



**ΙΩΝΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
**ΚΑΙ ΠΑΡΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ο Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ σε συνεργασία με τον **Δήμο Πηνειού** στο **Βαρθολομιό** του Νομού Ηλείας (παραλία **Θίνες**), διοργανώνει αθλητική εκδήλωση το **Σάββατο 6 & την Κυριακή 7 Μαΐου 2023**. Τα έσοδα από την αθλητική διοργάνωση θα διατεθούν για την ενίσχυση του συλλόγου ΙΩΝΑΣ ΑμεΑ.

Το **Σάββατο 6 Μαΐου 2023** το απόγευμα, θα διεξαχθεί αγώνας τρέξιματος 5 χλμ και την **Κυριακή 7 Μαΐου 2023** το πρωί θα διεξαχθεί αγώνας Τρίαθλου Sprint απόστασης (750 μ. κολύμπι, 20 χλμ ποδήλατο, 5 χλμ τρέξιμο).

**Ηλικιακές Κατηγορίες και Απονομές**

Γενική Ανδρών - Γυναικών

Ηλικιακές Ανδρών - Γυναικών: (-20, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+)

Relay: Γενική

**Κόστος Συμμετοχής/Δωρεά (για φιλανθρωπικούς σκοπούς):**

Ατομική συμμετοχή Τρίαθλο 30€,

Relay: 40€

5 χλμ τρέξιμο: 5€ (με τερματισμό στην κεντρική πλατεία του **Βαρθολομιού Ηλείας**)

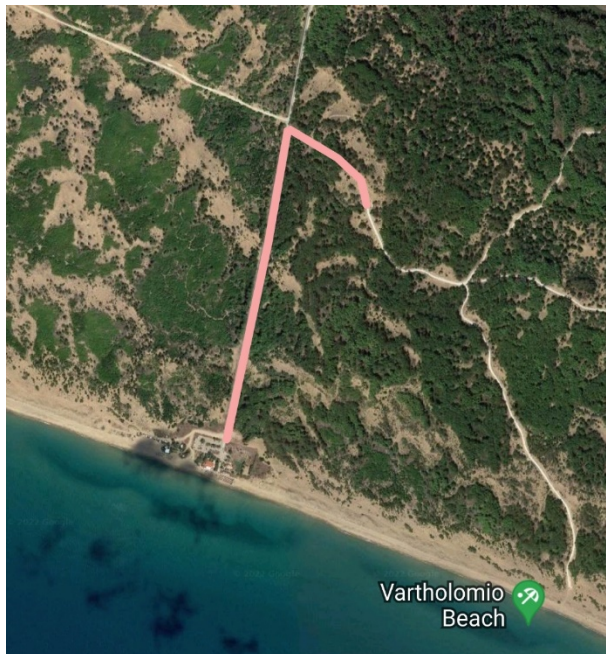
**Απονομές:**

5 χλμ τρέξιμο: 1<sup>η</sup>, 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> Θέση Γενικής.

**Διαδρομές του αγώνα Τρίαθλου:**



Το σκέλος της κολύμβησης, θα πραγματοποιηθεί στην παραλία Θίνες.



Το ποδηλατικό σκέλος, θα πραγματοποιηθεί από τρεις επαναλαμβανόμενες διαδρομές των 7 χλμ



Το σκέλος του τρεξίματος, θα πραγματοποιηθεί στο πευκόφυτο δάσος δίπλα από την παραλία Θίνες.

Τα χρήματα κατατίθενται στον τραπεζικό λογαριασμό του συλλόγου ΙΩΝΑΣ ΤΜΉΜΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΜΕΑ στην Τράπεζα Πειραιώς: IBAN GR7101721930005193085954564. Στην αιτιολογία, παρακαλούμε αναγράφετε "Τρίαθλο" και το "ονοματεπώνυμό" σας.

**Δηλώσεις συμμετοχής** –εγγραφές για τον αγώνα τρίαθλου και 5 χλμ. στο site <https://esportevents.gr/> με τα ακόλουθα στοιχεία:

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία Γέννησης

Ομάδα

Τηλέφωνο & Email Επικοινωνίας.

Σε περίπτωση συμμετοχής σε σκυταλοδρομία, παρακαλούμε αναφέρετε τα παραπάνω στοιχεία για όλους τους συμμετέχοντες.

**Όροι και προϋποθέσεις:**

Απαραίτητη ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο.

**Κανονισμοί:**

Στο ποδηλατικό σκέλος, απαγορεύεται το drafting

Στο σκέλος του τρεξίματος αλλά και κατά τη διάρκεια του αγώνα, απαγορεύεται οι αθλητές να τρέχουν με γυμνό το πάνω μέρος του σώματός τους

\*Για πληροφορίες απευθυνθείτε στο email του συλλόγου ΙΩΝΑΣ

[ionasraces@gmail.com](mailto:ionasraces@gmail.com),

Γεώργιος Γκούντας 6972443334

& γραμματεία συλλόγου 6937252895.

Παράλληλα **σε συνεργασία του Δήμου Πηνειού, Νομού Ηλείας και της ΕΑΟΜ ΑΜΕΑ** (Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία) θα διεξαχθεί το **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παρατριάθλου 2023**.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο και δράσεις του συλλόγου επισκεφθείτε το site και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Instagram: ionas2007

Facebook: ionas Ιωνάς 2007

Site: <https://www.ionasoaka.gr/>