



TRI

CGS TRIATHLON CLUB

Member's Handbook

Contents

Welcome to CGS Triathlon Club	3
Essential Information for Members.....	4
1. Club History and Members' Achievements	4
2. The Club Committee.....	4
3. Club Rules	6
4. CGS Triathlon Membership	7
5. Indemnity - Important.....	7
6. CGS Coaching & Training	8
7. Social Activities.....	8
8. Club Kit	9
Scheduled Weekly Training Sessions (October 2016).....	8
9. Club Championship Rules	10
2016 Club Committee Members and Coordinators.....	15

Welcome to GSG Triathlon Club

Αγαπητό Μέλος,

Εκ μέρους της Επιτροπής (Club Committee), σας καλωσορίζουμε στο CGS Triathlon Club. Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να σας δώσει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες, ώστε να μπορείτε να ενημερωθείτε για την δομή, λειτουργία και οργάνωση του Club.

Ελπίζουμε ότι θα σας δώσει μια ιδέα για το προφίλ του club και τις προσδοκίες μας καθώς θα συμμετέχετε σε δραστηριότητες, προπονήσεις και αγώνες. Η Επιτροπή θα έχει ως στόχο να ενημερώνει αυτό το εγχειρίδιο κάθε χρόνο ώστε τα μέλη του Club να επωφελούνται από τις πιο πρόσφατες πληροφορίες.

Είτε είστε νέος ή έμπειρος τριαθλητής, αυτό το άθλημα σας εντάσσει σε ένα Club που συνεχώς μεγαλώνει.

Βασικός στόχος μας είναι να επωφεληθείτε συνολικά από τη γνώση και την εμπειρία όλων των προπονητών που είναι διαθέσιμοι για το Club και στους τρεις κλάδους του αθλήματος.

Στο CGS Triathlon Club πιστεύουμε ότι η πειθαρχία, η τήρηση αρχών και κανόνων και ο σεβασμός προς τους προπονητές μας και τριαθλητές είναι υψίστης σημασίας για τη βελτίωση των επιδόσεών μας, τόσο στους αγώνες όσο και στις προπονήσεις.

Όποιο και αν είναι προφίλ σας, σας περιμένουμε κοντά μας για να απολαύσουμε μαζί πολλές και δυνατές αθλητικές εμπειρίες.

Chair

Χρήστος Γείτονας

1.Club History and Member's Achievements

Κατά τη διάρκεια του 2014-2015, τα πρώτα ιδρυτικά μέλη άρχισαν να παίρνουν μέρος σε αγώνες τριάθλου, Ολυμπιακής και sprint αποστάσης ,σε διοργανώσεις σε όλη την Ελλάδα, υπό την καθοδήγηση του Βασίλη Κρομμύδα. . Τα μέλη του CGS Triathlon Club έχουν συμμετάσχει στον Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας, στο Σπάρταθλον (αγώνας υπεραποστάσεων), αγωνίστηκαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Xterra στο Maui της Χαβάης, στο Ironman 70.3 της Βαρκελώνης, κολύπησαν στο Santorini Experience και στο διάπλους του Ισθμού της Κορίνθου , καθώς επίσης έχουν ολοκληρώσει τον αγώνα αντοχής Bike Odyssey MTB . Τα μέλη του Club απαρτίζονται πλέον από γονείς και δασκάλους του CGS, αποφοίτους και φίλους, οι οποίοι λαμβάνουν μέρος σε ένα ευρύ φάσμα αθλητικών αγώνων.

2.The Club Committee

Η διαχείριση του συλλόγου γίνεται μέσω της Επιτροπής του Club και αποτελείται από:

Chair

Club Secretary (with Website support members)

Treasurer

Membership Secretary (with Welfare Officer)

Championship Coordinator

Kit & Equipment Coordinator

Head Coach

Η λίστα των αντιπροσώπων του Club Committee υπάρχει στην ιστοσελίδα του CGC Triathlon Club ,στο πεδίο Committee .

Ετήσια Γενική Συνέλευση

Η Γραμματεία του Club είναι υπεύθυνη να ενημερώσει σχετικά με την Ετήσια Γενική Συνέλευση.

Ειδοποίηση όχι μικρότερη από 21 ημέρες πρέπει να δοθεί σε όλα τα μέλη. (συνήθως γύρω στον Οκτώβριο - Νοέμβριο)

Υποψηφιότητες για τα μέλη της Επιτροπής θα σταλούν στον Γενικό Γραμματέα πριν από την Ετήσια Γενική Συνέλευση. Η εκλογή τους γίνεται στην Ετήσια Γενική Συνέλευση, όπου όλα τα μέλη έχουν το δικαίωμα ψήφου.

Αρμοδιότητες της Επιτροπής του Club

Η Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την υιοθέτηση πολιτικής, κωδίκων δεοντολογίας και κανόνων που επηρεάζουν την οργάνωση του συλλόγου. Η Επιτροπή προσπαθεί να διασφαλίσει ότι δίνεται έμφαση και στους τρεις συγκεκριμένους τομείς του αθλήματος. Τα περισσότερα μέλη της επιτροπής είναι έμπειροι τριαθλητές / δρομείς / κολυμβητές / ποδηλάτες με διαφορετικά επίπεδα επίδοσης στο κάθε άθλημα.

Οι συνεδριάσεις της επιτροπής είναι τριμηνιαίες και όχι λιγότερο από τέσσερις συνεδριάσεις ετησίως.

Η Επιτροπή έχει την εξουσία να διορίζει υποεπιτροπές ανάλογα με τις ανάγκες και να διορίζει συμβούλους για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων της όπου είναι απαραίτητο .

Η Επιτροπή είναι υπεύθυνη για πειθαρχικές ακροάσεις των μελών που παραβιάζουν τους κανονισμούς του Cub καθώς και για την ανάληψη δράσης ώστε να επιβάλλει πειθαρχία μετά από τέτοιες ακροάσεις.

3.Club Rules

Το CGS Triathlon Club έχει δεσμευτεί να διασφαλίσει και να προωθήσει την ευημερία όλων των μελών του. Ο σύλλογος πιστεύει ότι είναι σημαντικό τα μέλη, οι προπονητές, οι διαχειριστές και οι γονείς που σχετίζονται με τον σύλλογο σε κάθε περίπτωση, να δείχνουν σεβασμό, να ενθαρρύνονται και να μοιράζονται μεταξύ τους όποιες ανησυχίες ή παράπονα μπορεί να προκύψουν, σχετικά με οποιαδήποτε θέμα του συλλόγου.

Ως μέλος του CGS Triathlon Club αναμένεται από εσάς να τηρήσετε τους ακόλουθους κανόνες:

- Όλα τα μέλη πρέπει να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς του συλλόγου και να σέβονται τους υπεύθυνους και τις αποφάσεις τους.
- Όλα τα μέλη πρέπει να σέβονται τους αντιπάλους και ανταγωνιστές τους.
- Τα μέλη πρέπει να τηρούν τους συμφωνηθέν πρόγραμμα για την προπόνηση και τους αγώνες και να ενημερώνουν τον προπονητή ή τον υπεύθυνο της ομάδας, αν πρόκειται να καθυστερήσουν.
- Τα μέλη πρέπει να φορούν τα κατάλληλα ρούχα (η λίστα είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα) – στους αγώνες και στις προπονήσεις, όπως έχει συμφωνηθεί με τον υπεύθυνο/ προπονητή της ομάδας.
- Τα μέλη πρέπει να καταβάλλουν τη συνδρομή για την προπόνηση ή τους αγώνες εγκαίρως.
- Τα μέλη δεν επιτρέπεται να κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή να λαμβάνουν κάθε είδους ουσιών στις εγκαταστάσεις του κλαμπ κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων.
- Τα μέλη πρέπει να τηρούν την πειθαρχία, τις αρχές και το σεβασμό που το Club απαιτεί και αναμένει να υπάρχουν στους αγώνες και στις προπονήσεις.

4. CGS Triathlon Membership

Προνόμια Μελών

- Μειωμένο κόστος συμμετοχής στους αγώνες (ως μέλος του CGS Triathlon Club)
- Αντίγραφο του εγχειριδίου του club που περιλαμβάνει το πρόγραμμα συναντήσεων της τρέχουσας χρονιάς.
- Κατάλληλη ασφάλιση αστικής ευθύνης, κατά τη διάρκεια προπονήσεων (εντός εγκαταστάσεων CGS).
- Εκπτώσεις για τεχνικό εξοπλισμό και ταξιδιωτική ασφάλιση από συνεργαζόμενους οργανισμούς ή εταιρείες.
- Συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με τους αγώνες , προπονήσεις, events κλπ.
- Δωρεάν αυτοκόλλητο αυτοκινήτου για όλα τα νέα μέλη.
- Ειδικές προσφορές και εκπτώσεις αποκλειστικά για τα μέλη.

5. Προϋποθέσεις Ασφάλειας

Όλα τα μέλη πρέπει να γνωρίζουν ότι το CGS Triathlon Club δεν θα θεωρηθεί υπεύθυνο για οποιοδήποτε ατύχημα ή τραυματισμό που μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα στο οποίο δεν φέρει υπαιτιότητα.

6. CGS Triathlon Club Coaching/ Προπονήσεις

Head Coach	Βασίλης Κρομμύδας
Swimming Coordinator	Ιωάννης Δρυμωνάκος
Cycling Coordinator	Βασίλης Κρομμύδας
Running Coordinator	Σπύρος Ανδριόπουλος

Προπονήσεις

Υπάρχει συνήθως τουλάχιστον μία προπόνηση και στα τρία αγωνίσματα κάθε εβδομάδα. Η ιστοσελίδα θα παρέχει όλες τις περαιτέρω λεπτομέρειες.

Ο σύλλογος πάντα επιδιώκει να οργανώσει συναντήσεις για κολύμβηση, ποδήλατο, αγώνα δρόμου και ειδικές συνεδρίες για προπόνηση. Σε περίπτωση που κάποιο μέλος θέλει να προτείνει κάποια αθλητική συνάντηση, μπορεί να ενημερώσει ένα από τα μέλη της Επιτροπής ή τους προπονητές.

7. Κοινωνικές Δραστηριότητες

Το CGS Triathlon Club διοργανώνει τακτικά κοινωνικές εκδηλώσεις για να συμμετέχουν τα μέλη του . Οι εκδηλώσεις αυτές περιλαμβάνουν νυχτερινούς αγώνες ,κάμπινγκ, Club μπάρμπεκιου, Ετήσιο Χορό (που συνήθως πραγματοποιείται μετά τη λήξη της σεζόν) και ένα Χριστουγεννιάτικο πάρτυ , που είναι επίσης η βραδιά παρουσίασης για το Πρωτάθλημα και η απονομή των βραβείων της αγωνιστικής περιόδου που τελείωσε.

Λεπτομέρειες σχετικά με όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες θα πρέπει να κοινοποιούνται μέσω της ιστοσελίδας του Club.

8.Club Kit

Το Club Kit θα είναι διαθέσιμο στην έναρξη της χρονιάς και κατά τη διάρκεια της μετά από επικοινωνία με τη γραμματεία. Ειδοποιήσεις θα δοθούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου λίγες εβδομάδες πριν από ομαδική παραγγελία. Λεπτομέρειες του Club Kit θα εμφανίζονται επίσης στην ιστοσελίδα του CGS Triathlon Club.

Scheduled Weekly Training Sessions

	SWIM	BIKE	RUN
Monday	CGS Swimming-pool 19:30 – 20:30 (TEKERTALIS)		CGS Ttrack&Field 18:00 – 19:30 (TEKERTALIS)
Tuesday			
Wednesday	CGS Swimming-pool 20:30 – 21:30 (KROMMIDAS/DRIMONAKOS)		CGS Ttrack&Field 19:00-20:30 (KROMMIDAS)
Thursday			
Friday			
Saturday	CGS Swimming-pool 12:30-13:30 (TEKERTALIS/KROMMIDAS)	Club Rides	CGS Ttrack&Field 11:00-12:30 (TEKERTALIS/KROMMIDAS)
Sunday		Club Rides	

9. Club Championship Rules

A. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

1. Το CGS Triathlon Club διεξάγει ετήσια εσωτερικά Πρωταθλήματα στα οποία συμμετέχουν αποκλειστικά μέλη του Club. Σκοπός των Πρωταθλημάτων είναι η ανάπτυξη των αθλητικών δραστηριοτήτων του Club, με την συμμετοχή περισσότερων μελών του.
2. Θα υπάρχουν 2 ξεχωριστά Πρωταθλήματα για τους άνδρες, και 2 για τις γυναίκες.
3. Τα Πρωταθλήματα θα διαρκούν ένα (1) ημερολογιακό έτος, από 1^η Ιανουαρίου μέχρι την 31^η Δεκεμβρίου κάθε έτους.

B. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στα Πρωταθλήματα έχουν τα εγγεγραμμένα μέλη του Club όπως αυτό ορίζεται στο καταστατικό του συλλόγου και που δεν έχουν οικονομικές εκκρεμότητες προς το Club. Κάθε συμμετέχων οφείλει να συμφωνεί και να ακολουθεί τον Κανονισμό του Πρωταθλήματος. Οι Υπεύθυνοι της Διοργάνωσης, με αιτιολογημένη απόφαση, έχουν το δικαίωμα να αποκλείσουν οποιοδήποτε παίκτη προσωρινά ή οριστικά από την διοργάνωση.

Γ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

1. Οι υπεύθυνοι διοργάνωσης των Πρωταθλημάτων θα είναι:

Χρήστος Γείτονας – Chair

Δημήτρης Κόλλιας – Club Ambassador

Μιχάλης Ζαννής – Club Championship Officer

Ηλίας Ρούπτσος – Race Results Ambassador

Λευτέρης Πάρλαλης – Social Activities Ambassador

2. Οι Υπεύθυνοι της Διοργάνωσης (εφεξής “Διοργανωτές”) είναι υπεύθυνοι για την ομαλή διεξαγωγή του Πρωταθλήματος, ελέγχουν την τήρηση των όρων του κανονισμού και αποφασίζουν για θέματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης. Οι αποφάσεις των Διοργανωτών είναι οριστικές, δεσμευτικές για κάθε παίκτη ή ομάδα και δεν επιτρέπεται ένσταση ή έφεση επ' αυτών.
3. Οι αποφάσεις των Διοργανωτών λαμβάνονται με την απόλυτη πλειοψηφία τους σε κάθε θέμα για το οποίο αποφασίζουν. Σε περίπτωση ισοψηφίας, τότε την καθοριστική ψήφο θα δίνει είτε ο

Πρόεδρος του Club, είτε κάποιο άλλο μέλος του Club το οποίο θα ορίσει ο Πρόεδρος.

Δ. ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ OPEN

1. ΓΕΝΙΚΑ

Στο πρωτάθλημα OPEN οι αθλητές του Club βαθμολογούνται με βάση την μεταξύ τους σχετική κατάταξη σε επίσημους αγώνες, χωρίς να λαμβάνονται υπ' όψιν οι χρόνοι τους. Για τον λόγο αυτό, είναι θεμιτό στους συγκεκριμένους αγώνες να λαμβάνουν μέρος όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη του Club.

2. ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι αγώνες που θεωρούνται επίσημοι για τους σκοπούς του Πρωταθλήματος OPEN θα ανακοινώνονται από την Διοργάνωση στο ξεκίνημα κάθε έτους. Ειδικά για το Πρωτάθλημα OPEN θα γίνεται προσεκτική επιλογή ώστε οι αγώνες να είναι είτε εύκολα προσβάσιμοι κοντά στην Αθήνα, είτε σε ξεχωριστούς προορισμούς. Θα είναι δυνατόν, εφόσον η Διοργάνωση το επιλέξει, να γίνει εσωτερικός αγώνας οργανωμένος από το Club, ο οποίος θα μετράει το ίδιο με επίσημο αγώνα για το Πρωτάθλημα. Η λίστα των επίσημων αγώνων θα μπορεί να αλλάζει μέσα στην χρονιά με απόφαση των Διοργανωτών όταν συντρέχουν ειδικοί λόγοι.

3. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Σε κάθε επίσημο αγώνα οι πέντε (5) πρώτοι αθλητές του Club που θα τερματίζουν θα παίρνουν βαθμούς ανάλογα με την σχετική τους θέση, ανεξαρτήτως χρόνου και θέσης στον αγώνα, με βάση τον παρακάτω πίνακα. Δεν θα δίνονται βαθμοί σε αθλητές που δεν καταφέρνουν να τερματίσουν (DNF), ή αποκλείονται από τον αγώνα (DSQ).

1η θέση	5 βαθμοί
2η θέση	4 βαθμοί
3η θέση	3 βαθμοί
4η θέση	2 βαθμοί
5η θέση	1 βαθμός

Για να μετρήσουν οι βαθμοί σε έναν αγώνα πρέπει να αγωνιστούν τουλάχιστον 3 μέλη του Club στην κατηγορία ανδρών, και τουλάχιστον 2 μέλη στην κατηγορία γυναικών. Σε αντίθετη περίπτωση δεν θα μετράει καθόλου ο αγώνας στην βαθμολογία του Πρωταθλήματος OPEN.

Στην τελική κατάταξη κάθε χρονιάς, θα μετράει για κάθε αθλητή το άθροισμα από τις 3 καλύτερες βαθμολογίες από επίσημους αγώνες, με μέγιστη βαθμολογία το 15, και θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι, με τον πρώτο να ανακηρύσσεται ως CGS TRIATHLON OPEN CHAMPION. Αθλητές που δεν έχουν τουλάχιστον 3 συμμετοχές σε επίσημους αγώνες δεν θα συμμετέχουν στην κατάταξη της βαθμολογίας και δεν θα μπορούν να διεκδικήσουν τα βραβεία της κατηγορίας.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας μεταξύ αθλητών θα γίνεται σύγκριση μεταξύ των 2 καλύτερων βαθμολογιών τους, και σε περίπτωση εκ νέου ισοβαθμίας, σύγκριση του καλύτερου τους αποτελέσματος. Εφόσον η ισοβαθμία παραμένει, νικητής θα είναι ο αθλητής με την μεγαλύτερη ηλικία (έτος γέννησης). Σε περίπτωση ίδιου έτους γέννησης, οι αθλητές θα μοιράζονται το βραβείο. Εφόσον υπάρχουν 2 ή παραπάνω αθλητές στη ίδια θέση, τότε δεν θα υπάρχει βραβείο για τον αθλητή στην επόμενη θέση (π.χ. 1st/1st/3rdplace).

E. ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ AGE GROUP

1. ΓΕΝΙΚΑ

Στο πρωτάθλημα AGE GROUP οι αθλητές του Club βαθμολογούνται με βάση τους χρόνους τους σε επίσημους αγώνες, ως ποσοστό ως προς τον χρόνο του νικητή στον αγώνα, στο συγκεκριμένο age group. Δεν μετράει η κατάταξη, παρά μόνον ο χρόνος.

2. ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι αγώνες που θεωρούνται επίσημοι για τους σκοπούς του Πρωταθλήματος AGE GROUP θα ανακοινώνονται από την Διοργάνωση στο ξεκίνημα κάθε έτους. Η επιλογή θα γίνεται ώστε οι αγώνες να έχουν ικανοποιητική συμμετοχή, ώστε να είναι ανταγωνιστικοί όσο το δυνατόν σε όλα τα age groups. Πέρα από τους εγχώριους αγώνες, θα είναι δυνατόν να μετρήσουν αγώνες στο εξωτερικό αναγνωρισμένων διοργανωτών (IronMan, Challenger, Xterra, κλπ). Η λίστα των επίσημων αγώνων θα μπορεί να αλλάζει μέσα στην χρονιά με απόφαση των Διοργανωτών όταν συντρέχουν ειδικοί λόγοι.

3. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Στο πρωτάθλημα AGE GROUP οι αθλητές βαθμολογούνται με βάση τον συνολικό χρόνο σε επίσημους αγώνες ανάλογα με το Age Group στο οποίο

ανήκουν, και συγκεκριμένα σε σχέση με τον νικητή στο ανάλογο Age Group. Θα διαιρείται ο χρόνος του νικητή με τον χρόνο του αθλητή, και το ποσοστό που θα προκύψει θα είναι η βαθμολογία του (με άριστα το 100% αν κερδίσει την κατηγορία).

Θα υπάρχει ένα bonus στο ποσοστό αυτό, +5% για αγώνες Ολυμπιακής απόστασης, +10% για half-Ironman, και +15% για αγώνες Ironman.

Όταν τα αποτελέσματα δίνονται από τους διοργανωτές αναλυτικά με Age Groups, τότε τα επίσημα αποτελέσματα θα χρησιμοποιούνται για να υπολογιστεί η βαθμολογία των αθλητών, αρκεί να υπάρχουν τουλάχιστον 4 αθλητές στην κατηγορία για τους άντρες, και τουλάχιστον 2 για τις γυναίκες. Σε αντίθετη περίπτωση θα ενώνεται η κατηγορία με την αμέσως μικρότερη.

Στην τελική κατάταξη η βαθμολογία κάθε αθλητή θα είναι ο μέσος όρος των τριών καλύτερων βαθμολογιών από το σύνολο των αγώνων στους οποίους έχει πάρει μέρος κάθε αθλητής (με μέγιστο, αν κάποιος κερδίσει 3 Ironman σε μία χρονιά !!!!! το 115%)

4. ΒΡΑΒΕΙΑ

Οι αθλητές του club με βάση την βαθμολογία τους θα τοποθετούνται σε αντίστοιχο group.

B < 75%	RISING STAR
75% £ B < 85%	WARRIOR
85% £ B < 95%	MASTER
95% £ B	ELITE

Στο τέλος της αγωνιστικής χρονιάς θα βραβεύονται οι πρώτοι σε κάθε μία από τις κατηγορίες (ELITE CHAMPION, MASTER CHAMPION, WARRIOR CHAMPION, RISING STAR CHAMPION), υπό την προϋπόθεση ότι δεν έχουν βραβευτεί στο Πρωτάθλημα OPEN. Σε αυτή την περίπτωση το βραβείο πάει στον επόμενο σε κάθε group.

5. ΕΙΔΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ

Εκτός από τα πρωταθλήματα, θα υπάρχουν ειδικά βραβεία.

Με βάση τα αποτελέσματα τις προηγούμενης χρονιάς (για όσους υπάρχουν), θα υπάρχει ειδική βράβευση για όσους αθλητές καταφέρουν να ανέβουν κατηγορία. (WARRIOR ATHLETE, MASTER ATHLETE, ELITE ATHLETE)

Επίσης, θα υπάρχει βραβείο για τον αθλητή με την μεγαλύτερη πρόοδο (διαφορά ποσοστού σε σχέση με την περασμένη χρονιά) (MOST IMPROVED ATHLETE)

Είναι στην κρίση των Διοργανωτών να δώσουν βραβεία σε άλλες κατηγορίες που θα επιλέξουν. Αυτά μπορεί να ανακοινωθούν την μέρα της βράβευσης, ή να έχουν ανακοινωθεί από πριν. Θα μπορούν να υπάρχουν και ειδικά βραβεία οι νικητές των οποίων θα προκύπτουν με ψηφοφορία των μελών του club.

E. ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΑ

- Όλοι οι αθλητές οφείλουν να σέβονται τον παρόντα κανονισμό και τους κανονισμούς των εγκαταστάσεων τις οποίες χρησιμοποιούν. Σε κάθε περίπτωση, οποιαδήποτε συμπεριφορά απέχει από τις αρχές του σχολείου, του Club, και του ευ αγωνίζεσθαι δεν θα γίνεται αποδεκτή.

Θ. ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

- Όλα τα μέλη του Club αθλούνται αποκλειστικά με ατομική τους ευθύνη.
- Οποιοσδήποτε πάσχει από κάποιο πρόβλημα υγείας που καθιστά επικίνδυνη τη συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες, δεν επιτρέπεται να συμμετέχει στο Club. Σε περίπτωση οποιουδήποτε ατυχούς συμβάντος με οποιοσδήποτε συνέπειες στην υγεία κάποιου αγωνιζόμενου, την ευθύνη φέρει αποκλειστικά ο ίδιος αγωνιζόμενος, ενώ το CGS και το Club δεν φέρουν καμία ευθύνη.

Ι. ΛΟΙΠΑ ΘΕΜΑΤΑ

- Για κάθε θέμα που προκύπτει και δεν προβλέπεται από τον παρόντα κανονισμό, αρμόδιοι είναι οι Διοργανωτές, οι οποίοι και αποφασίζουν οριστικά.
- Οι Διοργανωτές έχουν το δικαίωμα αναπροσαρμογής των κανονισμών των αγώνων κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, ενημερώνοντας παράλληλα τους παίκτες.
- Για οποιοδήποτε θέμα του Club μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους Διοργανωτές, ή με την Φαίη Αγγέλη στο 210 60 30 411

2016 Club Committe Members and Ambassadors

CGS Tri Club Committee

Chair	Christos Geitonas	
Club Ambassador	Dimitris Kollias	
Club Secretary	Fay Angeli	
Treasurer	CGS Finance Dept	
Welfare Officer	Nikos Kosmas	
Head Tri Coach	Vassilis Krommidas	
Tri Athletes Ambassador	Vicky Deligeorgi	
Head Swim Coach	Ioannis Drymonakos	
Swim Athletes Ambassadors	Spyros Konstantakis	Adrianos Kombopoulos
Head Run Coach	Spyros Andriopoulos	
Running Athletes Ambassadors	Jenny Vrotsou	Panagiotis Papadopoulos
Club Championship Officer	Michalis Zannis	
Race Results Ambassador	Ilias Rouptsos	
Medical Consultants	Tasos Deligeorgis	Filios Keramidas
Kit & Equipment Ambassadors	Giannis Papagiannis	Katerina Sklirou
Social Activities Ambassadors	Lefteris Parlalis	Achillia Condou
Club Rides Ambassadors	Michalis Zotos	Antonis Voulgarakis



www.cgstriathlon.gr