

**13 OCT  
2024**



MOSCHOPODIEXPERIENCE.GR

**KITHAI  
RONAS  
TRAIL**

**25K - 12K - 1K**

## I. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I.	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	2
II.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΓΩΝΩΝ .....	3
III.	ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ .....	3
1.	ΑΓΩΝΑΣ 24KM SKY .....	3
2.	ΑΓΩΝΑΣ 12KM MOUNTAIN (RUN &HIKING) .....	4
IV.	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ.....	5
V.	ΕΠΑΘΛΑ - ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ.....	7
VI.	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ – ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ .....	8

## II. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Σύλλογος Χιονοδρόμων Ορειβατών Ποδηλάτων Θήβας (ΣΧΟΠ), η Οργανωτική Επιτροπή του Moschorodi Trail και ο Δήμος Μάνδρας-Ειδυλλίας προκηρύσσουν στην περιοχή των Ερυθρών Αττικής και του όρους Κιθαιρώνα αγώνες ορεινού τρεξίματος και πεζοπορίας, την Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024 με την επωνυμία «**Kithaironas Trail**».

Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει

- Αγώνες ορεινού τρεξίματος 24χλμ & 12χλμ
- Πεζοπορία 12κχλμ
- Παιδικός αγώνας city run 1χλμ

## III. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

### 1. ΑΓΩΝΑΣ 24KM SKY

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 09:00

**Εκκίνηση:** Ερυθρές – πεζόδρομος Κύπρου

**Τερματισμός:** Ερυθρές – πεζόδρομος Κύπρου

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις πέντε 5 ώρες και 30 λεπτά από την εκκίνηση του αγώνα. Υπάρχει ένα σημείο αποκλεισμού και είναι η θέση καταφύγιο (7,2χλμ) σε 2h30m.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 16<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, δηλαδή έχουν γεννηθεί πριν από την 21/4/2008. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν καλή φυσική κατάσταση και να εγγραφούν/δηλώσουν συμμετοχή μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσης. 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 το Σάββατο 12 Οκτωβρίου και ώρα 17:00 έως 20:00 ή την Κυριακή 13 Οκτωβρίου και ώρα 07:00 έως 08:30 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο εκκίνησης.

## 2. ΑΓΩΝΑΣ 12KM MOUNTAIN (RUN & HIKING)

### Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2024

**Ώρα Εκκίνησης:** 09:30

**Εκκίνηση:** Ερυθρές – πεζόδρομος Κύπρου

**Τερματισμός:** Ερυθρές – πεζόδρομος Κύπρου

Το όριο ολοκλήρωσης του αγώνα έχει οριστεί στις τέσσερις 4 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 της διοργάνωσης. 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 το Σάββατο 12 Οκτωβρίου και ώρα 17:00 έως 20:00 ή την Κυριακή 13 Οκτωβρίου και ώρα 07:00 έως 08:30 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. Οι αθλητές θα πρέπει να φέρουν **υποχρεωτικά** μαζί τους **παγούρι** (χωρητικότητας τουλάχιστον 500ml) ή/και **ποτήρι** για τα ροφήματα στους σταθμούς (νερό, αναψυκτικά κλπ).

Η Διοργάνωση θα προσφέρει κύπελα υδροδοσίας στους Σταθμούς υποστήριξης. Κάθε αθλητής είναι υπεύθυνος για την επιλογή του σκεύους (κύπελο, δοχείο, ασκός, μπουκάλι, παγούρι κλπ) το οποίο πρέπει να φέρει, ώστε να μπορεί να δεχτεί τις δικαιούμενες ποσότητες υγρών. Οι ποσότητες υγρών θα προσφέρονται με πρακτικό δοσομετρητή από το προσωπικό των Σταθμών. Για λόγους ταχύτητας, οι αθλητές θα πρέπει να έχουν δοχεία με **φαρδύ στόμιο**, για γρήγορο γέμισμα. Οι αθλητές έχουν την ευθύνη μεταφοράς ενός ή δύο δοχείων για να δέχονται ξεχωριστά νερό και ισοτονικό. Η μεταφορά σακιδίων υδροδοσίας ή σακιδίων πλάτης ή μέσης γενικότερα, επιτρέπεται. Η εγκατάλειψη σακιδίου κατά μήκος της διαδρομής στα σημεία κεντρικών σταθμών γίνεται με ευθύνη του αθλητή.

Επιπλέον στον αγώνα SKY, προβλέπεται ο παρακάτω **υποχρεωτικός εξοπλισμός** για τους αθλητές στη διάρκεια του αγώνα.

- **Αλουμινοκουβέρτα**
- **Κινητό τηλέφωνο**
- **Επιπλέον τροφή** (σε στερεά ή υγρή μορφή)

Ο κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να μεταφέρει πάνω του τον εξοπλισμό που ο ίδιος θεωρεί ως αναγκαίο ώστε να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες του αγώνα. Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιήσει τυχαίους ελέγχους για την πληρότητα του εξοπλισμού τόσο κατά την εκκίνηση, όσο και κατά την διάρκεια του αγώνα.

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.
17. Όριο αποκλεισμού - εγκατάλειψη αγώνα (SKY)
18. Όσοι αθλητές **εγκαταλείπουν τον αγώνα** για προσωπικούς λόγους ή φτάνουν στο σταθμό Καταφύγιο εκτός χρονικού ορίου 2h30m (“πόρτα”) , οφείλουν **να περιμένουν να περάσει μέχρι και ο τελευταίος αθλητής** (μαζί με τη “σκούπα”), προκειμένου στη συνέχεια, να δημιουργηθεί ένα group αθλητών, οι οποίοι θα μεταφερθούν με όχημα της διοργάνωσης στον χώρο του τερματισμού του αγώνα.

## ΕΠΑΘΛΑ - ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

1. Έπαθλο και μετάλλιο διάκρισης απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές/νικήτριες της Γενικής Κατάταξης Ανδρών και Γυναικών στα αγωνίσματα των 12 χλμ , των 24 χλμ , και του παιδικού αγώνα 1χλμ. Η πεζοπορία είναι μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα και δεν θα υπάρχει βράβευση γενικής κατάταξης. Όλοι όμως όσοι τερματίσουν θα παραλάβουν μετάλλιο συμμετοχής.
2. Κατηγορίες βράβευσης Έπαθλο και μετάλλιο διάκρισης θα υπάρχουν μόνο στον αγώνα SKY και θα είναι οι παρακάτω.  
  
Άνδρες έως 49 ετών , Άνδρες 50 ετών και άνω, Γυναίκες έως 49 ετών , Γυναίκες 50 ετών. Από τις κατηγορίες θα εξαιρούνται οι αθλητές και αθλήτριες της γενικής κατάταξης.

## V. ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

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

## VI. ΕΓΓΡΑΦΕΣ

### Σύνδεσμος εγγραφών :

<https://moschopodiexperience.gr/>

### 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 δυο εβδομάδες πριν τον αγώνα(29/9/2024). 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 εγγραφές μεταφέρονται για την επομένη ημερομηνία που θα ανακοινωθεί.



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 2024 \ ΚΙΤΗΑΙΡΟΝΑΣ TRAIL

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.

### VII. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Βάσει τους κανονισμούς της ΓΓΑ.

### VIII. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

Email

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

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