



## TRIMORE M.T. Kastoria | ISOMAN 2022

### ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΑΓΩΝΑ

Ο Δήμος Καστοριάς, η Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς και η TRIMORE Sport Events, διοργανώνουν και προκηρύσσουν στο πλαίσιο του TRIMORE Multisports TOUR, το αθλητικό, ψυχαγωγικό και Πολιτιστικό event Αθλητικού Τουρισμού: TRIMORE M.T. Kastoria | ISOMAN 2022. Το event περιλαμβάνει αγώνες Τριάθλου και ISOMAN Equalized Triathlon ενηλίκων και παιδιών διαφόρων αποστάσεων, Αγώνες Κολύμβησης Open Water διαφόρων αποστάσεων, αγώνα Ορεινού Τρεξίματος καθώς και άλλες παράλληλες αθλητικές, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δράσεις στις 17 - 19 Ιουνίου 2022, οι οποίοι θα λάβουν χώρα στην Πόλη της Καστοριάς.

### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: TRIMORE M.T. Kastoria | ISOMAN 2022

#### ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022

##### 1. Λεπτομέρειες Αγώνα Κολύμβησης Open Water (O.W.S.)

0.5k & 2.5k O.W.S.





**Εκκίνηση & Τερματισμός:** Προβλήτα λίμνης εμπρός του Δημοτικού χώρου στάθμευσης. Η εκκίνηση θα πραγματοποιηθεί από θέση εντός της λίμνης (water start), ενώ ο τερματισμός θα πραγματοποιηθεί κάτω από ειδική ασπίδα εντός της λίμνης δίπλα στο χώρο εκκίνησης.

**Διαδρομή:** κολύμβηση μίας περιστροφής συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε διάταξη παραλληλογράμμου, διαδρομή ορισμένη από σηματοδότες, εμπρός από την προβλήτα και παραλλήλως της παραλίας, εντός του σηματοδοτημένου χώρου κωπηλασίας, σε απόσταση 1.750 μέτρων (όπως φαίνεται στο σχεδιάγραμμα επί του χάρτη) για τα 2.5k ενώ για την απόσταση των 0.5k, σε απόσταση 240 μέτρων. Είσοδος και έξοδος στο νερό θα πραγματοποιηθεί από ειδική εξέδρα η οποία θα τοποθετηθεί παραπλεύρως της προβλήτας.

**Ώρα εκκίνησης:** 11.15 π.μ. και για τις δύο αποστάσεις 0.5k και 2.5k.

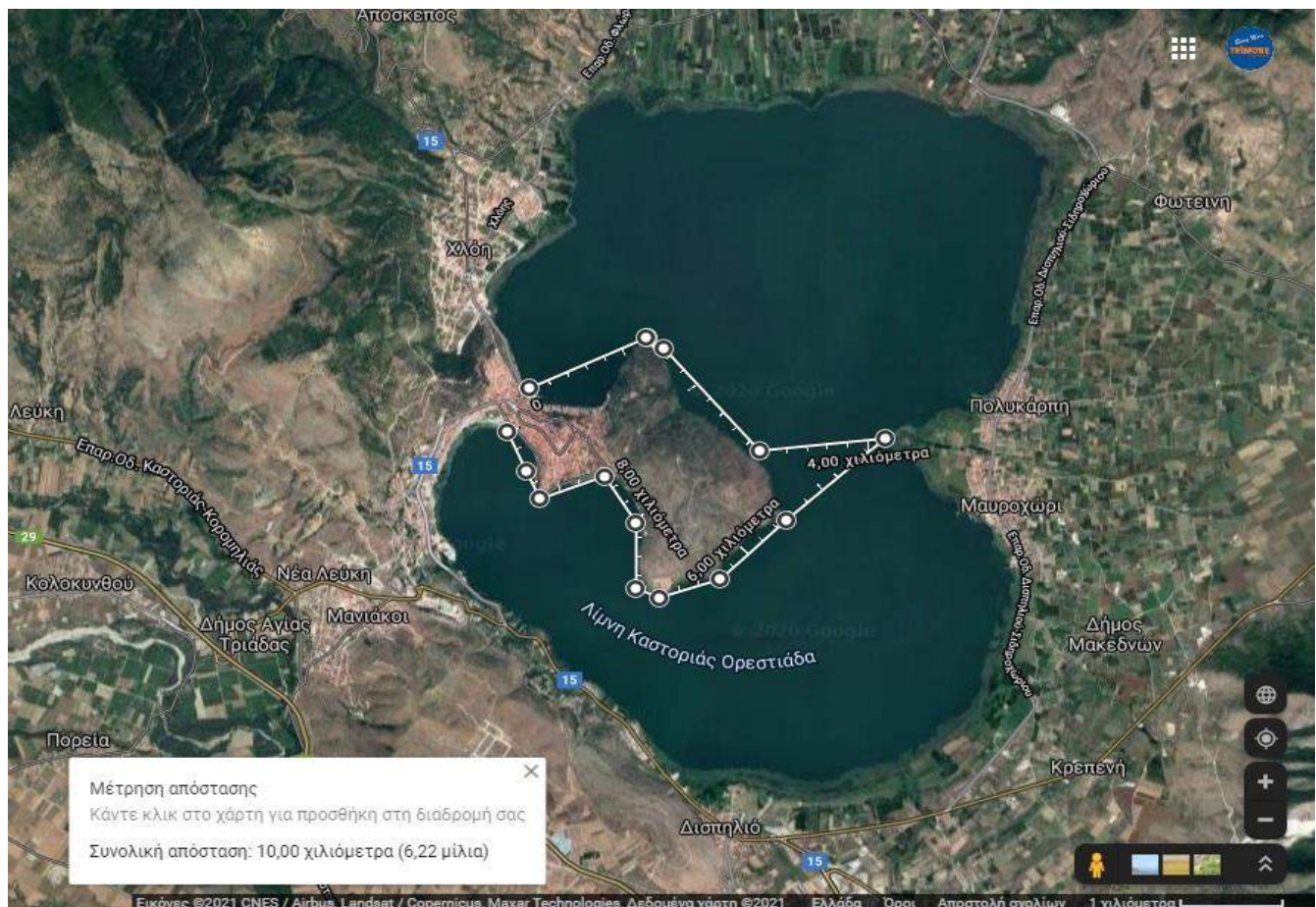
**Δεν θα υπάρχει υδροδοσία των κολυμβητών κατά την διενέργεια του αγώνα παρά μόνο πριν την εκκίνηση και κατόπιν του Τερματισμού.**

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτικό να το παρακολουθήσουν άπαντες.

Βοήθεια στο νερό έχει προβλεφθεί και περιγράφεται εντός ειδικού σχεδίου.

## 10k O.W.S.





**TRIMORE** Kastoria

**ISOM** N  
TRIATHLON EQUALISED



**Εκκίνηση & Τερματισμός:** Οι αθλητές των 10k θα παραληφθούν από το χώρο Δημοτικής στάθμευσης στις 08:15 με λεωφορείο και θα μεταφερθούν στην πίσω πλευρά της λίμνης όπου θα δοθεί η εκκίνησή του εντός του νερού. Ο τερματισμός θα γίνει στη θέση εμπρός της προβλήτας του Δημοτικού χώρου στάθμευσης, εντός του νερού σε ειδική αψίδα.

**Διαδρομή:** κολύμβηση σε διάταξη περίπλου της λίμνης, παραπλεύρως της μικρής γυρολιμνιάς, διάπλου μέχρι την απέναντι ακτή της λίμνης (Πολυκάρπη - Μαυροχώρι) και επιστροφή για τη συνέχιση της μικρής γυρολιμνιάς, με τερματισμό εμπρός από το χώρο Δημοτικής στάθμευσης και την προβλήτα του. Θα υπάρχουν σηματοδότες σε ειδικά σημεία της λίμνης στην πολυγωνική διάταξη, τροχειοδεικτικά, τις οποίες οι κολυμβητές θα πρέπει να περνούν σε απόσταση όχι μεγαλύτερη των 15 μέτρων.

**Ώρα εκκίνησης:** 09:00

**Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των κολυμβητών της απόστασης των 10k** μετά την επιστροφή από τον διάπλου της λίμνης στην μικρή γυρολιμνιά.

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση, η παρακολούθηση του οποίου είναι υποχρεωτική.

Βοήθεια στο νερό έχει προβλεφθεί και περιγράφεται εντός ειδικού σχεδίου.

#### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες (μικρότεροι των 18 ενσωματώνονται στην πρώτη κατηγορία του φίλου τους, ενώ κατηγορίες που δεν συμπληρώνουν 3άδα βάρους συνενώνονται με την/ις αμέσως μεγαλύτερη/ες ώστε να συμπληρωθεί)

##### **ΑΝΤΡΕΣ**

A1 18-29 χρονών  
A2 30-39 χρονών  
A3 40-49 χρονών  
A4 50-59 χρονών  
A5 60 και άνω

##### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Γ1 18-29 χρονών  
Γ2 30-39 χρονών  
Γ3 40-49 χρονών  
Γ4 50-59 χρονών  
Γ5 60 και άνω

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Ντόπιοι 3 Άνδρες και Ντόπιες 3 Γυναίκες

Στην κατηγορία των Wetsuits θα βραβευθούν οι πρώτοι 3 άνδρες και πρώτες 3 γυναίκες της Γενικής Κατάταξης, καθώς και οι 3 πρώτοι και 3 πρώτες των ηλικιακών κατηγοριών: μέχρι 29 ετών & 30+ ετών.

Στην κατηγορία των 0,5k θα βραβευθούν οι πρώτοι 3 άνδρες και πρώτες 3 γυναίκες της Γενικής Κατάταξης.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παραλάβουν το **Athletes Kit** τους κατ' ελάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση, από τη γραμματεία, σύμφωνα με τις ώρες λειτουργίας της, που θα ανακοινωθούν. Σε κάθε περίπτωση η φροντίδα έγκαιρης παραλαβής του Running Kit ανήκει στους αθλητές και θα πρέπει να γνωρίζουν ότι τυχόν μη έγκαιρη παραλαβή του μπορεί να κοστίσει την συμμετοχή τους στη διοργάνωση.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Running Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής, πάντα συμφώνως της πολιτικής εγγραφών που ανακοινώνεται στο website της διοργάνωσης.



## 2. Αγώνας ISOMAN (Τρίαθλο) για παιδιά - ISOMAN Kids Distance Triathlon

- **Κατηγορία A:** έτος γέννησης 2010-2012 (100μ κολύμβησης, 1.000μ ποδηλασίας, 200μ τρεξίματος)
- **Κατηγορία B:** έτος γέννησης 2007-2009 (200μ κολύμβησης, 2.000μ ποδηλασίας, 400μ τρεξίματος)

**Εκκίνηση & Τερματισμός:** Εκκίνηση στην προβλήτα εμπρός από το Δημοτικό χώρο στάθμευσης και τερματισμός στο Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας

**Ώρα εκκίνησης:** 10:15πμ

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (**Cut Off**) δεν θα υπάρχει.

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτικό.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΗΣ:

Αγόρια με έτος γέννησης	2010-2012	(3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού)
Αγόρια με έτος γέννησης	2007-2009	(Γυμνάσιο)
Κορίτσια με έτος γέννησης	2010-2012	(3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού)
Κορίτσια με έτος γέννησης	2007-2009	(Γυμνάσιο)

Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν στο παιδικό Τρίαθλο, θα πρέπει να παραλάβουν το Kids Kit τους κατ' ελάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση, από τη γραμματεία, σύμφωνα με τις ώρες λειτουργίας της, που θα ανακοινωθούν. Σε κάθε περίπτωση, η φροντίδα έγκαιρης παραλαβής του Kids Kit ανήκει στους αθλητές και θα πρέπει να γνωρίζουν ότι τυχόν μη έγκαιρη παραλαβή του μπορεί να κοστίσει την συμμετοχή τους στη διοργάνωση.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Kids Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο όπως αναφέρεται ξεκάθαρα στην πολιτική εγγραφών, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι και δωρεάν μέχρι και λίγες ημέρες πριν τη διοργάνωση. Με το πέρας της περιόδου αυτής, η εγγραφή θα έχει κόστος βάσει της πολιτικής εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων παιδιών ώστε να είναι σε θέση να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία!

## **3. 8k & 21k Trail Running:**

**Εκκίνηση & Τερματισμός:** Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας

**Ώρα εκκίνησης:** 17.45

**Διαδρομή:** Οι αθλητές, κατόπιν της εκκίνησης κινούνται σε δρόμο της πόλης για κάποιες εκατοντάδες μέτρα και στη συνέχεια ακολουθούν διαδρομή βουνού, η οποία θα είναι σημασμένη με κορδέλες στα επίμαχα σημεία και θα υπάρχουν εθελοντές κυρίως για την ασφάλειά τους. Θα υπάρχει **υδροδοσία** για την ενυδάτωση των αθλητών.

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (**Cut Off**) δεν θα υπάρχει.

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτικό.



#### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες (μικρότεροι των 18 ενσωματώνονται στην πρώτη κατηγορία του φίλου τους, ενώ κατηγορίες που δεν συμπληρώνουν 3άδα βάθρου συνενώνονται με την/ις αμέσως μεγαλύτερη/ες ώστε να συμπληρωθεί)

#### ΑΝΤΡΕΣ

- A1 18-29 χρονών
- A2 30-39 χρονών
- A3 40-49 χρονών
- A4 50-59 χρονών
- A5 60 και άνω

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- Γ1 18-29 χρονών
- Γ2 30-39 χρονών
- Γ3 40-49 χρονών
- Γ4 50-59 χρονών
- Γ5 60 και άνω

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Ντόπιοι 3 Άνδρες και Ντόπιες 3 Γυναίκες

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παραλάβουν το **Athletes Kit** τους κατ' ελάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση, από τη γραμματεία, σύμφωνα με τις ώρες λειτουργίας της, που θα ανακοινωθούν. Σε κάθε περίπτωση η φροντίδα έγκαιρης παραλαβής του Running Kit ανήκει στους αθλητές και θα πρέπει να γνωρίζουν ότι τυχόν μη έγκαιρη παραλαβή του μπορεί να κοστίσει την συμμετοχή τους στη διοργάνωση.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Running Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής, πάντα συμφώνως της πολιτικής εγγραφών που ανακοινώνεται στο website της διοργάνωσης.

## ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022

### 4. Λεπτομέρειες Αγώνων ISOMAN και Τριάθλου

**Half Iron Distance Triathlon** (1.900 μ κολύμβησης, 78 χλμ ποδηλασίας, 20 χλμ τρέξιμο)

**Olympic Distance Triathlon** (1.500 μ κολύμβησης, 52 χλμ ποδηλασίας, 10 χλμ τρέξιμο)

**ISOMAN Triathlon Quarter Distance** (3.000 μ κολύμβησης, 26 χλμ ποδηλασίας, 10 χλμ τρέξιμο)

Χάρτης απεικόνισης κολύμβησης Τριάθλου & ISOMAN (όλες οι αποστάσεις):



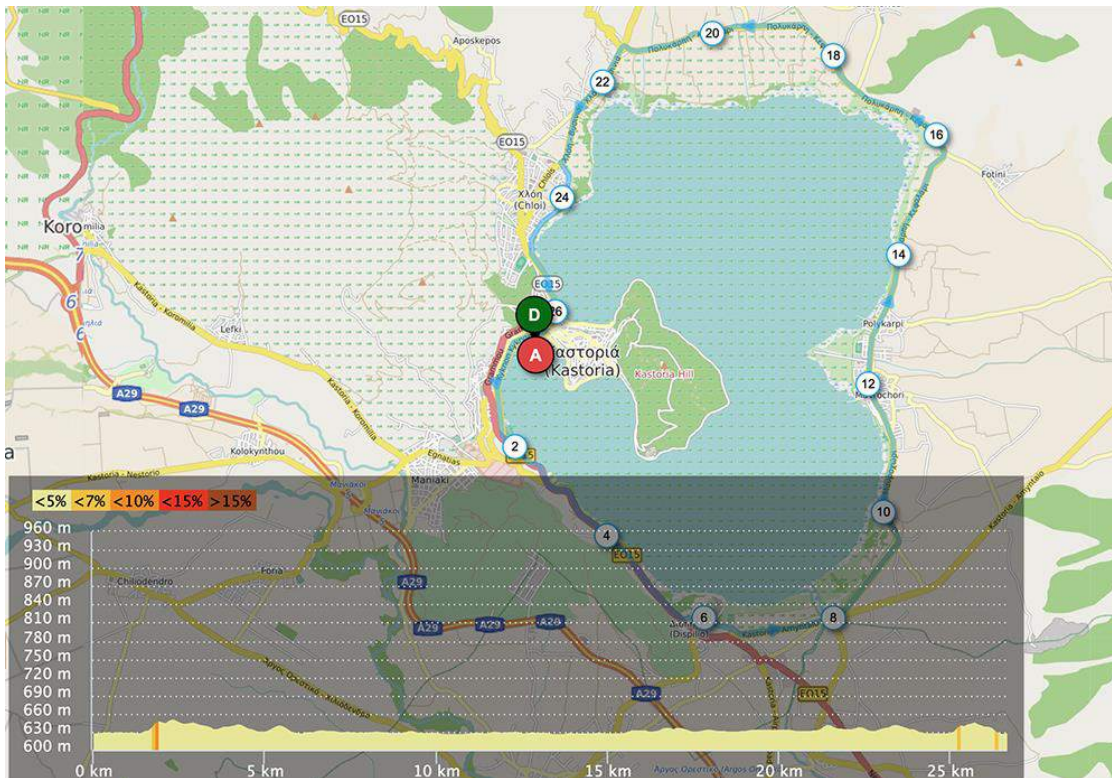


**TRIMORE** Μαθησιακή Έκδοση **Kastoria**

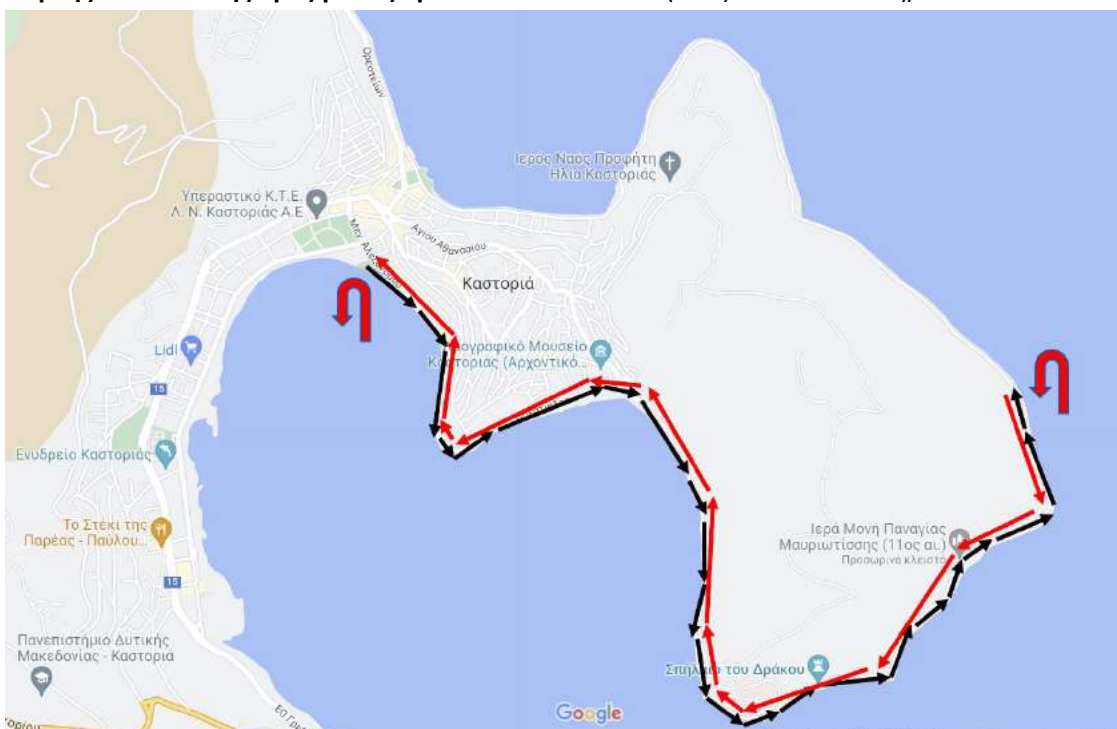
**ISOMAN**  
TRIATHLON EQUALISED



**Χάρτης απεικόνισης Ποδηλατικού σκέλους Τριάθλου & ISOMAN (όλες οι αποστάσεις):**



**Χάρτης απεικόνισης Τρεξίματος Τριάθλου & ISOMAN (όλες οι αποστάσεις):**





**Εκκίνηση & Τερματισμός:** Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (Χώρος στάθμευσης).

**Διαδρομή: κολύμβηση** (διαδρομή παραλληλόγραμμης διάταξης εντός της λίμνης εμπρός από τη θέση της διοργάνωσης, ορισμένη με σημαδούρες) ενός ή δύο κύκλου/ων απόστασης 1.500 ή 1.400 μέτρων για την Ολυμπιακή και την ISOMAN απόσταση αντίστοιχα και ενός λίγο μεγαλύτερου κύκλου συνολικής απόστασης 1.900 μέτρων για την Half Iron απόσταση, **ποδηλασία** (ενός κύκλου της λίμνης -26 χλμ έκαστος- για την ISOMAN απόσταση, δύο κύκλων για την Ολυμπιακή και τριών κύκλων για την Half Iron απόσταση), **τρέξιμο** (ενός κύκλου στην εσωτερική της λίμνης εσοχή των 10 χλμ έκαστος για τις Ολυμπιακή και ISOMAN αποστάσεις και δύο κύκλων για την Half Iron απόσταση).

Ο αγώνας είναι **non drafting** και τυχόν παραβάτες θα ακυρώνονται αν δεν συμμορφωθούν στην πρώτη παρατήρηση των κριτών.

**Ώρα εκκίνησης:** 8:00 π.μ. για την Half Iron απόσταση και 10:00 π.μ. για τις άλλες δύο αποστάσεις: Ολυμπιακή και ISOMAN.

Θα υπάρχει **υδροδοσία** για την ενυδάτωση των αθλητών με την ολοκλήρωση κάθε κύκλου, εμπρός από το πάρκο Ολυμπιακής φλόγας.

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (**Cut Off**) δεν θα υπάρχει.

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση το Σάββατο το βράδυ στις 20:30 και είναι υποχρεωτικό.

Προκειμένου για το σκέλος της Ποδηλασίας, ισχύουν οι κανονισμοί της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας** όσον αφορά στη διεξαγωγή του αγώνα, καθώς και για τον εξοπλισμό των συμμετεχόντων.

### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:**

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών
- Ηλικιακές κατηγορίες (μικρότεροι των 18 ενσωματώνονται στην πρώτη κατηγορία του φίλου τους, ενώ κατηγορίες που δεν συμπληρώνουν 3άδα βάρθρου συνενώνονται με την/ις αμέσως μεγαλύτερη/ες ώστε να συμπληρωθεί)

#### **ΑΝΤΡΕΣ**

**A1** 18-24 χρονών  
**A2** 25-29 χρονών  
**A3** 30-34 χρονών  
**A4** 35-39 χρονών  
**A5** 40-44 χρονών  
**A6** 45-49 χρονών  
**A7** 50-54 χρονών  
**A8** 55-60 χρονών  
**A9** 60 και άνω

#### **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

**G1** 18-24 χρονών  
**G2** 25-29 χρονών  
**G3** 30-34 χρονών  
**G4** 35-39 χρονών  
**G5** 40-44 χρονών  
**G6** 45-49 χρονών  
**G7** 50-54 χρονών  
**G8** 55-60 χρονών  
**G9** 60 και άνω

- ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ Ανδρών και Γυναικών
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Ντόπιοι 3 Άνδρες και Ντόπιες 3 Γυναίκες



Οι νικητές της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους αγώνες Τριαθλίου θα λάβουν πλούσιο Athletes Kit το οποίο θα το παραλάβουν από τη γραμματεία τις προηγούμενες ημέρες.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο όπως ξεκάθαρα αναφέρεται στην πολιτική εγγραφών, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής.

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, δεν θα δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

### Ο Θεσμός: THE BRAVES και THE BRAVES Light

Θα υπάρξει μία πρόσθετη συνδυαστική κατηγορία για τους τολμηρούς αθλητές και οι οποίοι θα βραβευθούν ξεχωριστά και ανεξάρτητα από τις άλλες βραβεύσεις.

**THE BRAVES:** όσοι αθλητές διαγωνιστούν και τερματίσουν σε όλα από τα: **Half Iron Triathlon** ή **ISOMAN Quarter**, **Κολύμβηση Open Water 10k** και **Trail Run 21k**.

**THE BRAVES Light:** όσοι αθλητές διαγωνιστούν και τερματίσουν σε όλα από τα: **Olympic Triathlon**, **Κολύμβηση Open Water 2.5k** και **Trail Run 7k**.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ βράβευσης:

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών

### Εγγραφές - Κόστος Εγγραφής

**Έναρξη εγγραφής συμμετοχών:** Αρχές Απριλίου

**Κλείσιμο συμμετοχών:** Σάββατο 19. Ιουνίου 2022 (έγκυρη εγγραφή θεωρείται εκείνη για την οποία έχουν κατατεθεί όλα τα δικαιολογητικά, περιλαμβανομένου του αποδεικτικού της κατάθεσης των χρημάτων και κατόπιν ελέγχου έχει επιβεβαιωθεί εγγράφως από την TRIMORE ή εξωτερικό συνεργάτη της που θα αναλάβει για λογαριασμό της τις εγγραφές. Σε αντίθετη περίπτωση η εγγραφή ακυρώνεται, ενώ η υποβολή ελλιπών δικαιολογητικών δεν δεσμεύει θέση).

Πρόκειται να εφαρμοστεί εμπορική πολιτική επιβράβευσης γρήγορης **προνομιακής εγγραφής - funs και early bird**. Θα υπάρξουν πέντε επίπεδα κόστους εγγραφής όπως αναλύονται στην πολιτική εγγραφών. Στις επόμενες του 2023 διοργανώσεις, πρόκειται να εφαρμοστεί διαδικασία προεγγραφής (αθλητές που δηλώσουν πριν την έναρξη των εγγραφών σε ειδική φόρμα της διοργάνωσης για προεγγραφές, τη βούλησή τους να είναι κοντά στη διοργάνωση. Έτσι, πρόκειται να εξασφαλίζουν αυτόματα το πιο οικονομικό πακέτο εγγραφής τους στα αγωνίσματα της διοργάνωσης. Το πακέτο αυτό θα είναι μόνο για εκείνους που θα κάνουν προεγγραφή.)

Όλοι οι αθλητές που θα εγγραφούν σε οποιοδήποτε άθλημα του event θα απολαύσουν τα προνόμια που θα εξασφαλίσει η διοργάνωση για κείνους και θα ανακοινώσει στο site της ή τα Social Media σχετικά.

Η συμμετοχή του κάθε αθλητή γίνεται με την συμπλήρωση ηλεκτρονικής φόρμας εγγραφής στην οποία έχει πρόσβαση κάθε ενδιαφερόμενος μέσα από το site της TRIMORE και της διοργάνωσης αυτής.





Το αντίτιμο συμμετοχής (ολόκληρο το ποσό κατόπιν όλων των εξόδων μεταφοράς χρημάτων) μπορεί να καταβληθεί με τους τρόπους που προβλέπονται στην φόρμα εγγραφής.

### **Βραβεύσεις - απονομές :**

Όλοι οι αθλητές που θα τερματίσουν και σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα θα λάβουν ολοκληρώνοντας την προσπάθειά τους αναμνηστικό μετάλλιο, ενώ στην τελετή απονομών της Κυριακής, οι νικητές βάθρων (τρεις πρώτες θέσεις κάθε κατηγορίας) θα λάβουν τα μετάλλιά τους.

### **Προϋποθέσεις συμμετοχής**

Οι αθλητές που θα δηλώσουν συμμετοχή θα πρέπει να έχουν αποδεχθεί όλους τους όρους εγγραφής που αναφέρονται στη φόρμα εγγραφής της διοργάνωσης και να έχουν υποβάλει την ιατρική βεβαίωση.

Έγκυρο έγγραφο θεωρείται η ιατρική βεβαίωση 12μηνης ισχύος (θα πρέπει να είναι εν ισχύ τις ημερομηνίες του event) ή ενημερωμένο δελτίο Ε.Ο.Μο.Π. / Ε.Ο.Π. / Κ.Ο.Ε. / Σ.Ε.Γ.Α.Σ. (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 ενδέχεται να ορίσει μέγιστο αριθμό συμμετοχών ανά αγώνισμα -αριθμός ο οποίος αν προκύψει, θα ανακοινωθεί με την έναρξη των εγγραφών-, στα οποία προτεραιότητα θα έχουν όσοι έχουν ολοκληρώσει νωρίς την εγγραφή τους.



## ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Πλήθος αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων θα πραγματοποιηθούν στη διάρκεια του τριμήνου 18 - 20 Ιουνίου 2021.



### **Kids Lazer Run**

Πρόκειται για ένα νέο σχετικά σπορ, μύησης στο μοντέρνο πένταθλο και στα multisports.

Οι μικροί αθλητές, θα λάβουν μέρος σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες:

- Δημοτικό (4η, 5η και 6η τάξη)
- Γυμνάσιο
- Λύκειο

Το αγώνισμα περιέχει εναλλαγή από τρέξιμο σε σκοποβολή σε στόχο με όπλο (εντελώς ακίνδυνο), το οποίο θα πρέπει να σπλιρίζει ο αθλητής και να σημαδεύει επιτυχώς στο στόχο (ανάβει λαμπάκι όταν επιτευχθεί) 5 φορές. Ο διαθέσιμος χρόνος για να επιτύχει 5 φορές το στόχο είναι 50 δευτερόλεπτα, στα οποία αν δεν έχει καταφέρει να τον επιτύχει 5 φορές, συνεχίζει στο τρέξιμο έχοντας υποστεί μόνο την καθυστέρηση των 50 δευτερολέπτων (δεν υπάρχει βαθμολογία ευστοχίας αλλά μόνο εξοικονόμηση χρόνου).

Όσο πιο γρήγορος είναι στο στόχο ο αθλητής, τόσο μεγαλύτερη εξοικονόμηση χρόνου επιτυγχάνει και συνεχίζοντας στο τρέξιμο, έχει περισσότερες πιθανότητες να επιτύχει καλύτερο συνολικό χρόνο άρα και θέση.



**TRIMORE** Kastoria

**ISOM** N  
TRIATHLON EQUALISED



Η χρονομέτρηση είναι συνολική, από την αρχή που θα ξεκινήσουν τρέχοντας, μέχρι το τέλος που επίσης θα τερματίσουν τρέχοντας. Συνολικά, υπάρχουν 3 σκέλη τρεξίματος (συνολικά 600 - 800 μέτρα) και δύο στο σημάδι με όπλο για τη μικρή κατηγορία, ενώ είναι 4 σκέλη τρεξίματος (800 - 1.000 μέτρα) και 3ων στο σημάδι με το όπλο στις δύο μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες.

Το αγώνισμα πραγματοποιείται σε ομάδες των 5 αθλητών και βάσει χρόνων προκύπτει η τελική τριάδα του βάρους.

Τα όπλα παρατίθενται σε ειδικό τραπέζι (ένα τραπέζι για κάθε όπλο, σε σειρά το ένα δίπλα στο άλλο) και ο κάθε αθλητής επιλέγει το τραπέζι που θα σταθεί για τις βολές του (5 επιτυχείς ή περισσότερες αν είναι άστοχος).

Η δυσκολία του αθλήματος παρουσιάζεται στην σταθεροποίηση του όπλου και στόχευση όταν ο αθλητής έχει ανεβάσει σφυγμούς.

**Τα όπλα είναι εντελώς ακίνδυνα κατά τη χρήση τους.**

Κριτές ελέγχουν τη διαδικασία τόσο στη στόχευση με το όπλο όσο και στην τήρηση της διαδρομής τρεξίματος. Οι βραβεύσεις είναι ανά κατηγορία ηλικίας και φύλο.

**Το σπορ είναι μέρος του Ολυμπιακού αθλήματος: Μοντέρνο Πένταθλο, που αποτελείται πέραν του Laser Run από Ξιφασκία, κολύμβηση και Ιππασία!**



## Kids Running Relays

Πρόκειται για σκυταλοδρομίες μικρών αποστάσεων τρεξίματος (50 - 100 μέτρων αναλόγως των ηλικιακών κατηγοριών), σε ομάδες των 2 παιδιών (η κάθε ομάδα).

Οι μικροί αθλητές, θα λάβουν μέρος σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες:



**TRIMORE** Kastoria

**ISOM** N  
TRIATHLON EQUALISED

- Δημοτικό (4η, 5η και 6η τάξη)
- Γυμνάσιο
- Λύκειο

Οι πρώτοι αθλητές από κάθε ομάδα στέκονται πίσω από γραμμή που έχει σχηματιστεί στο δάπεδο για να δοθεί η εκκίνηση, ενώ ο δεύτερος κάθε ομάδος, θα λάβει θέση στην ίδια γραμμή, αμέσως μόλις δοθεί η εκκίνηση. Οι αθλητές τρέχουν μια ευθεία απόσταση 25 ή 50 μέτρων, ώστε να περάσουν μια δεύτερη σχηματισμένη στο δάπεδο γραμμή και να επιστρέψουν πίσω για να παραδώσουν τη σκυτάλη, στον δεύτερο της ομάδος τους, ο οποίος επίσης θα τρέξει την ίδια απόσταση και κάνει το ίδιο ώστε ο κάθε ένας από τους δύο αθλητές της ομάδος να έχει αγωνιστεί δύο φορές.

Οι βραβεύσεις είναι ανά κατηγορία ηλικίας και: αμιγώς κορίτσια, αμιγώς αγόρια, μικτές ομάδες.

## Kids Σκάκι σε παράλληλα γήπεδα

Πρόκειται για ένα παιχνίδι εκμάθησης σκακιού, το οποίο εκτυλίσσεται σε τραπέζια που έχουν στηθεί το ένα δίπλα στο άλλο και έχουν τοποθετηθεί σκακιέρες.

Το κάθε παιδί στέκεται μπροστά σε ένα από αυτά τα γήπεδα και αντιμετωπίζει έναν Ολυμπιονίκη σκακιού, ο οποίος κινείται κυκλικά και πραγματοποιεί μία κίνηση σε κάθε σκακιέρα.

Οι παρτίδες ολοκληρώνονται και νέοι παίκτες λαμβάνουν θέση έναντι στον Ολυμπιονίκη.

Διάφορα σκακιστικά παιχνίδια εκμάθησης πραγματοποιούνται επίσης, αναλόγως του επιπέδου των συμμετεχόντων.

Δεν υπάρχει βράβευση νικητών, δεδομένου ότι δεν ανταγωνίζονται μεταξύ τους, χρήσιμες όμως συμβουλές και προτροπές πρόκειται να δοθούν στους συμμετέχοντες από τον καταξιωμένο αθλητή.



## Kids Ποδηλατική βραδυπορία

Η δραστηριότητα αυτή είναι κυρίως ψυχαγωγική και στόχο έχει να απασχολήσει ευχάριστα και δημιουργικά τα παιδιά, με μία δράση ισορροπίας κυρίως αλλά και σκέψης - διάνοιας.



**TRIMORE**Kastoria

**ISOMAN**  
TRIATHLON EQUALISED



Ο διαγωνισμός αυτός πραγματοποιείται με ανταγωνισμό το χρόνο και ασχέτως ηλικίας παιδιών. Η μόνη διαφορά είναι ότι το κάθε παιδί διαλέγει το μέγεθος του ξύλινου ποδηλάτου που θα χρησιμοποιήσει μεταξύ δύο ποδηλάτων της -που είναι διαθέσιμα.

Ο στόχος του κάθε παιδιού είναι να κινηθεί μεταξύ δύο παράλληλων γραμμών (στα 80cm μεταξύ τους απόσταση) συνολικής απόστασης περίπου 20 μέτρων, χωρίς να πατήσει κάτω και χωρίς να βγει από τις δύο γραμμές, στον πιο αργό χρόνο.

Νικητής είναι ο συμμετέχων και η συμμετέχουσα που θα πραγματοποιήσουν την απόσταση στο μεγαλύτερο χρόνο και θα βραβευθούν.

### Πρόγραμμα εκδηλώσεων



2022



11:00 - 13:30 Athletes Reception  
17:00 - 19:30 Athletes Reception  
17:00 - 17:45 Kids Running Relays  
17:45 - 18:30 Kids Stress Running  
19:45 - 21:15 Night Trail Hiking  
21:30 - 23:00 Energy Food | DJ Party

A.V. = Athletes Village  
L.P. = Lake Point

07:30 - 09:00 Athletes Reception A.V.  
08:15 Swimmers 10k departure  
08:30 - 08:45 Warm Up Swimmers 10k  
08:45 - 08:59 O.W.S. 10k Race Brief  
09:00 - 13:00 O.W.S. 10k Race L.P.  
09:30 - 10:00 Kids Yoga Warm Up  
10:00 - 10:14 Kids ISOMAN Race Brief  
10:15 - 10:45 Kids ISOMAN Race L.P.  
10:45 - 11:00 Adults Warm up  
11:00 - 11:14 O.W.S. 0.5k & 2.5k Race Brief  
11:15 - 13:00 O.W.S. 0.5k & 2,5k Race L.P.  
16:00 - 20:00 Athletes Reception  
16:45 - 17:30 Kids Fun Bike Activity  
17:30 - 17:44 Trail Running Race Brief  
17:45 - 19:45 Trail Running Race 8k & 21k A.V.  
19:50 - 20:40 Awards Ceremony 1<sup>st</sup> day  
20:45 - 21:20 ISOMAN-TRI Race Brief  
21:20 - 22:00 Energy Food  
21:30 - 23:00 Soft Music entertainment



07:30 - 10:00 Athletes Reception A.V.  
07:30 - 07:45 Half Iron Warm Up  
07:45 - 07:59 Half Iron Race Brief  
08:00 - 14:00 Half Iron Race L.P.  
09:30 - 09:45 TRI/ISOMAN Warm up  
09:45 - 09:59 TRI/ISOMAN Race brief (Quarter - Olympic) L.P.  
10:00 - 14:00 TRI/ISOMAN Race L.P. A.V.  
11:00 - 12:00 Kids Yoga  
14:30 - 15:20 Awards Ceremony 2<sup>nd</sup> day A.V.