

LAKE PLASTIRAS TRAIL



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Το σωματείο Ορεινού Τρεξίματος Αγράφων (Ultra Trail Run Agrafa – UTRA), συνδιοργανώνει με τον Δήμο Λίμνης Πλαστήρα, την IPA Καρδίτσας, και τοπικούς φορείς, επετειακούς αγώνες ορεινού τρεξίματος με τρεις (3) διαδρομές.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 30 Απριλίου 2023

Διαδρομές: 44 χλμ με +2300 υψομετρικά

22 χλμ με +1100 υψομετρικά

10 χλμ με +100 υψομετρικά

Σημείο εκκίνησης: Βοτανικός Κήπος Λίμνης Πλαστήρα

Ωρα διεξαγωγής: 08:00, 10:00 & 11:00 αντίστοιχα.

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε διαδρομές που βρίσκονται στη πανέμορφη λίμνη Πλαστήρα στην Καρδίτσα και κινούνται στον ιστορικό ορεινό όγκο των Αγραφών. Σημείο εκκίνησης είναι ο Βοτανικός κήπος του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα στις όχθες της λίμνης.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εκδήλωση διοργανώνεται με σκοπό την άθληση, την ψυχαγωγία, την προαγωγή της υγείας όσων συμμετέχουν, την ανάδειξη της φύσης, της βλάστησης των ιστορικών και θρησκευτικών στοιχείων της περιοχής καθώς και για την τουριστική ανάπτυξη της περιοχής.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους, εφόσον έχουν περάσει από ιατρικές εξετάσεις και δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα.

Οι συμμετέχοντες 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 οικειοθελώς και με δική του ευθύνη. Έχει την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του όσον αφορά σε θέματα υγείας, φυσικής του κατάστασης και της ικανότητάς του να πάρει μέρος στον αγώνα.

Οι διοργανωτές δε φέρουν καμιά ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού, ζημιάς, κλοπής ή άλλου είδους φθοράς που μπορεί να υποστεί συμμετέχοντας στη διοργάνωση ή θεατής αυτής.

Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους ευθύνη. Γίνεται σαφές ότι με την υποβολή της αίτησης και την συμμετοχή στον αγώνα, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν την πλήρη ευθύνη για οτιδήποτε μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια ή μετά τον αγώνα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Σε κάθε περίπτωση όλοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Κατά μήκος της διαδρομής η Αστυνομία θα φροντίσει για την ασφάλεια των δρόμων και των αθλητών. Επίσης, εθελοντές του Ερυθρού Σταυρού, εθελοντές ποδηλάτες – μοτοσυκλετιστές, εθελοντές δρομείς με οχήματα θα στηρίζουν τους δρομείς και θα είναι έτοιμοι να προσφέρουν τη βοήθειά τους σε ότι τυχόν παρουσιαστεί.

Κατά μήκος της διαδρομής θα ζητηθεί η παρουσία ασθενοφόρου του ΕΚΑΒ.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Για την αντιμετώπιση όλων των διαφορετικών πιθανών κλιματικών συνθηκών την ημέρα του αγώνα, κατά την κρίση τους και με βάση την πρόγνωση καιρού, οι Διοργανωτές μπορούν να τροποποιήσουν τη λίστα του υποχρεωτικού εξοπλισμού.

- Παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο στο έδαφος των βουνών των Αγράφων
- Αντιανεμικό (για τον μεγάλο αγώνα)
- Παγούρι νερού τουλάχιστον 0,5λίτρα υγρού (νερό ή ισοτονικό) (για τον μεγάλο αγώνα)

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Οι αθλητές που συμμετέχουν στον αγώνα, υποχρεούνται να είναι αυτόνομοι σε σχέση με τα τρόφιμα, το νερό, και την ασφάλεια τους ανάμεσα σε δύο σταθμούς τροφοδοσίας.

Κατά μήκος της διαδρομής των αγώνων θα υπάρχουν:

- 2 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 10 χλμ
- 3 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 22 χλμ
- 5 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 44 χλμ

ΕΠΑΘΛΑ- ΔΩΡΑ

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν συλλεκτικά ανάγλυφα μετάλλια, και μπλουζάκια. Κύπελλα θα δοθούν στους 3 πρώτους άνδρες και στις 3 πρώτες γυναίκες, οι οποίοι θα εξαιρεθούν από τις ηλικιακές τους κατηγορίες. Επίσης κύπελλο θα δοθεί και στον πρώτο κάθε ηλικιακής κατηγορίας. Οι κατηγορίες θα σχηματιστούν όπως περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι εγγραφές θα ανοίξουν την Παρασκευή 13/01/2023 και ώρα 10:00 και θα ολοκληρωθούν την Δευτέρα 17/04/2023 και ώρα 21:00.

Την ημέρα του αγώνα **ΑΕΝ** θα υπάρχει η δυνατότητα εγγραφής για τον αγώνα.

Για την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής θα χρειαστεί η επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας του δρομέα.

Για δηλώσεις συμμετοχής σε σύνδεσμο που θα ανακοινωθεί προσεχώς και στο e-mail: utragrafa@gmail.com τηλ. επιβεβαίωσης 6978140699.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

- 08:00 π.μ. Ο αγώνας 44 χλμ trail
- 10:00 π.μ. Ο αγώνας 22 χλμ trail
- 11:00 π.μ. Ο αγώνας 10 χλμ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΝΔΡΩΝ

- 1η από 18 έως 29 ετών
- 2η από 30 έως 39 ετών
- 3η από 40 έως 49 ετών
- 4η από 50 έως 59 ετών
- 5η από 60+

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1η από 18 έως 29 ετών
- 2η από 30 έως 39 ετών
- 3η από 40 έως 49 ετών
- 4η από 50+ ετών

Για να θεωρείται έγκυρη μια κατηγορία θα πρέπει να συγκεντρώνει τουλάχιστον τρείς (3) συμμετοχές στους άνδρες και στις γυναίκες αντίστοιχα.

Οι απονομές θα γίνουν την ημέρα του αγώνα και σε ώρες που θα ορισθούν.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα για τα 10 χλμ κοστίζει 10 ευρώ, για τον αγώνα για τα 22 χλμ κοστίζει 20 ευρώ και για τον αγώνα των 44 χλμ κοστίζει 40 ευρώ.

Το κόστος συμμετοχής έχει χαρακτήρα οικονομικής ενίσχυσης προς τον σύλλογο για την κάλυψη των εξόδων της εκδήλωσης και γενικότερα των εξόδων του συλλόγου.

Στην αιτιολογία κατάθεσης πρέπει απαραίτητα να δηλώσετε το ονοματεπώνυμό σας και την διαδρομή του αγώνα που επιθυμείτε να συμμετάσχετε.

Η πληρωμή θα γίνεται είτε στο λογαριασμό του Συλλόγου είτε από το λίνκ της εγγραφής.

ΤΡΑΠΕΖΑ: ΕΘΝΙΚΗ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ: 36801164835

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: Α. Σ. Ο. Τ. ΑΓΡΑΦΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στην αιτιολογία να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του δρομέα και η απόσταση που θα συμμετέχει.

Σε περίπτωση μεταφοράς από άλλη τράπεζα, τα έξοδα βαρύνουν τον καταθέτη.

Επιστροφή χρημάτων - πολιτική ακυρώσεων: Ακυρώσεις συμμετοχών δε γίνονται δεκτές, ούτε επιστρέφεται το αντίτιμο συμμετοχής.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Η χρονομέτρηση θα είναι ηλεκτρονική. Οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το τσιπ χρονομέτρησης την ημέρα του αγώνα.

Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται από την διοργάνωση το αργότερο σε 7 ημέρες από την διεξαγωγή του αγώνα.

ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ - ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η σήμανση των διαδρομών των αγώνων που τοποθετείται από την διοργάνωση του αγώνα είναι προσωρινή, με σκοπό την εξυπηρέτηση των αθλητών των αγώνων και μετά τους αγώνες αφαιρείται.

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη σε αρκετά σημεία των διαδρομών.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Οι δρομείς οφείλουν να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες των διοργανωτών και του προσωπικού της διοργάνωσης.

Ο αριθμός συμμετοχής είναι προσωπικός και δεν μεταφέρεται ούτε δίνεται σε άλλο δρομέα σε καμιά περίπτωση.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν διαβάσει και να σέβονται τις οδηγίες που έχουν λάβει από τους διοργανωτές του αγώνα κατά την παραλαβή του αριθμού και οι οποίες έχουν αναρτηθεί και στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης.

Η πρόσβαση στη διαδρομή του αγώνα, την περιοχή εκκίνησης και τερματισμού δεν επιτρέπεται σε καμιά περίπτωση σε μη εγκύτως εγγεγραμμένους δρομείς (άτομα χωρίς εμφανή έγκυρο αριθμό συμμετοχής).

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

Το όριο ολοκλήρωσης του δρόμου 10χλμ. έχει οριστεί στις δύο ώρες (2:00) από την εκκίνηση του αγώνα. Το όριο ολοκλήρωσης του δρόμου 22 χλμ. έχει οριστεί στις πέντε (5) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα. Το όριο ολοκλήρωσης του δρόμου 44 χλμ. έχει οριστεί στις εννέα (9) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα

Όσοι δρομείς δεν καταφέρουν να τερματίσουν μέσα στα ανωτέρω όρια, οφείλουν να ελευθερώσουν τις διαδρομές του αγώνα και σε περίπτωση που επιθυμούν να συνεχίσουν, αγωνίζονται με δική τους ευθύνη. Όσοι συνεχίσουν και τερματίσουν εκτός χρονικών ορίων των αγώνων, θα εμφανιστούν στα επίσημα αποτελέσματα κανονικά.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ

Για τον αγώνα των 44 χλμ θα υπάρχουν δύο σημεία εγκατάλειψης που θα ανακοινωθούν την ημέρα του αγώνα.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ενστάσεις γίνονται δεκτές εντός 10 λεπτών από τον τερματισμό του κάθε συμμετέχοντα, μόνο από τον συμμετέχοντα αυτοπροσώπως, εγγράφως σε κάποιο από τα μέλη της οργανωτικής επιτροπής.

Η απόφαση της επιτροπής ενστάσεων που απαρτίζεται από τον Δ/ντή του αγώνα και τα μέλη της τεχνικής επιτροπής εκδίδεται το αργότερο μέχρι την ώρα των απονομών και είναι τελεσίδικη.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ - ΑΝΑΒΟΛΗ

Αν παραστεί ανάγκη από επικίνδυνες καιρικές συνθήκες ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο, η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει τη διαδρομή ή και να αναβάλλει για μικρό χρονικό διάστημα την εκκίνηση προκειμένου να μη θέσει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα επίσημα (οριστικά) αποτελέσματα του αγώνα δημοσιοποιούνται αρκετές ημέρες μετά τον αγώνα, προκειμένου να γίνει η διασταύρωση των στοιχείων και ο απαραίτητος έλεγχος.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η εθελοντική εγγραφή στον αγώνα καθώς και η μετέπειτα συμμετοχή σε αυτόν, υποδηλώνει την πλήρη αποδοχή των κανόνων και των κανονισμών του αγώνα, καθώς και τυχόν μεταγενέστερες αλλαγές που έγιναν σε αυτούς. Με την εγγραφή τους, οι συμμετέχοντες απαλλάσσουν τους διοργανωτές από οποιαδήποτε αστική ή ποινική ευθύνη για ζημιές σε πρόσωπα ή και σε περιουσιακά στοιχεία που προκαλούνται από ή σε αυτούς.

Οι διοργανωτές δεν ευθύνεται για τον θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των αγωνιζομένων, οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν στο ορεινό περιβάλλον και βεβαιώνουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν, έχουν δε εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό σχετικής ειδικότητας για τον σκοπό αυτό.

Η επιτροπή αποποιείται κάθε ευθύνη σχετικά με τη σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων, οι οποίοι θα πρέπει να συμπεριφερθούν υπεύθυνα σε σημεία της διαδρομής που μπορεί να είναι επικίνδυνα για αυτούς.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Η διοργάνωση διατηρεί τα αποκλειστικά πνευματικά δικαιώματα της φωτογράφισης και βιντεοσκόπησης του αγώνα από συνεργάτες στους οποίους αναθέτει το έργο αυτό.

Κάθε αθλητής ο οποίος δηλώνει την συμμετοχή του στον αγώνα αποδέχεται αυτόματα τον όρο αυτό, γνωρίζοντας ότι μπορεί να εμφανιστεί το πρόσωπό του στον αγώνα, σε φωτογραφίες ή βίντεο, χωρίς να του ζητηθεί η άδεια και χωρίς να μπορεί να ζητήσει οποιαδήποτε αποζημίωση από την δημοσίευση του υλικού.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης των κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

Η συμμετοχή στον αγώνα σημαίνει αποδοχή των παραπάνω όρων.

Η επιτροπή του αγώνα

