

***PSATHATHLON***  
***TRIATHLON SPRINT ATTICA***



**INFO – ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ**

***13th PSATHATHLON***  
***Triathlon Sprint Attica***

**ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΪΟΥ 2026 9:00π.μ**

**ΠΑΡΑΛΙΑ ΨΑΘΑ - ΑΤΤΙΚΗΣ**

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ:

### 1. Sprint Triathlon (ατομικό - ομαδικό)

(750 m κολύμπι - 20.4 km ποδηλασία - 5 km τρέξιμο)

Ώρα εκκίνησης 9:00 π.μ

### 2. Aquathlon (μόνο ατομικό)

(750 m κολύμπι-5 km τρέξιμο)

Ώρα εκκίνησης 9:05 π.μ

### 3. Μαθητικός αγώνας τριάθλου

(100 m κολύμπι - 2 km ποδηλασία - 500 m τρέξιμο).

Ώρα εκκίνησης 11:15 π.μ

Απονομές 12:30 μ.μ



## ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ

Το Psathathlon Triathlon Sprint Attica σε συνδιοργάνωση με τον Α.Π.Σ Αθηναίοι Δρομείς - Περιφέρειας Δυτικής Αττικής - Δήμου Μάνδρας Ειδυλλίας , υπό την αιγίδα της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας ΤΟΕ και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Μαζικού Αθλητισμού ΕΟΣΛΜΑ-Υ. Στα πλαίσια του Μαζικού Λαϊκού Αθλητισμού , της "Δια βίου άθλησης με υγιή συναγωνισμό", με τις αρχές και τα ιδεώδη του Ολυμπισμού μας . Σκοπός η αναβάθμιση του αθλητικού τουρισμού και προβολή ιστορικών μνημείων στην πανέμορφη ευρύτερη περιοχή μας.

Εκκίνηση -Τερματισμός: Παραλία ΨΑΘΑΣ.

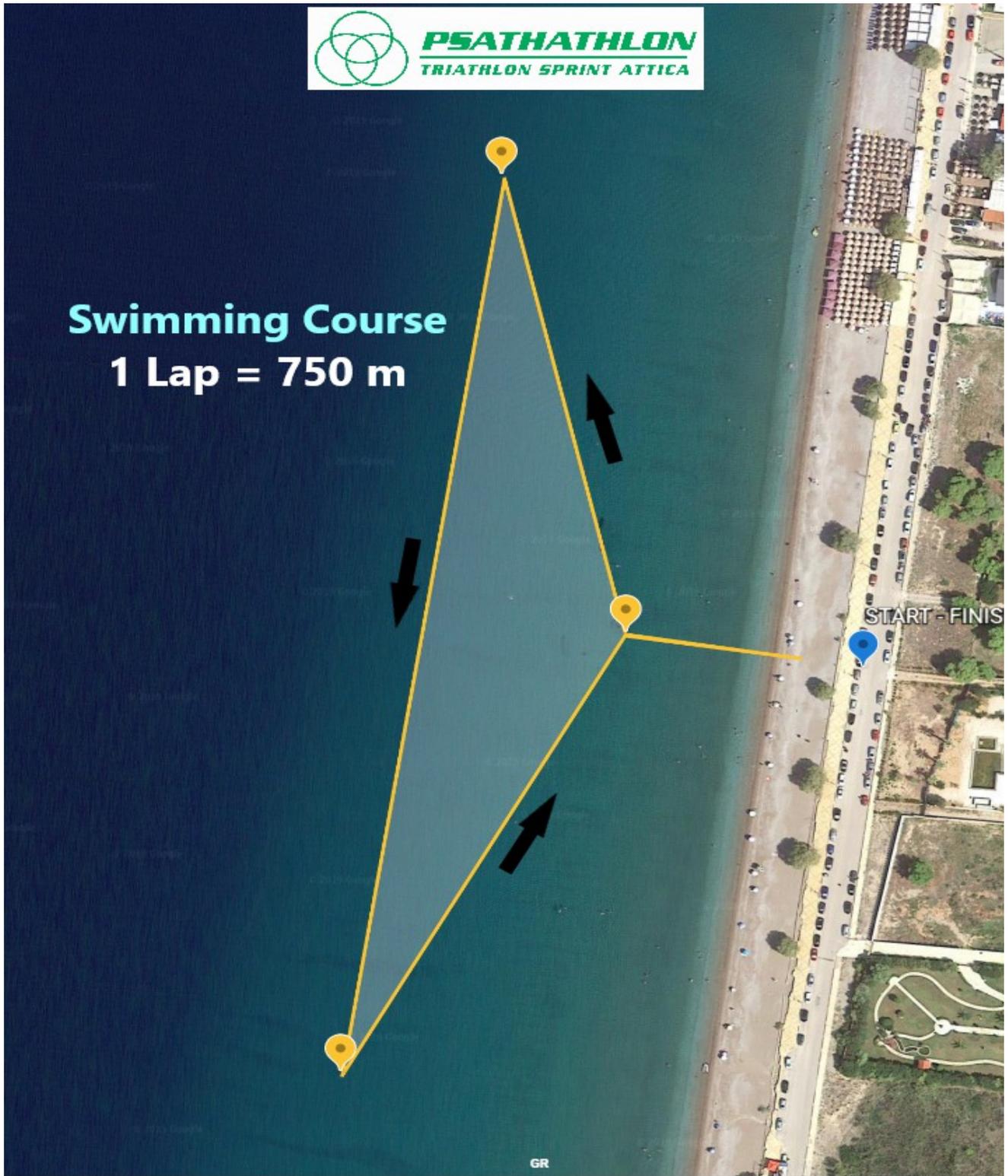
Οι ποδηλατικές και δρομικές σηματοδοτημένες αποστάσεις, θα πραγματοποιηθούν εντός του επίπεδου πανοραμικού όρμου της Ψάθας (*Circuit*). Διαθέτει καλό οδόστρωμα και ελεγχόμενη ασφάλεια των αθλητών που είναι πρωτίστως και ο στόχος της όλης διοργάνωσης, διατηρώντας από το 2011 μηδέν ατυχήματα.

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.

Η δρομική διαδρομή βρίσκεται πάντα δεξιά του δρόμου, για την σωστή διέλευση των ποδηλάτων!



# Διαδρομή κολύμβησης 750m



## Διαδρομή ποδηλασίας 20.4 km



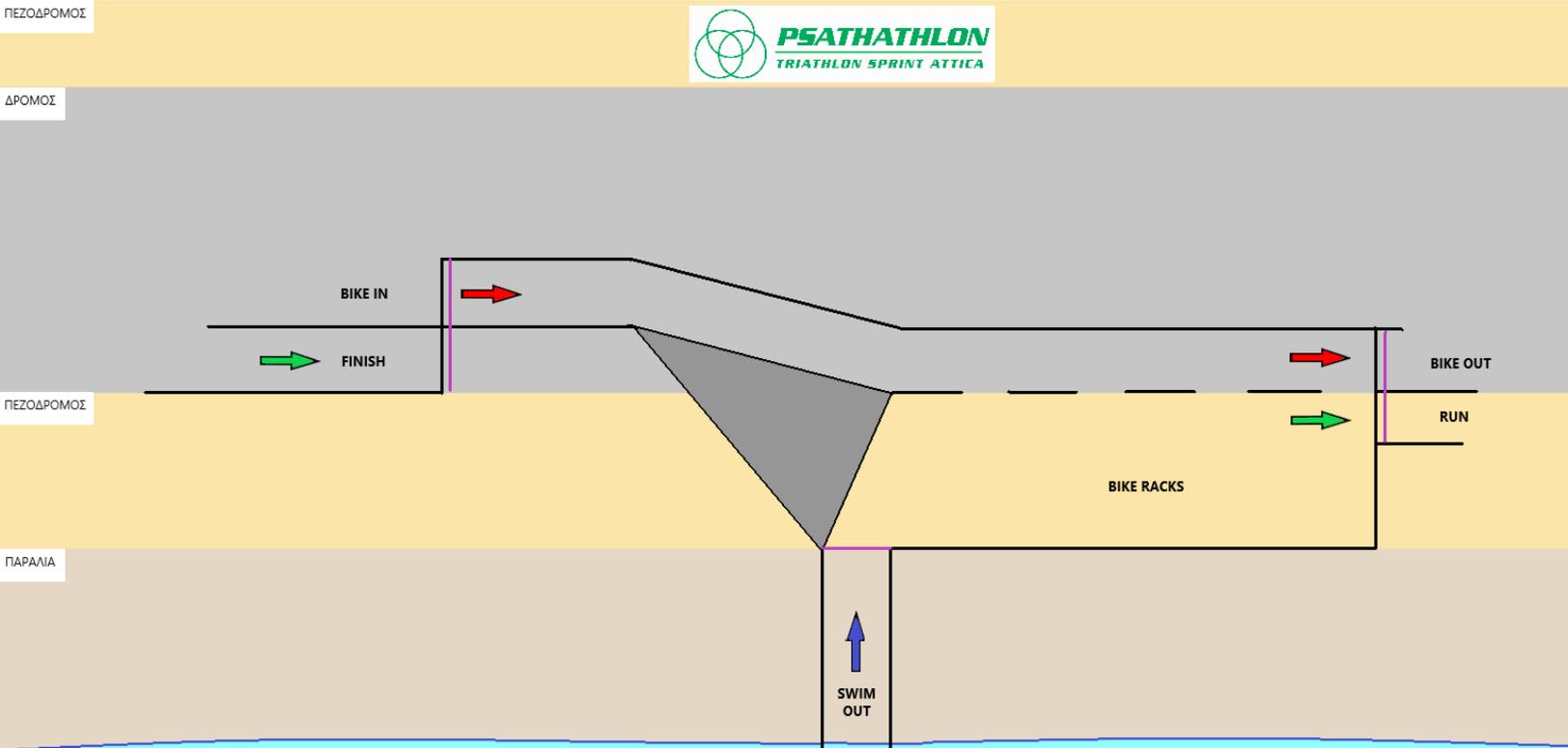
**Cycling Course**  
**6 Laps x 3.4 km =**  
**20.4 km**



## Διαδρομή τρεξίματος 5 km



# Ζώνη Αλλαγής



Οι τριαθλητές θα πρέπει να φέρουν υποχρεωτικώς ποδηλατικό κράνος και κολυμβητικό σκουφάκι, διαφορετικά δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής!

*Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή αθλητών, αθλητριών στους αγώνες είναι η επίδειξη:*

- *Ενημερωμένου Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας για το έτος 2026. Συμμετοχή σε αγώνες μπορούν να έχουν επίσης και αθλητές, αθλήτριες με την έκδοση/αγορά ημερήσιας διαπίστευσης (Day Licence) για τον αγώνα μεσα από το site της ΤΟΕ.*
- *Κάρτα Υγείας Αθλητή, θεωρημένη από καρδιολόγο ή πιστοποιημένο γιατρό ΕΚΑΕ. Η Κάρτα Υγείας Αθλητή διαφορετικής Ομοσπονδίας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη συμμετοχή σε αγώνες.*

Επιτρέπονται οι ολόσωμες κολυμβητικές στολές παντός τύπου.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

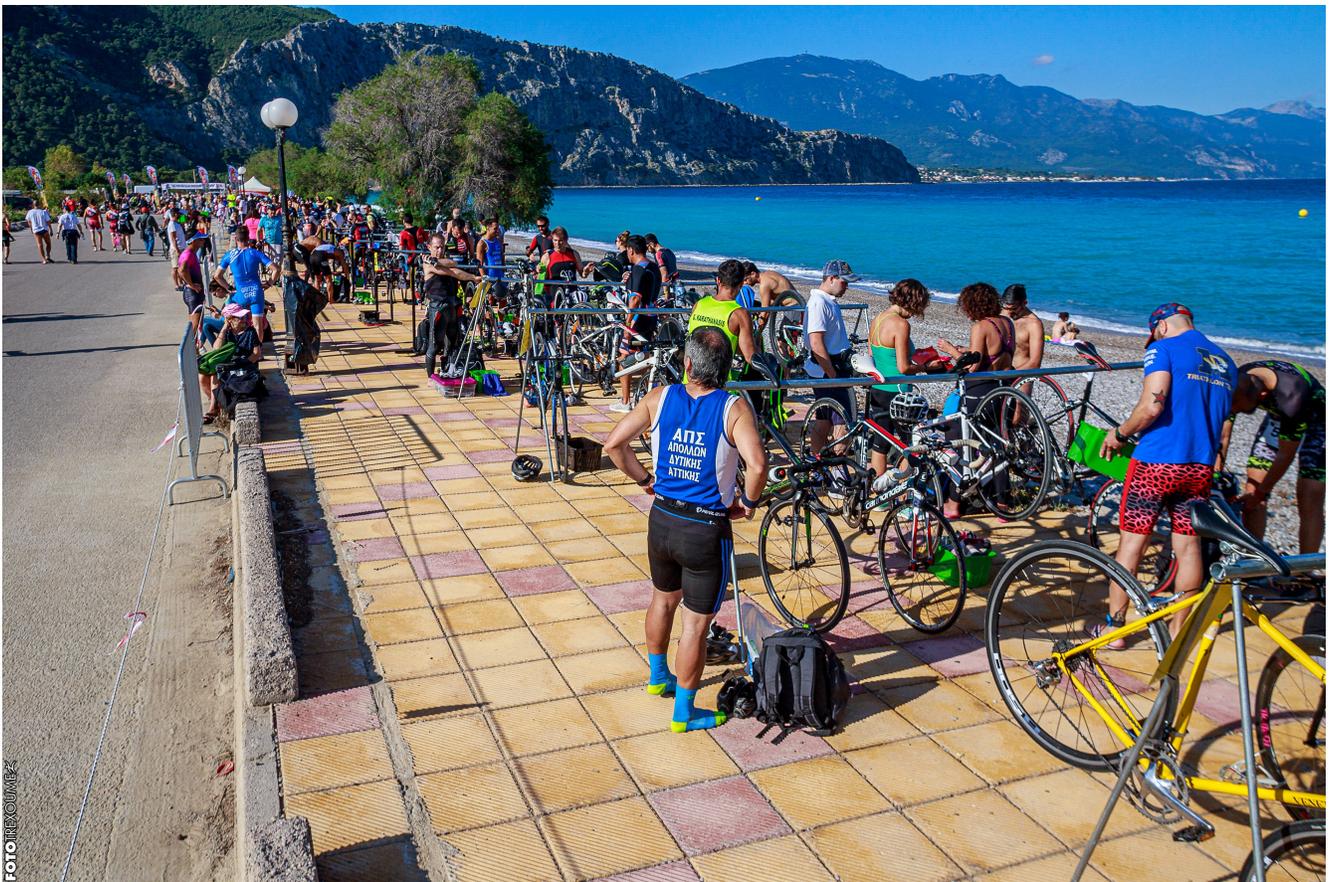
Στην ηλεκτρονική διεύθυνση : <http://bit.ly/psathathlon2026>

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Στο ατομικό Triathlon θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι και πρώτες στην γενική κατάταξη και θα ενταχτούν και στις βραβεύσεις ηλικιακών κατηγοριών Ανδρών-Γυναικών οι οποίες είναι: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+

Στο ομαδικό Triathlon (σκυταλοδρομία) θα είναι μία κατηγορία , ανεξαρτήτου φύλου, με τρεις ή και με δύο αθλητές-τριες και θα βραβευτούν οι τρεις πρώτες ομάδες.

Στο Aquathlon θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι και πρώτες στην γενική κατάταξη και θα ενταχτούν και στις βραβεύσεις ηλικιακών κατηγοριών Ανδρών-Γυναικών οι οποίες είναι: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+



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 π.μ για τον αριθμό συμμετοχής τους.

Στον Μαθητικό αγώνα τρίαθλου θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι και πρώτες στην γενική κατάταξη και θα ενταχτούν και στις βραβεύσεις ηλικιακών κατηγοριών οι οποίες είναι τέσσερις : Α,Β,Γ - Δ,Ε,ΣΤ τάξης δημοτικού , γυμνασίου και λυκείου κατα σχολικό έτος 2025-2026.

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

Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα λάβουν αναμνηστικά μετάλλια.



## ΠΑΡΟΧΕΣ:

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν αναμνηστικά μετάλλια, κολυμβητικό σκουφάκι ,τεχνικό αναμνηστικό φανελάκι.

Παρουσία Γιατρού, ασθενοφόρου, τροχαίας , ναυαγοσωστών (LIFEGUARD HELLAS ), "Εθελοντές Θριάσιου Πεδίου".

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) από την εταιρία HEX LTD-Internet Services με 3 τάπητες ελέγχου και άμεση ανάρτηση αποτελεσμάτων του αγώνα.

Service: νερά, χυμούς, μπανάνες, μπάρες δημητριακών.

Καλούμε όλους στο ΨΑΘΑΘΛΟΝ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ!



Σε όλους αυτούς που μας τίμησαν τις προηγούμενες 12 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.

#### ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΕΡΟΧΗΣ

Κάστρο Αιγόςθενας 3ο αι π.χ, Φρούριο Ελευθερών 7ο αι π.χ και πύργος Μάζι 4ο αι π.χ. Οι αθλητές θα έχουν την τιμή να τρέξουν στα χνάρια του Βασιλιά Λεωνίδα με τους 300 σπαρτιάτες όπου κατά τον Ηρόδοτο Ερχόμενοι από Σπάρτη για Θερμοπύλες διέσχισαν το μονοπάτι Σχοίνου Αλεποχωρίου Ψάθας Βιλια Ερυθρων.

**Οι εγγραφές κλείνουν 18 ΜΑΪΟΥ 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 .

ΧΟΡΗΓΟΙ: GRUPPO CUSINE, DOLE, ΒΙΚΟΣ, KARTELIAS, ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ,



**Βίκος®**



**NatureTech®**





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

### **ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ PSATHATHLON Triathlon Sprint Attica 2026**

*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 ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ 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) – [geosta18@gmail.com](mailto:geosta18@gmail.com)

[facebook.com/Psathathlon](https://facebook.com/Psathathlon)

