



## Προκήρυξη Evrytania Trail Races 2024

Ο Σύλλογος "Ε4-ΤΟ ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ" συνδιοργανώνει με την "Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδος" και το "Δήμο Καρπενησίου" το **3ο EVRYTANIA TRAIL RACES** με **8 αγώνες ορεινού τρεξίματος**.

Οι διοργανωτές του **EVRYTANIA TRAIL RACES** σας προσκαλούν να τρέξετε στα ελατοσκέπαστα μονοπάτια της Ευρυτανίας, να γνωρίσετε τη μαγεία της ορεινής φύσης, σε ένα από τα 3 καθαρότερα οικοσυστήματα της Ευρώπης, να δροσιστείτε στα κρυστάλλινα νερά του Κρικελλοπόταμου και να απολαύσετε τη φιλοξενία παραδοσιακών χωριών, τα οποία θα είναι οι σταθμοί ανεφοδιασμού των αγώνων!

Οι αγώνες **EVRYTANAKI, VERTICAL CHARITY, 6K, 12K, 20K, 30K, 46K και 60K** θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** Σάββατο & Κυριακή 22 & 23-06-2024

**2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Ορεινές διαδρομές στην νοτιανατολική Ευρυτανία που συνδέουν τα χωριά Άμπλιανη, Δομνίστα, Κρίκελλο, Σκοπιά και Στάβλοι.

**Εκκίνηση αγώνα CHARITY VERTICAL:** Σάββατο 22-06-2024, Ώρα 13:00 στο πάρκινγκ του Ξενώνα "ΥΛΗΕΣΣΑ" στη Δομνίστα. Τερματισμός: Κορυφή βουνού Δεντρούλι. Χρονικό όριο τερματισμού 2 ώρες (υψομετρικά διαδρομής 750m).

**Εκκίνηση αγώνα 12K:** Σάββατο 22-06-2023, Ώρα 17:00 στη Κεντρική πλατεία του Κρίκελλου

**Τερματισμός:** Κεντρική πλατεία του χωριού Στάβλοι. Χρονικό όριο τερματισμού 3 ώρες (υψομετρικά διαδρομής 750m).

**Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 6K:** Σάββατο 22-06-2024, Ώρα 17:30 στη Κεντρική πλατεία του Κρίκελλου  
**Τερματισμός:** Κεντρική πλατεία του χωριού Στάβλοι. Χρονικό όριο τερματισμού 2 ώρες (υψομετρικά διαδρομής 350m).

**Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 60K:** Κυριακή 23-06-2024, Ώρα 07:00 από το δασύλλιο του προφήτη Ηλία της Δομνίστας, 200m απο την κεντρική πλατεία. Χρονικό όριο τερματισμού 13 ώρες (07:00 έως τις 20:00, υψομετρικά διαδρομής 3.200m).

**Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 46K:** Κυριακή 23-06-2024, Ώρα 08:00 από το δασύλλιο του προφήτη Ηλία της Δομνίστας, 200m απο την κεντρική πλατεία. Χρονικό όριο τερματισμού 10 ώρες (08:00 έως τις 18:00, υψομετρικά διαδρομής 2700m).

**Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 30K:** Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 30K: Κυριακή 23-06-2024, Ώρα 09:00 από το δασύλλιο του προφήτη Ηλία της Δομνίστας, 200m απο την κεντρική πλατεία. Χρονικό όριο τερματισμού 6 ώρες (09:00 έως τις 15:00, υψομετρικά διαδρομής 1.500m).

**Εκκίνηση/Τερματισμός αγώνα 20K:** Κυριακή 23-06-2024, Ώρα 10:00 από το δασύλλιο του προφήτη Ηλία της Δομνίστας, 200m απο την κεντρική πλατεία. Χρονικό όριο τερματισμού 4 ώρες (10:00 έως τις 14:00, υψομετρικά διαδρομής 1.000m).

**Παιδικός αγώνας EVRYTANAKI**

Αγώνας 1000m Κυριακή 23-06-2024, Ώρα 18:00 (εκκίνηση/τερματισμός το δασύλλιο του προφήτη Ηλία Δομνίστας, 200m απο την κεντρική πλατεία).

Μετά από τα παραπάνω χρονικά όρια τερματισμού οι δρομείς συνεχίζουν την προσπάθεια με δική τους ευθύνη.

**3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή δρομείς που γυμνάζονται συστηματικά αλλά και ερασιτέχνες αθλούμενοι δρομείς. Ο δρομέας συμμετέχει στον «αγώνα» με απόλυτη προσωπική του ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Δηλώνει επίσης ότι τα στοιχεία που δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής είναι απολύτως αληθή. Παραίτηται από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών του «αγώνα» για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία. Τέλος, δεσμεύεται ότι σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν θα εκχωρήσει τον αριθμό συμμετοχής που θα του διαθέσει η Οργανωτική Επιτροπή του «αγώνα» σε άλλο άτομο προκειμένου να συμμετάσχει στον «αγώνα». Ο δρομέας αποδέχεται όλους τους ανωτέρω όρους συμμετοχής. (Στην περίπτωση ανηλίκου, συμπληρώνονται υποχρεωτικά τα στοιχεία του γονέα που ασκεί την επιμέλειά του και η υποβολή της αίτησης συμμετοχής σημαίνει ότι ο γονέας δίνει τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή του παιδιού του στον αγώνα και συμφωνεί με το περιεχόμενο της αίτησης συμμετοχής).

- **Ο δρόμος των 1000m EVRYTANAKI** είναι μόνο για Παιδιά Δημοτικού (6-12 ετών)
- **Οι αγωνιζόμενοι στο CHARITY VERTICAL** πρέπει να είναι γεννημένοι το 2007 ή νωρίτερα (≥16ετών).
- **Οι αγωνιζόμενοι στο δρόμο 6Κ** πρέπει να είναι γεννημένοι το 2007 ή νωρίτερα (≥16ετών).
- **Για το δρόμο των 12Κ** πρέπει να είναι γεννημένοι το 2007 ή νωρίτερα (≥16ετών).
- **Οι αγωνιζόμενοι στο δρόμο 20Κ, 30Κ, 46Κ και 60Κ** πρέπει να είναι γεννημένοι το 2005 ή νωρίτερα (≥18 ετών).

**4. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ:** Η οργανωτική επιτροπή των αγώνων συστήνει σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν εξεταστεί από ειδικό ιατρό που να βεβαιώνει ότι μπορούν να συμμετέχουν σε τέτοιου τύπου φυσική δραστηριότητα με ασφάλεια. Οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους. Ο κάθε δρομέας οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνηση του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί την σειρά του σε πιο γρήγορους που θέλουν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή από αθλητές που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό γι'αυτό σε κάθε αριθμό συμμετοχής αναγράφεται τηλέφωνο του υπεύθυνου για άμεση επικοινωνία.

**5. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ - ΕΠΑΘΛΑ - ΑΠΟΝΟΜΕΣ:** **Νικητές** ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές, άνδρες/γυναίκες, της Γενικής Κατάταξης σε όλα τα αγωνίσματα.

- Στους δεύτερους και τρίτους νικητές/τριες της γενικής θα απονεμηθούν επίσης μετάλλια.
- Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί το αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα και τεχνικό (dryfit) t-shirt.
- Όλοι οι αθλητές που θα συμμετέχουν θα μπορούν να εκτυπώνουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής από τον ηλεκτρονικό σύνδεσμο των αποτελεσμάτων.

**6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν **ΜΟΝΟ** μέσω διαδικτύου πατώντας **ΕΔΩ**. Πληροφορίες στα τηλέφωνα **69 32 90 90 32 κ. Τσακίρης Γεώργιος (πρόεδρος Ε4-Το Πάντα Βρέχει)** Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα και λήγει την **Κυριακή 16 Ιουνίου 2024, 23:59.**

## 7. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΩΝ & ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

- Συμμετοχή **1000m παιδικού αγώνα EVRYTANAKI δωρεάν.**
- Συμμετοχή στο **CHARITY VERTICAL: 10€**
- Συμμετοχή στα **6Κ: 10€**
- Συμμετοχή στα **12Κ: 15€**
- Συμμετοχή στα **20Κ: 20€**
- Συμμετοχή στα **30Κ: 30€**
- Συμμετοχή στα **46Κ: 45€**
- Συμμετοχή στα **60Κ: 60€**

*Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή στο αντίστοιχο αγώνισμα πρέπει να γίνει κατάθεση του αντίτιμου συμμετοχής.*

## 7A. EARLY REGISTRATION

Οι πρώτοι 100 αθλητές που θα εγγραφούν από **8/11 στις 13:00 έως 30/11 στις 23:59** θα έχουν έκπτωση στην εγγραφή τους .

Οι εγγραφές γίνονται μέσω της **Athletopia** καθώς και σε τρία επιπλέον σημεία μέσα στην έκθεση της **OPAP Marathon EXPO** και συγκεκριμένα στα περίπτερα :

- Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Ειδών πρωτεΐνης “Go On” No 45
- Αθλητικών ειδών “New Life” No 33
- Οι τιμές αυτές ισχύουν μόνο για το early registration. Για να είναι έγκυρη η εγγραφή με το μειωμένο κόστος θα πρέπει το αντίτιμο συμμετοχής να έχει κατατεθεί μέχρι και τις 30/11 στις 23:59. Μετά το πέρας της ημερομηνίας δε θα υπάρχει μείωση στο κόστος εγγραφής. Το κόστος εγγραφής δεν μεταφέρεται σε άλλον αγώνα ,αλλά ούτε επιστρέφεται.

**Συμμετοχή 1000m παιδικού αγώνα ΕΒΡΥΤΑΝΑΚΙ δωρεάν.**

- Συμμετοχή στα **6K: 10€**
- Συμμετοχή στα **12K: 10€**
- Συμμετοχή στα **20K: 10€**
- Συμμετοχή στα **30K: 15€**
- Συμμετοχή στα **46K: 22€**
- Συμμετοχή στα **60K: 30€**

## 8. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Τεχνικός υπεύθυνος των αγώνων είναι ο

- κ.Τσακίρης Γεώργιος (693 290 9032)

## 9. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό υπεύθυνο των αγώνων.
- Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά με RFIDchip και live αποτελέσματα.
- Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβουν το Γενικό Νοσοκομείο Καρπενησίου, καθώς και 30μελής ομάδα εθελοντών διασωστών της περιοχής.
- Για την ασφαλή διεξαγωγή των αγώνων θα μεριμνήσει η Αστυνομική Διεύθυνση Καρπενησίου.
- Στη διαδρομή του αγώνα **12K** θα υπάρχει **1 σταθμός τροφοδοσίας** των αθλητών στο **6K**.
- Στη διαδρομή του αγώνα **20K** θα υπάρχουν **3 σταθμοί τροφοδοσίας** των αθλητών στο **4K, 8,5K και 15,5K**
- Στη διαδρομή του αγώνα **30K** θα υπάρχουν **4 σταθμοί τροφοδοσίας** των αθλητών στο **6K, 12K, 17K και 24K**.
- Στη διαδρομή του αγώνα **46K** θα υπάρχουν **7 σταθμοί τροφοδοσίας** των αθλητών στο **4K, 10K, 16K, 22K, 27K, 35K και 42K**
- Στη διαδρομή του αγώνα **60K** θα υπάρχουν **10 σταθμοί τροφοδοσίας** για τους δρομείς στο **4K, 11K, 14K, 19K,25K,31K,37K,42K,49K και 56K**
- Για την άρτια διεξαγωγή των αγώνων θα χρησιμοποιηθούν επίσης 60 εθελοντές, τόσο στους σταθμούς τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.

## 10. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η διοργάνωση έχει προβλέψει τη μεταφορά των αθλητών του αγώνα των **12Κ**. Η μεταφορά θα γίνει από τον τερματισμό στο χωριό **Σταβλοί** προς την αφετηρία του αγώνα στο Κρίκελλο. Στο σημείο εκκίνησης του αγώνα «Κρίκελλο» οι αθλητές θα μεταβούν με ίδια μέσα. Όσοι εκ των αθλητών επιθυμούν τη μεταφορά τους με το πούλμαν παρακαλούνται να στείλουν email στο **info@e4-topantavrexei.gr** έως και τις **16/06/2024** καταληκτική ημερομηνία εγγραφών.

## 11. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Η παραλαβή των αριθμών θα γίνεται από το **δημοτικό σχολείο Δομνίστας** (200μ από την πλατεία και 100μ από την γραμμή εκκίνησης – τερματισμού), καθώς και από την **πλατεία Κρικέλλου**. Οι ώρες παραλαβής αναγράφονται στο πρόγραμμα του τριημέρου.

## 12. ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ

Στον χώρο εκκίνησης και τερματισμού των αγώνων θα παρέχεται φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των αθλητών-τριων καθώς και αλλαγής ρούχων μετά το πέρας του αγώνα.

## 13. ΥΓΕΙΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Η οργανωτική επιτροπή λόγω της πανδημίας με τον covid -19 εφαρμόζει όλα τα απαραίτητα πρωτόκολλα. Αν συμβούν τροποποιήσεις μετά την δημοσίευση της προκήρυξης θα υπάρξει ενημέρωση από την οργανωτική επιτροπή.

## 14. ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών συνθηκών, σύνηθες φαινόμενο για την περιοχή, η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα. Σε περίπτωση έντονων βροχοπτώσεων τις παραμονές του αγώνα ή και κατά την διάρκεια, ο αγώνας θα διεξαχθεί κανονικά. Σε περίπτωση ακύρωσης του αγώνα θα οριστεί νέα ημερομηνία διεξαγωγής

## 15. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις θα γίνονται από τον ίδιο τον δρομέα μέχρι και 45 λεπτά μετά τον τερματισμό στους υπεύθυνους της Οργανωτικής Επιτροπής.

## 16. ΠΟΙΝΕΣ

Δρομείς που δεν θα περάσουν ή δεν θα καταγραφούν στα σημεία ελέγχου ακυρώνονται.

## 17. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλητές και τις αθλήτριες, συστήνεται όμως να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό επιβίωσης. Ανάλογα των καιρικών συνθηκών μπορεί να απαιτηθεί υποχρεωτικός εξοπλισμός. Σε κάθε περίπτωση θα υπάρξει ενημέρωση από τη διοργάνωση.

## 18. ΥΔΡΟΔΟΣΙΑ

Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν δικά τους φλασκιά ή μπουκαλάκια τα οποία θα γεμίζονται με νερό από τους εθελοντές στους σταθμούς τροφοδοσίας. Δε θα διατίθενται μπουκάλια νερού στους σταθμούς τροφοδοσίας, παρά μόνο στον τερματισμό.

## Πρόγραμμα τριημέρου

### Σάββατο 22-06-2024

10:00-13:00	➤	Παραλαβή αριθμών όλων των αγώνων από Δομνίστα (δημοτικό σχολείο)
13:00	➤	Εκκίνηση Charity Vertical από Δομνίστα ( Ξενώνας “Υλήεσσα”)
14:00-17:00	➤	Παραλαβή αριθμών 6K-12K από Πλατεία Κρίκελλου
17:00	➤	Εκκίνηση δρόμου 12K από Κρίκελλο
17:30	➤	Εκκίνηση δρόμου 6K από Κρίκελλο
18:00-20:00	➤	Παραλαβή αριθμών όλων των αγώνων από Δομνίστα (δημοτικό σχολείο)
19:00	➤	Απονομές επάθλων νικητών 6K-12K στο χωριό Στάβλοι
19:30	➤	Μανιτάρο-Pasta Party, για τους αθλητές των 20K, 30K, 46K και 60K στο Κρίκελλο.
20:00	➤	Περάτωση αγώνων
21:00	➤	6η Γιορτή Μανιταριού ,σεμινάριο μανιταριών, μανιταρομαγειρέματα στο Κρίκελλο.

### Κυριακή 23-06-2024

06:30-09:00	➤	Παραλαβή αριθμών από Δομνίστα (δημοτικό σχολείο)
07:00	➤	Εκκίνηση δρόμου 60K
08:00	➤	Εκκίνηση δρόμου 46K
09:00	➤	Εκκίνηση δρόμου 30K
10:00	➤	Εκκίνηση δρόμου 20K
11:00-20:00	➤	Τερματισμοί
16:00-17:00	➤	Τελετή απονομών νικητών
18:00	➤	Εκκίνηση 1000m ΕΥΡΥΤΑΝΑΚΙ
18:30-19:30	➤	Εκδηλώσεις για τους μικρούς μας φίλους (δασύλλιο Προφήτη Ηλία Δομνίστα)
20:00	➤	Περάτωση αγώνων

### Δευτέρα 24-06-2024 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)

8:00 - 12:00	➤	Πεζοπορίες και συλλογή μανιταριών και βοτάνων στο δάσος
12:00	➤	Πολιτιστικές και μουσικές εκδηλώσεις 6ης Γιορτής Μανιταριού, μανιταρομαγειρέματα, μουσική, χορός στην κεντρική πλατεία Κρίκελλου.