



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς (Α.Κ.Ο.Λ.), με τον Δήμο Λεβαδέων, την στήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Βοιωτίας, του Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. (Οργανισμός Πολιτιστικής Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδος), του Δασαρχείου Λιβαδειάς, την συμμετοχή της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς και της ποδηλατικής ομάδας TRUE WHEELS, στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Πολιτιστικού Καλλιτεχνικού Συλλόγου Αναπνοή: Town by The River Festival στην πόλη της Λιβαδειάς, προκηρύσσουν :

Τον 4ο αγώνα open ορεινής ποδηλασίας, με την ονομασία: **Levados mountain bike 2026**

(Διαδρομή μήκους 35,3 χλμ. 1^{ος} αγώνας open mtb bike)

(Διαδρομή μήκους 35,3 χλμ. 2^{ος} αγώνας open mtbe-bike)

(Διαδρομή μήκους 25,4 χλμ. 3^{ος} αγώνας open mtb bike)

(Διαδρομή μήκους 5 χλμ. 4^{ος} αγώνας open mtb bike)

Σκοπός της διοργάνωσης

Είναι η ανάδειξη του αισθητικού κάλλους της περιοχής Κρύας των πηγών της Έρκυνας, του ορεινού όγκου του Λαφύστιου όρους, η ανάδειξη του ποδηλάτου και η προώθηση του αθλήματος της ορεινής ποδηλασίας.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 14 Ιουνίου 2026

Τόπος διεξαγωγής: Δημοτικό στάδιο Λιβαδειάς

Απονομές στις Πηγές Έρκυνας (Κρύα)

Ώρα διεξαγωγής :

- 1^{ος} αγώνας (Fullrace) 35,3 χλμ. 09.00
- 2^{ος} αγώνας (Full race e-bike) 35,3 χλμ. 09:00
- 3^{ος} αγώνας (short race) 25,4 χλμ. 09.00
- 4^{ος} αγώνας (short race) 5 χλμ. 09:10



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Οι τρεις αγώνες έχουν αφητηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο, το Δημοτικό στάδιο Λιβαδειάς Λάμπρος Κατσώνης. Όσοι αθλητές επιθυμούν μπορούν να παρκάρουν στον παρκινγκ των πηγών τα οχήματά τους και να έρθουν με τα ποδήλατα στο χώρο των εκκινήσεων.

Οι διαδρομές και των τεσσάρων αγώνων ξεκινούν από υψόμετρο 179 μέτρων και φθάνουν στο υψηλότερο σημείο τα 836μ.τα 35,3χλμ.και τα 630μ.τα 25,4χλμ.

Στις μεγάλες διαδρομές των 35,3χλμ.,τα 16 χλμ. είναι μονοπάτια και τα 19 χλμ. δασικοί δρόμοι, με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.200μ.

Στη διαδρομή των 25,4χλμ.,τα 7 χλμ., είναι μονοπάτια και τα 18χλμ. Δασικός δρόμος με τη θετική υψομετρική να ξεπερνά τα 840 μ.

Η μικρή διαδρομή των 5 χλμ. είναι όλη σε δασικό δρόμο.

Οι διαδρομές έχουν σήμανση με:

- Μεταλλικές πινακίδες με το λογότυπο του Λέβαδου και βελάκι κατεύθυνσης
- Πινακίδια προσαρμοσμένα σε ευδιάκριτα σημεία με κίτρινο και μπλε χρώμα
- Ταινία έργου και χρώμα κίτρινο και μπλε σε εμφανή σημεία των διαδρομών.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ο ποδηλατικός αγώνας ορεινής ποδηλασίας είναι ορεινός και δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες έχουν, σωματεία και μεμονωμένοι αθλητές ή απλοί ποδηλάτες.

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

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.

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες, που έχουν συμπληρώσει το δέκατο έκτο (16) έτος της ηλικίας τους. **(Όλοι οι ανήλικοι ποδηλάτες πρέπει να προσκομίσουν επικυρωμένη υπεύθυνη δήλωση του κηδεμόνα).**

Συνιστάται στους μη έχοντες ανάλογη εμπειρία, να μην δηλώσουν συμμετοχή στη μεγάλη διαδρομή, με δεδομένο ότι ορισμένα σημεία της έχουν υψηλό συντελεστή δυσκολίας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 35,3ΧΛΜ.

Η εκκίνηση θα γίνει από το Δημοτικό στάδιο «Λάμπρος Κατσώνης», περνώντας την ασφαλτο απέναντι από την εκκίνηση φθάνουμε στην αρχή της χωμάτινης διαδρομής, όπου αρχίζει έντονο ανηφορικό κομμάτι σε δασικό δρόμο, μέχρι το 3,3χλμ. και στη συνέχεια μέχρι το 7,5χλμ. υπάρχει ήπια κατηφόρα.

Από το σημείο αυτό αρχίζουν συνεχείς εναλλαγές με ήπιες ανηφόρες και ευθείες μέσα σε πανέμορφο δάσος όπου η θέα προς τον Παρνασσό και τον Ελικώνα είναι εντυπωσιακή. Συνεχίζοντας τη Δαιδαλώδη διαδρομή φθάνουμε στο 18χλμ. όπου αρχίζει ανηφορικό πανέμορφο μονοπάτι και στη συνέχεια δασικός δρόμος με εναλλαγές σε μονοπάτια, που μας οδηγούν στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής τα 836μ.στο 22ο χλμ.

Από εδώ αρχίζει η κατάβαση με πανέμορφα, ασφαλή μονοπάτια και μικρά τμήματα δασικών δρόμων,



όπου οδηγούμαστε στο 35° χλμ. και καταλήγουμε στο σημείο του τερματισμού.

Από τη διαδρομή τα 16 χλμ. είναι μονοπάτια και τα 19 χλμ. δασικοί δρόμοι , με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.200 μ.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 25,4ΧΛΜ.

Η εκκίνηση θα γίνει από το Δημοτικό στάδιο «Λάμπρος Κατσώνης» , περνώντας την ασφαλτο απέναντι από την εκκίνηση φθάνουμε στην αρχή της χωμάτινης διαδρομής ,όπου αρχίζει έντονο ανηφορικό κομμάτι σε δασικό δρόμο, μέχρι το 3,3χλμ. και στη συνέχεια μέχρι το 7,5χλμ. υπάρχει ήπια κατηφόρα.

Από το σημείο αυτό αρχίζουν συνεχείς εναλλαγές με ήπιες ανηφόρες και ευθείες μέσα σε πανέμορφο δάσος όπου η θέα προς τον Παρνασσό και τον Ελικώνα είναι εντυπωσιακή. Συνεχίζοντας τη Δαιδαλώδη διαδρομή φθάνουμε στο 17,7 χλμ. όπου οδηγούμαστε στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής τα 630μ.

Από εδώ αρχίζει η κατάβαση με εναλλαγές δασικού δρόμου και μονοπατιών, όπου οδηγούμαστε στο 25° χλμ. πάνω από το Δημοτικό στάδιο και καταλήγουμε στο σημείο του τερματισμού.

Από τη διαδρομή τα 8 χλμ. είναι μονοπάτια και τα 17 χλμ. δασικοί δρόμοι, με θετική υψομετρική τα 840 μ.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 5ΧΛΜ.

Η εκκίνηση θα γίνει από το Δημοτικό στάδιο «Λάμπρος Κατσώνης» , περνώντας την ασφαλτο απέναντι από την εκκίνηση φθάνουμε στην αρχή της χωμάτινης διαδρομής ,όπου αρχίζει έντονο ανηφορικό κομμάτι σε δασικό δρόμο και στην πρώτη διασταύρωση στρίβουμε δεξιά και φθάνοντας στο εκκλησάκι του Αγίου Ευθυμίου κάνουμε αναστροφή και επιστρέφουμε στο στάδιο.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ -ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΠΑΡΟΧΕΣ

Κόστος συμμετοχής:

- Για τους αγώνες της μεγάλης διαδρομής στα **35,3 χλμ.**, είναι **21 €** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG, μία χειροποίητη ξύλινη μαγκούρα από την Γρεβενιώτικη Πίνδο, τροφοδοσία σε τρεις (3)σταθμούς και μετάλλιο για όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον προβλεπόμενο χρόνο.
- Για τον αγώνα της διαδρομής στα **25,4 χλμ.**, είναι **16 €** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG, μία χειροποίητη ξύλινη μαγκούρα από την Γρεβενιώτικη Πίνδο , τροφοδοσία σε δύο (2)σταθμούς και μετάλλιο για όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν.
- Για τον αγώνα της διαδρομής στα **5 χλμ.**, είναι **6 €** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG , και 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 θα αποστέλλεται επιβεβαιωτικό email.
- Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής γίνονται επιστροφές χρημάτων έως 6 ημέρες πριν (07 Ιουνίου 2026) με επιβάρυνση 2,00 ευρώ.
- 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 Δευτέρα 27/04/2026 και λήξης την Τετάρτη 10/06/2026 ώρα 22.00.**
- **Μετά το πέρας της προαναφερόμενης ημερομηνίας και ώρας, δεν θα γίνονται εγγραφές.**

ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από τη γραμματεία του αγώνα θα γίνει στο Δημοτικό στάδιο «Λάμπρος Κατσώνης», την Κυριακή 14/06/2026, από τις 07:00 μέχρι 09:30.

Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης για τον αγώνα των 35,3 χλμ., είναι οι 4,5 ώρες ,δεν υπάρχει όριο αποκλεισμού και είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες.

Στον αγώνα των 25,4χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού, αλλά όριο 3,5 ωρών για την ολοκλήρωση.

Στον αγώνα των 5χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού,

Σε τρία σημεία της διαδρομής, άτομα της διοργάνωσης θα καταγράφουν το πέρασμα των αθλητών και αθλητριών.

Ο αγώνας διεξάγεται με τους Κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας και της UCI για το αγώνισμα της ορεινής ποδηλασίας, κανονισμοί αγώνα ποδηλασίας crosscountry:

http://www.fa3.gr/nomothesia_2/nomoth_athl/KANONISMOI/cycling/kanoncountry_1.htm .

Η διαδρομή θα είναι σηματοδοτημένη τουλάχιστον δύο ημέρες πριν τον αγώνα, και θα επιτρέπεται η προπόνηση πάνω σε αυτήν απαραίτητα με τη χρήση κράνους .

Επιτρέπεται επίσης η τεχνική βοήθεια ανάμεσα σε αθλητές/τριες σε όλο το μήκος της διαδρομής και σε περίπτωση μηχανικού προβλήματος ο κάθε ποδηλάτης πρέπει να επισκευάσει τη βλάβη μόνος του.

Σε περίπτωση εγκατάλειψης για οποιονδήποτε λόγο (μηχανική βλάβη, πτώση, τραυματισμό κλπ) πρέπει να ενημερώσει τον κοντινότερο κριτή διαδρομής.

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.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

1^{ος} αγώνας 35,3χλμ., θα υπάρχουν 3 σταθμοί τροφοδοσίας:

1. 9ο χλμ.
2. 18ο χλμ.
3. 27,5χλμ.

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

1. 9ο χλμ.
2. 18ο χλμ.



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ -ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Η οργανωτική επιτροπή, αν αλλάξουν οι υγειονομικές συνθήκες, 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 ποδηλάτες, συστήνεται όμως να έχουν τροφή ανάγκης και υδροδοχείο.

Είναι υποχρεωτική η χρήση του κατάλληλου ποδηλατικού κράνους που να τηρεί όλες τις απαραίτητες προδιαγραφές

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

ΕΠΑΘΛΑ

Αναμνηστικά-έπαθλα:

- α. Για τους τρεις πρώτους νικητές γενικής κατάταξης, άνδρες & γυναίκες και των τεσσάρων (4) διαδρομών (open mtb bike & mtb e-bike 35,3km - mtb bike 25,4km - mtb bike 5km) : Κύπελλο – Μετάλλιο τερματισμού.
- β. Για όσους τερματίσουν εμπρόθεσμα και στις τρεις διαδρομές μετάλλιο.
- δ. **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Για την 1^η διαδρομή των 35,3χλμ. ανδρών. (mtbbike)

Ηλικιακές κατηγορίες

δ.1. 18 έως 44 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.

δ.2. 45 ετών και μεγαλύτεροι: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.

δ. Για την διαδρομή των 25,4χλμ. ανδρών. (mtbbike)

Ηλικιακές κατηγορίες

δ.1. 18 έως 44 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.

δ.2. 45 ετών και μεγαλύτεροι: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.

Στην διαδρομή e-bike θα υπάρξει μόνο βράβευση των τριών πρώτων νικητών



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 .

Προσοχή: Οι απονομές όλων των κατηγοριών θα γίνουν στις πηγές της Κρύας.

Όσοι αθλητές επιθυμούν μπορούν να παρκάρουν στο παρκινγκ των πηγών και να ανέβουν με τα ποδήλατα στο στάδιο Λάμπρος Κατσώνης.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι ποδηλάτες συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οφείλουν να φορούν προστατευτικό κράνος.

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**.

Θα υπάρξει μέριμνα για την παρουσία ασθενοφόρου σε προσιτό σημείο και στον χώρο του τερματισμού θα υπάρχει γιατρός .

Ο κάθε ποδηλάτης 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.

ΠΟΙΝΕΣ

Ποδηλάτες που δεν περάσουν από τα σημεία ελέγχου θα ακυρωθούν, μετά τον τελικό έλεγχο 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 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.



ΦΥΛΑΞΗΡΟΥΧΩΝ

Στο χώρο της γραμματείας θα υπάρχει φροντίδα φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, σε αίθουσα του Δημοτικού σταδίου «Λάμπρος Κατσώνης» 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)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- Κυριακή 14-06-2026, από 07:00 έως 08:45 παράδοση αριθμών
- Κυριακή 14-06-2026, ώρα 09:00 εκκίνηση αγώνων.
- Κυριακή 14-06-2026, ώρα 13:30, απονομές στον χώρο των πηγών της Κρύας.
- Κυριακή 14-06-2026, στις 14:00, κλείσιμο αγώνα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται:

Στον κ. Χρήστο Πολατσίδα, τηλ. 6932222453 για πληροφορίες ή στο τηλ. 2261021100 του Αθλητικού Κολυμβητικού Ομίλου Λιβαδειάς (ΑΚΟΛ), εκτός Σαββάτου & Κυριακής από ώρα 15:00 έως 20:00 ή στα e-mail: levados@akol.gr & info@akol.gr

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ