



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΩΝ ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΑΓΩΝΑ TSARITSANI TRAILS

*ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗ 07 Απριλίου 2024*

Ο Σύλλογος Δρομέων & Πεζοπόρων Τσαριτσάνης συνδιοργανώνει με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, το Δήμο Ελασσόνας και την Κοινότητα Τσαριτσάνης, τους Ορεινούς αγώνες Tsaritsani Trails στην Τσαριτσάνη την Κυριακή 07/04/2024. Συγκεκριμένα θα διεξαχθούν οι αγώνες:

1. Ορεινός αγώνας **ΚΟΥΚΟΥΛΙ TRAIL** απόστασης 32 χλμ.
2. **ΛΟΥΚΙ TRAIL** απόστασης 17 χλμ.
3. Αγώνας **ΑΛΟΝΑΚΙ TRAIL** απόστασης 9 χλμ.
4. Παιδικός αγώνας 1000 μ. με την ονομασία **RIVER FUN RUN**.

Οι αθλητές θα απολαύσουν τις φυσικές ομορφιές της περιοχής, όπως τους πανέμορφους και μοναδικούς κάκτους, τους παλιούς νερόμυλους, την Σμίξη, την Μυκηναϊκή Ακρόπολη (Όρθης), την πηγή Κρουονέρι, τον βράχο του Αη Σωτήρα (Περραιβικό ορθόλιθο), την λίμνη Φάβα, της Διάβας το Κουκούλι, τον παλαιό οικισμό του Παλαιοχωρίου.

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα έχουμε την υποστήριξη των εθελοντών που θα βρίσκονται στα σημεία ελέγχου της διαδρομής, το Μορφωτικό Σύλλογο Τσαριτσάνης, το Σύλλογο Γυναικών Τσαριτσάνης, και το παράρτημα Εθελοντών Διασωστών Ερυθρού Σταυρού Ελασσόνας.

## ΑΓΩΝΑΣ ΚΟΥΚΟΥΛΙ TRAIL 32 χλμ. (+1455 μ.)

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:</u>	Κυριακή 07 Απριλίου 2024
<u>ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:</u>	09:00 π.μ.
<u>ΕΓΚΥΡΟ ΟΡΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:</u>	6:30 ώρες (στις 15:30 μ.μ.)
<u>ΟΡΙΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u>	200 αθλητές
<u>ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u>	10 Μαρτίου 2024
<u>ΑΦΕΤΗΡΙΑ &amp; ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ:</u>	Κεντρική Πλατεία Τσαριτσάνης

Παραλαβή πακέτου συμμετοχής από 07:00 έως 08:30 (Κοινοτικό κατάστημα ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗΣ)

### ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Απόσταση 32 χλμ (υψομετρική +1.1455 μ.), μέτριας δυσκολίας διαδρομή, σε τεχνικά μονοπάτια με εμφανή σήμανση και με ελάχιστους συνδετήριους δασικούς δρόμους.

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://connect.garmin.com/modern/course/240065105>

### ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Θα υπάρχουν 8 σταθμοί ανεφοδιασμού στον αγώνα οι οποίοι περιγράφονται παρακάτω:

1. Σταθμός Δέση στα 3,8 χλμ.: Νερό
2. Σταθμός Βράχος Αη Σωτήρα στα 8,4 χλμ.: Νερό, ισοτονικό και σνακ
3. Σταθμός Σέγκια στα 10,60 χλμ.: Νερό, ισοτονικό, ξερή τροφή, σταφίδες και τροφοδοσία από την εταιρεία ETHICSPORT. Ο σταθμός είναι και **checkpoint**
4. Σταθμός Φράγμα στα 14,130 χλμ.: Νερό, σνακ
5. Σταθμός Κουκούλι στα 19 χλμ.: Νερό, αλμυρά σνακ και τροφοδοσία από την εταιρεία ETHICSPORT
6. Σταθμός Παλαιοχώρι στα 22 χλμ.: Νερό, πατάτα βραστή, αλμυρά σνακ, μπανάνες, ισοτονικό
7. Σταθμός Σέγκια στα 27,300 χλμ.: Νερό, ισοτονικό, ξηρά τροφή, σταφίδες. Ο σταθμός είναι και **checkpoint**
8. Σταθμός Κουκουβίτσα στα 29 χλμ.: Νερό

### ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στο ποσό των **25€** και θα περιλαμβάνει:

Ανάγλυφο μετάλλιο, τεχνικό t-shirt επώνυμης εταιρείας με το λογότυπο του αγώνα (η μπλούζα είναι slim fit - "στενή εφαρμογή"), buff από το κατάστημα Georgiadis Peak Store και αθλητικές κάλτσες desocks, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, σακούλα του αθλητή.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΟΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΚΑΘΩΣ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΟ SITE [www.tsaritsanitrail.gr](http://www.tsaritsanitrail.gr)

[https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?  
h=e826d5898be7c46bb70069ff19b2724d&l=GR](https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=e826d5898be7c46bb70069ff19b2724d&l=GR)

## ΑΓΩΝΑΣ ΛΟΥΚΙ TRAIL 17 χλμ. (+726 μ.)

<b><u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:</u></b>	<i>Κυριακή 07 Απριλίου 2024</i>
<b><u>ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:</u></b>	<i>10:00 π.μ.</i>
<b><u>ΕΓΚΥΡΟ ΟΡΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:</u></b>	<i>Δεν υπάρχει όριο τερματισμού</i>
<b><u>ΟΡΙΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u></b>	<i>200 αθλητές</i>
<b><u>ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u></b>	<i>10 Μαρτίου 2024</i>
<b><u>ΑΦΕΤΗΡΙΑ &amp; ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ:</u></b>	<i>Κεντρική Πλατεία Τσαριτσάνης</i>

Παραλαβή πακέτου συμμετοχής από 08:30 έως 09:30 (Κοινοτικό κατάστημα ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗΣ)

### **ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

Απόσταση 17 χλμ. (υψομετρική +915 μ.). Μέτριας δυσκολίας διαδρομή σε μονοπάτια με εμφανή σήμανση.

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://connect.garmin.com/modern/course/240066512>

### **ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ**

Θα υπάρχουν 4 σταθμοί ανεφοδιασμού στον αγώνα οι οποίοι περιγράφονται παρακάτω:

1. **Σταθμός Δέση** στα 3,8 χλμ.: Νερό
2. **Σταθμός Βράχος Αη Σωτήρα** στα 8,4 χλμ.: Νερό, ισοτονικό και σνακ
3. **Σταθμός Σέγκια** στα 10 χλμ.: Νερό, ισοτονικό, ξερή τροφή, σταφίδες και τροφοδοσία από την εταιρεία ETHICSPORT. Ο σταθμός είναι και **checkpoint**
4. **Σταθμός Κουκουβίτσα** 15 χλμ.: Νερό

### **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στο ποσό των **15€** και θα περιλαμβάνει:

Ανάγλυφο μετάλλιο, τεχνικό t-shirt με το λογότυπο του αγώνα (η μπλούζα είναι slim fit - "στενή εφαρμογή"), buff, ηλεκτρονική χρονομέτρηση και σακούλα του αθλητή.

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΟΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΟ SITE [www.tsaritsanitrail.gr](http://www.tsaritsanitrail.gr)**

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=e826d5898be7c46bb70069ff19b2724d&l=GR>

## ΑΓΩΝΑΣ ΑΛΟΝΑΚΙ TRAIL 9 χλμ. (+555μ.)

<b><u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:</u></b>	Κυριακή 07 Απριλίου 2024
<b><u>ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:</u></b>	11:00 π.μ.
<b><u>ΕΓΚΥΡΟ ΟΡΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:</u></b>	Δεν υπάρχει όριο τερματισμού
<b><u>ΟΡΙΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u></b>	200 αθλητές
<b><u>ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:</u></b>	10 Μαρτίου 2024
<b><u>ΑΦΕΤΗΡΙΑ &amp; ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ:</u></b>	Κεντρική Πλατεία Τσαριτσάνης

Παραλαβή πακέτου συμμετοχής από 09:00 έως 10:00 (Κοινοτικό κατάστημα ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗΣ)

### **ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

Απόσταση 9 χλμ. (υψομετρική +555μ.). Μέτριας δυσκολίας διαδρομή σε μονοπάτια με εμφανή σήμανση.

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://connect.garmin.com/modern/course/244073394>

### **ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ**

Θα υπάρχουν 2 σταθμοί ανεφοδιασμού στον αγώνα οι οποίοι περιγράφονται παρακάτω:

1. **Σταθμός Δέση** στα 3,840 χλμ.: Νερό
2. **Σταθμός Αλωνάκι** στα 5,750 χλμ.: Νερό, σνακ, μπανάνες. Ο σταθμός είναι και **checkpoint**

### **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στο ποσό των **10€** και θα περιλαμβάνει:

Ανάγλυφο μετάλλιο, αθλητικές κάλτσες desocks, ηλεκτρονική χρονομέτρηση και σακούλα του αθλητή.

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΟΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΟ SITE [www.tsaritsanitrail.gr](http://www.tsaritsanitrail.gr)**

[https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?  
h=e826d5898be7c46bb70069ff19b2724d&l=GR](https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=e826d5898be7c46bb70069ff19b2724d&l=GR)

## RIVER FUN RUN

Αγώνας 1.000 μ. περίπου για παιδιά που θα διεξαχθεί την Κυριακή 07/4/2024 στις 11:00 πμ. με τερματισμό και εκκίνηση την πλατεία Τσαριτσάνης, Σε όλα τα παιδιά που θα λάβουν μέρος θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια.

### ΠΛΗΡΩΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η κατάθεση του ποσού εγγραφής για τους αγώνες θα γίνεται μέσω τραπεζικού λογαριασμού στην

### **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

**IBAN: GR0801103410000034100661924**

**Δικαιούχος: Σύλλογος Δρομέων & Πεζοπόρων Τσαριτσάνης**

(Πιθανά κόστη κατάθεσης από διαφορετική τράπεζα επιβαρύνουν τον καταθέτη)

(ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΘΩΣ ΕΠΙΣΗΣ & ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΙ (π.χ. ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ 32 χλμ. ή 17 χλμ. ή 9 χλμ.)

Μετά την καταχώρηση της δήλωσης συμμετοχής και την πληρωμή του αντίστοιχου ποσού, θα πρέπει να σταλεί με e-mail φωτοτυπία του αποδεικτικού κατάθεσης σε ένα από τα παρακάτω e-mail:

- [jimigo@gmail.com](mailto:jimigo@gmail.com)
- [michvit71@gmail.com](mailto:michvit71@gmail.com)
- [sylogosdromeontsaritsanis@gmail.com](mailto:sylogosdromeontsaritsanis@gmail.com)

### ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Οι απονομές θα γίνουν στη 13:30 σε διαμορφωμένο χώρο στην πλατεία Τσαριτσάνης.

### ΕΠΑΘΛΑ

Στους 3 πρώτους νικητές των αγώνων (ανδρών και γυναικών) θα δοθούν κύπελλα ενώ σε όλους τους τερματίζοντες θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια.

Επίσης θα υπάρχουν ηλικιακές κατηγορίες ανά 10ετίες στους αγώνες **ΚΟΥΚΟΥΛΙ TRAIL** ΚΑΙ **ΛΟΥΚΙ TRAIL** εφόσον συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός αθλητών 5.

### ΗΛΙΚΙΕΣ

20 - 29

30 - 39

40 - 49

50 και άνω

### **ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ**

Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνεται ηλεκτρονικά, τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του αγώνα. Οι αγωνιζόμενοι που δεν εμφανίζονται στα σημεία ελέγχου δεν θα κατατάσσονται.

### **ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ**

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 φορά αντιανεμικό μπουφάν, 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 θεωρείται άκυρος.

### **ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ**

Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένων κατά μήκος της διαδρομής, όπως πλαστικά μπουκάλια ή οποιοδήποτε άλλο υλικό συσκευασίας στερεάς ή υγρής μορφής τροφής που καταναλώνουν οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός πλαστικός σάκος απορριμμάτων. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν απορρίμματα μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων μη οργανικών απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επισύρει ποινή αποκλεισμού.

### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ / ΑΝΑΒΟΛΗ**

Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες), οι Διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να τροποποιήσουν τη διαδρομή ή και να αναβάλλουν για μικρό χρονικό διάστημα την εκκίνηση, προκειμένου να μη θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών.

### **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ**

Σε κάθε περίπτωση, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και οι διοργανωτές, οι εθελοντές και οι υποστηρικτές των αγώνων δεν φέρουν καμία ευθύνη για προβλήματα υγείας που ενδεχομένως προκύψουν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και καρδιολογικό έλεγχο.

### **ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΘΕΤΕ**

Η Τσαριτσάνη βρίσκεται στο Νομό Λάρισας. Όσοι θα έρθουν από Αθήνα ή Θεσσαλονίκη αφού φθάσουν στη Λάρισα παίρνουν το δρόμο Λάρισας-Κοζάνης. Στο 35ο χλμ. βρίσκεται η Τσαριτσάνη.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- Δημήτρης Γουναράς  
κιν.: 6944147867  
e-mail: [jimigo@gmail.com](mailto:jimigo@gmail.com)
- Πλατίκας Μιχάλης  
κιν.: 6980309691  
e-mail: [michvit71@gmail.com](mailto:michvit71@gmail.com)

**Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

- Λιάνος Γεώργιος
- Καραγιάννης Δημήτριος του Ηλία
- Γκουγκουλούλης Ευάγγελος
- Παπαδόπουλος Θεόδωρος
- Γουναράς Δημήτριος
- Πλατίκας Μιχαήλ