



Προκήρυξη Ορεινών Αγώνων

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΥΨΗΛΑΝΤΗ ΒΟΙΩΤΪΑΣ ' ' Η ΤΙΛΦΟΥΣΑ ' '

Προκηρύσσει την διεξαγωγή Αγώνων Ορεινού τρεξίματος με την ονομασία
4^{ος} IPSILANTIS TRAIL 2025

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Κυριακή 11 Μαΐου 2025

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

Στην Δ.Κ. Υψηλάντη του Δήμου Αλιάρτου Θεσπιαίων του νομού Βοιωτίας σε διαδρομές στο Τιλφούσιον όρος

Συνδιοργάνωση:

Με τον Δήμο Αλιάρτου Θεσπιαίων, την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδος Π.Ε. Βοιωτίας, την δρομική ομάδα ΑΛΙΑΡΤΙΣΤΑΣ, την Δ.,Κ. Υψηλάντη, την Αθλητική Ένωση Κωπαΐδας, mtb Αλιάρτου, τον ΑΚΟΛ και τον Πολιτιστικό σύλλογο Υψηλάντη.

Οι αγώνες είναι υπό την αιγίδα του ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Θα διεξαχθούν 3 αγώνες:

- 1) Διαδρομή 21 χλμ.
- 2) Διαδρομή 11 χλμ.
- 3) Παιδικός αγώνας 1 χλμ.

Εκκίνηση αγώνα 21χλμ. Κυριακή 11 Μαΐου και ώρα 08:30 π.μ. από την πλατεία της Τ.Κ. Υψηλάντη και τερματισμός στην πλατεία του Υψηλάντη με χρονικό όριο τερματισμού πέντε (5) ώρες (υψομετρική διαφορά διαδρομής 1300μ +). Θα υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού το οποίο ορίζεται στις τρεις (3) ώρες στο 11χλμ της διαδρομής στη θέση « Κρυφόβρυση » όπου θα υπάρχει σταθμός τροφοδοσίας. Όσοι αθλητές -τριες δεν θα έχουν ολοκληρώσει την διέλευσή τους στο χρονικό όριο είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν τον αριθμό τους σε άτομο της διοργάνωσης που θα βρίσκεται στο σημείο

Εκκίνηση αγώνα 11 χλμ. Κυριακή 11 Μαΐου και ώρα 9:15 π.μ. από την πλατεία της Τ.Κ. Υψηλάντη και τερματισμός στην πλατεία του Υψηλάντη με χρονικό όριο τερματισμού δύομιση ώρες (2:30) ώρες (υψομετρική διαφορά διαδρομής 700μ +).

IPSILANTIS TRAIL 2025

Εκκίνηση παιδικού αγώνα 1 χλμ. Κυριακή 11 Μαΐου και ώρα 9:30 π.μ. από την πλατεία της Τ.Κ. Υψηλάντη και τερματισμός στην πλατεία του Υψηλάντη

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή δρομείς που γυμνάζονται συστηματικά αλλά και ερασιτέχνες δρομείς. **Ο δρομέας συμμετέχει στον «αγώνα» με απόλυτη προσωπική του ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο.** Δηλώνει επίσης ότι τα στοιχεία που δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής είναι απολύτως αληθή. Παρατείνεται από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών του «αγώνα» για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία. Τέλος, δεσμεύεται ότι σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν θα εκχωρήσει τον αριθμό συμμετοχής που θα του διαθέσει η Οργανωτική Επιτροπή του «αγώνα» σε άλλο άτομο προκειμένου να συμμετάσχει στον «αγώνα». Ο δρομέας αποδέχεται όλους τους ανωτέρω όρους συμμετοχής. (Στην περίπτωση ανήλικου, συμπληρώνονται υποχρεωτικά τα στοιχεία του γονέα που ασκεί την επιμέλειά του και η υποβολή της αίτησης συμμετοχής σημαίνει ότι ο γονιός δίνει τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή του παιδιού του στον αγώνα και συμφωνεί με το περιεχόμενο της αίτησης συμμετοχής).

ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ:

Η οργανωτική επιτροπή των αγώνων συστήνει σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν εξεταστεί από ειδικό γιατρό που να βεβαιώνει ότι μπορούν να συμμετέχουν σε τέτοιου τύπου φυσική δραστηριότητα με ασφάλεια. 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 ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή - τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες - ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους. Ο κάθε δρομέας οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνηση του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί την σειρά του σε πιο γρήγορους που θέλουν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή από αθλητές που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό γι αυτό σε κάθε αριθμό συμμετοχής αναγράφεται τηλέφωνο του υπεύθυνου για άμεση επικοινωνία.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ - ΕΠΑΘΛΑ - ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

Νικητές ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές, άνδρες/γυναίκες, της Γενικής Κατάταξης σε όλα τα αγωνίσματα και θα τους απονεμηθούν έπαθλα. Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί το αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα αναμνηστικό δώρο.

IPSILANTIS TRAIL 2025

ΑΝΔΡΕΣ

- 1] κατηγορία 18 έως 39 ετών
- 2] κατηγορία 40 έως 49 ετών
- 3] κατηγορία 50 +

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1] κατηγορία 18 έως 39 ετών
- 2] κατηγορία 40 έως 49 ετών
- 3] κατηγορία 50 +

Προϋπόθεση σε κάθε κατηγορία να συμμετέχουν τουλάχιστον 3 άτομα Όσοι και όσες δεν έχουν τερματίσει μέχρι της 13:30 μμ. που είναι η τελετή των απονομών η απονομή θα γίνει με τον τερματισμό του.

Θα βραβευθεί και η πολυπληθέστερη ομάδα.

Ο κάθε αθλητής παραχωρεί το δικαίωμα στην διοργάνωση του IPSILANTIS TRAIL 2025 ανάρτησης των φωτογραφιών στην ιστοσελίδα του συλλόγου.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν ΜΟΝΟ μέσω διαδικτύου στη σελίδα του Συλλόγου www.aliartists.gr

Πληροφορίες στα τηλέφωνα 6977242800 Αρβανίτης Βαγγέλης και Πολατσίδης Χρήστος 6932222453, Ώρες επικοινωνίας 20:00 με 22:00 και **email:** info@aliartists.gr

Έναρξη εγγραφών 12 Μαρτίου 2025

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα και λήγει την Τετάρτη 07-05-2025 και Ω/12:00 μμ.

ΠΑΡΟΧΕΣ

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση (chip χρονομέτρησης)
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Αριθμός συμμετοχής
- Νερό και σνακ ισοτονικό κατά τον αγώνα στα σημεία ελέγχου
- Αναμνηστικό δώρο
- Δωρεάν φωτογραφίες

Στο τερματισμό θα προσφέρεται μπανάνα, νερό χυμός και παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής



IPSILANTIS TRAIL 2025

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

Αγώνας 21χλμ. Κόστος συμμετοχής 21 €

Αγώνας 11χλμ. Κόστος συμμετοχής 16 €

Παιδικός αγώνας Κόστος συμμετοχής ΔΩΡΕΑΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς υπεύθυνους των αγώνων.

Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά.

Για ιατρική κάλυψη του αγώνα θα υπάρχει γιατρός σε όλη τη διάρκεια του κάθε αγώνα καθώς και ομάδα εθελοντών της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ.

Στη διαδρομή του αγώνα των 21 χλμ. θα υπάρχουν 7 σταθμοί τροφοδοσίας.

Στη διαδρομή των 11 χλμ. θα υπάρχουν 3 σταθμοί τροφοδοσίας .

ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

Στην κεντρική πλατεία του Υψηλάντη Ω : 13:30

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Η γραμματεία του αγώνα θα λειτουργήσει στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου Υψηλάντη.

Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Η γραμματεία θα λειτουργήσει το Σάββατο από Ω: 18:00 έως 21:00 και το πρωί της Κυριακής από Ω:07:00 έως και Ω:08:30

ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ

Στον χώρο της γραμματείας των αγώνων θα παρέχεται φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των αθλητών-τριών καθώς και αλλαγής ρούχων μετά το πέρας του αγώνα.

ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών ή εκτάκτων συνθηκών η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα. Σε περίπτωση ακύρωσης του κάθε αγώνα θα οριστεί νέα ημερομηνία διεξαγωγής, Η Οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα μετατροπής του ίχνους τής κάθε διαδρομής και εάν προκύψουν διαφορές σε υψομετρικά κλπ θα γίνει έγκαιρα ανακοίνωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ιστοσελίδα του Συλλόγου www.alliartistas.gr Σε περίπτωση που κάποιος - οια αθλητής -τρια, επιθυμεί να ακυρώσει την συμμετοχή του -της και να επιστραφούν τα χρήματά τους, είναι εφικτό είκοσι (20) ημέρες πριν την διεξαγωγή του αγώνα, τα έξοδα της τράπεζας βαρύνουν τους ιδίους.

IPSILANTIS TRAIL 2025

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις θα γίνονται από τον ίδιο τον δρομέα μέχρι και 45 λεπτά μετά τον τερματισμό στους υπεύθυνους της Οργανωτικής Επιτροπής.

ΠΟΙΝΕΣ

Δρομείς που δεν θα περάσουν ή δεν θα καταγραφούν στα σημεία ελέγχου ακυρώνονται.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλητές και τις αθλήτριες.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

	ΣΤΑΘΜΟΣ							ΑΓΩΝΑΣ
1	Πύργος 2χλμ	νερό	-	-	-	-	-	21 και 11
2	Πόρτες 6χλμ	νερό	ισοτονικό	Κόκα κόλα	πατατάκια	πίνατς	σταφίδες	21 και 11
3	Αγριοσυκιά 8 χλμ	νερό	-	-	-	-	-	21
4	Κρυφό βρύση 10 χλμ	νερό	ισοτονικό	Κόκα κόλα	πατατάκια	πίνατς	σταφίδες	21
5	Κουτσούρι 13χλμ	νερό	-	Κόκα κόλα	πατατάκια	-	-	21
6	Μαδάρα 16 χλμ	νερό	ισοτονικό	Κόκα κόλα	πατατάκια	πίνατς	σταφίδες	21
7	Πολύκαρπος 19 χλμ ή 9χλ στον αγώνα των 11χλ	νερό	-	Κόκα κόλα	-	-	-	21 και 11