

## **Η «Transition Sports»**

**σας προσκαλεί το Σάββατο 21 και Κυριακή 22  
Οκτωβρίου 2017, στην αθλητική διοργάνωση**

**«Αγώνας Τριάθλου Ανοιχτής Συμμετοχής - Sprint &  
Olympic Distance»**

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ**

### **ΣΑΒΒΑΤΟ 21-10-2017**

#### **11:00 Swim Clinic' by Okeanos Sport Center:**

Ανοιχτό για όλους και για όλα τα επίπεδα, είτε είναι ο πρώτος σας αγώνας, είτε έχετε ήδη αγωνιστική εμπειρία. Καθοδήγηση, tips και πολύτιμες συμβουλές για το κολυμβητικό κομμάτι του αγώνα που θα ακολουθήσει την Κυριακή.

#### **Από τις 12:00 το μεσημέρι και μετά:**

- Η Τόνια Μαχαίρα, πολυνίκης πρώην υπερ-κολυμβήτρια και νυν Διατροφολόγος-Διαιτολόγος με εξειδίκευση στην αθλητική διατροφή, θα μιλήσει με θέμα "Eat Real Food!".

- Ο υπεύθυνος της GU Energy & First Endurance Σπύρος Θεοδώρου, θα μιλήσει για την αθλητική διατροφή (sports nutrition). Πως μπορούν να σας βοηθήσουν τα προϊόντα αθλητικής διατροφής, τι σας προσφέρουν, τι περιέχουν, πόσο συχνά να τα παίρνετε κατά την διάρκεια της άσκησης, τι να προσέξετε, όπως και tips για να αποφύγετε γαστροεντερικές διαταραχές επάνω στον αγώνα σας.

- Η Μαρία Ψυχουντάκη, Ψυχολόγος/Αθλητική Ψυχολόγος – Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, θα μιλήσει με θέμα «Από το χόμπυ στο κυνήγι της νίκης. Είναι αυτό που θέλω;»

- Ο Δρ. Κωνσταντίνος Μπάρδης, Εργοφυσιολόγος & Αθλητικός Διατροφολόγος, καθώς και επιστημονικός υπεύθυνος της Nutrilab, θα μιλήσει για τα οφέλη της εργομετρικής αξιολόγησης σε Τριαθλητές ενόψει του αγώνα τους της επόμενης ημέρας.

Σημειώστε επίσης ότι το Σάββατο οι συμμετέχοντες θα μπορούν να παραλάβουν την τσάντα αθλητή στη γραμματεία του αγώνα, που θα λειτουργήσει στον χώρο από τις 12π.μ. έως τις 6μ.μ.

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 22-10-2017**

- **09:30 ΕΚΚΙΝΗΣΗ** (*παραλία Σχινιά, εγκαταστάσεις «Moraitis Beach»*)

Το ποδηλατικό σκέλος θα διεξαχθεί σε διαδρομή επί της Λεωφόρου Σχινιά και του Ολ. Κωπηλατοδρομίου και το δρομικό σκέλος εντός των εγκαταστάσεων του Ολ. Κωπηλατοδρομίου με τερματισμό στις εγκαταστάσεις του «*Moraitis Beach*» .

- **13:00 ΑΠΟΝΟΜΕΣ** (*εγκαταστάσεις «Moraitis Beach»*)