



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ &
ΑΘΛΗΤ. ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ (ΜΕΛΟΣ WA & EA)

Επιτροπή Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο & Βουνό

Πληροφορίες: Άγγελος Προβατάς,

Μίνα Σταυροπούλου

Τηλέφωνα: 211 187 77 19, 211 187 7726

E-mail: roadraces@segas.gr

Αθήνα, 27/1/2026

Αριθ. Πρωτ. 609

Προς:

Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

(Για άμεση ενημέρωση των Σωματείων τους)

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

**12^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΤΕΙΧΙΟ ΦΩΚΙΔΑΣ
Κυριακή 3 Μαΐου 2026**

Ο ΣΕΓΑΣ προκηρύσσει το **12^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ** με τη συνεργασία της **ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ** με τη συνεργασία της **ΕΑΣ
ΣΕΓΑΣ Αν. Στερεάς & Εύβοιας** και την υποστήριξη του **Tihiorace**, σύμφωνα με τους
παρακάτω όρους:

1. ΤΟΠΟΣ – ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στο Τείχιο Δωρίδας του νομού Φωκίδας, **την Κυριακή 3 Μαΐου.**

2. ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

Ανδρες: 30χλμ.

Γυναίκες: 30χλμ.

3. ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΩΡΑ	ΑΓΩΝΑΣ
10:00	30χλμ. Πανελληνίου Πρωτ. Ορεινού Δρόμου Ανδρών
10:00	30χλμ. Πανελληνίου Πρωτ. Ορεινού Δρόμου Γυναικών

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



Η Εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα των 30χλμ είναι στις 10:00πμ. την Κυριακή 3 Μαΐου και γίνονται στο ειδικά διαμορφωμένο αμφιθέατρο του Τειχίου.

4. ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού Δρόμου Α-Γ έχουν δικαίωμα συμμετοχής: Αθλητές – αθλήτριες που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος ηλικίας τους (γεννημένοι/ες το 2008 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 2026.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Παράλληλα με το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινού Δρόμου διεξάγεται ο αγώνας Ορεινού Δρόμου του συλλόγου Tihiorace με την επωνυμία «Tihiorace Deer's Race» απόστασης 30χλμ., για ανεξάρτητους αθλητές και αθλήτριες. Για τη συμμετοχή στον αγώνα έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του συλλόγου <https://tihiorace.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 την Τετάρτη, 29 Απριλίου 2026 και ώρα 14.00 στην ηλεκτρονική διεύθυνση roadraces@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. Μίνα Σταυροπούλου στο τηλέφωνο 211.187.7726

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.

7. ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή του αγώνα, θα πραγματοποιείται από 6 σταθμούς υποστήριξης αθλητών, όπου θα προσφέρεται νερό, ισοτονικό, ενεργειακές μπάρες, ηλεκτρολύτες, πατατάκια, cola 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 καταγράψουν 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: 30χλμ.

Υψομετρική: 1530μ.

Η διαδρομή του αγώνα αποτελείται από 25% δρόμο δασικό, 70% μονοπάτι και μόλις 5% ασφάλτινο δρόμο. Στην διαδρομή των 30 χλμ η συνολική θετική υψομετρική είναι 1530μ.

Η εκκίνηση δίνεται στο ειδικά διαμορφωμένο αμφιθέατρο του Τειχίου. Τα πρώτα χιλιόμετρα της διαδρομής είναι σταθερά ανηφορικά και κινούνται σε μονοπάτι κορυφογραμμής (και ελάχιστο δασικό).

Οι σταθμοί ανεφοδιασμού που συναντάμε είναι:

6,5χλμ. Πλαλίστρα ή Στάνη με νερό/ισοτονικό, πατατάκια, μπανάνα κλπ. Μετά από αυτόν τον σταθμό η διαδρομή συνεχίζει σε μικρό αλλά δύσκολο ανηφορικό τμήμα με πολύ έντονη κλίση αλλά μέσα σε πανέμορφο ελατόδασος αρχικά σε μονοπάτι με έλατα που σε λίγο τελειώνουν και φτάνουμε σε ανεμογεννήτρια. Εδώ είναι το ψηλότερο σημείο του αγώνα στα 1537 μέτρα.

11χλμ. Κεραία με πλήρη ανεφοδιασμό (νερό/ισοτονικό Coca-Cola, Almora, μπανάνες, σταφίδες, πατατάκια, σοκολάτες, μέλι, μπάρες δημητριακών, παστέλια, ξηρούς καρπούς). Θυμήσου να σηκώσεις το κεφάλι και να κοιτάξεις γύρω σου. Η θέα από αυτό το σημείο αποζημιώνει απόλυτα την ανάβαση. Είναι εκπληκτική προς όποια κατεύθυνση και αν γυρίσεις την ματιά σου. Στα βόρεια ξεχωρίζουν τα Βαρδούσια (2495μ.) και η Γκιώνα (2510μ.) ενώ στα νότια οι κορυφές της Πελοποννήσου (Παναχαϊκό, Ερύμανθος, Χελμός και Ζήρεια).

Τα επόμενα 5 χλμ είναι κατηφορικά σε καλοσχηματισμένο μονοπάτι, πολύ καλής βατότητας, μέχρι το **16ο χλμ.** όπου συναντάμε τον χωματόδρομο. Από εκεί κατηφορίζουμε σε κεντρικό δασικό δρόμο προς το χωριό Ποτιδάνεια όπου συναντάμε τον κεντρικό ασφάλτινο δρόμο και

ακολουθώντας την σήμανση μπαίνουμε σε μονοπάτι που μας οδηγεί στο χωριό Ποτιδάνεια, στον 3ο σταθμός ανεφοδιασμού (17χλμ) μπροστά ακριβώς στην "Ταβέρνα Μελόκεδρος".

Στην συνέχεια ανηφορίζουμε για περίπου 800 μέτρα σ' ένα ιδιαίτερα δύσκολο μονοπάτι με νότια κατεύθυνση. Τελικά μπαίνουμε σε μονοπάτι (με δυτική κατεύθυνση) ιδιαίτερα όμορφο με πολλές εναλλαγές εικόνων απόστασης περίπου 5 km. Καταλήγουμε στο σταθμό «Δάσος Θέρετρον» ακριβώς κάτω από το Ξενοδοχείο «Δάσος Θέρετρον». Από τον Σταθμό ακολουθεί μικρός κατηφορικός χωματίνος δρόμος που μας βγάζει στο χωριό Παλιοξάρι όπου και σταθμός ανεφοδιασμού.

Κατηφορίζοντας σε ασφάλτινο δρόμο μέσα στο χωριό και σε χωματόδρομος (πευκόδασος) φτάνουμε στο χαμηλότερο σημείο σε γκρεμισμένη αγροικία. Πιάνουμε μονοπάτι που μετά από τη ρεματιά γίνεται ανηφορικό και οδηγεί σε παλιό χωματόδρομο και τελικά μέσα στο χωριό Τείχιο όπου και σταθμός ανεφοδιασμού. Διασχίζουμε το χωριό (χωματόδρομος και λίγο μονοπάτι) φτάνοντας στο τελευταίο ανηφορικό χιλιόμετρο όπου μας οδηγεί στον τερματισμό.

9. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στον αγώνα, θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τον αγώνα τους εντός του χρονικού ορίου των 6:00 ωρών, δηλαδή έως τις 16:00. 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 τις τσάντες με τα ρούχα και τα προσωπικά τους αντικείμενα, πάνω στις οποίοι 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, τιμαλή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

12. ΕΠΑΘΛΑ

Στον πρώτο νικητή – νικήτρια του 12^{ου} 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 τη Γραμματεία του αγώνα που θα λειτουργήσει στο «Θεατράκι» του Τειχίου το Σάββατο 2 Μαΐου από τις 18:00 - 21.00 και την Κυριακή 3 Μαΐου, από τις 08.00 - 9.30 πμ.

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 2025-2026, 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. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ: Εθνικής Ομάδας Ορεινού Τρεξίματος (Ανδρών - Γυναικών)

Η διαδικασία επιλογής των αθλητών και αθλητριών που θα εκπροσωπήσουν την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ορεινού Τρεξίματος (European Athletics Off-Road Running

Championships – Ljubljana/Kamnik, 5 - 7 Ιουνίου 2026), θα βασιστεί στο παρακάτω σύστημα αξιολόγησης.

Αναλυτικότερα, η διαδικασία επιλογής περιγράφεται στο Υπόμνημα 1 που ακολουθεί στο τέλος της προκήρυξης.

Βασικές Προϋποθέσεις & Σύστημα Αξιολόγησης

- **Σύστημα Βαθμολόγησης:** Η επιλογή θα γίνει με βάση τον **καλύτερο Μέσο Όρο (Μ.Ο.) βαθμολογίας** των αθλητών, σύμφωνα με το επίσημο σύστημα αξιολόγησης **PI Scoring** της **ITRA** (International Trail Running Association).
- **Κανόνας των 3 Αγώνων:** Οι αθλητές/τριες θα αξιολογηθούν με βάση τους **τρεις (3) καλύτερους αγώνες** τους βαθμολογικά, από τη λίστα των αγώνων πρόκρισης.
- **Υποχρεωτική Συμμετοχή:** Η συμμετοχή στον αγώνα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος (Tihio Race) κρίνεται ως **υποχρεωτική** και αποτελεί προϋπόθεση για την ένταξη των αθλητών/τριών στη διαδικασία επιλογής.
- **Όριο Συμμετοχών:** Θα επιλεγούν το ανώτερο **έως τρεις (3) αθλητές και τρεις (3) αθλήτριες** (ανά κατηγορία Ανδρών/Γυναικών).

Αγώνες Πρόκρισης (Ημερολογιακή Σειρά)

Η βαθμολογία θα προκύψει αποκλειστικά από τη συμμετοχή των αθλητών στη σειρά αγώνων που αναφέρονται παρακάτω:

Ημερομηνία	Ονομασία Αγώνα
18 Ιανουαρίου 2026	LEVADOS Mountain Trail
31 Ιανουαρίου 2026	5ο Koumaria Trail Series
21 & 22 Μαρτίου 2026	15ο Taygetos Challenge
4 & 5 Απριλίου 2026	Hydra's Trail Event
5 Απριλίου 2026	Helicon Mountain Race
18 & 19 Απριλίου	Μονοπάτι Λίμνης Πλαστήρα
3 Μαΐου 2026	ΤΙΗΙΟ RACE (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα) - Υποχρεωτικός

Όρια Βαθμολογίας (PI Scoring ITRA)

Για την επιλογή των αθλητών και αθλητριών στην Εθνική Ομάδα, απαιτείται η επίτευξη βαθμολογίας ίσης ή μεγαλύτερης από τα παρακάτω όρια:

Κατηγορία	Ελάχιστος Μ.Ο. Βαθμολογίας (στους 3 αγώνες)
Άνδρες	840 βαθμοί

Γυναίκες	720 βαθμοί
----------	------------

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 την Prime Ambulance. 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 8 Μαΐου 2026, 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 8 Μαΐου 2026 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 αλληλο-εμποδίζονται 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 υπάρχει διαδικασία περισυλλογής δρομέων που εγκαταλείπουν τον αγώνα.

21. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΕΓΑΣ

Οργανωτικός Εκπρόσωπος του Πρωταθλήματος ορίζεται ο κ.κ. **Ιάκωβος Πετσούλας**,

Πρόεδρος της επιτροπής Αγώνων σε Δημόσιο Δρόμο και Βουνό του ΣΕΓΑΣ.

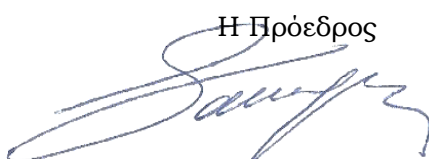
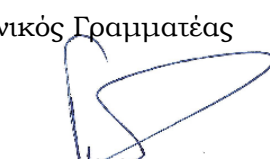
22. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

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. 2025, 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. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Υπεύθυνος Διαδρομής & Εγκατάστασης ορίζεται, **ο τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν.Στερεάς & Εύβοιας κ. Ντίνος Μπουλούκος**, ο οποίος σε συνεργασία με τον Οργανωτικό Εκπρόσωπο, τον Τεχνικό Υπεύθυνο, τον Αλυτάρχη και τον Γυμνασάρχο θα ασχοληθούν επί θεμάτων προετοιμασίας και σήμανσης της αγωνιστικής διαδρομής καθώς και του αθλητικού εξοπλισμού.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

 Η Πρόεδρος Σοφία Σακοράφα		 Ο Γενικός Γραμματέας Γεώργιος Γιατρουδάκης
--	--	--

Συνημμένα:

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

Κοινοποίηση:

- ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν.Στερεάς & Εύβοιας

Εσωτερική Διανομή:

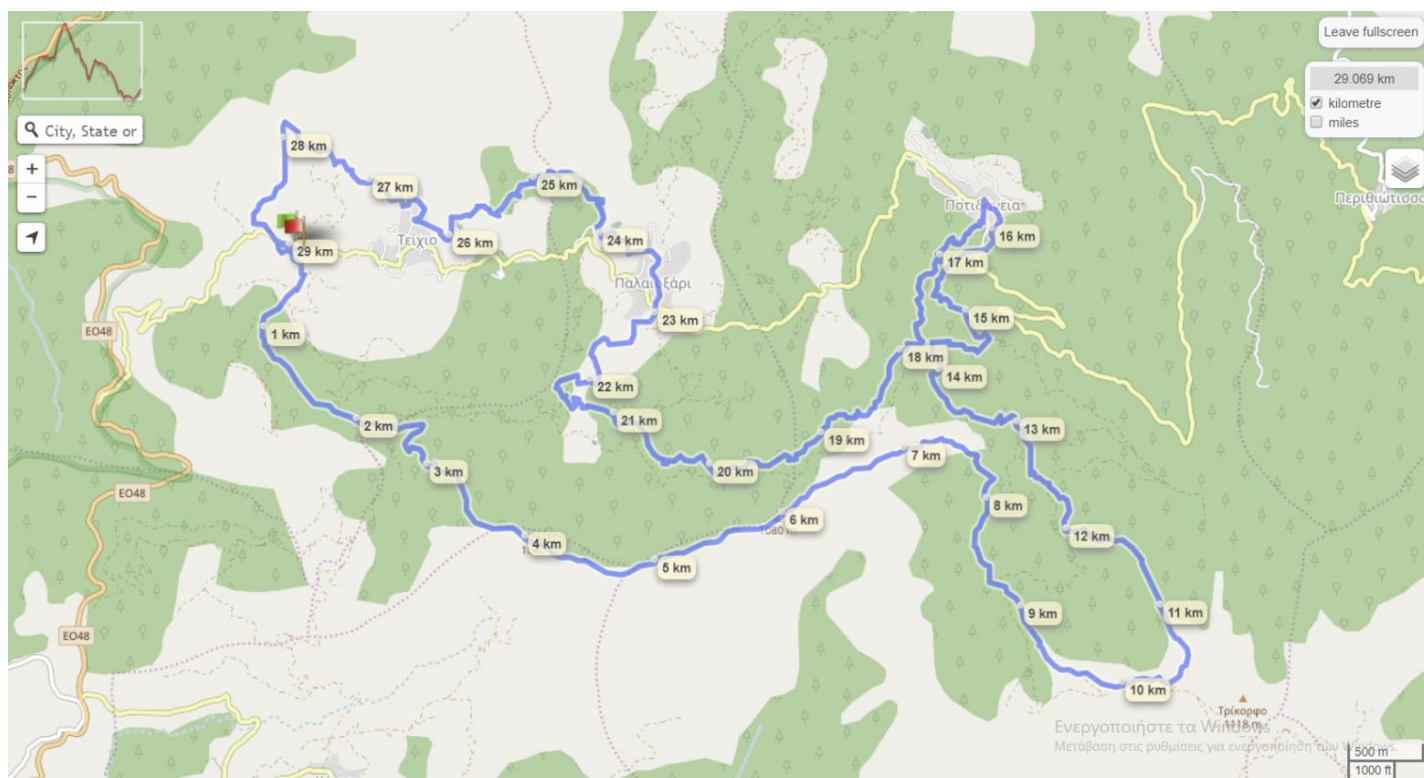
- Υγειονομική Υπηρεσία ΣΕΓΑΣ
- ΚΕΚ / ΣΕΓΑΣ
- Γραφείο Τύπου ΣΕΓΑΣ
- Γραφείο Υψηλού Αθλητισμού
- Γραφείο Ανάπτυξης
- Γραφείο Μάρκετινγκ – Λογιστήριο
- Χάρτης διαδρομής
- Υψομετρικό διάγραμμα

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Σταθμοί 30k

Χιλιόμετρο	Σταθμός	Τροφοδοσία
6,5χλμ	Πλαλίστρα	αναψυκτικό, νερό
11χλμ	Τρίκορφα	τσιπς, μπανάνα, αναψυκτικό, νερό, gel
17χλμ	Ποτιδάνεια	αλμυρά, μπανάνα, νερό, αλμόρα
21χλμ	«Δάσος Θέρετρον»	τσιπς, μπανάνα, αναψυκτικό, νερό, gel
24χλμ	Παλιοξάρι	τσιπς, αναψυκτικό, νερό
28	Τείchio	γεύμα αποκατάστασης

Χάρτης Διαδρομής



Υψομετρικό διάγραμμα διαδρομής:

Download race info



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

