



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ

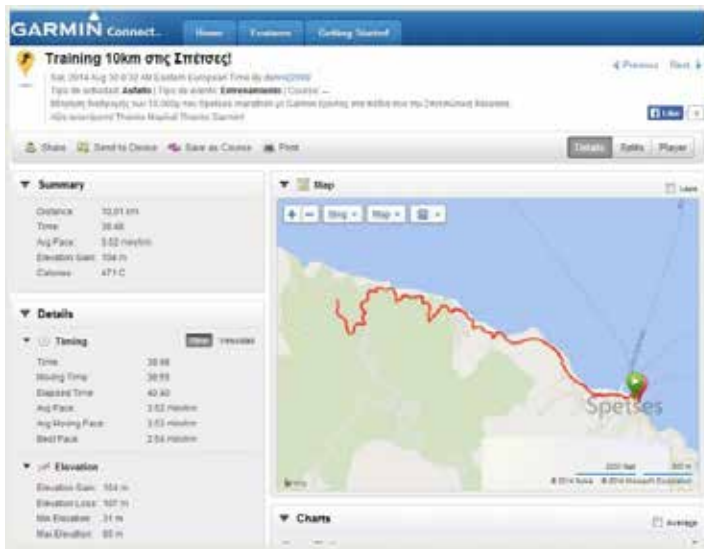
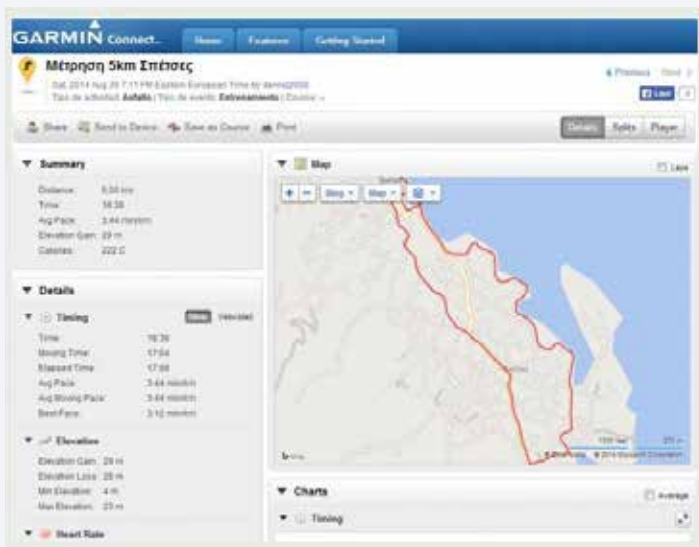
ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Οι διαδρομές είναι τρεις: **5K** (5 χιλιόμετρα), τα **10K** (10 χιλιόμετρα), τα **25K** (25 χιλιόμετρα). Για όλες τις αποστάσεις τα σημεία εκκίνησης και τερματισμού θα είναι κοινά, στην πλατεία Ποσειδωνίου.

5K

Η διαδρομή των 5 χιλιομέτρων εκτείνεται στην βορειοανατολική πλευρά των Σπετσών. Η εκκίνηση δίνεται από την αντίθετη φορά με αυτή των 10K & 25K δηλαδή προς τα δεξιά (βλέποντας την θάλασσα από την Πλατεία). Πρόκειται για μια διαδρομή που περνάει από το κέντρο του νησιού, τη Ντάπια και το Παλιό Λιμάνι. Είναι ένας <<Αγώνας για όλους>> και απευθύνεται τόσο σε έμπειρους όσο και σε αρχάριους δρομείς.

Δείτε αναλυτικά τη διαδρομή από την επίσημη χρονομέτρηση της Πρωταθλήτριας Τριάθλου Ντενίζ Δημάκη με την συνδρομή της GARMIN.



10K

Η διαδρομή έχει την ίδια φορά με αυτήν των 25 K, δηλαδή προς τα αριστερά (βλέποντας την θάλασσα από την Πλατεία), με κατεύθυνση προς την Αναργύριο και Κοργιαλένιο Σχολή. Το σημείο αναστροφής είναι στα 5K μετά την ανηφόρα για την παραλία του Βρέλου.

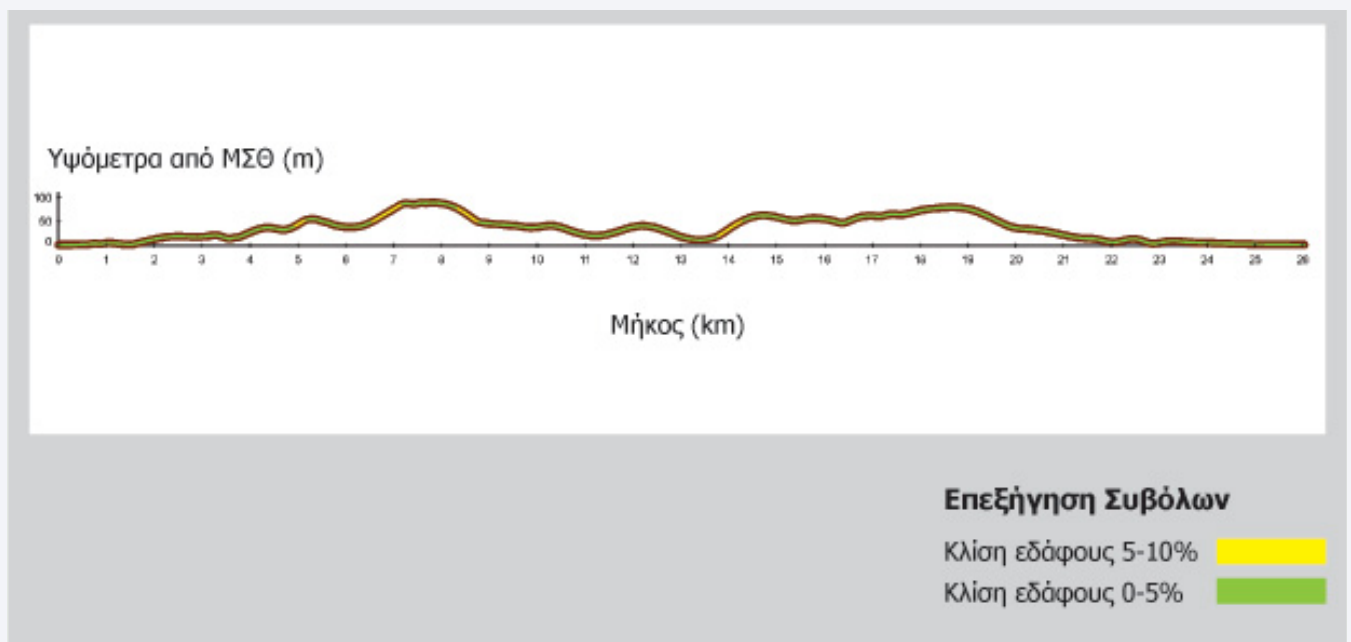
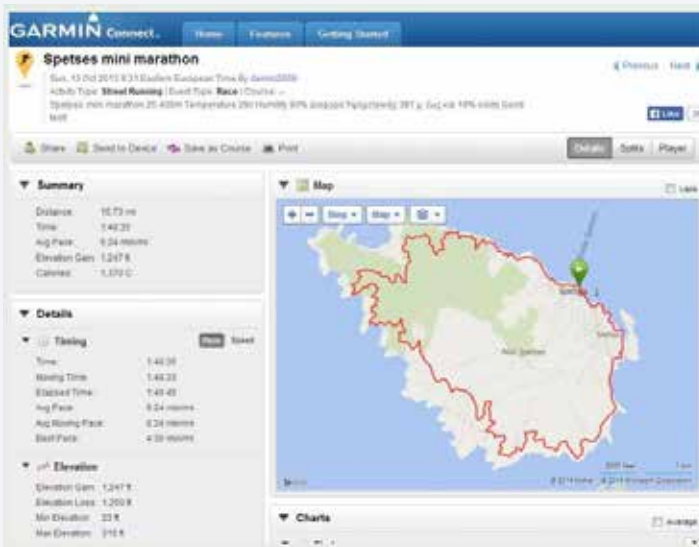
Δείτε αναλυτικά την διαδρομή από την επίσημη χρονομέτρηση της Πρωταθλήτριας Τριάθλου Ντενίζ Δημάκη με την συνδρομή της GARMIN:



25K

Η διαδρομή των 25K αποτελεί έναν πλήρη γύρο του νησιού και απευθύνεται σε έμπειρους δρομείς.

Δείτε αναλυτικά την διαδρομή από τα στοιχεία του 2013 της Πρωταθλήτριας Τριάθλου Ντενίζ Δημάκη με την συνδρομή της GARMIN:



Οι δρομείς όλων των αποστάσεων θα πρέπει να βρίσκονται **μισή ώρα πριν από την ώρα έναρξης** στην πλατεία Ποσειδωνίου.

Οι δρομείς των 10K θα πρέπει να έχουν παραλάβει τα bibs και τα chips χρονομέτρησης το αργότερο μέχρι το Σάββατο στις 15:30.



ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

Η γραμματεία θα λειτουργεί την Κυριακή 07:30 με 08:30, **μόνο για ολοκληρωμένες και πληρωμένες εγγραφές** των 5 & 25 χλμ. και θα μπορούν να παραλάβουν οι δρομείς τα bibs και τα chips χρονομέτρησης. Αυτή η εξυπηρέτηση γίνεται αποκλειστικά για όσους έρχονται αυθημερόν.

Για το λόγο αυτό, παρακαλούμε οι υπόλοιποι να έχετε τακτοποιήσει την εγγραφή σας μέχρι το Σάββατο 8 Οκτωβρίου στις 20:00!

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Για όλους τους αγώνες θα υπάρχει σημείο για φύλαξη των προσωπικών σας αντικειμένων στην Πλατεία, ωστόσο δεν φέρουμε ευθύνη για τυχόν απώλεια τιμαλφών αντικειμένων παρακαλείσθε θερμά να μην αφήνετε κινητά ή χρήματα.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

5K

- 2.5K (νερά & ισοτονικά)
- Τερματισμός (νερά & ισοτονικά)

Δεν υπάρχει cut-off για τα 5K χιλιόμετρα καθώς είναι ένας αγώνας για όλους!

10K

Σταθμοί ανεφοδιασμού

- 2.5 (νερά)
- 5K (νερά & ισοτονικά)
- 7.5 (νερά)
- Τερματισμός (νερά & ισοτονικά)

Έχει οριστεί cut-off στα 100 λεπτά.

Ο κάθε δρομέας των 10K θα λάβει από την γραμματεία Energy Gel.

25K

Σταθμοί ανεφοδιασμού

- 5K (νερά)
- 8K (νερά & ισοτονικά)
- 12K (νερά & ισοτονικά)
- 16K (νερά & ισοτονικά)
- 19K (νερά & ισοτονικά)
- 22,5K (νερά & ισοτονικά)

Έχει οριστεί cut-off στα 240 λεπτά.

Ο κάθε δρομέας των 25K θα λάβει από την γραμματεία Energy Gel.

Σε όλες τις περιπτώσεις οι σταθμοί θα είναι σηματοδοτημένοι 100-200 μέτρα πριν.

ΜΕΤΑΛΛΙΑ

Σε όλους τους δρομείς θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια γενικής κατάταξης και ηλικιακής κατηγορίας:

- 29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-64
- 65-69
- 70-74
- 75+

Καλή επιτυχία!