

Προκήρυξη Αγώνα Off Road TRIathlon και Cross Aquathlon XTERRA Greece 2025

Ο Δήμος Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης και η TRIMORE - XTERRA Greece - OCEANMAN Greece - SwimRun Hellas, στο πλαίσιο του 12th XTERRA Greece | Vouliagmeni Off Road TRIathlon/Aquathlon/Kids TRIathlon και του TRIMORE Multisports TOUR, διοργανώνουν και προκηρύσσουν το αθλητικό και ψυχαγωγικό event XTERRA Greece | Vouliagmeni Off Road TRIathlon Championship, Cross Aquathlon και Kids TRIathlon 2025, το οποίο αποτελεί και μέρος του XTERRA World Cup 2025. Το event περιλαμβάνει αγώνες Half & Full Distance Τριάθλου, Cross Aquathlon, Kids TRIathlon καθώς και άλλες αθλητικές, ψυχαγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες με σκοπό την ανάπτυξη της αθλητικής σκέψης και του αθλητισμού. Ο αγώνας ενηλίκων πρόκειται να πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 26 Απριλίου** και των παιδιών την **Κυριακή 27 Απριλίου 2025, στην Βουλιαγμένη**, στην πλαζ, περιοχή στην οποία το τριήμερο αυτό (25-27) διεξάγεται το ταυτόχρονα το πλήρες event 12th XTERRA Greece | Vouliagmeni Off Road TRIathlon/Aquathlon/Kids TRIathlon 2025.

XTERRA Greece | Vouliagmeni Off Road TRIathlon/Aquathlon/Kids TRIathlon **Vouliagmeni | Athens | HELLAS (Greece)**

Ημερομηνία Event για το 2025: 25 - 27 Απριλίου

26 Απριλίου: Off Road TRIathlon - Cross Aquathlon

27 Απριλίου: Kids TRIathlon

Το κορυφαίο διεθνές τριαθλητικό event XTERRA Off Road Triathlon Championship, ήρθε στην Ελλάδα το 2013 στη **Λίμνη Πλαστήρα**. Η εξαιρετική αυτή περιοχή της Ελλάδος φιλοξένησε τις τρεις πρώτες διοργανώσεις (2013, 2014, 2015) και το 2016 η διοργάνωση, έχοντας πια μεγαλώσει πολύ και αποκτήσει δυνατή υπόσταση στο διεθνές προσκήνιο, μεταφέρθηκε στη Βουλιαγμένη. Ο Δήμος Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης, φιλοξενεί στην Αθηναϊκή Ριβιέρα (Πλαζ Βουλιαγμένης) το event, το οποίο κάθε χρόνο αναπτύσσεται και αποτελεί πλέον έναν από τους αγαπημένους προορισμούς της αφρόκρεμας του παγκόσμιου Off Road Τριάθλου

XTERRA OFF ROAD TRIATHLON

Μια ξεχωριστή αθλητική εμπειρία, το XTERRA συνδυάζει την κολύμβηση με την ορεινή ποδηλασία και το ορεινό τρέξιμο. Το τερέν του βουνού, στο Νότιο Υμηττό πάνω από Βάρκιζα και Βουλιαγμένη, απαρτίζεται από διαδρομές που έχουν σχεδιαστεί με αγάπη για τη φύση και τα σπορ, **μέτριας προς μεγάλης δυσκολίας** και με τρόπο ώστε οι κορυφαιοί επαγγελματίες αθλητές να ολοκληρώνουν την μεγάλη απόσταση, σε περίπου δύο ώρες και 30 λεπτά. Παράλληλα βέβαια, είναι **ιδανικό τερέν για να ξεκινήσει κάποιος το ορεινό Τρίαθλο**, δεδομένου ότι δίνει την ευκαιρία σε κάποιον που δεν θα κινηθεί με μεγάλη ταχύτητα, να παραμείνει ασφαλής σε όλη τη διαδρομή.

Γενικά -όπως συμβαίνει στο Τρίαθλο-, το κολύμπι αποτελεί το 10% του συνολικού χρόνου του αγώνα, το ποδήλατο βουνού το 65%, και το τρέξιμο το 25%.

Όλα ξεκίνησαν για το XTERRA με τον πρώτο αγώνα το 1996 στο Μαui της Χαβάης, όπου για πρώτη φορά δοκιμάστηκε το Τρίαθλο στην ορεινή και πιο απαιτητική εκδοχή του!

Σύμφωνα με τα παγκόσμια στατιστικά της XTERRA, το 2024 πραγματοποιήθηκαν συνολικά 80 Events και 427 Αγώνες σε 30 Χώρες κατά μήκος και των 5 Ηπείρων, ενώ στο EMEA Region (Europe, Middle East & Africa) πραγματοποιήθηκαν συνολικά 31 Events σε 15 Χώρες και 30 Διαφορετικούς Προορισμούς. Όλες οι διοργανώσεις **δίνουν την δυνατότητα στους αθλητές με τις κορυφαίες επιδόσεις στην ηλικιακή τους κατηγορία**, να προκριθούν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα XTERRA που διεξάγονται κάθε χρόνο στο τέλος Οκτωβρίου στο Μαui της Χαβάης και προσφάτως μεταφέρθηκε στην Ευρώπη, στο Trentino της Ιταλίας. Στην Ελλάδα, πραγματοποιούνται πέραν της μεγάλης απόστασης, αγώνες sprint (μισή σε σχέση με τη



Full XTERRA απόσταση) καθώς και παιδικοί αγώνες Τριάθλου, με στόχο την ανάπτυξη του σπορ και την παρακίνηση περισσότερων να ασχοληθούν. Το σπορ δίνει τη δυνατότητα συμμετοχής αθλητών σε σκυταλοδρομίες και στις δύο αποστάσεις, με στόχο να παρέχεται η ευκαιρία της εμπειρίας συμμετοχής σε περισσότερους αθλητές ακόμη και μεμονωμένων αθλημάτων του Τριάθλου. Παράλληλα, πρόγραμμα προπονήσεων στο τερέν του αγώνα, υλοποιείται τους τελευταίους μήνες πριν την ετήσια διοργάνωση, με στόχο εκκολαπτόμενοι Off Road Τριαθλητές, να εγκλιματιστούν σε συνθήκες πραγματικού αγώνα από παλαιότερους και εμπειρότερους.

TRIATHLON OFF ROAD

Μεγάλη (πλήρης) Απόσταση | Full Distance

Οι τυπικές αποστάσεις της μεγάλης (πλήρους) απόστασης είναι 1.5 χλμ κολύμπι, 30 χλμ ορεινή ποδηλασία (ποδήλατο βουνού) και 10 χλμ ορεινό τρέξιμο.

Μικρή Απόσταση - Αναπτυξιακή | Sprint Distance

Η μικρή (Sprint) απόσταση είναι 750μ. κολύμπι, 15χλμ ορεινή ποδηλασία και 5χλμ ορεινό τρέξιμο.

CROSS AQUATHLON

(Το Cross Aquathlon πραγματοποιείται ταυτόχρονα με το Off Road Triathlon, συνεπώς δεν μπορεί κάποιος αθλητής να δηλώσει συμμετοχή και στα δύο)

Μεγάλη (πλήρης) Απόσταση | Full Distance

Οι τυπικές αποστάσεις της μεγάλης (πλήρους) απόστασης είναι 1.5 χλμ κολύμπι και 10 χλμ ορεινό τρέξιμο.

Μικρή Απόσταση - Αναπτυξιακή | Sprint Distance

Η μικρή (Sprint) απόσταση είναι 750μ. κολύμπι και 5χλμ ορεινό τρέξιμο.

Kids TRIathlon

Πρόκειται για ένα σπορ το οποίο στην εκδοχή των ενηλίκων είναι Παγκόσμιο πρωτάθλημα και XTERRA Cross TRIathlon, ενώ το αντίστοιχο δρόμου είναι Ολυμπιακό άθλημα. Αποτελείται από κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο σε συνέχεια μεταξύ τους με τον ενδιάμεσο χρόνο για την προετοιμασία και αλλαγή σπορ να μετρά, χωρίς να σταματά το χρονόμετρο και με τα ποδήλατο και τρέξιμο εκτός δρόμου. Η φιλοσοφία του σπορ είναι η προσήλωση του αθλητή στο κάθε άθλημα τη στιγμή που το πραγματοποιεί αλλά και στη διαδικασία εναλλαγής μεταξύ αυτών που του τρώει χρόνο.

Η κολύμβηση είναι σε απόσταση εκατό μέτρα, χίλια μέτρα ποδήλατο και τρέξιμο τετρακοσίων μέτρων. Πραγματοποιείται η εκκίνηση όλων των αθλητών κάθε ηλικιακής κατηγορίας δημοτικού - γυμνασίου (κορίτσια - αγόρια μαζί) και η κατάταξη των αθλητών γίνεται βάσει γρηγορότερου χρόνου για την ανάδειξη των 3 θέσεων του βάρους για κάθε φύλο και ηλικιακή κατηγορία.

Μέσω αυτού του σπορ τα παιδιά μαθαίνουν να συγκεντρώνονται σε στόχο, να ανταγωνίζονται με ευπρέπεια και σεβασμό, να τηρούν κανόνες, να ανταγωνίζονται με αντίπαλο το ρολόι, να νικούν το άγχος τους και να διαχειρίζονται την μη πρωτιά. Είναι ένα διασκεδαστικό σπορ για τα παιδιά, τους έλκει το ενδιαφέρον και τους εθίζει στο Τρίαθλο και κυρίως στο XTERRA πνεύμα: Δράση στη φύση και περιπέτεια.

Συμμετέχοντες: Παιδιά δημοτικού - γυμνασίου (αγόρια - κορίτσια)

Συμμετοχή: Κατόπιν εγγραφής στην πλατφόρμα εγγραφών [μέσω του Website](#) και βάσει πολιτικής κόστους εγγραφών ή και επιτόπου στη Γραμματεία του event.

Παροχές: Σακίδιο, σκουφάκι κολύμβησης, μπλουζάκι, μετάλλιο και υλικό χορηγών.





XTERRA: ΑΛΗΘΙΝΟ, ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ

Το σύνθημα του XTERRA είναι “Ζήσε Περισσότερα” (Live More) ενθαρρύνοντας ανθρώπους όλων των ηλικιών, φύλων και αθλητικών επιπέδων, να δοκιμάσουν, να προσπαθήσουν, να χαρούν τη συμμετοχή, να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να την εξερευνήσουν, να γνωρίσουν ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα, να ανταγωνιστούν με σεβασμό και ευγενή άμυλα, να παραμείνουν ενεργοί με τον αθλητισμό, να διασκεδάσουν!

Η Μητέρα Φύση είναι ο μόνος σου “Αντίπαλος”

Παρά το γεγονός ότι μερικοί από τους καλλίτερους τριαθλητές, ορεινούς ποδηλάτες, δρομείς και αθλητές περιπέτειας από όλο τον κόσμο αγωνίζονται στο XTERRA, οι αγώνες δεν είναι μόνο γι' αυτούς.

Είναι για όλους!

Το XTERRA είναι ταυτισμένο με την ιδέα της παρέας, της συντροφικότητας, της περιπέτειας, και της προώθησης ενός υγιεινού και δυναμικού/δραστήριου τρόπου ζωής.

Στους αγώνες XTERRA εκτός από μεμονωμένους αθλητές, έχουν την δυνατότητα να αγωνιστούν και ομάδες σκυταλοδρομίας αποτελούμενες από 2-3 αθλητές/αθλήτριες. Αυτό δίνει την δυνατότητα σε μια παρέα φίλων, συναδέλφων, συναθλητών, σωματείων, συλλόγων, εταιριών κλπ, να λάβουν μέρος σε μια κορυφαία διοργάνωση, και να ζήσουν μια ξεχωριστή εμπειρία σε ένα οργανωμένο, ασφαλές και ιδιαίτερα ευχάριστο περιβάλλον

XTERRA Greece | Vouliagmeni 2025- Διαδρομή Κολύμβησης (Για Τρίαθλο και Aquathlon)

- Μεγάλη (πλήρης) Απόσταση | Full Distance: 2 στροφές των 750μ.
- Μικρή Απόσταση (Αναπτυξιακή) | Sprint Distance: 1 στροφή των 750μ.



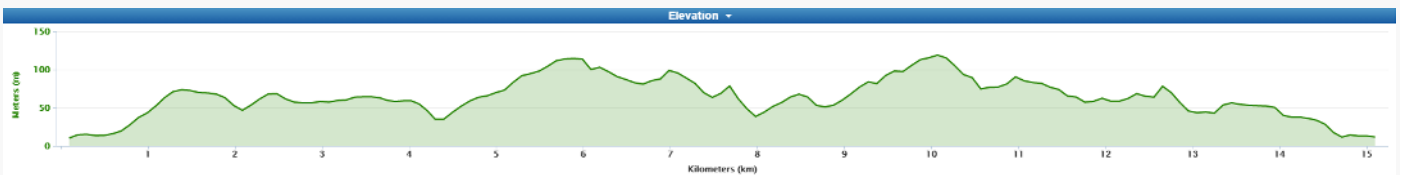
XTERRA Greece | Vouliagmeni 2025- Διαδρομή Ποδηλασίας (Για το Τρίαθλο)

- Μεγάλη (πλήρης) Απόσταση | Full Distance: 2 στροφές των 15χλμ (συνολικά υψομετρικά: 890μ.)
- Μικρή Απόσταση (Αναπτυξιακή) | Sprint Distance: 1 στροφή των 15χλμ (συνολικά υψομετρικά: 445μ.)





(Στους αγώνες ποδηλασίας κατά το Τρίαθλο εφαρμόζονται οι κανόνες που προβλέπει η Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας σχετικά με αγωνιστικούς κανονισμούς και μέτρα ασφαλείας)



XTERRA Greece | Vouliagmeni 2025 - Διαδρομής Τρεξίματος (Για Τρίαθλο και Aquathlon)

- Μεγάλη (πλήρης) Απόσταση | Full Distance: 2 στροφές των 5χλμ (συνολικά υψομετρικά: 332μ).
- Μικρή Απόσταση (Αναπτυξιακή) | Sprint Distance: 1 στροφή των 5χλμ (συνολικά υψομετρικά: 202μ).





Οι ηλικιακές κατηγορίες στις οποίες ανήκουν οι αθλητές, υπολογίζονται βάσει του έτους γέννησης και όχι βάσει της ημερομηνίας γέννησης. Συνεπώς, η αλλαγή ηλικιακής κατηγορίας συμβαίνει για όλους στην αλλαγή του χρόνου και καθ' όλη τη διάρκεια ενός ημερολογιακού έτους, οι αθλητές αγωνίζονται στην ίδια ηλικιακή κατηγορία. Ενστάσεις που αφορούν σε αυτή την παράμετρο, δεν θα γίνονται δεκτές

Ημερομηνία Event για το 2025: 25 - 27 Απριλίου

Οι αγώνες off road Triathlon (full & sprint distance) θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 26 Απριλίου.

XTEGGA®

GREECE VOULIAGMENI

Saturday Apr.26

2025 ¹²



	Saturday Apr.26	Sunday Apr.27
Thursday Apr.24	<p>ELITE ATHLETES</p> <ul style="list-style-type: none"> 08:20 - 09:10 Elite Trans. Zone Open 09:19 Elite Athletes Warm Up 09:20 - 09:29 Elite Last Minute Race Brief 09:30 Elite Men Race START 09:31 Elite Women Race START 	<p>Sunday Apr.27</p> <ul style="list-style-type: none"> 08:00 - 10:00 Kid's & Parents Reception 09:30 - 10:30 Kids TRI Trans. Zone Open 10:30 - 10:45 Kids TRIathlon Warm Up 10:45 - 10:59 Race Brief Kids TRIathlon 11:00 - 11:45 Kids TRIathlon Race START 11:45 - 12:10 Awards Ceremony (Kids TRI) 12:30 - 14:00 Solo SwimRun Fun Race
Friday Apr.25	<p>AGE GROUP ATHLETES</p> <ul style="list-style-type: none"> 09:00 - 10:30 Trans. Zone Open (Sprint 11:00) 10:30 Athletes Warm Up 10:35 - 10:44 Full dist. TRI Last Min. Brief 10:45 - 15:00 Full distance TRI Race START 12:05 - 12:14 Full dist. Aquath. Last Min. Brief 12:15 - 15:00 Full dist. Aquath. Race START 13:05 - 13:14 Sprint dist. TRI Last Min. Brief 13:15 - 15:00 Sprint dist. TRI Race START 13:35 - 13:44 Sprint dist. Aquath. Last Min. Brief 13:45 - 15:00 Sprint dist. Aquath. Race START 	<p>Athletes, Kids & Parents Reception</p> <p>All 4 days schedule is taking place in the Athletes Village, in Vouliagmeni Beach.</p> <p>★ Is taking place in Vouliagmeni Nymfon Square</p> <p>📺 Live streaming (coverage) of activity</p>
<p>19:00 - 20:30 Athletes Reception</p>	<p>11:00 - 15:30 Recovery Meal</p> <p>14:00 - 18:30 DJ Music</p> <p>15:30 - 16:15 Awards Ceremony</p> <p>17:00 - 18:30 SwimRun & Kids Reception</p>	
<p>11:00 - 14:00 Athletes Reception</p> <p>15:00 - 16:00 Press Conf. Elite/Pro Athletes</p> <p>17:30 - 18:15 Tips & Exp. Exch. by Elite Athl.</p> <p>17:00 - 18:20 Athletes Reception</p> <p>18:30 - 19:10 Race Brief in English</p> <p>19:20 - 20:00 Race Brief in Greek Mandatory</p>		

