



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΡΙΑΘΛΗΤΕΣ

[Athletes Briefing: Σάββατο 19.30 στο Μουσείο Μπουμπουλίνας]

Γραμματεία

- Παρασκευή 14.00 – 22.30: Λειτουργία γραμματείας για εγγραφές και παραλαβή υλικού
- Σάββατο 10.00 – 21.00: Λειτουργία γραμματείας για εγγραφές μόνο στο τρίαθλο και παραλαβή υλικού
- Κυριακή 08.30 – 09.30: 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**
- SUP event by BIC **Σάββατο 11.45**
- Αγώνας Ποδηλασίας 25χλμ.: **Σάββατο 13.00**
- Spetses Triathlon Sprint: **Κυριακή 10.00**
- Spetses Triathlon Endurance: **Κυριακή 10.15**

Διαδικασία Αγώνων Τρίαθλου

- Οι αθλητές μπορούν να αφήνουν το ποδήλατο εντός ζώνης από τις 09.30 και μετά, σε σημείο που θα υποδεικνύεται από τους διοργανωτές του αγώνα
- Πριν οι αθλητές μπουν εντός ζώνης για να αφήσουν το ποδήλατο τους γίνεται έλεγχος από τους κριτές της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τρίαθλου 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 Τρίαθλου Sprint και του Τρίαθλου Endurance είναι **non-drafting**.
- 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 άφεση είναι έγκυρη και δεν επαναλαμβάνεται.
- Θα υπάρξει έγκαιρη ανακοίνωση θερμοκρασίας νερού για τη χρήση ή μη στολής κολύμβησης (wet suit). Σε περίπτωση χρήσης το επιτρεπόμενο πάχος της στολής είναι έως 4 χιλ.
- 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.
- 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.)
- **Στο Endurance Τρίαθλο θα υπάρχει CUT-OFF POINT (3 ώρες και 15 λεπτά) στο τέλος του ποδηλατικού σκέλους (T2).**

Διαδικασία σκυταλοδρομιών:

1. 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 τρεξίματος, αφού διανύσει την απόσταση που τρέχει τερματίζει στην αψίδα τερματισμού.
- **Διαδικασία ατομικών συμμετοχών:**
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

Επιπρόσθετες πληροφορίες

- Οι αθλητές που διαθέτουν ζώνη στήριξης νούμερου θα πρέπει να την φέρουν διότι δεν θα δοθεί τέτοιος εξοπλισμός
- Απαγορεύεται η συμμετοχή στη κολύμβηση χωρίς το σκουφάκι της διοργάνωσης.
- **Επιτρέπεται η χρήση wet suit (πάχους μέχρι 4 χιλ.) για θερμοκρασία νερού κάτω από 22 βαθμούς.** Ωστόσο, η χρήση είναι προαιρετική και σε περίπτωση που επιθυμούν οι συμμετέχοντες μπορούν να κολυμπήσουν και χωρίς.
- Θα υπάρχει προβλεπόμενος χώρος φύλαξης για τον κολυμβητικό αγώνα ποδηλατικό και SUP event by BIC
- Ο αγώνας ποδηλάτου του Σαββάτου θα είναι non-drafting και στον κολυμβητικό αγώνα του Σαββάτου θα επιτρέπεται η χρήση wet-suit αρκεί να έχει δηλωθεί έγκαιρα στο registration office

* 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.