



ΓΕΝΙΚΑ

- Ο διοργανωτής σε συνεννόηση με την Επιτροπή Π.Κ. διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει και να διαμορφώσει την διαδρομή οποιαδήποτε στιγμή εάν αυτό κριθεί απαραίτητο.
- Το κόστος της συμμετοχής ανέρχεται στα 30 ευρώ, για αργοπορημένη κατάθεση των χρημάτων θα υπάρχει επιβάρυνση 10 ευρώ.
- Σε κάθε αγώνα της σεζόν, θα γίνεται ενημέρωση των αγωνιζόμενων από εκπρόσωπο του διοργανωτή και από εκπρόσωπο της Επιτροπής Πανελληνίου Κυπέλλου για κανονισμούς και τυχόν νέα θέματα. Η ενημέρωση θα γίνεται το μεσημέρι του Σαββάτου (την ώρα του διαλείμματος) ώστε να είναι παρόντες όλοι οι αγωνιζόμενοι.
- Σημειώστε ότι ο αγωνιζόμενος εάν απομακρυνθεί από τον αγώνα, ακυρωθεί ή δεν είναι σε θέση να τρέξει δεν είναι δυνατή η επιστροφή χρημάτων.
- Σε περίπτωση κακοκαιρίας ο Διοργανωτής και η Επιτροπή Π.Κ. διατηρούν το δικαίωμα να καθυστερήσουν τη διαδικασία του αγώνα και να διαμορφώσουν ή να συντομεύσουν τη διαδρομή. Θα εξαντλούνται οι προσπάθειες για εκτέλεση του αγώνα αλλά δε θα γίνεται επιστροφή χρημάτων σε περίπτωση μη τέλεσης του.
- Η πίστα του αγώνα θα παραμένει **κλειστή 5 ημέρες πριν** από τη διεξαγωγή του τριήμερου αγώνα. Εφόσον ο διοργανωτής επιθυμεί να κρατάει την πίστα κλειστή για περισσότερο διάστημα οφείλει να ενημερώνει το κοινό.
- Η Επιτροπή Π.Κ. διατηρεί το δικαίωμα ανά πάσα ώρα να διορθώσει προς το καλύτερο ή να προσθέσει κανονισμούς.

ΚΡΙΤΕΣ

Η διαδρομή θα καλύπτεται από ενήλικες κριτές που έχουν ενημερωθεί από το πρωί του Σαββάτου και το πρωί της Κυριακής.

Θα φορούν ευδιάκριτα γιλέκα. Θα είναι εξοπλισμένοι με κίτρινη και κόκκινη σημαία, σφυρίχτρα.

Οι αγωνιζόμενοι οφείλουν να υπακούουν τους κριτές.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

Παρασκευή

12:00 Περπάτημα της διαδρομής από εκπρόσωπο της ΕΠΚ, το διοργανωτή και εκπρόσωπο της ΕΟΠ αν ο αγώνας είναι επίσημος.

10:00-13:00 Η διαδρομή είναι ανοιχτή για περπάτημα μόνο. Δεν παρέχεται ούτε επιτρέπεται μεταφορά στην εκκίνηση με ιδιωτικά μέσα.

13:00-17:00 Η διαδρομή είναι ελεύθερη για προπονήσεις, με ατομική ευθύνη του κάθε αναβάτη. Δεν παρέχεται up-lift της διοργάνωσης.

20:00 Κλείσιμο διαδρομής

Σάββατο

09:00 Η διαδρομή είναι ανοιχτή. Τοποθέτηση κριτών

08:00-9:30 Η διαδρομή είναι ανοιχτή για περπάτημα μόνο.

11:30 – 15:00 Γραμματεία ανοιχτή για δηλώσεις συμμετοχής.

10:00 Έναρξη επίσημων προπονήσεων για Elite, Junior, Master, Veteran και Women.

Επιτρέπεται η στάση χωρίς να παρεμποδίζεται η κίνηση στη διαδρομή.

14:00 Διάλειμμα για οδηγούς και αναβάτες 1hr (στη αρχή του διαλείμματος θα γίνεται ενημέρωση των αναβατών)

15:00 Έναρξη επίσημων προπονήσεων **ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ**

18:00 Πίστα ανοιχτή μόνο για τους 30 πρώτους αναβάτες Γενικής

18:30 Τελευταίο uplift.

19:00 Πίστα κλειστή

19:05 Meeting αναβατών.

19:30 Η διαδρομή είναι ανοιχτή για περπάτημα μόνο.

20:00 Κλείσιμο διαδρομής

Κυριακή

08:00 Η διαδρομή είναι ανοιχτή. Τοποθέτηση κριτών

09:00 Έναρξη uplift

09:30 Προπόνηση για όλους. **Δεν επιτρέπεται η στάση, μόνο ολόκληρα run**

11:30–12:00 Προπόνηση 30 καλύτερων χρόνων γενικής, χωρίς στάση

12:00 Προκριματικά-Τελικός

18:00 Απονομές

Για το run του τελικού: **1 λεπτό κενό** για τους αναβάτες

Για το run του προκριματικού: **30 sec κενό** μεταξύ αναβατών. **2 λεπτά** κενό ανάμεσα σε κατηγορίες

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Γενικοί Κανονισμοί

- Αν η διοργάνωση και ο γιατρός-ανά περίπτωση-κρίνουν ότι αναβάτης δεν έχει την ικανότητα να κινηθεί στην διαδρομή του αγώνα διατηρούν το δικαίωμα να τον απομακρύνουν από τη διοργάνωση για την ασφάλεια του, των υπολοίπων αθλητών, των θεατών και των κριτών της διοργάνωσης. Ο αναβάτης που απομακρύνεται δε δικαιούται επιστροφή χρημάτων.
- Όποιος αναβάτης νιώσει πως δεν μπορεί να οδηγήσει με ασφάλεια την πίστα μπορεί να αποσυρθεί οικειοθελώς. Ο αναβάτης που αποσύρεται δε δικαιούται επιστροφή χρημάτων.

Αγώνας

Οι ποινές αναφέρονται σε ()

- Επανάληψη race run θα επιτρέπεται ΜΟΝΟ σε περίπτωση που ΚΟΚΚΙΝΗ σημαία έχει διακόψει το run του αθλητή. Το να προλάβετε προπορευόμενο αθλητή δεν προϋποθέτει επανάληψη race run.
- Μόνο αθλητές που αγωνίζονται επιτρέπεται να επικοινωνούν με τον αλυτάρχη και το προσωπικό στην γραμμή εκκίνησης.
- Για να έχετε δικαίωμα εκκίνησης στον ΤΕΛΙΚΟ πρέπει να εκκινήσετε και να περάσετε την γραμμή εκκίνησης στον προκριματικό. Αν δεν περάσετε τη γραμμή του τερματισμού στα προκριματικά θα ξεκινήσετε το run του τελικού στην αρχή της λίστας εκκίνησης της κατηγορίας στην οποία αγωνίζεστε.
- Όλοι οι αθλητές πρέπει να υπογράψουν την υπεύθυνη δήλωση πριν την προπόνηση. (Δε μπορεί να οδηγήσει ή να αγωνιστεί)
- Ο αναμεταδότης-τσιπ της χρονομέτρησης πρέπει να έχει τοποθετηθεί πάνω στο τιμόνι ή σε μια από τις δύο τιμονόπλακες της εμπρός ανάρτησης την μέρα του αγώνα.
- Στις προπονήσεις και τον αγώνα ο αναβάτης θα πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο τον αναμεταδότη που του έχει δοθεί από την γραμματεία (Αποκλεισμός)
- Οδήγηση στην διαδρομή χωρίς δήλωση συμμετοχής (αποκλεισμός από όλη την αγωνιστική σεζόν)
- ΜΗ δήλωση συμμετοχής μέχρι την Πέμπτη (ο αναβάτης επιβαρύνεται με επιπλέον 10 euro, σύνολο 40 euro)
- Οι αθλητές οφείλουν να βρίσκονται συγκεκριμένη ώρα στην σειρά εκκίνησης (10 sec)
- Οδήγηση στην διαδρομή μετά ή πριν τους προγραμματισμένους χρόνους επίσημης προπόνησης (Αποκλεισμός από τον αγώνα)
- Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν κάνει τουλάχιστον 2 προπονήσεις στη διαδρομή πριν αγωνιστούν (Δε μπορεί να δοθεί εκκίνηση προκριματικών)
- Δεν επιτρέπεται η χρήση, ακουστικών, μουσικής, συσκευών αναπαραγωγής κατά την οδήγηση στην διαδρομή.

- Το κράνος θα πρέπει να είναι full face μονοκόμματο. Enduro κράνη δεν επιτρέπονται.
- Στάση ή περπάτημα ανάποδα στην διαδρομή με ή χωρίς ποδήλατο κατά την διάρκεια non stop προπόνησης ή αγώνα (10sec)
- Λυμένο κράνος μέσα στη διαδρομή μια φορά (10sec)
- Λυμένο κράνος μέσα στη διαδρομή δεύτερη φορά (Απαγόρευση οδήγησης στην πίστα, αφαίρεση τσιπ)
- Προτείνεται η χρήση ρολού με κορδόνι αντί Tear-Off, Οφείλουμε να σεβόμαστε το βουνό με όσο το δυνατόν λιγότερα απορρίμματα γίνεται.
- Απρεπής συμπεριφορά. Κλοπή, βανδαλισμός (Αποκλεισμός)
- Για ανήλικους αθλητές έως και 14 χρονών είναι υποχρεωτική η παρουσία γονέα.

Προστασία: Η παρακάτω προστασία είναι υποχρεωτική.

- Για την κατηγορία **Junior**: κράνος, μάσκα, θώρακας, επιγονατίδες, επιαγκωνίδες, και συνιστώνται ποδηλατικά παπούτσια.
 - Για τις υπόλοιπες κατηγορίες: κράνος, μάσκα, επιγονατίδες.
- Ωστόσο συστήνεται πλήρης εξοπλισμός προστασίας

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Junior: 12 έως και 18

Elite: 19 έως και 29

Master: 30 έως και 39

Veteran: 40 και άνω

Women: ανεξαρτήτου ηλικίας

UPLIFT

- Θα υπάρχει ένας υπεύθυνος κριτής στο σημείο φόρτωσης. Αυτός θα φροντίζει για την ομαλή κύλιση της διαδικασίας, την τήρηση προτεραιότητας και τον έλεγχο των 2 υποχρεωτικών προπονήσεων ο οποίος θα διασταυρώνεται με τον έλεγχο του κριτή εκκίνησης.
- Οι αναβάτες οφείλουν να φορτώσουν με ασφάλεια το ποδήλατο τους και να φορούν κράνος σε όλη τη διάρκεια του uplift.
- Τα επίσημα οχήματα του αγώνα (uplift, ασθενοφόρα) προορίζονται για χρήση μόνο από τους αγωνιζόμενους και δεν αποτελούν τρόπο μετακίνησης για οποιονδήποτε επιθυμεί πρόσβαση στην πίστα. Οι αγωνιζόμενοι οφείλουν να φοράνε ολόκληρο τον εξοπλισμό κατά την διάρκεια της διαδρομής προς την εκκίνηση.
- Προτείνεται η χρήση, μόνο, των οχημάτων up-lift της διοργάνωσης ώστε να τηρούνται οι σειρές και να διεξάγεται καλύτερα το πρόγραμμα.
- Τα οχήματα του Up-lift θα είναι εξοπλισμένα με προστατευτικά για τα ποδήλατα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

- Σε κάθε αγώνα θα παρίστανται 6 ή 12 τουλάχιστον εθελοντές Σαμαρείτες. Ανάλογα με τις απαιτήσεις της διαδρομής και την κρίση της επιτροπής και του διοργανωτή, το πλήθος αυτό ενδέχεται να αυξηθεί.
- Παρουσία ασθενοφόρων. Δύο ασθενοφόρα θα βρίσκονται κοντά στον τερματισμό και τις δύο (2) ημέρες του αγώνα, όσο είναι ανοικτή η διαδρομή από μία ώρα πριν, μέχρι μία ώρα μετά.
- Οι διαδρομές θα είναι ελεγμένες και θα πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας.

εκ της επιτροπής