



**Σύλλογος Φίλων  
Αθλητισμού Γέρακα  
(ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)**

## **“MTB ΓΕΡΑΚΑΣ 2023 VOL. 3 (ΧCC)”**

### **ΠΡΟΟΙΜΙΟ**

Το Αθλητικό Σωματείο «ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ. (Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα)» μαζί με το Bike Expert διοργανώνουν τους **“MTB ΧCC ΓΕΡΑΚΑΣ 2023 VOL.3”** - διασυλλογικούς αγώνες Ορεινής Ποδηλασίας, στο αγώνισμα ΧCC (Cross Country Short Track), που θα πραγματοποιηθεί στις **19 Νοεμβρίου 2023** στην περιοχή του **Γέρακα** Αττικής.

### **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Οι **κατηγορίες** θα έχουν ως εξής:

- ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ (ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ (ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- SUPER ΜΙΝΙ (ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

Ο αγώνας περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΠ, και δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

**08:30:** Άνοιγμα Γραμματείας.

**08:30 – 09:30:** Επίσημη προπόνηση (με αγωνιστικό αριθμό)

**11:00:** SUPER ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ (10')

**11:20:** ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')

**11:45:** ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')

**12:10:** ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (20')

**12:40:** ΠΑΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (25')

Το πρόγραμμα των αγώνων θα οριστικοποιηθεί με την λήξη των δηλώσεων συμμετοχής.

### **ΔΙΑΔΡΟΜΗ**

Πρόκειται για μία σύντομη διαδρομή κλειστού τύπου, μήκους **1650** μέτρων κατά προσέγγιση, η οποία βρίσκεται στην καρδιά της πόλης του Γέρακα. Πρόκειται για μια διαδρομή με τεχνικές δυσκολίες στο χώμα. Είναι πλήρως σηματοδοτημένη σε όλο το μήκος και από τις δύο πλευρές της διαδρομής της.

### **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί στην περιοχή του δήμου Γέρακα με εκκίνηση και τερματισμό το 716° Οικοδομικό τετράγωνο, στη συμβολή των οδών Γέρακα-Έβρου-Τρικάλων, Γέρακας Ανατολικής Αττικής.



**Σύλλογος Φίλων  
Αθλητισμού Γέρακα  
(ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)**

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/τριες με δελτίο Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ σε ισχύ για το 2023. Κανείς αθλητής/τρια δεν μπορεί να συμμετέχει στους αγώνες χωρίς την προβλεπόμενη Κάρτα Υγείας αθλητή/τριας και τα σωματεία θα πρέπει να αποστείλουν τη φόρμα συμμετοχής τους με e-mail στο [admin@bncycling.com](mailto:admin@bncycling.com). Η φόρμα συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε κάθε Σωματείο.

Οι αθλητές/αθλήτριες συμμετέχουν στους αγώνες με δική τους ευθύνη. Η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη για κάθε ενδεχόμενο ατύχημα, φθορά ή απώλεια υλικού, ενδυμάτων κ.λπ.

Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές **μέχρι την Τρίτη 14/11/2023** και ώρα 23.59 μ.μ.

Το παράβολο συμμετοχής έχει ως εξής:

- Παιδες, Κορασίδες, Παμπαίδες, Παγκορασίδες, Μίνι Μικρά και Μίνι Μεγάλα είναι **12€**.

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό

**ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ:**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 87000310620

IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: GR340110870000087000310620

**ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 5078107182745

IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ : GR5801720780005078107182745

**ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΕΡΑΚΑ**

## ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Η Γραμματεία θα είναι ανοιχτή από τις 08:30 στο χώρο πλησίον της εκκίνησης. Οι αρχηγοί των ομάδων, θα προσέλθουν στην Γραμματεία, με τα δελτία των αθλητών τους για επίδειξη δελτίων, πληρωμή του παράβολου συγκεντρωτικά ανά ομάδα, και παραλαβή των αριθμών του αγώνα, μέχρι και 60' πριν την εκκίνηση. Η Γραμματεία θα παρακρατεί τα δελτία των αθλητών-τριών μέχρι την λήξη του αγώνα, όπου και θα παραδοθούν στους αρχηγούς των ομάδων. Οι ποδηλάτες θα προσέρχονται για υπογραφή στο φύλλο αγώνα, ανά κατηγορία και ανά ομάδα, μέχρι και 30' πριν την έναρξη της κατηγορίας τους, έχοντας την αγωνιστική εμφάνιση και τους αριθμούς τοποθετημένους.

Το τεχνικό συνέδριο των αρχηγών των ομάδων θα γίνει στις 09:30 στον χώρο της Γραμματείας.



**Σύλλογος Φίλων  
Αθλητισμού Γέρακα  
(ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)**

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Θα ισχύουν οι κανονισμοί της Ε. Ο. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ και ειδικότερα αυτοί για την Ορεινή Ποδηλασία.

### ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

**ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:** Οι συμμετέχοντες αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν ποδηλατική ενδυμασία (κράνος - ειδικά ποδηλατικά παπούτσια κλπ.) σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις εγκυκλίους. Τα ποδήλατα πρέπει να έχουν τροχούς που δε θα ξεπερνάνε τις 29 ίντσες. Δεν επιτρέπεται η χρήση μεταλλικών προεξοχών ή καρφιών πάνω στα ελαστικά του ποδηλάτου. Η χρήση ενδοσυνεννόησης ή άλλων φορητών μέσων επικοινωνίας με τους αθλητές απαγορεύεται. Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει τον αριθμό του στο μπροστινό μέρος του τιμονιού.

**ΣΕΙΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:** Η σειρά εκκίνησης προκύπτει με την τελευταία ατομική κατάταξη των αθλητών της ΕΟΠ, ανά κατηγορία. Οι ποδηλάτες τοποθετούνται με τη σειρά, την οποία καλούνται στη γραμμή εκκίνησης. Ο αριθμός των αθλητών ανά σειρά θα αποφασιστεί από τον Αλυτάρχη και θα ανακοινωθεί στο τεχνικό συνέδριο. Ο αθλητής επιλέγει τη θέση του στη γραμμή εκκίνησης, από τις κενές θέσεις μέχρι να συμπληρωθεί η σειρά.

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ/ΥΔΡΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ:** Θα γίνεται στον προκαθορισμένο χώρο, από τους μηχανικούς της κάθε ομάδας. Ο χώρος αυτός θα ανακοινωθεί στο Τεχνικό Συνέδριο και η παραμονή εντός του χώρου επιτρέπεται μόνο για διαπιστευμένους συνοδούς/προπονητές. Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια (πλην αυτής από τον επίσημο μηχανικό της ομάδας εντός της Ζώνης Τεχνικής Βοήθειας) ή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Κάθε αθλητής, αναλόγως των ιδιαίτερων αναγκών του, είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει την απαραίτητη τροφή και νερό που κρίνει ότι χρειάζεται για την ολοκλήρωση του αγώνα.

Αν κάποιος αντιμετωπίσει μηχανικό πρόβλημα πρέπει να επισκευάσει τη βλάβη μόνος του ή να προσέλθει στην ζώνη Τεχνικής Βοήθειας. Σε περίπτωση εγκατάλειψης για οποιονδήποτε λόγο (μηχανική βλάβη, πτώση, τραυματισμό κ.λπ.) πρέπει να ενημερώσει τον κοντινότερο Κριτή διαδρομής.

### ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Οι απονομές θα γίνουν στον χώρο εκκίνησης/τερματισμού σύμφωνα με το πρόγραμμα. Οι νικητές θα προσέλθουν με την αγωνιστική τους ενδυμασία. Θα βραβευτούν οι 6 πρώτοι κάθε κατηγορίας. Για να πραγματοποιηθεί ξεχωριστή βράβευση σε μία κατηγορία Sportive πρέπει να έχει τουλάχιστον 8 συμμετοχές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά, τόσο για τις βραβεύσεις, όσο και για την κατάταξη.



**Σύλλογος Φίλων  
Αθλητισμού Γέρακα  
(ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)**

Οι βραβεύσεις κάθε κατηγορίας θα έχουν ως εξής:

- 1η θέση: Κύπελλο, Χρυσό Μετάλλιο και Τιμητικό Δίπλωμα
- 2η θέση: Αργυρό Μετάλλιο και Τιμητικό Δίπλωμα
- 3η θέση: Χάλκινο Μετάλλιο και Τιμητικό Δίπλωμα
- 4η – 5η – 6η θέση: Τιμητικά Διπλώματα

#### **ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

Εφόσον οι υγειονομικές συνθήκες το επιτρέψουν θα πραγματοποιηθούν σε χώρο και χρόνο που θα ανακοινωθεί από τους διοργανωτές .

#### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Σε περίπτωση που το Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ αποφασίσει ελέγχους, θα υπάρξει ενημέρωση για τους εμπλεκόμενους, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΠ, της UCI και του ΕΣΚΑΝ.

#### **ΠΟΙΝΕΣ**

Στον αγώνα θα εφαρμοστούν οι ποινές που αναφέρονται στους κανονισμούς της ΕΟΠ και όπου δεν προβλέπεται, της UCI.

**ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ ΑΓΩΝΩΝ** Χαράλαμπος Ρήγας

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ** Τσαμουδάκη Αφροδίτη, 6979973675

#### **ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

I. Με την συμμετοχή του στον αγώνα, ο ποδηλάτης αποδέχεται το περιεχόμενο και τους όρους της παρούσας προκήρυξης των αγώνων.

II. Άπαντες οι συμμετέχοντες στους αγώνες με οποιαδήποτε μορφή, αθλητές, προπονητές, συνοδοί, θεατές και όλοι οι εμπλεκόμενοι στην διοργάνωση, αποδέχονται όπως τα προσωπικά τους στοιχεία, τα αποτελέσματα αγώνων με τις επιδόσεις, τις φωτογραφίες, τα βίντεο αυτών, να δίνονται στον έντυπο και ηλεκτρονικό Τύπο, στα ηλεκτρονικά μέσα δικτύωσης και επικοινωνίας, και να επεξεργάζονται από τον διοργανωτή του αγώνα και τους συνδιοργανωτές αυτού.

#### **ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ:**

Για ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη αποφασίζεται επιτόπου από την Αγωνόδικο Επιτροπή. Οι αθλητές/τριες συμμετέχουν στους αγώνες με δικιά τους ευθύνη και ο διοργανωτής δεν έχει καμία υποχρέωση για κάθε ενδεχόμενο ατύχημα ως και φθορά ή απώλεια αγωνιστικού υλικού, ενδυμάτων κλπ. Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να συμπτύξουν κατηγορίες σύμφωνα με τους Κανονισμούς της ΕΟΠ και να τροποποιήσουν το πρόγραμμα των αγώνων και την

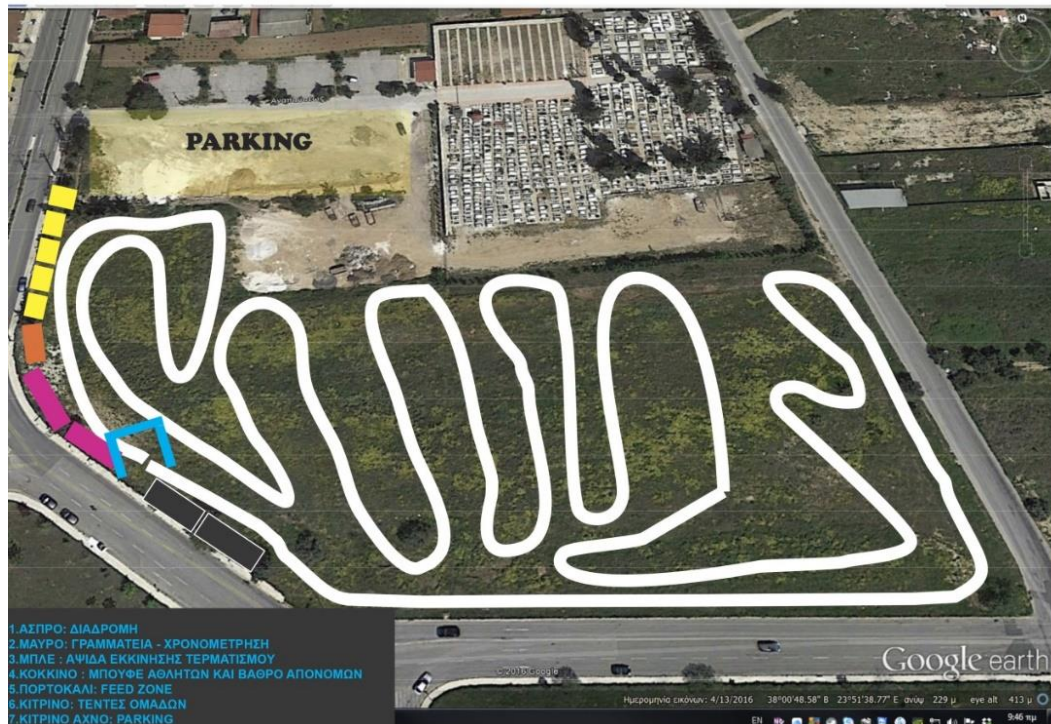


## Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)

διαδρομή σε περίπτωση που για λόγους ανωτέρας βίας δεν είναι δυνατή και ασφαλής η πρόσβαση για τους αγωνιζόμενους σε όλα τα σημεία της διαδρομής.

### ΧΑΡΤΕΣ/ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ

#### ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ



#### ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

