



Επιτροπή Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο & Βουνό  
Πληροφορίες: Άγγελος Προβατάς  
Παναγιώτης Παπούλιας  
Τηλέφωνα: 211 187 7737  
E-mail: [roadraces@segas.gr](mailto:roadraces@segas.gr)

Αθήνα, 22/12/2024  
Αριθ. Πρωτ. 1225...

Προς:  
Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.  
(Για άμεση ενημέρωση των Σωματείων τους)

## Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η

### 10<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΟΜΝΙΣΤΑ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ  
Κυριακή 12 Μαΐου 2024

Ο ΣΕΓΑΣ προκηρύσσει το **10<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ** με τη συνεργασία και υποστήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Ευρυτανίας και του Δήμου Καρπενησίου, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

#### 1. ΤΟΠΟΣ – ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στη Δομνίστα Ευρυτανίας, την **Κυριακή 12 Μαΐου 2024**.

#### 2. ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

Ανδρες: 46χλμ.  
Γυναίκες: 46χλμ.

#### 3. ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΩΡΑ	ΑΓΩΝΑΣ
08:00	46χλμ. Πανελληνίου Πρωτ. Ορεινού Δρόμου Ανδρών
08:00	46χλμ. Πανελληνίου Πρωτ. Ορεινού Δρόμου Γυναικών

Η Εκκίνηση και τερματισμός του αγώνα των 46Κ στις 08:00πμ την Κυριακή 12 Μαΐου από το δασύλλιο του προφήτη Ηλία, 200m από την κεντρική πλατεία της ΔΟΜΝΙΣΤΑΣ.

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

Stoiximan RENAULT

METROPOLITAN HOSPITAL ΤΡΩΤΕΖΑ ΠΕΡΑΙΑΣ Dole

POWERADE ΑΥΡΑ

ΜΕΤΑΛΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ AEGEAN ERGO

adidas EPT

#### **4. ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού Δρόμου Α-Γ έχουν δικαίωμα συμμετοχής:  
Οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2006 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

#### **5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**5.1** Δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι σε Σωματεία – Μέλη του ΣΕΓΑΣ, σύμφωνα με την τελευταία Υπουργική απόφαση (Περί εγγραφής αθλητών-αθλητριών) και τους έχει εκδοθεί ΔΕΛΤΙΟ αθλητικής ιδιότητας.

**5.2** Στους αθλητές – αθλήτριες που θα συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού Δρόμου **ΔΕΝ** αφαιρείται ένα ατομικό αγώνισμα από το σύνολο των αγωνισμάτων που έχουν δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α-Γ για το 2023.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Παράλληλα με το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού Δρόμου διεξάγεται ο αγώνας Ορεινού Δρόμου του συλλόγου “Ε4-Το Πάντα Βρέχει” απόστασης 46χλμ. και 20χλμ. για ανεξάρτητους αθλητές και αθλήτριες. Για τη συμμετοχή στον αγώνα έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του συλλόγου <https://www.e4-topantavrexei.gr/> όλες οι σχετικές πληροφορίες που αναφέρονται στις προϋποθέσεις συμμετοχής.

#### **6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**6.1** Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. αποκλειστικά και μόνο με email το αργότερο μέχρι και τη Δευτέρα, 6 Μαΐου 2024 και ώρα 14.00 στην ηλεκτρονική διεύθυνση [entries@segas.gr](mailto:entries@segas.gr)

Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής.

**Σημείωση:** σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την κ. Φωτεινή Κασσιδή στο τηλέφωνο 211.187.7737

**6.2** Η υποβολή της δήλωσης θα γίνεται **αποκλειστικά ηλεκτρονικά** στη συνημμένη φόρμα εγγραφής (Excel) που έχει αναρτηθεί στο site της Ομοσπονδίας.

**6.3** Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της Γενικής και Ειδικής Προκήρυξης του Πρωταθλήματος και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στη συνημμένη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι **πλήρως συμπληρωμένα**.

**6.4** Στον αγώνα θα λάβουν μέρος μόνο οι αθλητές – τριες που έχουν δηλωθεί από το σύλλογό τους όπως προβλέπει η Προκήρυξη.

**6.5** Οι εκπρόσωποι των Σωματείων ή οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν μαζί τους τα αθλητικά δελτία και τις κάρτες υγείας σφραγισμένες προκειμένου να γίνει ο απαραίτητος έλεγχος. Σε αντίθετη περίπτωση δεν θα γίνει δεκτή η συμμετοχή τους.

Στην εκκίνηση και στον τερματισμό θα υπάρχουν τουαλέτες (πλησίον του Δημοτικού Σχολείου Δομνίστας).

#### **7. ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή του αγώνα, θα πραγματοποιείται από 7 σταθμούς υποστήριξης αθλητών, όπου θα προσφέρεται νερό ενεργειακές μπάρες, ηλεκτρολύτες και ξηροί

καρποί. Επίσης, σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης αθλητών θα υπάρχει και στην Αφετηρία – Τερματισμό του αγώνα.

Οι σταθμοί τροφοδοσίας είναι ταυτόχρονα και σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να τους καταγράφουν οι κριτές. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής φέρει τον αριθμό κάτω από ρούχα, θα πρέπει φτάνοντας στο σταθμό ελέγχου να φροντίσει να επιδείξει τον αριθμό του. Άρνηση επίδειξης του αριθμού σημαίνει αποκλεισμό. Όποιος αθλητής δεν περάσει από έναν σταθμό ελέγχου θα θεωρείται άκυρος.

## **8. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΑ**

Απόσταση: 46Κ

Υψομετρική: 2700m

Σταθμοί τροφοδοσίας:

Περιγραφή αγώνα:

Εκκίνηση από το δασύλλιο στα 1000m υψόμετρο τρέχουμε σε άσφαλτο για 1200m περνώντας από την κεντρική πλατεία της ΔΟΜΝΙΣΤΑΣ φτάνουμε σε μονοπάτι σε υψόμετρο 950m. Από εκεί ξεκινάει μονοπάτι κατηφορικό για 100m και ανηφορικό στην συνέχεια και μετά από 2000m βγαίνουμε σε χωματόδρομο σε υψόμετρο 1300m. Εκεί κάνουμε ΔΕΞΙΑ και μετά από 1200m μονοπάτι φτάνουμε στον **1ο σταθμό τροφοδοσίας** με το τοπωνύμιο ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ σε υψόμετρο 1400m. Συνεχίζουμε σε μονοπάτι και μετά από 1500m και θετική υψομετρική 250m φτάνουμε σε κορυφή με την ονομασία ΔΕΝΤΡΟΥΛΙ σε υψόμετρο 1650m. Σε αυτό το σημείο κάνουμε αναστροφή και επιστρέφουμε από το μονοπάτι το οποίο ανεβήκαμε, φτάνοντας σε χωματόδρομο και μετά από 4200m σε ανηφορικό χωματόδρομο φτάνουμε στην κεντρική πλατεία του χωριού ΣΤΑΒΛΟΙ στα 1225m υψόμετρο και **2ο σταθμό τροφοδοσίας** με την υψηλότερη πλατεία στην Ευρυτανία. Το διεθνές μονοπάτι Ε4 μας περιμένει για να κατέβουμε στον ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟ στα 800m υψόμετρο και στην συνέχεια να ανέβουμε στο χωριό ΚΡΙΚΕΛΛΟ σε υψόμετρο 1150m διανύοντας έτσι 6000m μονοπάτι συνολικά. Στην κεντρική πλατεία στο ΚΡΙΚΕΛΛΟ είναι ο **3ος σταθμός τροφοδοσίας**.

Στο ΚΡΙΚΕΛΛΟ είναι και ο 4ος σταθμός τροφοδοσίας αφού πρώτα διανύσουμε κυκλική διαδρομή 6000m με θετική υψομετρική 400m. Στην συνέχεια μπαίνουμε σε κατηφορικό μονοπάτι για 4000m και φτάνουμε στη γέφυρα του ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟΥ στα 800m υψόμετρο. Συνεχίζουμε σε ανηφορικό μονοπάτι για 1000m και συναντάμε τον **5ο σταθμό τροφοδοσίας** σε υψόμετρο 900m, στα 50m από τον σταθμό κάνουμε αριστερά σε ανηφορικό μονοπάτι για 1100m και χωματόδρομο 2200m με 200m συνολική θετική υψομετρική. Συνεχίζουμε σε μονοπάτι ανηφορικό για 1900m με θετική υψομετρική 300m και στην συνέχεια κατηφορίζουμε για 2300m και φτάνουμε στον **6ο σταθμό τροφοδοσίας** στα 1100m υψόμετρο, στην πλατεία του χωριού Σκοπιά. Συνεχίζουμε σε χωματόδρομο για 1600m και συναντάμε ανηφορικό μονοπάτι. Μετά από 1500m και 300m θετική υψομετρική φτάνουμε σε χωματόδρομο σε υψόμετρο 1350m. Συνεχίζουμε στον χωματόδρομο για 1600m και φτάνουμε σε μονοπάτι. Το μονοπάτι περνάει από την κορυφή ΦΟΝΙΑΣ 1550m υψόμετρο και μετά από 2500m συνολικά και 200m θετική υψομετρική φτάνουμε στον **7ο σταθμό τροφοδοσίας** σε υψόμετρο 1350m με το τοπωνύμιο ΨΗΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ. Συνεχίζουμε σε κατηφορικό μονοπάτι για 1500m φτάνουμε σε χωματόδρομο στην είσοδο του χωριού ΔΟΜΝΙΣΤΑ. Μετά από 2500m τερματίζουμε στο δασύλλιο του προφήτη Ηλία!

## **9. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ**

Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στον αγώνα, θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τον αγώνα τους εντός του χρονικού ορίου των 10:00 ωρών, δηλαδή έως τις 18:00. Οι αθλητές πέραν των χρονικών ορίων θα υποστηρίζονται από τη διοργάνωση, αλλά είναι πιθανό να μην εμφανίζονται στα επίσημα αποτελέσματα.

## **10. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση (με αναμεταδότες). Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από την αίθουσα κλήσης.

**Η κατάταξη των αθλητών θα γίνει με βάση την επίδοση που καταγράφηκε με το πιστόλι εκκίνησης (gun time) και όχι με την επίδοση διέλευσης από την γραμμή εκκίνησης (net time).**

**Είναι ευθύνη των αθλητών να διασφαλίσουν ότι τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα περιέχονται στην τρέχουσα λίστα των εγκεκριμένων μοντέλων παπουτσιών της World Athletics (<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>).**

**Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με το Άρθρο 5 (TR5) ή τη λίστα των εγκεκριμένων παπουτσιών, μπορεί να μην επιτραπεί σε αθλητή να αγωνιστεί ή να αποκλειστεί μετά τον αγώνα και η επίδοσή του στο αγώνισμα ή στα αγωνίσματα που συμμετείχε να ακυρωθεί.**

## **11. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Το αργότερο 15' πριν την εκκίνηση οι δρομείς θα πρέπει να παραδώσουν τους πλαστικούς σάκους, που θα δοθούν από τους διοργανωτές, με τα ρούχα και τα προσωπικά τους αντικείμενα, πάνω στον οποίο θα έχουν τοποθετήσει το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής τους για να τα παραλάβουν μετά τον τερματισμό.

Η παράδοση των σάκων στους δρομείς θα γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

## **12. ΕΠΑΘΛΑ**

Στον πρώτο νικητή – νικήτρια του 10<sup>ου</sup> Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ορεινού Δρόμου θα απονεμηθούν κύπελλο – μετάλλιο Πανελληνιονίκη επίχρυσο και δίπλωμα, στον δεύτερο – δεύτερη μετάλλιο Πανελληνιονίκη επάργυρο και δίπλωμα και στον τρίτο – τρίτη μετάλλιο Πανελληνιονίκη χάλκινο και δίπλωμα.

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

## **13. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**13.1 Οι αθλητές – αθλήτριες θα παραλάβουν τους αριθμούς τους από το Κέντρο Εγγραφών που θα λειτουργήσει στο Δημοτικό σχολείο Δομνίστας, το Σάββατο 11 Μαΐου από τις 17:00-20.00 και την Κυριακή 12 Μαΐου, από τις 07.00-07.40πμ.**

**Σημείωση:** Οι υπεύθυνοι της Γραμματείας θα ελέγχουν τα δελτία των αγωνιζομένων του Πανελληνίου πρωταθλήματος και δεν θα καταχωρούν στα πινάκια κανένα αθλητή του οποίου το δελτίο δεν είναι θεωρημένο ιατρικώς, σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω στην παράγραφο 15.

**13.2** Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της World athletics έκδοσης 2023-2024, της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας τρεξίματος σε Βουνό (World Mountain Running Association) και το Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων του ΣΕΓΑΣ (Αντίγραφα των παραπάνω Κανονισμών είναι διαθέσιμα στην επίσημη ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας).

**13.3** Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Αλυτάρχη και τον Τεχνικό Υπεύθυνο των Αγώνων με βάση τους Κανονισμούς.

**13.4** Οι αθλητές – τριες πρέπει να φορούν τη στολή του Συλλόγου τους. Τα νούμερα των δρομέων που παραλαμβάνονται για τον αγώνα θα πρέπει να φορεθούν αναλλοίωτα, από όλους τους

συμμετέχοντες στο στήθος και όχι οπουδήποτε αλλού, για να διευκολυνθεί το έργο των κριτών στους σταθμούς ελέγχου και στον τερματισμό .

Οι αριθμοί δεν πρέπει να διπλωθούν, να κοπούν ή να διπλωθούν. Ο αριθμός πρέπει να φορεθεί από το πρόσωπο για το οποίο έγινε η εγγραφή στον αγώνα.

**13.5** Θα διενεργηθεί έλεγχος DOPING στους αθλητές – αθλήτριες που θα λάβουν μέρος στο παραπάνω αγώνα, σύμφωνα με τους όρους και τις διατάξεις της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου.

#### **14. ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ**

Ο αγώνας θα αποτελέσει κριτήριο για τη συμμετοχή Αθλητών-τριών στην διοργάνωση του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος Ορεινού τρεξίματος που θα διεξαχθεί **στο Ανσί της Γαλλίας από 31 Μαΐου-2 Ιουνίου 2024.**

#### **15. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:**

Με τη φροντίδα και την ευθύνη των συλλόγων οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες και να έχουν στην κατοχή τους την Κάρτα Υγείας Αθλητή, θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Η έκδοση της Κάρτας Υγείας Αθλητή (πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών) είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 16 του νόμου 4479/2017 και τον Γενικό Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Πρωταθλημάτων και Αγώνων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**Η Κάρτα Υγείας Αθλητή ισχύει για ένα (1) έτος από την θεώρησή της.**

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΤΡΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΙΘΑΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΥ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΜΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΕΓΑΣ.**

#### **16. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ:**

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι εμπλεκόμενοι με τη διοργάνωση θα πρέπει να τηρούν τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα του Ε.Ο.Δ.Υ. και τα αντίστοιχα Υγειονομικά Πρωτόκολλα διεξαγωγής αγώνων που ισχύουν για τους αγώνες δρόμου, με τις οποιεσδήποτε τροποποιήσεις που θα ισχύουν μέχρι την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων και αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης της COVID – 19.

#### **17. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Η υγειονομική κάλυψη της διοργάνωσης θα πραγματοποιηθεί από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Δήμου Καρπενησιού. Οι διοργανωτές, σε συνεργασία με τον Επικεφαλής Ιατρό, τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης, το προσωπικό Πρώτων Βοηθειών και τις Εθελοντικές Ομάδες αναζήτησης και διάσωσης, θα λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, λόγω των ιδιαίτερων απαιτήσεων της διαδρομής, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων αθλητών.

Σε κάθε σημείο ελέγχου και στη διαδρομή θα υπάρχουν Εθελοντές – Διασώστες, που θα παρέχουν πρώτες βοήθειες σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη.

Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους.

#### **18. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ:**

Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. **ΔΕΝ** θα καλύψει έξοδα μετακίνησης στους αθλητές – τρεις που θα συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ορεινού δρόμου, αφού το αγώνισμα ΔΕΝ συμπεριλαμβάνεται στη Βαθμολογία – αξιολόγηση των αντίστοιχων Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.

Διαμονή: Οι διοργανωτές έχουν εξασφαλίσει έκπτωση στα καταλύματα και ξενοδοχεία της περιοχής προκειμένου να εξυπηρετήσει τους συμμετέχοντες δρομείς και τους συνοδούς τους.

### **19. ΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ:**

**19.1** Ενστάσεις που αφορούν την συμμόρφωση αθλητή-αθλήτριας με τους κανονισμούς και επηρεάζουν την κατάταξη των έξι (6) πρώτων νικητών και νικητριών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος θα μπορούν να υποβάλλονται, εκτός των όσων αναφέρονται παρακάτω και κατά την διάρκεια διεξαγωγής του αγώνα και μέχρι τριάντα (30) λεπτά από την ανακοίνωση των έξι (6) πρώτων νικητών-νικητριών του Πανελληνίου Πρωταθλήματος.

Οι υπόλοιπες ενστάσεις, λόγω της ιδιομορφίας της διοργάνωσης, ως προς τα αποτελέσματα και την κατάταξη μπορούν υποβληθούν και μέχρι το αργότερο πέντε (5) εργάσιμες ημέρες μετά την λήξη του αγωνίσματος. Ως προθεσμία υποβολής ενστάσεων ορίζεται η **Παρασκευή 17 Μαΐου 2024, ώρα 15:00.**

Οι ενστάσεις υποβάλλονται **ΜΟΝΟ** στα γραφεία του ΣΕΓΑΣ (Συγγρού 137, Νέα Σμύρνη) - τμήμα πρωτοκόλλου, απευθύνονται στην Ελλανόδικο Επιτροπή της Αγωνοδίκου του Πανελληνίου Πρωταθλήματος και θα πρέπει να συνοδεύονται από το αντίστοιχο παράβολο που ορίζεται από τον κανονισμό.

**19.2** Για οποιαδήποτε άλλη παράβαση όπως αντικανονική συμμετοχή με βάση την προκήρυξη ή την Κωδικοποίηση, πλαστοπροσωπία κλπ., επιλαμβάνεται η Επιτροπή Ελέγχου σωστής διεξαγωγής των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.

Η ανωτέρω Επιτροπή επιλαμβάνεται των ζητημάτων που προκύπτουν μετά από σχετική έγγραφη καταγγελία που υποβάλλεται στον ΣΕΓΑΣ, **μέχρι την Παρασκευή 17/05/2024** και ώρα 15:00 ή από ελέγχους που διεξάγει η ίδια μετά το πέρας των αγώνων.

Οι κυρώσεις που θα επιβάλλονται για τις παραπάνω περιπτώσεις αντικανονικής συμμετοχής θα είναι οι εξής:

- 1) Ο αθλητής-αθλήτρια τιμωρείται με ένα (1) χρόνο αποκλεισμό από όλες τις διοργανώσεις.
- 2) Το σωματείο τιμωρείται με μείον είκοσι (-20) βαθμούς, από την αξιολόγηση του αντίστοιχου πρωταθλήματος (Α/Γ) και εάν δεν υπάρχουν βαθμοί για αφαίρεση, αφαιρούνται από το σωματείο εκατό (100) βαθμοί διασυλλογικού πρωταθλήματος.

Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντίστοιχη των πανελληνίων πρωταθλημάτων.

Εάν όμως έχει π.χ. μόνο 5 βαθμούς στο συγκεκριμένο πανελλήνιο πρωτάθλημα, τότε του αφαιρούνται αυτοί οι 5 βαθμοί και του αφαιρούνται και άλλοι 85 από το σύνολο των βαθμών των διασυλλογικών πρωταθλημάτων.

(Υπολογίζουμε με μια αναλογία ότι, 1 βαθμός πανελληνίου πρωταθλήματος αντιστοιχεί με 3 - 4 βαθμούς διασυλλογικών, ανάλογα φυσικά και με την αξιολόγηση κάθε χρονιάς).

3) Ειδικά σε περίπτωση πλαστοπροσωπίας και παραποίησης των στοιχείων με τα οποία δηλώνεται ο αθλητής-αθλήτρια θα ισχύουν όσα αναφέρονται παραπάνω στην παράγραφο 1 και επί πλέον το σωματείο θα μηδενίζεται και στις δύο Κατηγορίες των αθλητών-αθλητριών του πρωταθλήματος και επομένως δεν θα παίρνει κανένα βαθμό στο σύνολο των αγωνισμάτων αυτού του πρωταθλήματος.

Εάν το σωματείο έχει λιγότερους από είκοσι (20) βαθμούς, τότε του αφαιρούνται οι βαθμοί του πανελληνίου πρωταθλήματος και επί πλέον του αφαιρούνται και από το σύνολο των διασυλλογικών πρωταθλημάτων τόσοι βαθμοί όσοι είναι απαραίτητοι για να συμπληρώσει συνολικά, εκατό (100) βαθμούς διασυλλογικών. Υπολογίζουμε κάθε φορά την ετήσια αντιστοιχία των βαθμών των διασυλλογικών με την αντίστοιχη των πανελληνίων πρωταθλημάτων.

Π.χ. υπολογίζουμε με μια αναλογία, ότι 1 βαθμός πανελληνίου αντιστοιχεί με 3-4 βαθμούς διασυλλογικών, ανάλογα φυσικά και με την ετήσια αξιολόγηση της κάθε κατηγορίας.

## **20. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ**

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός, συστήνεται ελάχιστος εξοπλισμός επιβίωσης και τουλάχιστον 2 μπουκαλάκια ή φλασκί με νερό. Λόγω καιρικών αλλαγών μπορεί να απαιτηθεί από την διοργάνωση υποχρεωτικός εξοπλισμός.

Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπεράσουν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

Η εποπτεία - επιτήρηση της διαδρομής του αγώνα θα γίνεται με ειδικές ομάδες ασφάλειας, αναζήτησης και διάσωσης και παροχής ιατρικής βοήθειας. Το προσωπικό ασφάλειας και οι κριτές θα έχουν την δυνατότητα να υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας ή να διακόψουν την προσπάθεια εφόσον ο γιατρός κρίνει ότι κάποιος αθλητής κινδυνεύει. Άρνηση συμμόρφωσης θα σημαίνει αποκλεισμό από τον αγώνα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και μετά από σχετική εισήγηση των γιατρών του αγώνα θα επεμβαίνει όχημα έκτακτης ανάγκης κατά μήκος της διαδρομής προκειμένου να γίνει περισυλλογή και διακομιδή.

Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και οι Εθελοντές – Διασώστες που καλύπτουν τη διαδρομή, από τους αθλητές που θα αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό.

Δεν επιτρέπεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας από τους αθλητές και εξωτερική βοήθεια ή συνοδεία προς τους αθλητές.

Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες), θα εξεταστεί το ενδεχόμενο τροποποίησης της διαδρομής ή και αναβολής για μικρό χρονικό διάστημα της εκκίνησης, ή και ματαίωσης ή και διακοπής του αγώνα, προκειμένου να μη τεθεί σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων.

Τέλος, οι συμμετέχοντες αθλητές δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν φορητές συσκευές ήχου (MP3 κ.α.) προκειμένου να είναι σε θέση να αντιληφθούν καταστάσεις κινδύνου (πτώσεις βράχων, πτώση συναθλητών, κάλεσμα σε βοήθεια κ.α.), ιδιαίτερα αν οι καιρικές συνθήκες την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα είναι δύσκολες (έντονη βροχόπτωση κ.α.)

Θα υπάρξει διαδικασία περισυλλογής δρομέων που εγκαταλείπουν τον αγώνα.

## **21. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΕΓΑΣ**

Οργανωτικοί Εκπρόσωποι του Πρωταθλήματος ορίζονται οι κ.κ. **Ιάκωβος Πετσούλας**, Β΄ αντιπρόεδρος του ΣΕΓΑΣ και **Ιωάννης Μίγας**, Ταμίας της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατ. Στερεάς-Εύβοιας

## **22. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**

Τεχνικοί υπεύθυνοι ορίζονται, **οι τεχνικοί της επιτροπής Αγώνων Σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κ. Άγγελος Προβατάς και κ. Παναγιώτης Παπούλιας**, με αρμοδιότητες όσα αναφέρει το άρθρο 112 των κανονισμών αγώνων στίβου έκδοσης Σ.Ε.Γ.Α.Σ. 2022, καθώς και το άρθρο 14 του γενικού κανονισμού οργάνωσης και διεξαγωγής πρωταθλημάτων και αγώνων στίβου και σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη του πρωταθλήματος και τον Υπεύθυνο της Υπηρεσίας του προσωπικού του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

## **23. ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Υπεύθυνοι Διαδρομής & Εγκατάστασης ορίζονται, **ο τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ**

**Αν.Στερεάς & Εύβοιας κ. Ντίνος Μπουλούκος και ο Πρόεδρος του Συλλόγου «Ε4 Το Πάντα Βρέχει» κ. Γιώργος Τσακίρης**, οι οποίοι σε συνεργασία με τον Οργανωτικό Εκπρόσωπο, τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασίαρχο θα ασχοληθούν επί θεμάτων προετοιμασίας και σήμανσης της αγωνιστικής διαδρομής καθώς και του αθλητικού εξοπλισμού.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Η Πρόεδρος Ο Γενικός Γραμματέας



Σοφία Σακοράφα Γεώργιος Γιατρουδάκης

**Συνημμένα:**

- Σταθμοί Υποστήριξης διαδρομής
- Γράφημα διαδρομής
- Χάρτης διαδρομής
- Υψομετρικό διάγραμμα
- Όροι - Κανονισμοί
- Δήλωση συμμετοχής

**Κοινοποίηση:**

- Περιφερειακή Ενότητα Ευρυτανίας
- Δήμο Καρπενησίου
- ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν.Στερεάς & Εύβοιας

**Εσωτερική Διανομή:**

- Υγειονομική Υπηρεσία ΣΕΓΑΣ
- ΚΕΚ / ΣΕΓΑΣ
- Γραφείο Τύπου ΣΕΓΑΣ
- Γραφείο Υψηλού Αθλητισμού
- Γραφείο Ανάπτυξης
- Γραφείο Μάρκετινγκ – Λογιστήριο
- Χάρτης διαδρομής
- Υψομετρικό διάγραμμα



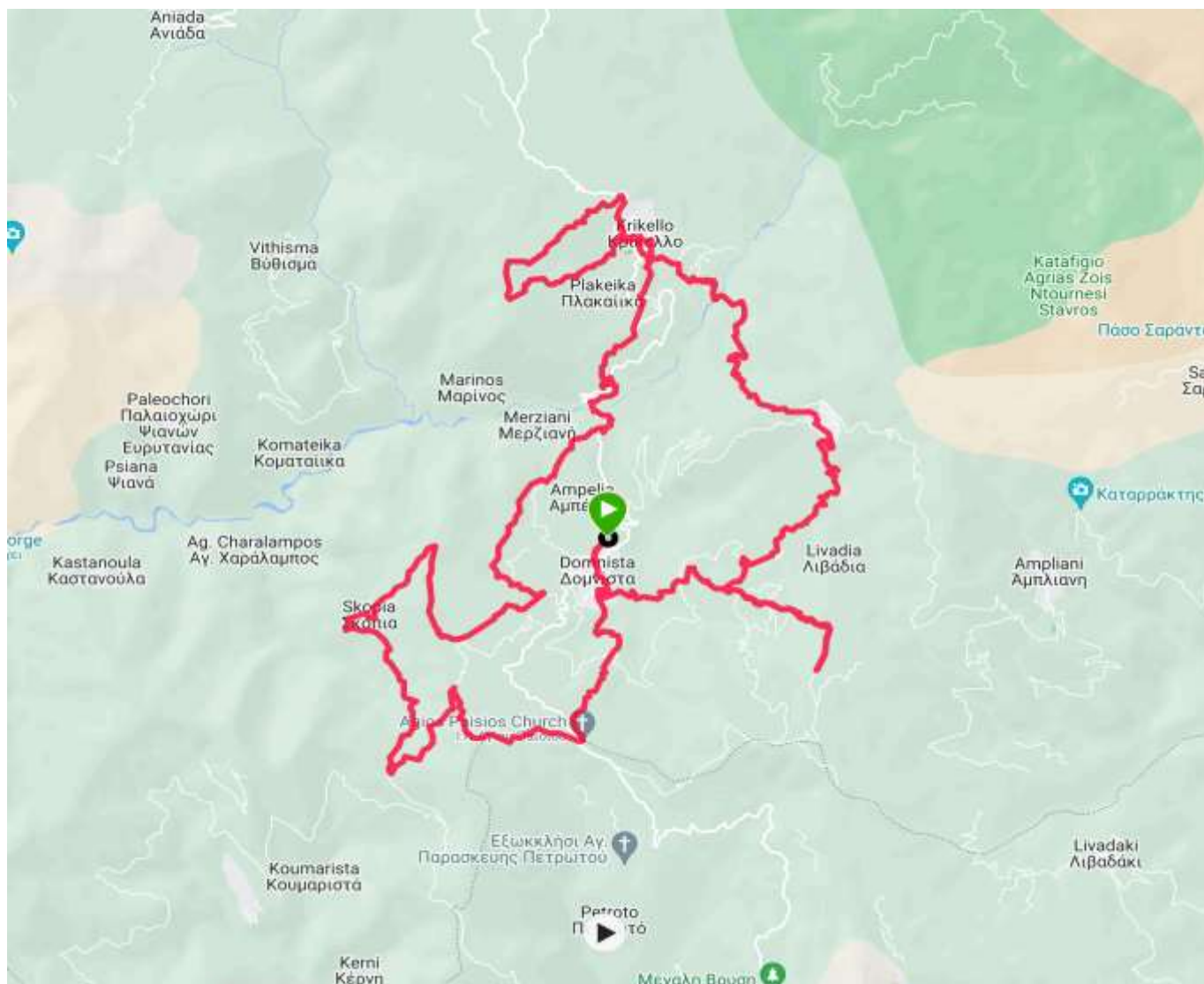
**ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ**

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΧΛΜ.	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΓΩΝΑ				
			ΝΕΡΟ	ΤΖΕΛ	ΜΠΑΡΑ	ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	
1	ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ	4Κ	1.300μ.	+	+	+	+
2	ΣΤΑΒΛΟΙ	10Κ	1.250μ.	+	+	+	+
3	ΚΡΙΚΕΛΛΟ	16Κ	1.100μ.	+	+	+	+
4	ΚΡΙΚΚΕΛΟ	22Κ	1.100μ.	+	+	+	+
5	ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟΣ	27Κ	900μ.	+	+	+	+
6	ΣΚΟΠΙΑ	35Κ	1.150μ.	+	+	+	+
7	ΨΗΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	42Κ	1.400μ.	+	+	+	+

Γράφημα διαδρομής:

<https://connect.garmin.com/modern/course/246767875>

### Χάρτης Διαδρομής:



### Υψομετρικό διάγραμμα διαδρομής:



# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

