



2nd SARONIC SUP CUP

21-22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

POROS 2023

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ SUP

2nd Saronic SUP Cup



1. Διοργανωτής

Το Αθλητικό Σωματείο ΣΑΡΩΝΙΚΟ ΤΡΙΑΘΛΟ και το τμήμα όρθιας σανιδοκωπηλασίας (SARONICSUPTEAM) σε συνεργασία με την εταιρεία SARONICOUTDOORACTIVITIES και υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Κ.-Κ. και του Δήμου Πόρου σας προσκαλεί στο **2^ο Saronic SUP Cup** που θα διεξαχθεί στον Πόρο το **Σάββατο 21 και την Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2023**.

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ-ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΤΥΠΟΣ ΣΚΑΦΟΥΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	MASTER ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 50 +	1973 & παλαιότερα	Έως 14'	10 χλμ.
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	MASTER ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 40+	1983-1974	έως 14'	10 χλμ.
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2004 και παλαιότερα	έως 14'	10 χλμ.
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	2005-2006	έως 14'	5 χλμ.
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ TECHNICAL RACE	MASTER ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 40+	1983-1974	έως 14'	1.300μ.
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ TECHNICAL RACE	ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2004 και παλαιότερα	έως 14'	1.300μ.
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ TECHNICAL RACE	ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	2005-2006	έως 14'	1.300μ.
ΣΠΡΙΝΤ-ΣΠΡΙΝΤ	ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	2005-2006	έως 14'	200μ.
ΣΠΡΙΝΤ-ΣΠΡΙΝΤ	ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	2007-2008	έως 14'	200μ.
ΣΠΡΙΝΤ-ΣΠΡΙΝΤ	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	2009-2010	έως 14'	200μ.

*Όσοι αθλητές/τριες της ηλικιακής κατηγορίας Παίδων-Κορασίδων (Έτος γεννήσεως 2007-2008), έχουν το δικαίωμα να αγωνιστούν στην κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων. Επίσης όσοι αθλητές της κατηγορίας Εφήβων-Νεανίδων (2005-2006), έχουν το δικαίωμα να αγωνιστούν στην κατηγορία Ανδρών Γυναικών. Οι αθλητές των κατηγοριών Παιδών-Παγκορασίδων αγωνίζονται **μόνο** στην κατηγορία τους.

Τα αγωνίσματα αποστάσεων θα έχουν κοινή εκκίνηση για όλες τις κατηγορίες μέσα από τη θάλασσα και τερματισμό στην παράλια με το κουπί στο χέρι. Τα αγωνίσματα Technical θα πραγματοποιηθούν σε heats μικρότερα ή ίσα των 10 αθλητών, θα έχουν εκκίνηση beachstart και τερματισμό μέσα στη θάλασσα. Τα αγωνίσματα Sprint θα πραγματοποιηθούν σε heats μικρότερα ή ίσα των 9 αθλητών, θα έχουν εκκίνηση από τη θάλασσα και τερματισμό μέσα στη θάλασσα.



Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί τριάδα στις κατηγορίες αγωνισμάτων οι συμμετέχοντες αθλητές θα μεταφερθούν στην ιδανικότερη κατηγορία του αγωνίσματός τους.

3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΕΛΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΚΛΗΡΩΣΗ

3.1. Έλεγχος Δελτίων Αθλητών-Καρτών Υγείας

Η διαπίστευση των αθλητών για τα αγωνίσματα θα διεξαχθεί τις παρακάτω ώρες και μέρες. Κατά τη διαδικασία της διαπίστευσης των αθλητών, οι αθλητές θα παραλαμβάνουν το ρουχισμό τους, τα νούμερα του αγώνα. Οι αθλητές οφείλουν να έχουν περάσει τη διαδικασία του ελέγχου τουλάχιστον μια ώρα πριν από την εκκίνηση του αγωνίσματος. Αθλητές που δεν έχουν περάσει από τη διαδικασία της διαπίστευσης δεν θα μπορούν να συμμετέχουν στο αγώνισμα που έχουν δηλωθεί. Η διαπίστευση των αθλητών θα γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην περιοχή της παραλίας Κανάλι κατά τις παρακάτω ώρες.

Σάββατο 10:30-11:30 και Κυριακή 08:00-09:00

3.2. Πρόγραμμα αγώνων

ΣΑΒΒΑΤΟ 21/10/2023

09:00-13:00 Άνοιγμα Γραμματείας Παραλαβή Αγωνιστικών Πακέτων

10:30-11:30 Έλεγχος Δελτίων Αθλητών-Καρτών Υγείας

12:00 Εκκίνηση Technical 1300m-Όλες οι κατηγορίες

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ!!!

18:30 ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ: στο Κτίριο Συγγρού (έναντι Λιμάνι FerryBoat-Parking)

ΚΥΡΙΑΚΗ 22/10/2023

08:00-12:00 Άνοιγμα Γραμματείας Παραλαβή Αγωνιστικών Πακέτων

08:00-09:00 Έλεγχος Δελτίων Αθλητών-Καρτών Υγείας

09:15 Εκκίνηση Μεγάλης Απόστασης 10χλμ/LongDistance - Όλες οι κατηγορίες (Ηλεκτρονική χρονομέτρηση)

09:20 Εκκίνηση Μεγάλης Απόστασης 5χλμ/SemiDistance Juniors EOKK (Ηλεκτρονική χρονομέτρηση)

11:00-11:30 Έλεγχος Δελτίων Αθλητών-Καρτών Υγείας SPRINT

12:00 Εκκίνηση Sprint-Όλες οι κατηγορίες

3.3. Κλήρωση-Φύλλα αγώνα.

Η κλήρωση των heats θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις του SARONICOUTDOORACTIVITIES την **Πέμπτη 19/10/2023 περί ώρας 10:30** και τα φύλλα αγώνα θα αναρτηθούν στα social media του αγώνα και στην επίσημη σελίδα του αγώνα στο πεδίο "ΦΥΛΛΑ ΑΓΩΝΑ - ΚΛΗΡΩΣΕΙΣ"



4. ΥΠΟΒΟΛΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ- ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΚΑΙ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.

Δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα έχουν όλοι οι αθλητές/τριες που πληρούν τα παρακάτω:

- Δελτίο αθλητικής ιδιότητας της Ε.Ο.Κ.-Κ. ανανεωμένο για το 2023
- Θεωρημένη κάρτα υγείας για το 2023, (ή τουλάχιστον να μην έχει περάσει ένας χρόνος από την τελευταία ημερομηνία θεώρησης), σύμφωνα με το άρθ. 33 πργ. 9, Ν.2725/99 όπως ισχύει σήμερα και την αρ. ΤΑΕΥΕ/386611/15976/1417/152 Κ.Υ.Α. (ΦΕΚ. 3254-Β'/08.8.2018).

5. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

5.1 Παράβολο Συμμετοχής

Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται ως ακολούθως:

- Στα 30 ευρώ για την συμμετοχή στα αγωνίσματα Μεγάλης Απόστασης 10χλμ/LongDistance 10 km ή Μεγάλης Απόστασης 5χλμ/SemiDistance 5km με κατοχή δελτίου της Ομοσπονδίας και 45 ευρώ για την συμμετοχή σε όλα τα υπόλοιπα αγωνίσματα για κάθε συμμετέχοντα αθλητή ή αθλήτρια.
- Στα αγωνίσματα Sprintkids 15 ευρώ

Το παράβολο συμμετοχής για τους συλλόγους θα πληρώνεται κατά τη διαδικασία του ελέγχου των αθλητών.

5.2 Δηλώσεις Συμμετοχής

Για τη συμμετοχή των αθλητών των σωματείων στα αγωνίσματα Μεγάλης Απόστασης 10 χλμ, και για 5 χλμ Juniors, SPRINT & TECHNICAL τα Σωματεία των αθλητών θα πρέπει να συμπληρώσουν την φόρμα 1. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να αποσταλούν μέχρι και τη **Δευτέρα 16/10/2023**.

6. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Θα ισχύσει ο Κανονισμός Αγώνων SUP της Ε.Ο.Κ.-Κ. έκτος των άρθρων που αναφέρονται στους τεχνικούς κανονισμούς οι οποίοι έχουν τροποποιηθεί από τη Διεθνή Ομοσπονδία Κάνοε (ICF) και με τους οποίους θα διεξαχθεί ο αγώνας.

Η χρήση του Leash και του σωσιβίου είναι υποχρεωτική για τα αγωνίσματα της Μεγάλης Απόστασης. Οι συμμετέχοντες υποχρεούνται να φορούν το μπλουζάκι της διοργάνωσης καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, για την ασφάλεια τους, αλλά και για να είναι αναγνωρίσιμοι από τους κριτές. Σε περίπτωση που χαθεί και ζητηθεί από την επιτροπή να τους δοθεί νέο, το κόστος θα είναι επιπλέον 10€.

7. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Για την ασφάλεια των αθλητών καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει γιατρός, ναυαγοσώστες, σωστικά σκάφη και ασθενοφόρο.

8. ΕΥΘΥΝΗ

Ο χώρος διεξαγωγής του αγώνα έχει πολλές ιδιαιτερότητες και απαιτείται κατανόηση και συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων αθλητών και της διοργάνωσης. Οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική



τους ευθύνη. Τόσο το Σωματείο ΣΑΡΩΝΙΚΟ ΤΡΙΑΘΛΟ, η εταιρεία SARONIC OUTDOOR ACTIVITIES όσο και η Επιτροπή του Αγώνα δεν φέρουν καμία ευθύνη για ότι τυχόν συμβεί στους αγωνιζόμενους ή τα σκάφη κατά τη διάρκεια του αγώνα ή οποιαδήποτε άλλη ώρα στη συγκεκριμένη εκδήλωση.

9. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Λόγω του χαρακτήρα του αγώνα, ενστάσεις δεν θα γίνονται δεκτές.

10. ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Ο διοργανωτής δύναται να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να φέρουν διαφήμιση των χορηγών των αγώνων επ' αυτών και επί του εξοπλισμού τους. Οι συμμετέχοντες αποδέχονται τη φωτογράφιση και βιντεοσκόπησή τους εντός και έκτος του αγώνα και την προβολή του υλικού στα Μ.Μ.Ε. και στο διαδίκτυο.

11. ΕΠΑΘΛΑ

Σε όλες τις κατηγορίες θα απονεμηθεί ξεχωριστό θεματικό έπαθλο στους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας. Οι απονομές όλων των αγωνισμάτων θα γίνουν μετά το τέλος των αγώνων (ΚΥΡΙΑΚΗ 21/10 στις 13:30)

Σε όλα τα αγωνίσματα όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν θεματικό αναμνηστικό μετάλλιο.

12. ΠΑΡΟΧΕΣ

- Αναμνηστικό μετάλλιο σε όλους τους συμμετέχοντες όλων των αγωνισμάτων.
- T-shirt Αγώνα
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση κατά την διάρκεια των 2 αγώνων μεγάλων αποστάσεων 5 και 10 χλμ για όλους τους συμμετέχοντες των εν λόγω αγώνων.
- Νερό
- Ενεργειακό Σνακ
- Ηλεκτρολύτες (για τους 2 μεγάλους αγώνες)

(για περισσότερες πληροφορίες μπείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο

<https://saronicactivities.com/2nd-saronic-activities-saronic-sup-cup.html>)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΟΥ

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό μας μέσα σε 2 μέρες θα ολοκληρώσουμε 4 αγωνίσματα. Το Σάββατο το πρωί 21 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν στην παραλία Κανάλι τα αγωνίσματα των κατηγοριών: Technical 1.300μ.

Την Κυριακή το πρωί 22 Οκτωβρίου θα διεξαχθεί το αγώνισμα της Μεγάλης Απόστασης-10χλμ, με εκκίνηση και τερματισμό στην παραλία Κανάλι, καθώς και το αγώνισμα της Μεγάλης Απόστασης Juniors-5χλμ που θα έχει εκκίνηση και τερματισμό εξίσου από την παραλία Κανάλι. Τέλος θα πραγματοποιηθούν τα αγωνίσματα Sprint Kids 200μ. Παμπαίδων-Παγκορασίδων και Sprint Εφήβων-Νεανίδων 200μ.



Όσοι επιλέξουν τον αγώνα των 5.000μ. και 10.000μ. θα έχουν την ευκαιρία να κωπηλατήσουν κοντά από το νησάκι Μπούρτζι που βρίσκεται στα ανατολικά του λιμανιού του Πόρου.

Το μικρό νησί χρησιμοποιήθηκε σαν ναυτική βάση από το Βυζαντινό Στόλο κατά τον 7ο μ.Χ αιώνα και χρησιμοποιήθηκε σαν βάση στις επιθέσεις του κατά των Σαρακηνών. Επίσης υπάρχουν ενδείξεις ότι υπήρχε εκεί Βενετσιάνικο οχυρό, που πρέπει να χρησιμοποιήθηκε κατά την περίοδο της δράσης του Μοροζίνι και του στόλου του στην περιοχή περί τα 1687-1693.

Το σημερινό κάστρο κτίστηκε το 1826 από τον Βαυαρό φιλέλληνα CarlWilhelmvonHeideck, όταν ήταν πρόεδρος της επιτροπής Εράνων.

Το κάστρο έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανταρσία του Μιαούλη το 1831. Ο Μιαούλης κατόρθωσε να καταλάβει το φρούριο όπου εγκατέστησε φρούραρχο τον πλοίαρχο Φαλάγκα, για να ελέγχει με το πυροβολικό του το στενό. Και από εκεί εστράφη κατά του Καποδίστρια.

Επίσης θα έχουν την ευκαιρία να δουν το Ρολόι του Πόρου, όπου είναι το σύμβολο του νησιού, να δεσπόζει επιβλητικό πάνω από τον δίαυλο καθώς και να απολαύουν τον παραδοσιακό οικισμό από μία άλλη ιδιαίτερη οπτική μεριά, με την ξεχωριστή ιστορική αρχιτεκτονική του που διατηρείται έως σήμερα.

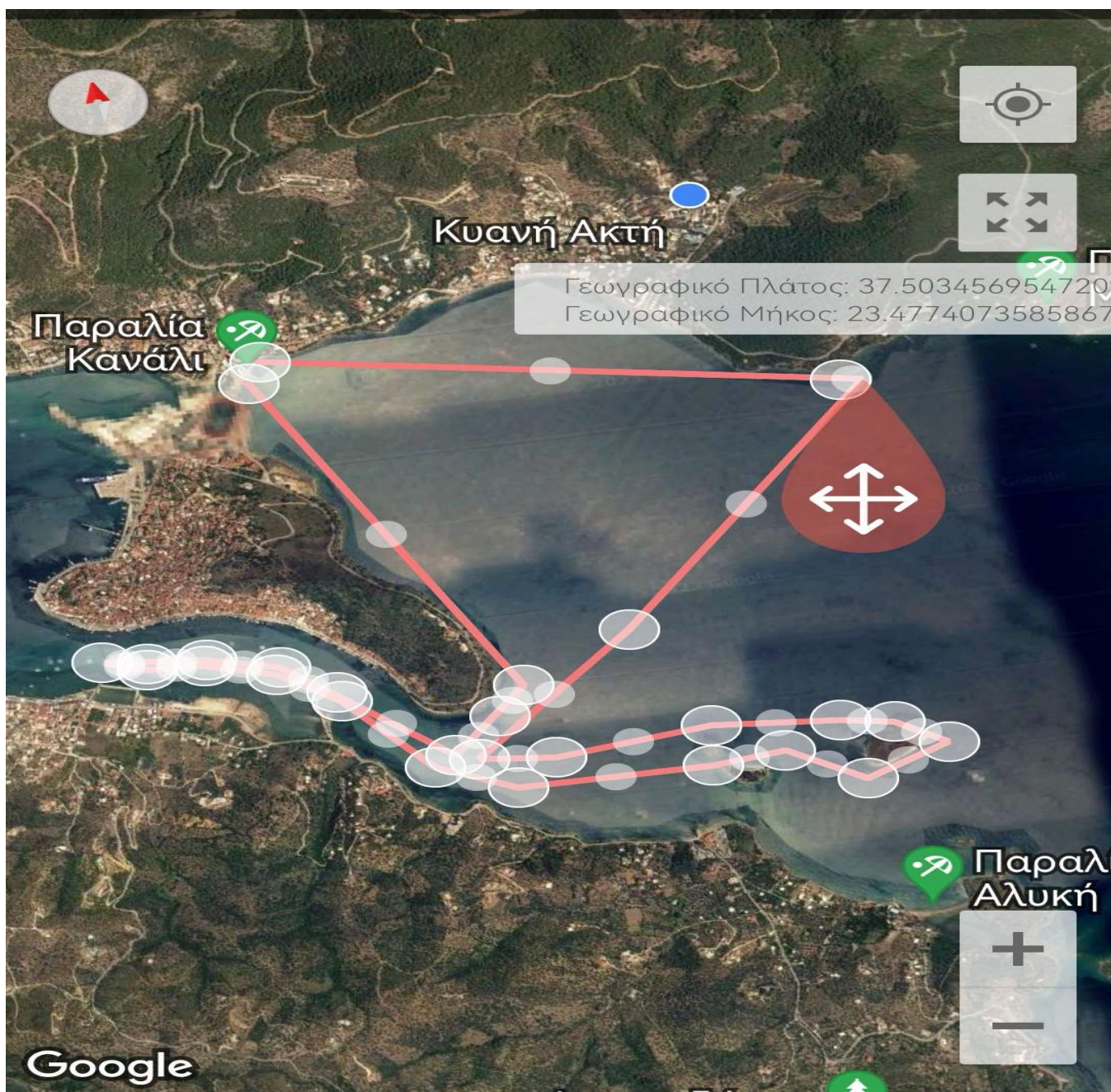
Στις επόμενες σελίδες μπορείτε να δείτε τους αγωνιστικούς στίβους. Ο στίβος των αγωνισμάτων ενδέχεται να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις καιρικές συνθήκες.



2nd SARONIC SUP CUP

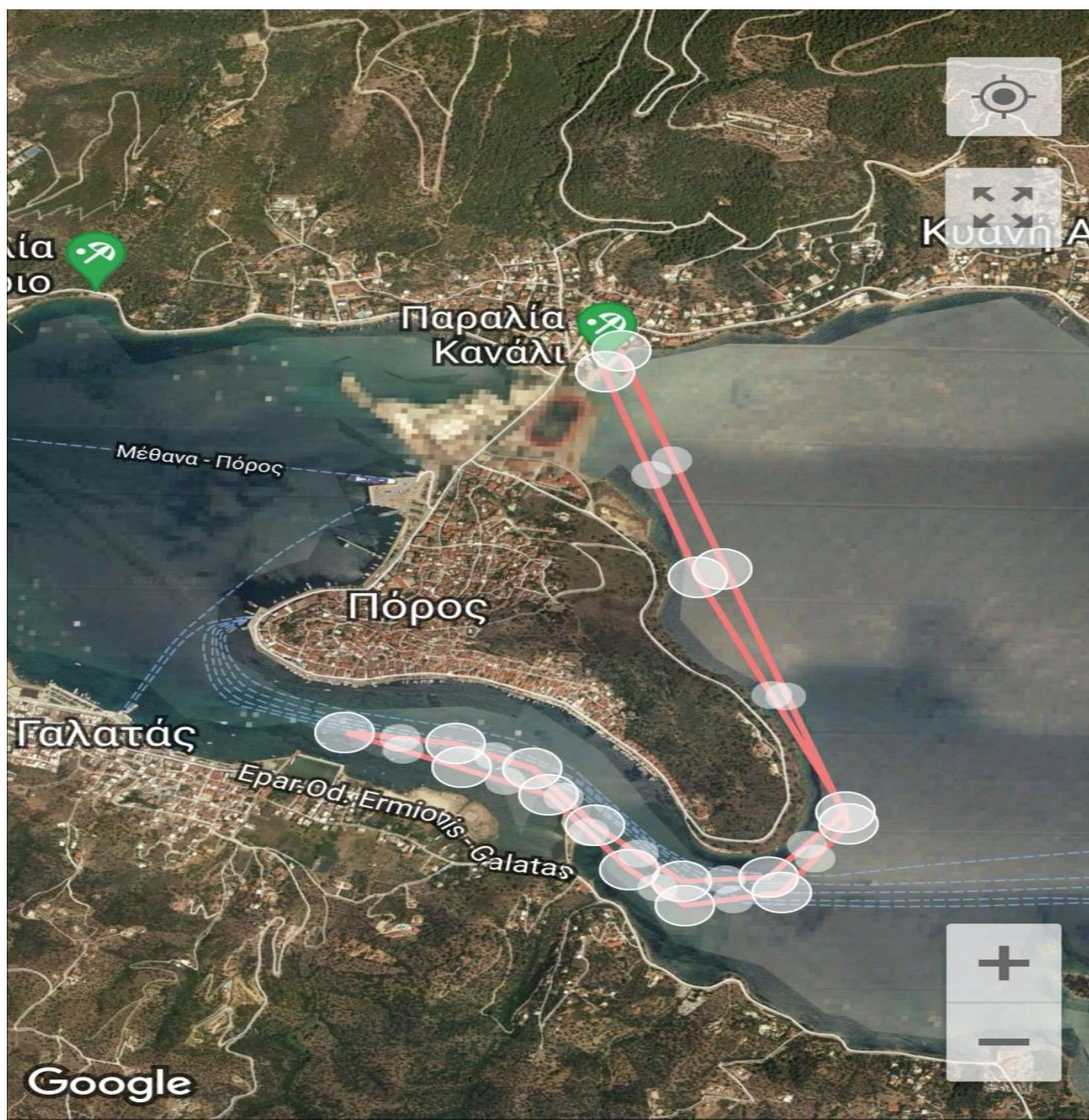
Σ/Κ 21-22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 10 χλμ



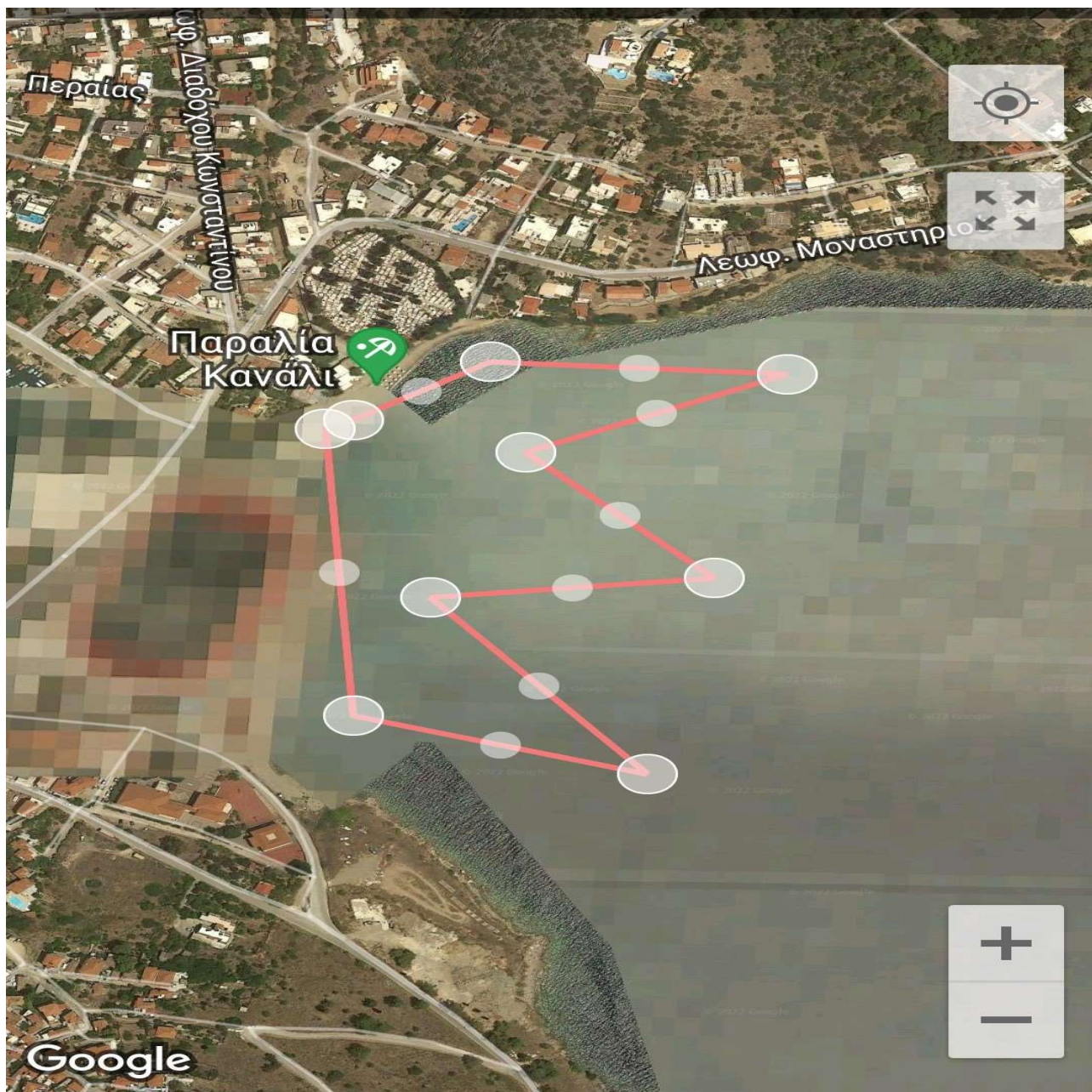


2nd SARONIC SUP CUP
Σ/Κ 21-22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023
ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 5χλμ JUNIORS





2nd SARONIC SUP CUP
Σ/Κ21-22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ 1300μ.

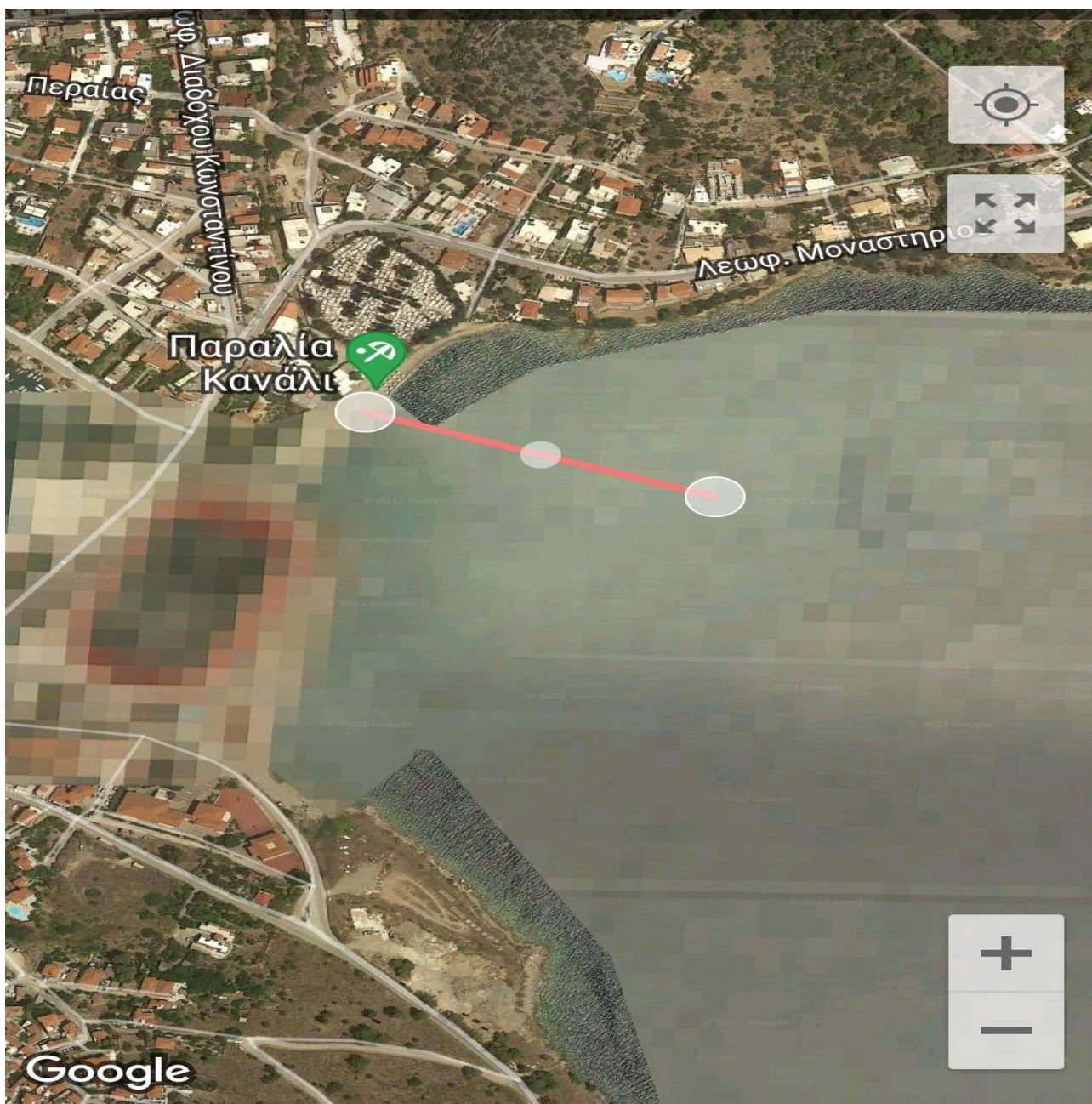




2nd SARONIC SUP CUP

Σ/Κ21-22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΣΠΡΙΝΤ 200μ. ΠΠ-ΠΚ&Ε-Ν





α.α.	αρ. μητρώου	Όνοματεπώνυμο	Κατηγορία	Σπριντ	Τεχνικό	Μεγάλων Αποστάσεων	TSHIRT		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ 2023

ΙΔΙΟΤΗΤΑ _____

Σφραγίδα-Υπογραφή

