



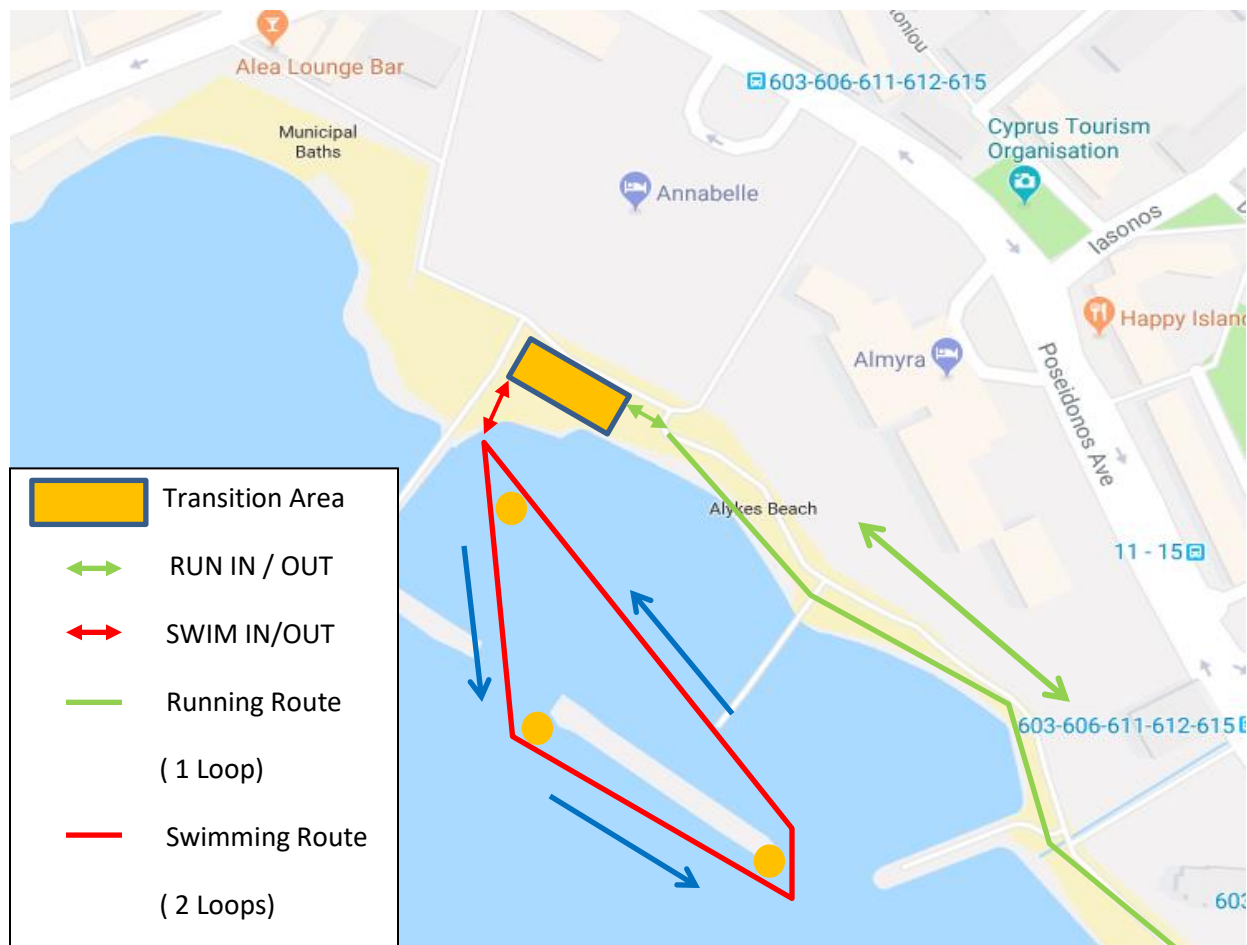
PAFOS AQUATHLON 2018

Αγώνας Aquathlon 1/7/2018

Ο Ναυτικός Όμιλος Πάφου και η Κυπριακή Ομοσπονδία Τριάθλου την Κυριακή 1/7/2018 και ώρα 08:00 διοργανώνουν αγώνα Aquathlon στην Κάτω Πάφο, στην παραλιακή περιοχή ανατολικά από τα δημοτικά Μπάνια και πίσω από το ξενοδοχείο Annabelle. Ο αγώνας θα αποτελείται από 2,5 km τρέξιμο (1 γύρος) στην παραλιακή περιοχή της Κάτω Πάφου, 1 km κολύμπι (2 γύρους) και τέλος 2,5 km τρέξιμο(1 γύρος). Στον αγώνα μπορούν να λάβουν μέρος ΜΟΝΟ αθλητές της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τριάθλου με δελτίο υγείας εν ισχύει. Οι εγγραφές θα είναι ΔΩΡΕΑΝ, θα γίνουν από τους Προπονητές των Σωματείων / Ομίλων το αργότερο μέχρι την Τετάρτη 27/6 και καμία εγγραφή δεν θα γίνεται δεκτή μετά την καθορισμένη ημερομηνία. Κάθε αθλητής με τον τερματισμό του θα παραλαμβάνει αναμνηστικό μετάλλιο. Οι κατηγορίες για τον αγώνα είναι : Junior Boys/Girls 16 και 17 χρονών και Άνδρες/Γυναίκες 18+.

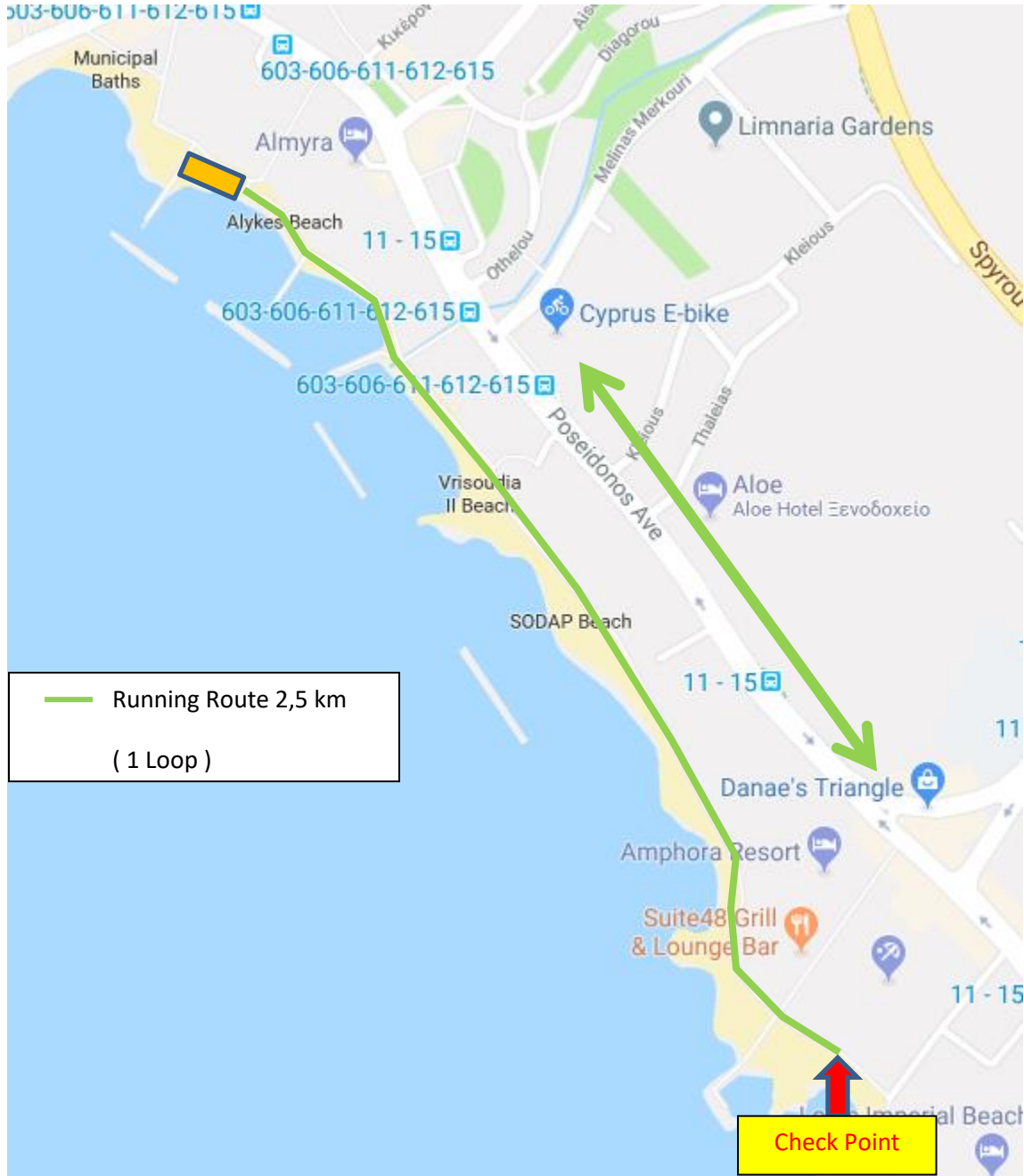
Transition Area

Η Transition Area ορίζεται ως η σηματοδοτημένη περιοχή στο νότιο άκρο του πεζόδρομου. Στην περιοχή αυτή επιτρέπεται να εισέρχονται μόνο οι αθλητές και ο κάθε αθλητής θα έχει σηματοδοτημένο καλάθι στο οποίο θα μπορεί να τοποθετεί τα προσωπικά του αντικείμενα. Θα υπάρχει RUN IN /OUT είσοδος/έξοδος και SWIM IN/OUT είσοδος/έξοδος.



Τρέξιμο 2,5 km (2 φορές την ίδια διαδρομή αρχή και τέλος)

Το τρέξιμο θα αποτελείται από 1 γύρο 2,5 km στην παραλιακή διαδρομή της Κάτω Πάφου, τόσο στην αρχή του αγώνα, όσο και στο τέλος του αγώνα. Οι αθλητές θα ξεκινούν από την Transition Area, θα συνεχίζουν ανατολικά προς το ξενοδοχείο Alexander the Great, θα περνούν πάνω από την παραλία του SODAP και μέχρι την παραλία του ξενοδοχείου Olympic Lagoon. Στο σημείο της αναστροφής θα υπάρχει Check Point στο οποίο κάθε αθλητής υποχρεούται να φωνάξει τον αριθμό του στους Marshalls.



Είσοδος στην Transition Area – Έξοδος προς κολύμπι

Οι αθλητές αφού ολοκληρώσουν το τρέξιμο, θα εισέρχονται στη Transition Area και αφού **φορέσουν υποχρεωτικά το σκουφάκι** για το κολύμπι (μπορούν να το φορούν από πριν αν επιθυμούν κατά την διάρκεια του τρεξίματος), θα κατευθυνθούν προς της θάλασσα περπατώντας ή τρέχοντας από τηντσιμεντένια ράμπα. Η διαδρομή θα σηματοδοτείται από κώνους και θα επιτηρείται από Marshalls. Η διαδρομή για το κολύμπι θα είναι αριστερόστροφη και θα αποτελείται από 2 γύρους των 500 μέτρων και θα ελέγχεται από Marshalls σε SUP και Jet Ski. Αφού κατέβουν από την ράμπα και εισέλθουν στο νερό **θα πρέπει να περνούν Δεξιά** από όλες τις σημαδούρες (θα πρέπει πάντα η σημαδούρα να βρίσκεται στα αριστερά τους).



Είσοδος στην Transition Area – Έξοδος για Τρέξιμο

Οι αθλητές, αφού ολοκληρώσουν το κολύμπι θα χρησιμοποιούν την ράμπα για έξοδο προς το Transition Area και πριν συνεχίζουν για το τρέξιμο θα πρέπει όλα τα προσωπικά τους αντικείμενα να βρίσκονται μέσα στα ειδικά καλαθάκια. Η διαδρομή του τρεξίματος είναι η ίδια με την αρχική διαδρομή.

Τερματισμός

Ο τερματισμός θα γίνεται μπροστά από το Transition Area.

Penalty-Ποινές

ΟΛΟΙ οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να γνωρίζουν και να μελετήσουν από πριν τις διαδρομές για το τρέξιμο αλλά και για το κολύμπι. Πριν την έναρξη του αγώνα θα γίνει Race Briefing για επίλυση τυχόν αποριών.

Στην διαδρομή του τρεξίματος είναι πολύ πιθανόν να υπάρχουν πεζοί, τους οποίους οι αθλητές οφείλουν να αποφεύγουν με δική τους ευθύνη. Μπροστά από τους αθλητές, στην αρχή του αγώνα, θα υπάρχει ποδηλάτης για να προειδοποιήσει τους πεζούς. Όλοι οι αθλητές οφείλουν να φωνάζουν τον αριθμό τους στο Check Point του τρεξίματος. Αθλητής που παραλείπει να φωνάξει τον αριθμό του θα τιμωρείται με penalty 1 λεπτού. Αθλητής ο οποίος δεν περνά από δεξιά τις σημαδούρες ή ακολουθήσει άλλη διαδρομή εκτός της προβλεπόμενης στο κολύμπι θα αποκλείεται. Επίσης αθλητής ο οποίος πριν την έξοδο του από το Transition Area δεν έχει τοποθετήσει όλα τα προσωπικά του αντικείμενα μέσα στο καλαθάκι του, θα τιμωρείται με penalty 1 λεπτού.

Πρόγραμμα για Pafos Aquathlon 2018

Κυριακή 1/7/2018

07:00-07:45 παραλαβή Swim Caps και έλεγχος αθλητών

07:00-07:45 τοποθέτηση προσωπικών αντικειμένων στο Transition Area

07:45-07:55 Race Briefing

08:00 Race Start για το **Pafos Aquathlon 2018** (08:00-09:00)

09:30 Τελετή Βράβευσης Αθλητών