

1^ο ΛΑΔΩΝΑΣ MOUNTAIN RACE

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

Η εταιρεία ορεινού τουρισμού ECO ACTION και το BIKE EXPERT, με την υποστήριξη της Δημοτικής Ενότητας Παϊών του Δήμου Καλαβρύτων και του Ναυτικού Αθλητικού Ομίλου Δάφνης, διοργανώνουν ορεινές εκδηλώσεις στην Δάφνη Καλαβρύτων στις παραποτάμιες εγκαταστάσεις του Λάδωνα ποταμού στις 18 - 19 Ιουνίου 2011 με την ονομασία **1^ο ΛΑΔΩΝΑΣ MOUNTAIN RACE**. Αποκορύφωμα των εκδηλώσεων θα είναι οι αγώνες ορεινής ποδηλασίας και ορεινού τρεξίματος.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Η εκδήλωση θα γίνει στις όχθες του ποταμού Λάδωνα, στην Δάφνη Καλαβρύτων 210 χλμ από την Αθήνα (2-2:30 ώρες), στις ξύλινες εγκαταστάσεις της ECO ACTION. Ο χώρος διαθέτει τραπεζαρία, κυλικείο, τουαλέτες, αποδυτήρια αντρών-γυναικών, αποθηκευτικούς χώρους για τις δραστηριότητες κλπ. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δείτε στην ιστοσελίδα <http://www.ecoaction.gr/>.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Ο αγώνας είναι open και μπορεί να συμμετέχει ο καθένας (ενήλικας) ασχέτου ηλικίας, είτε διαθέτει είτε όχι δελτίο αθλητού, αρκεί να γνωρίζει ορεινή ποδηλασία, να έχει πολύ καλή φυσική κατάσταση και να είναι εξοικειωμένος με το τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο. Θα υπάρχουν οι εξής κατηγορίες:

ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ:

- A1 ΑΝΤΡΩΝ / 18 – 29 ΕΤΩΝ
- A2 ΑΝΤΡΩΝ / 30 – 39 ΕΤΩΝ
- A3 ΑΝΤΡΩΝ / 40 – 49 ΕΤΩΝ
- A4 ΑΝΤΡΩΝ / 50+
- ΓΥΝΑΙΚΩΝ
- FUN

ΟΡΕΙΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ:

- A ΑΝΤΡΩΝ / 18 – 39 ΕΤΩΝ
- B ΑΝΤΡΩΝ / 40+ ΕΤΩΝ
- ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών είναι συνολικά 200 αθλητές ανά άθλημα.

Για να ισχύει μία κατηγορία πρέπει να έχει τουλάχιστον 6 συμμετοχές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά.

ΔΗΛΩΣΗ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν αίτηση συμμετοχής και υπεύθυνη δήλωση υποχρεωτικά.

Οι δηλώσεις συμμετοχής και οι υπεύθυνες δηλώσεις γίνονται ηλεκτρονικά (info@bikeexpert.gr) ή με fax (210 6613120) και μπορείτε να τις προμηθευτείτε από την ιστοσελίδα www.mtbxpert.gr ή από το κατάστημα bike expert.

Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι την ΠΕΜΠΤΗ 16/06/2011 και ώρα 24:00μμ.

Το κόστος συμμετοχής είναι 20€ με φπα για την ορεινή ποδηλασία και 20€ με φπα για το ορεινό τρέξιμο. Για όσους συμμετέχουν και στα 2 αγωνίσματα το κόστος συμμετοχής θα είναι 30€. Το κόστος συμμετοχής περιλαμβάνει:

- συμμετοχή στον αγώνα
- αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής
- συμμετοχή στο pasta party
- τεχνική υποστήριξη ποδηλάτου
- δώρα χορηγών
- διαμονή με σκηνές (δικές σας) στο χώρο των εγκαταστάσεων
- χρήση των αποδυτηρίων, ντουζ κλπ
- συμμετοχή στις κληρώσεις
- ασφαλιστική κάλυψη
- 20% έκπτωση στην διαμονή και την διατροφή σας από την ECO ACTION

Μπορείτε να τα καταθέσετε στον λογαριασμό ΕΘΝΙΚΗΣ 662 400 77199, IBAN:

GR8201106620000066240077199 με δικαιούχο ΧΡΗΣΤΟ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ ή στο κατάστημα BIKE EXPERT στην Αγίου Ιωάννου Θεολόγου 31, Γέρακας.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ:

Η διαδρομή θα είναι απόστασης **17 - 20χλμ με 500-600 θετική υψομετρική** και θα κινείται δίπλα στον ποταμό και την λίμνη του Λάδωνα και στις πλαγιές του Δρακοβουνίου. Θα κινείται σε δύσβατα μονοπάτια, δασικούς δρόμους, βραχώδεις διαδρομές και περάσματα από το ποτάμι. Στη διαδρομή υπάρχει μία πηγή και 2 σημεία υδροδοσίας. Μόλις ανοιχτούν τα τελευταία μονοπάτια θα δημοσιευτούν οι ακριβείς πληροφορίες με σχεδιαγράμματα για την διαδρομή. Η δροσιά του ποταμού και της λίμνης θα συντροφεύει τους δρομείς στο 80% περίπου της διαδρομής.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ:

Η διαδρομή θα είναι απόστασης **37χλμ με 1.170 θετική υψομετρική** και θα κινείται δίπλα στον ποταμό Λάδωνα και την ορεινή περιοχή δυτικά – βόρεια και ανατολικά της Δάφνης και της Νάσιας. Διασχίζει 5 μονοπάτια συνολικού μήκους 5,5χλμ, δασικούς δρόμους 27χλμ (κάποιοι στενοί που δεν χρησιμοποιούνται), πανέμορφα λιθόστρωτα καλντερίμια 1χλμ και 3,5χλμ ασφάλτινους δρόμους (σε 6 διαφορετικά σημεία). Η διαδρομή χαρακτηρίζεται από τις συνεχείς εναλλαγές στο τερέν και το φυσικό τοπίο. Θα υπάρχουν 2 σημεία υδροδοσίας και 2 πηγές με βρύσες που βρίσκονται στην Δάφνη. Θα υπάρχει σήμανση της διαδρομής με σπρέι και κορδέλες καθώς και προειδοποιητικές πινακίδες σε δύσκολα σημεία. Στα ασφάλτινα κομμάτια (αν και μικρά) δεν θα διακοπεί η κυκλοφορία. Για την κατηγορία fun η διαδρομή θα είναι περίπου στο ήμισυ και σε ότι αφορά την απόσταση και η θετική υψομετρική. Θα δημοσιευτούν περισσότερες λεπτομέρειες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Η χρονομέτρηση θα γίνεται ηλεκτρονικά με φωτοκύτταρο. Τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν σε ειδικό χώρο αμέσως μετά το τέλος κάθε αγώνα.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Θα βραβευτούν οι 6 πρώτοι κάθε κατηγορίας σε κάθε αγώνισμα και οι 6 πρώτοι της γενικής κατάταξης όσων συμμετέχουν και στα 2 αγωνίσματα (overall). Ο πρώτος με κύπελλο και οι υπόλοιποι 5 με μετάλλιο. Οι απονομές θα γίνουν αμέσως μετά την λήξη των αγώνων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Οι ξύλινες παραποτάμιες εγκαταστάσεις της ECO ACTION θα είναι ανοικτές για τους διαγωνιζόμενους και τους επισκέπτες από την Παρασκευή 17/6 το πρωί. Το πρόγραμμα των αγώνων έχει ως εξής:

- ΣΑΒΒΑΤΟ 18:00 – 21:00μμ. Παραλαβή αριθμών και ενημερωτικού υλικού από την γραμματεία του αγώνα. Επιβεβαίωση συμμετοχών.
- ΣΑΒΒΑΤΟ 21:00μμ. Pasta party
- ΚΥΡΙΑΚΗ 08:00 - 08:30πμ. Επιβεβαίωση συμμετοχών αγώνα OPEN ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
- ΚΥΡΙΑΚΗ 09:00πμ. Εκκίνηση αγώνα OPEN ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
- ΚΥΡΙΑΚΗ 09:30 – 11:00πμ. Παραλαβή αριθμών και ενημερωτικού υλικού από την γραμματεία του αγώνα. Επιβεβαίωση συμμετοχών αγώνα OPEN ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ
- ΚΥΡΙΑΚΗ 12:30μμ. Εκκίνηση αγώνα OPEN ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ
- Απονομές

ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΑ – ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Οτιδήποτε απρόβλεπτο παρουσιαστεί ή τυχόν ενστάσεις θα ρυθμιστούν επιτόπου.

Αν κάποιος αντιμετωπίσει μηχανικό πρόβλημα πρέπει να επισκευάσει την βλάβη μόνος του. Σε περίπτωση εγκατάλειψης για οποιονδήποτε λόγο (μηχανική βλάβη, πτώση, τραυματισμό κλπ) πρέπει να ενημερώσετε τον κοντινότερο κριτή.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ – ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Οι αθλητές τρέχουν με δική τους ευθύνη και δεν ευθύνεται η διοργανώτρια αρχή σε περίπτωση οποιουδήποτε είδους τραυματισμού τους ή και μερικής ή ολικής καταστροφής του εξοπλισμού τους όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση. Σε όλη την χρονική διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρός, ασθενοφόρο και εθελοντική ομάδα πρώτων βοηθειών. Οι αθλητές οφείλουν να έχουν εξεταστεί από ιατρό ο οποίος θα τους έχει κρίνει ικανούς να συμμετέχουν σε αυτό τον αγώνα. Θα υπάρχει υποχρεωτική προσωπική ασφάλιση σε περίπτωση ατυχήματος κατά την διάρκεια του αγώνα. Για την συμμετοχή στον αγώνα είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ Η ΧΡΗΣΗ ΚΡΑΝΟΥΣ.

ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ

Σε περίπτωση ματαίωσης ή και αναβολής του αγώνα λόγω καιρικών συνθηκών ή για τον οποιοδήποτε σοβαρό λόγο που θα μπορούσε να βλάψει την υγεία και σωματική ακεραιότητα των αθλητών και σε κάθε περίπτωση την ορθή διεξαγωγή του αγώνα, το αντίτιμο συμμετοχής θα ισχύει για την νέα ημερομηνία που αυτός θα οριστεί και θα είναι το αργότερο μέχρι το τέλος του 2011. Αθλητής/τρια που δηλώσει συμμετοχή και δεν προσέλθει στον αγώνα δε δικαιούται επιστροφής χρημάτων.

ΔΙΑΜΟΝΗ

Η διαμονή σας μπορεί να γίνει ή με σκηνές στο χώρο των εγκαταστάσεων ή σε πέτρινα σπιτάκια δίπλα στο Λάδωνα, σε ξύλινο καταφύγιο/ξενώνα στην Δάφνη ή σε ξενώνες της περιοχής.

Περισσότερες πληροφορίες για την εκδήλωση και την διαμονή μπορείτε να απευθυνθείτε:

- στην ιστοσελίδα www.mtbxpert.gr
- Στο κατάστημα Bike Expert Αγ. Ι. Θεολόγου 31, Γέρακας, τηλ. 210 6613120, 6978996951
- ECO ACTION, τηλ. 210 3317866.

Σας περιμένουμε με την υπόσχεση ότι θα κάνουμε το καλύτερο για να περάσετε ένα υπέροχο αγωνιστικό weekend!!!

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ - BNCYCLING - ΒΟΥΛΗ & ΕΥΡΩΒΟΥΛΗ