

Προκήρυξη Αγώνα

Ο Δήμος Ρεθύμνης, η Περιφέρεια Κρήτης η Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης και η TRIMORE - XTERRA Greece - ISOMAN Hellas, στο πλαίσιο του TRIMORE Multisports TOUR, διοργανώνουν και προκηρύσσουν το αθλητικό και ψυχαγωγικό event **TRIMORE M.T. Rethymno | ISOMAN 2023**. Το event περιλαμβάνει αγώνες **Τριάθλου ενηλίκων και παιδιών** (ISOMAN equalized Triathlon Sprint Distance, Olympic & Half Olympic Triathlon, Kids ISOMAN equalized Triathlon), **αγώνες κολύμβησης Open Water ενηλίκων και παιδιών** (0,5k και 2,5k για ενήλικες και 100 και 200 μέτρων για παιδιά), **αγώνα Τρεξίματος στην Άμμο 5 και 10 χιλιομέτρων για όλες τις ηλικίες**, **αγώνα διασκέδασης παιδιών Stress Run** καθώς και άλλες αθλητικές, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες με σκοπό την ανάπτυξη της αθλητικής σκέψης και του αθλητισμού. Το event πρόκειται να πραγματοποιηθεί στις 23-25 Σεπτεμβρίου 2023 στην πόλη του Ρεθύμνου.

Αγωνιστικό πρόγραμμα:

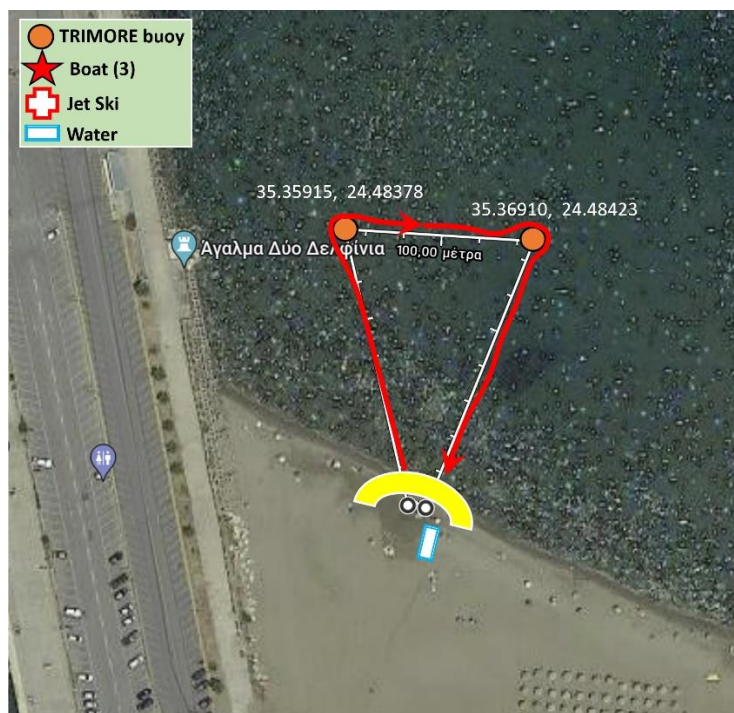
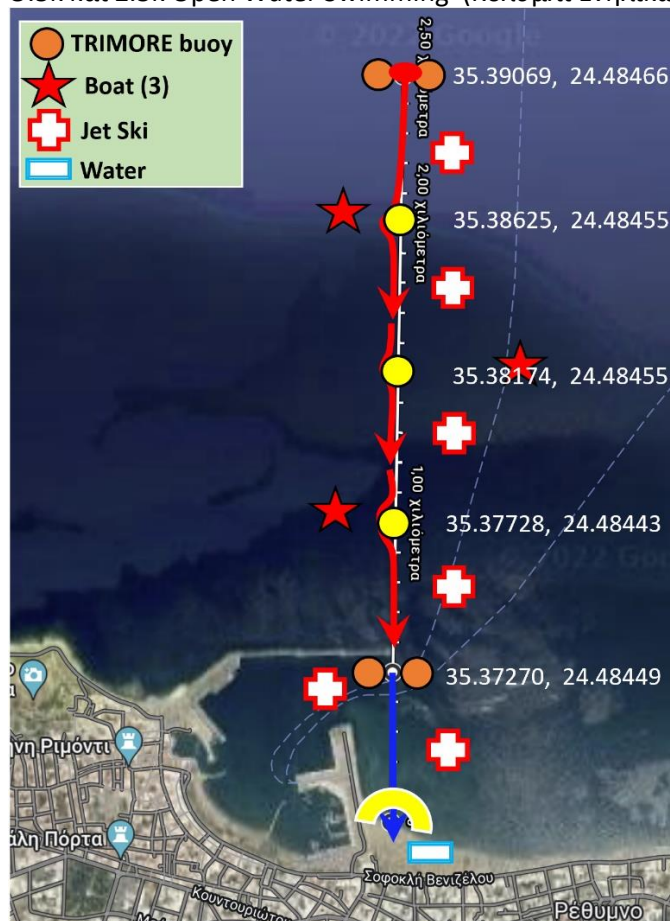
Σάββατο 23. Σεπτεμβρίου 2023

10:15 - 10:45 Παιδικό Κολύμπι

11:30 - 13:00 Κολύμπι Ενηλίκων

Λεπτομέρειες Αγώνα κολύμβησης Open Water (O.W.S.)

0.5k και 2.5k Open Water Swimming (Κολύμπι Ενηλίκων 500μ. & 2.5 χλμ) & Kids 200m & 400m (Παιδικό 200 & 400μ)



Εκκίνηση & Τερματισμός: Πλωτό μέσο (καράβι με καταπέλτη ή πλοίο) πρόκειται να μεταφέρει τους αθλητές από τη θέση που θα βρίσκεται για να τους παραλάβει στη Μαρίνα, στα 500 μέτρα αρχικά από την ακτή και στα 2,5 χλμ ακολούθως για τις διαδοχικές εκκινήσεις προς την παραλία αγάλματος δύο δελφινιών που θα είναι ο τερματισμός.

Διαδρομή: κολύμβηση κάθετης ευθείας κίνησης προς την ακτή, με τερματισμό στην παραλία παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου. Όπως στο ανωτέρω σχέδιο, πρόκειται σημαδούρες να ορίζουν την ευθεία προς τον τερματισμό.

Ο τερματισμός σε όλες τις αποστάσεις θα πραγματοποιηθεί με τρέξιμο στην άμμο και πέρασμα κάτω από αψίδα τερματισμού.

Ώρα εκκίνησης: 10:15 για τις παιδικές αποστάσεις 200 και 400 μέτρων. Ακολούθως, 11:15 για την απόσταση των 0.5k και 11:30 τα 2,5k.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των κολυμβητών κατά την ολοκλήρωση του αγώνα τους και μόνο. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους 24,9° C. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί μία ώρα πριν τον αγώνα και στην Τεχνική Ενημέρωση αθλητών 30 λεπτά πριν, η παρακολούθηση της οποίας είναι υποχρεωτική.

Λοιπός εξοπλισμός: Βοηθήματα/εξοπλισμός κολύμβησης πέραν των: μαγιό, σκουφάκι (υποχρεωτική χρήση του σκουφιδιού της διοργάνωσης τουλάχιστον εξωτερικά με ποινή 1 λεπτό στην περίπτωση μη χρήσης ή χρήσης άλλου από εκείνου της διοργάνωσης), ατομικός πλωτήρας προαιρετικά (υποχρεωτικά της διοργάνωσης εφόσον παρέχεται, αλλιώς στην κρίση του αθλητή με πιθανό δανεισμό από τη διοργάνωση), γυαλάκια ή μάσκα (χωρίς αναπνευστήρα), ρολόι. Απαγορεύονται [π.χ. ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, απαγορεύονται: πέδιλα (Fins), βαρελάκια (pool buoy), χεράκια (paddles), καθοδήγηση κολύμβησης (destinator)]. Επίσης απαγορεύεται για λόγους ασφαλείας ηχητικός εξοπλισμός.

Βαζελίνη πρόκειται να δοθεί σε όσους αθλητές το ζητήσουν πριν την εκκίνηση.

Κατηγορίες Βράβευσης παιδιών:

- Α': 3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού Σχολείου → Αγόρια - Κορίτσια
- Β': Γυμνάσιο → Αγόρια - Κορίτσια

Τυχόν μικρότερα παιδιά θα ενταχθούν στη μικρή κατηγορία βράβευσης, ενώ μεγαλύτερα είτε θα αγωνιστούν ξεχωριστά, είτε στους αγώνες ενηλίκων.

Κατηγορίες Βράβευσης Ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών χωρίς Wetsuit και γενικές κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών με Wetsuit. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών

- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών:

A. χωρίς Wetsuit ως ακολούθως ανά 10αετία:

έως 19 | 20 - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - 69 | 70 και άνω

Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.

B. Με wetsuit ως ακολούθως:

έως 29 | 30 και άνω

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

Λεπτομέρειες διαδρομών υπάρχουν στους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

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

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι την ισχύ του επιπέδου τιμών On The Spot, στο οποίο θα υπάρχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

Έχει εκπονηθεί και εφαρμόζεται σχέδιο βοήθειας στη θάλασσα, ως ακολούθως:

Βοήθεια στη θάλασσα

Η ομάδα παροχής βοήθειας στη θάλασσα, αποτελείται από **Ναυαγοσώστες πτυχιούχους ή αδειούχους ασκήσεως επαγγέλματος**, τα πτυχία/άδειες των οποίων σε αντίγραφο έχει στην κατοχή του ο Race Director.

Η ομάδα πεδίου κάθε αγώνα, διοικείται (λαμβάνει - εκτελεί εντολές και αναφέρει) από **επικεφαλής άτομο που επίσης βρίσκεται στο πεδίο και επιβλέπει**. Ο επικεφαλής επιβαίνει σε σκάφος και κινείται διαρκώς στο πεδίο επιβλέποντας και επιβεβαιώνοντας την ομαλότητα διεξαγωγής του αγώνα και συντονίζοντας την ομάδα του.

Η ομάδα αποτελείται από ανθρώπινες **μονάδες που αντιστοιχούν μία σε κάθε 25-35 κολυμβητές**. Είναι δυνατόν να επεκταθεί ο αριθμός των κολυμβητών ανά ανθρώπινη μονάδα βοήθειας στη θάλασσα, αν ο αγώνας διεξάγεται σε τριγωνική ή πολυγωνική διάταξη και η απόσταση ελέγχου της κάθε μίας μονάδας δεν ξεπερνά τα 250 μέτρα εκατέρωθεν της βασικής του θέσης. Η ομάδα βοήθειας στη θάλασσα αποτελείται από 15 - 30 Ναυαγοσώστες (αναλόγως του τελικού αριθμού δηλώσεων συμμετοχής) ώστε να διασφαλίζεται η επιτήρηση μέχρι 30-35 κολυμβητών από κάθε έναν Ναυαγοσώστη.

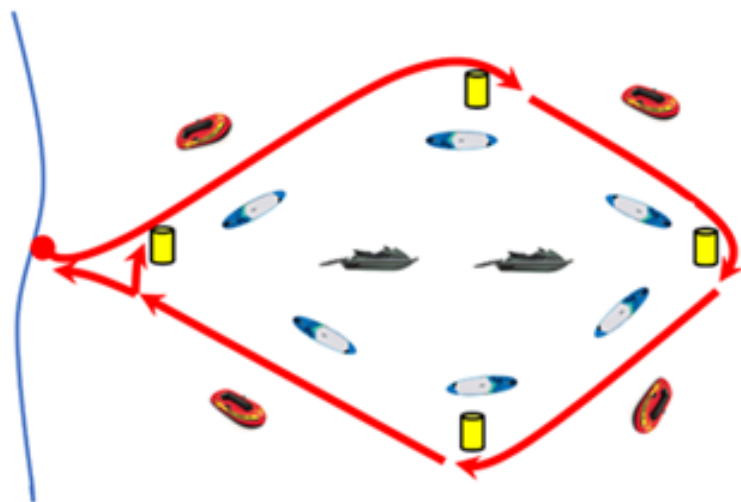
Η ομάδα έχει **σχέδιο διαχείρισης έκτακτης ανάγκης καταστρωμένο**, περιλαμβανομένης παροχής **οξυγόνου** και εφαρμογής **απινειδωτή**, ενώ το **ασθενοφόρο όχημα** της διοργάνωσης βρίσκεται σε σημείο με ικανή πρόσβαση από θαλάσσης. Η ομάδα οφείλει να διαθέτει **πλωτό φορείο** ή SUP ή kayak ή ειδικό Jet Ski ικανό να μεταφέρει περιστατικό.

Η ομάδα **πρόκειται να έχει ελέγξει το σχέδιο διαχείρισης στη θέση του αγώνα** και να έχει επιβεβαιώσει την αρτιότητα, την πληρότητα και τη δυνατότητα εφαρμογής του στις συνθήκες αυτού (θέσεις, καιρικές συνθήκες, άλλες παραμέτρους κλπ).

Ανά πάσα στιγμή υπάρχει **δυνατότητα προφορικής επικοινωνίας του επικεφαλής με τις ανθρώπινες μονάδες και απομακρυσμένης επικοινωνίας** (ασύρματος ή κινητό τηλέφωνο) με τον Race Director και το Ασθενοφόρο όχημα.

Εξωτερικά του νοητού διαδρόμου κίνησης των αθλητών, βρίσκονται και κινούνται **φουσκωτά σκάφη** φέροντα πλέον του χειριστή τους, 2-5 από την ομάδα βοήθειας στη θάλασσα ανά σκάφος. Τα σκάφη αυτά **κατ' ελάχιστον είναι 3 - 5** και κινούνται παράλληλα του νοητού διαδρόμου κολύμβησης των αθλητών, σε ικανή απόσταση από εκείνους, ώστε να μην ενοχλούν την πορεία τους και να μην είναι δυνατή η προσέγγιση αθλητών σε αυτά αν δεν παραστεί ανάγκη. Τα σκάφη αυτά δε θα προσεγγίσουν αθλητή σε απόσταση μικρότερη των 10 μέτρων (και έξω από τον νοητό διάδρομο κίνησης των αθλητών) σε καμία περίπτωση, ενώ στην περίπτωση ανάγκης, η επιβαίνουσα ανθρώπινη μονάδα βοήθειας θα εισέλθει στο νερό για να προσεγγίσει κολυμπώντας εκείνον που θα ζητήσει βοήθεια ή θα γίνει αντιληπτή η ανάγκη επέμβασης, πάντα σε συνεννόηση με τις εσωτερικές μονάδες άμεσης επέμβασης. Σε ένα εκ των σκαφών επιβαίνει ο Ιατρός αγώνα.

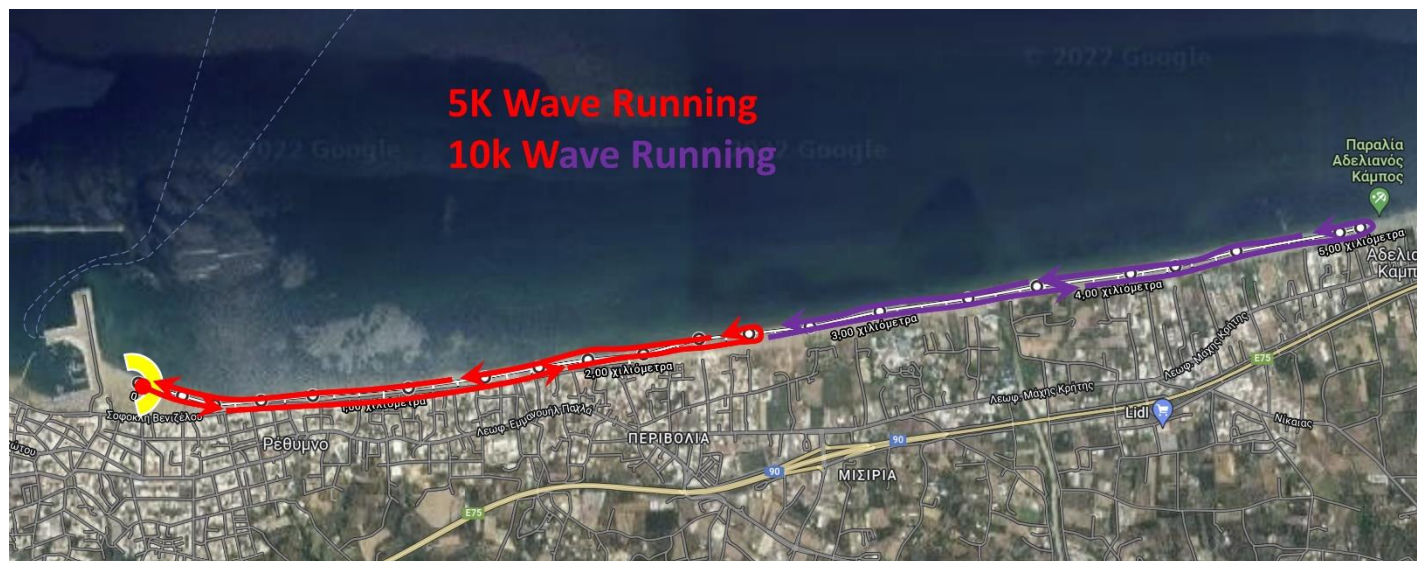
Εσωτερικά του νοητού διαδρόμου κίνησης των αθλητών, βρίσκονται οι **ανθρώπινες μονάδες άμεσης επέμβασης**. Αυτές οι ανθρώπινες μονάδες επιβαίνουν σε ατομικό **SUP, ή Canoe, ή Kayak, ή Jet Ski** ειδικό για τη μεταφορά περιστατικού. Οι εσωτερικές ανθρώπινες μονάδες, κινούνται παράλληλα στο νοητό διάδρομο κίνησης των αθλητών, εσωτερικά της νοητής γραμμής που ενώνει τις σηματοδότες που ορίζουν το αγωνιστικό τερέν. Προτεραιότητα επέμβασης σε τυχόν περιστατικό, έχει πάντα η εσωτερική ανθρώπινη μονάδα που είναι πιο κοντά στους κολυμβητές και είναι δυνατόν να προσεγγίσει ακίνδυνα.



Ομάδα διαχείρισης περιστατικού βρίσκεται και στη στεριά, ενώ παράλληλα υπάρχει διαθέσιμο ασθενοφόρο της διοργάνωσης στην πλαζ, έτοιμο να αποχωρήσει μεταφέροντας έκτακτο περιστατικό στο εφημερεύον νοσοκομείο, το οποίο είναι ενήμερο για τον αγώνα και την τυχόν ανάγκη διαχείρισης περιστατικού.

Σάββατο 23. Σεπτεμβρίου 2023**17:15 - 18:45 Τρέξιμο στο κύμα****Λεπτομέρειες Αγώνα Τρεξίματος στο κύμα 5k & 10k**

Τρέξιμο στο κύμα 5χλμ & 10χλμ - Μία απόσταση μετ' επιστροφής, σε διαδρομή στην παραλία, για κάθε μία από τις δύο αποστάσεις των 5 και 10 χλμ. και τερματισμός στο σημείο εκκίνησης δίπλα στο άγαλμα των δύο δελφινιών.



Εκκίνηση - Τερματισμός: Παραλία δίπλα στο άγαλμα των δύο δελφινιών

Διαδρομή: Τρέξιμο μίας περιστροφής για κάθε μία από τις δύο αποστάσεις στην παραλία, άκρη - άκρη στο κύμα και επιστροφή για τερματισμό στο σημείο εκκίνησης κάτω από την αψίδα. Η κίνηση των αθλητών γίνεται αρχικά προς την ανατολή, πραγματοποιούν αναστροφή στα 2,5 χλμ (για την απόσταση των 5k) ή στα 5 χλμ (για την απόσταση των 10k) αναλόγως της απόστασης και επιστρέφουν στο σημείο εκκίνησης.

Ώρα εκκίνησης: 17:15 και για τις δύο αποστάσεις.

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 18:45

Θα υπάρχει σταθμός ανεφοδιασμού (νερό) για την ενυδάτωση των αθλητών στα 2.5χλμ (δηλαδή και στα 7,5 χλμ για τους 10άρηδες) και στα 5χλμ. **(νερό, μπανάνες, φυστίκια, κομμάτια ενεργειακή μπάρα)** δηλ. μέσο της απόστασης για τους 10άρηδες, ώστε όλοι οι αθλητές να έχουν σωστή ενυδάτωση και ενδυνάμωση. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Κατηγορίες Βράβευσης:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών

- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 10αετία:

Έως 19 | 20 - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - 69 | 70 και άνω

Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.

- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

Λεπτομέρειες διαδρομών υπάρχουν στους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και **είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.**

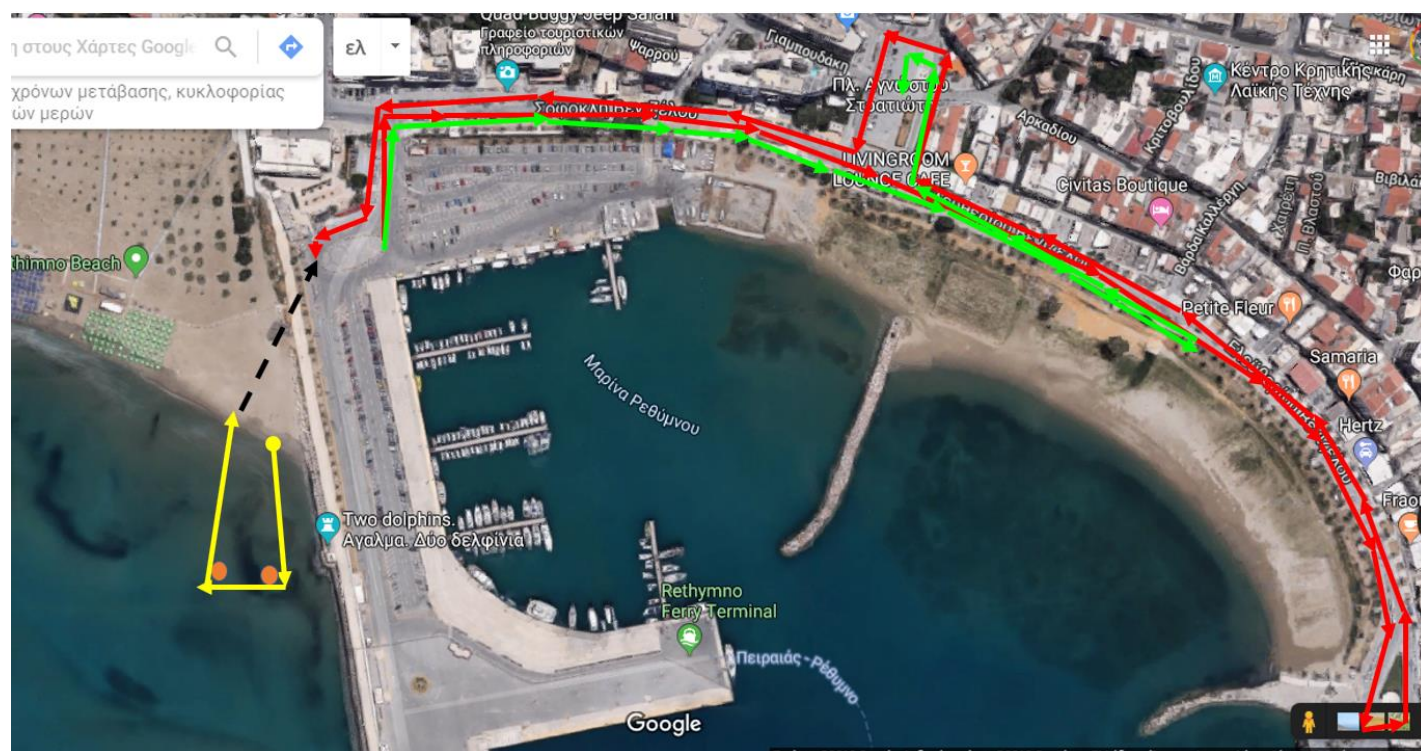
Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

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

Κυριακή 24. Σεπτεμβρίου 2023

09:30 - 10:00 Παιδικό ISOMAN



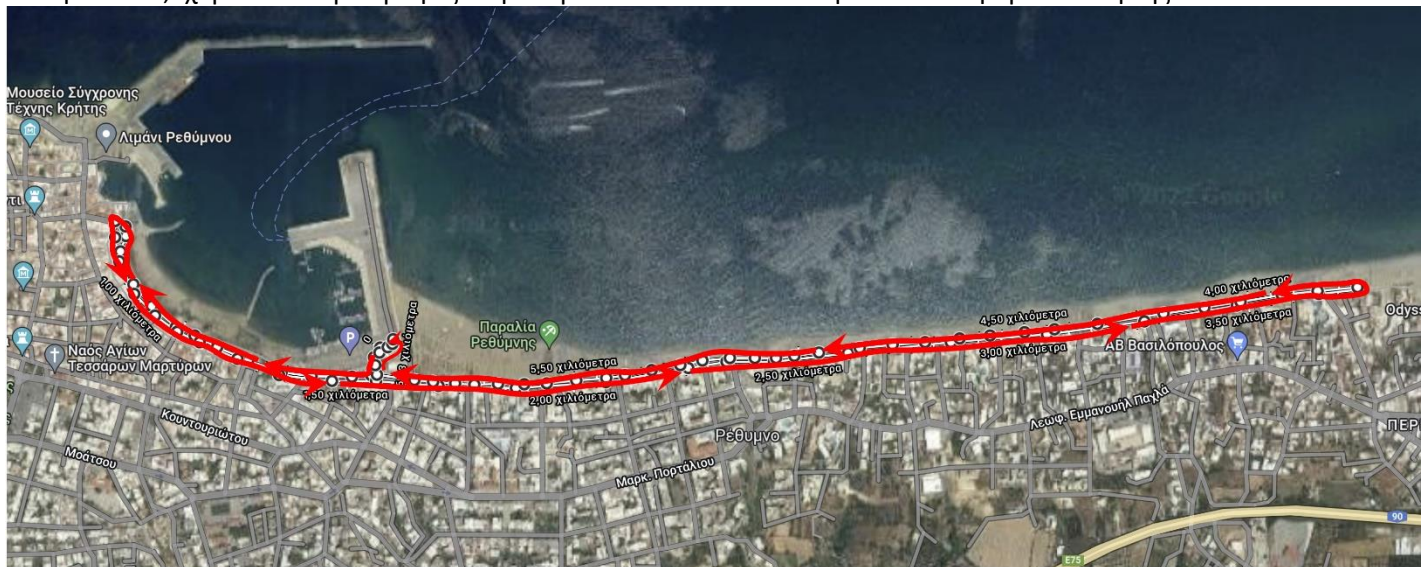
10:30 - 14:00 ISOMAN Sprint - TRIathlon Olympic & Half Olympic

Λεπτομέρειες αγώνα ISOMAN, TRIathlon Equalized Sprint distance

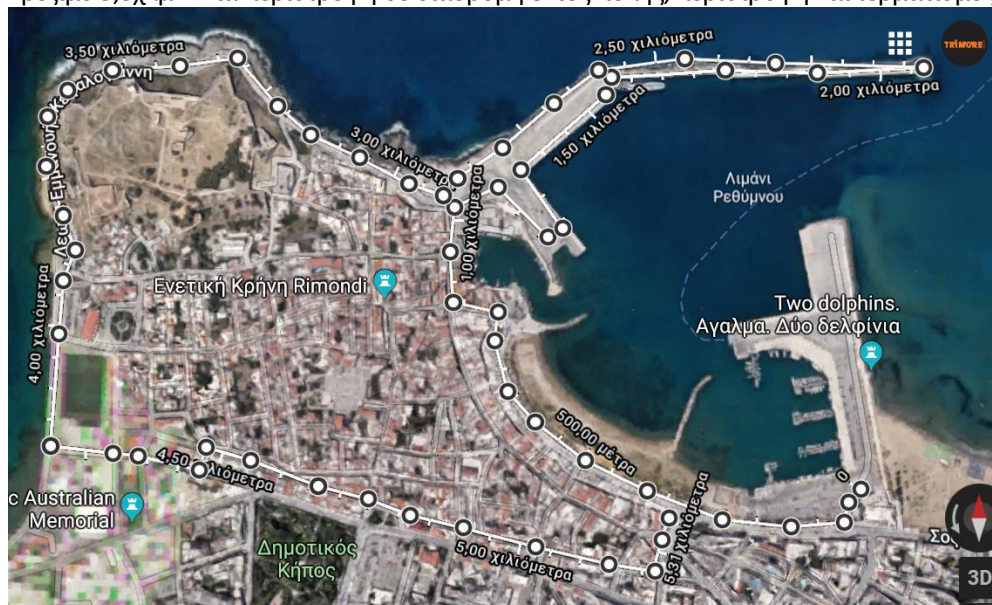
Κολύμπι 1.400μ – Μία περιστροφή της πολυγωνικής διάταξης με τη φορά του δείκτη του ρολογιού.



Ποδήλατο 12,3χλμ - Δύο περιστροφές στην παραθαλάσσια οδό και την ανατολική προέκτασή της



Τρέξιμο 5,3χλμ - Μία περιστροφή σε διαδρομή εντός πόλης, περιστροφή και τερματισμός στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη



Εκκίνηση: Παραλία αγάλματος δύο δελφινιών.

Τερματισμός: Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη

Διαδρομή: κολύμβηση μίας περιστροφής συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου, ποδηλασία δύο περιστροφών στην παραλιακή οδό δυτικά προς το Κάστρο και ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού, τρέξιμο μίας περιστροφής στην παραλιακή οδό, το φάρο του λιμανιού, γύρω από το κάστρο κινούμενοι δυτικά και ένταξη στους δρόμους της πόλης αμέσως μετά το στάδιο Σοχώρας και μέχρι την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για τερματισμό.

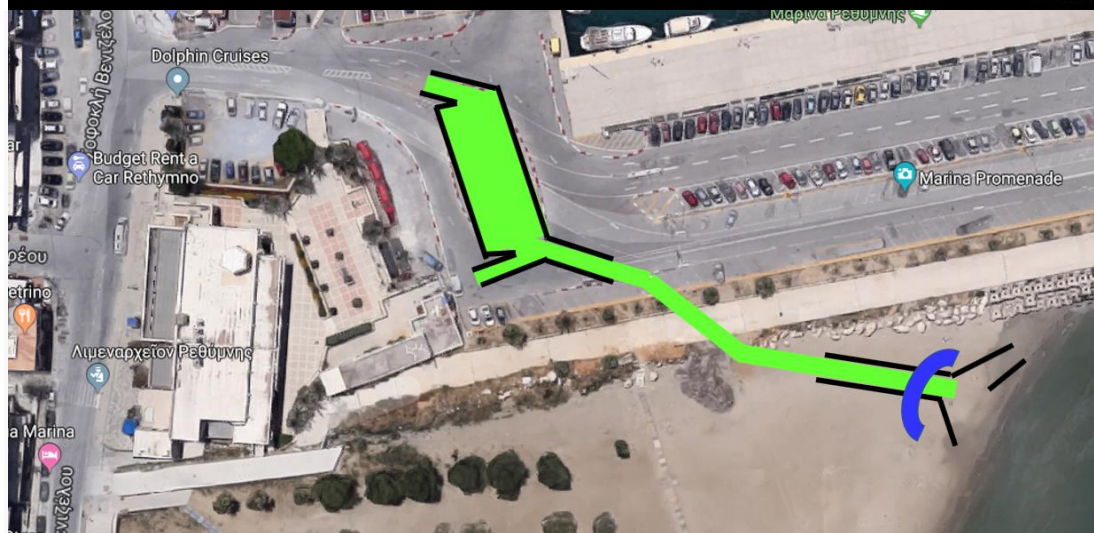
Ο αγώνας είναι **non drafting** και τυχόν παραβάτες θα ακυρώνονται αν δεν συμμορφωθούν στην πρώτη παρατήρηση των κριτών.

Ώρα εκκίνησης: 11:00 π.μ. για το ISOMAN, Sprint απόστασης.

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 13:00

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί, προκειμένου για τη διακοπή κυκλοφορίας:

Κατόπιν του κολυμβητικού σκέλους του Τριάθλου οι αθλητές θα έρθουν στην περιοχή του χώρου στάθμευσης στον οποίο θα βρίσκεται η ζώνη αλλαγής, και στον οποίο θα λάβουν τα ποδήλατά τους για το ποδηλατικό σκέλος.



Από εκεί οι ποδηλάτες πλέον εξέρχονται του χώρου στάθμευσης και κινούνται δεξιά στην παραλιακή οδό Ελευθερίου Βενιζέλου και μέχρι τη τριγωνική πλατεία εμπρός από το Λύκειο Ελληνίδων Ρεθύμνου που ολοκληρώνουν κύκλο και γυρίζουν ανατολικά επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου. Κινούνται ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού και επιστρέφουν κινούμενοι σε όλη την παραλιακή οδό στην είσοδο της μαρίνας που ολοκληρώνουν τον πρώτο κύκλο ποδηλασίας. Ακολουθεί άλλος 1 γύρος. Ολοκληρώνοντας το ποδηλατικό σκέλος, εισέρχονται πάλι στο χώρο στάθμευσης για να αφήσουν ποδήλατο και ξεκινούν το δρομικό σκέλος του αγώνα τους εξερχόμενοι από το χώρο στάθμευσης και κινούμενοι δεξιά (δυτικά) προς την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Κίνηση επί της Ελευθερίου Βενιζέλου μέχρι την πλατεία Λυκείου Ελληνίδων στην οποία κινούμαστε συμφώνως της κίνησης των αυτοκινήτων από δεξιά και συνεχίζουμε ευθεία προς το παλιό Ενετικό λιμάνι μέχρι την προκουμαία στο Café Del Arte.. Στρίβουμε αριστερά στα ταβερνάκια και κινούμαστε στην προκουμαία του παλιού Ενετικού λιμανιού έχοντας τη θάλασσα στο δεξί μας χέρι, μέχρι το Nuvel. Κινούμαστε για λίγα μέτρα στην οδό Αρκαδίου και εισερχόμαστε δεξιά στο λιμάνι κινούμενοι προς τον φάρο του νέου λιμανιού. Στον φάρο γίνεται αναστροφή και επιστρέφουμε στην είσοδο του λιμανιού και στρίβουμε δεξιά την Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη.



Κινούμενοι στην Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη παραλιακά μέχρι το στάδιο της Σχωράς κατόπιν του οποίου στην πλατεία Δικαστηρίων στρίβουμε αριστερά προς την πόλη. Αμέσως αριστερά στην οδό Πρεβελάκη και δεξιά στην οδό Δημακοπούλου προς το κέντρο. Συνεχίζουμε στη Δημακοπούλου που κατόπιν γίνεται Γερακάρη και στην Εθνάρχη Μακαρίου

στρίβουμε αριστερά για τον τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη από την Νότια πλευρά.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των αθλητών εμπρός από την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους 24,9° C. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί την προηγούμενη του αγώνα στην Τεχνική Ενημέρωση αθλητών που είναι υποχρεωτική. Η χρησιμοποίηση wetsuit ή μη, δεν κατατάσσει σε διαφορετικές κατηγορίες τους αθλητές.

Λοιπός εξοπλισμός: Βοηθήματα/εξοπλισμός κολύμβησης πέραν των: μαγιό, σκουφάκι (υποχρεωτική χρήση του σκουφιού της διοργάνωσης τουλάχιστον εξωτερικά με ποινή 1 λεπτό στην περίπτωση μη χρήσης ή χρήσης άλλου από εκείνου της διοργάνωσης), γυαλάκια ή μάσκα (χωρίς αναπνευστήρα), ρολόι. Απαγορεύονται [π.χ. ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, απαγορεύονται: πέδιλα (Fins), βαρελάκια (pool buoy), χεράκια (paddles), καθοδήγηση κολύμβησης (destinator)]. Επίσης απαγορεύεται για λόγους ασφαλείας ηχητικός εξοπλισμός.

Βαζελίνη πρόκειται να δοθεί σε όσους αθλητές το ζητήσουν πριν την εκκίνηση.

Κατηγορίες Βράβευσης παιδιών:

- Α': 3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού Σχολείου → Αγόρια - Κορίτσια
- Β': Γυμνάσιο → Αγόρια – Κορίτσια
- Σκυταλοδρομίες ανεξαρτήτως σύνθεσης (φύλο ή αριθμός αθλητών)

Κατηγορίες Βράβευσης ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 5αετία:
έως 24 | 25 - 29 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 | 45 - 49 | 50 - 54 | 55 - 59 | 60 - 69 | 70 και άνω
- Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
- Σκυταλοδρομίες (Relays), ασχέτως φύλου στη σύνθεση της ομάδος ή του αριθμού των αθλητών (2 ή 3).
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

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 υποχρεωτική η παρακολούθησή του.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

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

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 20 Σεπτεμβρίου 2023. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

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

Λεπτομέρειες αγώνα Τριάθλου Olympic και Half Olympic distance

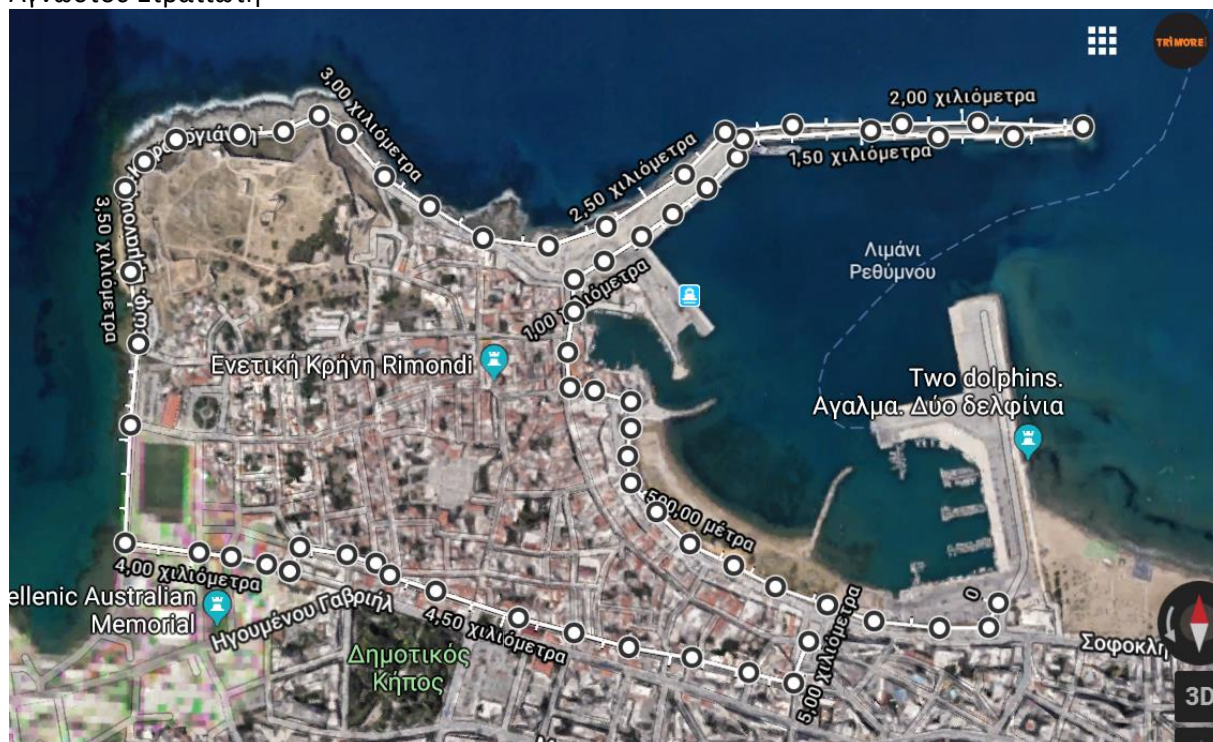
Κολύμπι 750μ ή 1,5k – Μία ή δύο περιστροφές της πολυγωνικής διάταξης με τη φορά του δείκτη του ρολογιού



Ποδήλατο 20χλμ ή 40χλμ – Δύο ή τέσσερις περιστροφές στην παραθαλάσσια οδό την επέκτασή της ανατολικά



Τρέξιμο 5χλμ ή 10χλμ – Μία ή δύο περιστροφές σε διαδρομή εντός πόλης και περιστροφή ή τερματισμός στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη



Εκκίνηση: Παραλία αγάλματος δύο δελφινιών.

Τερματισμός: Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη

Διαδρομή: κολύμβηση μίας ή δύο περιστροφών (με έξοδο από τη θάλασσα και τρέξιμο 10 μέτρων για τη μεγάλη απόσταση) συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου, ποδηλασία δύο ή τεσσάρων περιστροφών στην παραλιακή οδό, δυτικά προς το Κάστρο, ακολούθως ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού και την επέκτασή της ανατολικά και πίσω, τρέξιμο μίας ή δύο περιστροφών στην παραλιακή οδό, το φάρο του λιμανιού, γύρω από το κάστρο κινούμενοι δυτικά και ένταξη στους δρόμους της πόλης αμέσως μετά το στάδιο Σοχώρας και μέχρι την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για την περιστροφή ή τον τερματισμό.

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

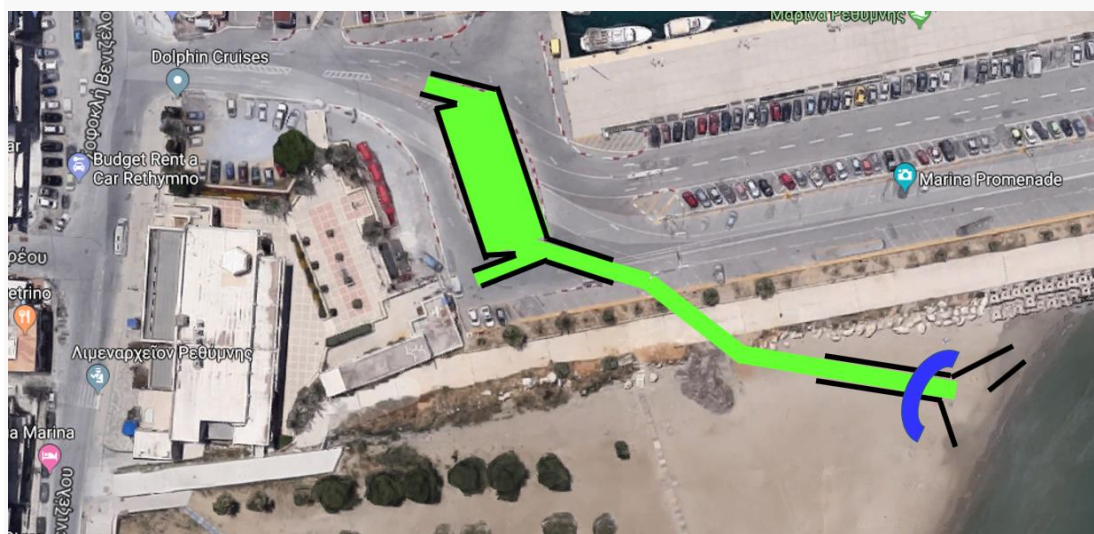
Ώρα εκκίνησης: 10.30 π.μ. για την Olympic απόσταση και 11:00 για την Half Olympic.

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 13:00

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί είναι η ίδια με εκείνη που αναφέρθηκε ανωτέρω για το ISOMAN με επέκταση στο ποδηλατικό σκέλος Ανατολικότερα.

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί, προκειμένου για τη διακοπή κυκλοφορίας:

Κατόπιν του κολυμβητικού σκέλους του Τριάθλου οι αθλητές θα έρθουν στην περιοχή του χώρου στάθμευσης στον οποίο θα βρίσκεται η ζώνη αλλαγής, και στον οποίο θα λάβουν τα ποδήλατά τους για το ποδηλατικό σκέλος.



Από εκεί οι ποδηλάτες πλέον εξέρχονται του χώρου στάθμευσης και κινούνται δεξιά στην παραλιακή οδό Ελευθερίου Βενιζέλου και μέχρι τη τριγωνική πλατεία εμπρός από το Λύκειο Ελληνίδων Ρεθύμνου που ολοκληρώνουν κύκλο και γυρίζουν ανατολικά επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου. Κινούνται ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού. Κατόπιν κινούνται στην Αυστραλών πολεμιστών νότια και εισέρχονται στην Λεωφόρο Μάχης Κρήτης (ανατολικά κινούμενοι). Στην οδό Εφέσου κινούνται νότια και περνούν κάτω από τον ΒΟΑΚ και στρίβουν ανατολικά στην οδό Μοτάκη μέχρι την οδό Κυδωνιών την οποία ακολουθούν βορείως και περνούν πάλι κάτω από τον ΒΟΑΚ. Συναντούν την Λεωφόρο Μάχης Κρήτης και ξεκινούν πορεία δυτικά μέχρι την οδό Αυστραλών πολεμιστών που θα κινηθούν προς την παραλιακή οδό και επιστρέφουν κινούμενοι σε όλη την παραλιακή οδό στην είσοδο της μαρίνας που ολοκληρώνουν τον πρώτο κύκλο ποδηλασίας. Ακολουθούν άλλοι 2 ή 3 γύροι. Ολοκληρώνοντας το ποδηλατικό σκέλος, εισέρχονται πάλι στο χώρο στάθμευσης για να αφήσουν ποδήλατο και ξεκινούν το δρομικό σκέλος του αγώνα τους εξερχόμενοι από το χώρο στάθμευσης και κινούμενοι δεξιά (δυτικά) προς την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Κίνηση επί της Ελευθερίου Βενιζέλου μέχρι την πλατεία Λυκείου Ελληνίδων στην οποία κινούμαστε συμφώνως της κίνησης των αυτοκινήτων από δεξιά και συνεχίζουμε ευθεία προς το παλιό Ενετικό λιμάνι μέχρι την προκυμαία στο Café Del Arte.. Στρίβουμε αριστερά στα ταβερνάκια και κινούμαστε στην προκυμαία του παλιού Ενετικού λιμανιού έχοντας τη θάλασσα στο δεξί μας χέρι, μέχρι το Nuvel. Κινούμαστε για λίγα μέτρα στην οδό Αρκαδίου και εισερχόμαστε δεξιά στο λιμάνι κινούμενοι προς τον φάρο του νέου λιμανιού. Στον φάρο γίνεται αναστροφή και επιστρέφουμε στην είσοδο του λιμανιού και στρίβουμε δεξιά την Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη.



Κινούμενοι στην Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη παραλιακά μέχρι το στάδιο της Σοχώρας κατόπιν του οποίου στην πλατεία Δικαστηρίων στρίβουμε αριστερά προς την πόλη. Αμέσως αριστερά στην οδό Πρεβελάκη και δεξιά στην οδό Δημακοπούλου προς το κέντρο. Συνεχίζουμε στη Δημακοπούλου που κατόπιν γίνεται Γερακάρη και στην Εθνάρχη Μακαρίου στρίβουμε αριστερά για το ξεκίνημα του δεύτερου γύρου ή τον τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη από την Νότια πλευρά.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των αθλητών εμπρός από την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους 24,9° C. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί την προηγούμενη του αγώνα στην Τεχνική Ενημέρωση αθλητών που είναι υποχρεωτική. Η χρησιμοποίηση wetsuit ή μη, δεν κατατάσσει σε διαφορετικές κατηγορίες τους αθλητές.

Λοιπός εξοπλισμός: Βοηθήματα/εξοπλισμός κολύμβησης πέραν των: μαγιά, σκουφάκι (υποχρεωτική χρήση του σκουφιού της διοργάνωσης τουλάχιστον εξωτερικά με ποινή 1 λεπτό στην περίπτωση μη χρήσης ή χρήσης άλλου από εκείνου της διοργάνωσης), γυαλάκια ή μάσκα (χωρίς αναπνευστήρα), ρολόι. Απαγορεύονται [π.χ. ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, απαγορεύονται: πέδιλα (Fins), βαρελάκια (pool buoy), χεράκια (paddles), καθοδήγηση κολύμβησης (destinator)]. Επίσης απαγορεύεται για λόγους ασφαλείας ηχητικός εξοπλισμός.

Βαζελίνη πρόκειται να δοθεί σε όσους αθλητές το ζητήσουν πριν την εκκίνηση.

Κατηγορίες Βράβευσης ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 5αετία:
έως 24 | 25 - 29 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 | 45 - 49 | 50 - 54 | 55 - 59 | 60 - 69 | 70 και άνω
- Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθος (3 αθλητές), θα συμπύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
- Σκυταλοδρομίες (Relays), ασχέτως φύλου στη σύνθεση της ομάδος ή του αριθμού των αθλητών (2 ή 3).
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

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 υποχρεωτική η παρακολούθησή του.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

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

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 20 Σεπτεμβρίου 2023. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

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