



**Ο σύλλογος Ιωνάς ΑμεΑ για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά διοργανώνει τον ξεχωριστό αγώνα Τριάθλου TRIPLETRI.**

Ημέρα διεξαγωγής Κυριακή 17 Νοεμβρίου 2024 ΟΑΚΑ.

Συνδιοργάνωση διοίκηση του Ο.Α.Κ.Α.

Δηλώσεις συμμετοχής <https://racefinder.gr>

Ένας ιδιαίτερος ξεχωριστός και μοναδικός αγώνας τόσο από πλευράς τρόπου διεξαγωγής καθώς το κολύμπι θα γίνει στην πισίνα το ποδηλατικό τμήμα στο πάρκινγκ των Ολυμπιακών εγκαταστάσεων όπως και το τρέξιμο.

Ο αγώνας όμως ξεχωρίζει για ένα ακόμα σημαντικό λόγο.

**Τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση του Συλλόγου Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ.**

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ TRIPLETRI

Είναι ένας Αγώνας τριάθλου απόστασης SUPER SPRINT X 3 και είναι ξεχωριστός γιατί διεξάγεται. Το κολύμπι εκτελείται στο κολυμβητήριο στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ.

Είναι μια πρωτότυπη διεξαγωγή αγώνα τριάθλου σε 3 σκέλη.

Οι θεατές και φίλοι του αθλήματος και των αθλητών θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν τον αγώνα περισσότερο από άλλους συνηθισμένους αγώνες τριάθλου γιατί οι αθλητές θα περνούν αρκετές φορές μπροστά από το σημείο εκκίνησης κάτι που το καθιστά μοναδικό.

Στο 1<sup>ο</sup> σκέλος οι αθλητές θα ξεκινήσουν τον αγώνα με την κανονική σειρά των τριών αθλημάτων του τριάθλου. Κολύμβηση 150μ - ποδήλατο 3600μ - τρέξιμο 1200μ.

Στο 2<sup>ο</sup> σκέλος και μετά να γίνονται με από ξεκούραση 10 λεπτών από τον τερματισμό του πρώτου οι αθλητές θα εκκινήσουν τον αγώνα ξανά, όλοι μαζί με τα αθλήματα αντίστροφη φορά. Τρέξιμο - Ποδήλατο - κολύμβηση.

Στο 3<sup>ο</sup> σκέλος οι αθλητές θα ξεκουραστούν όλοι 10 λεπτά και θα εκκινήσουν με τη χρονική σειρά που τερμάτισαν με ποδηλασία - κολύμβηση - τρέξιμο.

Η σειρά τερματισμού στο 3<sup>ο</sup> σκέλος καθορίζει και την κατάταξη.

Βασική προϋπόθεση οι αθλητές που θα λάβουν μέρος να έχουν κανονικό ποδήλατο (κούρσα) και όχι τριαθλητικό ή χρονομέτρου.

**Το σύνολο των αθλητών που θα λάβουν μέρος δεν μπορεί να ξεπεράσει το όριο των 26 αθλητών ανά εκκίνηση .**

**Το link για τις εγγραφές σας είναι το παρακάτω:**

<https://racefinder.gr>

Οι αθλητές θα αγωνιστούν σε 3 ξεχωριστές κατηγορίες 16 - 44 Ελίτ / 45+, και γυναίκες ανεξάρητου ηλικίας. Οι αθλητές θα αγωνιστούν σε 3 ξεχωριστές εκκινήσεις μετά το πέρας των τριών σκελών της κάθε κατηγορίας. Θα ακολουθεί βράβευση των τριών πρώτων κάθε 10ετίας.

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 45 ευρώ με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ και στα 40 ευρώ η απλή συμμετοχή.

Το κόστος συμμετοχής για τον αγώνα Aquathlon είναι 30 ευρώ με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς και στα 25 ευρώ η απλή συμμετοχή.

Το κόστος συμμετοχής combo για τον αγώνα Τριάθλου και τον αγώνα Aquathlon είναι 50 ευρώ με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς.

Kids Aquathlon δωρεάν συμμετοχή.

Τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση των στόχων του συλλόγου Ιωνάς.

## ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ & ΠΑΡΑΛΑΒΗ RACE PACK: 7:45-14:30 ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

### ΌΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΑΠΟ ΠΑΘΟΛΟΓΟ Η' ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ ΙΑΤΡΟ.**

### ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ:

9:00 Κατηγορία 16 - 44 Ελίτ

10:30 Aquathlon - Kids Aquathlon

11:30 Κατηγορία Γυναικών (Ανοικτή Ηλικιακή Κατηγορία)

13:00 Κατηγορία 45+

Οι απονομές θα πραγματοποιούνται μετά τη λήξη κάθε κατηγορίας. Θα βραβεύονται οι τρεις πρώτοι κάθε κατηγορίας και ο πρώτος κάθε ηλικιακής κατηγορίας (16-34, 35-44, 45-54, 55+).

Για τον αγώνα Kids Aquathlon όλα τα παιδιά θα βραβευθούν αναξερτήτως ηλικίας.

Τα έπαθλα και τα αναμνηστικά του αγώνα θα σχεδιαστούν και θα κατασκευαστούν από τον Δημήτριο Λίτσιο Dimelcut.

Την κάλυψη του αγώνα με ασθενοφόρο θα χορηγήσει το ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ.

Τη φύλαξη του χώρου έχει αναλάβει η εταιρεία ARGOS SECURITY .

### ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

16-34, 35-44, 45-54, 55+

### ΑΓΩΝΑΣ AQUATHLON ΜΙΚΤΟΣ

- Αγώνας AQUATHLON μικτός ανδρών γυναικών και νέων αθλητών ανάλογα με τον αριθμό συμμετόχων.
- Οι αποστάσεις και οι κατηγορίες θα έχουν ως εξής:
- Νέοι αθλητές κάτω των 16 παιδικός αγώνας (70 κολύμπι 400 τρέξιμο 2 φορές στη σειρά.)
- Αθλητές άνω των 16 γυναίκες άνδρες (150 κολύμπι 600 τρέξιμο 3 φορές στη σειρά)

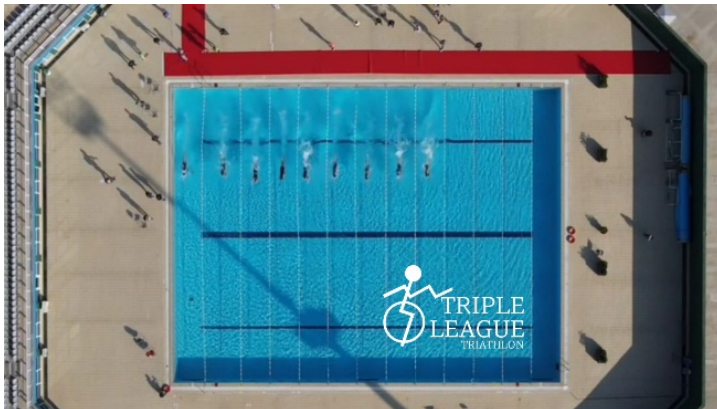
Στο Aquathlon θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες

## ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

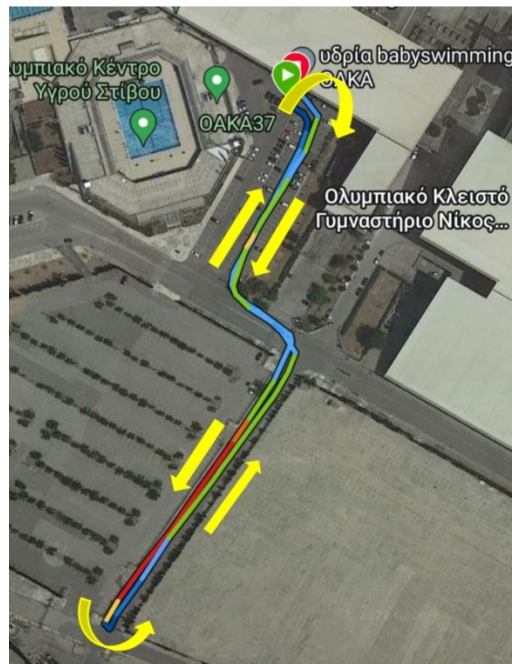
### ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ

Η κολύμβηση θα γίνεται στην Π10 δίπλα από το πάρκινγκ του κλειστού κολυμβητηρίου. 150 μέτρα κολύμβησης 2 στροφές.

Στην πισίνα θα αφαιρεθούν οι διαδρομές και θα τοποθετηθούν σηματοδότες και οι αθλητές θα κολυμπήσουν 2 στροφές 75 μέτρων. Οι αθλητές θα ξεκινήσουν με μαζική εκκίνηση.



Στις φωτογραφίες που ακολουθούν διαγράφονται οι διαδρομές της ποδηλασίας και του τρέξιματος.



1. Διαδρομή ποδηλάτου

2. Διαδρομή τρέξιμο

### ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Απόσταση 3600 μέτρα η διαδρομή επαναλαμβάνεται 3 φορές.

### ΤΡΕΞΙΜΟ

Απόσταση 1200 μέτρα η διαδρομή θα επαναλαμβάνεται 2 φορές.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΕΥΛΕΣΗΣ

Οι αθλητές και οι χορηγοί θα εισέρχονται από την είσοδο Δ επί της Σπύρου Λούη όπου θα υπάρχει χώρος στάθμευσης.



Περισσότερες πληροφορίες για τον αγώνα θα δίνονται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του συλλόγου:

Facebook - σελίδα: Ιωνάς Ιonas 2007

Instagram: ionas2007 και triplleague

e-mail: ionaraces@gmail.com

