

## NAFPLIO Energy Triathlon 2019

Κυριακή 22 Ιουνίου 2019

### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

**Ο Δήμος Ναυπλιέων – Δ.Ο.Π.Π.Α.Τ και η Ελληνική Ομοσπονδία Τριάθλου** διοργανώνουν και προκηρύσσουν, με συνδιοργανωτές τους αθλητικούς συλλόγους Ν.Ο.ΝΑΥΠΛΙΟΥ & Κ.Ο.ΝΑΥΠΛΙΟΥ «ΕΥΡΟΣ» διοργάνωση Τριάθλου - Multisports με την επωνυμία «**NAFPLIO Energy Triathlon**» την **Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2019**, οι οποίοι θα λάβουν χώρα μέσα στην παλιά ιστορική πόλη του Ναυπλίου και θα είναι ανοιχτοί προς όλους τους αθλούμενους.

Συγκεκριμένα:

**1) Sprint Triathlon (750μ κολύμβησης - 20χλμ ποδηλασίας - 5χλμ τρεξίματος) και Triathlon Relay (σκυταλοδρομία τριάθλου sprint, 2 ή 3 ατόμων)**

Εκκίνηση: Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Τερματισμός : Πλατεία Φιλελλήνων - Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Διαδρομές:

Κολύμβηση (διαδρομή 750μ ορισμένη με σημαδούρες)

Ποδηλασία (1 κύκλος x 20 χλμ)

Τρέξιμο (2 κύκλοι x 2,5 χλμ)

Κατηγορίες

Ατομικό

- Γενική Ανδρών 16+ ετών

- Γενική Γυναικών 16+ ετών

Ηλικιακές κατηγορίες – Age Group

Ανδρών έως 24 ετών, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 60 και άνω

Γυναικών έως 29 ετών, 30-39, 40-49, 50 και άνω

Ομαδικό/Σκυταλοδρομίες (2 ή 3 αθλητών)

## **2) Super Sprint Triathlon (300μ κολύμβησης - 10χλμ ποδηλασίας – 2,5χλμ τρέξιματος)**

Εκκίνηση: Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Τερματισμός : Πλατεία Φιλελλήνων - Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Για το τμήμα της ποδηλασίας διευκρινίζεται πως θα ισχύσουν κανονισμοί που επιτρέπεται το drafting και ΔΕΝ θα επιτραπούν ποδήλατα τύπου Ατομικής Χρονομέτρησης “ΤΤ” (θα επιτραπεί κάθε άλλος τύπος ποδηλάτου εφόσον πληρεί τις προδιαγραφές ασφαλείας)

Διαδρομές:

Κολύμβηση (διαδρομή 300μ ορισμένη με σημαδούρες)

Ποδηλασία (1 κύκλος x 10 χλμ)

Τρέξιμο (1 κύκλος x 2,5 χλμ)

Κατηγορίες

Ατομικό

- Ανδρών 20+ ετών

- Γυναικών 20+ ετών

- Παίδων – Κορασίδων Β (12-13 ετών)

- Παίδων – Κορασίδων Α (14-15 ετών)

- Εφήβων – Νεανίδων (16-19 ετών)

## **3) Aquathlon (750μ κολύμβησης - 5χλμ τρέξιματος)**

Εκκίνηση: Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Τερματισμός : Πλατεία Φιλελλήνων - Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Διαδρομές:

Κολύμβηση (τριγωνική διαδρομή ορισμένη με σημαδούρες)

Τρέξιμο (2 κύκλοι x 2,5 χλμ)

Ατομικό

- Γενική Ανδρών 16+ ετών

- Γενική Γυναικών 16+ ετών

## **4) Aquathlon kids (150μ κολύμβησης - 1χλμ τρέξιματος)**

Διαδρομές:

Κολύμβηση (σε ευθεία γραμμή από το μέσον του λιμανιού, τερματισμός στο "Π")

Τρέξιμο (1 κύκλος x 1 χλμ)

Κατηγορίες:

- Παμπαίδων Α 10-11 ετών (γεν 2007-2008) και Παμπαίδων Β 8-9 ετών (γεν 2009-2010)

- Παγκορασίδων Α 10-11 ετών (γεν 2007-2008) και Παγκορασίδων Β (γεν 2009-2010) 8-9ετών

## 5) Energy swim 1000μ

Εκκίνηση: Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Τερματισμός : Λιμάνι Ναυπλίου, θέση «Π»

Διαδρομές:

Κολύμβηση (τριγωνική διαδρομή ορισμένη με σημαδούρες)

Συμμετοχή για γεννηθέντες έτους 2006 και πριν

Κατηγορίες-Βραβεύσεις

Ατομικό

– Γενική Ανδρών 12+ ετών

– Γενική Γυναικών 12+ ετών

## Χάρτες - Περιγραφή διαδρομών

Η “**καρδιά της διοργάνωσης**”, η περιοχή αλλαγών, θα είναι **στο χαρακτηριστικό “Π” του Λιμανιού του Ναυπλίου**, το οποίο παρέχει άνετο χώρο για να υποδεχτεί τον εξοπλισμό των συμμετεχόντων. Αριστερά του “Π”, εντός θαλάσσης θα γίνει η **εκκίνηση**. Οι διαδρομές τόσο του τρεξίματος όσο και της ποδηλασίας είναι επίπεδες και γρήγορες και προσφέρονται για **γρήγορες επιδόσεις**, αλλά και για τους νέους φίλους του αθλήματος. Ο τερματισμός θα γίνει στην αρχή της οδού Φαρμακοπουλών αριστερά της Πλατείας Φιλελλήνων, στην οποία επίσης θα στηθούν βοηθητικές εγκαταστάσεις της διοργάνωσης και θα γίνουν και οι **απονομές**.

### Πιο αναλυτικά:

Η εκκίνηση θα δοθεί εντός θαλάσσης, αριστερά του “Π”. Οι αθλητές θα κολυμπήσουν στον θαλάσσιο χώρο ανάμεσα στον “Φάρο”, το “Μπούρτζι” και το “Π” με **δεξιόστροφη φορά** και θα εξέλθουν από τη σκάλα στην αριστερή πλευρά του “Π” όπου θα είναι στημένη η περιοχή αλλαγών.

Στη διαδρομή των 300μ κολύμβησης για το triathlon super sprint, οι αθλητές θα ξεκινήσουν από τον Φάρο και θα καταλήξουν στο Π.

Στο Kids Aquathlon, οι μικροί αθλητές θα κολυμπήσουν 150μ κατά μήκος της προβλήτας μέχρι το Π ως εξής:

**Η διαδρομή της ποδηλασίας** ξεκινάει από την οδό Μπουμπουλίνας με κατεύθυνση προς Νέα Κίο. Οι αθλητές ακολουθούν όλο τον παραλιακό δρόμο “Ναυπλίου – Νέας Κίου”, περνούν τη Νέα Κίο και σε απόσταση 10χλμ από την θέση “Π” κάνουν αναστροφή και επιστρέφουν.

**Η διαδρομή του τρεξίματος** ξεκινά πάλι από την περιοχή αλλαγών, προς την αντίθετη κατεύθυνση σε σχέση με τη διαδρομή της ποδηλασίας και στον πεζόδρομο αριστερά του “Π”. Στρίβουμε αριστερά στην Βύρωνος και κατόπιν αριστερά στην οδό Σταϊκοπούλου. Διατηρώντας την κατεύθυνσή μας, μπαίνουμε στις οδούς Πλαπούτα , 25ης Μαρτίου και Κύπρου όπου στον κόμβο στρίβουμε αριστερά και μπαίνουμε στην οδό Σιδηράς Μεραρχίας. Στο τέρμα της Σιδηράς Μεραρχίας κάνουμε αριστερά και αμέσως δεξιά στην οδό Αμαλίας Όθωνος. Περνάμε και την οδό Δημ Υψηλάντη και βγαίνουμε στο “Π” από την δεξιά πλευρά της Πλατείας Φιλελλήνων. Στρίβουμε αριστερά στην οδό Μπουμπουλίνας. Συνεχίζουμε ευθεία επί του παραλιακού πεζόδρομου για 2η στροφή ή τερματίζουμε μπαίνοντας στην οδό Φαρμακοπουλών αριστερά της Πλατείας Φιλελλήνων.

Στο Kids Aquathlon οι μικροί αθλητές θα ακολουθήσουν την εξής διαδρομή (1χλμ)

Οι διαδρομές τόσο του τρεξίματος όσο και της ποδηλασίας είναι επίπεδες και γρήγορες και προσφέρονται για γρήγορες επιδόσεις, αλλά και για τους νέους φίλους του αθλήματος.

Οι συμμετέχοντες του **Aquathlon**, μετά την κολύμβηση κατευθύνονται απευθείας προς στην διαδρομή του τρεξίματος.

### **Κανονισμοί**

Τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τρίαθλου και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τρίαθλου.

Ειδικά για το τμήμα της ποδηλασίας διευκρινίζεται πως θα ισχύσουν κανονισμοί non-drafting για την Sprint απόστασης. Για την Super Sprint απόστασης θα ισχύουν κανονισμοί που επιτρέπεται το drafting και ΔΕΝ θα επιτραπούν ποδήλατα τύπου Ατομικής Χρονομέτρησης "ΤΤ" (θα επιτραπεί κάθε άλλος τύπος ποδηλάτου εφόσον πληρεί τις προδιαγραφές ασφαλείας).

### **Όρια Χρόνου**

Στην ποδηλατική διαδρομή θα ισχύσουν όρια χρόνου ως εξής:

α) στην σπριντ απόσταση 1 ώρα και 30 λεπτά από την εκκίνηση της απόστασης  
γ) στην σούπερ σπριντ απόσταση 45 λεπτά από την εκκίνηση της απόστασης  
Με ώρες εκκίνησης 9.00 και 10.00 αντίστοιχα και το όριο χρόνου για τη διαδρομή της ποδηλασίας είναι στις 10.30. Μετά από αυτήν την ώρα, όσοι παραμένουν στην ποδηλατική διαδρομή ποδηλατούν με δική τους ευθύνη.

Στη διαδρομή του τρεξίματος θα ισχύσουν όρια χρόνου ως εξής:

α) στην σπριντ απόσταση 2 ώρες από την εκκίνηση της απόστασης  
β) στην σούπερ σπριντ απόσταση 1 ώρα από την εκκίνηση της απόστασης  
γ) Στις 11.45 πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το τρέξιμο για όλα τα events (τρίαθλο και aquathlon). Μετά από αυτήν την ώρα, όσοι παραμένουν στη διαδρομή τρέχουν με δική τους ευθύνη και είναι στην διακριτική ευχέρεια της οργανωτικής επιτροπής για το αν θα τους συμπεριλάβει στα επίσημα αποτελέσματα

### **Βραβεύσεις**

Όλοι οι συμμετέχοντες που θα τερματίσουν εντός χρόνου και σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα θα λάβουν στο τέλος αναμνηστικό μετάλλιο.

Στους τρεις πρώτους και πρώτες της γενικής κατάταξης θα απονεμηθούν μετάλλια καθώς και στους τρεις πρώτους και πρώτες των ηλικιακών κατηγοριών.

### **Πρόγραμμα:**

Σάββατο 16/6

16:00 – 20:00 Λειτουργία Γραμματείας ("Φουγάρο")

17:00 Ενημέρωση εθελοντών ("Φουγάρο")

18:00 Τεχνική Ενημέρωση Aquathlon & παιδικών αγώνων ("Φουγάρο")

19:00 Τεχνική ενημέρωση Triathlon (Super Sprint & Sprint) ("Φουγάρο")

19:00-21:00 Πάστα Πάρτυ ("Φουγάρο")

Κυριακή 17/6

6:45– 11:30 Λειτουργία Γραμματείας (Πλατεία Φιλελλήνων)

9:00 Εκκίνηση Sprint Triathlon (ατομικό και σκυταλοδρομίες)

9:00 Εκκίνηση Aquathlon 0,75 – 5χλμ

10:00 Εκκίνηση Super Sprint Triathlon 0,3 – 10χλμ- 2,5χλμ

11:15 Εκκίνηση Kids Aquathlon 0,15 – 1χλμ

11:45 Εκκίνηση Energy Swim 800μ και 2,5χλμ

13:30 Απονομές (Πλατεία Φιλελλήνων)

## **Εγγραφές**

Η διοργάνωση είναι ανοιχτή προς όλους τους αθλητές και αθλούμενους. Δικαίωμα συμμετοχής στις αποστάσεις Triathlon sprint και Aquathlon sprint έχουν οι αθλούμενοι ηλικίας 16 ετών και άνω (γεν από το 2003 και μετά). Στα υπόλοιπα αγωνίσματα δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλούμενοι των ηλικιών όπως προβλέπεται από τις κατηγορίες του κάθε αγώνα. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από γιατρό.

**Οι ηλεκτρονικές εγγραφές θα παραμείνουν ανοιχτές μέχρι και τη Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου 2019**

## **Κόστος συμμετοχής με πληρωμή στη Γραμματεία**

- Aquathlon 30 ευρώ
- Triathlon sprint (ατομικό) 50 ευρώ
- Triathlon sprint relay (σκυταλοδρομία) 60 ευρώ
  
- Triathlon super sprint (ατομικό) 40 ευρώ
  
- Aquathlon kids 10 ευρώ
  
- Energy Swim 1000μ 20 ευρώ

### **Κόστος συμμετοχής με ηλεκτρονική εγγραφή και άμεση πληρωμή:**

- Aquathlon 20 ευρώ
- Triathlon sprint (ατομικό) 40 ευρώ
- Triathlon sprint relay (σκυταλοδρομία) 60 ευρώ
  
- Triathlon super sprint (ατομικό) 30 ευρώ
  
- Aquathlon kids 10 ευρώ
  
- Energy Swim 1000μ 10 ευρώ

### **Παράδοση υλικού αγώνα (bib number, chip etc)**

Η Παραλαβή του υλικού της διοργάνωσης θα γίνει από τη γραμματεία της διοργάνωσης το Σάββατο 21/9 16.00-20.00 ("Φουγάρο") και την Κυριακή 22/9 7.00-10.00 στην Πλ. Φιλελλήνων.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν από την γραμματεία πακέτο χρονομέτρησης που θα περιλαμβάνει τον απαραίτητο εξοπλισμό (τσιπ, κολυμβητικό σκουφάκι, αριθμό συμμετοχής) και δώρα χορηγών.

### **Τροποποίηση προκήρυξης:**

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης της παρούσας προκήρυξης, για ότι δεν προβλέπεται ή και για οποιαδήποτε μεταβολή. Σε κάθε περίπτωση θα υπάρξει έγκαιρη ενημέρωση των αθλητών.

Ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής

Δημήτριος Ι. Κωστούρος