

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΒΟΥΝΟΥ ΠΑΡΘΕΝΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ 2024

(V.F.T. 2024)

Οι αγώνες θα διεξαχθούν το τριήμερο **11-12-13 Οκτωβρίου 2024** και θα είναι οι παρακάτω:

- **Virgin Forest Ultra Trail (V.F.U.T):** 162.651μ με θετική υψομετρική διαφορά 6.889μ (11-12-13/10/2024)
- **Nature Trail Race (N.T.R):** 109.695μ με θετική υψομετρική διαφορά 4.675μ (12-13/10/2024)
- **Paranesti Path (P.P):** 46.297μ με θετική υψομετρική διαφορά 1.930 μ (12/10/2024)
- **Nestos Trail (N.T) :** 10.000μ (13/10/2024)

1. ΓΕΝΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΩΝ VIRGIN FOREST TRAIL 2024

ΑΓΩΝΑΣ	ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	D+	D -	ΑΣΦΑΛΤΟΣ	ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	ΣΤΑΘΜΟΙ	ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΕΓΚΥΡΟΥ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ
V.F.U.T	08.00	162.6χλμ.	6.889μ	6.425μ	6.454μ (3.9%)	39.687μ (24,4%)	116.510μ (71,6%)	13	40
N.T.R	07.00	109.6χλμ.	4.675μ	4.675μ	5.123μ (4.7%)	11.605μ (10,6%)	92.967μ (84,7%)	10	24
P.P	09.00	46.2χλμ	1.930μ	1.930μ	3.765μ (8.2%)	6.050μ (13%)	36.452μ (78,8%)	6	9
N.T.	10.00	10χλμ						2	2:30

2. ΕΙΔΙΚΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΓΩΝΩΝ

2.1 VIRGIN FOREST ULTRA TRAIL (V.F.U.T)

	Διαδρομή- Σταθμός	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μονοπάτι	Χώμα	Άσφαλτος	ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΤΑΘΜΟ
		ΜΕΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	+	-	Λεπτά	Χρόνος	Λεπτά	Χρόνος				
1	Παρανέστι - Porcel - Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)	12.908	12.908	865	465	81	09:21	150	10:30	8.875	2.945	1.088	
2	Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)- Σίλλη	6.186	19.094	465	215	45	10:06	100	12:10	5.755		431	
3	Σίλλη - φυλάκιο Παγκάλου	8.010	27.104	545	149	75	11:21	120	14:10	6.154	1.856		
4	Φυλάκιο Παγκάλου - Ζαρκαδιά	8.537	35.641	30	865	45	12:06	100	15:50	4.920	3.050	567	16:00
5	Ζαρκαδιά - Λίμνη Πλατανόβρυσης - Αλήκιοϊ	20.816	56.457	750	475	176	15:02	270	20:20	20.071	633	112	
6	Αλήκιοϊ - Άντερο (έξοδος Μονοπατιού)	4.219	60.676	570	60	45	15:47	90	21:50	4.219			22:00

7	Άντερο - Γιουμουρλού - Χαράδρα 14	16.000	76.676	385	210	125	17:52	180	00:50		16.000		01:00
8	Χαράδρα 14 - Πυραμίδες 148 - 147 - 146 (0,5) - Φρακτό (Εργοτάξιο)	16.241	92.917	866	679	150	20:22	270	05:20	11.427	4.814		05:30
9	Φρακτό - Λυκόλακας - Αχλαδόρεμα - Φαρασινό	18.104	111.021	258	987	145	22:47	270	09:50	14.604	3.500		
10	Φαρασινό - Πεύκη - Ζαρκαδιά	16.789	127.810	735	995	135	01:02	270	14:20	14.772	2.017		14:30
11	Ζαρκαδιά -Οξιά -Πρασινάδα	12.758	140.568	1.075	470	180	04:02	270	18:50	9.246	1.502	2.010	19:00
12	Πρασινάδα - Σίλλη	4.394	144.962	260	150	40	04:42	90	20:20	3.400	994		
13	Σίλλη - Porcel - Παρανέστι (Σταθμός)	17.674	162.636	160	705	120	06:42	210	23:50	13.052	2.376	2.246	24:00
	ΣΥΝΟΛΟ		162.636	6.964	6.425	22:42			39:30	116.510 (71,6%)	39.687 (24,4%)	6.454	40ΩΡΕΣ

2.2 NATURE TRAIL RACE (N.T.R)

	Διαδρομή- Σταθμός	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μονοπάτι	Χώμα	Άσφαλτος	ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΤΑΘΜΟ
		ΜΕΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	+	-	Λεπτά	Χρόνος	Λεπτά	Χρόνος				
1	Παρανέστι (Σταθμός) - Porcel - Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)	12.908	12.908	865	465	81	08:21	150	09:30	8.875	2.945	1.088	
2	Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)- Σίλλη	6.186	19.094	465	215	43	09:04	90	11:00	5.755		431	
3	Σίλλη - φυλάκιο Παγκάλου	8.010	27.104	545	149	63	10:07	90	12:30	6.154	1.856		
4	Φυλάκιο Παγκάλου - Ζαρκαδιά	8.537	35.641	30	865	50	10:57	80	13:50	4.920	3.050	567	14:00
5	Ζαρκαδιά-Λίμνη Πλατανόβρυσης - Αλήκιοϊ	20.816	56.457	750	475	150	13: 27	265	18:15	20.071	633	112	
6	Αλήκιοϊ - Άντερο (έξοδος Μονοπατιού)	4.219	60.676	570	60	45	14:12	90	19:45	4.219			20:00
7	Άντερο (έξοδος Μονοπατιού) - Αντεροράχη - Μόμα	12.726	73.402	320	385	95	15:47	150	22:15	12.726			

3. ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Σε όλο το μήκος των διαδρομών, όλων των αγώνων, θα υπάρχει επαρκής και ευδιάκριτη σηματοδότηση, με αντανακλαστικά φωσφορίζοντα σήματα της διοργάνωσης ιδιαίτερα για κάθε αγώνα. Θα συναντήσετε:

- Σήμανση (κορδέλες έργου άσπρες – κόκκινες) ανά 50 μ περίπου
- Επιδαπέδια σήμανση σε προεξοχές από πέτρες ή κορμούς δένδρων ή ξύλο, προς επισήμανση της δυσκολίας
- Ταμπέλες τηλεφώνου στα σημεία όπου υπάρχει σήμα κινητής τηλεφωνίας
- Ταμπέλες πληροφόρησης σε κάθε Σταθμό Ανεφοδιασμού, σχετικά με τα χιλιόμετρα που καλύψατε από την αρχή της διαδρομής, τις υψομετρικές διαφορές του επόμενου τμήματος της διαδρομής (θετικά μέτρα ανάβασης και αντίστοιχα κατάβασης) και τα χιλιόμετρα μέχρι τον επόμενο Σταθμό.
- Πινακίδες πορείας - κατεύθυνσης αγώνων: Σε διαδρομές που η πορεία των τεσσάρων αγώνων είναι κοινή, θα υπάρχουν σήματα με την ονομασία των αντίστοιχων αγώνων. Σε διαδρομή που η πορεία του αγώνα είναι μοναδική, το σήμα θα αναφέρει μόνο το συγκεκριμένο αγώνα
- Φωσφορίζοντα αντανακλαστικά σήματα σε όλες τις πινακίδες, κατάλληλα για τη νύχτα και την ομίχλη
- Σήματα χαρακτηριστικά του αγώνα και αντανακλαστική στο φως μπογιά σε σκοτεινά και δύσκολα σημεία
- Σήματα πορείας, προειδοποιητικά της δυσκολίας του εδάφους /επικινδυνότητας του σημείου διέλευσης ή απαγορευτικά της διέλευσης
- Πινακίδες ενημέρωσης της πορείας
- Στροφή δεξιά/αριστερά
- Αντανακλαστικές στο φως σημάσεις για υποβοήθηση στις δυσμενείς καιρικές συνθήκες (ομίχλη, βροχή) ή την νύχτα

4. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

4.1. Για τον αγώνα Virgin Forest Ultra Trail (V.F.U.T.)

Για να συμμετέχουν αθλητές ή αθλήτριες πρέπει να:

α. έχουν γεννηθεί πριν το 2000

β. έχουν τερματίσει έναν αγώνα βουνού άνω των 80χλμ κατά τα έτη 2022–2024 ή έναν αγώνα υπεραπόστασης ασφάλτου άνω των 100χλμ το 2022 - 2024. Εναλλακτικά πρέπει να έχουν ολοκληρώσει εντός έγκυρων χρονικών ορίων απόσταση τουλάχιστον 80χλμ σε υπερμαραθώνιο βουνού στην ίδια παραπάνω χρονική περίοδο 2022-2024. Αν δεν υπάρχουν χρονικά όρια μέχρι του σημείου της εγκατάλειψης, η ολοκλήρωση των 80χλμ να γίνεται με την επιβεβαίωση της διοργάνωσης

γ. να κατανοούν και να μπορούν να διαχειριστούν **τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα**, να **έχουν εμπειρία** από αγώνες βουνού, ενώ θα πρέπει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι και με καλή κατάσταση υγείας

Ανώτατο όριο συμμετοχών **150 δρομείς**

4.2. Για τον αγώνα Nature Trail Race (N.T.R.)

Για να συμμετέχουν αθλητές ή αθλήτριες πρέπει να:

α. έχουν γεννηθεί πριν το 2000

β. έχουν τερματίσει έναν αγώνα βουνού άνω των 40χλμ το 2022-2024 ή έναν αγώνα υπεραπόστασης ασφάλτου άνω των 80χλμ τα έτη 2022-2024. Εναλλακτικά πρέπει να έχουν ολοκληρώσει εντός έγκυρων χρονικών ορίων απόσταση τουλάχιστον 50χλμ σε υπερμαραθώνιο βουνού στην ίδια παραπάνω χρονική περίοδο 2022-2024. Αν δεν υπάρχουν χρονικά όρια μέχρι του σημείου της εγκατάλειψης, η ολοκλήρωση των 50χλμ να γίνεται με την επιβεβαίωση της διοργάνωσης

γ. να κατανοούν και να μπορούν να διαχειριστούν **τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα**, να **έχουν εμπειρία** από αγώνες βουνού, ενώ θα πρέπει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι και με καλή κατάσταση υγείας.

Ανώτατο όριο συμμετοχών **120 δρομείς**

4.3. Για τον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P.)

Για να συμμετέχουν αθλητές ή αθλήτριες πρέπει να:

α. έχουν γεννηθεί πριν το 2002

β. έχουν τερματίσει έναν αγώνα βουνού άνω των 20χλμ τα έτη 2022-2024

Ανώτατο όριο συμμετοχών **200 δρομείς**

4.4. Για τον αγώνα Nestos Trail (N.T.)

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2002

Ανώτατο όριο συμμετοχών **200 δρομείς**

5. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ – ΠΛΗΡΩΜΗΣ & ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η διαδικασία εγγραφών ξεκινά **στις 1 Ιουλίου 2024 και διαρκεί έως και την συμπλήρωση του ανώτατου ορίου αθλητών του κάθε αγώνα όπως αναλυτικά αναφέρεται παραπάνω και σε κάθε περίπτωση μέχρι 1 Αυγούστου 2024.**

Οι δρομείς όλων των αγώνων θα πρέπει να συμπληρώνουν την ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής στο website της διοργάνωσης www.paranestivft.com

Με την συμπλήρωση της κάθε εγγραφής και μετά τον έλεγχο των προαπαιτούμενων για κάθε αγώνα, η Οργανωτική Επιτροπή της Διοργάνωσης θα ανακοινώνει την έγκριση της αίτησης συμμετοχής του αθλητή/τριας.

5.1 ΠΛΗΡΩΜΗ ΑΝΤΙΤΙΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Μετά την έγκριση της αίτησης εγγραφής ο/η αθλητής/τρια καταβάλλει το αντίστοιχο ποσό για τον κάθε αγώνα, στον τραπεζικό λογαριασμό:

Τράπεζας Πειραιώς, IBAN: GR 940171 1960 0061 9613 6336 405, Δικαιούχος Δήμος Παρανεστίου

Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά το **ονοματεπώνυμο** του αθλητή/τριας και η αιτιολογία κατάθεσης «**συμμετοχή στον αγώνα.....**». Στη συνέχεια θα αποστέλλεται το αντίγραφο του καταθετηρίου **με email στην διεύθυνση grammatiaaft@gmail.com**.

Το κόστος συμμετοχής για τους αγώνες διαμορφώνεται ως εξής: **V.F.U.T. 162χλμ 95€, N.T.R. 110χλμ 75€, P.P. 46χλμ 45€, N.T. 10χλμ 10€**

5.2 ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Με την γνωστοποίηση της κατάθεσης του ποσού συμμετοχής στην διοργάνωση, οριστικοποιείται η εγγραφή του συμμετέχοντα. Τότε θα αποστέλλεται από την διοργάνωση και η επιβεβαίωση της συμμετοχής του αθλητή/τριας ή της αθλήτριας.

Κατάθεση που τυχόν γίνει από πρόσωπο που δεν περιλαμβάνεται στον πίνακα εγκεκριμένων αθλητών δεν συνεπάγεται την συμμετοχή του στον αγώνα.

6. ΑΚΥΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ακύρωση της συμμετοχής του αθλητή/τριας **γίνεται μόνον για λόγους υγείας** (που θα πρέπει να πιστοποιήσει με επίσημα έγγραφα δημόσιου νοσοκομείου, τα οποία θα στείλει στην διοργάνωση) έως την 1^η Σεπτεμβρίου 2024. Με την παραλαβή των αποδεικτικών του σοβαρού λόγου υγείας, θα στέλνεται από την διοργάνωση μια αίτηση επιστροφής χρημάτων προς τον/την αθλητή/τρια, όπου με την υπογραφή της θα επιστρέφεται το μισό ποσό της εγγραφής. Μετά την ημερομηνία αυτή δεν επιστρέφεται το ποσό της εγγραφής.

Σε περίπτωση που η διοργάνωση, λόγω ακραίων ή δυσμενών καιρικών συνθηκών (χιονόπτωση, καταιγίδα, ισχυροί άνεμοι, πλημμύρα) ή άλλων απρόβλεπτων γεγονότων και για λόγους ασφαλείας των αθλητών, εθελοντών, ακυρώσει ή διακόψει τον αγώνα, δεν προβλέπεται επιστροφή του ποσού της εγγραφής.

Στην περίπτωση που ο/η αθλητής/τρια δεν λάβει μέρος στον αγώνα ενώ έχει καταβάλει το ποσό εγγραφής, θα λάβει ταχυδρομικά όλα τα δικαιούμενα αναμνηστικά του φακέλου εγγραφής, μετά το τέλος των αγώνων.

7. ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΘΛΗΤΗ / ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ

Η ταυτοποίηση των αθλητών/τριών γίνεται στο Παρανέστι στο χώρο της γραμματείας, **επιδεικνύοντας την αστυνομική ή υπηρεσιακή ταυτότητα ή το διαβατήριό του/της**. Τότε μόνον **παραλαμβάνει ο ίδιος και μόνο αυτός** το φάκελο συμμετοχής του, μέσα στον οποίο θα βρίσκονται ο αριθμός του καθώς και εκείνα τα προϊόντα που παρέχονται από τη διοργάνωση.

Η επίδοση των φακέλων για κάθε αγώνα θα ξεκινήσει και θα διαρκέσει σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα ανακοινώσει έγκαιρα η διοργάνωση.

8. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Η διοργάνωση θα παρέχει τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα, πρώτες βοήθειες εφόσον χρειαστεί, παροχή ασφάλισης, μετάλλιο στους τερματίσαντες, δίπλωμα συμμετοχής (ηλεκτρονική φόρμα διαθέσιμη μετά το τέλος των αγώνων στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης), έπαθλα στους νικητές / νικήτριες, αναμνηστικά της διοργάνωσης στους συμμετέχοντες. Ιδιαίτερα για τους δρομείς των αγώνων VFUT και NTR, φιλοξενία, preface pasta party και ελαφρύ γεύμα μετά τους αγώνες.

9. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι αθλητές θα πρέπει να είναι απολύτως ενήμεροι για τους κανονισμούς του αγώνα που συμμετέχουν, τους οποίους είναι υποχρεωμένοι να τους ακολουθήσουν πιστά.

Δεσμεύονται να σεβαστούν τους κανόνες ενός δίκαιου ανταγωνισμού, αγωνιζόμενοι σε καθεστώς ημιαυτονομίας. Προσέχοντας το ευαίσθητο περιβάλλον που υπάρχει στην διαδρομή των αγώνων, πρέπει να αποφεύγουν κάθε είδους ρύπανση, επιδεικνύοντας αλληλεγγύη στους συναθλητές τους. Να στηρίζονται αποκλειστικά στις δυνάμεις τους υπολογίζοντας τις δυσκολίες του ορεινού πεδίου και τις δύσκολες κλιματολογικά συνθήκες, **χωρίς να δέχονται εξωτερική υποστήριξη (εκτός από τα οριζόμενα σημεία από τη διοργάνωση)**, να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής, τον υποχρεωτικό εξοπλισμό που απαιτείται καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα και να υπακούουν στις υποδείξεις των ελεγκτών - εθελοντών του αγώνα. **Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις των κριτών επισύρει ποινή αποκλεισμού.** Οι εθελοντές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν την Επιτροπή Αγώνα. Εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του και να την υποβάλει προς εξέταση στην Επιτροπή του Αγώνα.

Αθλητής που θα δεχτεί ιατρική βοήθεια τόσο κατά τη διαδρομή όσο και στους σταθμούς τροφοδοσίας σημαίνει ότι αποδέχεται τη γνώμη του γιατρού και την κρίση του σχετικά με τη συνέχιση ή τη διακοπή της προσπάθειάς του.

Η διοργάνωση έχει το δικαίωμα φωτογράφισης / βιντεοσκόπησης των συμμετεχόντων σε ορισμένα σημεία της διαδρομής για λόγους επιβεβαίωσης διέλευσης των αθλητών από τα συγκεκριμένα σημεία. Επίσης οι συμμετέχοντες με την υποβολή της αίτησης εγγραφής αποδέχονται τη φωτογράφιση και βιντεοσκόπησή τους με σκοπό την παραγωγή ψηφιακού υλικού από τη διοργάνωση, για τις ανάγκες της προβολής των αγώνων στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Για λόγους ισονομίας η διοργάνωση μπορεί να ελέγξει τον υποχρεωτικό εξοπλισμό των αθλητών, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής κρίνει σκόπιμο.

10. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Κάθε αθλητής/τρια έχει πλήρη επίγνωση της πρόθεσης του να πάρει μέρος σε ένα ορεινό (με μερικές απομακρυσμένες – δύσβατες περιοχές) αγώνα, καθώς και των πιέσεων - καταπονήσεων που αναπόφευκτα θα υποβάλει τον οργανισμό του. Επίσης αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη να αγωνιστεί με σύνεση και υπευθυνότητα και να μη θέσει τον εαυτό του σε αντικειμενικές συνθήκες κινδύνου. Κάθε αθλητής/τρια, υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής, γνωρίζει ήδη με βάση **πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις** το αν η κατάσταση της υγείας του επιτρέπει να αγωνιστεί σε έναν αγώνα αντοχής μεγάλης διάρκειας σε ορεινό περιβάλλον. Εφόσον γιατρός της διοργάνωσης

ή μέλος των εθελοντών των ομάδων διάσωσης, διαγνώσει σοβαρό κίνδυνο που δεν επιτρέπει την περαιτέρω συνέχιση της προσπάθειας κάποιου/ας αθλητή/τριας, τότε αυτός ο/η αθλητής/τρια υποχρεώνεται να σταματήσει τον αγώνα και να παραδώσει τον αριθμό του στον υπεύθυνο του Σταθμού.

Ο/η αθλητής/τρια θα πρέπει να συμπληρώσει και να υπογράψει την σχετική υπεύθυνη δήλωση. [Πατήστε εδώ για να ανοίξετε την υπεύθυνη δήλωση](#)

11. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

(ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFUT ΚΑΙ NTR)

Κάθε αθλητής/τρια, για λόγους ασφαλείας, είναι **υποχρεωμένος** να φέρει καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα το σακίδιο του με τα εξής υποχρεωτικά υλικά:

1. τρεξιματικό σακίδιο με ασκό/δοχείο υγρών τουλάχιστον ενός λίτρου
2. αδιάβροχο μπουφάν
3. αλουμινοκουβέρτα
4. ελαστικό επίδεσμο
5. σφυρίχτρα ανάγκης
6. δύο φακούς κεφαλής με τις εφεδρικές μπαταρίες
7. ένα δεύτερο τεχνικό t-shirt
8. τροφή ισοδύναμη 1000 θερμίδων το ελάχιστο
9. κινητό τηλέφωνο, με φορτισμένη μπαταρία. Ο αριθμός κλήσης σας θα πρέπει να δηλωθεί κατά την εγγραφή στη διοργάνωση. Ο Ευρωπαϊκός αριθμός κλήσης εκτάκτου ανάγκης είναι 112. Επάνω στο bib που θα χορηγηθεί στους/στις αθλήτριες θα αναγράφεται και το τηλέφωνο της διοργάνωσης.
10. προσωπικό κυπελάκι τροφοδοσίας
11. **Η διοργάνωση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες μπορεί να απαιτήσει επιπλέον υποχρεωτικό εξοπλισμό, όπως γάντια, σκούφο, μακρύ τεχνικό κολάν ή αδιάβροχο παντελόνι.**

Κατά την παραλαβή του φακέλου εγγραφής από την γραμματεία, **η διοργάνωση θα ελέγξει τον παραπάνω απαραίτητο εξοπλισμό.** Δεν θα επιδίδεται ο φάκελος εγγραφής στον/την αθλητή/τρια εάν λείπει κάποιο από τα παραπάνω υλικά.

Η διοργάνωση μπορεί να ελέγξει τον εξοπλισμό αυτό σε οποιοδήποτε (μη γνωστό εκ των προτέρων) σημείο της διαδρομής. **Απουσία έστω και μέρους του εξοπλισμού επιβάλλει τον αποκλεισμό του αθλητή/τριας.**

11.1. ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Προαιρετικά οι αθλητές μπορούν να φέρουν μαζί τους:

- αιμοστατικό σπρέι
- συσκευή GPS
- πυξίδα
- έντυπη περιγραφή της διαδρομής
- μπατόν πεζοπορίας (με άκρες καλυμμένες)
- σκούφο
- γάντια
- μακρύ κολάν ή αδιάβροχο παντελόνι
- αντιανεμικό τεχνικό t-shirt
- δεύτερο ζευγάρι κάλτσες
- ταλκ

12. ΣΑΚΙΔΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ (drop bag)

(ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFUT ΚΑΙ NTR)

Κατά την εγγραφή του αθλητή/τριας θα του δοθούν δύο πλαστικοί σάκοι, περιεκτικότητας 30 lt (drop bag), που πάνω τους θα αναγράφεται ο αριθμός συμμετοχής του/της αθλητή/τριας. **Μέσα σε αυτούς μπορεί να τοποθετήσει τα υλικά – εξοπλισμό που θα μπορεί να παραλάβει στους 2 κεντρικούς σταθμούς ανεφοδιασμού του Άντερου (για τους αγώνες VFUT & NTR) και της Ζαρκαδιάς (για τον αγώνα VFUT)** είτε για να συμπληρώσει, είτε για να αντικαταστήσει, τον υποχρεωτικό ή προαιρετικό εξοπλισμό του. Η μεταφορά των σάκων αυτών στους παραπάνω σταθμούς θα γίνει με ευθύνη της διοργάνωσης. Απαγορεύεται η τοποθέτηση στους σάκους αιχμηρών, εύθραυστων αντικειμένων ή μπατόν. Στον ίδιο σάκο θα μπορούν να επανατοποθετήσουν τα υλικά που θα αφήσουν οι αθλητές, για να μεταφερθούν πίσω στο Παρανέστι με ευθύνη πάλι της διοργάνωσης, σε συγκεκριμένο χώρο που θα οριστεί.

13. ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (BIB NUMBER) – BAR CODE

Στο φάκελο εγγραφής θα υπάρχει ο αριθμός συμμετοχής, ο οποίος είναι μοναδικός για κάθε αθλητή/τρια.

Ο αριθμός αυτός πρέπει να είναι εμφανής καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα στο μπροστινό μέρος του σώματός ή σε άλλο σημείο που να διακρίνεται, για την ευκολία αναγνώρισης του/της αθλητή/τριας από τους εθελοντές της διοργάνωσης κατά την άφιξη σε σταθμό ή σε σημείο καταγραφής - ελέγχου. Ο τρόπος στερέωσης του αριθμού στο ρουχισμό του/της αθλητή/τριας είναι της δικής του επιλογής και ευθύνης. Η διοργάνωση θα παρέχει στους/στις αθλητές/τριες μέσα στερέωσής του.

Η κάλυψη του αριθμού του/της αθλητή/τριας επιτρέπεται σε περίπτωση κακοκαιρίας ή ψύχους, είναι όμως υποχρεωτική η επίδειξή του στα σημεία ελέγχου, προκειμένου να καταγράφεται η διέλευσή του.

Απώλεια του αριθμού επιφέρει τον αποκλεισμό του/της αθλητή/τριας από τον αγώνα και γι' αυτό παρακαλούμε την προσοχή σας στην ασφαλή στερέωσή του.

Πάνω σε κάθε αριθμό συμμετοχής (BIB) θα υπάρχει ένα bar code για την ηλεκτρική καταγραφή των χρόνων της διέλευσης του/της αθλητή/τριας από κάθε σταθμό και στον τερματισμό. Το bar code επιστρέφεται στην διοργάνωση κατά τον τερματισμό.

14. ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Οι συμμετέχοντες στον αγώνα VFUT θα δικαιούνται φιλοξενίας με διανυκτέρευση από 10 έως 13 Οκτωβρίου 2024 και οι συμμετέχοντες στον αγώνα NTR θα δικαιούνται φιλοξενίας με διανυκτέρευση από 11 έως 13 Οκτωβρίου 2024 στις εγκαταστάσεις που θα διατεθούν από τη διοργάνωση. Η διοργάνωση θα προσφέρει στους αθλητές/τριες γεύμα το βράδυ της παραμονής του αγώνα VFUT και NTR (pre-race pasta party), πρωινό την ημέρα του αγώνα και ελαφρύ γεύμα (post race) μετά το τέλος του αγώνα, τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα, υπηρεσίες πρώτων βοηθειών. Θα εξασφαλίσει τη μετακίνηση των αθλητών από τη γραμματεία, στον οικισμό φιλοξενίας του Μεσοχωρίου, όπως και την μετακίνηση το Σάββατο το πρωί από τον οικισμό φιλοξενίας στο χώρο της εκκίνησης. Με ευθύνη της διοργάνωσης θα γίνει επίσης και η μετακίνηση στο Παρανέστι από Σταθμό, όσων αθλητών εγκαταλείψουν τον αγώνα.

Οι αθλητές/τριες επίσης δικαιούνται μετά το τέλος του αγώνα τους να πάρουν τον αριθμό συμμετοχής τους (BIB). Η διοργάνωση θα παρέχει επίσης κάλυψη ασφαλιστρών, μετάλλιο στους τερματίσαντες, δίπλωμα συμμετοχής (ηλεκτρονική φόρμα διαθέσιμη μετά το πέρας των αγώνων στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης), έπαθλα στους διακριθέντες, αναμνηστικά της διοργάνωσης.

15. ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η τεχνική ενημέρωση των αθλητών θα πραγματοποιηθεί από την τεχνική ομάδα των αγώνων, για κάθε αγώνα ξεχωριστά, σύμφωνα με το πρόγραμμα της διοργάνωσης το οποίο θα ανακοινωθεί προσεχώς.

Σε όλη τη διάρκεια της παραμονής των αθλητών/τριών στο Παρανέστι, από την Πέμπτη 10 Οκτωβρίου 2024 και ώρα 12:00π.μ και έως το πέρας των αγώνων της διοργάνωσης, θα δίνονται πληροφορίες από την Γραμματεία του αγώνα για θέματα της διοργάνωσης.

16. ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στους/στις αθλητές/τριες παρέχεται δυνατότητα ιατρικής υποστήριξης με ευθύνη της διοργάνωσης, από την ώρα έναρξης του αγώνα έως το τέλος της διοργάνωσης. Ειδικότερα, το Κέντρο Υγείας Παρανεστίου θα παρέχει τις υπηρεσίες του εφόσον χρειαστεί.

Σε κάθε σταθμό θα υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών και οι εθελοντές που θα παρέχουν τη συγκεκριμένη υπηρεσία. Φυσιοθεραπευτές θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε Σταθμούς Ανεφοδιασμού.

Φαρμακευτική αγωγή θα δίνεται μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού και όχι από τις ομάδες διάσωσης ή τους εθελοντές.

17. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα λειτουργούν ομάδες ασφάλειας (σκούπες), οι οποίες ακολουθώντας το τελευταίους δρομείς, θα προσφέρουν βοήθεια στους/στις αθλητές/τριες που θα αντιμετωπίσουν κάποιο έκτακτο πρόβλημα ή τυχόν εγκαταλείψουν μεταξύ των σταθμών. Αθλητές/τριες δεν μπορούν να συνεχίζουν την προσπάθειά τους, αν βγαίνουν εκτός των προβλεπόμενων χρονικών ορίων. Αν αποφασίσουν να συνεχίσουν με δική τους ευθύνη, η διοργάνωση δεν έχει καμία ευθύνη υποστήριξης. Δεδομένης της δυσκολίας των αγώνων συστήνεται να μην συνεχίζουν τον αγώνα τους, ακόμα και με δική τους ατομική ευθύνη.

Ειδικό προσωπικό ασφάλειας θα μετακινείται με οχήματα της διοργάνωσης στα τμήματα της διαδρομής που βρίσκονται σε αγροτικούς ή δασικούς δρόμους, για να προσφέρει βοήθεια σε αθλητές/τριες που χρήζουν τέτοιας, ή προκειμένου να τους/τις μεταφέρουν σε περίπτωση που εγκαταλείψουν τον αγώνα. Οι ομάδες ασφάλειας θα φέρουν την ενδυμασία της διοργάνωσης και τα οχήματα ασφάλειας θα φέρουν διακριτικά σήματα.

Θα υπάρχουν επίσης οδόσημα σε ορισμένα σημεία της διαδρομής.

Όλοι οι αθλητές και οι διαπιστευμένοι εθελοντές στη διοργάνωση θα έχουν ασφαλιστική κάλυψη από ασφαλιστική εταιρεία.

18. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η μετακίνηση των αθλητών/τριων από το χώρο της υποδοχής τους στη γραμματεία του αγώνα για την παραλαβή του φακέλου συμμετοχής τους προς τους χώρους φιλοξενίας τους και από αυτούς στο χώρο της εκκίνησης στον οριζόμενο χρόνο, γίνεται με μέριμνα και μέσα της διοργάνωσης.

Αθλητές/τριες που θα εγκαταλείψουν την προσπάθειά τους σε οποιοδήποτε σημείο, μεταφέρονται με μέριμνα της διοργάνωσης στο Παρανέστι.

19. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ – ΘΕΑΤΩΝ

Τους/τις αθλητές/τριες επιτρέπεται να υποστηρίζουν ομάδες υποστήριξης **μόνον** στα σημεία και στους σταθμούς που θα οριστούν από τη διοργάνωση, όπου θα επιτρέπεται και η παρουσία θεατών.

Οι οδηγοί, συνοδοί των αθλητών οι θεατές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και φειδωλοί στις μετακινήσεις τους με οχήματα, ώστε να μην τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια των αθλητών/τριών στα σημεία που η πορεία τους συμπίπτει.

Οι ομάδες υποστήριξης των αθλητών/τριών μπορούν να προσφέρουν την βοήθειά τους, χωρίς όμως να παρεμποδίζουν το έργο των εθελοντών στους σταθμούς ανεφοδιασμού και πάντοτε κατόπιν αδείας του επικεφαλής του Σταθμού. Αυτός θα υποδεικνύει και τη θέση τους στο χώρο, ώστε να μην δυσχεραίνει το έργο των εθελοντών των σταθμών.

Θεατές θα μπορούν επίσης να ενημερώνονται για τη θέση των αθλητών/τριών επί της διαδρομής σε πραγματικό χρόνο, στο χώρο της γραμματείας ή και από την live αναμετάδοση της προσπάθειάς τους από το σχετικό link.

20. ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Θα υπάρχουν Σταθμοί Τροφοδοσίας και Σημεία Ελέγχου, όπως αυτά ορίζονται στον τεχνικό πίνακα αγώνων στην αρχή του κανονισμού. Στους Σταθμούς Τροφοδοσίας θα παρέχονται στους αθλητές τα προβλεπόμενα από τη διοργάνωση ενεργειακά και ενυδατικά εφόδια. Στους Κεντρικούς Σταθμούς του Άντερου και της Ζαρκαδιάς (για τους αγώνες VFUT και NTR) θα παρέχεται στους αθλητές πλήρες γεύμα.

Δείτε αναλυτικά την τροφοδοσία των Σταθμών [πατώντας εδώ για αρχείο Excel](#) ή [εδώ για αρχείο Pdf](#).

21. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ – ΣΗΜΕΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ

Οι χρόνοι των αθλητών θα καταγράφονται χειρόγραφα και ηλεκτρονικά σε κάθε Σταθμό και στον τερματισμό.

Επιπλέον υπάρχουν **καθορισμένα σημεία με όρια χρονικού αποκλεισμού για κάθε αγώνα**, όπως ορίζονται στους αντίστοιχους τεχνικούς πίνακες, για λόγους προστασίας – ασφάλειας των συμμετεχόντων και ομαλής διεξαγωγής του αγώνα.

Ως χρόνος καταγραφής του αθλητή/τριας σε κάθε σταθμό ορίζεται ο χρόνος άφιξης του σ' αυτόν.

Κάθε αθλητής που έχει περάσει έγκαιρα και πριν από τα χρονικά όρια αποκλεισμού από όλα τα σημεία ελέγχου και τους σταθμούς και έχει ολοκληρώσει την προσπάθειά του φτάνοντας στον τερματισμό μέσα στο χρονικό όριο έγκυρου τερματισμού, όπως αυτό ορίζεται από τη διοργάνωση, δικαιούται μετάλλιο.

Οι αγώνες ολοκληρώνονται στο οριζόμενο ανώτατο χρονικό όριο και οι αθλητές/τριες, που τυχόν θα βρίσκονται ακόμη σε κάποιο σημείο της διαδρομής, θα σταματούν παραδίδοντας τον αριθμό τους στον επόμενο σταθμό τροφοδοσίας ή σημείο ελέγχου και με ευθύνη της διοργάνωσης θα μεταφέρονται στο Παρανέστι. Οι αθλητές/τριες αυτοί/ές θα κατατάσσονται στον πίνακα τερματισμών με βάση το χρόνο της επίδοσής τους και του σημείου στο οποίο έφτασαν και δεν θα δικαιούνται μετάλλιο.

Δεν επιτρέπεται σε κανέναν αθλητή/τρια να συνεχίσει τον αγώνα μετά τον αποκλεισμό του στα σημεία που υπάρχουν χρονικά όρια αποκλεισμού. Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να επιδεικνύουν κατανόηση και να συμμορφώνονται στις υποδείξεις της διοργάνωσης. Η επιμονή συνέχισης του αγώνα με ίδια ευθύνη του/της αθλητή/τριας εγκυμονεί κινδύνους τόσο για τον ίδιο τον/την αθλητή/τρια όσο και για τα μέλη που εμπλέκονται στην διοργάνωση. **Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα του αποκλεισμού του/της από στην επόμενη διοργάνωση.**

22. ΠΟΙΝΕΣ

Με ποινή αποκλεισμού τιμωρείται ο/η αθλητής/τρια, όταν αποδεδειγμένα:

- Σε έλεγχο, κατά τη διαδρομή, από τα εξουσιοδοτημένα άτομα της διοργάνωσης (Κριτές-Ελεγκτές), βρεθεί να μην φέρει τον αναφερόμενο ρητά από τη διοργάνωση υποχρεωτικό εξοπλισμό
- Ρυπαίνει τη διαδρομή ρίχνοντας σκουπίδια ή και άλλα αντικείμενα
- Υποβοηθείται κατά τη διαδρομή από τρίτους (ενδεικτικά: μεταφορά με όχημα, συνοδεία στη διαδρομή κατά τη διάρκεια του αγώνα, μεταφορά του σακιδίου του/της από τρίτους)
- Επιδεικνύει αντιαθλητική συμπεριφορά προς συναθλητές, συνοδούς, εθελοντές, μέλη της Επιτροπής αγώνα, κριτές-ελεγκτές, μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής. Δεν παρέχει βοήθεια σε πάσχοντα συναθλητή, και δεν συμμορφώνεται με τους κανονισμούς του αγώνα και τις υποδείξεις των εξουσιοδοτημένων από τη διοργάνωση ατόμων
- Δεν διέρχεται από όλα τα σημεία ελέγχου
- Δεν φέρει σε όλη τη διάρκεια ή σε μέρος της διαδρομής τον αριθμό του.

23. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε αθλητής/τρια έχει το δικαίωμα υποβολής ένστασης για οποιοδήποτε λόγο σε προθεσμία μίας ώρας από το τέλος του αγώνα.

Ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν μόνο από τον/την ίδιο αθλητή/τρια και μόνο εγγράφως στην γραμματεία.

Τις ενστάσεις εξετάζει και αποφαινεται γι' αυτές η Επιτροπή αγώνα της διοργάνωσης, η οποία απαντά σε σύντομο χρονικό διάστημα, δημόσια και τελεσίδικα.

Η Επιτροπή αγώνα προς υποβοήθηση του έργου της, μπορεί κατά την κρίση της να καλέσει και εξετάσει εξουσιοδοτημένα μέλη της διοργάνωσης όπως κριτές, ελεγκτές, εθελοντές ή αθλητές/τριες που έχουν σχέση με την υπόθεση που εξετάζουν.

24. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Προβλέπονται οι παρακάτω κατηγορίες:

1. Κατηγορία ανδρών
2. Κατηγορία γυναικών
3. Κατηγορίες Ηλικιών: A (20-35) - M20 / Γ (20-35) - W20
A (36-50) - M30 / Γ (36-50) - W 30
A (51 +) - M50 + / Γ (51 +) - W50 +

(Σε περίπτωση διακοπής του αγώνα η κατάταξη των αθλητών γίνεται με βάση το χρόνο που σημείωσε στον τελευταίο σταθμό που πέρασε πριν την διακοπή του αγώνα)

25. ΕΠΑΘΛΑ

Έπαθλα και αναμνηστικά δώρα θα απονεμηθούν:

- Στους τρεις (3) πρώτους άνδρες
- Στις τρεις (3) πρώτες γυναίκες
- Στον πρώτο (1) αθλητή και στην πρώτη (1) αθλήτρια κάθε ηλικιακής κατηγορίας

26. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

Προσεχώς

27. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΙΩΝ-ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ-ΔΙΑΚΟΠΗ-ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

Η Επιτροπή Αγώνα έχει το δικαίωμα λόγω ακραίων ή δυσμενών καιρικών συνθηκών (χιονόπτωση, καταιγίδα, ισχυροί άνεμοι, πλημμύρα) ή άλλων απρόβλεπτων γεγονότων και για λόγους ασφαλείας των αθλητών, εθελοντών να:

- Να αλλάξει την οριζόμενη ώρα εκκίνησης
- Να ακυρώσει τη διεξαγωγή του αγώνα (στην περίπτωση αυτή θα υπάρχει εναλλακτική διαδρομή μικρότερης απόστασης)
- Να τροποποιήσει μέρος της διαδρομής
- Να παρατείνει τα χρονικά όρια αποδεκτού τερματισμού, όπως και το χρονικό όριο αποκλεισμού στον οριζόμενο σταθμό

Η διοργάνωση έχει το δικαίωμα συμπλήρωσης και οριστικοποίησης ακόμα και τροποποίησης των κανονισμών του αγώνα, η οποία θα γίνεται έγκαιρα για την ενημέρωση των ενδιαφερομένων.

28. ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η διοργάνωση και οι φορείς που την απαρτίζουν δεν ευθύνονται για τυχόν βλάβη της υγείας, σωματική κάκωση ή τον θάνατο αθλητή, γι' αυτό και ο/η αθλητής/τρια καταθέτει και υπογράφει αντίστοιχη υπεύθυνη δήλωση. Καθένας από αυτούς γνωρίζοντας τις δυσκολίες του αγώνα και τους κινδύνους από το ορεινό περιβάλλον και τις αντίξοες συνθήκες που μπορεί να επικρατούν σ' αυτό, συμμετέχει με δική του αποκλειστικά ευθύνη, έχοντας καταθέσει στη διοργάνωση **σχετική ιατρική βεβαίωση**.

29. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

(Προσεχώς οριζόμενη)

30. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καθημερινά από 8 Ιουλίου, 08:00 – 13:00: Γραμματεία VFT κα Ελένη Τσεπίδου τηλ. 6988 224581.

e-mail: grammatiaavft@gmail.com