



**Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας**  
**(Τ.Ο.Ε.)**

Ταχ. Δ/ση : Εντός CGS, Γραφείο Τ.Ο.Ε  
Ταχ. Κώδικας : 15351  
Πληροφορίες : Νίκος Κοσμάς  
Τηλέφωνο : 6980394100  
Ιστότοπος : [hellastriathlon.gr](http://hellastriathlon.gr)

E-mail : [info@hellastriathlon.org](mailto:info@hellastriathlon.org)

**Αρ. Πρωτ.: 247 / 22.03.2024**

**Προς : Σωματεία Τ.Ο.Ε.**

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ**

**CROSS TRIATHLON ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Βουλιαγμένη, 27 Απριλίου 2024**

Η Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, σύμφωνα με τις διατάξεις του Νόμου περί ερασιτεχνικού αθλητισμού και τις τροποποιήσεις του καθώς και τις σχετικές αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής και του Δ.Σ. και σύμφωνα με τις διατάξεις της Γενικής Προκήρυξης Αγώνων Τριάθλου 2024 και των κανονισμών αγώνων, προκηρύσσει Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στο αγώνισμα του Cross Triathlon / Standard Distance στις κατηγορίες ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ, όπως παρακάτω :

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΤΕΛΕΣΗΣ:**

Χρόνος Τέλεσης: Σάββατο 27 Απριλίου 2024.

Τόπος Τέλεσης Αγώνων: Πλαζ Βουλιαγμένης.

Συνδιοργάνωση: XTERRA Greece - TRIMORE Sport events

Γενικός Αλυτάρχης: Χανούμης Γιώργος

## Κατηγορίες

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα **Ανδρών - Γυναικών**, γεννημένοι το 2005 και κάτω

### ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ανδρών - Γυναικών

1.5 χλμ δυναμικό κολύμπι (τρέξιμο κατά την εκκίνηση στην άμμο και στο γύρισμα για τη δεύτερη περιστροφή), 30 χλμ ποδηλασία στο βουνό (ποδήλατο βουνού σε δύο γύρους των 15 χλμ έκαστος) και 10 χλμ τρέξιμο εκτός δρόμου (σε δύο γύρους των 5 χλμ έκαστος).

### Διαδρομή αγώνα

Ο αγώνας πραγματοποιείται με επίκεντρο (Athletes Village) την πλάζ της Βουλιαγμένης και πέραν της κολύμβησης που πραγματοποιείται στον κόλπο μπροστά στην πλαζ, εκτείνεται στην ορεινή έκταση του νοτίου Υμηττού, ακριβώς πάνω από τη Βουλιαγμένη και τη Βάρκιζα και σε μικρό τμήμα της πόλης της Βουλιαγμένης. Η σύνδεση του τερέν της πλαζ η οποία εμπεριέχει και τη ζώνη αλλαγής με την πόλη και στη συνέχεια το βουνό, πραγματοποιείται δια της υπόγειας διάβασης που συνδέει το χώρο στάθμευσης της πλαζ με την απέναντι πλευρά της παραλιακής οδού.

Πριν την **εκκίνηση**, όλοι οι αθλητές θα πρέπει να έχουν τοποθετήσει εγκαίρως (09:00 - 10:30) το ποδήλατο και τον εξοπλισμό τους στη ζώνη αλλαγής και θα πρέπει να βρίσκονται στην πλαζ κατ' ελάχιστον 15 λεπτά πριν για την **τεχνική ενημέρωση (Race brief)**. Οι εκκινήσεις θα πραγματοποιηθούν ξεχωριστά για τους Elite/PRO αθλητές (στις 09:30 οι άνδρες και στις 09:31 οι γυναίκες) και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα (άνδρες - γυναίκες μαζί στις 10:45). Οι αθλητές θα πρέπει να διαλέξουν εγκαίρως τις θέσεις τους, να μην σπρώχνονται και να περιμένουν σε ευθεία γραμμή εκεί που θα τους υποδειχθεί.

Η εκκίνηση των Elite/PRO αθλητών θα δοθεί στις 09:00 (άνδρες) και 09:31 (γυναίκες) και του Πανελληνίου Πρωταθλήματος στις 10:45 άνδρες γυναίκες μαζί.

Είναι ευθύνη κάθε αθλητή να γνωρίζει τη **διαδρομή** του καθώς και το γύρο που πραγματοποιεί, ώστε να συμπληρώσει τη σωστή απόσταση.

Ο αθλητής έχει το δικαίωμα εφόσον το επιθυμεί να φορά **wetsuit** χωρίς να τον κατατάσσει αυτό σε κάποια άλλη κατηγορία σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς.

Κατά την **κολύμβηση**, η απόσταση μέχρι την πρώτη σημαδούρα είναι 200μ.

Η χρήση του σκουφιού της διοργάνωσης είναι υποχρεωτική, όπως επίσης και η εφαρμογή του tattoo με τον μοναδικό αριθμό στο μπράτσο ή στη θέση αυτή στη στολή.

Δεν επιτρέπονται βατραχοπέδιλα, χεράκια, βαρελάκια, αναπνευστήρες, εξοπλισμός μουσικής στα αυτιά ή άλλος βοηθητικός εξοπλισμός.

Εξερχόμενοι οι αθλητές από τη θάλασσα, διέρχονται κάτω από την αφίδα και ακολουθούν τρέχοντας τη διαδρομή (θα υπάρχει σήμανση) και εισέρχονται στη **ζώνη αλλαγής** για να βρουν το ποδήλατό τους. Στη διαδρομή αυτή θα βρουν και νερό σε μπουκαλάκι, εφόσον το επιθυμούν για να δροσιστούν.

Οφείλουν να τοποθετήσουν όλο τον εξοπλισμό θαλάσσης εντός του καλαθιού τους και κάτω από το Rack του ποδηλάτου τους χωρίς να ενοχλεί το διάδρομο (wetsuit, σκουφάκι, γυαλάκια) ώστε να μην εμποδίζει το πέρασμα άλλων αθλητών. Ο αθλητής πρέπει να έχει τοποθετήσει το ειδικό πλαστικοποιημένο bib number ποδηλάτου, στο τιμόνι του ποδηλάτου του ώστε να είναι ευκρινές σε όλη την ποδηλατική διαδρομή και παράλληλα να εφαρμόσει καλά την ελαστική ζώνη με το bib number (πίσω το νούμερο στο ποδηλατικό σκέλος) καθώς και το κράνος τους πριν ξεκινήσει να κινηθεί προς την έξοδο της ζώνης αλλαγής. Εντός της ζώνης αλλαγής απαγορεύεται ο αθλητής να καβαλήσει το ποδήλατό του, και το οδηγή με το χέρι περπατώντας ή τρέχοντας μέχρι την ειδική θέση αμέσως μόλις εξέλθει της ζώνης αλλαγής, που μπορεί να το καβαλήσει.

Η **ποδηλατική διαδρομή** είναι Rolling με λίγα τεχνικά σημεία.

Κατά την έξοδο από τη πλαζ, οι αθλητές καλούνται να περάσουν από υπόγεια διάβαση, η οποία όμως χρησιμοποιείται για όλα τα περάσματα (ποδήλατο - τρέξιμο) και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Είναι υποχρεωτικό από τη διοργάνωση, στα σκαλοπάτια καθόδου καθώς και ανόδου, οι αθλητές να μην βρίσκονται πάνω και οδηγούν το ποδήλατο αλλά να το κουβαλούν με προσοχή, για την αποφυγή εμπλοκής ή πρόκλησης ατυχήματος, αμέσως μόλις εξέλθουν της υπόγειας διάβασης, με ποινή ακύρωσης για τους παραβάτες.

Σταθμός τροφοδοσίας θα υπάρχει στα 15χλμ με νερό, ηλεκτρολύτες, μπανάνα. Τα σκουπίδια θα πρέπει να απορρίπτονται μόνο στην αρχή ή το τέλος κάθε σταθμού ώστε να μπορούν οι εθελοντές εύκολα να φροντίζουν για την καθαριότητα.

Δεν υπάρχει Τεχνικός Σταθμός Βοήθειας κατά τη διάρκεια του αγώνα και ούτε είναι αποδεκτή η εξωτερική βοήθεια (από τρίτα πρόσωπα), παρά μόνο επέμβασης από την ειδική ομάδα για λόγους υγείας.

Οποιαδήποτε στιγμή αθλητής χρειαστεί ιατρική ή άλλη βοήθεια που σχετίζεται με την ασφάλειά του, εγκαταλείποντας τον αγώνα του, ζητά βοήθεια από το πλήρωμα ασφαλείας της διοργάνωσης.

Το **drafting** επιτρέπεται σύμφωνα με τους κανονισμούς για όλους τους αθλητές, με ιδιαίτερη όμως μέριμνα κατά τις προσπεράσεις.

Οι συσκευές μουσικής/ήχου απαγορεύονται και στο ποδηλατικό σκέλος όπως και σε όλο τον αγώνα με ποινή ακύρωσης για τους παραβάτες.

Το **bike bib** number θα πρέπει να παραμείνει σε όλο τον αγώνα στο τιμόνι του ποδηλάτου με τρόπο ώστε να φαίνεται ο αριθμός από μπροστά, ενώ η **ελαστική ζώνη** (ενδέχεται να παραχωρηθεί από τη διοργάνωση) θα πρέπει να είναι γυρισμένη ώστε ο αριθμός σε αυτή να φαίνεται από πίσω. Ποινή 2' στους παραβάτες.

Αν κάποιος αθλητής επιβεβαιωθεί ότι απέφυγε να περάσει από την ενδεδειγμένη διαδρομή και οριοθετημένη διαδρομή, θα λάβει κατ' ελάχιστον 2' ποινή, ενώ αναλόγως της παράβασης μπορεί να ακυρωθεί από τη διοργάνωση. Είναι ευθύνη του αθλητή να γνωρίζει τη διαδρομή που ορίζει ο αγώνας.

**Ολοκληρώνοντας το ποδηλατικό σκέλος μετά το πέρασμα από την ειδική διαδρομή με ράμπες εντός της πλάζ,** οι αθλητές πλησιάζοντας στη είσοδο της **ζώνης αλλαγής,** κατεβαίνουν από το ποδήλατο και κρατώντας το στο χέρι οδεύουν με προσοχή στη θέση τους.

Το κράνος αφαιρείται αφού το ποδήλατο τοποθετηθεί στο Rack και τοποθετείται στο καλάθι μαζί με τα παπούτσια ή spd.

Ο αθλητής φοράει τα παπούτσια τρέξιματος, γυρίζει την ελαστική ζώνη ώστε το νούμερο να φαίνεται από εμπρός πλέον και αφού ετοιμαστεί, ξεκινά το τρέξιμό του.

Στο **τρέξιμο** οι αθλητές θα βρουν νερό και μπανάνα ως ανεφοδιασμό στο 1<sup>ο</sup> και το 4,2 χλμ. .

## **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Στα παραπάνω πρωταθλήματα δικαιούνται συμμετοχής όλα τα Σωματεία-Μέλη της Τ.Ο.Ε., όπως ορίζει το καταστατικό της, δηλαδή τα σωματεία που έχουν υποβάλλει δήλωση συμμετοχής βάσει της γενικής προκήρυξης της ΤΟΕ. Στους Πανελλήνιους Αγώνες και τα Πρωταθλήματα καθώς και στις τελικές φάσεις Πανελληνίων Αγώνων και Πρωταθλημάτων δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο Σωματεία με αθλητική αναγνώριση, σύμφωνα με το άρθρο 67 του νόμου 4825/2021 και είναι εγγεγραμμένα στο Μητρώο Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ.

## **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι συμμετοχές πρέπει να έχουν αποσταλεί εγγράφως, σύμφωνα με όσα ορίζονται στην Γενική Προκήρυξη 2024 στη Γραμματεία της Τ.Ο.Ε. μέχρι την Πέμπτη 22/4/2024 στο email: [info@hellastriathlon.org](mailto:info@hellastriathlon.org)

Οι Αρχηγοί Ομάδας κάθε σωματείου, κατά την ημέρα του Αγώνα και 40' προ της ενάρξεως αυτών θα οριστικοποιούν τις συμμετοχές των Αθλητών-τριών τους προσκομίζοντας παράλληλα τις Κάρτες Υγείας καθώς και το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας (ιατρικώς θεωρημένα και σε ισχύ).

## ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Οι εγγραφές έχουν ανοίξει στο παρακάτω link

[ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ / CROSS TRIATHLON](#)

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί μέσω της προαναφερόμενης πλατφόρμας δηλώνοντας αγώνα «Triathlon-Full/Long Distance INDIVIDUAL».

Στη συνέχεια ακολουθείτε τις οδηγίες για να ολοκληρώσετε την εγγραφή σας. Προσέξτε να δώσετε το σωστό email στο οποίο θα σας έρθει άμεσα και η ειδοποίηση της εγγραφής με όλα τα στοιχεία τα οποία έχετε δηλώσει.

## ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να παραλάβουν το **athletes kit** τους με όλα τα απαραίτητα από τη γραμματεία της διοργάνωσης μέχρι τη διεξαγωγή του **Race Brief**, το οποίο διενεργείται την προηγούμενη του αγώνα το απόγευμα, βάσει προγράμματος και είναι **αυστηρά υποχρεωτική η παρακολούθησή του από τους αθλητές**.

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΣΥΝΟΔΩΝ –ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Οδηγίες για την διεξαγωγή του αγώνα θα δοθούν πριν την εκκίνηση. Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη και τυχόν απουσία επιφέρει απώλεια δικαιώματος ένστασης.

## ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ & ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ

Η **ζώνη αλλαγής** ανοίγει στις 09:00 της ημέρας του αγώνα και παραμένει ανοικτή για την τοποθέτηση των ποδηλάτων μέχρι τις 10:30. Για να εισέλθει αθλητής με ποδήλατο μέσα στη ζώνη, πραγματοποιείται έλεγχος από τον κριτή της διοργάνωσης. Επιτρέπεται μόνο μία είσοδος αθλητή και όχι έξοδος, όπως επίσης δεν εξέρχεται ποδήλατο μέχρι το τέλος του αγώνα παρά μόνο για το ποδηλατικό σκέλος από την έξοδο της ζώνης αλλαγής.

## ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Οι απονομές θα διεξαχθούν μετά το πέρας του αγώνα.

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **Παρασκευή 26.04.2024**

18:00-20:00 Άνοιγμα Γραμματείας και παράδοση πακέτου αθλητών

19:20-20:00 Ενημέρωση Αθλητών

### **Σάββατο 27.04.2024**

09:00-10:30 Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγών– Bike Check In

10:30 Προθέρμανση Αθλητών

10:35-10:44 Ενημέρωση αθλητών

09:30 Εκκίνηση Αθλητών Elite/Pro

10:45 Εκκίνηση Αθλητών Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ανδρών – Γυναικών

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η Τ.Ο.Ε. ως διοργανώτρια των αγώνων, διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής των τόπων και ωρών τέλεσης των αγωνισμάτων. Σε τέτοια περίπτωση η Τ.Ο.Ε., θα ενημερώσει εγκαίρως τα Σωματεία.

Εκπρόσωποι, Προπονητές, Αθλητές-τριες, παρακαλούνται να μην συγκεντρώνονται στον χώρο της Γραμματείας ή του χρονομέτρη κατά την διάρκεια έκδοσης αποτελεσμάτων.

Οι αγώνες κρίνονται με βάση την Γενική Προκήρυξη Αγώνων 2024 και την παρούσα Ειδική Προκήρυξη. Για τυχόν καταστάσεις που δεν προβλέπονται αποφασίζει η Αγωνόδικος Επιτροπή και ο Αλυτάρχης.

Σε περίπτωση ενστάσεων επιλαμβάνεται η Επιτροπή Ενστάσεων.

Ενστάσεις κατατίθενται αρμοδίως ΜΟΝΟ από τον Αρχηγό Ομάδας, εγγράφως, αιτιολογημένα και ενυπογράφως, συνοδευόμενες από παράβολο αξίας εκατό Euro (100,00 €) και πάντως προ της ενάρξεως του επομένου αγωνίσματος. Σε περίπτωση ενστάσεων που αφορά τα τελικά αποτελέσματα και μόνον αυτά, χρόνος κατάθεσης της ένστασης, ορίζονται 30' μετά την λήξη του τελευταίου αγωνίσματος.

## **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

Οι αθλητές, συνοδοί και εκπρόσωποι σωματείων είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν την Τεχνική Σύσκεψη πριν από τον αγώνα και σε συνέχεια αυτής να σεβαστούν τις οδηγίες τις οποίες θα λάβουν.

Το κράνος στο σκέλος της ποδηλασίας είναι υποχρεωτικό για όλες τις κατηγορίες και για κάθε συμμετέχοντα.

Τα ποδήλατα θα πρέπει να έχουν τοποθετηθεί στην περιοχή αλλαγών πριν την εκκίνηση του αγώνα.

Το τσιπ χρονομέτρησης θα πρέπει να είναι δεμένο με το ειδικό στραπ στον αριστερό αστράγαλο του κάθε αθλητή και έξω από το wetsuit αν τέτοιο επιλεγεί να χρησιμοποιηθεί.

Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται μπροστά κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και στο τιμόνι & πίσω κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας. Χρησιμοποιήστε ειδική ζώνη μέσης (race belt) στην οποία τοποθετείστε τον αριθμό σας.

Κρατάτε την περιοχή αλλαγών καθαρή με όλα τα αντικείμενα σας μέσα στο καλάθι και προσέχετε τη φύση κατά τον αγώνα σας μη πετώντας σκουπίδια.

Τα bib numbers των αθλητών στην ελαστική ζώνη, θα πρέπει να είναι εμφανή από εμπρός σε όλη τη διάρκεια του δρομικού τους αγώνα, με ποινή 2' για τους παραβάτες ή και ακύρωση αν τερματίσουν χωρίς το νούμερο στη σωστή θέση ώστε να είναι εμφανές κατά τον τερματισμό τους για τυχόν ενστάσεις. Συσκευές μουσικής/ήχου απαγορεύονται με ποινή ακύρωσης στους παραβάτες.

Αν κάποιος αθλητής επιβεβαιωθεί ότι απέφυγε να περάσει από την ενδεδειγμένη διαδρομή και οριοθετημένη διαδρομή, θα λάβει κατ' ελάχιστον 2' ποινή, ενώ αναλόγως της παράβασης μπορεί να ακυρωθεί από τη διοργάνωση. Είναι ευθύνη του αθλητή να γνωρίζει τη διαδρομή που ορίζει ο αγώνας.

**Παραλαβή ποδηλάτων** κατόπιν του αγώνα πραγματοποιείται μετά τις 14:00 εκτός αν διαφορετικά ανακοινώσει ο διοργανωτής δια μικροφώνου. Μόνο με το chip χρονομέτρησης και την επίδειξη βραχιολιού αθλητή - tattoo (με αριθμό) παραδίδονται τα ποδήλατα, στον ίδιο μόνο τον αθλητή και όχι εκπροσώπους του και προσοχή, για το σκοπό αυτό, δεν παραδίδεται chip κατά τον τερματισμό του αγώνα.

Κάθε αθλητής οφείλει να έχει τακτοποιημένο το χώρο του στη ζώνη αλλαγής και τα πράγματά του εντός του ειδικού καλαθιού κάτω από το ποδήλατό του. Η θέση του ορίζεται από τον αριθμό του, ο οποίος είναι εφαρμοσμένος και στο καλαθάκι του. Τα ποδήλατα οφείλουν να είναι σωστά τοποθετημένα στο Rack, ώστε να μην εξέχουν και εμποδίζουν. Εγκαταλείποντας τη ζώνη αλλαγής για την εκκίνηση, θα πρέπει όλα τα πράγματα του αθλητή να είναι εντός του καλαθιού του ή εφαρμοσμένα πάνω στο ποδήλατο (κράνος, παπούτσι ή spd κλπ).

Τεχνική Βοήθεια ποδηλάτων θα είναι στη διάθεση των αθλητών σε όλη τη διάρκεια από τις 07:30 - 10:30 που θα κλείσει η ζώνη αλλαγής, ενώ στην είσοδο τη ζώνη αλλαγής θα βρουν νερό για τα παπούρια τους.

Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να γνωρίζουν τις διαδρομές, τους γύρους καθώς και τυχόν ποινές που μπορεί να τους επιβληθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κοιτάτε τους πίνακες στο penalty box για να είστε σίγουροι ότι δεν έχετε λάβει κάποια ποινή. Αποτυχία εκτέλεσης των ποινών στο penalty box επισύρουν ακύρωση του αθλητή.

**Κατά τη διάρκεια των αγώνων και στην περιοχή τερματισμού θα υπάρχει στον χώρο γιατρός με πλή ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΝΣΤΑΣΕΩΝ ΑΓΩΝΩΝ:**

**Πρόεδρος :** Χανούμης Γιώργος  
**Μέλος :** Μητρόπαπας Κωνσταντίνος  
**Μέλος :** Πορτέλης Γιώργος

#### **ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Πρόεδρος Αγωνοδίκου Επιτροπής  
& Αλυτάρχης :** Χανούμης Γιώργος

#### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ**

Η παρούσα προκήρυξη μπορεί να τροποποιηθεί ή να διορθωθεί κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου με την έγκριση του Δ.Σ της Τ.Ο.Ε.

Για την Τ.Ο.Ε.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**



**Χρήστος Γείτονας**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**Ιωάννης Πατλάκας**









