

Προκήρυξη Nafplio Challenge 2023

Ο Δήμος Ναυπλιέων και η ΔΟΠΠΑΤ, σε συνεργασία με την εταιρεία whynot διοργανώνουν στις 30 Σεπτεμβρίου - 1 Οκτωβρίου, την αθλητική εκδήλωση **Nafplio Challenge**. Η αθλητική διοργάνωση περιλαμβάνει δύο sub-sports events. Το **Σαββάτου 30** Σεπτεμβρίου κολυμβητικούς αγώνες στην περιοχή του Τολού με την ονομασία Tolo Swim και την **Κυριακής 1** Οκτωβρίου αγώνες τριάθλου και aquathlon με την ονομασία Nafplio Challenge.

Ο δήμος Ναυπλιέων δεν αποτελεί τυχαία έναν τουριστικό αλλά και αθλητικό προορισμό. Έχει αποδείξει ότι διαθέτει τόσο την εμπειρία όσο και τις υποδομές για την διοργάνωση ενός αξέχαστου αθλητικού 2ημέρου.

Υπό την αιγίδα

του Υπουργείου Πολιτισμού
του Υπουργείου Τουρισμού
του ΕΟΤ
της ΤΕΟ

Αθλητικά Events

Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου

Tolo Swim-Run

Swim Events (Τα κολυμβητικά είναι ενταγμένα στο Grand-Prix OWS, WSL - OpenWater league)

Κολύμβηση Kids 300m, (2015 - 2009)

Κολύμβηση 1.500m, (2009 και πριν), θα επιτρέπονται και οι ηλικίες 2010 & 2011 μόνο με δελτίο ΚΟΕ και με αποδεδειγμένη συμμετοχή από το αρχείο της ΚΟΕ σε αγώνες ελεύθερου στιλ +400 μέτρα.

Κολύμβηση 3.000m, (2007 και πριν)

Κυριακή 1 Οκτωβρίου

Nafplio Triathlon

Triathlon Events

(Τα τριαθλητικά αγωνίσματα Standard και Sprint είναι ενταγμένα στην WTL - Triathlon league)

Standard: (Individual – Relay): κολύμπι: 1500m, Ποδήλατο: 37km, Τρέξιμο: 10km, (2005 και πριν)

Bike: <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23601990/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Run (4 loops): <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23602756/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Strava Bike (3 loops): <https://www.strava.com/routes/23601990>

Strava Run(4 loops): <https://www.strava.com/routes/2721698594532749236>

Bike: Distance: 37km, Elevation Gain: 7m

Sprint: (Individual – Relay): κολύμπι: 750m, Ποδήλατο: 24km, Τρέξιμο: 5km, (2007 και πριν)

Bike: <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23601980/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Run (2 loops): <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23602756/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Strava Bike (2 loops): <https://www.strava.com/routes/23601980>

Strava Run (2 loops): <https://www.strava.com/routes/2721698130308934580>

Bike: Distance: 24km, Elevation Gain: 5m

Aquathlon Events

Adults Aquathlon: κολύμπι: 750m, Τρέξιμο: 5km, (2007 και πριν)

Run (2 loops): <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23602756/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Strava Run (2 loops): <https://www.strava.com/routes/2721698130308934580>

Junior Aquathlon : κολύμπι: 150m, Τρέξιμο: 1.5km, (2008 - 2017)

Run: <iframe style="width:100%;height:600px;" src="https://veloviewer.com/routes/23602691/embed2" frameborder="0" scrolling="no"></iframe>

Strava Run (1 loop): <https://www.strava.com/routes/23602691>

Ηλικιακές Κατηγορίες & Απονομές

Swim

(Τα κολυμβητικά είναι ενταγμένα στην WSL - OpenWater league)

Γενική Ανδρών-Γυναικών.

Δεν υπάρχει γενική κατηγορία στα παιδικά αθλήματα.

Κολύμβηση Kids 300m: Ηλικιακές Αγοριών – Κοριτσιών (8-9, 10-12, 13-14)

Κολύμβηση 1.500m: Ηλικιακές Ανδρών – Γυναικών (*12-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, +70)

Κολύμβηση 3.000m: Ηλικιακές Ανδρών – Γυναικών (16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, +70)

* Θα επιτρέπονται και οι ηλικίες 12 & 13 μόνο με δελτίο ΚΟΕ και με αποδεδειγμένη συμμετοχή από το αρχείο της ΚΟΕ σε αγώνες ελεύθερου στίλ +400 μέτρα.

Triathlon Events

(Τα τριαθλητικά αγωνίσματα Standard και Sprint είναι ενταγμένα στην WTL - Triathlon league)

Standard: +18 ετών

Γενική Ανδρών-Γυναικών

Ηλικιακές Ανδρών – Γυναικών (+18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50 -54, 55-59, 60-64, 65-69, +70)

Relay: Ανδρών/μικτές (ομάδες μόνο από άνδρες ή μικτές με άνδρες-γυναίκες), Γυναικών (αμιγώς γυναικείες ομάδες) και Corporate.

Sprint: +16 ετών

Γενική Ανδρών-Γυναικών

Ηλικιακές Ανδρών – Γυναικών (+16-19, 20-24,, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50 -54, 55-59, 60-64, 65-69, +70)

Relay: Ανδρών/μικτές (ομάδες μόνο από άνδρες ή μικτές με άνδρες-γυναίκες), Γυναικών (αμιγώς γυναικείες ομάδες) και Corporate.

Aquathlon Events

Γενική Ανδρών-Γυναικών.

Adults: Ηλικιακές Ανδρών – Γυναικών (+16-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50 -54, 55-59, +60)

Junior: 6-15 ετών

Δεν υπάρχει γενική κατηγορία στα παιδικά αθλήματα

Ηλικιακές Αγοριών – Κοριτσιών (6-7, 8-9, 10-12, 13-15)

Παρατηρήσεις - Απονομές

Δεν υπάρχει γενική κατηγορία στα παιδικά αθλήματα.

Για να υπάρχει απονομή, θα πρέπει να συμπληρώνεται **τριάδα**, διαφορετικά θα πραγματοποιείται **σύμπτυξη** ηλικιακών κατηγοριών με την αμέσως επόμενη. **Δεν υπάρχει σύμπτυξη στις παιδικές κατηγορίες μέχρι 19 ετών, καθώς και στις ηλικιακές κατηγορίες του τριάθλου 60-64, 65-69, +70.**

Ο πρώτος της γενικής δεν μπορεί να είναι και πρώτος στην ηλικιακή του.

Contingency plans – Εναλλακτικά σχέδια έκτακτης ανάγκης

Λόγω διαφόρων καταστάσεων, ένας αγώνας υπάρχει περίπτωση να μην μπορεί να εκτελεστεί όπως έχει προγραμματιστεί. Σε αυτή την περίπτωση, η οργανωτική επιτροπή εκτελεί τον αγώνα βάσει των εναλλακτικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης (Contingency plans), που προβλέπονται από την διεθνή ομοσπονδία. Για παράδειγμα, εάν δεν μπορεί να εκτελεστεί το κολυμβητικό σκέλος ενός τριάθλου, τότε η κολύμβηση αντικαθίσταται με τρέξιμο.

Σημαντική σημείωση: σε περίπτωση εφαρμογής εναλλακτικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης σε αγώνα πρωταθλήματος - λίγκας, η βαθμολογία ισχύει κανονικά και υπολογίζεται με τον ίδιο τρόπο.

Ημερολόγιο / Ανάλυση του προγράμματος

Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου

17.00 – 21.00: Λειτουργία γραμματείας στο **Φουγάρο (Fougaro Art Center)**, Ναύπλιο.

Προσοχή, η γραμματεία δεν βρίσκεται στο χώρο διεξαγωγής των αγωνισμάτων

Πρώτη ημέρα

Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου

08.00 – 21.00: Λειτουργία γραμματείας στο **Φουγάρο (Fougaro Art Center)**, Ναύπλιο.

Προσοχή, η γραμματεία δεν βρίσκεται στο χώρο διεξαγωγής των κολυμβητικών αγώνων.

10.30 : Κολύμβηση Kids 300m στην **παραλία Ψιλή Άμμος, Τολό**

10.45 : Κολύμβηση 1.500m στην **παραλία Ψιλή Άμμος, Τολό**

10.55 : Κολύμβηση 3.000m στην **παραλία Ψιλή Άμμος, Τολό**, **(Cut Off 3000m: 40min τα πρώτα 1500m)**

12.30: Απονομές κολυμβητικών αγώνων και της κολυμβητικής λίγκας WSL στην **παραλία Ψιλή Άμμος, Τολό**

19.30: Briefing Τριάθλου & Aquathlon στο **Φουγάρο (Fougaro Art Center)**, Ναύπλιο

(Cut Off 3000m: 40min τα πρώτα 1500m)

Δεύτερη ημέρα

Κυριακή 1 Οκτωβρίου

06.30 – 11.00: Λειτουργία γραμματείας στο λιμάνι **Ναύπλιου**, δίπλα από την ζώνη αλλαγής.

07.00 – 07.50: **Bike check in για όλα να αγωνίσματα**

08.00: Εκκίνηση Sprint & Aquathlon

08.10: Εκκίνηση Standard

11.15: Εκκίνηση Junior Aquathlon

11.45 – 13.30 (Εκτιμώμενη ώρα): Bike check out **

12.30: Απονομές Τριάθλου & Aquathlon στο σημείο τερματισμού

** επειδή η ζώνη αλλαγής περιέχει περιουσιακά στοιχεία των αθλητών, δεν θα επιτραπούν μεμονωμένες κινήσεις αθλητών, και φυσικά δεν θα επιτραπεί η παραλαβή κανενός ποδήλατου πριν την καθορισμένη ώρα. **Σε περίπτωση παραβίασης των παραπάνω, ο αθλητής /τρια ακυρώνεται αυτόματα χωρίς να καταγράφεται ο χρόνος του/της.**

Αναλυτικά οι διαδρομές

Swim Events

Κολύμβηση Kids 300m

Loop: 1

Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις δύο επόμενες σηματοδούρες πριν τερματίσουν στη αφίδα εκτός νερού. Ουσιαστικά η διαδρομή είναι τριγωνική.

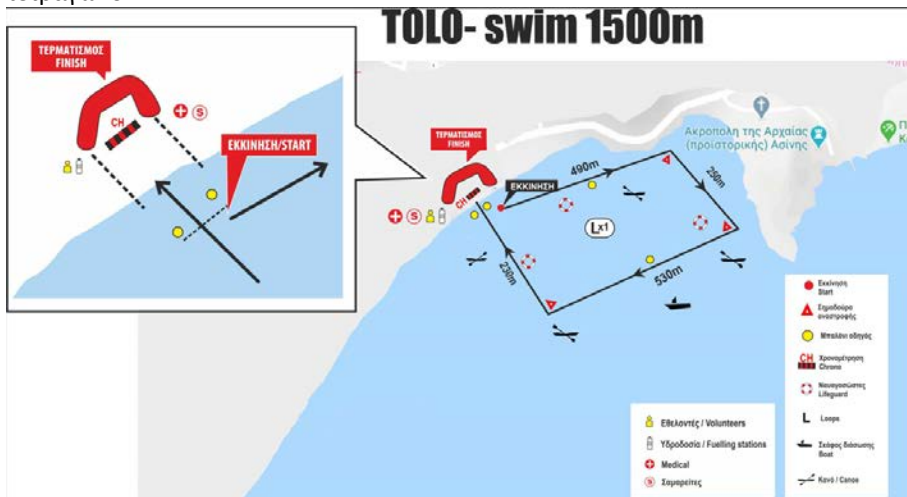


Κολύμβηση 1.500m

Loop: 1

Τα κολυμβητικά είναι ενταγμένα στην WSL - OpenWater league

Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό με τους αθλητές να βρίσκονται πριν την πρώτη σηματοδότηση. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις τρεις επόμενες σηματοδότησεις πριν τερματίσουν στη ψάιδα. Ουσιαστικά η διαδρομή είναι ένα ορθογώνιο τετράγωνο.



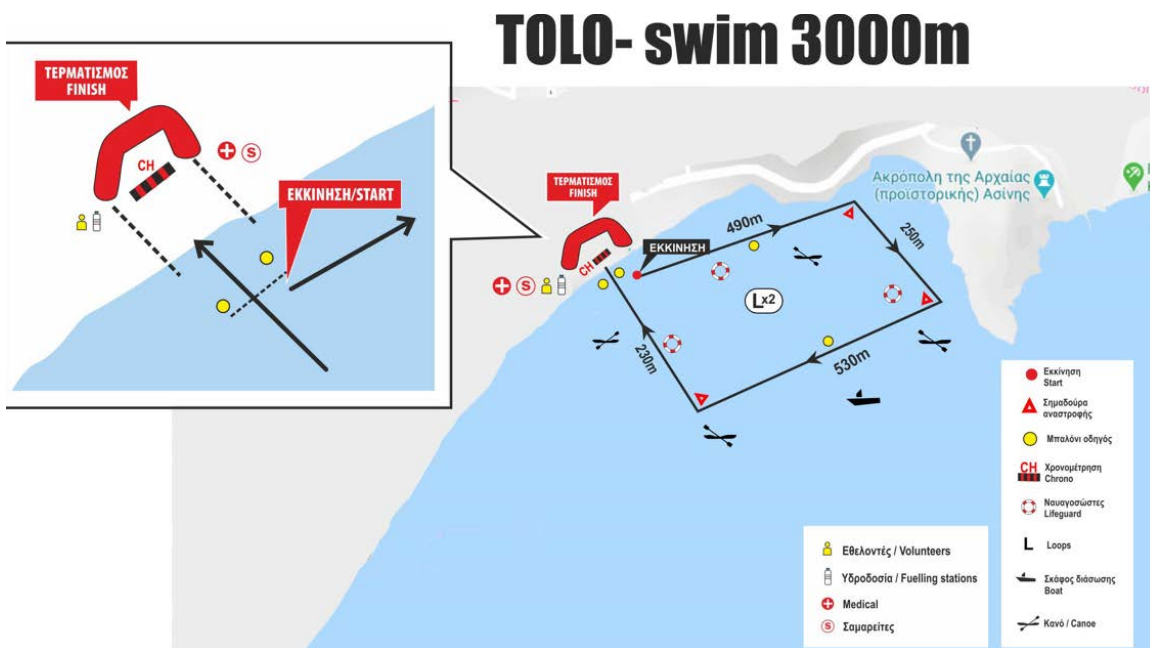
Κολύμβηση 3.000m

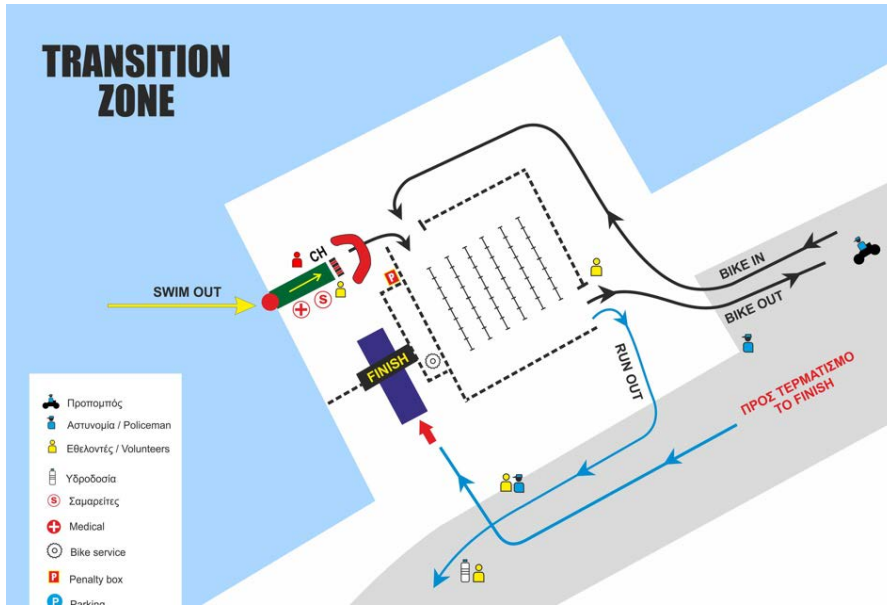
Loops: 2

Τα κολυμβητικά είναι ενταγμένα στην WSL - OpenWater league

Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό με τους αθλητές να βρίσκονται πριν την πρώτη σηματοδότηση. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις τρεις επόμενες σηματοδότησεις φθάνοντας στην πρώτη και ολοκληρώνοντας τα πρώτα 1500m. Επαναλαμβάνουν την ίδια διαδρομή πριν τερματίσουν στη ψάιδα. Ουσιαστικά η διαδρομή είναι ένα ορθογώνιο τετράγωνο των 1500m το οποίο εκτελείται δύο φορές.

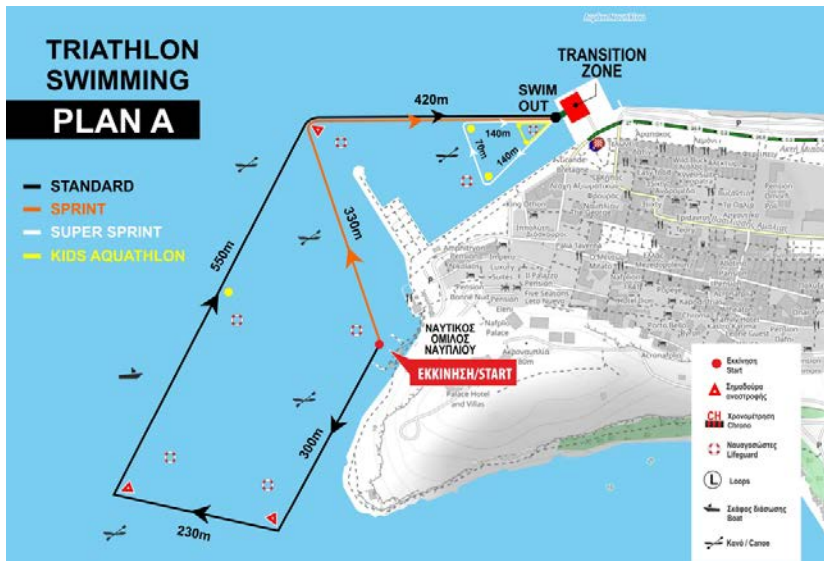
(Cut Off 3000m: 40min τα πρώτα 1500m)



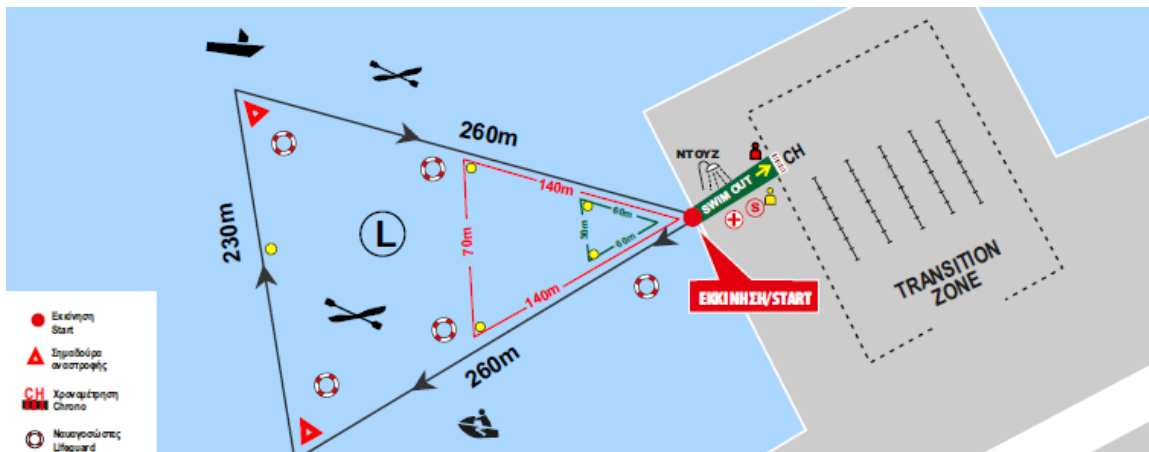


Standard Triathlon (Individual - Relay): κολύμπι: 1.500m, Ποδήλατο: 37km, Τρέξιμο: 10km

PLAN A: Κολύμπι (1 loop): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις τρεις επόμενες σηματοδούρες πριν τερματίσουν. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.

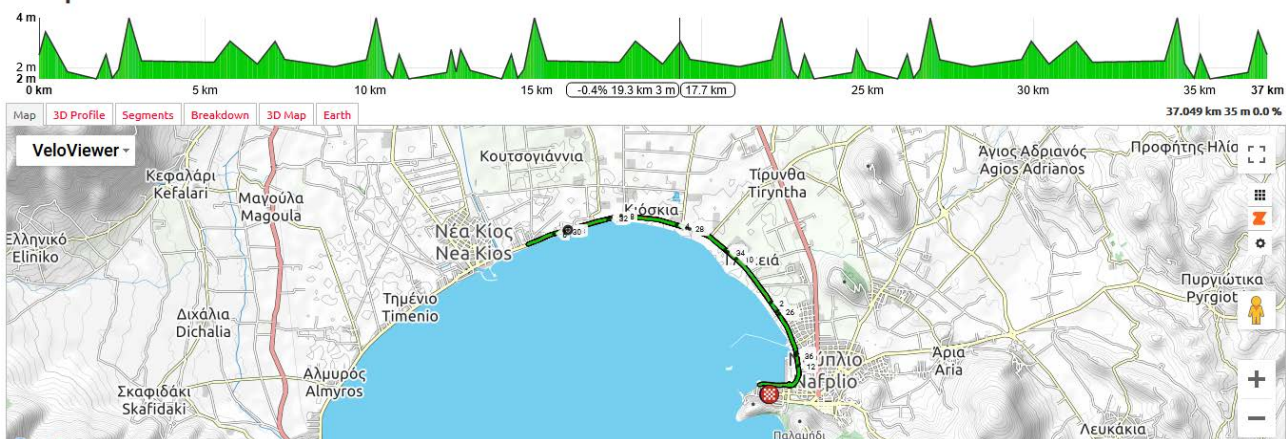


PLAN B: Κολύμπι (2 loops): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις τρεις επόμενες σηματοδούρες συμπληρώνοντας τα πρώτα 750μ. Εκτελούν την ίδια διαδρομή και δεύτερη φορά πριν τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης. Η εκκίνηση και ο τερματισμός είναι στο ίδιο σημείο, ενώ η διαδρομή είναι τριγωνική. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.



Ποδήλατο (3 loops): Μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, οι αθλητές κινούνται αριστερά επί της Ακτής Μιαούλη, περνούν από τον κυκλικό κόμβο (A) απέναντι από το δημοτικό παρκινγκ και στην συνέχεια παραλιακά επί της Νέας Κίου όπου θα συναντήσουν το σημείο αναστροφής (B). Η διαδρομή **A-B-A** πρέπει να εκτελεστεί 3 φορές - **(3 loops)** - πριν οι αθλητές επιστρέψουν στην ζώνη αλλαγής.

Nafplio Action Standard Bike

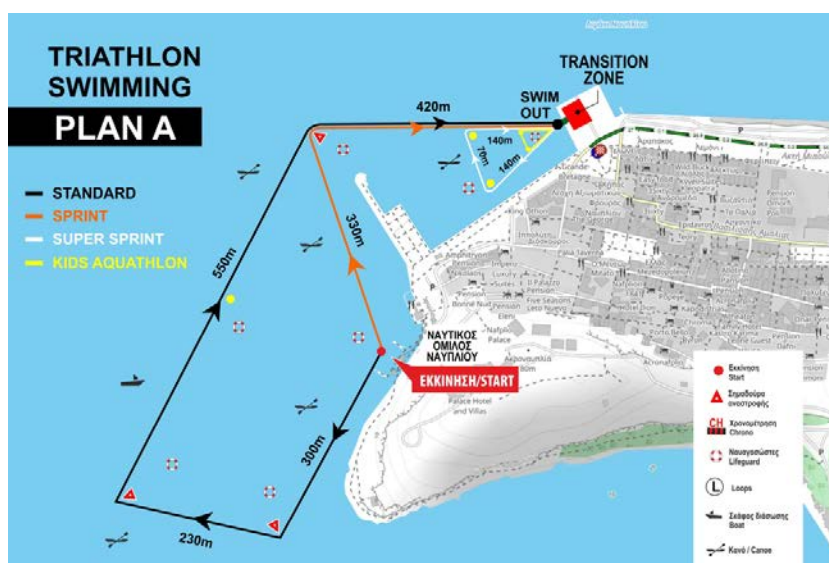


Τρέξιμο (4 Loops): Οι αθλητές, μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, στρίβουν δεξιά επί της Μιαούλη – Φαρμακοπούλου. Στη συνέχεια αριστερά στη Σταϊκοπούλου η οποία στην προέκταση της γίνεται η 25^η Μαρτίου, αριστερά στη Σιδηράς Μερραρχίας, αριστερά στην Ανδρέα Συγγρού, και δεξιά στη Βασιλίσσης Αμαλίας, μέχρι την ζώνη αλλαγής επί της Μιαούλη. Σε αυτή την φάση οι αθλητές έχουν ολοκλήρωση τα πρώτα 2.5km και για να ολοκληρώσουν το δρομικό τους σκέλος θα πρέπει να επαναλάβουν την ίδια διαδρομή άλλες τρεις (3) φορές (συνολικά 4 loops των 2.5km). Το σημείο-αψίδα τερματισμού βρίσκεται δίπλα στην ζώνη αλλαγής, μπροστά από τις καφετέριες.

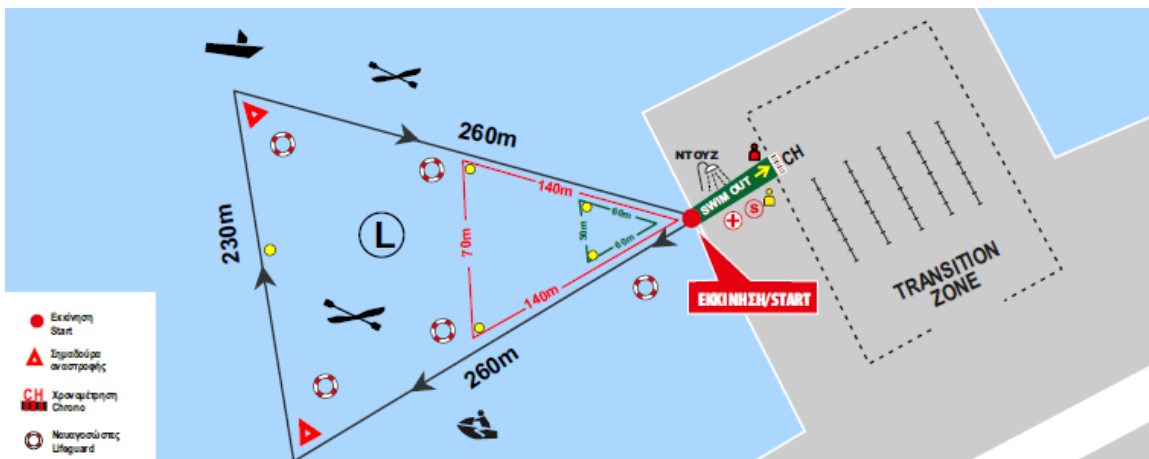
Cut Offs: Swim= 0:45h, Swim+Bike = 2:30h

Sprint Triathlon (Individual - Relay): κολύμπι: 750m, Ποδήλατο: 24km, Τρέξιμο: 5km

PLAN A: Κολύμπι (1 loop): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στην επόμενη σηματοδούρα πριν τερματίσουν. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.

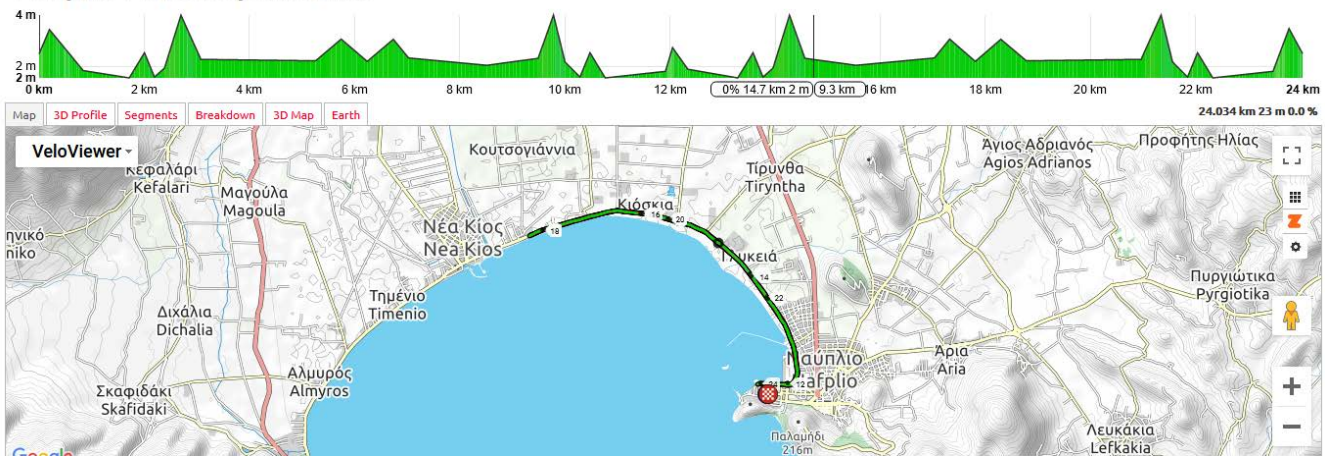


PLAN B: Κολύμπι (1 Loop): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις δύο επόμενες σηματοδούρες πριν τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης. Η εκκίνηση και ο τερματισμός είναι στο ίδιο σημείο, ενώ η διαδρομή είναι τριγωνική. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.



Ποδήλατο (2 Loop): Μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, οι αθλητές κινούνται αριστερά επί της Ακτής Μιαούλη, περνούν από τον κυκλικό κόμβο (A) απέναντι από το δημοτικό παρκινγκ και στην συνέχεια παραλιακά επί της Νέας Κίου όπου θα συναντήσουν το σημείο αναστροφής (B). Η διαδρομή **A-B-A** πρέπει να εκτελεστεί 2 φορές - (**2 loops**) - πριν οι αθλητές επιστρέψουν στην ζώνη αλλαγής.

Naflio Action Sprint Bike

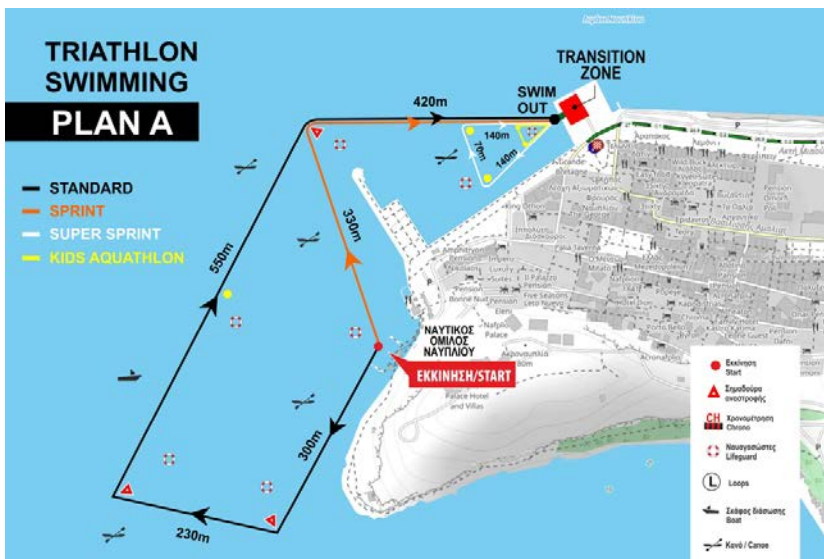


Τρέξιμο (2 Loops): Οι αθλητές, μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, στρίβουν δεξιά επί της Μιαούλη – Φαρμακοπούλου. Στη συνέχεια αριστερά στη Σταϊκοπούλου η οποία στην προέκταση της γίνεται η 25^η Μαρτίου, αριστεράς στη Σιδηράς Μερραρχίας, αριστερά στην Ανδρέα Συγγρού, και δεξιά στη Βασιλίσσης Αμαλίας, μέχρι την ζώνη αλλαγής επί της Μιαούλη. Σε αυτή την φάση οι αθλητές έχουν ολοκλήρωση τα πρώτα 2.5km και για να ολοκληρώσουν το δρομικό τους σκέλος θα πρέπει να επαναλάβουν την ίδια διαδρομή άλλη μία (1) φορά (συνολικά 2 loops των 2.5km). Το σημείο-αψίδα τερματισμού βρίσκεται δίπλα στην ζώνη αλλαγής, μπροστά από τις καφετέριες.

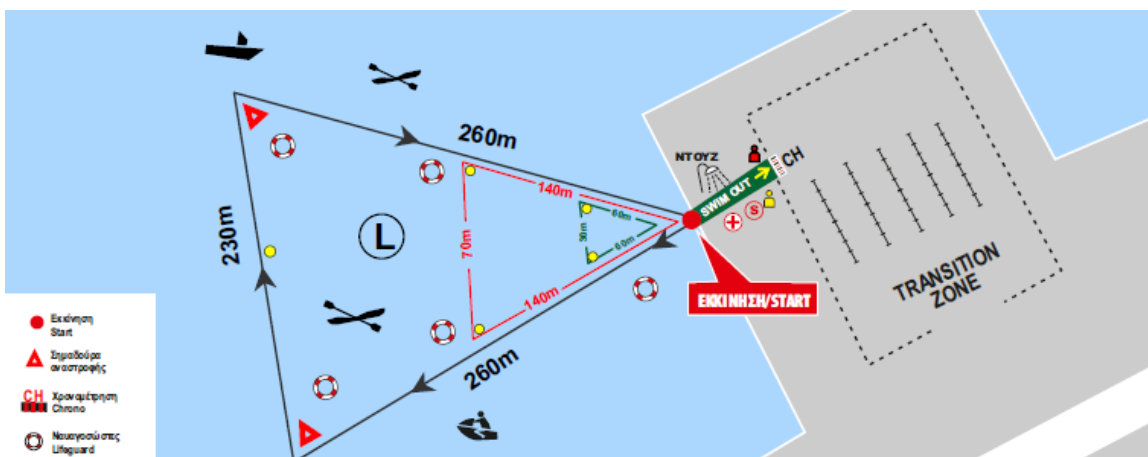
Cut Offs: Swim= 0:35h, Swim+Bike = 1:45h

Adults Aquathlon: κολύμπι: 750m, Τρέξιμο: 5km

PLAN A: Κολύμπι (1 loop): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στην επόμενη σηματοδότηση πριν τερματίσουν. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.



PLAN B: Κολύμπι (1 Loop): Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις δύο επόμενες σηματοδούρες πριν τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης. Η εκκίνηση και ο τερματισμός είναι στο ίδιο σημείο, ενώ η διαδρομή είναι τριγωνική. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.



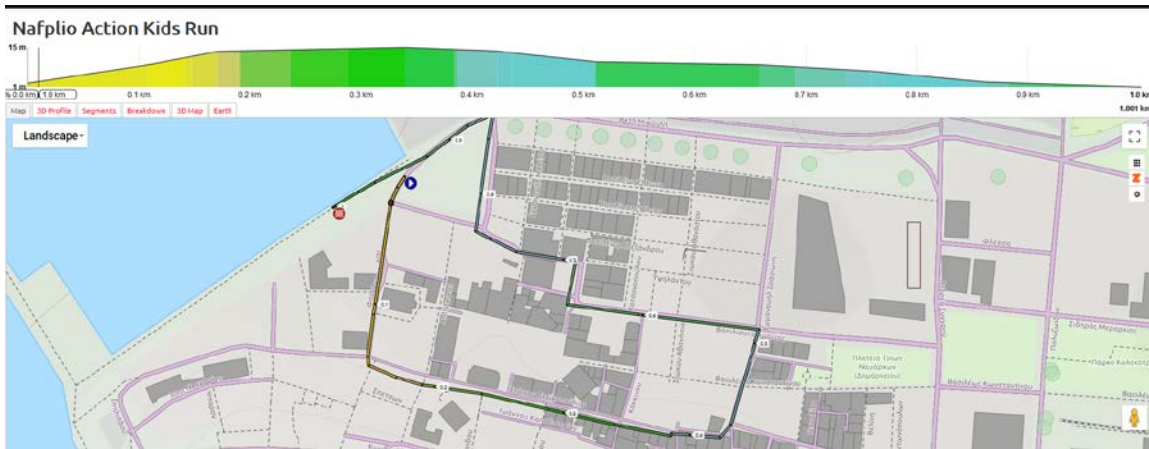
Τρέξιμο (2 Loops): Οι αθλητές, μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, στρίβουν δεξιά επί της Μιαούλη – Φαρμακοπούλου. Στη συνέχεια αριστερά στη Σταϊκοπούλου η οποία στην προέκταση της γίνεται η 25^{ης} Μαρτίου, αριστεράς στη Σιδηράς Μερραρχίας, αριστερά στην Ανδρέα Συγγρού, και δεξιά στη Βασιλίσσης Αμαλίας, μέχρι την ζώνη αλλαγής επί της Μιαούλη. Σε αυτή την φάση οι αθλητές έχουν ολοκλήρωση τα πρώτα 2.5km και για να ολοκληρώσουν το δρομικό τους σκέλος θα πρέπει να επαναλάβουν την ίδια διαδρομή άλλη μία (1) φορά (συνολικά 2 loops των 2.5km). Το σημείο-αψίδα τερματισμού βρίσκεται δίπλα στην ζώνη αλλαγής, μπροστά από τις καφετέριες.

Junior Aquathlon: κολύμπι: 150m, Τρέξιμο: 1km

Κολύμπι: Η εκκίνηση θα δοθεί μέσα από το νερό. Οι αθλητές θα περάσουν δεξιόστροφα στις δύο επόμενες σηματοδούρες πριν τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης. Η εκκίνηση και ο τερματισμός είναι στο ίδιο σημείο, ενώ η διαδρομή είναι τριγωνική. Η έξοδος από το νερό πραγματοποιείται μέσω μεταλλικής σκάλας.



Τρέξιμο (1 Loop): Οι αθλητές, μετά την έξοδο τους από την ζώνη αλλαγής, στρίβουν δεξιά επί της Μιαούλη – Φαρμακοπούλου. Στη συνέχεια θα κάνουν τρεις αριστερές στροφές πρώτα στη Σταϊκοπούλου, στη συνέχεια στην Εμμανουήλ Σοφρωνή και τέλος στην Βασιλίσσης Αμαλίας, πριν κατευθυνθούν προς την αψίδα τερματισμού (στο λιμάνι, μπροστά από τις καφετέριες και δίπλα στην ζώνη αλλαγής).



Αγωνόδικος Επιτροπή

Υπεύθυνος ασφαλείας: Ρώτας Πήτερ Παναγιώτης

Ιατρός Αγώνα: TBA

Ναυαγοσωστική εταιρεία: Lifeguard Hellas

Τεχνικός διευθυντής αγώνα: Ρώτας Πήτερ Παναγιώτης