

## Όροι τέλεσης αγώνων

**Ο 5<sup>ος</sup> Αγώνας του Πάρνηθα Adventure Cup** θα γίνει στις 16 Οκτωβρίου.

Πρόκειται για **αγώνα σιρκουί ορεινής ποδηλασίας**.

Διοργανώνεται από το εξειδικευμένο κατάστημα BIKE EXPERT σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών και υπεύθυνος της διαδρομής είναι ο Γιάννης Θεοχαρόπουλος.

Η εκκίνηση θα δοθεί από το καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα. Η διαδρομή είναι τεχνική και θα είναι σε στροφές των 10.5 χιλιομέτρων η καθεμία.

**Πριν τον αγώνα και ώρα 9:30 θα διεξαχθεί το Πάρνηθα Junior (λαϊκός αγώνας MTB σε μικρές στροφές) για παιδιά 7-8 ετών, 9-10 ετών, 11-12 ετών και 13-15 ετών με συγκατάθεση γονέα.**

### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαιούνται να συμμετάσχουν όσοι διαθέτουν καλή υγεία, φυσική κατάσταση, άνδρες και γυναίκες με ηλικία μεγαλύτερη των 16 ετών. Η ηλικία των 16 ετών πρέπει να είναι συμπληρωμένη την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα (γεννημένοι πριν τις 16 Οκτωβρίου 1995). Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν εμπειρία στο άθλημα της ορεινής ποδηλασίας, που περιλαμβάνει οδήγηση ποδηλάτου σε δασικούς δύσβατους δρόμους αλλά και μονοπάτια. Θα πρέπει επίσης να διαθέτουν τον κατάλληλο πιστοποιημένο εξοπλισμό για το κάθε αγώνισμα που θα είναι σε άριστη κατάσταση για χρήση αγώνα.

### ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Πρόκειται για **αγώνα σιρκουί ορεινής ποδηλασίας**.

Η εκκίνηση θα δοθεί από το καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα. Η διαδρομή είναι τεχνική και θα είναι σε στροφές των 10.5 χιλιομέτρων η καθεμία.

Ο αγώνας λήγει εφόσον τερματίσει ο 1<sup>ος</sup> / 1<sup>η</sup> συμπληρώνοντας τις αντίστοιχες στροφές της κατηγορίας του. Οι υπόλοιποι αγωνιζόμενοι τερματίζουν κατόπιν, άσχετα με τον αριθμό στροφών που έχουν ολοκληρώσει και κατατάσσονται με βάση το χρόνο τους και τις στροφές τους.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ – ΑΠΟΝΟΜΕΣ – ΕΠΑΘΛΑ

Στις απονομές θα βραβευθούν οι τρεις καλύτεροι αθλητές με κύπελλα και διπλώματα ανά κατηγορία.

**Άνδρες(3 στροφές):** A1: 18-39 ετών , A2: 40-49 ετών, A3: 50 ετών και επάνω.

**Γυναίκες(2 στροφές):** Γ: 18 και επάνω

**FUN (1 στροφή):** 16 ετών και επάνω (16-17 με συγκατάθεση γονέα)

Για να συμπληρωθεί κάθε κατηγορία χρειάζεται να έχει τουλάχιστον 6 συμμετοχές.

Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνονται οι απαιτούμενες συμμετοχές, οι αθλητές της κατηγορίας αυτής μεταφέρονται στην πλησιέστερη αντίστοιχη κατηγορία.

Εάν αθλητής που ανήκει σε μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία επιθυμεί να συμμετάσχει σε μικρότερη, επιτρέπεται. Οι μικρότερες κατηγορίες θεωρούνται δυσκολότερες καθώς έχουν εντονότερο ανταγωνισμό. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν επιτρέπεται το αντίθετο.

Π.χ. ένας αθλητής που κανονικά ανήκει στην κατηγορία A2 μπορεί αν επιθυμεί να αγωνιστεί στην κατηγορία A1. Όμως, ένας αθλητής της A1 κατηγορίας δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί στην A2.

## **ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ-ΚΛΗΡΩΣΗ ΔΩΡΩΝ**

Δίπλωμα συμμετοχής δίνεται σε όλους που θα συμμετέχουν στην διοργάνωση. Ως έπαθλα προσφέρονται δώρα των χορηγών στους νικητές κάθε κατηγορίας. Επιπλέον δώρα των χορηγών θα μοιραστούν σε κλήρωση με τον αριθμό συμμετοχής, μετά το πέρας των απονομών, μεταξύ όσων συμμετείχαν στον αγώνα και παρευρίσκονται στο χώρο.

## **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής είναι: 20€ ανά άτομο.

Στο κόστος περιλαμβάνονται τα παρακάτω:

- Φ.Π.Α 23%
- ασφαλιστική κάλυψη για ατύχημα κάθε αθλητή που έχει δηλωθεί εμπρόθεσμα
- το δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα και στα έπαθλα
- η υποστήριξη, όσο αυτό είναι δυνατό, από τη διοργάνωση σε όλη τη διάρκεια του αγώνα
- αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής για τους συμμετέχοντες
- ένα μίνι γεύμα στο τέλος του αγώνα
- προϊόντα της εξειδικευμένης σειράς περιποίησης ποδιών GEHWOL ώστε να έχετε υγιή και δυνατά πόδια από την εταιρεία NATURA PHARM
- παροχή εργασίας επισκευής ποδηλάτου στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα απ' το εξειδικευμένο κατάστημα BIKE EXPERT.

## **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δεν υπάρχει περιορισμός θέσεων αλλά οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να έχουν δηλωθεί ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα: [www.mtbxpert.gr](http://www.mtbxpert.gr) έως **13 Οκτωβρίου 2011**.

Στη περίπτωση που δηλώνετε μέσω της ιστοσελίδας η συμμετοχή θεωρείται έγκυρη από τη στιγμή που έχουν κατατεθεί τα χρήματα στην Τράπεζα και έχει γίνει έλεγχος της πληρωμής από τους διοργανωτές. Σε περίπτωση ματαίωσης του αγώνα, για οποιονδήποτε λόγο, θα επιστραφεί ακέραιο το αντίτιμο συμμετοχής εντός 30 ημερών. Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα, δεν επιστρέφεται το κόστος συμμετοχής.

**Προσοχή: Την ημέρα του αγώνα δε γίνονται εγγραφές.**

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ**

**Κυριακή 16/10/2011**

10:00-11:00: άνοιγμα γραμματείας(Μπάφι) –παραλαβή αριθμών

**11:30: εκκίνηση**

15:00: απονομές– κληρώσεις δώρων

## **ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΟΥΝ ΚΡΑΝΟΣ**

### **PARNITHA JUNIOR**

Πριν τον αγώνα και ώρα 9:30 θα διεξαχθεί λαϊκός αγώνας MTB σε μικρές στροφές 500 μέτρων, για παιδιά 7-8 ετών (1 στροφή), 9-10 ετών (2 στροφές), 11-12ετών (3 στροφές) και 13-15 ετών (4 στροφές) με συγκατάθεση γονέα.

Για να συμπληρωθεί κάθε κατηγορία χρειάζεται να έχει τουλάχιστον 6 συμμετοχές.

Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνονται οι απαιτούμενες συμμετοχές, οι αθλητές της κατηγορίας αυτής μεταφέρονται στην πλησιέστερη αντίστοιχη κατηγορία.

Εγγραφές- δηλώσεις- παραλαβή αριθμών 8:30-9:00 την Κυριακή 9/10/2011.

## **ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΟΥΝ ΚΡΑΝΟΣ**

### **ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ**

Ο κάθε αθλητής της ορεινής ποδηλασίας είναι υποχρεωμένος να φέρει τον αριθμό του στο μπροστινό μέρος του τιμονιού.

## **ΒΟΗΘΕΙΑ**

Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, ή τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Επιτρέπεται η χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS, κινητού τηλεφώνου.

## **ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ ΝΕΡΟΥ**

Κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της ορεινής ποδηλασίας έχουν προβλεφτεί από τη διοργάνωση για τους αθλητές σημεία ανεφοδιασμού νερού όπως φαίνονται στα σκαριφήματα.

Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος αναλόγως των αναγκών του να μεταφέρει την απαραίτητη τροφή και νερό που θα του εξασφαλίσει την ολοκλήρωση του αγώνα.

## **ΠΟΙΝΕΣ**

Όλες οι παρακάτω παραβάσεις επιφέρουν την ποινή του αποκλεισμού:

Μη εμφάνιση ή αλλοίωση αριθμού συμμετοχής. Αποδοχή εξωτερικής βοήθειας . Χρήση μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Ρίψη απορριμμάτων. Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά. Μη συμμόρφωση με οδηγίες κριτών. Αγένεια – Ανάρμοστη συμπεριφορά προς την οργανωτική επιτροπή, κριτές, εθελοντές κλπ. Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου. Άρνηση εξέτασης από γιατρό της οργάνωσης αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα.

**Εγκατάλειψη του αγώνα και μη ενημέρωση κριτή επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.**

## **ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του. Η όποια απόφαση της επιτροπής ενστάσεων, είναι τελική και δεν δέχεται καμία συζήτηση.

## **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

Ο οργανωτής μπορεί να τροποποιήσει τις διαδρομές αν για οποιονδήποτε λόγο υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλεια των αθλητών. Επίσης μπορεί να καθυστερήσει την έναρξη ή και να ματαιώσει ή αναβάλλει τον αγώνα λόγω κακοκαιρίας ή άλλης ανωτέρας βίας.

## **ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ**

Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής επιτρέπει στον οργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, στην διάρκεια του αγώνα και των απονομών, για διαφημιστικούς σκοπούς.

## **ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ**

Όλοι οι αθλητές είναι υπεύθυνοι για την καλή φυσική κατάστασή τους και οφείλουν να εξεταστούν από γιατρό πριν τον αγώνα για να διαπιστωθεί η ικανότητά τους για συμμετοχή σε αγώνα.

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τον ενδεχόμενο κίνδυνο σωματικής βλάβης ή φθοράς εξοπλισμού από τη συμμετοχή τους σε αγώνες ορεινής ποδηλασίας καθώς και τις συνέπειες αυτών.

Ο οργανωτής δεν ευθύνεται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων καθώς και ζημιάς ή καταστροφής του εξοπλισμού τους.

Όλοι οι συμμετέχοντες υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που εμπεριέχει η κίνηση σε ορεινό περιβάλλον, έχουν την ανάλογη εμπειρία και

ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν.

Με την εγγραφή τους στον αγώνα δηλώνουν ότι σε καμία περίπτωση δε θα στραφούν ή θα προβάλλουν απαίτηση εναντίων των διοργανωτών ή εκπροσώπων αυτών ή των χορηγών ή της εποπτεύουσας αρχής αν πάθουν υλική, σωματική ή ηθική βλάβη οι ίδιοι ή οι συνοδοί τους ή οποιοσδήποτε τρίτος εξ' αιτίας τους από την εγγραφή ή τη συμμετοχή τους στον συγκεκριμένο αγώνα.

Ο οργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα.

### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ**

Η οργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των παρόντων κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Σε καμία περίπτωση η οποιαδήποτε αλλαγή δεν θα αλλοιώνει το ύφος του αγώνα.

### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Σε όλο τον αγώνα θα υπάρχει, όσο αυτό είναι δυνατό, μέριμνα και βοήθεια από τη διοργάνωση σε όποιον τυχόν εγκαταλείψει για οποιονδήποτε λόγο.

### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ-ΧΟΡΗΓΟΙ**

ODLO-BIKE EXPERT - POLO – NATURA PHARM - BN CYCLING – ΚΟΡΦΕΣ-ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΜΠΑΦΙ.

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

**Σκόπιμο είναι ο κάθε αθλητής να:**

1. Συμβουλευτεί δελτίο καιρού μία ημέρα πριν τον αγώνα για να προετοιμάσει κατάλληλα τον ρουχισμό του και τον εξοπλισμό του που θα επιλέξει για τον αγώνα.
2. Μελετήσει το υψομετρικό προφίλ έτσι ώστε να γνωρίζει τα σημεία με έντονες ανηφόρες.
3. Φτάσει στο σημείο παραλαβής του αριθμού του, έγκαιρα.
4. Φροντίζει να ελέγχει τα σημεία ανεφοδιασμού νερού και να υπολογίζει αν του αρκούν αυτά ή χρειάζεται να έχει και δικά του υγρά ή και τρόφιμα.
5. Έχει κατά την διάρκεια του αγώνα την προσοχή του στην σήμανση. Το βουνό και τα μονοπάτια είναι τελείως διαφορετικά σε σχέση με τους αγώνες σε ένα στάδιο ή στην άσφαλτο.
6. Γυρίζει πίσω όπως ήρθε αν χάσει κάποιο σημείο της διαδρομής, μέχρι να βρει το σημείο που ήταν εντός της σωστής διαδρομής.

### **Σεβόμαστε τη φύση και τους συναθλητές μας**

1. Δεν πετάμε σκουπίδια στο δάσος εκτός των προκαθορισμένων σημείων των σταθμών ελέγχου. Το δάσος πρέπει να μείνει καθαρό.
2. Δεν παρκάρουμε αυτοκίνητα εκτός των οριοθετημένων χώρων. Οι ρόδες του αυτοκινήτου κάνουν ζημιά.
3. Δεν σπρώχνουμε τους συναθλητές μας όταν βρισκόμαστε σε στενό σημείο. Απλά ζητάμε να μας κάνουν χώρο με ευγενικό τρόπο.
4. Όταν κάποιος κινείται αργά και επιβραδύνει τους αθλητές που τον ακολουθούν, οφείλει να κάνει στην άκρη να περάσουν οι πιο γρήγοροι.
5. Βοηθάμε αν δούμε κάποιον να έχει τραυματιστεί ή αν πάει να πάρει λάθος δρόμο.

6. Αναφέρουμε στον αμέσως επόμενο κριτή ή σταθμό που θα συναντήσουμε, αν υπάρχει συμβάν τραυματισμού
7. Δεν εγκαταλείπουμε τον αγώνα χωρίς να ενημερώσουμε πρώτα και αυτοπροσώπως τον διοργανωτή ή τον πλησιέστερο κριτή.
8. Δεν ενοχλούμε τους χρονομέτρες ζητώντας αποτελέσματα ενώ ο αγώνας είναι σε εξέλιξη.
9. Δεν μετακινούμε αυτοκίνητα κατά την διάρκεια του αγώνα και επί της διαδρομής του αγώνα. Υπάρχουν αθλητές που τρέχουν ακόμα και τους στερούμε τον χώρο.
10. Δεν καπνίζουμε στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος φωτιάς πάντα.