



“ ΧΡΡ ΓΕΡΑΚΑΣ 2024”

Το Αθλητικό Σωματείο «ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ. (Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα)», ο Ποδηλατικός Δρομικός Σύλλογος «Οδυσσέας» μαζί με το Bike Expert και το Δήμο Παλλήνης, διοργανώνουν το «**ΧΡΡ ΓΕΡΑΚΑΣ 2024**», διασυλλογικούς αγώνες ορεινής ποδηλασίας, στο αγώνισμα ΧΡΡ (POINT TO POINT), που θα πραγματοποιηθούν την **Κυριακή, 24 Μαρτίου 2024** στην περιοχή του δήμου Παλλήνης.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι **κατηγορίες** θα έχουν ως εξής:

- ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ 35χλμ.
- ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ 35χλμ.
- ΜΑΣΤΕΡΣ ΑΝΔ - ΓΥΝ 35χλμ.
- Ε-BIKE 35χλμ.
- ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 20 χλμ.

Ο αγώνας περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΠ, και δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

- **8.30** Λειτουργία Γραμματείας
- **9:45** **Αγώνας Ε-BIKE MTB Point to Point Μεγάλη Διαδρομή 35χλμ.**
- **10:00** **Αγώνας MTB Point to Point Μεγάλη Διαδρομή 35χλμ.**
- **10:05** **Αγώνας MTB Point to Point Μικρή Διαδρομή 20 χλμ.**
- **13:00** **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 Παλλήνης με εκκίνηση και τερματισμό την **Κεντρική Πλατεία της Ανθούσας**.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Μεγάλη Διαδρομή (~35 χλμ.) Η εκκίνηση θα δοθεί στην κεντρική πλατεία της Ανθούσας, όπου και θα τερματίσουν οι αθλητές. Θα υπάρχουν 4 χιλιόμετρα προ-εκκίνηση. Όταν ξεκινάει ο χωματόδρομος θα δοθεί και η εκκίνηση του αγώνα. Η διαδρομή θα είναι κατά το 80% δασικοί δρόμοι και κατά 20% χωμάτινα μονοπάτια.

Μικρή Διαδρομή (~20χλμ). Η εκκίνηση θα δοθεί στην κεντρική πλατεία της Ανθούσας, όπου και θα τερματίσουν οι αθλητές. Θα υπάρχουν 4 χιλιόμετρα προ-εκκίνηση. Όταν ξεκινάει ο χωματόδρομος θα δοθεί και η εκκίνηση του αγώνα. Η διαδρομή θα είναι κατά το 80% δασικοί δρόμοι και κατά 20% χωμάτινα μονοπάτια.



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/τριες με δελτίο Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ σε ισχύ για το 2024. 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.

Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την Τρίτη 19/03/2024 και ώρα 11:59π.μ.

Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται στα 20€

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό

ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ:ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 87000310620

IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: GR3401108700000087000310620

ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 5078107182745

IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ : GR5801720780005078107182745

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Η Γραμματεία θα είναι ανοιχτή από τις **08:30** στο χώρο πλησίον της εκκίνησης. Οι Αρχηγοί των ομάδων, θα προσέλθουν στην Γραμματεία θα προσέλθουν στην Γραμματεία με τα δελτία των αθλητών τους για επίδειξη δελτίων, και παραλαβή των αριθμών του αγώνα. Η Γραμματεία θα παρακρατεί τα δελτία των αθλητών (-τριών) μέχρι την λήξη του αγώνα, όπου και θα παραδοθούν στους αρχηγούς των ομάδων. Οι ποδηλάτες θα προσέρχονται για υπογραφή στο φύλλο αγώνα και επίδειξη της ατομικής Κάρτας Υγείας, ανά κατηγορία και ανά ομάδα, 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 09:15 στον χώρο της Γραμματείας.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ο αγώνας διεξάγεται με τους κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας και της UCI, για ότι δεν προβλέπεται στους κανονισμούς της ΕΟΠ



ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΣΕΙΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: Η σειρά εκκίνησης προκύπτει με την τελευταία ατομική κατάταξη των αθλητών της UCI και της ΕΟΠ, ανά κατηγορία. Οι ποδηλάτες τοποθετούνται με τη σειρά, την οποία καλούνται στη γραμμή εκκίνησης.

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) σε κάθε ΕΤΑΠ, 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

Για την κατηγορία Μάστερς θα γίνονται ξεχωριστές απονομές ανά age group (30-39, 40-49, 50-59, 60+). Αντίστοιχα και στην κατηγορία Νέων Ανδρών (19-23).

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 13:30 στην Κεντρική πλατεία της Ανθούσας.

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 Τσαμουδάκη Αφροδίτη, 6979973675



ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ή ΚΕΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο υγείας και το πλησιέστερο κέντρο υγείας είναι το Κ.Α.Τ.

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:

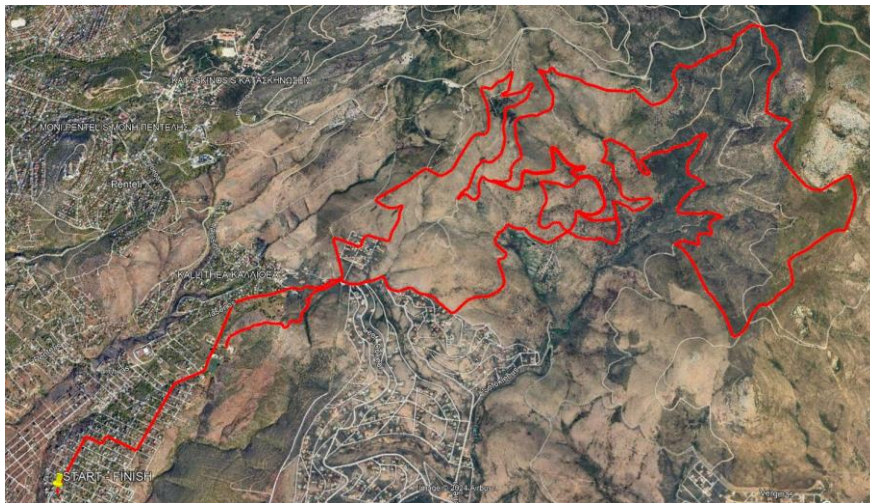
Για ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη αποφασίζεται επιτόπου από την Αγωνόδοκο Επιτροπή. Οι αθλητές/τριες συμμετέχουν στους αγώνες με δικιά τους ευθύνη και ο διοργανωτής δεν έχει καμία υποχρέωση για κάθε ενδεχόμενο ατύχημα ως και φθορά ή απώλεια αγωνιστικού υλικού, ενδυμάτων κλπ. Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να συμπύξουν 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 (~35 χλμ.)



Μικρή Διαδρομή (~20χλμ)





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΥΠΕΛΛΟΥ:

Πρόγραμμα, Βαθμολογία & Κανονισμός Κυπέλλου

Στα αγωνιστικά Σαββατοκύριακα που έχει ΧΡΡ και ΧСС οι αθλητές επιπέδου Α θα βαθμολογούνται από το ΧΡΡ ενώ του επιπέδου Β από το ΧСС. Οι αθλητές επιπέδου Β θα βαθμολογηθούν επιπλέον με τον ΧСЕ 9 Μάρτιου και του επιπέδου από τον ΧΡΡ 24 Μάρτιου. Συνολικά θα τρέξουν 10 αγώνες κάθε επίπεδο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΚΥΠΕΛΛΟΥ				
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			ΕΠΙΠΕΔΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ 4/2/2024	ΜΤΒ ΓΕΡΑΚΑΣ 1 ΧСС	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #1	A	B
ΜΑΡΤΙΟΣ				
ΣΑΒΒΑΤΟ 9/3/2024	ΜΤΒ ΓΕΡΑΚΑΣ 2 ΧСЕ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #2		B
ΚΥΡΙΑΚΗ 10/3/2024	ΜΤΒ ΓΕΡΑΚΑΣ 2 ΧСС	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #2	A	B
ΚΥΡΙΑΚΗ 24/3/2024	ΧΡΡ ΓΕΡΑΚΑΣ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #3	A	
ΑΠΡΙΛΙΟΣ				
ΣΚ 20-21/4/2024	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΧСС - ΧΡΡ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #4	A	B
ΣΚ 28-29/4/2024	ΜΤΒ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ ΧСС-ΧΡΡ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #5	A	B
ΜΑΙΟΣ				
ΣΚ 25-26/5/2024	ΜΤΒ ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ ΧСС-ΧΡΡ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #6	A	B
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ				
ΠΣΚ 20-21-22/9/2024	ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ ΧΡΡ ΧСС	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #7	A	B
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ				
ΣΚ 5-6/10/2024	ΜΤΒ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ ΧСС -ΧΡΡ	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #8	A	B
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ				
ΣΚ 16-17/11/2024	ΜΤΒ ΓΕΡΑΚΑΣ 3 ΧСЕ -ΧСС	ΒΙΚΕΕΧΡЕР CUP #9 & #10	A	B

Οι αθλητές σε όλες τις κατηγορίες, ανάλογα με την θέση που κατακτούν σε κάθε αγώνα, λαμβάνουν τους αντίστοιχους βαθμούς.



BIKE EXPERT CUP 2024							
ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΚΥΠΕΛΛΟΥ							
1ος	100	11ος	48	21ος	34	31ος	24
2ος	80	12ος	46	22ος	33	32ος	23
3ος	70	13ος	44	23ος	32	33ος	22
4ος	65	14ος	42	24ος	31	34ος	21
5ος	60	15ος	40	25ος	30	35ος	20
6ος	58	16ος	39	26ος	29	36ος	19
7ος	56	17ος	38	27ος	28	37ος	18
8ος	54	18ος	37	28ος	27	38ος	17
9ος	52	19ος	36	29ος	26	39ος	16
10ος	50	20ος	35	30ος	25	40ος	15

Για τους αθλητές που Τερματίζουν 3 βαθμοί , για συμμετοχή 1 βαθμός

Νικητής του κυπέλλου αναδεικνύεται ο/η αθλητής/τρια που θα συγκεντρώσει το μεγαλύτερο άθροισμα βαθμών στους καλύτερους για αυτόν/ην στους 6 από τους 8 αγώνες, συν την βαθμολογία που θα λάβει το Σαββατοκύριακο του τελικού (2 αγώνες XCE & XCC. Σε περίπτωση ισοβαθμίας μεταξύ δύο ή περισσότερων αθλητών/τριών, προηγείται αυτός/ή που κατείχε την καλύτερη θέση στον τελευταίο αγώνα. Μετά από κάθε αγώνα, οι έξι πρώτοι κάθε κατηγορίας, είναι υποχρεωμένοι να παρουσιάζονται στις απονομές με την αγωνιστική τους περιβολή. Σε αντίθετη περίπτωση τιμωρούνται με αφαίρεση 10 βαθμών. Μετά από κάθε αγώνα, ο πρώτος της γενικής κατάταξης της κάθε κατηγορίας(εφόσον έχει αγωνισθεί στον συγκεκριμένο αγώνα), είναι υποχρεωμένος να παρουσιάζεται στις απονομές με την αγωνιστική του περιβολή. Σε αντίθετη περίπτωση τιμωρείται με αφαίρεση 10 βαθμών. Οι αθλητές/τριες είναι υποχρεωμένοι να φέρουν τον αριθμό ποδηλάτου στην διάρκεια των αγώνων αλλά και των προπονήσεων στην διαδρομή του αγώνα. Ο αριθμός κάθε αθλητή/τριας, μετά από τον πρώτο αγώνα, είναι σύμφωνος με την θέση του/της στην γενική κατάταξη του κυπέλλου. Στα πλαίσια κάθε αγώνα ξεχωριστά, θα υπάρξει βράβευση του καλύτερου σωματείου, σύμφωνα με το άθροισμα των πρώτων αθλητών/τριών του ανά κατηγορία. Νικήτρια ομάδα του Κυπέλλου αναδεικνύεται η ομάδα με το καλύτερο άθροισμα βαθμών των πρώτων της αθλητών/τριών ανά κατηγορία της τελικής γενικής κατάταξης. Κάθε αθλητής/τρια με την εκκίνηση του/της σε κάθε αγώνα που συμμετέχει δηλώνει υπεύθυνα ότι αποδέχεται τους κανονισμούς της προκήρυξης και ότι είναι απολύτως υγιής και έτοιμος (σωματικά και ψυχικά) για την συμμετοχή του στον συγκεκριμένο αγώνα, αντιλαμβανόμενος όλους τους πιθανούς κινδύνους που απορρέουν από την συμμετοχή του σε αυτόν. Κατ' επέκταση, συμμετέχει αποκλειστικά και μόνο με δική του ευθύνη και παράλληλα αναγνωρίζει ότι οι διοργανωτές, όπως και κάθε πρόσωπο που εργάζεται και εμπλέκεται με οποιοδήποτε τρόπο στη διοργάνωση του συγκεκριμένου αγώνα, δεν φέρουν καμία απολύτως ευθύνη απέναντί του για τυχόν τραυματισμό του, καταστροφή ή απώλεια προσωπικού εξοπλισμού ή αντικειμένων, πριν κατά την διάρκεια ή



και μετά τον αγώνα. Κάθε αθλητής συμμετέχει με δική του ευθύνη σε ότι αφορά τη σωματική του ακεραιότητα αλλά και τον προσωπικό του αθλητικό εξοπλισμό.