



Ελληνική
Ένωση
Τριανθλόν

IRONMAN®

70.3®  **VOULIAGMENI**
G R E E C E

20-23 Οκτωβρίου 2022



**ATHLETE
GUIDE**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 06 IRONMAN VILLAGE
- 08 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
- 09 WELCOME MESSAGES
- 14 THE IRONMAN® 70.3® GREECE TEAM
- 18 ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
- 19 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ
- 21 OUR SPONSORS
- 26 ATHLETE BRIEFING
- 27 ΤΣΑΝΤΕΣ ΞΟΠΛΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ BIKE CHECK IN
- 30 CHECK IN ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ
- 31 ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΗ
- 34 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ
- 38 TRANSITION ZONE
- 40 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΥΛΙΟΜΕΝΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ
- 44 ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ ΑΓΩΝΑ
- 52 ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ
- 62 ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
- 70 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
- 76 UNDER ARMOUR NIGHT RUN VOULIAGMENI
- 78 IRONKIDS GREECE VOULIAGMENI
- 82 EXPO AREA
- 84 EXPO EXHIBITORS
- 92 ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το μέλλον είναι
ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας
με στόχο το μερίδιό μας
το 2026 να ανέλθει στο 40%
της χώρας.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία
GreenPass που εγγυάται
στους καταναλωτές πως όση
ενέργεια καταναλώνουν,
τόση παράγεται για εκείνους
από ανανεώσιμες πηγές.



Άμεση τοποθέτηση 1.000
σταθμών φόρτισης σε όλη
την Ελλάδα που θα αυξηθούν
σε 10.000 μεσοπρόθεσμα.



Σημαντική μείωση
της λιγνιτικής παραγωγής
κατά 49% μεταξύ
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον
dei.gr

Δημιουργούμε
την πόλη
του μέλλοντος
με οδηγό
τη **βιώσιμη**
ανθρωποκεντρική
ανάπτυξη



visit
vari
voula
vouliagmeni
.gr



IRONMAN VILLAGE

Varkiza Resort Yabanaki



Athinon - Souniou

Athletes & Visitor
Parking

Transition

Medical
Tent

EXPO
Parking

EXPO
Parking

Main
Entrance B

Dj
Stage

Athletes
Garden

Food
Court

VIP
Lounge

Entrance
EXPO

Entrance
Merchandise
Registration

Main
Entrance A

VIP
Parking

FINISH

START

Finish
Line

Swim
Out

Beach
of Varkiza

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΕΜΠΤΗ 20.10.2022

ΠΟΤΕ	ΤΙ	ΠΟΥ
14:00-20:00	Εκθεσιακός Χώρος - Expo Area	Yabanaki
14:00-20:00	Κέντρο Πληροφοριών Yabanaki	
14:00-20:00	Εγγραφές Αθλητών IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece	Yabanaki
14:00-20:00	Εγγραφές Αθλητών Under Armour Night Run Vouliagmeni	Yabanaki
14:00-20:00	Εγγραφές IRONKIDS Greece Vouliagmeni	Yabanaki
14:00-20:00	Κατάστημα IRONMAN	Yabanaki
19:00-20:00	Τεχνική Ενημέρωση Αθλητών - Facebook page @IM703Greece	Facebook

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21.10.2022

ΠΟΤΕ	ΤΙ	ΠΟΥ
10:00-20:00	Εκθεσιακός Χώρος - Expo Area	Yabanaki
10:00-20:00	Κέντρο Πληροφοριών Yabanaki	
10:00-20:00	Εγγραφές Αθλητών IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece	Yabanaki
10:00-16:00	Εγγραφές Αθλητών Under Armour Night Run Vouliagmeni	Yabanaki
10:00-20:00	Εγγραφές IRONKIDS Greece Vouliagmeni	Yabanaki
10:00-20:00	Κατάστημα IRONMAN	Yabanaki
18:00-19:30	Under Armour Night Run Vouliagmeni	Akti Vouliagmenis
19:30-21:00	Pasta Party	Yabanaki

ΣΑΒΒΑΤΟ 22.10.2022

ΠΟΤΕ	ΤΙ	ΠΟΥ
08:00-9:00	Κέντρο Πληροφοριών IRONKIDS Greece Vouliagmeni	Akti Vouliagmenis
09:30-12:00	IRONKIDS Greece - Vouliagmeni	Akti Vouliagmenis
12:00-13:00	Τεχνική Ενημέρωση Αθλητών - Race Brief Live	Yabanaki
10:00-20:00	Εκθεσιακός Χώρος - Expo Area	Yabanaki
10:00-20:00	Κέντρο Πληροφοριών	Yabanaki
11:00-17:00	Family Zone, magicians, face painting, creating playing	Yabanaki
10:00-17:00	Εγγραφές Αθλητών IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece	Yabanaki
10:00-20:00	Κατάστημα IRONMAN	Yabanaki
10:00-18:00	Bike Check-In in Transition Zone	Yabanaki

ΚΥΡΙΑΚΗ 23.10.2022

ΠΟΤΕ	ΤΙ	ΠΟΥ
06:30-7:40	Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγής - Transition Zone	Yabanaki
08:00-17:00	Αγώνας IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece	Yabanaki
09:00-17:00	Εκθεσιακός Χώρος - Expo Area	Yabanaki
09:00-17:00	Κατάστημα IRONMAN	Yabanaki
11:00-17:00	Family Zone, magicians, face painting, creating playing	Yabanaki
08:00-17:00	Κέντρο Πληροφοριών	Yabanaki
14:15-18:00	Bike Check-Out από τη Ζώνη Αλλαγής	Transition Zone
18:00-19:00	Τελετή Απονομών IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece	Yabanaki
19:00-19:30	Slot Allocation – Τελετή Πρόκρισης για IRONMAN® 70.3® World Championship	Yabanaki

WELCOME MESSAGE

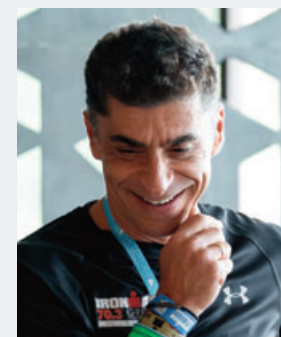


Γρηγόρης Κωνσταντέλλος
Δήμαρχος Βάρης Βούλας
Βουλιαγμένης

Πιστοί στην προσήλωση μας για την προαγωγή του αθλητισμού ως σύγχρονο τρόπο ζωής, μας δίνει μεγάλη χαρά να σας φιλοξενούμε εσάς, τους αθλητές του IRONMAN®70.3® Vouliagmeni, Greece στην πόλη μας, στο Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας, θα κληθείτε να δοκιμάσετε τα αθλητικά σας όρια στον αγώνα αλλά ταυτόχρονα θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε το μοναδικό περιβάλλον και την απaráμιλλη ομορφιά που έχει να προσφέρει στους επισκέπτες μας η περιοχή.

Θέλω να σας καλωσορίσω μέσω του παρόντος μηνύματος, να ευχηθώ καλή επιτυχία στον αγώνα και μια καλή και ευχάριστη διαμονή στην πόλη μας.



Θανάσης Παπαδημητρίου
Founder EY ZHN Greece

Το τρίτο κατά σειρά IRONMAN®70.3® της Ελλάδας είναι εδώ! Σε έναν πραγματικά ιδιαίτερα όμορφο τόπο, είμαστε έτοιμοι, σε θεσμό αλλά και σαν ομάδα να σας προσφέρουμε μια ακόμη μοναδική εμπειρία. Η Βουλιαγμένη, η Βάρκιζα και όλο το παραλιακό μέτωπο της Αττικής, η Αθηναϊκή Ριβιέρα έχουν μεταμορφωθεί για να υποδεχθούν όλους σας, από κάθε γωνία της γης, συνδυάζοντας την άψογη διοργάνωση με τη ζεστή Ελληνική φιλοξενία και τις πολλές επιλογές αναψυχής, διασκέδασης, χαλάρωσης, γεύσεων.

Ευχόμαστε να απολαύσετε και πάλι ένα IRONMAN®70.3® Greece όπως πάντα, να τερματίσετε ασφαλείς και χαρούμενοι, να το διασκεδάσετε από την αρχή μέχρι και το χειροκρότημα του τερματισμού. Η ομάδα μας, εκατοντάδες ανθρώπων, οι εθελοντές μας, οι Αρχές έχουν δουλέψει με πάθος και προσήλωση για αυτόν και μόνο τον σκοπό!

Θα σας περιμένω στο Finish Line.



Βάσια Μπιρλιράκη
Managing Director
EY ZHN Greece

Ο διαχρονικός συγγραφέας Νίκος Καζαντζάκης, είπε «Ευτυχισμένος είναι ο άνθρωπος, ο οποίος πριν πεθάνει, έχει την τύχη να ταξιδέψει στο Αιγαίο». Έτσι κι εσείς, έχετε την καλή τύχη όχι μόνο να κολυμπήσετε, αλλά να ποδηλατίσετε και να τρέξετε με θέα το απέραντο μπλε του Αιγαίου πελάγους, κατά τη διάρκεια του IRONMAN®70.3® Vouliagmeni, Greece. Το μυαλό και η ψυχή σας θα ταξιδεύει σε υπέροχα μέρη ενώ το κορμί θα πάλλεται καθώς διασχίζει τη γραμμή τερματισμού.

Να προσέχετε τον εαυτό σας, να εστιάσετε στο αποτέλεσμα! Η ομάδα μας θα κάνει το καλύτερο για να ζήσετε το πιο φιλόξενο IRONMAN®70.3®!

Απολαύστε τον αγώνα στο έπακρο!



Lenovo ThinkPad X1 FAMILY

Η N^ο1 ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ C-LEVEL EXECUTIVES ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ.

Τα laptops της σειράς ThinkPad X1, σχεδιασμένα και κατασκευασμένα από τη Yamato Labs στην Ιαπωνία, προορίζονται ειδικά για επαγγελματίες με υψηλές απαιτήσεις. Εύχρηστα κατά τις μετακινήσεις, με ισχυρές επιδόσεις και με premium design. Διαθέτουν τα πιο σύγχρονα χαρακτηριστικά, ώστε να μπορείτε να εργάζεστε με ευκολία, άνεση και, κυρίως, ασφάλεια όπου και αν βρίσκεστε.

Η ενσωματωμένη σουίτα χαρακτηριστικών ασφάλειας ThinkShield εξασφαλίζει την πλήρη προστασία της συσκευής και των αρχείων σας, σε επίπεδο hardware και software. Όλα τα ThinkPad έχουν υποβληθεί σε αυστηρές δοκιμές στρατιωτικών προδιαγραφών Mil-STD-H 810G, εξασφαλίζοντας έτσι την ανώτατη αντοχή σε πτώσεις, χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες, νερό κ.α.

[LenovoNews.gr/ThinkPadX1](https://lenovonews.gr/ThinkPadX1)



Lenovo N^ο1 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ*

*IDC WW PC Shipments, Market Share Q1 2022

Lenovo, the Lenovo logo and ThinkPad are trademarks or registered trademarks of Lenovo. Other products mentioned may be trademarks or registered trademarks of others. ©2022 Lenovo. All rights reserved.

ThinkPad X1 CARBON GEN 10



ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΛΕΠΤΟ,
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΙΣΧΥΡΟ

ThinkPad X1 YOGA GEN 7



ULTRA PORTABLE, ΕΥΕΛΙΚΤΟ
ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΟ

ThinkPad X1 NANO GEN 2



ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΕΛΑΦΡΥ, ΠΛΗΡΩΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΟ

ThinkPad X1 TITANIUM YOGA GEN 1



ΤΟ ΛΕΠΤΟΤΕΡΟ THINKPAD
ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΤΗΚΕ ΠΟΤΕ

ThinkPad X1 EXTREME GEN 5



ΤΟ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟ
LAPTOP

ThinkPad X1 FOLD GEN 1



Ο 1ος ΑΝΑΔΙΠΛΟΥΜΕΝΟΣ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Sam Brawn
Regional Director IRONMAN

Μου δίνει μεγάλη χαρά να σας καλωσορίσω στον πολυαναμενόμενο αγώνα IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece.

Στην IRONMAN, είμαστε πολύ χαρούμενοι που αυτό το συναρπαστικό νέο γεγονός καθιερώνεται πλέον και στην Ελλάδα και η άποψή μου είναι ότι σίγουρα θα γίνει βασικός προορισμός του ευρωπαϊκού ημερολογίου τα επόμενα χρόνια.

Το εκπληκτικό τοπίο της Βουλιαγμένης, η εξαιρετική τοποθεσία και ο ιδανικός καιρός θα συνδυαστεί για να δημιουργήσει μια μοναδική, αξέχαστη, αγωνιστική εμπειρία για τους αθλητές μας.

Από τα αρχαία χρόνια η Ελλάδα ήταν συνώνυμη με αθλητικές διοργανώσεις αριστείας και αντοχής και είμαι ενθουσιασμένος που βλέπω άλλο ένα κεφάλαιο αυτής της χώρας να γράφει αθλητική ιστορία.



Μάικ Αργύρης
Race Director,
IRONMAN® 70.3®
Vouliagmeni, Greece

3ος σταθμός στην όμορφη αυτή πορεία, η Αθήνα και ο μοναδικός Δήμος Βάρης, Βούλας, Βουλιαγμένης (BBB)! Από την πρώτη μέρα που φέραμε το Ironman στην Ελλάδα όλη η Ελληνική Τριαθλητική κοινότητα, μου ψιθύριζε στα αφτιά μου, την εργασία πότε θα γίνει στην Αθήνα? Εφτασε λοιπόν αυτή η στιγμή!

Με την αμέριστη στήριξη του Δήμου Β.Β.Β., χαράξαμε μια διαδρομή περίπου 40 χλμ, όλη παραθαλάσσια! Σε όλη την διάρκεια της ατομικής σας προσπάθειας, η θάλασσα θα βρίσκεται ακριβώς δίπλα σας! Το κολύμπι και ο τερματισμός στην αψίδα, θα γίνουν στην πανέμορφη παραλία της Βάρκιζας, ενώ η ποδηλατική διαδρομή φαντάζει το όνειρο χιλιάδων ποδηλατών που επισκέπτονται καθημερινά αυτή την ονειρεμένη διαδρομή στην Αθηναϊκή Ριβιέρα, μέχρι τις αλυκές Αναβύσσου, και πάνω στην οποία κινήθηκε και η Ολυμπιακή διαδρομή του τριάθλου το 2004. Τέλος η απαιτητική δρομική διαδρομή η οποία μέσα από τα περίφημα λιμανάκια θα σας οδηγήσει στον πανέμορφο κόλπο της Βουλιαγμένης δίπλα από τη μαγευτική λίμνη. Κάπως έτσι λοιπόν προσπαθήσαμε να στήσουμε «το πιο γαλάζιο IRONMAN της Ευρώπης».

Όπως έχω πει κατ'επανάληψη, η μεγαλύτερη ευχαρίστηση στο δρόμο προς το στόχο, αντλείται από το ίδιο το ταξίδι.

5 χρόνια μετά το 1ο IRONMAN στη Ελλάδα, αυτό που κρατάω περισσότερο είναι η αμέριστη αγάπη και ο ενθουσιασμός που λαμβάνω καθημερινά από όλους τους αθλητές, εθελοντές, συνεργάτες και απ' όλη την ομάδα που εργαζόμαστε καθημερινά για να παρέχουμε στους αθλητές τις καλύτερες συνθήκες για μια αξέχαστη εμπειρία. Σας ευχαριστώ όλους για τις υπέροχες στιγμές που μας χαρίζετε όλα αυτά τα χρόνια!

Να προσέχετε, να ζήσετε και να απολαύσετε την κάθε στιγμή του αγώνα σας, και εμείς όλη η ομάδα του IRONMAN Greece, θα σταθούμε δίπλα σας και για άλλη μια φορά θα είμαστε στην γραμμή του τερματισμού να σας θαυμάσουμε και να σας χειροκροτήσουμε!

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,
Μάικ Αργύρης

WELCOME MESSAGE

ΕΠΙΣΗΜΟ ΝΕΡΟ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ IRONMAN 70.3 VOULIAGMENI, ATHENS

AVRA
WAVE

#WeTriTogether
23 Οκτωβρίου 2022

Ο ενθουσιασμός μας μπορεί να κάνει το αδύνατο... δυνατό!

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το AVRA WAVE στηρίζει και χορηγεί μία από τις πιο απαιτητικές διοργανώσεις τριάθλου (κολύμπι, ποδήλατο, τρέξιμο) στον κόσμο, το IRONMAN 70.3 που θα πραγματοποιηθεί στις 23/10 στην Βουλιαγμένη.

Έλα και εσύ και δώσε δύναμη με την αύρα σου, σε αθλητές και υποστηρικτές!





**Sam
Brawn**
Regional
Director
IRONMAN



**Θανάσης
Παπαδημητρίου**
Founder
EY ZHN Greece



**Βάσια
Μπιρλιράκη**
Managing
Director
EY ZHN Greece



**Μάικ
Αργύρης**
Race Director



**Αρμάνδος
Λινάρδος**
Operations
Director



**Λόις
Κατσέλη**
Under Armour
Night Run
Vouliagmeni &
IRONKIDS Greece
- Vouliagmeni
Event Director



**Γκρέτα
Λυμπεροπούλου**
Athlete Services
Manager,
Announcer



**Γαρυφαλιά
Ζεϊμπέογλου**
Sponsorship
Manager



**Ζαχαρίας
Αντωνιάδης**
Swim Director



**Βλαδίμηρος
Πέτσας**
Bike Director



**Νίκος
Κωστόπουλος**
Run Director



**Σπύρος
Κυριάκης**
Aid Station
Director



**Λάμπρος
Αργύρης**
Transition
Director



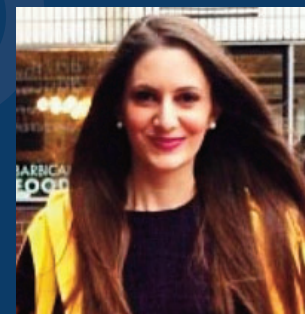
**Gordon
Graham**
Announcer



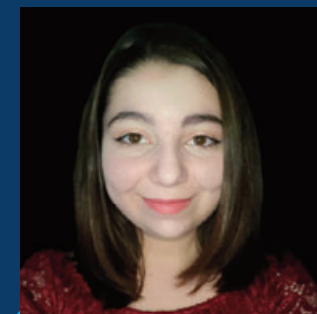
**Ελένη
Καμπαδάκη**
Finish Line
Manager



**Βίκυ
Τούση**
Volunteer
Team



**Ηρώ
Πρινιά**
Marketing &
Communication
Director



**Αναστασία
Κουφίδου**
Social Media
Marketing
Assistant

GET A HEAD START



Premium Mobility
Sponsor of





ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΣΚΕΛΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Κάθε αθλητής που μετέχει στο IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece, θα πρέπει να:

Επιδεικνύει αθλητικό πνεύμα κάθε στιγμή. Είναι υπεύθυνος για την ατομική του ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων. Γνωρίζει, κατανοεί και ακολουθεί τον Κανονισμό του Αγώνα, όπως ορίζεται εδώ, στον Οδηγό Αθλητή, καθώς και στην Ενημέρωση Αθλητών.

Υπακούει στις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις και στις οδηγίες των υπευθύνων. Αντιμετωπίζει διαιτητές, εθελοντές, θεατές, κοινό και τους άλλους αθλητές με σεβασμό και ευγένεια. Υπακούει σε νόμους και τοπικές διατάξεις, αποφεύγοντας οποιοδήποτε είδος πολιτικής, θρησκευτικής ή φυλετικής προπαγάνδας. Μη συμμόρφωση οδηγεί σε ακύρωση.

Αποφεύγει υβριστικές εκφράσεις. Ενημερώνει άμεσα έναν υπεύθυνο αγώνα ότι αποσύρεται από τον αγώνα. Μη συμμόρφωση μπορεί να επιφέρει προσωρινό ή μόνιμο αποκλεισμό από άλλες διοργανώσεις IRONMAN®.

Αγωνίζεται χωρίς βοήθεια από τρίτους, με εξαίρεση του διαιτητές, τους υπεύθυνους αγώνα, και τους άλλους αθλητές. Μην ρυπαίνει με σκουπίδια ή εξοπλισμό τη διαδρομή, αλλά να χρησιμοποιεί τις προκαθορισμένες Ζώνες Απορριμμάτων στους Σταθμούς Τροφοδοσίας. Ηθελημένη ή εξ αμελείας ρύπανση επισύρει ακύρωση.

Μην αποκτά ή επιχειρεί να αποκτήσει άδικο προβάδισμα μέσω οποιουδήποτε εξωτερικού οχήματος ή αντικειμένου. Μην χρησιμοποιεί οποιαδήποτε συσκευή αποσπά την αμέριστη προσοχή των αθλητών. Χρήση συσκευής με περιστασιακό τρόπο επισύρει ακύρωση.

Ακολουθεί την προκαθορισμένη διαδρομή. Είναι ευθύνη του αθλητή να γνωρίζει τη διαδρομή, την οποία πρέπει να καλύψει στο σύνολό της, ειδάλλως θα ακυρωθεί. Αν ένας αθλητής πρέπει να βγει από τη διαδρομή, για οποιονδήποτε λόγο, επιστρέφει σε αυτήν από το ακριβές σημείο εξόδου του.

Αποφεύγει προσβολή της δημοσίας αιδούς και τον γυμνισμό καθ' όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης. Μη συμμόρφωση μπορεί να οδηγήσει σε ακύρωση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Προσωπικό Σχέδιο Επικοινωνίας

Πριν αναχωρήσετε για τον αγώνα σας, φροντίστε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι το άτομο επικοινωνίας που έχετε καταχωρήσει στην εγγραφή σας είναι διαθέσιμο. Ακόμα κι αν βρίσκεστε στη Βουλιαγμένη με την οικογένεια και τους φίλους σας, είναι απαραίτητο να έχετε ένα σχέδιο επικοινωνίας ή συνάντησης με την ομάδα σας μετά τον αγώνα.

Λειτουργία Εγγραφών Αθλητών

Πέμπτη 20.10.22
14:00-20:00 • Yabanaki
Παρασκευή 21.10.22
10:00-20:00 • Yabanaki
Σάββατο 22.10.22
10:00-17:00 • Yabanaki

Δεν θα υπάρχει υπηρεσία εγγραφών την Κυριακή 23/10/22.

Παρακαλούμε, φροντίστε να έχετε μαζί σας τον κωδικό σας QR και την ταυτότητα ή το διαβατήριό σας στην Εγγραφή. Εάν δεν κάνετε check-in κατά τις καθορισμένες ώρες Εγγραφής Αθλητών, δεν θα μπορείτε να αγωνιστείτε. Μόνο ένας εγγεγραμμένος αθλητής επιτρέπεται να παραλάβει το πακέτο του αγώνα.

ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ

Ένα μέλος της ομάδας σας μπορεί να παραλάβει το πακέτο του αγώνα σας κατά την εγγραφή, αρκεί να έχει υπογραφεί το waiver από κάθε μέλος της ομάδας. Μην αμελήσετε να έχετε μαζί σας τον προσωπικό κωδικό QR όλων των μελών της σκυταλοδρομίας. Το μέλος της ομάδας που παραλαμβάνει τα πακέτα συμμετοχής πρέπει να επιδείξει την ταυτότητα ή το διαβατήριό του.

Το Race Pack θα περιλαμβάνει:

➔ Αριθμός συμμετοχής (για να φορεθεί κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας και του τρεξίματος)

➔ Αυτοκόλλητα ποδηλάτου/κράνους
*Το αυτοκόλλητο του πλαισίου του ποδηλάτου δεν μπορεί να αλλοιωθεί με κανένα τρόπο και το λογότυπο του αγώνα πρέπει να είναι ορατό και στις δύο πλευρές. Τυχόν αυτοκόλλητα προηγούμενων εκδηλώσεων στο ποδήλατο πρέπει να αφαιρεθούν.

➔ Σκουφάκι κολύμβησης
➔ Αυτοκόλλητα για τις τσάντες εξοπλισμού
➔ Τσάντες εξοπλισμού (Λευκή, Μπλε, Κόκκινη)
➔ Τατουάζ (προαιρετικά)
➔ Βραχιολάκι Αθλητή που πρέπει να φοράτε πάντα.

*Ένα βραχιολάκι τυπωμένο με τον αριθμό του αγώνα σας θα τοποθετηθεί στον καρπό σας κατά την εγγραφή σας. Αυτό το βραχιολάκι θα σας προσδιορίζει ως επίσημο αθλητή και πρέπει να φοριέται συνεχώς κατά τη διάρκεια της εβδομάδας του αγώνα. Το βραχιολάκι απαιτείται για λόγους ιατρικής ταυτοποίησης και σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση στους χώρους αθλητών. Δεν θα μπορείτε να παραλάβετε το ποδήλατο ή/και τον εξοπλισμό σας από τη Ζώνη Αλλαγής μετά τον αγώνα αν δε φοράτε το βραχιολάκι σας στον καρπό σας.

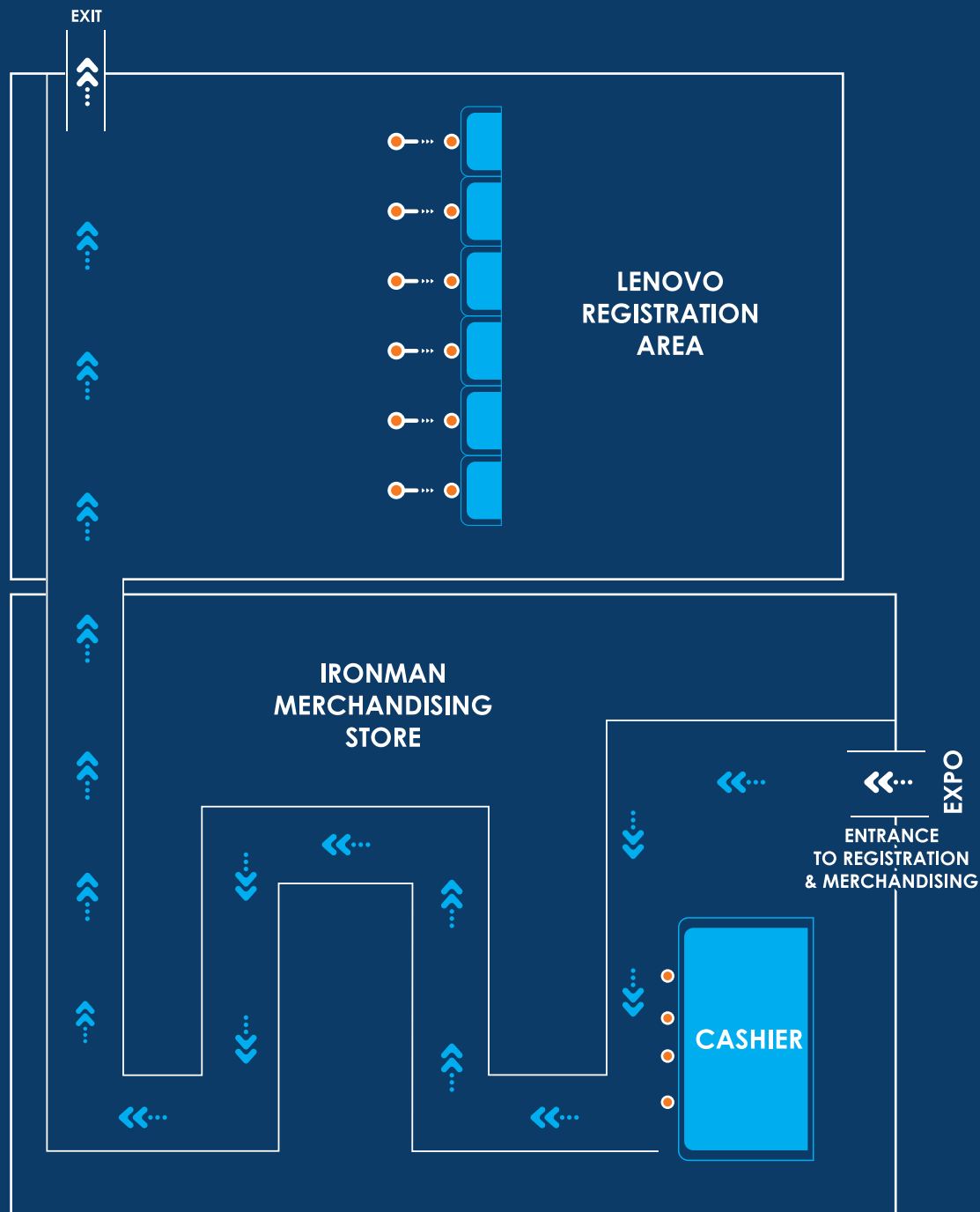
Timing Chip

Θα παραλάβετε το τσιπ χρονομέτρησής σας αφού τοποθετήσετε το ποδήλατό σας στη Ζώνη Αλλαγής, ενώ βγαίνετε από την περιοχή Check-In του ποδηλάτου, το Σάββατο 22 Οκτωβρίου.

Πρέπει να φοράτε το τσιπάκι σας στον αριστερό σας αστράγαλο καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Το τσιπ θα καταγράψει τον ατομικό σας χρόνο εκκίνησης, καθώς διασχίζετε τον τάπητα στην εκκίνηση της κολύμβησης, και θα καταγράψει τον χρόνο κολύμβησης, τον χρόνο ποδηλάτου, τον χρόνο τρεξίματος, τον χρόνο τερματισμού, τις αλλαγές (T1 & T2) τη συνολική και την ηλικιακή κατάταξή σας. Εάν χάσετε το τσιπ χρονομέτρησής σας κατά τη διάρκεια του αγώνα, πρέπει να ενημερώσετε έναν υπάλληλο χρονομέτρησης στη Ζώνη Αλλαγής, ο οποίος θα σας δώσει ένα νέο σε αντικατάσταση, ώστε να συνεχίσετε να αγωνίζεστε.



REGISTRATION AREA



OUR SPONSORS



We are extremely proud to have Vari Voula Vouliagmeni Municipality as joint partners and co-organizers of IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for your support!

➔ @dimosvvv • @dimos_varisvoulavouliagmenis



We are proud to have AVRA WAVE as our Official Water Event Partner and Swim Course Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for hydrating our triathletes!

➔ @avrawater



We are proud to have the leading power generation and supply company in Greece @DEI (<https://www.facebook.com/DEHGreece>) as our Sponsor and Bike Course Sponsor. Also, we can't wait this time to welcome the company's Ironman and Ironwoman employee team @ IM 70.3 Vouliagmeni Greece, on 23 October.

➔ www.dei.gr

Lenovo

We are proud to have LENOVO, as the Premium Technology Provider for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. We join forces with a global leader in technology for offering the most innovative technology experience!

➔ @Lenovogr





Η GU Energy Labs έχει έδρα το Berkeley της California. Είναι η εταιρία που ίδρυσε την κατηγορία των Ενεργειακών Gels, παρουσιάζοντας το πρώτο, το original Energy Gel το 1993. Η σταθερή και συνεχής προσήλωση της στην καινοτομία έχει καταστήσει την GU Energy Labs πρωτοπόρο στην κατηγορία της με ηγετική θέση στην αγορά. Τα προϊόντα Ενέργειας, Ενυδάτωσης και Αποκατάστασης GU είναι συνώνυμα με τους αθλητές αντοχής παγκοσμίως και έχουν σχεδιαστεί με την σωστή αναλογία πάθους και επιστήμης έχοντας βοηθήσει αμέτρητους αθλητές να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

➔ [Μάθετε περισσότερα στο www.GUenergy.gr](http://www.GUenergy.gr) | @guenergygreece



Το Pharmacy295 στηρίζει το IRONMAN 70.3 VOULIAGMENI, GREECE, ως επίσημος e-retailer Sports Nutrition.

Στο eshop και στα 4 φυσικά μας καταστήματα, οι πελάτες μας έχουν την ευκαιρία να βρουν συμπληρώματα διατροφής και αθλητικά snacks ειδικά σχεδιασμένα για βελτιωμένη αθλητική απόδοση, πρόληψη τραυματισμών και αποκατάσταση μετά από έναν αγώνα.

➔ pharmacy295.gr



We are proud to have POLYGREEN as our ECO Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for taking care of our planet and providing pioneering circular economy solutions that improve our life

➔ quality!@polygreen.ltd



We are proud to have SIXT as our Premium Mobility Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for driving us safely to all destinations by minimizing the environmental footprint.

➔ [@sixtgr](https://www.sixt.gr)



We are proud to have Under Armour as our Official Outwear Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for developing pioneering outwear and keeping triathletes cool, dry and light during the

➔ race.underarmour



We are proud to have YAMAHA as our Premium Engine Provider for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for being passionate about innovation and creating experiences that enrich the lives of our customers.

➔ [@yamahamotorgreece](https://twitter.com/yamahamotorgreece) [@yamahamarinegreece](https://twitter.com/yamahamarinegreece)





UNDER ARMOUR

UA HOVR™ INFINITE 4

**RUN
THE WAY
YOU PLAY**

TRENT ALEXANDER-ARNOLD
PRO RIGHT-BACK



ΑΜΕΤΡΗΤΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ

Με ακόμη βαθύτερες, εύκαμπτες αυλακώσεις και αντλιοσθητικά κομμάτια στο πίσω μέρος της σόλας για μεγαλύτερη προστασία και το πιο smooth run.



ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ

Διαπνέον άνω μέρος για ελαφρύτερη αίσθηση και πάτημα.



SMOOTH ΠΑΤΗΜΑ

Η τεχνολογία UA HOVR σχεδιάζεται από το μηδέν για να σου προσφέρει μέγιστα επίπεδα απορρόφησης κραδασμών, σταθερότητα στο πόδι και μεγαλύτερη ώθηση κατά το toe-off.

AVAILABLE AT UA BRAND STORES
ΑΘΗΝΑ • ΓΛΥΦΑΔΑ • ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ • ΠΑΤΡΑ • ΚΕΡΚΥΡΑ
<https://eshop.unlimitedsport.gr>



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Οι αθλητές υποχρεούνται να παρευρεθούν σε μία από τις ενημερώσεις του αγώνα, που θα είναι μία ζωντανή και μία online. Για κάθε πληροφορία που κοινοποιήθηκε στην ενημέρωση των αθλητών ωστόσο ένας αθλητής δεν γνωρίζει δεν ευθύνονται οι διοργανωτές:

Ζωντανή Τεχνική Ενημέρωση αθλητών
Σάββατο 22 Οκτωβρίου στις 12.00 - 13.00

Σκηνή Κήπου Yabanaki

*Η ενημέρωση του αγώνα θα μαγνητοσκοπηθεί και θα ανεβεί στη σελίδα Facebook @IM703Greece

On Line ενημέρωση αθλητών
ελάτε μαζί μας στη σελίδα μας στο Facebook @IM703Greece
Πέμπτη 20.10.2022 και ώρα 19:00-20:00

Οι ενημερώσεις θα καλύψουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τυχόν ιδιαιτερότητες της εκδήλωσης, τις διαδρομές, τους κανόνες κλπ. Το πιο σημαντικό είναι ότι οι ενημερώσεις θα καλύψουν αλλαγές της τελευταίας στιγμής. Αλλαγές ή διαδικασίες που ενδέχεται να προκύψουν λόγω καιρού, ή άλλων σχετικών και απροσδόκητων συνθηκών. Εξάλλου, κατά τη διάρκεια των ενημερώσεων μπορεί να ρωτήσουν οι αθλητές διευκρινίσεις για όλα τα σκέλη του αγώνα.



ΤΣΑΝΤΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ BIKE CHECK IN

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της Εγγραφής των Αθλητών, οι αθλητές θα λάβουν τρεις πλαστικές τσάντες και αριθμημένα αυτοκόλλητα στο πακέτο τους.

- ➔ **Λευκή τσάντα** [Γρωινά Ρούχα]
- ➔ **Μπλε τσάντα** [Εξοπλισμός ποδηλάτου]
- ➔ **Κόκκινη τσάντα** [Εξοπλισμός τρεξίματος]

Βεβαιωθείτε ότι έχετε κολλήσει τα αριθμημένα αυτοκόλλητα στις σακούλες πριν τοποθετήσετε τον εξοπλισμό σας σε αυτές.



Στη ΜΠΛΕ - BIKE BAG τσάντα, αρχικά, θα βάλετε τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για το ποδηλατικό αγώνισμα, συμπεριλαμβανομένων του κράνους (γυαλιά, ποδηλατικά παπούτσια, κάλτσες κλπ.) και του Αριθμού Συμμετοχής (BIB) που θα είναι τοποθετημένος στην ειδική ζώνη-ιμάντα. Μόλις τελειώσετε το κολύμπι σας και χρησιμοποιήσετε τα πράγματα από την ποδηλατική Μπλε Τσάντα για την αλλαγή από κολύμπι στο ποδήλατο, θα τοποθετήσετε μέσα της τον κολυμβητικό εξοπλισμό σας. Απαγορεύεται να αφήσετε τη στολή / σκουφί / γυαλάκια σας στο έδαφος. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τη Μπλε τσάντα στις κρεμάστες.

Στην ΚΟΚΚΙΝΗ - RED BAG τσάντα, αρχικά, θα βάλετε μέσα τον εξοπλισμό που χρειάζεστε για το δρομικό αγώνισμα (καπέλο, γυαλιά, δρομικά παπούτσια, κάλτσες κλπ.). Μόλις τελειώσετε το ποδήλατο και χρησιμοποιήσετε την δρομική Κόκκινη Τσάντα για την αλλαγή από ποδήλατο στο τρέξιμο, θα τοποθετήσετε μέσα της τον ποδηλατικό εξοπλισμό, συμπεριλαμβανομένου του κράνους. Τοποθετείστε την στις κρεμάστες.

Πρόκειται για την τσάντα σας μετά-τον-αγώνα, την WHITE - STREET WEAR τσάντα, όπου θα βάλετε τυχόν επιπλέον ρουχισμό που φορούσατε πριν τον αγώνα, ή σιδηροπομπούρα να χρειαστείτε μετά (κινητό, στεγνά ρούχα, αντισηπτικό, μάσκα, κλειδιά κλπ.). Αφήστε αυτή την τσάντα στο Athlete Garden. Θα την παραλάβετε μετά τον αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μην τοποθετείτε τιμαλφή, και μην γεμίζετε υπερβολικά τις τσάντες. Η IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece, δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο των τσαντών.

Παρακαλώ, σημειώστε ότι δεν επιτρέπεται οι τσάντες να φέρουν άλλα διακριτικά, εκτός από τα αυτοκόλλητα με τον Αριθμό Συμμετοχής. Οποιαδήποτε άλλη σήμανση/ διακριτικό θα απομακρύνεται από τους διαιτητές, ενώ ενδέχεται να επιφέρει και ποινή.



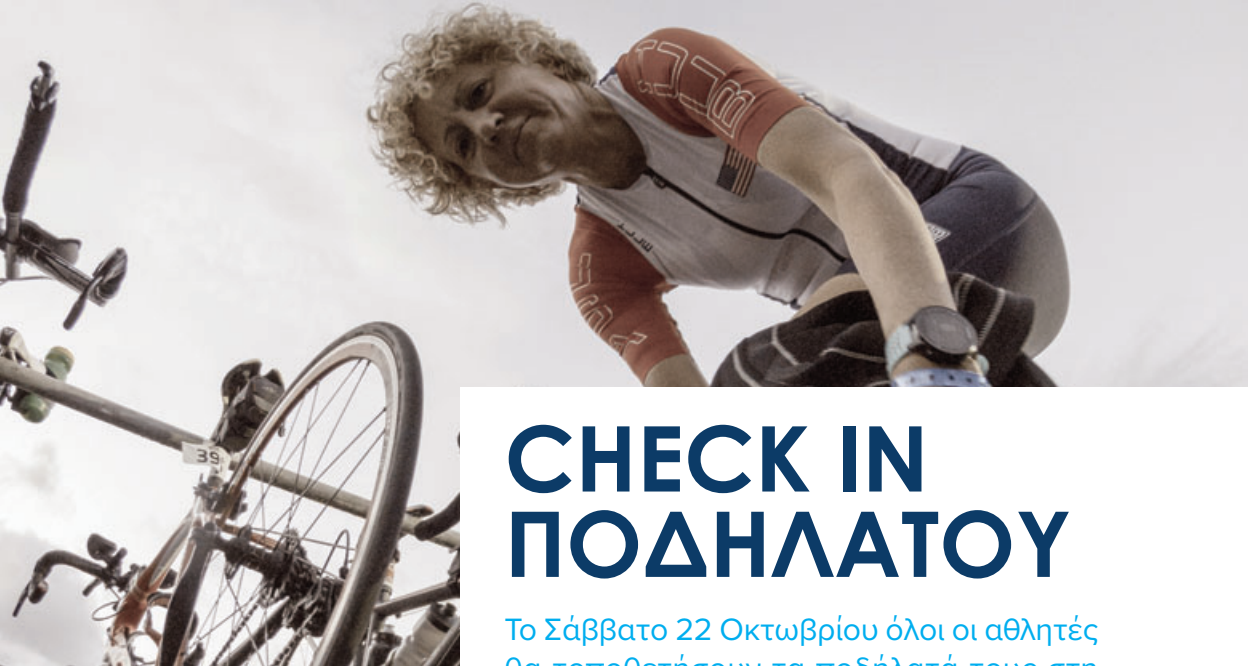
FEEL THE FINISH LINE FEELING



pharmacy 295

OFFICIAL SPORTS NUTRITION E-RETAILER





CHECK IN ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Το Σάββατο 22 Οκτωβρίου όλοι οι αθλητές θα τοποθετήσουν τα ποδήλατά τους στη Ζώνη Αλλαγής, από τις 10:00 - 18:00.

Πρέπει να τοποθετήσετε το ποδήλατό σας σύμφωνα με τον αριθμό του αγώνα σας και να τοποθετήσετε τη Μπλε & Κόκκινη τσάντα σας στις καθορισμένες περιοχές στις Ζώνη Αλλαγής.

Καλύμματα ποδηλάτου ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ και θα αφαιρεθούν από τα ποδήλατα που έχουν απομείνει στο Transition μόλις ολοκληρωθεί το Check-in του ποδηλάτου.

Θα έχετε πρόσβαση στο ποδήλατό σας και στις τσάντες εξοπλισμού από τις 6:30-7:40 το πρωί του αγώνα (για φρέσκο νερό, τροφοδοσία, ηλεκτρονικά), αλλά δεν θα σας επιτρέπεται να πάρετε το ποδήλατό σας από το Transition μέχρι να ξεκινήσετε το σκέλος ποδηλασίας του αγώνα σας.

Για να κάνετε Check-In το ποδήλατό σας θα χρειαστείτε:

Ποδήλατο, κράνος, Μπλε & Κόκκινη Τσάντα με όλο τον εξοπλισμό σας, αυτοκόλλητα στο ποδήλατο και στο κράνος. Πρέπει να φοράτε το κράνος σας δεμένο, να φοράτε τον αριθμό της συμμετοχής σας και το βραχιολάκι της διοργάνωσης.

Χωρίς όλα αυτά τα αντικείμενα, δεν θα μπορείτε να τοποθετήσετε το ποδήλατο και τις τσάντες σας. Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι ότι το ποδήλατο και το κράνος τους είναι σε ασφαλή, λειτουργική κατάσταση, το IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni δεν θα είναι υπεύθυνο για τυχόν βλάβη του ποδηλάτου.

Όταν τοποθετήσετε το ποδήλατό σας, αφιερώστε χρόνο για να εξοικειωθείτε με το Transition. Μάθετε πού βρίσκονται οι είσοδοι και οι έξοδοι. Θα υπάρχουν εθελοντές στη Ζώνη Αλλαγής για να απαντήσουν σε οποιοδήποτε ερωτήσεις, ρωτήστε τους τώρα, μην περιμένετε μέχρι την ημέρα του αγώνα.

Η Ζώνη Αλλαγής θα φυλάσσεται από το βράδυ του Σαββάτου μέχρι το πρωί του αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Κατά το Check-In του ποδηλάτου ΜΗΝ αφήνετε αποσπώμενες ηλεκτρονικές συσκευές στο ποδήλατό σας IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece δεν θα φέρει ευθύνη για τυχόν απώλεια συσκευών.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- ☐ Φωτογραφία ταυτότητας
- ☐ Έλεγχος λειτουργίας ποδηλάτου
- ☐ Εγγραφή & παραλαβή πακέτου συμμετοχής αθλητή
- ☐ Παρακολούθηση Ενημέρωσης Αθλητών & Facebook Live Ερωτήσεων & Απαντήσεων
- ☐ Μελέτη των διαδρομών αγώνα
- ☐ Εκπόνηση διατροφικού πλάνου

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- ☐ Ποδήλατο
- ☐ Κράνος προσδεμένο
- ☐ Αριθμός Συμμετοχής (φορεμένος)
- ☐ Κόκκινη Τσάντα με αυτοκόλλητο αριθμό
- ☐ Μπλε Τσάντα με αυτοκόλλητο αριθμό
- ☐ Βραχιολάκι (φορεμένο)

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

- ☐ Τσιπάκι χρονομέτρησης και ιμάντας πρόσδεσης
- ☐ Μαγιό - Trisuit - Ισοθερμική στολή (εφόσον επιτρέπεται)
- ☐ Γυαλιά κολύμβησης (ίσως και εφεδρικό ζεύγος)
- ☐ Κολυμβητικό σκουφάκι αγώνα (δίνεται κατά την Εγγραφή)
- ☐ Ωτοασπίδες - ρινοασπίδες (προαιρετικό)
- ☐ Μακρυμάνικη μπλουζα και παπούτσια, που θα αφαιρέσετε πριν τον αγώνα (ή θα τοποθετήσετε στην παρεχόμενη Λευκή Τσάντα)

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

- ☐ Τρόμπα ποδηλάτου
- ☐ Επιπλέον τρόφιμα
- ☐ Επιπλέον δοχεία νερού
- ☐ Καλαμάκι δοχείου νερού
- ☐ Σύνεργα επισκευής ποδηλάτου
- ☐ Βαζελίνη
- ☐ Αντιηλιακό
- ☐ Κράνος
- ☐ Γυαλιά ηλίου
- ☐ Κάλτσες
- ☐ Ρολόι με GPS ή ηλεκτρονικός υπολογιστής ποδηλάτου

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΔΡΟΜΟΣ

- ☐ Ζώνη εφοδιασμού
- ☐ Ζώνη αγώνα ή παραμάνες
- ☐ Αριθμός συμμετοχής
- ☐ Καπέλο – Visor
- ☐ Παπούτσια τρεξίματος
- ☐ Κάλτσες
- ☐ Γυαλιά ηλίου
- ☐ Δοχείο νερού

ΔΙΑΦΟΡΑ

- ☐ Προϊόν κατά του συγκάματος
- ☐ Αντιβακτηριδιακό
- ☐ Παλμογράφος – ιμάντας θώρακα
- ☐ Πετσέτα
- ☐ Λαστιχάκια μαλλιών
- ☐ Μετα-αγωνιστικός ρουχισμός

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



NOTHING BUT THE
MAX



New TMAX Tech MAX.
Straight to the MAX.

MOTODYNAMICS
move • evolve • transform
www.yamaha-motor.eu/gr/el/
f yamaha.motor.greece i yamahamotorgreece



YAMAHA
Revs Your Heart

Πάντα να φοράτε κράνος και σωστό ρουκισμό. Η Yamaha, σας συμβουλεύει να οδηγείτε προσεκτικά και να σέβεστε τους άλλους οδηγούς και το περιβάλλον. Οι εικόνες που προβάλλονται εδώ, απεικονίζουν επαγγελματίες οδηγούς σε ελεγχόμενες συνθήκες. Οι τεχνικές προδιαγραφές και η εμφάνιση των μοτοσυκλετών Yamaha που εμφανίζονται εδώ, μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις εγχώριες απαιτήσεις και τις τοπικές συνθήκες και ενδέχεται να αλλάζουν χωρίς υποχρέωση προηγούμενης ειδοποίησης. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε έναν Επίσημο Συνεργάτη Yamaha.

RIDE IT WITH A CAR LICENSE

FASTER
SONS



自由な精神

自由な精神

BORN FOR FREE SPIRITS

MOTODYNAMICS
move • evolve • transform
www.yamaha-motor.eu/gr/el/
f yamaha.motor.greece i yamahamotorgreece



YAMAHA
Revs Your Heart

Πάντα να φοράτε κράνος και σωστό ρουκισμό. Η Yamaha, σας συμβουλεύει να οδηγείτε προσεκτικά και να σέβεστε τους άλλους οδηγούς και το περιβάλλον. Οι εικόνες που προβάλλονται εδώ, απεικονίζουν επαγγελματίες οδηγούς σε ελεγχόμενες συνθήκες. Οι τεχνικές προδιαγραφές και η εμφάνιση των μοτοσυκλετών Yamaha που εμφανίζονται εδώ, μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις εγχώριες απαιτήσεις και τις τοπικές συνθήκες και ενδέχεται να αλλάζουν χωρίς υποχρέωση προηγούμενης ειδοποίησης. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε έναν Επίσημο Συνεργάτη Yamaha.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΛΕΥΚΗ ΤΣΑΝΤΑ (ΤΣΑΝΤΑ ΠΡΩΙΝΩΝ ΡΟΥΧΩΝ)

Θα λάβετε μια λευκή τσάντα ρούχων στο Athlete Registration. Πριν από την έναρξη της κολύμβησης το πρωί του αγώνα, τοποθετήστε οποιοδήποτε αντικείμενο (π.χ. στεγνά ρούχα, κλειδί αυτοκινήτου ή δωματίου ξενοδοχείου, φάρμακα) που μπορεί να χρειαστείτε στη γραμμή τερματισμού στην τσάντα με τα πρωινά σας ρούχα. Αφήστε τη σακούλα στον Κήπο Αθλητών. Θα παραλάβετε την τσάντα με τα πρωινά ρούχα σας μετά τον αγώνα στον Κήπο Αθλητών. Τυχόν αντικείμενα που δεν χωρούν μέσα στην λευκή τσάντα ρούχων, όπως τρόμπες ποδηλάτου και σακίδια πλάτης, δεν θα γίνονται δεκτά.

ΠΑΡΚΙΝΓΚ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο χώρος στάθμευσης της ημέρας του αγώνα βρίσκεται δίπλα στο T1. Ακολουθήστε τη σήμανση για να παρκάρετε το αυτοκίνητό σας. Σας προτείνουμε να μετακινηθείτε με άλλον αθλητή, εάν είναι δυνατόν, για να μειώσετε την κυκλοφοριακή συμφόρηση το πρωί του αγώνα. Παρακαλούμε, φροντίστε να έχετε αρκετό χρόνο το πρωί του αγώνα για να φτάσετε στη Ζώνη Αλλαγής με περιθώριο για να προετοιμαστείτε για την ημέρα του αγώνα. Οι δρόμοι θα έχουν κίνηση, καθώς αθλητές και

θεατές συγκεντρώνονται στην περιοχή σε σύντομο χρονικό διάστημα.

ΠΡΩΙΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΓΩΝΑ

Η Ζώνη Αλλαγής ανοίγει στις 06:30 το πρωί του αγώνα. Θυμηθείτε να έχετε μαζί σας το τσιπ χρονομέτρησης, το σκουφάκι κολύμβησης, τα γυαλάκια και τη στολή σας (αν επιτρέπεται). Τεχνικοί ποδηλάτων και τρόμπες θα είναι διαθέσιμα στη Ζώνη Αλλαγής το πρωί του αγώνα για μικρές προσαρμογές. Παρακαλούμε, μην φοράτε τον αριθμό συμμετοχής σας στην κολύμβηση. Αφήστε τον με τον εξοπλισμό του ποδηλάτου σας και φορέστε τον πριν βγείτε στην ποδηλατική διαδρομή. Η Ζώνη Αλλαγής κλείνει στις 07:40. Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι εκτός της Ζώνης και να κατευθυνθούν στην εκκίνηση της κολύμβησης πριν από αυτή την ώρα.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΚΟΦΤΕΣ

Οι αθλητές έχουν 8 ώρες και 30 λεπτά για να ολοκληρώσουν τον αγώνα με βάση τον ατομικό χρόνο εκκίνησης τους. Οι χρόνοι υπολογίζονται με βάση τον ατομικό χρόνο εκκίνησης και όχι με βάση τον χρόνο της γενικής πρώτης εκκίνησης. Οι στάσεις σε σταθμούς βοήθειας, οι αλλαγές, κ.λπ., θα συμπεριληφθούν στον συνολικό χρόνο

που έχετε καταγράψει. Θα καταγράφονται διαφορετικοί χρόνοι για κάθε σκέλος του αγώνα. Για κάθε σκέλος του αγώνα ισχύουν οι ακόλουθοι χρόνοι ολοκλήρωσης:

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (1 ΩΡΑ 10 ΛΕΠΤΑ)

Κάθε αθλητής θα έχει την πλήρη 1 ώρα και 10 λεπτά για να ολοκληρώσει την κολύμβηση των 1,9 χιλιομέτρων από την ώρα που θα μπει στο νερό. Οι αθλητές που χρειάζονται περισσότερο από 1 ώρα και 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν την κολύμβηση θα καλούνται να μην συνεχίσουν τον αγώνα.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ + ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ (5 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 ΛΕΠΤΑ)

Θα υπάρξει ενδιάμεση διακοπή στις 11:55, στην πρώτη στροφή του ποδηλάτου. Οι υπεύθυνοι κριτές του IRONMAN® 70.3® Βουλιαγμένη, Ελλάδα, διατηρούν το δικαίωμα να αποσύρουν αθλητές που υπερβαίνουν τα καθορισμένα χρονικά όρια του αγώνα.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ (8 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 ΛΕΠΤΑ)

Οι αθλητές πρέπει να ολοκληρώσουν τον αγώνα εντός 8 ωρών και 30 λεπτών. Θα υπάρξει ενδιάμεση διακοπή στις 15:30, στην πρώτη στροφή του τρεξίματος. Το IRONMAN® 70.3® Βουλιαγμένη, Ελλάδα, διατηρεί το δικαίωμα να αποσύρει από τον αγώνα έναν αθλητή, εάν κρίνει ότι δεν υπάρχει πιθανότητα ο εν λόγω αθλητής να τελειώσει το συγκεκριμένο σκέλος (κολύμπι, ποδήλατο, τρέξιμο) πριν από την αναφερθείσα διακοπή χρόνου με βάση την τοποθεσία του αθλητή, τον χρόνο και τη μέση ταχύτητα μέχρι εκείνο το σημείο. Οι αθλητές που δεν τηρούν τα παραπάνω όρια θα θεωρούνται DNF και δεν θα είναι υποψήφιοι για τα βραβεία Ηλικιακής Κατηγορίας ή για τον πρόκριση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3® 2023.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Ο ιατρικός χώρος είναι μόνο για αθλητές. Δεν επιτρέπονται μέλη της οικογένειας. Ο συνωστισμός στον ιατρικό χώρο εμποδίζει το ιατρικό προσωπικό να κάνει απρόσκοπτα τη δουλειά του. Για πληροφορίες σχετικά με έναν αθλητή που λαμβάνει ιατρική περίθαλψη, περιμένετε έξω από την ιατρική σκηνή για να

ενημερωθείτε σχετικά με την κατάσταση του αθλητή σας.

ΟΙ ΕΥΘΥΝΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

- ➔ Πρώτα πρέπει να παραλάβετε το πακέτο του αγώνα σας από το χώρο Εγγραφής Αθλητών πριν πάτε στη Ζώνη Αλλαγής για το check in του ποδηλάτου. Μην ξεχάσετε να παραλάβετε το τσιπάκι σας πριν φύγετε από το check in του ποδηλάτου και βεβαιωθείτε ότι το όνομά σας εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή στον αντίστοιχο έλεγχο.
- ➔ Πρέπει να φοράτε το τσιπ χρονομέτρησής σας ανά πάσα στιγμή ενώ αγωνίζεστε.
- ➔ Πριν από την κολύμβηση, τοποθετήστε το τσιπ χρονομέτρησης στον αριστερό σας αστράγαλο με τον παρεχόμενο ιμάντα και μην το αφαιρέσετε μέχρι να ολοκληρώσετε το τρέξιμο και να περάσετε τη γραμμή του τερματισμού. Μπορείτε να εφαρμόσετε βαζελίνη γύρω από τον αστράγαλό σας, δεν θα επηρεάσει το τσιπ χρονομέτρησης. Εάν δεν ξεκινήσετε τον αγώνα, είστε υπεύθυνοι για την επιστροφή του τσιπ χρονομέτρησης στην ομάδα χρονομέτρησης. Εάν δεν το κάνετε, θα χρεωθείτε για την αντικατάστασή του.
- ➔ Εάν μεταφερθείτε σε οποιοδήποτε ιατρικό σταθμό, το ιατρικό προσωπικό θα αναλάβει την ευθύνη του τσιπ σας. Το τσιπ του αγώνα σας είναι δανεικό. Με την παραλαβή του αριθμού και του τσιπ χρονομέτρησης, εγγυάστε ότι θα επιστρέψετε το τσιπ στο Timing ή θα χρεωθείτε για την αντικατάστασή του. Εάν χάσετε το τσιπ χρονομέτρησής σας κατά τη διάρκεια του αγώνα, είστε υπεύθυνοι για την αντικατάστασή του σε μία από τις ακόλουθες τοποθεσίες: έξοδος κολύμβησης, έξοδος ποδηλάτου ή έξοδος τρεξίματος.
- ➔ Οι εθελοντές θα έχουν επιπλέον τσιπάκια στην αφετηρία κολύμβησης και στη ζώνη αλλαγής.
- ➔ Εάν χάσετε το τσιπάκι σας ενώ βρίσκεστε στο τρέξιμο, ενημερώστε έναν υπεύθυνο χρονομέτρησης αμέσως μετά τη διέλευση της γραμμής τερματισμού.
- ➔ Μετά το τέλος του αγώνα και μέχρι τις 14:15 μπορείτε να παραλάβετε το ποδήλατό σας και τις κόκκινες και μπλε τσάντες σας.
- ➔ Για να βγείτε από τη Ζώνη Αλλαγής θα πρέπει να επιστρέψετε το τσιπάκι σας.



GU FOR IT



CONGRATULATIONS!

You've put in hours of hard training, you've braved early morning workouts, and now it's time to #GUFORIT.

Remember, nutrition is the fourth discipline of a triathlon and needs just as much attention as you put into your training. Our Energy Gels, Hydration Drink Tabs, and Energy Stroopwafels are on course to help fuel your IRONMAN journey.

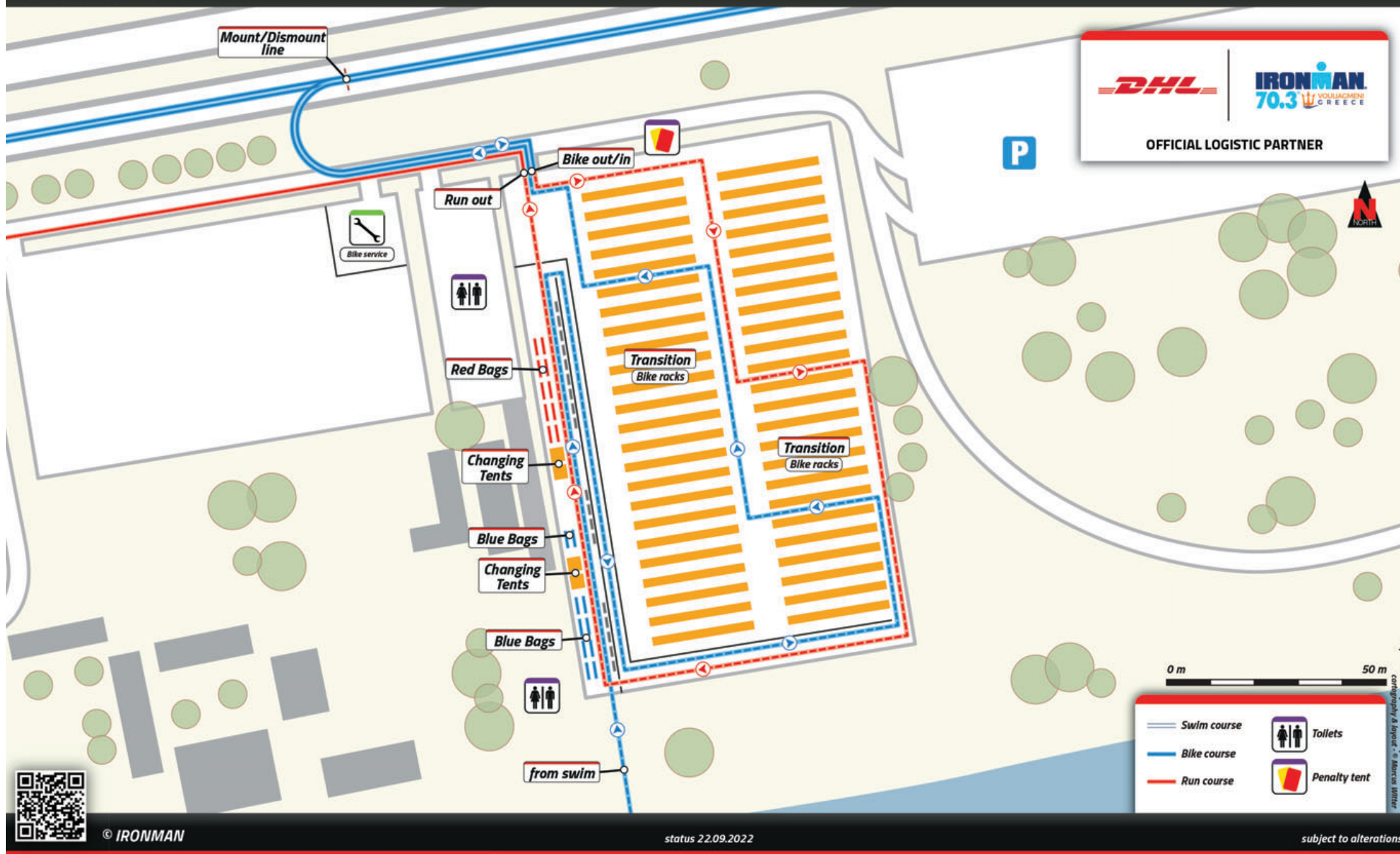
See you out there on the course!



Photo by 641

GUENERGY.COM





ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΥΛΙΟΜΕΝΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Παρακαλούμε θερμά λάβετε θέση εκκίνησης ανάλογα με τον αναμενόμενο χρόνο του κολυμβητικού τερματισμού σας

25:00



35:00



40:00



45:00



1 hour



RELAY



Σημείωση: Η κολύμβηση στο γκρουπ με αθλητές ίδιου ρυθμού θα ενισχύσει την απόδοση και το αίσθημα ασφάλειας σας κατά την διάρκεια της διαδρομής.



ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ **IRONMAN 70.3** VOULAGMENI GREECE

Το Just Go Zero, το πρώτο κίνημα κυκλικής οικονομίας, παίρνει θέση στην πρώτη γραμμή του IRONMAN 70.3 Voulagmeni και ελαχιστοποιεί τα απόβλητα της διοργάνωσης, συμβάλλοντας έτσι στο μηδενικό της αποτύπωμα. Στόχος, να φτάσουμε στον «τερματισμό», χωρίς να αφήσουμε τίποτα πίσω!

JUST GO ZERO
ΑΣΗΜΕΝΙΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



**SPEED, PASSION, POWER.
SIMPLY DELIVERED.**

Official Logistics Partner



Η DHL Express, η κορυφαία εταιρεία Logistics στον κόσμο, συμμετέχει για πρώτη φορά στο IRONMAN 70.3 ως επίσημος Πάροχος Μεταφορών! Κατά τη διάρκεια του αγώνα, αλλά και πριν από αυτόν, οι άνθρωποί μας θα φροντίσουν για την ασφαλή και έγκαιρη μεταφορά όλων των απαραίτητων υλικών, προκειμένου να συνεισφέρουμε στην επιτυχία μίας τόσο απαιτητικής διοργάνωσης!

Άλλωστε η ταχύτητα, το πάθος και η δύναμη είναι στο DNA μας και η φετινή διοργάνωση του IRONMAN 70.3 είναι μία μοναδική ευκαιρία να το αποδείξουμε!

Excellence. Simply delivered.
dhlexpress.gr



SWIM COURSE

1 loop
course distance - 1.9 km





ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΣΚΕΛΟΣ ΑΓΩΝΑ

Οι αθλητές θα καλύψουν μια κολυμβητική απόσταση 1,9 χλμ στα γαλάζια νερά της Ακτής Βάρκιζας, στην γραφική αμμώδη παραλία. Η μέση θερμοκρασία νερού τον Οκτώβριο είναι στους 22,5 βαθμούς, το βάθος δεν υπερβαίνει τα 7 μέτρα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ➔ Κάθε κολυμβητής πρέπει να φοράει το επίσημο σκουφάκι κολύμβησης, που παρέχεται από τους διοργανωτές. Αθλητής που δεν φοράει το επίσημο σκουφάκι της διοργάνωσης καθ' όλη τη διάρκεια του κολυμβητικού σκέλους μπορεί να δεχτεί χρονική ποινή από τους διαιτητές στην Αλλαγή 1 (T1), αμέσως μετά την κολύμβηση.
- ➔ Η χρήση γυαλιών κολύμβησης ή μασκών δεν είναι υποχρεωτική. Η χρήση αναπνευστήρων, βατραχοπέδων, γαντιών, ή μεθόδων επίπλευσης οποιουδήποτε είδους (συμπε-

ριλαμβανόμενης της σανίδας) απαγορεύεται και οδηγεί σε ακύρωση. Η χρήση γύψου ή νάρθηκα πρέπει να προεγκριθεί από τον Αρχιδιαιτητή Αγώνα (χρονική ποινή 30'' κατά περίπτωση, ή ακύρωση).

- ➔ Μποτάκια νεοπρέν ή οποιουδήποτε άλλου είδους απαγορεύονται, εκτός αν η θερμοκρασία νερού είναι χαμηλότερη από 18,3 βαθμούς (χρονική ποινή 30'' κατά περίπτωση).
- ➔ Όταν η χρήση ισοθερμικών στολών (Wetsuits) απαγορεύεται, ρουχισμός που σκεπάζει οποιοδήποτε σημείο των άνω άκρων από τον αγκώνα και κάτω, ή οποιοδήποτε σημείο των κάτω άκρων από το γόνατο και κάτω θεωρείται παράτυπος και δεν επιτρέπεται στη διάρκεια του κολυμβητικού σκέλους του αγώνα. (Ακύρωση).


PHYSIOATHENS

**PHYSIOTHERAPY
SPORTS REHAB**



TRUST
YOUR
PHYSIO



**SPORTS MASSAGE
CLINICAL PILATES**



Αγ. Ελεούσης 118B, Μαρούσι | 215 54 56 802 | info@physioathens.gr



- ➔ Κωπηλάτες ή σκάφη συνοδείας απαγορεύονται (Ακύρωση). Οποιαδήποτε βοήθεια που επιφέρει προώθηση του αθλητή στη διάρκεια της κολύμβησης επισύρει ακύρωση. Οι αθλητές επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τα κανό ή τα σκάφη ως βοήθεια, υπό τον όρο ότι δεν προκύπτει προώθηση.
- ➔ Οι υπεύθυνοι του αγώνα και το ιατρικό προσωπικό διατηρούν το δικαίωμα απομάκρυνσης ενός αθλητή από τον αγώνα, εφόσον αυτό κρίνεται ιατρικά απαραίτητο.
- ➔ Συνιστά αποκλειστική ευθύνη κάθε αθλητή να γνωρίζει και να ακολουθεί την υποδειχθείσα διαδρομή. Για τους αθλητές που αποτυγχάνουν να ακολουθήσουν την σωστή διαδρομή, καμία ρύθμιση χρόνου ή αποτελεσμάτων δεν προβλέπεται για οποιονδήποτε λόγο.
- ➔ Προσβολή της δημοσίας αιδούς/ γυμνισμός απαγορεύεται ανά πάσα στιγμή στη διάρκεια του αγώνα (Ακύρωση). Τα χρονικά όρια της κολυμβητικής διαδρομής ορίζονται στον Οδηγό Αθλητή και είναι 1 ώρα και 10 λεπτά από την ατομική εκκίνηση κάθε αθλητή.

ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΕΣ ΣΤΟΛΕΣ

- ➔ Οι αθλητές Ηλικιακών Κατηγοριών μπορούν να φορούν ισοθερμική στολή για θερμοκρασία νερού μέχρι και 24,5 βαθμούς. Η ισοθερμική στολή κολύμβησης μπορεί να καλύπτει οποιοδήποτε μέρος του σώματος, εκτός από το πρόσωπο, τα χέρια και τα πόδια. Κάτω από τη στολή μπορεί να φορεθεί αγωνιστική εξάρτηση. Το πάχος της στολής δεν μπορεί να ξεπερνά τα 5χιλ. Αν η στολή αποτελείται από δυο ή περισσότερα κομμάτια, τότε το συνδυαστικό πάχος δυο επικαλυπτόμενων κομματιών δεν μπορεί να ξεπερνάει τα 5χιλ (Ακύρωση). Η ισοθερμική στολή κολύμβησης είναι υποχρεωτική για τους αθλητές Ηλικιακών Ομάδων σε θερμοκρασία νερού χαμηλότερη από 18 βαθμούς. (Ακύρωση).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η μεγάλη μέρα έφτασε, ώρα να εξαργυρώσετε όλη την προετοιμασία σας και να χαρείτε τον αγώνα.

Πριν τον αγώνα:

- ➔ Διαβάστε τον Οδηγό Αθλητή, παρακολουθείστε την Ενημέρωση Αθλητών που φέτος θα γίνει και διαδικτυακά, εξοικειωθείτε με



τη διαδρομή. Μη διστάσετε να θέσετε οποιοδήποτε ερώτημα. Βρίσκεστε εδώ για να λάβετε μέρος σε έναν αγώνα, για τον οποίον έχετε προετοιμαστεί σκληρά, και οι διοργανωτές είναι στη διάθεσή σας.

Τη μέρα του αγώνα:

- ➔ Ξυπνήστε αρκετά νωρίς, ώστε να πάρετε θρεπτικό πρωινό και να τσεκάρετε όλο τον κολυμβητικό εξοπλισμό που θα χρειαστείτε (ισοθερμική στολή, γυαλιά, αγωνιστικό σκουφάκι, μαγιό).
- ➔ Φτάστε εγκαίρως στην Γραμμή Εκκίνησης, ώστε να έχετε χρόνο να οραματιστείτε τη διαδρομή, να κάνετε διατάσεις και ζέσταμα μέσα στο νερό.
- ➔ Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε Bodyglide ή βαζελίνη για την αποφυγή συγκάματος.

Στη Γραμμή Εκκίνησης:

- ➔ Λάβετε θέση εκκίνησης ανάλογα με τον αναμενόμενο χρόνο του κολυμβητικού τεματισμού σας (25-30 λεπτά, 30-35 λεπτά, 35-40 λεπτά, κ.ο.κ) στο αντίστοιχο μπλοκ εκκίνησης. Οι κολυμβητές που θα κολυμπήσουν σε ομάδα σκυταλοδρομίας θα εκκινήσουν στο τέλος, μετά τους αθλητές του ατομικού.
- ➔ Η είσοδος στο νερό θα γίνει με κυλιόμενη εκκίνηση, συνεπώς πρέπει να στοιχθείτε σύμφωνα με τον αναμενόμενο χρόνο τεματισμού σας. Οι αθλητές θα εκκινούν κατά κύματα των 5 κάθε 5 δευτερόλεπτα. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να αγχώνεστε. Όλοι θα κολυμπήσουν ακριβώς την ίδια απόσταση, και η χρονομέτρηση κάθε αθλητή

θα ξεκινήσει μόλις περάσει την Γραμμή Εκκίνησης.

- ➔ Αποφύγετε την χρήση καινούριου εξοπλισμού. Φροντίστε να έχετε χρησιμοποιήσει την εξάρτησή σας στις προπονήσεις σας.

Ενώ κολυμπάτε:

- ➔ Δείξτε αυτοπεποίθηση και κολυμπήστε με θετική σκέψη. Αν δεν είστε έμπειρος τριαθλητής και καλός κολυμβητής, μην κολυμπάτε από την αρχή με τον μέγιστο ρυθμό σας. Η κολυμβητική διαδρομή είναι μόνο μια από τις τρεις που θα πρέπει να ολοκληρώσετε.
- ➔ Τα νερά στην Ακτή Βάρκιζας, είναι διαυγή και ρηχά μπορείτε να δείτε τον πυθμένα της θάλασσας με τη λευκή άμμο. Σηκώνετε τακτικά το κεφάλι, ώστε να ακολουθείτε τις σημαδούρες και να μην κολυμπήσετε επιπλέον μέτρα.
- ➔ Οι έμπειροι ναυαγοσώστες της θα βρίσκονται παράπλευρα της διαδρομής, είτε σε σταθερές θέσεις, είτε κινούμενοι με κανό, SUP και σκάφη σε απόσταση ασφαλείας από τους αθλητές. Αν, για οποιονδήποτε λόγο, αισθανθείτε δυσφορία/ αδυναμία, γυρίστε με το πρόσωπο προς τα πάνω, παραμείνετε ήρεμοι μες στο νερό και σηκώστε ψηλά το χέρι σας. Αν επιλέξετε να διακόψετε τον αγώνα και να βγείτε στην ακτή από διαφορετικό σημείο, βεβαιωθείτε πως ενημερώσατε τους διοργανωτές και παραδώσατε το τσιπάκι χρονομέτρησης.

Έξοδος από το νερό:

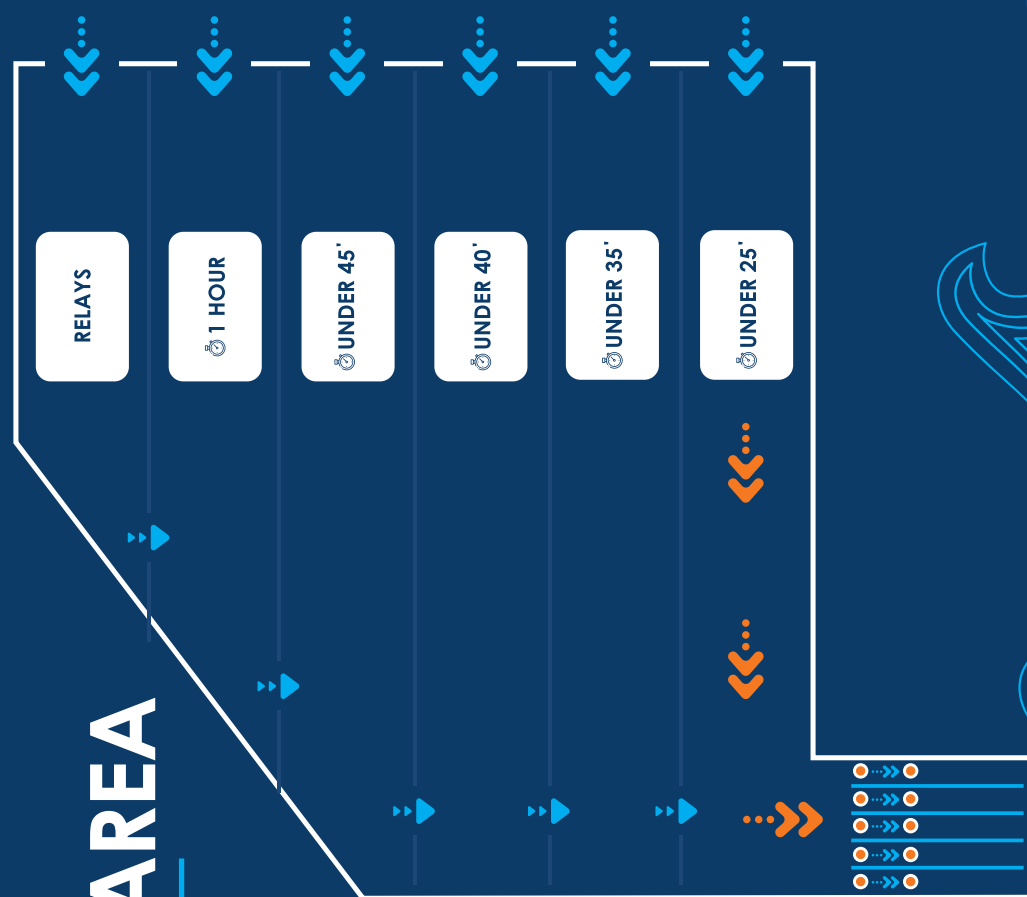
- ➔ Συγχαρητήρια, τα καταφέρατε! Χαμογελάστε, καθώς βγαίνετε από το νερό: οι φωτογράφοι περιμένουν να απαθανατίσουν τη στιγμή.
- ➔ Ακολουθείστε το κόκκινο χαλί (περίπου 50μ) έως την Ζώνη Αλλαγής, για να ξεκινήσετε την ποδηλατική διαδρομή.

Καλή τύχη στον υπόλοιπο αγώνα.

Ζαχαρίας Αντωνιάδης
Swim Director



SWIM AREA



BELLA FRUTTA SA
4 TAVROU ST RENTIS, ATHENS - GREECE
+302103450790, info@bellafrutta.gr

bellafrutta.gr

Member of
Orsero Group



BIKE COURSE

2 loops
course distance - 90 km



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Καθώς μπαίνετε στη Ζώνη Αλλαγής 1 κατευθυνθείτε προς τις τσάντες με τον εξοπλισμό σας. Πάρτε την Μπλε Τσάντα σας και φορέστε τον ποδηλατικό ρουχισμό. Τοποθετείστε όλο τον κολυμβητικό εξοπλισμό σας στην Μπλε Τσάντα και αφήστε την Μπλε Τσάντα πίσω στη θέση της. Μην ξεχάσετε να δέσετε το κράνος σας.

Βγαίνοντας από την ζώνη αλλαγής θα μπειτε σε μία καταπληκτικής ομορφιάς διαδρομή που ακολουθεί το παραλιακό μέτωπο της Ανατολικής Αττικής, από την Βάρκιζα έως την Ανάβυσσο. Η διαδρομή συνολικής απόστασης 90,8 χλμ ολοκληρώνεται σε 2 στροφές των 45,4 χλμ, και περιλαμβάνει ευθείες, τεχνικές στροφές και ήπιες ανηφόρες και κατηφόρες με συνολικό υψόμετρο 500 μέτρα.

Διέρχεται από αρκετά σημεία ενδιαφέροντος όπως οι περίφημες "Τρύπες του Καραμανλή" αλλά και δίπλα από τις ομορφότερες παραλίες της περιοχής όπως η Λομπάρδα, η Σαρωνίδα, το Λαγονήσι, το Μαύρο Λιθάρι και η Γαλάζια Ακτή. Στους Ολυμπιακούς αγώνες του 2004 η διαδρομή αυτή ήταν μέρος της Ολυμπιακής διαδρομής του αγωνίσματος της Ατομικής Χρονόμετρησης, αποσπώντας άριστες κριτικές και σήμερα περιλαμβάνει εξαιρετικής ποιότητας



ασφαλτοστρωμένους δρόμους που την καθιστούν ιδιαίτερα ασφαλή για τον αθλητή.

Τι υπέροχη εμπειρία να συνδυάσετε την μοναδικότητα του τοπίου και το άρωμα των Ολυμπιακών Αγώνων ποδηλατώντας δίπλα στην θάλασσα σε μια από τις ομορφότερες περιοχές της Αττικής! Μην ξεχάσετε να ανεβείτε και να κατεβείτε από το ποδήλατό σας στην Mount Line.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Στην ποδηλατική διαδρομή υπάρχουν 2 Σταθμοί Τροφοδοσίας από τους οποίους θα περάσετε δυο φορές. Προσφέρουν νερό, μπανάνα, τζελάκια, stroopwafels, και πόσιμους ηλεκτρολύτες GU. Βρίσκονται στα εξής σημεία:

-  13 km
-  34,5 km
-  56 km
-  75 km



AMINO ANIMO

ORGANIC PROTEIN

MUSCLE SYNTHESIS



GMO FREE



SPIRULINA
IODINE FREE

#EVOLUTIONCOMESNATURALLY

aminoanimo.com

 [amino.animo](https://www.instagram.com/amino.animo)

 AMINO ANIMO Organic Protein

64, 25th Martiou Str., 54248, Thessaloniki, Greece, Tel: 2310-318528

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ➔ Ποδηλατείτε πάντα στην δεξιά πλευρά του δρόμου, προσπερνάτε πάντα από αριστερά –ποτέ από δεξιά. Δεν επιτρέπονται τα διπλά, τα ανακλινόμενα, τα ποδήλατα χωρίς ταχύτητες, οι ενισχύσεις αεροδυναμικής, ή οποιαδήποτε επιπρόσθετη κατασκευή που στοχεύει αποκλειστικά στην μείωση της αντίστασης. Οποιοσδήποτε καινούργιος, ασυνήθιστος ή πρότυπος εξοπλισμός θα εξετάζεται για την νομιμότητά του από τους διοργανωτές ή τον Αρχιδιατητή.
- ➔ Κάθε αθλητής είναι αποκλειστικά υπεύθυνος να γνωρίζει και να ακολουθήσει την προκαθορισμένη ποδηλατική διαδρομή. Καμία ρύθμιση σε χρόνους ή αποτελέσματα δεν προβλέπεται για αθλητές που αποτυγχάνουν να ακολουθήσουν την σωστή διαδρομή για οποιονδήποτε λόγο.
- ➔ Στη διάρκεια της ποδηλατικής διαδρομής, οι αθλητές οφείλουν να συμμορφώνονται με τους οδικούς κανόνες, εκτός αν υπάρχει διαφορετική υπόδειξη από κάποιον αξιωματούχο υπεύθυνο του αγώνα ή κάποιος άλλης αρχής. Μη συμμόρφωση συνεπάγεται ακύρωση του αθλητή.
- ➔ Κανείς αθλητής δεν πρέπει να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του ή άλλους αθλητές. Όσοι ηθελημένα θέτουν σε κίνδυνο οποιονδήποτε άλλον αθλητή, ή όσοι, κατά την κρίση του Αρχιδιατητή, αποτελούν κίνδυνο για τους άλλους ενδέχεται να ακυρωθούν. Μετά την ποδηλατική διαδρομή, κράνη, ποδηλατικά παπούτσια και λοιπός ποδηλατικός εξοπλισμός πρέπει να τοποθετηθούν στην Κόκκινη Τσάντα Αλλαγής.
- ➔ Παπούτσια και μπλούζα πρέπει να φοριούνται ανά πάσα στιγμή. Αθλητές που συλλαμβάνονται με βιντεο-κάμερες, φωτογραφικές μηχανές ή κινητά τηλέφωνα θα αποβάλλονται.
- ➔ Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να κολληθεί στην μπροστινή πλευρά του κράνους. Ο δε αριθμός συμμετοχής πάνω στον σκελετό του ποδηλάτου πρέπει να είναι ευκρινώς ορατός κι από τις δυο πλευρές. Κράνος πρέπει να χρησιμοποιείται σε όλη τη διάρκεια του ποδηλατικού σκέλους, συμπεριλαμβανομένης της Αλλαγής προς και από το αγώνισμα. Ποδηλάτες χωρίς εγκεκριμένο κράνος, ή με το λουράκι τους μη

προσδεμένο ενδέχεται να ακυρωθούν. Τροποποιήσεις σε κράνη με σκληρό κέλυφος, οι οποίες επηρεάζουν την ακεραιότητά τους, δεν επιτρέπονται.

- ➔ Το κράνος πρέπει να προσδένεται πριν ο αθλητής ξεκρεμάσει το ποδήλατό του. Αντίστοιχα, το λουράκι του σαγονιού παραμένει προσδεμένο μέχρι να κατέβει ο αθλητής απ' το ποδήλατο. Ατομική υποστήριξη δεν επιτρέπεται – θα λειτουργούν, εξάλλου, αρκετοί Σταθμοί Τροφοδοσίας. Φίλοι, συγγενείς, προπονητές ή υποστηρικτές κάθε είδους δεν μπορούν να ποδηλατούν, να οδηγούν, ή να τρέχουν δίπλα σε συμμετέχοντα αθλητή, ούτε να του προσφέρουν τροφή ή άλλα είδη. Επειδή η μη συμμόρφωση ισούται με ακύρωση του αθλητή, οι θεατές προειδοποιούνται να παραμένουν σε σαφή απόσταση από τους αγωνιζόμενους. Επαφίεται στον κάθε αθλητή να αρνηθεί αμέσως οποιαδήποτε απόπειρα για βοήθεια/ συνοδεία.
- ➔ Απορρίμματα κάθε είδους –όπως μπουκάλια νερού, περιτύλιγμα από μπάρες και ενεργειακά τζελ, χαλασμένα ποδηλατικά ανταλλακτικά, ή είδη ρουχισμού– πρέπει να πετάγονται αποκλειστικά στη Ζώνη Απορριμμάτων των Σταθμών Τροφοδοσίας. Μη συμμόρφωση επισύρει Κόκκινη Κάρτα (αποβολή).
- ➔ Οι αθλητές πρέπει να είναι σε θέση να αναλάβουν προσωπικά τυχόν βλάβες, μηχανικά προβλήματα, και την γενικότερη συντήρηση του ποδηλάτου τους. Επιτρέπεται η βοήθεια από το επίσημο προσωπικό του αγώνα. Οι αθλητές μπορούν, εφόσον χρειαστεί, να περπατήσουν δίπλα στο ποδήλατο, αλλά δεν μπορούν να προωθηθούν στην διαδρομή χωρίς το ποδήλατό τους. Παρά την ύπαρξη τεχνικών στο Τσεκ-ιν Ποδηλασίας, ο έλεγχος των ποδηλάτων δεν είναι υποχρεωτικός. Την τελική ευθύνη για τα ποδήλατά τους έχουν οι ίδιοι οι αθλητές. Οι υπεύθυνοι του αγώνα διατηρούν τη διακριτική ευχέρεια να διατυπώνουν τελική εκτίμηση για την καλή κατάσταση ενός ποδηλάτου.
- ➔ Ακουστικά κάθε τύπου, που τοποθετούνται μέσα ή πάνω στα αυτιά, δεν επιτρέπονται σε κανένα σημείο του αγώνα. Στη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές δεν μπορούν να χρη-



σιμοποιούν συσκευές επικοινωνίας οποιουδήποτε είδους –μεταξύ άλλων, κινητά τηλέφωνα, έξυπνα ρολόγια, έξυπνα κράνη με Bluetooth, ή πομποδέκτες– με τρόπο περισπασματικό. Η περισπασματική συμπεριφορά περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, πραγματοποίηση και αποδοχή κλήσεων, αποστολή και αποδοχή γραπτών μηνυμάτων, αναπαραγωγή μουσικής, χρήση κοινωνικής δικτύωσης, λήψη φωτογραφιών, ή προσάρτηση συσκευής επικοινωνίας στο ποδήλατο με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως ποδηλατικός υπολογιστής. Η χρήση συσκευής επικοινωνίας με περισπασματικό τρόπο στη διάρκεια του αγώνα επισύρει αποβολή.

- ➔ Αν ο Αρχιδιατητής ορίσει Ζώνη Μη Διέλευσης, όλοι οι αθλητές οφείλουν να την διασχίσουν με ελαττωμένη ταχύτητα και διατηρώντας τη θέση τους. Προσπέραση του προπορευόμενου ποδηλάτου δεν επιτρέπεται στη Ζώνη Μη Διέλευσης. Παρακαλούμε, πληροφορηθείτε για τον ορισμό ή όχι τέτοιας ζώνης στην Ενημέρωση Αθλητών. Μη συμμόρφωση επιβάλλει ποινή, που ανακοινώνεται στην Ζώνη Αλλαγής. Παράβλεψη αυτού του κανόνα, που θέτει σε άμεσο κίνδυνο άλλους αθλητές ή/ και υπεύθυνους του αγώνα, οδηγεί σε ακύρωση.
- ➔ Αθλητές που αγωνίζονται χωρίς μπλούζα θα αποβάλλονται. Τυχόν φερμουάρ της

μπλούζας δεν θα πρέπει να είναι ανοικτά κάτω από το στέρνο. Θα υπάρχει ενδιάμεσο cut off στις 11:55 πριν από την είσοδο των αθλητών στον 2ο γύρο στην Βουλιαγμένη. Το γενικό cut off Κολύμβησης και Ποδηλάτου είναι στις 5 ώρες και 30 λεπτά.

ΝΤΡΑΦΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΘΕΣΕΩΝ

- ➔ Δεν επιτρέπεται κανένα απολύτως ντράφτινγκ σε άλλο ποδήλατο, ή οποιοδήποτε άλλο όχημα. Οι αθλητές πρέπει να τηρούν απόσταση 12μ μεταξύ τους, εκτός στις περιπτώσεις προσπέρασης. Μη συμμόρφωση συνιστά Παραβίαση Ντράφτινγκ. Μια προσπέραση συντελείται όταν ο μπροστινός τροχός του αθλητή που προσπερνά ξεπεράσει το πρόσθιο άκρο του αθλητή που προσπερνιέται. Κατά την προσπέραση, οι αθλητές μπορούν να κινηθούν στα αριστερά για μέχρι 25 δευτερόλεπτα, αλλά θα πρέπει να επιστρέψουν στη δεξιά πλευρά του δρόμου, μόλις προσπεράσουν. Αποτυχία προσπέρασης μέσα σε 25 δευτερόλεπτα χρεώνεται ως Παραβίαση Ντράφτινγκ. Άπαξ και μπουν στη ζώνη ντράφτινγκ, οι αθλητές δεν μπορούν να υπαναχωρήσουν. Αθλητής που προσπερνιέται πρέπει να υποχωρήσει 12μ, πριν επιχειρήσει να ανακτήσει τη θέση του από το προπορευόμενο ποδή-





λατο. Άμεση επαναπροσπέραση, χωρίς ενδιάμεση υποχώρηση 12μ, θεωρείται Παραβίαση Προσπέρασης. Αθλητές που προσπερνιούνται και παραμένουν στη ζώνη ντράφτινγκ περισσότερο από 25 δευτερόλεπτα, ή που δεν υποχωρούν σταθερά για να βγουν από τη ζώνη ντράφτινγκ, θα χρεώνονται με Παραβίαση Ντράφτινγκ.

➔ Οι αθλητές πρέπει να ποδηλατούν εφ' ενός ζυγού στην δεξιά άκρη του δρόμου, με εξαίρεση τις προσπεράσεις, ή για λόγους ασφάλειας. Κίνηση ποδηλάτου δίπλα σε άλλο ποδήλατο δεν επιτρέπεται και επισύρει Παραβίαση Θέσης. Αθλητές που παρακωλύουν την προώθηση άλλων αθλητών θα χρεώνονται με Παραβίαση Παρεμπόδισης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΩΝ

➔ Αθλητές που υποπίπτουν σε παραβίαση κανόνων θα ειδοποιούνται επί τόπου από τους υπεύθυνους. Μην επιχειρήσετε να διαπραγματευτείτε την ποινή με τον διαιτητή: η απόφαση είναι τελεσίδικη. Ενστάσεις ή εφέσεις δεν προβλέπονται. Ο υπεύθυνος θα φωνάξει τον Αριθμό Συμμετοχής σας και/ ή θα σας ενημερώσει ότι χρεωθήκατε είτε με Μπλε Κάρτα για ντράφτινγκ και ρύπανση, είτε με Κίτρινη Κάρτα για οποιαδήποτε άλλη παραβίαση. Κατόπιν, θα σας παραπέμψει για αναφορά στην Τέντα Ποινών

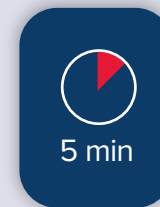
(ΤΠ), που βρίσκεται στην είσοδο της Ζώνης Αλλαγής. Μετά την χρέωση ενός αθλητή με παραβίαση κανονισμού, αναλαμβάνει ο ίδιος την ευθύνη αναφοράς στην ΤΠ της διαδρομής. Μη εμφάνιση για αναφορά στην ΤΠ επισύρει αποβολή.

➔ Στη διάρκεια παραμονής στην ΤΠ, οι αθλητές μπορούν να καταναλώσουν μόνο τροφή ή/ και νερό που έχουν μαζί τους στο ποδήλατο. Ο αθλητής οφείλει να κάνει αναφορά στην ΤΠ δηλώνοντας στον υπεύθυνο το χρώμα της κάρτας που του επιδείχθηκε. Μη αναφορά στην ΤΠ ισοδυναμεί με αποβολή του αθλητή. Μετά την αναφορά, ο αριθμός συμμετοχής σημειώνεται από τον Διαιτητή στη ΤΠ και καταγράφεται σε υπογεγραμμένη καταχώριση. Για όλες τις παραβιάσεις πλην ντράφτινγκ (Κίτρινη Κάρτα), ο αθλητής πρέπει να παραμείνει για 30'' στην ΤΠ, μετά την σημείωση και καταγραφή του αριθμού του. Ακολούθως, μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα.

➔ Για κάθε μια από τις παραβιάσεις ντράφτινγκ και ρύπανσης ο χρόνος παραμονής στην ΤΠ διαμορφώνεται ως εξής:

- α) 1η Μπλε Κάρτα = 5 λεπτά
- β) 2η Μπλε Κάρτα = 5 λεπτά
- γ) 3η Μπλε Κάρτα = Αποβολή

➔ Αθλητής που βλέπει την Κόκκινη Κάρτα της αποβολής, λόγω τριών διαδοχικών Μπλε Καρτών, μπορεί να ολοκληρώσει την ποδηλατική διαδρομή, αλλά δεν μπορεί να πάρει εκκίνηση για το τρέξιμο.



! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΝΤΡΑΦΤΙΝΓΚ ΜΠΛΕ ΚΑΡΤΑ

Παραμονή 5 λεπτών στην Σκηνή Ποινών που βρίσκεται στη Ζώνη Αλλαγής



! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΘΕΣΗΣ ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

Παραμονή 30 δευτερολέπτων στην Σκηνή Ποινών που βρίσκεται στη Ζώνη Αλλαγής



! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

Αποβολή



! ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

3 Παραβάσεις Καρτών, ασχέτως χρώματος, ισοδυναμούν με αποβολή από τον αγώνα

ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

➔ Κρεμάστε το ποδήλατό σας από τη σέλα με το τιμόνι να είναι προς το μέρος σας. Τη μέρα πριν τον αγώνα πρέπει να περάσετε το Υποχρεωτικό Τσεκ-ιν ποδηλάτου και εξοπλισμού, όπως ορίζεται στον Προγραμματισμό του Αγώνα.

Για να περάσετε το Τσεκ-ιν του ποδηλάτου θα πρέπει: να φοράτε τον Αριθμό Συμμετοχής, να έχετε κολλήσει τα αγωνιστικά αυτοκόλλητα στο ποδήλατο και στο κράνος, να φοράτε το κράνος προσδεμένο, και να έχετε μαζί σας την Μπλε και την Κόκκινη τσάντα με όλο σας τον ποδηλατικό και δρομικό εξοπλισμό. Να είστε έτοιμοι πριν περάσετε την είσοδο της Ζώνης Αλλαγής. Και μην ξεχάσετε να φορέσετε το βραχιολάκι σας. Χωρίς τα παραπάνω, δεν θα μπορείτε να τοποθετήσετε το ποδήλατο και τις τσάντες σας στις ειδικές θέσεις. Αντικείμενα χωρίς τα οποία καθίσταται αδύνατη η συνέχιση του ποδηλατικού αγώνα (παπούτσια, κράνος, τροχοί, ολόκληρο

το ποδήλατο κλπ) δεν επιτρέπεται να ανταλλάσσονται μεταξύ των αγωνιζόμενων αθλητών.

Μην ξεχνάτε: αν και μόνο η παραβίαση Ντράφτινγκ επισύρει 5λεπτη χρονική ποινή, ο αθλητής οφείλει να περάσει από τη Σκηνή Ποινών, ώστε να σημειωθεί ο αριθμός του. Παρακαλείσθε να αντιμετωπίζετε αθλητές, εθελοντές και διαιτητές με ευγένεια και σεβασμό. Η αντιαθλητική συμπεριφορά μπορεί να επιφέρει αποβολή. Το κράνος με το λουράκι προσδεμένο θα πρέπει να φοριέται ανά πάσα στιγμή όταν βρίσκεστε πάνω στο ποδήλατο. Ασφάλεια, πάνω απ' όλα!

**Σας εύχομαι έναν σπουδαίο αγώνα και πολλή διασκέδαση.
Μείνετε ασφαλείς και απολαύστε τη βόλτα!
Βλαδίμηρος Πέτσας
Bike Director**



BIKE AID STATIONS



...>>> **RACE DIRECTION** >>> ...

Aid Stations



ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**





RUN COURSE

2 loops
course distance - 21.1 km





ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Προσεγγίζοντας την Ζώνη Αλλαγής 2, μετά την ποδηλασία, υπεύθυνοι και εθελοντές θα βρίσκονται εκεί έτοιμοι να σας βοηθήσουν. Αφού αφήσετε το ποδήλατο και παραλάβετε την δρομική Κόκκινη Τσάντα και κατευθυνθείτε στην Ζώνη Αλλαγής όπου θα φορέσετε τον ρουχισμό τρεξίματος.

Τοποθετείστε όλο τον ποδηλατικό εξοπλισμό σας (και το κράνος) μέσα στην Κόκκινη Τσάντα.

Τα ποδηλατικά παπούτσια μπορούν να παραμείνουν προσδεμένα στα πετάλια, ή να μουν στην Κόκκινη Τσάντα. Μόλις αλλάξετε, επανατοποθετείστε την τσάντα στην ίδια θέση απ' όπου την πήρατε.

Η διαδρομή είναι μπρος-πίσω, 2 γύροι των 10,2 χλμ. Αφήνοντας τη ζώνη αλλαγής στρίβετε αριστερά προς την Βάρκιζα κινούμενοι με αντίθετη κατεύθυνση στη δεξιά λωρίδα του κεντρικού δρόμου και μετά από 500 μέ-

τρα φτάνετε στα φανάρια και εδώ ξεκινάει το μπρος-πίσω των 5,1 χλμ με θετική υψομετρική 60 μέτρων, με κατεύθυνση προς Βουλιαγμένη όπου γίνεται η αναστροφή για να επιστρέψετε στο φανάρι της Βάρκιζας για τον δεύτερο γύρο. Σας παρακαλώ να τρέχετε πάντα στη δεξιά πλευρά του δρόμου.

Αφού ολοκληρώσετε τους δύο γύρους στο φανάρι της Βάρκιζας στρίβετε δεξιά, προς την είσοδο του Υαθακί, όπου μετά από 0,2 χλμ φτάνετε στη γραμμή τερματισμού.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Κατά τη διάρκεια της δρομικής διαδρομής θα υπάρχουν 8 Σταθμοί Τροφοδοσίας στους οποίους θα προσφέρονται: νερό, κόλα, μπανάνες, τζελάκια, βάφλες GU και ηλεκτρολύτες.



marathon bikes

Passion for Marathon Passion for Triathlon

Official
Bike Services
Sponsor
and
Race
Mechanics



Tel: 210 6049988

Address: Marathonos Avenue & Filikis

Eterias 1, 15344 Gerakas

Site: www.marathonbikes.gr

Email: info@marathonbikes.gr

Marathon bikes

BIKES

cervélo
CIPOLLINI
SPECIALIZED
Bianchi

WHEELS

FFWD
FAST FORWARD
Vision
FULCRUM
SHIMANO
vittoria

SADDLES

fi'zi:k
SPECIALIZED

ism

NUTRITION

MAURTEN
ENERVIT

SIS
SCIENCE IN SPORT

SHOES

GAERNE
SPECIALIZED
DMT
fi'zi:k

APPAREL

SMS
Santini

GI

CASTELLI
GIORDANA

WETSUITS

ORCA
ZONES
HUB



Οι τοποθεσίες των σταθμών είναι ως εξής:

- 👑 2,3 χλμ / 12,6 χλμ / Σταθμός Τροφοδοσίας – Island
- 👑 4,9 χλμ / 15,2 χλμ / Σταθμός Τροφοδοσίας – Λίμνη Βουλιαγμένης
- 👑 7,6 χλμ / 17,9 χλμ / Σταθμός Τροφοδοσίας – Λιμανάκια
- 👑 10,2 χλμ / 20,5 χλμ / Σταθμός Τροφοδοσίας – Ταβέρνα

- ➔ Όλοι οι Σταθμοί Τροφοδοσίας διαθέτουν τουαλέτα. Παρακαλείσθε, να τις χρησιμοποιείτε για την ανάγκη σας. Μη συμμόρφωση επισύρει ακύρωση.
- ➔ Επιτρέπεται να ρίχνετε τα απορρίμματα μόνο στους ειδικούς κάδους οι οποίοι θα υπάρχουν σε όλους τους Σταθμούς Τροφοδοσίας. Σας παρακαλούμε να μας βοηθήσετε να διατηρήσουμε το περιβάλλον καθαρό.
- ➔ Σε περίπτωση απόρριψης απορριμμάτων κατά μήκος της διαδρομής θα αποκλειστεί από τον αγώνα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ➔ Είναι αποκλειστική ευθύνη του κάθε αθλητή να γνωρίζει και να ακολουθήσει την προδιαγεγραμμένη δρομική διαδρομή. Καμία ρύθμιση σε χρόνους ή αποτελέσματα δεν προβλέπεται για αθλητές που δεν καταφέρνουν να ακολουθήσουν τη σωστή διαδρομή για οποιοδήποτε λόγο.
- ➔ Οι αθλητές μπορούν να τρέχουν, να περπατούν ή να έρπουν.
- ➔ Ο Αριθμός Συμμετοχής πρέπει να βρίσκεται σε εμφανές σημείο στο μπροστινό μέρος του δρομέα. Οι αριθμοί αυτοί ταυτοποιούν τους επίσημους συμμετέχοντες του αγώνα.
- ➔ Απαγορεύεται αυστηρά το δίπλωμα, κόψιμο, ή η ηθελημένη μετατροπή με οποιοδήποτε τρόπο του Αριθμού Συμμετοχής. Μη συμμόρφωση μπορεί να οδηγήσει σε ακύρωση.
- ➔ Ατομική υποστήριξη από όχημα, ή συνοδεία από μη αγωνιζόμενους δρομείς δεν επιτρέπονται. Πρόκειται για ατομικό αγώνα αντοχής. Η ομαδική δουλειά μέσω εξωτερικής βοήθειας, που δίνει προβάδισμα έναντι των ασυνόδευτων αγωνιζόμενων, απαγορεύεται. Μη συμμόρφωση οδηγεί σε ακύρωση του αθλητή.

- ➔ Μη αγωνιζόμενοι, που απαγορεύεται να συνοδεύουν τους δρομείς, θεωρούνται επίσης αθλητές που έχουν εγκαταλείψει τον αγώνα, που έχουν ακυρωθεί, ή έχουν ήδη τερματίσει.
- ➔ Υποστηρικτές οποιουδήποτε είδους δεν μπορούν να ποδηλατούν/ οδηγούν/ τρέχουν δίπλα σε αθλητή, δεν μπορούν να τον προμηθεύουν με τρόφιμα ή άλλα είδη, και γενικά πρέπει να παραμένουν μακριά απ' όλους τους αθλητές, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος ακύρωσής τους.
- ➔ Είναι ευθύνη κάθε αθλητή να αρνείται αμέσως οποιαδήποτε απόπειρα βοήθειας, ακολουθίας ή συνοδείας από τρίτους.
- ➔ Ένας αθλητής που εξακολουθεί να αγωνίζεται επιτρέπεται να τρέχει μαζί με άλλους αγωνιζόμενους αθλητές.
- ➔ Οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν τις εντολές και την καθοδήγηση όλων των υπεύθυνων αγώνα, καθώς και των δημόσιων αρχών.
- ➔ Αθλητές που τρέχουν χωρίς μπλούζα θα ακυρώνονται, ενώ τυχόν φερμουάρ πρέπει να είναι κλειστά.
- ➔ Οι υπεύθυνοι του αγώνα θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής για να δίνουν οδηγίες. Παρακαλείσθε, να τις ακολουθείτε πάντα.

- ➔ Σε περίπτωση που εγκαταλείψετε τον αγώνα, φροντίστε να ενημερώσετε κάποιον υπεύθυνο της διοργάνωσης. Σε αντίθετη περίπτωση, θα χρεωθείτε με το κόστος επαναφοράς σας από την Ομάδα Αναζήτησης και Διάσωσης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΩΝ

Στην δρομική διαδρομή **δεν** υπάρχει Σκηνή Ποινών, όπως στην ποδηλασία.

Οι διοργανωτές θα σας σταματήσουν και θα σας ακυρώσουν επί τόπου, σε περίπτωση που:

- ➔ Κόψετε δρόμο
- ➔ Ουρήσετε δημοσίως
- ➔ Ρίξετε σκουπίδια εκτός των επίσημων Ζωνών Απορριμμάτων στους Σταθμούς Τροφοδοσίας
- ➔ Κάνετε χρήση κινητού τηλεφώνου, φωτογραφικής μηχανής, βιντεοκάμερας, κλπ.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

- ➔ Φίλοι και συγγενείς δεν επιτρέπεται να διασχίσουν τη Γραμμή Τερματισμού ή να μπουν στον Κήπο των Αθλητών με τους αγωνιζόμενους αθλητές. Αυτή η πολιτική δίνει σε κάθε αθλητή ικανό χρόνο να πανηγυρίσει το επίτευγμά του, χωρίς να ενοχλεί άλλους τερματίζοντες ή να θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια αθλητών, εθελοντών και φιλάθλων. Αθλητές που δεν συμμορφώνονται με αυτήν την οδηγία θα ακυρώνονται αυτόματα.

ΕΞΥΓΙΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πριν τον αγώνα πραγματοποιείστε λίστα ελέγχου για:

- ✓ Ζώνη ανεφοδιασμού
- ✓ Ζώνη για Αριθμό Συμμετοχής ή παραμάνες
- ✓ Αριθμό Συμμετοχής
- ✓ Καπέλο / Γείσο
- ✓ Αγωνιστικά παπούτσια
- ✓ Κάλτσες
- ✓ Γυαλιά ηλίου
- ✓ Αντηλιακό
- ✓ Δοχείο νερού

Σας εύχομαι μία υπέροχη αγωνιστική εμπειρία!

Νίκος ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

Υπεύθυνος Δρομικής διαδρομής



RUN AID STATIONS



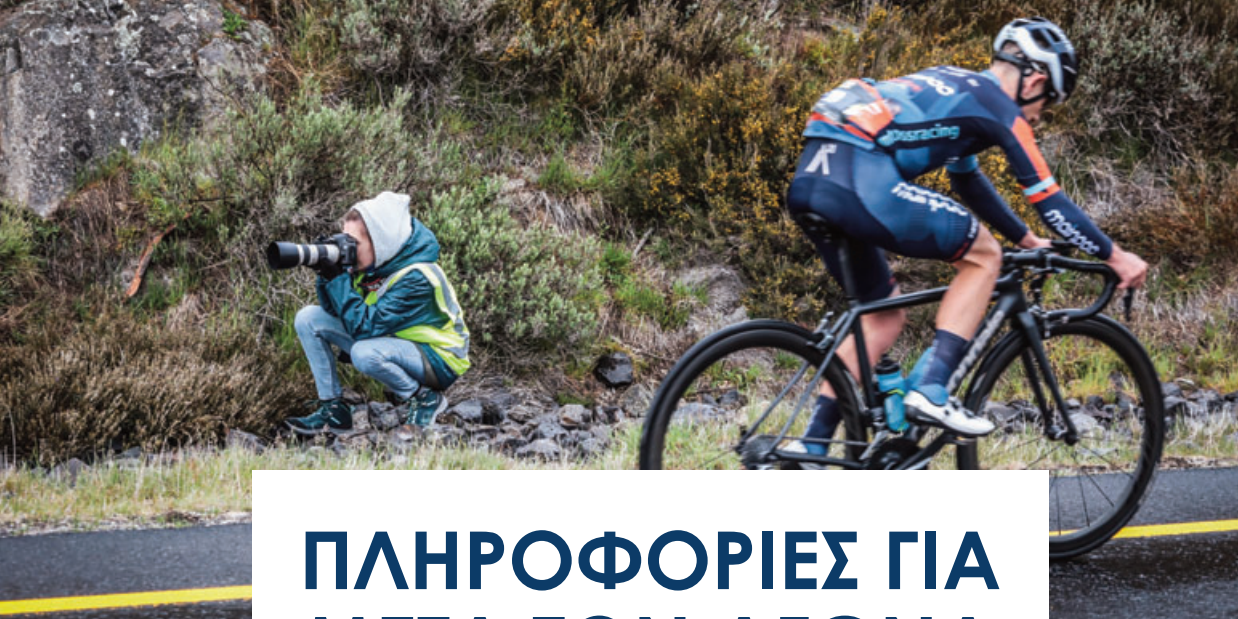
Aid Stations



nutrilab

Διατροφή - Εργομέτρηση
Σύσταση σώματος - Μεταβολισμός

www.nutrilab.gr



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

ATHLETE GARDEN

Αφού περάσετε τη γραμμή του τερματισμού, θα λάβετε το IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece Finisher Medal και την τροφοδοσία τερματισμού. Εάν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια, αναφέρετε το στους εθελοντές στη γραμμή τερματισμού. Στη συνέχεια, προχωρήστε στον Κήπο των Αθλητών, όπου θα παραλάβετε το Finisher T-Shirt, το Lunch Box, τη Λευκή Πρωινή σας Τσάντα και οποιαδήποτε άλλη ειδική φροντίδα χρειάζεστε. Στον χώρο του Athlete Garden επιτρέπονται μόνο αθλητές.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Το υποχρεωτικό check-out ποδηλάτου και εξοπλισμού πραγματοποιείται από τις 14:15-18:00 στη Ζώνη Αλλαγής την ημέρα του αγώνα. Πρέπει να παραλάβετε το ποδήλατο και τον εξοπλισμό σας μετά τον αγώνα. Πρέπει να φοράτε το βραχιολάκι του αθλητή σας για να σας παραδώσουν το ποδήλατο και τον εξοπλισμό σας. Για να βγείτε από τη Ζώνη Αλλαγής, θα πρέπει να επιστρέψετε το τσιπ χρονομέτρησής σας. Εάν δεν παραλάβετε τον εξοπλισμό σας από τις 15:00 έως τις 18:00, η IRONMAN® 70.3® Vouliagmeni, Greece, δεν

θα είναι υπεύθυνη για τυχόν αντικείμενα που θα παραμείνουν εκεί.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

Η SPORTOGRAF θα έχει αρκετούς φωτογράφους που θα εργάζονται στο Swim Exit, στην ποδηλατική διαδρομή, στο τρέξιμο και φυσικά στο Finish Line! Σε περίπτωση που δεν έχετε παραγγείλει το πακέτο των φωτογραφιών σας online, μπορείτε να το κάνετε στη Γραμμή Τερματισμού.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ:

Για να ειδοποιηθείτε μόλις οι φωτογραφίες είναι online, καταχωρήστε τη διεύθυνση email σας στη διεύθυνση sportograf.com. Ο αριθμός της συμμετοχής σας θα πρέπει να είναι ορατός στο μπροστινό μέρος του κράνους του ποδηλάτου σας, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζονται οι φωτογραφίες του ποδηλάτου σας. Τοποθετήστε τον αριθμό συμμετοχής σας στο μπροστινό μέρος του σώματός σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και στη γραμμή τερματισμού, ώστε να είναι αναγνωρίσιμος. Χαμογελάστε και γιορτάστε όταν περάσετε τη γραμμή τερματισμού!

Μην ανησυχείτε αν δε πατήσετε σωστά το ρολόι σας, η εταιρεία χρονομέτρησης θα εξα-

EVERYBODY NEEDS GUIDANCE!

**SPORTS
SYSTEMS**

Experience the benefits
of expert training,
right to your smartwatch.

SCAN HERE



σφαλίσει μια ακριβή καταγραφή των επιτευγμάτων σας. Επισκεφτείτε το sportograf.com για να δείτε, να παραγγείλετε και να μοιραστείτε τις φωτογραφίες σας από τη διοργάνωση.

ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Εάν επιθυμείτε να αποσυρθείτε πριν από την έναρξη του αγώνα (αφού έχετε εγγραφεί), ενημερώστε το γραφείο βοήθειας στις Εγγραφές και επιστρέψτε το τσιπ χρονομέτρησής σας. Είναι σημαντικό να μας ενημερώσετε εάν δεν αγωνίζεστε, ώστε να καταμετρώνται σωστά όλοι οι αθλητές και να γνωρίζουμε ότι είστε ασφαλείς.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Σύμφωνα με το σχέδιο υγείας και ασφάλειας, κάθε αθλητής που αποχωρεί από τον αγώνα ανά πάσα στιγμή πρέπει να το αναφέρει σε ένα μέλος του προσωπικού. Παρακαλούμε, ζητήστε τον αρχηγό της ομάδας εθελοντών της περιοχής στην οποία βρίσκεστε. Θα λάβει τα στοιχεία σας και θα τα αναφέρει στο γραφείο του αγώνα. Οποιοσδήποτε αθλητής δεν αναφέρει την απόσυρσή του μπορεί να οδηγηθεί σε εξαίρεση από μελλοντικούς αγώνες IRONMAN®. Οι αθλητές που λαμβάνουν ιατρική βοήθεια από την ιατρική μας ομάδα εξαιρούνται από αυτόν τον κανόνα.

ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ IRONMAN® 70.3® 2023

Το IRONMAN® 70.3® Voulgiagmeni, Greece προσφέρει 45 προκριματικές θέσεις για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3® 2023 που θα γίνει στο Lahti της Φινλανδίας.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ - ΠΡΟΚΡΙΣΕΙΣ

Η διαδικασία κατανομής προκρίσεων (Slot Allocation) θα πραγματοποιηθεί μετά από την τελετή απονομών και όλοι οι αθλητές θα έχουν δηλώσει την πρόθεσή τους για πρόκριση ή όχι, κατά τη διαδικασία Εγγραφής.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΝΤΙ-ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Κάθε αθλητής Ηλικιακής Κατηγορίας που αποδέχεται πρόκριση για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3® υπόκειται στους Κανόνες Αντιντόπινγκ της IRONMAN και θα πρέπει να υπογράψει το σχετικό έγγραφο. Η υπογραφή του Εγγράφου χρησιμεύει για την παροχή συγκατάθεσης για το Πρόγραμμα Αντιντόπινγκ της IRONMAN, το οποίο περιλαμβάνει τις προσπάθειες της IRONMAN να καταπολεμήσει, να αποτρέψει και να ελέγξει για ντόπινγκ σύμφωνα με τους Κανόνες Αντιντόπινγκ της IRONMAN.

Ανατρέξτε στους Κανόνες Διαγωνισμού της IRONMAN για πρόσθετες οδηγίες και πληροφορίες.

ΑΠΟΛΕΣΘΕΝΤΑ

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας του αγώνα, τα απολεσθέντα αντικείμενα θα συγκεντρώνονται στην αίθουσα Εγγραφών. Μετά από την ολοκλήρωση της διοργάνωσης, επικοινωνήστε με το greece70.3@ironman.com για να εντοπίσετε τυχόν αντικείμενα που λείπουν και να προγραμματίσετε τις επιστροφές. Θα ισχύουν χρεώσεις αποστολής.

***Όλα τα αζήτητα αντικείμενα θα δοθούν εντός 15 ημερών**

Γρηγόρης

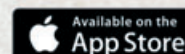
στο κινητό σου!



Scan me!



Κατέβασε το app!



Γρηγόρης
E-ORDER

www.gregorys.gr



UNDER ARMOUR
NIGHT RUN
VOULIAGMENI Presented by IRONMAN



© IRONMAN

status 22.09.2022

subject to alterations



UNDER ARMOUR
NIGHT RUN
VOULIAGMENI Presented by IRONMAN

UNDER ARMOUR NIGHT RUN VOULIAGMENI

Το **Under Armour Night Run Vouliagmeni powered by IRONMAN** είναι ένας αγώνας δρόμου 5χλμ που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου στην Ακτή Βουλιαγμένης. Η εκκίνηση θα δοθεί στις 18:00. Οι δρομείς θα τρέξουν στους πράσινους δρόμους της Βουλιαγμένης όσο ο ήλιος δύει χρωματίζοντας τον ουρανό και θα τερματίσουν με θέα τον Σαρωνικό.

Ο αγώνας είναι ανοιχτός σε αθλητές όλων των επιπέδων άνω των 16 ετών. Θα υπάρξει χρονομέτρηση και θα βραβευτούν οι 3 γρηγορότεροι/ες άνδρες και γυναίκες. Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν μετάλλιο τερματισμού, μπλουζάκι συμμετοχής και τσαντάκι.

Σημείο Παράδοσης Προσωπικών Αντικειμένων:

Με το πακέτο συμμετοχής τους οι αθλητές θα λάβουν ένα αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του το οποίο θα πρέπει να κολλήσουν στην τσάντα που επιθυμούν να παραδώσουν. Οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε το bib με τον αριθμό συμμετοχής τους για να παραλάβουν την τσάντα τους από το ίδιο σημείο.

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:

Πέμπτη 20 Οκτωβρίου
14:00 - 20:00

Παρασκευή 21 Οκτωβρίου
10:00 - 16:00
στο Yabanaki Resort Varkiza.

Θα λειτουργήσει ένα Γραφείο Πληροφοριών στην Ακτή Βουλιαγμένης την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 16:00 – 17:00.

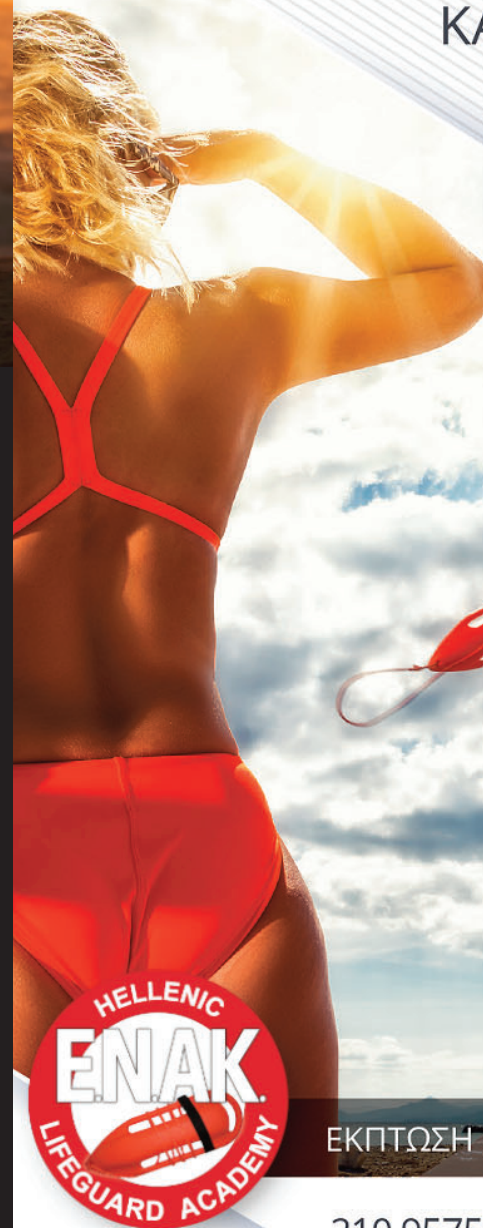
Σας περιμένουμε όλους στην Ακτή Βουλιαγμένης για να δώσουμε δυναμικά την εκκίνηση του IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece!

Enjoy the Race!

ΓΙΝΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗΣ
ΑΚΤΗΣ | ΠΙΣΙΝΑΣ | ΑΡΧΗΓΟΣ



“ΕΝΑΡΞΗ ΤΜΗΜΑΤΩΝ
ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ”



ΕΚΠΤΩΣΗ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ, ΠΟΛΥΤΕΚΝΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥΣ

210 9575470 | WWW.ENAK.GR | ΕΓΓΡΑΦΕΣ **ONLINE**







IRONKIDS GREECE VOULIAGMENI

Το **IRONKIDS Greece - Vouliagmeni** είναι ένας παιδικός αγώνας τρεξίματος για παιδιά ηλικιών 6 έως 12. Οι μικροί μας αθλητές θα αγωνιστούν μέσα στην κλειστή εγκατάσταση της Ακτής Βουλιαγμένης. Η εκδήλωση δεν έχει ανταγωνιστικό χαρακτήρα και δεν θα υπάρχει χρονομέτρηση. Ο σκοπός είναι η διασκέδαση και η συμμετοχή. Όλα τα παιδιά που θα τρέξουν θα λάβουν μετάλλιο συμμετοχής, ένα μπλουζάκι συμμετοχής και τσαντάκι.

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ
2015 - 2016 (ηλικίες 6 -7)	400 μ.	09:30
2013 - 2014 (ηλικίες 8 - 9)	800 μ.	10:30
2010 - 2012 (ηλικίες 10 - 12)	1200 μ.	11:30

Οι γονείς και κηδεμόνες θα λάβουν ένα e-mail με το block εκκίνησης και ακριβή ώρα έναρξης του παιδιού τους. Οι γονείς & κηδεμόνες και τα παιδιά τους θα πρέπει να φοράνε τα βραχιολάκια που θα λάβουν στην Γραμματεία με την ίδια αρίθμηση για να παραδώσουν τα παιδιά τους στην Εκκίνηση και να τα παραλάβουν στον Τερματισμό.

Ώρες Λειτουργίας Γραμματείας:

Πέμπτη 20 Οκτωβρίου 14:00 – 20:00 και Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 10:00 - 20:00 στο Yabanaki Resort Varkiza. Θα λειτουργήσει ένα Γραφείο Πληροφοριών στην Ακτή Βουλιαγμένης το Σάββατο 22 Οκτωβρίου 08:00 - 09:00.

Καλή διασκέδαση!

Λόις Κατσέλη

**Under Armour Night Run Vouliagmeni & IRONKIDS Greece – Vouliagmeni
Race Director**



HELLENIC PUBLIC
PROPERTIES Co



Hellenic Public Properties Company (HPPC) is a public interest company whose mission is to manage and exploit the state's portfolio of real estate assets for the benefit of the Greek economy and local societies. The company is a 100% owned subsidiary of Hellenic Corporation of Assets and Participations (HCAP) and its strategy is market-driven.

EXPO AREA

PARKING

MAIN ENTRANCE

INDOOR AREA

OUTDOOR AREA

VIP AREA

SEA AREA

ENTRANCE/EXIT FROM
REGISTRATION &
MERCHANDISING

IRONMAN
70.3 EGYPT

18th of November - 2022

2nd
EDITION

**JOIN A SPECIAL
LEAGUE OF ATHLETES**
SWIM, BIKE, RUN

REGISTER NOW

www.ironman.com-egypt



SAHL HASHEESH
RED SEA, EGYPT

EXPO EXHIBITORS



We are extremely proud to have Vari Voula Vouliagmeni Municipality as joint partners and co-organizers of IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for your support!

➔ @dimosvvv • @dimos_varisvoulasvouliagmenis



ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ AMINO ANIMO ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ PREMIUM ΣΕΙΡΑ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΑΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ, ΑΠΟ 100% ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ (ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΑΡΑΚΑΣ, ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ, ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΣ, ΡΥΖΙ, ΦΑΒΑ). ΑΝΗΚΟΝΤΑΣ ΣΤΟ 1% ΤΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ BRANDS ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ 3 ΕΠΙΣΗΜΕΣ, ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ (VEGAN, GLUTEN-FREE, BIO), ΣΕ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟ.

➔ www.aminoanimo.com



We are proud to have AVRA WAVE as our Official Water Event Partner and Swim Course Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for hydrating our triathletes!

➔ @avrawater



Η Blackmile είναι ένα νέο ελληνικό multisport brand που περνάει σε funky επίπεδο την αγωνιστική εμπειρία, μέσα από μοναδικά τεχνικά είδη αθλητικού ρουχισμού και αξεσουάρ. Τα πολύχρωμα, εκκεντρικά της σχέδια και τα υψηλής ποιότητας προϊόντα «υπόσχονται» να σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις το πιο δύσκολο μίλι σου, το “Black Mile” και να σε οδηγήσουν στην πιο μεγάλη νίκη της ζωής σου.

#GOFORIT

➔ www.blackmile.eu



Μία πολλή ωραία ιδέα έρχεται από την DimEl Cut για όσους δεν θέλουν να κρύβουν τα μετάλλιά τους στα συρτάρια τους. Η συγκεκριμένη εταιρεία έχει δημιουργήσει για όλους τους φίλους του τρεξίματος, και όχι μόνο, μία κρεμάστρα ειδικά σχεδιασμένη για να φιλοξενεί τα μετάλλιά σας. Είναι ώρα, λοιπόν, τα πολυπόθητα τρόπαιά σας που αποκτήσατε με μόχθο να πάρουν επιτέλους τη θέση που τους ανήκει. Οι κρεμάστρες είναι φτιαγμένες από διάφορα υλικά, όπως plexiglass, ξύλο ή μέταλλο και μπορούν να στερεωθούν εύκολα στον τοίχο σας. Μπορείτε να επιλέξετε τη δική σας μέσα από την πλούσια θεματολογία της DimEl Cut ή, γιατί όχι, να φτιάξετε κάτι εντελώς δικό σας.

Ακόμα, είναι ιδανικές για να δεχθούν και άλλα αντικείμενα, όπως κοσμήματα, γραβάτες, φουλάρια κ.ά.

➔ Περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα στο facebook: www.facebook.com/DimElCut/



EY ZHN Greece with experience in Travel & Experience designing since 1991, is our Official Hospitality Partner for 3 the last 4 years. If you are looking for High-End traveling & 5* services in Greece – they are your people!

➔ @ezgreece



Η GU Energy Labs έχει έδρα το Berkeley της California. Είναι η εταιρία που ίδρυσε την κατηγορία των Ενεργειακών Gels, παρουσιάζοντας το πρώτο, το original Energy Gel το 1993. Η σταθερή και συνεχής προσήλωση της στην καινοτομία έχει καταστήσει την GU Energy Labs πρωτοπόρο στην κατηγορία της με ηγετική θέση στην αγορά. Τα προϊόντα Ενέργειας, Ενυδάτωσης και Αποκατάστασης GU είναι συνώνυμα με τους αθλητές αντοχής παγκοσμίως και έχουν σχεδιαστεί με την σωστή αναλογία πάθους και επιστήμης έχοντας βοηθήσει αμέτρητους αθλητές να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους.

➔ Μάθετε περισσότερα στο www.GUenergy.gr | @guenergygreece



Η Kassimatis Cycling δραστηριοποιείται στον χώρο της ποδηλασίας εδώ και 77 χρόνια, γαλουχώντας ποδηλατικά τρεις γενιές, και συνεχίζει με όραμα για τις επόμενες! Στόχος μας δεν είναι μόνο να προσφέρουμε κορυφαίας ποιότητας ποδηλατικά ήδη, καθιερώνοντας συνεργασίες με τις πρωτοπόρες στον κλάδο Specialized, Look, Castelli, Corima, Corratec, Monogoose, Unex, αλλά και η ανάπτυξη της ποδηλατικής κουλτούρας εκπαιδεύοντας με όλες τις νέες τεχνολογίες το δίκτυο συνεργατών σε Ελλάδα και Κύπρο, χορηγώντας κορυφαίους Έλληνες αθλητές, και ομάδες, και διοργανώνοντας ποδηλατικούς αγώνες και events σε κάθε είδος ποδηλασίας και επίπεδο.

➔ www.kassimatiscycling.gr



Lenovo

We are proud to have LENOVO, as the Premium Technology Provider for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. We join forces with a global leader in technology for offering the most innovative technology experience!

➔ @Lenovogr



To Marathon Bikes εξειδικεύεται στον χώρο της αθλητικής ποδηλασίας και του τριάθλου. Το προσωπικό του προσφέρει υποστήριξη με ιδέες και λύσεις, έχοντας ως αποκλειστικό γνώμονα την κάλυψη των αναγκών των πελατών του. Παρουσιάζονται όλοι οι τύποι των ποδηλάτων, προϊόντα ένδυσης και υπόδησης & αξεσουάρ, που χρειάζεται ένας σύγχρονος ποδηλάτης και τριαθλητής.

- Το Τμήμα Service πλήρως εξοπλισμένο παρέχει υπηρεσίες επισκευής και συντήρησης ποδηλάτων, όλων των τύπων και όλων των εταιριών.
- Το Τμήμα Bike Fitting ακολουθεί το πρωτόκολλο Body Geometry Fit by Specialized – Retul. Το Body Geometry (Fit Integration Technology) ασχολείται με την εργονομική εφαρμογή του ποδηλάτη πάνω στο ποδήλατο μετά από λεπτομερή αξιολόγηση και μετρήσεις για την καλύτερη και αποδοτικότερη θέση του αναβατή. Είναι μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία που δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους ποδηλάτες να οδηγούν γρηγορότερα, περισσότερο, με μεγαλύτερη άνεση και λιγότερο κόπο, μειώνοντας παράλληλα την πιθανότητα για τραυματισμό.

Έχουμε την χαρά και την τιμή να είμαστε επίσημος συνεργάτης (Official Bike Service & Rental Supporter) της IRONMAN 70.3 Greece, Costa Navarino & IRONMAN 70.3 Vouliagmeni Greece, του XTERRA Greece, καθώς και άλλων Διοργανώσεων που γίνονται στην χώρα μας.

➔ www.marathonbikes.gr



-ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
-ΠΛΗΡΗΣ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΚΑΙ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

-APPLICATION NUTRILAB: ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΩΝ (PUSH NOTIFICATIONS) ΓΙΑ ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

-ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕΣΩ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

➔ www.nutrilab.gr



More Water / More Miles / More Sweat / More Effort / More Satisfied / Wet or Sweat , One Zipper !
Ponchos

Beach - Gym - Yoga Towels

➔ www.onezipper.gr



Pharmacy295, the leading greek online pharmacy, has been appointed as the Official Sports Nutrition e-retailer of IRONMAN 70.3 VOULIAGMENI, GREECE.

Our wide range of products can please every need you may have during your race and training!

Our customers will have the opportunity to find supplements and functional foods specially developed for enhanced sports performance, better results, injury prevention and improved recovery after a race.

➔ pharmacy295.gr



Η POOL SPORT δημιουργήθηκε το 1990 για να καλύψει τις ανάγκες του Υγρού Στίβου στην Ελλάδα & την Κύπρο. Αντιπροσωπεύει τις κορυφαίες εταιρείες του χώρου. Τα POOLSPORT SHOPS, με ναυαρχίδα το αποκλειστικό κατάστημά μας στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών, είναι τα κορυφαία εξειδικευμένα καταστήματα στα aquatics σε Ελλάδα και Κύπρο. Σκοπός μας είναι, με την πολύχρονη εμπειρία μας και το εξειδικευμένο προσωπικό μας, να καλύψουμε τις ανάγκες του κόσμου που ασχολείται με τα αθλήματα του υγρού στίβου και να απολαύσει την εμπειρία της επαφής με νερό. Στα πέντε καταστήματά μας και στο eshop μας poolsportshop.gr διαθέτουμε την μεγαλύτερη ποικιλία σε brands και προϊόντα έτσι ώστε ο επισκέπτης να βρει τα εργαλεία για να πετύχει τους κορυφαίους, αγωνιστικούς ή JUST FOR FUN στόχους

➔ www.poolsportshop.gr

JUST GO ZERO

by polygreen

We are proud to have POLYGREEN as our ECO Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for taking care of our planet and providing pioneering circular economy solutions that improve our life

➔ quality!@polygreen.ltd





We are proud to have SIXT as our Premium Mobility Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for driving us safely to all destinations by minimizing the environmental footprint.

➔ @sixtgr



Το swimmingshop ανήκει στην ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΚΑΙ ΣΙΑ ΑΒΒΕΕ. Δημιουργήθηκε για να καλύψει τις ανάγκες αθλητών, αλλά και αυτών που απλώς έχουν το πάθος της ενασχόλησης με την κολύμβηση και το τρίαθλο. Αντιπροσωπεύει στην Ελλάδα την Zone3 και HUUB, δύο Αγγλικές εταιρίες, από τις κορυφαίες του χώρου που τις εμπιστεύονται οι κορυφαίοι αθλητές του χώρου, Ολυμπιονίκες αλλά και παγκόσμιοι πρωταθλητές Iron Man. Πιστεύουμε ότι στους αθλητές αξίζει το καλύτερο. Ξέρουμε τις θυσίες που κάνετε για το αγαπημένο σας άθλημα και τον χρόνο που διαθέτετε για προπόνηση. Είμαστε δίπλα σας και έχουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό. Το προσωπικό μας αποτελείται από ανθρώπους με πάθος και ενθουσιασμό για το τρίαθλο και έτσι μπορούμε να κατανοήσουμε απόλυτα τις ανάγκες σας.

➔ www.swimmingshop.gr

Top Cycles

Cycling & Triathlon Experts

Top Cycles | Cycling & Triathlon Experts.

The most Triathlon Specialized retailer & distributor in Athens.

Distributor of Z3R0D, XLab, ISM, LockLaces

Premium Reseller: Shimano Service Center | Scott | Garmin | Continental | Camelbak

➔ www.topcycles.gr



We are proud to have Under Armour as our Official Outwear Sponsor for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for developing pioneering outwear and keeping triathletes cool, dry and light during the

➔ race@underarmour



We are proud to have YAMAHA as our Premium Engine Provider for IRONMAN 70.3 Vouliagmeni, Greece. Thank you for being passionate about innovation and creating experiences that enrich the lives of our customers.

➔ @yamahamotorgreece @yamahamarinegreece



ONE OF THE FASTEST
CYCLING COURSES.

CHECK
IT OUT!

AUGUST
5-6, 2023

COME AND ACHIEVE YOUR
PERSONAL BEST!



JUST GO **ZERO**

by polygreen 
circular economy solutions

ΜΕ ΤΗΝ POLYGREEN, ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ

Ως χορηγός της διοργάνωσης, η Polygreen διασφαλίζει το μειωμένο περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, προσφέροντας υπηρεσίες ορθής περιβαλλοντικής διαχείρισης στερεών αποβλήτων, δηλαδή ανακυκλώσιμων υλικών (πλαστικό, χαρτί, αλουμίνιο και γυαλί), καθώς και οργανικών (υπολείμματα τροφής).

Πώς απορρίπτουμε σωστά τα υλικά;

- ➔ Παρακαλούμε να απορρίψετε τα πλαστικά σας μπουκάλια μαζί με το καπάκι τους στον κάδο με σήμανση «Πλαστικό».
- ➔ Καθώς και τα ποδηλατικά σας παγούρια είναι από πλαστικό, κάντε τη σωστή κίνηση και απορρίψτε τα στον κάδο με σήμανση «Πλαστικό».

- ➔ Το energy gel σας δεν μπορεί να ανακυκλωθεί, μην το απορρίψετε στον κάδο με σήμανση «Πλαστικό».
- ➔ Τα υπολείμματα τροφής τα απορρίψτε στους κάδους με σήμανση «Οργανικό».
- ➔ Τα χάρτινα ποτήρια και πιάτα χωρίς υπολείμματα τροφής τα απορρίψτε στον κάδο με σήμανση «Χαρτί».
- ➔ Τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα και μαντηλάκια δεν μπορούν να ανακυκλωθούν, παρακαλούμε να τα απορρίψετε στους κοινούς κάδους.

Η συνετή απόρριψη είναι πολύ σημαντική, γι' αυτό και χρειάζεται να είστε προσεκτικοί όταν απορρίψετε κάποιο υλικό. Σε εμφανή σημεία, θα υπάρχουν ξεχωριστοί κάδοι με την αντίστοιχη σήμανση για κάθε υλικό που συλλέγεται, έτσι ώστε να διευκολυνθείτε.

EYZHN

GREECE



"Experience makes the difference"
EYZHN Greece Travel and Experience Designers, est 1991,
specialized in experiential and pioneer projects,
around Greece, around the clock

www.ezgreece.gr



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σε όλη τη διάρκεια του αγώνα θα λειτουργούν Ιατρεία και Σταθμοί Πρώτων Βοηθειών, στελεχωμένοι με έμπειρο προσωπικό.

Ο χώρος διεξαγωγής του αγώνα καλύπτεται από επαρκή αριθμό ασθενοφόρων, και σωστικών μοτοσυκλετών, διασφαλίζοντας ότι, εφόσον χρειαστεί, θα είμαστε στο πλευρό σας το συντομότερο δυνατό. Αν έχετε την παραμικρή υποψία ότι χρειάζεστε ιατρική συνδρομή, μη διστάσετε να αναζητήσετε τη βοήθειά μας. Επίσκεψη σε Ιατρικό Σταθμό δεν οδηγεί σε αποκλεισμό από τον αγώνα. Θα χρειαστεί να εγκαταλείψετε τον αγώνα εφόσον απαιτηθεί διακομιδή σας, ή εφόσον, κατά την εξέτασή σας, το ιατρικό προσωπικό κρίνει ότι η συνέχιση του αγώνα μπορεί να επιφέρει σοβαρή βλάβη, τραυματισμό, ή και θάνατο.

Ο Κεντρικός Ιατρικός Σταθμός θα λειτουργεί στο **Yabanaki**. Την μέρα του αγώνα θα είναι ανοικτός μεταξύ **07:30 και 18:30**. Πλην του Κεντρικού Ιατρικού Σταθμού, θα λειτουργούν Σταθμοί Πρώτων Βοηθειών σε κάθε ένα από τα σκέλη του αγώνα.

Κολύμβηση

Θα λειτουργεί Ιατρικός Σταθμός στην Εκκίνηση Κολύμβησης, μεταξύ των σημείων Εισόδου και Εξόδου του αγωνίσματος. Το ιατρικό προσωπικό θα είναι σε άμεση και διαρκή συνεργασία κι επικοινωνία με τους Ναυαγосώστες και τα πλωτά σωστικά μέσα. Συγχρόνως, Ομάδα Πρώτων Βοηθειών θα βρίσκεται στη διαδρομή που συνδέει την ακτή με την Ζώνη Αλλαγής.

Ποδηλασία

Η διαδρομή θα καλύπτεται από Ιατρικούς Σταθμούς, ενώ δυο σωστικές μοτοσυκλέτες θα περιπολούν διαρκώς, και ασθενοφόρα θα βρίσκονται εν αναμονή για διακομιδή στο νοσοκομείο, εφόσον χρειαστεί.

Τρέξιμο

Ιατρικός σταθμός θα υπάρχει εντός της διαδρομής στην οποία επιπλέον θα περιπολεί μία σωστική μοτοσυκλέτα και ασθενοφόρα θα τελούν εν αναμονή για τυχόν διακομιδή. Σε περίπτωση που εσείς, ή κάποιος συναθλητής σας χρειαστείτε ιατρική βοήθεια, αλλά αδυνατείτε να προσεγγίσετε έναν από τους Ιατρικούς



IRONMAN® TRICLUB



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

[@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)

Σταθμούς, ενημερώστε τον πρώτο Εθελοντή που θα συναντήσετε. Οι Εθελοντές γνωρίζουν πώς να κινητοποιήσουν τον ιατρικό μηχανισμό, ώστε ένα σωστικό όχημα να σας προσεγγίσει άμεσα. Είναι σημαντικό όλοι οι μετέχοντες αθλητές να υποβάλλονται σε προληπτικές ιατρικές εξετάσεις, ειδικά για το καρδιαγγειακό τους σύστημα. Ελέγξτε την γενική κατάσταση της υγείας σας πριν λάβετε μέρος στον αγώνα.



Αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, ακολουθείτε ιατρική θεραπεία, ή η κατάσταση της υγείας σας μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα συμμετοχής σας, θα πρέπει να το γνωρίζουμε. Κατά την Εγγραφή Αθλητών θα πρέπει να ενημερώσετε γραπτώς την ιατρική ομάδα για τυχόν αλλαγές στην κατάσταση της υγείας σας από την στιγμή της αρχικής δήλωσης συμμετοχής σας. Μη συμμόρφωση επισύρει αποκλεισμό από μελλοντικές διοργανώσεις IRONMAN. Το ιατρικό προσωπικό θα χρειαστεί το πλήρες ιατρικό ιστορικό σας, προκειμένου να σας προσφέρει τις υπηρεσίες του με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο.

Τα συχνότερα προβλήματα στη διάρκεια του αγώνα σχετίζονται με τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού, καθώς και με την αναπλήρωση της δαπανώμενης ενέργειας. Φροντίστε για την ενυδάτωσή σας αρκετές μέρες πριν από τον αγώνα. Η πρόσληψη νερού και επαρκούς ποσότητας ηλεκτρολυτών –ειδικά νατρίου– είναι σημαντική. Προλαμβάνοντας την αφυδάτωση, μπορείτε όχι μόνο να βελτιώσετε την επίδοσή σας, αλλά και να αποφύγετε σοβαρές συνέπειες στην υγεία σας.

Πριν τον αγώνα, ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή, με γνώμονα τις ατομικές σας ανάγκες και τις διατροφικές σας συνήθειες. Είναι κομβικής σημασίας να ξεκινήσετε τον αγώνα με επάρκεια ενέργειας, την οποία θα αναπληρώνετε στη διάρκεια της προσπάθειάς σας.

Ειδικά στο αγώνισμα της ποδηλασίας πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί κατά τη λήψη νερού από τους εθελοντές. Εξαιτίας της υπερπροσπάθειας για την ολοκλήρωση ενός αγώνα τριάθλου, η αδυναμία, η έντονη αδιαθεσία, ή και κατάρρευση των αθλητών δεν είναι σπάνιες. Ιατρική ομάδα θα βρίσκεται στη Γραμμή Τερματισμού. Αναζητήστε ιατρική βοήθεια, αν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζάλη, έντονο πονοκέφαλο, ή τάση για εμετό. Παρακαλώ, μην απομακρύνετε από τον χώρο, εφόσον δεν αι-

σθάνεστε ότι μπορείτε να το κάνετε με ασφάλεια. Δεδομένου ότι ο Κεντρικός Ιατρικός Σταθμός θα λειτουργήσει μέχρι τις 18:30, εφόσον χρειαστείτε ιατρική βοήθεια μετά το τέλος της διοργάνωσης, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας στο 166, ή με τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης στο 112. Είμαστε στο πλευρό σας, πίσω από την υπερπροσπάθειά σας, για να πετύχετε τον στόχο σας με ασφάλεια.



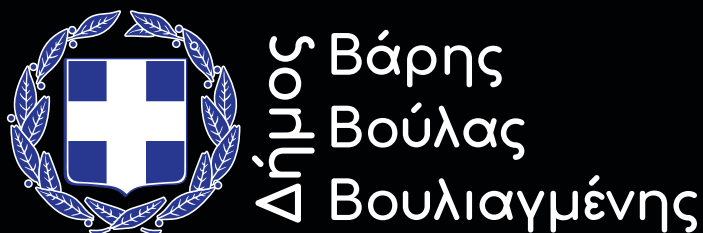
I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



THANK YOU TO OUR PARTNERS!

PREMIER PARTNERS



PARTNERS

