

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς, με συν διοργανωτές τον Δήμο Λιβαδειάς, την Περιφερειακή Ενότητα Βοιωτίας και τον Ο.Π.Α.ΣΤ.Ε. (Οργανισμός Πολιτιστικής Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας) την στήριξη της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν, Στερεάς & Εύβοιας, τη συμμετοχή της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς και του Ε.Ε.Σ. παράρτημα Λιβαδειάς, προκηρύσσει:

τον 8ο Αγώνα Ορεινού Δρόμου, "ΛΕΒΑΔΟΣ mountain trail" 2024

(Διαδρομή μήκους 24,2 χλμ. 1^{ος} αγώνας)

(Διαδρομή μήκους 10,7 χλμ. 2^{ος} αγώνας)

Ημερομηνία διεξαγωγής : Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2024

Τόπος διεξαγωγής : Λιβαδειά Βοιωτίας

Ώρα διεξαγωγής :

- 1^{ος} αγώνας 24,2 χλμ. 10.00
- 2^{ος} αγώνας 10,7 χλμ. 10:45

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Οι δύο αγώνες έχουν αφετηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο, την περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ). Οι διαδρομές και των δύο αγώνων ξεκινούν από υψόμετρο 179 μέτρων και φθάνουν στο υψηλότερο σημείο τα 905 μ. ο πρώτος και τα 580 μ. ο δεύτερος.

Στον πρώτο αγώνα των 24,2 χλμ., τα 17.500 μ. είναι μονοπάτια, τα 5.200μ. δασικοί δρόμοι και το 1.500μ. άσφαλτος και πεζόδρομος, με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.550 μ.

Στον δεύτερο αγώνα των 10,7χλμ., τα 7.500 μ. είναι μονοπάτια, τα 1.700 μ. δασικός δρόμος, και τα 1.500 μ. άσφαλτος και πεζόδρομος, με τη θετική υψομετρική να ξεπερνά τα 650 μ.

Οι διαδρομές έχουν σήμανση με :

- Μεταλλικές πινακίδες με το λογότυπο «ΛΕΒΑΔΟΣ» και βελάκι κατεύθυνσης.
- Πινακίδες προσαρμοσμένες σε ευδιάκριτα σημεία με το γράμμα Λ και κίτρινο-μπλε χρώμα.
- Ταινία έργου και χρώμα κίτρινο-μπλε σε εμφανή σημεία των διαδρομών.

Μετά τον τελευταίο δρομέα και στους δύο αγώνες θα ακολουθεί έμπειρος συνοδός (σκούπα) έχοντας μαζί του υγρά, τρόφιμα και φαρμακευτικό υλικό.

Ο αγώνας με δεδομένο ότι έχει θετική υψομετρική διαφορά μεγαλύτερη των 1.250 μ., αποτελεί για τους ενδιαφερόμενους κριτήριο για τη συμμετοχή τους στον Olympus Marathon το 2025.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες, που έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο (18ο) έτος της ηλικίας τους.

Συνιστάται στους μη έχοντες ανάλογη εμπειρία, να μην επιλέξουν τη μεγάλη διαδρομή γιατί ορισμένα σημεία της έχουν υψηλό συντελεστή δυσκολίας

Ο κάθε συμμετέχων αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του απαραίτητου ιατρικού ελέγχου, πριν τον αγώνα και υποχρεούται να συμπληρώσει τη σχετική υπεύθυνη δήλωση κατά τη διάρκεια της ηλεκτρονικής εγγραφής.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κόστος συμμετοχής :

- Για τον αγώνα της μεγάλης διαδρομής στα **24,2 χλμ.**, είναι **22,00€**, και περιλαμβάνει:
 - Ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG.
 - Ένα εντυπωσιακό σακίδιο πλάτης.
 - Τροφοδοσία σε έξι (6) σταθμούς.
 - Ασφαλιστική κάλυψη για όλη τη διάρκεια του αγώνα.
 - Βαρύτιμο μετάλλιο για όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον προβλεπόμενο χρόνο.
- Για τον αγώνα της μικρής διαδρομής στα **10,7 χλμ.**, είναι **17,00 €** και περιλαμβάνει:
 - Ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG.
 - Ένα εντυπωσιακό σακίδιο πλάτης.
 - Τροφοδοσία σε τρεις (3) σταθμούς
 - Ασφαλιστική κάλυψη για όλη τη διάρκεια του αγώνα
 - Βαρύτιμο μετάλλιο για όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν.

Σημειώσεις:

- Οι πληρωμές γίνονται δεκτές μόνο με χρήση κάρτας (Χρεωστική, Πιστωτική ή Προπληρωμένη) Η πληρωμή θα γίνεται εντός πέντε (5) ημερών από την εγγραφή, αλλιώς δεν θα ισχύει η εγγραφή. Μετά την πληρωμή, αποστέλλεται επιβεβαιωτικό mail.
- Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής γίνονται επιστροφές χρημάτων έως είκοσι (20) ημέρες πριν (02 Ιανουαρίου 2024 καταληκτική ημερομηνία) με επιβάρυνση 2,00 €, μετά από τις 02/01/24 δεν γίνονται επιστροφές χρημάτων.
- Αντικατάσταση θέσης θα γίνεται δεκτή από άλλον αθλούμενο μόνο με εξουσιοδότηση αυστηρά μέχρι την ημερομηνία αυτή.
- **Οι εγγραφές θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά ,στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης : levados.akol.gr με ημερομηνία έναρξης την Τετάρτη 29/11/2023 και λήξης την Τετάρτη 10/01/2024 ώρα 22.00.**
- **Μετά το πέρας της προαναφερόμενης ημερομηνίας και ώρας, δεν θα γίνονται εγγραφές.**
- **Εφόσον συμπληρωθούν 1.200 συμμετοχές (600+600) οι εγγραφές θα κλείσουν αυτόματα με τη συμπλήρωση του αριθμού αυτού και δεν θα ισχύει η καταληκτική ημερομηνία λήξης των εγγραφών 10/01/24.**

ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από τη γραμματεία του αγώνα καθώς επίσης και η φύλαξη των ρούχων θα γίνουν στην αίθουσα "Θολωτό" του Δήμου Λεβαδέων που βρίσκεται στην περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ).

- α. Το Σάββατο 20/01/2024 από τις 17:00 μέχρι 21:00
β. Την Κυριακή 21/01/2024 από τις 07:00 μέχρι 09:30 .

Το χρονικό όριο αποκλεισμού, για τον αγώνα των 23,7 χλμ., είναι οι 5 ώρες και είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, με ενδιάμεσο όριο τις 3 ώρες στο 13 χλμ., στη θέση "ΑΥΧΕΝΑΣ". Όσοι αθλούμενοι φτάσουν εκπρόθεσμα στο σημείο αποκλεισμού είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν τον αριθμό συμμετοχής στους υπευθύνους του σταθμού ελέγχου και η επιστροφή τους στο χώρο του τερματισμού θα γίνει με φροντίδα της Οργανωτικής Επιτροπής. Σε τρία σημεία της διαδρομής, άτομα της διοργάνωσης θα καταγράφουν το πέρασμα των αθλητών και αθλητριών.

Στον αγώνα των 10,8 χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού, αλλά όριο 3 ωρών για την ολοκλήρωση.

Αθλούμενος που τυχόν εγκαταλείψει τον αγώνα, πρέπει να απευθυνθεί στον πλησιέστερο σταθμό ελέγχου, να παραδώσει τον αριθμό συμμετοχής του, όπου θα ενημερωθεί για τον τρόπο επιστροφής του στον τερματισμό.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

1^{ος} αγώνας 24,2 χλμ., θα υπάρχουν 6 σταθμοί τροφοδοσίας :

1. 4,8 χλμ. πλήρης,
2. 6 χλμ. μόνο νερό
3. 10,5 χλμ. πλήρης
4. 14,5 χλμ. πλήρης
5. 17,8 χλμ. πλήρης
6. 21,6 χλμ. πλήρης

2^{ος} αγώνας 10,7 χλμ., θα υπάρχουν τρεις σταθμοί τροφοδοσίας :

1. 4,8 χλμ. πλήρης
2. 6 χλμ. μόνο νερό
3. 8 χλμ. πλήρης

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ - ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Η οργανωτική επιτροπή ,αν αλλάξουν οι συνθήκες με τον covid -19, μετά τη δημοσίευση της προκήρυξης ,θα προσαρμόσει όλα τα δεδομένα στο ισχύον πρωτόκολλο την ημέρα τέλεσης του αγώνα που θα εγγυάται σε μέγιστο βαθμό την ασφάλεια και την υγιεινή όλων των συμμετεχόντων.

Δικαίωμα συμμετοχής για τους δύο αυτούς αγώνες θα έχουν όσες και όσοι αποδεχθούν τους όρους της διοργάνωσης ,που θα προβλέπονται από τα ισχύοντα πρωτόκολλα την περίοδο διεξαγωγής του αγώνα.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλούμενους, συστήνεται όμως να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό επιβίωσης, όπως αδιάβροχο μπουφάν, τροφή ανάγκης και υδροδοχείο. Επίσης αξεσουάρ ένδυσης όπως γάντια και σκούφο, για όσους και όσες εκτιμούν ότι κάτι τέτοιο θα προσφέρει επιπλέον ασφάλεια και άνεση στη διάρκεια της προσπάθειάς τους.

Νερό θα προσφέρεται μόνο σε υδροδοχείο και ισοτονικά ,κόκα κόλα σε κύπελλο μίας χρήσης.

Οι καιρικές συνθήκες την ημέρα του αγώνα, ενδέχεται να είναι ακραίες λόγω εποχής, γι' αυτό το λόγο είναι σκόπιμο να ληφθεί ειδική μέριμνα για την ένδυση.

Χρήση baton θα επιτρέπεται μετά το 3^ο χιλιόμετρο.

ΕΠΑΘΛΑ

Αναμνηστικά - έπαθλα:

- α. Για τους τρεις πρώτους νικητές **Γενικής Κατάταξης, άνδρες & γυναίκες** και των δύο (2) διαδρομών: Κύπελλο – Μετάλλιο τερματισμού και δώρα χορηγών.
- β. Για όσους τερματίσουν στη 2^η διαδρομή των 10,7 χλμ., καθώς και όσοι τερματίσουν εμπρόθεσμα στη διαδρομή των 24,2 χλμ. βαρύτιμο μετάλλιο.

δ. Ηλικιακές κατηγορίες

Για την 1^η διαδρομή των 24,2 χλμ. ανδρών:

- δ.1. 18 έως 29 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.2. 30 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.3. 40 έως 49 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.4. 50 έως 59 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.5. 60 ετών και μεγαλύτεροι: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.

ε. Για την 1^η διαδρομή των 24,2 χλμ. γυναικών:

- ε.1 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες
- ε.2 40 έως 55 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες
- ε.3 56+ ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες

Για την 2^η διαδρομή των 10,7 χλμ. ανδρών:

- δ.1. 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.2. 40 έως 54 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
- δ.3. 55+ ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι

Για την 2^η διαδρομή των 10,7 χλμ. γυναικών:

- δ.1. 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες.
- δ.2. 40 έως 54 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες.
- δ.3. 55+ ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες

Σημείωση : Εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 πρώτοι – πρώτες, γενικής κατάταξης και για να ισχύει η κατηγορία θα πρέπει να υπάρχουν το λιγότερο 6 συμμετοχές. Αν είναι λιγότερες από 6 θα βραβευθεί μόνο ο πρώτος της κατηγορίας.

Τον τελευταίο αθλούμενο της μεγάλης διαδρομής τιμητικά, θα υποδεχτούν όλα τα μέλη της οργανωτικής επιτροπής.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αθλούμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα υγείας που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου .

Η διοργανώτρια αρχή δεν ευθύνεται σε περίπτωση τραυματισμού , όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση και για τον καλύτερο έλεγχο και την παροχή άμεσης βοήθειας, θα υπάρχουν κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα μέλη εθελοντικής Ομάδας Διάσωσης από την **Ελληνική Ένωση Έρευνας και Διάσωσης Λιβαδειάς** και ομάδα του **Ερυθρού Σταυρού από το παράρτημα Λιβαδειάς**.

Την αποκλειστική ευθύνη για την ασφάλεια των αθλούμενων, θα εγγυάται η παρουσία της ομάδας **Ελληνικής Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς**, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος των πιο δύσκολων σημείων της διαδρομής, θα υπάρξει μέριμνα για την παρουσία ασθενοφόρου σε προσιτό σημείο και στον χώρο του τερματισμού θα υπάρχει γιατρός με μέλη από τον Σύλλογο Φυσιοθεραπευτών Περιφερειακής Ενότητας Βοιωτίας, για άμεση αποκατάσταση όπου χρειαστεί.

Ο κάθε αθλούμενος οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνησή του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί τη σειρά του στους πιο γρήγορους, που ζητούν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η οργανωτική επιτροπή, από συμμετέχοντες που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό.

Σημαντική βοήθεια θα προσφερθεί από τον Α.Χ.Ο.Λιβαδειάς και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Λυκοχωριτών Λιβαδειάς.

ΠΟΙΝΕΣ

Αθλούμενοι που δεν περάσουν από τα σημεία ελέγχου θα ακυρωθούν, μετά τον τελικό έλεγχο του ενδιάμεσου αποτελέσματος και τα ονόματά τους θα αφαιρεθούν από τον πίνακα αποτελεσμάτων. Αποκλεισμός προβλέπεται για εκούσια απόρριψη ανόργανων σκουπιδιών (συσκευασίες από μη ανακυκλώσιμο υλικό) στις διαδρομές του αγώνα, όπως επίσης και για άρνηση σε υποδείξεις ατόμων της Οργανωτικής Επιτροπής.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλούμενο, μέχρι & 30 λεπτά μετά τον τερματισμό. Η απόφαση της επιτροπής, η οποία αποτελείται από τον Διευθυντή του αγώνα, τον υπεύθυνο χάραξης της διαδρομής και τον υπεύθυνο των κριτών, είναι τελική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.

ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

Σε περίπτωση ιδιαίτερα ακραίων καιρικών συνθηκών, πολύ σπάνιο φαινόμενο για την περιοχή, η οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα.

Σε περίπτωση έντονων βροχοπτώσεων ή χιονοπτώσεων τις παραμονές του αγώνα, θα γίνουν ανάλογες τροποποιήσεις των διαδρομών. με την αφαίρεση των δύο (2) κορυφών Γαρδαβίτσας και Προφήτη Ηλία.

Σε περίπτωση ακύρωσης του αγώνα η Οργανωτική Επιτροπή θα ορίσει νέα ημερομηνία διεξαγωγής, οι πληρωμές θα ισχύουν κανονικά και όποιος αθλητής δεν επιθυμεί να συμμετάσχει στη νέα ημερομηνία μπορεί να ζητήσει επιστροφή των χρημάτων τα οποία θα επιστραφούν, εκτός από το ποσό των 2€ το οποίο θα παρακρατηθεί από την τράπεζα για διαχειριστικά έξοδα.

ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ

Στο χώρο της γραμματείας θα υπάρχει φροντίδα φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, στην αίθουσα "Θολωτό" του δήμου Λιβαδειάς που βρίσκεται δίπλα στο χώρο των εκκινήσεων.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Για αυθημερόν μετακίνηση από Αθήνα – Λιβαδειά και επιστροφή, με λεωφορεία του ΚΤΕΛ

Λιβαδειά Ο σταθμός βρίσκεται στην οδό Στρατηγού Δαγκλή 26, στην περιοχή Τρεις Γέφυρες

Τηλέφωνα επικοινωνίας : Αθήνα – [2108317173](tel:2108317173)
Λιβαδειά - [2261028336](tel:2261028336)

Για αυθημερόν μετακίνηση με τρένο - <https://tickets.trainose.gr/dromologia/>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ :

- Σάββατο 20-01-2024, από 17:00 έως 21:00 παράδοση αριθμών
 - Σάββατο 20-01-2024, από 20:00 έως 22:00 pasta party
 - Κυριακή 21-01-2024, ώρα 10:00 . εκκίνηση 1^{ου} αγώνα των 24,2 χλμ..
 - Κυριακή 21-01-2024, ώρα 10:45 εκκίνηση 2^{ου} αγώνα των 10,7 χλμ.
 - Κυριακή 21-01-2024, ώρα 14:00 απονομές στον χώρο του τερματισμού
 - Κυριακή 21-01-2024, στις 15:30 κλείσιμο αγώνα.
- Το πρωί της Κυριακής στο χώρο της εκκίνησης θα προσφέρεται τσάι και στο ίδιο χώρο μετά τους τερματισμούς θα υπάρχει γεύμα με την παραδοσιακή πλέον γίδα βραστή, καθώς επίσης και φροντίδα γεύματος για vegans αθλούμενους.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται :

Στον κ. Χρήστο Πολατσίδα, τηλ. 6932222453 για τεχνικές πληροφορίες & στην Κα Κατερίνα Κομνά τηλ.6978400753, για πληροφορίες σχετικά με τις εγγραφές ή στο τηλ. 2261021100 του Αθλητικού Κολυμβητικού Ομίλου Λιβαδειάς (ΑΚΟΛ), εκτός Σαββάτου & Κυριακής από ώρα 15:00 έως 20:00 μ.μ. ή στο e-mail: levados@akol.gr

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ