



OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ OPEN ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ 2020

Στη προσπάθεια ανάδειξης της φυσικής ομορφιάς της Ορεινής Ναυπακτίας, η περιβαλλοντική οργάνωση 'Πράσινο+Μπλέ', σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Ναυπακτίας και την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας και με την έγκριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, υλοποιούν open ποδηλατικούς αγώνες δρόμου και ορεινής ποδηλασίας.

- **Δικαίωμα συμμετοχής** έχουν, σωματεία και μεμονωμένοι αθλητές ή απλοί ποδηλάτες, ενώ δεν απαιτείται δελτίο αθλητή. Ο αγώνας διεξάγεται με τους κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας και της UCI, για ότι δεν προβλέπεται στους κανονισμούς της ΕΟΠ

- **Αναλυτικό πρόγραμμα αγώνων:**

Σάββατο 22 Αυγούστου αγώνες open Road bike 35km

Κατηγορίες: Ανδρών 18-29, 30-39, 40-49, 50ετών και άνω & Γυναικών 18 ετών και άνω.

18.00 - Εκκίνηση - Διεξαγωγή ποδηλατικού αγώνα Road bike 35 km με οδική ασφάλτινη διαδρομή από Άνω Χώρα – Ελατού – Τερψιθέα και μέσω Μακριάς Ράχης τερματισμός σε Αϊ Γιάννη.

20.00 - Βράβευση νικητών (χώρος: κεντρική πλατεία Άνω Χώρας)

Κυριακή 23 Αυγούστου αγώνες open Mountain bike 40km & 26km

Κατηγορίες mtb 40km: Ανδρών 18-29, 30-39, 40-49, 50ετών και άνω & Γυναικών 18 ετών και άνω.

Κατηγορίες mtb 26km: ενηλίκων Ανδρών, Γυναικών & εφήβων 14-18 ετών με δήλωση κηδεμόνα.

10.30 - Εκκίνηση - Διεξαγωγή 2 ποδηλατικών αγώνων mtb 40km & 26 km μέσω δασικών δρόμων και μονοπατιών από Σύρτα – Αϊ Γιάννη – Κεραίες – προς Ελατού – Δασικός Ασπριά – έξοδος διασταύρωση Ασπριά προς Κεντρική - Αϊ Γιάννης – Σύρτα – Άνω Χώρα τερματισμοί.

13.30 - Βράβευση νικητών (χώρος: κεντρική πλατεία Άνω Χώρας)

***για λόγους ασφάλειας λόγω covid-19, το αντάμωμα επισκεπτών που υλοποιείται το Σάββατο βράδυ, καθώς και το Junior bike για τους μικρούς μας φίλους τη Κυριακή πρωί, δεν θα υλοποιηθούν.**

- **Ασφάλεια Αγώνων:**

1. Λόγο **πανδημίας covid -19** έχει δημιουργηθεί υποχρεωτικά από τη νομοθεσία ειδικό υγειονομικό πρωτόκολλο ασφαλείας για τη προστασία των αγωνιζομένων, το οποίο καθορίζει σαφώς τα προληπτικά μέτρα που ισχύουν για την υλοποίηση των αγώνων, βάση αποφάσεων της οργανωτικής επιτροπής και των ΕΟΔΥ & ΕΟΠ.
2. Οι επιθυμούντες να συμμετέχουν στους αγώνες πριν συμπληρώσουν την ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής, οφείλουν να έχουν διαβάσει το πρωτόκολλο ασφαλείας και να συμφωνούν απόλυτα. Με την αποστολή της αίτησης αποδέχονται και τους όρους του πρωτόκολλου.
3. Οι αγωνιζόμενοι, τρέχουν με δική τους απόλυτη ευθύνη και απαιτείται να είναι υγιείς, συμπληρώνοντας υποχρεωτικά όλα τα στοιχεία τους στην ηλεκτρονική υπεύθυνη δήλωση.
4. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία απολύτως ευθύνη για την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων καθώς και για την περίπτωση ατυχήματος κατά τη διάρκεια του αγώνα.
5. Η διοργάνωση έχει ασφαλισμένους τους συμμετέχοντες με γενική ασφάλεια αστικής ευθύνης και εφαρμόζει το ειδικό πρωτόκολλο ασφαλείας έναντι του covid-19 ,
6. Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων διατίθενται νοσοκομειακά οχήματα, ενώ το Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας διαθέτει ιατρική ομάδα και βρίσκεται σε 24ωρη εφημερία.
7. Εκπαιδευμένοι διασώστες με εξοπλισμό, βρίσκονται σε όλες τις διαδρομές αγώνων.
8. Αυστηρά απαιτείται η υποχρεωτική χρήση κράνους από τους αγωνιζόμενους.



OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

➤ Υδροδοσίες – feed zone

1. Για τον αγώνα κούρσας... παρέχονται στην εγγραφή μπάρα και μπανάνα. και στον τερματισμό νερό, μπάρα και μπανάνα.
2. Για τους αγώνες mtb ... μπάρα και μπανάνα παρέχονται στην εγγραφή, νερά κάθε 10km στα feed zones και στον τερματισμό νερό, μπάρα και μπανάνα.
3. Απαγορεύεται αυστηρά με ποινή αποκλεισμού η ρίψη των φιαλών νερού ή συσκευασίες από ζελεδάκια κ.α. στο δρόμο και φυσικά στο δάσος και στα δασικά μονοπάτια

➤ Χρονομέτρηση – Εποπτεία αγώνων

1. Η χρονομέτρηση υλοποιείται με ηλεκτρονικό τρόπο, με chip χρονομέτρησης μιας χρήσης προσαρμοσμένο στο αριθμό ποδηλάτου του αγωνιζόμενου και στο κράνος. Για να ισχύει μία κατηγορία πρέπει να έχει τουλάχιστον 6 συμμετοχές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά.
2. Η επίσημη χρονομέτρηση των αγώνων ολοκληρώνεται ως εξής:
 - **Road bike race 35km** Ο αγώνας ολοκληρώνεται με **τελευταία χρονομέτρηση στις 20.00** δηλαδή στις 2 ώρες από την εκκίνηση. Όσοι αγωνιζόμενοι τερματίσουν μετά τις 20.00, δεν ολοκλήρωσαν τον αγώνα στον πίνακα κατάταξης
 - **Mountain bike 40km & 26km** Ο αγώνας ολοκληρώνεται με **τελευταία χρονομέτρηση στις 14.30** δηλαδή στις 4 ώρες. Όσοι τερματίσουν μετά τις 15.00, δεν ολοκλήρωσαν τον αγώνα στον πίνακα κατάταξης.
3. Σε όλες τις διαδρομές υπάρχουν επόπτες που διευκολύνουν τους αγωνιζόμενους αλλά και τους εποπτεύουν σχετικά με τη σωστή τήρηση των κανονισμών. Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να υπακούσουν στις υποδείξεις των κριτών αγώνων και εποπτών, σε άλλη περίπτωση κινδυνεύουν με αποκλεισμό από τον αγώνα.
4. Ενδιάμεσα των διαδρομών υπάρχουν ηλεκτρονικές πόρτες οι οποίες καταγράφουν μαζί με τους κριτές τη διέλευση των αγωνιζομένων. Σε περίπτωση μη καταγραφής από οποιαδήποτε πόρτα, ο αγωνιζόμενος ακυρώνεται.
5. Με την ανάρτηση των αποτελεσμάτων στο site αγώνων, οι αγωνιζόμενοι μπορούν ανατρέχοντας στη ανάλογη σελίδα με τα αποτελέσματα, να κάνουν κλικ στο όνομά τους και να παραλάβουν ηλεκτρονικά, ονομαστικό δίπλωμα συμμετοχής αγώνων με το αγώνισμα και τον χρόνο κατάταξής τους, το και οποίο μπορούν και να εκτυπώσουν.

➤ Κόστος συμμετοχής

- Συμβολικό άπαξ κόστος εγγραφής για όλους τους αγώνες του 2ημερου: **15,00€** /άτομο
- Η πληρωμή της εγγραφής γίνεται **υποχρεωτικά** με κατάθεση σε λογαριασμό της ΜΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ+ΜΠΛΕ της Τράπεζας Πειραιώς με IBAN GR9101721570005157046138869 αναγράφοντας υποχρεωτικά όνομα και επίθετο συμμετοχής ώστε να ισχύει η εγγραφή σας και για να παραλάβετε στην γραμματεία τη νόμιμη απόδειξή σας.
- Οι εξόφληση πρέπει να έχει γίνει έως τις 14 Αυγούστου το αργότερο, όπου και κλείνουν οι συμμετοχές οριστικά. Μετά τις 14 Αυγούστου ακυρώνονται οι συμμετοχές που δεν έχουν εξοφληθεί.
- Λόγω μέτρων ασφαλείας **δεν γίνονται πληρωμές και εγγραφές στη γραμματεία** αγώνων.
- Σε περίπτωση μη συμμετοχής ή ακύρωσης, δεν γίνεται επιστροφή χρημάτων.



OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

➤ Δήλωση συμμετοχής

Παρακαλούμε δηλώστε άμεσα συμμετοχή λόγω περιορισμού θέσεων!

- Βάση του υγειονομικού πρωτοκόλλου ασφαλείας, ο κάθε αγώνας (road 35km / mtb 40km & 26km) δεν πρέπει να ξεπερνά τα **40 άτομα αγωνιζόμενους**, γι' αυτό μη καθυστερήσετε να δηλώσετε συμμετοχή άμεσα. Θα κρατηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας.
- Προς αποφυγή καθυστερήσεων αλλά και ασφάλειας δηλαδή μείωση του χρόνου επαφής στη γραμματεία, **οι δηλώσεις συμμετοχής υποχρεωτικά γίνονται ηλεκτρονικά.**

➤ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ:

Μετάλλια στους πρώτους έξι (6) και αναμνηστικό κύπελο στους πρώτους, ανά κατηγορία Σάββατο 22/08 στις 20.00 και Κυριακή 23/08 στις 13.00 σε κεντρική πλατεία Άνω Χώρας

➤ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ:

Σε περίπτωση που το Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ αποφασίσει ελέγχους, θα υπάρξει ενημέρωση για τους εμπλεκόμενους, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΠ, της UCI και του ΕΣΚΑΝ. Στον αγώνα θα εφαρμοστούν οι ποινές που αναφέρονται στους κανονισμούς της ΕΟΠ και όπου δεν προβλέπεται, της UCI.

➤ ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ ΑΓΩΝΑ:

Ρήγας Χαράλαμπος

➤ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΓΩΝΑ:

Ξύδης Τάσος / m. 6936052888 / e. info@prasinomple.gr

➤ ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ:

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



OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

➤ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΧΑΡΤΕΣ – ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΓΩΝΩΝ

ROAD BIKE RACE 35km

- Τα 15km λόγω πολύ κατηφορικού επικίνδυνου οδοστρώματος, είναι προθέρμανση με ταχύτητα έως 35km/h. Εκκίνηση δίνεται εν κινήσει για τα υπόλοιπα 20km τα οποία και είναι ανηφορικά.
- Προηγούνται για λόγους ασφαλείας των αγωνιζόμενων και για τα πρώτα 15km προθέρμανσης αυτοκίνητο της τροχαίας και αυτοκίνητο επόπτη αγώνα και τους ακολουθούν αυτοκίνητο παροχής τεχνικής βοήθειας, Νοσοκομειακό όχημα, αυτοκίνητα συνοδοί και τέλος όχημα περισυλλογής ποδηλάτων.
- Η διαδρομή εποπτεύεται και εξασφαλίζεται από marshals και άνδρες της τροχαίας.





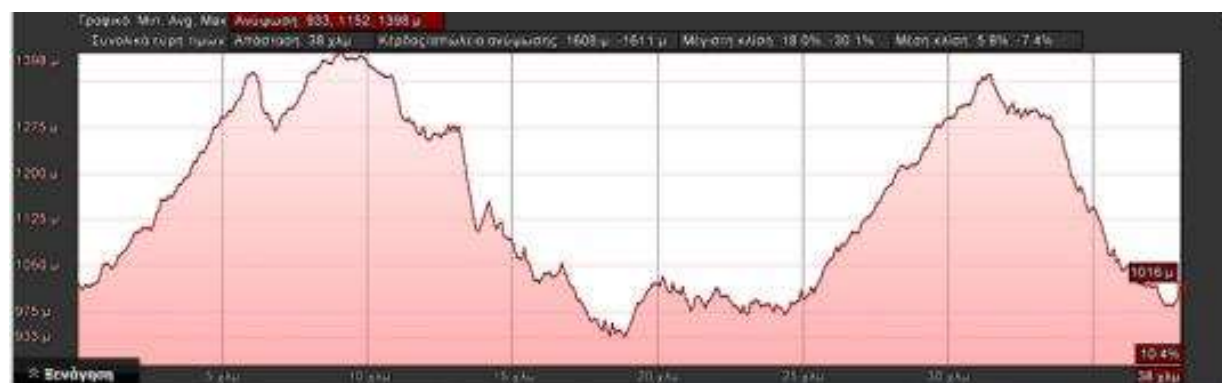
OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

MOUNTAIN BIKE RACE 40km

*οι αγωνιζόμενοι ακολουθούν την **ΚΙΤΡΙΝΗ** σήμανση





OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

MOUNTAIN BIKE RACE 26km

*οι αγωνιζόμενοι ακολουθούν την **ΓΑΛΑΖΙΑ** σήμανση





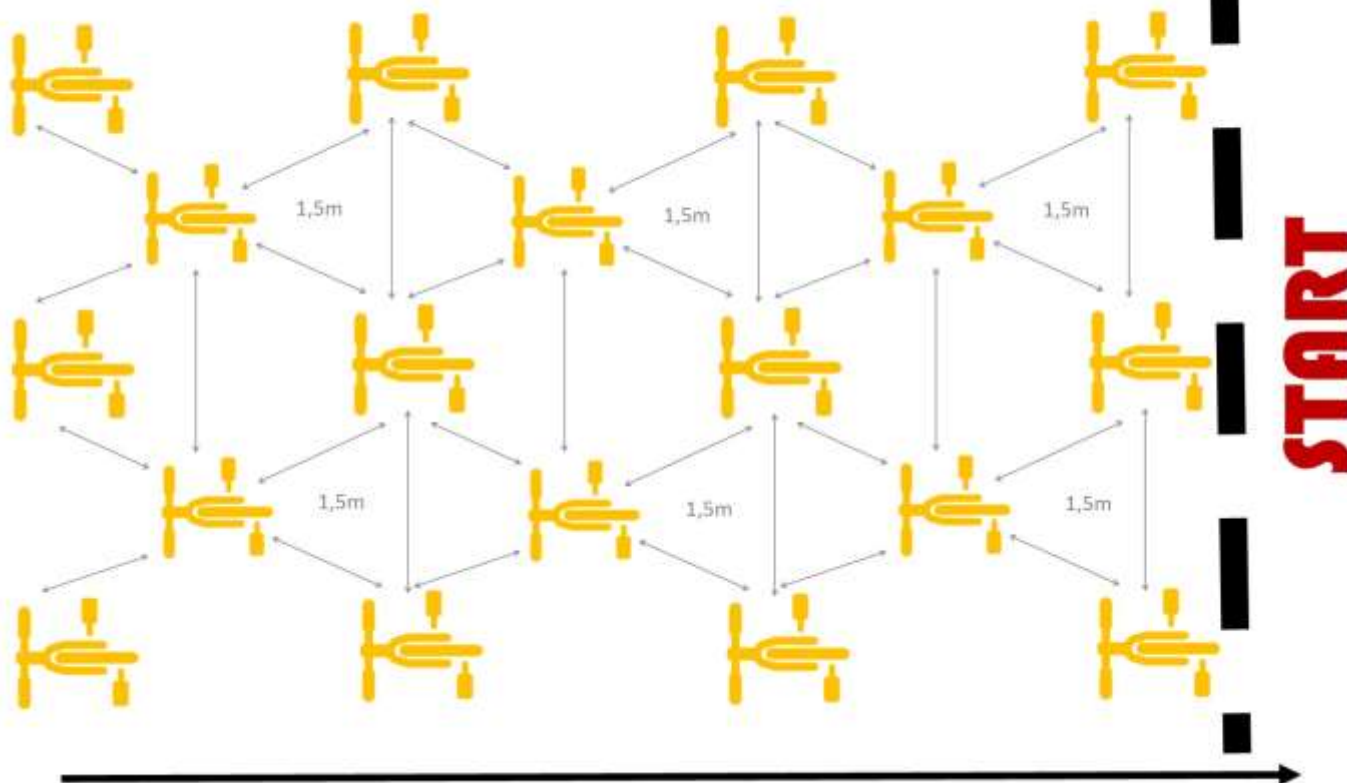
OPEN ROAD & MTB RACES

22 & 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

COVID -19

SAFE START CYCLING RACING UPLAND NAFPAKTIA 2020®



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΜΑΣ:

Δήμο Ναυπακτίας, Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας,

ΤΟΥΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣ ΜΑΣ για τη πολύ σημαντική υποστήριξη και για την εμπιστοσύνη τους

ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ:

Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας, τοπική κοινότητα Άνω Χώρας, Δασαρχείο Ναυπακτίας, Τροχαία & Πυροσβεστική Ναυπάκτου, ομάδα διάσωσης Μεσολογγίου ΕΟΕΔ και φυσικά όλους τους επαγγελματίες της περιοχής για την άψογη συνεργασία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ τους εθελοντές του "Πράσινο+Μπλέ", την ομάδα τεχνικών του Δημήτρη Ιωάννου για τον ήχο, φωτογραφία και βίντεο, την ομάδα ηλεκτρονικής χρονομέτρησης BikeXpert και φυσικά όλους εσάς που μας τιμάτε κάθε χρόνο με την παρουσία σας.