

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΑΪΚΟΥ ΑΓΩΝΑ NESTOS TRAIL 2016

ΕΑΡΙΝΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΓΕΝΙΚΑ

Ο λαϊκός αγώνας Nestos Trail 2016 (N.T 2016), είναι αγώνας δρόμου **10** χιλιομέτρων. Ακολουθεί στο μεγαλύτερο μέρος του, το ειδυλλιακό παραποτάμιο μονοπάτι, σε αντίθετη κατεύθυνση με το ρου του ποταμού Νέστου και με ελάχιστη θετική υψομετρική διαφορά. Απευθύνεται σε δρομείς με μικρή ή μηδενική εμπειρία αγώνων δρόμου, με σκοπό την ενθάρρυνση της συμμετοχής τους σε τέτοιου είδους αγώνες και την καλλιέργεια αθλητικής κουλτούρας. Για τους αμήνητους σε τέτοιου είδους δραστηριότητα, έχει σκοπό αναψυχής.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί την **Κυριακή 15 Μαΐου 2016 στις 11:00 πμ** από το **Παρανέστι**.

Ο τερματισμός θα γίνει στο **Παρανέστι** με ανώτατο χρονικά αποδεκτό όριο **τις 2 ώρες και 30 λεπτά**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Ο αγώνας ξεκινά από την πλατεία του σιδηροδρομικού σταθμού Παρανεστίου. Διασχίζει το κέντρο του Παρανεστίου, περνώντας αρχικά από τον κεντρικό πεζόδρομο, στρίβει δεξιά, περνώντας κάτω από την πλατεία και την εκκλησία και φτάνοντας στο δρόμο προς Πρασινάδα, ξαναστρίβει δεξιά και φτάνει στο ύψος του Κέντρου Υγείας. Περνά κάθετα απέναντι την ασφαλτο του κεντρικού δρόμου Παρανεστίου – Ξάνθης. Μετά τη διάβαση της σιδηροδρομικής γραμμής και διανύοντας χωματόδρομο, στρίβει δεξιά

περνώντας δίπλα από κτηνοτροφική μονάδα και λίγο πιο κάτω δίπλα από το παλιό στρατιωτικό πεδίο βολής. Μετά το πεδίο βολής στρίβει δεξιά με κατεύθυνση δυτική και συναντά κίосκι. Εκεί ακολουθεί το μονοπάτι δίπλα ακριβώς από το Νέστο ποταμό. Το ακολουθεί για 2850 μέτρα σε αντίθετη κατεύθυνση απ' ότι ο ρους του ποταμού. Δεξιά και βόρεια βρίσκεται το Παρανέστι, αριστερά μας ο Νέστος. **Στο παραποτάμιο μέρος της διαδρομής διασχίζουμε κυρίως υδροχαρή βλάστηση – χαρακτηριστικά συναντούμε ιτιές, σφενδάμια, σκλήθρα, κρανιές, λεύκες, ενώ αν είμαστε τυχεροί μπορεί να δούμε κάποια βίδα να ξεπροβάλει στην άκρη του ποταμού.** Στο τέλος του μονοπατιού θα περάσουμε κάτω από τη γέφυρα του αυτοκινητόδρομου Δράμας – Ξάνθης και θα φτάσουμε στο πρώτο σταθμό ανεφοδιασμού, δίπλα στο ποτάμι και το κέντρο υπαίθριων δραστηριοτήτων Forestis. Συνεχίζουμε την πορεία μας με βόρεια κατεύθυνση και πάντα κοντά στο ποτάμι. Θα περάσουμε κάτω από τη γέφυρα της σιδηροδρομικής γραμμής, από γραφικά ξύλινα γεφυράκια και θα ακολουθήσουμε το γραφικό μονοπάτι για άλλα 2500 μέτρα περίπου. Στο σημείο αυτό στρίβοντας δεξιά εγκαταλείποντας το γραφικό μονοπάτι θα κατευθυνθούμε προς το χωριό Ξάγναντο. Θα περάσουμε από τη πλατεία του χωριού, όπου και ο δεύτερος Σταθμός ανεφοδιασμού και ακολουθώντας τον ασφαλτόδρομο για 2500 μέτρα θα φτάσουμε στο σημείο τερματισμού στο Παρανέστι.

ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Σήμανση της διαδρομής θα υπάρχει στους χωματόδρομους, στους δασικούς δρόμους και τα μονοπάτια, και θα φέρει τα χαρακτηριστικά της διοργάνωσης.

Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι πινακίδες απλές.

Στη φετινή διοργάνωση θα αποφευχθεί η χρήση κορδέλας για αποφυγή ρύπανσης του περιβάλλοντος.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στον αγώνα αυτό μπορούν να πάρουν μέρος νέοι/ες, άνδρες και γυναίκες που έχουν γεννηθεί μέχρι και το έτος **1998**.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Θα πρέπει να ακολουθηθεί με ακρίβεια η παρακάτω σειρά ενεργειών.

- Συμπληρώνετε την ειδική αίτηση συμμετοχής, με όλα τα απαιτούμενα από τη διοργάνωση στοιχεία για τον αγώνα NT 2016, **μόνο** ηλεκτρονικά στον ιστότοπο της διοργάνωσης www.paranestivft.com
- Επιτροπή Αγώνα θα αξιολογήσει την αίτηση συμμετοχής σας και θα αναρτήσει στο site της διοργάνωσης (www.paranestivft.com) την εγκεκριμένη λίστα προεγγραφών, οι οποίες δεν μπορούν να υπερβαίνουν τις 200 συμμετοχές. Θα τηρηθεί λίστα αναμονής πέραν των 200 προεγγραφών, από την οποία θα συμπληρωθεί η τελική λίστα συμμετοχών. Στη συνέχεια οι εγκεκριμένοι 200 αθλητές από τη λίστα προεγγραφών μπορούν να προβούν στην οικονομική τακτοποίηση της εγγραφής τους, καταβάλλοντας το αντίστοιχο ποσό, σε τραπεζικό λογαριασμό που θα υποδείξει η διοργάνωση, το χρονικό διάστημα από **15 Μαρτίου έως 31 Μαρτίου**. Όσοι δεν τακτοποιηθούν οικονομικά μέχρι την ημερομηνία αυτή θα διαγράφονται από τη λίστα συμμετοχής και η θέση τους θα καλύπτεται από αθλητές της λίστας αναμονής, **οι οποίοι θα πρέπει να τακτοποιηθούν οικονομικά μέχρι της 10 Απριλίου**.
- Το ποσό συμμετοχής των αθλητών ανέρχεται στο ποσό των **10 €**. Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά το **ονοματεπώνυμο** του αθλητή και η αιτιολογία κατάθεσης **«συμμετοχή στον Αγώνα Nestos Trail»**. Στη συνέχεια θα αποστέλλεται ο αριθμός κατάθεσης στην Γραμματεία της Διοργάνωσης, είτε τηλεφωνικά (αριθμός **2524350152**) είτε να αποστέλλεται το αντίγραφο του καταθετηρίου με fax στον αριθμό **2524350151**. Προς αποφυγή παρεξηγήσεων καλό είναι να διατηρείτε το αντίγραφο καταθετηρίου.
- Με βάση τη σειρά της οικονομικής τακτοποίησης της εγγραφής, (μετά την έγκριση από την Επιτροπή Αγώνα) θα κρατείται **αυστηρά** σειρά προτεραιότητας .

Αίτηση μετά την εκπνοή της προθεσμίας απορρίπτεται ως εκπρόθεσμη.

Στο site της διοργάνωσης www.paranestivft.com θα αναρτηθεί πίνακας με τις εγκεκριμένες εγγραφές.

Το ποσό εγγραφής, ανταποκρίνεται σε μέρος της δαπάνης τροφοδοσίας κατά τη διάρκεια του αγώνα, στις υπηρεσίες πρώτων βοηθειών, των ασφαλιστρών, των μπλουζών, της παροχής ενημερωτικού φυλλαδίου, χάρτη διαδρομής, αναμνηστικών κλπ.

Με 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.

ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ

Κατά την άφιξη σας στο Παρανέστι και στο χώρο της γραμματείας του αγώνα, επιδεικνύοντας την αστυνομική ή υπηρεσιακή ταυτότητα ή το διαβατήριό σας **παραλαμβάνετε οι ίδιοι και μόνο εσείς** το φάκελο συμμετοχής σας, μέσα στον οποίο θα βρίσκονται ο αριθμός σας καθώς και εκείνα από τα είδη που ορίζονται και παρέχονται από τη διοργάνωση.

Η επίδοση των φακέλων, θα ξεκινήσει: **Την Κυριακή από τις 08:00 πμ – 10:30 πμ στο χώρο της γραμματείας. Σημειώνεται ότι την ημέρα έναρξης του αγώνα δεν μπορεί να γίνεται η οικονομική τακτοποίηση της εγγραφής, παρά μόνο η ταυτοποίηση και η επίδοση των φακέλων εγγραφής.**

Αθλητής που δεν παρευρεθεί για την ανωτέρω διαδικασία αποκλείεται να συμμετάσχει στον αγώνα.

ΑΚΥΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι αθλητές που τακτοποίησαν οικονομικά την συμμετοχή τους, έως την προβλεπόμενη παραπάνω ημερομηνία της 31^{ης} Μαρτίου 2016, έχουν το δικαίωμα ακύρωσής της με δικαίωμα επιστροφής του ποσού που κατέβαλαν έως την 5^η Απριλίου 2016. Αθλητές που κλήθηκαν να καταβάλουν την οικονομική συμμετοχή τους από 1^η Απριλίου έως 10 Απριλίου 2016 και την κατέθεσαν έχουν δικαίωμα να ακυρώσουν τη συμμετοχή τους με επιστροφή σ' αυτούς του 100% του ποσού εγγραφής τους έως την 15^η Απριλίου. Μετά τις παραπάνω ημερομηνίες δεν επιστρέφεται το ποσό εγγραφής. Επίσης σε περίπτωση που η διοργάνωση λόγω ακραίων ή δυσμενών καιρικών συνθηκών (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.

. ΟΡΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Η Επιτροπή Αγώνα έθεσε ως ανώτατο όριο συμμετοχών τις 200

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ & ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Δεν απαιτείται προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης κατά την παραλαβή του φακέλου από τη γραμματεία. Οι αθλητές θα πρέπει να υπογράψουν τη σχετική υπεύθυνη δήλωση και να βεβαιώνουν την άριστη υγεία τους.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Στους συμμετέχοντες παρέχεται δυνατότητα ιατρικής υποστήριξης με ευθύνη της διοργάνωσης, από την ώρα έναρξης του αγώνα έως το τέλος του. Οι γιατροί της διοργάνωσης θα βρίσκονται στα οριζόμενα από τη διοργάνωση σημεία. Σε κάθε σταθμό θα υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών και οι εθελοντές που θα παρέχουν τη συγκεκριμένη υπηρεσία. Ασθενοφόρο θα βρίσκεται στη διάθεση της διοργάνωσης σε όλη τη διάρκειά της. Το Κέντρο Υγείας Παρανεστίου θα παρέχει επίσης τις υπηρεσίες του εφόσον χρειαστεί.

Επισημαίνεται ότι οι γιατροί της διοργάνωσης θα επιφορτιστούν με τη φροντίδα και περίθαλψη αθλητών που παρουσιάζουν τυχόν σοβαρό πρόβλημα.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (BIB)

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 μπροστά μέρος του σώματός του. Ο τρόπος στερέωσης του αριθμού στο ρουχισμό του αθλητή είναι της δικής του επιλογής και ευθύνης. Η διοργάνωση θα παρέχει μέσα στερέωσής του. Η κάλυψη του αριθμού του αθλητή δεν επιτρέπεται και είναι υποχρεωτική η επίδειξή του στα σημεία ελέγχου, προκειμένου να καταγράφεται η διέλευση του αθλητή.

Πάνω σε κάθε αριθμό συμμετοχής (BIB) θα υπάρχει ένα bar code για την ηλεκτρική καταγραφή της διέλευσης του αθλητή. Απώλεια του αριθμού επιφέρει τον αποκλεισμό του από τον αγώνα, γι' αυτό εφιστάται η προσοχή στην ασφαλή στερέωσή του. Το bar code επιστρέφεται στην διοργάνωση κατά τον τερματισμό.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Θα υπάρχουν δύο σταθμοί τροφοδοσίας. Στο χώρο αναψυχής μετά την γέφυρα του Νέστου και στο χωριό Ξάγναντο.

ΠΟΙΝΕΣ

Με ποινή αποκλεισμού τιμωρείται ο αθλητής όταν αποδεδειγμένα:

- 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)
- 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 (Κριτών-Ελεγκτών)
- Δεν διέρχεται από όλα τα σημεία ελέγχου
- Δεν φέρει σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής τον αριθμό του

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.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Προβλέπονται οι παρακάτω κατηγορίες:

1. Κατηγορία ανδρών (τρεις πρώτοι άνδρες)
 2. Κατηγορία γυναικών (τρεις πρώτες γυναίκες)
 3. Κατηγορία Ηλικιών (στον πρώτο άνδρα και στην πρώτη γυναίκα κάθε ηλικιακής κατηγορίας)
- 1) A (20-35) - M20 / Γ (20-35) - W20
 - 2) A (36-50) - M30 / Γ (36-50) - W 30
 - 3) A (51+) – M51+ / Γ (51+) - W51+

ΕΠΑΘΛΑ

Έπαθλα θα απονεμηθούν:

Στους τρεις (3) πρώτους άνδρες

Στις τρεις (3) πρώτες γυναίκες

Στον πρώτο (1) αθλητή και στην πρώτη (1) αθλήτρια κάθε ηλικιακής κατηγορίας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

Προσεχώς

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:

- αλλάξει την οριζόμενη ώρα εκκίνησης
- παρατείνει τα χρονικά όρια αποδεκτού τερματισμού,
- τροποποιήσει μέρος της διαδρομής
- προβεί στη διακοπή του αγώνα
- να ακυρώσει τη διεξαγωγή του αγώνα

Ακόμη η Επιτροπή Αγώνα διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει ή ακυρώσει την προσπάθεια αθλητή εφόσον υπάρξει 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.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η διοργάνωση και οι φορείς που την απαρτίζουν δεν ευθύνεται για τυχόν βλάβη της υγείας, σωματική κάκωση ή τον θάνατο αθλητή και 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 την υπεύθυνη δήλωση ανάληψης κάθε ευθύνης και απαλλαγής της διοργάνωσης για βλάβη της υγείας του στη διάρκεια ή μετά το πέρας του αγώνα ή για θάνατο.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

(Προσεχώς ορισμένη)

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καθημερινά από 09:00 – 13:00 για επικοινωνία: Γραμματεία VFT κα Λένα Τσεπίδου 2524350152. Επίσης στα mail :grammativft@gmail.com και admin@paranestivft.com