



## “ ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΒΙΚΕ-ΧΡΕΡΤ ΧCC 2024”

Ο Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.) μαζί με το Bike Expert και σε συνεργασία με το Δήμο Αμφίκλειας – Ελάτειας διοργανώνουν τους «**MTB ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΧCC 2024**», διασυλλογικούς αγώνες ορεινής ποδηλασίας, στο αγώνισμα ΧCC (Cross Country Short Track), που θα πραγματοποιηθούν **το Σάββατο, 21 Σεπτεμβρίου 2024** στην περιοχή του δήμου Αμφίκλειας - Ελάτειας.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι **κατηγορίες** θα έχουν ως εξής:

- ΕΦΗΒΟΙ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ
- ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
- ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ (ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ (ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ)
- ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ

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

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

- **15:30:** Άνοιγμα Γραμματείας.
- **15:30 – 16:30:** Επίσημη προπόνηση (με αγωνιστικό αριθμό)
- **17:00:** ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ- ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')
- **17:25:** ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')
- **18:00:** ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ-ΚΟΡΙΤΣΙΑ (15')
- **18:30:** ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (15-20')
- **19:05:** ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (20-25')
- **19:45:** ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ (20-25')

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

Περιοχή Εκκίνησης και Τερματισμού το δασύλλιο, πλησίον του **Σιδηροδρομικού σταθμού της Κάτω Τιθορέας του Δήμου Αμφίκλειας – Ελάτειας.**

Σημείο συνάντησης: <https://goo.gl/maps/ACjhxvA3WpC59AT59>



## “ ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΒΙΚΕ-ΧΡΕΡΤ ΧCС 2024”

### ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Πρόκειται για μία διαδρομή κλειστού τύπου (σιρκοί), μήκους **1650 μέτρων**, η οποία περνάει μέσα από το δασύλλιο, πλησίον του σιδηροδρομικού σταθμού της Κάτω Τιθορέας. Πρόκειται για μια διαδρομή με τεχνικές δυσκολίες στο χώμα. Είναι πλήρως σηματοδοτημένη σε όλο το μήκος και από τις δύο πλευρές της διαδρομής της.

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/τριες με δελτίο Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ σε ισχύ για το 2024. Τα σωματεία θα πρέπει να αποστείλουν τη φόρμα συμμετοχής τους με e-mail στο **admin@bncycling.com**

Η φόρμα συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε κάθε σωματείο.

**Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την Τρίτη 17/09/2024 και ώρα 11:59π.μ.**

**Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται ως εξής: Σούπερ Μίνι-Μίνι Μικρά-Μίνι Μεγάλα 10€,**

**Παμπαίδες-Παγκορασίδες-Παίδες-Κορασίδες- Έφηβοι- Νεάνιδες 12€**

**Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό**

**ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ:**

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 87000310620**

**ΙΒΑΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: GR340110870000087000310620**

**ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 5078107182745**

**ΙΒΑΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ : GR5801720780005078107182745**

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

### ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Η Γραμματεία θα είναι ανοιχτή από τις **14:00** στο χώρο πλησίον της εκκίνησης. Οι αρχηγοί των ομάδων, 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



## “ TITHOREA BIKE-XPERT XCC 2024”

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 15:00 στον χώρο της Γραμματείας.

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:**

Θα ισχύουν οι κανονισμοί της Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ και ειδικότερα αυτοί για την Ορεινή Ποδηλασία.

**ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:** Οι συμμετέχοντες αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν ποδηλατική ενδυμασία (κράνος - ειδικά ποδηλατικά παπούτσια κλπ.) σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις εγκυκλίους.

Τα ποδήλατα πρέπει να έχουν τροχούς που δε θα ξεπερνάνε τις 29 ίντσες. Δεν επιτρέπεται η χρήση μεταλλικών προεξοχών ή καρφιών πάνω στα ελαστικά του ποδηλάτου. Η χρήση ενδοσυνεννόησης ή άλλων φορητών μέσων επικοινωνίας με τους αθλητές απαγορεύεται. Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει τον αριθμό του στο μπροστινό μέρος του τιμονιού.

**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. Ο αριθμός των αθλητών ανά σειρά θα αποφασιστεί από τον Αλυτάρχη και θα ανακοινωθεί στο τεχνικό συνέδριο. Ο αθλητής επιλέγει τη θέση του στη γραμμή εκκίνησης, από τις κενές θέσεις μέχρι να συμπληρωθεί η σειρά.

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ/ΥΔΡΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ:** Θα γίνεται στον προκαθορισμένο χώρο, από τους μηχανικούς της κάθε ομάδας. Ο χώρος αυτός θα ανακοινωθεί στο Τεχνικό Συνέδριο και η παραμονή εντός του χώρου επιτρέπεται μόνο για διαπιστευμένους συνοδούς/προπονητές. Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια (πλην αυτής από τον επίσημο μηχανικό της ομάδας εντός της Ζώνης Τεχνικής Βοήθειας) ή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.

Κάθε αθλητής, αναλόγως των ιδιαίτερων αναγκών του, είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει την απαραίτητη τροφή και νερό που κρίνει ότι χρειάζεται για την ολοκλήρωση του αγώνα.

Αν κάποιος αντιμετωπίσει μηχανικό πρόβλημα πρέπει να επισκευάσει τη βλάβη μόνος του ή να προσέλθει στην ζώνη Τεχνικής Βοήθειας. Σε περίπτωση εγκατάλειψης για οποιονδήποτε



## “ ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΒΙΚΕ-ΧΡΕΡΤ ΧCС 2024”

λόγο (μηχανική βλάβη, πτώση, τραυματισμό κ.λπ.) πρέπει να ενημερώσει τον κοντινότερο Κριτή διαδρομής.

### **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

Θα βραβευτούν οι 6 πρώτοι κάθε κατηγορίας. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά, τόσο για τις βραβεύσεις, όσο και για την κατάταξη.

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**

Συγκεντρωτικά, για όλες τις κατηγορίες της ημέρας, **στις 19:50** στον χώρο εκκίνησης/τερματισμού.

### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Σε περίπτωση που ο 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, 697997367

### **ΠΛΗΣΙΕΣΤΕΡΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ή ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ**

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο υγείας και το πλησιέστερο κέντρο υγείας είναι το κέντρο υγείας Αμφίκλειας.

### **ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

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



## “ ΤΙΘΟΡΕΑ ΒΙΚΕ-ΧΡΕΡΤ ΧCC 2024”

- II. 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.

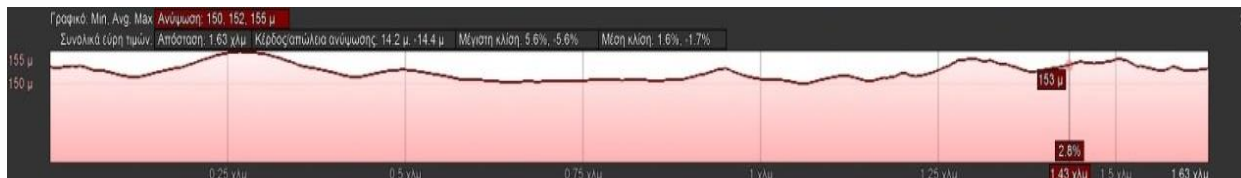
Στους αγώνες θα εφαρμοστεί το εν ισχύ υγειονομικό πρωτόκολλο της ΕΟΠ

### **ΧΑΡΤΗΣ/ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:**





## “ ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΒΙΚΕ-ΧΡΕΡΤ ΧCС 2024”



### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΥΠΕΛΛΟΥ Bikeexpert:**

Πρόγραμμα, Βαθμολογία & Κανονισμός Κυπέλλου Στα αγωνιστικά Σαββατοκύριακα που έχει ΧCР και ΧCС οι αθλητές επιπέδου Α θα βαθμολογούνται από το ΧCР ενώ του επιπέδου Β από το ΧCС. Οι αθλητές επιπέδου Β θα βαθμολογηθούν επιπλέον με τον ΧCΕ 9 Μάρτιου και του επιπέδου από τον ΧCР 24 Μάρτιου. Συνολικά θα τρέξουν 10 αγώνες κάθε επίπεδο.

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

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



## “ TITHOREA BIKE-XPERT XCC 2024”

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.