



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

“ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ MTB XCP 2026”

Ο Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.) μαζί με το Bike Expert διοργανώνουν τους «**ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ MTB-XCP 2026**», αγώνες ορεινής ποδηλασίας, στο αγώνισμα XCP (POINT TO POINT), που θα πραγματοποιηθούν την **Κυριακή, 3 Μαΐου 2026** στην περιοχή της Κάτω Τιθορέας.

Οι αγώνες διαξάγονται ως παράλληλη εκδήλωση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα XCM (Marathon) που θα διοργανώσει, σε συνεργασία με την Ε.Ο.Π, ο ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.

Ο αγώνας περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της Ε.Ο.Π. (Καλεντάρι διασυλλογικών και Ποδηλασία για Όλους), και δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **08:00** Έναρξη Λειτουργίας Γραμματείας
- **09:00** Τεχνική Ενημέρωση
- **10:00 MTB Point to Point :**
 - Διασυλλογικός Εφήβων, Νεανίδων
 - Open για Άνδρες και Γυναίκες 17+ (γεννημένοι 2009 και πριν). Διαδρομή 53,7χλμ.
- **10:15 MTB Point to Point :**
 - Διασυλλογικός Παιδών και Κορασίδων 31,5χλμ.
 - Open για Άνδρες και Γυναίκες 15+ (γεννημένοι 2011 και πριν). Διαδρομή 31,5χλμ.
- **14:00** Απονομές

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

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί στην περιοχή του δήμου Αμφίκλειας -Ελάτειας με εκκίνηση Κάτω Τιθορέα και τερματισμό την Ελάτεια.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Μεγάλη Διαδρομή (~53,7 χλμ. - 1500 μ. υψομετρικά Τερματισμός: Τιθορέα)

Η διαδρομή των 53,7km με περίπου 1500 μέτρα υψομετρικής διαφοράς ξεκινά με προεκκίνηση 3,5km από την Κάτω Τιθορέα, ενώ η επίσημη εκκίνηση δίνεται από την επαρχιακή οδό Αταλάντης – Εξάρχου. Η πορεία περνά από την Παναγίτσα και ανηφορίζει προς τη Σβαρνιά, όπου οι αθλητές εισέρχονται σε ένα τεχνικό αρχαίο μονοπάτι μήκους 3km. Στη συνέχεια, η διαδρομή ακολουθεί ανηφορικό χωματόδρομο προς τη θέση Μωραΐτες και συνεχίζει στο μονοπάτι των Αγίων Αποστόλων (3,3km). Η πορεία οδηγεί στο Αλωνάκι, έναν



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

Ξεχωριστό αρχαιοελληνικό χώρο, μέσα από μονοπάτι περίπου 8km. Ακολουθεί χωματόδρομος προς την Ελάτεια και πέρασμα από τον κάμπο προς το Λευκοχώρι και την Αγία Παρασκευή. Από το σημείο αυτό ξεκινά η ανάβαση προς την Αγία Μαρίνα, με ενδιάμεσο ένα κατηφορικό τεχνικό μονοπάτι μήκους 1km. Η διαδρομή συνεχίζει με ανάβαση προς τη θέση Χούμπαου, ενώ ένα ακόμη τεχνικό μονοπάτι 1km οδηγεί στο Μοναστήρι της Αγίας Μαρίας. Στη συνέχεια ακολουθούν κατηφορικά μονοπάτια συνολικού μήκους 2km και μικρό τμήμα ασφάλτου. Το τελευταίο κομμάτι περνά από την Τιθορέα, όπου βρίσκεται ο τερματισμός της διαδρομής.

Μικρή Διαδρομή ~31,5χλμ – 800 μ. υψομετρικά (Τερματισμός: Ελάτεια)

Η διαδρομή των 31,5km με περίπου 800 μέτρα υψομετρικής διαφοράς ξεκινά με προεκκίνηση 3,5km από την Κάτω Τιθορέα, ενώ η επίσημη εκκίνηση δίνεται από την επαρχιακή οδό Αταλάντης – Εξάρχου. Η πορεία περνά από την Παναγίτσα και ανηφορίζει προς τη Σβαρνιά, όπου οι αθλητές εισέρχονται σε ένα τεχνικό αρχαίο μονοπάτι μήκους 3km. Στη συνέχεια, η διαδρομή ακολουθεί ανηφορικό χωματόδρομο προς τη θέση Μωραϊτες, ενώ έπεται το μονοπάτι των Αγίων Αποστόλων (3,3km). Ακολουθεί τμήμα σε φυσικό τερέν που οδηγεί προς τον κάμπο, όπου η διαδρομή γίνεται πιο βαθιά και γρήγορη. Το τελευταίο κομμάτι κινείται σε χωματόδρομους και αγροτικούς δρόμους, καταλήγοντας στην Ελάτεια, όπου βρίσκεται ο τερματισμός της διαδρομής.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/-τριες με δελτίο αθλητή, σε ισχύ για το 2026.

Για τους ποδηλάτες - μέλη σωματείων, θα πρέπει τα σωματεία να αποστείλουν τη φόρμα συμμετοχής τους με e-mail στο admin@bncycling.com Η φόρμα συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε κάθε Σωματείο, ενώ υπάρχει αναρτημένη στην ιστοσελίδα του www.mtbxpert.gr και η δήλωση για τις sportive κατηγορίες.

Στην κατηγορία Open, οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν δελτίο sportive που εκδίδεται από την ΕΟΠ ή να μην έχουν καθόλου δελτίο. Οι μη κάτοχοι δελτίου υποχρεούνται επίσης, να προσκομίσουν πιστοποιητικό ικανότητας άθλησης ισχύος τουλάχιστον 6 μηνών (Βεβαίωση Ιατρού, κάρτα υγείας, κ.λπ.), καθώς και κάποιο έγγραφο ταυτοποίησης, εφόσον τους ζητηθεί.

Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την Τρίτη 28/04/2026 και ώρα 23:59

Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται στα 25€

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



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

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Η Γραμματεία θα είναι ανοιχτή από τις **08:00** στο χώρο πλησίον της εκκίνησης. Οι Αρχηγοί των ομάδων, θα προσέλθουν στην Γραμματεία για επίδειξη των δελτίων, και παραλαβή των αριθμών του αγώνα.

Οι ποδηλάτες (αθλητές και αθλούμενοι) θα προσέρχονται για υπογραφή στο φύλλο αγώνα και επίδειξη της ατομικής Κάρτας Υγείας (ή της ιατρικής βεβαίωσης όσον αφορά τους αθλούμενους), 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 **09:00** στον χώρο της Γραμματείας.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ο αγώνας διεξάγεται με τον Κανονισμό Αγώνων της Ε.Ο. Ποδηλασίας και τους Κανονισμούς της UCI για την Ορεινή Ποδηλασία και αυτούς των Μικρών Κατηγοριών της Ε.Ο.Π.

ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ/ΥΔΡΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ: Ο διοργανωτής θα ανακοινώσει με γραπτή ενημέρωση, με τις ακριβείς τοποθεσίες και τις γεωγραφικές συντεταγμένες κάθε σταθερού σημείου τροφοδοσίας (FTA Zone) για ενημέρωση και γνώση αθλητών και των συνοδών αυτών. Η εναπόθεση απορριμμάτων των αθλητών θα γίνεται μόνον στις προκαθορισμένες Ζώνες (Litter Zones), που θα ανακοινωθούν.

Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια ακόμα και μεταξύ αθλητών της ίδιας ομάδας, σε σημεία εκτός των προκαθορισμένων ως Ζώνες Τεχνικής Βοήθειας. 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 κλπ) πρέπει να ενημερώσει τον κοντινότερο Κριτή διαδρομής.

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Απονομές ως παρακάτω:

- **Διαδρομή 53,7km σε κατηγορίες και ηλικιακά γκρουπ, ως ακολούθως:**
 - **Ανδρών και Γυναικών** 17-18, 19-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+) μόνο εφόσον συμμετέχουν τέσσερις τουλάχιστον ποδηλάτες ανά κατηγορία, διαφορετικά συγχωνεύονται με την πλησιέστερη.
 - **Εφήβων και Νεανίδων**
- **Διαδρομή 31,5km σε κατηγορίες και ηλικιακά γκρουπ, ως ακολούθως:**
 - **Ανδρών και Γυναικών** σε ενιαία κατάταξη ανά φύλο
 - **Παιδων και Κορασίδων**



**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

Οι απονομές επάθλων θα πραγματοποιηθούν στις 14:00 στην Κεντρική πλατεία της Κάτω Τιθορέας. Οι ποδηλάτες προσέρχονται με την αγωνιστική τους ενδυμασία.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ

Σε περίπτωση που το 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: Μακρυγιάννη Ιωάννα, 6979973675

ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ή ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το Γενικό Νοσοκομείο Λιβαδειάς. <https://maps.app.goo.gl/6Q1C4Xo8bsvergT3A>

ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

I. Με τη 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.

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 Αγωνόδοκο Επιτροπή. Οι αθλητές/τριες συμμετέχουν στους αγώνες με δικιά τους ευθύνη και ο



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

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

ΧΑΡΤΗΣ/ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ Μεγάλη Διαδρομή (~53,7χλμ.)





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

Μικρή Διαδρομή (~31χλμ.)

