

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς, σε συνεργασία με το Δήμο Λεβαδέων, την υποστήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Βοιωτίας, της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς & Εύβοιας και τη συμμετοχή της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς, προκηρύσσει:

τον 3ο Αγώνα Ορεινού Δρόμου,

“ΛΕΒΑΔΟΣ mountain trail” 2018

1^η διαδρομή μήκους 23,7 χλμ.

2^η διαδρομή μήκους 10,8 χλμ.

ΓΕΝΙΚΑ

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2018

Τόπος διεξαγωγής: Λιβαδειά Βοιωτίας

Ώρα διεξαγωγής:

Για την 1^η διαδρομή των 23,7 χλμ η εκκίνηση θα δοθεί στις 10:00 π.μ.

και για τη 2^η διαδρομή των 10,8 χλμ. στις 10:45 π.μ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Οι δύο διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο, την περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ). Οι διαδρομές του αγώνα ξεκινούν από υψόμετρο 179 μέτρων, με υψηλότερο σημείο τα 905 μ. για την 1^η διαδρομή και τα 580 μ. για τη 2^η διαδρομή.

Στη 1^η διαδρομή τα 17χλμ. είναι μονοπάτια, τα 5,2 χλμ. δασικοί δρόμοι και το 1.5 χλμ. ασφαλτος και πεζόδρομος, με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.550μ.

(Σημ. Υπάρχει διαφοροποίηση της παλαιάς διαδρομής από το 6,5χλμ. μέχρι το 9^οχλμ.)

Στη 2η διαδρομή τα 7.500μ. είναι μονοπάτια, τα 1.800μ. δασικός δρόμος, και τα 1.500μ. ασφαλτος και πεζόδρομος, με τη θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 650μ.

Οι διαδρομές έχουν σήμανση με:

- Με ξύλινα πασαλάκια με σήμανση το γράμμα Λ, με κόκκινο χρώμα
- Με μεταλλικές πινακίδες, με σήμανση το γράμμα Λ, με κόκκινο χρώμα, με ταινία έργου και κόκκινο χρώμα, 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.

Ο αγώνας με δεδομένο ότι έχει θετική υψομετρική διαφορά μεγαλύτερη των 1.200 μ., αποτελεί για τους ενδιαφερόμενους κριτήριο για τη συμμετοχή τους στον Μαραθώνιο του Ολύμπου το 2019.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες, που έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο (18) έτος της ηλικίας τους. Συνιστάται στους μη έχοντες ανάλογη εμπειρία, να μην δηλώσουν συμμετοχή, με δεδομένο ότι ορισμένα σημεία της διαδρομής έχουν μεγάλο συντελεστή δυσκολίας

Ο κάθε αθλητής ή αθλήτρια αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του απαραίτητου ιατρικού ελέγχου, πριν τον αγώνα και υποχρεούται να υπογράψει σχετική υπεύθυνη δήλωση, την οποία οφείλει να καταθέσει, στη γραμματεία του αγώνα, πριν την εκκίνηση, δεν ισχύει για την ηλεκτρονική εγγραφή όπου η υπεύθυνη δήλωση είναι ενσωματωμένη στην φόρμα εγγραφής.
Η μη κατάθεση υπεύθυνης δήλωσης, αποτελεί αιτία αποκλεισμού από τον αγώνα.

Οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες γενικής κατάταξης και των δύο διαδρομών, στην επόμενη διοργάνωση του αγώνα, θα μετάσχουν χωρίς την καταβολή κόστους συμμετοχής.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι εγγραφές ανοίγουν την Πέμπτη 7 Δεκεμβρίου 2017 και θα ολοκληρωθούν την Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2018 μέχρι τις 15:00

Οι εγγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν:

1. Ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα στο Site: <http://levados.akol.gr/>
2. Συμπληρώνοντας την σχετική φόρμα στα γραφεία του ομίλου, Αρκαδίου 1 & Έρκυνας, Λιβαδειά.

3. Κάνοντας Download την σχετική φόρμα από το site και αποστολή στο fax **2261021100** ή στο e-mail: levados@akol.gr

Κόστος συμμετοχής :

- Για την 1^η διαδρομή των **23,7 χλμ.**, είναι **15,00 €**, και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, υπέροχη πετσέτα γυμναστηρίου (NAF-NAF) τροφοδοσία σε έξι (6) σταθμούς και βαρύτιμο μετάλλιο, για όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν στον προβλεπόμενο χρόνο.
- Για τη 2^η διαδρομή των **10,8 χλμ.**, είναι **12,00 €** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, υπέροχη πετσέτα γυμναστηρίου (NAF-NAF), τροφοδοσία σε τρεις (3) σταθμούς και βαρύτιμο μετάλλιο, για όλους τους αθλητές και αθλήτριες που θα τερματίσουν.

Η δήλωση συμμετοχής θεωρείται έγκαιρη, μετά την καταβολή του κόστους συμμετοχής, στον παρακάτω λογαριασμό του Αθλητικού Κολυμβητικού Ομίλου Λιβαδειάς.

- Εθνική Τράπεζα Ελλάδος

Αριθμός Λογαριασμού : 398/480212-81

IBAN : GR790-110-398-00000-398-48021281

Δικαιούχος : Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς

Με την καταβολή του ποσού, στο γραφείο του Ομίλου

(Αρκαδίου 1 & Έρκυνας – Λιβαδειά)

καθημερινά, από τις 15:00 έως 20:00 εκτός Σαββάτου και Κυριακής.

Για την εύρυθμη λειτουργία των εγγραφών, παρακαλούμε – εάν είναι εύκολο – να αποστείλετε αντίγραφο (φωτογραφία pdf) του καταθετηρίου στο mail: levados@akol.gr

Για όσους δεν έχουν την δυνατότητα, παρακαλούμε να έχετε μαζί σας το αποδεικτικό κατά την ώρα της παραλαβής του υλικού από την γραμματεία.

ΣΤΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ, ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΓΡΑΦΕΤΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ.

Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή, αν δεν συνοδευτεί με την κατάθεση του ποσού συμμετοχής, μέχρι την **Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2018**

Ο έλεγχος, κάθε εγγραφής, θα πραγματοποιείται εντός τριών ημερών, από την ημερομηνία υποβολής της αίτησης, χρονικό διάστημα που θα χρειαστεί για την εμφάνιση στο Site: <http://levados.akol.gr/> του ονόματος του αιτούντος στην κατάσταση των συμμετοχών.

Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής, μετά την **10η Ιανουαρίου 2018**, τα χρήματα συμμετοχής, **δεν επιστρέφονται** και **δεν γίνεται δεκτή αντικατάσταση θέσης από άλλον αθλητή ή αθλήτρια.**

Σημ. Σε περίπτωση που υπάρξουν έσοδα, μέρος αυτών θα διατεθεί για φιλανθρωπικό σκοπό σε ίδρυμα της πόλης μας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από τη γραμματεία του αγώνα, θα γίνει στο ισόγειο του Συνεδριακού Κέντρου "ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ" του Δήμου Λεβαδέων, που βρίσκεται στην περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ).

α. Το Σάββατο 20/1/2018 από τις 17:00 μέχρι 21:00

β. Την Κυριακή 21/1/2018, από τις 07:00 πμ. μέχρι 09:00 π.μ.

Η τεχνική ενημέρωση των αγώνων θα γίνει στον χώρο της αφετηρίας, δέκα πέντε (15') λεπτά πριν την εκκίνηση.

Το **χρονικό όριο αποκλεισμού**, για την 1^η διαδρομή των 23,7 χλμ., είναι οι 5:30 ώρες και είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, με ενδιάμεσο όριο τις 3:30 ώρες στο 13 χλμ., στη θέση "ΑΥΧΕΝΑΣ". Όσοι αθλητές ή αθλήτριες 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 10,8χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού.

Αθλητής 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 23,7 χλμ., υπάρχουν 6 σταθμοί τροφοδοσίας:

1. 4,8χλμ. πλήρης,
2. 6 χλμ. μόνο νερό
3. 10,5 χλμ πλήρης
4. 14χλμ. πλήρης

5. 17,8 χλμ. πλήρης
6. 21,6 χλμ. πλήρης
- 7.

2^η διαδρομή των 10,8χλμ., υπάρχουν τρεις σταθμοί τροφοδοσίας:

1. 4,8 χλμ. πλήρης
2. 6 χλμ. μόνο νερό
3. 8 χλμ. πλήρης

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλητές και τις αθλήτριες, συστήνεται όμως να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό επιβίωσης, όπως αδιάβροχο μπουφάν, τροφή ανάγκης και υδροδοχείο. Επίσης αξεσουάρ ένδυσης όπως γάντια και σκούφο, για όσους αθλητές και αθλήτριες εκτιμούν ότι κάτι τέτοιο θα προσφέρει επιπλέον ασφάλεια και άνεση στη διάρκεια της προσπάθειάς τους.

Νερό και ισοτονικά θα προσφέρονται μόνο σε κύπελλο μίας χρήσης.

Οι καιρικές συνθήκες την ημέρα του αγώνα, ενδέχεται να είναι ακραίες λόγω εποχής, γι' αυτό το λόγο είναι σκόπιμο να ληφθεί ειδική μέριμνα για την ένδυση.

ΕΠΑΘΛΑ

Αναμνηστικά - έπαθλα:

- α. Για τους τρεις πρώτους νικητές **Γενικής Κατάταξης, άνδρες & γυναίκες** και των δύο διαδρομών: **Κύπελλο – Μετάλλιο τερματισμού – Αναμνηστικό Δίπλωμα** .
- β. Για όσους τερματίσουν στη 2^η διαδρομή των 10,8 χλμ., καθώς και όσοι τερματίσουν εμπρόθεσμα στην 1^η διαδρομή των 23,7 χλμ.: Βαρύτιμο μετάλλιο.

γ. Κατηγορίες

Για την 1^η διαδρομή των 23,7 χλμ. ανδρών

Ηλικιακές κατηγορίες

- γ.1. 18 έως 40 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι – αναμνηστικά διπλώματα
- γ.2. 41 έως 55 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι– αναμνηστικά διπλώματα
- γ.3. 55 ετών και μεγαλύτεροι: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι– αναμνηστικά διπλώματα

Για την 1^η διαδρομή των 23,7 χλμ. γυναικών.

- δ.1 40+ ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες– αναμνηστικά διπλώματα

Σημείωση :Εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 πρώτοι – πρώτες, Γενικής Κατάταξης

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η διοργάνωση θα φροντίσει για την ασφάλεια των αθλητών, με την παρουσία της ομάδας Ελληνικής Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής, ασθενοφόρου σε προσιτό σημείο, στο σημείο του τερματισμού θα υπάρχει γιατρός και φυσικοθεραπευτές.

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

ΠΟΙΝΕΣ

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

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, 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 των κριτών, είναι τελική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.

ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

Σε περίπτωση ιδιαίτερα ακραίων καιρικών συνθηκών, πολύ σπάνιο φαινόμενο για την περιοχή, η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα. Σε περίπτωση έντονων βροχοπτώσεων ή χιονοπτώσεων τις παραμονές του αγώνα, θα γίνουν ανάλογες τροποποιήσεις των διαδρομών. με την αφαίρεση των δύο (2) κορυφών Γαρδαβίτσας και Προφήτη Ηλία. 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 – Λιβαδειά και επιστροφή, το ΚΤΕΛ προσφέρει έκπτωση 30%

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

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

Λιβαδειά - [2261028336](tel:2261028336)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ :

- Σάββατο 20-1-2018, από 5:00μμ έως 9:00μμ παράδοση αριθμών
- Σάββατο 20-1-2018, από 8:00μμ έως 10:00μμ **pasta-party**
- Κυριακή 21-1-2018, από 07:00πμ μέχρι 09:00πμ παράδοση αριθμών
- Κυριακή 21-1-2018, στις 10:00πμ εκκίνηση 1^{ης} διαδρομής 23,7 χλμ.
- Κυριακή 21-1-2018, στις 10:45πμ εκκίνηση 2^{ης} διαδρομής 10,8 χλμ
- Κυριακή 21-1-2018, στις 2:30μμ απονομές στον χώρο του τερματισμού
- Κυριακή 21-1-2018, στις 3:30μμ κλείσιμο αγώνα
- Το πρωί της Κυριακής 21-1-2018, στο χώρο της γραμματείας θα προσφέρεται τσάι και στον ίδιο χώρο μετά τους τερματισμούς θα υπάρχει γεύμα με την παραδοσιακή πλέον, **γίδα βραστή!**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται: στον κ. **Χρήστο Πολατοΐδη**, τηλ. **6932222453** για τεχνικές πληροφορίες, στην κα **Κατερίνα Κομνά** τηλ. **6978400753**, για πληροφορίες σχετικά με τις εγγραφές και στο τηλ. **2261021100** του Αθλητικού Κολυμβητικού Ομίλου Λιβαδειάς (ΑΚΟΛ), εκτός Σαββάτου & Κυριακής από τις 3:00μμ μέχρι 8:00μμ ή στα e-mail: levados@akol.gr & info@akol.gr

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ