



POWER UP
THE RACE

IRONMAN[®]

70.3[®]  **MARATHON**
GREECE

18-20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

ATHLETE GUIDE

#MakeHistory



**POWER UP
THE RACE**

IRONMAN®
70.3® MARATHON
GREECE



**3 αθλήματα,
ίδια ενέργεια.
Η ενέργεια
της ΔΕΗ.**

Φέτος ο μεγάλος αγώνας τριάθλου γίνεται power up με την ενέργεια της ΔΕΗ. Με το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, η ΔΕΗ στηρίζει κάθε προσπάθεια που μας φέρνει πιο κοντά σε ένα βιώσιμο μέλλον και αποδεικνύει έμπρακτα τη δέσμευσή της στην προώθηση του αθλητισμού, της ευγενούς άμιλλας και του ευ ζην.

**3 sports,
same energy.
The energy
of PPC.**

This year the iconic triathlon race is powered up with the energy of PPC. Through PPC IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, PPC supports every effort that brings us closer to a sustainable future and demonstrates in action its commitment to the promotion of sport, noble competition and well-being.



ΔΕΗ POWER UP
THERACE
IRONMAN
70.3[®] MARATHON
GREECE

20.10.24
ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ

AVRA
WAVE

**ΜΑΖΙ ΞΕΠΕΡΝΑΜΕ
ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΑΣ**

ΑΥΡΑ ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ



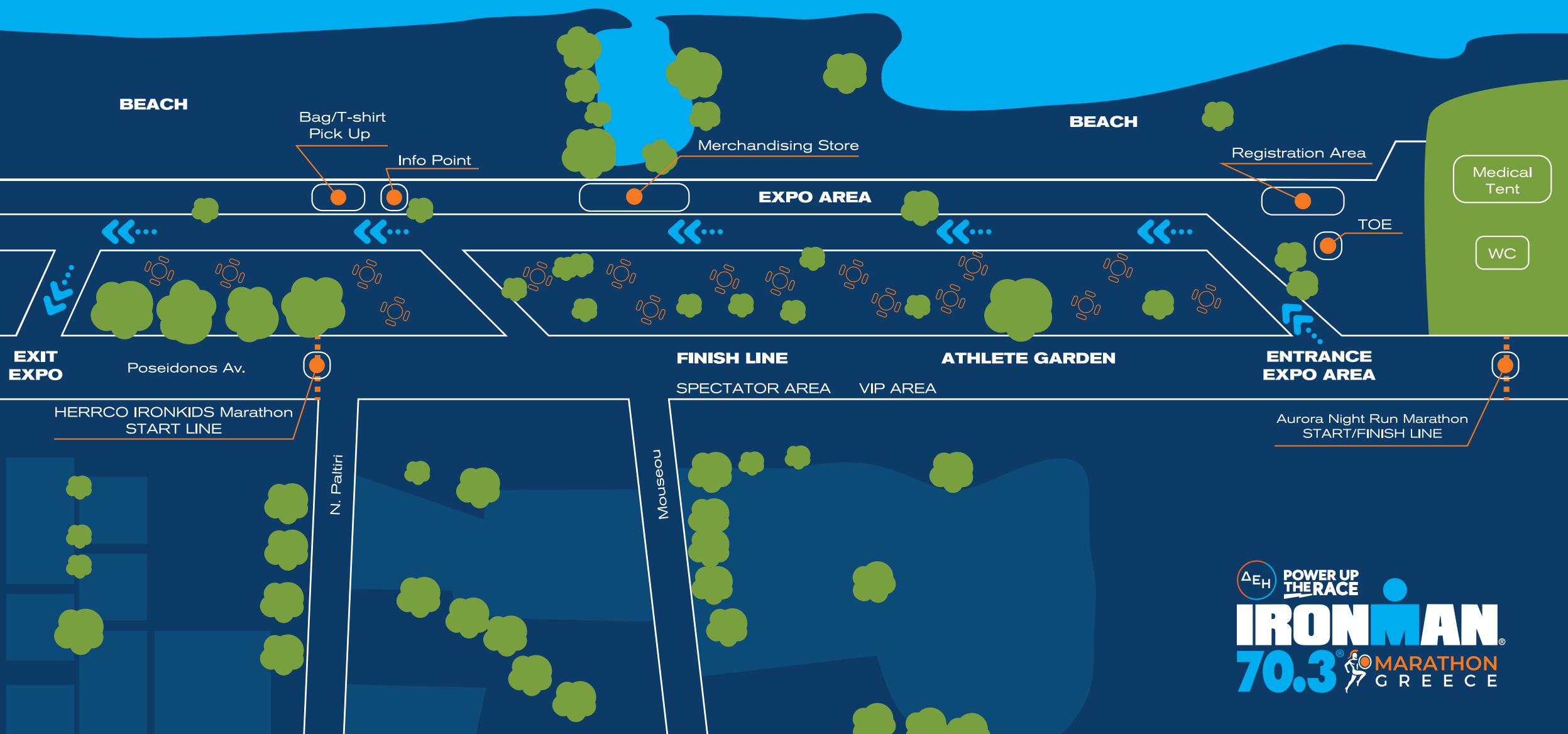
#JoinTheAVRAWave

#StayActive

#WeTriTogether

IRONMAN VILLAGE

NEA MAKRI BEACH



Schinias Beach

Olympic Rowing Centre

Official Bike Service

P3
FREE PARKING

P1
FREE PARKING

TRANSITION ZONE

P5
FREE PARKING FOR VISITORS

Shuttle Bus Stop

P1 Entrance Allowed till 6:15
Exit Allowed after 14:15

P2 Reserved Parking for VIP, Staff & Volunteers
Entrance Allowed till 7:00
Exit Allowed between 09:45 - 10:15

P3 Entrance Allowed till 7:00
Exit Allowed after 14:00

P4 Reserved Parking for 4.18.4 & Ironman 70.3 RELAY Athletes
Entrance Allowed till 7:00
Exit Allowed till 10:15

P5 Free Parking for visitors
Exit Allowed till 10:15

P No parking allowed on Posidonos Av. & Schinia Av.

ENTER TO SWIM START AREA

P4
RESERVED PARKING FOR ATHLETES

P2
RESERVED PARKING FOR STAFF & VOLUNTEERS

SWIM START

SWIM OUT

MORAITIS BEACH

Kristalli

Schinia Av.

Finikon

Galazias Aktis

Efterpis

Posidonos Av.

Αναλυτικό πρόγραμμα Τριήμερου

🏠 Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2024

10:00 - 21:00	Εκθεσιακός Χώρος IRONMAN® & Καταστήματα Εμπορευμάτων Παραλία Νέας Μάκρης	
10:00 - 21:00	Κέντρο Πληροφοριών	Παραλία Νέας Μάκρης
10:00 - 21:00	Γραμματεία IRONMAN® 70.3®, 4:18:4 & IRONKIDS	Παραλία Νέας Μάκρης
10:00 - 18:00	Γραμματεία Aurora Night Run Marathon	Παραλία Νέας Μάκρης
19:00 - 20:00	Aurora Night Run Marathon	Παραλία Νέας Μάκρης

🏠 Σάββατο 19 Οκτωβρίου 2024

09:00 - 19:00	Εκθεσιακός Χώρος IRONMAN® & Καταστήματα Εμπορευμάτων Παραλία Νέας Μάκρης	
09:00 - 19:00	Κέντρο Πληροφοριών	Παραλία Νέας Μάκρης
09:00 - 16:00	Γραμματεία IRONMAN® 70.3®, 4:18:4 & IRONKIDS	Παραλία Νέας Μάκρης
09:30 - 13:00	HERRCO IRONKIDS Marathon	Παραλία Νέας Μάκρης
10:00 - 18:00	Έλεγχος ποδηλάτων/τσεκ ιν (Ζώνη Αλλαγής)	Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά
13:30 - 14:00	Τεχνική Ενημέρωση Αγώνα IRONMAN® 70.3® (Ελληνικά)	Παραλία Νέας Μάκρης
14:30 - 15:00	Τεχνική Ενημέρωση Αγώνα IRONMAN® 70.3® (Αγγλικά)	Παραλία Νέας Μάκρης
16:00 - 16:30	Τεχνική Ενημέρωση Αγώνα 4:18.4	Παραλία Νέας Μάκρης

🏠 Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2024

05:30 - 07:30	Ζώνη Αλλαγής ανοιχτή	Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά
07:00 - 19:00	Κέντρο Πληροφοριών & Χώρος Απολεσθέντων Αντικειμένων	Παραλία Νέας Μάκρης
07:40 - 07:45	Εκκίνηση 4:18:4 Marathon (Rolling Start)	Δήμος Μαραθώνα
08:00 - 17:00	ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece	Δήμος Μαραθώνα
08:00 - 08:30	Εκκίνηση ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece (Rolling Start)	Παραλία Μωραΐτη
9:40	Cut-Off Αγώνα 4:18:4 Marathon	
10:00 - 18:00	Εκθεσιακός Χώρος IRONMAN® & Καταστήματα Εμπορευμάτων Παραλία Νέας Μάκρης	
11:30 - 13:00	Τερματισμός Πρώτου Αθλητή & Flower Ceremony	Παραλία Νέας Μάκρης
13:00 - 13:30	Τελετή Βραβείσεων & Απονομών 4:18:4 Marathon	Παραλία Νέας Μάκρης
14:00 - 18:00	Παραλαβή ποδηλάτων από τη Ζώνη Αλλαγών	Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχινιά
17:00	Cut-Off Αγώνα ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece	
18:00 - 19:00	Τελετή Βραβείσεων & Απονομών ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece	Παραλία Νέας Μάκρης
19:00 - 20:00	Κατανομή θέσεων Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3®	Παραλία Νέας Μάκρης



Για να κάνεις την υπέρβαση, χρειάζεσαι πρώτα μία παύση.

PAUSE is POWER





ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΤΣΙΑΡΚΑΣ

Δήμαρχος Μαραθώνα

Με μεγάλη χαρά και αίσθημα υπερφάνειας υποδέχομαι στον Δήμο Μαραθώνα το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® MARATHON GREECE 2024, μια διοργάνωση διεθνούς φήμης, που προσελκύει την αφρόκρεμα αθλητριών και αθλητών του τριάθλου από τη χώρα μας, αλλά και το ξέωτερικό.

Ο Μαραθώνας είναι η γενέτειρα του πιο διαδεδομένου και διάσημου αγώνα μεγάλων αποστάσεων στον κόσμο, του Μαραθωνίου Δρόμου, που αποτελεί και το μοναδικό ολυμπιακό άθλημα με ρίζες σ' ένα ιδιαίτερα κομβικό, αυθεντικό ιστορικό γεγονός και όχι σε κάποια αγωνιστική παράδοση.

Υπό αυτό το πρίσμα και, συγχρόνως, στο πλαίσιο της διεκδικησής μας για μόνιμη τέλεση των Ολυμπιακών Μαραθωνίων στην Αυθεντική Διαδρομή, καθώς και για αναγνώριση του καλύτερου χρόνου σ' αυτήν ως μοναδικού επίσημου παγκοσμίου ρεκόρ στον Μαραθώνιο, η φιλοξενία διοργανώσεων διεθνούς εμβέλειας και υψηλότατου επιπέδου, όπως το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® MARATHON GREECE 2024, συνιστά τιμή για τον Δήμο μας και υπογραμμίζει εμφατικά την άρρηκτη σύνδεση του ιστορικού μας τόπου με το αθλητικό ιδεώδες και την υψηλόφρονη έννοια της ευγενούς άμιλλας.

Προσβλέποντας σε μια μακροχρόνια, άριστη συνεργασία με τους διοργανωτές, καλωσορίζω, λοιπόν, με ιδιαίτερη θερμότητα τις αθλήτριες και τους αθλητές που θα πάρουν μέρος στο ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® MARATHON GREECE 2024 και από καρδιάς τους εύχομαι καλή επιτυχία στη δύσκολη προσπάθειά τους.

Καλώς ήλθατε στον Μαραθώνα!



ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Founder EY ZHN Greece

Αγαπητοί φίλοι του τριάθλου, αγαπημένοι τριαθλητές/τριες,

Φέτος, βρισκόμαστε όχι μόνο για ένα ακόμη IRONMAN® 70.3, αλλά για να τιμήσουμε την ίδια την ιστορία μας. Καλώς ήρθατε στο ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece που διεξάγεται στα ιερά χρώματα όπου πριν από περισσότερα των 2.500 χρόνων διεξήχθη η Μάχη του Μαραθώνα. Εδώ, όπου η ιστορία γράφτηκε από γενναίους και γενναίες, στέκεστε τώρα εσείς, έτοιμοι να γράψετε το δικό σας κεφάλαιο αντοχής και θάρρους.

Το ταξίδι που κάνετε για να φτάσετε εδώ δεν είναι λιγότερο εξαιρετικό. Με κάθε μέτρο που καλύψατε στις προπονήσεις σας, κάθε χεριά, πεταλιά, διασκελισμό, κάθε εμπόδιο που ξεπεράσατε, αποδείξατε ότι είστε ένας σύγχρονος πολεμιστής. Το μονοπάτι που πρόκειται να ακολουθήσετε δεν είναι μόνο μια δοκιμασία δύναμης—είναι μια ωδή στην καρδιάς σας, στην αποφασιστικότητά σας και στο ακούραστο πνεύμα σας.

Εύχομαι σε αυτήν τη γη των θρύλων, να βρείτε την έμπνευση να προχωρήσετε πιο μακριά, να ξεπεράσετε τα όριά σας και να αγκαλιάσετε το εξαιρετικό. Καθώς θα διασχίζετε τη γραμμή τερματισμού, να θυμάστε ότι η νίκη δεν έγκειται μόνο στην ταχύτητα, αλλά στη σταθερή θέληση που σας έφερε εδώ.

Με αυτά κατά νου, με σεβασμό προς όλους εσάς, προς την ιστορία και τους ανθρώπους αυτού του τόπου, η ομάδα μας στο IRONMAN® Greece εργάστηκε με πάθος για να προετοιμάσει και να προσφέρει έναν ακόμα αξέχαστο αγώνα IRONMAN® 70.3® στην Ελλάδα.

Με θαυμασμό και πίστη στον καθένα από εσάς



ΒΑΣΙΑ ΜΠΙΡΛΙΑΚΗ

CEO EY ZHN Greece

Αγαπητοί Τριαθλητές,

Καλώς ήρθατε στο IRONMAN® 70.3® στην ιστορική πόλη του Μαραθώνα, τη γενέτειρα της αντοχής και της επιμονής. Καθώς προετοιμάζεστε για να ξεκινήσετε αυτό το απίστευτο ταξίδι, να ξέρετε ότι βαδίζετε στα χνάρια θρύλων. Σε αυτή την ιερή γη δόθηκε η Μάχη του Μαραθώνα και ξεκίνησε ο πρώτος μαραθώνιος, γράφοντας ιστορία.

Η δέσμευσή σας σε αυτόν τον αγώνα αντικατοπτρίζει το πνεύμα εκείνων που προηγήθηκαν από εσάς—θαρραλέων πολεμιστών και ασταμάτητων δρομέων που αφήγησαν τις πιθανότητες. Σήμερα, εντάσσεται στις τάξεις τους, ξεπερνώντας τα όρια της δύναμης, της αντοχής και της θέλησής σας.

Καθώς κολυμπάτε, ποδηλατείτε και τρέχετε ανάμεσα από αυτά τα ιστορικά τοπία, αφήστε την ιστορία του Μαραθώνα να τροφοδοτήσει την αποφασιστικότητά σας. Αυτός ο αγώνας δεν είναι μόνο μια δοκιμασία σωματικών ορίων, αλλά και ένας εορτασμός του ανθρώπινου πνεύματος, ένας φόρος τιμής σε εκείνους που μας έδειξαν τι είναι δυνατό όταν αρνούμαστε να εγκαταλείψουμε το στόχο μας.

Είναι τιμή μας που βρίσκεστε εδώ και σας ευχόμαστε καλή επιτυχία σε αυτό το εξαιρετικό ταξίδι. Είθε να διασχίσετε τη γραμμή τερματισμού με υπερφάνεια, γνωρίζοντας ότι κατακτήσατε κάτι περισσότερο από έναν αγώνα—γίνατε μέρος της ιστορίας.

Καλώς ήρθατε στον Μαραθώνα. Καλώς ήρθατε στο IRONMAN. 70.3® Greece.



ΣΟΦΙΑ ΔΗΜΤΣΑ

Διευθύντρια Εταιρικών Σχέσεων & Επικοινωνίας Ομίλου ΔΕΗ

Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι και υπερήφανοι που στηρίζουμε το φετινό ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, το οποίο θα διεξαχθεί για πρώτη φορά στον ιστορικό Μαραθώνα. Η ΔΕΗ είναι αναπόσπαστο κομμάτι του κοινωνικού και οικονομικού ιστού της χώρας και υποστηρίζει τις αξίες του αθλητισμού, της ευγενούς άμιλλας και του ευ ζην, συμβάλλοντας ενεργά στην ενίσχυση μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων που αναδεικνύουν παράλληλα τη χώρα μας ως κορυφαίο προορισμό διεθνούς κύρους.

Καλή επιτυχία σε όλους όσοι συμμετέχουν στον φετινό αγώνα.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΕΙΤΟΝΑΣ

President Hellenic Triathlon Federation

Το τρίαθλο γνώρισε ραγδαία ανάπτυξη την τελευταία δεκαετία παγκοσμίως. Η νεοσύστατη Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας (ΤΟΕ) εργάζεται μεθοδικά για να θέσει τις σωστές βάσεις για τις νεότερες γενιές τριαθλητών και στην προσέλκυση περισσότερων παιδιών ώστε να γνωρίσουν τις αξίες του Ολυμπισμού αλλά και τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης.

Σε αυτό το πνεύμα δεσμευόμαστε να στηρίξουμε τον μεγαλύτερο αγώνα τριάθλου στην χώρα μας, το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, προσφέροντας στη μυθική γη του Μαραθώνα, εκεί όπου «γεννήθηκε» ο πιο δημοφιλής Αγώνας Δρόμου στον κόσμο, μια εντυπωσιακή αθλητική εμπειρία IRONMAN®. Ο Αγώνας επιφυλάσσει νέες, ταχύτερες διαδρομές και πολλές παράλληλες εκδηλώσεις για όλη την οικογένεια συμβάλλοντας παράλληλα στην ενίσχυση της τουριστικής βιομηχανίας της Ελλάδας και την διάδοση αυτού του συναρπαστικού Ολυμπιακού αθλήματος.

Εύχομαι σε όλους τους συμμετέχοντες να απολαύσουν έναν μοναδικό αγώνα, δείχνοντας ένα άλλο πρόσωπο της χώρας μας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ραντεβού στην αφετηρία!



ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ

Race Director

Αγαπητοί αθλητές, αγαπητοί φίλοι

Η φημισμένη περιοχή του Μαραθώνα και η κλασική του πα διαδρομή σας υποδέχονται σε έναν ξεχωριστό, ιδιαίτερο και μοναδικό αγώνα, τον μεγαλύτερο και πιο φημισμένο αγώνα τριάθλου στην Ελλάδα. Έναν αγώνα που πολύ σύντομα έγινε το όνειρο του κάθε τριαθλητή, τον αγώνα επιδίωξη, τον αγώνα σταθμό σε κάθε αθλητική διαδρομή.

Να ξέρετε ότι μαζί σας, χιλιάδες ανθρώπων από κάθε σημείο της γης έρχονται για να ζήσουν τη γιορτή του αθλητισμού, τη χαρά της συμμετοχής και της νίκης. Συναισθήματα που αναβλύζουν εδώ στην Ελλάδα, στη χώρα του φωτός και της φιλοξενίας. Βασική μας επιδίωξη είναι να προσφέρουμε λίγο από το φως σε κάθε έναν που θα μας κάνει την τιμή να βρεθεί μαζί μας. Εμείς από την πλευρά μας υποσχόμαστε να προσπαθήσουμε να τον οδηγήσουμε στην απόλυτη ευτυχία που προσφέρει το ευ-αγωνίζεσθαι.

Με σύμμαχό μας την αγάπη για τον αγώνα, το μοναδικό πνεύμα που αναπτύσσεται σε μια τέτοια διοργάνωση και την διάθεση να γίνουμε όλοι μέρος σε έναν μοναδικό αγώνα σας καλώ να μείνετε συγκεντρωμένοι, να διατηρήσετε το υψηλό σας φρόνημα και την δίψα για τον αγώνα και να αγωνισθείτε με δύναμη και θάρρος για το καλύτερο.

Εύχομαι πραγματικά να το χαρείτε, να το ζήσετε και να το απολαύσετε.

Καλή επιτυχία



**SAM
BRAWN**
Regional Director
IRONMAN®



**ΘΑΝΑΣΗΣ
ΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**
Founder
EY ZHN Greece



**ΒΑΣΙΑ
ΜΠΙΡΛΙΡΑΚΗ**
CEO
EY ZHN Greece



**ΖΑΧΑΡΙΑΣ
ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ**
Race Director



**ΛΟΙΣ
ΚΑΤΣΕΛΗ**
Operations
Director



**ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ
ΨΩΜΑ**
Marketing
Director



**ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΜΗΤΡΟΠΑΠΑΣ**
Swim Director



**ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΣ
ΠΕΤΣΑΣ**
Bike Director



**ΓΚΡΕΤΑ
ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ**
Athlete Services
Manager, Announcer



**ΜΑΡΙΑ
ΚΑΡΑΜΑΝΗ**
Client Services
Executive



**ΛΑΜΠΡΟΣ
ΑΡΓΥΡΗΣ**
Transition
Director



**GORDON
GRAHAM**
Announcer



**ΝΙΚΟΣ
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ**
Run Director



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΤΖΑΒΑΡΑΣ**
Aid Station
Director



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΜΑΡΑΒΕΛΙΑΣ**
Venue Director



**ΓΙΩΡΓΟΣ
ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ**
Medical Director



**ΜΑΡΙΑ
ΚΟΥΡΟΥΠΗ
&
ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΒΟΥΤΣΑ**
Volunteers Managers



**ΝΤΟΡΙΝΑ
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ**
Finish Line Manager

ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ IRONMAN® 70.3® & 4:18:4

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Κάθε αθλητής που συμμετέχει στο ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon & 4:18:4 Marathon, Greece πρέπει:

- Να επιδεικνύει καλό αθλητικό πνεύμα ανά πάσα στιγμή.
- Να είναι υπεύθυνος για τη δική του ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων.
- Να γνωρίζει, κατανοεί και να ακολουθεί όλους τους Κανόνες Ανταγωνισμού, όπως αναφέρονται εδώ, στον Οδηγό Αθλητών Athlete Guide της συγκεκριμένης διοργάνωσης, καθώς και στις ενημερώσεις Race Brief αθλητών.
- Να υπακούει στους κανόνες κυκλοφορίας και τις οδηγίες των Διαιτητών Αγώνα.
- Να αντιμετωπίζει τους διαιτητές, τους υπεύθυνους αγώνα, τους εθελοντές, τους θεατές, το κοινό και τους άλλους αθλητές με σεβασμό και ευγένεια.
- Να υπακούει στους νόμους και τις τοπικές διατάξεις και να αποφεύγει οποιοδήποτε είδος πολιτικής, θρησκευτικής ή φυλετικής προπαγάνδας. Η μη τήρηση των νόμων ή η εμπλοκή σε διαδήλωση θα οδηγήσει σε αποκλεισμό.
- Να αποφεύγει τη χρήση προσβλητικής γλώσσας.
- Να ενημερώνει έναν Διαιτητή Αγώνα αμέσως μετά την απόσυρσή του από τον αγώνα. Η μη τήρηση αυτού μπορεί να οδηγήσει σε προσωρινή αποβολή ή μόνιμη αποβολή από άλλες διοργανώσεις.
- Να αγωνίζεται χωρίς βοήθεια από τρίτους (εκτός από τους Διαιτητές Αγώνα, τους Υπεύθυνους Αγώνα και άλλους αθλητές).
- Να μην πετάει σκουπίδια ή εξοπλισμό στην πίστα (εκτός από τους Σταθμούς Βοήθειας ή άλλους καθορισμένους χώρους για την απόρριψη απορριμμάτων). Η πρόθεση ή η αμέλεια ρίψης απορριμμάτων θα οδηγήσει σε αποκλεισμό.

- Να μην αποκτά ή προσπαθεί να αποκτήσει άδικο πλεονέκτημα από εξωτερικό όχημα ή αντικείμενο.
- Να μην χρησιμοποιεί καμία συσκευή (ακουστικά κλπ.) που αποσπά την προσοχή του αθλητή από την πλήρη προσοχή στο περιβάλλον του. Η χρήση τέτοιας συσκευής θα οδηγήσει σε αποκλεισμό.
- Να ακολουθεί την προβλεπόμενη διαδρομή. Είναι ευθύνη του αθλητή να γνωρίζει τη διαδρομή. Οι αθλητές πρέπει να καλύψουν ολόκληρη την προβλεπόμενη διαδρομή. Η μη τήρηση αυτού θα οδηγήσει σε αποκλεισμό. Εάν ένας αθλητής πρέπει να αποχωρήσει από την πίστα, πρέπει να ξαναμπει στην πίστα στο ίδιο σημείο από όπου αποχώρησε πριν συνεχίσει.
- Να αποφεύγει την απρεπή έκθεση και τη δημόσια γυμνότητα κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης. Η απρεπής έκθεση/δημόσια γυμνότητα μπορεί να οδηγήσει σε αποκλεισμό.
- Οι φίλοι, τα μέλη της οικογένειας και οι άλλοι θεατές δεν επιτρέπεται να διασχίζουν τη γραμμή τερματισμού ή να εισέρχονται στον διάδρομο τερματισμού μαζί με τους συμμετέχοντες αθλητές.

Ο ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece είναι ανοιχτός σε όλες τις Κατηγορίες, Ομάδες Ηλικίας (AG), Handcycle, Αθλητές με Σωματικές (PC) και Νοητικές Στερήσεις (ID), καθώς και στην Κατηγορία Open (PC/ID Open).



Οι αθλητές υποχρεούνται να μελετήσουν τους Κανόνες Αγώνων του IRONMAN® 2024 εδώ

Κάποιοι συνάνθρωποί μας, χρειάζονται ένα σπίτι κοντά σε νοσοκομείο.

Στην Aurora, κάνουμε τα πάντα για να τους το προσφέρουμε.



Με πεδίο δράσης την Αθήνα και την Πάτρα, το στεγαστικό πρόγραμμα της AURORA παρέχει δωρεάν διαμονή σε ασθενείς με χαμηλό εισόδημα που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση μυελού των οστών. Δεν μένει όμως μόνο σε αυτό. Η AURORA βοηθά παρέχοντας ψυχολογική υποστήριξη σε ασθενείς και στις οικογένειές τους, αλλά και προσφέροντας δωρεάν συμβουλευτικές συνεδρίες κοντά σε ειδικευμένους επαγγελματίες με πείρα στην αντιμετώπιση ατόμων που βιώνουν μια απειλητική για τη ζωή νόσο.

Στο σκοτάδι των σοβαρών αιματολογικών νόσων, προσπαθούμε να φέρουμε φως.



Γίνε μέρος της προσπάθειας.
Μάθε πως στο [auroa.gr](https://www.auroa.gr)



ΤΡΙΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΛΛΑΔΑΣ



HELLENIC
TRIATHLON
FEDERATION



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ, ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΗ & DAY PASS

Η Διοργάνωση ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece τελεί υπό την αιγίδα της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας. Σύμφωνα με τον κανονισμό της ΤΟΕ, στον αγώνα μας ισχύουν τα ακόλουθα:

- Όσοι αθλητές διαθέτετε ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ με την Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, σας παρακαλούμε να το έχετε μαζί σας για να το δείξετε στους εκπροσώπους της ΤΟΕ, πριν την παραλαβή του πακέτου εγγραφής είτε σε ηλεκτρονική μορφή ή εκτυπωμένο.
- Όσοι αθλητές ΔΕΝ ΔΙΑΘΕΤΕΤΕ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ με την Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, θα πρέπει να **μπίετε εδώ** (hellastriathlon.gr) από το κινητό ή τον υπολογιστή σας, για να προμηθευτείτε την ημερήσια κάρτα (Day Pass) επιλέγοντας τον αγώνα ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® MARATHON GREECE.

Σας παρακαλούμε να την έχετε μαζί σας για να την δείξετε στους εκπροσώπους της ΤΟΕ πριν την παραλαβή του πακέτου εγγραφής είτε σε ηλεκτρονική μορφή ή εκτυπωμένη.

Αθλητής χωρίς Day Pass δεν θα μπορεί να λάβει μέρος στον αγώνα.

Όσοι αθλητές ΔΕΝ ΔΙΑΘΕΤΕΤΕ ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ με την Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας, ή με άλλη Ομοσπονδία Ελλάδας θα πρέπει να

προμηθευτείτε και την ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ. Η πιστοποίηση της υγείας του αθλητή είναι υποχρεωτική για τη συμμετοχή σας σε αγώνες εκδίδοντας την κάρτα υγείας. Την κάρτα υγείας μπορείτε να κατεβάσετε από **εδώ** (hellastriathlon.gr) και θα πρέπει να υπογραφεί από γιατρό (καρδιολόγο, παθολόγο ή πιστοποιημένο γιατρό για Κάρτες Υγείας Αθλητών). Σας παρακαλούμε επίσης να την έχετε μαζί σας για να την δείξετε στους εκπροσώπους της ΤΟΕ, πριν την παραλαβή του πακέτου εγγραφής είτε σε ηλεκτρονική μορφή ή εκτυπωμένη. Δεκτές γίνονται κάρτες υγείας από όλες τις ομοσπονδίες αθλημάτων / ΓΓΑ.

Σε περίπτωση που έχετε κάρτα υγείας από άλλη Αθλητική Ομοσπονδία / ΓΓΑ θα πρέπει να την έχετε μαζί.

Αθλητής χωρίς Κάρτα Υγείας Αθλητή δε θα μπορεί να λάβει μέρος στον αγώνα.

*Για τις ομάδες σκυταλοδρομίας (Relay Teams) ο Team Captain θα πρέπει να προμηθευτεί μία κάρτα Day Pass, ωστόσο όλοι θα πρέπει να έχουν κάρτα υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα τα παραπάνω, μπορείτε να ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας και για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Τριαθλητική Ομοσπονδία Ελλάδας στο info@hellastriathlon.org

Introducing Lenovo's First ThinkPad Copilot + PC

When it comes to enabling next-generation productivity, efficiency, and security for your team with Copilot+ PCs like the ThinkPad® T14s Gen 6, there's no better partner than Lenovo. Our global capabilities with local execution solutions mean your team can enjoy the latest solutions and services to take your business to the next level.



ThinkPad T14s

Smarter
technology
for all

Lenovo

Powered by



Copilot+PC

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΑΚΕΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

IRONMAN® 70.3® & 4:18:4

Λειτουργία Γραφείου Εγγραφών

📅 Παρασκευή 18.10.24 🕒 από 10:00 → 21:00 στο IRONMAN® Village

📅 Σάββατο 19.10.24 🕒 από 09:00 → 16:00 στο IRONMAN® Village

Δεν θα υπάρχει υπηρεσία εγγραφής την Κυριακή 20/10/24.

Παρακαλούμε να έχετε μαζί σας τον QR κωδικό σας, ταυτότητα ή διαβατήριο, άδεια αγώνα ή Day Pass για την Εγγραφή. Εάν δεν κάνετε check-in στις καθορισμένες ώρες Εγγραφής Αθλητών, δεν θα μπορέσετε να αγωνιστείτε. Μόνο ο εγγεγραμμένος αθλητής επιτρέπεται να παραλάβει το πακέτο αγώνα.

ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ

Όλα τα μέλη της ομάδας σας πρέπει να παραλάβουν το πακέτο αγώνα κατά την εγγραφή. Παρακαλούμε, θυμηθείτε να έχετε τον προσωπικό QR κωδικό όλων των μελών της σκυταλοδρομίας. Τα μέλη της σκυταλοδρομίας που θα παραλάβουν το πακέτο αθήτη πρέπει να δείξουν την ταυτότητα ή το διαβατήριό τους. Κάθε ομάδα χρειάζεται μία άδεια ή ένα Day Pass.

Το πακέτο αγώνα θα περιλαμβάνει:

➔ Αριθμό αγώνα (να φορεθεί κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας και του τρεξίματος)

➔ Αυτοκόλλητα ποδηλάτου/κράνους

*Το αυτοκόλλητο του ποδηλάτου δεν μπορεί να αλλάξει με κανέναν τρόπο και το λογότυπο του αγώνα πρέπει να είναι ορατό και από τις δύο πλευρές. Οποιαδήποτε προηγούμενα αυτοκόλλητα αγώνων στο ποδήλατο πρέπει να αφαιρεθούν.

➔ Σκουφάκι κολύμβησης

➔ Αυτοκόλλητα τσαντών εξοπλισμού

➔ Τσάντες εξοπλισμού (Λευκή, Μπλε, Κόκκινη)

➔ Βραχιολάκι αθλητή που πρέπει να φοριέται συνεχώς.

*Ένα βραχιολάκι με τον αριθμό αγώνα σας θα προσαρμοστεί στον καρπό σας κατά την Εγγραφή Αθλητή. Το βραχιολάκι αυτό θα σας αναγνωρίζει ως επίσημο αθλητή και πρέπει να φοριέται καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας του αγώνα. Το βραχιολάκι είναι απαραίτητο για ιατρικούς λόγους αναγνώρισης και σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση σε περιοχές αθλητών. **Δεν θα σας επιτραπεί να αφαιρέσετε το ποδήλατο και/ή τον εξοπλισμό σας από την Ζώνη Αλλαγής μετά τον αγώνα χωρίς το βραχιολάκι σας.**

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ

Συμμετοχή σημαίνει φροντίδα για το περιβάλλον

Κάθε φορά που κάνουμε τη μικρή, καθημερινή διαδρομή μας προς τον μπλε κάδο, δίνουμε μια νέα ευκαιρία σε υλικά όπως γυαλί, πλαστικό, χαρτί, αλουμίνιο και λευκοσίδηρος, να ξαναγίνουν νέα προϊόντα. Έτσι συμβάλλουμε σε ένα καλύτερο περιβάλλον, με λιγότερα απορρίμματα, αλλά και στην εξοικονόμηση πολύτιμων φυσικών πόρων του πλανήτη μας.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ ΤΟΥΣ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ

Βρίσκονται κάπου κοντά μας. Τους αναγνωρίζουμε από το χρώμα και το ειδικό αυτοκόλλητο. Ο μπλε κάδος ανακύκλωσης δέχεται τις εξής συσκευασίες:



Αλουμινένιες συσκευασίες
από αναψυκτικά, μπίρες κ.ά.



Λευκοσιδηρές συσκευασίες

από γάλα εβαπορέ, τόνο, καφέ, τοματοπολτό κ.ά.



Γυάλινες συσκευασίες

από νερό, αλκοολούχα ποτά, χυμούς, αναψυκτικά, βαζάκια τροφίμων κ.ά.



Χάρτινες συσκευασίες
από γάλα, δημητριακά, πίτσες, μπισκότα, απορρυπαντικά, χαρτοκιβώτια κ.ά.



Πλαστικές συσκευασίες

όπως μπουκάλια και δοχεία από νερό, αναψυκτικά, λάδι, απορρυπαντικά, είδη καθαρισμού και προσωπικής υγιεινής κ.α.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Στα **22 χρόνια λειτουργίας της η ΕΕΑΑ** έχει καταφέρει να καλύψει με τα έργα της το **99% του πληθυσμού της χώρας**, τοποθετώντας **190.000 κάδους και κώδωνες** σε όλη την Ελλάδα. Επίσης έχουν παραδοθεί στους Δήμους **544 οχήματα** συλλογής ανακυκλώσιμων υλικών. Το σύνολο των δραστηριοτήτων της ΕΕΑΑ έχει αποτέλεσμα να αξιοποιούνται περισσότεροι από **520.000 τόνοι ανακυκλώσιμων υλικών** σύμφωνα με στοιχεία του 2023.

Λίγα λόγια για την ΕΕΑΑ

Η Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης (ΕΕΑΑ) όπως προβλέπει ο Νόμος, έχει μη κερδοσκοπική λειτουργία και εξυπηρετεί σκοπούς δημοσίου συμφέροντος. Ιδρύθηκε από βιομηχανικές και εμπορικές επιχειρήσεις που, είτε διαθέτουν συσκευασμένα προϊόντα στην ελληνική αγορά, είτε κατασκευάζουν συσκευασίες και σήμερα αριθμεί περισσότερες από 3.500 συμβεβλημένες επιχειρήσεις. Στο μετοχικό κεφάλαιο της ΕΕΑΑ, εκτός από υπόχρεους παραγωγούς, συμμετέχει και η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ) κατά 35%.

Η ΕΕΑΑ οργανώνει το αδειοδοτημένο από τον Ελληνικό Οργανισμό Ανακύκλωσης (ΕΟΑΝ) Σύστημα Συλλογικής Εναλλακτικής Διαχείρισης για τα απόβλητα συσκευασίας (ΣΣΕΔ-ΑΝΑΚΥ-ΚΛΩΣΗ) σύμφωνα με το Ν.4819/21. Το εθνικό θεσμικό πλαίσιο είναι απόφορο των ευρωπαϊκών οδηγιών και υποχρεώνει τους παραγωγούς συσκευασίας, δηλαδή τις επιχειρήσεις που διαθέτουν συσκευασμένα προϊόντα στην ελληνική αγορά, να μεριμνήσουν για την ανακύκλωση των συσκευασιών τους.

🌐 www.herrco.gr

📘 <https://www.facebook.com/mplekados/>

🌐 [hellenic-recovery-recycling-corporation/](https://www.linkedin.com/company/hellenic-recovery-recycling-corporation/)

📺 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ



➔ Τα μέλη των Ομάδων Σκυταλοδρομίας και οι αθλητές του 4:18:4 θα λάβουν με το πακέτο τους άδεια στάθμευσης για πρόσβαση στο P4 parking. Το τσεκ άουτ είναι 14.00 – 18.00

🕒 Τσιπάκι Χρονομέτρησης

Όλοι οι αθλητές πρέπει να φέρουν και να αφήσουν τα ποδήλατά τους στο Bike Check-In το Σάββατο 19/10/24 στην Ζώνη Αλλαγής από τις 10:00 έως τις 18:00. Θα παραλάβετε το τσιπάκι χρονομέτρησης σας αφού τοποθετήσετε το ποδήλατό σας, στη Ζώνη Αλλαγής, το Σάββατο 19 Οκτωβρίου.

Πρέπει να φοράτε το τσιπ στον αριστερό σας αστράγαλο καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Το τσιπ θα καταγράφει τον ατομικό σας χρόνο εκκίνησης, καθώς διασχίζετε το χαλάκι στην εκκίνηση της κολύμβησης, και θα παρέχει τον χρόνο σας στην κολύμβηση, την ποδηλασία, το τρέξιμο, τον χρόνο τερματισμού, τους χρόνους αλλαγής, καθώς και την κατάταξη σας σε γενικό επίπεδο και ανά ηλικιακή κατηγορία.

Εάν χάσετε το χρονομετρικό σας τσιπ κατά τη διάρκεια του αγώνα, πρέπει να ενημερώσετε έναν υπεύθυνο χρονομέτρησης στην Ζώνη Αλλαγής ώστε να σας δοθεί αντικατάσταση και να συνεχίσετε τον αγώνα. Μόνο με την επιστροφή του τσιπ σας στην Ζώνη Αλλαγής θα μπορέσετε να πάρετε το ποδήλατό σας μετά το τέλος του αγώνα. Το Check out των ποδηλάτων θα γίνεται από τις 14:15 έως τις 18:00 την Κυριακή 20/10/24.



marathon bikes

Passion for Marathon Passion for Triathlon

Official
Bike Services
Sponsor
and
Race
Mechanics

ΔΕΗ POWER UP
THE RACE

IRONMAN
70.3[®] MARATHON
GREECE

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

M

MAURTEN

ENERVIT

SIS

SCIENCE IN SPORT

SHOES

G
GAERNE

SPECIALIZED

DMT

fi'zi:k

APPAREL

SMS

Santini

SIX2

GI

GI

CASTELLI

GIORDANA

WETSUITS

ORCA

ZONE3

HUUB

OUR SPONSORS



Η EY ZHN Greece, με εμπειρία στο Travel & Experience designing από το 1991, είναι ο επίσημος partner φιλοξενίας μας για τα τρία από τα τελευταία τέσσερα χρόνια. Εάν αναζητάτε υπηρεσίες ταξιδιού υψηλής ποιότητας 5 αστέρων στην Ελλάδα, αυτοί είναι οι κατάλληλοι!

@ezgreece



Title sponsor of IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece

Η ΔΕΗ είναι η μεγαλύτερη εταιρεία ενέργειας στην Νοτιοανατολική Ευρώπη και βρίσκεται σε πορεία υλοποίησης του μετασχηματισμού που βασίζεται σε επενδύσεις έργων ΑΠΕ στο πλαίσιο της αποανθρακοποίησης, τον εκσυγχρονισμό των δικτύων της, καθώς και την πελατοκεντρική φιλοσοφία της.

www.dei.gr



Ευχαριστούμε τον Δήμο Μαραθώνα για τη συνεργασία και την θερμή φιλοξενία. Η υποστήριξή σας κάνει αυτή την εκδήλωση πραγματικά ξεχωριστή.

www.marathon.gr



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AVRA, αποτελεί βασικό σύμμαχο ενυδάτωσης των καταναλωτών εδώ και 35 χρόνια. Με προέλευση από τα Αχαϊκά όρη και εμφιάλωση που διασφαλίζει τα υψηλότερα στάνταρ ποιότητας, είμαστε δίπλα σε κάθε προσπάθεια που προωθεί τον αθλητισμό και τον ισορροπημένο τρόπο ζωής

@avrawater



Title sponsor of Night Run Marathon

Το φιλανθρωπικό Σωματείο Aurora- Μαζί Ενάντια στα Αιματολογικά Νοσήματα (www.aurora.gr) είναι αφιερωμένο στην παροχή υποστήριξης σε ασθενείς με αιματολογικούς καρκίνους στην Ελλάδα. Στην Aurora, πιστεύουμε ότι κανείς που μάχεται ενάντια σε αυτές τις δύσκολες ασθένειες δεν πρέπει να αισθάνεται μόνος ή χωρίς υποστήριξη. Για αυτό, προσφέρουμε στέγαση σε ασθενείς που χρειάζεται να αφήσουν τον τόπο τους για να λάβουν σωτήριες μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών σε μεγάλα ιατρικά κέντρα της Αθήνας και της Πάτρας. Επιπλέον, παρέχουμε αναγκαίο ιατρικό εξοπλισμό σε αιματολογικά τμήματα δημοσίων νοσοκομείων και δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη σε ασθενείς, τις οικογένειές τους, καθώς και στους γιατρούς και νοσηλευτές που τους φροντίζουν.

www.aurora.gr

Είμαστε περήφανοι που έχουμε τη LENOVO, ως Premium Technology Sponsor του ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Ελλάδας. Είναι τιμή μας να έχουμε την υποστήριξη ενός παγκόσμιου ηγέτη στην τεχνολογία με το ευρύτερο χαρτοφυλάκιο στον κόσμο, που ηγείται της νέας εποχής της Τεχνητής Νοημοσύνης με όραμα να προσφέρει «Εξυπνότερη τεχνολογία Τεχνητής Νοημοσύνης για όλους» μέσω προϊόντων, λύσεων, λογισμικού και υπηρεσιών σε άτομα, κοινότητες, επιχειρήσεις και ολόκληρους πληθυσμούς ώστε να αξιοποιήσουν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους.

@lenovo.gr



Title sponsor of IRONKIDS® Marathon

Η Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης όπως προβλέπει ο Νόμος, έχει μη κερδοσκοπική λειτουργία και εξυπηρετεί σκοπούς δημοσίου συμφέροντος. Ιδρύθηκε από βιομηχανικές και εμπορικές επιχειρήσεις που, είτε διαθέτουν συσκευασμένα προϊόντα στην ελληνική αγορά, είτε κατασκευάζουν συσκευασίες και σήμερα αριθμεί περισσότερες από 3.500 συμβεβλημένες επιχειρήσεις. Στο μετοχικό κεφάλαιο της ΕΕΑΑ συμμετέχει και η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ) κατά 35%.

www.herrco.gr

Ο Φαρμακευτικός Όμιλος Menarini Hellas δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 2016 στον τομέα των συμπληρωμάτων διατροφής, τα οποία παρασκευάζονται στην Ευρώπη και ξεχωρίζουν για την υψηλή ποιότητα και αποτελεσματικότητά τους. Τα Συμπληρώματα Διατροφής SUSTENIUM είναι σχεδιασμένα για να καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού, προσφέροντας ενέργεια, ισορροπία, αντοχή και διαύγεια, υποστηρίζοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής.

www.menarini.gr



Ευχαριστούμε θερμά την Heineken 0.0 για την αμέριστη στήριξη! Είμαστε υπερήφανοι που σας έχουμε δίπλα μας σε αυτόν τον ξεχωριστό αγώνα!

www.heineken.com/gr/el/



Το Marathon Bikes εξειδικεύεται στον χώρο της αθλητικής ποδηλασίας και του τριathlon. 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. Έχουμε την χαρά και την τιμή να είμαστε επίσημος συνεργάτης (Official Bike Service & Rental Supporter) της IRONMAN® 70.3® Greece, του XTERRA Greece, καθώς και άλλων Διοργανώσεων που γίνονται στην χώρα μας

www.marathonbikes.gr



Η GU Energy Labs είναι μια εταιρία με έδρα στο Μπέρκλεϊ της Καλιφόρνια, η οποία αναπτύσσει και παράγει προϊόντα αθλητικής διατροφής από το 1991, κυρίως ενεργειακά τζελ. Τα GU Energy Gels που καταναλώνονται συχνά κατά τη διάρκεια αγώνων αντοχής είναι σχεδιασμένα να αφομοιώνονται γρήγορα και εύκολα κατά τη διάρκεια οποιαδήποτε τύπου δραστηριότητας. Η GU Energy Labs προσπαθεί να βοηθήσει τους αθλητές να φτάσουν στην υψηλότερη δυνατή απόδοση τους με προϊόντα ενέργειας, ενυδάτωσης και αποκατάστασης που παρέχουν τα σωστά θρεπτικά συστατικά, στις σωστές ποσότητες, τη σωστή στιγμή. Η GU Energy Labs παράγει όλα τα ενεργειακά τζελ της στις εγκαταστάσεις της, κυρίως μέσω της βιώσιμης ηλιακής ενέργειας.

www.GUenergy.gr | [@guenergygreece](https://twitter.com/guenergygreece)



Η Melissa ιδρύθηκε το 1947 και δραστηριοποιείται στην παραγωγή ζυμαρικών, εξασφαλίζοντας σταθερά υψηλή ποιότητα και γεύση. Προτεραιότητά της είναι να φέρνει την καινοτομία στην αγορά, δημιουργώντας νέα προϊόντα που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες. Με σεβασμό στην παράδοση, η Melissa συνεχίζει να εξελίσσεται και να καινοτομεί, ενώ πλέον δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 45 χώρες.

www.melissa.gr



Οι premium εμπειρίες που ζουν οι αθλητές IM 70,3 συνοδεύονται από premium φρούτα στην διάρκεια της προσπάθειας και στην αποθεραπεία.

Απολαύστε τις μπανάνες μας στους σταθμούς τροφοδοσίας και φρεσκοκομμένους ζουμερούς ανανάδες και ακόμα μπανάνες στον τερματισμό!

Healthy lifestyle = Triathlon + Fratelli Orsero

www.fratelliorsero.it | www.bellafrutta.gr



Fuel your PR

guenergy.com



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ IRONMAN® 70.3® & 4:18:4

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι αθλητές υποχρεούνται να παρακολουθήσουν τις ενημερώσεις αγώνα, οι οποίες θα γίνουν διαδικτυακά τις παρακάτω ώρες. Για οποιαδήποτε πληροφορία που κοινοποιείται στην Ενημέρωση Αθλητών και την οποία ένας αθλητής δεν γνωρίζει, οι διοργανωτές της εκδήλωσης δεν φέρουν ευθύνη

Ενημέρωση Αγώνα (Ελληνικά) IRONMAN® 70.3®

📅
Σάββατο 19 Οκτωβρίου
🕒
13:30 - 14:00
📍
Ακτή Νέας Μάκρης

Ενημέρωση Αγώνα (Αγγλικά) IRONMAN® 70.3®

📅
Σάββατο 19 Οκτωβρίου
🕒
14:30 - 15:00
📍
Ακτή Νέας Μάκρης

Ενημέρωση Αγώνα 4:18:4

📅
Σάββατο 19 Οκτωβρίου
🕒
16:00 - 16:30
📍
Ακτή Νέας Μάκρης

Οι ενημερώσεις θα καλύψουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις ιδιαιτερότητες της διαδρομής, τους κανόνες και τους χρόνους διακοπής για κάθε αγώνισμα. Το πιο σημαντικό, οι ενημερώσεις θα καλύψουν οποιοσδήποτε αλλαγές της τελευταίας στιγμής ή διαδικασίες της διοργάνωσης που έχουν συμβεί ή μπορεί να συμβούν λόγω καιρικών ή άλλων απρόβλεπτων συνθηκών. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των ενημερώσεων, οι αθλητές μπορούν να ζητήσουν διευκρινίσεις.



Boost
your energy | your mood

Η Melissa δημιουργεί δύο νέα προϊόντα, τα νέα ζυμαρικά **Melissa Boost & Melissa High Protein** με την υπογραφή του κορυφαίου αθλητή, Γιάννη Αντετοκούνμπο.

Το **Melissa High Protein** προσφέρει **22g φυτικής πρωτεΐνης** ανά 100g προϊόντος, δηλαδή 83% περισσότερη πρωτεΐνη σε σχέση με τα απλά ζυμαρικά. Περιέχει πρωτεΐνη βρώμης που συμβάλλει στην ανάπτυξη της μυϊκής μάζας, ενώ παράλληλα έχει άκρας απολαυστική γεύση!

Το **Melissa Boost** περιέχει ένα μοναδικό συνδυασμό από αλεύρι teff, αλεύρι σκληρού και δίκκοκου σιταριού και αλεύρι αμάρανθου. Το teff είναι πηγή μαγνησίου που συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία, ιδανική επιλογή για πριν, αλλά και μετά από κάθε προσπάθεια!



ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ IRONMAN® 70.3® & 4:18:4 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 [Πρωινά Ρούχα]**
- ➔ **Μπλε τσάντα [Εξοπλισμός ποδηλάτου]**
- ➔ **Κόκκινη τσάντα [Εξοπλισμός τρέξιματος]**

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



Μπλε ποδηλατική τσάντα

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-μάντα. 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, τοποθετείστε τη Μπλε τσάντα στις κρεμάστες.

Κόκκινη δρομική τσάντα

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.

Λευκή τσάντα εξοπλισμού

Πρόκειται για την τσάντα σας με ρούχα που φοράτε πριν τον αγώνα και χρειάζεστε μετά τον αγώνα. Θα βάλετε τυχόν επιπλέον ρουχισμό που φορούσατε πριν τον αγώνα, ή οτιδήποτε μπορεί να χρειαστείτε μετά (κινητό, στεγνά ρούχα, αντισηπτικό, κλειδιά κλπ.). Αφήστε αυτή την τσάντα πριν την εκκίνηση της κολύμβησης, στην καθορισμένη περιοχή. Θα την παραλάβετε στον τερματισμό σας, για τους αθλητές του 4:18:4 (Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο) και στο Athlete Garden για το IRONMAN® 70.3® (Ακτή Νέας Μάκρης).



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μην τοποθετείτε τιμαφή, και μην γεμίζετε υπερβολικά τις τσάντες. Η ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, 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 διατητές, ενώ ενδέχεται να επιφέρει και ποινή.



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

bellafrutta.gr

Member of
Orsero Group

BIKE CHECK IN

ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ
ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ IRONMAN®
70.3® & 4:18:4 - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΣΙΠ
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

Το Σάββατο 19 Οκτωβρίου, όλοι οι αθλητές θα πρέπει να τοποθετήσουν τα ποδήλατά τους στη Ζώνη Αλλαγής από τις 10:00 έως τις 18:00. Κατά την είσοδο του ποδηλάτου σας θα λάβετε και το τσιπ χρονομέτρησης. Θα επιστρέψετε το τσιπ χρονομέτρησης μετά τον αγώνα για να πάρετε πίσω το ποδήλατό σας.

Πρέπει να τοποθετήσετε το ποδήλατό σας σύμφωνα με τον αριθμό του αγώνα σας και να βάλετε τις Μπλε & Κόκκινες Τσάντες στις καθορισμένες περιοχές στη Ζώνη Αλλαγής. ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ και θα αφαιρεθούν από οποιοδήποτε ποδήλατο μείνει στη Ζώνη Αλλαγής μετά το τέλος της Εισόδου Ποδηλάτων.

Θα έχετε πρόσβαση στο ποδήλατό σας και τις πλαστικές τσάντες από τις 05:30 έως τις 07:30 το πρωί της ημέρας του αγώνα (για καθαρό νερό, διατροφή, ηλεκτρολύτες), αλλά δεν θα επιτρέπεται να αφαιρέσετε το ποδήλατό σας από τη Ζώνη Αλλαγής μέχρι να ξεκινήσετε το σκέλος του ποδηλάτου στον αγώνα σας.

Για να πραγματοποιήσετε το Bike check in, θα χρειαστείτε: Ποδήλατο, κράνος, Μπλε & Κόκκινες Τσάντες με όλο τον εξοπλισμό σας, αυτοκόλλητα στο ποδήλατο και το κράνος. Πρέπει να φοράτε το κράνος σας με δεμένο το λουράκι και πρέπει να φοράτε τον αριθμό αγώνα σας και το βραχιόλι αναγνώρισής σας.

Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να διασφαλίσουν ότι το ποδήλατο και το κράνος τους είναι σε ασφαλή και καλή λειτουργία. Η ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon Greece δεν θα φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε βλάβη ποδηλάτου. Κατά την τοποθέτηση του ποδηλάτου σας, αφιερώστε χρόνο για να εξοικειωθείτε με τη Ζώνη Αλλαγής. Γνωρίστε τις εισόδους και εξόδους. Θα υπάρχουν εθελοντές για να απαντήσουν σε οποιοδήποτε ερωτήσες, ρωτήστε τους τώρα, μην περιμένετε μέχρι την ημέρα του αγώνα. Θα υπάρχει ασφάλεια κατά τη διάρκεια της νύχτας του Σαββάτου έως το πρωί του αγώνα.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Κατά την Τοποθέτηση Ποδηλάτου, ΜΗΝ αφήνετε κανένα αποσπώμενο ηλεκτρονικό εξάρτημα στο ποδήλατό σας. Η ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon Greece δεν θα φέρει ευθύνη για τυχόν απώλεια εξαρτημάτων.

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- Έγγραφο ταυτοποίησης με φωτογραφία, Δελτίο Αθλητή ή Day Pass, Κάρτα Υγείας
- 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 μπλούζα 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

Have a Great Race!

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ



ΛΕΥΚΗ ΤΣΑΝΤΑ

(ΤΣΑΝΤΑ ΠΡΩΙΝΩΝ ΡΟΥΧΩΝ)

Οι αθλητές του **IRONMAN® 70.3®** και οι αθλητές του **4:18:4** θα λάβουν μια λευκή τσάντα πρωινών ρούχων κατά την εγγραφή. Πριν από την εκκίνηση της κολύμβησης το πρωί του αγώνα, τοποθετήστε οποιοδήποτε αντικείμενο (π.χ. στεγνά ρούχα, φάρμακα) που μπορεί να χρειαστείτε στη γραμμή τερματισμού μέσα στην τσάντα πρωινών ρούχων σας. Αφήστε την τσάντα στο στον ειδικό χώρο εκκίνησης της κολύμβησης και θα την παραλάβετε στον τερματισμό σας. Οποιαδήποτε αντικείμενα που δεν χωρούν μέσα στην τσάντα πρωινών ρούχων, όπως τρόμπες ποδηλάτου και σακίδια, δεν θα γίνουν δεκτά.

ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Η στάθμευση την ημέρα του αγώνα βρίσκεται δίπλα στη Ζώνη Αλλαγής για τους αθλητές του **IRONMAN® 70.3®** και στην Παραλία Moraitis Beach (Εκκίνηση Κολύμβησης) για τους αθλητές του **4:18:4**. Ακολουθήστε τη σήμανση για να σταθμεύσετε το αυτοκίνητό σας. Σας προτείνουμε να συνεπιβιβαστείτε με άλλον αθλητή, αν είναι δυνατόν, για να μειώ-

σετε την κυκλοφοριακή συμφόρηση το πρωί του αγώνα. Παρακαλούμε, δώστε στον εαυτό σας αρκετό χρόνο το πρωί του αγώνα για να φτάσετε στη Ζώνη Αλλαγής με άφθονο χρόνο για να προετοιμαστείτε για τον αγώνα. Οι δρόμοι θα είναι επιβαρυνμένοι, καθώς αθλητές και θεατές συγκεντρώνονται στην περιοχή σε σύντομο χρονικό διάστημα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΑΓΩΝΑ

Η Ζώνη Αλλαγής ανοίγει στις 05:30 το πρωί του αγώνα. Θυμηθείτε να φέρετε το chip χρονομέτρησης, το σκουφάκι κολύμβησης, τα γυαλιά και τη στολή κολύμβησης (αν επιτρέπεται). Τεχνικοί ποδηλάτων και τρόμπες θα είναι διαθέσιμες το πρωί του αγώνα για μικρές ρυθμίσεις. Παρακαλούμε, μην φοράτε τον αριθμό σας στην κολύμβηση. Αφήστε τον με τον εξοπλισμό του ποδηλάτου σας και φορέστε τον πριν βγείτε στην ποδηλατική διαδρομή. Η Ζώνη κλείνει στις 07:30. Όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν φύγει από τη Ζώνη και να κατευθύνονται στην εκκίνηση της κολύμβησης πριν από αυτή την ώρα.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

Οι αθλητές έχουν 8 ώρες και 30 λεπτά για να ολοκληρώσουν τον αγώνα με βάση τον ατομικό τους χρόνο εκκίνησης. Οι χρόνοι υπολογίζονται με βάση τον ατομικό χρόνο εκκίνησης. Οι στάσεις στους σταθμούς βοήθειας, οι αλλαγές κ.λπ., θα συμπεριληφθούν στον συνολικό χρόνο που διήρκεσε ο αγώνας. Οι παρακάτω χρόνοι αποκλεισμού ισχύουν για κάθε τμήμα του αγώνα

ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (1 ΩΡΑ 10 ΛΕΠΤΑ)

Κάθε αθλητής θα έχει 1 ώρα και 10 λεπτά για να ολοκληρώσει την κολύμβηση των 1,9 χλμ. από τη στιγμή που θα εισέλθει στο νερό. Οι αθλητές που θα χρειαστούν περισσότερο από 1 ώρα και 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν την κολύμβηση, δεν θα μπορούν να συνεχίσουν τον αγώνα.

ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ + ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ (5 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 ΛΕΠΤΑ)

Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν φτάσει στο σημείο αναστροφής στο Κάτω Σούλι στις 12:15. Στους αθλητές που θα υπερβούν αυτό το χρονικό όριο δεν θα τους επιτραπεί να συνεχίσουν τον αγώνα.

ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ (8 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 ΛΕΠΤΑ)

Οι αθλητές πρέπει να τερματίσουν τον αγώνα εντός 8 ωρών και 30 λεπτών. Το **IRONMAN® 70.3®** διατηρεί το δικαίωμα να απομακρύνει έναν αθλητή από την πορεία και να τον κηρύξει DNF, εάν το προσωπικό καθορίσει ότι δεν υπάρχει πιθανότητα ο αθλητής να ολοκληρώσει το συγκεκριμένο σκέλος (κολύμβηση, ποδηλασία, τρέξιμο) πριν από τα προκαθορισμένα χρονικά όρια, με βάση τη θέση, τον χρόνο και τη μέση ταχύτητα του αθλητή μέχρι εκείνο το σημείο. Οι αθλητές που δεν θα τηρήσουν τα παραπάνω όρια θα θεωρούνται DNF και δεν θα είναι επιλέξιμοι για βραβεία ή για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα **IRONMAN® 70.3® 2025**.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Η ιατρική περιοχή είναι μόνο για αθλητές. Δεν επιτρέπονται μέλη της οικογένειας. Η συμμόρφωση στην ιατρική περιοχή εμποδίζει το ιατρικό προσωπικό να κάνει τη δουλειά του. Για πληροφορίες σχετικά με έναν αθλητή που δέχεται ιατρική περίθαλψη, παρακαλούμε να περιμένετε έξω από τη ιατρική σκηνή για ενημερώσεις σχετικά με την κατάσταση του αθλητή σας.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

Πρώτα, πρέπει να παραλάβετε το πακέτο αγώνα σας από την Εγγραφή Αθλητών πριν προχωρήσετε στον Έλεγχο Ποδηλάτου. Μην ξεχάσετε να παραλάβετε το chip πριν φύγετε από τον Έλεγχο Ποδηλάτου και να επαληθεύσετε ότι το όνομά σας εμφανίζεται στην οθόνη κατά τον έλεγχο. Πρέπει να φοράτε το chip σας ανά πάσα στιγμή ενώ αγωνίζεστε.

Πριν από την κολύμβηση, δέστε το chip σας στον αριστερό σας αστράγαλο και μην το αφαιρέσετε μέχρι να ολοκληρώσετε το τρέξιμο, διασχίζοντας τη γραμμή τερματισμού. Αν δεν ξεκινήσετε τον αγώνα, είστε υπεύθυνοι να επιστρέψετε το chip στην ομάδα χρονομέτρησης. Εάν δεν το κάνετε, θα χρεωθείτε για την αντικατάστασή του.

Οι αθλητές είναι επιλέξιμοι για βραβεία Κατηγορίας Ηλικίας μόνο εάν είναι εγγεγραμμένοι στην Κατηγορία Ηλικίας. Οι αθλητές της κατηγορίας Open δεν είναι επιλέξιμοι για βραβεία!

Εάν μεταφερθείτε σε οποιονδήποτε ιατρικό σταθμό, το ιατρικό προσωπικό θα αναλάβει την ευθύνη για το chip σας. Το chip σας είναι δανεικό. Με την παραλαβή του αριθμού αγώνα σας και του chip, εγγυάστε ότι θα επιστρέψετε το chip στη Χρονομέτρηση, διαφορετικά θα χρεωθείτε για την αντικατάστασή του. Αν χάσετε το chip κατά τη διάρκεια του αγώνα, είστε υπεύθυνοι για την αντικατάστασή του σε μία από τις παρακάτω τοποθεσίες: έξοδος κολύμβησης, έξοδος ποδηλάτου ή έξοδος τρεξίματος.

Οι εθελοντές θα έχουν επιπλέον χιρ στην εκκίνηση της κολύμβησης και στη ζώνη μετάβασης.

Αν χάσετε το χιρ σας ενώ βρίσκεστε στην πορεία του τρεξίματος, παρακαλούμε να ενημερώσετε αμέσως έναν υπεύθυνο χρονομέ-

τρησης μετά τον τερματισμό. Μετά το τέλος του αγώνα σας και από τις 14:00, μπορείτε να παραλάβετε το ποδήλατό σας και τις κόκκινες και μπλε τσάντες σας, παραδίνοντας πίσω το χιρ σας.




Με την πλατφόρμα e-service υπάρχει η δυνατότητα για online booking στις υπηρεσίες του Bike Service της Διοργάνωσης.

Στόχος μας είναι ο ενδιαφερόμενος να έχει άμεση εικόνα διαθεσιμότητας και τιμών σε πραγματικό χρόνο με διαδικασία σύντομη, εύκολη και ευχάριστη.

Κλείστε το ραντεβού σας εδώ 



Jos
Unique Jewels for Unique People

 www.jos.gr



© IRONMAN

status 24.09.2024

subject to alterations

map base - © OpenStreetMap contributors
 cartography & layout - © Marcus Wirtler



AVRA WAVE | **ΔΕΗ POWER UP THE RACE IRONMAN 70.3 MARATHON GREECE**
 OFFICIAL SWIM COURSE SPONSOR



© IRONMAN

status 19.09.2024

subject to alterations

map base - © OpenStreetMap contributors
 cartography & layout - © Marcus Wirtler

Rolling Start Process

Find the sign based on your TRULY expected result and seed yourself in the Rolling Start Cell.

4 athletes every 7"



Notes

Swimming with athletes handling a similar pace will enhance your comfort and performance along the course

AVRA WAVE SWIM COURSE

Οι αθλητές θα καλύψουν μια κολυμβητική απόσταση 1,9 χλμ στα γαλάζια νερά του Μαραθώνα, στην οργανωμένη αμμώδη παραλία των εγκαταστάσεων Moraitis Beach. Η μέση θερμοκρασία νερού τον Οκτώβριο είναι στους 22,5 βαθμούς, ενώ το βάθος δεν υπερβαίνει τα 6 μέτρα.



ΚΑΝΟΝΕΣ & ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κάθε κολυμβητής πρέπει να φοράει το επίσημο σκουφάκι κολύμβησης, που παρέχεται από τους διοργανωτές.
- Η χρήση γυαλιών κολύμβησης ή μασκών δεν είναι υποχρεωτική. Η χρήση αναπνευστήρων, βραχοπέδλων, γαντιών, ή μεθόδων επίπλευσης οποιουδήποτε είδους (συμπεριλαμβανομένης της σανίδας) απαγορεύεται και οδηγεί σε ακύρωση.
- Η χρήση γύψου ή νάρθηκα πρέπει να προεγκριθεί από τον Αρχιδιαίτητή 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)

- Κωπηλάτες συνοδείας απαγορεύονται (Ακύρωση). Οποιαδήποτε βοήθεια που επιφέρει προώθηση του αθλητή στη διάρκεια της κολύμβησης επισύρει ακύρωση. Οι αθλητές επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται 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/γυμνασμός 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)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πριν τον αγώνα:

- Είναι σημαντικό να έχετε δοκιμάσει την κολυμβητική σας στολή τουλάχιστον σε μία προπόνηση πριν από τον αγώνα.
- Διαβάστε τον Οδηγό Αθλητή, παρακολουθείστε την Ενημέρωση Αθλητών που φέτος θα γίνει 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 τσεκάρτε 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 διατάξεις και ζέσταμα μέσα στο νερό.
- Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε Bodyglide ή βαζελίνη για την αποφυγή συγκάματος

Στη γραμμή της εκκίνησης:

- Λάβετε θέση εκκίνησης ανάλογα με τον αναμενόμενο χρόνο του κολυμβητικού τερματισμού σας (30 λεπτά, 40 λεπτά, 50 λεπτά) 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 καλείστε να στοιχηθείτε σύμφωνα με τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού σας. Οι αθλητές και στις 2 αποστάσεις θα αναχωρούν σε κύματα των 4 κάθε 7 δευτερόλεπτα. Οι αθλητές του 4:18:4 θα λάβουν ξεχωριστή εκκίνηση, 20 λεπτά πριν την μεγάλη απόσταση. 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.

Ενώ κολυμπάτε:

- Τα νερά στην Ακτή του Μαραθώνα, είναι συνήθως (αν ο καιρός δεν έχει μεγάλες αναδεύσεις του βυθού) διαυγή και ρηχά μπορείτε να δείτε τον πυθμένα της θάλασσας με τη λευκή άμμο. Σηκώνετε τακτικά το κεφάλι, ώστε να ακολουθείτε

τις σηματοδούρες και να μην κολυμπήσετε επιπλέον μέτρα

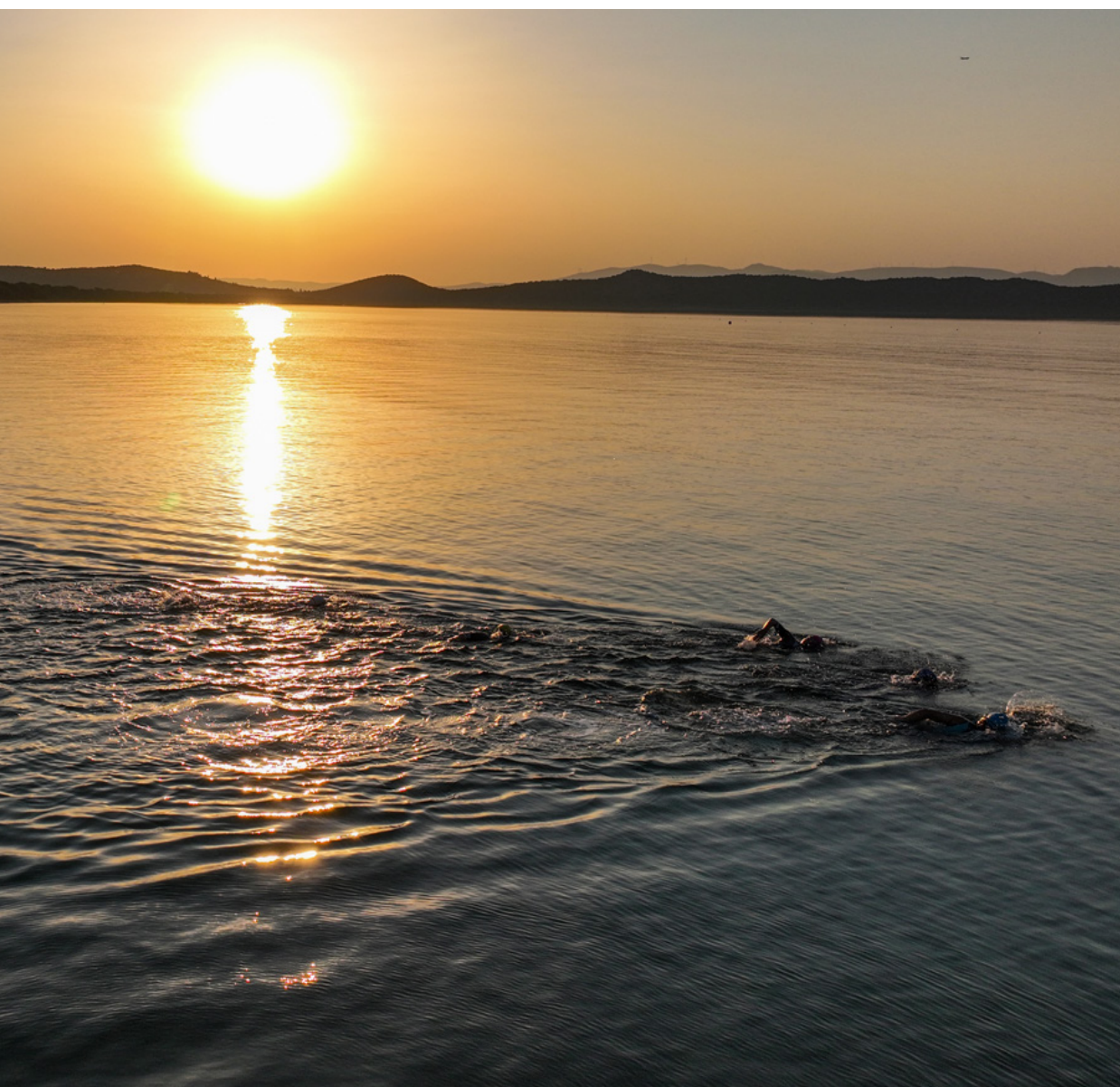
- Οι έμπειροι ναυαγοσώστες της θα βρίσκονται παράπλευρα της διαδρομής, είτε σε σταθερές θέσεις, είτε κινούμενοι με κανό/καγак, SUP, σκάφη και Jet Ski σε απόσταση ασφαλείας από τους αθλητές. Αν, για οποιονδήποτε λόγο, αισθανθείτε δυσφορία/ αδυναμία, γυρίστε με το πρόσωπο προς τα πάνω, παραμείνετε ήρεμοι 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:

- Ακολουθείστε το κόκκινο χαλί (περίπου 650μ) έως την Ζώνη Αλλαγής, για να ξεκινήσετε την ποδηλατική διαδρομή

Απολαύστε τον αγώνα σας με ασφάλεια και σύνεση
Constantinos Mitropapas
Swim Director



ΔΕΗ BIKE COURSE

Κατευθυνθείτε προς το T1, πάρτε την Μπλε τσάντα και φορέστε τα ποδηλατικά σας ρούχα. Τοποθετήστε όλο τον εξοπλισμό κολύμβησης στην Μπλε τσάντα και αφήστε την Μπλε τσάντα πίσω στις κρεμάστρες. Μην ξεχάσετε να δέσετε το λουράκι στο κράνος σας.



Βγαίνοντας από την Ζώνη Αλλαγής στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο, οι αθλητές θα εισέλθουν σε μια διαδρομή συνολικής απόστασης 90 χιλιομέτρων (ολοκληρώνεται σε 2 γύρους των 45 χιλιομέτρων) που είναι γεμάτη από κομμάτια αρχαίας και νεότερης ελληνικής ιστορίας και άρωμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Η διαδρομή περιλαμβάνει ως επί το πλείστον ευθεία μέρη, λίγες τεχνικές στροφές και μια ήπια ανηφόρα συνολικού υψομέτρου 398 μ. Συνδέει τον Εθνικό Δρυμό του Σχοινιά με το Στάδιο από όπου δίνεται η εκκίνηση του Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας, τον ιστορικό τάφο των Μαραθωνομάχων, περνώντας από πολλές πόλεις όπως η Νέα Μάκρη, ο Άγιος Ανδρέας και ο Νέος Βουτζάς, καταλήγοντας δίπλα στον μοναδικό υδροβιότοπο του Εθνικού Πάρκου του Σχοινιά, μια από τις πιο όμορφες περιοχές της Αττικής!

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.



14,2km - 34,5km - 56,7km - 75 km

ΚΑΝΟΝΕΣ & ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ποδηλατείτε πάντα στην δεξιά πλευρά του δρόμου, προσπερνάτε πάντα από αριστερά – ποτέ από δεξιά.
- Δεν επιτρέπονται τα διπλά ή τα ανακλινόμενα ποδήλατα, τα ποδήλατα χωρίς ταχύτητες, οι ενισχύσεις αεροδυναμικής, ή οποιαδήποτε επιπρόσθετη κατασκευή που στοχεύει αποκλειστικά στην μείωση της αντίστασης. Οποιοσδήποτε καινούργιος, ασυνήθιστος ή βασικός εξοπλισμός θα εξετάζεται για την νομιμότητά του από τον Αρχιδιαιτητή ή τους διοργανωτές.
- 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 κάποια άλλη αρχή.
- Η 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 Αρχιδιαιτητή, 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. Αθλητές που συλλαμβάνονται με βιντεο-κάμερες, φωτογραφικές μηχανές ή κινητά τηλέφωνα θα αποβάλλονται.
- Ο αριθμός συμμετοχής του αθλητή πρέπει να είναι ορατός στην μπροστινή πλευρά του κράνους. Επίσης ο αριθμός συμμετοχής στο πλαίσιο του ποδηλάτου, πρέπει να είναι ευδιάκριτος και από τις δύο πλευρές. Πρέπει να χρησιμοποιείται κράνος καθ' όλη τη διάρκεια του ποδηλατικού σκέλους, συμπεριλαμβανομένης της εισόδου και της εξόδου από τη Ζώνη Αλλαγής.
- Ποδηλάτες χωρίς εγκεκριμένο κράνος ή με λυμένο (μη δεμένο) το λουράκι σαγονιού μπορεί να αποκλειστούν. Δεν επιτρέπονται τροποποιήσεις σε κράνη με σκληρό κέλυφος, που επηρεάζουν την ακεραιότητά τους. Το κράνος πρέπει να είναι δεμένο μέχρι που ο αθλητής να κρεμάσει το ποδήλατό του.
- Απαγορεύονται τα προστατευτικά προπετάσματα, οι άτρακτοι, τα φέρινγκ ή οποιοσδήποτε άλλες συσκευές ή υλικά (συμπεριλαμβανομένης της μονωτικής ταινίας ή gaffer tape) που προστίθενται ή αναμειγνύονται στην κατασκευή του ποδηλάτου με σκοπό τη μείωση (ή έχουν το αποτέλεσμα της μείωσης) της αντίστασης του αέρα.

Αεροδυναμικές κατασκευές ή προσαρτήματα και προεξοχές στο εμπρόσθιο σωλήνα του σκελετού ή άλλου απαγορεύονται. Σε ένα ποδήλατο μπορεί να κολληθεί αυτοκόλλητη ταινία περιλαμβανομένης μονωτικής ταινίας ή gaffer tape (π.χ. για να καλύψει την "τρύπα" της βαλβίδας ενός οπίσθιου "κλειστού" τροχού, για να καλύψει την προεξοχή των μπουλονιών κ.λπ.), υπό την προϋπόθεση ότι η χρήση της αυτοκόλλητης αυτής ταινίας (και όλων των ειδών κολλητικής ταινίας) δεν αλλοιώνει ή μεγεθύνει θεμελιωδώς το γενικό σχήμα της δομής.

- Δεν επιτρέπεται η προσωπική υποστήριξη – θα υπάρχουν αρκετοί λειτουργικοί σταθμοί βοήθειας. Φίλοι, συγγενείς, προπονητές ή υποστηρικτές οποιουδήποτε είδους δεν επιτρέπεται να ποδηλατούν, να οδηγούν ή να τρέχουν δίπλα σε έναν αθλητή που συμμετέχει, ούτε να του προσφέρουν φαγητό ή άλλου είδους υποστήριξη. Επειδή η μη συμμόρφωση ισοδυναμεί με αποκλεισμό του αθλητή, οι θεατές προειδοποιούνται να παραμείνουν σε αρκετή απόσταση από τους αγωνιζόμενους. Εναπόκειται σε κάθε αθλητή να αρνηθεί αμέσως κάθε προσπάθεια βοήθειας / συνοδείας.
- Τα κάθε είδους απορρίμματα – όπως μπουκάλια νερού, περιτυλίγματα από μπάρες, και ενεργειακά τζελ, κατεστραμμένα εξαρτήματα ποδηλάτου ή ρούχα – πρέπει να απορρίπτονται αποκλειστικά στη Ζώνη Απορριμμάτων του Σταθμού Βοήθειας. Η μη συμμόρφωση θα έχει ως αποτέλεσμα Κόκκινη Κάρτα (αποβολή). Οι αθλητές πρέπει να είναι σε θέση να αναλάβουν προσωπικά τυχόν ζημιές, τεχνικά προβλήματα και τη γενική συντήρηση του ποδηλάτου τους.
- Κατά τη διάρκεια του αγώνα επιτρέπεται η βοήθεια από επίσημο τεχνικό προσωπικό. Οι αθλητές μπορούν, αν χρειαστεί, να περπατήσουν δίπλα στο ποδήλατο, αλλά δεν μπορούν να κινηθούν στην διαδρομή χωρίς το ποδήλατό τους. Παρά την παρουσία τεχνικών στο Bike Check-in, ο έλεγχος των ποδηλάτων δεν είναι υποχρεωτικός. Η τελική ευθύνη για τα ποδήλατά τους, εναπόκειται στους ίδιους τους αθλητές. Οι επίσημοι του αγώνα διατηρούν τη διακριτική ευχέρεια να κάνουν μια τελική αξιολόγηση της κατάστασης ενός ποδηλάτου.

- Οι στολές με μπροστινό φερμουάρ μπορούν να ξεκουμπωθούν σε οποιοδήποτε μήκος, υπό την προϋπόθεση ότι
- (i) Το φερμουάρ είναι διαρκώς συνδεδεμένο στο το κάτω μέρος της στολής και
- (ii) Το πάνω τμήμα της στολής καλύπτει συνεχώς τους ώμους. (Ποινή 30 δευτερολέπτων, DSQ αν δεν διορθωθεί αμέσως).
- Ακουστικά οποιουδήποτε τύπου, που τοποθετούνται μέσα ή πάνω από τα αυτιά, δεν επιτρέπονται σε κανένα σημείο του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιήσουν συσκευές επικοινωνίας οποιουδήποτε είδους – όπως κινητά τηλέφωνα, έξυπνα κράνη με Bluetooth ή πομποδέκτες, με τρόπο που αποσπά την προσοχή τους. Η συμπεριφορά με απόσπαση προσοχής περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, πραγματοποίηση και αποδοχή κλήσεων, αποστολή και λήψη μηνυμάτων κειμένου, αναπαραγωγή μουσικής, χρήση κοινωνικής δικτύωσης, λήψη φωτογραφιών ή σύνδεση συσκευής επικοινωνίας στο ποδήλατο που προορίζεται να χρησιμοποιηθεί ως υπολογιστής ποδηλάτου. Η χρήση οποιασδήποτε συσκευής επικοινωνίας με οποιονδήποτε τρόπο / χρήση κατά τη διάρκεια του αγώνα θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό.
- Εάν ο Αρχιδιατητής αποφασίσει να ορίσει μια Ζώνη Απαγόρευσης Προσπέρασης, όλοι οι αθλητές πρέπει να εισέλθουν και να τη διασχίσουν με μειωμένη ταχύτητα και διατηρώντας τη θέση τους. Η προσπέραση του μπροστινού ποδηλάτου δεν επιτρέπεται στη Ζώνη Απαγόρευσης Προσπέρασης. Εάν δεν είναι σαφές, ρωτήστε σχετικά με τον ορισμό ή όχι μιας τέτοιας ζώνης στην Ενημέρωση Αθλητών. Η μη συμμόρφωση επισύρει ποινή, η οποία ανακοινώνεται στη Ζώνη Αλλαγής. Η παράβαση αυτού του κανόνα, ο οποίος θέτει σε άμεσο κίνδυνο άλλους αθλητές ή/και αξιωματούχους του αγώνα, οδηγεί σε αποκλεισμό.
- Θα υπάρξει ενδιάμεση "πόρτα χρονομέτρησης" στις 12:15 στην αναστροφή στο Κάτω Σούλι. Οι αθλητές που δεν πιάσουν το όριο δεν θα επιτρέπεται να συνεχίσουν στο 2ο γύρο της ποδηλατικής διαδρομής. Η γενική "πόρτα χρονομέτρησης" για το σκέλος Swim & Bike είναι σε 5 ώρες και 30 λεπτά.

DRAFTING AND POSITION RULES

- Δεν επιτρέπεται κανένα απολύτως ντράφτινγκ σε άλλο ποδήλατο, ή οποιοδήποτε άλλο όχημα. Οι αθλητές πρέπει να τηρούν απόσταση 12μ μεταξύ τους, πλην των περιπτώσεων προσπέρασης. Μη συμμόρφωση συνιστά Παραβίαση Ντράφτινγκ. Μια προσπέραση γίνεται 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 κατά 12μ, πριν επιχειρήσει να ανακτήσει τη θέση του από το ποδήλατο που προηγείται. Άμεση επαναπροσπέραση, χωρίς ενδιάμεση υποχώρηση 12μ, θεωρείται Παραβίαση Προσπέρασης. Αθλητές που προσπερνιούνται και παραμένουν στη ζώνη ντράφτινγκ περισσότερο από 25 δευτερόλεπτα, ή που δεν ποδηλατούν σταθερά υποχωρώντας 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 το ένα δίπλα στο άλλο ποδήλατο δεν επιτρέπεται και επισύρει Παραβίαση Θέσης. Αθλητές που παρακωλύουν την προώθηση άλλων αθλητών θα χρεώνονται με Παραβίαση Παρεμπόδισης.



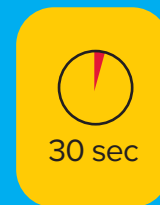
! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΝΤΡΑΦΤΙΝΓΚ ΜΠΛΕ ΚΑΡΤΑ

Παραμονή 5 λεπτών στην Σκηνή Ποινών που βρίσκεται στη Ζώνη Αλλαγής



! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

Αποβολή



! ΠΑΡΑΒΑΣΗ ΘΕΣΗΣ ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

Παραμονή 30 δευτερολέπτων στην Σκηνή Ποινών που βρίσκεται στη Ζώνη Αλλαγής



! ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ

- Οι αθλητές που παραβιάζουν τους κανόνες θα ειδοποιούνται επί τόπου από τους αρμόδιους διαιτητές. Μην επιχειρήσετε να διαπραγματευτείτε το πέναλτι με τον διαιτητή: η απόφαση είναι οριστική. Ενστάσεις ή προσφυγές δεν ενδείκνυται. Ο υπεύθυνος θα καλέσει τον Αριθμό της συμμετοχής σας και/ή θα σας ενημερώσουμε γιατί χρεωθήκατε είτε με Μπλε κάρτα για ντράφτινγκ και παράβαση είτε με Κίτρινη κάρτα για οποιαδήποτε άλλη παράβαση.
- Στη συνέχεια θα σας ζητήσει να παρουσιάστε στη Τέντα Ποινών (ΤΠ), που βρίσκεται στην είσοδο της Ζώνης Αλλαγής. Αφού

χρεωθεί ένας αθλητής με παράβαση του κανονισμού, ο αθλητής έχει την ευθύνη να εισέλθει στη Τέντα Ποινών. Η μη εμφάνιση για αναφορά στην ΤΠ, ισοδυναμεί με αποκλεισμό. Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην ΤΠ, οι αθλητές μπορούν να καταναλώνουν μόνο φαγητό ή/και νερό που έχουν μαζί τους στο ποδήλατο. Ο αθλητής πρέπει να παρουσιαστεί στην ΤΠ εξηγώντας στον υπεύθυνο το χρώμα της κάρτας που του επιδείχτηκε. Η μη αναφορά στην ΤΠ ισοδυναμεί με αποκλεισμό του αθλητή. Μετά την παρουσίασή του, ο αριθμός που εμπλέκεται σημειώνεται από τον Διαιτητή στο ΡΤ με και καταγράφεται σε υπογεγραμμένη καταχώριση. Για όλες τις παραβάσεις εκτός από το ντράφτινγκ (Κίτρινη Κάρτα), ο αθλητής πρέπει να παραμείνει για 30" στην

ΤΠ, μετά τη σημείωση και την καταγραφή του αριθμού του. Μετά από αυτό μπορεί να συνεχίσει να αγωνίζεται.

● 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.

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 Οδηγό του Αγώνα.

Για να περάσετε το Check - In του ποδηλάτου θα πρέπει: να φοράτε τον Αριθμό Συμμετοχής, να έχετε κολλήσει τα αγωνιστικά αυτοκόλλητα στο ποδήλατο και στο κράνος, να φοράτε το κράνος με το λουράκι ασφαλισμένο, 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

μη ξεχάσετε να φορέσετε το βραχιολάκι σας. Χωρίς τα παραπάνω, δεν θα μπορέσετε να τοποθετήσετε το ποδήλατο και τις τσάντες σας στις ειδικές θέσεις.

Δεν επιτρέπεται για κανένα λόγο να ανταλλάσσονται μεταξύ των αγωνιζόμενων αθλητών, αντικείμενα χωρίς τα οποία καθίσταται αδύνατη η συνέχιση του ποδηλατικού αγώνα (παπούτσια, κράνος, τροχοί, ολόκληρο το ποδήλατο κλπ).

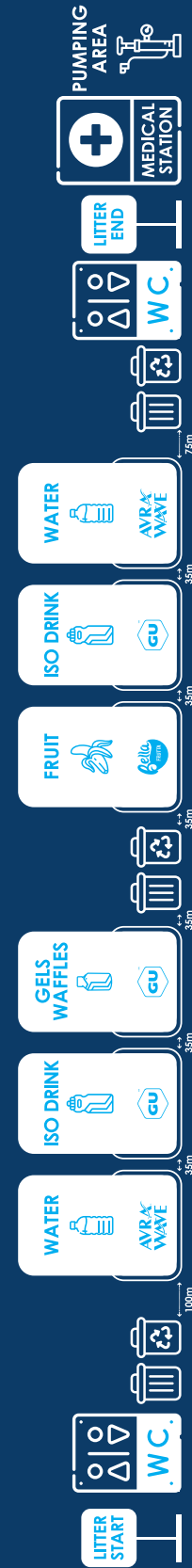
Μην ξεχνάτε: αν και η παραβίαση Ντράφτινγκ επισύρει χρονική ποινή μόνο 5 λεπτών, ο αθλητής οφείλει να περάσει από τη Τέντα Ποινών, ώστε να σημειωθεί ο αριθμός του.

Παρακαλείσθε να αντιμετωπίζετε αθλητές, εθελοντές και διαιτητές με ευγένεια και σεβασμό. Η αντιαθλητική συμπεριφορά μπορεί να επιφέρει ακύρωση. Το κράνος με το λουράκι προσδεμένο θα πρέπει να φοριέται ανά πάσα στιγμή όταν βρίσκεστε πάνω στο ποδήλατο. Η Ασφάλεια για εμάς είναι προτεραιότητα!

Μείνετε ασφαλείς, νιώστε την ιστορία και απολαύστε τη διαδρομή!
Σας εύχομαι καλό αγώνα - και πολλή διασκέδαση.

Βλαδίμηρος Πέτσας
Διευθυντής Ποδηλασίας

BIKE AID STATIONS



RACE DIRECTION



Aid Stations





© IRONMAN

status 30.09.2024

subject to alterations

RUN COURSE

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 θα κατευθυνθείτε στην Ζώνη Αλλαγής όπου θα φορέσετε τον ρουχισμό τρεξίματος. Τοποθετείτε όλο τον ποδηλατικό εξοπλισμό σας (και το κράνος) μέσα στην Κόκκινη Τσάντα. Τα ποδηλατικά παπούτσια μπορούν να παραμείνουν προσδεμένα στα πετάλια, ή να μπουν στην Κόκκινη Τσάντα. Μόλις αλλάξετε, επανατοποθετείστε την τσάντα στην ίδια θέση απ' όπου την πήρατε.

Η διαδρομή είναι δεξιόστροφη, 1 κύκλος 21,1 χλμ.

Αφήνοντας τη ζώνη αλλαγής κινείστε προς το κωπηλατοδρόμιο, στο οποίο τρέχετε δεξιόστροφα, μετά από 5 χλμ στρίβετε αριστερά προς την παραλία Σχοινιά κινούμενοι στην αριστερή λωρίδα του κεντρικού δρόμου μέχρι το σημείο της αναστροφής και επιστρέφετε από τον ίδιο δρόμο προς το κωπηλατοδρόμιο όπου στα φανάρια κάνετε διαγώνια αριστερά με κατεύθυνση προς Νέα Μάκρη. Τα τελευταία 5 χλμ μέχρι τον τερματισμό τρέχετε κατά μήκος της υπέροχης ακτογραμμής.

Σας παρακαλούμε να τρέχετε πάντα στη αριστερή πλευρά του δρόμου.

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.

Οι τοποθεσίες των σταθμών είναι ως εξής:

- 2,5 χλμ / Κωπηλατοδρόμιο
- 5,0 χλμ / Κωπηλατοδρόμιο - Έξοδος
- 6,9 χλμ / Στροφή προς Κ. Σούλι
- 9,0 χλμ / Αναστροφή
- 11,1 χλμ / Στροφή προς Κ. Σούλι
- 13,7 χλμ / Κάμπινγκ
- 16,3 χλμ / Ταβέρνα Αλεξάνδρα
- 18,5 χλμ / Ταβέρνα Λεωνίδας

- Όλοι οι Σταθμοί Τροφοδοσίας διαθέτουν τουαλέτα. Παρακαλείσθε, να τις χρησιμοποιείτε για την ανάγκη σας.
- 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 αποκλειστείτε από τον αγώνα.

ΚΑΝΟΝΕΣ & 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, απαγορεύεται να συνοδεύουν τους δρομείς, όπως 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.
- Οι στολές με μπροστινό φερμουάρ μπορούν να ξεκουμπωθούν σε οποιοδήποτε μήκος, υπό την προϋπόθεση ότι
 - (i) Το φερμουάρ είναι διαρκώς συνδεδεμένο στο το κάτω μέρος της στολής και
 - (ii) Το πάνω τμήμα της στολής καλύπτει συνεχώς τους ώμους. (Ποινή 30 δευτερολέπτων, DSQ αν δεν διορθωθεί αμέσως).
- 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 ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ

Στην δρομική διαδρομή δεν υπάρχει Σκληρή Ποινών, όπως στην ποδηλασία.

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

- Κόψετε δρόμο
- 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 θέ-

τει σε κίνδυνο την ασφάλεια αθλητών, εθελοντών και φιλάθλων. Αθλητές που δεν συμμορφώνονται με αυτήν την οδηγία θα ακυρώνονται αυτόματα.

ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Πριν τον αγώνα:

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

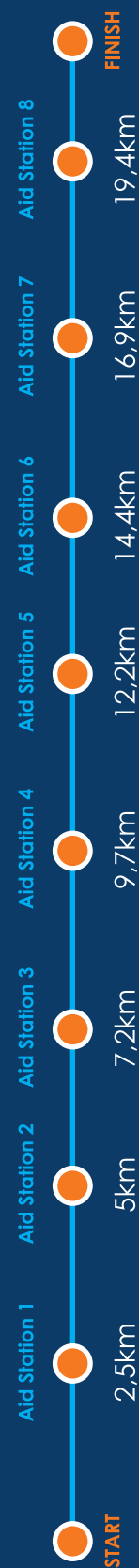
Σας εύχομαι μία υπέροχη αγωνιστική εμπειρία!

Νίκος Κωστόπουλος
Υπεύθυνος Δρομικής Διαδρομής

RUN AID STATIONS



Aid Stations



POST RACE INFORMATION



BIKE CHECK OUT ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Η υποχρεωτική παραλαβή ποδηλάτου και εξοπλισμού είναι από τις 14:00 έως τις 18:00 στη Ζώνη Αλλαγής την ημέρα του αγώνα. Είστε υποχρεωμένοι να παραλάβετε το ποδήλατό σας και τον εξοπλισμό σας μετά τον αγώνα. Πρέπει να έχετε το βραχιολάκι του αθλητή σας για να παραλάβετε το ποδήλατο και τον εξοπλισμό σας. Για να εξέλθετε από τη Ζώνη, θα πρέπει να επιστρέψετε το chip σας. Αν δεν παραλάβετε τις τσάντες σας μέχρι τις 18:00, το IRONMAN® 70.3® δεν θα είναι υπεύθυνο για τυχόν αντικείμενα που θα έχουν μείνει εκεί.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Επίσημη ακρόαση: Σε περίπτωση διαμαρτυρίας, ο Εκπρόσωπος των Αθλητών και ο Επίσημος Χρονομέτρης θα είναι διαθέσιμοι στο γραφείο χρονομέτρησης δίπλα στη γραμμή τερματισμού την ημέρα του αγώνα από τις 17:00 έως τις 17:30. Καμία ένσταση δεν θα γίνεται δεκτή μετά από αυτό το χρονικό διάστημα.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΑΓΩΝΑ

Η SPORTOGRAF θα έχει πολλούς φωτογράφους στον χώρο εξόδου από την κολύμβηση, στη διαδρομή της ποδηλασίας, στη διαδρομή του τρεξίματος και φυσικά στη Γραμμή Τερματισμού!

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ:

Για να ειδοποιηθείτε μόλις οι φωτογραφίες είναι online, καταχωρίστε το email σας στο sportograf.com. Έχετε τον αριθμό σας ορατό μπροστά στο κράνος ποδηλάτου σας, ώστε να μπορείτε να αναγνωριστείτε στις φωτογραφίες της ποδηλασίας. Κρατήστε τον αριθμό σας ορατό μπροστά στο σώμα σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος και στη Γραμμή Τερματισμού, ώστε να μπορείτε να αναγνωριστείτε εύκολα. Χαμογελάστε και γιορτάστε όταν διασχίζετε τη Γραμμή Τερματισμού! Μην ανησυχείτε για το ρολόι σας, η εταιρεία χρονομέτρησης θα εξασφαλίσει ακριβή καταγραφή του επιτεύγματός σας. Επισκεφτείτε το [sportograf.com](https://www.sportograf.com) για να

δείτε, να παραγγείλετε και να μοιραστείτε τις φωτογραφίες σας από την εκδήλωση.

ΑΠΩΛΕΣΘΕΝΤΑ

Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής εβδομάδας, η υπηρεσία Απωλειών & Ευρετηρίων θα είναι διαθέσιμη στην Περιοχή Εγγραφών Αθλητών. Μετά τη λήξη της εκδήλωσης, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το greece70.3@ironman.com για να εντοπίσετε τυχόν χαμένα αντικείμενα και να προγραμματίσετε την επιστροφή τους. Θα ισχύουν τέλη αποστολής. Αν βρείτε κάποιο χαμένο αντικείμενο, παρακαλούμε να το παραδώσετε κατά τη διάρκεια της απονομής βραβείων.

***Όλα τα αζήτητα αντικείμενα θα δωριθούν εντός 15 ημερών.**

ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Εάν επιθυμείτε να αποσυρθείτε πριν την έναρξη του αγώνα (αφού έχετε εγγραφεί), παρακαλούμε να ενημερώσετε το γραφείο πληροφοριών στην Εγγραφή και να επιστρέψετε το chip σας. **Είναι σημαντικό να μας ενημερώσετε εάν δεν συμμετέχετε στον αγώνα, ώστε να υπολογιστούν όλοι οι αθλητές και να γνωρίζουμε ότι είστε ασφαλείς.**

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Για να συμμορφωθείτε με το σχέδιο υγείας και ασφάλειας, κάθε αθλητής που αποσύρεται από τον αγώνα ανά πάσα στιγμή πρέπει να το αναφέρει σε ένα μέλος του προσωπικού. Παρακαλούμε, ζητήστε τον υπεύθυνο της περιοχής που βρίσκεστε. Θα λάβουν τα στοιχεία σας και θα τα αναφέρουν στο γραφείο αγώνα. Κάθε αθλητής που δεν αναφέρει την αποχώρησή του ενδέχεται να αντιμετωπίσει αποκλεισμό από μελλοντικές εκδηλώσεις 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® 2025

Το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece, προσφέρει 50 θέσεις πρόκρισης για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3® 2025 στη Μαρμπέγια, στην Ισπανία, στις 8 & 9 Νοεμβρίου.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΘΕΣΕΩΝ

Η διαδικασία κατανομής Slot Allocation των θέσεων θα πραγματοποιηθεί αμέσως μετά την Τελετή Απονομής Βραβείων και όλοι οι αθλητές θα κληθούν να δηλώσουν την πρόθεσή τους να προκριθούν κατά τη διάρκεια της εγγραφής.

ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Κάθε αθλητής Ηλικιακής Κατηγορίας που αποδέχεται θέση πρόκρισης για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IRONMAN® 70.3® υπόκειται στους Κανόνες Αντιντόπινγκ του IRONMAN® και θα χρειαστεί να υπογράψει τη Δήλωση Αντιντόπινγκ και Παραίτησης από τη θέση πρόκρισης για τις εκδηλώσεις Παγκοσμίου Πρωταθλήματος για αθλητές Κατηγορίας Ηλικίας. Η δήλωση αυτή χρησιμεύει για να παρέχει πρόσθετη ειδοποίηση και συγκατάθεση για το Πρόγραμμα Αντιντόπινγκ του IRONMAN, το οποίο περιλαμβάνει τις προσπάθειες του IRONMAN® για την καταπολέμηση, αποτροπή και τον έλεγχο του ντόπινγκ, σύμφωνα με τους Κανόνες Αντιντόπινγκ του IRONMAN. Παρακαλούμε ανατρέξτε στους Κανόνες Διαγωνισμού του IRONMAN® για περισσότερες οδηγίες και πληροφορίες.



SPECIAL AWARDS

Θα απονεμηθούν στη **Γρηγορότερη Γυναίκα & Άνδρα** της διαδρομής κολύμβησης AVRA WAVE, στη **Γρηγορότερη Γυναίκα & Άνδρα** της διαδρομής ποδηλάτου ΔΕΗ BIKE και στη **Γρηγορότερη Γυναίκα & Άνδρα** της διαδρομής τρεξίματος.

*Μόνο οι αθλητές που ολοκληρώνουν τον αγώνα στις κατηγορίες ηλικιακών ομάδων είναι επιλέξιμοι για αυτά τα βραβεία.



NEVER RACE ALONE



IRONMAN
TRICLUB

JOIN THE PROGRAM

4:18:4 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καλωσήρθατε στο 4:18:4, ένα γρήγορο αγώνα τρίαθλου. Πρόκειται για αγώνα από τον ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece. Ένα μίνι τρίαθλο για όλους, τόσο για έμπειρους τριαθλητές όσο και για αρχάριους που θέλουν να δοκιμάσουν τα τρία αθλήματα της κολύμβησης, της ποδηλασίας και του τρεξίματος σε επαγγελματικό περιβάλλον.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

Δεδομένου ότι σχύουν οι ίδιοι κανόνες αγώνων με το IRONMAN® 2024 για το 4:18:4, παρακαλούμε να ενημερωθείτε εδώ: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/6a42-3158538/2024_IRONMAN_Competition_Rules_-_English_Version_March_14_2024.pdf

Κολύμπι 400 μ. σε ήρεμα, κρυστάλλινα νερά στον κόλπο του Μαραθώνα | Ποδηλασία 18 χλμ σε επίπεδη, γρήγορη διαδρομή | Τρέξιμο 4 χλμ σε επίπεδη, γρήγορη διαδρομή

Ένας γύρος των 400 μ. στα ήρεμα και ζεστά νερά του κόλπου του Μαραθώνα που ξεκινά και τελειώνει στην αμμώδη παραλία του Σχινιά. Οι αθλητές θα κολυπήσουν σε ορθογώνια πορεία κοντά στην ακτή.

Χρονικό Όριο (Κολύμπι): 15'

Η ποδηλατική διαδρομή των 18 χλμ θα είναι επίπεδη και ιδανική για όσους συμμετέχουν στο πρώτο τους τρίαθλο.

Χρονικό όριο (Κολύμπι/Ποδηλασία): 1 ώρα και 10 λεπτά

Η επίπεδη και γρήγορη διαδρομή τρεξίματος θα πραγματοποιηθεί εντός του Ολυμπιακού Κέντρου Κωπηλασίας Σχινιά, όπου φιλοξενήθηκαν οι αγώνες κωπηλασίας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004.

Χρονικό όριο (Κολύμπι/Ποδηλασία/Τρέξιμο): 2 ώρες

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΑΚΕΤΟΥ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

ΟΛΟΙ οι αθλητές πρώτα πρέπει να κάνουν check-in και να παραλάβουν το πακέτο αγώνα τους κατά τις ώρες εγγραφής των αθλητών:

📅 Παρασκευή 18.10.24
🕒 από 10:00 → 21:00
στο IRONMAN® Village

📅 Σάββατο 19.10.24
🕒 από 09:00 → 16:00
στο IRONMAN® Village

Δεν θα υπάρχει υπηρεσία εγγραφής την Κυριακή 20/10/24.

Παρακαλώ, φροντίστε να έχετε μαζί σας τον κωδικό QR που λάβατε μετά την εγγραφή σας, την ταυτότητα ή το διαβατήριό σας, την αγωνιστική άδεια ή το Day Pass το οποίο μπορείτε να προμηθευτείτε [εδώ](#) για την εγγραφή. Αν δεν κάνετε check-in κατά τις καθορισμένες ώρες εγγραφής αθλητών, δεν θα μπορέσετε να αγωνιστείτε. Μόνο ο εγγεγραμμένος αθλητής μπορεί να παραλάβει το πακέτο αγώνα.

BIKE CHECK IN & ΤΣΙΠ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

ΟΛΟΙ οι αθλητές πρέπει να φέρουν τα ποδήλατά τους για check-in το Σάββατο 19/10/24 στη ζώνη αλλαγής στο Κωπηλατοδρόμιο του Μαραθώνα από τις 10:00 έως τις 18:00. Θα παραλάβετε το chip χρονομέτρησης αφού

τοποθετήσετε το ποδήλατό σας, κατά την έξοδο από την περιοχή ελέγχου ποδηλάτου, το Σάββατο 19 Οκτωβρίου. Πρέπει να φοράτε το chip στον αριστερό αστράγαλο καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Το chip θα καταγράφει την ατομική σας ώρα εκκίνησης, καθώς περνάτε πάνω από το χαλί στην εκκίνηση της κολύμβησης, και θα παρέχει την ώρα κολύμβησης, ποδηλασίας, τρεξίματος, χρόνου τερματισμού, ενδιάμεσων χρόνων αλλαγής και τη γενική σας κατάταξη ανά κατηγορία ηλικίας. Αν χάσετε το chip κατά τη διάρκεια του αγώνα, πρέπει να ενημερώσετε έναν υπεύθυνο χρονομέτρησης στη ζώνη αλλαγής, ο οποίος θα σας δώσει ένα νέο chip για να συνεχίσετε τον αγώνα. Μόνο με την επιστροφή του chip στη ζώνη αλλαγής θα μπορέσετε να παραλάβετε το ποδήλατό σας μετά το τέλος του αγώνα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ 20.10.2024

05:30	Άνοιγμα Ζώνης Αλλαγής
06:00 - 07:00	Στάθμευση στον χώρο στάθμευσης του Moraitis Beach για τους συμμετέχοντες στο 4:18:4
07:40 - 07:45	Εκκίνηση Αγώνα 4:18:4 στο Moraitis Beach
09:40	Race Cut Off 4:18:4 Marathon
09:00 - 10:00	Παραλαβή ποδηλάτου από τη Ζώνη Αλλαγής (bike check out)
10.00 - 10.30	Σχέδιο εκκένωσης για τους συμμετέχοντες του 4:18:4 από τον Μαραθώνα προς την Ακτή Νέας Μάκρης, από τη Λεωφόρο Ποσειδώνος.
10:00 - 18:00	IRONMAN® Village & EXPO Ακτή Νέας Μάκρης
13:00 - 13:30	Απονομή βραβείων 4:18:4 Marathon στο IRONMAN® Village στην Ακτή Νέας Μάκρης. Θα βραβευσθούν ηλικιακά ανά 5ετία

ΠΑΡΚΙΝΓΚ

Οι αθλητές του 4:18:4 θα λάβουν άδεια στάθμευσης για πρόσβαση στο P4 parking, παρακαλούμε τοποθετήστε την στο παράθυρο του οχήματός σας. Όλοι οι συμμετέχοντες του 4:18:4 θα πρέπει να σταθμεύσουν στην περιοχή στάθμευσης της Παραλίας Σχινιά στον Μαραθώνα, ώστε

να μπορούν να φύγουν αμέσως μετά τον αγώνα τους. Ο δρόμος προς τη Νέα Μάκρη θα είναι ανοιχτός μέχρι τις 10:30 π.μ.

Καλή αντάμωση στον Μαραθώνα,
ο race director σας
Ζαχαρίας Αντωνιάδης



4:18:4
Marathon

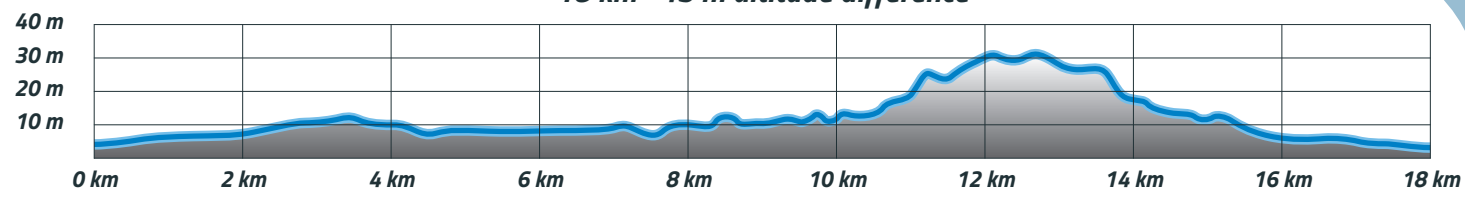
Swim course

1 loop
Distance - 400 m





18 km - 45 m altitude difference



Bike Course **10 km Kilometer** **Timing Mat**

status: 08/2024

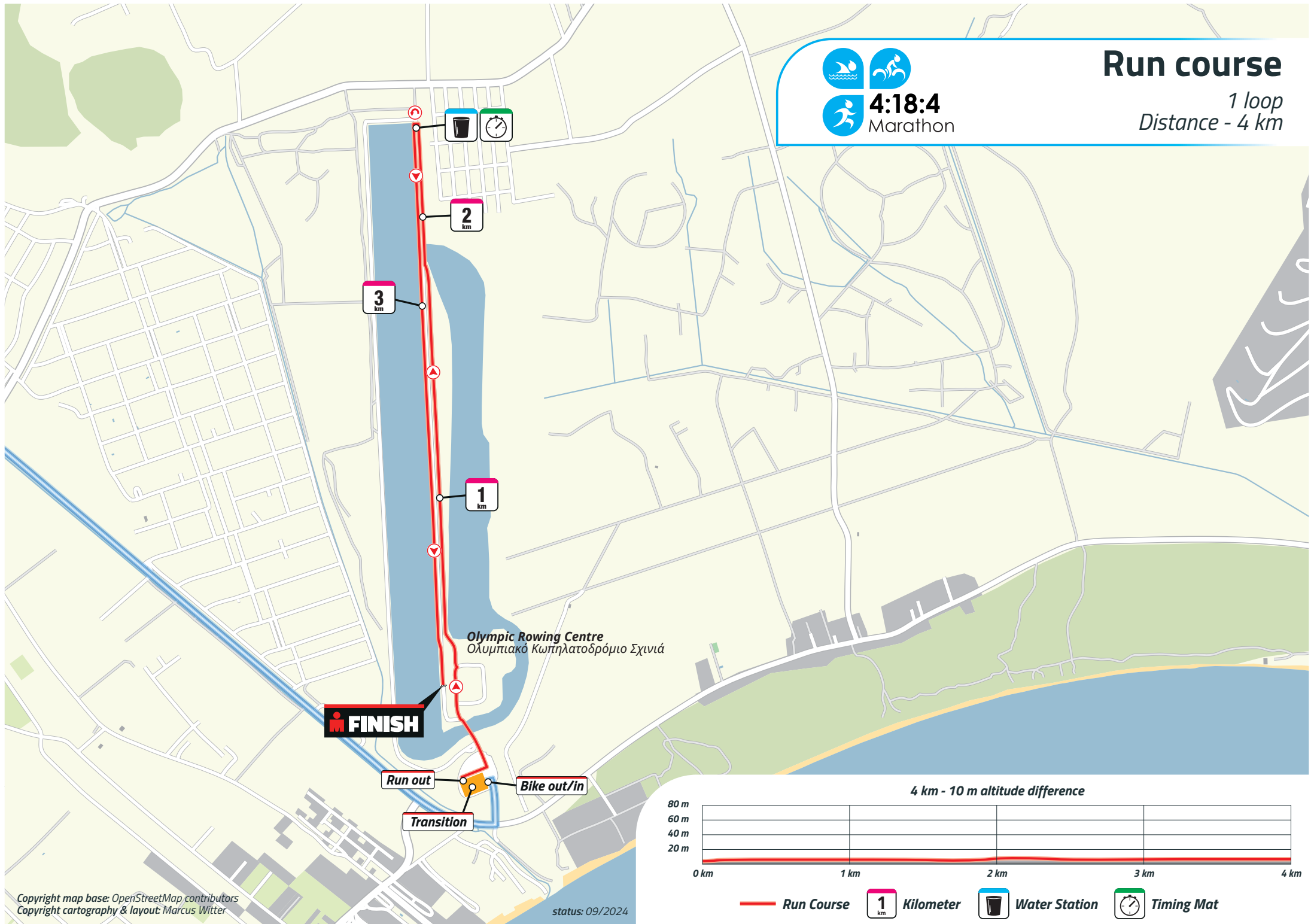
Copyright map base: OpenStreetMap contributors
 Copyright cartography & layout: Marcus Witter



4:18:4
Marathon

Run course

1 loop
Distance - 4 km





NIGHT RUN MARATHON

Presented by IRONMAN

NIGHTRUN

1 loop
course distance - 4.7 km




OFFICIAL NIGHT RUN TITLE SPONSOR





Marathon Bay
Όρμος Μαραθώνος



© IRONMAN

status 02.09.2024

subject to alterations



Aurora Night Run Marathon

Ο Aurora Night Run Marathon, με την υποστήριξη του IRONMAN, είναι ένας διασκεδαστικός αγώνας 5 χιλιομέτρων που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, 18 Οκτωβρίου στις 19:00 στην Ακτή Νέας Μάκρης. Οι δρομείς θα τρέξουν κατά μήκος της ειδυλλιακής ακτής του Μαραθώνα, με θέα τη μεγαλύτερη παραθαλάσσια περιοχή στην Αττική, ενώ ο ήλιος θα δύει, χρωματίζοντας τον ουρανό, και θα τερματίσουν με φόντο τη θάλασσα.



Ο αγώνας είναι ανοιχτός για δρομείς όλων των επιπέδων ηλικίας άνω των 16 ετών. Η εκδήλωση είναι χρονομετρημένη και οι τρεις γρηγορότεροι άνδρες και γυναίκες αθλητές θα λάβουν βραβείο. Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μετάλλιο τερματισμού, μπλουζάκι συμμετοχής και sling bag.

ΩΡΕΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
Παρασκευή, 19 Οκτωβρίου 10:00 - 18:00
στο IRONMAN® Village, που βρίσκεται στην Ακτή Νέας Μάκρης.

ΠΑΚΕΤΟ ΑΓΩΝΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
Οι αθλητές θα λάβουν ένα τσαντάκι συμμετοχής, μπλουζάκι, αριθμό συμμετοχής με chip χρονομέτρησης και αυτοκόλλητα για την παράδοση της τσάντας τους. Όλοι οι αθλητές θα λάβουν μετάλλιο τερματισμού στη γραμμή τερματισμού.

ΣΗΜΕΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΤΣΑΝΤΑΣ
Οι αθλητές θα λάβουν ένα αυτοκόλλητο με

τον αριθμό συμμετοχής τους και θα μπορούν να αφήσουν τις τσάντες τους στη ζώνη ασφαλούς παράδοσης τσαντών δίπλα στη γραμμή Εκκίνησης/Τερματισμού. Οι αθλητές θα πρέπει να δείξουν τον αριθμό συμμετοχής τους για να παραλάβουν τις τσάντες τους μετά τον αγώνα. Το Aurora Night Run Marathon υποστηρίζει το έργο του φιλανθρωπικού σωματείου Aurora, που σκοπό έχει να ενισχύσει και να στηρίξει τους ασθενείς με αιματολογικές παθήσεις και τις οικογένειές τους.

Περισσότερα για τη δράση τους μπορείτε να δείτε εδώ www.aurora.gr/el-gr/  επίσης μπορείτε να κάνετε δωρεά στον παρακάτω σύνδεσμο aurora.gr/donate.asp 

Θα σας δούμε όλους στην Ακτή Νέας Μάκρης για να ξεκινήσουμε με ενθουσιασμό το ΔΕΗ IRONMAN® 70.3® Marathon, Greece!
Καλή διασκέδαση στον αγώνα!
Λόις Κατσέλη
Race Director Aurora Night Run Μαραθώνιος, 2024



HELLENIC RECOVERY RECYCLING CORPORATION

IRONKIDS[®] MARATHON



Title sponsor of IRONKIDS[®] Marathon

Parking

1 loop

2 loops

3 loops

START

Kids drop off Zone

Kids pick up Zone

Info desk

FINISH

Registration desk

	Ages	Run	Laps
IRONKIDS A	Ages 6-7	500 m	1
IRONKIDS B	Ages 8-9	1000 m	2
IRONKIDS C	Ages 10-12	1500 m	3



© IRONMAN

status 24.09.2024

subject to alterations

map base - © OpenStreetMap contributors
cartography & layout - © Marcus Wirtler



HERRCO IRONKIDS[®] Marathon

Το HERRCO IRONKIDS[®] είναι ένας αγώνας αποκλειστικά για παιδιά ηλικίας 6 - 12 ετών. Οι μικροί μας αθλητές θα τρέξουν μέσα στον ασφαλή χώρο της Ακτής Νέας Μάκρης. Η εκδήλωση επικεντρώνεται στη συμμετοχή, δεν είναι χρονομετρημένη και είναι καθαρά ψυχαγωγική, οπότε δεν υπάρχουν βραβεία για τους νικητές.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ & ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ
2017 - 2018 (ηλικίες 6-7)	500 μ.
2015 - 2016 (ηλικίες 8-9)	1000 μ.
2012 - 2014 (ηλικίες 10-12)	1500 μ.

Οι γονείς και οι κηδεμόνες θα λάβουν e-mail με τον αριθμό εκκίνησης και την ακριβή ώρα έναρξης του παιδιού τους. Οι γονείς/κηδεμόνες και τα παιδιά θα πρέπει να φορούν τα αντίστοιχα αριθμημένα βραχιολάκια που θα παραλάβουν κατά την εγγραφή, για να αφήσουν το παιδί τους στη γραμμή εκκίνησης και να το παραλάβουν στη γραμμή τερματισμού.

ΩΡΕΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΠΑΚΕΤΟΥ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Παρασκευή, 18 Οκτωβρίου
 10:00 - 21:00 at IRONMAN[®] στο IRONMAN[®] Village, Γραφείο Εγγραφής, Ακτή Νέας Μάκρης
 Σάββατο, 19 Οκτωβρίου
 08:00 - 09:00 στο IRONMAN[®] Village, Γραφείο Εγγραφής, Ακτή Νέας Μάκρης

ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΑΓΩΝΑ περιλαμβάνει μπλουζάκι συμμετοχής, sling bag, αριθμό συμμετοχής και βραχιολάκια. Κάθε παιδί που θα ολοκληρώσει τον αγώνα θα λάβει μετάλλιο τερματισμού.

Καλή διασκέδαση με χαμόγελο!
 Λόις Κατσέλη
 Race Director HERRCO IRONKIDS[®] Marathon



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



EXPO EXHIBITORS



Η ΔΕΗ είναι η μεγαλύτερη εταιρεία ενέργειας στην Νοτιοανατολική Ευρώπη και βρίσκεται σε πορεία υλοποίησης του μετασχηματισμού που βασίζεται σε επενδύσεις έργων ΑΠΕ στο πλαίσιο της αποανθρακοποίησης, τον εκσυγχρονισμό των δικτύων της, καθώς και την πελατοκεντρική φιλοσοφία της.

www.dei.gr



Ευχαριστούμε τον Δήμο Μαραθώνα για τη συνεργασία και την θερμή φιλοξενία. Η υποστήριξή σας κάνει αυτή την εκδήλωση πραγματικά ξεχωριστή.

www.marathon.gr



Το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ, αποτελεί βασικό σύμμαχο ενυδάτωσης των καταναλωτών εδώ και 35 χρόνια. Με προέλευση από τα Αχαϊκά όρη και εμφιάλωση που διασφαλίζει τα υψηλότερα στάνταρ ποιότητας, είμαστε δίπλα σε κάθε προσπάθεια που προωθεί τον αθλητισμό και τον ισορροπημένο τρόπο ζωής

[@avrawater](https://twitter.com/avrawater)



Το POWERADE είναι το επίσημο αθλητικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διοργανώσεων, προσφέροντας την απαραίτητη ενυδάτωση καθώς και ενέργεια που χρειάζονται οι αθλούμενοι για να επιτύχουν το στόχο τους. Ιδανική επιλογή για την διατήρηση των επιδόσεων αντοχής κατά την διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων.

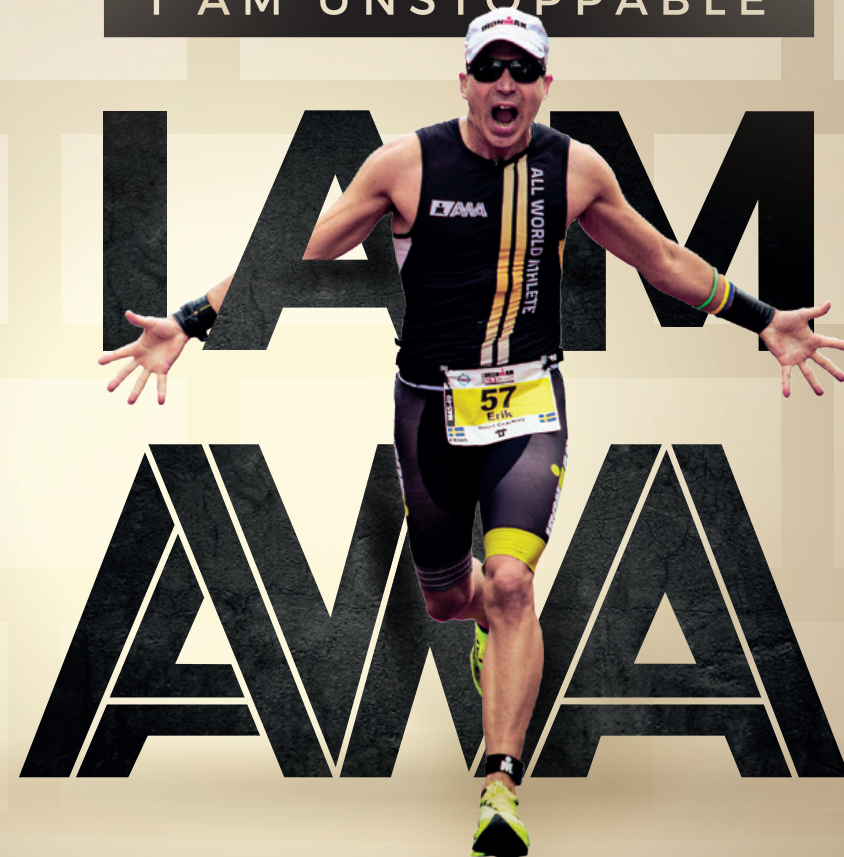


Το φιλανθρωπικό Σωματείο Aurora- Μαζί Εναντίι στα Αιματολογικά Νοσήματα (www.auroga.gr) είναι αφιερωμένο στην παροχή υποστήριξης σε ασθενείς με αιματολογικούς καρκίνους στην Ελλάδα. Στην Aurora, πιστεύουμε ότι κανείς που μάχεται ενάντια σε αυτές τις δύσκολες ασθένειες δεν πρέπει να αισθάνεται μόνος ή χωρίς υποστήριξη. Για αυτό, προσφέρουμε στέγαση σε ασθενείς που χρειάζεται να αφήσουν τον τόπο τους για να λάβουν σωτήριες μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών σε μεγάλα ιατρικά κέντρα της Αθήνας και της Πάτρας. Επιπλέον, παρέχουμε αναγκαίο ιατρικό εξοπλισμό σε αιματολογικά τμήματα δημοσίων νοσοκομείων και δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη σε ασθενείς, τις οικογένειές τους, καθώς και στους γιατρούς και νοσηλευτές που τους φροντίζουν.

www.auroga.gr

I AM CAPABLE

I AM UNSTOPPABLE



SCAN QR TO LEAR MORE



www.ironman.com/all-world-athlete



Are you ready to take your triathlon journey to new heights? Introducing the IRONMAN All World Athlete program, the ultimate recognition for the dedicated triathlete.

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.





Η GU Energy Labs είναι μια εταιρία με έδρα στο Μπέρκλεϋ της Καλιφόρνια, η οποία αναπτύσσει και παράγει προϊόντα αθλητικής διατροφής από το 1991, κυρίως ενεργειακά τζελ. Τα GU Energy Gels που καταναλώνονται συχνά κατά τη διάρκεια αγώνων αντοχής είναι σχεδιασμένα να αφομοιώνονται γρήγορα και εύκολα κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε τύπου δραστηριότητας. Η GU Energy Labs προσπαθεί να βοηθήσει τους αθλητές να φτάσουν στην υψηλότερη δυνατή απόδοση τους με προϊόντα ενέργειας, ενυδάτωσης και αποκατάστασης που παρέχουν τα σωστά θρεπτικά συστατικά, στις σωστές ποσότητες, τη σωστή στιγμή. Η GU Energy Labs παράγει όλα τα ενεργειακά τζελ της στις εγκαταστάσεις της, κυρίως μέσω της βιώσιμης ηλιακής ενέργειας.

www.GUenergy.gr | [@guenergygreece](https://www.instagram.com/guenergygreece)

Top Cycles Cycling & Triathlon Experts

Το Top Cycles είναι ο προορισμός για αθλητές που αναζητούν κορυφαία ρούχα και αξεσουάρ για ποδηλασία, τρίαθλο, τρέξιμο και κολύμπι. Παρέχουν επίσης κορυφαία υποστήριξη και συντήρηση ποδηλάτων, καθώς και μια επιλογή συμπληρωμάτων ενέργειας για να βοηθήσουν τους αθλητές ερασιτέχνες ή επαγγελματίες να έχουν κορυφαίες επιδόσεις.

www.topcycles.gr



Η ZEROD η εταιρία που συνεργάζεται με πάνω από 16 εθνικές ομοσπονδίες και ντύνει τα 2/3 των top elite τριαθλητών στη Γαλλία βρίσκεται πλέον στην Ελλάδα. Η απόλυτη πηγή ενδυμάτων τρίαθλου και εξοπλισμού, ιδανική για να υποστηρίξει κάθε αθλητή στην επίτευξη των στόχων του σε κάθε φάση του αγώνα.

www.topcycles.gr/en/Z3R0D



Το otticacenter.gr με 40 χρόνια παρουσίας στον χώρο των οπτικών έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για γυαλιά ηλίου & οράσεως. Φυσικά δε θα μπορούσαμε να λείπουμε από μια τόσο μεγάλη αθλητική διοργάνωση όπως το Ironman. Φέτος θα είμαστε κοντά σας με την εταιρεία Oakley, η οποία είναι συνώνυμη του αθλητικού εξοπλισμού. Όλη η συλλογή για το 2025, καθώς και συλλεκτικοί κωδικοί, θα είναι διαθέσιμοι στο κατάστημά μας! Μην ξεχνάτε πως θα υπάρχει και εκπαιδευτικό κουπόνι για τις online αγορές σας... Σας περιμένουμε να γνωριστούμε από κοντά!

www.otticacenter.gr



Σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε μοναδικά κοσμήματα υψηλής ποιότητας, εμπνευσμένα από την ενέργεια και το δυναμισμό του αθλητισμού. Με έμφαση στην κομψότητα και την πρωτοτυπία, οι δημιουργίες μας αφηγούνται μια ιστορία, αποτυπώνοντας τις στιγμές θριάμβου, πάθους και επιμονής που συνθέτουν την ζωή ενός αθλητή.

www.blackmile.eu



Σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε μοναδικά κοσμήματα υψηλής ποιότητας, εμπνευσμένα από την ενέργεια και το δυναμισμό του αθλητισμού. Με έμφαση στην κομψότητα και την πρωτοτυπία, οι δημιουργίες μας αφηγούνται μια ιστορία, αποτυπώνοντας τις στιγμές θριάμβου, πάθους και επιμονής που συνθέτουν την ζωή ενός αθλητή.

www.joesjewelry.com



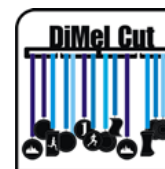
Η Κυκλοποδηλατική κατασκευάζει και εμπορεύεται ποδήλατα καθώς και ανταλλακτικά - αξεσουάρ ποδηλάτων. Κατασκευάζει τα brand Ballistic bikes & Clermont bikes και έχει αποκλειστικές αντιπροσωπείες εταιρείες όπως: Bianchi, Fulcrum, Zefal, Limar, Santini, Vittoria, Suntour Kenda και 4iii.

www.cyclo.gr



Ο Φαρμακευτικός Όμιλος Menarini Hellas δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 2016 στον τομέα των συμπληρωμάτων διατροφής, τα οποία παρασκευάζονται στην Ευρώπη και ξεχωρίζουν για την υψηλή ποιότητα και αποτελεσματικότητά τους. Τα Συμπληρώματα Διατροφής SUSTENIUM είναι σχεδιασμένα για να καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού, προσφέροντας ενέργεια, ισορροπία, αντοχή και διαύγεια, υποστηρίζοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής.

www.menarini.gr



Μία πολύ ωραία ιδέα έρχεται από την DimEl Cut για όσους δεν θέλουν να κρύβουν τα μετάλλιά τους στα συρτάρια τους. Η συγκεκριμένη εταιρία έχει δημιουργήσει για όλους τους φίλους του τρεξίματος, και όχι μόνο, μία κρεμάστρα ειδικά σχεδιασμένη για να φιλοξενεί τα μετάλλιά σας. Είναι ώρα, λοιπόν, να 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.

www.facebook.com/DimElCut/



Ψυχική Υγεία

Ο Φορέας «Θάλπος Ψυχική Υγεία» είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός ο οποίος επί 20 χρόνια προσφέρει σε όλους τους πολίτες δωρεάν υποστήριξη, παρέμβαση και ενημέρωση για την ψυχική υγεία με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

www.thalpos.org.gr



Η Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης όπως προβλέπει ο Νόμος, έχει μη κερδοσκοπική λειτουργία και εξυπηρετεί σκοπούς δημοσίου συμφέροντος. Ιδρύθηκε από βιομηχανικές και εμπορικές επιχειρήσεις που, είτε διαθέτουν συσκευασμένα προϊόντα στην ελληνική αγορά, είτε κατασκευάζουν συσκευασίες και σήμερα αριθμεί περισσότερες από 3.500 συμβεβλημένες επιχειρήσεις. Στο μετοχικό κεφάλαιο της ΕΕΑΑ συμμετέχει και η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ) κατά 35%.

www.herrco.gr

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

Ο αγώνας θα υποστηρίζεται από επαρκή αριθμό ασθενοφόρων και μοτοσυκλετών, διασφαλίζοντας ότι θα φτάσουμε κοντά σας το συντομότερο δυνατό, εφόσον χρειαστεί. Σε περίπτωση που υπάρχει η παραμικρή υποψία ότι μπορεί να χρειαστείτε ιατρική βοήθεια, μην διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθειά μας. Γράψτε τις ιατρικές σας πληροφορίες στο πίσω μέρος του αριθμού συμμετοχής σας.

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΛΑΒΕΤΕ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Η επίσκεψη στη βασική Ιατρική Σκηνή σε καμία περίπτωση δεν συνεπάγεται αποκλεισμό του αθλητή. Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να ολοκληρώσετε τον αγώνα με ασφάλεια και να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους. Η μοναδική περίπτωση στην οποία μπορεί να κριθεί επιτακτική η εγκατάλειψη του αγώνα είναι αν απαιτείται μεταφορά ή ενδοφλέβια θεραπεία, ή αν, μετά την εξέτασή σας, το ιατρικό προσωπικό κρίνει ότι η συνέχιση του αγώνα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή ακόμα και θάνατο.

Θα υπάρχουν Σταθμοί Πρώτων Βοηθειών και στις τρεις διαδρομές του αγώνα, έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τόσο μικρά όσο και σοβαρά περιστατικά. Σε περίπτωση που εσείς ή ένας συναθλητής σας χρειαστείτε ιατρική βοήθεια αλλά δεν μπορείτε να προσεγγίσετε κάποιον από τους Σταθμούς Πρώτων Βοηθειών, ενημερώστε τον πρώτο Εθελοντή που θα συναντήσετε. Είναι σημαντικό όλοι οι αθλητές που συμμετέχουν να έχουν προβεί σε προληπτικές ιατρικές εξετάσεις, καθώς ο αγώνας απαιτεί ψυχικές και σωματικές ικανότητες, καλή κατάσταση υγείας και κατάλληλη προπονητική προετοιμασία.

Παρακαλούμε, μην ξεκινήσετε τον αγώνα, αν δεν αισθάνεστε επαρκώς προετοιμασμένοι. Ελέγξτε τη συνολική σας κατάσταση υγείας πριν συμμετάσχετε. Εάν παίρνετε φάρμακα, ακολουθείτε κάποια συγκεκριμένη θεραπεία ή αν η συνολική σας κατάσταση υγείας μπο-

ρεί να επηρεάσει την απόδοσή σας στον αγώνα, θα πρέπει να μας ενημερώσετε.

Τα πιο συχνά προβλήματα που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα σχετίζονται με τα επίπεδα ενυδάτωσης του σώματός σας, καθώς και με την αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας. Φροντίστε να ενυδατωθείτε σωστά αρκετές ημέρες πριν τον αγώνα. Η πρόληψη της αφυδάτωσης μπορεί όχι μόνο να βελτιώσει την απόδοσή σας, αλλά και να αποτρέψει σοβαρές συνέπειες για την υγεία σας.

Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή πριν τον αγώνα, ανάλογα με τις προσωπικές σας ανάγκες και τις διατροφικές σας συνήθειες. Είναι υψίστης σημασίας να ξεκινήσετε τον αγώνα με επαρκή ενέργεια, την οποία θα πρέπει να αναπληρώνετε κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς σας. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά το ποδηλατικό σκέλος, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς όταν παίρνετε νερό από τους Εθελοντές. Λόγω υπερπροσπάθειας για την ολοκλήρωση ενός τριάθλου, δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις αδυναμίας, λιποθυμίας ή ακόμα και κατάρρευσης αθλητών.

Ζητήστε ιατρική βοήθεια σε περίπτωση λιποθυμίας, ζαλάδας, έντονου πονοκεφάλου ή εμέτου. Παρακαλούμε, μην απομακρυνθείτε από τον χώρο, αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να το κάνετε με ασφάλεια. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η βασική Ιατρική Σκηνή θα λειτουργεί έως τις 18:30, εάν χρειαστείτε ιατρική βοήθεια μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, καλέστε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (166) ή τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης (112).

Είμαστε στο πλευρό σας, υποστηρίζοντας την προσπάθειά σας να πετύχετε τον στόχο σας με πλήρη ασφάλεια.

THANK YOU TO OUR PARTNERS!

ORGANIZER



TITLE SPONSOR



SPONSORS



SUPPORTERS



LOCATION HOST



UNDER THE AUSPICES



MEDIA SPONSORS

