30 - 31
MAIOY/ MAY
2026

whynot legacy
EPIDAVROS

ATHLETE GUIDE







WTL
TRIATHLON

GREAT CHALLENGES
START WITH A whynot

WSL
SWIMMING

Καλωσόρισμα
Δημάρχου

Αγαπητοί αθλητές, συνοδοί και επισκέπτες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στον Δήμο Επιδαύρου, με αφορμή τη διεξαγωγή της αθλητικής διοργάνωσης whynot legacy – Epidavros 2026, που θα πραγματοποιηθεί στις 30 και 31 Μαΐου 2026.

Η Επίδαυρος, ένας τόπος παγκόσμιας ιστορικής και πολιτιστικής αναφοράς, με μοναδική φυσική ομορφιά και ξεχωριστή ταυτότητα, ανοίγει για ακόμη μία φορά την αγκαλιά της στην αθλητική κοινότητα, προσκαλώντας αθλητές, συνοδούς και επισκέπτες να ζήσουν ένα όμορφο τριήμερο γεμάτο αθλητισμό, φιλοξενία και αυθεντικές εμπειρίες.

Ως Δήμος Επιδαύρου, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Πελοποννήσου, την Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας και την εταιρεία whynot, στηρίζουμε με συνέπεια δράσεις που αναδεικνύουν τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, τον τουρισμό και την εξωστρέφεια του τόπου μας. Η διοργάνωση αυτή αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία να προβληθεί η Επίδαυρος ως ένας ιδανικός προορισμός αθλητικού τουρισμού, αλλά και ως ένας τόπος που συνδυάζει ιστορία, φυσικό κάλλος, φιλοξενία και ποιότητα ζωής.

Καλούμε όλους τους συμμετέχοντες να απολαύσουν τους αγώνες, να γνωρίσουν τις ομορφιές της περιοχής μας και να ζήσουν από κοντά τη μοναδική εμπειρία που προσφέρει η Επίδαυρος.

Είμαστε βέβαιοι ότι οι αθλητές, οι συνοδοί και οι επισκέπτες θα περάσουν ένα ξεχωριστό τριήμερο, γεμάτο εικόνες, συναισθήματα και στιγμές που θα μείνουν αξέχαστες.

Εύχομαι καλή επιτυχία σε όλους τους αθλητές και καλή διαμονή σε όλους τους επισκέπτες.



Τάσος Χρόνης
Δήμαρχος Επιδαύρου

ΔΗΜΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

Καλωσόρισμα
Διοργανωτή

Αγαπητοί αθλητές, συνοδοί και επισκέπτες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο whynot legacy Epidavros 2026, που θα πραγματοποιηθεί στις 30 και 31 Μαΐου 2026 στην πανέμορφη Επίδαυρο.

Μετά το Μεσολόγγι, η αγωνιστική δράση των WTL και WSL συνεχίζεται στην Επίδαυρο, σε έναν από τους πλέον κλασικούς και καθιερωμένους αγώνες του αγωνιστικού μας καλενταριού. Η Επίδαυρος μάς υποδέχεται ξανά, έτοιμη να προσφέρει σε αθλητές, συνοδούς και επισκέπτες ένα ξεχωριστό αγωνιστικό διήμερο, μέσα στο τριήμερο του Αγίου Πνεύματος, αποτελώντας την ιδανική αφορμή για μια όμορφη αθλητική απόδραση.
Η σαγηνευτική Επίδαυρος μάς περιμένει για να μας χαρίσει, για ακόμη μία χρονιά, δυνατές αθλητικές συγκινήσεις, ξεχωριστές εμπειρίες και μοναδικές εικόνες. Πρόκειται για έναν τόπο που συνδυάζει με απαράμιλλο τρόπο την ιστορία, την τέχνη, τον πολιτισμό και το φυσικό κάλλος, δημιουργώντας το ιδανικό σκηνικό για μια διοργάνωση με ιδιαίτερο χαρακτήρα.

Το whynot legacy Epidavros 2026 αποτελεί σημαντικό σταθμό τόσο για τη WTL όσο και για τη WSL. Λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και των συντελεστών δυσκολίας της διοργάνωσης, ο αγώνας της Επιδαύρου αναμένεται να παίξει καθοριστικό ρόλο στις βαθμολογίες των λιγκών, φέρνοντας πιθανές αλλαγές και ανακατατάξεις. Για τον λόγο αυτό, αναμένεται με ιδιαίτερη ανυπομονησία από ολόκληρη την τριαθλητική και κολυμβητική κοινότητα.

Μαζί με τον Δήμαρχο Επιδαύρου, κ. Αναστάσιο Χρόνη, τους δεκάδες εθελοντές, τους τοπικούς φορείς και ολόκληρη την τοπική κοινωνία, εργαζόμαστε με συνέπεια και προσοχή, φροντίζοντας κάθε λεπτομέρεια της διοργάνωσης. Στόχος μας είναι να απολαύσετε έναν ακόμη ξεχωριστό, άρτια οργανωμένο και, πάνω απ' όλα, ασφαλή αγώνα, σύμφωνα με τα υψηλά πρότυπα που έχει καθιερώσει η whynot όλα αυτά τα χρόνια.



Σας προσκαλούμε να ζήσετε από κοντά την εμπειρία του whynot legacy Epidavros 2026, να αγωνιστείτε, να γνωρίσετε τις ομορφιές της περιοχής και να αξιοποιήσετε το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος για μια μοναδική απόδραση στην Επίδαυρο, γεμάτη αθλητισμό, χαμόγελα, φιλοξενία και δυνατές στιγμές.

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

Πάνος (Peter) Ρώτας
Υπεύθυνος διοργάνωσης



NEW ENTRY

ΑΠΡΙΛΟΣ	ΜΑΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
25 26	30 31	06 07	28	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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE ΟΜΑΔΩΝ

1ος ΑΓΩΝΑΣ

WTL TRIATHLON 2026

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

	ΟΜΑΔΕΣ	Pts
1.	PANATHINAIKOS	2.491
2.	GregSouV Triathlon Club	1552
3.	TRIATHLON ACADEMY	1088
4.	Α. Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	831
5.	NEREIDA SPORTS CLUB	791
6.	LOS VATHROS	785
7.	CHRYSAFELIS COACHING	744
8.	L-CREW	729
9.	P10 O.A.K.A	645
10.	MYATHLETE	582

whynot legacy

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL-S SUPERLEAGUE

1ος ΑΓΩΝΑΣ

WTL TRIATHLON 2026

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

STANDARD

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΜΗΤΡΟΠΑΠΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	145.00
2.	ΜΟΥΣΤΑΚΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	141.87
3.	ΝΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	137.73

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	HANSEN JENNIE	145.00
2.	ΑΓΡΙΜΑΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	126.02
3.	ΤΡΑΚΑΔΑ ΜΑΡΙΑ	124.67

SPRINT

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΑΡΗΣ ΜΗΛΙΩΝΗΣ	54.00
2.	ΚΟΛΛΙΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ	53.19
3.	ΑΛ ΧΟΥΣΕΙΝ ΙΜΠΡΑΧΙΜ	51.44

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	ΚΟΥΓΙΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	54.00
2.	ΜΑΧΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	52.56
3.	ΔΕΛΙΑΛΗ ΝΕΛΛΗ	51.34

whynot legacy

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WTL - LEAGUE

1ος ΑΓΩΝΑΣ

WTL TRIATHLON 2026

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

STANDARD

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΓΙΑΤΑΓΑΝΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	137.33
2.	ΧΡΥΣΑΦΕΛΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	136.90
3.	ΔΗΜΟΣ ΛΕΥΤΕΡΗΣ	136.40
4.	ΚΑΖΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	131.90
5.	ΦΟΥΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	131.89

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	ΚΑΜΑΡΙΝΟΥ ΛΟΥΙΖΑ	123.03
2.	ΤΡΟΥΠΑΚΗ ΖΕΜΗ	119.89
3.	ΖΑΡΑΝΗ ΚΕΛΛΥ	105.28
4.	ΤΣΟΥΡΟΥΚΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	69.00
5.	ΤΣΟΡΗ ΖΥΜΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	64.06

SPRINT

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΣΤΑΜΠΕΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	51.44
2.	ΚΟΤΑΡΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	51.12
3.	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤ.	51.00
4.	ΣΙΜΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50.99
5.	ΠΑΠΠΑΣ ΒΗΣΣΑΡΙΩΝ	50.69

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	ΜΠΕΤΣΙΟΥ ΑΡΤΕΜΗΣ	47.40
2.	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	46.98
3.	ΤΣΙΛΙΑΚΟΥ ΝΑΝΤΙΑ	44.69
4.	CARASSO BERTHA	43.75
5.	ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΥ ΜΥΡΤΩ	43.57

BYD

ATTO 2 DM-i
SUPER HYBRID



ΜΗΔΕΝΙΚΟΣ ΦΟΡΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

από
26.990€

8 έτη 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.

whynot legacy

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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WSL - OPENWATER LEAGUE

1ος ΑΓΩΝΑΣ

WSL SWIMMING OPENWATER 2026

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 3 km

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	HEIDE OTTO	100.00
2.	ROBINSON TIMOTHY	97.02
3.	REITER JONATHAN	93.23
4.	ΜΑΛΙΔΗΣ ΡΑΦΑΗΛ	92.12
5.	ΧΙΝΟΣ ΙΑΣΟΝΑΣ	92.09

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	HANSEN JENNIE	100.00
2.	ΤΣΩΡΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	94.05
3.	ΡΕΜΟΥΝΔΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ	93.04
4.	ΚΑΖΑΝΤΖΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	74.65

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1.5 km

	ΑΝΤΡΕΣ	Pts
1.	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΗΤΑΣ	100.00
2.	ΠΑΠΑΛΕΩΝΙΔΑΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ	82.17
3.	ΣΥΚΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	80.22
2.	ΣΕΡΓΕΝΤΑΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	80.14
3.	ΚΥΡΙΑΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	79.94

	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	Pts
1.	ΜΑΚΑΡΟΝΑ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ	100.00
2.	ΣΑΒΒΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ	91.46
3.	ΠΑΣΠΑΛΑ ΜΑΡΙΑ	58.87

whynot legacy

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

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

WSL ΟΜΑΔΩΝ - OPENWATER LEAGUE

1ος ΑΓΩΝΑΣ

	ΟΜΑΔΕΣ	Pts
1.	TRIATHLON ACADEMY	294
2.	PANATHINAIKOS	237
3.	MYATHLETE	177
4.	SARONIC TRIATHLON CLUB	163
5.	WESWIM	133
6.	TITANES IOANNINON	104
7.	GregSouV Triathlon Club	103
8.	Ναυτικος Ομιλος Χανίων	99
9.	LOS VATHROS	87
10.	SALONIKA TRIATHLON TEAM	85

WSL SWIMMING OPENWATER 2026


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

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!

Εγγραφή/παραλαβή υλικού (Race package)



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ
REGISTRATION SERVICES

click here

Λειτουργία γραμματείας / Registration services:
Cafe AKTIS (Λιμάνι Επιδαύρου / Port of Epidaurus)

29.5 Παρασκευή / Friday: 18:30 – 21:30
30.5 Σαββατο / Saturday: 09:00 – 21:00
31.5 Κυριακή / Sunday: 6:30 – 11:00

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 30.5.2026

09.00 21.00	**Λειτουργία γραμματείας** στο **Cafe Aktis** (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου). **Registration services** at the **Cafe Aktis** (Port of Ancient Epidavros)
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
17.30	**Race Briefing, Café Praxis,** **(**Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου / (Port of Ancient Epidavros)

2η ΜΕΡΑ / 2nd Day — Κυριακή / Sunday 31.5.2026

06.30 11.00	**Λειτουργία γραμματείας** στο **Cafe Aktis** (Λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου). **Registration services** at the **Cafe Aktis** (Port of Ancient Epidavros)
07.00 07.50	**Bike check** **Transition check-in**
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	**Transition check out ((Εκτιμώμενη ώρα)***
12.30	**Απονομές Triathlon/Aquathlon** στον χώρο του τερματισμού **Award ceremony**

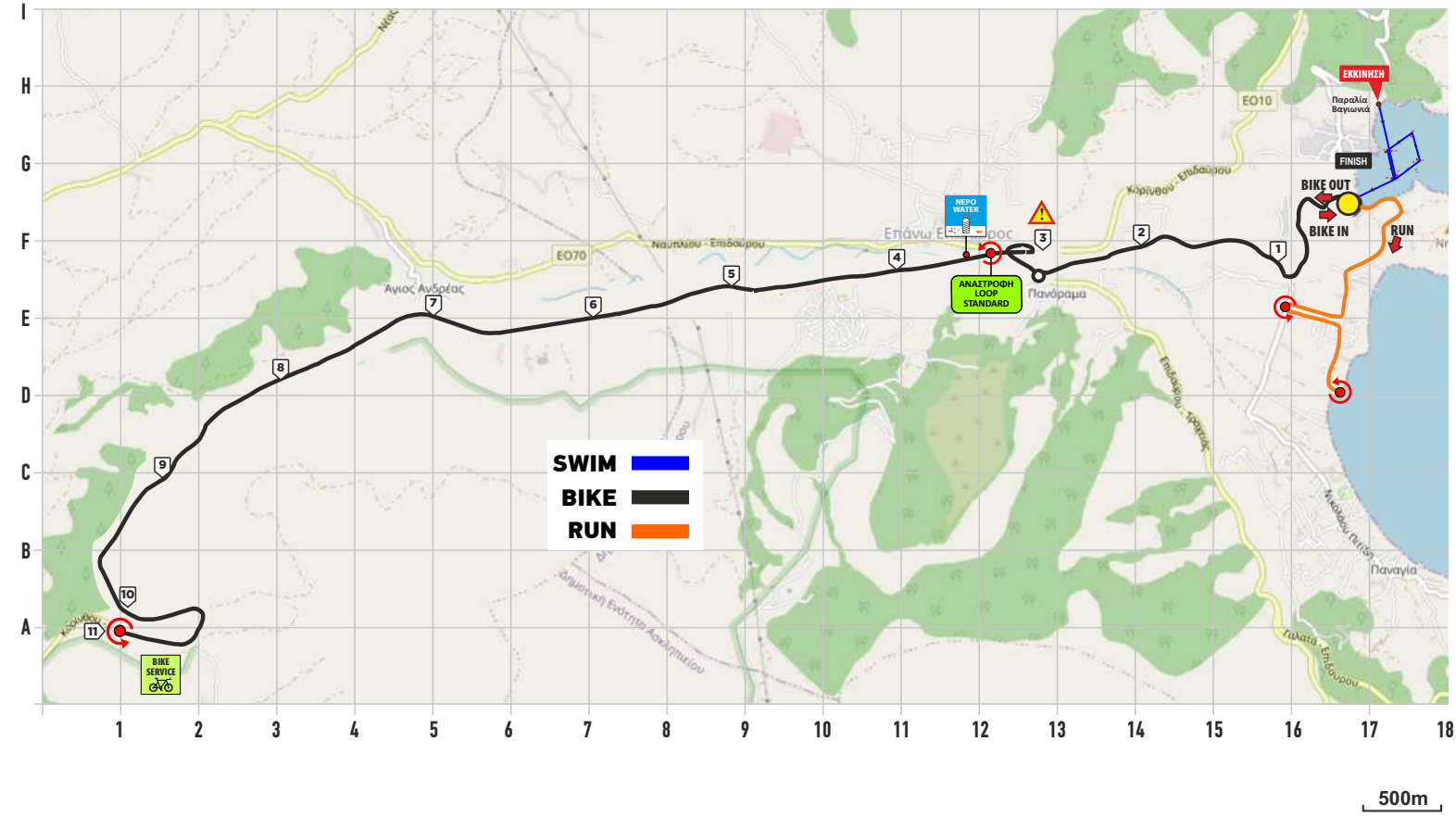


Fuel your PR

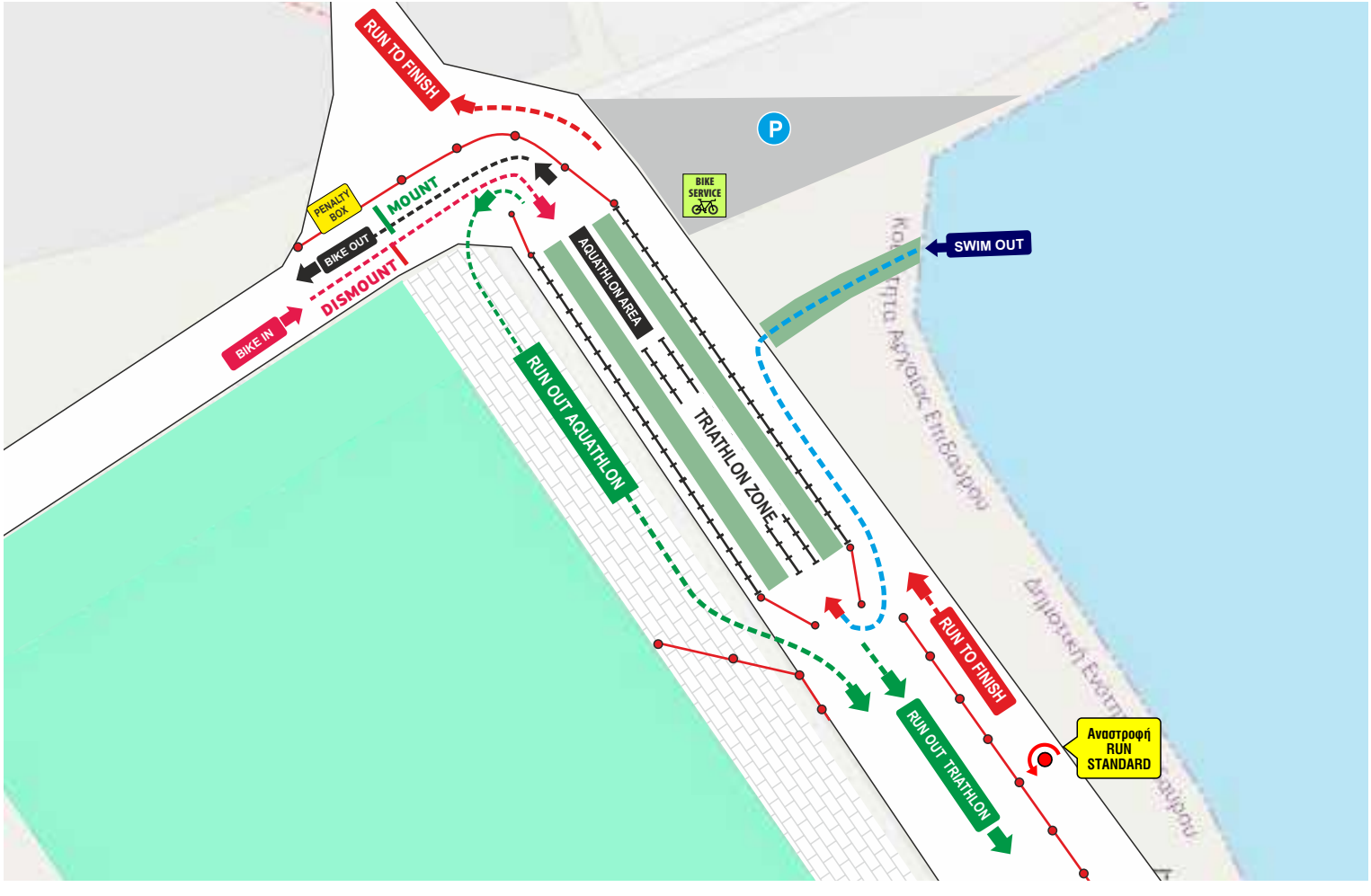


guenergy.com

Ο στίβος ¦ Race area



ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΛΛΑΓΩΝ / TRANSITION ZONE



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:

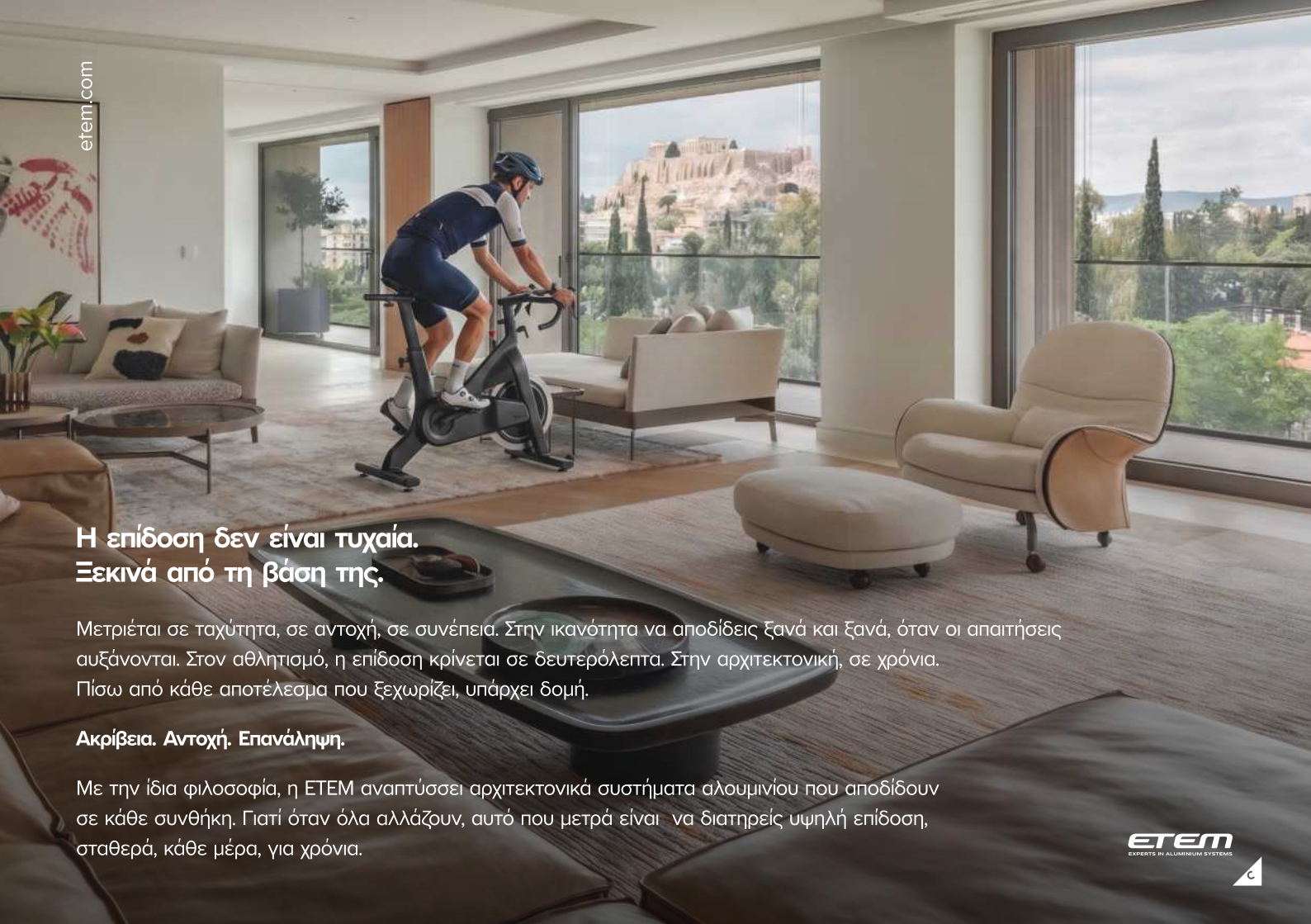
- 10' πριν την έναρξη του κάθε αγώνα οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται στο σημείο εκκίνησης της κολύμβησης.
- **Wave Start**: Θα γίνονται wave starts εκκινήσεις ανά ηλικιακή κατηγορία αν υπάρχει αυξημένος αριθμός αθλητών.
- Αθλητής που δεν ξεκινήσει στην ηλικιακή του κατηγορία θα πάρει το χρόνο της πρώτης 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



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.

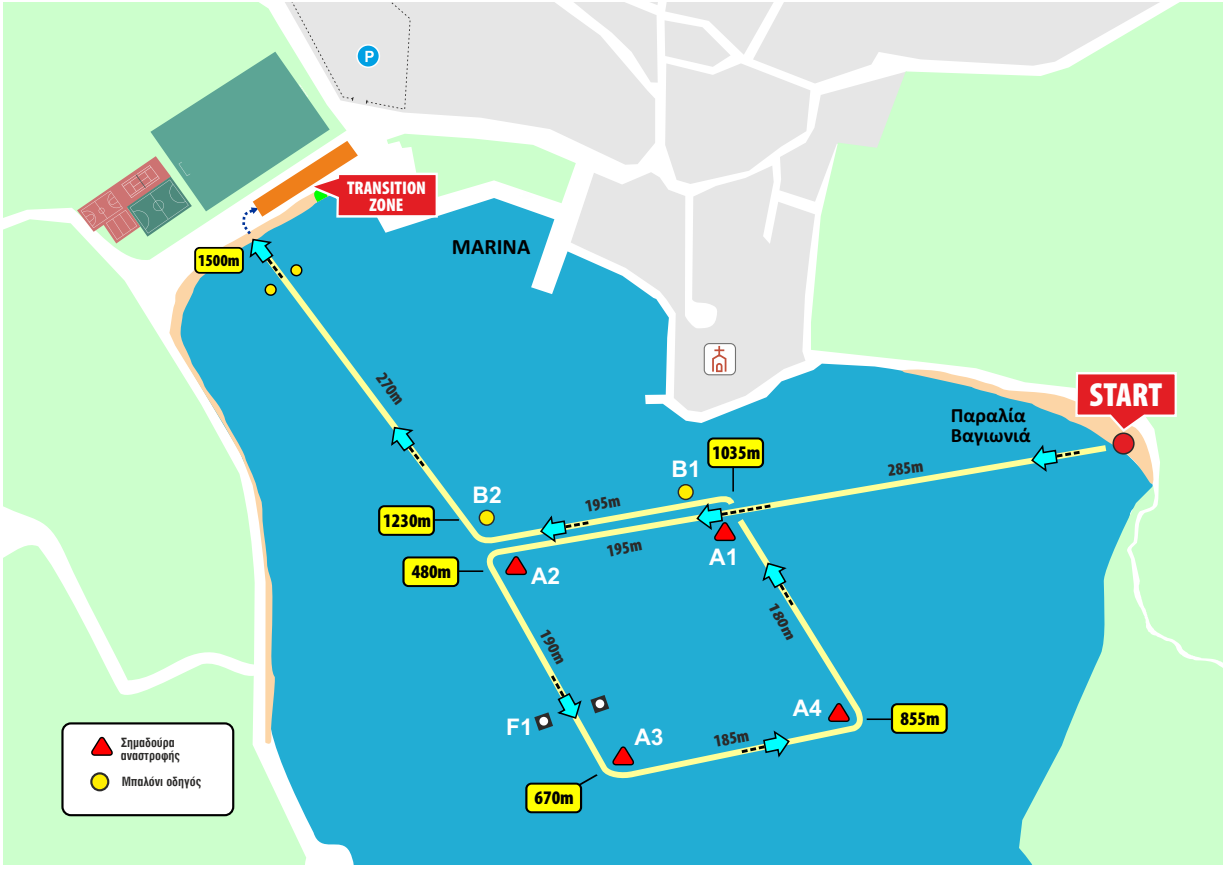
ETEM
EXPERTS IN ALUMINIUM SYSTEMS

WTL.52 STANDARD — SWIM

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ MULTIPLIER 79

Swim ΠΑΡΑΛΙΑ | Bike ΔΡΟΜΟΣ | Run ΔΡΟΜΟΣ

1500m **Cut Offs:** Swim=0:45h, Swim+Bike = 3:20h



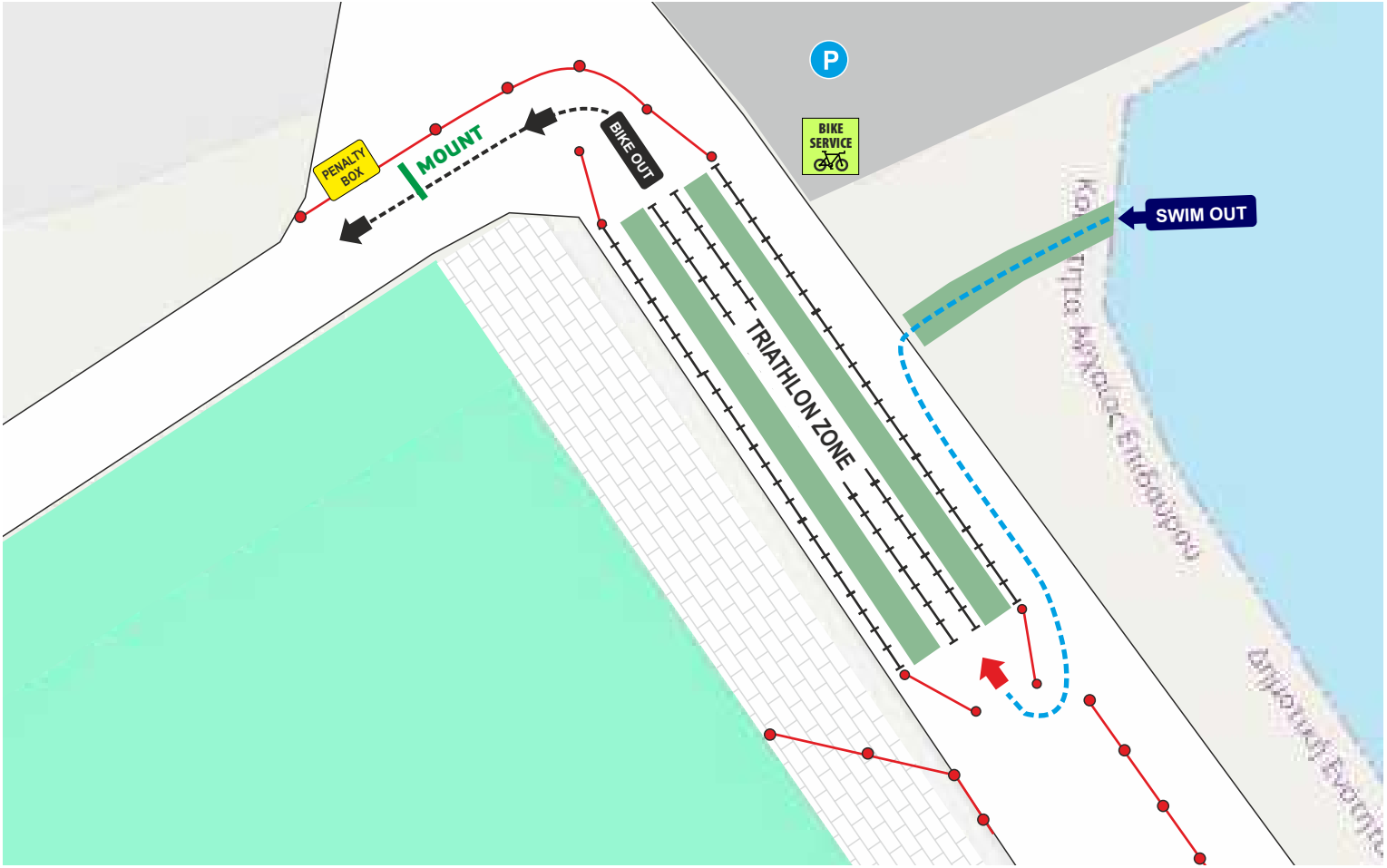
Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία βαγιωνιά. Οι αθλητές θα περάσουν αριστερά της πρώτης κόκκινης σημαδούρα (A1) και θα κατευθυνθούν ευθεία χωρίς να στρίψουν. Στη συνέχεια θα κινηθούν αριστερόστροφα στην επόμενη κόκκινη σημαδούρα (A2), ανάμεσα από τους δύο φάρους του διαύλου (F1), αριστερόστροφα στις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

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

Loops: +1

WTL.52 STANDARD

T1 BIKE OUT



WTL.52 STANDARD

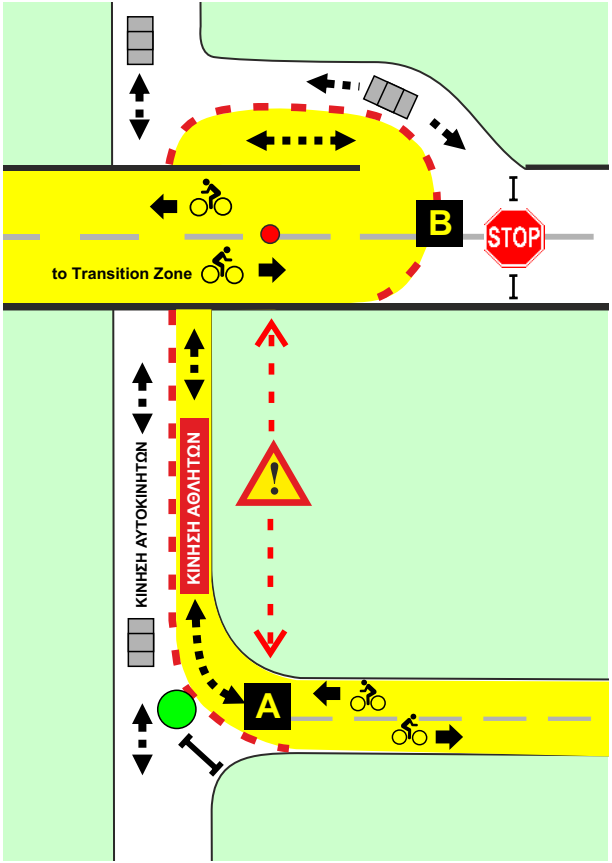
BIKE

Elevation Gain: 650m

38km | Loop 2



BIKE ΠΡΟΣΟΧΗ / ATTENTION



ΠΡΟΣΟΧΗ:
Από το σημείο Α (κόμβος) έως το σημείο Β (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 (Α-Β).

ATTENTION:
From point A (roundabout / intersection) to point B (bridge), the athletes will use one traffic lane, while the police will use the other lane to allow vehicle passage.

Consequently, athletes must not change lanes within this section (A–B).

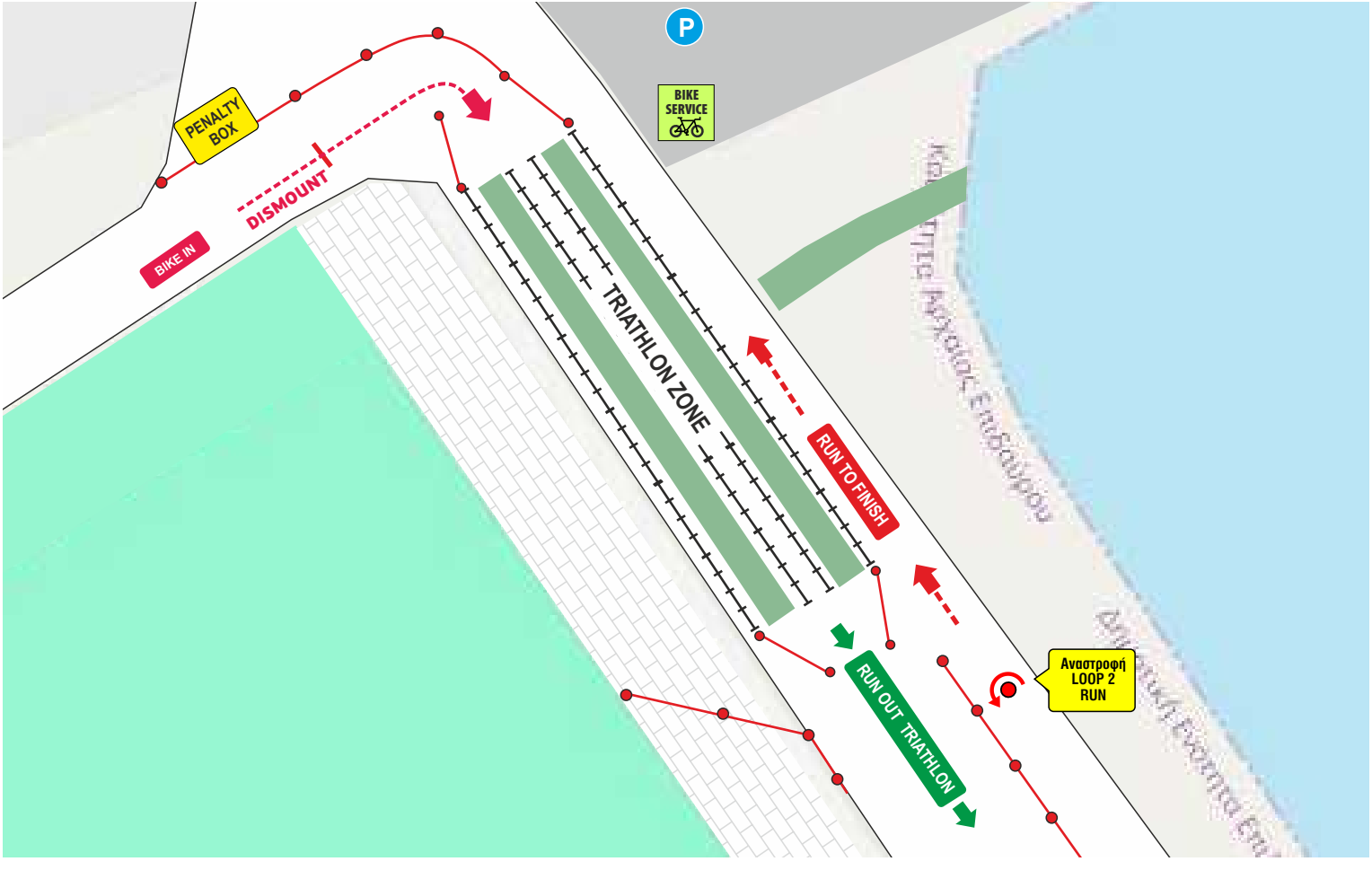
No–Bars & No–Pass Zones

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



WTL.52 STANDARD

T2 BIKE IN RUN OUT



WTL.52 STANDARD

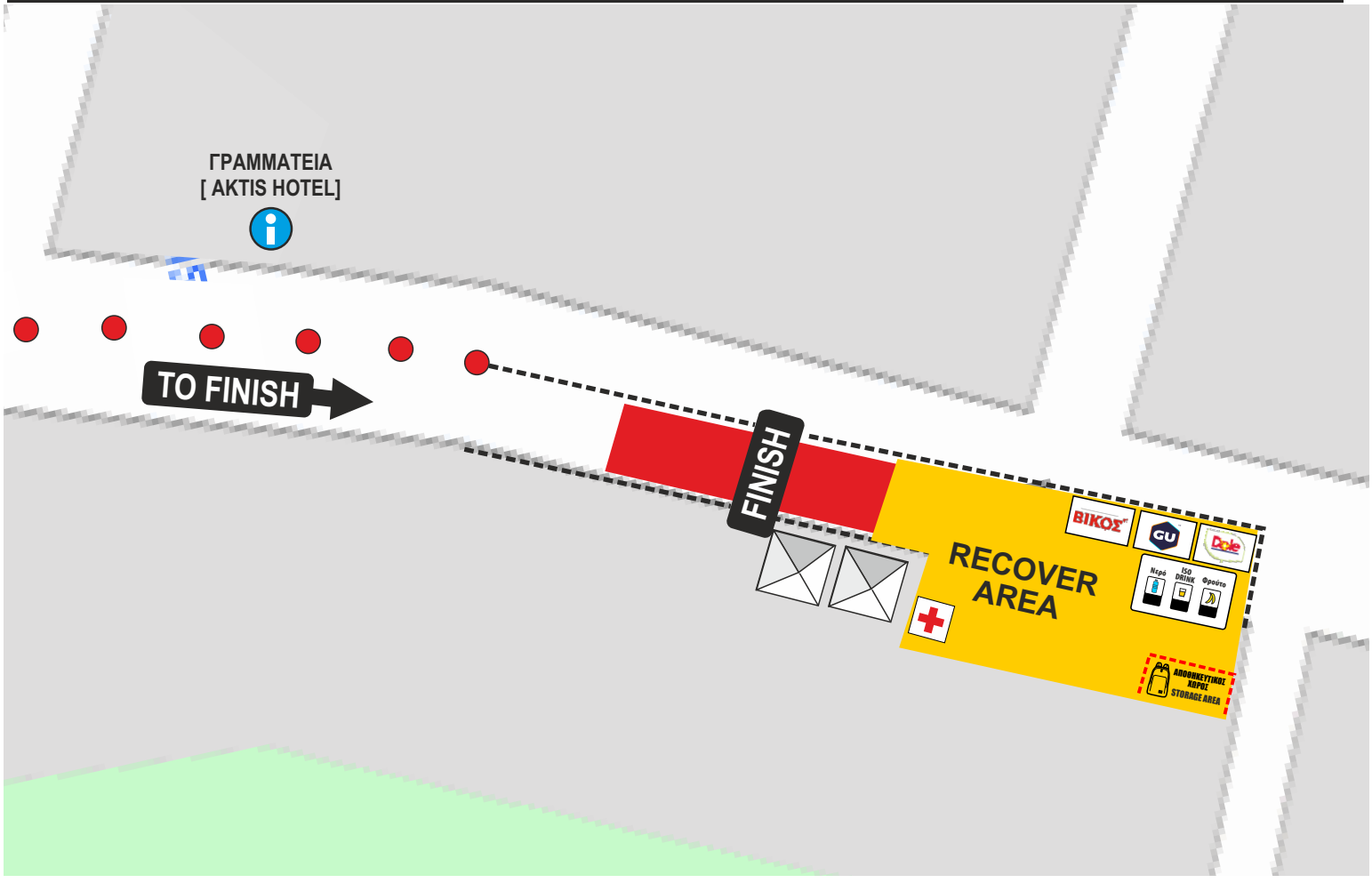
RUN

10km | Loops 2



WTL.52 STANDARD

FINISH



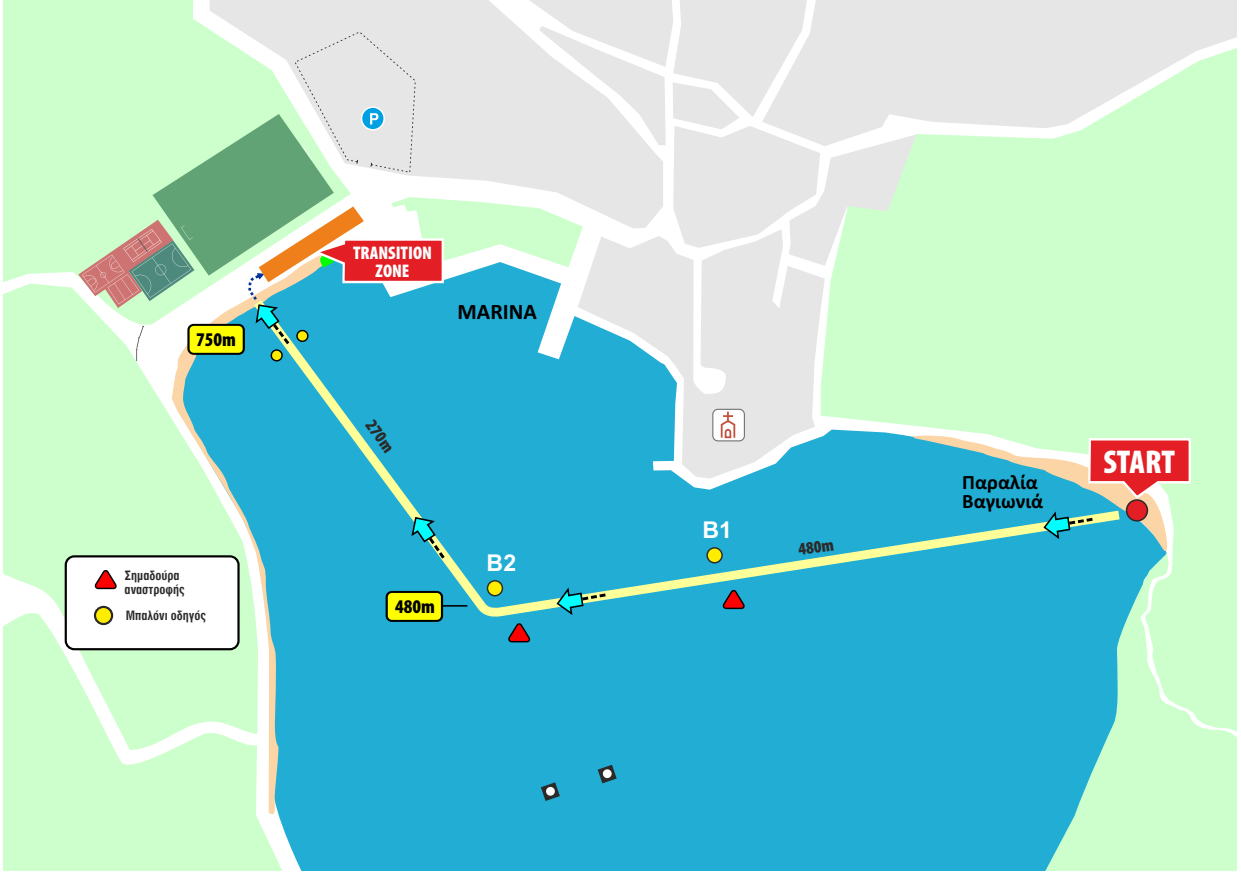

Dole
Tropical Gold
PREMIUM
SUPER SWEET
PINEAPPLE • ANANAS
Dole
3 1245

WTL.26 SPRINT — SWIM

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ MULTIPLIER 56

Swim ΠΑΡΑΛΙΑ | Bike ΔΡΟΜΟΣ | Run ΔΡΟΜΟΣ

750m **Cut Offs:** Swim= 0:30h — Swim + Bike = 1:55h



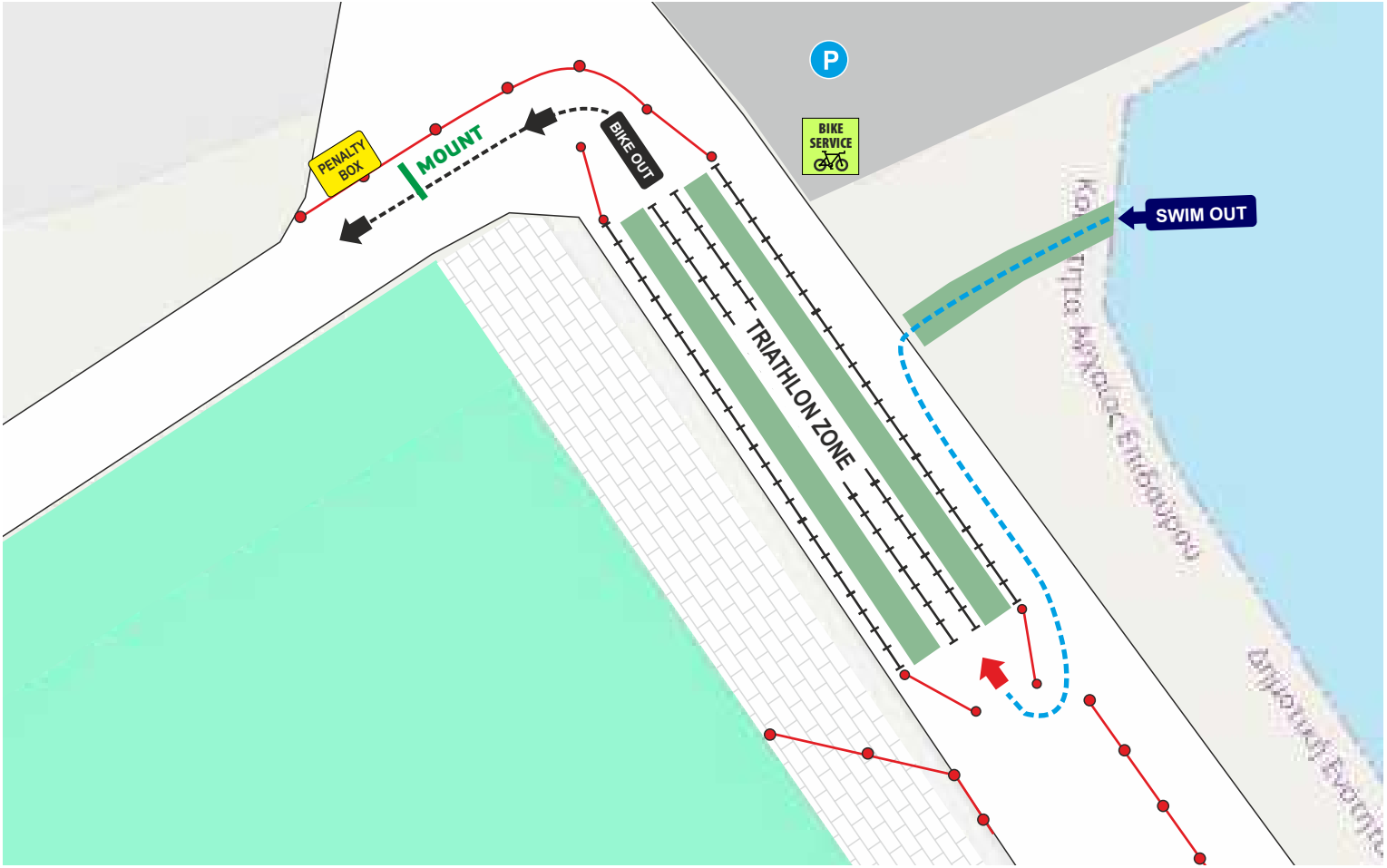
Η εκκίνηση θα δοθεί από την παραλία βαγιωνιά. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις κίτρινες σημαδούρες B1 & B2, πριν τερματίσουν στο πλαϊνό τμήμα του γηπέδου, πολύ κοντά στην ζώνη αλλαγής, η οποία βρίσκεται στο χώρο του γηπέδου.

Διαδρομή = B1 – B2 – Exit

Loops: 1

WTL.26 SPRINT

T1 BIKE OUT

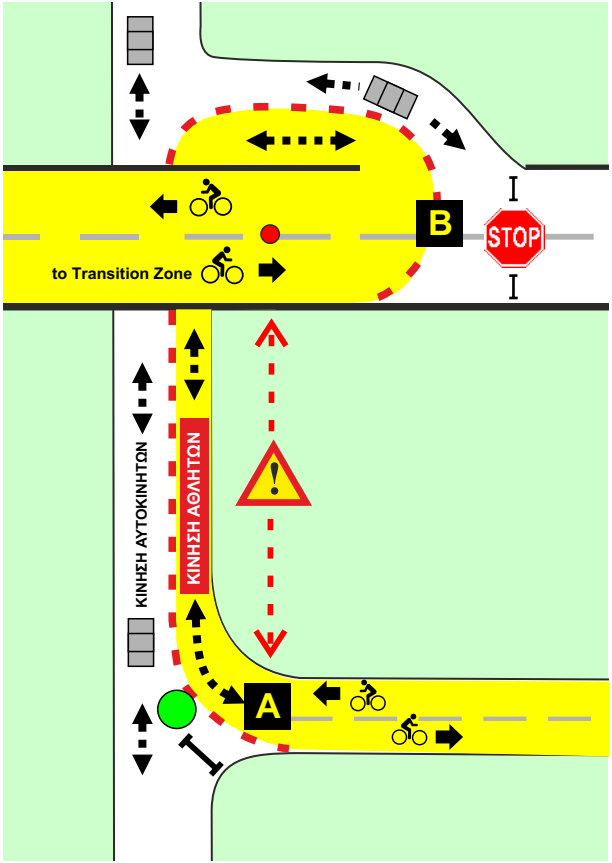


WTL.26 SPRINT — BIKE

Elevation Gain: 360m

22km | Loop 1





ΠΡΟΣΟΧΗ:
Από το σημείο Α (κόμβος) έως το σημείο Β (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 (Α-Β).

ATTENTION:
From point A (roundabout / intersection) to point B (bridge), the athletes will use one traffic lane, while the police will use the other lane to allow vehicle passage.

Consequently, athletes must not change lanes within this section (A–B).

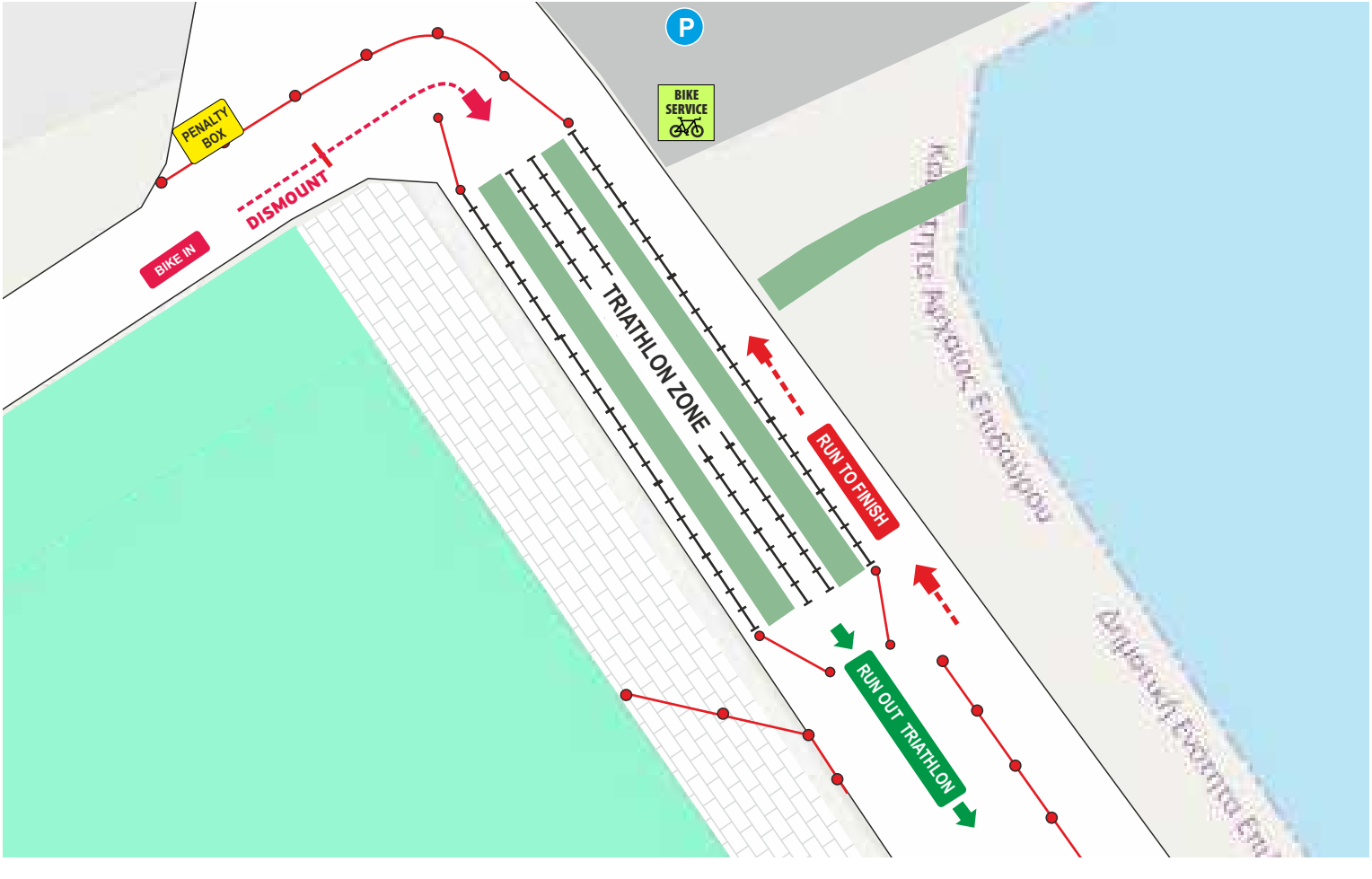
No–Bars & No–Pass Zones

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



WTL.26 SPRINT

T2 BIKE IN RUN OUT



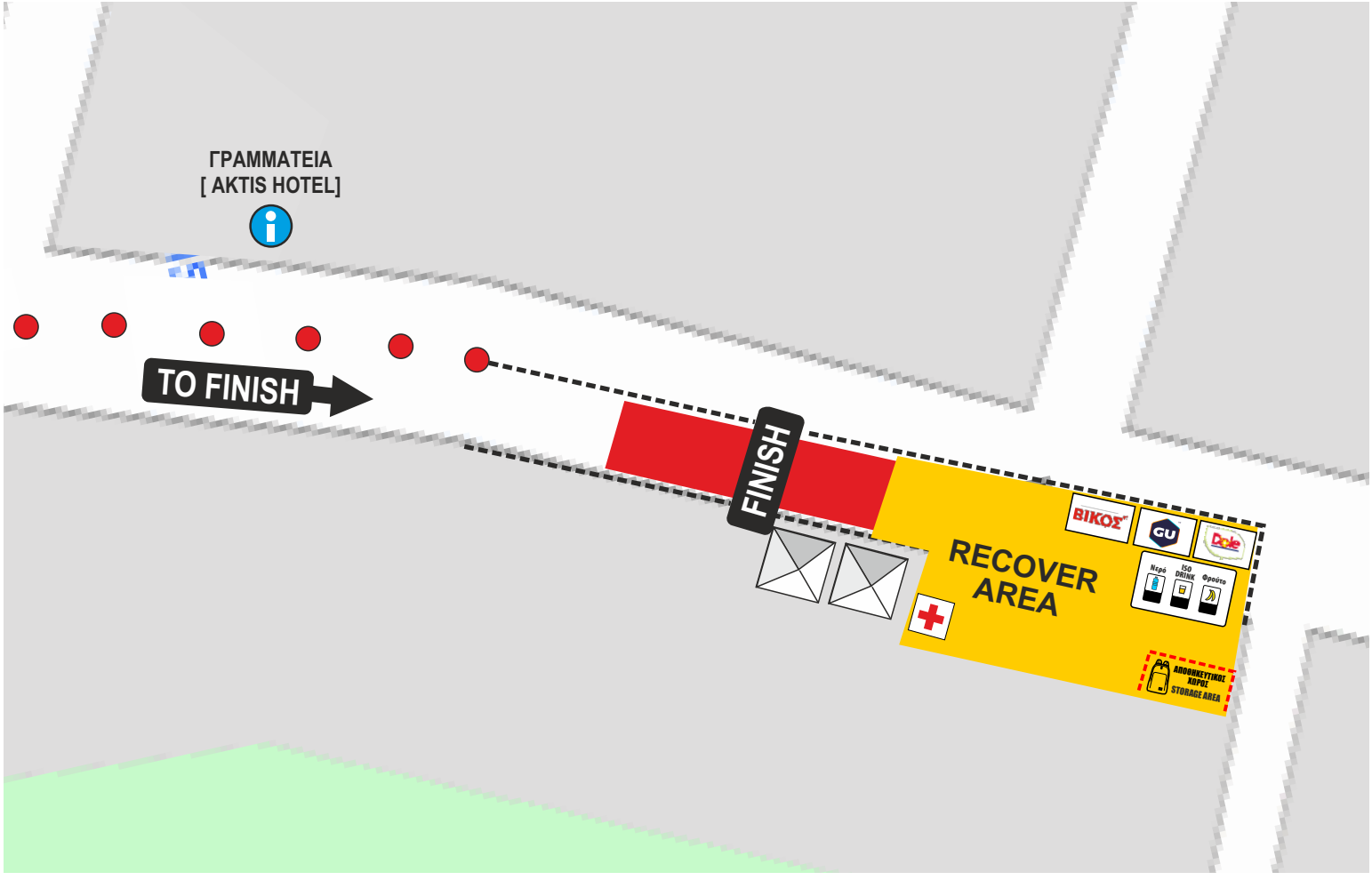
WTL.26 SPRINT — RUN

5km | Loop 1



WTL.26 SPRINT

FINISH




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!

Cut off time

WTL.52 STANDARD

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

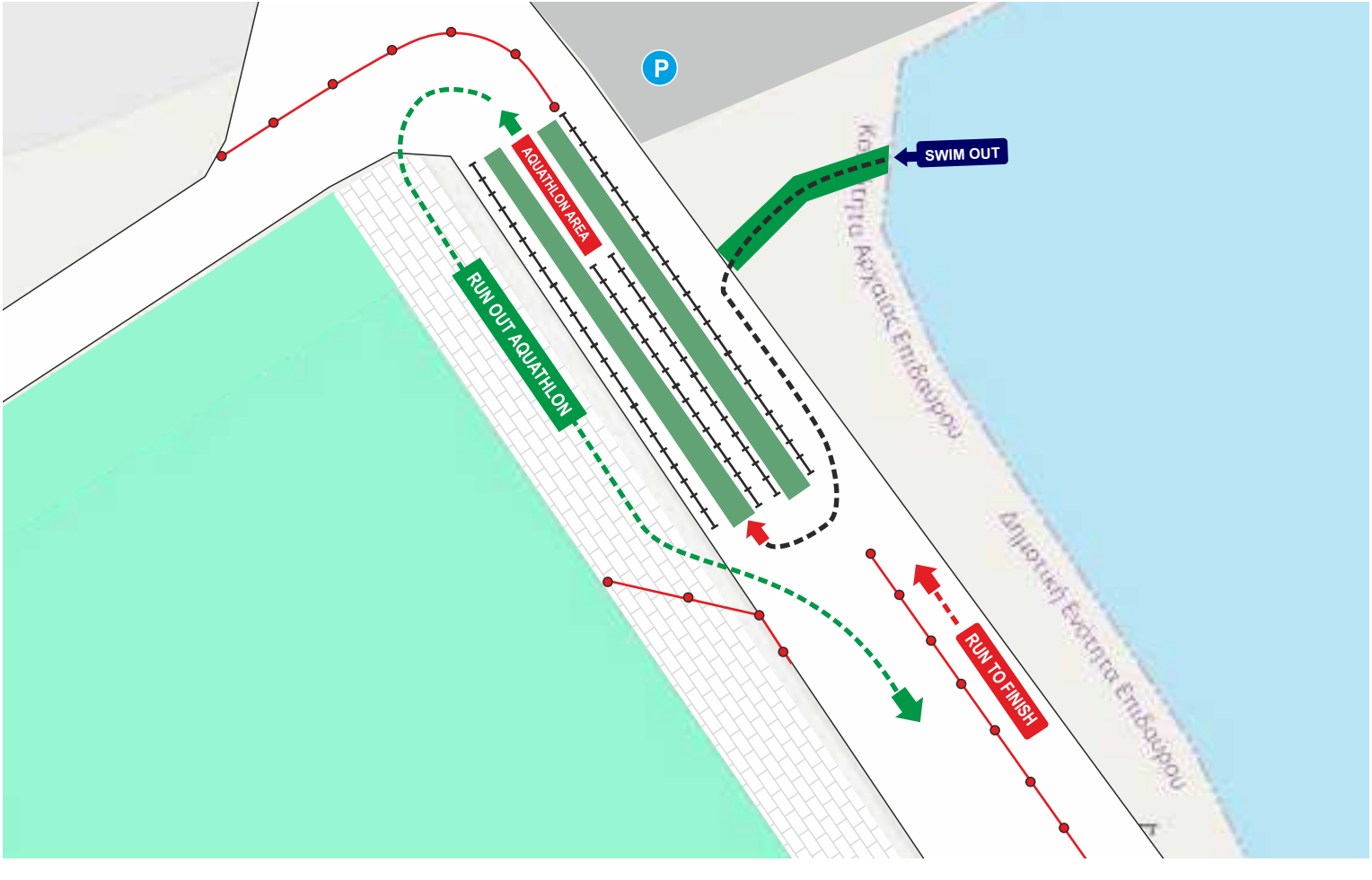
WTL.26 SPRINT

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

AQUATHLON SWIM 750m



T1 RUN OUT

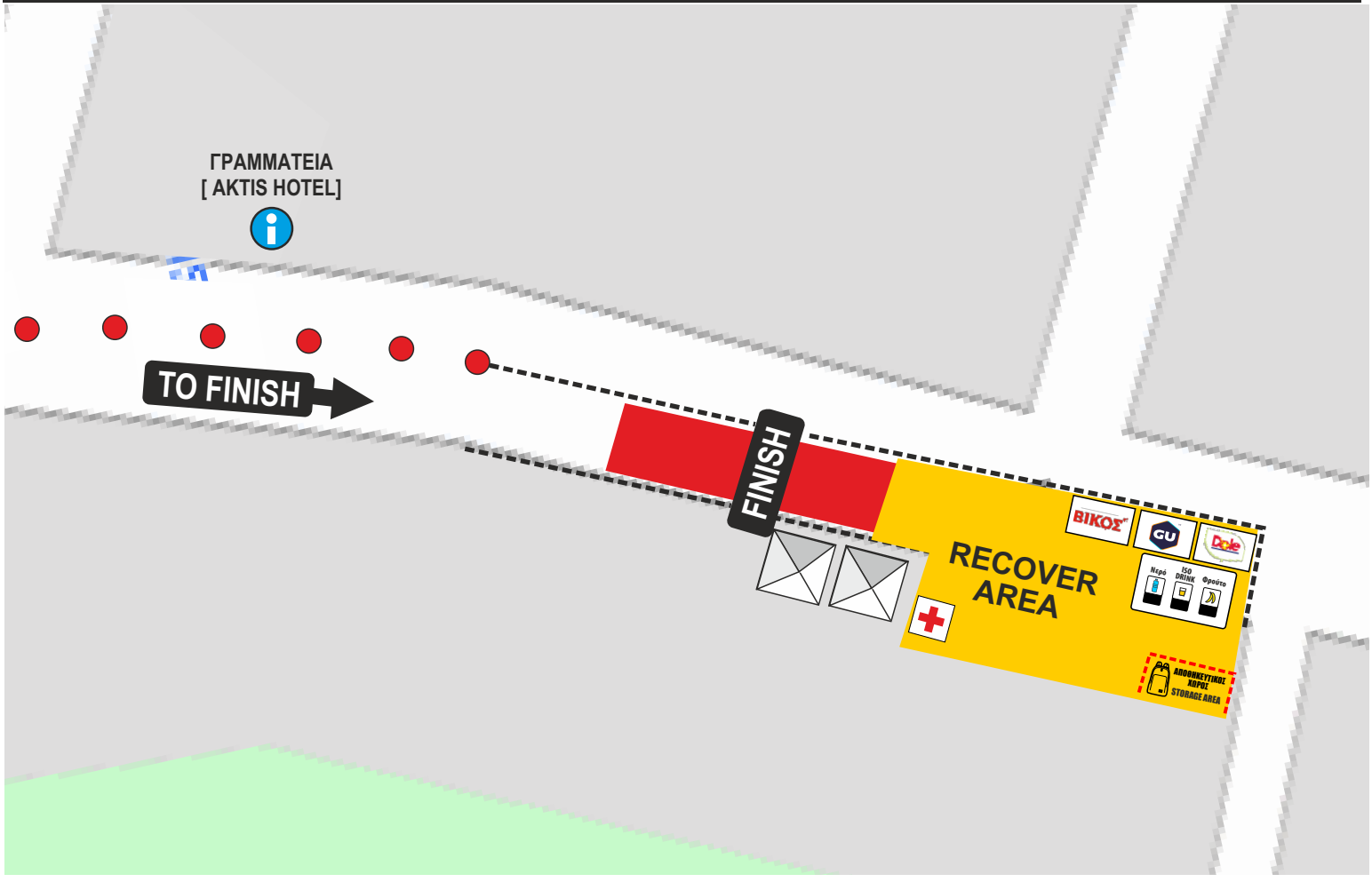


AQUATHLON - RUN

5km | Loop 1



FINISH


ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
[AKTIS HOTEL]
TO FINISH
FINISH
RECOVER AREA
ΒΙΚΟΣ
GU
Dole
Νερό
ISO DRINK
Φρούτο
ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ
STORAGE AREA

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

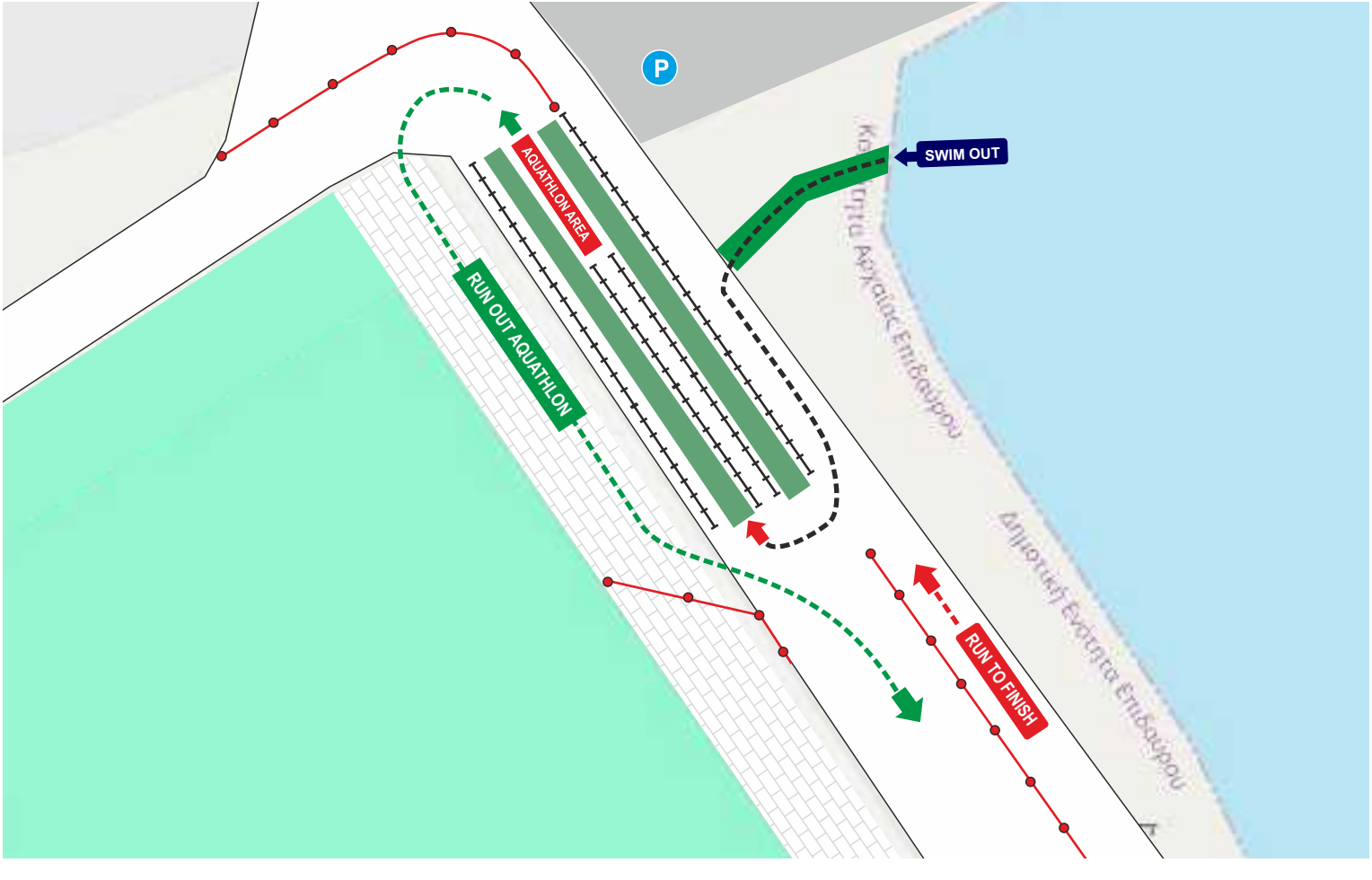
JUNIOR AQUATHLON - SWIM

150m | Loop 1



Η εκκίνηση θα δοθεί εντός θαλάσσης. Η κολυμβητική πορεία θα έχει την μορφή ενός «Π» με δεξιόστροφη κατεύθυνση στις σημαδούρες. Οι μικροί μας αθλητές θα κολυμπήσουν 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

T1 RUN OUT



JUNIOR AQUATHLON - RUN

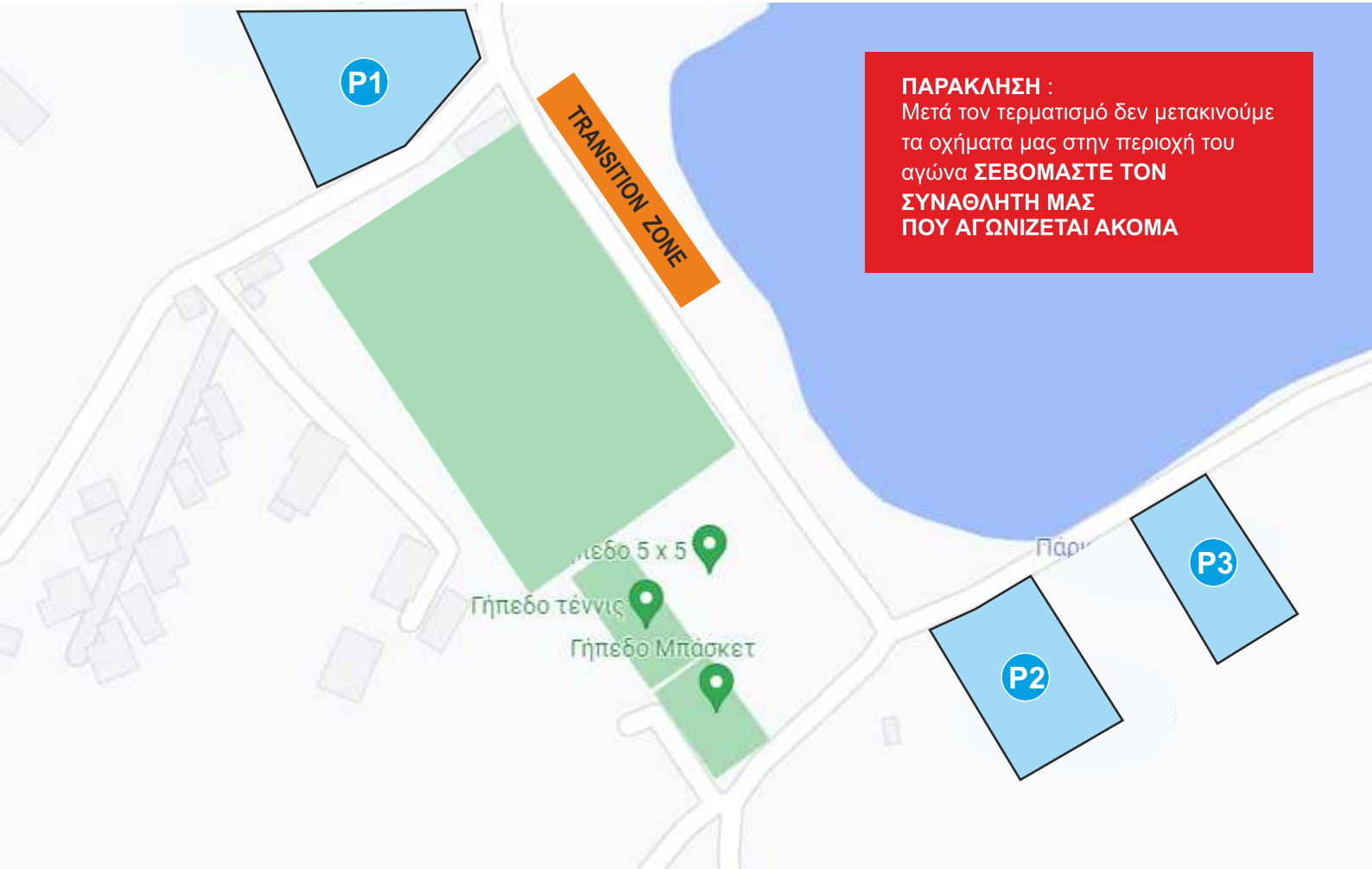
1 km | Loop 1



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

ΧΩΡΟΙ PARKING ΑΘΛΗΤΩΝ / ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ



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**

SWIM 3000m

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

WSL SWIMMING OpenWater

Σημαδούρες Κολύμβησης μπορείτε να προμηθευτείτε στο eshop μας



SWIM 1500m

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

WSL SWIMMING OpenWater

Σημαδούρες Κολύμβησης μπορείτε να προμηθευτείτε στο eshop μας



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

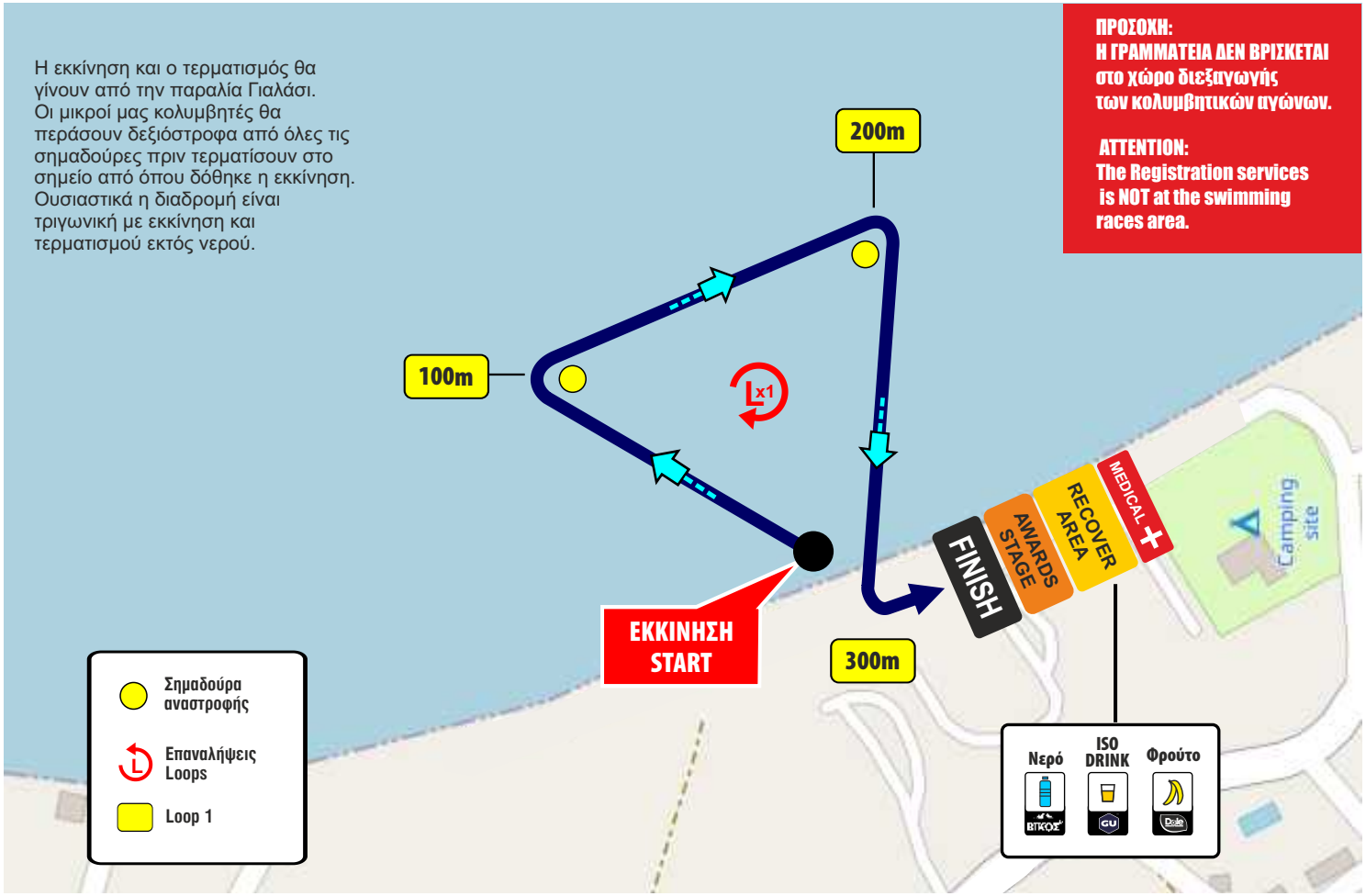
ATTENTION:
The Registration services is NOT at the swimming races area.

SWIM kids 300m

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα γίνουν από την παραλία Γιαλάσι. Οι μικροί μας κολυμβητές θα περάσουν δεξιόστροφα από όλες τις σημαδούρες 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.



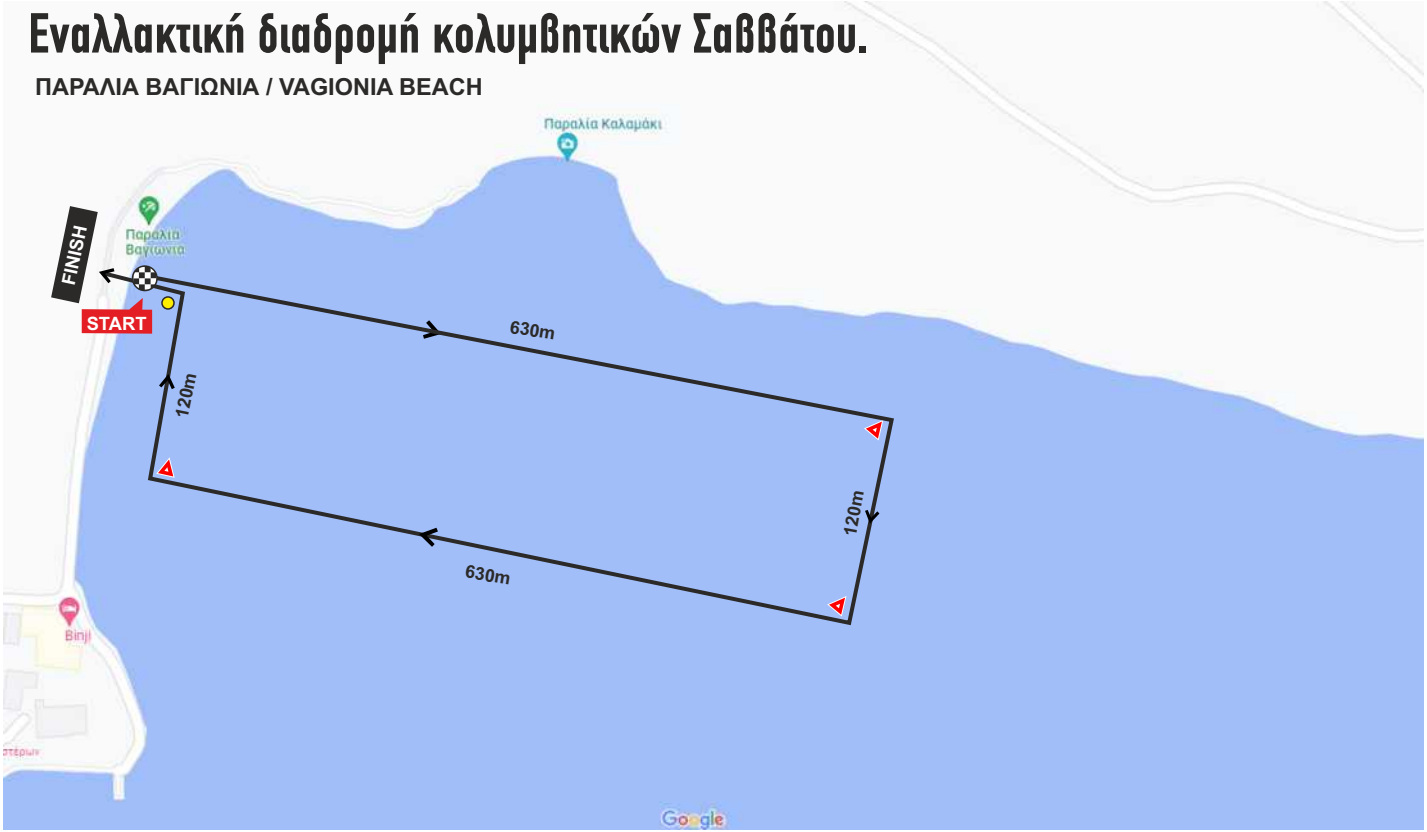
ΠΡΟΣΟΧΗ:
Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ στο χώρο διεξαγωγής των κολυμβητικών αγώνων.

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

PLAN B

Εναλλακτική διαδρομή κολυμβητικών Σαββάτου.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΑΓΙΩΝΙΑ / VAGIONIA BEACH







LIFEGUARD HELLAS
www.lifeguardhellas.gr





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:

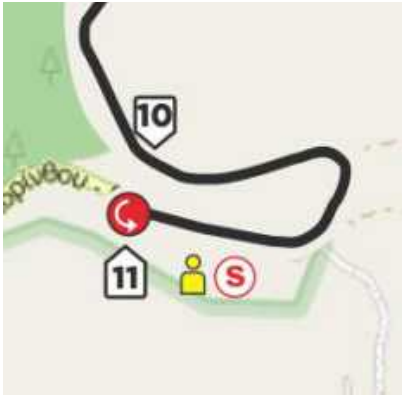
- Όταν ο αθλητής προσπεράσει, με τον μπροστινό τροχό του, τον μπροστινό τροχό του αθλητή που μένει πίσω.
- Ο αθλητής που προσπεράστηκε, πρέπει να εγκαταλείψει τη ζώνη του drafting. Η προσπάθεια προσπέρασης ξανά, πριν βγει από τη ζώνη drafting, θεωρείται παράβαση
- Ο αθλητής που παραμένει στη ζώνη drafting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

Κανονισμοί Blocking

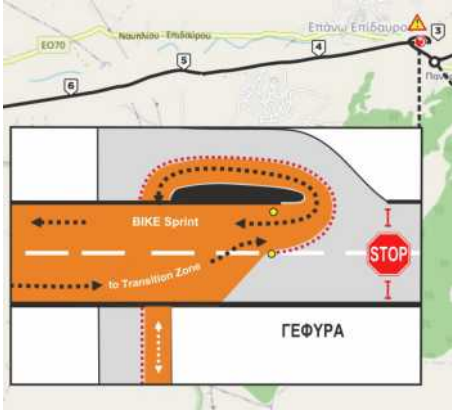
- Ο αθλητής παραμένει στο μέρος της διαδρομής χωρίς να εμποδίζει
- Blocking θεωρείται, όταν ο προπορευόμενος αθλητής είναι με τέτοιο τρόπο τοποθετημένος στη διαδρομή, που εμποδίζει τον αθλητή που ακολουθεί να προχωρήσει
- Οι αθλητές που κάνουν blocking τιμωρούνται με χρονική ποινή στο επόμενο bike penalty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

Επιτρέπεται Drafting

100 μέτρα πριν τις αναστροφές



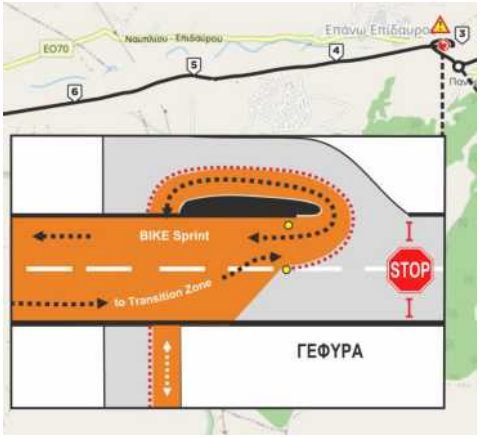
Από την έξοδο από τον επαρχιακό έως την περιοχή αλλαγών





No–Bars & No–Pass Zones

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





Κανονισμοί ποδηλασίας Συμπεριφορά

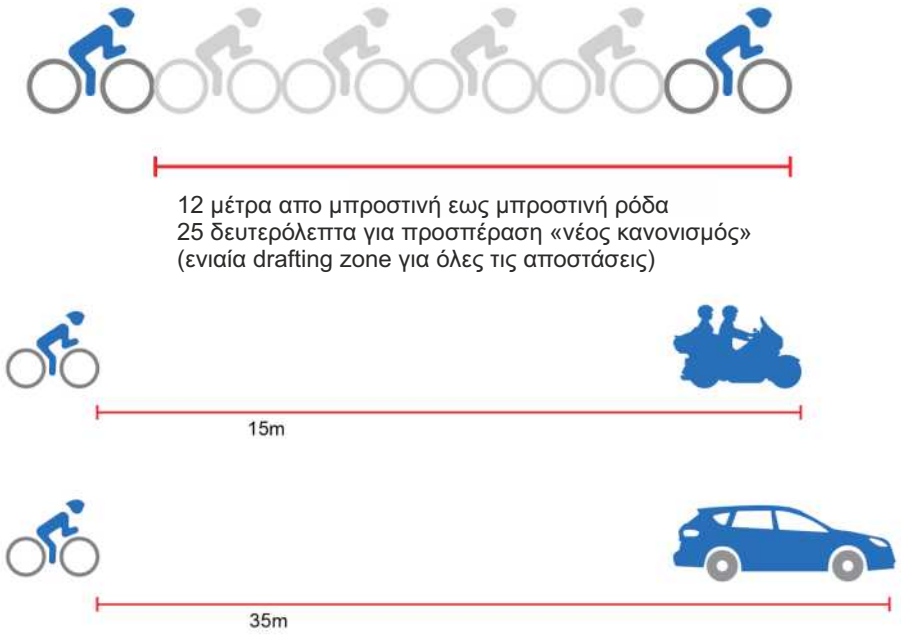
Επεξήγηση κανονισμών από τη World Triathlon CR §5.1.b:

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

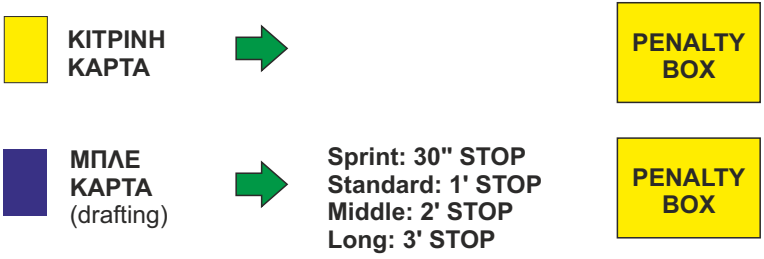
Ευθύνη του αθλητή είναι να σταματήσει και να εκτίσει την ποινή του, διαφορετικά: **DSQ**

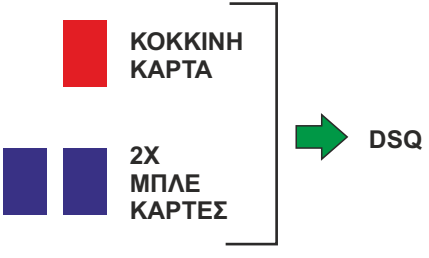
Οι ποινές **προστίθενται.** Δεύτερη ποινή στο drafting: **DSQ**

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.**

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Διοργανωτής /Organizer : **Ρώτας Πάνος, 6977405191**
Υπεύθυνος ναυαγοσωστών / 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 (τέσσερεις 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**

ΔΗΜΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας
GREECE ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
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.



follow us

scan

Χορηγοί - Υποστηρικτές

ΒΙΚΟΣ

BYD

ETEM
EXPERTS IN ALUMINUM SYSTEMS

TURBO

GU

Dole

LIFEGUARD HELLAS
www.lifeguardhellas.gr

SPORT24
ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Global Sustain

NAUTILUS
YACHT EQUIPMENT

Scuba Blue Dream

EPIDIVE

TRIBAL KAYAK

GREECE
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
www.visitgreece.gr

FOTO TREXOUME

We Support
TRI 2 OUTRUN PARKINSON'S

ΔΗΜΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ
Municipality of Epidaurus

Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΔΗΜΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας