

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

[Athletes Briefing: Σάββατο 19.30 στο Μουσείο Μπουμπουλίνας]

Γραμματεία

- Παρασκευή 14.00 – 22.30: Λειτουργία γραμματείας για εγγραφές και παραλαβή υλικού
- Σάββατο 09.00 – 21.00: Λειτουργία γραμματείας για εγγραφές και παραλαβή υλικού
- Κυριακή 08.30 – 10.00: Λειτουργία γραμματείας μόνο για παραλαβή BIBS και chip χρονομέτρησης από όσους έχουν ολοκληρώσει την εγγραφή τους

Εκκινήσεις

- Κολυμβητικός Αγώνας 1.000 μ.: **Σάββατο 10.30**
- Αγώνας Ποδηλασίας 25χλμ.: **Σάββατο 13.00**
- Spetses Triathlon Sprint: **Κυριακή 11.00**
- Spetses Triathlon Endurance: **Κυριακή 11.15**

Διαδικασία Αγώνων Τριάθλου

- Οι αθλητές μπορούν να αφήνουν το ποδήλατο εντός ζώνης (σε προκαθορισμένο σημείο βάσει νούμερου) από τις 09.30 και μετά.
- Πριν οι αθλητές μπουν εντός ζώνης για να αφήσουν το ποδήλατο τους γίνεται έλεγχος από τους κριτές της Ομοσπονδίας στον εξοπλισμό:
 1. Κράνος Υποχρεωτικό
 2. Έλεγχος ότι διαθέτουν το chip χρονομέτρησης
 3. Έλεγχος ότι έχουν πάρει το σκουφάκι με αναγραφόμενο το νούμερό του
 4. Έλεγχος του ποδήλατου (φρένα – χερούλια - κράνος)
 5. Έλεγχος ότι έχουν μπει τα αυτοκόλλητα (σε κράνος - ποδήλατο)
 6. Έλεγχος ότι δε χρησιμοποιούν ακουστικά mp3
- Το Ποδηλατικό σκέλος του Τριάθλου Sprint και του Τριάθλου Endurance είναι **non-drafting**. Δηλαδή, για να προσπεράσει ο κάθε αθλητής θα πρέπει να “ανοιχθεί” σε απόσταση μεγαλύτερη των 12 μέτρων από το προπορευόμενο ποδήλατο.
- Εάν έχετε τροχούς, τους παραδίδετε στον κριτή που θα τους μεταφέρει στο wheel station.
- Εάν επιθυμείτε να τοποθετήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό κινηματογράφησης (μικροκάμερα κ.λπ.) χρειάζεται να πάρετε έγκριση από τους κριτές 10’ μετά το πέρας της τεχνικής ενημέρωσης των αθλητών.
- 10’ πριν την έναρξη του αγώνα, συγκεντρώνεστε σε Pre-Start Area και αναμονή μέχρι την κλήση σας στη γραμμή εκκίνησης, σε μια θέση και πίσω από αυτήν.
- Έναρξη με τον συριγμό της κόρνας, μετά το «Λάβετε Θέσεις». Εάν δεν ακουστούν συνεχείς συριγμοί η άφηση είναι έγκυρη και δεν επαναλαμβάνεται.
- Θα υπάρξει έγκαιρη ανακοίνωση θερμοκρασίας νερού για τη χρήση ή μη στολής κολύμβησης (wet suit).
- Οι ορθοστάτες θα είναι οριζόντιοι. Ο κάθε αθλητής στο μέρος του. Όλα τα αντικείμενά του εντός του ατομικού του καλαθιού. **Οι αθλητικοί σάκοι εντός της περιοχής αλλαγών δεν επιτρέπονται.**
- Ανεβαίνουμε στο ποδήλατο μετά τη Mount Line.
- Κατεβαίνουμε από το ποδήλατο πριν τη Mount Line.
- Ο αθλητής υποχρεώνεται να σταματήσει στο Penalty Box (Ποινή 1’ για το Sprint / 2’ για το Endurance), όταν δει (όπως, επίσης, υποχρεούται) από μόνος του ότι έχει λάβει ποινή στον πίνακα του Penalty Box, ειδάλλως αποβάλλεται. (Θα γίνει και περαιτέρω ενημέρωση στο briefing για ποινές, διαδικασία κ.λπ.)
- Οι αθλητές τοποθετούν τα πράγματά τους εντός του καλαθιού, ενώ το κράνος τοποθετείται στο τιμόνι του ποδήλατου με ασφαλή τρόπο και **χωρίς να είναι δεμένο** (ποινή 15” διαφορετικά). **Τα παπούτσια εκτός του καλαθιού, οι στολές κολύμβησης και τα γυαλιά εντός.**
- Κατά την διάρκεια των αλλαγών οι αθλητές πάλι τοποθετούν εντός καλαθιού τα πράγματά τους. (Σεβασμός και fair play στους επόμενους που θα περάσουν.)

- Οι αθλητές των σκυταλοδρομιών δεν χρειάζεται να βάλουν ποδήλατα εντός ζώνης.
 1. **Στις σκυταλοδρομίες:** ο πρώτος αθλητής που εξέρχεται από την θάλασσα περνά εντός ζώνης αλλαγής για να καταγραφεί και ο χρόνος του και στην έξοδο της ζώνης δεξιά τον περιμένει ο αθλητής που θα κάνει το σκέλος της ποδηλασίας (**η αλλαγή είναι νόμιμη εφόσον παραδοθεί και το chip!**).
 2. Τελειώνοντας το σκέλος της ποδηλασίας ο αθλητής περνά με το ποδήλατο εντός ζώνης και προς το τέλος της ζώνης δεξιά γίνεται η αλλαγή **παραδίδοντας το chip!**
 3. Ο αθλητής που θα κάνει το σκέλος του τρέξιματος, αφού διανύσει την απόσταση που τρέχει τερματίζει στην αψίδα τερματισμού.
- Στο Τρίαθλο ο χρόνος δεν σταματά στις αλλαγές των σκελών του.
 1. Οι κολυμβητές καλύπτουν την απόσταση
 2. Εξερχόμενοι της θάλασσας περνάνε εντός ζώνης
 3. Φοράνε κράνος, παίρνουν ποδήλατο, καλύπτουν την απόσταση
 4. Κατεβαίνουν από το ποδήλατο λίγο πριν την ζώνη
 5. Περνάνε μέσα με το ποδήλατο στα χέρια
 6. Το αφήνουν σε συγκεκριμένη θέση
 7. Εξέρχονται για να διανύσουν το τρέξιμο
 8. Τερματίζουν στην αψίδα τερματισμού

Info

- Ο Αγώνας είναι non-drafting για όλους τους αθλητές.
- Οι αθλητές που διαθέτουν ζώνη στήριξης νούμερου θα πρέπει να την φέρουν διότι δεν θα δοθεί τέτοιος εξοπλισμός
- Απαγορεύεται η κολύμβηση χωρίς το σκουφάκι διότι πρέπει να φαίνεται το νούμερο του αθλητή κατά την διάρκεια του σκέλους και στην έξοδο.
- Επιτρέπεται η χρήση wet suit για θερμοκρασία νερού κάτω από 22 βαθμούς. Ωστόσο, η χρήση είναι προαιρετική και σε περίπτωση που επιθυμούν οι συμμετέχοντες μπορούν να κολυμπήσουν και χωρίς.

* Κατά τη διαμονή σας στο νησί και επιδεικνύοντας το προσωπικό σας βραχιολάκι συμμετοχής στο Spetsathlon, καταστήματα, εστιατόρια και καφέ-bar των Σπετσών με την ειδική σήμανση, λαμβάνετε σημαντικές εκπτώσεις και προσφορές. Πληροφορίες: στον ειδικό κατάλογο που θα βρείτε στο Goodie Bag της εγγραφής σας.