

## 8ο PSATHATHLON ATTICA 2019 ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΜΑΙΟΥ 9:00 Π.Μ



**ΑΝΟΙΞΑΝ ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ PSATHATHLON TRIATHLON !!**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Σάββατο 25 Μαΐου 2019**

- 1. Αγώνας Τριαθλου Ατομικό Sprint - Ομαδικό (750μ κολύμπι - 20.400μ ποδηλασία -5 χιλ τρέξιμο) Ώρα εκκίνησης 9:00π.μ**
- 2. Αγώνας Aquathlon (750μ κολύμπι-5 χιλ τρέξιμο) (μόνο ατομικό). Ώρα εκκίνησης 9:00πμ**
- 3. Μαθητικός αγώνας τριάθλου (150μ κολύμπι -2 χλμ ποδηλασία - 500μ τρέξιμο. Ώρα εκκίνησης 11:15. Απονομές 12:15**

**Διοργανωτές:**

**< ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΛΕΠΟΧΩΡΙΟΥ >**

**< ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΝΔΡΑΣ ΕΙΔΥΛΛΙΑΣ**

**ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ>**

**< Αιγίδα ΕΟΜοΠ >**

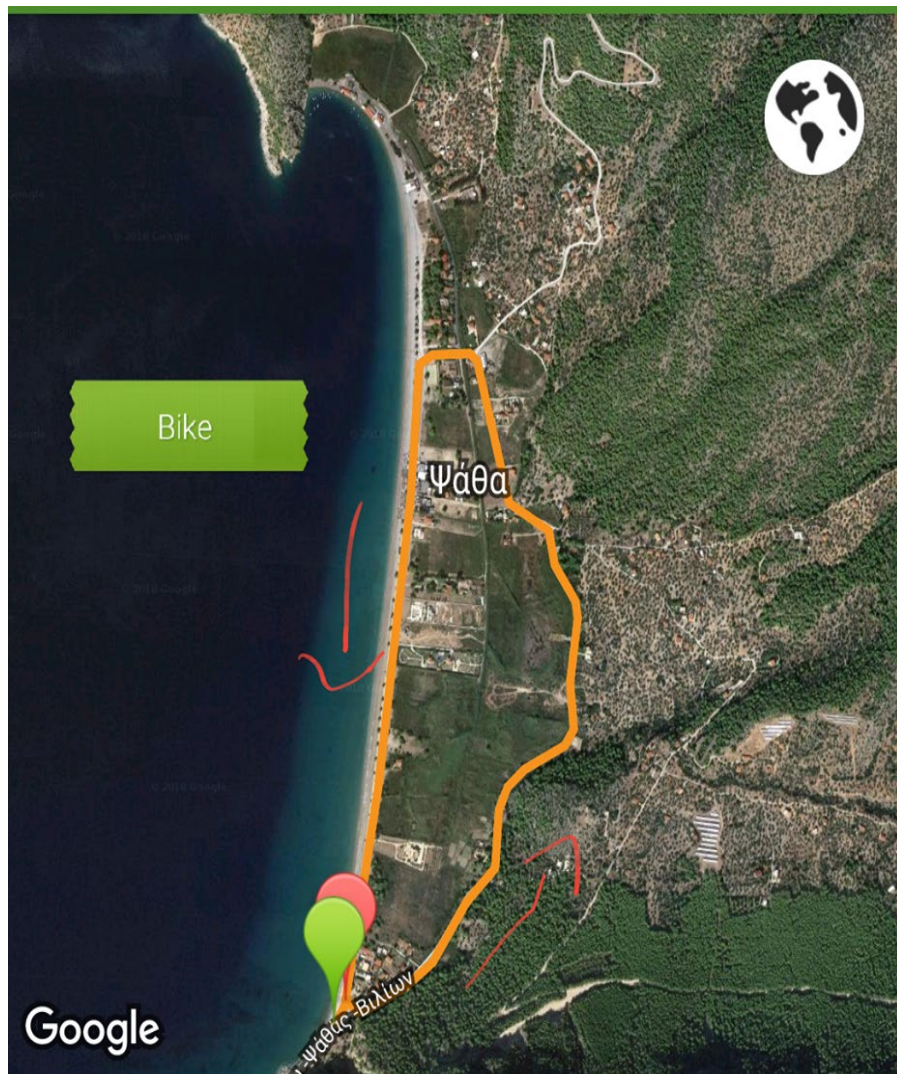
**< Άδεια ΔΗΜΟΥ ΜΑΝΔΡΑΣ ΕΙΔΗΛΛΙΑΣ >**



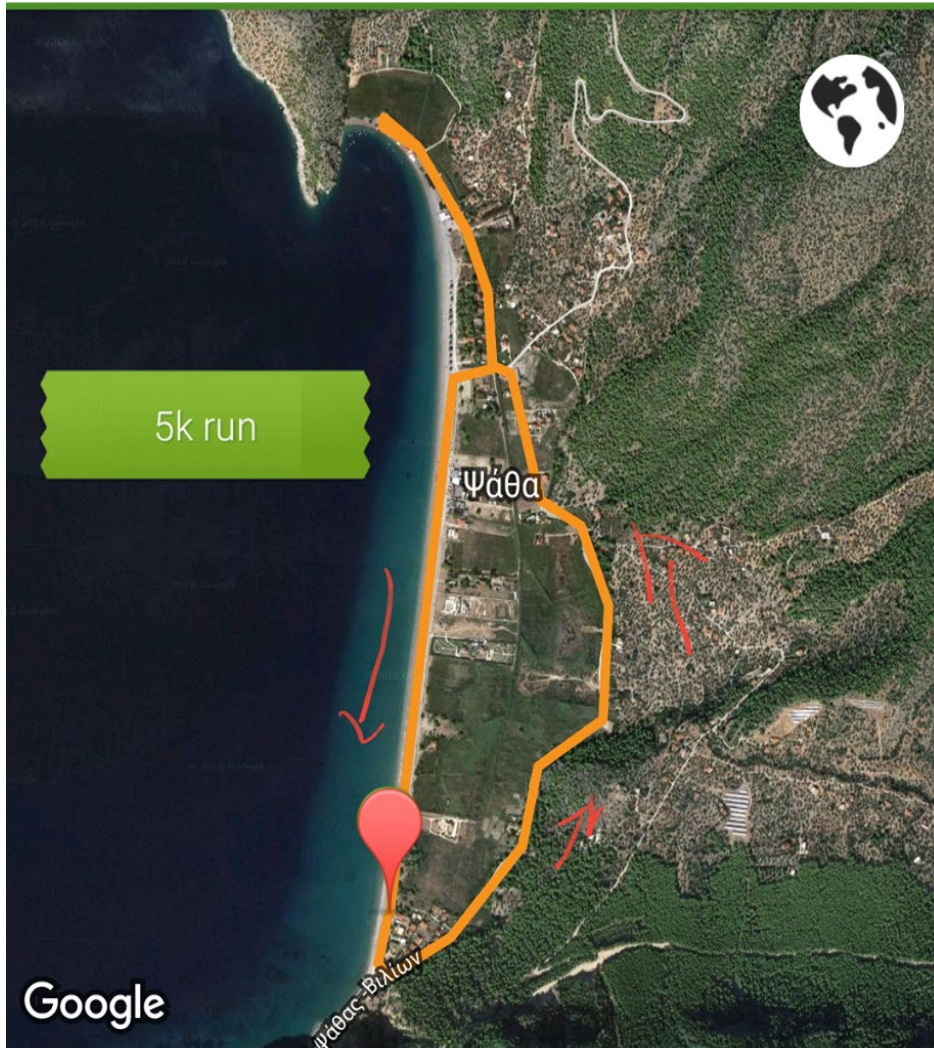
**Εκκίνηση -τερματισμός: Παραλία ΨΑΘΑΣ.**

Οι ποδηλατικές και δρομικές σηματοδοτημένες αποστάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του επίπεδου πανοραμικού όρμου της Ψάθας «*Circuit*» που διαθέτει καλό οδόστρωμα και ελεγχόμενη ασφάλεια των αθλητών που είναι πρωτίστως και ο στόχος της όλης διοργάνωσης διατηρώντας από το 2011 μηδέν ατυχήματα. Κατά την διάρκεια της ποδηλασίας απαγορεύεται το "drafting", δηλαδή όταν ένας ποδηλάτης οδηγεί πίσω από τον άλλο για να του κόβει την αντίσταση του αέρα.

Διαδρομή ποδηλασίας σιρκουί 3.400μ X 6= 20.4 χλμ



## Διαδρομή τρεξίματος 5χλμ



### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Οι τρεις πρώτοι-τες στην γενική κατάταξη θα λάβουν κύπελλο και δεν θα ενταχτούν στις βραβεύσεις ηλικιακών κατηγοριών Ανδρών-Γυναικών οι οποίες είναι: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 άνω.



Στις ηλικιακές κατηγορίες οι τρεις πρώτοι πρώτες θα λάβουν κύπελα και δεύτεροι τρίτοι μετάλλια.

Η κατηγορία του ομαδικού (σκυταλοδρομία) θα είναι μία, ανεξαρτήτου φύλου, με τρεις ή και με δύο αθλητές-τριες και οι τρεις πρώτες ομάδες θα λάβουν κύπελλα. Στον αγώνα Aquathlon θα βραβευτούν οι πρώτες εξάδες Γυναικών-Αντρών με τις τρεις πρώτες-πρώτους με κύπελλα και 4οι 5οι 6οι με μετάλλια.

Η εκκίνηση στις 11: 15 π.μ απευθύνεται σε μαθητές για να γνωρίσουν το τρίαθλο . Οι μαθητές –τριες θα συνοδεύονται από τους γονείς τους στην γραμματεία 9:30 με 10:15 πμ για τον αριθμό συμμετοχής τους.

Οι μικρότερες ακόμα ηλικίες έχουν το δικαίωμα να αγωνιστούν με την βοήθεια των γονιών τους.

Στον μικρό αγώνα μπορούν να λάβουν μέρος μοναχά σε ένα αγώνισμα με διαφορετικούς αριθμούς.

Θα βραβευτούν οι πρώτοι πρώτες με κύπελλα και δεύτεροι τρίτοι με μετάλλια. Όσοι τερματίσουν τους πάρα πάνω αγώνες θα λάβουν μετάλλια.



Οι τριαθλητές θα πρέπει να φέρουν **υποχρεωτικώς** τα ακόλουθα, διαφορετικά δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής:

- ✓ ποδηλατικό κράνος
- ✓ κολυμβητικό σκουφάκι

Επιτρέπονται οι ολόσωμες κολυμβητικές στολές παντός τύπου.

## **ΠΑΡΟΧΕΣ:**

Παρουσία Γιατρού, ασθενοφόρου, τροχαίας ,( ναυαγοσωστών LIFE GUARD HELLAS) (Εθελοντές Θριάσιου Πεδίου) (Εθελοντική ομάδα Μεγάρων Κούρος).

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) από την εταιρία XEXLTD-Internet Servies με άμεση ανάρτηση αποτελεσμάτων.

Service: νερά, χυμούς, μπανάνες, γλυκά.

Οι απονομές θα πραγματοποιηθούν στις 12:15μμ

**Καλούμε όλους στο ΨΑΘΑΘΛΟΝ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ.**

**Σε όλους αυτούς που μας τίμησαν τις προηγούμενες εφτά χρονιές και τους νέους τριαθλητές για να νιώσουν το φτερούγισμα της αδρεναλίνης τους στην απίστευτα πανέμορφη και ήρεμη περιοχή του Κορινθιακού κόλπου με τα καταγάλανα νερά της και με φόντο τα όρη Πατέρα ,Γερανείων,Ελικώνα και του μυθικού Κιθαιρώνα.**

**Δεν επιβαρύνονται οικονομικά οι αθλητές ΑΜεΑ και ο μαθητικός αγώνας. Οι εγγραφές κλείνουν 20 Μαΐου και ανήμερα του αγώνα ΔΕΝ θα δοθούν συμμετοχές.**

**Για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα παρακαλούμε οι αθλητές να είναι τουλάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα στα τραπεζάκια της γραμματείας για την σύντομη παραλαβή της συμμετοχής τους και για την ανάλογη προετοιμασία τους .**

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Στην ηλεκτρονική διεύθυνση:  
<http://bit.ly/psathathlon2019>

**Κόστος συμμετοχής (sprind triathlon ατομικό 20 ευρώ) (sprind triathlon ομαδικό 30 ευρώ - με δύο η τρεις αθλητές) (Aguathlon 15 ευρώ)  
Κατάθεση χρημάτων ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΑΡΙΘ. ΛΟΓ/ ΣΜΟΥ 713/004260-96  
IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ GR 7701107130000071300426096 ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ  
ΧΑΤΖΑΚΗ ΘΕΟΛΟΓΙΝΗ ΗΛΙΑΣ . Παρακαλούμε ακόμα και αν γίνεται ηλεκτρονική μεταφορά χρημάτων πρέπει να αναγράφεται πάντα το όνομα του αγωνιζόμενου και το κόστος μεταφοράς επιβαρύνει εξ ολοκλήρου τον καταθέτη.**

**Δικαίωμα εγγραφής έχουν οι αθλητές άνω των 18 ετών και οι μικρότερες ηλικίες με υπογραφή γονέων.**

## **ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ PSATHATHLON ATTICA 2019**

Οι αγωνιζόμενοι θα πρέπει να υπογράψουν ότι συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και κατέχουν πρόσφατη βεβαίωση (εξάμηνης διάρκειας) εξειδικευμένου γιατρού για την καλή τους υγεία και φυσική τους κατάσταση για την δοκιμασία του αγώνα και παραιτούνται από κάθε απαίτηση εναντίων των διοργανωτών για τυχόν σωματική υλική και ηθική τους βλάβη από οποιαδήποτε αιτία.

Οι ενδιαφερόμενοι του λεκανοπεδίου Αττικής μπορούν να έρθουν στην περιοχή της Ψάθας μέσω Μάνδρας –Βιλλίων ή μέσω Μεγάρων – Αλεποχωρίου . Στη δεύτερη διαδρομή μπαίνοντας στα Μέγαρα και στο ύψος του LIDL και ΣΚΛΑΒΕΝΊΤΗ μετά από 50μ στην διασταύρωση υπάρχει πινακίδα δεξιά προς Αλεποχώρι 18 χλμ και μετά το Αλεποχώρι δεξιά προς Ψάθα 4 χλμ.

Πληροφορίες:

Τηλ: 6945536280 - 6936741269 (10 π.μ ως 14 μ.μ) και (17μ.μ ως 10 μ.μ)

Email: [tasos.sta52@gmail.com](mailto:tasos.sta52@gmail.com)



