

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΒΟΥΝΟΥ ΠΑΡΘΕΝΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ 2017**

**(V.F.T. 2017)**

Οι αγώνες αυτοί είναι:

- **Virgin Forest Ultra Trail (V.F.U.T):** 162.651 μ και D+ 6.889 μ
- **Nature Trail Race (N.T.R):** 109.695 μ και D+ 4.675 μ
- **Παράνεστιο Μονοπάτι ή Paraneesti Path (P.P):** 46.297 μ και D+ 1.930 μ
- **Nestos Trail (N.T):** 10.000 μ
- **Άλκιμοι Παιδες I:** 1.200 μ για παιδιά ηλικίας 10-13 ετών
- **Άλκιμοι Παιδες II:** 2.500 μ για παιδιά ηλικίας 14-17 ετών
- **Special V.F.T (S.V.F.T):** 800 μ για άτομα με ειδικές ικανότητες

**1. ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ VIRGIN FOREST TRAIL 2017 (V.F.T 2017)**

ΑΓΩΝΕΣ	M	D+	D -	ΑΣΦΑ ΛΤΟΣ	ΧΩΜ/ ΔΡΟΜΟΣ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	ΣΤ ΑΘ Μ ΟΙ	ΔΙΑΡ ΚΕΙΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΕΞ/Σ ΜΟΣ	ΗΛΗ ΚΙΑ	
V.F.U.T	162.651	6.889	6.425	6.454 (3.9 %)	39.687 (24,4%)	116.510 (71,6%)	13	40	13-15/10/17	ΝΑΙ	20+	
N.T.R	109.695	4.675	4.675	5.123 (4.7%)	11.605 (10,6%)	92.967 (84,7%)	10	24	13-14/10/17	ΝΑΙ	20+	
P.P	46.297	1.930	1930	3.765 (8.2%)	6.050 (13%)	36.452 μ (78,8%)	6	8	14/10/17		20+	
N.T	10.000						2	2:30	15/10/17		18+	
ΑΛΚΙΜ	1.200								15/10/17		10	
ΑΛΚΙΜ ΟΙ II	2.500								15/10/17		14	
SVFT	800								15/10/17			

## 2.ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΓΩΝΩΝ

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

ΑΑ	Τοποθεσίες	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μ Ο Ν Ο Ρ Α Τ Η	Χ Ε Μ Ε Τ Α Ρ Ο Δ Ι Ο Σ	Α Σ Φ Α Λ Τ Ο Σ	Παρατηρήσεις
		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	ΣΤΑΘΜΟΣ
2	Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)- Σίλη	6.186	19.094	465	215	45	10:06	100	12:10	5.755		431	ΣΤΑΘΜΟΣ
3	Σίλη - φυλάκιο Παγκάλου	8.010	27.104	545	149	75	11:21	120	14:10	6.154	1.856		ΣΤΑΘΜΟΣ
4	Φυλάκιο Παγκάλου - Ζαρκαδιά	8.537	35.641	30	865	45	12:06	100	15:50	4.920	3.050	567	ΣΤΑΘΜΟΣ 16:00
5	Ζαρκαδιά - λίμνη Πλατανόβρυσης - Αλήκιοι	20.816	56.457	750	475	176	15:02	270	20:20	20.071	633	112	ΣΤΑΘΜΟΣ
6	Αλήκιοι – Άντερο (έξοδος Μονοπατιού)	4.219	60.676	570	60	45	15:47	90	21:50	4.219			ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 22:00
7	Άντερο - Γιουμουρλού – Χαράδρα 14	16.000	76.676	385	210	125	17:52	180	00:50		16.000		ΣΤΑΘΜΟΣ 01:00

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

## 2.2 NATURE TRAIL RACE (N.T.R)

ΑΑ	Τοποθεσίες	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μ ο ν ο π ά τι	Χ ω μ α τ ό ρ ο μ ε ρ ο ς	Α σ φ α λ τ ο ς	Παρατη ρήσεις
		ΜΕΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	+	-	Λεπτά	Χρόνος	Λεπτά	Χρόνος				
1	Παρανέστι (Σταθμός) – Porcel - Βουνοπλα για (Εκκλησία)	12.908	12.908	865	465	81	08:21	150	09:30	8.875	2.945	1.088	ΣΤΑΘΜΟΣ
2	Βουνοπλα για (Εκκλησία)- Σίλη	6.186	19.094	465	215	43	09:04	90	11:00	5.755		431	ΣΤΑΘΜΟΣ
3	Σίλη - φυλάκιο Παγκάλου	8.010	27.104	545	149	63	10:07	90	12:30	6.154	1.856		ΣΤΑΘΜΟΣ
4	Φυλάκιο Παγκάλου - Ζαρκαδιά	8.537	35.641	30	865	50	10:57	80	13:50	4.920	3.050	567	ΣΤΑΘΜΟΣ 14:00
5	Ζαρκαδιά-Λίμνη Πλατανόβρυσης – Αλήκιοι	20.816	56.457	750	475	150	13: 27	265	18:15	20.071	633	112	ΣΤΑΘΜΟΣ
6	Αλήκιοι – Άντερο (έξοδος Μονοπατιού)	4.219	60.676	570	60	45	14:12	90	19:45	4.219			ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 20:00

7	Άντερο (έξοδος Μονοπατιού) – Αντεροράχη – Μόμα	12.726	73.402	320	385	95	15:47	150	22:15	12.726			ΣΤΑΘΜΟΣ
8	– Μόμα – Πολυγέφυρο - Ζαρκαδιά	7.419	80.821	120	380	41	16:29	90	23:45	6.674	633	112	ΣΤΑΘΜΟΣ 24:00
9	Ζαρκαδιά -Οξιιά (Αυχένας) - Σίλλη	11.200	92.021	850	235	105	18:14	240	03:45	10.521	112	567	ΣΤΑΘΜΟΣ 04:00
10	Porcel – Παρανέστι (Σταθμός)	17.674	109.695	160	705	110	20:04	170	06:35	13.052	2.376	2.246	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 07:00

### 2.3 ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ (Ρ.Ρ)

ΑΑ	Τοποθεσίες	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μ ο ν ο π α τ ι ο σ τ ι ο σ	Χ ε ρ μ ε τ ι ο σ	Ά σ φ α λ τ ο σ	Πα ρη σ εις
		ΜΕΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	+	-	Λεπτά	Χρόνος	Λεπτά	Χρόνος				
1	Παρανέστι (Σταθμός) – Porcel - Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)	12.908	12.908	865	465	72	10:12	130	11:10	8.875	2.945	1.088	ΣΤΑΘΜΟΣ
2	Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)- Σίλη	6.186	19.094	465	215	41	10:53	75	12:25	5.755		431	ΣΤΑΘΜΟΣ 12:30

3	Σίλη - παράκαμψη Οξιás - Σίλη	9.499	28.593	440	395	56	11:49	110	14:15	8.770	729	ΣΤΑΘΙΟΣ 14:15
4	Σίλη - Porcel – Παρανέστι (Σταθμός)	17.674	46.267	160	705	92	13:21	165	17:00	13.052	2.376	2.246 ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 17:00

### 3. ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Σε όλο το μήκος των διαδρομών, όλων των αγώνων, θα υπάρχει επαρκής και διακριτή σηματοδότηση, με αντανακλαστικά φωσφορίζοντα σήματα της διοργάνωσης ιδιαίτερη για κάθε αγώνα.

Διακρίνεται ως:

- Πινακίδες κατεύθυνσης αγώνων
- Επικινδυνότητα των σημείων διέλευσης
- Απαγόρευση διέλευσης
- Στροφές δεξιά-αριστερά.
- Αντανακλαστικές στο φως και φωσφορίζουσες λυχνίες για υποβοήθηση στις δυσμενείς καιρικές συνθήκες (για τη νύκτα, την ομίχλη, τη βροχή)
- Χιλιομετρικών αποστάσεων
- Τηλεφωνικής κάλυψης της περιοχής από δίκτυο κινητής τηλεφωνίας
- Σε κάθε Σταθμό Τροφοδοσίας (ΣΤΕΚ) ενημερωτικές πληροφορίες για την θέση και τα χιλιόμετρα του υπόλοιπου κομματιού της διαδρομής του αγώνα



Σε περίπτωση που ο αθλητής διαπιστώσει ότι βρίσκεται εκτός διαδρομής, συνιστάται να μείνει ψύχραιμος και να προσπαθήσει να βρει την πορεία των τελευταίων λεπτών έως ότου συναντήσει το τελευταίο σημάδι, έχοντας υπόψη ότι η σήμανση βρίσκεται τώρα σε αντίθετη φορά από τη δική του. Συνιστάται η χρήση της σφυρίχτρας σε περίπτωση που θελήσει να δώσει στίγμα και για την αποφυγή πανικού.

### 4. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

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

Οι συμμετέχοντες:

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 1997

β. να έχουν τερματίσει έναν αγώνα βουνού άνω των 80 χιλιομέτρων κατά τα έτη 2015 – 2017 ή έναν αγώνα υπεραπόστασης επί ασφάλτου άνω των 100 χιλιομέτρων το 2016 ή 2017.

γ. να μπορούν να διαχειριστούν τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και να έχουν εμπειρία από αγώνες βουνού.

δ. την συμπλήρωση ενός σύντομου βιογραφικού με τους κυριότερους αγώνες που έχει τερματίσει ο αθλητής κατά τα έτη 2015-2017 καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες του.

ε. κατ' εξαίρεση μπορεί να ζητήσει εγγραφή στον αγώνα, αθλητής που έχει τερματίσει κάποιο άλλο δύσκολο σύνθετο αγώνα, (π.χ iron man triathlon)

Ανώτατο όριο συμμετοχών **150 αθλητές**.

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

##### **Οι συμμετέχοντες:**

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 1997

β. να έχουν τερματίσει έναν αγώνα βουνού άνω των 40 χιλιομέτρων το 2017 ή δύο αγώνες βουνού το 2016 ή έναν αγώνα υπεραπόστασης επί ασφάλτου άνω των 80 χιλιομέτρων τα έτη 2016 ή 2017

γ. να μπορούν να διαχειριστούν τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και να έχουν εμπειρία από αγώνες βουνού

δ. την συμπλήρωση ενός σύντομου βιογραφικού με τους κυριότερους αγώνες που έχει τερματίσει ο αθλητής κατά τα έτη 2015-2017 καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες του.

ε. κατ' εξαίρεση μπορεί να ζητήσει εγγραφή στον αγώνα, αθλητής που έχει τερματίσει κάποιο άλλο δύσκολο σύνθετο αγώνα, (π.χ iron man triathlon)

Ανώτατο όριο συμμετοχής αυτό των **200 αθλητών**

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

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 1997

β. την συμπλήρωση ενός σύντομου βιογραφικού με τους κυριότερους αγώνες που έχει τερματίσει ο αθλητής κατά τα έτη 2015-2017 καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες του.

Ανώτατο όριο συμμετοχής **200 αθλητές**

#### **4. Για τον αγώνα Nestos Trail (N.T)**

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 1999

Ανώτατο όριο συμμετοχής αυτό των **200 αθλητών**

### **5. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

Η διαδικασία εγγραφών ξεκινά **στις 15 Μαΐου 2017 και διαρκεί έως και την συμπλήρωση του ανώτατου ορίου αθλητών για κάθε αγώνα όπως αναφέρεται παραπάνω.**

Για όλους τους αγώνες συμπληρώνεται η ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής στο site της διοργάνωσης [www.paranestivft.com](http://www.paranestivft.com)

Η Ο.Ε της Διοργάνωσης θα ανακοινώσει τη λίστα με τις εγκεκριμένες εγγραφές των αθλητών κατά αγώνα, με την συμπλήρωση του ανώτατου ορίου αθλητών κατά αγώνα. Μόνο με την έγκριση της αίτησης συμμετοχής του αθλητή, από την Ο.Ε της διοργάνωσης, θα μπορεί ο αθλητής να οριστικοποιεί

την εγγραφή του καταβάλλοντας το αντίστοιχο ποσό σε τραπεζικό λογαριασμό που θα ανακοινωθεί προσεχώς.

## **ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

Μετά την έγκριση της αίτησης εγγραφής ο αθλητής καταβάλει το ποσό αντίστοιχα για τον κάθε αγώνα (VFUT:70€, NTR:55€, PP:45€, NT:10€) στον τραπεζικό λογαριασμό που θα υποδειχθεί από τη διοργάνωση. Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά το **ονοματεπώνυμο** του αθλητή και η αιτιολογία κατάθεσης **«συμμετοχή στον Αγώνα .....**». Στη συνέχεια θα αποστέλλεται το αντίγραφο του καταθετηρίου με fax στον αριθμό **2524350151** ή με email στην διεύθυνση **grammatiavft@gmail.com**. Διατηρείτε το αντίγραφο καταθετηρίου.

Από τη γνωστοποίηση της κατάθεσης του ποσού συμμετοχής στην διοργάνωση οριστικοποιείται η εγγραφή του συμμετέχοντα.

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

## **6. ΑΚΥΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής του αθλητή για λόγους υγείας ή ανωτέρας βίας έως την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 2017 επιστρέφεται το ποσό της εγγραφής του, αλλά θα πρέπει με επίσημα έγγραφα και παραστατικά να αποδείξει προς την διοργάνωση τον λόγο ακύρωσης της συμμετοχής του. Μετά τη ημερομηνία αυτή δεν επιστρέφεται το ποσό εγγραφής.** Επίσης 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 αθλητής δεν λάβει μέρος στον αγώνα ενώ έχει καταβάλει το ποσό εγγραφής θα λάβει ταχυδρομικά όλα τα δικαιούμενα αναμνηστικά του φακέλου εγγραφής, μετά τον αγώνα.

## **7. ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ**

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

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

## **8. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ**

Η διοργάνωση θα παρέχει τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα, πρώτες βοήθειες εφόσον χρειασθεί, ασφαλιστική κάλυψη, φυσιοθεραπεία-μασάζ, ενημερωτικό φυλλάδιο και μετάλλιο στους τερματίσαντες, δίπλωμα συμμετοχής ηλεκτρονικά, έπαθλα στους διακριθέντες, αναμνηστικά στους συμμετέχοντες καθώς και **φιλοξενία για τους πρώτους αθλητές που θα οριστικοποιήσουν την εγγραφή τους στους αγώνες VFUT και NTR.**

**Η διοργάνωση παρέχει επίσης πληροφορίες για τα καταλύματα της περιοχής στα οποία μπορούν οι ίδιοι να κανονίσουν την διαμονής τους.**



## 9. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι αθλητές θα πρέπει να είναι απολύτως ενήμεροι για τους κανονισμούς του αγώνα που αγωνίζονται, τους οποίους είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν.

Δεσμεύονται να σεβαστούν την ηθική του αγωνίσματος, αγωνιζόμενοι σε καθεστώς ημιαυτονομίας, να σέβονται το περιβάλλον αποφεύγοντας κάθε είδους ρύπανσή του, να επιδεικνύουν αλληλεγγύη στους συναθλούμενους τους, όποτε αυτό απαιτηθεί, να στηρίζονται αποκλειστικά στις δυνάμεις τους χωρίς να δέχονται εξωτερική υποστήριξη, εκτός από τα οριζόμενα σημεία από τη διοργάνωση, να φέρουν τον υποχρεωτικό εξοπλισμό που απαιτείται καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα και να υπακούουν στις υποδείξεις των κριτών και ελεγκτών του αγώνα. Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις των κριτών επισύρει ποινή αποκλεισμού. Οι κριτές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν τους παραβάτες και την Επιτροπή Αγώνα. Κάθε άλλο εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει επίσης όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του και να την υποβάλει προς εξέταση στην Επιτροπή Αγώνα.

Επίσης οι αθλητές οφείλουν να γνωρίζουν τους κινδύνους και τις δυσκολίες του αγώνα και να μπορούν να τις αντιμετωπίσουν αυτόνομα.

Πρέπει να γνωρίζουν πώς θα διαχειριστούν δύσκολες κλιματολογικές συνθήκες, πόνους ή πεπτικά προβλήματα που μπορεί να προκληθούν από έντονη προσπάθειά.

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

Η διοργάνωση έχει το δικαίωμα φωτογράφισης / βιντεοσκόπησης των συμμετεχόντων σε οριζόμενα από την ίδια σημεία της διαδρομής για λόγους επιβεβαίωσης διέλευσης των αθλητών από τα συγκεκριμένα σημεία.

Ακόμη για λόγους ισονομίας θα ελέγξει τον υποχρεωτικό εξοπλισμό των αθλητών, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής κρίνει σκόπιμο.

Επίσης οι συμμετέχοντες με την υποβολή της αίτησης εγγραφής αποδέχονται τη φωτογράφιση και βιντεοσκόπηση τους για το σκοπό παραγωγής ψηφιακού υλικού από τη διοργάνωση το οποίο θα μπορεί να χρησιμοποιεί ελεύθερα δικαιωμάτων.

## 10Ι. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Κάθε αθλητής έχει πλήρη επίγνωση της πρόθεσης του να πάρει μέρος σε ένα ορεινό αθλητικό γεγονός καθώς και των 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, υποβάλλοντας 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 διαγνώσει σοβαρό κίνδυνο από την περαιτέρω συνέχιση της προσπάθειας κάποιου αθλητή, αυτός υποχρεώνεται να εγκαταλείψει τον αγώνα και να παραδώσει τον αριθμό του στον υπεύθυνο του ΣΤΕΚ.

Παράλληλα θα κατατίθεται από τον αθλητή συμπληρωμένη και υπογεγραμμένη σχετική υπεύθυνη δήλωσή του. **ΠΑΤΕΙΣΤΕ ΕΔΩ**

## 11.ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

### (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFIT ΚΑΙ NTR)

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

1. 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 μπλουζάκι (φανελάκι)
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.
10. Προσωπικό κυπελάκι τροφοδοσίας

#### **11. Επίσης η διοργάνωση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες μπορεί να απαιτήσει την ύπαρξη γαντιών, σκούφου, παντελονιού κάτω από το γόνατο ή και αδιάβροχου παντελονιού.**

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

Η διοργάνωση δύναται να ελέγξει τον εξοπλισμό αυτό σε οποιοδήποτε μη γνωστό εκ των προτέρων σημείο της διαδρομής. **Απουσία έστω και μέρους του εξοπλισμού επισύρει τιμωρία του αθλητή με αποκλεισμό.**

#### **11.1.ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Προαιρετικά οι αθλητές μπορούν να φέρουν μαζί τους:

- αιμοστατικό σπρέι
- συσκευή GPS
- πυξίδα
- την έντυπη περιγραφή της διαδρομής
- μπατόν πεζοπορίας (με άκρες καλυμμένες)
- σκούφο
- γάντια
- κολάν παντελόνη

- αντιανεμική μπλούζα
- δεύτερο ζευγάρι κάλτσες
- ταλκ
- υπνόσακο ανάγκης

Η χρήση κάμερας ή φωτογραφικής μηχανής επιτρέπεται.

## 12. ΣΑΚΙΔΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ

### (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFUT ΚΑΙ NTR)

Στο φάκελο εγγραφής του αθλητή θα υπάρχουν δύο πλαστικοί σάκοι, περιεκτικότητας 30 lt (drop bag) με τον αριθμό συμμετοχής του αθλητή, **για την τοποθέτηση των υλικών που θα μπορεί να παραλάβει από τους Κεντρικούς Σταθμούς Ανεφοδιασμού του Άντερου και της Ζαρκαδίας (για τον αγώνα VFUT) και Άντερου (για τον αγώνα NTP)** 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 μπατών. 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) – BAR CODE

Στο φάκελο εγγραφής θα υπάρχει ο αριθμός συμμετοχής, ο οποίος είναι μοναδικός για κάθε αθλητή. **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**. Ο τρόπος στερέωσης του αριθμού στο ρουχισμό του αθλητή είναι της δικής του επιλογής και ευθύνης. Η διοργάνωση θα παρέχει στους αθλητές μέσα στερέωσής του.

Η κάλυψη του αριθμού του αθλητή 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 αθλητή από τον αγώνα, γι' αυτό επιστάται η προσοχή στην ασφαλή στερέωσή του

Πάνω σε κάθε αριθμό συμμετοχής (BIB) θα υπάρχει ένα bar code για την ηλεκτρική καταγραφή της διέλευσής του. Το bar code επιστρέφεται στην διοργάνωση κατά τον τερματισμό.

## 14. ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

### (ΑΓΩΝΕΣ VFUT – NTR)

Οι συμμετέχοντες στους αγώνες VFUT και NTR που θα φιλοξενηθούν, σύμφωνα με τα παραπάνω, θα δικαιούνται φιλοξενίας με διανυκτέρευση από 13 - 16 Οκτωβρίου 2017, στις εγκαταστάσεις που θα διατεθούν από τη διοργάνωση. Η διοργάνωση θα προσφέρει στους αθλητές γεύμα το βράδυ της παραμονής του αγώνα (pasta party), πρωινό την ημέρα του αγώνα και ελαφρύ γεύμα μετά το τέλος του αγώνα. Επίσης, 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 επαναφορά στο Παρανέστι από το ΣΤΕΚ εγκατάλειψης, όσων αθλητών εγκαταλείψουν τον αγώνα.

#### ΑΓΩΝΕΣ ΡΡ – ΝΤ

Τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα και υπηρεσίες πρώτων βοηθειών. Σε περίπτωση εγκατάλειψης μετακίνηση στο χώρο τερματισμού.

#### 15.ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η τεχνική ενημέρωση των αθλητών θα πραγματοποιηθεί από τον τεχνικό διευθυντή, για κάθε αγώνα ξεχωριστά, σύμφωνα με το πρόγραμμα της διοργάνωσης το οποίο θα ανακοινωθεί προσεχώς.

Σε όλη τη διάρκεια της παραμονής των αθλητών στο Παρανέστι, από την Πέμπτη 13 Οκτωβρίου και ώρα 12:00 π.μ και έως το πέρας της διοργάνωσης θα δίνονται πληροφορίες από την Γραμματεία του Αγώνα για θέματα της διοργάνωσης.

#### 16. ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στους αθλητές παρέχεται δυνατότητα ιατρικής υποστήριξης με ευθύνη της διοργάνωσης σε ορισμένα σημεία του αγώνα. 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 ορισμένους Σταθμούς Ανεφοδιασμού και στον τερματισμό του αγώνα.

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

Ασθενοφόρο θα βρίσκεται στη διάθεση της διοργάνωσης σε όλη τη διάρκειά της.

Επισημαίνεται ότι οι γιατροί και οι φυσικοθεραπευτές της διοργάνωσης θα επιφορτιστούν με τη φροντίδα και περίθαλψη αθλητών που παρουσιάζουν τυχόν σοβαρό πρόβλημα, δεδομένου ότι οι αθλητές γνωρίζουν τις δυσκολίες του αγώνα και είναι σε θέση να διαχειριστούν μϊκούς πόνους ή άλλους πόνους που προκαλούνται από την προσπάθειά τους.

#### 17. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα λειτουργούν ομάδες ασφάλειας (Σκούπες), οι οποίες ακολουθώντας το τέλος της κούρσας, θα προσφέρουν βοήθεια στους αθλητές που τυχόν εγκαταλείψουν μεταξύ των σταθμών.

Ειδικό προσωπικό ασφάλειας θα μετακινείται με οχήματα της διοργάνωσης στα τμήματα της διαδρομής που βρίσκονται σε αγροτικούς ή δασικούς δρόμους, για να προσφέρουν βοήθεια σε αθλητές που χρήζουν τέτοιας ή προκειμένου να τους 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 φωτεινοί φάροι και οδόσημα σε ορισμένα σημεία της διαδρομής καθώς και φωσφορίζουσες λυχνίες.

#### **18. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

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

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

#### **19. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ – ΘΕΑΤΩΝ**

Τους αθλητές επιτρέπεται να υποστηρίζουν ομάδες υποστήριξης μόνο 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 στα σημεία που η πορεία τους συμπίπτει (προσεχώς τα επιτρεπόμενα σημεία).

Οι ομάδες υποστήριξης (στα επιτρεπόμενα σημεία) μπορούν να προσφέρουν στους αθλητές τις υπηρεσίες τους χωρίς να παρεμποδίζουν το έργο των Σταθμών Ανεφοδιασμού και πάντοτε κατόπιν άδειας του επικεφαλής του Σταθμού, ο οποίος θα υποδεικνύει και τη θέση τους στο χώρο ώστε να μην παρεμποδίζεται το έργο του.

Θεατές θα μπορούν επίσης να ενημερώνονται για τη θέση των αθλητών επί της διαδρομής σε πραγματικό χρόνο, στο χώρο της γραμματείας.

#### **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. Στον Κεντρικό Σταθμό του Άντερου και της Ζαρκαδιάς (για τους αγώνες VFUT και NTR) θα παρέχεται στους αθλητές πλήρες γεύμα.

Δείτε αναλυτικά την τροφοδοσία των ΣΤΕΚ πατώντας εδώ για αρχείο Excel ή εδώ για αρχείο Pdf.

#### **21. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ – ΣΗΜΕΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ**

Οι χρόνοι των αθλητών θα καταγράφονται χειρόγραφα και επιπλέον ηλεκτρονικά, σε κάθε ΣΤΕΚ και στον τερματισμό.

Επιπλέον υπάρχουν **καθορισμένα σημεία και 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 σε κάθε σταθμό ορίζεται ο χρόνος άφιξης του σ' αυτόν.

Κάθε αθλητής που έχει περάσει από όλα τα σημεία ελέγχου, έχει περάσει έγκαιρα από τους σταθμούς που θα υπάρχουν χρονικά όρια αποκλεισμού 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 διακόπτονται στο οριζόμενο ανώτατο χρονικό όριο, και οι αθλητές που τυχόν θα βρίσκονται ακόμη σε κάποιο σημείο της διαδρομής θα σταματούν, θα παραδίδουν τον αριθμό τους στον επόμενο σταθμό τροφοδοσίας ή σημείο ελέγχου και με ευθύνη της διοργάνωσης θα μεταφέρονται στο Παρανέστι.

Οι αθλητές αυτοί 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 να συνεχίσει τον αγώνα είτε μετά τον αποκλεισμό του στα σημεία που υπάρχουν χρονικά όρια αποκλεισμού είτε μετά την οριστική διακοπή του αγώνα, εκτός και αν οριστεί διαφορετικά από την Ο.Ε της Διοργάνωσης, λόγω γενικών-ειδικών συνθηκών. Οι αθλητές θα πρέπει να επιδεικνύουν κατανόηση και να συμμορφώνονται στις υποδείξεις της διοργάνωσης. Η επιμονή συνέχισης του αγώνα με ίδια ευθύνη του αθλητή εγκυμονεί κινδύνους τόσο για τον ίδιο τον αθλητή όσο και για τα μέλη που εμπλέκονται στην διοργάνωση. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα αποβολής του στην επόμενη διοργάνωση.**

## 22. ΠΟΙΝΕΣ

Με ποινή αποκλεισμού τιμωρείται ο αθλητής 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, ως υποχρεωτικό εξοπλισμό
- Ρυπαίνει τη διαδρομή ρίχνοντας σκουπίδια, και άλλα αντικείμενα
- Υποβοηθείται κατά τη διαδρομή από τρίτους (ενδεικτικά μεταφορά με όχημα, συνοδεία στη διαδρομή κατά τη διάρκεια του αγώνα, μεταφορά του σακιδίου 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 (Κριτές-Ελεγκτές).
- Δεν διέρχεται από όλα τα σημεία ελέγχου
- Δεν φέρει σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής τον αριθμό του

## 23. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

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

Ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν μόνο από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο αθλητή και μόνο εγγράφως στην γραμματεία.

Τις ενστάσεις εξετάζει και αποφαινεται γι' αυτές η Επιτροπή Αγώνα της Διοργάνωσης, η οποία απαντά άμεσα, 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 που έχουν σχέση με την υπόθεση που εξετάζουν.

## **24. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Προβλέπονται οι παρακάτω κατηγορίες:

1. Γενική κατάταξη
  2. Κατηγορία ανδρών
  3. Κατηγορία γυναικών
  4. Κατηγορία Ηλικιών
- 
- 1) A (20-35) - M20 / Γ (20-35) - W20
  - 2) A (36-50) - M30 / Γ (36-50) - W 30
  - 3) A (51-60) – M50 / Γ (51-60) - W50
  - 4) A (61+) – M60+ / Γ (61+) – W60+

## **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
- Να προβεί στη διακοπή του αγώνα

Ακόμη η Επιτροπή Αγώνα διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει ή ακυρώσει την προσπάθεια αθλητή εφόσον υπάρξει προφορική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα που να την υποδεικνύει.

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.

Έπαθλο δικαιούνται μόνο οι αθλητές που θα έχουν τερματίσει μέχρι την ώρα της διακοπής του αγώνα.

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. Καθένας από αυτούς γνωρίζοντας τις δυσκολίες του αγώνα και τους κινδύνους από το περιβάλλον και τις συνθήκες που μπορεί να επικρατούν σ' αυτό συμμετέχει με δική του αποκλειστικά ευθύνη, έχοντας καταθέσει στη διοργάνωση σχετική ιατρική βεβαίωση και υπεύθυνη δήλωση ανάληψης κάθε ευθύνης και απαλλαγής της διοργάνωσης για βλάβη της υγείας του στη διάρκεια ή μετά το πέρασμα του αγώνα ή για θάνατο.

## **29.ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ**

(Προσεχώς ορισμένη)

## **30. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Καθημερινά από 08:00 – 15:00 για επικοινωνία: Γραμματεία VFT κα Ελένη Τσεπίδου 2524350152.

e-mail :grammativft@gmail.com και admin@paranestivft.com