



## WORLD OF CROSS RACE #4 - Αγώνας Cyclocross

**Ο Αθλητικός Όμιλος Θησέας Ζωγράφου και τα καταστήματα Worldofbike Shop διοργανώνουν τον προγραμματισμένο, ενταγμένο στο αγωνιστικό πρόγραμμα της Ε.Ο. Ποδηλασίας, διασυλλογικό αγώνα Cyclocross (CX), για τις κατηγορίες Ανδρών και Μάστερς και Όπεν. Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί την:**

**Κυριακή, 24 Νοεμβρίου 2013 και ώρα εκκίνησης 13.00**

με σημείο εκκίνησης και τερματισμού, την τοποθεσία Άλσος Πανεπιστημιούπολης Ιλισίων (εντός του χώρου του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου). Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους γενικούς κανονισμούς της Ε.Ο. Ποδηλασίας, και τους ειδικούς κανονισμούς της UCI για το Cyclocross.

**Συμμετοχή:** Στους διασυλλογικούς αγώνες, δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές με δελτίο Ε.Ο. Ποδηλασίας σε ισχύ για το 2013. Ποδηλάτης με δελτίο ΕΟΠ ανανεωμένο για το 2013, δεν μπορεί να συμμετάσχει στην κατηγορία ΟΠΕΝ, εφόσον έχει δελτίο κατηγορίας **Ανδρών**, Νέων ή Εφήβων. Έφηβοι αθλητές με δελτίο ΕΟΠ, μπορούν να συμμετάσχουν στον αγώνα ΕΛΙΤ Ανδρών.

Οι κατηγορίες **Μάστερς**, θα έχουν κοινή κατάταξη και θα ισχύσουν ξεχωριστές απονομές για 30-39, 40-49, 50+ Οι κατηγορίες **ΟΠΕΝ**, ορίζονται ως εξής: 16-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50+ σε άνδρες και άνω των 17 για γυναίκες, αντίστοιχα. Όποιος συμμετέχει στην κατηγορία ΟΠΕΝ οφείλει να προσκομίσει έγγραφο πιστοποίησης της ηλικίας του, π.χ. (αστυνομική ταυτότητα) εφόσον του ζητηθεί, καθώς επίσης και ιατρική βεβαίωση ή άλλο έγγραφο, εκδιδόμενο το μέγιστο 6 μήνες πριν, που να πιστοποιεί την ικανότητα συμμετοχής σε αθλητικές εκδηλώσεις (Δελτίο εν ισχύ της ΕΟΠ, ΠΕΠΑ ή ομοσπονδίας άλλου αθλήματος λογίζεται ως πιστοποιητικό καλής υγείας και λειτουργίας.

Αγωνιζόμενοι στην ΟΠΕΝ μπορούν να συγκροτήσουν και να δηλώσουν ομάδα της αρεσκείας τους, με την προϋπόθεση ότι θα συμμετάσχουν με ίδια αγωνιστική εμφάνιση.

Για να πραγματοποιηθεί βράβευση σε κάποια από τις υποκατηγορίες που αναφέρονται παραπάνω, θα πρέπει να συμμετάσχουν 5 τουλάχιστον αθλητές (-τριες).

Μέγιστη συμμετοχή ανά ομάδα, για κάθε κατηγορία: 8 ποδηλάτες.

### **Πρόγραμμα Αγώνων:**

- **10.00 Επίσημη Προπόνηση στην διαδρομή (ανοικτή για 60')**
- **11.00** Αγώνες MTB (Juniors Cup)
- **13.00 Αγώνας Ανδρών Elite, Εφήβων (40' + 1γύρος)**
- **13.45 Αγώνας Masters και Open (30' + 1γύρος)**
- **14.30** Αγώνες MTB (Juniors Cup)
- **15.00 ΑΠΟΝΟΜΕΣ όλων των κατηγοριών**

**Παρατηρήσεις:** Συγχωνεύσεις επιμέρους κατηγοριών στις κατατάξεις, μπορούν να γίνουν σύμφωνα και όπως προβλέπεται από τους Κανονισμούς. Το πρόγραμμα μπορεί μερικώς να τροποποιηθεί με απόφαση της Αγωνοδίκου Επιτροπής, μετά την παραλαβή όλων των δηλώσεων συμμετοχής.

Οι κατατάξεις είναι τρεις: Άνδρες, Μαστερς και Όπεν. Θα υπάρξει και ομαδική κατάταξη αντίστοιχα για ΕΛΙΤ/ΕΦΗΒΟΥΣ, για ΜΑΣΤΕΡΣ και ΟΠΕΝ, λαμβάνοντας υπόψη το άθροισμα των θέσεων των τριών πρώτων αθλητών κάθε ομάδας. Σε περίπτωση, που κάποια ομάδα κατατάξει 2 μόνο ποδηλάτες θα μπει στην ομαδική κατάταξη, σε σειρά (με βάση το άθροισμα των πόντων) κάτω από αυτές τις ομάδες που έχουν πάρει κατάταξη με τρεις ποδηλάτες).

**Παραλαβή Αριθμών:** Στον χώρο εκκίνησης, ως και 60' πριν την έναρξη κάθε κατηγορίας.

**Εκκίνηση/Διαδρομή/Πρόσβαση:** Η εκκίνηση θα δοθεί στον εσωτερικό χώρο της Πανεπιστημιούπολης Ιλισίων, μπροστά από το Αθλητικό Κέντρο. Πρόσβαση από Περιφερειακή Υμηττού: Έξοδος Καισαριανής – Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως και στην Συνέχεια δεξιά προς οδό Υμηττού (Ούλοφ Πάλμε).

**Τεχνικά χαρακτηριστικά Αγώνα:** Διαδρομή: Μικρό σιρκουί 2χλμ. Έδαφος: Δασικοί Δρόμοι, μονοπάτια και σημεία διαδρομής με τεχνητές δυσκολίες.



# ΘΗΣΕΑΣ

**Έπαθλο:** Κύπελλο στον πρώτο νικητή κάθε κατάταξης, μετάλλιο στους τρεις πρώτους νικητές κάθε κατηγορίας ή υποκατηγορίας. Δίπλωμα στους πέντε πρώτους νικητές. Έπαθλο θα δοθεί και στην πρώτη ομάδα κάθε κατάταξης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΕΚΤΕΣ, ΜΕΧΡΙ ΠΕΜΠΤΗ 21 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

στην διεύθυνση e-mail [thiseasclub@gmail.com](mailto:thiseasclub@gmail.com) (εναλλακτικά στο FAX. 2107780948)

σε έγγραφο των σωματείων τους, όπου θα αναγράφεται το ονοματεπώνυμο, η κατηγορία και ο αριθμός δελτίου και το έτος γέννησης κάθε συμμετέχοντα, καθώς και του Team Manager της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία ΟΠΕΝ, θα μπορούν να δηλώνονται ατομικά με e-mail στο [thiseasclub@gmail.com](mailto:thiseasclub@gmail.com) όπου θα αναγράφουν το ονοματεπώνυμο, το έτος γέννησης κάθε συμμετέχοντα, καθώς και το όνομα της ομάδας και του Team Manager αυτής, εφόσον συμμετάσχουν ως ομάδα.

Αποτελέσματα: Τα επίσημα αποτελέσματα, θα ανακοινωθούν στον χώρο της Γραμματείας Αγώνων με το πέρας των αγώνων, θα αποσταλούν με e-mail στις συμμετέχουσες ομάδες, ενώ θα αναρτηθούν την επομένη του αγώνα στην ιστοσελίδα του Ομίλου μας: [www.thiseas-sportsclub.gr](http://www.thiseas-sportsclub.gr)

**Υπεύθυνος Οργάνωσης – Πληροφορίες: Κωνσταντοπούλου Γλυκερία τηλ. 210-7488692**

**Αλυτάρχης: Κωνσταντόπουλος Δημήτρης (Κομισάριος UCI) τηλ. 6944-526247**

\*\*\*

**ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ CYCLOCROSS:** Ο ποδηλάτης μπορεί να αλλάξει ποδήλατο ή τροχό σε προκαθορισμένη από τους κριτές ζώνη αλλαγών (Pits). Υδροδοσία – Τροφοδοσία: Θα επιτραπεί αν η εξωτερική θερμοκρασία είναι 20 βαθμούς και άνω. Η υδροδοσία – Τροφοδοσία θα γίνεται από τα Pits, με εξαίρεση τους δύο πρώτους και τους δυο τελευταίους γύρους. Ο τελευταίος γύρος θα ανακοινωθεί από το χτύπημα κουδουνιού. Αθλητές οι οποίοι χάνουν μια στροφή από τον προπορευόμενο, θα αποχωρήσουν από την διαδρομή, με εντολή κριτών σε προκαθορισμένο σημείο (πόρτα) και θα παίρνουν κατάταξη σύμφωνα με την θέση τους, την στιγμή που υποχρεώνονται να αποχωρήσουν. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, θα λογίζονται ως εγκαταλείψαντες. Δεν επιτρέπεται η χρήση ακουστικών συσκευών, κινητών τηλεφώνων, καθώς και η επαφή ή ανταλλαγή ποδηλάτων και εξαρτημάτων μεταξύ αθλητών.

**ΠΟΔΗΛΑΤΟ:** Το ποδήλατο, πρέπει να έχει τροχούς ίσης διαμέτρου. Το μέγεθος των τροχών συμπεριλαμβανομένου και του ελαστικού θα κυμαίνεται από 550 μέχρι 700mm. Το πλάτος των ελαστικών ΔΕΝ θα υπερβαίνει τα 33mm. Περισσότερα προβλέπονται από τους κανονισμούς της UCI για το αγώνισμα του CYCLOCROSS.

Στα πλαίσια της προώθησης του αγωνίσματος και της συμμετοχής περισσότερων ενδιαφερομένων, η διαδρομή δεν σχεδιάστηκε ιδιαίτερα απαιτητική. Αρκεί ένα ποδήλατο δρόμου, με φαρδύτερα ελαστικά (προτείνονται 28 ή 32mm) και πεντάλ/παπούτσια για MTB, χωρίς αυτά να είναι δεσμευτικά.