ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ
& ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
ΕΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ 36, 52100 , ΚΑΣΤΟΡΙΑ
ΤΗΛ. 24670 23555
FAX: 24670 23746
e-mail: segas-dm@otenet.gr
Πληροφορίες: Ανανιάδη Ελευθερία

www.segas.gr

HELLENIC AMATEUR ATHLETIC ASSOCIATION
EAS DYTIKIS MAKEDONIAS
36 AG. ATHANASIOU rd, 52100, KASTORIA, GREECE
TEL: +30 24670 23555
FAX: +30 24670 23746

Καστοριά 20 Μαρτίου 2023
Αριθμ. Πρωτ.: 73
Προς : 1) ΣΕΓΑΣ Επιτροπή Αγώνων σε δημόσιο δρόμο και βουνό
2) ΕΑΣ-ΤΕ ΣΕΓΑΣ (Με την παράκληση να σταλεί στα σωματεία τους
3) Σωματεία ΕΑΣ
4) Μ.Μ.Ε.-Τοπικό Τύπο

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΙΑ 2023
RUN DESKATI & ΑΓΩΝΑΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
ΔΕΣΚΑΤΗ – ΓΡΕΒΕΝΩΝ
Κυριακή, 9 Απριλίου 2023
ΑΓΩΝΕΣ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟΙ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΤΡΑΓΩΔΙΑΣ ΤΩΝ ΤΕΜΠΩΝ

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας και ο ΓΣ Δεσκάτης, σε συνεργασία με τον Δήμο Δεσκάτης προκηρύσσουν τους αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό και Ορεινού δρόμου, με την επωνυμία RUN DESKATI «ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΙΑ 2023», οι οποίοι φέτος είναι αφιερωμένοι στην μνήμη των θυμάτων της τραγωδίας των Τεμπών, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

- **1. ΤΟΠΟΣ – ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ**

  Οι αγώνες θα διεξαχθούν στη Δεσκάτη Γρεβενών, την Κυριακή 9 Απριλίου 2023.

- **2. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ**
- **2.1. Ορεινός Δρόμος 30χλμ. ώρα έναρξης 10:00πμ**

  Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

  Η διαδρομή ακολουθεί σηματοδοτημένο μονοπάτι, χωματόδρομο και ασφαλτοστρωμένο δρόμο.

  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2005 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

- **<u>2.2. Δρόμος 10χλμ. ώρα έναρξης 10:00πμ</u>**

  Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

  Η εκκίνηση των αθλητών θα γίνει από την πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας διασχίζοντας την πλακόστρωτη οδό του ένδοξου λοχαγού Μανουσάκη και περνώντας από την γέφυρα «Σακαβάρα» φτάνουν στην οδό του ποιητή Χρ. Μπράβου διασχίζοντας την συνοικία «ΣΑΝΤΟΒΟ» φτάνουν στον κόμβο της «Παδίτσας» και συνεχίζοντας στον δρόμο που γίνεται το «μεγάλο παζάρι» φτάνουν στην διασταύρωση του Κέντρου Υγείας και στρίβουν δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Δεσκάτης-Γρεβενών και προχωρώντας ευθεία αφήνουν πίσω το Γεωπάρκο «ΤΗΘΥΟΣ», το κλειστό γυμναστήριο και τον πευκόφυτο «ΤΡΕΤΙΜΟ» κατευθύνονται προς τον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» ακολουθούν τον επαρχιακό δρόμο Ελασσόνας Γρεβενών περνώντας μέσα από ένα πευκόφυτο δρομάκι που τους οδηγεί σε μια αναστροφή αντικρίζοντας την πόλη της Δεσκάτης τον Όλυμπο , τα Καμβούνια και την Πίνδο η διαδρομή συνεχίζει από την τοποθεσία του σταυρού προς την Δεσκάτη από τον κεντρικό δρόμο Γρεβενών Δεσκάτης διασχίζοντας την οδό Ταλιαδούρη φτάνουν στο «Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαίας φτάνουν στην κεντρική πλατεία. **Οι δρομείς του Αγώνα 10χλμ διατρέχουν τη διαδρομή δύο φορές.**

- **<u>2.3. Δρόμος 1.000μ. μαθητών-τριων Δημοτικών Σχολείων 11:30πμ</u>**

  Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

  Διαδρομή: η εκκίνηση των μαθητών-τριων θα γίνει από την κεντρική πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας κατηφορίζοντας επί της πλακόστρωτης οδού Παπανδρέου έχοντας στο αριστερό μας χέρι το διατηρητέο «Παλιό Σχολείο» και συνεχίζοντας δεξιά στην Ελευθερίου Βενιζέλου κατεβαίνουν την Τσιμισκή και στην συνέχεια στρίβοντας δεξιά στην Ρήγα Φεραίου κατευθυνόμαστε προς τον χώρο της Λαϊκής Αγοράς και αφήνοντας πίσω μας την παραδοσιακή βρύση του Ταλιαδούρη επί της οδού Καραμανλή φτάνουμε στο
  «Δημαρχιακό Μέγαρο» στην πλατεία της Εθνικής Αντίστασης στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαίας για να επιστρέψουν και να τερματίσουν στην Κεντρική πλατεία.

- **<u>2.4. Δυναμικό Βάδισμα 2,5χλμ . ώρα έναρξης 11:30πμ</u>**

  Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

  Διαδρομή: κατηφορίζοντας επί της πλακόστρωτης οδού Παπανδρέου έχοντας στο αριστερό μας χέρι το διατηρητέο «Παλιό Σχολείο» και συνεχίζοντας την ίδια

οδό φτάνουμε στην είσοδο του Δημοτικού Σταδίου, εκεί στρίβουμε δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Ελασσόνας- Γρεβενών κατευθυνόμαστε στον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» και στην συνέχεια διασχίζοντας την οδό Ταλιαδούρη φτάνουμε στο « Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβουμε δεξιά επί της οδού Μονδαίας και φτάνουμε και τερματίζουμε στην κεντρική πλατεία.

- **<u>2.5. Δρόμος 5χλμ. ώρα έναρξης 12:00μμ</u>**

  Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2010 και οι μεγαλύτεροι – μεγαλύτερες.

  Η εκκίνηση των αθλητών θα γίνει από την πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας διασχίζοντας την πλακόστρωτη οδό του ένδοξου λοχαγού Μανουσάκη και περνώντας από την γέφυρα «Σακαβάρα» φτάνουν στην οδό του ποιητή Χρ. Μπράβου διασχίζοντας την συνοικία «ΣΑΝΤΟΒΟ» φτάνουν στον κόμβο της «Παδίτσας» και συνεχίζοντας στον δρόμο που γίνεται το «μεγάλο παζάρι» φτάνουν στην διασταύρωση του Κέντρου Υγείας και στρίβουν δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Δεσκάτης-Γρεβενών και προχωρώντας ευθεία αφήνουν πίσω το Γεωπάρκο «ΤΗΘΥΟΣ», το κλειστό γυμναστήριο και τον πευκόφυτο «ΤΡΕΤΙΜΟ» κατευθύνονται προς τον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» ακολουθούν τον επαρχιακό δρόμο Ελασσόνας Γρεβενών περνώντας μέσα από ένα πευκόφυτο δρομάκι που τους οδηγεί σε μια αναστροφή αντικρίζοντας την πόλη της Δεσκάτης τον Όλυμπο , τα Καμβούνια και την Πίνδο η διαδρομή συνεχίζει από την τοποθεσία του σταυρού προς την Δεσκάτη από τον κεντρικό δρόμο Γρεβενών Δεσκάτης διασχίζοντας την οδό Ταλιαδούρη φτάνουν στο «Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαίας να φτάσουν και να τερματίσουν στην κεντρική πλατεία.

- Καλούνται οι αθλητές – αθλήτριες να τηρήσουν πιστά τη σωστή πορεία και την ειδικήσήμανση της διαδρομής, όπως και τις οδηγίες των Κριτών.

➢ 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΩΡΑ	ΑΓΩΝΑΣ
10:00	30χλμ. Πανελληνίου Πρωτ. Ορεινού δρόμου Α-Γ & Ανεξαρτήτων Δρομέων
10:00	10χλμ Αγώνας Δρόμου
11:30	1.000μ. Μαθητών – τριων Δημοτικών Σχολείων
11:30	2.5χλμ Δυναμικό Βάδισμα
12:00	5χλμ Αγώνας Δρόμου

- **3.1. Ώρα εκκίνησης αγώνα 30χλμ: 10:00πμ**

  Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 30χλμ λήγει στις 15:00. Οι δρομείς έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 5 ώρες.

  Στον 3ο σταθμό τροφοδοσίας (15χλμ. περίπου), μπορεί να ζητηθεί από Δρομέα να εγκαταλείψει την προσπάθεια λόγω υπέρβασης χρόνου (2:45 ώρες από την εκκίνηση με βάση το χρονόμετρο της διοργάνωσης).

- **3.2. Ώρα εκκίνησης αγώνα 10χλμ: 10:00πμ**

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 10χλμ λήγει στις 11:20. Οι δρομείς έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 1 ώρα και 20' .

- **3.3. Ώρα εκκίνησης αγώνα παιδιών: 11:30πμ**
- **3.4. Ώρα εκκίνησης 2,5 χλμ Δυναμικό Βάδισμα: 11:30πμ**

  Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τα 2,5χλμ Δυναμικό Βάδισμα λήγει στις 12:00 Έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 30'.
- **3.5. Ώρα εκκίνησης αγώνα 5χλμ: 12:00μμ**

  Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 5χλμ λήγει στις 11:15. Οι δρομείς έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 1 ώρα και 15' .

Οι δρομείς τοποθετούνται στις σειρές εκκίνησης με βάση τις επιδόσεις τους όπως δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής που υποβάλλουν και οι οποίες ελέγχονται και διασταυρώνονται από την αρμόδια επιτροπή του αγώνα.

Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει οφείλουν να εγκαταλείψουν τον αγώνα και τη διαδρομή. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη πάνω στο πεζοδρόμιο, αφού η διαδρομή θα δοθεί για την κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

➢ 4. ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ

- 4.1. Αγώνας 30χλμ Ορεινό Τρέξιμο: Μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί το2005 ή μεγαλύτεροι
- 4.2. Αγώνας 10χλμ: Μπορούν να συμμετάσχουν γεννηθεί το 2010 ή μεγαλύτεροι
- 4.3. Αγώνας 5χλμ: Μπορούν να συμμετάσχουν γεννηθεί το 2010 ή μεγαλύτεροι
- 4.4. Αγώνας 1.000μ.Παιδιών: Μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά της Δ', Ε' & ΣΤ' τάξης δημοτικού - γεννημένα το 2011, 2012, 2013
- 4.5. Δυναμικό Περπάτημα Μπορούν να συμμετάσχουν γεννηθεί το 2010 ή μεγαλύτεροι

Μικρότερες ηλικίες από τις παραπάνω αναφερόμενες ανά αγώνα δεν έχουν δικαίωμασυμμετοχής.

➢ 5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες, έχουν οι αθλητές – αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι σε Σωματεία – Μέλη του ΣΕΓΑΣ και ανεξάρτητοι δρομείς.

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να συμπληρώσουν και να αποστείλουν το Έντυπο Δήλωσης Συμμετοχής-Υπεύθυνης Δήλωσης (πιστοποίηση υγείας), το οποίο και επισυνάπτεται.

Δεν επιτρέπεται σε κανένα δρομέα η συμμετοχή σε δύο ή τρείς αγώνες της διοργάνωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι δρομείς συμμετέχουν με δική τους **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ** και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από γιατρό πριν από τη συμμετοχή τους λόγω και της ιδιαιτερότητας του αγώνα. Δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή/τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

Δρομείς που δεν έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους την ημέρα του αγώνα (γεννηθέντες - γεννηθείσες το 2005 και μικρότεροι), θα μπορούν να

συμμετάσχουν μόνο με υπεύθυνη δήλωση του κηδεμόνα τους (επισυνάπτεται στη δήλωση συμμετοχής).

- **6. ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** Οι εγγραφές για τους αγώνες (Αγώνας 30χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 2,5χλμ Δυναμικό βάδισμα και 1χλμ Παιδιών) υποβάλλονται είτε online μέσω της ιστοσελίδας https://dimos- deskatis.gr στον παρακάτω σύνδεσμο:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSceWbuKc7eSQvySpXZLrfQ12WmfuRfPVLJ4ylxDTUg7Ln8TyQ/viewform?usp=share_link

είτε με την υποβολή της σχετικής έντυπης αίτησης που συνοδεύει την προκήρυξη, σε ένα από τα παρακάτω σημεία:

1. Δημαρχείο Δεσκάτης (1ος όροφος - Γραφείο Δ.Ε.Π.Α.Π.) : Δευτέρα – Παρασκευή, 09:00-14:00 ή στο e-mail : dimosdes@otenet.gr
2. Γραφεία Ε.Α.Σ. Δυτ. Μακεδονίας, Αγ. Αθανάσιου 36, 52100 , Καστοριά: Δευτέρα –Παρασκευή, 10:00-14:00 ή στο e-mail: segas-dm@otenet.gr

Σημείωση: Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την κ. Ελευθερία Ανανιάδη στο τηλέφωνο 24670 23555 ή την κ. Κατή Μαρία στο τηλέφωνο 2462 351112

- **Οι εγγραφές ολοκληρώνονται με τη συμπλήρωση των ορίων συμμετοχής ανά αγώνα ή το αργότερο την Πέμπτη 6 Απριλίου 2023, στο βαθμό που τα άρια συμμετοχής δεν έχουν συμπληρωθεί νωρίτερα.** Για τους συμμετέχοντες που έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία εγγραφής τους επιτυχώς μέχρι και τη Δευτέρα 3 Απριλίου 2023 εκδίδεται προσωποποιημένος αριθμός συμμετοχής (με τυπωμένο το όνομα του συμμετέχοντα τυπωμένο επάνω στον αριθμό συμμετοχής).

Εγγραφές μετά την Πέμπτη 6 Απριλίου 2023 είναι **δυνατές μόνο εφόσον δεν έχουν συμπληρωθεί τα παραπάνω όρια συμμετοχής και μόνο στο Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης τις παρακάτω μέρες και ώρες:**
Σάββατο 8 Απριλίου 2023: 10:00 – 20:00
Κυριακή 9 Απριλίου 2023: 08:00 – 10:00

- **Όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης που φιλοξενείται στο Δημαρχείο Δεσκάτης (Ισόγειο),** τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Σάββατο 8 Απριλίου 2023: 10:00 – 20:00
Κυριακή 9 Απριλίου 2023: 08:00 – 10:00

- Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής γίνεται με επίδειξη του email που έχει λάβει προηγούμενα ο δρομέας (εφόσον έχει δηλώσει διεύθυνση email) και αναφέρει τον αριθμό συμμετοχής του και της αστυνομικής του ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου (διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης κλπ). Δεν παραδίδεται κανένας αριθμός συμμετοχής χωρίς την επίδειξη ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου ταυτοπροσωπίας (διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης, κλπ.) και του πιστοποιητικού του υγειονομικού πρωτοκόλλου.

Στην περίπτωση δρομέα που αδυνατεί να παραλάβει ο ίδιος τον αριθμό συμμετοχής του, υπάρχει η δυνατότητα παραλαβής του από άλλο άτομο. Στη περίπτωση αυτή το άτομο που θα παραλάβει θα πρέπει να έχει μαζί του μία φωτοτυπία της ταυτότητας ή άλλου επίσημου εγγράφου του δρομέα και αντίγραφο του email με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Διαφορετικά ΔΕΝ θα είναι δυνατή η παραλαβή του αριθμού.

- Τον αριθμό συμμετοχής σας, μπορείτε να τον μάθετε στο Κέντρο Εγγραφών (**Δημαρχείο Δεσκάτης, Ισόγειο)**, από όπου όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ τον αριθμό συμμετοχής τους για τον αγώνα.

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει:

1. Φάκελο με:
- τον αριθμό συμμετοχής του και ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης
- παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής
- αυτοκόλλητο για την τσάντα του δρομέα

2. Τσάντα δρομέα με
- τις Τεχνικές Οδηγίες του αγώνα
- τεχνικό t-shirt της διοργάνωσης

Στην περίπτωση του Αγώνα Παιδιών και των 2,5χλμ Δυναμικού Βαδίσματος αριθμός συμμετοχής και οι παραμάνες δεν δίνονται σε φάκελο αλλά χωριστά, καθώς δεν περιλαμβάνεται chip χρονομέτρησης (δεν υπάρχει χρονομέτρηση).

- Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής ο αγωνιζόμενος δηλώνει **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι αποδέχεται τους όρους της Προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογήτων Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

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

➢ 7. ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΠΑΡΟΧΕΣ

7.1 Η συμμετοχή στους Αγώνες έχει συμβολική συνδρομή 5 Ευρώ, ενώ για τους μαθητές-τριες είναι ΔΩΡΕΑΝ:

ΑΓΩΝΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	ΜΕΤΑΛΛΙΟ	T-SHIRT	ΠΟΣΟ
ΔΡΟΜΕΙΣ				
30χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	5,00 €
5χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	5,00 €
10χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	5,00 €
2,5χλμ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	5,00 €
ΜΑΘΗΤΕΣ-ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ				
5χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
10χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
2,5χλμ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
1.000 μ.	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ

7.2 Η καταβολή της συνδρομής συμμετοχής γίνεται:

(α) είτε μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό της διοργάνωσης

(ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: IBAN GR2001102440000024448001685, Δικαιούχος: ΓΣ Δεσκάτης)

(β) είτε με μετρητά κατά την παράδοση της συμπληρωμένης αίτησης εγγραφής.

Η επιβάρυνση στην διατραπεζική συναλλαγή (εκτός Εθνικής Τράπεζας) επιβαρύνει τον καταθέτη.

Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής θα γίνεται με επίδειξη της απόδειξης πληρωμής.

Σε περίπτωση που επιλέξετε την κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της διοργάνωσης, το ονοματεπώνυμό σας πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά στην αιτιολογία της κατάθεσης, ενώ αντίγραφο της απόδειξης κατάθεσης θα πρέπει να αποστέλλεται άμεσα στο Email: **g.s.deskatis1984@gmail.com**

8. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα στην Κεντρική Πλατεία Δεσκάτης με δικά τους μέσα. Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο εκκίνησης τουλάχιστον μια ώρα πριν την έναρξη του κάθε αγώνα.

9. ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Όλοι οι δρομείς θα μπορούν να προθερμαίνονται πάνω στην Κεντρική Πλατεία Δεσκάτης.

10. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 10 λεπτά πριν την εκκίνηση όλων των αγώνων, οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης με ευθύνη των διοργανωτών.

11. ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

11.1 Αγώνας 30χλμ

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή του αγώνα, θα πραγματοποιείται από 6 σταθμούς υποστήριξης αθλητών, όπου θα προσφέρεται νερό (στον 2ο και 4ο εκτός του Νερού θα προσφέρονται ενεργειακές μπάρες, ηλεκτρολύτης 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.

11.2 Αγώνες 5χλμ., 10χλμ, 2,5χλμ Δυναμικό Βάδισμα και 1.000μ Μαθητών – τριων Η τροφοδοσία

των δρομέων στη διαδρομή των αγώνων θα πραγματοποιείται από σταθμό υποστήριξης αθλητών, όπου θα προσφέρεται νερό. Επίσης, σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης αθλητών θα υπάρχει και στην Αφετηρία – Τερματισμό του αγώνα.

12. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

12.1 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 το Δημαρχείο.

12.2 Στους Αγώνες υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης τόσο
στην εκκίνηση και τον τερματισμό, όσο και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, τον τερματισμό και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα ακυρώνεται.

12.3 Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται γνώστες της
τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εφόσον τηρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- **Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν νόμιμα.**
- **Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις όλες ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου.**
- **Τερματίσουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.**

12.4 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).

12.5 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).

12.6 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.

13. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

13.1 Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να
βαδίζουν προς την έξοδο από το χώρο τερματισμού παραλαμβάνοντας αναμνηστικό μετάλλιο και εμφιαλωμένο νερό, σύμφωνα με τις υποδείξεις των διοργανωτών.

13.2 Οι δρομείς παραλαμβάνουν την Πλαστική Τσάντα με τα προσωπικά τους

αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν χρειαστεί ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί άμεσα από το ιατρικόπροσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.

14. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Το αργότερο 20′ 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 γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή. 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.

15. ΕΠΑΘΛΑ

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθούν αναμνηστικά διπλώματα και μετάλλια. Στους τρεις, πρώτους νικητές-τριες όλων των κατηγοριών θα δοθούν διπλώματα και μετάλλια νικητών.

Οι αθλητές-τριες του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος βραβεύονται ξεχωριστά και μόνο στο Πρωτάθλημα.

16. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

16.1 Κάθε αθλητής – αθλήτρια θα λαμβάνει ένα (1) προσωπικό αριθμό και ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας.

Οι αριθμοί συμμετοχής πρέπει να συγκρατούνται με τις 4 παραμάνες, μία σε κάθε γωνία, με τέτοιο τρόπο **ώστε να μην πέφτουν** και, επιπλέον, πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο **ώστε να είναι απολύτως ορατοί** κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ. Δεν μεταβιβάζονται και δεν

δίνονται σε άλλο άτομο αυθαίρετα χωρίς πρότερη έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

16.2 Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν

προς την έξοδο από το χώρο τερματισμού παραλαμβάνοντας αναμνηστικό μετάλλιο και εμφιαλωμένο νερό, σύμφωνα με τις υποδείξεις των διοργανωτών.

16.3 Όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό οδηγούνται σε ειδικά ελεγχόμενο χώρο

στην ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ. Στο χώρο αυτό θα δίνεται το μετάλλιο της συμμετοχής και εμφιαλωμένο νερό. Από το σημείο αυτό θα τα παραλάβουν οι κηδεμόνες τους.

16.4 Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο
και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

17. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι συμμετέχοντες-δρομείς στη διοργάνωση γνωρίζουν και αντιλαμβάνονται πλήρως τους κινδύνους που εμπεριέχει η συμμετοχή τους στη διοργάνωση, όσον αφορά σε πιθανές ζημιές ή φθορά στην υγεία τους. Κάθε δρομέας συμμετέχει στη διοργάνωση με δική του ελεύθερη βούληση. Κάθε δρομέας συμμετέχει στη διοργάνωση με δική του ευθύνη και φέρει την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση και την ικανότητά του να συμμετάσχει. Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού, ζημίας ή άλλου είδους φθοράς που μπορεί να υποστεί συμμετέχοντας στη διοργάνωση. Οι δρομείς με δική τους ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο πριν τους αγώνες.
Τα παιδιά - με ευθύνη των γονέων και κηδεμόνων τους - θα πρέπει να έχουν εξεταστείιατρικώς πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα.
Δεν θα ζητηθούν ιατρικά πιστοποιητικά πριν τους αγώνες.

ΚΑΝΕΙΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ ΔΡΟΜΕΑΣ ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΕΑΝΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΙ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ -ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ (πιστοποίηση υγείας) συμπληρωμένο.

18. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

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, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων.
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.

19. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

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 σε ανώμαλο έδαφος, με τις οποιεσδήποτε τροποποιήσεις που θα ισχύουν μέχρι την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων και αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης της COVID – 19.

20. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Δεν θα καλυφθούν έξοδα μετακίνησης.

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

21. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

21.1 Ενστάσεις που αφορούν την συμμόρφωση αθλητή-αθλήτριας με τους κανονισμούς και επηρεάζουν την κατάταξη των έξι (6) πρώτων νικητών και νικητριών 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.

21.2 Οι υπόλοιπες ενστάσεις, λόγω της ιδιομορφίας της διοργάνωσης, ως προς τα αποτελέσματα και την κατάταξη μπορούν να υποβληθούν και μέχρι το αργότερο πέντε (5) εργάσιμες ημέρες μετά την λήξη του αγωνίσματος. Ως προθεσμία υποβολής ενστάσεων ορίζεται η Πέμπτη 13 Απριλίου 2023, και ώρα 15:00.

Οι ενστάσεις υποβάλλονται μόνο στα γραφεία της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ.

22. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

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.

23. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ

Οργανωτικοί υπεύθυνοι των αγώνων ορίζονται οι κ.κ. Αλέκος Κουτσαλιάρης Ταμίας της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ και Ευθύμιος Λάμαρης μέλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

24. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τεχνικοί υπεύθυνοι και υπεύθυνοι διαδρομής & εγκατάστασης ορίζονται, ο τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτ. Μακεδονίας κ Γεώργιος Θεοδωρίδης και ο Κ.Φ.Α κ. Ρουκάς Λάμπρος, προπονητής του ΓΣ Δεσκάτης.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος **Ο Γενικός Γραμματέας**

ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΔΥΤ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΣΕΓΑΣ

Κωνσταντίνος Αδάμ **Αθανάσιος Ράπτης**

Συνημμένα:

1. Δήλωση συμμετοχής
2. Όροι – Κανονισμοί
3. Χάρτες διαδρομής
4. Υψομετρικό διάγραμμα
5. Αφίσα

Κοινοποίηση:

1. ΔΗΜΟ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
2. ΕΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
3. ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ
4. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
5. ΕΚΑΒ
6. ΕΛΑΣ
7. ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ
8. ΣΑΜΑΡΕΙΤΕΣ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

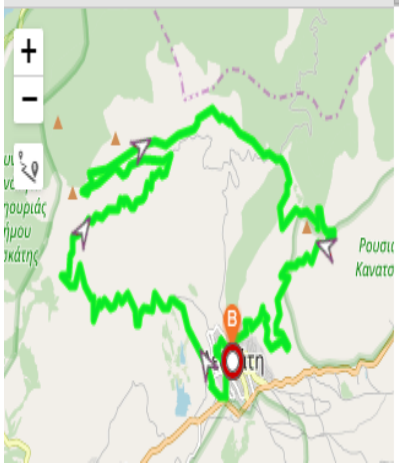
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΑΓΩΝΑ

https://www.plotaroute.com/route/2184835

ROUTE PROFILE FOR: NATIONAL MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIP 30KM

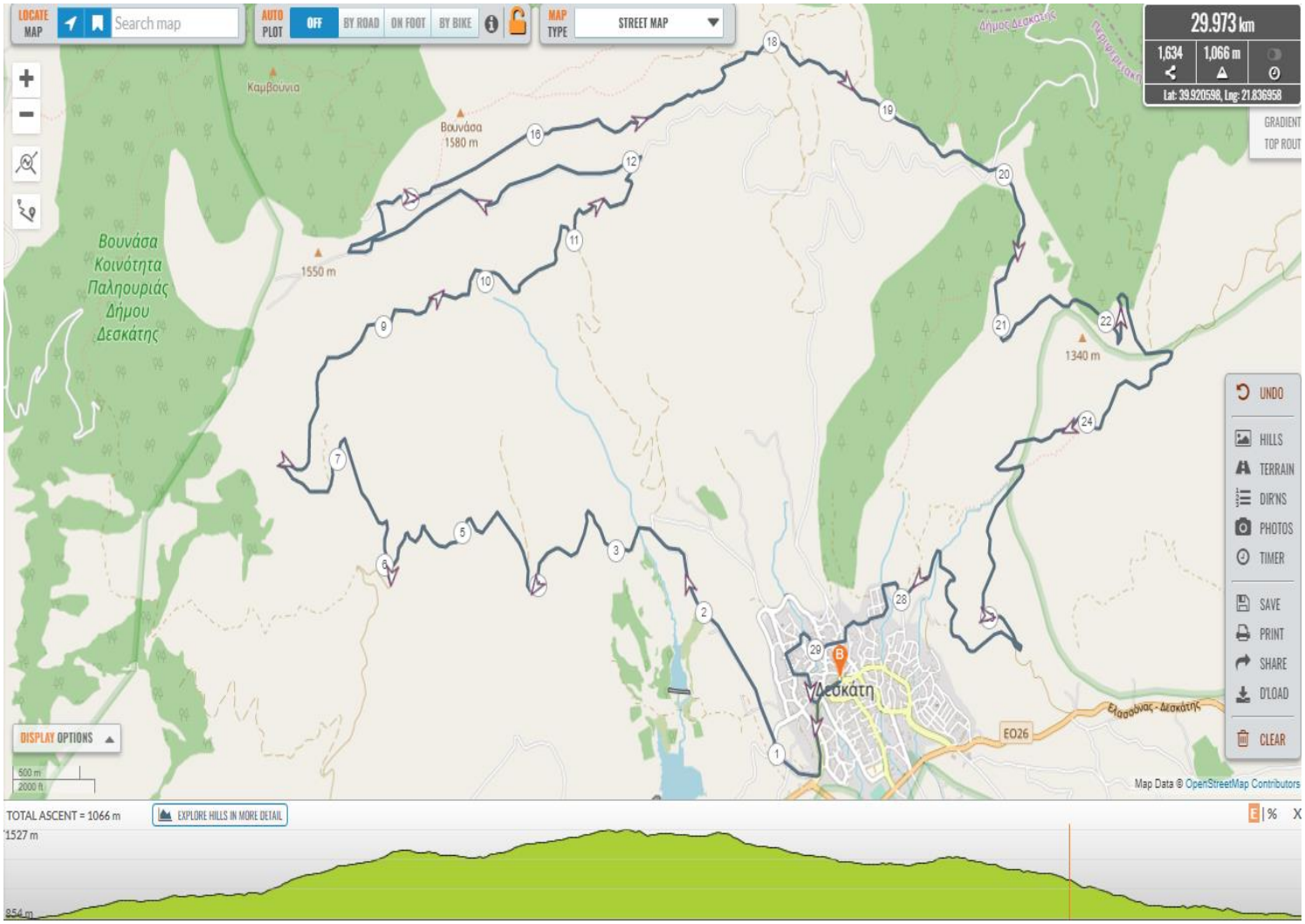
SELECTED SECTION: 29.973 km

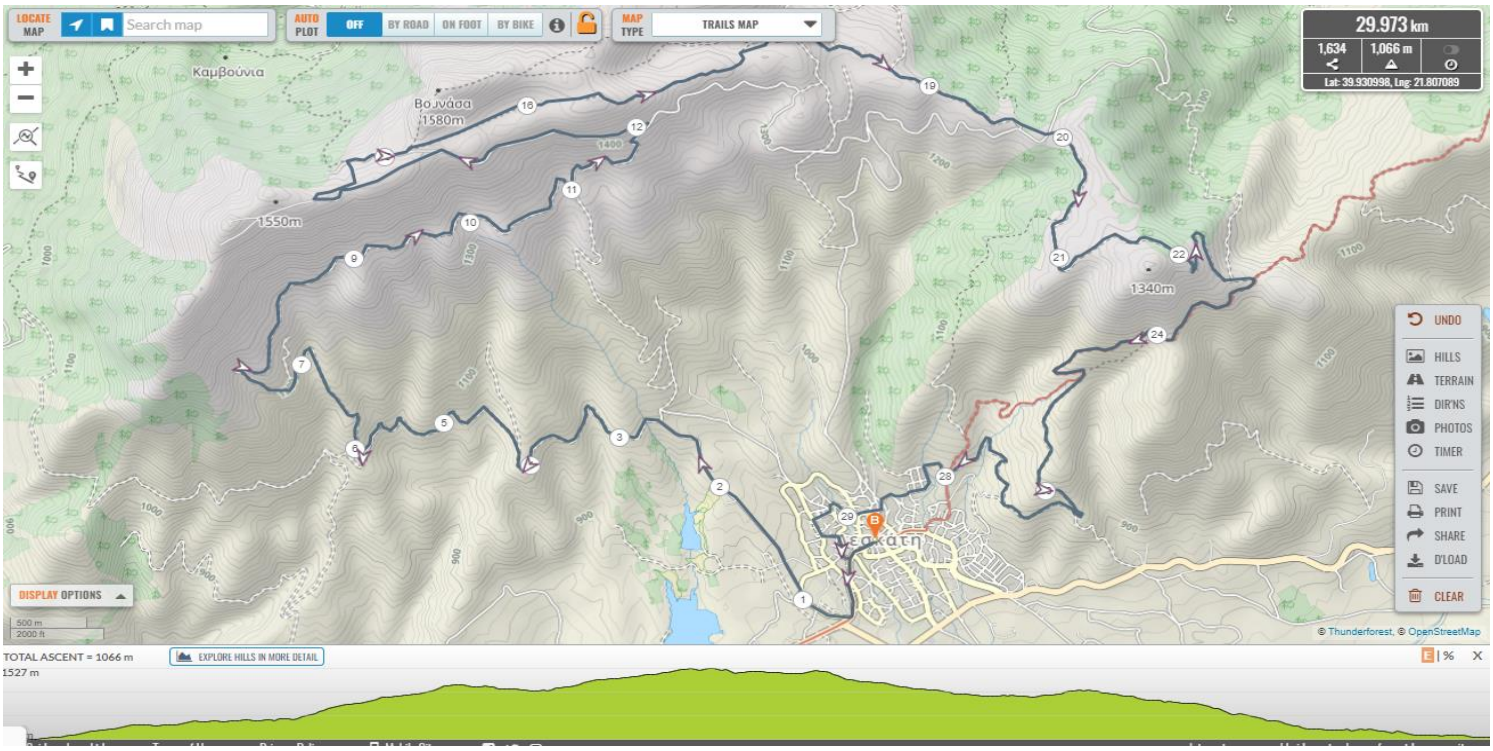
ROUTE STATISTICS | CUSTOM LABELS | CATEGORISED CLIMBS

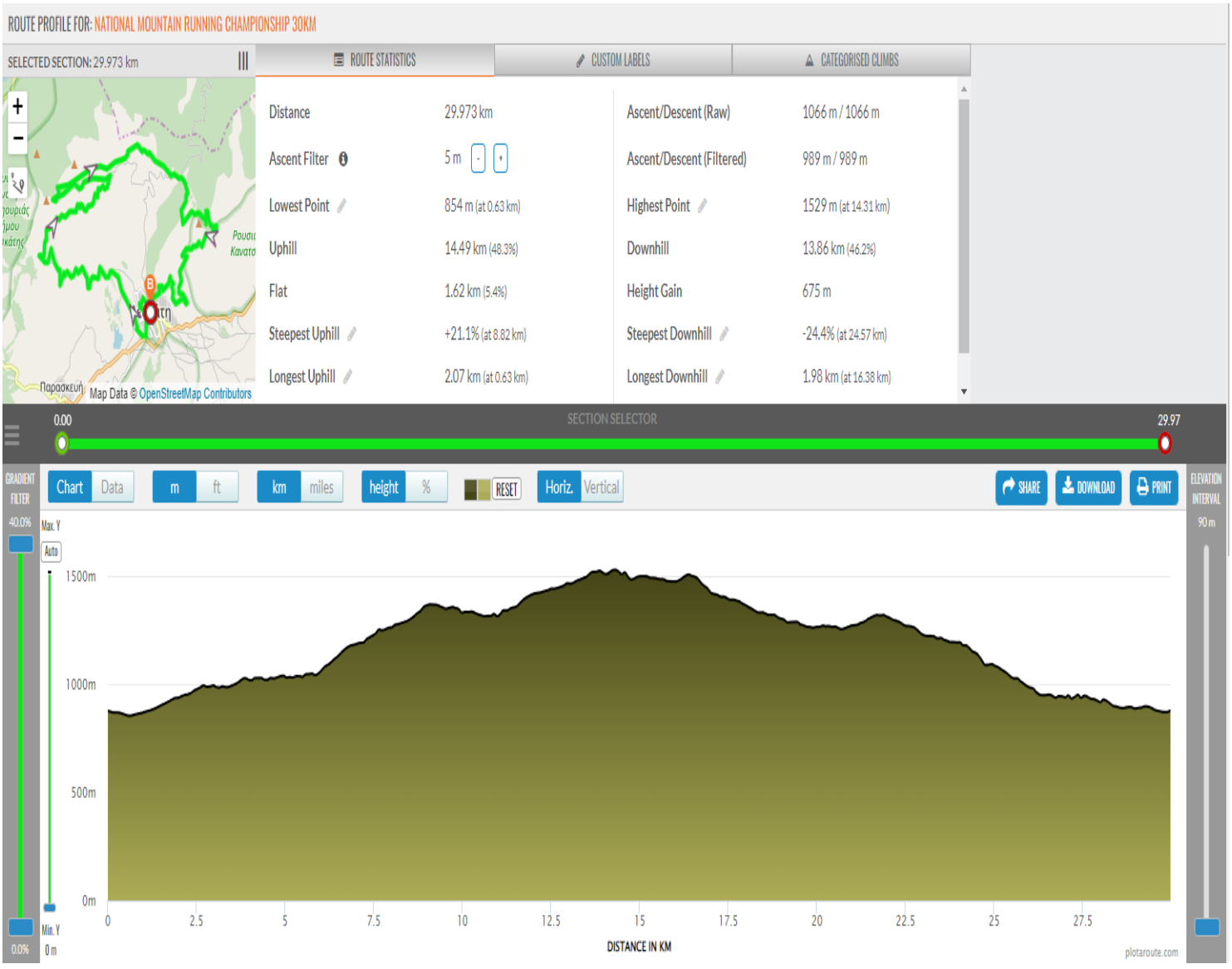


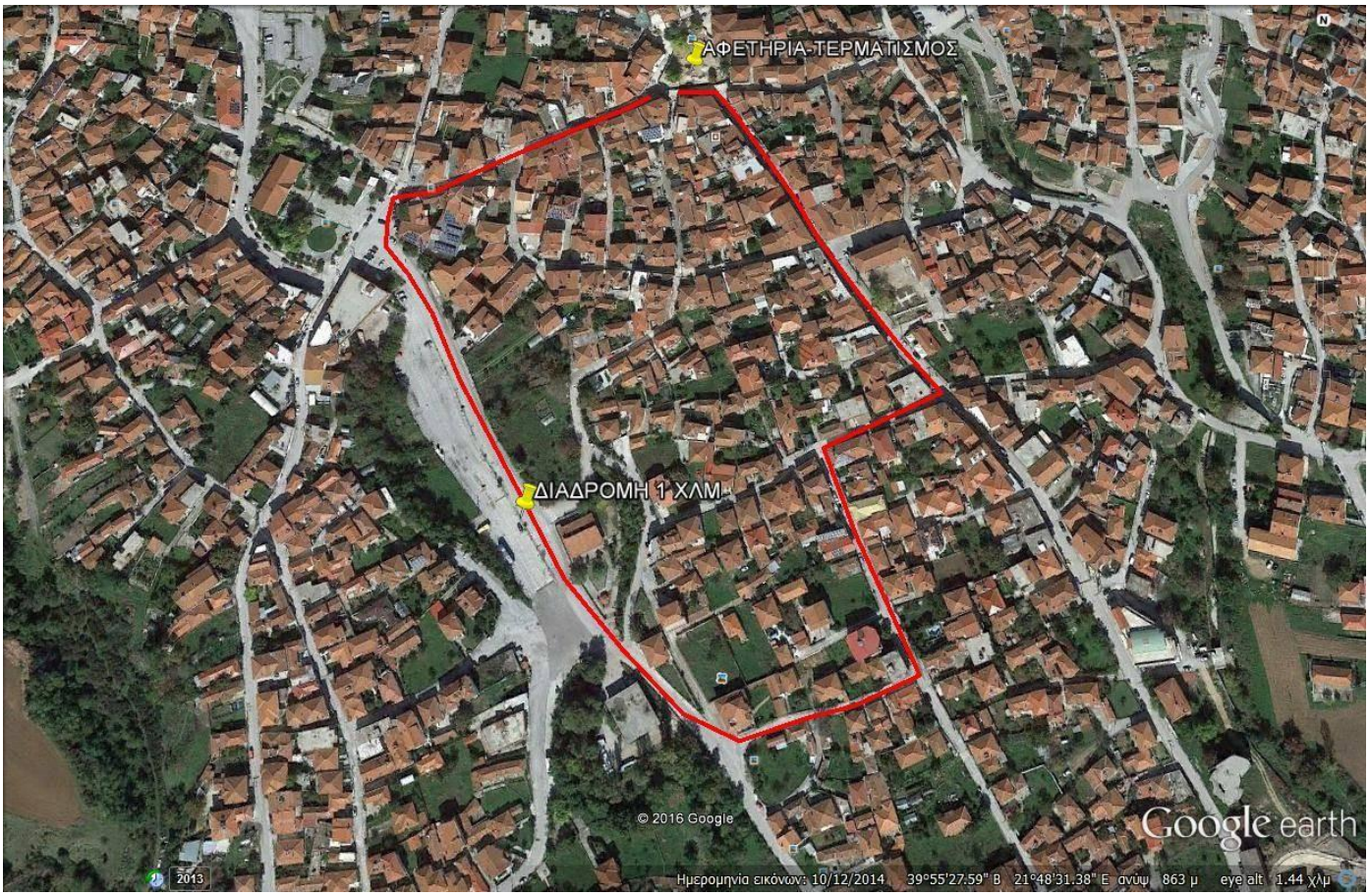
No	Starts At	Length	Height Gain	Avg Grade	Category
1	0.6 km	2.1 km	140 m	6.8%	4
2	5.8 km	1.8 km	211 m	11.7%	3
3	7.7 km	1.4 km	120 m	8.9%	4
4	11.3 km	1.7 km	126 m	7.4%	4

Category 4 | Category 3 | Category 2 | Category 1 | Hors Catégorie




LOCATE MAP
Search map
AUTO PLOT
OFF
BY ROAD
ON FOOT
BY BIKE
MAP TYPE
TRAILS MAP
29.973 km
1,634
1,066 m
Lat: 39.930998, Lng: 21.807089
Καμβούνια
Βουνάσα
1580m
1550m
1340m
UNDO
HILLS
TERRAIN
DIR'NS
PHOTOS
TIMER
SAVE
PRINT
SHARE
D'LOAD
CLEAR
DISPLAY OPTIONS
© Thunderforest, © OpenStreetMap
TOTAL ASCENT = 1066 m
1527 m
EXPLORE HILLS IN MORE DETAIL


ROUTE PROFILE FOR: NATIONAL MOUNTAIN RUNNING CHAMPIONSHIP 30KM
SELECTED SECTION: 29.973 km
ROUTE STATISTICS
CUSTOM LABELS
CATEGORISED CLIMBS
Distance 29.973 km
Ascent Filter 5 m
Lowest Point 854 m (at 0.63 km)
Uphill 14.49 km (48.3%)
Flat 1.62 km (5.4%)
Steepest Uphill +21.1% (at 8.82 km)
Longest Uphill 2.07 km (at 0.63 km)
Ascent/Descent (Raw) 1066 m / 1066 m
Ascent/Descent (Filtered) 989 m / 989 m
Highest Point 1529 m (at 14.31 km)
Downhill 13.86 km (46.2%)
Height Gain 675 m
Steepest Downhill -24.4% (at 24.57 km)
Longest Downhill 1.98 km (at 16.38 km)
Map Data © OpenStreetMap Contributors
SECTION SELECTOR
0.00
29.97
GRADIENT FILTER
Chart
Data
m
ft
km
miles
height
%
RESET
Horiz.
Vertical
SHARE
DOWNLOAD
PRINT
ELEVATION INTERVAL
Max. Y
Auto
1500m
1000m
500m
0m
Min. Y
0 m
0
2.5
5
7.5
10
12.5
15
17.5
20
22.5
25
27.5
DISTANCE IN KM
plotaroute.com

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 5χλμ. και 10χλμ. (2 στροφές)

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 1000μ.