

4ος Ημιμαραθώνιος Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας» ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

Ο Ποδηλατικός Άθλος Ρούμελης προκηρύσσει τον: **4^ο Ημιμαραθώνιο Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας».**

Ο αγώνας θα διεξαχθεί την Κυριακή 24 Φεβρουαρίου 2019 με σημείο εκκίνησης και τερματισμού την κεντρική πλατεία Σπερχειάδας.

Παράλληλα με τον κύριο αγώνα 21,098 μέτρων θα διεξαχθεί αγώνας 5.000 μέτρων με την ονομασία «Λαϊκός αγώνας - Καλύβα Στεφανή», αγώνας Περιαστικού Βάδην 11.400 μέτρων με την ονομασία «Γέφυρα Βίστριζας» και Παιδικός αγώνας 1.100 μέτρων για τους μικρούς φίλους του αθλητισμού.

Η διαδρομή των 21.098 μέτρων είναι σε άσφαλτο και διέρχεται δύο φορές τον ποταμό Σπερχειό στην περιοχή της Δυτικής Φθιώτιδας.

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18^ο έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2000 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το **αργότερο έως τη Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου 2019**

Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής και τα **chip** της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης, από τις **8.00π.μ έως τις 10.00π.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το τεχνικό μπλουζάκι.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν με κύπελλα. Επίσης, κύπελλα θα δοθούν ανά ηλικιακή κατηγορία όπως: 18 – 35, 36 – 40, 41 – 45, 46 – 50, 51 – 55, 56 – 60, 60+.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία: Κυριακή 24/2/2019

Ώρα εκκίνησης: 11.00 π.μ

Απόσταση: 21.098 μέτρα

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

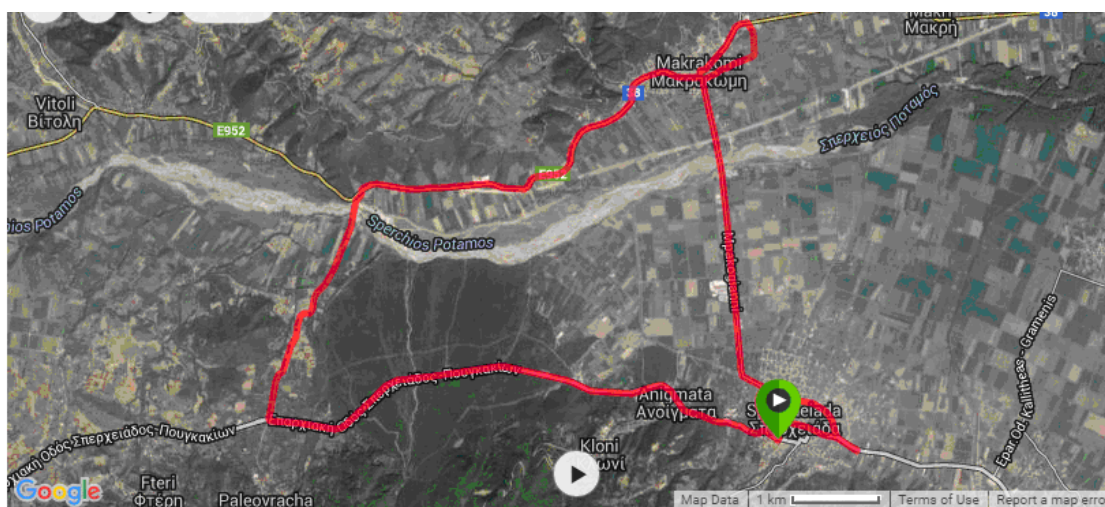
Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί κατηφορική πορεία, επί της κεντρικής οδού, Λεωφόρου Κρίκου για 350 μέτρα, όπου στρίβει δεξιά, έως το Γηροκομείο Σπερχειάδας («Αθανάσιος και

Μαίρη Ακρίδα») , συνολικής απόστασης 1,500 μέτρων από την εκκίνηση. Εκεί γίνεται αναστροφή , με κατεύθυνση προς τη Μακρακώμη . Στα 250 μέτρα πριν από την Κεντρική Πλατεία Μακρακώμης, στρίβουμε δεξιά , με κατάληξη τη διασταύρωση μεταξύ Κέντρου Υγείας και s/m Γαλαξίας. (7 χλμ)

Κατόπιν , ακολουθεί τη ροή του αυτοκινητόδρομου Λαμίας Καρπενησίου , έως τη διασταύρωση γέφυρας Παλαιοβράχας. (12 χλμ), Από εκεί στρίβει αριστερά και ακολουθεί ανοδική πορεία ως τη διασταύρωση του χωριού Παλαιοβράχα , όπου σε απόσταση 2 χλμ , κερδίζει μια υψομετρική 120 μέτρων (15 χλμ) Στη διασταύρωση Παλαιοβράχας, φεύγουμε αριστερά, προς τη Σπερχειάδα, με ελαφρά κατηφορική κλίση προς τον τερματισμό, εκτός του τελευταίου χλμ, το οποίο είναι ελαφρώς ανοδικό (40 μ +)



Σε σχέση με το χρόνο ▾

Προσαρμογή ▾



Σήμανση διαδρομής:

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

Σταθμοί υποστήριξης:

Στη διαδρομή θα στηθούν 11 σταθμοί ανεφοδιασμού με νερό, ιστονικά κλπ. Στο 5^οχλμ στη γέφυρα Σπερχειάδας - Μακρακώμης, στο 7^οχλμ Κέντρο Υγείας Μακρακώμης, πλατεία Μακρακώμης-(καφέ Σύνοδος), έξοδος Μακρακώμης-(αρτοποιία family bakery) , κόμβος Τσούκας, στο 10^οχλμ, στη διασταύρωση Παλαιοβράχας, διασταύρωση Άμπλα, στο 15^οχλμ κόμβος Παλαιοβράχας, στα Τριφύλια, στο 20^οχλμ κόμβος Κλωνίου.

Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) και με ενδιάμεση χρονομέτρηση στο 7χλμ της διαδρομής. Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Άθλου, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός 3 ωρών, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Υγειονομική Κάλυψη:

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

Η 2η διαδρομή | Λαϊκός Αγώνας «Καλύβα Στεφανή» | 5.000 μ

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18^ο έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2000 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το **αργότερο έως τη Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου 2019**

Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής και τα **chip** της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης, από τις **8.00π.μ έως τις 10.00π.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν και το μπλουζάκι.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν με κύπελλα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία: Κυριακή 24/2/2019

Ώρα εκκίνησης: 11.20 πμ (Μετά την εκκίνηση των 21098 μέτρων)

Απόσταση: 5.000 μέτρα

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί κατηφορική πορεία, επί της κεντρικής οδού, Λεωφόρου Κρίκου για 1700 μέτρα, τα πρώτα 950 άσφαλτος, όπου στρίβει αριστερά, προς «Καλύβα Στεφανή». Στα 940 μέτρα στρίβουμε αριστερά με κατεύθυνση προς Σπερχειάδα και στα 1300 μέτρα δεξιά προς Γυμνάσιο- Λύκειο. Στα 360 μέτρα στρίβουμε αριστερά με ελαφρά ανηφόρα προς τον τερματισμό .

**Σήμανση διαδρομής:**

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

Σταθμοί υποστήριξης:

Στη διαδρομή θα στηθεί 1 σταθμός ανεφοδιασμού με νερό, ιστονικά κλπ στο 2^ο χλμ. « ΚΑΛΥΒΑ ΣΤΕΦΑΝΗ».

Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip). Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Άθλου, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός 60 λεπτών, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Υγειονομική Κάλυψη:

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

Η 3η διαδρομή | Περιαστικό Βάδην «ΓΕΦΥΡΑ ΒΙΣΤΡΙΖΑΣ» 11.400μ

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18^ο έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2000 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το **αργότερο έως τη Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου 2019**

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.

Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής, από τις **8.00π.μ έως τις 10.00π.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία: Κυριακή 24/2/2019

Ώρα εκκίνησης:

Απόσταση: 11400 μέτρα

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα πραγματοποιείται στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθούμε την διαδρομή Γηροκομείο, Κ. Καλλιθέα, Άγιος Σώστης, Γέφυρα Βίστριζας, Περιφερειακός Αγίου Σώστη, Γηροκομείο, τερματισμός.

Σήμανση διαδρομής:

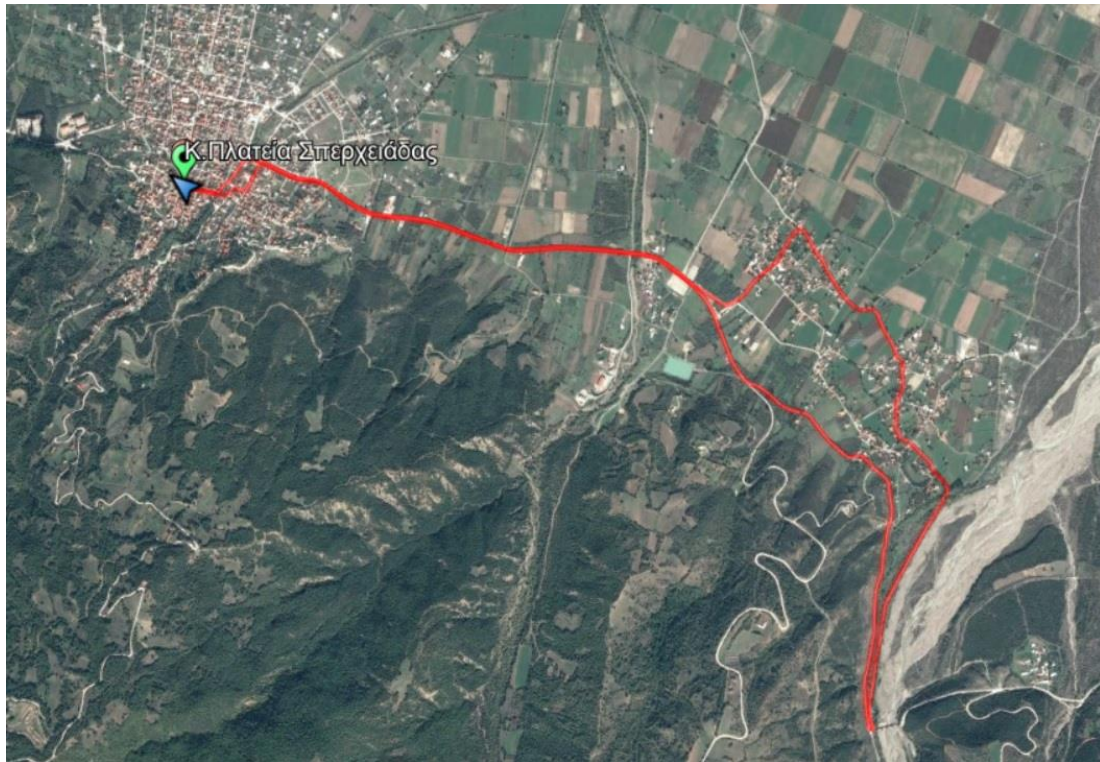
Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

Σταθμοί υποστήριξης:

Στη διαδρομή θα στηθούν 4 σταθμοί ανεφοδιασμού με νερό, κλπ

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **2 ωρών** σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.



Υγειονομική Κάλυψη:

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΧΙΛΙΩΝ ΕΚΑΤΟ ΜΕΤΡΩΝ

Η διαδρομή των 1100 μέτρων είναι σε άσφαλτο και γίνεται εντός του Δ.Δ. Σπερχειάδας.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία: Κυριακή 24/2/2019

Ώρα εκκίνησης: 11.30 πμ

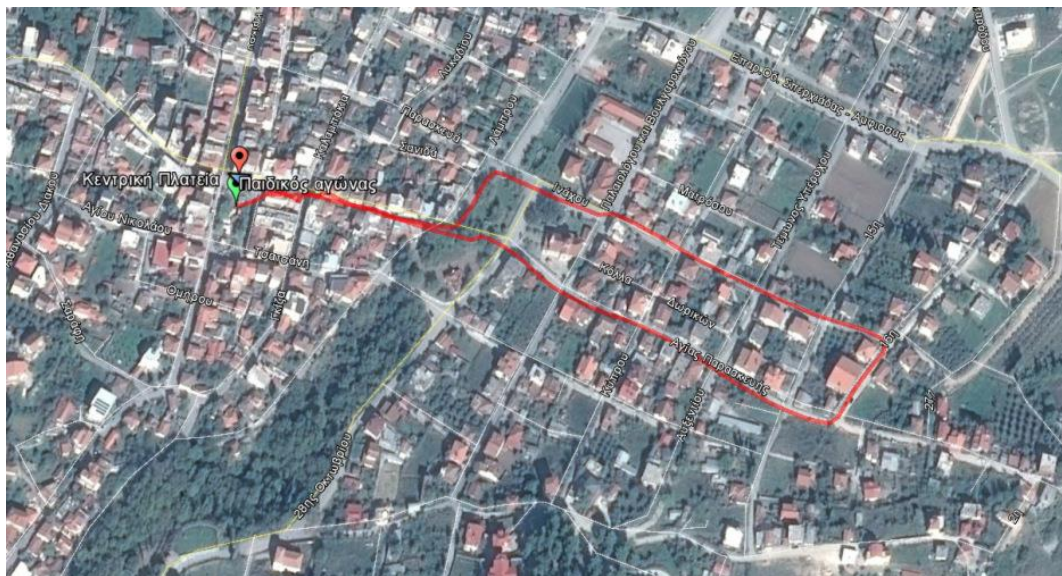
Απόσταση: ~1,100 μέτρων

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά Δημοτικού, Γυμνασίου.

Σε όλα τα παιδιά θα δοθούν μετάλλια κατά τον τερματισμό τους και στους τρεις πρώτους κάθε φύλλου θα δοθούν κύπελα. Η συμμετοχή των παιδιών στον αγώνα είναι ελεύθερη και δεν απαιτεί καμιά οικονομική επιβάρυνση παρά μόνο την κατάθεση στην ειδική γραμματεία του παιδικού αγώνα:

α) **υπεύθυνης δήλωσης του γονέα** που επιτρέπει την συμμετοχή τους στον αγώνα, β) **γνωμάτευση ιατρού**.



Εθελοντισμός:

Και αυτή η αθλητική δράση στηρίζεται στη φιλοσοφία του Άθλου και για την επιτυχία της απαραίτητη είναι η εθελοντική συμμετοχή ανθρώπων που αγαπούν τον αθλητισμό και την φύση. Όσοι θα ήθελαν να προσφέρουν εθελοντική εργασία κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά και για την οργάνωσή του, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με τους υπεύθυνους στα παρακάτω τηλέφωνα ή μέσω **[της φόρμας εθελοντισμού στην ιστοσελίδα του άθλου](#)**.

Χορηγία:

Μία άλλη μορφή συνεισφοράς στον 4^ο Ημιμαραθώνιο Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας», που εκτός από την ενέργεια και τον εθελοντισμό, χρειάζεται υλική και χρηματική στήριξη, είναι η χορηγία. Φυσικά πρόσωπα, επαγγελματίες και επιχειρήσεις μπορούν να έλθουν σε επαφή με τους διοργανωτές για ενημέρωση είτε να συμπληρώσουν την **[ηλεκτρονική φόρμα στην ιστοσελίδα του άθλου](#)**.

Υπεύθυνος Διοργάνωσης: Κοτορλός Δημήτρης - τηλ. 6946699677

Συντονιστής Ημιμαραθώνιου: Ρεντίφης Λουκάς – τηλ. 6973990593

Συντονιστής Λαϊκού Αγώνα : Σκαρλάτος Κων/νος - τηλ. 6977745406

Συντονιστής Περιαστικού Βάδην : Πανταζής Δημήτρης - τηλ. 6945431991

Συντονιστής Παιδικού Αγώνα: Παπασταύρου Αγγέλα - τηλ. 6973553145

Ο «Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης» σας καλεί να συμμετέχετε σε αυτό τον αγώνα!

Η Οργανωτική Επιτροπή