



# ΟΔΗΓΙΕΣ

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

### ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Οι διαδρομές είναι δυο: Στην πρώτη που είναι 5.000 μέτρα οι συμμετέχοντες θα ξεκινήσουν από την προβλήτα της πλατείας του Ποσειδωνίου, θα φτάσουν σε μία σηματοδούρα ΚΟΚΚΙΝΗ με ένα καραβάκι αγκυροβολημένο δίπλα στην μύτη του όρμου της Κόστας στην απόσταση των 2.500 μέτρων, εκεί γίνεται αναστροφή, **ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΟΥΣ** και μετά οι κολυμβητές τερματίζουν στην Πλατεία Ποσειδωνίου.

Για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα και την ορθή κατάταξή σας επιβάλλεται **κάθε κολυμβητής να φοράει το σκουφάκι που του παρέχει η διοργάνωση**. Κίτρινο για τα 3.000 και πράσινο για τα 5.000 μ!

Η δεύτερη θα είναι 3.000 μέτρα και οι συμμετέχοντες θα μεταβούν με το φέρι-μποτ με μέριμνα της Οργανωτικής Επιτροπής στην Κόστα, όπου θα δοθεί η εκκίνηση από την παραλία (δίπλα στην ταβέρνα Δρούζας) και θα τερματίσουν στην πλατεία Ποσειδωνίου. **Σε αυτήν τη διαδρομή, σε όσους το δηλώσουν θα επιτραπεί να φορούν βατραχοπέδιλα\***. Η διαφορά στα μέτρα των δύο αποστάσεων έγκειται στο ότι οι κολυμβητές των 5000 μέτρων δεν θα κολυμπήσουν μέχρι την παραλία μέσα στον όρμο της Κόστας (που είναι επιπλέον 500 μέτρα).

Σε περίπτωση κακοκαιρίας ή θαλασσοταραχής έχει προβλεφθεί εναλλακτική διαδρομή και θα ενημερωθείτε σχετικά από την Οργανωτική επιτροπή.

Για τα 5.000 μέτρα χρειάζεται όποιος συμμετέχει να έχει κάνει πολύ προπόνηση και να έχει κολυμβητικό παρελθόν.

Για τα 3.000 μέτρα πάλι καλό θα είναι να υπάρχει σχετική εμπειρία και να έχετε κάνει αυτά τα χιλιόμετρα σε προπόνηση πριν τα κολυμπήσετε στις Σπέτσες.

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ

**Υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση** – Όλοι οι αθλητές στον φάκελο συμμετοχής τους θα βρουν το chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης το οποίο πρέπει να μεριμνήσουν να το φορέσουν στο πόδι ή στο χέρι τους.

Ο τερματισμός γίνεται στην παραλία έξω από το Poseidonion Grand Hotel, πατώντας απαραίτητα τον ηλεκτρονικό τάπητα της χρονομέτρησης.

Σε περίπτωση που κάποιος κολυμβητής δεν πατήσει τον τάπητα δεν θα λάβει χρόνο!

Είναι υποχρεωτικό όλοι οι κολυμβητές να φοράνε τα σκουφάκια της διοργάνωσης με τον αριθμό συμμετοχής τους.

Και στις δύο διαδρομές θα υπάρχει γενική κατάταξη και κατάταξη ανά ηλικιακή κατηγορία.

Διευκρινίζονται τα ακόλουθα:

### ΒΑΤΡΑΧΟΠΕΔΙΛΑ

Στην διαδρομή των 5.000 μέτρων **δεν θα επιτραπεί στους κολυμβητές να φορούν βατραχοπέδιλα**.

Στη διαδρομή των 3.000 μέτρων επιτρέπονται **βατραχοπέδιλα, μάσκες, αναπνευστήρες** και λοιπά βοηθήματα.

**\*Όσοι χρησιμοποιούν βατραχοπέδιλα τίθενται εκτός κατάταξης.**

Η χρήση βατραχοπέδινων θα πρέπει να δηλωθεί στη γραμματεία κατά την ώρα παραλαβής των αριθμών συμμετοχής.

**Δεν επιτρέπεται η αλλαγή στη χρήση βατραχοπέδινων κατά την διάρκεια του αγώνα!**

**Δεν επιτρέπονται βατραχοπέδιλα στη διαδρομή των 5.000 μέτρων.**

### WET SUIT

**Οι στολές δεν επιτρέπονται σε κανέναν από τους κολυμβητικούς αγώνες.**

**Όσοι επιθυμούν να φορέσουν στολή θα πρέπει να το έχουν δηλώσει στη γραμματεία κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής και θα αγωνιστούν εκτός κατάταξης. Η δήλωση είναι οριστική και δεν μπορείτε να την αλλάξετε πριν από τον αγώνα ή κατά την διάρκεια του αγώνα.**

Επιτρέπεται η χρήση στολής (wet suit) –πάχος μέχρι 4χιλ.- για θερμοκρασία νερού κάτω από 22 βαθμούς Κελσίου.

Ωστόσο, η χρήση είναι προαιρετική και σε περίπτωση που επιθυμούν οι συμμετέχοντες μπορούν να κολυμπήσουν χωρίς στολή.



## ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

Θα υπάρχουν όρια και στις δυο διαδρομές. Στα 5.000 μέτρα πρέπει να έχουν περάσει οι κολυμβητές την μισή διαδρομή σε 70 λεπτά και για το μικρό αγώνα των 3.000 μέτρων θα πρέπει να έχει τερματίσει ο τελευταίος σε 100 λεπτά.

## ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα δοθούν νερά και ισοτονικά στα 3.000 μέτρα για όσους κολυμπούν τα 5.000 μέτρα.

Όσοι κολυμπούν τα 3.000 μέτρα θα μπορούν να ζητήσουν νερά και ισοτονικά από καΐκι που θα είναι αγκυροβολημένο στο μέσο της διαδρομής πάλι με σηματοδότηση την κόκκινη σηματοδούρα. Για τους κολυμβητές των 5000 μέτρων θα υπάρχουν νερά και ισοτονικά στο καΐκι της αναστροφής.

## ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΓΩΝΩΝ

Οι συμμετέχοντες κολυμβητές των 5.000 μέτρων θα πρέπει να βρίσκονται στην πλατεία Ποσειδωνίου αυστηρά στις 10:30 π.μ

Το σήμα εκκίνησης για τον αγώνα των 5.000 μέτρων θα δοθεί στο μόλο της Πλατείας Ποσειδωνίου στις 11:00

Οι συμμετέχοντες στα 3.000 μέτρα θα πρέπει να βρίσκονται στην Ντάπια αυστηρά στις 09:45 π.μ, από όπου θα μεταφερθούν με το φέρρυ-μποτ των 10:00 π.μ στην Κόστα για να δοθεί η εκκίνηση στις 11:00.

## ΒΡΑΒΕΙΑ

Και στις δύο διαδρομές, οι τρεις πρώτοι Άνδρες & Γυναίκες Γενικής Κατάταξης, καθώς και σε κάθε ηλικιακή κατηγορία ανά δεκαετία έως 60 ετών και ανά 5ετία έπειτα, μέχρι την κατηγορία 75+ , θα τιμηθούν με μετάλλιο αγώνα. Και στις δύο διαδρομές έχει αθλοθετηθεί το **Κύπελλο εις μνήμην Μαρίας Δημητσα** για τον πρώτο τερματίσαντα Σπετσιώτη πολίτη.

## ΦΥΛΑΞΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Οι κολυμβητές των 5.000 μέτρων θα αφήσουν τα πράγματα στην παραλία του τερματισμού όπου και θα φυλάσσονται από ανθρώπους της διοργάνωσης.

Οι κολυμβητές των 3.000 μέτρων μπορούν να έχουν τα πράγματα μαζί τους και να τα αφήσουν στο φέρρυ-μποτ. Μετά την εκκίνηση του αγώνα θα μεταφερθούν στη παραλία του τερματισμού όπου και θα φυλάσσονται από ανθρώπους της διοργάνωσης. Θα πρέπει να έχετε μεριμνήσει να γραφτεί το όνομά σας ή ο αριθμός σας στην τσάντα σας. Δεν ευθυνόμαστε για τυχόν απώλεια τιμαλφών και αντικειμένων. Παρακαλούμε μην έχετε μαζί σας κινητά και χρήματα.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σε όλο το μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν ναυαγοσώστες και ιατροί.

**Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε αδιαθεσία ή κόπωση κατευθυνθείτε στο κοντινότερο καΐκι ή σηματοδούρα ή κάντε νόημα στο κανό που θα ακολουθεί τους κολυμβητές.**

Η διαδρομή θα σηματοδοτείται με σηματοδούρες που θα απέχουν περίπου 200 μέτρα η μία από την άλλη (ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ), καθώς και με καΐκια σταθμευμένα κατά μήκος της, τα οποία θα σηματοδοτούν την ευθεία διαδρομή μετρημένη με το GPS.

Καθώς υπάρχουν ρεύματα στο μέσο της διαδρομής ενδέχεται να υπάρχει κάποια απόκλιση στις σηματοδούρες παρόλο που θα γίνει κάθε προσπάθεια να σταθεροποιηθούν απόλυτα. Επίσης, θα υπάρχουν 2 φουσκωτά της Οργανωτικής Επιτροπής και 2 φουσκωτά του Λιμεναρχείου.

Κολυμπάτε πάντα με σηματοδούρες στα ΔΕΞΙΑ σας.

Θα υπάρχει χοάνη στον τερματισμό και κατάταξη για όλους τους κολυμβητές.

Όλοι οι κολυμβητές θα παραλάβουν αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

Η απονομή των μεταλλίων στους νικητές θα πραγματοποιηθεί το απόγευμα της ίδιας μέρας σύμφωνα με το πρόγραμμα της διοργάνωσης.

Μετά τον τερματισμό να πιείτε άφθονο νερό και ισοτονικά που θα σας προσφερθεί από την Οργανωτική Επιτροπή και να φάτε κανονικά το μεσημέρι αφού πρώτα δοκιμάσετε τις πίτες των γυναικών των Σπετσών στη γιορτή των Σπετσιώτικων Κερασμάτων που θα έχει στηθεί στην Πλατεία Ποσειδωνίου προς τιμήν σας.

**Καλή Επιτυχία!**