

ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ

ΣΑΛΑΜΙΝΙΑ 2019:

3ο Salamis Triathlon (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Open),

1ο Salamis Aquathlon, 1ο Salamis Kids Run!

Ο Αθλητικός Σύλλογος Σαλαμίνας «Πρωτέας», η Ε.Ο.ΜΟ.Π, και ο Εξωραϊστικός Σύλλογος Ψιλής Άμμου «Μεταμόρφωση Σωτήρος» την Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 2019 διοργανώνουν αθλητικούς αγώνες υπό την αιγίδα του Δήμου Σαλαμίνας στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων **ΣΑΛΑΜΙΝΙΑ 2019**.

Το πρόγραμμα των αγώνων έχει διαμορφωθεί ως εξής:

3ο Salamis Triathlon (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Open) Sprint Distance.

Εκκίνηση 8:30 στα Γραφεία του Συλλόγου της Ψιλής Άμμου.

Αναλυτικά:

Swimming Part/ Κολυμβητικό σκέλος: Το κολύμπι θα γίνει στην παραλία της Ψιλής Άμμου Σαλαμίνας. Η διαδρομή (750 μ) θα είναι τριγωνική με water start. Δεν επιτρέπονται οι ολόσωμες κολυμβητικές στολές.

Cycling Part/Ποδηλατικό σκέλος: Το ποδήλατο (20 χλμ) θα γίνει σε επίπεδη, ασφάλτινη διαδρομή στο δάσος Φανερωμένης Σαλαμίνας. Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή το ποδηλατικό κράνος. Απαγορεύεται αυστηρά το drafting.

Running Part/Τρέξιμο: Το τρέξιμο (5 χλμ) θα ακολουθήσει τη διαδρομή του ποδηλάτου.

1ο Salamis Aquathlon (Open)

Εκκίνηση 8:45 στα Γραφεία του Συλλόγου της Ψιλής Άμμου.

Αναλυτικά:

Swimming Part/ Κολυμβητικό σκέλος: Το κολύμπι θα γίνει στην παραλία της Ψιλής Άμμου Σαλαμίνας. Η διαδρομή (750 μ) θα είναι τριγωνική με water start. Δεν επιτρέπονται οι ολόσωμες κολυμβητικές στολές.

Running Part/ Τρέξιμο: Το τρέξιμο (5 χλμ) θα διεξαχθεί στο δάσος Φανερωμένης σε χωμάτινη, σκιερή διαδρομή, η οποία ξεκινά από την παραλία της Ψιλής Άμμου και φτάνει έως την παραδοσιακή οικία του ποιητή Άγγελου Σικελιανού. Η διαδρομή είναι, κατά κύριο λόγο, επίπεδη με πολύ μικρές κλίσεις και περνάει μέσα από τα μονοπάτια του πευκόφυτου δάσους της Φανερωμένης, ενώ σε ορισμένα σημεία κινείται παράλληλα με τη θάλασσα.

1ο Salamis Kids Run

Εκκίνηση 10.00 στα Γραφεία της Ψιλής Άμμου.

Η διαδρομή (1 χλμ) είναι κυκλική. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσα παιδιά είναι γεννημένα από το 2012 και πριν.

Εγγραφές Στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=cbe22b31efc728a5354e8d6bbfa84494&l=GR>

Κόστος Συμμετοχής

3ο Salamis Triathlon: 20 ευρώ

3ο Salamis Triathlon Relay 30 ευρώ

1ο Salamis Aquathlon: 20 ευρώ

1ο Salamis Kids Run: Δωρεάν

Την ημέρα του αγώνα δεν θα δοθούν συμμετοχές. Οι αθλητές θα πρέπει να προσέλθουν στα γραφεία της Γραμματείας τουλάχιστον μια ώρα νωρίτερα από την ώρα εκκίνησης του αγώνα για την παραλαβή της συμμετοχής τους.

Κατηγορίες/ Βραβεύσεις

Οι τρεις πρώτοι/ες άντρες/γυναίκες της γενικής κατηγορίας παίρνουν κύπελλο και ειδικό μετάλλιο Salamina 2019 και εξαιρούνται από τις βραβεύσεις στις ηλικιακές κατηγορίες. Οι πρώτοι/πρώτες κάθε ηλικιακής κατηγορίας παίρνουν κύπελλο, ενώ ο δεύτερος/η, τρίτος/η παίρνουν ειδικό μετάλλιο Salamina 2019. Συγκεκριμένα θα υπάρχουν οι ακόλουθες ηλικιακές κατηγορίες ανά αγώνισμα:

3ο Salamis Triathlon (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα)

1. Ανδρών
2. Γυναικών
3. Βετεράνων

3ο Salamis Triathlon (Open)

1. Ανδρών Γενικής
2. Ανδρών 16-19
3. Ανδρών 20-29
4. Ανδρών 30-39
5. Ανδρών 40-49
6. Ανδρών 50-59
7. Ανδρών 60+
8. Γυναικών Γενικής
9. Γυναικών 16-39
10. Γυναικών 40-49
11. Γυναικών 50+

3ο Salamis Triathlon (Relay)

1η, 2η, 3η Ομάδα

1ο Salamis Aquathlon (Open)

1. Ανδρών Γενικής
2. Ανδρών 16-39
3. Ανδρών 40-49
4. Ανδρών 50+
5. Γυναικών Γενικής
6. Γυναικών 16-39
7. Γυναικών 40-49
8. Γυναικών 50+

1ο Salamis Kids Run

Όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν τον αγώνα θα πάρουν μετάλλιο συμμετοχής.

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) με άμεση ανάρτηση αποτελεσμάτων.

Οι βραβεύσεις θα γίνουν μετά το πέρας όλων των αγωνισμάτων

Πρόσβαση

Οι αθλητές μπορούν να έρθουν στην περιοχή από το Πέραμα ή από τα Μέγαρα με Ferry Boat. Από τη γραμμή Πέραμα -Σαλαμίνα υπάρχει ferry boat ανά 15'.

Λεπτομέρειες για τα δρομολόγια στο τηλέφωνο του Λιμεναρχείου Σαλαμίνας

210-4677277

Ιατρική Βεβαίωση

Οι αθλητές πρέπει να προσκομίσουν πρόσφατη ιατρική βεβαίωση προκειμένου να λάβουν μέρος στον αγώνα 3ο Salamis Triathlon.

Σας ευχόμαστε καλή προετοιμασία και σας περιμένουμε στο ειδυλλιακό τοπίο της πευκόφυτης Σαλαμίνας για ένα όμορφο αθλητικό γεγονός!

Α. Σ. Σαλαμίνας «Πρωτέας», Ε.Ο.ΜΟ.Π., Εξωρραϊστικός Σύλλογος Ψιλής Άμμου

