



## 2nd TRIMORE Syros Triathlon 2017 ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΑΓΩΝΑ

Ο δήμος **Σύρου** και η **TRIMORE**, διοργανώνουν και προκηρύσσουν αγώνα τριάθλου ενηλίκων και παιδιών, Κολυμβητικό Παράπλου Ανοικτής θαλάσσης, αγώνα City Running καθώς και άλλων παράλληλων αθλητικών και πολιτιστικών δράσεων στις 15-18 Ιουνίου 2017, οι οποίοι θα λάβουν χώρα στο νησί της Σύρου.

### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

#### **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

#### **Κολυμβητικός Παράπλους Ανοικτής Θάλασσας (Open Water Swimming)**

##### **5,5 χλμ**

Εκκίνηση: Φάμπρικα

Τερματισμός: Μ. Γιαλός- Άγιος Αντώνιος

##### **3,5 χλμ**

Εκκίνηση: Βάρη

Τερματισμός: Μ. Γιαλός- Άγιος Αντώνιος

##### **0,5 χλμ**

Εκκίνηση: Άγιος Αντώνιος

Τερματισμός: Μ. Γιαλός- Άγιος Αντώνιος

**Αποστάσεις:** 0,5k | 3,5k | 5,5k (τεκμήρια 1, 2 & 3)

**Θέση:** Κοινός τερματισμός όλων των αποστάσεων στην θέση Άγιος Αντώνιος - Μέγα Γιαλός. Πρόκειται για έξοδο σε αμμώδη παραλία και τερματισμός εντός θαλάσσης με πέρασμα από αψίδα χρονομέτρησης.

Εκκίνηση της μεγάλης απόστασης (5,5k) από την επίσης αμμώδη παραλία της Φάμπρικας. Η Εκκίνηση θα δοθεί με τους αθλητές να βρίσκονται όρθιοι στην άμμο εντός θαλάσσης (το νερό στη γάμπα) και με κορδέλα εκκίνησης πίσω από την οποία θα βρίσκονται άπαντες.

Μόλις δοθεί η εκκίνηση, θα τρέξουν στο σημείο που επιθυμούν να ξεκινήσουν κολύμπι προς την πρώτη σημαδούρα.

Εκκίνηση της μεσαίας απόστασης (3,5k) από την επίσης αμμώδη παραλία της Βάρης με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Οι αθλητές αυτής της διαδρομής θα κινηθούν προς ενσωμάτωση στον κορμό των αθλητών της μεγάλης διαδρομής ακριβώς στην έξοδο του όρμου (με υπολογισμό ώστε να ενσωματωθούν ακριβώς πίσω από τους πρώτους της μεγάλης διαδρομής).

Εκκίνηση της μικρής απόστασης (0,5k) από την αμμώδη παραλία του Αγίου Αντωνίου, παραπλεύρως του τερματισμού, με τριγωνική κίνηση εντός του όρμου, χωρίς όμως να ενοχλεί η κίνηση αυτών των αθλητών, εκείνους που έρχονται προς τερματισμό των άλλων δύο αποστάσεων. Πρόκειται επίσης να γίνει ενσωμάτωση των γρήγορων πίσω από τους πρώτους, ώστε να ακολουθήσει ένας τερματισμός με διαχωρισμό των αθλητών από το χρώμα στα σκουφάκια τους.

**Προθέρμανση:** Η προθέρμανση των αθλητών θα ξεκινήσει 20 λεπτά πριν την εκκίνηση και για 15 λεπτά. Η Τεχνική ενημέρωση θα προηγηθεί της προθέρμανσης, συνολικά 35 λεπτά πριν την εκκίνηση και για 15 λεπτά, μέχρι την έναρξη της προθέρμανσης.

**Σήμανση διαδρομής:** Η πρώτη (3,5k και 5,5k) και η τελευταία σημαδούρα των διαδρομών, θα είναι χρώματος κόκκινου. Όλες οι ενδιάμεσες των δύο μεγάλων διαδρομών θα είναι χρώματος κίτρινου.

Στη μικρή απόσταση θα είναι όλες οι σημαδούρες κόκκινες.

Κόκκινο χρώμα στη σημαδούρα σημαίνει πέρασμα από τη σημαδούρα δεξιόστροφα, δηλαδή έχοντας τη σημαδούρα στο δεξί μας ώμο.

Κίτρινη σημαδούρα σημαίνει ότι είναι απλά δείκτης διαδρομής και αρκεί να περάσουμε κοντά σε αυτή (10 μέτρα εκατέρωθεν εκείνης) από όποια πλευρά επιθυμούμε.

Όλες οι σημαδούρες θα έχουν ύψος μεγαλύτερο του 1,5 μέτρου και συνολικά στη μεγάλη διαδρομή θα είναι 12.

**Υδροδοσία:** Σταθμός επιθαλάσσιας υδροδοσίας θα υπάρχει περίπου στο μέσο της μεγάλης διαδρομής και περίπου 500 μέτρα μετά την ενσωμάτωση της μεσαίας απόστασης. Οι κολυμβητές δεν θα επιτρέπεται να ακουμπήσουν στην εξέδρα ή το σκάφος του σταθμού.

**Έξοδος αθλητών:** Τους αθλητές, μετά το πέρασμα από την αψίδα του τερματισμού, θα υποδέχονται στην παραλία εθελοντές που θα τους σκεπάζουν με την πετσέτα που θα προσφέρει η διοργάνωση.

**Τσάντες αθλητών:** Ο κάθε κολυμβητής θα έχει από τη διοργάνωση μια τσάντα αριθμημένη (μοναδικός αριθμός αθλητή) εξωτερικά. Όλες οι τσάντες των κολυμβητών των δύο μεγάλων αποστάσεων, θα παραληφθούν στο σημείο εκκίνησης του αγώνα τους (Φάμπρικα, Βάρη, Άγιος Αντώνιος) μία ώρα πριν την εκκίνηση. Κατόπιν και πριν την εκκίνηση, θα τοποθετηθούν από τους αθλητές κλειστές εντός ειδικής μπαγκαζιέρας και θα μεταφερθούν στον τερματισμό. Κατόπιν του τερματισμού του ο κάθε κολυμβητής θα μπορεί με την επίδειξη του αριθμημένου σκουφιού του να παραλάβει από τους εθελοντές στη μπαγκαζιέρα μόνο την τσάντα με τον αριθμό του.

Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes Kit είναι η συμμετοχή και η παρουσία του αθλητή την ημέρα του αγώνα, πριν την εκκίνηση στο σημείο εκκίνησης.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, το Athletes Kit μπορεί να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο.

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, δεν θα δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα.

**Ασφάλεια γενικά:** Όλοι οι κολυμβητές θα φορούν ειδικό αριθμημένο (μοναδικό αριθμό ο καθένας) σκουφί της διοργάνωσης, το οποίο θα έχει χρώμα αναγνωρίσιμο στη θάλασσα από μακριά.

Θα προηγηθεί τεχνική ενημέρωση τόσο για τη σήμανση των διαδρομών αλλά κυρίως για θέματα ασφάλειας. Θα τονιστεί ότι αν κάποιος αθλητής χρειαστεί βοήθεια, σταματά, γυρνά ανάσκελα και σηκώνει το χέρι ώστε να τον δει η ομάδα βοήθειας στη θάλασσα.

Σχεδιάζεται (πρόκειται για πρόσθετο μέτρο ασφάλειας που δεν έχει ακόμη δοκιμαστεί η εφαρμογή του σε άλλον αγώνα) η κατασκευή ειδικών μπαλονιών ηλίου, τα οποία θα φέρουν όλοι οι κολυμβητές (με ελαφριά λεπτή κορδέλα δεμένα στη μέση τους), ώστε η θέση του κάθε αθλητή να είναι εμφανής από πολύ μακριά.

**Ασφάλεια στη θάλασσα:** Η ασφάλεια στη θάλασσα θα έχει τρία επίπεδα.

Πρώτο επίπεδο, εσωτερικά (στην πλευρά της ακτής) της νοητής γραμμής των κολυμβητικών διαδρομών, θα κινούνται κανό με ναυαγοσώστες της lifeguard Hellas.

Δεύτερο επίπεδο, εξωτερικά (στην αντίθετη πλευρά από την ακτή) της νοητής γραμμής των κολυμβητικών διαδρομών, θα βρίσκονται 10-12 αγκυροβολημένα σκάφη (κατά προτίμηση φουσκωτά), τα οποία εκτός του ότι θα ορίζουν και τον κολυμβητικό διάδρομο (ανάμεσα στη γραμμή αυτών και εκείνη των σημαδούρων) θα βρίσκονται ανάμεσα από σημαδούρα σε σημαδούρα και θα είναι έτοιμοι εθελοντές να βοηθήσουν σε περίπτωση ανάγκης.

Τρίτο επίπεδο, εξωτερικά και της νοητής γραμμής των αγκυροβολημένων σκαφών, θα κινούνται 2 φουσκωτά σκάφη με Ιατρό αγώνα, εξοπλισμό βοήθειας και μεταφοράς, εξοπλισμό επικοινωνίας. Επίσης, σκάφος του Λιμενικού θα πλέει με στόχο τον αποκλεισμό περίπτωσης εισαγωγής στη διαδρομή παραπλεόντων σκαφών.

**Ασφάλεια στη στεριά:** Ειδικό για τη διοργάνωση νοσοκομειακό όχημα θα βρίσκεται στην εκκίνηση το πρωί και στον τερματισμό στη συνέχεια, σε ειδική

θέση για άμεση προσέγγιση σκάφους και διακομιδή ανθρώπου που χρειάζεται βοήθεια.

Το Νοσοκομείο θα είναι σε επιφυλακή.

Η διαδρομή στεριάς, παράλληλα του παράπλου, θα έχει ελεγχόμενη κυκλοφορία ενός ρεύματος ώστε να είναι δυνατή η εξυπηρέτηση οχήματος πρώτης ανάγκης παράλληλα της κίνησης θεατών.

**Χρονομέτρηση:** Όλοι οι κολυμβητές όλων των αποστάσεων, θα φέρουν στο χέρι ειδικό εξοπλισμό χρονομέτρησης που θα λάβουν με το τσαντάκι της διοργάνωσης και θα επιστρέψουν κατά την έξοδό τους από τη θάλασσα στον εθελοντή που θα τους σκουπίσει.

Συμμετοχές: Οι συμμετοχές που θα γίνουν δεκτές κατά την πρώτη διοργάνωση, θα έχουν ως ανώτερο όριο συνολικά τις 300 (100 στη μεγάλη απόσταση και 200 στις άλλες δύο).

Βράβευση: Κάθε κολυμβητής που θα τερματίσει εντός χρόνου και σύμφωνα με τους κανονισμούς της διοργάνωσης θα λάβει μετάλλιο συμμετοχής.

### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης: χωρίς WETSUIT**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες

#### **ΑΝΤΡΕΣ**

**M1** έως 19 χρονών

**M2** 20-29 χρονών

**M3** 30-39 χρονών

**M4** 40-49 χρονών

**M5** 50-59 χρονών

**M6** 60+ χρονών

#### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**W1** έως 19 ετών

**W2** 20-29 χρονών

**W3** 30-39 χρονών

**W4** 40-49 χρονών

**W5** 50-59 χρονών

**W6** 60+ χρονών

### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης: με WETSUIT**

- Γενικές κατηγορίες αντρών και γυναικών

Για να συμπληρωθεί μία ηλικιακή κατηγορία απαιτούνται τουλάχιστον 4 συμμετοχές. Σε αντίθετη περίπτωση οι αθλητές μίας κατηγορίας μεταφέρονται αυτόματα στην επόμενη ηλικιακή κατηγορία. Οι νικητές της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.

**Θεατές:** Οι θεατές θα έχουν τη δυνατότητα να παραβρεθούν στην εκκίνηση και στον τερματισμό, δεν θα μπορούν όμως να κινηθούν με μηχανοκίνητο όχημα παρά μόνο με ποδήλατο στο παράκτιο οδικό δίκτυο, ώστε να παρακολουθήσουν

τους κολυμβητές στη διάρκεια της προσπάθειας, κυρίως στην ευθεία του Μέγα Γιαλού.

Κριτές: Οι κριτές του κολυμβητικού αγώνα θα είναι 12 και θα βρίσκονται στην εκκίνηση και αφετηρία, καθώς και στα αγκυροβολημένα σκάφη. Ο αλυτάρχης του αγώνα θα βρίσκεται στο ένα από τα δύο φουσκωτά παραπλέοντα σκάφη ώστε να επέμβει σε κάθε περίπτωση που θα αναφερθεί.

Τυχόν ενστάσεις θα γίνονται δεκτές μόνο κατά τον τερματισμό και μόνο για την επόμενη μία ώρα στον αλυτάρχη του αγώνα.

### **Κόστος εγγραφής - Entry fee (περιλαμβανομένης ασφάλισης)**

Πρόκειται να εφαρμοστεί εμπορική πολιτική επιβράβευσης γρήγορης προνομιακής εγγραφής – early bird, αλλά και επιβράβευση των προεγγεγραμμένων αθλητών. Θα υπάρξουν τρεις τιμές εγγραφών. Αθλητές που κατά το άνοιγμα των προεγγραφών έχουν ήδη δηλώσει τη βούλησή τους να είναι κοντά στη διοργάνωση, εξασφαλίζουν αυτόματα το πιο οικονομικό πακέτο εγγραφής του στα αγωνίσματα της διοργάνωσης.

Θα ακολουθήσουν οι early bird εγγραφές που θα ολοκληρωθούν στις 15.3.2017 και οι last call εγγραφές έως 20.5.2017. ενημερωθείτε πλήρως για το τιμολόγιο αγώνα στον [Τιμοκατάλογο αθλητικών δραστηριοτήτων του 2nd TRIMORE Syros Triathlon](#).

Όλοι οι αθλητές που θα εγγραφούν σε οποιοδήποτε άθλημα του event, θα απολαύσουν το προνόμιο της ακτοπλοϊκής μετακίνησής τους προς και από το νησί μαζί με το/η συνοδό τους (ένα ή και παραπάνω άτομα) και το όχημά τους με 50% έκπτωση μέσω της Blue Star (υποστηρικτής της διοργάνωσης), καθώς και άλλα προνόμια που θα εξασφαλίσει η διοργάνωση.

Η συμμετοχή του κάθε αθλητή γίνεται με την συμπλήρωση ηλεκτρονικής φόρμας εγγραφής που βρίσκεται στο [www.syrostriathlon.gr](http://www.syrostriathlon.gr)

### **ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

#### **Half Olympic Distance Triathlon (750μ κολύμβησης, 20χλμ ποδηλασίας, 5χλμ τρέξιματος)**

**Εκκίνηση:** Περιοχή νησάκι.

**Τερματισμός:** Πλατεία Μιαούλη (δημαρχείο).

**Διαδρομή:** κολύμβηση (τριγωνική διαδρομή εντός του λιμένος, ορισμένη με σημαδούρες), ποδηλασία (1 κύκλος 20 χλμ), τρέξιμο (1 κύκλος 5.3 χλμ).

**Ώρα εκκίνησης:** 8.00 π.μ..

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες.

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες

## **ΑΝΤΡΕΣ**

**M1** 18-24 χρονών

**M2** 25-29 χρονών

**M3** 30-34 χρονών

**M4** 35-39 χρονών

**M5** 40-44 χρονών

**M6** 45-49 χρονών

**M7** 50-54 χρονών

**M8** 55-59 χρονών

**M9** 60-64 χρονών

**M10** 65+ χρονών

## **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**W1** 18-24 χρονών

**W2** 25-29 χρονών

**W3** 30-34 χρονών

**W4** 35-39 χρονών

**W5** 40-44 χρονών

**W6** 45-49 χρονών

**W7** 50-54 χρονών

**W8** 55-59 χρονών

**W9** 60-64 χρονών

**W10** 65+ χρονών

Για να συμπληρωθεί μία ηλικιακή κατηγορία απαιτούνται τουλάχιστον 4 συμμετοχές. Σε αντίθετη περίπτωση οι αθλητές μίας κατηγορίας μεταφέρονται αυτόματα στην επόμενη ηλικιακή κατηγορία. Οι νικητές της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.

Όλοι οι συμμετέχοντες που θα συμμετέχουν στον αγώνα του τριάθλου θα πάρουν πλούσιο Triathletes Kit το οποίο θα βρίσκεται στη θέση του κάθε αθλητή, στην ζώνη αλλαγής πριν την έναρξη του αγώνα.

Προϋπόθεση για την απόκτηση του Triathletes Kit είναι η συμμετοχή και η παρουσία του αθλητή την ημέρα του αγώνα, πριν την εκκίνηση στην ζώνη αλλαγής.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, το Triathletes Kit μπορεί να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο.

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, δεν θα δικαιούνται να λάβουν το Triathletes kit κατόπιν του αγώνα.

## **Κόστος εγγραφής - Entry fee (περιλαμβανομένης ασφάλισης)**

Πρόκειται να εφαρμοστεί εμπορική πολιτική επιβράβευσης γρήγορης προνομιακής εγγραφής – early bird, αλλά και επιβράβευση των προεγγεγραμμένων αθλητών. Θα υπάρξουν τρεις τιμές εγγραφών. Αθλητές που κατά το άνοιγμα των προεγγραφών έχουν ήδη δηλώσει τη βούλησή τους να είναι κοντά στη διοργάνωση, εξασφαλίζουν αυτόματα το πιο οικονομικό πακέτο εγγραφής του στα αγωνίσματα της διοργάνωσης.

Θα ακολουθήσουν οι early bird εγγραφές που θα ολοκληρωθούν στις 15.3.2017 και οι last call εγγραφές έως 20.5.2017. ενημερωθείτε πλήρως για το τιμολόγιο αγώνα στον [Τιμοκατάλογο αθλητικών δραστηριοτήτων του 2nd TRIMORE Syros Triathlon](#).

Όλοι οι αθλητές που θα εγγραφούν σε οποιοδήποτε άθλημα του event, θα απολαύσουν το προνόμιο της ακτοπλοϊκής μετακίνησής τους προς και από το νησί μαζί με το/η συνοδό τους (ένα ή και παραπάνω άτομα) και το όχημά τους με 50% έκπτωση μέσω της Blue Star (υποστηρικτής της διοργάνωσης), καθώς και άλλα προνόμια που θα εξασφαλίσει η διοργάνωση.

Η συμμετοχή του κάθε αθλητή γίνεται με την συμπλήρωση ηλεκτρονικής φόρμας εγγραφής που βρίσκεται στο [www.syrostriathlon.gr](http://www.syrostriathlon.gr)

### **Olympic Distance Triathlon (1500μ κολύμβησης, 40χλμ ποδηλασίας, 10χλμ τρέξιματος)**

**Εκκίνηση:** Περιοχή νησάκι.

**Τερματισμός:** Πλατεία Μιαούλη (δημαρχείο).

**Διαδρομή:** κολύμβηση (κολυμβητική διαδρομή που ξεκινά από την περιοχή βαπόρια, περνά από τον φάρο του λιμανιού στη δεξιά πλευρά της εισόδου και καταλήγει παραπλεύρως του παλιού κολυμβητηρίου στη θέση νησάκι. Η διαδρομή θα είναι ορισμένη με σημαδούρες. Εναλλακτικό σχέδιο Β' για την περίπτωση υψηλού κυματισμού, είναι ο παράπλους στον λιμενοβραχίονα ξεκινώντας από την περιοχή νησάκι μέχρι το ναυπηγείο και κάθετα προς το παλιό κολυμβητήριο στη θέση νησάκι), ποδηλασία (2 κύκλοι των 20 χλμ), τρέξιμο (2 κύκλοι 5 χλμ).

**Ώρα εκκίνησης:** 8.00 π.μ..

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δες στους χάρτες.

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες

#### **ΑΝΤΡΕΣ**

**M1** 18-24 χρονών

**M2** 25-29 χρονών

**M3** 30-34 χρονών

**M4** 35-39 χρονών

**M5** 40-44 χρονών

**M6** 45-49 χρονών

**M7** 50-54 χρονών

**M8** 55-59 χρονών

**M9** 60-64 χρονών

**M10** 65+ χρονών

## **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**W1** 18-24 χρονών

**W2** 25-29 χρονών

**W3** 30-34 χρονών

**W4** 35-39 χρονών

**W5** 40-44 χρονών

**W6** 45-49 χρονών

**W7** 50-54 χρονών

**W8** 55-59 χρονών

**W9** 60-64 χρονών

**W10** 65+ χρονών

Για να συμπληρωθεί μία ηλικιακή κατηγορία απαιτούνται τουλάχιστον 4 συμμετοχές. Σε αντίθετη περίπτωση οι αθλητές μίας κατηγορίας μεταφέρονται αυτόματα στην επόμενη ηλικιακή κατηγορία. Οι νικητές της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.

Όλοι οι συμμετέχοντες που θα συμμετέχουν στον αγώνα του τριάθλου θα πάρουν πλούσιο Triathletes Kit το οποίο θα βρίσκεται στη θέση του κάθε αθλητή, στην ζώνη αλλαγής πριν την έναρξη του αγώνα.

Προϋπόθεση για την απόκτηση του Triathletes Kit είναι η συμμετοχή και η παρουσία του αθλητή την ημέρα του αγώνα, πριν την εκκίνηση στην ζώνη αλλαγής.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, το Triathletes Kit μπορεί να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο.

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, δεν θα δικαιούνται να λάβουν το Triathletes kit κατόπιν του αγώνα.

### **Κόστος εγγραφής - Entry fee (περιλαμβανομένης ασφάλισης)**

Πρόκειται να εφαρμοστεί εμπορική πολιτική επιβράβευσης γρήγορης προνομιακής εγγραφής – early bird, αλλά και επιβράβευση των προεγγεγραμμένων αθλητών. Θα υπάρξουν τρεις τιμές εγγραφών. Αθλητές που κατά το άνοιγμα των προεγγραφών έχουν ήδη δηλώσει τη βούλησή τους να είναι κοντά στη διοργάνωση, εξασφαλίζουν αυτόματα το πιο οικονομικό πακέτο εγγραφής του στα αγωνίσματα της διοργάνωσης.

Θα ακολουθήσουν οι early bird εγγραφές που θα ολοκληρωθούν στις 15.3.2017 και οι last call εγγραφές έως 20.5.2017. ενημερωθείτε πλήρως για το τιμολόγιο αγώνα στον [Τιμοκατάλογο αθλητικών δραστηριοτήτων του 2nd TRIMORE Syros Triathlon](#).

Όλοι οι αθλητές που θα εγγραφούν σε οποιοδήποτε άθλημα του event, θα απολαύσουν το προνόμιο της ακτοπλοϊκής μετακίνησής τους προς και από το



νησί μαζί με το/η συνοδό τους (ένα ή και παραπάνω άτομα) και το όχημά τους με 50% έκπτωση μέσω της Blue Star (υποστηρικτής της διοργάνωσης), καθώς και άλλα προνόμια που θα εξασφαλίσει η διοργάνωση.

Η συμμετοχή του κάθε αθλητή γίνεται με την συμπλήρωση ηλεκτρονικής φόρμας εγγραφής που βρίσκεται στο [www.syrostriathlon.gr](http://www.syrostriathlon.gr)

### **5k & 10k City Running:**

**Εκκίνηση και τερματισμός:** Πλατεία Μιαούλη (Δημαρχείο)

**Ώρα εκκίνησης:** 18.30

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες.

### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες:

### **ΑΝΤΡΕΣ**

**M1** έως 17

**M2** 18-29 χρονών

**M3** 30-39 χρονών

**M4** 40-49 χρονών

**M5** 50-59 χρονών

**M6** 60+ χρονών

### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**W1** έως 17

**W2** 18-29 χρονών

**W3** 30-39 χρονών

**W4** 40-49 χρονών

**W5** 50-59 χρονών

**W6** 60+ χρονών

Όλοι οι συμμετέχοντες θα βρουν στο σημείο της εκκίνησης μία ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα τους ένα πλούσιο Running Kit.

Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes Kit είναι η συμμετοχή και η παρουσία του αθλητή την ημέρα του αγώνα, πριν την εκκίνηση στο σημείο εκκίνησης.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, το Athletes Kit μπορεί να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο.

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, δεν θα δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα.

### **Κόστος εγγραφής - Entry fee (περιλαμβανομένης ασφάλισης)**

Πρόκειται να εφαρμοστεί εμπορική πολιτική επιβράβευσης γρήγορης προνομιακής εγγραφής – early bird, αλλά και επιβράβευση των

προεγγεγραμμένων αθλητών. Θα υπάρξουν τρεις τιμές εγγραφών. Αθλητές που κατά το άνοιγμα των προεγγραφών έχουν ήδη δηλώσει τη βούλησή τους να

είναι κοντά στη διοργάνωση, εξασφαλίζουν αυτόματα το πιο οικονομικό πακέτο εγγραφής του στα αγωνίσματα της διοργάνωσης.

Θα ακολουθήσουν οι early bird εγγραφές που θα ολοκληρωθούν στις 15.3.2017 και οι last call εγγραφές έως 20.5.2017. ενημερωθείτε πλήρως για το τιμολόγιο αγώνα στον [Τιμοκατάλογο αθλητικών δραστηριοτήτων του 2nd TRIMORE Syros Triathlon](#).

Όλοι οι αθλητές που θα εγγραφούν σε οποιοδήποτε άθλημα του event, θα απολαύσουν το προνόμιο της ακτοπλοϊκής μετακίνησής τους προς και από το νησί μαζί με το/η συνοδό τους (ένα ή και παραπάνω άτομα) και το όχημά τους με 50% έκπτωση μέσω της Blue Star (υποστηρικτής της διοργάνωσης), καθώς και άλλα προνόμια που θα εξασφαλίσει η διοργάνωση.

Η συμμετοχή του κάθε αθλητή γίνεται με την συμπλήρωση ηλεκτρονικής φόρμας εγγραφής που βρίσκεται στο [www.syrostriathlon.gr](http://www.syrostriathlon.gr)

### **THE BRAVES & THE BRAVES light**

Θα υπάρξουν δύο επιπρόσθετες συνδυαστικές κατηγορίες για τους τολμηρούς του αγώνα που θα έχουν και ξεχωριστή κατηγορία βράβευσης.

**THE BRAVES:** όσοι αθλητές διαγωνιστούν και τερματίσουν στο Olympic Triathlon, στα 10k City Running και στα 5,5km Swimming.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ βράβευσης:

Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών

**THE BRAVES light:** όσοι αθλητές διαγωνιστούν και τερματίσουν στο Half Olympic Triathlon, στα 5k City Running και στα 3km Swimming.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ βράβευσης:

Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

#### **Αγώνας τριάθλου για παιδιά – Kids Distance Triathlon**

**Κατηγορία A:** έτος γέννησης 2005-2007 (50μ κολύμβησης, 1.000μ ποδηλασίας, 200μ τρεξίματος)

**Κατηγορία B:** έτος γέννησης 2002-2004 (100μ κολύμβησης, 2.000μ ποδηλασίας, 400μ τρεξίματος)

**Εκκίνηση και τερματισμός:** Περιοχή νησάκι

**Ώρα εκκίνησης:** 9.30πμ

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες.

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΗΣ:**

- Αγόρια με έτος γέννησης 2005-2007

- Αγόρια με έτος γέννησης 2002-2004

- Κορίτσια με έτος γέννησης 2005-2007

- Κορίτσια με έτος γέννησης 2005-2007

Όλοι οι συμμετέχοντες στο παιδικό τρίαθλο θα βρουν στη θέση εκκίνησης (ζώνη αλλαγής) πλούσιο Kids Kit.

Η εγγραφή των παιδιών στο 2nd TRIMORE Syros Triathlon θα είναι και δωρεάν μέχρι και τις 15.3.2017. Με το πέρας της ημερομηνίας αυτής η εγγραφή θα είναι 10 ευρώ μέχρι και την λήξη των εγγραφών στις 20.5.2017

## **Αναβίωση κολύμβησης μετ' εμποδίων (Obstacle Swimming)**

**Εκκίνηση και τερματισμός:** Περιοχή νησάκι

**Ώρα εκκίνησης:** 11.00πμ

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ βράβευσης:**

Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών

**Βραβεύσεις-απονομές :**

Όλοι οι αθλητές που θα τερματίσουν εντός χρόνου και σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα θα λάβουν στο τέλος αναμνηστικό μετάλλιο.

Συγκεκριμένα οι αθλητές του Half Olympic Distance και του Olympic Distance που θα τερματίσουν εντός χρόνου και σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα θα παραλάβουν τα μετάλλιά τους στην τελετή απονομών βραβείων, στην πλατεία Μιαούλη το Σάββατο 17 Ιουνίου 2017 στις 20.30.

**Παράβολο και προϋποθέσεις συμμετοχής**

Οι αθλούμενοι θα πρέπει να έχουν αποστείλει ηλεκτρονικά την ιατρική βεβαίωση και την υπεύθυνη δήλωση του αγώνα τις οποίες μπορούν να βρουν και να συμπληρώσουν στο [www.syrostriathlon.gr](http://www.syrostriathlon.gr) καθώς και να έχουν πληρώσει το παράβολο συμμετοχής μέχρι το χρονικό διάστημα που ορίζει ο αγώνας.

Έγκυρο έγγραφο θεωρείται η ιατρική βεβαίωση 12μηνιαίας ισχύος (από 18/6/2017) ή ενημερωμένο δελτίο ΕΟΜΠ / ΕΟΠ / ΚΟΕ / ΣΕΓΑΣ (στο οποίο αναγράφεται εμφανώς στο αποδεικτικό που θα σταλεί η ημερομηνία εντός του χρονικού πλαισίου που αναφέρεται ανωτέρω).

Η διοργάνωση θέτει ως πρώτιστο μέλημα την υγεία των συμμετεχόντων αθλητών και για το λόγο αυτό έχει αυστηρές προϋποθέσεις στο θέμα Ιατρικής βεβαίωσης. Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι αθλητές συμμετέχοντες να δουν την υποχρέωση αυτή ως μία ευκαιρία να ελέγξουν την υγεία τους, έστω και με αυτό τον τυπικό επιφανειακό έλεγχο, προτρέποντάς τους μάλιστα να προβούν προληπτικά σε εκτενέστερο έλεγχο, ασχέτως αυτής της υποχρέωσης.

Παράλληλα, γνωρίζοντας την Ελληνική αθλητική πραγματικότητα, διαχωρίζει ευκρινώς τη θέση της.

**ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΚΥΡΗΞΗΣ**

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης της παρούσας προκήρυξης και για οποιαδήποτε μεταβολή θα υπάρξει έγκαιρη ενημέρωση των αθλητών (site διοργάνωσης, facebook page, e-mail στους ήδη εγγεγραμμένους).

Η διοργάνωση θα ορίσει μέγιστο αριθμό συμμετοχών ανά αγώνισμα -αριθμός ο οποίος θα ανακοινωθεί με την έναρξη των εγγραφών-, στα οποία προτεραιότητα θα έχουν όσοι έχουν ολοκληρώσει νωρίς την εγγραφή τους.

## **ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ 2nd TRIMORE Syros Triathlon 2017**

### **Πέμπτη 15. Ιουνίου 2017**

**22.00:** Προκριματικοί Water Polo, Νησάκι

### **Παρασκευή 16. Ιουνίου 2017**

**9.30:** Obstacle Shooting Race (προκριματικοί), Πεδίο Βολής Βάρης

**17.00:** Water Triathlon, Γαλησσάς

**22.00:** Τελικοί Water Polo, Νησάκι

### **Σάββατο 17. Ιουνίου 2017**

**13.30:** Obstacle Shooting Race (τελικοί), Πεδίο Βολής Βάρης

### **Κυριακή 18. Ιουνίου 2017**

**17.00:** Ποδηλατική βραδυπορία, πλατεία Μιαούλη

## **Πρόγραμμα εκδηλώσεων**

### **2nd TRIMORE Syros Triathlon 2017**

(ενδεικτικό, ενδέχεται ν' αλλάξει)

#### **ΠΕΜΠΤΗ 15. ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

**μετά τις 20:30:** Προσέλευση αθλητών και συνοδών

**20:30 - 22:00:** Pasta Party (Γεύμα αθλητών και όχι μόνο, Υδατάνθρακες και άλλα!) (Θερινός κινηματογράφος)

**22:00 - 23:00:** Προκριματικοί Water Polo (στο πλαίσιο Ναυτικής εβδομάδος και σε συνδυασμό με εκδηλώσεις του Ν.Ο.Σ.) (Νησάκι)

**23:00 - 24:00:** Ήπια διασκέδαση (Νησάκι)

#### **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16. ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

**09:00:** Εκκίνηση κολυμβητικού Παράπλου ανοικτής θαλάσσης 5,5k (Φάμπρικα)

**09:45:** Εκκίνηση κολύμπι ανοικτής θαλάσσης 3,5k (Βάρη)

**10:15:** Εκκίνηση κολύμπι ανοικτής θαλάσσης 0,5k (Άγιος Αντώνιος)

**10:15 - 11:30:** Τερματισμοί (Μ. Γιαλός - Άγιος Αντώνιος)

**09:30 - 11:30:** Obstacle Shooting Race - Dirty Biathlon (Πεδίο βολής Βάρης)

**12:00 - 13:00:** "Αδακρυς Μάχη" Παρουσίαση Βιβλίου Δημ. Θωμά (Θέατρο Απόλλων)

**17:00 - 18:30:** Water-Obstacle Triathlon (Pilot Version) (Γαλησσάς)

**19:15 - 20:30:** Επιστημονικό Workshop - Εκτενής τεχνική ενημέρωση (Θέατρο Απόλλων)

**20:30 - 21:30:** Pasta Party (Γεύμα αθλητών-συνοδών, Υδατάνθρακες και άλλα) (Θερινός κινηματογράφος)

**21:30 - 23:00:** Δεξίωση Δημοσιογράφων και Χορηγών (Θερινός κινηματογράφος)

**22:00 - 23:00:** Τελικοί Water Polo (Νησάκι)

**23:00 - 24:00:** Ήπια διασκέδαση (Νησάκι)

#### **ΣΑΒΒΑΤΟ 17. ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

**07:15 - 07:30:** Τεχνική ενημέρωση διαδρομών (Νησάκι)

**07:30 - 07:45:** Ζέσταμα κολύμβησης - Μεταφορά αθλητών Olympic Distance στα Βαπόρια

**08:00 - (12:30):** Έναρξη Olympic και Half Olympic distance Triathlon (Λιμάνι - Βαπόρια)

**12:00 – 13:30:** SUP Event - (Παραλία Φοίνικα)

**13:30 – 14:30:** Kayak Event - (Παραλία Φοίνικα)

**13:00** Άρση ποδηλάτων από Racks

**13:30 - 15:30:** Obstacle Shooting Race (τελικοί) (Πεδίο βολής Βάρης)

**18:30 - 19:45:** 5k & 10k City Running (Πλατεία Μιαούλη)

**20:00 – 20:30:** Επίδειξη στη θάλασσα – SUP Support Παραλία Ερμούπολης – Οδός Ερμού

**20:30 - 22:00:** Τελετή απονομών βραβείων - Μικρή γιορτή (Πλατεία Μιαούλη)

**22:00 - DJ Party:** (Πλατεία Μιαούλη)

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 18. ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

**09:00 - 09:15:** Τεχνική ενημέρωση παιδιών (Νησάκι)

**09:15 - 09:30:** Ζέσταμα

**09:30 - (10:30):** Έναρξη παιδικών τριάθλων (δύο εκκινήσεις βάσει ηλικιών)

**11:00 - 13:00:** Αναβίωση κολύμβησης μετ' εμποδίων (προκριματικοί - Τελικοί) (Νησάκι)

**13:30 - 14:15:** Απονομές και φωτογράφιση παιδων και Ειδικών κολυμβητών

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 19. ΙΟΥΝΙΟΥ 2017**

**09:30 - 11:30:** Δενδροφύτευση (Περιοχή, θα ανακοινωθεί)