



whynot legacy

NAFPLIO

12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025
OCTOBER

ATHLETE GUIDE

BECOME A LEGEND



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΩΝ
MUNICIPALITY OF NAFPLIO



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας



Καλωσόρισμα

Δημάρχου

Με ιδιαίτερη χαρά, ο Δήμος Ναυπλίων, σε συνεργασία με την εταιρεία **whynot**, υποδέχεται την Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2025 την αθλητική διοργάνωση **whynot legacy – Nafplio**, η οποία περιλαμβάνει αγώνες τριάθλου και aquathlon.

Το Ναύπλιο, μια πόλη με μακραίωνη ιστορία και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά, δεν αποτελεί τυχαία έναν μοναδικό τουριστικό αλλά και αθλητικό προορισμό. Έχουμε αποδείξει έμπρακτα ότι διαθέτουμε τόσο την εμπειρία όσο και τις υποδομές για τη φιλοξενία μεγάλων διοργανώσεων, οι οποίες προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες σε αθλητές και επισκέπτες.

Η συγκεκριμένη εκδήλωση, η οποία πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Πελοποννήσου, της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας, του Υπουργείου Πολιτισμού, του Υπουργείου Τουρισμού, του ΕΟΤ και της ΤΟΕ, έρχεται να αναδείξει για ακόμη μια φορά τον αθλητικό χαρακτήρα του τόπου μας, συνδέοντας τον αθλητισμό με τον τουρισμό, την υγεία και την εξωστρέφεια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους όσοι συνέβαλαν στη διοργάνωση και να καλωσορίσω τους αθλητές και επισκέπτες στην πόλη μας. Είμαι βέβαιος ότι η εμπειρία σας στο Ναύπλιο θα είναι αξέχαστη, τόσο εντός όσο και εκτός των αθλητικών διαδρομών.

Καλή επιτυχία σε όλους τους συμμετέχοντες!



Δημήτριος Ι. Ορφανός
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΔΗΜΟΥ ΝΑΥΠΛΙΩΝ



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΩΝ
MUNICIPALITY OF NAFPLIO

Καλωσόρισμα

Διοργανωτή

Άλλη μία συναρπαστική τριαθλητική χρονιά, γεμάτη ένταση και δυνατές στιγμές, πλησιάζει στον προτελευταίο της σταθμό που όλη η κοινότητα αναμένει με ιδιαίτερη προσμονή.

Το **Nafplio Legacy 2025** προμηνύεται πιο ενδιαφέρον από ποτέ: εκατοντάδες αθλητές, μαζί με τις οικογένειες και τους συνοδούς τους, θα ζήσουν μοναδικές εμπειρίες στην ιστορική πόλη του Ναυπλίου, με φόντο τα τείχη του Παλαμηδίου και την αξεπέραστη παραλιακή διαδρομή. Παράλληλα, οι επισκέπτες θα απολαύσουν τις υψηλού επιπέδου τουριστικές υπηρεσίες της περιοχής—φιλοξενία, γαστρονομία και πολιτισμός—που κάνουν κάθε επίσκεψη αξέχαστη.

Με το **Nafplio Legacy 2025** συνεχίζεται το φετινό πρωτάθλημα της WTL (Whynot Triathlon League) και όλα παραμένουν ανοιχτά σε κάθε βαθμολογία. Η πιο γρήγορη τριαθλητική διαδρομή της σεζόν υπόσχεται θεαματικές επιδόσεις, προσωπικά ρεκόρ και ανατροπές μέχρι την τελευταία στιγμή. Από τα δυναμικά κολυμβητικά σκέλη μέχρι τα γρήγορα ποδηλατικά περάσματα και τον τελικό αγώνα δρόμου, κάθε κατηγορία θα έχει τις δικές της μάχες, με έντονο συναγωνισμό και αθλητικό πνεύμα.

Η οργανωτική ομάδα της **whynot** έχει μεριμνήσει για όλα: άρτια σήμανση και ηλεκτρονική απεικόνιση διαδρομών, ενισχυμένη ασφάλεια με τη συνεργασία τοπικών αρχών, εθελοντές σε κρίσιμα σημεία, σταθμούς υποστήριξης και υπηρεσίες πρώτων βοηθειών. Ιδιαίτερη μέριμνα έχει δοθεί στην ομαλή ροή στις ζώνες αλλαγής, στη φιλική εμπειρία για τους συνοδούς και στις πρακτικές βιωσιμότητας του γεγονότος.

Ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς και τους τοπικούς φορείς για την εμπιστοσύνη και τη στήριξή τους—χωρίς αυτούς, το όραμα δεν θα μπορούσε να γίνει πραγματικότητα.



Σας προσκαλούμε να γίνετε μέρος αυτής της γιορτής του αθλητισμού. Ελάτε να στηρίξετε τους αθλητές, να ζήσετε από κοντά τον παλμό του αγώνα και να μοιραστείτε τη χαρά του τερματισμού.

Καλό τερματισμό σε όλους!

Πάνος (Peter) Ρώτας
Υπεύθυνος διοργάνωσης



whynot legacy

ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ 2025

ΜΑΙΟΣ		ΜΑΙΟΣ		ΙΟΥΝΙΟΣ		ΙΟΥΝΙΟΣ		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ		ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ		ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	
03 04		31		07 08		29		06 07		12		15 16	
MESSOLONGHI		ARTEMIDA		STRATONI HALKIDIKI		LAKE PLASTIRA		EPIDAVROS		NAFPLIO		SOUNIO	
WTL WSL		WSL		WTL WSL		WTL		WTL WSL		WTL		WTL WSL	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - SUPERLEAGUE

4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
SUPERLEAGUE

WTL-S
STANDARD

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΚΟΛΟΖΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	321.74
2.	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	280.50
3.	ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	278.58
4.	ΤΣΑΓΚΑΡΗΣ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	257.82
5.	ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	249.64

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
	ΧΑΣΙΩΤΗ ΛΙΑΝΑ	285.56
	ΜΠΑΡΜΠΑΡΟΥΣΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	250.91
	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΕΛΙΝΑ	185.62

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
SUPERLEAGUE

WTL-S
SPRINT

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΚΟΛΛΙΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ	148.83
2.	ΑΘΑΝΑΣΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	144.52
3.	ΤΣΟΥΜΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	144.06
4.	ΓΑΛΑΝΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	128.66
5.	ΦΛΟΥΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	128.30

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	135.32
	ΚΑΠΙΩΤΑ ΜΑΡΙΑ	116.21
	ΝΕΡΑΝΤΖΗ ΕΛΕΝΗ	107.00


whynot legacy

WTL
TRIATHLON
2025

ΜΑΙΟΣ
03 04
1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
MESSOLONGHI

ΙΟΥΝΙΟΣ
07 08
2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
STRATONI
TRIATHLON

ΙΟΥΝΙΟΣ
22
3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
LAKE PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
06 07
4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΕΡΙΔΑΥΡΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
11 12
5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΝΑΦΠΛΙΟ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
15 16
6^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΣΟΥΝΙΟ



WTL
TRIATHLON
2025

ΜΑΙΟΣ
03 04
1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
MESSOLONGHI

ΙΟΥΝΙΟΣ
07 08
2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
STRATONI
TRIATHLON

ΙΟΥΝΙΟΣ
22
3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
LAKE PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
06 07
4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
ΕΡΙΔΑΥΡΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
11 12
5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
NAFPLIO

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
15 16
6^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
SOUNIO

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
LEAGUE

WTL
STANDARD

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
LEAGUE

WTL
SPRINT

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE

4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΤΑΜΟΥΡΙΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	235.83
2.	ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	225.17
3.	ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	219.36
4.	ΚΩΣΤΙΜΠΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	204.26
5.	ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΘΗΣ	203.45

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
	ΒΑΛΑΣΙΩΤΗ ΧΡΙΣΤΟΥΛΑ	145.00
	ΔΗΜΟΥ ΕΛΙΖΑ	144.44
	ΒΛΑΧΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	131.11
	ΑΓΡΙΜΑΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	129.76
	ΤΣΙΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ	128.18

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΒΡΑΤΣΙΚΙΔΗΣ ΚΩΝ.	127.81
2.	ΜΕΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	115.22
3.	ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	111.65
4.	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	111.45
5.	ΧΑΝΤΖΙΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	106.73

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
	ΤΣΙΝΑΡΙΔΟΥ ΔΑΝΑΗ	102.74
	ΛΥΚΕΣΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	100.07
	ΚΙΟΥΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	91.17
	ΜΟΥΖΕΝΙΔΟΥ ΖΩΗ	86.77
	ΚΑΖΑΝΤΖΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	83.48

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE ΟΜΑΔΩΝ

4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ

ΜΑΙΟΣ

03 04

1^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
MESSOLONGHI

ΙΟΥΝΙΟΣ

07 08

2^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
STRATONI
TRIATHLON

ΙΟΥΝΙΟΣ

22

3^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
LAKE PLASTIRA

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

06 07

4^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
EPIDAVROS

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

11 12

5^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
NAFPLIO

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

15 16

6^{ος} ΑΓΩΝΑΣ
SOUNIO

RANK

ΟΜΑΔΑ

Pts

1.

PANATHINAIKOS

4036

2.

SALONIKA TRIATHLON TEAM

3159

3.

LOS VATHROS

2643

4.

SCIENCE TRAINING

2628

5.

TRIATHLON ACADEMY

2452

6.

L-CREW

1571

7.

CGS TRIATHLON CLUB

1535

8.

GregSouV Triathlon Club

1396

9.

NEREIDA SPORTS CLUB

1105

10.

PEAK PERFORMANCE

1067



whynot legacy

WTL
TRIATHLON
2025

ΠΟΣΙΜΟ WELL BEING



FREE

ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΕΥΣΗ,
ΧΡΗΣΤΙΚΕΣ, ΤΕΧΝΗΤΗ
ΓΕΥΣΗ & ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



ΑΛΗΘΙΝΑ
ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ



ΦΥΤΙΚΟ, ΚΑΤΑΛΗΛΟ
ΓΙΑ VEGAN ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΧΩΡΙΣ GMO

Pumpkin Spice Latte | Vanilla Chai Latte | Golden Chai Latte
Pink Chai Latte | Matcha Latte

ΔΟΚΙΜΑΣΕ
ΚΑΙ ΤΙΣ 5 ΓΕΥΣΕΙΣ

ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΚΑΙ
ΚΡΥΟ ΡΟΦΗΜΑ



CHECKLIST ΑΘΛΗΤΗ

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!

Κάπου βαθιά στον καθένα
μας, υπάρχει μια δύναμη.
Αστείρευτη.

Δύναμή μας, η ροή μας.

vikos.com





Εγγραφή/παραλαβή υλικού / Registration services



click εδώ



Λειτουργία γραμματείας / Registration services:

11/10 Σάββατο/Saturday

Fougaro Art Center: 13:00 – 21:00

12/10 Κυριακή / Sunday

Στην αψίδα του τερματισμού / At the finish area: 06:30 – 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 χροномέτρησης που θα τοποθετηθεί στον αστράγαλο
- Σκουφάκι

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΑΛΛΟΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ



Πρόγραμμα / Schedule

Περισσότερες
πληροφορίες
More info

why-n.gr

1st MEPA / 1st Day

Σάββατο / Saturday 11.10.2025

13.00 Λειτουργία γραμματείας στο Φουγάρο (Fougaro Art Center)
21.00 Registration Services at Fougaro Art Center

19.30 Briefing Τριάθλου & Aquathlon στο Φουγάρο (Fougaro Art Center)
Race Briefing for Triathlon & Aquathlon at Fougaro Art Center

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ BIKE SERVICE

Σάββατο: 12:00 - 20:00
Στο κατάστημα BRX Store
Διεύθ: Μ. Αλεξάνδρου 9,
τηλ. 2752029979

Κυριακή: από τις 06:30
Στο τερματισμό

** επειδή η ζώνη αλλαγής περιέχει περιουσιακά στοιχεία των αθλητών, 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.

2nd MEPA / 2nd Day

Κυριακή / Sunday 12.10.2025

06.30 Λειτουργία γραμματείας στο λιμάνι Ναυπλίου,
11.00 (δίπλα από την ζώνη αλλαγής)
Registration services at port of Naftlio, next to transition zone.

07.00 Bike check in για όλα τα αγωνίσματα
07.50 Bike check in for ALL races

08.00 Εκκίνηση Sprint & Aquathlon
Start of Sprint & Aquathlon races

08.15 Εκκίνηση Standard
Start of Standard race

11.15 Εκκίνηση Junior Aquathlon
Start of Junior Aquathlon race

11.45 (Εκτιμώμενη ώρα): Bike check out **
13.30 Bike check out **

12.30 Απονομές Τριάθλου & Aquathlon στο σημείο τερματισμού
Award ceremonies for triathlon and Aquathlon at the finish line

** Due to the fact the transition zone contains important athletes' assets, finishers' presence will not be allowed, and of course no bikes will be taken before the designated time. In case of violation of the above, athletes are automatically disqualified.



Πειραιώς 252 Αστική Ανάπλαση



Κτήριο γραφείων The Orbit



Συγκρότημα γραφείων The Grid



Εμπορικό Κέντρο River West



Κτήριο Γραφείων Butterfly



Ξενοδοχείο Wyndham Grand Athens

Με γερές βάσεις δημιουργούμε αξία για το μέλλον

Αναπτύσσουμε κτήρια που ξεχωρίζουν με στόχο μια καλύτερη πιο βιώσιμη πόλη, με σεβασμό στον άνθρωπο, το περιβάλλον και την κοινωνία. Πρωτοπορούμε και δημιουργούμε αξία μέσα από σύγχρονα τοπόσημα που επαναπροσδιορίζουν το αστικό τοπίο. Υλοποιούμε το επενδυτικό μας πρόγραμμα με συνέπεια. Πιστοί στο όραμά μας συνεχίζουμε τη δυναμική μας πορεία.

Η Noval Property, θυγατρική της Viohalco, είναι μία από τις μεγαλύτερες Ανώνυμες Εταιρείες Επενδύσεων σε Ακίνητη Περιουσία στην Ελλάδα. Διαθέτει ένα ευρύ, διαφοροποιημένο και σύγχρονο χαρτοφυλάκιο ακινήτων το οποίο περιλαμβάνει κτήρια γραφείων, εμπορικά κέντρα, εμπορικά πάρκα, logistics, οικιστικά και τουριστικά ακίνητα.



NOVAL PROPERTY

re: purpose growth

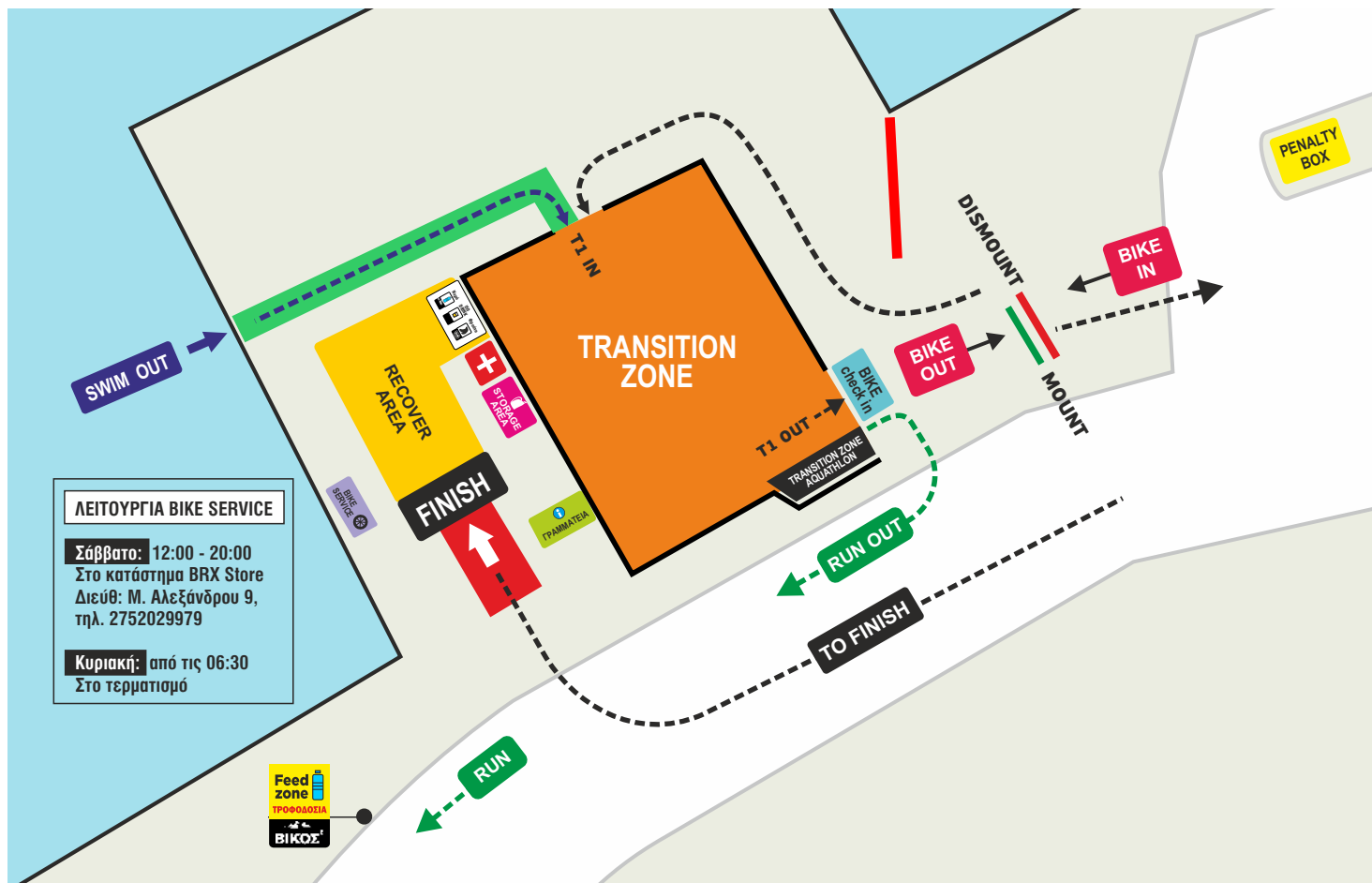
noval-property.com





Ο στίβος | Race area





► 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.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η παραλαβή ποδηλάτου πριν την σχετική ανακοίνωση.

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

► 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



► 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 έξω 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



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

▶ Άκυρη Εκκίνηση

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

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.

// ΠΟΡΤΕΣ & ΠΑΡΑΘΥΡΑ

// ΠΡΟΣΩΠΕΙΣ ΚΤΗΡΙΩΝ

// ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ

ETEM
EXPERTS IN ALUMINIUM SYSTEMS



Fuel your PR

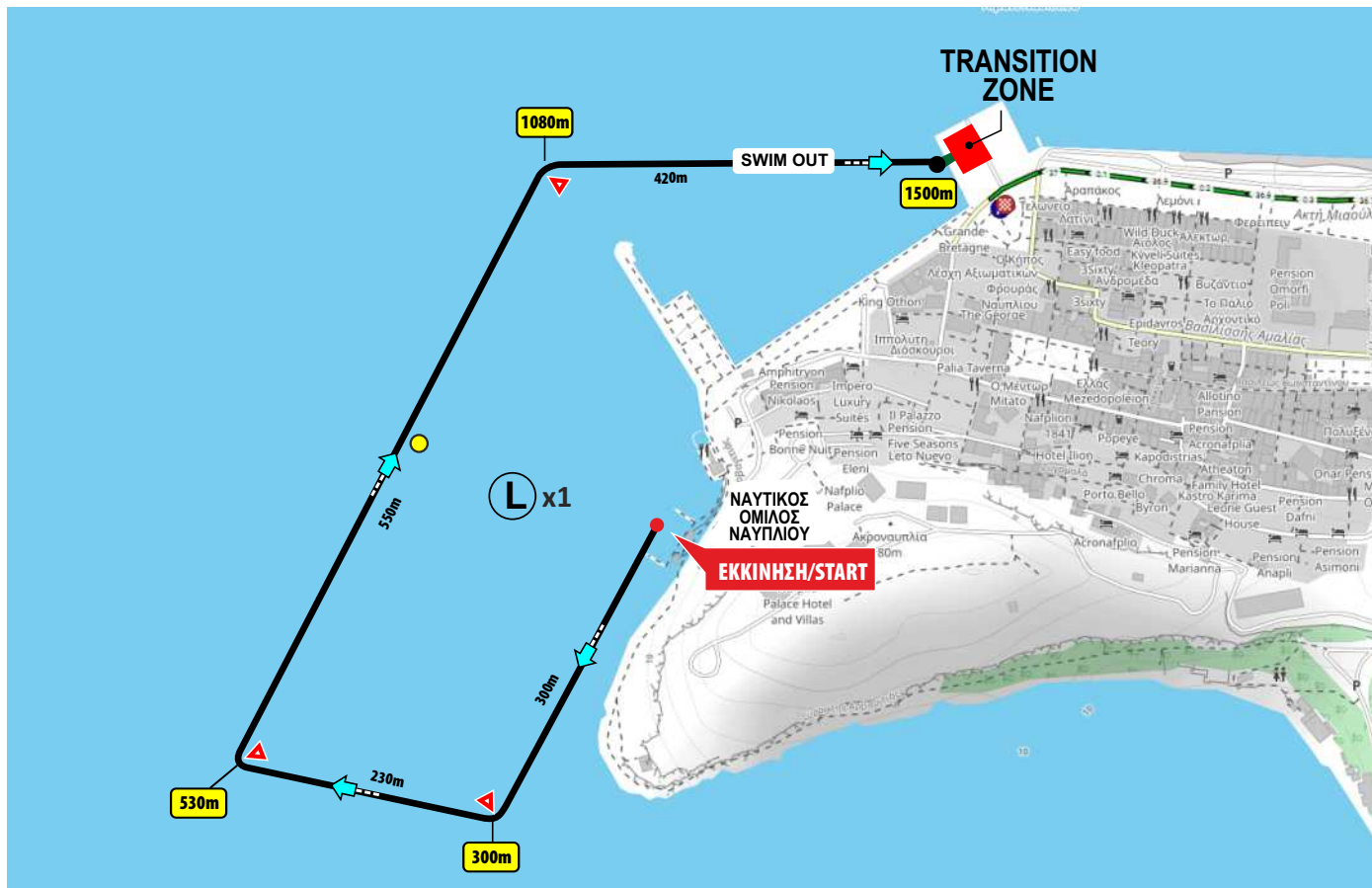
guenergy.com



1500m

Cut Offs:

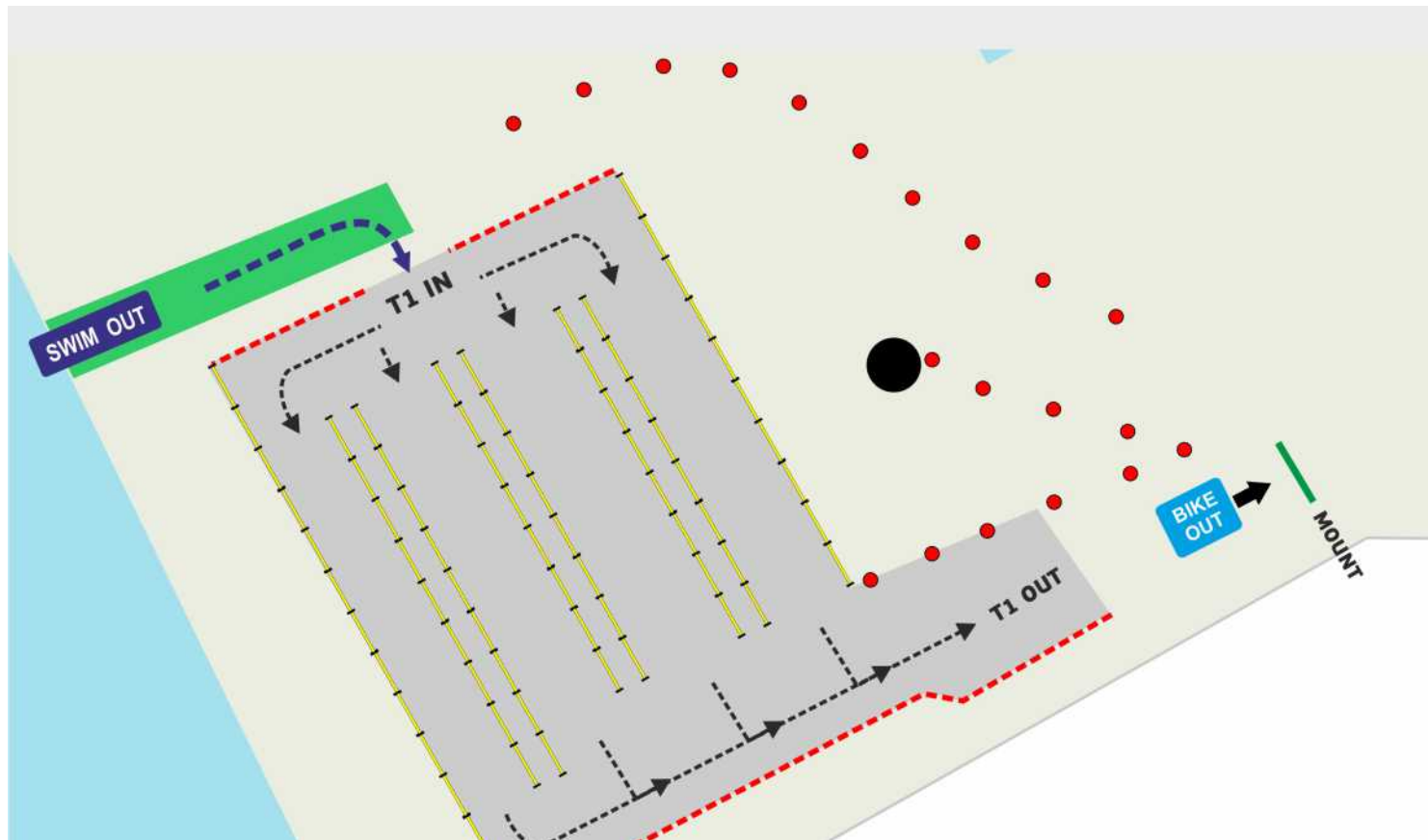
Swim= 0:45h, Swim+Bike = 2:30h





WTL.52
STANDARD

T1 BIKE OUT





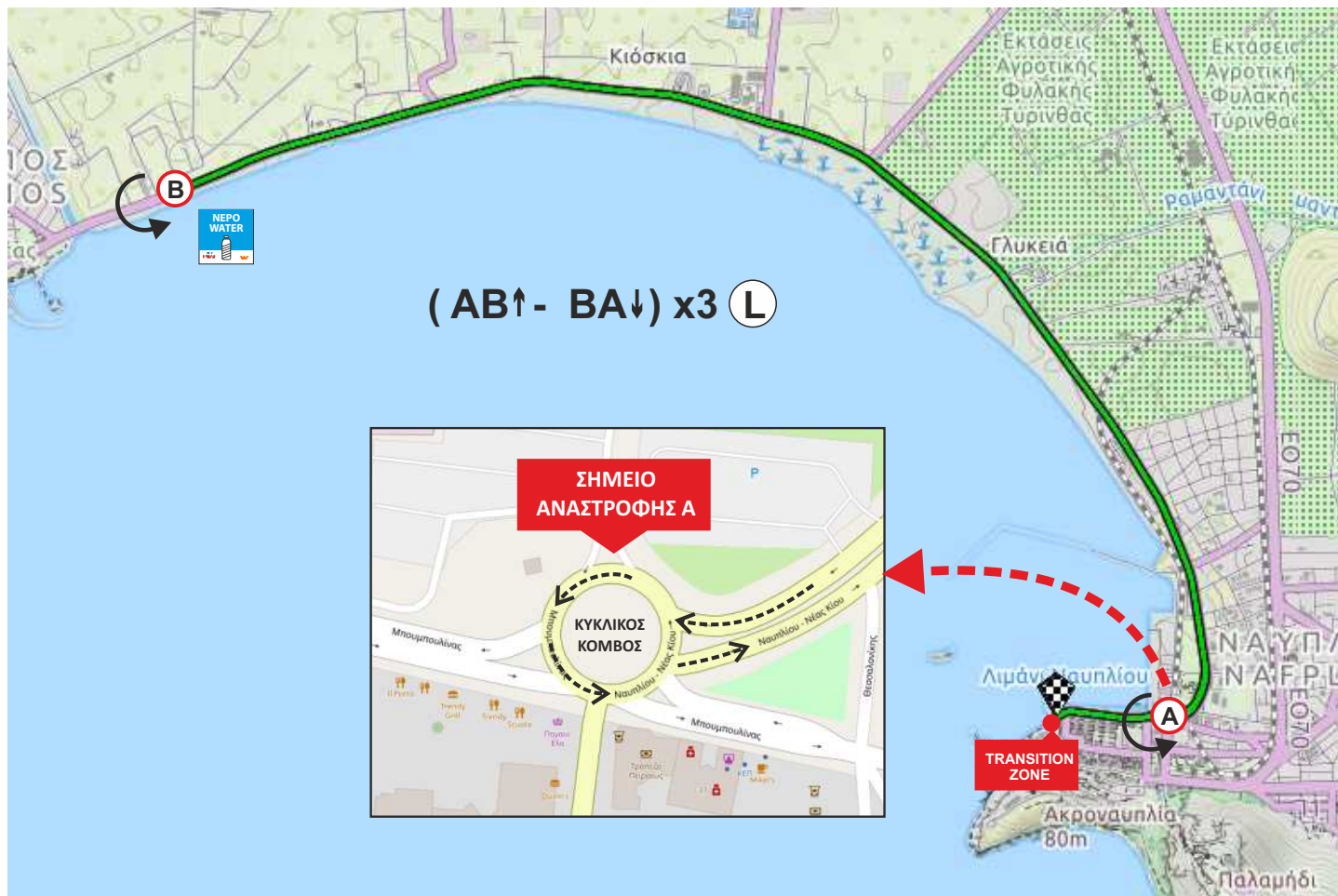
WTL.52
STANDARD

BIKE

Elevation Gain: FLAT

37km

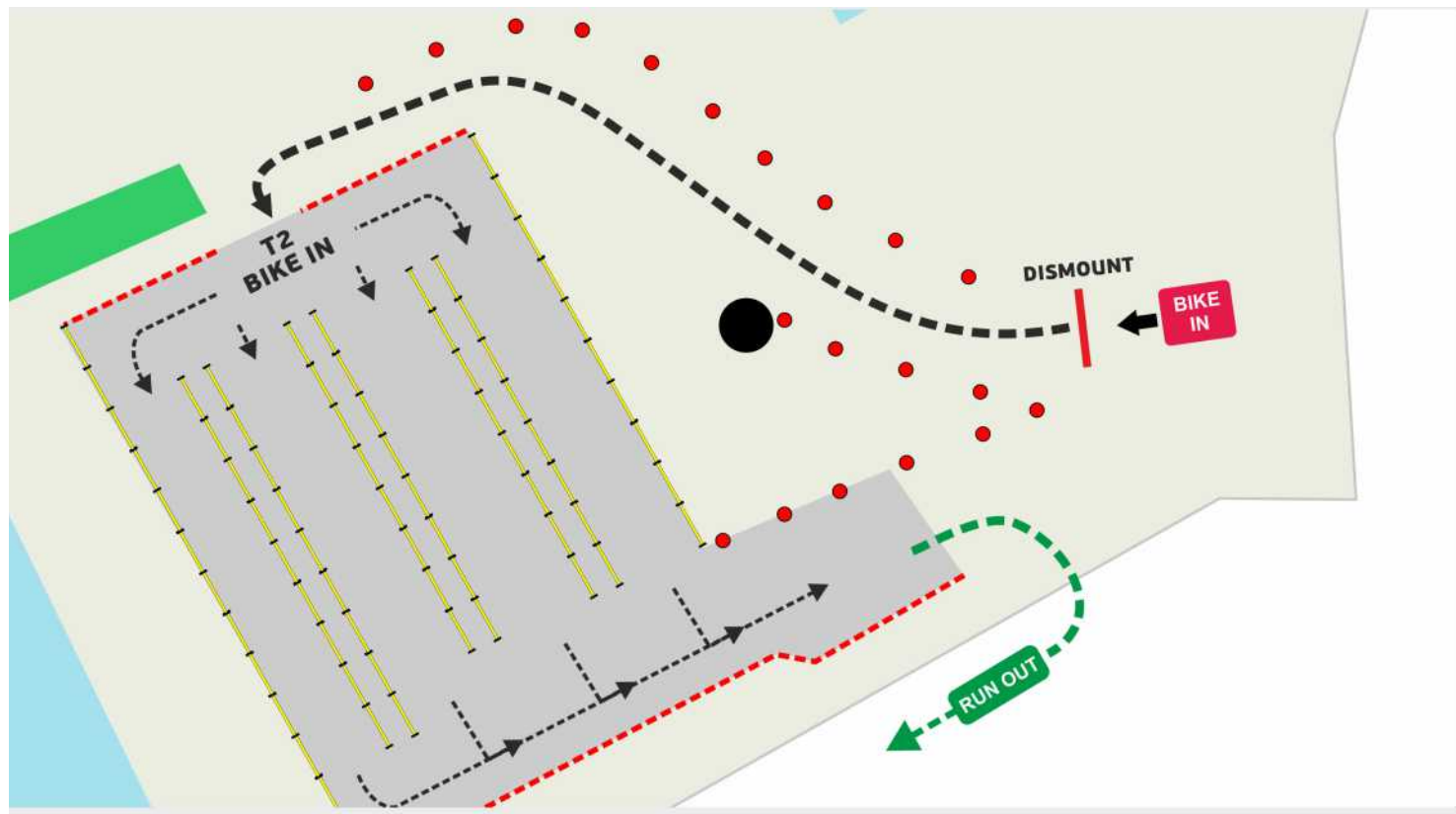
Loops 3

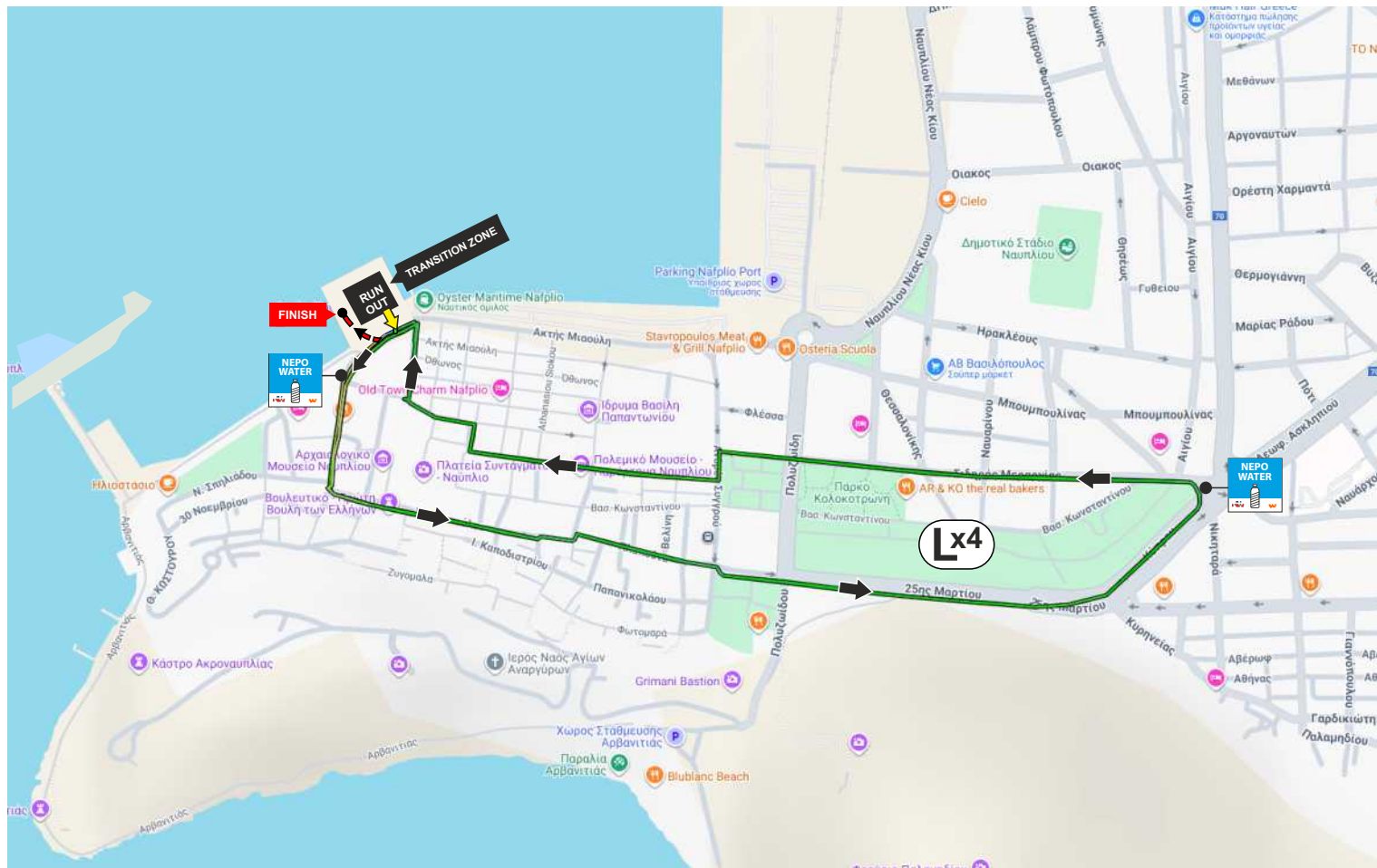




WTL.52
STANDARD

T2 BIKE IN RUN OUT

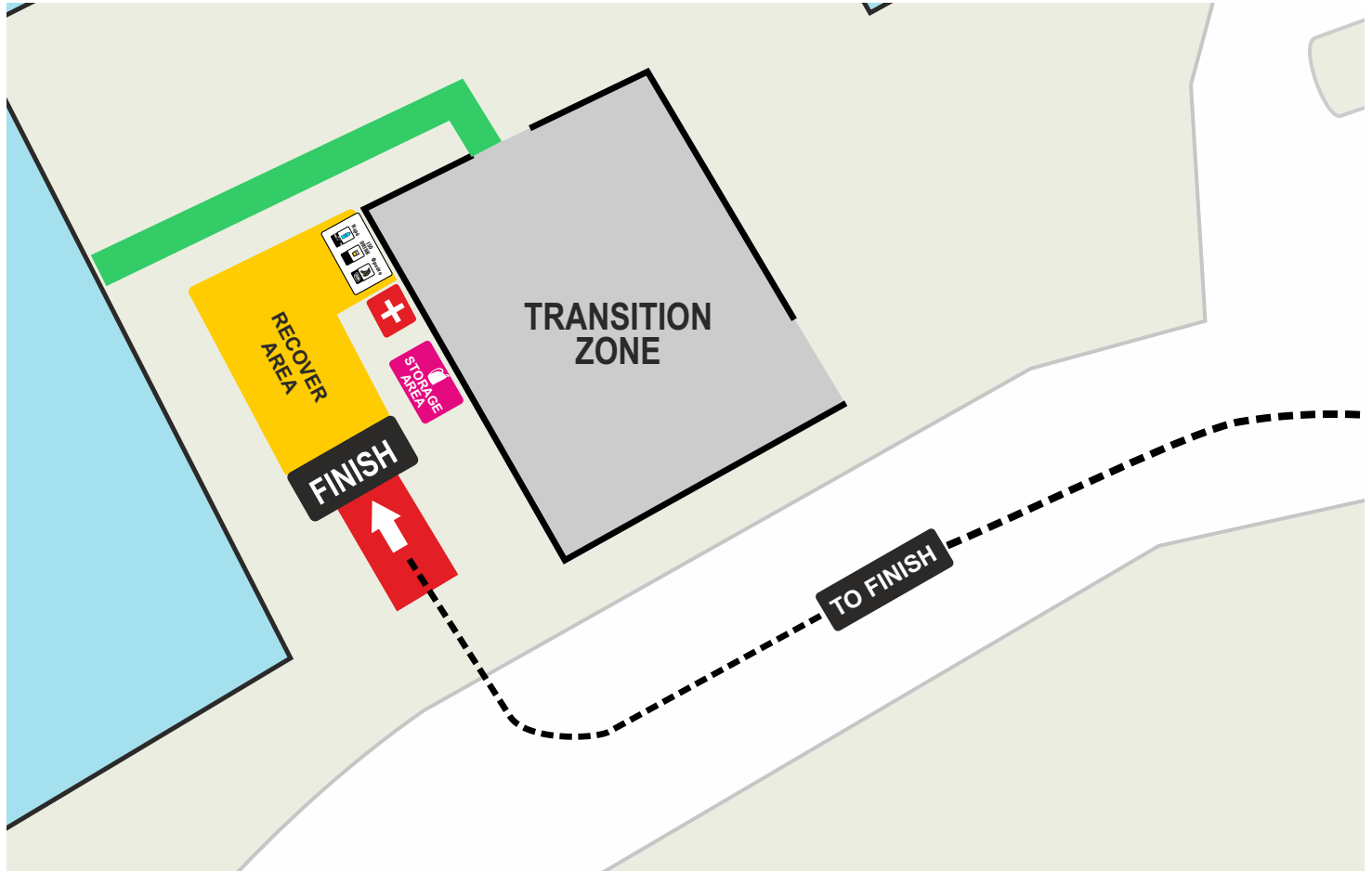






WTL.52
STANDARD

FINISH







WTL.26
SPRINT

SWIM

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ
ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
MULTIPLIER

50



Swim
ΛΙΜΑΝΙ



Bike
ΔΡΟΜΟΣ

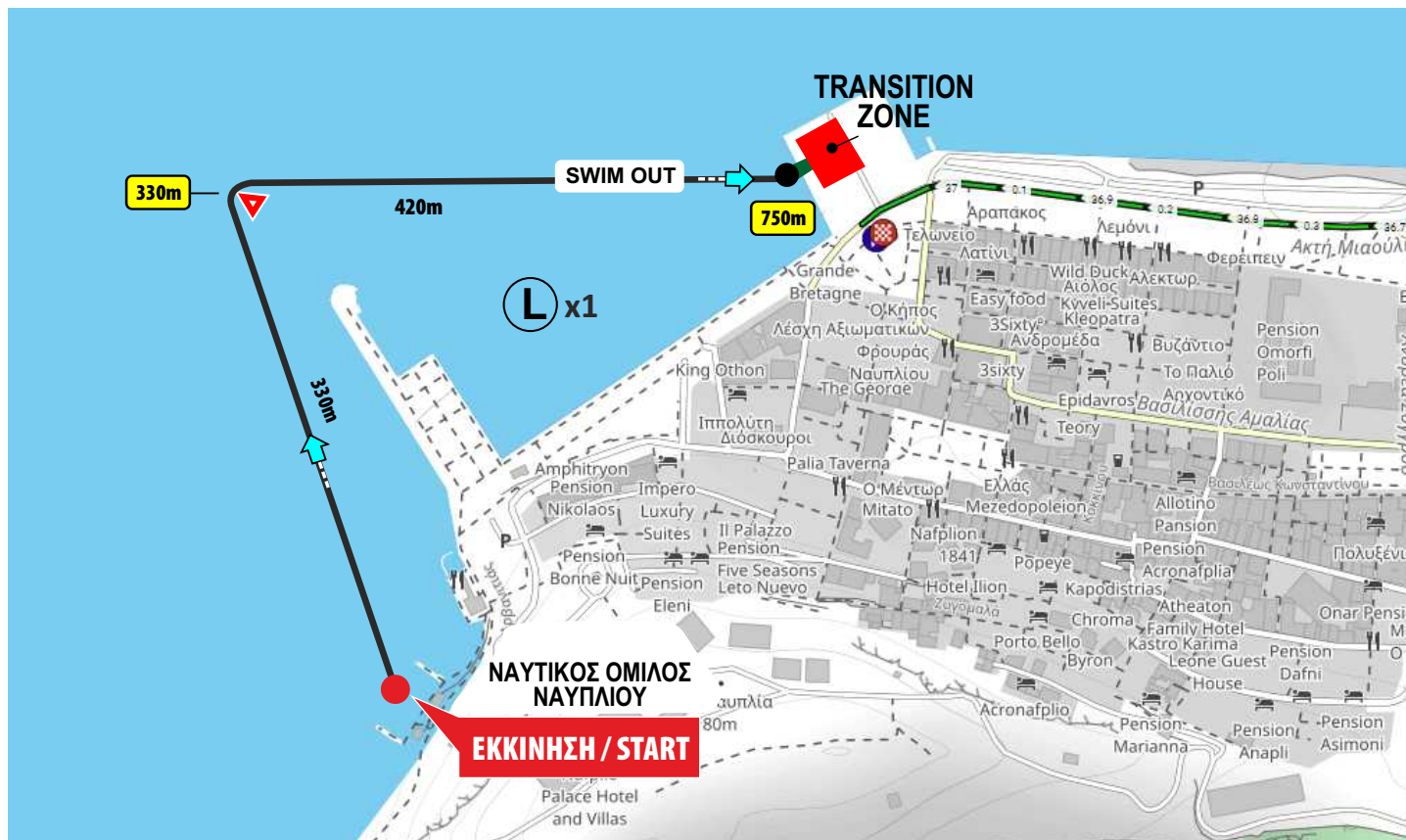


Run
ΔΡΟΜΟΣ

750m

Cut Offs:

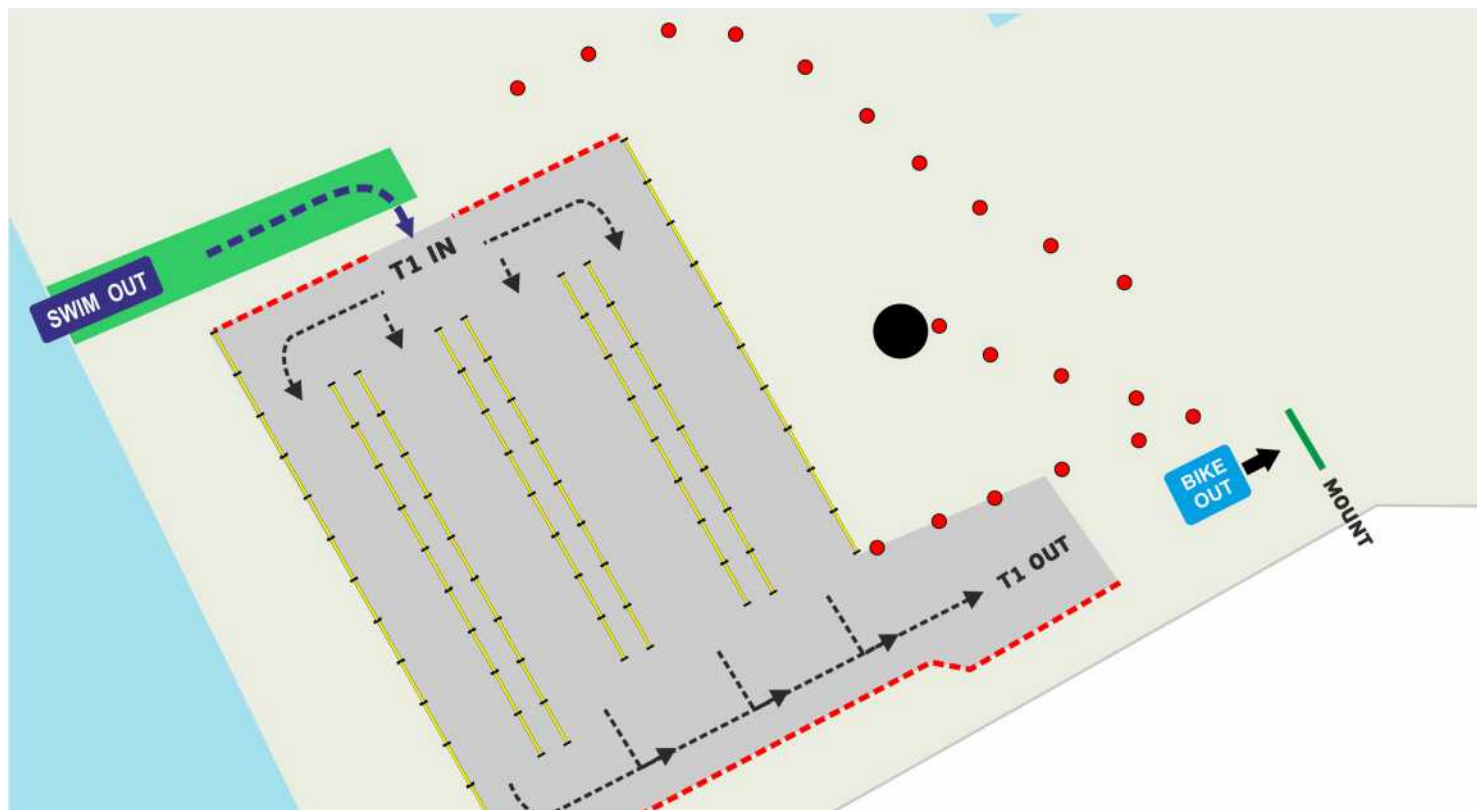
Swim= 0:30h - Swim + Bike = 1:35h





WTL.26
SPRINT

T1 BIKE OUT





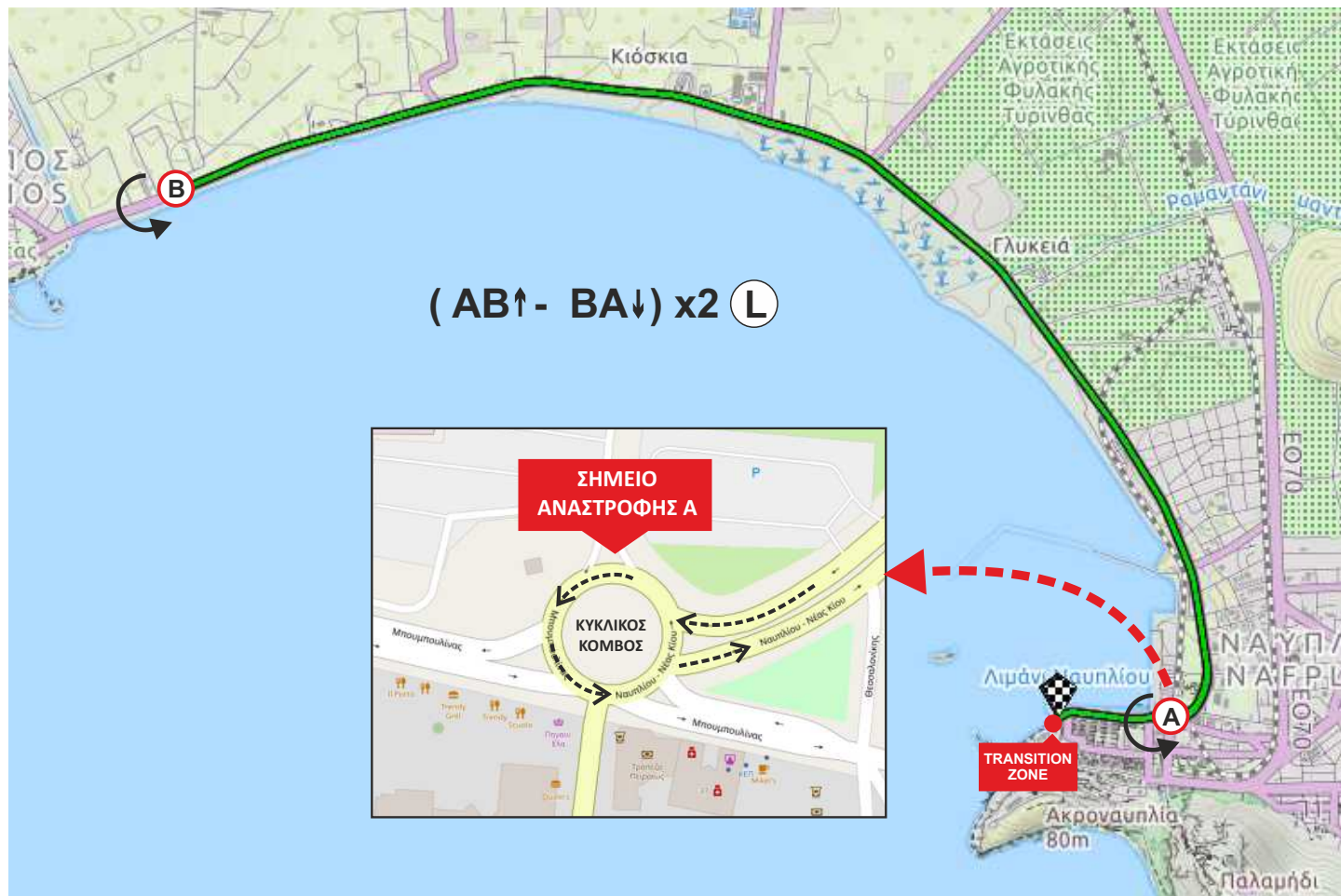
WTL.26
SPRINT

BIKE

Elevation Gain: FLAT

37km

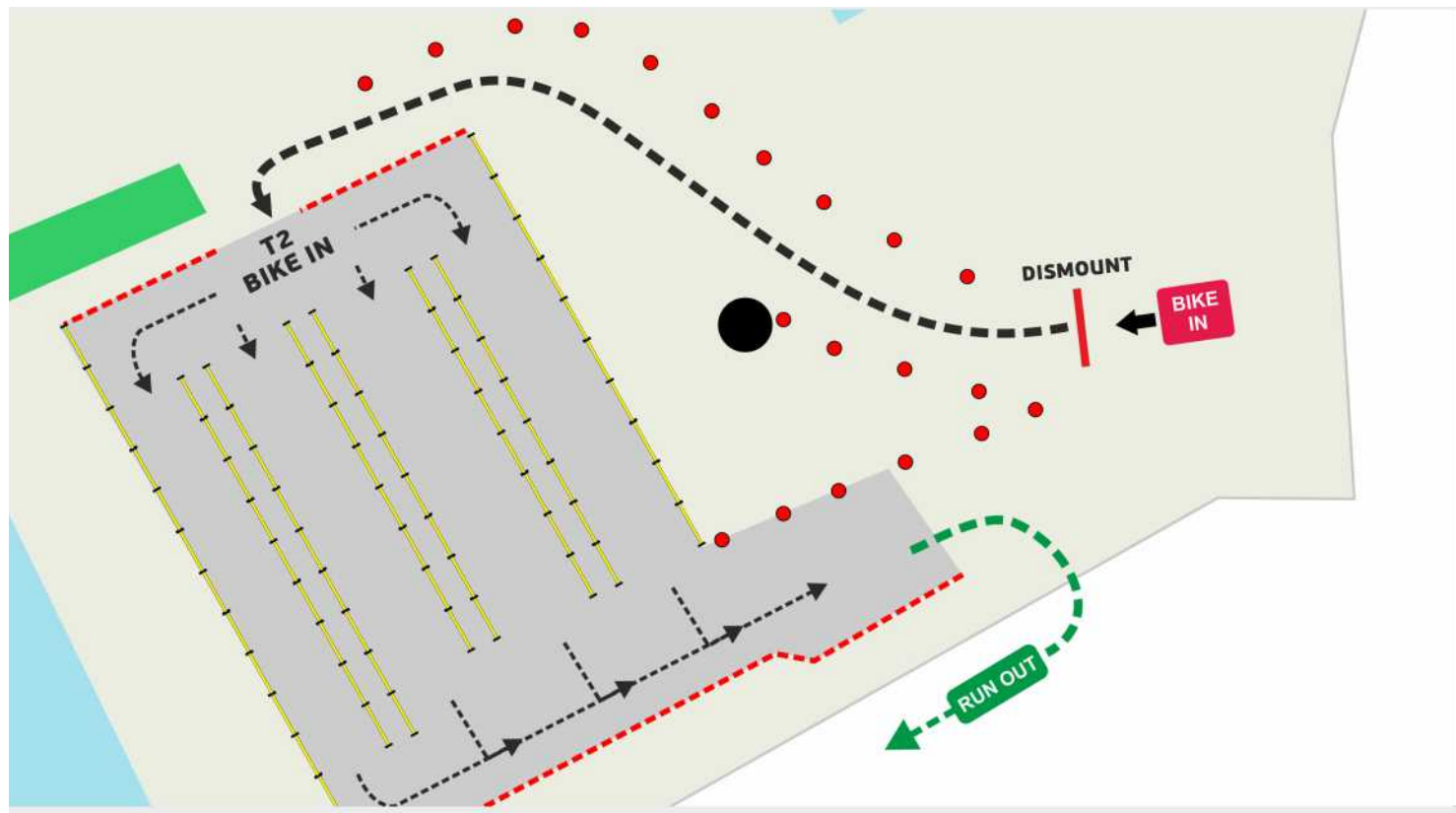
Loops 2

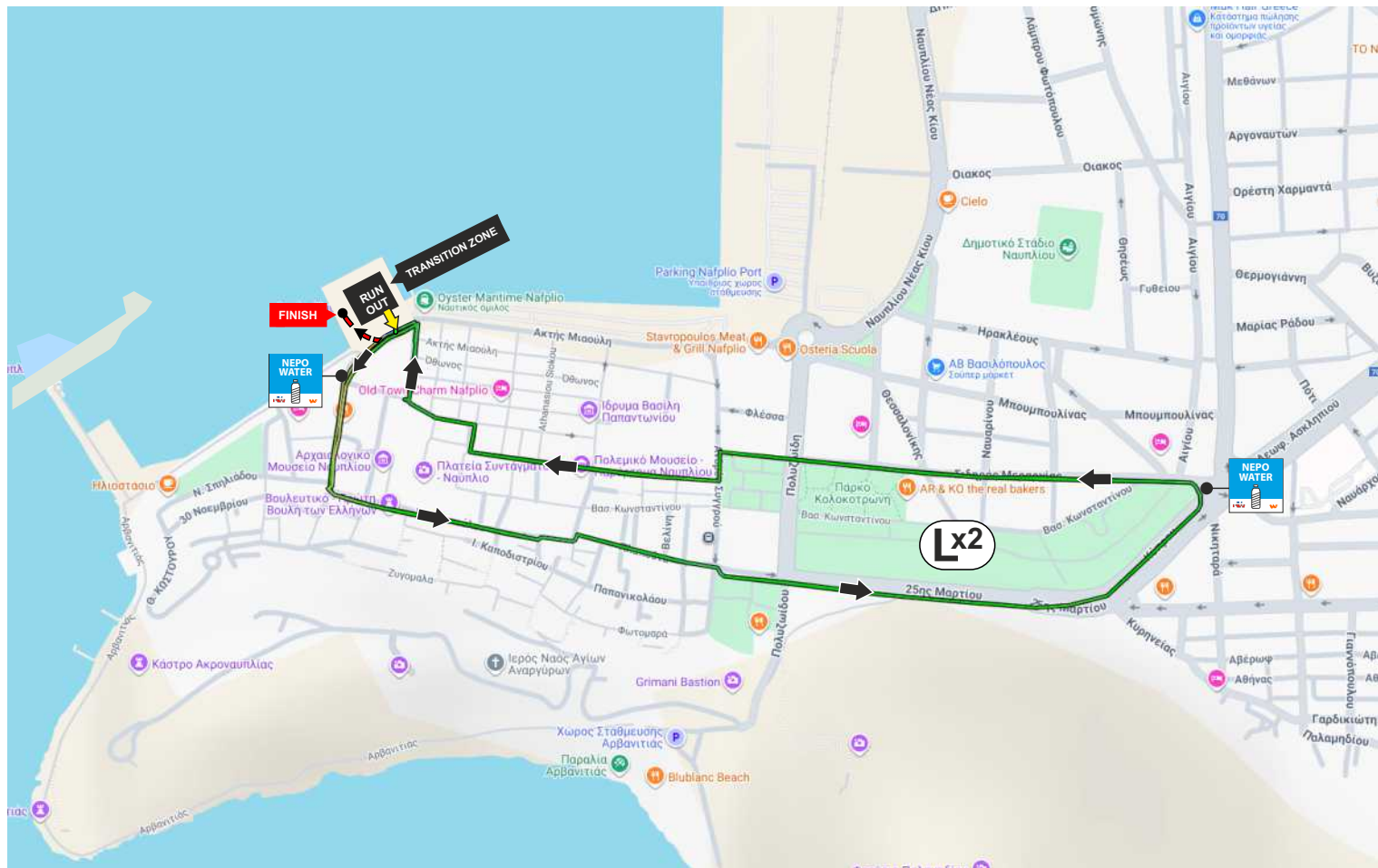


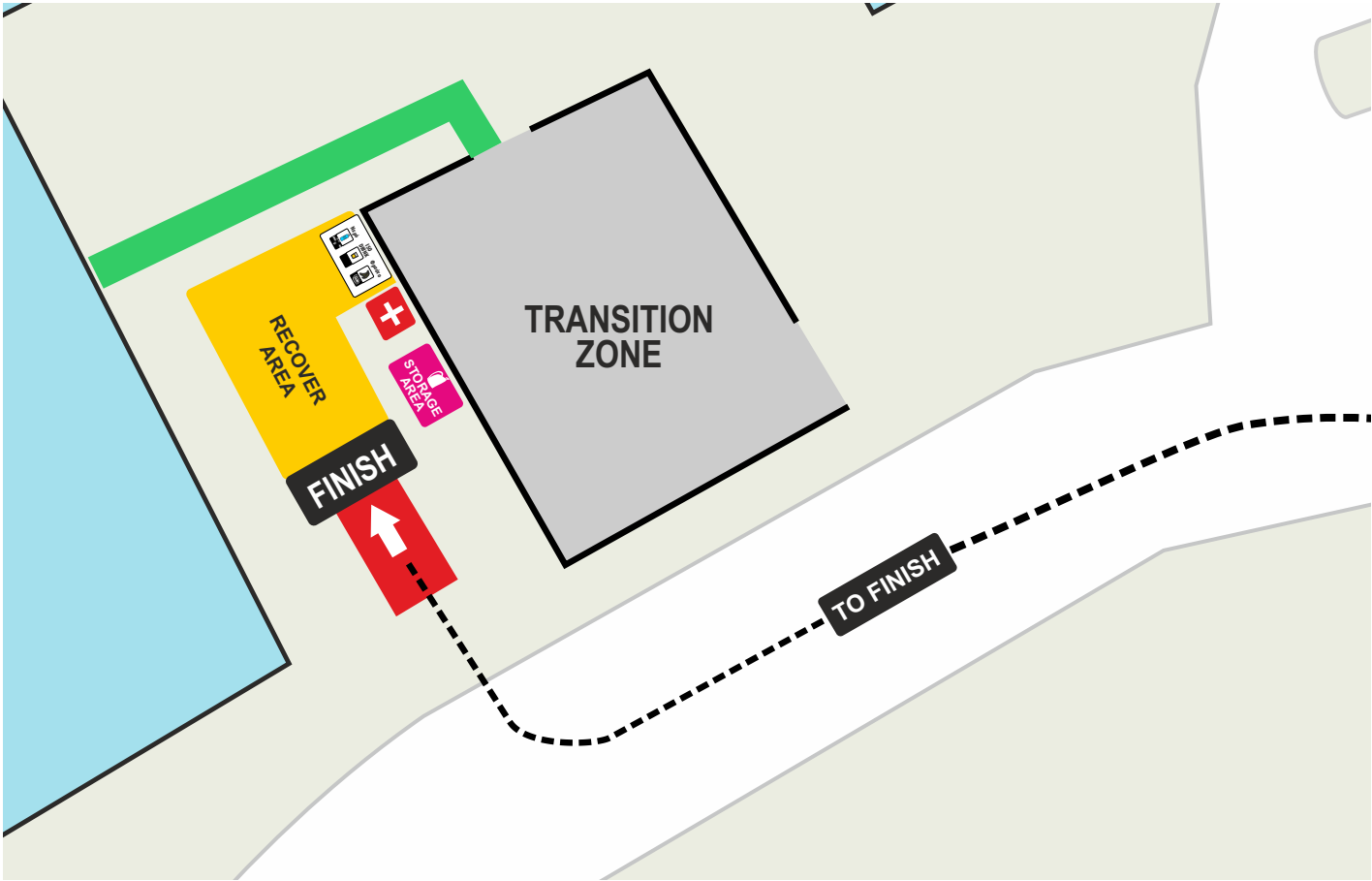


WTL.26
SPRINT

T2 BIKE IN RUN OUT







SWIM WITH US



***TRAIN HARD.
SWIM FAST.
HAVE FUN.
BE DIFFERENT.***



AFROTURBO

Αθήνας 25-31, Βουλιαγμένη
210-8963092

✉ info@afroturbo.gr



Cut off time

WTL.52
STANDARD

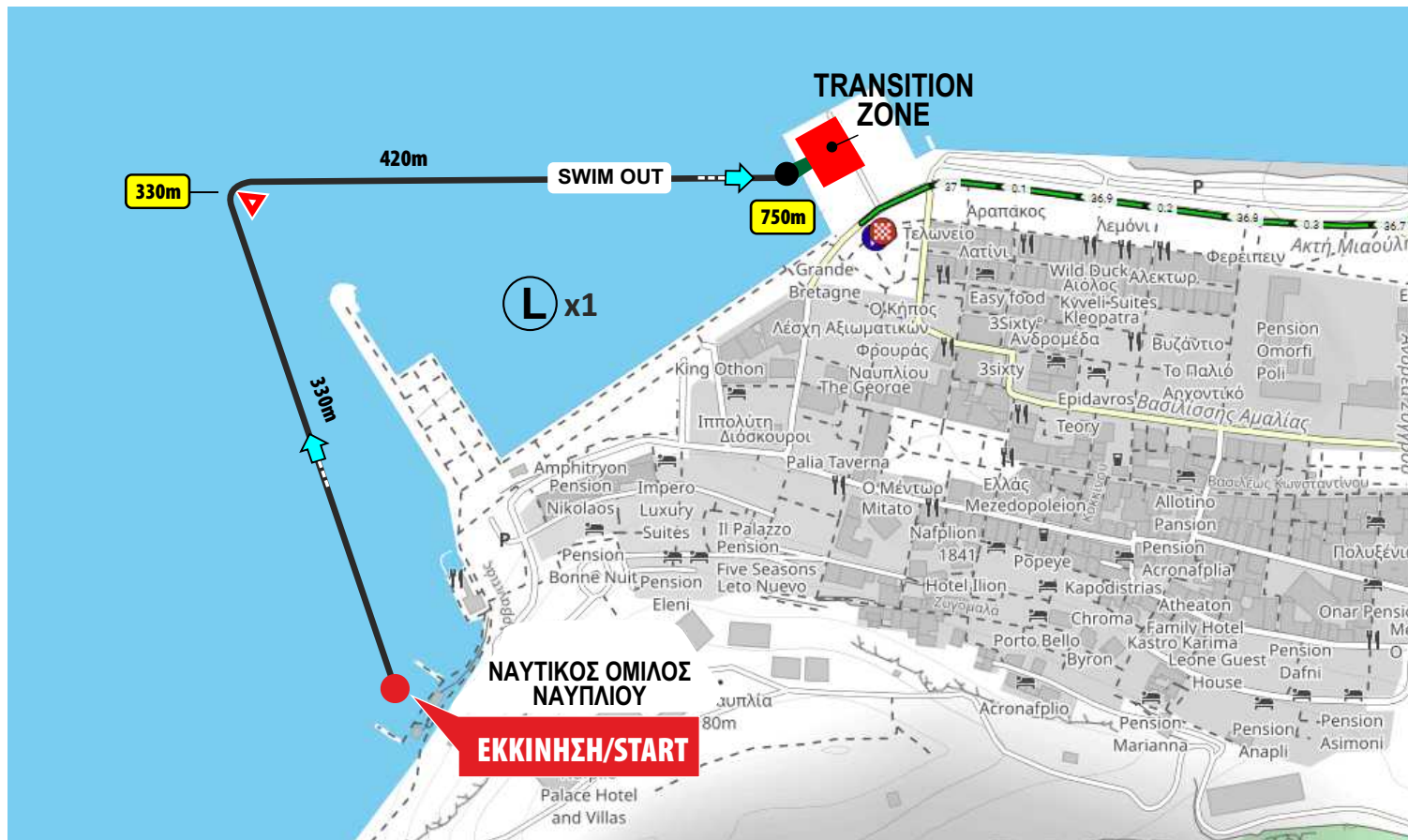
Cut Offs

Swim = 0:45h - Swim + Bike = 2:30h

WTL.26
SPRINT

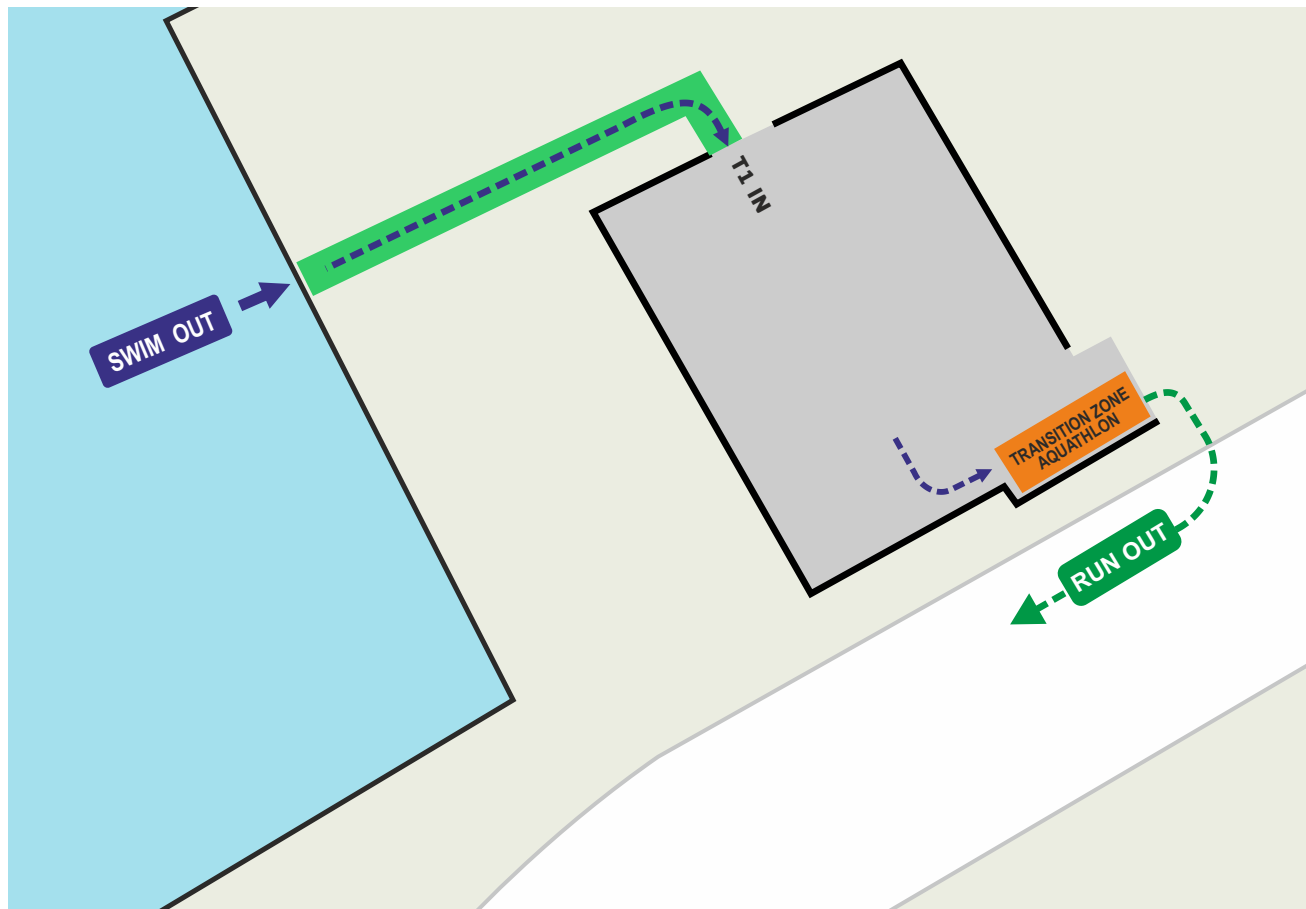
Cut Offs

Swim= 0:30h -Swim + Bike = 1:35h





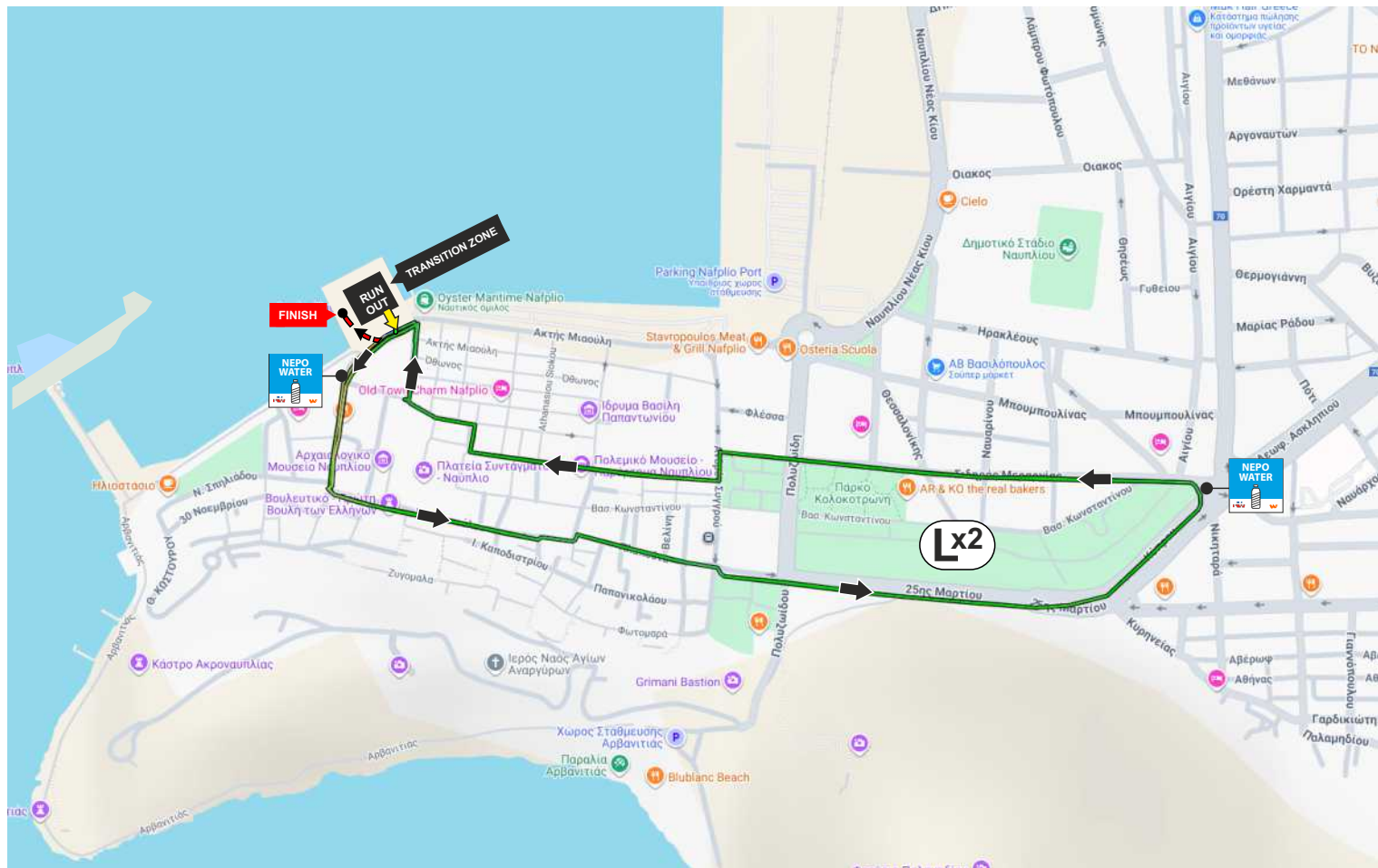
T1 RUN OUT

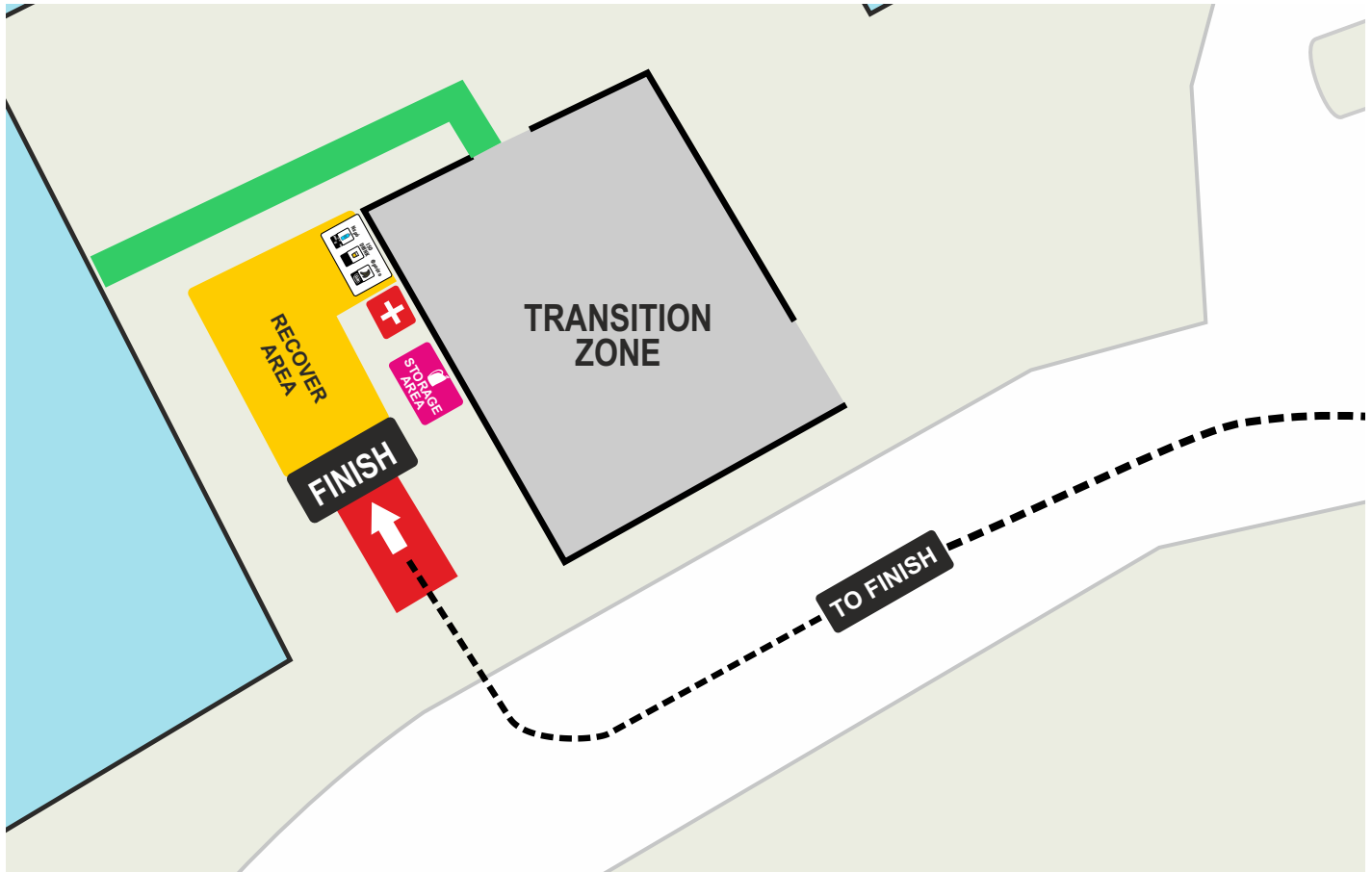




AQUATHLON - RUN

5km | Loops 2





*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.



Εκκίνηση Λιμάνι Ναυπλίου.

Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις δύο επόμενες σημαδούρες πριν τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης. Η εκκίνηση και ο τερματισμός είναι στο ίδιο σημείο, ενώ η διαδρομή είναι τριγωνική.

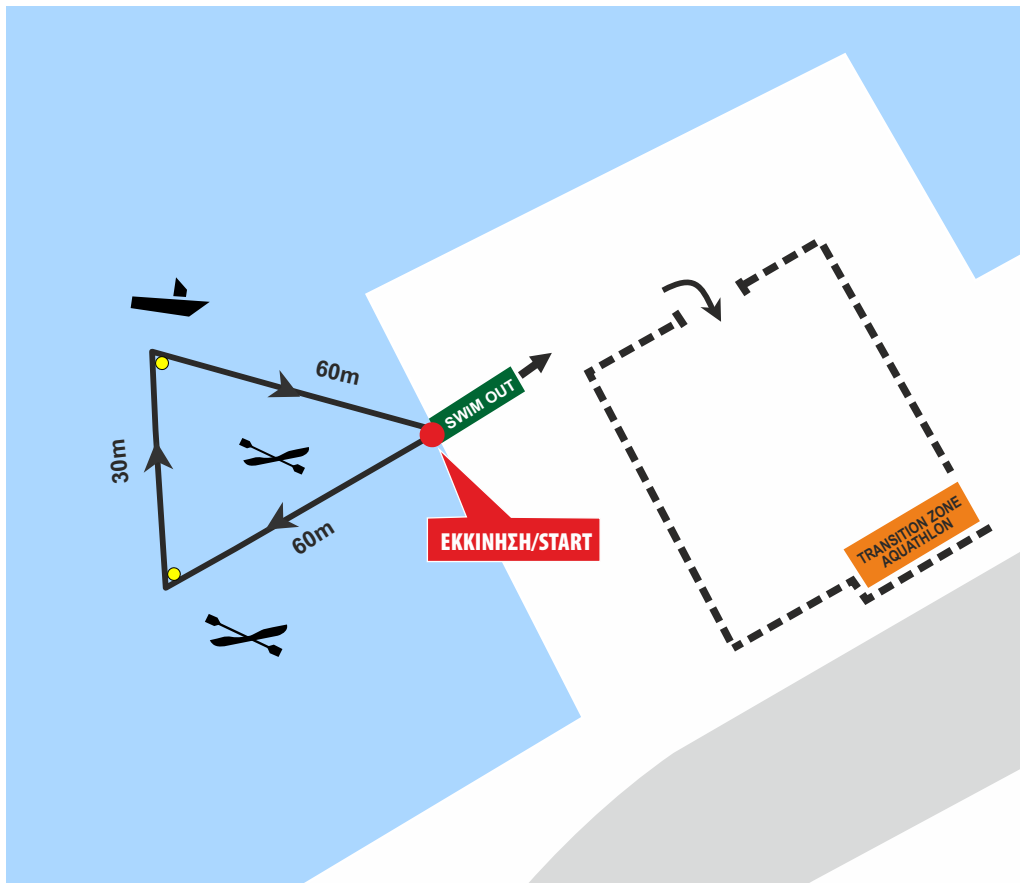
Loop: 1

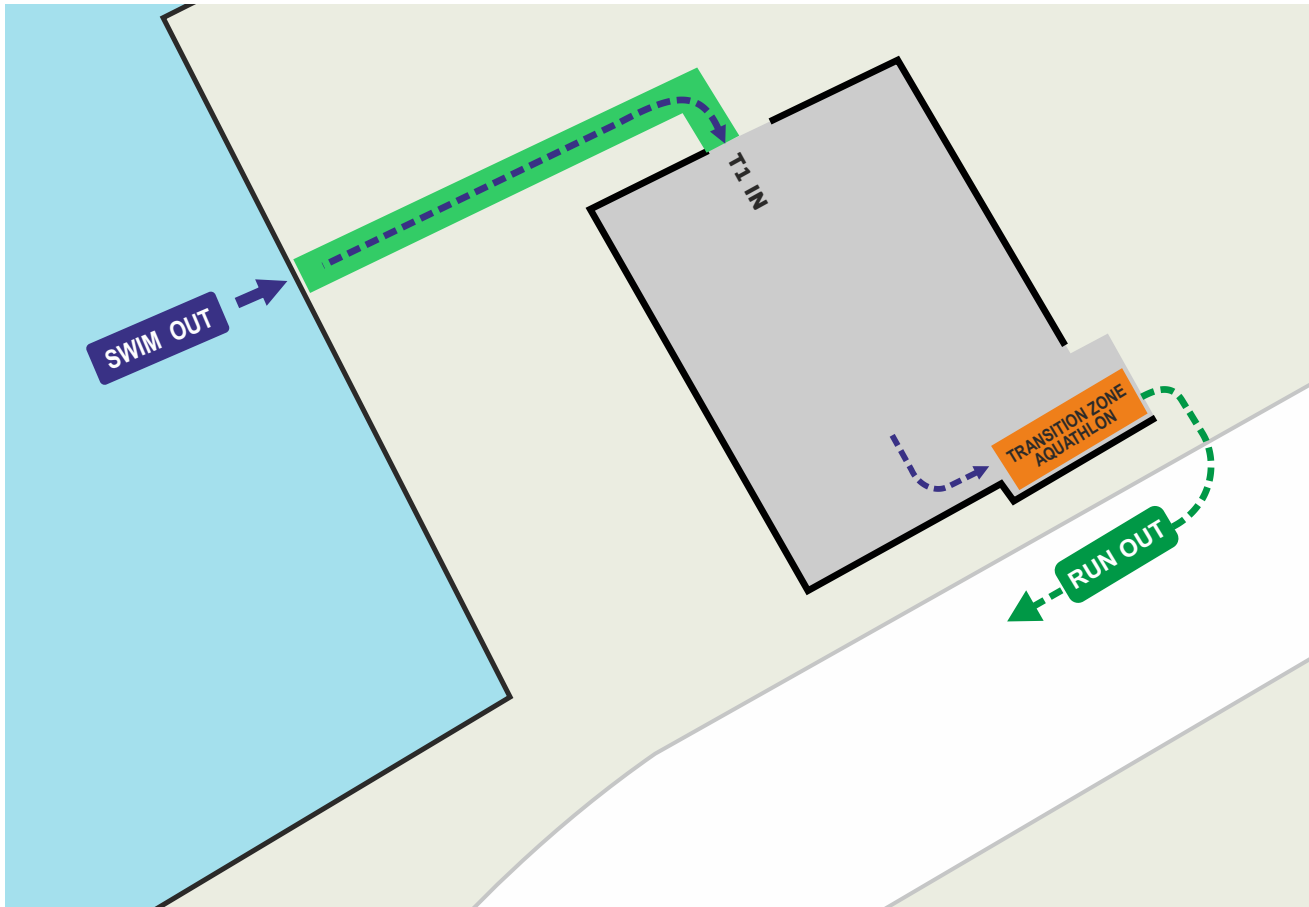
● Εκκίνηση / Start

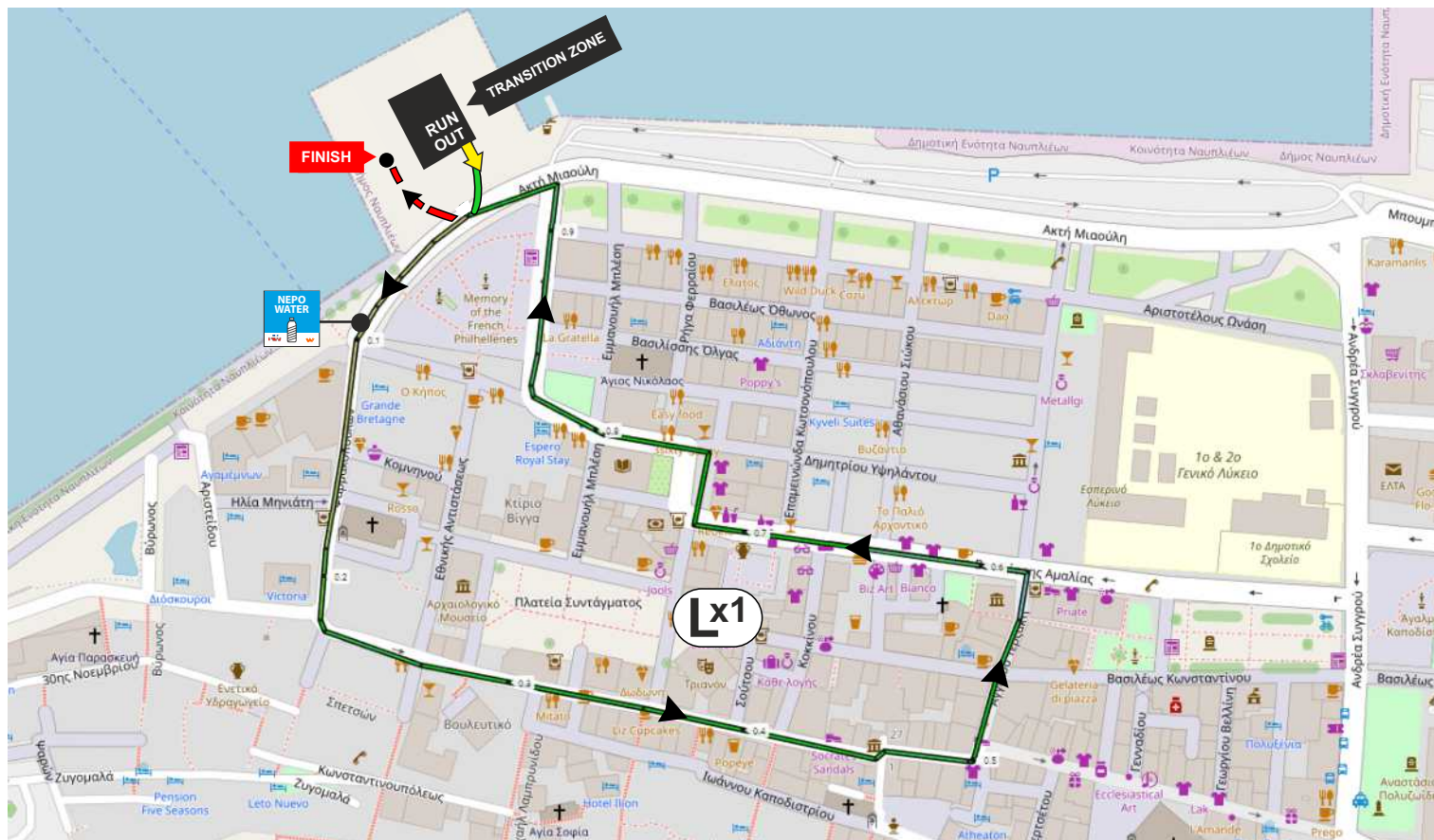
● Σημαδούρα αναστροφής

☛ Σκάφος διάσωσης / Boat

☞ Κανό / Canoe







ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ :

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





FOTO:REX/OLIVEA



A red rectangular box containing the 'LIFEGUARD HELLAS' logo, which consists of a stylized white cross with a lifebuoy in the center. Below the logo, the text 'LIFEGUARD HELLAS' is written in white, bold, uppercase letters, followed by the website address 'www.lifeguardhellas.gr' in a smaller white font.



FOTO:REX/OLIVEA

▶ Εναλλακτικά σχέδια έκτακτης ανάγκης

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 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)

► Ποδηλασία

- Οι μηχανές της διοργάνωσης φέρουν repair kit ελαστικών
- Το Drafting επιτρέπεται 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



12 μέτρα από μπροστινή έως μπροστινή ρόδα
25 δευτερόλεπτα για προσπέραση «νέος κανονισμός»
(ενιαία drafting zone για όλες τις αποστάσεις)



15m



35m

► 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:

- 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**.

► Παραβάσεις στην ποδηλασία – ΘΥΜΙΣΟΥ!

 ΚΙΤΡΙΝΗ
ΚΑΡΤΑ



PENALTY
BOX

 ΜΠΛΕ
ΚΑΡΤΑ
(drafting)



Sprint: 30" STOP
Standard: 1' STOP
Middle: 2' STOP
Long: 3' STOP

PENALTY
BOX

 ΚΟΚΚΙΝΗ
ΚΑΡΤΑ

  2Χ
ΜΠΛΕ
ΚΑΡΤΕΣ



DSQ

► 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)**

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 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

Ποδηλατικό σκέλος Κυριακής (ΝΑΥΠΛΙΟ)

Θα υπάρξουν κυκλοφοριακές ρυθμίσεις από τις 08:00 έως πέρας των αγώνων

Περαιτέρω ενημέρωση στην τροχαία Ναυπλίου

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Διοργανωτής /Organizer : Ρώτας Πάνος, 6977405191

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

Γενικό Νοσοκομείο Αργολίδας (Nafplio) / Hospital: 2752 361100

Υπεύθυνος γραμματείας / Registration Services: Παντελής Τζίκας, 6945779570

Σε συνδιοργάνωση με τον **Δήμο Ναυπλίων**, το υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, καθώς και την **whynot**

Υπό την αιγίδα

του Υπουργείου Πολιτισμού
του Υπουργείου Τουρισμού
της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΤΟΕ)
του ΕΟΤ



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ
MUNICIPALITY OF NAFPLIO



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Τριαθλητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
www.visitgreece.gr



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.

follow us



scan



BIKOΣ®

NOVAL PROPERTY
re: purpose growth

ETEM
EXPERTS IN ALUMINIUM SYSTEMS



TURBO®



AMALIA HOTEL
NAFPLIO

PARADISE LOST
RESORT HOTEL

ΗΛΙΟΤΟΠΟΣ
Heliotopos apartments
TOLO

SPORT24
ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



LIFEGUARD HELLAS
www.lifeguardhellas.gr

NAUTILUS
YACHT EQUIPMENT

We Support
TRI2 OUTRUN
PARKINSON'S

**FOU
GA
RO**
ART
CENTER

USACS
COLLEGE SCHOLARSHIPS

**FOTO
TREXOUME**



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ
MUNICIPALITY OF NAFPLIO



Τριpartητική
Ομοσπονδία Ελλάδας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
www.visitgreece.gr

Enjoy



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ
MUNICIPALITY OF NAFPLIO

