

Προκήρυξη Αγώνα

Ο Δήμος Ρεθύμνης, η Περιφέρεια Κρήτης η Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης και η TRIMORE - XTERRA Greece - ISOMAN Hellas, στο πλαίσιο του TRIMORE Multisports TOUR, διοργανώνουν και προκηρύσσουν το αθλητικό και ψυχαγωγικό event TRIMORE M.T. Rethymno | ISOMAN 2022. Το event περιλαμβάνει αγώνες Τριάθλου ενηλίκων και παιδιών (ISOMAN equalized Triathlon Quarter distance, Olympic & Half Olympic Triathlon, Kids ISOMAN equalized Triathlon), αγώνες κολύμβησης Ανοικτής Θαλάσσης ενηλίκων και παιδιών (0,5k | 2,5k | 5k για ενήλικες και 100 και 200 μέτρων για παιδιά), αγώνα Τρεξίματος Πόλης 5 και 10 χιλιομέτρων για όλες τις ηλικίες, αγώνα διασκέδασης παιδιών Lazer Run καθώς και άλλες αθλητικές, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες με σκοπό την ανάπτυξη της αθλητικής σκέψης και του αθλητισμού. Το event πρόκειται να πραγματοποιηθεί στις 23-25 Σεπτεμβρίου 2022 στην πόλη του Ρεθύμνου.

Αγωνιστικό πρόγραμμα:

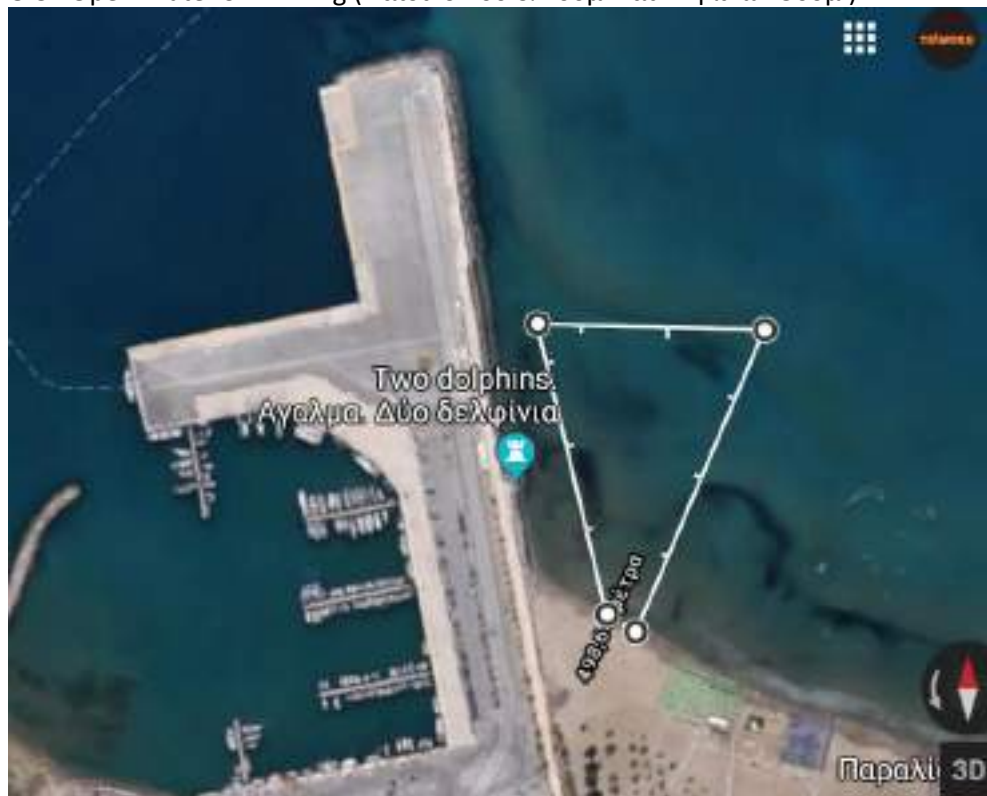
Σάββατο 24. Σεπτεμβρίου 2022

10:00 - 10:30 Παιδικό Κολύμπι

11:00 - 13:00 Κολύμπι Ενηλίκων

Λεπτομέρειες Αγώνα κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης (O.W.S.)

0.5k Open Water Swimming (Παιδικό 100 & 200μ. και Ενηλίκων 500μ.)



2.5 & 5k O.W.S.



Εκκίνηση & Τερματισμός: Παραλία αγάλματος δύο δελφινιών.

Διαδρομή: κολύμβηση μίας περιστροφής συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου **για την απόσταση των 100, 200 και 500 μέτρων**. Επίσης μίας περιστροφής συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι **Ρεθύμνου για την απόσταση των 2,5k** και τέλος δύο περιστροφών συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου **για την απόσταση των 5k** με έξοδο από το νερό στο ενδιάμεσο και τρέξιμο 10 μέτρων στην άμμο.

Ο τερματισμός σε όλες τις αποστάσεις θα πραγματοποιηθεί με τρέξιμο στην άμμο και πέρασμα κάτω από αφίδα τερματισμού.

Ώρα εκκίνησης: 10:00 για τις παιδικές αποστάσεις 100 και 200 μέτρων. Ακολούθως, 11.00 για την απόσταση των 0.5k, στις 11:05 η απόσταση των 2.5k, και 11:06 τα 5k.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των κολυμβητών της απόστασης των 5k κατά την ολοκλήρωση της πρώτης περιστροφής στην άμμο.

Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους **24,9° C**. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί την προηγούμενη του αγώνα στην **Τεχνική Ενημέρωση αθλητών που είναι υποχρεωτική**.

Κατηγορίες Βράβευσης παιδιών:

- Α': έτος Γέννησης 2007 - 2009 (3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού Σχολείου) → Αγόρια - Κορίτσια
- Β': έτος γέννησης 2004 - 2006 (Γυμνάσιο) → Αγόρια - Κορίτσια

Κατηγορίες Βράβευσης Ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών χωρίς Wetsuit και γενικές κατηγορίες Ανδρών - Γυναικών με Wetsuit. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών:
 - A. χωρίς Wetsuit ως ακολούθως ανά 5αετία:
έως 24 | 25 - 29 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 | 45 - 49 | 50 - 54 | 55 - 59 | 60 και άνω
 - Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
 - B. Με wetsuit ως ακολούθως:
έως 29 | 30 και άνω
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

Λεπτομέρειες διαδρομών υπάρχουν στους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και **είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.**

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, **δεν δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα**, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου 2019. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

Έχει εκπονηθεί και εφαρμόζεται σχέδιο βοήθειας στη θάλασσα, ως ακολούθως:

Βοήθεια στη θάλασσα

Η ομάδα παροχής βοήθειας στη θάλασσα, αποτελείται από **Ναυαγοσώστες πτυχιούχους ή αδειούχους ασκήσεως επαγγέλματος**, τα πτυχία/άδειες των οποίων σε αντίγραφο έχει στην κατοχή του ο Race Director.

Η ομάδα πεδίου κάθε αγώνα, διοικείται (λαμβάνει - εκτελεί εντολές και αναφέρει) από **επικεφαλής άτομο που επίσης βρίσκεται στο πεδίο και επιβλέπει**. Ο επικεφαλής επιβαίνει σε σκάφος και κινείται διαρκώς στο πεδίο επιβλέποντας και επιβεβαιώνοντας την ομαλότητα διεξαγωγής του αγώνα και συντονίζοντας την ομάδα του.

Η ομάδα αποτελείται από ανθρώπινες **μονάδες που αντιστοιχούν μία σε κάθε 25 κολυμβητές**. Είναι δυνατόν να επεκταθεί ο αριθμός των κολυμβητών ανά ανθρώπινη μονάδα βοήθειας στη θάλασσα, αν ο αγώνας διεξάγεται σε τριγωνική ή πολυγωνική διάταξη και η απόσταση ελέγχου της κάθε μίας μονάδας δεν ξεπερνά τα 120 μέτρα εκατέρωθεν της βασικής του θέσης.

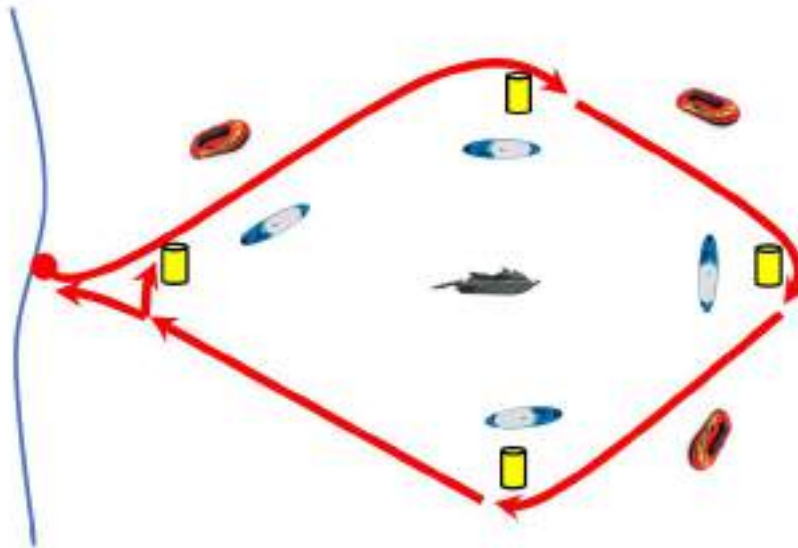
Η ομάδα οφείλει να έχει **σχέδιο διαχείρισης έκτακτης ανάγκης καταστρωμένο**, περιλαμβανομένης παροχής **οξυγόνου** και εφαρμογής **απινειδωτή**, ενώ το **ασθενοφόρο όχημα** της διοργάνωσης βρίσκεται σε σημείο με ικανή πρόσβαση από θαλάσσης. Η ομάδα οφείλει να διαθέτει **πλωτό φορείο** ή SUP ή ειδικό Jet Ski ικανό να μεταφέρει περιστατικό.

Η ομάδα θα πρέπει να έχει ελέγξει το σχέδιο διαχείρισης στη θέση του αγώνα και να έχει επιβεβαιώσει την αρτιότητα, την πληρότητα και τη δυνατότητα εφαρμογής του στις συνθήκες αυτού (θέσεις, καιρικές συνθήκες, άλλες παραμέτρους κλπ).

Ανά πάσα στιγμή υπάρχει δυνατότητα προφορικής επικοινωνίας του επικεφαλής με τις ανθρώπινες μονάδες και απομακρυσμένης επικοινωνίας (ασύρματος ή κινητό τηλέφωνο) με τον Race Director και το Ασθενοφόρο όχημα.

Εξωτερικά του νοητού διαδρόμου κίνησης των αθλητών, βρίσκονται και κινούνται φουσκωτά σκάφη φέροντα πλέον του χειριστή τους, έναν ή δύο από την ομάδα βοήθειας στη θάλασσα ανά σκάφος. Τα σκάφη αυτά κατ' ελάχιστον είναι 3 και κινούνται παράλληλα του νοητού διαδρόμου κολύμβησης των αθλητών, σε ικανή απόσταση από εκείνους, ώστε να μην ενοχλούν την πορεία τους και να μην είναι δυνατή η προσέγγιση αθλητών σε αυτά αν δεν παραστεί ανάγκη. Τα σκάφη αυτά δε θα προσεγγίσουν αθλητή σε απόσταση μικρότερη των 10 μέτρων (και έξω από τον νοητό διάδρομο κίνησης των αθλητών) σε καμία περίπτωση, ενώ στην περίπτωση ανάγκης, η επιβαίνουσα ανθρώπινη μονάδα βοήθειας θα εισέλθει στο νερό για να προσεγγίσει κολυμπώντας εκείνον που θα ζητήσει βοήθεια ή θα γίνει αντιληπτή η ανάγκη επέμβασης, πάντα σε συνεννόηση με τις εσωτερικές μονάδες άμεσης επέμβασης.

Εσωτερικά του νοητού διαδρόμου κίνησης των αθλητών, βρίσκονται οι ανθρώπινες μονάδες άμεσης επέμβασης. Αυτές οι ανθρώπινες μονάδες επιβαίνουν σε ατομικό SUP, ή Canoe, ή Kayak, ή Jet Ski ειδικό για τη μεταφορά περιστατικού. Οι εσωτερικές ανθρώπινες μονάδες, κινούνται παράλληλα στο νοητό διάδρομο κίνησης των αθλητών, εσωτερικά της νοητής γραμμής που ενώνει τις σηματοδότες που ορίζουν το αγωνιστικό τερέν. Προτεραιότητα επέμβασης σε τυχόν περιστατικό, έχει πάντα η εσωτερική ανθρώπινη μονάδα που είναι πιο κοντά στους κολυμβητές και είναι δυνατόν να προσεγγίσει ακίνδυνα.



Σάββατο 24. Σεπτεμβρίου 2022

18:15 - 19:15 Τρέξιμο Πόλης

Λεπτομέρειες Αγώνα Τρεξίματος πόλης 5k & 10k

Τρέξιμο 5χλμ & 10χλμ – Μία περιστροφή σε διαδρομή εντός πόλης και τερματισμός στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη για τα 5χλμ και κίνηση μετά την έξοδο από την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη ανατολικά στον παραλιακό άξονα, επιστροφή εμπρός της πλατειάς και κίνηση βάσει της διαδρομής των 5χλμ εντός της πόλης με τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για τα 10χλμ.





Εκκίνηση - Τερματισμός: Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη

Διαδρομή: Τρέξιμο μίας περιστροφής στην παραλιακή οδό, το φάρο του λιμανιού, γύρω από το κάστρο κινούμενοι δυτικά και ένταξη στους δρόμους της πόλης αμέσως μετά το στάδιο Σοχώρας και μέχρι την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για τον τερματισμό για τα 5χλμ και κίνηση ανατολικά μετά την έξοδο από την πλατεία στον παραλιακό άξονα μέχρι το τέλος του και επιστροφή ώστε εμπρός της πλατείας να ακολουθηθεί η ίδια διαδρομή των 5χλμ με τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

Ώρα εκκίνησης: 18.15

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 19:45

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί, προκειμένου για τη διακοπή κυκλοφορίας:

Εκκίνηση από την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη με μέτωπο προς τη θάλασσα. Κίνηση αριστερά (δυτικά) για τα 5χλμ στην Ελευθερίου Βενιζέλου μέχρι την πλατεία Λυκείου Ελληνίδων στην οποία κινούμαστε συμφώνως της κίνησης των αυτοκινήτων από δεξιά και συνεχίζουμε ευθεία προς το παλιό Ενετικό λιμάνι μέχρι την προκουμαία στο Café Del Arte. Για τα 10 χλμ, κατόπιν της εξόδου από την πλατεία κίνηση ανατολικά σε όλο τον παραλιακό άξονα μέχρι το τέλος της οδού και επιστροφή για να ακολουθηθεί η ίδια διαδρομή με τα 5χλμ αμέσως μετά την πλατεία. Στρίβουμε αριστερά στα ταβερνάκια και κινούμαστε στην προκουμαία του παλιού Ενετικού λιμανιού έχοντας τη θάλασσα στο δεξί μας χέρι, μέχρι το Nuvel. Κινούμαστε για λίγα μέτρα στην οδό Αρκαδίου και εισερχόμαστε δεξιά στο λιμάνι κινούμενοι προς τον φάρο του νέου λιμανιού. Στον φάρο γίνεται αναστροφή και επιστρέφουμε στην είσοδο του λιμανιού και στρίβουμε δεξιά την Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη.



Κινούμενοι στην Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη παραλιακά μέχρι το στάδιο της Σοχώρας κατόπιν του οποίου στην πλατεία Δικαστηρίων στρίβουμε αριστερά προς την πόλη. Αμέσως αριστερά στην οδό Πρεβελάκη και δεξιά στην οδό Δημακοπούλου προς το κέντρο. Συνεχίζουμε στη Δημακοπούλου που κατόπιν γίνεται Γερακάρη και στην Εθνάρχη Μακαρίου στρίβουμε αριστερά για τον τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη από την Νότια πλευρά.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των αθλητών στα 2.5k στην προβλήτα του φάρου. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Κατηγορίες Βράβευσης:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 10αετία:
έως 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 και άνω
Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής

Λεπτομέρειες διαδρομών υπάρχουν στους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και **είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.**

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, **δεν δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα**, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 6 Σεπτεμβρίου 2020. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάνηση.

Κυριακή 25. Σεπτεμβρίου 2022

09:30 - 10:00 Παιδικό ISOMAN



10:30 - 14:00 ISOMAN Quarter - Triathlon Olympic & Half Olympic

Λεπτομέρειες αγώνα ISOMAN, Triathlon Equalized Quarter distance

Κολύμπι 2.800μ - Δύο περιστροφές της πολυγωνικής διάταξης με τη φορά του δείκτη του ρολογιού



Ποδήλατο 24,6χλμ - Τρεις περιστροφές στην παραθαλάσσια οδό και την ανατολική προέκτασή της



Τρέξιμο 10,6χλμ - Δύο περιστροφές σε διαδρομή εντός πόλης, περιστροφή και τερματισμός στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη



Εκκίνηση: Παραλία αγάλματος δύο δελφινιών.
Τερματισμός: Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη

Διαδρομή: κολύμβηση δύο περιστροφών συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνική διάταξη διαδρομή ορισμένη από σημαδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου, με έξοδο από το νερό στο ενδιάμεσο και τρέξιμο 10 μέτρων στην άμμο, ποδηλασία δύο περιστροφών στην παραλιακή οδό δυτικά προς το Κάστρο και ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού και ακολούθως τμήμα επέκτασής της, τρέξιμο δύο περιστροφών στην παραλιακή οδό, το φάρο του λιμανιού, γύρω από το κάστρο κινούμενοι δυτικά και ένταξη στους δρόμους της πόλης αμέσως μετά το στάδιο Σοχώρας και μέχρι την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για την περιστροφή και τον τερματισμό.

Ο αγώνας είναι **non drafting** και τυχόν παραβάτες θα ακυρώνονται αν δεν συμμορφωθούν στην πρώτη παρατήρηση των κριτών.

Ώρα εκκίνησης: 10.30 π.μ. για το ISOMAN, Quarter απόστασης.

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 14:00

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί, προκειμένου για τη διακοπή κυκλοφορίας:

Κατόπιν του κολυμβητικού σκέλους του Τριάθλου οι αθλητές θα έρθουν στην περιοχή του χώρου στάθμευσης στον οποίο θα βρίσκεται η ζώνη αλλαγής, και στον οποίο θα λάβουν τα ποδήλατά τους για το ποδηλατικό σκέλος.



Από εκεί οι ποδηλάτες πλέον εξέρχονται του χώρου στάθμευσης και κινούνται δεξιά στην παραλιακή οδό Ελευθερίου Βενιζέλου και μέχρι τη τριγωνική πλατεία εμπρός από το Λύκειο Ελληνίδων Ρεθύμνου που ολοκληρώνουν κύκλο και γυρίζουν ανατολικά επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου. Κινούνται ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού. Κατόπιν κινούνται στην Αυστραλών πολεμιστών νότια και εισέρχονται στην Λεωφόρο Μάχης Κρήτης (ανατολικά κινούμενοι). Στην οδό Εφέσου κινούνται νότια και περνούν κάτω από τον ΒΟΑΚ και στρίβουν ανατολικά στην οδό Μοτάκη μέχρι την οδό Κυδωνιών την οποία ακολουθούν βορείως και περνούν πάλι κάτω από τον ΒΟΑΚ. Συναντούν την Λεωφόρο Μάχης Κρήτης και ξεκινούν πορεία δυτικά μέχρι την οδό Αυστραλών πολεμιστών που θα κινηθούν προς την παραλιακή οδό και επιστρέφουν κινούμενοι σε όλη την παραλιακή οδό στην είσοδο της μαρίνας που ολοκληρώνουν τον πρώτο κύκλο ποδηλασίας. Ακολουθούν άλλοι 2 ή 3 γύροι. Ολοκληρώνοντας το ποδηλατικό σκέλος, εισέρχονται πάλι στο χώρο στάθμευσης για να αφήσουν ποδήλατο και ξεκινούν το δρομικό σκέλος του αγώνα τους εξερχόμενοι από το χώρο στάθμευσης και κινούμενοι δεξιά (δυτικά) προς την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Κίνηση επί της Ελευθερίου Βενιζέλου μέχρι την πλατεία Λυκείου Ελληνίδων στην οποία κινούμαστε συμφώνως της κίνησης των αυτοκινήτων από δεξιά και συνεχίζουμε ευθεία προς το παλιό Ενετικό λιμάνι μέχρι την προκυμαία στο Café Del Arte.. Στρίβουμε αριστερά στα ταβερνάκια και κινούμαστε στην προκυμαία του παλιού Ενετικού λιμανιού έχοντας τη θάλασσα στο δεξί μας χέρι, μέχρι το Nuvel. Κινούμαστε για λίγα μέτρα στην οδό Αρκαδίου και εισερχόμαστε δεξιά στο λιμάνι κινούμενοι προς τον φάρο του νέου λιμανιού. Στον φάρο γίνεται αναστροφή και επιστρέφουμε στην είσοδο του λιμανιού και στρίβουμε δεξιά την Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη.



Κινούμενοι στην Λεωφόρο Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη παραλιακά μέχρι το στάδιο της Σοχώρας κατόπιν του οποίου στην πλατεία Δικαστηρίων στρίβουμε αριστερά προς την πόλη. Αμέσως αριστερά στην οδό Πρεβελάκη και δεξιά στην οδό Δημακοπούλου προς το κέντρο. Συνεχίζουμε στη Δημακοπούλου που κατόπιν γίνεται Γερακάρη και στην Εθνάρχη Μακαρίου στρίβουμε αριστερά για το ξεκίνημα του δεύτερου γύρου ή τον τερματισμό στην πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη από την Νότια πλευρά.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των αθλητών εμπρός από την πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους 24,9° C. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί την προηγούμενη του αγώνα στην Τεχνική Ενημέρωση αθλητών που είναι υποχρεωτική. Η χρησιμοποίηση wetsuit ή μη, δεν κατατάσσει σε διαφορετικές κατηγορίες τους αθλητές.

Κατηγορίες Βράβευσης παιδιών:

- Α': έτος Γέννησης 2007 - 2009 (3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού Σχολείου) → Αγόρια - Κορίτσια
- Β': έτος γέννησης 2004 - 2006 (Γυμνάσιο) → Αγόρια - Κορίτσια
- Σκυταλοδρομίες ανεξαρτήτως σύνθεσης (φύλο ή αριθμός αθλητών)

Κατηγορίες Βράβευσης ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 5αετία:
έως 24 | 25 - 29 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 | 45 - 49 | 50 - 54 | 55 - 59 | 60 και άνω
- Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
- Σκυταλοδρομίες (Relays), ασχέτως φύλου στη σύνθεση της ομάδος ή του αριθμού των αθλητών (2 ή 3).
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφετηρία, **δεν δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα**, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 6 Σεπτεμβρίου 2020. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

Προκειμένου για το σκέλος της Ποδηλασίας, ισχύουν οι κανονισμοί της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας** όσον αφορά στη διεξαγωγή του αγώνα, καθώς και για τον εξοπλισμό των συμμετεχόντων.

Λεπτομέρειες αγώνα Τριάθλου Olympic και Half Olympic distance

Κολύμπι 750μ ή 1,5k – Μία ή δύο περιστροφές της πολυγωνικής διάταξης με τη φορά του δείκτη του ρολογιού



Ποδήλατο 20χλμ ή 40χλμ – Δύο ή τέσσερις περιστροφές στην παραθαλάσσια οδό την επέκτασή της ανατολικά



Τρέξιμο 5χλμ ή 10χλμ – Μία ή δύο περιστροφές σε διαδρομή εντός πόλης και περιστροφή ή τερματισμός στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη



Εκκίνηση: Παραλία αγάλματος δύο δελφινιών.

Τερματισμός: Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη

Διαδρομή: κολύμβηση μίας ή δύο περιστροφών (με έξοδο από τη θάλασσα και τρέξιμο 10 μέτρων για τη μεγάλη απόσταση) συμφώνως της κίνησης των δεικτών του ρολογιού, σε πολυγωνικής διάταξης διαδρομή ορισμένη από σηματοδούρες, εμπρός από την παραλία του αγάλματος των δύο δελφινιών, παραπλεύρως του χώρου στάθμευσης στο λιμάνι Ρεθύμνου, ποδηλασία δύο ή τεσσάρων περιστροφών στην παραλιακή οδό, δυτικά προς το Κάστρο, ακολούθως ανατολικά μέχρι το τέλος της παραλιακής οδού και την επέκτασή της ανατολικά και πίσω, τρέξιμο μίας ή δύο περιστροφών στην παραλιακή οδό, το φάρο του λιμανιού, γύρω από το κάστρο κινούμενοι δυτικά και ένταξη στους δρόμους της πόλης αμέσως μετά το στάδιο Σοχώρας και μέχρι την πλατεία Αγνώστου στρατιώτη για την περιστροφή ή τον τερματισμό.

Ο αγώνας είναι **non drafting** και τυχόν παραβάτες θα ακυρώνονται αν δεν συμμορφωθούν στην πρώτη παρατήρηση των κριτών.

Ώρα εκκίνησης: 10.30 π.μ. για την Half Olympic απόσταση.

Εκτιμώμενη ώρα τελευταίου τερματισμού: 13:00

Διαδρομή που θα ακολουθηθεί είναι η ίδια με εκείνη που αναφέρθηκε ανωτέρω για το ISOMAN.

Θα υπάρχει υδροδοσία για την ενυδάτωση των αθλητών εμπρός από την πλατεία Αγνωστού Στρατιώτη. Χρονικός περιορισμός για τον τερματισμό των αθλητών (Cut Off) δεν θα υπάρχει.

Wetsuit θα επιτραπεί εφόσον η θερμοκρασία δεν υπερβεί τους 24,9° C. Η σχετική απόφαση θα ανακοινωθεί την προηγούμενη του αγώνα στην Τεχνική Ενημέρωση αθλητών που είναι υποχρεωτική. Η χρησιμοποίηση wetsuit ή μη, δεν κατατάσσει σε διαφορετικές κατηγορίες τους αθλητές.

Κατηγορίες Βράβευσης παιδιών:

- Α': έτος Γέννησης 2007 - 2009 (3 μεγάλες τάξεις Δημοτικού Σχολείου) → Αγόρια - Κορίτσια
- Β': έτος γέννησης 2004 - 2006 (Γυμνάσιο) → Αγόρια - Κορίτσια
- Σκυταλοδρομίες ανεξαρτήτως σύνθεσης (φύλο ή αριθμός αθλητών)

Κατηγορίες Βράβευσης ενηλίκων:

- Γενική Κατηγορία Ανδρών και γυναικών. Οι πρωτεύσαντες Γενικής κατηγορίας, εξαιρούνται των Ηλικιακών κατηγοριών
- Ηλικιακές κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών ως ακολούθως ανά 5αετία:
έως 24 | 25 - 29 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 | 45 - 49 | 50 - 54 | 55 - 59 | 60 και άνω
Κατηγορίες που δεν θα συμπληρώνουν βάθρο (3 αθλητές), θα συμπτύσσονται με την αμέσως επόμενη/ες κατηγορία/ες.
- Σκυταλοδρομίες (Relays), ασχέτως φύλου στη σύνθεση της ομάδος ή του αριθμού των αθλητών (2 ή 3).
- Μεγαλύτερος και μικρότερος αθλητής
- Πρώτος και πρώτη αθλητής/τρια από εκείνους που ζουν στο Ρέθυμνο (Διεύθυνση κατοικίας κατά την Εγγραφή)

Για λεπτομέρειες διαδρομών, δείτε τους χάρτες, ενώ περισσότερες λεπτομέρειες διαδρομών, όρων και κανονισμών θα δοθούν στο Race brief που θα πραγματοποιηθεί πριν τη διοργάνωση και είναι υποχρεωτική η παρακολούθησή του.

Όλοι όσοι θα συμμετάσχουν στους Αγώνες θα λάβουν πλούσιο Athletes kit από τη γραμματεία. Οι ώρες λειτουργίας της Γραμματείας θα ανακοινωθούν στο site της διοργάνωσης (πρόγραμμα) 10 ημέρες πριν τη διοργάνωση. Προϋπόθεση για την απόκτηση του Athletes kit είναι η έλευση του ίδιου του συμμετέχοντα στη γραμματεία να το παραλάβει.

Για τις εγγραφές της τελευταίας στιγμής, οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν ότι το Athletes kit που θα παραλάβουν ενδέχεται να μην περιλαμβάνει πλήρες περιεχόμενο, δεδομένης της αδυναμίας του διοργανωτή να προβλέψει εγγραφές της τελευταίας στιγμής. **Δεν υπάρχει υποχρέωση του διοργανωτή για παράδοση υλικού κατόπιν διεξαγωγής του αγώνα.**

Οι αθλητές που θα εγγραφούν και δεν θα προσέλθουν στην αφητηρία, **δεν δικαιούνται να λάβουν το Athletes kit κατόπιν του αγώνα**, δεδομένου ότι αφορά σε αθλητές που στάθηκαν στη γραμμή της εκκίνησης.

Η εγγραφή των παιδιών θα είναι δωρεάν μέχρι τις 6 Σεπτεμβρίου 2020. Με το πέρας αυτής της ημερομηνίας η εγγραφή θα έχει το κόστος που αναγράφεται στην πολιτική εγγραφών. Στόχος της διοργάνωσης είναι η δωρεάν εγγραφή όλων των παιδιών εγκαίρως ώστε να προβλέψει και να χαρίσει σ' εκείνα πλήρες πακέτο συμμετοχής για τη μέγιστη εμπειρία και ανάμνηση.

Προκειμένου για το σκέλος της Ποδηλασίας, ισχύουν οι κανονισμοί της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας** όσον αφορά στη διεξαγωγή του αγώνα, καθώς και για τον εξοπλισμό των συμμετεχόντων.