

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΒΟΥΝΟΥ

### ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ 2016

#### (PARANESTI PATH 2016)

#### ΓΕΝΙΚΑ

Η 10<sup>η</sup> διοργάνωση Αγώνων Βουνού Παρθένου Δάσους ξεκινά με την προκήρυξη του **Μαραθώνιου Αγώνα Βουνού Παρανέστιο Μονοπάτι 2016 ή (Paranesti Path 2016)** που πρόκειται να πραγματοποιηθεί την Κυριακή 15 Μαΐου στο Παρανέστι Δράμας.

Ο Δήμος Παρανεστίου και η Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας Θράκης-Περιφερειακή Ενότητα Δράμας με την υποστήριξη του Φορέα Διαχείρισης Οροσειράς Ροδόπης, του Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Παρανεστίου και του Γυμνασίου με Λυκειακές Τάξεις Παρανεστίου προκηρύσσουν τον Μαραθώνιο Αγώνα Βουνού Παρανέστιο Μονοπάτι 2016 ή (Paranesti Path 2016) έχει μήκος 46.297 μ και θετική υψομετρική διαφορά D+ 1.930 μ

#### ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ 2016 (P.P 2016)

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΑΓΩΝΑ	Παρανέστιο Μονοπάτι  (Paranesti Path)
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	46.297 μ
D+	1.930 μ
D-	1.780 μ
ΑΣΦΑΛΤΟΣ	3.765 m  (8,2%)
ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ	6.050 μ  (13%)
ΜΟΝΟΠΑΤΙ	36.452 μ  (78,8%)

ΣΤΕΚ	5
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΟΧΙ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	15/05/2016
ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	09:00 π.μ
ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ	8 ΩΡΕΣ
ΗΛΙΚΙΑ	20+
ΤΙΜΗ	50 €

## Ο ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ (P.P)

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται οι χιλιομετρικές αποστάσεις, τα υψόμετρα και οι σταθμοί ανεφοδιασμού:

ΑΑ	Τοποθεσίες	Απόσταση		D		Πρώτος		Τελευταίος		Μ Ο Ν Ο Π Α Τ Ι	Χ Ι Λ Ι Ο Μ Ε Τ Ρ Α	Ύ Ψ Ο Μ Ε Τ Ρ Ο	Π Α Ρ Α Τ Η Σ Τ Α Θ Μ Ο Σ
		ΜΕΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ	+	-	Λεπτά	Χρόνος	Λεπτά	Χρόνος				
1	Παρανέστι (Σταθμός) – Nessos - Porcel Θόλου	5.539	5.539	240	135	21	9:21	50	9:50	2.909	1.900	730	ΣΤΑΘΜΟΣ

2	Porcel - <b>Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)</b>		7.369		12.908		625		330		51		10:12			5.966		1.045		358	<b>ΣΤΑΘΜΟΣ</b>
3	Βουνοπλαγιά (Εκκλησία)- <b>Σίλη</b>		6.186		19.094		465		215		41		10:53			5.755				431	<b>ΣΤΑΘΜΟΣ 12:30</b>
4	Σίλη - παράκαμψη Οξιάς - <b>Σίλη</b>		9.499		28.593		440		395		56		11:49			8.770				729	<b>ΣΤΑΘΜΟΣ 14:15</b>
5	Σίλη - <b>Porcel</b>		9.751		38.344		80		585		50		12:39			8.835				916	<b>ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ</b>
6	Porcel – <b>Παρανέστι (Σταθμός)</b>		7.923		46.267		80		120		42		13:21			4.217				1.330	<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 17:00</b>

### **ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΣΙΛΗ (12:30 και 14:15)**

#### **ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

Σήμανση της διαδρομής θα υπάρχει στους χωματόδρομους, τις δασικές οδούς και σαφώς πυκνότερη στα μονοπάτια.

Αυτή θα διακρίνεται:

- Ως προς τον αγώνα.
- Ως προς την επικινδυνότητα των σημείων διέλευσης.
- Ως προς την απαγόρευση διέλευσης.
- Ως προς τις στροφές.
- Ως προς τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες αντανακλώντας στο φως (ομίχλη, βροχή)
- Ως προς τις χιλιομετρικές αποστάσεις.
- Ως προς την τηλεφωνική κάλυψη της περιοχής.

Η σήμανση θα αφαιρεθεί και θα αποσυρθεί με ευθύνη της διοργάνωσης, αμέσως μετά τον αγώνα.

Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι από αντανακλαστικά υλικά και φωσφορίζον σπρέϋ.

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

όπου συναντήσει το τελευταίο σημάδι, έχοντας υπόψη ότι η σήμανση βρίσκεται τώρα σε αντίθετη φορά από τη δική του.

## **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Μπορούν να πάρουν μέρος άνδρες και γυναίκες που έχουν γεννηθεί **μέχρι και το έτος 1996**. Δεν απαιτείται μια προηγούμενη εμπειρία από ανάλογο είδους και ύφους αγώνων βουνού.

Ως ανώτατο όριο συμμετοχής αυτό των **200 αθλητών**

Στον αγώνα μπορεί να συμμετάσχει ο αθλητής τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Οι ομάδες μπορούν να αποτελούνται από 2 έως 6 άτομα. Για την κατάταξη των ομάδων θα λαμβάνεται υπόψη ο μέσος όρος (Μ.Ο) των χρόνων της ομάδας.

## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

Θα πρέπει να ακολουθηθεί με ακρίβεια η παρακάτω σειρά ενεργειών.

- Θα υπάρξει περίοδος προεγγραφών **από 1 Μαρτίου έως 14 Μαρτίου 2016**. Στο διάστημα αυτό οι ενδιαφερόμενοι θα έχουν την δυνατότητα να συμπληρώνουν **μόνο** ηλεκτρονικά στον ιστότοπο της διοργάνωσης [www.paranestivft.com](http://www.paranestivft.com) την ειδική αίτηση συμμετοχής, με όλα τα απαιτούμενα από τη διοργάνωση στοιχεία για τον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (Ρ.Ρ) 2016
- Επιτροπή Αγώνα θα αξιολογήσει την αίτηση συμμετοχής σας και θα αναρτήσει στο site της διοργάνωσης ([www.paranestivft.com](http://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 **50 €**. Στην απόδειξη κατάθεσης θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά το **ονοματεπώνυμο** του αθλητή και η αιτιολογία κατάθεσης **«συμμετοχή στον Μαραθώνιο Αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι»**. 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.

- Η διοργάνωση θα φιλοξενήσει στον οικισμό του Μεσοχωρίου τους 85 αθλητές που θα τακτοποιηθούν πρώτοι οικονομικά. Η λίστα προτεραιότητας θα τηρηθεί αυστηρά.
- Επίσης οι αθλητές που θα λάβουν μέρος στον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P) 2016 και θελήσουν να συμμετάσχουν σε κάποιον από τους αγώνες του Οκτωβρίου (VFUT ή NTR) θα έχουν έκπτωση 10% στο ποσό συμμετοχής τους

Αίτηση μετά την εκπνοή της προθεσμίας απορρίπτεται ως εκπρόθεσμη.

Το ποσό εγγραφής ανταποκρίνεται σε μέρος των δαπανών της τροφοδοσίας στη διάρκεια του αγώνα, των υπηρεσιών πρώτων βοηθειών, των ασφαλιστρών, των μπλουζών, των μεταλλίων, των επάθλων (finishers), του μασάζ, της παροχής ενημερωτικού φυλλαδίου-χάρτη διαδρομής, αναμνηστικών κλπ.

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.

## **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:

**Το απόγευμα του Σαββάτου 14 Μαΐου 17:00 μμ – 22:00 μμ, και την Κυριακή 15 Μαΐου 07:00 πμ – 08:00 πμ**

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<sup>ης</sup> Μαρτίου 2016, έχουν το δικαίωμα ακύρωσής της με δικαίωμα επιστροφής του ποσού που κατέβαλαν έως την 5<sup>η</sup> Απριλίου 2016. Αθλητές που κλήθηκαν να καταβάλουν την οικονομική συμμετοχή τους από 1<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> 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.

## **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Οι αθλητές θα πρέπει να είναι απολύτως ενήμεροι για την προκήρυξη και τους κανονισμούς του αγώνα, τους οποίους είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν.

Δεσμεύονται να σεβαστούν την ηθική του αγωνίσματος, όπως αναφέρεται στη προκήρυξη, να σέβονται το περιβάλλον αποφεύγοντας κάθε είδους ρύπανσή του, να επιδεικνύουν αλληλεγγύη στους συναθλούμενους τους, όποτε αυτό τυχόν απαιτηθεί, να στηρίζονται αποκλειστικά στις δυνάμεις τους χωρίς να δέχονται εξωτερική υποστήριξη, 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.

Επίσης οι συμμετέχοντες με την υποβολή της αίτησης εγγραφής αποδέχονται τη φωτογράφιση και βιντεοσκόπηση τους για το σκοπό παραγωγής ψηφιακού υλικού από και για λογαριασμό της διοργάνωσης.

## ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ & ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Δεν απαιτείται προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης. 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.

### 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 εφιστάται 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.

### ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η διοργάνωση θα προσφέρει στους αθλητές, τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα, υπηρεσίες πρώτων βοηθειών και μασάζ.

Οι αθλητές δικαιούνται τον αριθμό συμμετοχής τους (BIB), αναμνηστική μπλούζα ή οτιδήποτε επιλεγεί από τη διοργάνωση, ενημερωτικό φυλλάδιο και χάρτη της διαδρομής, δίπλωμα συμμετοχής και τα προβλεπόμενα έπαθλα.

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η τεχνική ενημέρωση των αθλητών θα πραγματοποιηθεί από τον τεχνικό διευθυντή του αγώνα την Κυριακή 15 Μαΐου στο χώρο εκκίνησης μισή ώρα πριν την έναρξη του αγώνα. Ο τεχνικός διευθυντής του αγώνα θα ενημερώσει τους αθλητές για όλα τα θέματα του αγώνα,

τις προβλεπόμενες καιρικές συνθήκες και θα απαντήσει σε τυχόν απορίες για τους κανονισμούς, τη διαδρομή κλπ.

Σε όλη τη διάρκεια της παραμονής των αθλητών στο Παρανέστι, από το Σαββάτο 14 Μαΐου και ώρα 17:00 π.μ έως 22:00 και από 07:00 της 15<sup>ης</sup> Μαΐου έως το πέρας της διοργάνωσης θα δίνονται πληροφορίες από την Γραμματεία του Αγώνα για θέματα της διοργάνωσης.

## **ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

Στους αθλητές παρέχεται δυνατότητα ιατρικής υποστήριξης από το Κέντρο Υγείας Παρανεστίου, και εθελοντές γιατρούς. 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. Φυσιοθεραπευτές θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στον τερματισμό του αγώνα.

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

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 μυϊκούς πόνους ή άλλους πόνους που προκαλούνται από την προσπάθειά τους.

## **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα λειτουργούν ομάδες ασφάλειας (Σκούπες), οι οποίες ακολουθώντας το τέλος της κούρσας, θα προσφέρουν βοήθεια στους αθλητές που εγκαταλείπουν 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 οδόσημα σε ορισμένα σημεία της διαδρομής.

## **ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

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

## **ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ – ΘΕΑΤΩΝ**

**Τους αθλητές επιτρέπεται να υποστηρίζουν ομάδες υποστήριξης μόνο στο ΣΤΕΚ της Porcel, της Σίλλης και στην περιοχή πεζογέφυρας του Αρκουδορέματος και μόνο στα σημεία που θα οριστούν από τη διοργάνωση.**



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 οριζόμενα).

Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να προσφέρουν στους αθλητές τις υπηρεσίες τους χωρίς να παρεμποδίζουν το έργο των Σταθμών Ανεφοδιασμού και πάντοτε κατόπιν αδείας 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 την πορεία στον αγώνα από οθόνη στο χώρο της γραμματείας.

## **ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ**

Θα υπάρχουν Σταθμοί Τροφοδοσίας και Σημεία Ελέγχου όπως αυτά ορίζονται στους τεχνικούς πίνακες του κάθε αγώνα στην αρχή των κανονισμών. Στους Σταθμούς Τροφοδοσίας θα παρέχονται στους αθλητές τα προβλεπόμενα από τη διοργάνωση ενεργειακά και ενυδατικά εφόδια. Δείτε αναλυτικά την τροφοδοσία των ΣΤΕΚ πατώντας εδώ για αρχείο Excel ή [εδώ](#) για αρχείο Pdf.

## **ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ – ΣΗΜΕΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ**

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

Επιπλέον υπάρχουν **καθορισμένα σημεία χρονικού αποκλεισμού στο ΣΤΕΚ της Σίλλης**, όπως ορίζεται 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 επάθλου.

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 επάθλου.

**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. 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 μη έγκρισης της συμμετοχής του στην επόμενη διοργάνωση.**

## **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, τροφοδοσία του αθλητή εκτός επιτρεπτών από τη διοργάνωση σημείων)
- 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+

#### 4) Ομαδική συμμετοχή

A. Τρεις πρώτες ομάδες ανδρών

B. Τρεις πρώτες ομάδες γυναικών

### **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, όπως και το χρονικό όριο αποκλεισμού στον οριζόμενο σταθμό
- 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 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.

### **ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ**

Η διοργάνωση και οι φορείς που την απαρτίζουν δεν ευθύνεται για τυχόν βλάβη της υγείας, σωματική κάκωση ή τον θάνατο αθλητή και καθένas 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 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](mailto:grammativft@gmail.com) και [admin@paranestivft.com](mailto:admin@paranestivft.com)