



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΛΕΩΦ. ΣΥΓΓΡΟΥ 137, 171 21 ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ - WEBSITE: [www.segas.gr](http://www.segas.gr)

**Επιτροπή Αγώνων σε δημόσιο Δρόμο και Βουνό**

Τηλ.: 211 187 7737

E-mail: [roadraces@segas.gr](mailto:roadraces@segas.gr)

### ΟΡΟΙ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ 2024 ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ

Η αποδοχή και η τήρηση των κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Στίβου (World athletics), της Διεθνούς Αθλητικής Ένωσης Ορεινού Τρεξίματος (World Mountain Running Association) και σε εθνικό επίπεδο του ΣΕΓΑΣ, είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την ασφαλή και ισότιμη συμμετοχή όλων των δρομέων σε αυτό το μαζικό αθλητικό γεγονός.

Επιπλέον, απαιτείται η αλληλοκατανόηση και εξυπηρέτηση των δρομέων μεταξύ τους, τόσο πριν όσο και μετά τον αγώνα, ιδιαίτερα όμως κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως επιβάλλουν το αθλητικό ήθος και οι αξίες που πρεσβεύει ο αθλητισμός.

- 1.1 **ΑΠΟΔΟΧΗ:** Με τη δήλωση συμμετοχής ο αθλητής αποδέχεται τους παρόντες κανονισμούς τέλεσης του Πανελληνίου Πρωταθλήματος και οφείλει να σεβαστεί τους κανονισμούς, να υπακούει στις υποδείξεις των υπευθύνων της διοργάνωσης καθώς και των κριτών του αγώνα. Κατανοεί ότι θα κινηθεί σε ορεινό περιβάλλον, με δύσβατο έδαφος και κατά τη διάρκεια του αγώνα θα είναι εκτεθειμένος στις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στην περιοχή τη συγκεκριμένη ημέρα.
- 1.2 **ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ:** Όλοι οι εμπλεκόμενοι με τη διοργάνωση οφείλουμε να σεβαστούμε και να προστατεύσουμε με κάθε μέσο το χώρο που μας φιλοξενεί χωρίς να το γεμίσουμε με τα απορρίμματα μας. Γι' αυτό έχουμε ευθύνη όλοι. Το προσωπικό της διοργάνωσης θα φροντίσει για την αποκομιδή κάθε υλικού του αγώνα αμέσως μετά τη λήξη του. Κάντε και εσείς το ίδιο με τα προσωπικά σας απορρίμματα. Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένου κατά μήκος της διαδρομής. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός πλαστικός σάκος απορριμμάτων. Απόρριψη υλικών συσκευασίας σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επιφέρει την ποινή αποκλεισμού του αθλητή.
- 1.3 **ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:** Στη διαδρομή των 46χλμ. θα υπάρχουν 7 σημεία ελέγχου. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να καταγραφούν από τους κριτές. Όποιος αθλητής δεν περάσει έστω κι από έναν σημείο ελέγχου θεωρείται άκυρος. Επίσης απαγορεύεται η έξοδος από τα μονοπάτια της οριοθετημένης διαδρομής.
- 1.4 **ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ:** Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να έχει στο μπροστινό μέρος της μπλούζας του και σε εμφανές σημείο τον αριθμό συμμετοχής του. Ο αριθμός απαγορεύεται να διπλωθεί ή να αλλοιωθεί κατά οποιοδήποτε τρόπο προκειμένου να διευκολύνονται οι κριτές στο έργο τους (πραγματοποίηση ελέγχων). Ο αριθμός πρέπει να φορεθεί από το πρόσωπο για το οποίο έγινε η εγγραφή στον αγώνα. 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.
- 1.5 **ΑΚΥΡΩΣΗ:** Όλες οι παρακάτω παραβάσεις επιφέρουν την ποινή της ακύρωσης:
  - Έξοδος ή παράκαμψη της αγωνιστικής διαδρομής,
  - Μη εμφάνιση ή αλλοίωση αριθμού συμμετοχής,
  - Αποδοχή εξωτερικής βοήθειας,
  - Χρήση μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου,
  - Ρίψη απορριμμάτων,
  - Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά,
  - Μη συμμόρφωση σε οδηγίες κριτών,
  - Αγένεια – Ανάρμοστη συμπεριφορά προς τα στελέχη του αγώνα, κριτές, εθελοντές κλπ.,
  - Μη διέλευση από σταθμό ελέγχου,
  - Άρνηση εξέτασης από γιατρό της διοργάνωσης, αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα,
  - Η μη ενημέρωση κριτή, μετά από εγκατάλειψη, επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.
- 1.6 **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ – ΜΑΤΑΙΩΣΗ - ΑΝΑΒΟΛΗ:** Σε περίπτωση ιδιαίτερα ακραίων καιρικών συνθηκών οι υπεύθυνοι της διοργάνωσης διατηρούν το δικαίωμα να καθυστερήσουν την έναρξη ή να προβούν σε αναβολή ακόμη και σε ματαίωση του αγώνα. Έκτακτος κίνδυνος μπορεί να προκύψει σε περίπτωση έντονης βροχόπτωσης την ημέρα του αγώνα καθώς και την παραμονή.
- 1.7 **ΑΣΦΑΛΕΙΑ:** Η υγειονομική κάλυψη της διοργάνωσης θα πραγματοποιηθεί από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Δήμου

Δεσκάτης. 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.

1.8 **ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ:** Ο διοργανωτής δεν ευθύνονται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που εμπεριέχει η κίνηση σε ορεινό περιβάλλον, έχουν την ανάλογη εμπειρία και ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν. Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να προβαίνει τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο. Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να μην επιτρέψουν σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα, αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα. Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους.

1.9 **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:** Η οργάνωση δεν υποχρεώνει τους αθλητές να μεταφέρουν μαζί τους συγκεκριμένο εξοπλισμό. Χρήσιμο θα ήταν οι αθλητές να φέρουν μαζί τους:

- Μικρό σακίδιο με ασκό νερού – υδροδοχείο πλάτης (camel back),
- Ελαφρύ αντανεμικό, αρκεί να είναι εμφανής ο αριθμός του αθλητή,
- Ατομικό φαρμακείο (ελαστικός επίδεσμος, αιμοστατικό κ.α.),
- Σφυρίχτρα,
- Γυαλιά ηλίου,
- Καπέλο,
- Αντηλιακό,
- Κινητό τηλέφωνο

Τέλος, η χρήση μπατών πεζοπορίας απαγορεύεται.

1.10 **ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ:** Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει:

- Να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής
- Οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους,
- Να μην αλληλο-εμποδίζονται στην προσπάθειά τους,
- Να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπεράσουν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

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.

Σε περίπτωση που συναντηθείτε με ορειβάτες ή πεζοπόρους που κινούνται στη διαδρομή θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί.

Τέλος, απαγορεύεται οι συμμετέχοντες αθλητές 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.).

1.11 **ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή θα πραγματοποιείται από 6 σταθμούς υποστήριξης αθλητών, όπου θα προσφέρεται νερό και ισοτονικό ποτό (σε πλαστικά ποτήρια όπου προβλέπεται βάση της προκήρυξης) και σφουγγάρια. Επίσης, σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης αθλητών θα υπάρχει και στην Αφετηρία – Τερματισμό του αγώνα. Οι σταθμοί τροφοδοσίας που θα παρασχεθούν στη διαδρομή κατά τη διάρκεια του αγώνα, θα είναι σύμφωνοι με τους κανονισμούς υγιεινής τροφίμων. Οι σταθμοί τροφοδοσίας θα σημανθούν σαφώς, όσον αφορά τη θέση τους στη Διαδρομή. Όλο το προσωπικό των σταθμών τροφοδοσίας θα φοράει διακριτικά. Οι σταθμοί τροφοδοσίας είναι ταυτόχρονα και σημεία ελέγχου. Όποιος αθλητής δεν περάσει από έναν σταθμό ελέγχου θα πρέπει να θεωρείται άκυρος. Σε συγκεκριμένους σταθμούς που έχουν οριστεί από πριν στην προκήρυξη, μπορεί να ζητηθεί από κάποιον αθλητή να εγκαταλείψει την προσπάθεια λόγω υπέρβασης χρόνου.

1.12 **ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ:** Σε κανένα σημείο της διαδρομής δεν επιτρέπεται η ρίψη σκουπιδιών στο έδαφος, εκτός από το συγκεκριμένο χώρο που θα βρίσκεται έως και 30μ. αμέσως μετά το σταθμό τροφοδοσίας καθώς και στην αφετηρία – τερματισμό του αγώνα.

1.13 **ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ:** Απαγορεύεται η συνοδεία αθλητών σε μέρος της διαδρομής από φίλους, συγγενείς και οικόσιτα ζώα.

1.14 **ΒΟΗΘΕΙΑ:** Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια ή τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.

1.15 **ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ:** Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή ή εκπρόσωπό του το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του. Ο χώρος εκκίνησης θα είναι κλειστός στην κυκλοφορία έως ότου ξεκινήσει και ο τελευταίος αθλητής και στον χώρο τερματισμού θα απαγορεύεται η κυκλοφορία ώσπου να τερματίσει ο τελευταίος αθλητής ή να ολοκληρωθεί χρονικά το πρόγραμμα του Αγώνα.

1.16 **ΣΗΜΑΝΣΗ:** Η διαδρομή του αγώνα θα έχει σημανθεί (προσωρινή ή μόνιμη σήμανση), με ταινία σήμανσης ή άλλο υλικό και θα εποπτεύεται σύμφωνα με τους κανονισμούς για να εξασφαλιστεί ότι οι δρομείς τηρούν την εγκεκριμένη διαδρομή και **ΔΕΝ**

**απαιτούνται ικανότητες προσανατολισμού από τους συμμετέχοντες.**

- 1.17 **ΔΙΑΚΟΠΗ:** 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.
- 1.18 **ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ:** Θα υπάρχει διαδικασία αντίστροφης μέτρησης (5, 3 και 1 λεπτό) πριν την εκκίνηση, για την ενημέρωση των αθλητών.
- 1.19 **ΕΠΟΠΤΕΣ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΝ:** Ενήλικοι θα εποπτεύουν οποιεσδήποτε σχετικές οδικές διασταυρώσεις, μεγάλους κόμβους και αλλαγές κατεύθυνσης, φυσικά όπως συμφωνείται μετά από τις διαβουλεύσεις με τις τοπικές αρχές, τη Τροχαία και την Αστυνομία. Όλοι οι Επόπτες της διαδρομής του αγώνα θα φορούν διακριτικά γιλέκα (αυτό περιλαμβάνει τους χώρους εκκίνησης / τερματισμού και ισχύει σε κλειστά ή ανοικτά οδικά δίκτυα).
- 1.20 **ΟΧΗΜΑ ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗΣ:** Θα υπάρχει ειδικό όχημα ή διαδικασία περισυλλογής δρομέων που εγκαταλείπουν τον αγώνα.
- 1.21 **ΕΠΟΠΤΕΣ – ΚΡΙΤΕΣ:** 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 οποιοδήποτε όχημα έκτακτης ανάγκης και περισυλλογής κατά μήκος της διαδρομής.
- 1.22 **ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ** θα πρέπει να συμπληρωθεί η φόρμα στην πίσω πλευρά του αριθμού του δρομέα, όπου θα αναγράφονται, λεπτομέρειες επαφών έκτακτης ανάγκης, φαρμακευτική αγωγή ή/και οποιεσδήποτε Ιατρικές υποδείξεις.
- 1.23 **ΓΟΝΙΚΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ:** είναι απαιτείται στην αίτηση δήλωσης συμμετοχής για τους δρομείς κάτω των 18 ετών.
- 1.24 **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ:** Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης των κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα. Σε κάθε περίπτωση αλλαγές του αγώνα θα αναρτώνται στο επίσημο site της διοργάνωσης.
- 1.25 **ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ:** Θα υπάρχει αποθήκευση ιματισμού των συμμετεχόντων.