

20/ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ/2022 ΟΑΚΑ

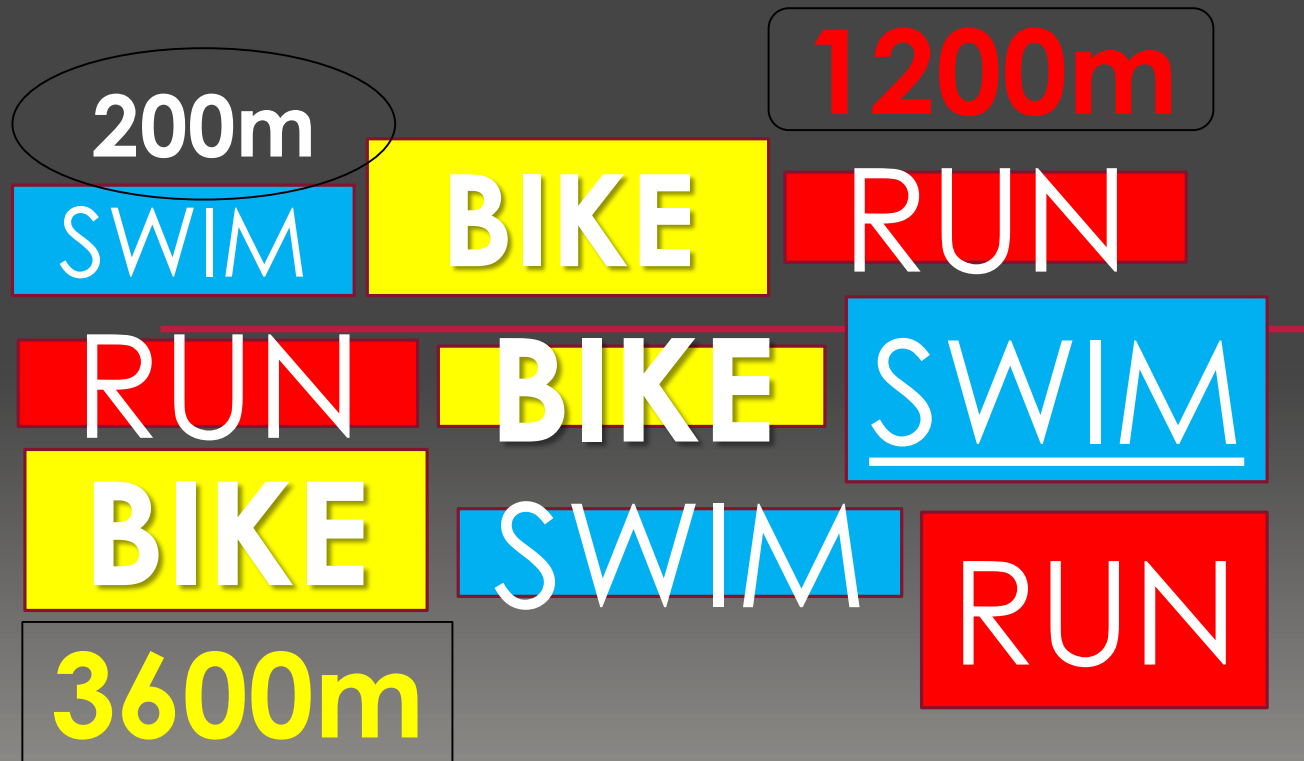
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ TRIPLE LEAGUE

Αγώνας τριάθλου απόστασης SUPER SPRINT X 3.
Πρωτότυπη διεξαγωγή του αγώνα σε 3 σκέλη.

An aerial photograph of the Olympic Stadium in Athens, Greece, featuring its iconic white, curved roof. The stadium is surrounded by urban development and greenery. A semi-transparent dark grey rectangular box is positioned on the left side of the image, containing the text 'TRIPLE LEAGUE' in white capital letters.

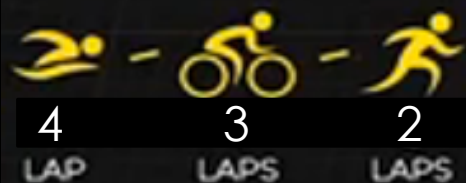
TRIPLE LEAGUE

- Ο Ιωνάς και η διοίκηση του ΟΑΚΑ συνδιοργανώνουν δράση για κοινωνική σκοπό, τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση του Συλλόγου Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ.
- Η δράση περιλαμβάνει 2 διαφορετικά σκέλη.
- Αγώνα Aquathlon (Κολύμπι Τρέξιμο).
- Αγώνα Τρεξίματος 5χλμ μέσα στο πάρκινγκ των εγκαταστάσεων.



1^Ο ΣΚΕΛΟΣ

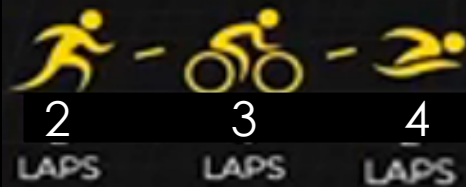
ΜΑΖΙΚΗ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ



10 λεπτά ξεκούραση
Με βάση τον πρώτο
αθλητή.

2^Ο ΣΚΕΛΟΣ

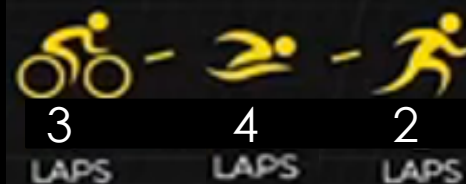
ΜΑΖΙΚΗ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ



10 λεπτά ξεκούραση
Με βάση τον πρώτο
αθλητή.

3^Ο ΣΚΕΛΟΣ

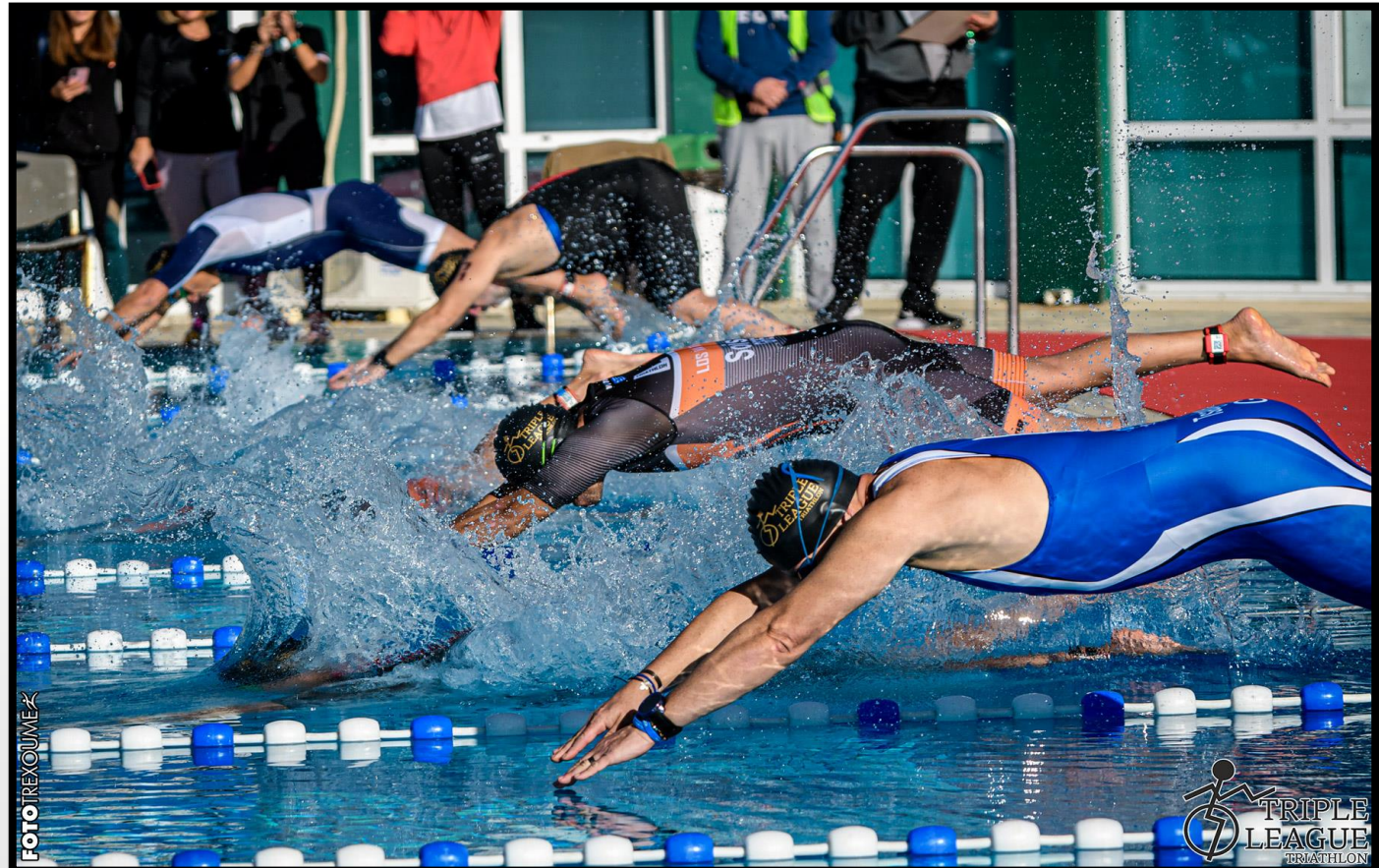
ΕΚΚΙΝΗΣΗ
1^Ο
ΑΘΛΗΤΗΣ



10 λεπτά ξεκούραση
Η εκκίνηση γίνεται με τη
σειρά κατάταξης.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΣΚΕΛΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΣΚΕΛΟΣ 1^ο: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



ΣΚΕΛΟΣ 2^ο: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



FOTOIREXUMEZ

TRIPLE
LEAGUE
TRIATHLON



FOTOTREXOUMEZ

TRIPLE
LEAGUE
TRIATHLON

ΣΚΕΛΟΣ 3^Ο: ΤΡΕΞΙΜΟ

ΑΓΩΝΑΣ AQUATHLON ΜΙΚΤΟΣ

- Αγώνας AQUATHLON μικτός ανδρών γυναικών και νέων αθλητών ανάλογα με τον αριθμό συμμετόχων.
- Οι αποστάσεις και οι κατηγορίες θα έχουν ως εξής:
- Νέοι αθλητές κάτω των 16. (200 κολύμπι 600 τρέξιμο 2 φορές στη σειρά.)
- Αθλητές άνω των 18 γυναίκες άνδρες (200 κολύμπι 600 τρέξιμο 3 φορές στη σειρά)



ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Οι αθλητές θα ενημερωθούν με Briefing μια μέρα πριν τον αγώνα.
- Ο αριθμός των αθλητών δεν μπορεί να ξεπεράσει τα 26 άτομα ανά εκκίνηση.
- Στο ποδηλατικό σκέλος δεν επιτρέπεται η συμμετοχή με τριαθλητικά ποδήλατα (επιτρέπεται το drafting).
- Δεν επιτρέπεται η χρήση στολής στο κολυμβητικό σκέλος.
- Θα ισχύσουν ποινές 10 δευτερολέπτων στις παρακάτω περιπτώσεις:
 - Το κράνος θα πρέπει να είναι κουμπωμένο κατά την έξοδο από τη ζώνη αλλαγής.
 - Ο εξοπλισμός των αθλητών σε κάθε αλλαγή θα πρέπει να αποθηκεύεται μέσα στο ειδικό κουτί
 - Απαγορεύεται το τρέξιμο με κατεβασμένο το τριαθλητικό κορμάκι.

ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

1^Η ΕΚΚΙΝΗΣΗ 8.00 ΑΝΔΡΕΣ 40+

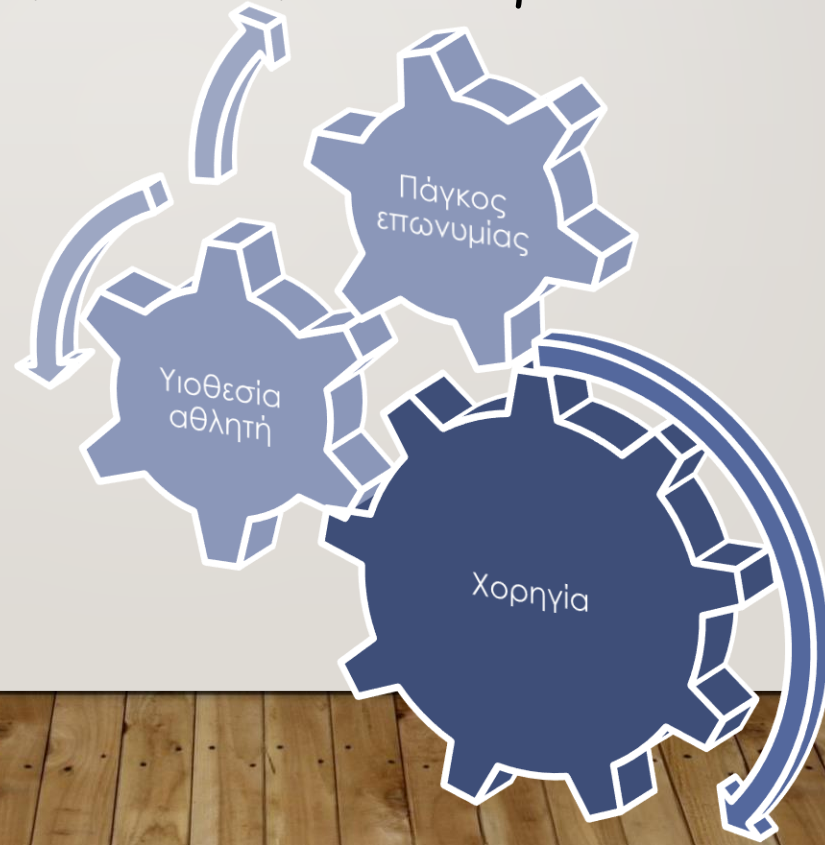
2^Η ΕΚΚΙΝΗΣΗ 9.50 ΓΥΝΑΪΚΕΣ

3^Η ΕΚΚΙΝΗΣΗ 12.00 ΕΛΙΤ ΑΝΔΡΕΣ 20 - 40

TRI
ATH
L  N
TRIPLE LEAGUE

ΓΙΝΕ ΧΟΡΗΓΟΣ

- Οι χορηγοί μπορούν να έχουν τον δικό τους πάγκο γύρω από τον αγωνιστικό χώρο, με κόστος 150 ευρώ
- Το κόστος συμμετοχής είναι 40 ευρώ με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς
- Το κόστος συμμετοχής για τον αγώνα Aquathlon είναι 20 ευρώ και δωρεάν για τα παιδιά.
- Κατηγορίες <20 - 30 / 30 - 40 / 40 - 50 / 50 - 60 / 60> Ανδρών Γυναικών





ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ



ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

- 200 μέτρα 4Χ50
- Ανοιχτό κολυμβητήριο ΠΤ10

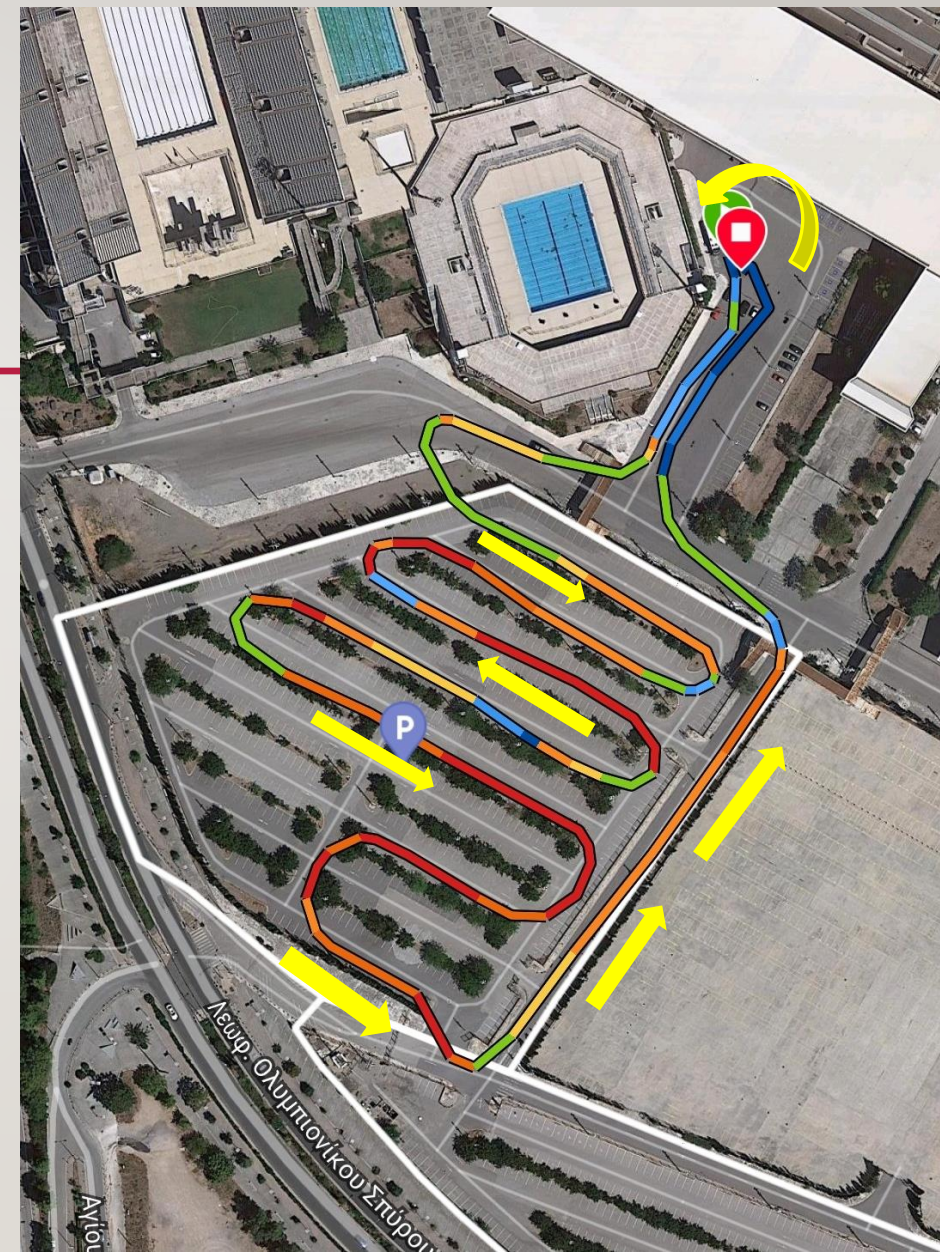
ΦΟΤΟΤΡΕΧΟΥΜΕΣ



TRIPLE
LEAGUE
TRIATHLON

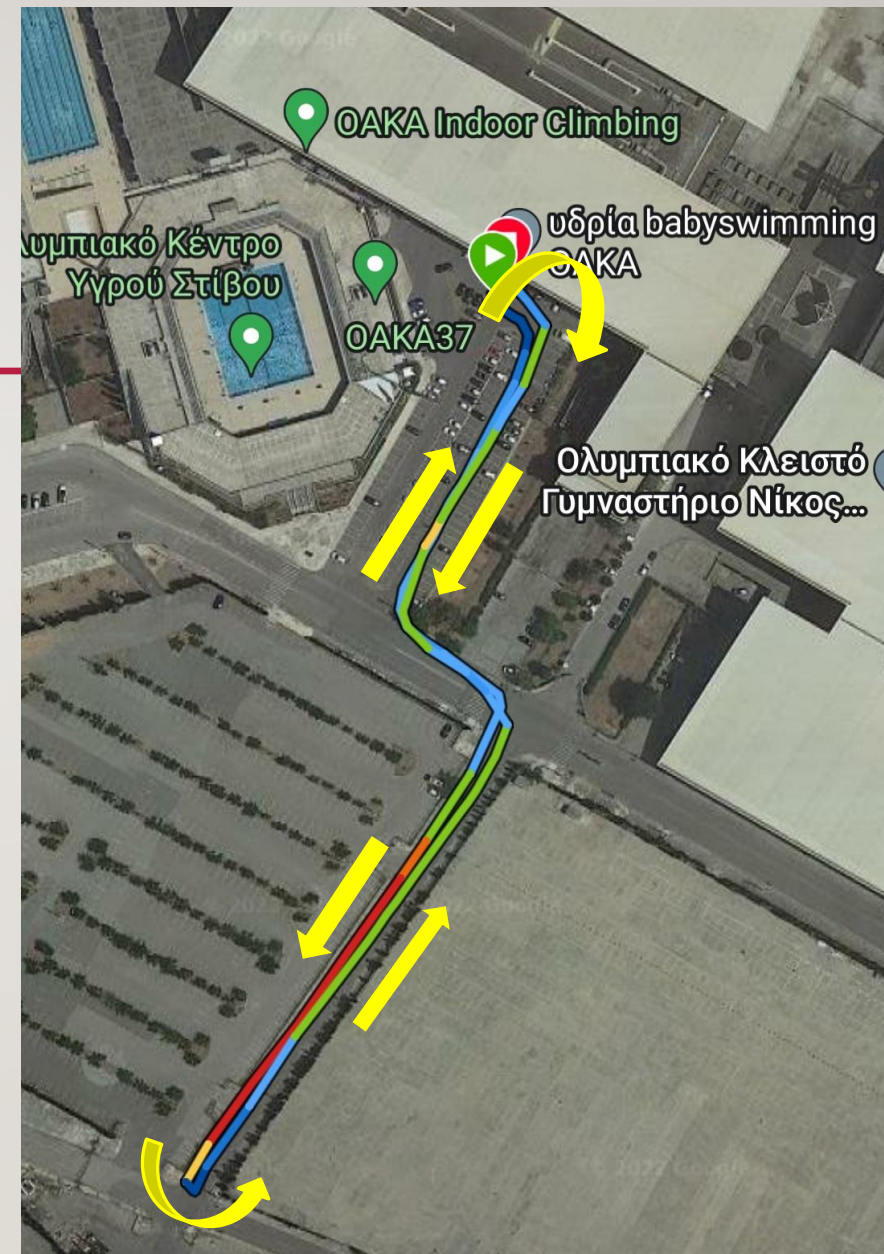
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

- Πάρκινγκ της εγκατάστασης
- 1300 μέτρα
- Τρεις επαναλαμβανόμενες διαδρομές
- 3.600 μετρά το σύνολο



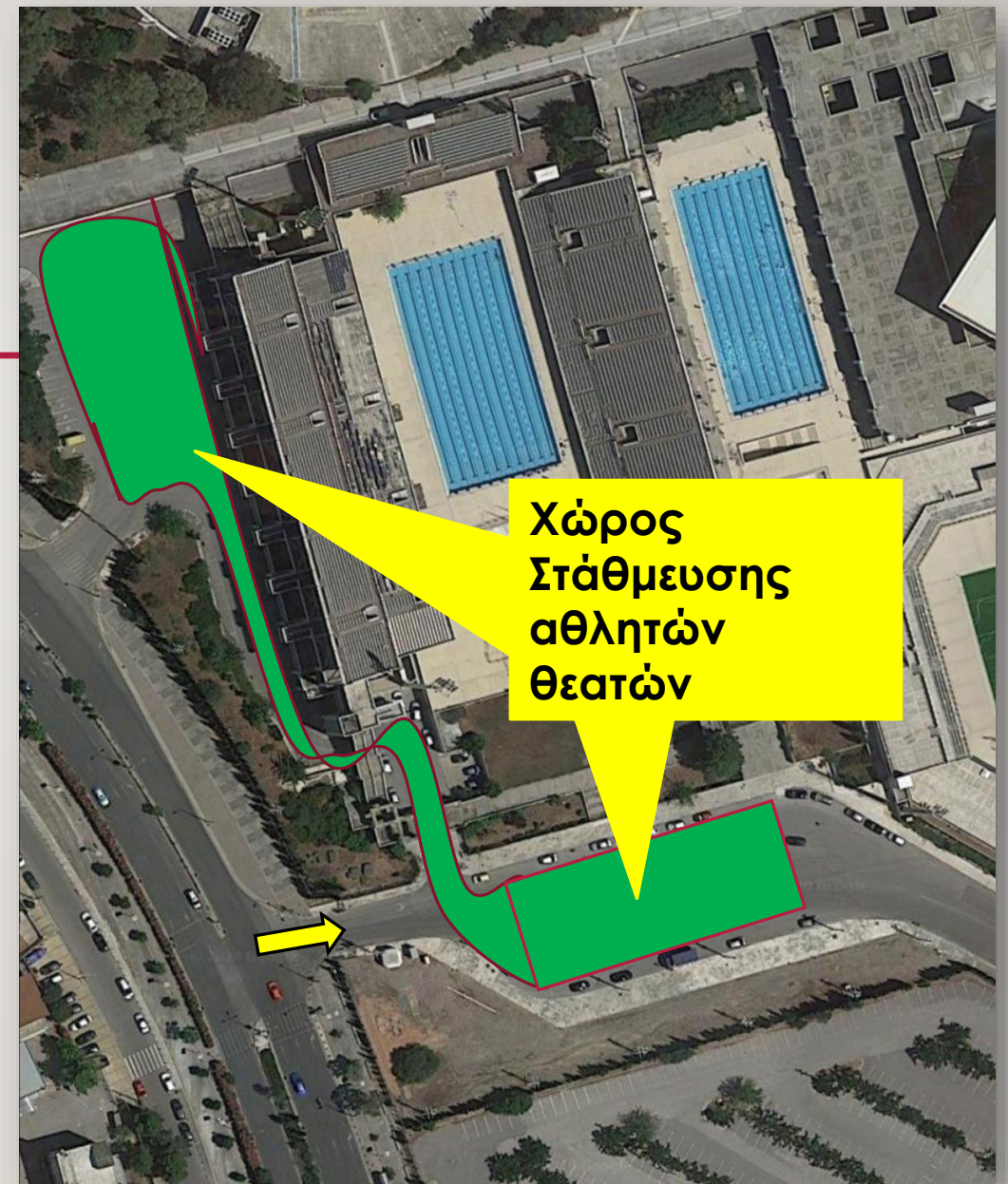
ΤΡΕΞΙΜΟ

- Παρκινγκ της εγκατάστασης
- 600 μέτρα
- Δυο επαναλαμβανόμενες διαδρομές
- 1200 μέτρα σύνολο

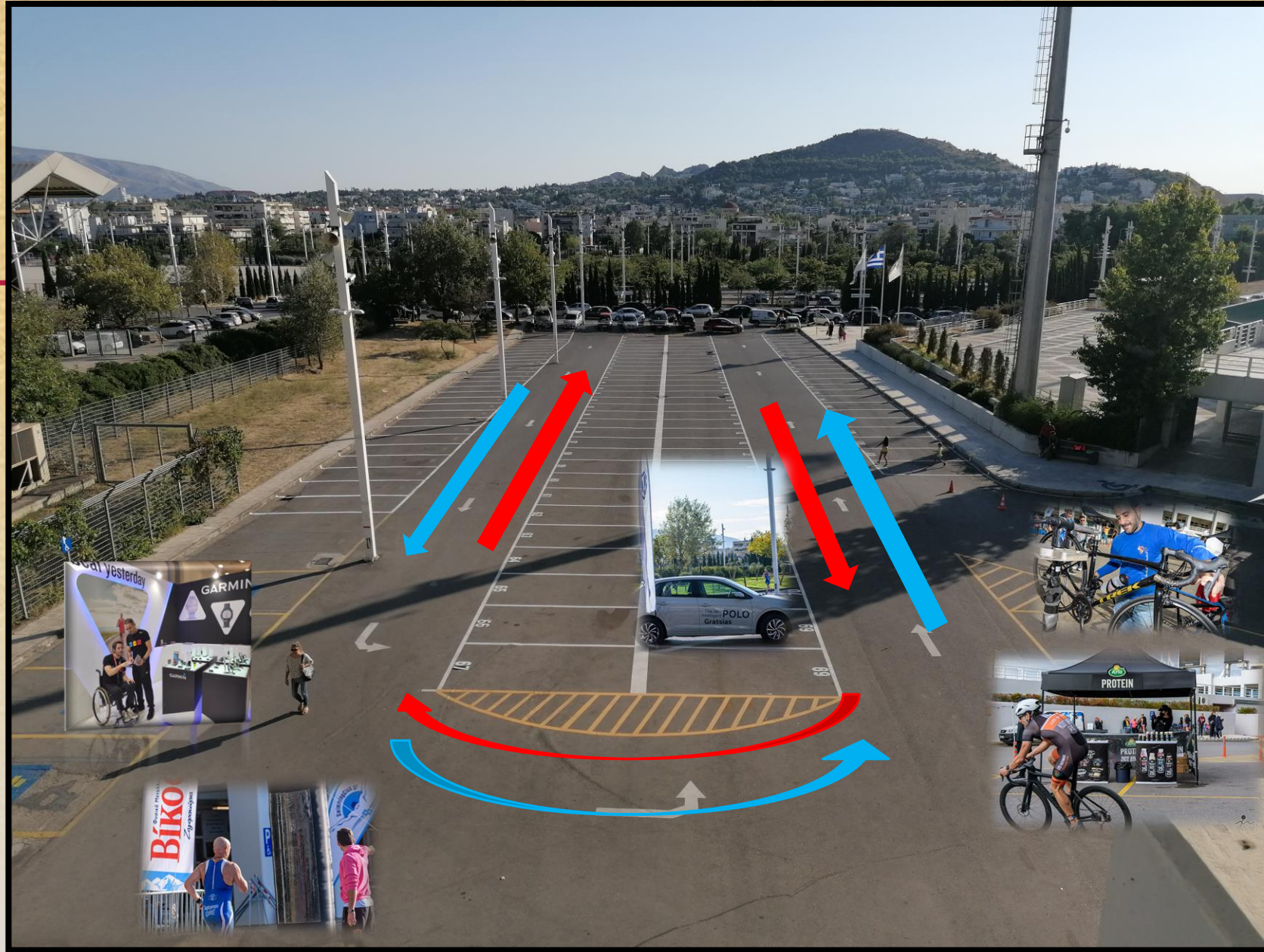


ΧΩΡΟΣ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ & ΕΙΣΟΔΟΣ

- Είσοδος στον χώρο του αγώνα από την είσοδο Δ.
- Με πράσινο φόντο διαγράφεται ο χώρος στάθμευσης αθλητών - χορηγών.
- Κατά την είσοδο των αθλητών θα γίνεται έλεγχος από ομάδα security όπου και θα επιδεικνύουν τα βραχιολάκια τους



- Στις θέσεις πάρκινγκ θα στηθούν δεξιά και αριστερά τα περίπτερα των χορηγών



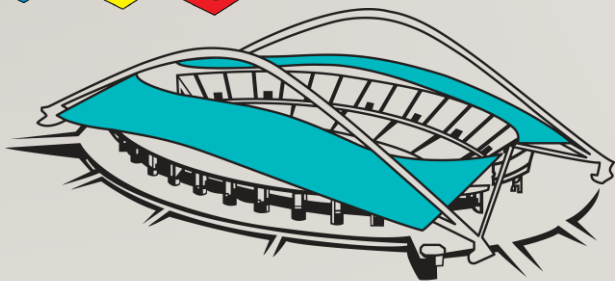
ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ

- Συνοδοί των αθλητών
- Μαθητές σχολείου
- Πρόσκοποι



ΟΑΚΑ
20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

IONAS



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ "ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ"

