



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

Ο Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.) μαζί με το Bike Expert και σε συνεργασία με το Δήμο Αμφίκλειας – Ελάτειας διοργανώνουν τους «**MTB TITHOREA XCC 2024**», διασυλλογικούς αγώνες ορεινής ποδηλασίας, στο αγώνισμα XCC (Cross Country Short Track), που θα πραγματοποιηθούν **το Σάββατο, 21 Σεπτεμβρίου 2024** στην περιοχή του δήμου Αμφίκλειας - Ελάτειας.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι **κατηγορίες** θα έχουν ως εξής:

- ΕΦΗΒΟΙ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ
- ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ (ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ (ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ

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

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

- **15:30:** Άνοιγμα Γραμματείας,
- **15:30 – 16:30:** Επίσημη προπόνηση (με αγωνιστικό αριθμό)
- **17:00:** ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ- ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')
- **17:25:** ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')
- **18:00:** ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (20')
- **18:30:** ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (25')
- **19:05:** ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (30')
- **19:45:** ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ (30')

Το πρόγραμμα των αγώνων θα οριστικοποιηθεί με την λήξη των δηλώσεων συμμετοχής, και θα ανακοινωθεί εκ νέου, στους συμμετέχοντες αθλητές και ομάδες.



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

### ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Περιοχή Εκκίνησης και Τερματισμού το δασύλλιο, πλησίον του **Σιδηροδρομικού σταθμού της Κάτω Τιθορέας του Δήμου Αμφίκλειας – Ελάτειας.**

Σημείο συνάντησης: <https://goo.gl/maps/ACjhxvA3WpC59AT59>

### ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Πρόκειται για μία διαδρομή κλειστού τύπου (σirkοί), μήκους **1650 μέτρων**, η οποία περνάει μέσα από το δασύλλιο, πλησίον του σιδηροδρομικού σταθμού της Κάτω Τιθορέας. Πρόκειται για μια διαδρομή με τεχνικές δυσκολίες στο χώμα. Είναι πλήρως σηματοδοτημένη σε όλο το μήκος και από τις δύο πλευρές της διαδρομής της.

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/τριες με δελτίο Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ σε ισχύ για το 2024. Τα σωματεία θα πρέπει να αποστείλουν τη φόρμα συμμετοχής τους με e-mail στο **admin@bncycling.com**

Η φόρμα συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε κάθε σωματείο. **Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την Τρίτη 17/09/2024 και ώρα 11:59π.μ.**

**Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται ως εξής: Σούπερ Μίνι-Μίνι Μικρά-Μίνι Μεγάλα 10€,**

**Παμπαίδες-Παγκορασίδες-Παίδες-Κορασίδες- Έφηβοι- Νεάνιδες 12€**



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

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 15:30 στο χώρο πλησίον της εκκίνησης. Οι αρχηγοί των ομάδων, θα προσέλθουν στην Γραμματεία με τα δελτία των αθλητών τους για επίδειξη δελτίων, και παραλαβή των αριθμών του αγώνα. 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 και επίδειξη της ατομικής Κάρτας Υγείας, ανά κατηγορία και ανά ομάδα, μέχρι και 30' πριν την έναρξη της κατηγορίας τους, με την αγωνιστική τους εμφάνιση και τον αριθμό πλάτης, τοποθετημένο.

Τεχνική ενημέρωση από τον Αλυτάρχη, στους Αρχηγούς των ομάδων θα γίνει στις 16:15 στον χώρο της Γραμματείας.



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:**

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

### **ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:**

**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 UCI και 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.



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

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**

Θα βραβευτούν οι 6 πρώτοι κάθε κατηγορίας. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά, τόσο για τις βραβεύσεις, όσο και για την κατάταξη.

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**

Συγκεντρωτικά, για όλες τις κατηγορίες της ημέρας, **στις 19:50** στον χώρο εκκίνησης/τερματισμού.

### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Σε περίπτωση που ο Εθνικός Οργανισμός Καταπολέμησης Ντόπινγκ αποφασίσει ελέγχους, θα υπάρξει ενημέρωση για τους εμπλεκόμενους, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΠ, της UCI και του ΕΟΚΑΝ.

### **ΠΟΙΝΕΣ**

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

**ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ ΑΓΩΝΩΝ:** Θα ανακοινωθεί από την Ε.Ο.Π.

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΓΩΝΑ:** Τσαμουδάκη Αφροδίτη, 697997367

### **ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ή ΚΕΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ**

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο υγείας και το πλησιέστερο κέντρο υγείας είναι το κέντρο υγείας Αμφίκλειας.

### **ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

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



## “ MTB TITHOREA XCC 2024”

- II. 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.
- III. 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.λ.π.

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

**Στους αγώνες θα εφαρμοστεί το εν ισχύ υγειονομικό πρωτόκολλο της ΕΟΠ**





# “ MTB TITHOREA XCC 2024”

## ΧΑΡΤΗΣ/ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:

