

1st Protaras international open water marathon

Οδηγίες για τον αγώνα 5.000 και 2.500 κολυμβητών ομοσπονδίας (όχι masters)

Ο Ναυτικός όμιλος Κωνσταντίας με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζει στο 1st Protaras International swimming open water marathon.

Η διοργάνωση βρίσκεται κάτω από την αιγίδα της Κυπριακής Κολυμβητικής Ομοσπονδίας.

Μεγάλος χορηγός των αγώνων είναι ο Δήμος Παραλιμνίου.

Κατ' αρχήν σας ευχαριστούμε που τιμάτε με τη παρουσία σας τη διοργάνωση μας.

Έχουν δηλώσει συμμετοχή 12 αθλητές/τριες για τα 5.000 και 12 για τα 2.500.

Ώρα έναρξης του αγώνα θα είναι 8:15.

Ο αγώνας 5.000μ και 2.500 (για κολυμβητές της ομοσπονδίας) θα γίνουν ταυτόχρονα , με 3 λεπτά διαφορά στην εκκίνηση.

Η χρονομέτρηση θα γίνει με χρονόμετρα χειρός.

Το πρόγραμμα διαμορφώνετε ως εξής:

- 07.15 - Διαπίστευση αθλητών για τα 5.000 και 2.500
- 07.45 - Ενημέρωση κριτών
- 07.45 - Τέλος διαπίστευσης αθλητών
- 07.55 - Ενημέρωση αθλητών
- 08.10 - Παρουσίαση αθλητών
- 08.15 - Εκκίνηση για τα 5χλμ ανδρών-γυναικών
- 08:18- Εκκίνηση για τα 2,5χλμ αγοριών-κοριτσιών
- 11:30- Απονομές

Ενδυμασία μαγιό

Η θερμοκρασία του νερού κυμαίνεται μεταξύ 22° c και 24°c . Αναμένουμε ζεστό καιρό χωρίς δυνατούς ανέμους.

Για τα 5.000, οι κολυμβητές θα πρέπει να αγωνιστούν με μαγιό fina approved, για ανοικτή θάλασσα ή πισίνα ή απλά κολυμβητικά. Όχι neoprene χωρίς έγκριση FINA.

Για τα 2.500 επειδή είναι μικρότεροι ηλικιακά ,οι κολυμβητές είναι ελεύθεροι να αγωνιστούν με ότι μαγιό επιθυμούν.

Διαδρομή

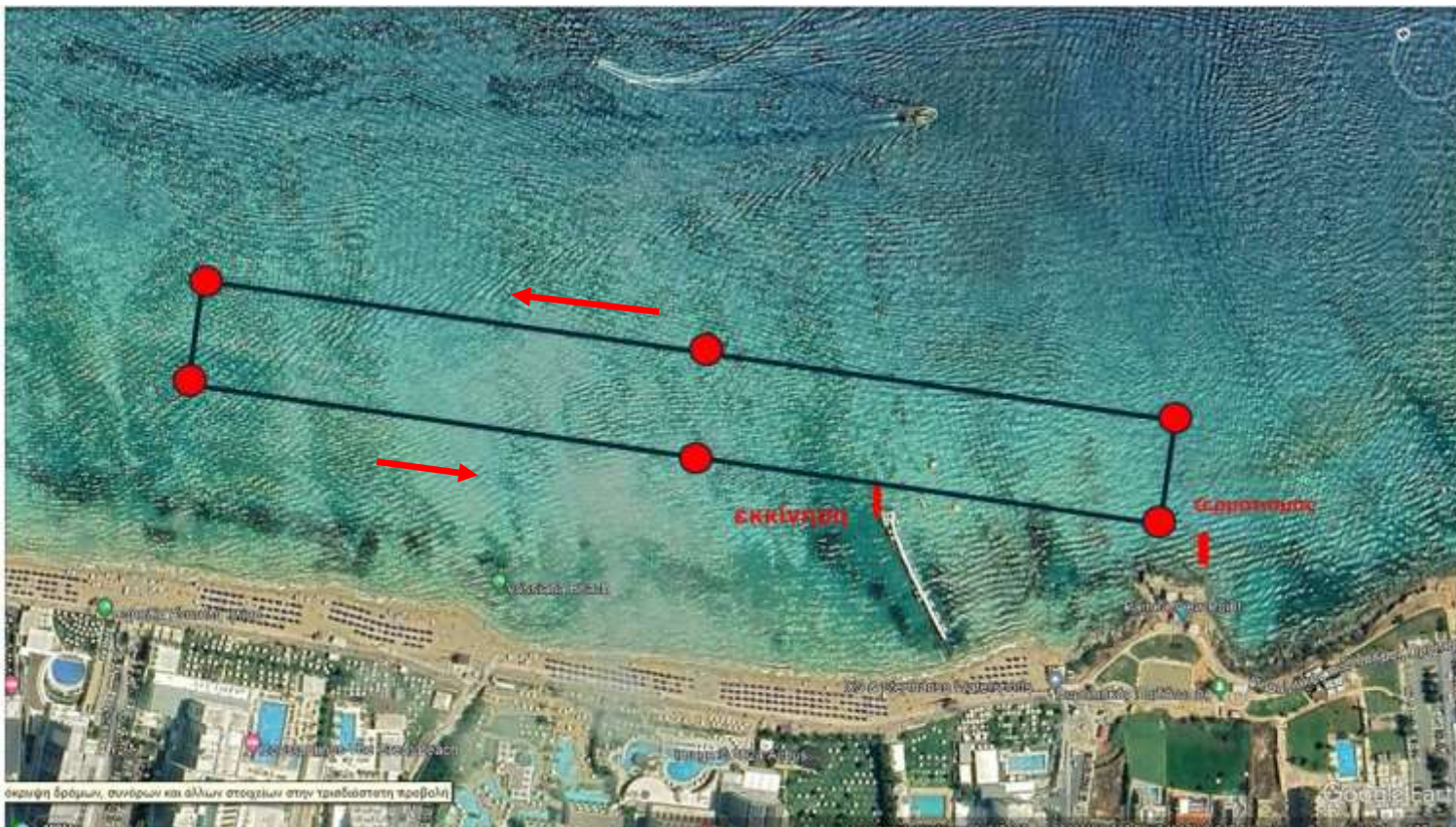
Η εκκίνηση θα γίνει, από την εξέδρα (όπως φαίνεται στη φωτογραφία), από το μέσο σχεδόν της ευθείας, σε απόσταση 150-170 μέτρα από τη πρώτη στροφή.

Ο τερματισμός μπροστά από το σημείο συνάντησης.

Η διαδρομή είναι τετράγωνο ορθογώνιο 1200 μέτρων. (ακολουθεί σχεδιάγραμμα). Οι κολυμβητές των 5.000 θα κάνουν 4 στροφές και των 2.500 θα κάνουν 2 στροφές

Οι κολυμβητές θα στρίβουν με το **αριστερό** τους χέρι από τις σηματοδότητες. Θα υπάρχουν 4 ευδιάκριτες σηματοδότητες στροφών και δύο σηματοδότητες "κατεύθυνσης" στη μέση της ευθείας.

Χρειάζεται λίγη προσοχή διότι υπάρχουν πολλές σηματοδότητες στο χώρο του αγώνα οι οποίες ίσως μας παραπλανήσουν.



Σημείο συνάντησης – Εγγραφές - Απονομές

Ο χώρος συγκέντρωσης είναι μπροστά από το ξενοδοχείο silver Sands. Στο σημείο του ξύλινου καταστρώματος.

Θα δοθούν

- Αναμνηστικά μετάλλια συμμετοχής.
- Αναμνηστικά Μπλουζάκια.
- Κύπελλα στους πρώτους ανά κατηγορία.
- Μετάλλια στους 3 πρώτους ανά κατηγορία.

Για οποιαδήποτε απορία είμαι στη διάθεσή σας.

Χουζούρης Γιώργος

Υπεύθυνος αγωνιστικού

Τηλ 99827774