



TRIMORE Multisports TOUR - Kastoria 2019

ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΑΓΩΝΑ

Ο δήμος Καστοριάς, ο Ναυτικός Όμιλος Καστοριάς και η TRIMORE Multisports TOUR, διοργανώνουν και προκηρύσσουν το αθλητικό και ψυχαγωγικό event **TRIMORE Multisports TOUR - Kastoria 2019**. Το event περιλαμβάνει αγώνες τριάθλου ενηλίκων και παιδιών διαφόρων αποστάσεων, Αγώνα Ποδηλατικής ατομικής χρονομέτρησης, αγώνα ορεινού τρεξίματος καθώς και άλλων παράλληλων αθλητικών και πολιτιστικών δράσεων στις 21 - 23 Ιουνίου 2019, οι οποίοι θα λάβουν χώρα στην Πόλη της Καστοριάς.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: TRIMORE Multisports TOUR - Kastoria 2019

ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019

- 1. Half Olympic Distance Triathlon** (750 μ κολύμβησης, 26 χλμ ποδηλασίας, 5 χλμ τρεξίματος)
Olympic Distance Triathlon (1.500 μ κολύμβησης, 52 χλμ ποδηλασίας, 10 χλμ τρέξιμο)

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

Διαδρομή: κολύμβηση (τριγωνική διαδρομή εντός της λίμνης εμπρός από τη θέση της διοργάνωσης, ορισμένη με σημαδούρες) ένας ή δύο γύροι αναλόγως της Τριαθλητικής απόστασης, ποδηλασία (ένας ή δύο κύκλοι της λίμνης 26 χλμ έκαστος), τρέξιμο (ένας κύκλος στην εσωτερική της λίμνης εσοχή των 5 ή 10 χλμ έκαστος).

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

Ώρα εκκίνησης: 9.00 π.μ. για την Ολυμπιακή απόσταση και 10:10 π.μ. για την Half Olympic απόσταση.

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.

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

| | |
|--------|---|
| ΑΝΤΡΕΣ | A1 18-24 χρονών (τυχόν μικρότερες ηλικίες δεν βραβεύονται χωριστά) |
| | 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 | Γ1 18-24 χρονών (τυχόν μικρότερες ηλικίες δεν βραβεύονται χωριστά) |
| | Γ2 25-29 χρονών |
| | Γ3 30-34 χρονών |
| | Γ4 35-39 χρονών |
| | Γ5 40-44 χρονών |
| | Γ6 45-49 χρονών |
| | Γ7 50-54 χρονών |
| | Γ8 55-60 χρονών |
| | Γ9 60 και άνω |

- ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ Ανδρών και Γυναικών
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

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 όσοι θα συμμετάσχουν στους αγώνες Τριάθλου θα λάβουν **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, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Triathletes Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, 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 Triathletes kit κατόπιν του αγώνα**, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

2. Ποδηλατική Ατομική Χρονομέτρηση (26 χλμ):

Εκκίνηση & Τερματισμός: Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (Χώρος στάθμευσης)

Ώρα εκκίνησης: 17.00

Διαδρομή: Οι αθλητές, κατόπιν της εκκίνησης θα πραγματοποιήσουν ατομικά και με αντίπαλο το χρονόμετρο, έναν ολόκληρο κύκλο της λίμνης. Ακολούθως θα τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης.

Η εκκίνηση της χρονομέτρησης θα πραγματοποιηθεί με **χρονική απόσταση των αθλητών μεταξύ τους 10 δευτερολέπτων**. Ο αγώνας είναι non drafting και τυχόν παραβάτες θα ακυρώνονται κατ' ευθείαν.

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

Υδροδοσία θα υπάρχει μόνο στη θέση της ζώνης αλλαγής και οι αθλητές θα πρέπει να φροντίσουν να έχουν όσο νερό χρειάζονται μαζί τους.

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.

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:
 - ANTRES **A1** έως 35 χρονών
 - A2** 35 και άνω χρονών

ΓΥΝΑΙΚΕΣ Γ1 έως 35 χρονών
 Γ2 35 και άνω χρονών

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παραλάβουν το Chrono Kit τους κατ' ελάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση, από τη γραμματεία, σύμφωνα με τις ώρες λειτουργίας της, που θα ανακοινωθούν. Ενδέχεται να προκύψει προηγούμενη ενημέρωση ώστε ενδιαφερόμενοι να παραλάβουν το kit τους από καταστήματα χορηγού της διοργάνωσης σε σημεία πόλεων που εκτιμάται ότι εξυπηρετούν τους αθλητές. Σε κάθε περίπτωση η φροντίδα έγκαιρης παραλαβής του Chrono 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 Chrono Kit που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής.

3. 7k & 12k XTERRA Trail Running:

Εκκίνηση & Τερματισμός: Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (Χώρος στάθμευσης)

Ώρα εκκίνησης: 18.30

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:

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
 A4 50 και άνω

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να παραλάβουν το Running Kit τους κατ' ελάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνηση, από τη γραμματεία, σύμφωνα με τις ώρες λειτουργίας της, που θα ανακοινωθούν. Ενδέχεται να προκύψει προηγούμενη ενημέρωση ώστε ενδιαφερόμενοι να παραλάβουν το kit τους από καταστήματα χορηγού της διοργάνωσης σε σημεία πόλεων που εκτιμάται ότι εξυπηρετούν τους αθλητές. 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.

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019

1. Αγώνας Τριάθλου για παιδιά - Kids Distance Triathlon

- **Κατηγορία A:** έτος γέννησης 2007-2009 (50μ κολύμβησης, 1.000μ ποδηλασίας, 200μ τρεξίματος)
- **Κατηγορία B:** έτος γέννησης 2004-2006 (100μ κολύμβησης, 2.000μ ποδηλασίας, 400μ τρεξίματος)

Εκκίνηση & Τερματισμός: Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (Χώρος στάθμευσης)

Ώρα εκκίνησης: 9.30πμ

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 | 2007-2009 | (3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού) |
| Αγόρια με έτος γέννησης | 2004-2006 | (Γυμνάσιο) |
| Κορίτσια με έτος γέννησης | 2007-2009 | (3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού) |
| Κορίτσια με έτος γέννησης | 2004-2006 | (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. Ενδέχεται να προκύψει προηγούμενη ενημέρωση ώστε ενδιαφερόμενοι να παραλάβουν το kit τους από καταστήματα χορηγού της διοργάνωσης σε σημεία πόλεων που εκτιμάται ότι εξυπηρετούν τους αθλητές. 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, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι και δωρεάν μέχρι και τις 29.4.2019. Με το πέρας της ημερομηνίας 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!

2. **ISOMAN presented by G - Triathlon Sprint Distance (1.400 μ κολύμβησης, 12,3 χλμ ποδηλασίας, 5,3 χλμ τρέξιμο)**

Εκκίνηση & Τερματισμός: Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (Χώρος στάθμευσης)

Διαδρομή: κολύμβηση (τριγωνική διαδρομή εντός της λίμνης εμπρός από τη θέση της διοργάνωσης, ορισμένη με σηματοδότες) σε δύο γύρους, ποδηλασία (ένας γύρος), τρέξιμο (ένας γύρος).

Ώρα εκκίνησης: 11.00 π.μ..

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

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

Θα υπάρχει **υδροδοσία** για την ενυδάτωση των αθλητών.

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**. 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

ΑΝΤΡΕΣ **A1** 18-24 χρονών (τυχόν μικρότερες ηλικίες δεν βραβεύονται χωριστά)
 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 (τυχόν μικρότερες ηλικίες δεν βραβεύονται χωριστά)
 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

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 όσοι θα συμμετάσχουν στον αγώνα Τριάθλου ISOMAN θα λάβουν **πλούσιο ISOMAN presented by G - Kit το οποίο θα βρίσκεται στη θέση του κάθε αθλητή, στην ζώνη αλλαγής πριν την έναρξη του αγώνα.** Προϋπόθεση για την απόκτηση του **ISOMAN presented by G - 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, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το **ISOMAN presented by G - Kit** που θα λάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, 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 ISOMAN presented by G - Kit κατόπιν του αγώνα,** δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

Ο Θεσμός: THE BRAVES

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: **Olympic Triathlon, Ποδηλατική ατομική χρονομέτρηση και ISOMAN presented by G.**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ βράβευσης:

- Γενική κατηγορία αντρών και γυναικών

Κόστος εγγραφής - Entry fee (περιλαμβανομένης ασφάλισης)

Έναρξη εγγραφής συμμετοχών: Αρχές Μαρτίου

Κλείσιμο συμμετοχών: Σάββατο 16. Ιουνίου 2019 (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 **προνομακής εγγραφής - funs και early bird**. Θα υπάρξουν τέσσερα επίπεδα κόστους εγγραφής όπως αναλύονται στην πολιτική εγγραφών. Στις επόμενες του 2019 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 στο τέλος αναμνηστικό μετάλλιο.

Συγκεκριμένα οι αθλητές των αθλημάτων της πρώτης ημέρας: **Half Olympic και Olympic Distance Τριάθλου, XTERRA Trail Running και Ποδηλατικής ατομικής χρονομέτρησης** που θα τερματίσουν τους αγώνες τους σύμφωνα με τους κανονισμούς του αγώνα, θα παραλάβουν τα μετάλλιά τους στην τελετή απονομών βραβείων, το Σάββατο 22. Ιουνίου 2019 στις 20.30. Οι αθλητές των αγωνισμάτων της δεύτερης ημέρα **ISOMAN presented by G - Kit και Kids Triathlon**, τα παιδιά καθώς και οι Braves, θα βραβευτούν την Κυριακή 23. Ιουνίου 2019 στις 15.00.

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.

TRIMORE Multisports TOUR Kastoria

Έγκυρο έγγραφο θεωρείται η ιατρική βεβαίωση 12μηνιαίας 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 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

Πλήθος αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων θα πραγματοποιηθούν στη διάρκεια του τριημέρου 21 - 23 Ιουνίου 2019.



Kids Lazer Run

Πρόκειται για ένα νέο 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 σπλίζε ο αθλητής και να σημαδεύει επιτυχώς στο στόχο (ανάβει λαμπάκι όταν επιτευχθεί) 5 φορές.

TRIMORE Multisports TOUR Kastoria

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.

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 επιτυχίες 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 Lazer 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:

- Δημοτικό (4η, 5η και 6η τάξη)

TRIMORE Multisports TOUR Kastoria

- 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.

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.

TRIMORE Multisports TOUR Kastoria

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

Πρόγραμμα εκδηλώσεων

