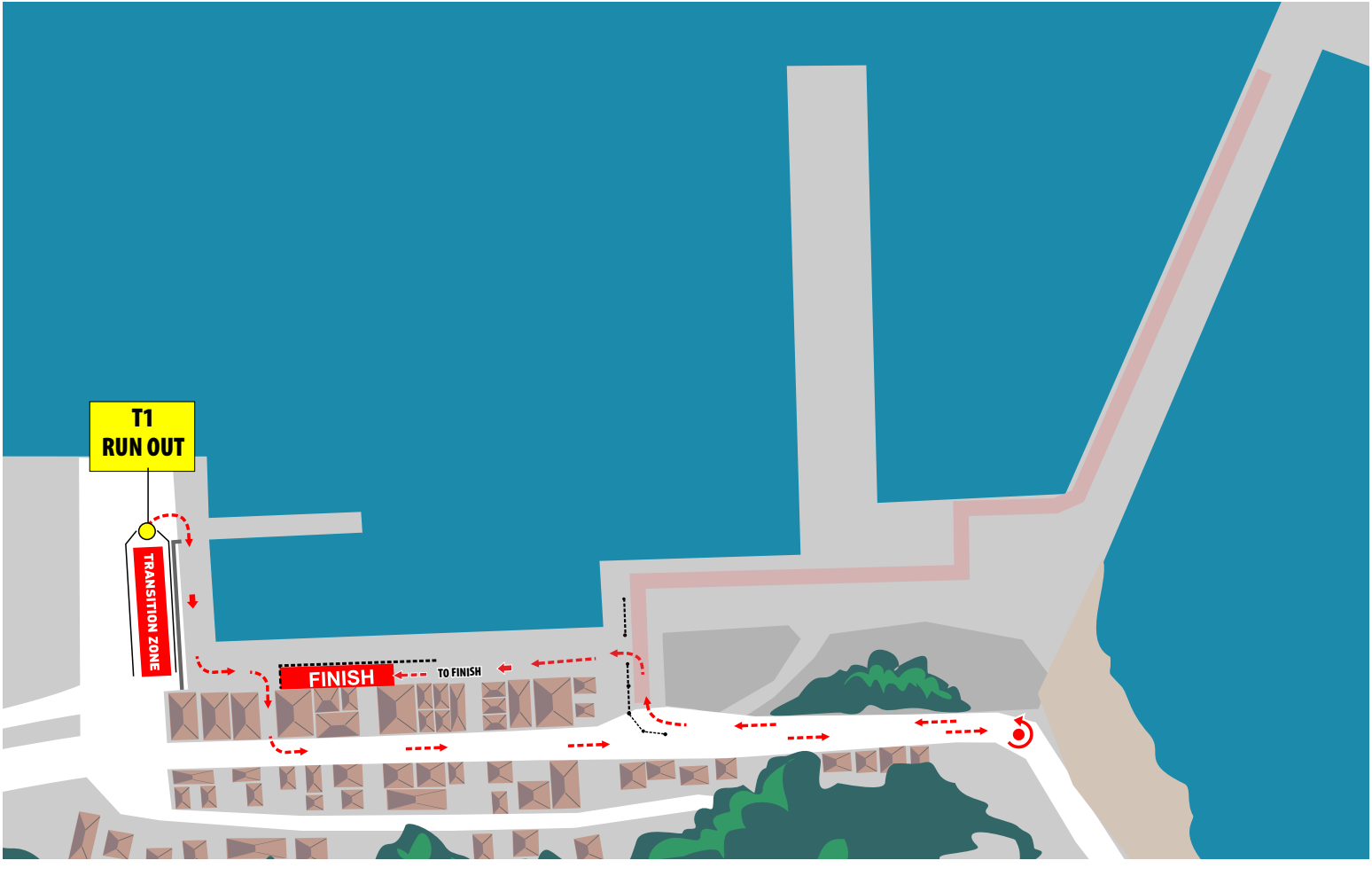


T1 RUN OUT

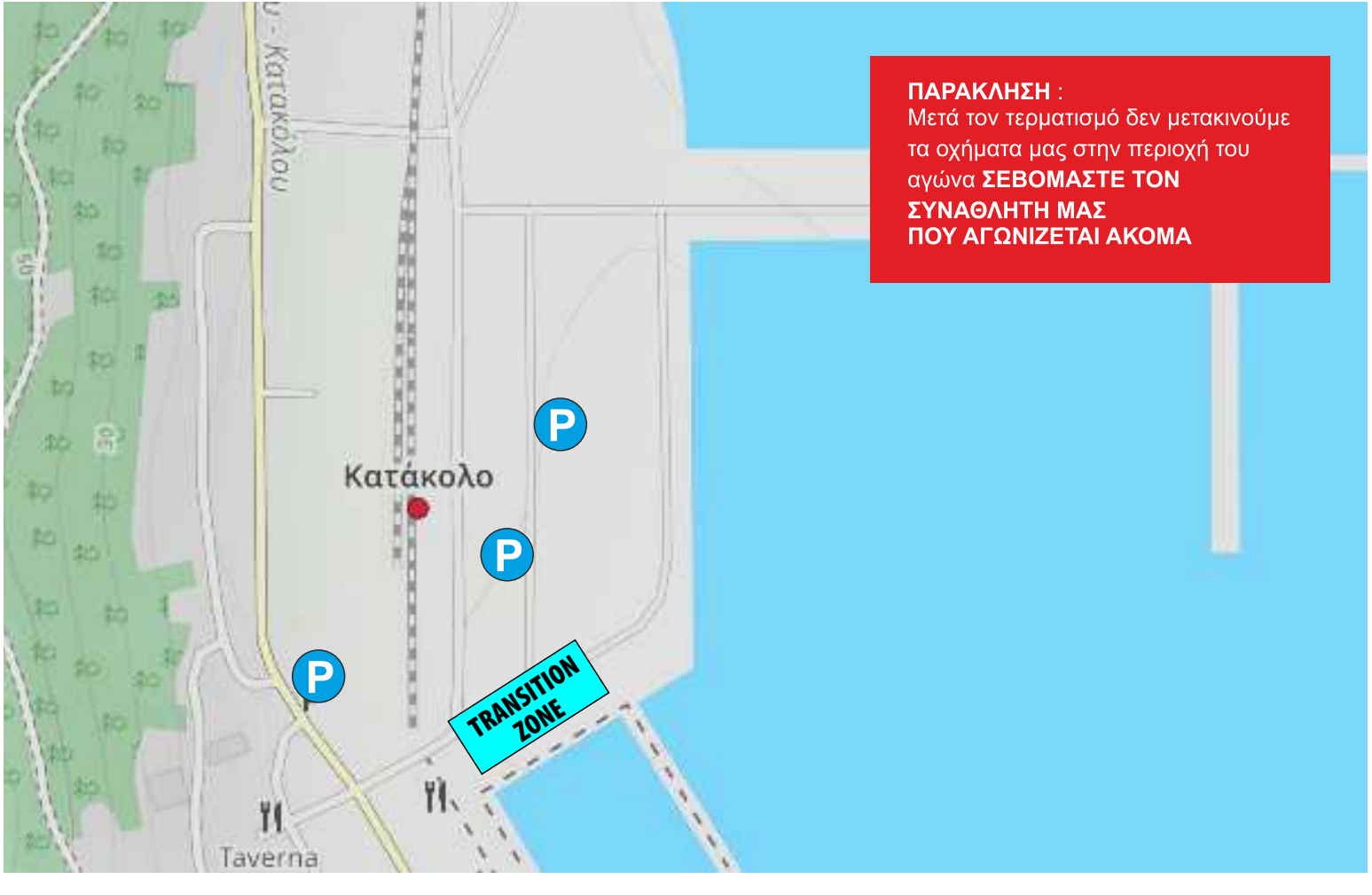


JUNIOR AQUATHLON - RUN

1 km | Lap 1



ΧΩΡΟΙ PARKING ΑΘΛΗΤΩΝ / ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ



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

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ / SWIMMING



Υποχρεωτική Χρήση Σημαδούρας Κολύμβησης (Lifebuoy) σε Όλους τους Κολυμβητικούς Αγώνες της whynot

Η whynot, με τη σύμφωνη γνώμη όλων των εξειδικευμένων συνεργατών της σε θέματα ασφάλειας, προχωρά στην καθιέρωση της υποχρεωτικής χρήσης σημαδούρας κολύμβησης (lifebuoy) για όλους τους συμμετέχοντες στους κολυμβητικούς της αγώνες.
Η απόφαση αυτή ελήφθη με κύριο γνώμονα την ασφάλεια των αθλητών και αθλητριών, η οποία αποτελεί αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα της διοργάνωσης. Ως εκ τούτου, δεν θα επιτρέπεται η εκκίνηση σε κανέναν συμμετέχοντα χωρίς τη χρήση σημαδούρας κολύμβησης.

Σημειώσεις:
1. Γίνονται δεκτές όλες οι τύποι σημαδούρας κολύμβησης (lifebuoy), ανεξαρτήτως προέλευσης.
2. Θα διατίθενται προς πώληση σημαδούρες στη γραμματεία της διοργάνωσης.
3. Για ηλεκτρονική αγορά lifebuoy: Πατήστε εδώ: https://why-n.gr/shop/eshop/accessories/swimming-buoy-whynot

---

Mandatory Use of Swimming Buoy (Lifebuoy) in All whynot Swimming Races

whynot, with the full agreement of its specialized safety partners, has established the mandatory use of a swimming buoy (lifebuoy) for all participants in its open water swimming events.
This decision was made with athlete safety as the top priority, which remains a non-negotiable principle of the organization. Therefore, no athlete will be allowed to start the race without a swimming buoy.

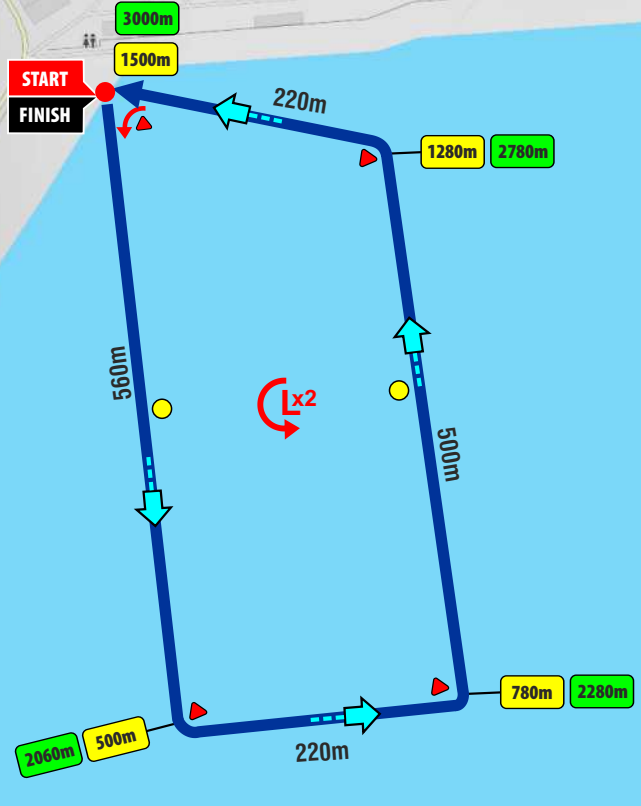
Notes:
1. **All types of swimming buoys (lifebuoys) are accepted, regardless of brand.**
2. **Swimming buoys will be available for purchase at the event's registration desk.**
3. **For online purchase: https://why-n.gr/en/shop/eshop/accessories/swimming-buoy-whynot**


afroturbo.gr
Κολύμβηση
Ποδηλασία
Τρέξιμο
Μαγιό & Αξεσουάρ
Υψηλής Ποιότητας
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ - ΓΙΑ ΣΕΝΑ
Αθηνάς 25-31
Βουλιαγμένη
Τηλ.
210 8963092
info@afroturbo.gr
www.afroturbo.gr
Η απόδοση ξεκινά από τον εξοπλισμό σου!

SWIM 3000m

Υποχρεωτική Χρήση Σημαδούρας Κολύμβησης (Lifebuoy) σε Όλους τους Κολυμβητικούς Αγώνες της whynot

Σημαδούρες Κολύμβησης μπορείτε να προμηθευτείτε στο **eshop** μας



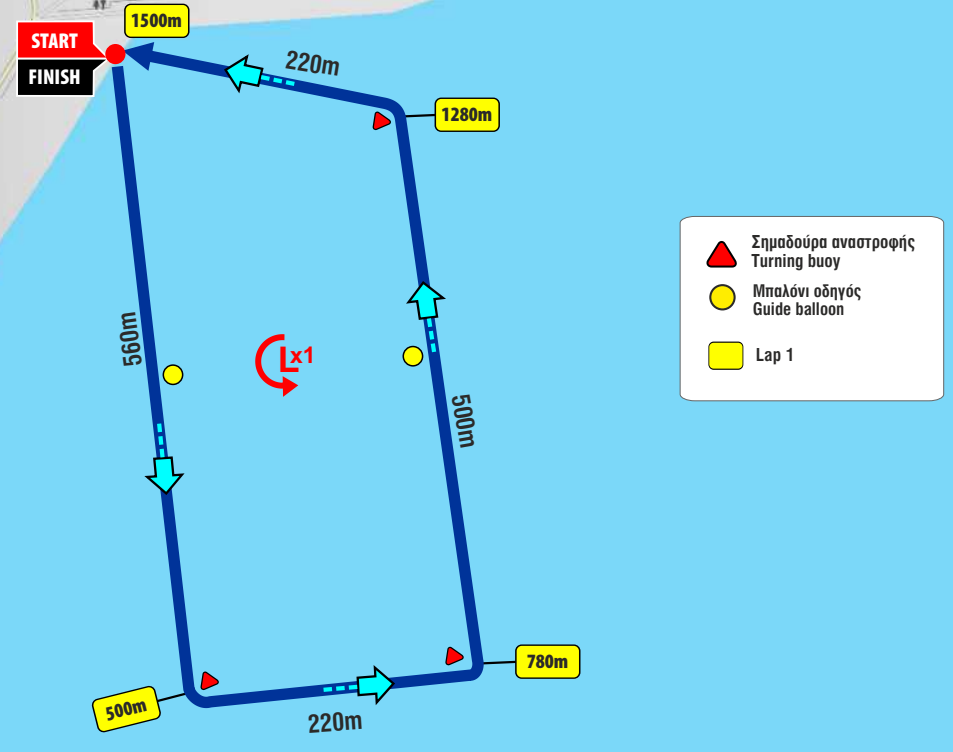
ΠΡΟΣΟΧΗ:
Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ στο χώρο διεξαγωγής των κολυμβητικών αγώνων.

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

SWIM 1500m

Υποχρεωτική Χρήση Σημαδούρας Κολύμβησης (Lifebuoy) σε Όλους τους Κολυμβητικούς Αγώνες της whynot

Σημαδούρες Κολύμβησης μπορείτε να προμηθευτείτε στο **eshop** μας



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

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

SWIM kids 300m





FOTO REPORTAGE



LIFEGUARD HELLAS
www.lifeguardhellas.gr



FOTO REPORTAGE



Εναλλακτικά σχέδια έκτακτης ανάγκη

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.

Κανονισμοί κολύμβησης / Συμπεριφορά

Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §4.1:

e.) Οι αθλητές μπορούν, με αθλητικό τρόπο, να διατηρούν τον δικό τους χώρο μεσα 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)

Ποδηλασία

- Οι μηχανές της διοργάνωσης φέρουν repair kit ελαστικών
- Το Drafting επιτρέπετε σε κάποιες περιπτώσεις (δείτε σε επόμενη σελ.)
- No–Bars & No–Pass Zones τα πρώτα και τελευταία 200μ
- 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
- Bike penalty box 30m πριν το Dismount
- ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ ΠΑΝΤΑ ΔΕΜΕΝΟ
  (ακόμα και μετά το dismount όταν σέρνουμε το ποδήλατο με τα χέρια)

Δείγμα Σήμανσης



Σήμα προσοχής/κινδύνου

Τρία σύντομα σφυρίγματα και κόκκινες σημαίες



Κανονισμοί για το Drafting

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.

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.

Κανονισμοί ποδηλασίας Συμπεριφορά

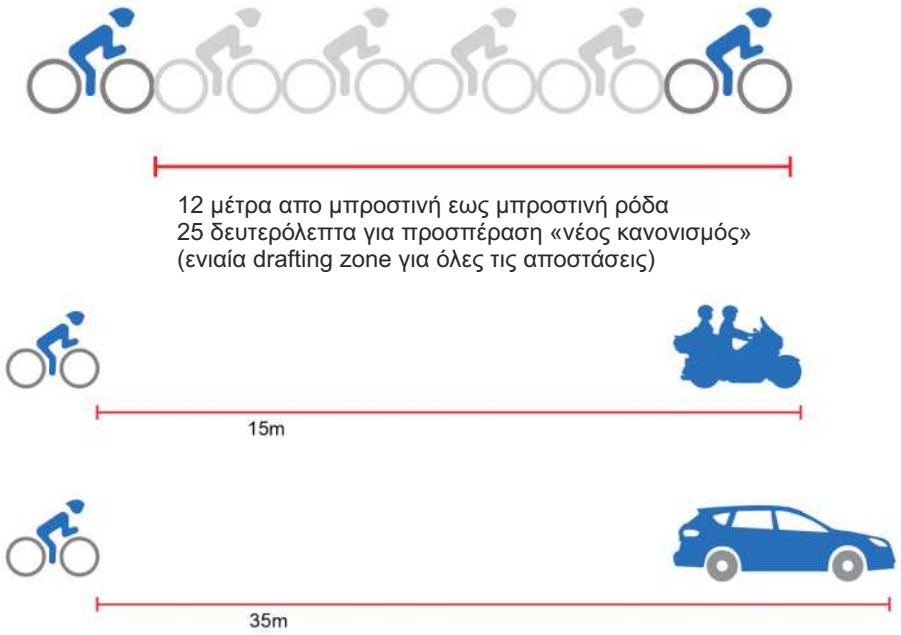
Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §5.1.b:

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).

Draft zones



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 = 30 δευτερόλεπτα

Κίτρινη = 10 δευτερόλεπτα

Standard απόσταση:

Μπλε = 1 λεπτό

Κίτρινη = 15 δευτερόλεπτα

Middle απόσταση:

Μπλε = 2 λεπτό

Κίτρινη = 30 δευτερόλεπτα

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

Διαδικασία για τις ποινές



Ο κριτής:

- Σφυρίζει 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

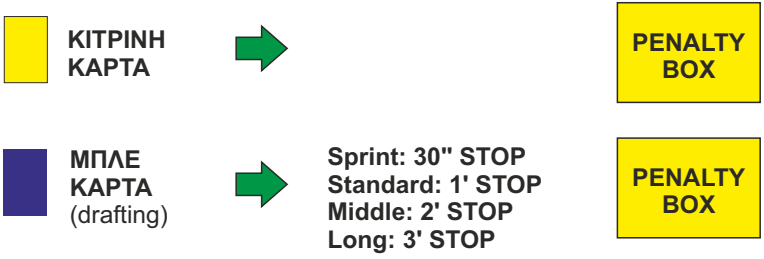
Ευθύνη του αθλητή είναι να σταματήσει και να εκτίσει την ποινή του, διαφορετικά: **DSQ**

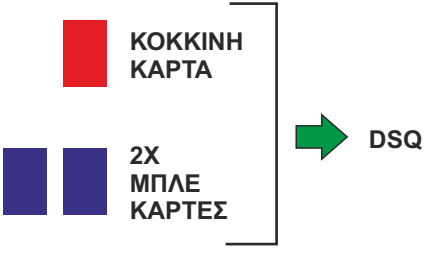
Οι ποινές **προστίθενται.** Δεύτερη ποινή στο drafting: **DSQ**

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.**

Παραβάσεις στην ποδηλασία – ΘΥΜΙΣΟΥ!





Ενυδάτωση , Νέοι Κανονισμοί

- Περιορισμός όγκου ενυδάτωσης: Μπουκάλια ή άλλα συστήματα ενυδάτωσης τοποθετημένα σε εξαρτήματα που περιστρέφονται γύρω από τον άξονα διεύθυνσης (π.χ. προεκτάσεις τιμονιού, βάση μπάρας) πρέπει να έχουν συνολική μέγιστη χωρητικότητα 2 λίτρων

- Συστήματα ενυδάτωσης που είναι τοποθετημένα στο πίσω μέρος του ποδηλάτου, (εκτός από αυτά που είναι τοποθετημένα στο εσωτερικό του πλαισίου) περιορίζονται σε μέγεθος, χωρητικότητα, διάσταση και θέση όπως ορίζεται παρακάτω:
  (i) δεν επιτρέπονται περισσότερες από δύο φιάλες·
  (ii) η κάθε φιάλη δεν πρέπει να υπερβαίνει το 1L σε χωρητικότητα.

- Επιπλέον, δεν επιτρέπονται τα ακόλουθα:
- (i) Μπουκάλια/δοχεία ενυδάτωσης ή οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα (εκτός της διατροφής) προσαρτημένα ή τοποθετημένα στην αγωνιστική στολή (tri suit) ενός αθλητή·
- (ii) Οποιαδήποτε ένθετα στα μανίκια ή στο μέρος της γάμπας ενός αθλητή.

Τριαθλητικές στολές / κανονισμοί

- 2.8 c) Επιτρέπονται οι στολές με μανίκια που εκτείνονται πάνω από τον αγκώνα και δεν τον καλύπτουν.

- Το μπροστινό φερμουάρ της στολής μπορεί να είναι ανοιχτό σε οποιοδήποτε μήκος, υπό την προϋπόθεση ότι:
  α) Το φερμουάρ πρέπει να είναι συνδεδεμένο στο κάτω μέρος της στολής ανά πάσα στιγμή
  β) Το πάνω μέρος της στολής πρέπει να καλύπτει τους ώμους ανά πάσα στιγμή.

- Το φερμουάρ στα τελευταία 100 μέτρα πριν από τη γραμμή τερματισμού πρέπει να είναι πλήρως ανεβασμένο.

Τρέξιμο

- 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





Κανονισμοί τρεξίματος / Συμπεριφορά

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
- **Bike checkout (μετά από σχετική ανακοίνωση)**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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 παλουκόσελο του ποδηλάτου σας.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΑΤΟΟ



- Εφαρμόστε σε καθαρό & στεγνό Δέρμα / wetsuit
- Αφαιρέστε τη προστατευτική μεμβράνη
- Εφαρμόστε την πλευρά με την κόλλα στο δέρμα ή το wetsuit
- Ταμπονάρετε 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.**

ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

Κυριακή 13 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
Θα υπάρξουν κυκλοφοριακές ρυθμίσεις από τις 08:00 έως πέρας των αγώνων.
Περαιτέρω ενημέρωση μπορείτε να έχετε από την τροχαία και το λιμενικό της περιοχής.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Διοργανωτής /Organizer : **Ρώτας Πάνος, 6977405191**
Υπεύθυνος ναυαγοσωστών / Lifeguard 1st Officer: **Μίτριτσάκης Σπύρος, 6985662769**
Υπεύθυνος γραμματείας / Registration Services: **Παντελής Τζίκας, 6945779570**

Η διοργάνωση υλοποιείται σε συνεργασία με τον **Δήμο Πύργου**, την **Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας**, και με την υποστήριξη του Συλλόγου **«ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ»**

Υπό την αιγίδα
της **Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (Τ.Ο.Ε)**
του **Υπουργείου Τουρισμού**
του **ΕΟΤ**

ΔΗΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Η ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ

GREECE ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ www.visitgreece.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



TRI 2 OUTRUN 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.

Χορηγοί - Υποστηρικτές

ΔΗΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΒΙΚΟΣ | BYD | Stoiximan | TURBO | ETEM | GU | BRIGHT GROUP

Dole | LIFEGUARD HELLAS www.lifeguardhellas.gr | Bikepower | EMERGENCY HELP AMBULANCE – E.M.S | performance | OHONOS SNACK Series

Global Sustain | ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΛΟΥΡΙΔΑ | Megas insurance Diamantopoulos | Bike&RunExpert | NAUTILUS YACHT EQUIPMENT | SPORT24 ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ | ΜΠΕΡΤΣΑΤΟΣ marine

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΑΚΟΥΖΗΝΟΣ ΛΑΤΣΗΣ | GREECE ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ www.visitgreece.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας

FOTO TREXOUME



ΔΗΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ