



ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΙΩΝΑΣ ΟΑΚΑ

Υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού

Ο σύλλογος Ιωνάς ΑμεΑ για έκτη συνεχόμενη χρονιά διοργανώνει αγώνα Τριάθλου την Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2026.

Σε συνεργασία με τη διοίκηση του Ο.Α.Κ.Α.

Δηλώσεις συμμετοχής <https://www.athletin.gr/events/84>

Ένας ιδιαίτερος ξεχωριστός και μοναδικός αγώνας τόσο από πλευράς τρόπου διεξαγωγής καθώς το κολύμπι θα γίνει στην πισίνα το ποδηλατικό τμήμα στο πάρκινγκ των Ολυμπιακών εγκαταστάσεων όπως και το τρέξιμο.

Ο αγώνας όμως ξεχωρίζει για ένα ακόμα σημαντικό λόγο.

Ο Σύλλογος «ΙΩΝΑΣ» ιδρύθηκε το 2007 με στόχο την αποκατάσταση και τη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας ατόμων με αναπηρία μέσω της υδροθεραπείας και της θεραπευτικής άσκησης στο νερό.

Σήμερα, περισσότερα από 200 παιδιά συμμετέχουν στα προγράμματα υδροθεραπείας του συλλόγου, λαμβάνοντας εξατομικευμένη υποστήριξη που συμβάλλει στην ανάπτυξη των κινητικών τους δεξιοτήτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Παράλληλα, ο ΙΩΝΑΣ προετοιμάζει αθλητές για τη συμμετοχή τους σε Παραολυμπιακά αθλήματα. Περίπου 25 αθλητές του συλλόγου αγωνίζονται σε αθλήματα όπως η κολύμβηση, ο στίβος, η ποδηλασία, το τρίαθλο και το γκόλμπολ, εκπροσωπώντας τον σύλλογο σε αγωνιστικές διοργανώσεις.

Ο σύλλογος έχει αναδειχθεί Πρωταθλητής Ελλάδας στην παραποδηλασία για πέντε συνεχόμενα χρόνια, τα τελευταία πέντε έτη.



Ο αγώνας ξεχωρίζει, όμως, και για έναν ακόμη σημαντικό λόγο.

Όλα τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση του Συλλόγου ΙΩΝΑΣ - Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ, συμβάλλοντας στη συνέχιση του πολύτιμου έργου του για την υποστήριξη παιδιών και ατόμων με αναπηρία.

Περισσότερες πληροφορίες για τον αγώνα και τις δράσεις του συλλόγου μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.ionasoaka.gr, καθώς και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Instagram: @ionas2007 και @ionas.events

TikTok: @ionas2007

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ TRIPLETRI

Το Tripletri είναι ένας ιδιαίτερος αγώνας σε διεξαγωγή τόσο για τους αγωνιζόμενους όσο και για αυτούς που θα παρακολουθήσουν τον αγώνα. Οι θεατές φίλοι του αθλήματος και των αθλητών θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν τον αγώνα περισσότερο από άλλους συνηθισμένους αγώνες τριάθλου γιατί οι αθλητές θα περνούν αρκετές φορές μπροστά από το σημείο εκκίνησης.

Είναι μια πρωτότυπη διεξαγωγή αγώνα τριάθλου σε 3 σκέλη.

Το κολύμπι εκτελείται στο ανοικτό κολυμβητήριο Π10 στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ .

Το σκέλος του ποδηλάτου σε τεχνική διαδρομή του ενός χιλιομέτρου στο Parking όπως και το τρέξιμο.

Στη φετινή διοργάνωση προστέθηκε άλλη μια απόσταση.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ENDURANCE:

Η απόσταση εκτελείται με την κλασική σειρά των αθλητών κολύμπι-ποδήλατο-τρέξιμο, σε συνεχή ροή τριών επαναλήψεων. Κολύμβηση 250μέτρα, ποδήλατο 4Χμ και τρέξιμο 1.200μέτρα επί 3 φορές.

Ο τερματισμός με την ολοκλήρωση του τρίτου σκέλους.

RELAY ΑΠΟΣΤΑΣΗ ENDURANCE:

Οι ομάδες στο αγώνισμα αυτό θα έχει δυνατότητα ο κάθε αθλητής να ολοκληρώσει το ένα σκέλος και να αλλάξει με τον επόμενο αθλητή που θα πραγματοποιήσει το επόμενο σκέλος.

Οι αποστάσεις της ομαδικής συμμετοχής είναι:

Κολύμβηση 250μέτρα, ποδήλατο 4Χμ και τρέξιμο 1.200μέτρα επί 3 φορές.

Η διοργάνωση θα ολοκληρωθεί με τον αγώνα ομαδικής συμμετοχής Relay στις 13:00. Η συμμετοχή θα είναι 60€ ανά ομάδα. Με αυτό τον τρόπο θα δοθεί η δυνατότητα όλοι όσοι αγωνίστηκαν ατομικά να σχηματίσουν ομάδες και να συμμετέχουν στην απόσταση Endurance.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ SPRINT:

Στο 1^ο σκέλος οι αθλητές θα ξεκινήσουν τον αγώνα με την κανονική σειρά των τριών αθλημάτων του τριάθλου. Κολύμβηση 250μέτρα, ποδήλατο 4Χμ και τρέξιμο 1.200μέτρα.

Στο 2° σκέλος και μετά να γίνονται με από ξεκούραση 10 λεπτών από τον τερματισμό του πρώτου οι αθλητές θα εκκινήσουν τον αγώνα ξανά, όλοι μαζί με τα αθλήματα αντίστροφη φορά. Τρέξιμο - Ποδήλατο - κολύμβηση.

Στο 3° σκέλος οι αθλητές θα ξεκουραστούν όλοι 10 λεπτά και θα εκκινήσουν με τη χρονική σειρά που τερμάτισαν με ποδηλασία - κολύμβηση - τρέξιμο.

Η σειρά τερματισμού στο 3° σκέλος καθορίζει και την κατάταξη.

AQUATHLON:

Το Aquathlon εξελίσσεται σε τρία σκέλη με την εξής σειρά:

250 μέτρα κολύμπι - 1.200 μέτρα τρέξιμο x3.

Παιδικό Aquathlon

100 μέτρα κολύμπι - 600 μέτρα τρέξιμο x3.

*Ανάλογα με την ηλικία θα διαμορφωθούν και οι αποστάσεις στο παιδικό Aquathlon.

Βασική προϋπόθεση οι αθλητές που θα λάβουν μέρος να έχουν κανονικό ποδήλατο (κούρσα) και όχι τριαθλητικό ή χρονομέτρου.

Για τους αθλητές που δεν διαθέτουν ποδήλατο, υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης από το **Panorama Bikes**(Βύρωνος 19, Μαρούσι 151 22). Κατά την επικοινωνία σας, παρακαλούμε να αναφέρετε ότι η ενοικίαση αφορά το Τρίαθλο του ΙΩΝΑ, καθώς το κατάστημα έχει αναλάβει και την τεχνική υποστήριξη (Bike Service) του αγώνα.

<https://panoramabikes.gr>

Την αποκατάσταση και τη φυσικοθεραπευτική υποστήριξη των αθλητών θα αναλάβει το φυσικοθεραπευτήριο **Φύσιο Γκούντας(Ηπείρου 6 & Ρόδων Αλσούπολη, Νέα Ιωνία)**



Το σύνολο των αθλητών που θα λάβουν μέρος δεν μπορεί να ξεπεράσει το όριο των 26 αθλητών ανά εκκίνηση .

Το link για τις εγγραφές σας είναι το παρακάτω:

<https://www.athletin.gr/events/84>

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα **45€** με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ και στα **40€** η απλή συμμετοχή.

Το κόστος συμμετοχής για τον αγώνα **Relay** είναι **60€ ανά ομάδα**.

Το κόστος συμμετοχής για τον αγώνα Aquathlon είναι **30€** με μπλουζάκι μακό του συλλόγου Ιωνάς και στα **25€** η απλή συμμετοχή.

Kids Aquathlon δωρεάν συμμετοχή.

Τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση των στόχων του συλλόγου Ιωνάς.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ & ΠΑΡΑΛΑΒΗ RACE PACK:

16:00-20:00 ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

7:30- 12:00 ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Όροι και Προϋποθέσεις:

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΑΠΟ ΠΑΘΟΛΟΓΟ Η' ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ ΙΑΤΡΟ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026:

8:15πμ Tripletri Endurance Άνδρες - Γυναίκες

9:45πμ Aquathlon - Kids Aquathlon

10:00πμ Tripletri Sprint Γυναικών

11:30 Tripletri Sprint Ανδρών

13:00 Tripletri Relay

Οι απονομές θα πραγματοποιούνται μετά τη λήξη κάθε κατηγορίας. Θα βραβεύονται οι τρεις πρώτοι κάθε κατηγορίας και ο πρώτος κάθε ηλικιακής κατηγορίας (16-44, 45-59, 60+). Για να γίνουν απονομές σε κάθε ηλικιακή θα πρέπει να συμπληρώνεται από αθλητές η τριάδα.

Για τον αγώνα Kids Aquathlon όλα τα παιδιά θα βραβευθούν ανεξαρτήτως ηλικίας.

Τα έπαθλα και τα αναμνηστικά του αγώνα θα σχεδιαστούν και θα κατασκευαστούν από τον Δημήτριο Λίτσιο Dimelcut.

Την κάλυψη του αγώνα με ασθενοφόρο θα χορηγήσει το ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ.

Τη φύλαξη του χώρου έχει αναλάβει η εταιρεία ARGOS SECURITY .

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

16-44, 45-59, 60+.

ΑΓΩΝΑΣ AQUATHLON ΜΙΚΤΟΣ

Αγώνας AQUATHLON μικτός ανδρών γυναικών και νέων αθλητών ανάλογα με τον αριθμό συμμετοχών.

Οι αποστάσεις και οι κατηγορίες θα έχουν ως εξής:

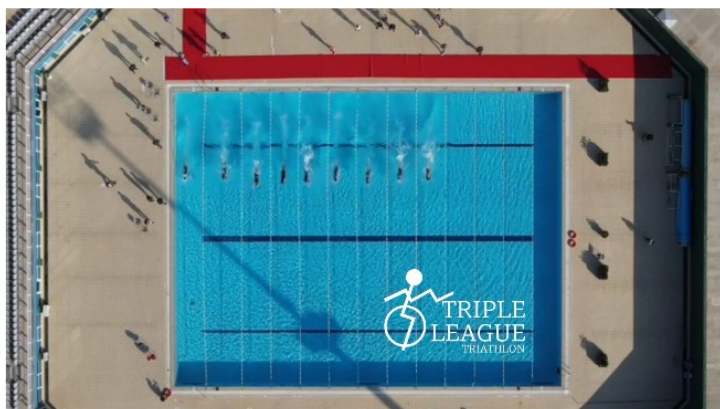
Νέοι αθλητές κάτω των 16 παιδικός αγώνας (70μέτρα κολύμπι, 600μέτρα τρέξιμο 2 φορές στη σειρά.)

Αθλητές άνω των 16 γυναίκες άνδρες (250μέτρα, κολύμπι 1.200μέτρα τρέξιμο 3 φορές στη σειρά)

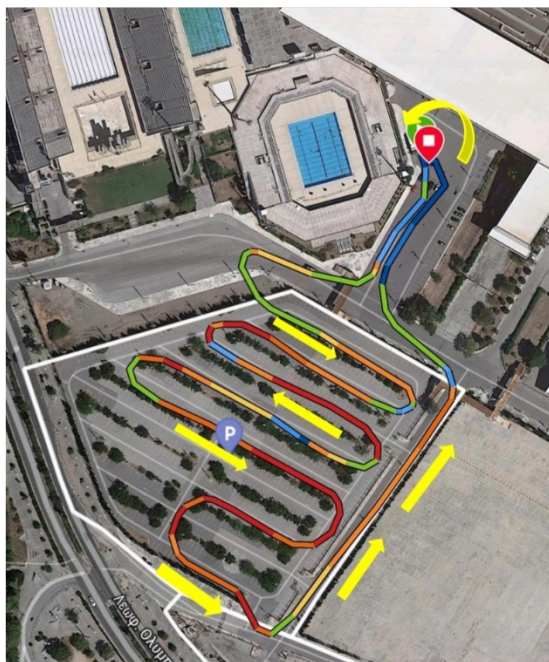
Στο Aquathlon θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες και δύο ηλικιακές κατηγορίες 16-44 και 45-59, 60+. Από τις ηλικιακές αποκλείονται οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες γενικής.

ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ:

Η κολύμβηση θα γίνεται στην Π10 δίπλα από το πάρκινγκ του κλειστού κολυμβητηρίου. 250 μέτρα κολύμβησης 3 στροφές. Στην πισίνα θα αφαιρεθούν οι διαδρομές και θα τοποθετηθούν σηματοδότες και οι αθλητές θα κολυπήσουν 3 στροφές 75 μέτρων. Οι αθλητές θα ξεκινήσουν με μαζική εκκίνηση.



Στις φωτογραφίες που ακολουθούν διαγράφονται οι διαδρομές της ποδηλασίας και του τρεξίματος.



1. Διαδρομή ποδηλάτου

2. Διαδρομή τρέξιμο

ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Απόσταση 4Χμ η διαδρομή επαναλαμβάνεται 3 φορές.

ΤΡΕΞΙΜΟ

Απόσταση 1.200 μέτρα η διαδρομή θα επαναλαμβάνεται 2 φορές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΕΥΛΕΣΗΣ

Οι αθλητές και οι χορηγοί θα εισέρχονται από την είσοδο ' Δ επί της Σπύρου Λούη όπου θα υπάρχει χώρος στάθμευσης.



Περισσότερες πληροφορίες για τον αγώνα θα δίνονται μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του συλλόγου:

Facebook - σελίδα: Ιωνάς Ιονας 2007

Instagram: ionas2007 και triplleague

e-mail: ionaraces@gmail.com

Γιώργος Γκούντας
Υπεύθυνος Αθλητικού Τμήματος
Τηλ.: 697 244 3334

Μαρία Μαρίνου
Γραμματεία
Τηλ.: 693 725 2895

