



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΓΕΝΙΚΑ

Η Αθλητική Ένωση Κωπαϊδίας(Α.Ε.Κ)και ο σύλλογος δρομέων Αλιαρτίστας, με συν διοργανωτές την Περιφερειακή Ενότητα Βοιωτίας, τον Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. (Οργανισμός Πολιτιστικής Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδος),τον Δήμο Αλιάρτου-Θεσπιέων, την τοπική κοινότητα,τον Πολιτιστικό σύλλογο Υψηλάντη,τον Αθλητικό Κολυμβητικό Όμιλο Λιβαδειάς (Α.Κ.Ο.Λ.) και υπό την αιγίδα της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΟΥΝ:

τον 3ο Αγώνα Ορεινού Δρόμου, "IPSILANTIS TRAIL" 2024

(1^{ος} αγώνας διαδρομή μήκους 21,5 χλμ.)

(2^{ος} αγώνας διαδρομή μήκους 11,5 χλμ .)

(3^{ος} μαθητών -τριών Δημοτικών σχολείων μήκους 1000μ.)

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 12 Μαΐου 2024

Τόπος διεξαγωγής : Κοινότητα Υψηλάντης Δήμου Αλιάρτου – Θεσπιέων στο νομό Βοιωτίας.

Ώρα διεξαγωγής: Για τον 1^οαγώνα των **21,5 χλμ** η εκκίνηση θα δοθεί στις **08:30**

για τον 2^ο αγώνα διαδρομή των **11,5 χλμ.** στις **09:15.**

για τον 3^ο αγώνα των δημοτικών σχολείων στις **09.30.**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Οι δύο διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο, την κεντρική πλατεία της κοινότητας Υψηλάντης . Οι διαδρομές του αγώνα ξεκινούν από υψόμετρο 210 μέτρων και φθάνουν στο υψηλότερο σημείο τα 865 μ. για την 1^ηδιαδρομή και τα 775μ. για τη 2^η διαδρομή.

Στη 1^η διαδρομή τα 18,5 χλμ. είναι μονοπάτια, τα 2 χλμ. δασικοί δρόμοι και τα 1000 μ. άσφαλτος με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.300μ.

Στη 2η διαδρομή τα 8,5 χλμ. είναι μονοπάτια, τα 2χλμ. δασικός δρόμος και τα 1000 μ. άσφαλτος με τη θετική υψομετρική να ξεπερνά τα 750μ.



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

Οι διαδρομές θα έχουν σήμανση με:

- Μεταλλικές πινακίδες με βελάκι κατεύθυνσης.
- Πινακίδες προσαρμοσμένες σε ευδιάκριτα σημεία.
- Ταινία έργου σε εμφανή σημεία των διαδρομών.

Μετά τον τελευταίο δρομέα και στις δύο διαδρομές θα ακολουθεί έμπειρος συνοδός (σκούπα) έχοντας μαζί του υγρά, τρόφιμα και φαρμακευτικό υλικό.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες, που έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο (18) έτος της ηλικίας τους. Οι διαδρομές προτείνονται και σε δρομείς που δεν έχουν εμπειρία, από αγώνες ορεινού τρεξίματος καθώς ο συντελεστής δυσκολίας δεν είναι πολύ υψηλός.

Ο κάθε αθλούμενος αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του απαραίτητου ιατρικού ελέγχου, πριν τον αγώνα και υποχρεούται να συμπληρώσει τη σχετική υπεύθυνη δήλωση κατά τη διάρκεια της ηλεκτρονικής εγγραφής.

Στον αγώνα των 1.000 μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι και όσες είναι γεννημένοι από το 2014 και μεγαλύτεροι (δηλαδή από 9 ετών) μαθητές-τριες Δημοτικών Σχολείων με προσκόμιση κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή συλλόγου του οποίου είναι μέλη.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι εγγραφές ανοίγουν την **Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου 2024** και θα ολοκληρωθούν την **Πέμπτη 02 Μαΐου 2024** ώρα **22:00**

Οι εγγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν: Μόνο ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα στο Site :aliartistas.gr ή στο cronolog.gr

Κόστος συμμετοχής :

- Για την 1^η διαδρομή των **21,5 χλμ.**, είναι **18€**, και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG, τεχνικό μπλουζάκι, τοπικά προϊόντα, τροφοδοσία σε πέντε (5) σταθμούς και μετάλλιο για όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν στον προβλεπόμενο χρόνο.
- Για τη 2^η διαδρομή των **11,5 χλμ.**, είναι **15€** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG, τεχνικό μπλουζάκι, τοπικά προϊόντα, τροφοδοσία σε τρεις (3) σταθμούς και μετάλλιο για όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν.



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

Σημειώσεις:

- Οι πληρωμές γίνονται δεκτές μόνο με χρήση κάρτας (Χρεωστική, Πιστωτική ή Προπληρωμένη)
- Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής γίνονται επιστροφές χρημάτων **έως 10 ημέρες πριν** (02 Μαΐου 2024) με επιβάρυνση 2,00 ευρώ.
- Αντικατάσταση θέσης θα γίνεται δεκτή από άλλον αθλούμενο μόνο με εξουσιοδότηση, αυστηρά μέχρι την ημερομηνία αυτή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από τη γραμματεία του αγώνα, θα γίνει στο δημοτικό σχολείο και η φύλαξη των ρούχων στον ίδιο χώρο.

α. Το Σάββατο 11/05/2024 από τις 18:00 μέχρι 21:00

β. Την Κυριακή 12/05/2024, από τις 06:30 π.μ. μέχρι 08:15 π.μ.

Για την αποφυγή συγχρωτισμού δεν θα γίνει τεχνική ενημέρωση των αγώνων .

Το **χρονικό όριο αποκλεισμού**, για την 1^η διαδρομή των 21,5 χλμ., είναι οι 5 ώρες και είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, με ενδιάμεσο όριο τις 3 ώρες στο 11ο χλμ., στη θέση "ΚΡΥΦΟΒΡΥΣΗ". Όσοι αθλούμενοι φτάσουν εκπρόθεσμα στο σημείο αποκλεισμού είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν τον αριθμό συμμετοχής τους, στους υπευθύνους του σταθμού ελέγχου και η επιστροφή τους στο χώρο του τερματισμού θα γίνει μέσω της Οργανωτικής Επιτροπής. Σε τρία σημεία της διαδρομής, άτομα της διοργάνωσης θα καταγράφουν το πέρασμα των αθλητών και αθλητριών.

Στη 2^η διαδρομή των 11,5χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού, αλλά όριο 3 ωρών για την ολοκλήρωση.

Αθλούμενος που τυχόν εγκαταλείψει τον αγώνα, πρέπει να απευθυνθεί στον πλησιέστερο σταθμό ελέγχου, να παραδώσει τον αριθμό συμμετοχής του, όπου θα ενημερωθεί για τον τρόπο επιστροφής του στον τερματισμό.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

1^η διαδρομή των 21,5 χλμ., θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας:

1. 2ο χλμ. νερό
2. 4ο χλμ. πλήρης
3. 10,2 χλμ. πλήρης
4. 15,5 χλμ. πλήρης
5. 18^ο χλμ. νερό.



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

2^η διαδρομή των 11,5 χλμ., θα υπάρχουν τρεις σταθμοί τροφοδοσίας:

1. 2^ο χλμ. νερό.
2. 4^ο χλμ. πλήρης
3. 8^ο χλμ. νερό

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλητές και τις αθλήτριες, συστήνεται όμως να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό, όπως καπέλο, υδροδοχείο.

Όσοι αθλούμενοι εκτιμούν ότι θα βοηθηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα η χρήση Baton θα επιτρέπεται από το 3^ο χλμ.

Νερό θα προσφέρεται μόνο σε υδροδοχείο και ισοτονικά ,κόκα κόλα σε κύπελλο μίας χρήσης.

ΕΠΑΘΛΑ

Αναμνηστικά - έπαθλα:

- α. Για τους τρεις πρώτους νικητές **Γενικής Κατάταξης, άνδρες & γυναίκες** και των δύο διαδρομών: Κύπελλο – Μετάλλιο τερματισμού και δώρα χορηγών.
- β. Για όσους τερματίσουν στη 2^η διαδρομή των 11,5 χλμ., καθώς και όσοι τερματίσουν εμπρόθεσμα στην 1^η διαδρομή των 21,5 χλμ. μετάλλιο.
- γ. Για τον παιδικό αγώνα μετάλλιο για όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν.

γ. Κατηγορίες

Μόνο για την 1^η διαδρομή των 21,5 χλμ. ανδρών.

Ηλικιακές κατηγορίες

- γ.1. 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- γ.2. 40 έως 49 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- γ.3. 50 ετών και μεγαλύτεροι: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

δ. Μόνο για την 1^η διαδρομή των 21,5 χλμ. γυναικών.

δ.1 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες

δ.2 40 έως 49 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες

δ.3 50 ετών και μεγαλύτερες: Κύπελλα οι τρεις πρώτες

Σημείωση :Εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 πρώτοι – πρώτες, γενικής κατάταξης και για να ισχύει η κατηγορία θα πρέπει να υπάρχουν το λιγότερο 6 αθλούμενοι

ε. Θα βραβευτεί η πολυπληθέστερη ομάδα που θα πάρει μέρος και στις δύο διαδρομές.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα υγείας που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου .

Η διοργανώτρια αρχή δεν ευθύνεται σε περίπτωση τραυματισμού, όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση, για τον καλύτερο έλεγχο και την παροχή άμεσης βοήθειας, θα υπάρχει κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης.

Την αποκλειστική ευθύνη για την ασφάλεια των αθλητών, θα εγγυάται η παρουσία της ομάδας **Ελληνικής Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς**, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής και στον χώρο του τερματισμού θα υπάρχει γιατρός.

Ο κάθε αθλούμενος οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνησή του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί τη σειρά του σε πιο γρήγορους , που ζητούν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η οργανωτική επιτροπή, από δρομείς που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό. Η Οργανωτική Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη σε τυχόν προβλήματα υγείας ή σωματικής ακεραιότητας των αθλούμενων που θα μετάσχουν στον αγώνα.

ΠΟΙΝΕΣ

Αθλούμενοι που δεν περάσουν από τα σημεία ελέγχου θα ακυρωθούν, μετά τον τελικό έλεγχο του ενδιαμέσου αποτελέσματος και τα ονόματά τους θα αφαιρεθούν από τον πίνακα αποτελεσμάτων. Αποκλεισμός προβλέπεται για εκούσια απόρριψη ανόργανων σκουπιδιών (συσκευασίες από μη ανακυκλώσιμο υλικό) στις διαδρομές του αγώνα, όπως επίσης και για άρνηση σε υποδείξεις ατόμων της Οργανωτικής Επιτροπής.



www.aliartistas.gr



www.facebook.com/aliartistas



www.instagram.com/aliartistas



info@aliartistas.gr

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλούμενο, μέχρι & 30 λεπτά μετά τον τερματισμό. Η απόφαση της επιτροπής, η οποία αποτελείται από τον Διευθυντή του αγώνα, τον υπεύθυνο χάραξης της διαδρομής και τον υπεύθυνο της γραμματείας, είναι τελική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.

ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

Σε περίπτωση ακύρωσης του αγώνα η Οργανωτική Επιτροπή θα ορίσει νέα ημερομηνία διεξαγωγής.

ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ

Στο χώρο της γραμματείας θα υπάρχει φροντίδα φύλαξης προσωπικών αντικειμένων.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Για αυθημερόν μετακίνηση από Αθήνα – Αλίαρτος και επιστροφή, με λεωφορεία του ΚΤΕΛ Λιβαδειά

Ο σταθμός βρίσκεται στην οδό Στρατηγού Δαγκλή 26, στην περιοχή Τρεις Γέφυρες

Τηλέφωνα επικοινωνίας : Αθήνα - [2108317173](tel:2108317173)

Λιβαδειά - [2261028336](tel:2261028336)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ :

- Σάββατο 11-05-2024, από 18.00 έως 21:00 παράδοση αριθμών
- Κυριακή 12-05-2024, από 06:30 μέχρι 08:15 παράδοση αριθμών
- Κυριακή 12-05-2024, στις 08:30 εκκίνηση 1^{ου} αγώνα των 21,5 χλμ.
- Κυριακή 12-05-2024, στις 09:15 εκκίνηση 2^{ου} αγώνα των 11,5 χλμ..
- Κυριακή 12-05-2024, στις 09:30 εκκίνηση 3^{ου} αγώνα των 1000 μέτρων
- Κυριακή 12-05-2024, στις 13:00 απονομές στον χώρο του τερματισμού
- Κυριακή 12-05-2024, στις 14:00 κλείσιμο αγώνα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται:

Στον Κο Χρήστο Πολατσιόδη τηλ. 6932222453, για τεχνικές πληροφορίες & Κο Τσιώλη Γιώργο τηλ.6934553978, για πληροφορίες σχετικά με τις εγγραφές.

Η Οργανωτική επιτροπή

