

3rd TRIMORE SwimRun Hydra 2020

Ζήσε μια ξεχωριστή εμπειρία μέσα από τη συνεργασία με το συναθλητή σου!



Τι είναι το SwimRun

Πρόκειται για ένα σπορ, το οποίο ξεκίνησε το 2002 στην Σουηδία, ως ένα στοίχημα. Στην πρόκληση αυτή έλαβαν μέρος δύο αδέρφια με τους συνοδούς τους και κράτησε -μέχρι να τερματίσουν- περισσότερες των 26 ωρών. Στη συνέχεια περνώντας από διάφορα στάδια δυσκολιών και εμποδίων, κατάφερε να εδραιωθεί ως ένα extreme σπορ, να καθιερώσει παγκόσμια μπράντα αλλά και σπορ που γνωρίζει όλο και μεγαλύτερη άνθιση σε όλο τον κόσμο.

Οι αθλητές του SwimRun αγωνίζονται πάντα σε ζευγάρια και πραγματοποιούν κοινή προσπάθεια μέχρι να τερματίσουν μαζί. Τυχόν εγκατάλειψη του ενός, επιφέρει την εγκατάλειψη της ομάδος.

Το SwimRun περιλαμβάνει αρκετά εναλλασσόμενα αγωνιστικά σκέλη τρεξίματος και κολυμπιού, με χρονομέτρηση που ξεκινά με την γενική εκκίνηση, περιλαμβάνει όλες τις εναλλαγές τρεξίματος - κολυμπιού και δίνει το χρόνο τερματισμού όταν το ζευγάρι (ο δεύτερος) περάσουν την γραμμή του τερματισμού.



Το TRIMORE SwimRun Hydra 2020

Πρόκειται για έναν αγώνα SwimRun, ο οποίος διατηρεί όλα τα ανωτέρω χαρακτηριστικά που διέπουν έναν τέτοιο αγώνα, έχοντας όμως κάποιες πρόσθετες παραμέτρους που υιοθετήθηκαν από τους διοργανωτές, με βάσει πρακτικές που έχουν ακολουθηθεί σε διεθνείς αγώνες SwimRun, με γνώμονα πάντα την ασφάλεια πρωτίστως των συμμετεχόντων, το δυναμισμό όμως παράλληλα, τη δράση και το θέαμα. Πρόκειται να διεξαχθεί σε δύο αποστάσεις: Initiative και Core με στόχο από τη μία να εισέλθουν νέοι αθλητές στο σπορ με τη μικρή απόσταση (αναπτυξιακή) πάντα όμως με τους ίδιους κανόνες, από την άλλη όμως, μεγαλύτερη απόσταση να προετοιμάσει για All day Race που θα ακολουθήσει τις επόμενες χρονιές.

Ο διοργανωτής πρόκειται να παράσχει σε κάθε ζευγάρι:

- **Δύο πράσινα αριθμημένα κουτιά**, ένα για κάθε αθλητή, ώστε να τοποθετήσει εκεί το Athletes Kit του και να φυλάξει τα πράγματά του. Το κουτί αυτό παραμένει στην ιδιοκτησία του διοργανωτή.
- **δύο Athletes kits** (ένα για κάθε αθλητή του ζευγαριού), μέσα στα οποία ο κάθε αθλητής θα βρει όσα η διοργάνωση έχει για κείνον. Κάθε αθλητής του ζευγαριού θα βρει μέσα σε αυτά αυτοκόλλητα κοπτικά για να τοποθετήσει στο Athletes kit του καθώς και σε μία δική του τσάντα εφόσον επιθυμεί να φυλαχθεί μαζί με το Athletes kit του, μέχρι τον τερματισμό του. Μέσα σε αυτό, θα βρει όλα τα υπόλοιπα πράγματα που έχει ο διοργανωτής εξασφαλίσει.
- **ένα ελαστικό σκοινί 6 περίπου μέτρων**, με το οποίο καλούνται οι αγωνιζόμενοι να δεθούν και μπορεί να είναι τεντωμένο μεταξύ τους ή να είναι μαζεμένο στα χέρια του ενός ή και των δύο αθλητών, τόσο κατά τη διάρκεια του κολυμπιού, όσο και κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, ενώ οι ίδιοι πρέπει να φροντίζουν ανά πάσα στιγμή, να μην αποτελεί εμπόδιο στους ίδιους ή τα υπόλοιπα ζευγάρια, κρατώντας θέσεις που δεν μπλέκουν τα σκοινιά μεταξύ τους. Το σκοινί αυτό τοποθετείται από τους αθλητές στη μέση τους στο ξεκίνημα πριν την εκκίνηση και αφαιρείται μόνο κατόπιν της γραμμής του τερματισμού, με ποινή ακύρωσης στην περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αν για κάποιο λόγο (αφαίρεση wetsuit πριν το τρέξιμο κλπ) χρειαστεί να



αφαιρεθεί το ελαστικό σκοινί για κάποια δευτερόλεπτα, τότε οι αθλητές δεν επιτρέπεται να κινούνται κατά το χρονικό αυτό διάστημα, αλλά να παραμείνουν στη θέση που πραγματοποιούν τις εργασίες τους, μέχρι να το επανατοποθετήσουν. Το ζευγάρι μπορεί να χρησιμοποιήσει το δικό του σκοινί.



- **δύο vest shirts** (σε διαφορετικό χρώμα το κάθε ένα), τα οποία φέρουν τον μοναδικό αριθμό ζευγαριού (**BIB Number**) και είναι υποχρεωτικό να φοριούνται και από τους δύο αθλητές σε όλη τη διάρκεια του αγώνα τους. Αν για κάποιο λόγο (αφαίρεση wetsuit πριν το τρέξιμο κλπ) χρειαστεί να αφαιρεθεί το vest shirt για κάποια δευτερόλεπτα, τότε οι αθλητές δεν επιτρέπεται να κινούνται κατά το χρονικό αυτό διάστημα, αλλά να παραμείνουν στη θέση που πραγματοποιούν τις εργασίες τους, μέχρι να το επανατοποθετήσουν. Ο αριθμός που το vest shirt φέρει εμπρός, θα πρέπει να είναι ελεύθερος κατά το τρέξιμο, ενώ οι αριθμοί στους ώμους κατά την κολύμβηση. Υπάρχει ποινή ακύρωσης στην περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του αγώνα.

- **ένας ατομικός πλωτήρας** ασφαλείας και μεταφοράς αντικειμένων για κάθε ζευγάρι (αναλόγως του καιρού, ο διοργανωτής μπορεί να αποφασίσει να δώσει έναν για κάθε αθλητή του ζευγαριού). Ο πλωτήρας αυτός είναι 35 λίτρων χωρητικότητας και κλείνει υδατοστεγανά, ώστε να είναι δυνατή η μεταφορά αντικειμένων χωρίς να βραχούν αν το επιθυμεί ο αθλητής, έχει δε ιμάντες ώστε να τοποθετείται στην πλάτη κατά το τρέξιμο, ενώ δένεται στη μέση με κλείστρο κατά τη διάρκεια του κολυμπιού. Ο πλωτήρας είναι υποχρεωτικός για τουλάχιστον έναν αθλητή από κάθε ομάδα (εκτός αν αλλιώς αποφασιστεί από το διοργανωτή λόγω καιρού), άρα μπορεί το ζευγάρι να αποφασίσει, ένας εκ των δύο να φέρει τον πλωτήρα και όχι και οι δύο. Υπάρχει ποινή ακύρωσης στην περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του αγώνα ή χρησιμοποιείται άλλος πλωτήρας από εκείνον του διοργανωτή.



- **δύο σκουφάκια κολύμβησης χρώματος αναλόγου της απόστασης**, τα οποία είναι υποχρεωτικό να φοριούνται στο κεφάλι κατά το κολυμβητικό σκέλος (ένα ο κάθε αθλητής). Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, θα μπορούσαν να αφαιρεθούν, πρέπει όμως να επανατοποθετηθούν στο κεφάλι στο ξεκίνημα της επόμενης κολυμβητικής φάσης. Αν χαθεί ή σκιστεί ένα από τα δύο ή και τα δύο σκουφάκια/ια, τότε είναι αδύνατη η συνέχιση στο κολυμβητικό σκέλος και το ζευγάρι θα πρέπει ή να αναζητήσει το σκουφάκι που έχασε ή να εγκαταλείψει αν του έχει σκιστεί. Προτείνεται να μην αφαιρείται, συνεισφέροντας και στην εξοικονόμηση χρόνου. Υπάρχει ποινή ακύρωσης στην περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- **δύο διπλά Tattoο με τον αριθμό του ζευγαριού**, ώστε να τοποθετηθεί στο μπράτσο αν το wetsuit είναι αμάνικο ή πάνω στο wetsuit (είναι ειδικό tattoo) στη θέση του μπράτσου. Η τοποθέτηση αυτού

είναι υποχρεωτική για την αναγνώριση των αθλητών σε όλες τις φάσεις του αγώνα, με ποινή ακύρωσης του ζευγαριού στην περίπτωση μη εφαρμογής του.

- **δύο chip χρονομέτρησης**, ένα για κάθε αθλητή. Τα chip αυτά φοριούνται υποχρεωτικά και από τους δύο αθλητές του ζευγαριού (ο καθένας το δικό του), στο δεξί τους πόδι. Αμέσως μετά το πέρασμά τους από τη γραμμή του τερματισμού, θα πρέπει να το τοποθετήσουν στο ειδικό κιβώτιο.
- **8 μπουκαλάκια κρύο φυσικό μεταλλικό νερό**. Τα ζευγάρια εκτός του άφθονου δροσερού φυσικού μεταλλικού νερού που θα έχουν διαθέσιμο -σε ειδική θέση δίπλα στην εκκίνηση- να πιουν πριν ξεκινήσουν τον αγώνα τους, θα λάβουν 8 μπουκαλάκια (4 ο κάθε αθλητής) δροσερό νερό για τη διάρκεια του αγώνα τους. Είναι το νερό του αγώνα τους και θα πρέπει να αποφασίσουν αν και πόσο θα πάρουν μαζί τους στη σημαδούρα τους ή όπου αλλού επιθυμούν, όμως δεν θα πρέπει να χαθούν τα γεμάτα ή άδεια φιαλίδια. Στον τερματισμό θα πρέπει σε περίπτωση που τους ζητηθεί από το διοργανωτή (δειγματοληπτικός, τυχαίος και κατά την κρίση του έλεγχος) να παραδώσουν τα 8 άδεια ή γεμάτα φιαλίδια νερού μαζί με το chip χρονομέτρησης. Πρόκειται να υπάρχουν 2 σταθμοί υδροδοσίας έκτακτης ανάγκης, ένας σε κάθε δρομικό σκέλος. Η πρόσθετη λήψη νερού από τους αθλητές θα έχει χρονική τιμωρία 2 λεπτών για κάθε φιαλίδιο, η οποία θα εφαρμόζεται άμεσα στο σταθμό της υδροδοσίας. Το ζευγάρι δηλαδή, θα παραμείνει εκεί για 2 λεπτά ανά φιαλίδιο νερού που ζήτησε και θα πρέπει να πιει την ποσότητα που επιθυμεί, αφήνοντας το μπουκάλι μέσα στο ειδικό βαρέλι που θα υπάρχει εκεί. Προσοχή, δεν πετά εκεί τα φιαλίδια που έχει λάβει από την εκκίνηση. Προτείνεται, οι αθλητές να υπολογίσουν από την αρχή το νερό που θα χρειαστούν και να το έχουν μαζί τους, αλλιώς, θα χάσουν χρόνο. Μη τήρηση των ανωτέρω, επιφέρει ακύρωση της ομάδος. Επίσης, προτείνεται, σε περίπτωση που ο αθλητής αισθάνεται ότι χρειάζεται νερό ενώ έχει πιει αυτό που είχε μαζί του, να μη σκεφτεί την επιβάρυνση του χρόνου αλλά την υγεία του πρώτα. Τα ζευγάρια θα πρέπει να φροντίσουν για την αυτονομία τους καθώς και για την προστασία του περιβάλλοντος.



- **4 ενεργειακά Gel**. Τα ζευγάρια θα λάβουν 4 ενεργειακά Gel (2 για κάθε αθλητή). Μπορούν επίσης να έχουν δικά τους Gel, τα οποία όμως θα πρέπει να δηλώσουν ότι θα τα χρησιμοποιήσουν ώστε να παραδώσουν τις συσκευασίες στον τερματισμό μαζί με εκείνα που βρήκαν στο Back Pack από τον διοργανωτή (γεμάτα ή άδεια). Τυχόν μη παράδοση των συσκευασιών κατά τον τερματισμό, επιφέρει ποινή ακύρωσης του ζευγαριού. Τα ζευγάρια θα πρέπει να φροντίσουν για την αυτονομία τους καθώς και για την προστασία του περιβάλλοντος.



Άλλα πράγματα που θα βρουν στο Athletes kit τους ή θα λάβουν κατά την έλευσή, τον τερματισμό τους ή στο site, είναι:

- Αναμνηστικό T-Shirt της διοργάνωσης για κάθε αθλητή
- Αναμνηστικό δίπλωμα σε Tyvek
- Αυτοκόλλητο ή μαγνητάκι με το λογότυπο της διοργάνωσης για το αυτοκίνητο
- Πάνινο βραχιόλι μονοσήμαντης σφίξης (αναγνωριστικό αθλητών)
- Μεγάλο ανάγλυφο μετάλλιο - ειδική κατασκευή (ζευγαρώνει με τον άλλο αθλητή του ζευγαριού)
- Πλούσιο φωτογραφικό υλικό

Ο διοργανωτής δεν θα παράσχει **wetsuit**, είναι όμως υποχρεωτικό για τη συμμετοχή στον αγώνα κάθε ενός από τους δύο αθλητές. Το wetsuit μπορεί να είναι απλό ή εξειδικευμένο, όχι όμως Trisuit. Θα πρέπει να είναι από neoprene οποιουδήποτε πάχους από 1,5 χιλιοστού και πάνω και είναι δυνατόν να έχει ή όχι φερμουάρ,

να είναι σε ένα ή δύο τμήματα, θα πρέπει όμως να καλύπτει κατ' ελάχιστον την περιοχή του σώματος από τους ώμους (long John) μέχρι τους μηρούς ψηλά (μικρό σορτς).

Ο κάθε αθλητής καλείται υποχρεωτικά (με ποινή ακύρωσης) να φορά το wetsuit κατ' ελάχιστον κατά τη διάρκεια του κολυμπιού του. Έχει τη δυνατότητα να αφαιρεί το wetsuit με την έξοδο του από τη θάλασσα, θα πρέπει όμως να το κουβαλά μαζί του και να το ξαναφορά πριν την εισαγωγή του στη θάλασσα. Προσοχή, πάνω από το wetsuit καλείται να φορά υποχρεωτικά και πάντα το Bib vest, το οποίο για να το βγάλει θα πρέπει να μην κινείται. Λόγω της δυσκολίας να ξαναφορεθεί wetsuit και της καθυστέρησης που αυτή η διαδικασία θα επιφέρει, προτείνεται να μην αφαιρείται το wetsuit.

Επίσης, ο διοργανωτής δεν θα παράσχει τα ακόλουθα, τα οποία είναι προαιρετικά (επιτρέπονται δηλαδή) για τη συμμετοχή στον αγώνα:

- Paddles (χεράκια)
- Pull Buoy (βαρελάκια)
- Goggles (γυαλάκια)
- Παπούτσια



Όλα τα ανωτέρω αν οι αθλητές επιλέξουν να τα χρησιμοποιήσουν, είναι δυνατόν να τα αφαιρούν και να τα ξαναχρησιμοποιούν, σε καμία περίπτωση όμως δεν μπορούν να αποχωριστούν κάτι από τον εξοπλισμό τους. Αν αποφασίσουν να αφαιρέσουν τα **παπούτσια** κατά την κολύμβηση, θα πρέπει να τα κουβαλούν μαζί τους με όποιον τρόπο μέσα στον ατομικό πλωτήρα (χωρίς να βραχούν μάλιστα) ή εκτός. Προτείνεται να μην αφαιρούνται, προς εξοικονόμηση χρόνου.

Τα **paddles (χέρια)** και τα **γυαλάκια**, μπορούν οι αθλητές να τα χρησιμοποιούν κατά την κολύμβηση και είθισται να τα φορούν κατά το τρέξιμό τους επίσης (τα γυαλάκια στο κούτελο και τα χέρια ανάποδα). Τα χέρια που συνήθως επιλέγονται για τη χρήση σε SwimRun είναι εκείνα που φέρουν λάστιχα (όχι εκείνα με τις ειδικές τρύπες για τα δάχτυλα), ώστε να είναι δυνατόν να φορεθούν ανάποδα (στην έξω πλευρά της παλάμης) κατά την ώρα του τρεξίματος αλλά και κατά την εξαγωγή από τη θάλασσα. Ο λόγος που επιτρέπονται τα χέρια, είναι για τη διευκόλυνση του αθλητή που φορά παπούτσια κατά την κολύμβηση.

Τα **Pull Buoy (βαρελάκια)**, οι αθλητές τα φορούν προς διευκόλυνση επίσης λόγω του ότι κολυμπούν με παπούτσια και είθισται να τους εφαρμόζουν ειδικά λάστιχα ώστε όταν εξέρχεται ο αθλητής από τη θάλασσα, να είναι σε θέση να γυρίσει το λάστιχο ώστε το Pull Buoy να στέκεται μόνο του στην εξωτερική μεριά του μοιρού, χωρίς να χρειάζεται ο αθλητής να το κουβαλά.

Πέραν αυτών, κανένα άλλο βοήθημα (αναπνευστήρας, πέδιλα, συσκευές οξυγόνου ή μουσικής/ενδοσυνεννόησης κλπ) δεν επιτρέπεται, με ποινή ακύρωσης αν εντοπισθούν ακόμη και χωρίς να χρησιμοποιούνται.

Οι αγώνες **SwimRun** που θα πραγματοποιηθούν το 2020, είναι απόστασης εθισμού - γνωριμίας ο ένας και μέσης απόστασης ο άλλος και συντίθενται από τις παρακάτω αποστάσεις των δύο σπορ:

- **Initiative 9.4k** (0,6k Κολύμπι - 4k Τρέξιμο - 0,9k Κολύμπι - 3,9k Τρέξιμο).
- **Core 23.6k** (1,5k Κολύμπι - 5,5k Τρέξιμο - 1,7k Κολύμπι - 7,8k Τρέξιμο - 2,6k Κολύμπι - 4,5k Τρέξιμο)

Η εξαγωγή των αθλητών από τη θάλασσα θα πραγματοποιείται σε παραλίες ή ειδικά διαμορφωμένες για την είσοδο και έξοδο ανθρώπων στη θάλασσα περιοχές, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Θέματα Ασφάλειας:

Την προηγούμενη ημέρα του αγώνα, θα πραγματοποιηθεί αναλυτικό Race Brief, στο οποίο εκτός του ότι θα αναλυθούν όλες οι παράμετροι του αγώνα και της ασφάλειας αυτού, θα δοθεί η δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων ώστε να λυθούν όλες οι απορίες. Η παρακολούθηση είναι υποχρεωτική. Οι διαδρομές μπορεί να αλλάξουν αν δυσμενείς καιρικές συνθήκες το επιβάλουν.

Θα υπάρχει ικανή σήμανση των διαδρομών και ικανός αριθμός εθελοντών ώστε να μην απασχολήσει καθόλου τους αθλητές το θέμα της διαδρομής, τόσο στη θάλασσα όσο και στη στεριά.

Ιατρός αγώνα και νοσηλευτές με τον κατάλληλο εξοπλισμό θα βρίσκονται σε ειδική θέση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σκάφος σε ετοιμότητα στο νησί και Ασθενοφόρο όχημα του Ομίλου Ιατρικού Κέντρου ακριβώς απέναντι (Μετόχι) θα αναμένουν να διαχειριστούν οποιοδήποτε περιστατικό σε συνεργασία με το κοντινότερο Νοσοκομείο το οποίο θα είναι σε επιφυλακή για τη διοργάνωση.

Η διοργάνωση είναι ασφαλισμένη καθώς επίσης και οι αθλητές που λαμβάνουν μέρος από τις ασφάλειες **Μινέττα**.

Η εκκίνηση θα δοθεί αφότου πραγματοποιηθεί μια πρόχειρη ενημέρωση των αθλητών, δίπλα στο σημείο που θα ξεκινήσουν και κατόπιν του ζεστάματος.

Σε όλη τη διάρκεια των θαλάσσιων διαδρομών η Ομάδα Βοήθειας στη Θάλασσα θα έχει άτομά της σε jet ski, SUP και σε φουσκωτά σκάφη για την ασφάλεια των αθλητών. Παράλληλα σκάφη του Λιμενικού σώματος θα επιβλέπουν για παραπλέοντα σκάφη ενώ ομάδα δυτών των Ο.Υ.Κ. θα βρίσκεται σε καίρια σημεία κατά την κρίση τους κάτω από το νερό να επιβλέπουν και επιβεβαιώνουν την ασφάλεια. Εθελοντές θα βοηθούν στις εισόδους και εξόδους από το νερό, καθώς και στην υπόδειξη των διαδρομών στη στεριά, ενώ τέλος διασώστες θα είναι σε ετοιμότητα στα δρομικά σκέλη.

Φουσκωτά σκάφη φέροντα κριτές και Ιατρό θα ελέγχουν την τήρηση των κανόνων και την ασφάλεια και σκάφος του Λιμενικού Σώματος θα διασφαλίζει την τήρηση της απαγόρευσης του πλου στις περιοχές του αγώνα.

Η Εμπειρία

Το τοπίο που θα γεμίζει τις σκέψεις των αθλητών είναι εξαιρετικό και φιλοδοξούμε να σας προσφέρουμε μια απίστευτη ευκαιρία για μια μοναδική εμπειρία.



Ζήστε το!



Το event διοργανώνει η **TRIMORE** με τη συνδιοργάνωση του **Δήμου Υδραίων** και του **Υδραϊκού Ναυτικού Ομίλου!**