

---

MOSCHOPODI TRAIL 2024



---

**SE4SON**  
**20/21APR**

## I. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I.	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	2
II.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΓΩΝΩΝ .....	3
III.	ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ .....	3
1.	ΑΓΩΝΑΣ 25KM TRAIL RUN .....	3
2.	ΑΓΩΝΑΣ 10KM TRAIL RUN .....	4
3.	ΑΓΩΝΑΣ 7KM WALK .....	5
4.	ΑΓΩΝΑΣ 30KM MOUNTAIN BIKE (CROSS COUNTRY ΣΕ ΣΙΡΚΟΥΙ) ΧC .....	6
5.	ΑΓΩΝΑΣ MOSCHOPODI EXPERIENCE CUP .....	7
IV.	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ & ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ .....	8
V.	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ CROSS COUNTRY .....	10
4.	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ .....	11

## II. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Σύλλογος Χιονοδρόμων Ορειβατών Ποδηλάτων Θήβας (ΣΧΟΠ) προκηρύσσει στην περιοχή του δάσους Μοσχοποδίου Θήβας αγώνες ορεινού τρεξίματος, ορεινής ποδηλασίας και πεζοπορίας, το Σαββατοκύριακο 20-21 Απριλίου 2024 με την επωνυμία «**Moschopodi Trail 2024**».

Η φετινή διοργάνωση θα περιλαμβάνει

- Αγώνα ορεινής ποδηλασίας 30km(cross country) & cat. E-BIKES
- Αγώνες ορεινού τρεξίματος 25km & 10km
- Πεζοπορίες 7km (αρχάριους-οικογένειες)
- Παιδικός αγώνας ορεινού τρεξίματος 1km

## III. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

### 1. ΑΓΩΝΑΣ 25KM TRAIL RUN

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 21 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 09:00

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τέσσερις 4 ώρες και 30 λεπτά από την εκκίνηση του αγώνα. Υπάρχει ένα σημείο αποκλεισμού και είναι η θέση κεραία (18.5km) σε 3.00 ώρες.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2009. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν σχετικά καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας. Η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου και η επιβεβαίωση συμμετοχής στον αγώνα δρόμου για τους ανηλίκους θα γίνει μόνο με την κατάθεση της υπεύθυνης δήλωσης κηδεμόνα/γονέα, η οποία θα υπογραφεί από τον κηδεμόνα του ανηλίκου στο Περίπτερο της διοργάνωσης στο θέατρο Μοσχοποδίου το Σάββατο 20 Απριλίου ή Κυριακή 23 Απριλίου έως και τις 08:30 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

## **2. ΑΓΩΝΑΣ 10KM TRAIL RUN**

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 21 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 9:30

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Οι δρομείς θα πρέπει να έχουν λάβει θέση εκκίνησης έως και τις 9:25.

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τρεις (3) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2009. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν σχετικά καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας. Η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου και η επιβεβαίωση συμμετοχής στον αγώνα δρόμου για τους ανηλίκους θα γίνει μόνο με την κατάθεση της υπεύθυνης δήλωσης κηδεμόνα/γονέα, η οποία θα υπογραφεί από τον κηδεμόνα του ανηλίκου στο Περίπτερο της διοργάνωσης στο θέατρο Μοσχοποδίου το Σάββατο 20 Απριλίου ή Κυριακή 21 Απριλίου έως και τις 09:00 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

### **3. ΑΓΩΝΑΣ 7KM WALK**

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 21 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 9:40

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Οι πεζοπόροι θα πρέπει να έχουν λάβει θέση εκκίνησης έως και τις 9:35

Η πεζοπορία θα είναι μη αγωνιστικού χαρακτήρα.

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης της πεζοπορίας έχει οριστεί στις τρεις (3) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 12<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2012. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν σχετικά καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας. Η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου και η επιβεβαίωση συμμετοχής στον αγώνα δρόμου για τους ανηλίκους θα γίνει μόνο με την κατάθεση της υπεύθυνης δήλωσης κηδεμόνα/γονέα, η οποία θα υπογραφεί από τον κηδεμόνα του ανηλίκου στο Περίπτερο της διοργάνωσης στο θέατρο Μοσχοποδίου το Σάββατο 20 Απριλίου ή Κυριακή 21 Απριλίου έως και τις 09:10 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

**4. ΑΓΩΝΑΣ 30KM MOUNTAIN BIKE (CROSS COUNTRY ΣΕ ΣΙΡΚΟΥΙ) ΧC  
ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ E-BIKES.**

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Σάββατο 20 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 11:30

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Οι ποδηλάτες θα πρέπει να έχουν λάβει θέση εκκίνησης έως και τις 11:20.

Η συνολική απόσταση είναι 30 κμ και θα είναι 2 επαναλαμβανόμενοι κύκλοι των 15 κμ(2 laps) ,όπου σε κάθε κλείσιμο κύκλου ο ποδηλάτης θα περνάει από τον χώρο της αφίδας και διοργάνωσης.

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τέσσερις (4) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα. Σημείο αποκλεισμού είναι το 15κμ δηλαδή η ολοκλήρωση ενός αγωνιστικού κύκλου σε 2ώρες και 15 λεπτά όπου οι αθλητές οφείλουν τότε να αποχωρήσουν από την διαδρομή ακολουθώντας τον προκαθορισμένο διάδρομο τοποθετημένο πριν την γραμμή του τερματισμού. Στους αθλητές που δεν θα ολοκληρώσουν την δεύτερη στροφή θα περαστούν στα αποτελέσματα βάση του περάσματος τους της πρώτης στροφής και μετά την κατάταξη των αθλητών που θα ολοκληρώσουν των αγώνα.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2009. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν σχετικά καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας. Η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου και η επιβεβαίωση συμμετοχής στον αγώνα δρόμου για τους ανηλίκους θα γίνει μόνο με την κατάθεση της υπεύθυνης δήλωσης κηδεμόνα/γονέα, η οποία θα υπογραφεί από τον κηδεμόνα του ανηλίκου το Σάββατο 20 Απριλίου έως και τις 11:00 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

**5. ΑΓΩΝΑΣ MOSCHOPODI EXPERIENCE CUP  
30KM MOUNTAIN BIKE & 25KM MOUNTAIN RUNNING**

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής Mountain Bike:** Σάββατο 20 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 11:30

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Οι ποδηλάτες θα πρέπει να έχουν λάβει θέση εκκίνησης έως και τις 11:20.

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τέσσερις (4) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα. Σημείο αποκλεισμού είναι το 15κμ δηλαδή η ολοκλήρωση ενός αγωνιστικού κύκλου σε 2ώρες και 15 λεπτά όπου οι αθλητές οφείλουν τότε να αποχωρήσουν από την διαδρομή ακολουθώντας τον προκαθορισμένο διάδρομο τοποθετημένο πριν την γραμμή του τερματισμού. Στους αθλητές που δεν θα ολοκληρώσουν την δεύτερη στροφή θα περαστούν στα αποτελέσματα βάση του περάσματος τους της πρώτης στροφής και μετά την κατάταξη των αθλητών που θα ολοκληρώσουν των αγώνα.

**Ημερομηνία Διεξαγωγής Mountain Running:** Κυριακή 21 Απριλίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 09:00

**Εκκίνηση:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

**Τερματισμός:** Θέατρο Μοσχοποδίου Θήβας

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τέσσερις 4 ώρες και 30 λεπτά από την εκκίνηση του αγώνα. Υπάρχει ένα σημείο αποκλεισμού και είναι η θέση κεραία (18.5κμ ) σε 3.00 ώρες.

Θα υπάρχει συνολική βαθμολογία κατάταξης και από τα δυο αγωνίσματα.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2006. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν σχετικά καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας. Η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου και η επιβεβαίωση συμμετοχής στον αγώνα δρόμου για τους ανηλίκους θα γίνει μόνο με την κατάθεση της υπεύθυνης δήλωσης κηδεμόνα/γονέα, η οποία θα υπογραφεί από τον κηδεμόνα του ανηλίκου το Σάββατο 20 Απριλίου έως και τις 11:00 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

#### **IV. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ & ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ**

Με τη δήλωση συμμετοχής ο αθλητής αποδέχεται τους παρόντες κανονισμούς διεξαγωγής του αγώνα, οφείλει να τους σεβαστεί, να υπακούει στις υποδείξεις της οργανωτικής επιτροπής. .

1. Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να έχει στο μπροστινό μέρος της μπλούζας του και σε εμφανές σημείο τον αριθμό συμμετοχής του.
2. Απαγορεύεται η συνοδεία αθλητών σε μέρος της διαδρομής από φίλους, συγγενείς και οικόσιτα ζώα. Όποιος αθλητής επιθυμεί να τρέξει με συνοδεία ζώου συντροφιάς πρέπει να το έχει δεμένο, να ακολουθεί τον τελευταίο αθλητή και η προσπέρασή του επιτρέπεται μόνο κατόπιν συγκατάβασής του.
3. Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, ή τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.
4. Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη οποιουδήποτε υλικού συσκευασίας κατά μήκος της διαδρομής.
5. Υπάρχουν σταθμοί ελέγχου όπου οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να καταγραφούν από τους κριτές. Όποιος αθλητής δεν περάσει έστω κι από έναν σταθμό ελέγχου θεωρείται άκυρος.
6. Όλες οι παρακάτω παραβάσεις επιφέρουν την ποινή του αποκλεισμού:
  - Μη εμφάνιση ή αλλοίωση αριθμού συμμετοχής.
  - Αποδοχή εξωτερικής βοήθειας.
  - Χρήση μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.
  - Ρίψη απορριμμάτων.
  - Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά.
  - Μη συμμόρφωση με οδηγίες κριτών.
  - Αγένεια – Ανάρμοστη συμπεριφορά προς την οργανωτική επιτροπή, κριτές, εθελοντές κλπ.
  - Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου.
  - Χρήση απαγορευμένων ή ναρκωτικών ουσιών.
  - Άρνηση εξέτασης από γιατρό της οργάνωσης αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
  - Εγκατάλειψη και μη ενημέρωση σε κριτή επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.
7. Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του



8. Η τροφοδοσία των αθλητών θα γίνεται αποκλειστικά και μόνο στους σταθμούς υποστήριξης κατά την διαδρομή και καμία συσκευασία δεν θα απομακρύνετε πέρα από τον οριοθετημένο χώρο του σταθμού.
9. Η οργάνωση επιτηρεί τις διαδρομές, όσο αυτό είναι δυνατό, για την αποφυγή οποιουδήποτε απρόοπτου και παρέχει ιατρική βοήθεια σε αθλητές που θα βρεθούν σε ανάγκη.
10. Οι αθλητές που θα αγωνιστούν θα πρέπει να κατανοούν ότι κινούνται σε ορεινό και δύσβατο έδαφος με ότι συνεπάγεται αυτό. Επίσης, είναι εκτεθειμένοι στις εκάστοτε καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν τη συγκεκριμένη ημέρα του αγώνα.
11. Ο οργανωτής μπορεί να τροποποιήσει τις διαδρομές αν για οποιονδήποτε λόγο υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλεια των αθλητών. Επίσης μπορεί να καθυστερήσει την έναρξη ή και να ματαιώσει ή αναβάλλει τον αγώνα λόγω κακοκαιρίας ή άλλης ανωτέρας βίας.
12. Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής επιτρέπει στον οργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, στην διάρκεια του αγώνα και των απονομών, για διαφημιστικούς σκοπούς. Εάν δεν το επιθυμεί θα πρέπει να ενημερώσει την οργανωτική επιτροπή με μήνυμα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο της διοργάνωσης.
13. Ο οργανωτής δεν ευθύνεται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που εμπεριέχει η κίνηση σε ορεινό περιβάλλον, έχουν την ανάλογη εμπειρία και ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν. Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να προβαίνει τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο. Ο οργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα. Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.
14. Η οργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των παρόντων κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Σε καμία περίπτωση η οποιαδήποτε αλλαγή δεν θα αλλοιώνει το ύψος του αγώνα
15. Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ότι τα προσωπικά δεδομένα τους μπορούν να παρέχονται σε τρίτους για τους σκοπούς χρονομέτρησης και σύνταξης καταλόγων αποτελεσμάτων, οι οποίοι δημοσιεύονται στο διαδίκτυο και περιλαμβάνουν ονομαστικά όλους τους συμμετέχοντες στους αγώνες της διοργάνωσης. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα του συμμετέχοντος που προβλέπονται στο πλαίσιο της διαδικασίας αίτησης συμμετοχής θα αποθηκεύονται και θα χρησιμοποιούνται για σκοπούς που συνδέονται αποκλειστικά και μόνο με τη διεκπεραίωση του αγώνα. Με την αίτηση συμμετοχής ο συμμετέχων συμφωνεί ότι τα δεδομένα του/της είναι αποθηκευμένα και θα χρησιμοποιηθούν για τους σκοπούς του αγώνα.
16. Έγκυρη θεωρείται η συμμετοχή, η οποία έχει τακτοποιηθεί οικονομικά.

## **V. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ CROSS COUNTRY**

1. Ο αγώνας διεξάγεται με τους Κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας και της UCI για το αγώνισμα της ορεινής ποδηλασίας.

[http://www.fa3.gr/nomothesia\\_2/nomoth\\_athl/KANONISMOI/cycling/kanon-country\\_1.htm](http://www.fa3.gr/nomothesia_2/nomoth_athl/KANONISMOI/cycling/kanon-country_1.htm)

### **2. Ειδικοί Κανονισμοί αγώνα:**

- A. Η διαδρομή θα είναι σηματοδοτημένη τουλάχιστον 24 ώρες πριν τον αγώνα, όπως προβλέπεται από τους Κανονισμούς και θα επιτρέπεται η προπόνηση πάνω σε αυτήν. Η χρήση κράνους είναι υποχρεωτική και στις προπονήσεις.
  - B. Για τον αγώνα, θα υπάρχουν δύο (2) Ζώνες τροφοδοσίας ( η μία θα είναι και Ζώνη Τεχνικής Βοήθειας όπου θα βρίσκεται στην εκκίνηση-τερματισμό και θα την συναντούν οι αθλητές στο τέλος της κάθε στροφής των 15 χλμ) με σχετική σήμανση. Η 1<sup>η</sup> Ζώνη τροφοδοσίας θα βρίσκεται στο 9<sup>ο</sup> χλμ της κάθε στροφής. Πρόσβαση στην ζώνη θα έχουν μόνο άτομα με διαπίστευση ή προσωπικό ομάδων.
  - C. Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να καλύψουν ολόκληρη τη διαδρομή και η ευθύνη να ακολουθηθεί η καθορισμένη διαδρομή εναπόκειται στον/στην κάθε αθλητή/τρια.
  - D. Δεν επιτρέπεται η χρήση συντομιών από αθλητή/τρια ή η αποφυγή μέρους της διαδρομής ή η απόκτηση οποιουδήποτε πλεονεκτήματος έναντι των υπολοίπων αθλητών/τριων.
  - E. Επιτρέπεται η τεχνική βοήθεια εντός της διαδρομής όπως ορίζει ο κανονισμός του αγώνα δηλαδή μόνο στα προκαθορισμένα από τη διοργάνωση σημεία. Επιτρέπεται επίσης η τεχνική βοήθεια ανάμεσα σε αθλητές/τριες σε όλο το μήκος της διαδρομής.
  - F. Απαγορεύεται η χρήση χυδαίας ή προσβλητικής γλώσσας από τους/τις αθλητές/τριες κατά τη διάρκεια του αγώνα, αντιαθλητική συμπεριφορά ή ασεβεία προς τους υπευθύνους του αγωνίσματος προς θεατές ή άλλα πρόσωπα. Άγνοια των κανονισμών δε θεωρείται ελαφρυντικό.
  - G. Ο/Η αθλητής/τρια θα πρέπει να ενεργεί κατά ευγενή τρόπο πάντοτε και να επιτρέπει σε γρηγορότερο ποδηλάτη/τρια να τον/την προσπεράσει χωρίς να παρεμβάλει εμπόδια.
  - H. Οι αθλητές/τριες οφείλουν να σέβονται τη φύση και το περιβάλλον. Πρέπει να ποδηλατούν μόνο μέσα στην καθορισμένη διαδρομή και να αποφεύγεται η ρύπανση. Χρήση γυάλινων δοχείων απαγορεύεται.
  - I. Κάθε αθλητής, αναλόγως των ιδιαίτερων αναγκών του, είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει την απαραίτητη τροφή και νερό που κρίνει ότι χρειάζεται για την ολοκλήρωση του αγώνα.
  - J. Αν κάποιος αντιμετωπίσει μηχανικό πρόβλημα πρέπει να επισκευάσει τη βλάβη μόνος του ή να προσέλθει στην ζώνη Τεχνικής Βοήθειας. Σε περίπτωση εγκατάλειψης για οποιονδήποτε λόγο (μηχανική βλάβη, πτώση, τραυματισμό κλπ) πρέπει να ενημερώσει τον κοντινότερο Κριτή διαδρομής.
3. ΟΡΙΑ ΧΡΟΝΟΥ: Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τρεις (4) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα. Σημείο αποκλεισμού είναι το 15κμ δηλαδή η ολοκλήρωση ενός αγωνιστικού κύκλου σε 2 ώρες και 15 λεπτά όπου οι αθλητές οφείλουν τότε να

αποχωρήσουν από την διαδρομή ακολουθώντας τον προκαθορισμένο διάδρομο τοποθετημένο πριν την γραμμή του τερματισμού.

### ΕΠΑΘΛΑ - ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

1. Έπαθλο και μετάλλιο διάκρισης απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές/νικήτριες της Γενικής Κατάταξης Ανδρών και Γυναικών στα αγωνίσματα των 10χλμ, των 25 χλμ, του Mountain Bike, E-Bike, του Moschopodi Experience Cup και του moschopodaki 1χλμ. Η 2 πεζοπορίες είναι μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα και δεν θα υπάρχει βράβευση γενικής κατάταξης. Όλοι όμως όσοι τερματίσουν θα παραλάβουν μετάλλιο συμμετοχής.

### 4. ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Κατά μήκος της διαδρομής των αγώνων τρεξίματος, της πεζοπορίας και της ποδηλασίας θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων των πεζοπόρων, και των ποδηλατών, εφοδιασμένοι με νερό, ισοτονικό ποτό και σνακ για κάθε αθλητή/τρια.

Αναλυτικός πίνακας θα ανακοινωθεί σύντομα.

### 5. ΕΓΓΡΑΦΕΣ

**Σύνδεσμος εγγραφών :**

<https://moschopodiexperience.gr/registrations/>

**Επιβεβαίωση εγγραφής :**

Μετά από την εγγραφή θα πρέπει να αποσταλεί ο αριθμός απόδειξης κατάθεσης για το κόστος συμμετοχής (με το ονοματεπώνυμο του αγωνιζόμενου), με ηλεκτρονικό μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση [registration@moschopodiexperience.gr](mailto:registration@moschopodiexperience.gr)

ΟΝΟΜΑ ΤΡΑΠΕΖΑΣ : ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ : 5155099014492

IBAN: GR45 0172 1550 0051 5509 9014 492

SWIFT – BIC: PIRBGRAA

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΘΗΒΑΣ

Το ποσό συμμετοχής πρέπει να κατατεθεί στον παραπάνω λογαριασμό μέσα σε 3 εργάσιμες ημέρες. Εάν η κατάθεση γίνει από άλλη τράπεζα τα έξοδα εμβάσματος επιβαρύνουν τον εκάστοτε αθλητή.

### Πολιτική ακύρωσης :

Η Ακύρωση Εγγραφής και Συμμετοχής είναι δυνατή κατόπιν γραπτού αιτήματος μέχρι και τρεις εβδομάδες πριν τον αγώνα(30/3/2024). Εφόσον ένας εγγεγραμμένος δρομέας επιθυμεί να προχωρήσει με την ακύρωση της εγγραφής του θα πρέπει να στείλει σχετικό email αποκλειστικά και μόνο στη διεύθυνση [registration@moschopodiexperience.gr](mailto:registration@moschopodiexperience.gr)

Στην περίπτωση ακύρωσης εγγραφής εντός του παραπάνω χρονικού ορίου, η συνδρομή συμμετοχής επιστρέφεται στον εγγεγραμμένο δρομέα μετά παρακρατήσεως των εξόδων τραπεζικής μεταφοράς του ποσού. Σημειώνεται ότι μετά το πέρας του χρονικού ορίου αιτήματα ακύρωσης δεν θα γίνονται δεκτά, είτε αφορούν σε εγγραφές που είχαν υποβληθεί προγενέστερα είτε μεταγενέστερα.

Στην περίπτωση αναβολής της διοργάνωσης κατόπιν εντολής της Ελληνικής Πολιτείας, όλες οι έγγραφες μεταφέρονται για την επομένη ημερομηνία που θα ανακοινωθεί.

Στην ακραία περίπτωση ματαίωσης της διοργάνωσης κατόπιν εντολής της Ελληνικής Πολιτείας, η συνδρομή συμμετοχής επιστρέφεται στον εγγεγραμμένο δρομέα μετά παρακρατήσεως των εξόδων τραπεζικής μεταφοράς του ποσού.

Οι επιστροφές χρημάτων που αφορούν σε ακυρώσεις εγγραφών πραγματοποιούνται σε διάστημα έως 60 ημερών μετά τον αγώνα.

## 6. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Θα ανακοινωθεί σύντομα με βάση τους κανονισμούς της ΓΓΑ.

## 7. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τηλέφωνα επικοινωνίας : 6977204329 (Γκιόκας Νίκος) 6983147931 (Μπουντούλης Χρήστος), 6974498164 (Δημητρίου Γιώργος)

Email : [moschopoditrail@gmail.com](mailto:moschopoditrail@gmail.com) & [hello@moschopodiexperience.gr](mailto:hello@moschopodiexperience.gr)

Ιστοσελίδα : [www.moschopodiexperience.gr](http://www.moschopodiexperience.gr)

Social Media : [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Youtube](#) | [Twitter](#) | [Spotify](#)