

LAKE PLASTIRAS TRAIL by THEONI- 2025



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Το σωματείο Ορεινού Τρεξίματος Αγράφων (Ultra Trail Run Agrafa – UTRA), συνδιοργανώνει με τον Δήμο Λίμνης Πλαστήρα, την Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας, την IPA Καρδίτσας, και τοπικούς φορείς, επετειακούς αγώνες ορεινού τρεξίματος με πέντε (5) διαδρομές.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 13 Απριλίου 2025

Διαδρομές: 42 χλμ με +2400 υψομετρικά

23 χλμ με +1150 υψομετρικά

10 χλμ με +100 υψομετρικά

600 μ παιδικός αγώνας + παιχνίδι (Αγραφάκι!!!!)

Φιλανθρωπικό event

Σημείο εκκίνησης: Βοτανικός Κήπος Λίμνης Πλαστήρα

Ώρα διεξαγωγής: 08:00, 10:00, 11:00, 11:10 & 12:00 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 ασθενοφόρο 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 μαραθώνιο)
- Παγούρι νερού τουλάχιστον 0,5 λίτρα υγρού (νερό ή ισοτονικό) (για τον μαραθώνιο)

Επιτρέπεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Απαγορεύετε η απόρριψη απορριμμάτων όλων των ειδών από αθλητή σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής. Αθλητής που θα εντοπισθεί ή θα καταγγεληθεί από οποιοδήποτε άτομο της διοργάνωσης θα αποβάλλεται από τον τρέχων αγώνα και κάθε μελλοντικό.

Συστήνεται από τη διοργάνωση του αγώνα ο κάθε διαγωνιζόμενος να κουβαλάει μαζί του τα απορρίμματα του και να τα απορρίπτει σε κατάλληλο σημείο.

Έχουν γίνει έντονα παράπονα από συλλόγους και φορείς που χρησιμοποιούμε τα ίδια μέρη και μονοπάτια προς την διοργάνωση και η διοργάνωση έχει αποφασίσει να προσπαθήσει να πετύχει μελλοντικά μηδενικό οικολογικό αποτύπωμα.

Ο παραπάνω κανόνας θα εφαρμοστεί αυστηρά και απαρέγκλιτα

Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει σακούλα απορριμμάτων.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Επιτρέπεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια προς τους αθλητές από οποιονδήποτε μόνο στους σταθμούς τροφοδοσίας. Επιτρέπεται η συνοδεία των αθλητών από πρόσωπα που δεν φέρουν αριθμό αγώνα με την προϋπόθεση ότι δεν υποβοηθούν τον αθλητή ή δεν παρεμποδίζουν άλλους αθλητές. Αν καταγγεληθεί οποιαδήποτε βοήθεια τέτοιου είδους προς τον αθλητή, τιμωρείται ο ίδιος ο αθλητής με αποκλεισμό. Η συνοδεία του αθλητή από οικεία πρόσωπα στα τελευταία μέτρα της διαδρομής συστήνεται.

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:

- 1 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 10 χλμ
- 3 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 23 χλμ
- 5 σταθμοί υδροδοσίας για τον αγώνα των 42 χλμ

ΕΠΑΘΛΑ- ΔΩΡΑ

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν συλλεκτικά ανάγλυφα μετάλλια, και ένα δώρο της διοργάνωσης. 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 10/01/2025 και ώρα 10:00 και θα ολοκληρωθούν την Τρίτη 01/04/2025 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 <https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=f84747fb7cdaa54f7bfb213b5e102d6b&l=GR>

και στο e-mail: utragrafa@gmail.com τηλ. επιβεβαίωσης 6940204144.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

- **08:00 π.μ. Ο αγώνας των 42 χλμ trail**
- **10:00 π.μ. Ο αγώνας των 23 χλμ trail**
- **11:00 π.μ. Ο αγώνας των 10 χλμ**
- **11:10 π.μ. Ο παιδικός αγώνας (Αγραφάκι)**
- **12:00 π.μ. Φιλανθρωπικό event**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ (Εκτός παιδικού αγώνα και φιλανθρωπικού event)

ΑΝΔΡΩΝ

- **1η Γενική Κατηγορία**
- **2η Νέοι έως 21 χρονών**
- **3η από 30 έως 39 ετών**

- 4η από 40 έως 49 ετών
- 5η από 50 έως 59 ετών
- 6η από 60+

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1η Γενική Κατηγορία
- 2η Νέες έως 21 χρονών
- 3η από 30 έως 39 ετών
- 4η από 40 έως 49 ετών
- 5η από 50+ ετών

Για να θεωρείται έγκυρη μια κατηγορία θα πρέπει να συγκεντρώνει τουλάχιστον τρεις (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 συμμετογή στον αγώνα για τα 10 γλμ κοστίζει 15 ευρώ, για τον αγώνα για τα 23 γλμ κοστίζει 20 ευρώ και για τον αγώνα των 42 γλμ 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, το αργότερο, την ημέρα του αγώνα.

Τα αποτελέσματα του αγώνα θα είναι σε live μετάδοση από λίνκ που θα ανακοινωθεί τις ημέρες πριν τον 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 23 χλμ. έχει οριστεί στις πέντε (5) ώρες από την εκκίνηση του αγώνα. Το όριο ολοκλήρωσης του δρόμου 42 χλμ. έχει οριστεί στις οκτώ (8) 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 42 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.

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

ΠΟΙΝΕΣ

Σε όλες τις παρατυπίες & παραβιάσεις κανονισμού, προβλέπεται **αποκλεισμός/αποβολή**.

Οι ποινές επιβάλλονται στις εξής περιπτώσεις:

- ρύπανση διαδρομής,
- συντομεύσεις ή κοψίματα διαδρομής,
- παρεμπόδιση αγωνιζόμενου από Stuff άλλου αγωνιζόμενου,
- ανάρμοστη συμπεριφορά προς το προσωπικό τη Διοργάνωσης,
- απώλεια αριθμού αθλητή
- οποιαδήποτε άλλη ακραία συμπεριφορά κατά την κρίση της διοργάνωσης.

Δια βίου αποκλεισμός προβλέπεται σε βαριές περιπτώσεις, όπως:

- άσκηση βίας κατά μελών της Διοργάνωσης
- καταλογισμός δόλου για εξαιρετικά μεγάλη συντόμευση της διαδρομής.

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.

ΔΙΑΚΟΠΗ – ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

Ο ελεγκτής του αγώνα («σκούπα») κατά το πέρασμά του, καθώς και το ιατρικό προσωπικό του αγώνα, διατηρούν το δικαίωμα να σταματήσουν - ακυρώσουν τους αθλητές εκείνους τους οποίους κρίνουν πως δεν είναι πλέον σε θέση να ολοκληρώσουν τη διαδρομή τους.

Η συμμετοχή στον αγώνα σημαίνει αποδοχή των παραπάνω όρων.

Η επιτροπή του αγώνα



