



# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**

**Ο Σύλλογος Φίλων Αθλητισμού Γέρακα (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.) μαζί με το Bike Expert και σε συνεργασία με το Δήμο Αμφίκλειας – Ελάτειας διοργανώνουν αγώνα Ορεινής Ποδηλασίας, με την επωνυμία: "MTB TITHOREA #3 2024 XCP", που θα πραγματοποιηθεί στις 22 Σεπτεμβρίου 2024 στην περιοχή του Δήμου Αμφίκλειας - Ελάτειας.**

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Οι **κατηγορίες** θα έχουν ως εξής:

- ΑΝΔΡΕΣ (Elite-Juniors-Masters-Sportive) 17+
- ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Elite-Juniors-Masters-Sportive) 17+
- E-MTB ΑΝΔΡΕΣ 19+ (Αθλητές σωματείων και αθλούμενοι)
- E-MTB ΓΥΝΑΙΚΕΣ 19+ (Αθλήτριες σωματείων και αθλούμενοι)
- XCP ΑΝΔΡΕΣ 13+ Μικρή διαδρομή 26km
- XCP ΓΥΝΑΙΚΕΣ 13+: Μικρή διαδρομή 26km

Ο αγώνας περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΠ, και δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ (*ποδηλασία για όλους*).

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ- ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 22/09/2024**

**08:30 με 09:30** Λειτουργία Γραμματείας - Παραλαβή Αριθμών και υπογραφή στα ΦΑ

**09:15:** Τεχνικό Συνέδριο - Ανάλυση διαδρομών στον χώρο της Γραμματείας

**09:45:** ΕΚΚΙΝΗΣΗ E-MTB

**10:05:** Εκκίνηση Αγώνα XCP 43km

**10:15:** Εκκίνηση Αγώνα XCP 26km

**13:30:** Απονομές

Το πρόγραμμα του αγώνα 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 Αμφίκλειας - Ελάτειας με εκκίνηση και τερματισμό την **Κεντρική Πλατεία** της **Κάτω Τιθορέας**.



# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**

## **ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**

**Μεγάλη Διαδρομή (~43 χλμ.)** Η εκκίνηση θα δοθεί στην κεντρική πλατεία της Κάτω Τιθορέας, στη συνέχεια οι ποδηλάτες θα περάσουν πάνω από την αερογέφυρα και από εκεί μέσα από χωματόδρομο οι ποδηλάτες θα φτάσουν στην Αγία Παρασκευή. Μέσω χωματόδρομου και μονοπατιών θα κατευθυνθούν στην Αγία Μαρίνα. Από την Αγία Μαρίνα οι ποδηλάτες ανηφορίζουν προς τη θέση Χουμπάου και από εκεί μέσω χωματόδρομου θα πάνε στην Ιερά Μονή Παναγίας. Στη συνέχεια ποδηλατώντας σε ασφαλτο και παλιό μονοπάτι φτάνουν στην Αγία Μαρίνα, ύστερα πάνε στην Τιθορέα και από εκεί μέσω από χωματόδρομο θα φτάσουν στην Κάτω Τιθορέα όπου και θα τερματίσουν.

**Μικρή Διαδρομή (~26χλμ).** Είναι παρόμοια με τη μεγάλη διαδρομή. Η διαφορά τους έγκειται στο ότι στο κομμάτι μεταξύ Αγίας Μαρίνας και Τιθορέας η διαδρομή δεν ανεβαίνει πιο ψηλά στο βουνό, κινείται από άλλο χωματόδρομο και καταφτάνει πιο άμεσα στην Τιθορέα.

## **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές/τριες με δελτίο Ε.Ο.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ σε ισχύ για το 2024, καθώς και αθλούμενοι με δελτίο Sportive για το 2024. Κανείς αθλητής/τρια δεν μπορεί να συμμετέχει στους αγώνες χωρίς την προβλεπόμενη Κάρτα Υγείας αθλητή/τριας και τα σωματεία θα πρέπει να αποστέλλουν τη φόρμα συμμετοχής τους με e-mail στο [admin@bncycling.com](mailto:admin@bncycling.com). Η φόρμα συμμετοχής αποστέλλεται ηλεκτρονικά σε κάθε Σωματείο, ενώ υπάρχει αναρτημένη στην ιστοσελίδα του [www.mtbxpert.gr](http://www.mtbxpert.gr) και η δήλωση για τις sportive κατηγορίες.

**Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την Παρασκευή 13/9/24**

**Το παράβολο συμμετοχής έχει ως εξής:**

**Για όλους τους συμμετέχοντες το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 25,-€.**

Το παράβολο συμμετοχής θα καταβληθεί στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό

### **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ:**

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 87000310620**

**IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: GR340110870000087000310620**

### **ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 5078107182745**

**IBAN ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ : GR5801720780005078107182745**

και για τους δύο λογαριασμούς, δικαιούχος ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΕΡΑΚΑ





# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**

## **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ**

Η Γραμματεία θα είναι ανοιχτή από τις **08:30** σε χώρο του Δημαρχείου. Οι αρχηγοί των ομάδων, θα προσέλθουν στην Γραμματεία, με τα δελτία των αθλητών τους για επίδειξη δελτίων και παραλαβή των αριθμών του αγώνα. Οι ποδηλάτες θα προσέρχονται **καθημερινά, και πριν από την εκκίνηση**, για υπογραφή στο φύλλο αγώνα από 60' μέχρι και 15' πριν την έναρξη, με την αγωνιστική τους εμφάνιση και τον αριθμό πλάτης τοποθετημένο.

**Το Τεχνικό Συνέδριο θα γίνει την Κυριακή 22/09/2024 στις 09:15 στον χώρο της Γραμματείας.**

## **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Ο αγώνας διεξάγεται με τους κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας και της UCI.

**ΚΑΤΑΤΑΞΕΙΣ:** Κάθε κατηγορία θα έχει Γενική Ατομική Κατάταξη, που θα προκύπτει από το άθροισμα των χρόνων που έχουν ολοκληρωθεί.

**ΣΕΙΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:** Η σειρά εκκίνησης προκύπτει με την τελευταία ατομική κατάταξη των αθλητών της UCI (Marathon Ranking) 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.

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ/ΥΔΡΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ:** Στο Τεχνικό Συνέδριο της 20ης Σεπτεμβρίου 2024, θα υπάρξει γραπτή ενημέρωση, με τις ακριβείς τοποθεσίες και τις γεωγραφικές συντεταγμένες κάθε σταθερού σημείου τροφοδοσίας (FTA Zone), 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.

**ΟΡΙΟ ΧΡΟΝΟΥ:** Θα υπάρχει όριο χρόνου ίσο με το 100% του χρόνου του νικητή (-τριας) της αντίστοιχης κατηγορίας. Ποδηλάτες που εγκαταλείπουν ή που μένουν εκτός ορίου χρόνου δεν κατατάσσονται. Για την ασφάλεια του αγώνα και των αγωνιζομένων, η



# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**

Αγωνόδικος επιτροπή σε συνεργασία με τον διοργανωτή μπορεί να αποφασίσει να εφαρμοστεί όριο χρόνου, και σε σημείο(-α) εντός της διαδρομής.

## **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ**

Στον αγώνα XCP Μεγάλης διαδρομής σε κάθε κατηγορία θα καλούνται για απονομή επάθλου οι έξι πρώτοι (-ες) κάθε κατηγορίας ως ακολούθως:

Age Groups: 17-18, 19-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+ μόνο εφόσον συμμετέχουν τέσσερις τουλάχιστον ποδηλάτες ανά κατηγορία, σε διαφορετική περίπτωση θα γίνεται συγχώνευση.

Στον αγώνα XCP Μικρής διαδρομής σε κάθε κατηγορία θα καλούνται για απονομή επάθλου οι έξι πρώτοι (-ες) κάθε κατηγορίας ως ακολούθως:

Age Groups: 14-15, 16-17, 19+ μόνο εφόσον συμμετέχουν τέσσερις τουλάχιστον ποδηλάτες ανά κατηγορία, σε διαφορετική περίπτωση θα γίνεται συγχώνευση.

Στον αγώνα E-MTB θα γίνει μια βράβευση Ανδρών 19+ και μια Γυναικών 19+

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 την Κυριακή στις 13:30. Οι απονομές επάθλων θα πραγματοποιηθούν στην Κεντρική πλατεία της Κάτω Τιθορέας. Θα βραβευτούν οι 6 πρώτοι αθλητές κάθε κατηγορίας.

**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, 6979973675

**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**

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



# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**

2. 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.
3. 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.λπ.

## **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.

## **ΧΑΡΤΕΣ/ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

### **Μεγάλη Διαδρομή (~43 χλμ.)**





# "MTB TITHOREA #3 2024 XCP"

**September 22 Amfikleia - Elateia**



## Μικρή Διαδρομή (~26χλμ)



## ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ MTB TITHOREA/bike odyssey 2024

**BIKE ODYSSEY OVERALL CLASSIFICATION:** Το μίνι κύπελλο "Bike Odyssey 3Day 2024" αποτελείται από τρεις ημέρες (Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή). Νικητής θα είναι ο αθλητής όπου θα έχει τον καλύτερο συνολικό χρόνο overall και τις τρεις μέρες, κερδίζοντας το κύπελλο αυτό. Για τον αγώνα της 22.9, στην overall κατάταξη υπολογίζεται μόνον η διαδρομή των 43km

Αθλητής, που εγκαταλείπει ή δεν λάβει εκκίνηση σε έναν από τους τρεις αγώνες XCP/XCM (20-21 και 22/9) θα αποκλείεται από την Overall κατάταξη.

**ΦΑΝΕΛΑ ΠΡΟΠΟΡΕΥΟΜΕΝΟΥ:** Οι προπορευόμενοι στην κατάταξη κάθε κατηγορίας, θα φορούν υποχρεωτικά την φανέλα του προπορευόμενου, που θα του χορηγεί η διοργάνωση.