**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**

**ΓΕΝΙΚΑ**

**Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς**, σε συνεργασία με το **Δήμο Λεβαδέων, την Περιφεριακή Ενότητα Βοιωτίας, τον Ο.Π.Α.ΣΤΕ., την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν. Στερεάς & Εύβοιας**  και τη συμμετοχή της **Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς**,

προκηρύσσει:

**τον 5ο Αγώνα Ορεινού Δρόμου**, **¨ΛΕΒΑΔΟΣ¨ 2020**

**(1η διαδρομή μήκους 23,7 χλμ)**

**(2η διαδρομή μήκους 10,8 χλμ.)**

**Ημερομηνία διεξαγωγής**: **Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2020**

**Τόπος διεξαγωγής : Λιβαδειά Βοιωτίας**

**Ώρα διεξαγωγής:** για την διαδρομή των **23,7 χλμ** εκκίνηση στις **10:00 π.μ.**

για την διαδρομή των **10,8 χλμ**. εκκίνηση στις **10:45 π.μ.**

**Πληροφορίες Διαδρομής**

Οι δύο διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο, την περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ). Οι διαδρομές του αγώνα ξεκινούν από υψόμετρο 179 μέτρων, με υψηλότερο σημείο τα 905 μ. για την 1ηδιαδρομή και τα 580 μ. για τη 2η διαδρομή.

Στη 1η διαδρομή τα17χλμ. είναι μονοπάτια, τα 5,2 χλμ. δασικοί δρόμοι και το1.5 χλμ. άσφαλτος και πεζόδρομος, με θετική υψομετρική που ξεπερνά τα 1.550μ.

Στη 2η διαδρομή τα 7.500μ. είναι μονοπάτια, τα 1.800μ. δασικός δρόμος, και τα 1.500μ.άσφαλτος και πεζόδρομος, με τη θετική υψομετρική να ξεπερνά τα 650μ.

Οι διαδρομές έχουν σήμανση με:

* Μεταλλικές πινακίδες με το γράμμα **«Λ»** και βελάκι κατεύθυνσης
* Πινακίδες προσαρμοσμένες σε ευδιάκριτα σημεία με το γράμμα **«Λ»** και κόκκινο χρώμα
* Ταινία έργου και χρώμα κόκκινο σε εμφανή σημεία των διαδρομών.

Μετά τον τελευταίο δρομέα και στις δύο διαδρομές 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 Μαραθώνιο του Ολύμπου το 2021.**

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες, που έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο (18) έτος της ηλικίας τους. Συνιστάται στους μη έχοντες ανάλογη εμπειρία, να μην δηλώσουν συμμετοχή, με δεδομένο ότι ορισμένα σημεία της διαδρομής έχουν μεγάλο συντελεστή δυσκολίας.**

**Ο κάθε αθλητής ή αθλήτρια αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του απαραίτητου ιατρικού ελέγχου, πριν τον αγώνα και υποχρεούται να υπογράψει σχετική υπεύθυνη δήλωση, την οποία οφείλει να καταθέσει, στη γραμματεία του αγώνα, πριν την εκκίνηση.**

**Η μη κατάθεση υπεύθυνης δήλωσης, αποτελεί αιτία αποκλεισμού από τον αγώνα.**

**Οι τρεις πρώτοι άνδρες & γυναίκες Γενικής κατάταξης και των δύο διαδρομών, στην επόμενη διοργάνωση του αγώνα, θα συμμετέχουν χωρίς την καταβολή κόστους συμμετοχής.**

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι εγγραφές ανοίγουν την **Τετάρτη 4 Δεκεμβρίου 2019** και θα ολοκληρωθούν την **Τετάρτη 15 Ιανουαρίου 2020 ώρα  15:00**

**Οι εγγραφές** μπορούν να πραγματοποιηθούν:

1. Ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα στο Site: <http://levados.akol.gr/>
2. Συμπληρώνοντας την σχετική φόρμα στα γραφεία του ομίλου, Αρκαδίου 1 & Έρκυνας, Λιβαδειά

**Κόστος συμμετοχής :**

* Για την 1ηδιαδρομή των **23,7 χλμ., είναι 20 €,** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, ένα υπέροχο running γιλέκο JANNU,τροφοδοσία σε έξι (6) σταθμούς ,πρωινό ρόφημα με τσάι του βουνού, πλήρες γεύμα στον τερματισμό και βαρύτιμο μετάλλιο, για όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν στον προβλεπόμενο χρόνο.
* Για τη 2ηδιαδρομή των **10,8 χλμ., είναι 15€** και περιλαμβάνει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, ένα υπέροχο running γιλέκο JANNU, τροφοδοσία σε τρεις (3) σταθμούς, πρωινό ρόφημα με τσάι του βουνού, πλήρες γεύμα στον τερματισμό και βαρύτιμο μετάλλιο, για όλους τους αθλητές και αθλήτριες που θα τερματίσουν.

**Όταν ολοκληρώσετε την εγγραφή σας έρχεται e-mail επιβεβαίωσης στο mail που έχετε δηλώσει.**

**Η δήλωση συμμετοχής θεωρείται έγκαιρη, μετά την καταβολή του κόστους συμμετοχής, στον παρακάτω λογαριασμό του Αθλητικού Κολυμβητικού Ομίλου Λιβαδειάς.**

* **Εθνική Τράπεζα Ελλάδος**

**Αριθμός Λογαριασμού : 398/480212-81  
IBAN : GR790-110-398-00000-398-48021281  
Δικαιούχος : Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς**

Με την καταβολή του ποσού, στο γραφείο του Ομίλου

(Αρκαδίου 1 & Έρκυνας – Λιβαδειά)

καθημερινά, από τις 15:00 έως 20:00 εκτός Σαββάτου και Κυριακής.

Για την εύρυθμη λειτουργία των εγγραφών, παρακαλούμε – εάν είναι εύκολο – να αποστείλετε αντίγραφο (φωτογραφία ή pdf) του καταθετηρίου στο mail: [levados@akol.gr](mailto:levados@akol.gr)

Για όσους δεν έχουν την δυνατότητα, παρακαλούμε να έχετε μαζί σας το αποδεικτικό κατά την ώρα της παραλαβής του υλικού από την γραμματεία.

**Στο παραστατικό κατάθεσης, παρακαλούμε να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα.**

Παρακαλούμε τους ενδιαφερόμενους όπως δηλώσουν έγκαιρα συμμετοχή. Αυτό θα βοηθήσει στην καλύτερη και αρτιότερη οργάνωση του αγώνα.

\*\*\*Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ όπως μας ενημερώσετε εγκαίρως στα e-mail ή τα τηλέφωνα της διοργάνωσης.

Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή, αν δεν συνοδευτεί με την κατάθεση του ποσού συμμετοχής, μέχρι την **Τετάρτη 15 Ιανουαρίου 2020**

Ο έλεγχος, κάθε εγγραφής, θα πραγματοποιείται εντός τεσσάρων ημερών, από την ημερομηνία υποβολής της αίτησης. Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής, μετά την **10η Ιανουαρίου 2020**, τα χρήματα συμμετοχής, **δεν επιστρέφονται** και **δεν γίνεται δεκτή αντικατάσταση θέσης από άλλον αθλητή ή αθλήτρια.**

Την ημέρα του αγώνα  θα γίνονται περιορισμένες εγγραφές και με πιθανότητα να μην παραλάβει ο συμμετέχοντας αναμνηστικό running γιλέκο, λόγω εξάντλησης αποθεμάτων .

 Σημ. Σε περίπτωση που υπάρξουν έσοδα, μέρος αυτών θα διατεθεί για φιλανθρωπικό σκοπό σε ίδρυμα της πόλης μας.

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ**

**Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από τη γραμματεία του αγώνα, θα γίνει στο ισόγειο του Συνεδριακού Κέντρου ¨ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ¨ που βρίσκεται στην περιοχή των πηγών της Έρκυνας (ΚΡΥΑ).**

**α. Το Σάββατο 18/1/2020 από τις 17:00 μέχρι 21:00**

**β. Την Κυριακή 19/1/2020, από τις 07:00 πμ. μέχρι 09:00 π.μ.**

Η τεχνική ενημέρωση των αγώνων θα γίνει στον χώρο της αφετηρίας, δέκα πέντε (15’) λεπτά πριν την εκκίνηση.

Το **χρονικό όριο αποκλεισμού**, για την 1η διαδρομή 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 αθλητές ή αθλήτριες φτάσουν εκπρόθεσμα στο σημείο αποκλεισμού είναι υποχρεωμένοι να παραδώσουν τον αριθμό συμμετοχής τους, στους υπευθύνους του σταθμού ελέγχου και η επιστροφή τους στο χώρο του τερματισμού θα γίνει μέσω της Οργανωτικής Επιτροπής. Σε τρία σημεία της διαδρομής, άτομα της διοργάνωσης θα καταγράφουν το πέρασμα των αθλητών και αθλητριών.

Στη 2η διαδρομή των 10,8χλμ., δεν υπάρχει χρονικό όριο αποκλεισμού, αλλά όριο 3 ωρών για την ολοκλήρωση.

Αθλητής 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**

**1ηδιαδρομή των 23,7 χλμ.,υπάρχουν 6 σταθμοί τροφοδοσίας:**

1. 4,8χλμ.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

**2ηδιαδρομή των 10,8χλμ., υπάρχουν τρεις σταθμοί τροφοδοσίας:**

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

**ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Λόγω του ότι οι αγώνες  διεξάγονται σε ορεινό πεδίο με πολλές εναλλαγές στην ποιότητα του τερέν συστήνουμε (σχεδόν υποχρεώνουμε) την χρήση παπουτσιών ορεινού τρεξίματος. Το πεδίο περιλαμβάνει κάθε είδους εδάφους , από χωμάτινα τμήματα μονοπατιών, πετρώδη, βραχώδη , λασπώδη κτλ.

Ωστόσο συστήνεται στους αθλητές, να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό επιβίωσης, όπως αδιάβροχο μπουφάν, τροφή ανάγκης και υδροδοχείο. Επίσης αξεσουάρ ένδυσης όπως γάντια και σκούφο, για όσους αθλητές και αθλήτριες εκτιμούν ότι κάτι τέτοιο θα προσφέρει επιπλέον ασφάλεια και άνεση στη διάρκεια της προσπάθειάς τους.

**Οι αθλητές θα πρέπει να φέρουν υποχρεωτικά μαζί τους υδροδοχείο για να εφοδιάζονται νερό. Για τα ισοτονικά και κόκα κόλα θα παρέχετε 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.

**ΕΠΑΘΛΑ**

Αναμνηστικά - έπαθλα:

α. Για τους τρεις πρώτους νικητές **Γενικής Κατάταξης**, **άνδρες & γυναίκες** και των δύο διαδρομών: Χειροποίητο έπαθλο – Μετάλλιο τερματισμού – Αναμνηστικό Δίπλωμα .

β. Για όσους τερματίσουν στη 2ηδιαδρομή των 10,8 χλμ., καθώς και όσοι τερματίσουν εμπρόθεσμα στην 1η διαδρομή των 23,7 χλμ. βαρύτιμο μετάλλιο.

γ. **Κατηγορίες**

Για την **1η διαδρομή των 23,7 χλμ**.**ανδρών**

**Ηλικιακές κατηγορίες**

γ.1. **18 έως 39 ετών: Έπαθλα οι τρεις πρώτοι.**

γ.2. **40 έως 49 ετών: Έπαθλα οι τρεις πρώτοι.**

γ.3. **50 έως 59 ετών: Έπαθλα οι τρεις πρώτοι.**

γ.3. **60 ετών και μεγαλύτεροι: Έπαθλα οι τρεις πρώτοι.**

Για την **1η διαδρομή των 23,7 χλμ**. **γυναικών.**

**Ηλικιακές κατηγορίες**

δ.1 **18 έως 35 ετών: Έπαθλα οι τρεις πρώτες**

δ.2**36 έως 55 ετών: Έπαθλα οι τρεις πρώτες**

δ.3**56+ ετών: Έπαθλα 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 αθλητές-αθλήτριες.**

**Τον τελευταίο αθλητή της μεγάλης διαδρομής θα υποδεχτούν όλα τα μέλη της οργανωτικής επιτροπής**

**ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Η διοργάνωση θα φροντίσει για την ασφάλεια των αθλητών, με την παρουσία της ομάδας Ελληνικής Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής, ασθενοφόρου σε προσιτό σημείο , στο σημείο του τερματισμού θα υπάρχει γιατρός και φυσικοθεραπευτές.

Ο κάθε αθλητής οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνησή του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί τη σειρά του σε πιο γρήγορους αθλητές, που ζητούν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή, από αθλητές που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό. Η Οργανωτική Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη σε τυχόν προβλήματα υγείας ή σωματικής ακεραιότητας των αθλητών, που θα συμμετέχουν στον αγώνα.

**ΠΟΙΝΕΣ**

Αθλητές 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 και για εκούσια απόρριψη ανόργανων σκουπιδιών (συσκευασίες από μη ανακυκλώσιμο υλικό) στις διαδρομές του αγώνα. Τυχόν άρνηση σε υποδείξεις ατόμων της Οργανωτικής Επιτροπής, τιμωρείται με ποινή αποκλεισμού.

**ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, μέχρι& 30 λεπτά μετά τον τερματισμό. Η απόφαση της επιτροπής, η οποία αποτελείται από τν 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.

**ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ**

Στο χώρο της γραμματείας θα υπάρχει φροντίδα φύλαξης προσωπικών αντικειμένων.

**ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ**

* Για αυθημερόν μετακίνηση από Αθήνα – Λιβαδειά και επιστροφή, το ΚΤΕΛ προσφέρει έκπτωση 30%

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

Τηλέφωνα επικοινωνίας : Αθήνα - [2108317173](tel:2108317173)

Λιβαδειά - [2261028336](tel:2261028336)

* <http://www.trainose.gr/>

Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσετε προαστιακό σιδηρόδρομο, παρακαλούμε ενημερώστε μας για να σας μεταφέρουμε από τον σταθμό στον χώρο του αγώνα.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ :**

• Σάββατο 18-1-2020, από 17.00 έως 21:00 παράδοση αριθμών

• Σάββατο 18-1-2020, από 19.00 έως 20:00 εκδήλωση με θέμα **«Διατροφή -τραυματισμοί-πρώτες βοήθειες» και τεχνική ενημέρωση στο συνεδριακό κέντρο Χρ.Παλαιολόγος.**

• Σάββατο 18-1-2020, από 20:00 έως 20:00 ***pastaparty***

• Κυριακή 19-1-2020, από 07:00 μέχρι 09:00 π.μ. παράδοση αριθμών

* Κυριακή 19-1-2020, στις 10:00 π.μ. εκκίνηση 1ηςδιαδρομής των 23,7 χλμ.
* Κυριακή 19-1-2020, στις 10:45 π.μ. εκκίνηση της 2ηςδιαδρομής των 10,8 χλμ
* Κυριακή 19-1-2020, στις 14:30 μ.μ. απονομές στον χώρο του τερματισμού
* Κυριακή 19-1-2020, στις 15:30 μ. μ κλείσιμο αγώνα
* **Tο πρωί της Κυριακής 19-1-2020, στο χώρο της γραμματείας θα προσφέρεται τσάι και στον ίδιο χώρο μετά τους τερματισμούς θα υπάρχει γεύμα με την παραδοσιακή πλέον, γίδα βραστή.**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται:

Στον κ. Χρήστο Πολατσίδη, τηλ. 6932222453 για τεχνικές πληροφορίες & στην Κα Κατερίνα Κομνά τηλ.6978400753, για πληροφορίες σχετικά με τις εγγραφές, ή στα e-mail: [levados@akol.gr](file:///\\METKA.GR\ATE\USR\USR\POLATSIDIC\ΛΕΒΑΔΟΣ-ΤΡΟΦΩΝΙΟΣ\levados@akol.gr%20) & [info@akol.gr](mailto:info@akol.gr)

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ