

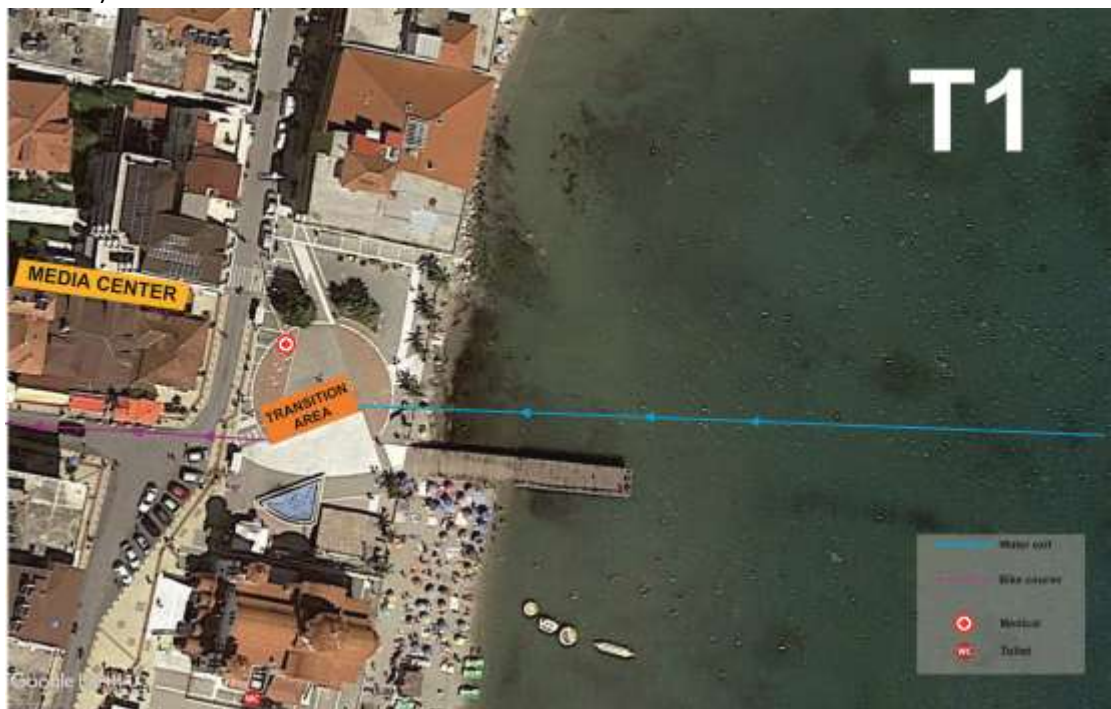


1. Εισαγωγή

Διαβάζοντας το παρών εγχειρίδιο καταλαβαίνουμε ότι εκδηλώνετε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον αγώνα. Παρακαλούμε για την μελέτη και την δέουσα προσοχή στο race manual

Ο αγώνας αποτελεί μία τεράστια πρόκληση. Καλείστε να τον διεκπεραιώσετε με την ελάχιστη δυνατή βοήθεια. Κάθε αθλητής υποχρεούται να έχει συνοδό – υποστηρικτή με όχημα συνοδείας (εάν επιθυμείτε υπάρχει η δυνατότητα χρήσης τοπικού συνοδού και οχήματος έναντι του αντιτίμου των 120€)

1. **1 Εγγραφή** : Οι εγγραφές θα ολοκληρωθούν με την παραλαβή του πακέτου αθλητή, στο κτήριο του Μορφωτικού Εξωραϊστικού Συλλόγου Παραλίας (MEDIA CENTER)



Στη γραμματεία θα προσκομίσετε:

- 1) Ιατρική βεβαίωση – εάν δεν την έχετε αποστείλει με email,

- 2) έγγραφο ταυτοποίησης (ταυτότητα, διαβατήριο),
- 3) Απόδειξη πληρωμής (εάν δεν την έχετε αποστείλει με email)
- 4) Στοιχεία συνοδού και οχήματος συνοδείας

Στη γραμματεία θα παραλάβετε:

1. Τέσσερις τσάντες αλλαγών:
 - A. Τσάντα κολύμβησης ποδηλάτου κόκκινη,
 - B. Τσάντα ποδηλάτου τρεξίματος μπλε,
 - Γ. Τσάντα τερματισμού
 - Δ. Τσάντα ειδικών αναγκών
2. Σκουφάκι κολύμβησης
3. Chip χρονομέτρησης
4. Αγωνιστικός αριθμός (bib number) με το υψομετρικό διάγραμμα του αγώνα στο πίσω μέρος
5. Road manual για τους συνοδούς (σε μορφή GPX)
6. διακριτικά για το αυτοκίνητο συνοδείας

Ποδήλατο και τσάντες αλλαγών

Την ημέρα πριν τον αγώνα (σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα δείτε παρακάτω) πρέπει να αφήσετε το ποδήλατό σας στη ζώνη αλλαγής 1 **T1**. Το ποδήλατό σας θα ελεγχθεί από τους αγωνοδίκες. Θα μπορέσετε να κάνετε τελικές ρυθμίσεις το Σάββατο το πρωί, πριν την εκκίνηση. Οι τσάντες αλλαγής κολύμβησης ποδηλάτου θα τοποθετηθεί στην **T1** επίσης το Σάββατο το πρωί. Οι άλλες δύο τσάντες αλλαγής καθώς και αν χρειάζεστε ειδική τσάντα (dtop-bag), θα παραδοθούνε τη Παρασκευή στις 12μ.μ. στην οργανωτική επιτροπή.

Κάθε αγωνιζόμενος, πέραν των υλικών που θα παραλάβει κατά τη προσέλευσή του στη γραμματεία, με το τερματισμό του θα παραλάβει: 1) μπλουζάκι τερματισμού για τον αθλητή και το συνοδό του, 2) δωρεάν φωτογραφική κάλυψη από διάφορα σημεία του αγώνα, 3) μετάλλιο τερματισμού, 4) συμμετοχή στο συμπόσιο υδατανθράκωσης για αθλητή και συνοδό και 5) γεύμα τελετής λήξης

1.4 Πολιτική ακύρωσης

Σε περίπτωση αδυναμίας σας, κατόπιν ολοκλήρωσης της εγγραφής σας να συμμετάσχετε στον αγώνα, με δήλωσή σας έως α)14-7, σας επιστρέφεται στο ποσό που αντιστοιχεί στο μισό αντίτιμο συμμετοχής (115€), β) από 15-7 και μετά, δεν δύναται να επιστραφεί το ποσό του αντιτίμου.

Η συγκεκριμένη πολιτική ακύρωσης συμμετοχής ακολουθείται για τη προστασία της διοργάνωσης από οικονομικές επιβαρύνσεις.

1.5 Ομαδικές Συμμετοχές (Σκυταλοδρομία)

Ισχύουν ότι και για τις ατομικές συμμετοχές.

Αντίτιμο συμμετοχής 250,-ΕΥΡΩ.

2. Πρόγραμμα διοργάνωσης

(χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής αγώνα timetable)

Πέμπτη 7/9

13:00 – 18:00 Ατομικές και ομαδικές εγγραφές

19:00 – 21:00 Τελετή έναρξης, Συμπόσιο Υδαταθράκωσης **Ψαροταβέρνα ΜΕΓΚΑΣ**

Παρασκευή 8/9

14:00 – 18:00 Συντήρηση ποδηλάτων (Bike Service)

09:00 - 12:00 Ατομικές και ομαδικές εγγραφές

12:15 – 13:15 Υποχρεωτική Τεχνική Ενημέρωση στα Ελληνικά (Αθλητές που δεν θα παραστούν, δεν έχουν δικαίωμα εκκίνησης)

13:15 – 14:15 Υποχρεωτικό Τεχνικό Συνέδριο στα Αγγλικά

14:30 – 19:00 Υποχρεωτική τοποθέτηση ποδηλάτων στην ζώνη αλλαγής T1

15:15 – 16:15 Συνέντευξη Τύπου

Σάββατο 9/9

03:45 Συγκέντρωση

04:00 Άνοιγμα ζώνης αλλαγής T1

04:50 Επιβίβαση στα πλοiάρια

05:00 Απόπλους προς το σημείο εκκίνησης

05:30 Εκκίνηση αγώνα

18:30 Εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού πρώτου αθλητή

Κυριακή 10/9

13:00 Απονομές – Γεύμα – Τελετή Λήξης

Το πρόγραμμα δεν είναι οριστικό και ενδέχεται αλλαγών.

Παρακαλούμε να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα μας για να ενημερώνεστε όσον αφορά τυχόν τροποποιήσεις του προγράμματος.

3. Κανονισμοί αγώνα

Όλοι μαζί πρόκειται να συμπράξουμε σε ένα θεϊκό κατόρθωμα. Για όλο αυτό το ταξίδι χρειάζεται σεβασμός. Σεβασμός στη περιοχή, το βουνό των θεών που θα μας φιλοξενήσει, όπου βρίσκεται και ο εθνικός δρυμός του Ολύμπου, και φυσικά στους συναθλητές μας, τους εθελοντές και τους ανθρώπους της διοργάνωσης. Όλοι μαζί θα έχουμε μία εμπειρία ζωής και παρακαλούμε να σεβαστείτε τους παρακάτω κανόνες για την ασφάλειά σας.

Η ευγενής άμιλλα που διακατέχει τους αθλητές και ειδικά τους αθλητές ενός τέτοιου δύσκολου αγώνα, καθιστά τη παροχή βοήθειας προς συναθλητή μας που βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης επιβεβλημένη.

Κανόνες

Λόγω της ιδιαιτερότητάς του υπάρχουν επιπλέον κανονισμοί οι οποίοι οφείλουν να εφαρμοστούν καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Οι κανονισμοί αυτοί είναι διαθέσιμοι για κατέβασμα στην ιστοσελίδα μας

3.1 Υποχρεωτικός εξοπλισμός και ειδικές ανάγκες

Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος οι αγωνιζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να φοράνε το νούμερο συμμετοχής (bib) που τους δόθηκε από τη διοργάνωση. Απαγορεύεται η όποια τροποποίηση ή μεταβολή του. Θα πρέπει να είναι τοποθετημένο μπροστά και εμφανές καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα.

Υποχρεωτικός εξοπλισμός για το τρέξιμο

Για λόγους ασφαλείας ο διοργανωτής διαθέτει το δικαίωμα ελέγχου του προαπαιτούμενου εξοπλισμού καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Σε περίπτωση που ο εξοπλισμός δε συμφωνεί με τον παρακάτω κατάλογο, ο αθλητής θα αποκλείεται από τον αγώνα.

- 1) Κινητό τηλέφωνο σε λειτουργική κατάσταση με δυνατότητα λήψης εισερχόμενων και εξερχόμενων κλήσεων και πλήρως φορτισμένο για να είναι ενεργό καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα.
- 2) Τηλέφωνα ανάγκης σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού: 6980241390, 6980234878 ή σε ακραία περίπτωση τον αριθμός κλήσεων εκτάκτων αναγκών 112.
- 3) Αλουμινοκουβέρτα 1,40x2,00μ
- 4) Σφυρίχτρα
- 5) Υδροδοχείο ή παγούρι με νερό 750ml τουλάχιστον
- 6) Αδιάβροχο τζάκετ με κουκούλα
- 7) Αθλητικό παντελόνι ή κολλάν (μακρύ ή κοντό σε συνδυασμό με μακριές κάλτσες ώστε να καλύπτουν ολόκληρο το πόδι)
- 8) Λειτουργικός φακός
- 9) Έξτρα μπαταρίες και έξτρα μικρό φακό
- 10) Τροφή (τουλάχιστον δύο μπάρες ενέργειας)

Επιτρεπόμενος ή προτεινόμενος εξοπλισμός

- 1) Μπατόν
- 2) Επιπλέον ζεστά ρούχα
- 3) Αντιηλιακό, βαζελίνη,

Σάκος Ανεφοδιασμού (drop-bag)

Οι αθλητές μπορούν να έχουν τσάντες για τις ίδιες ανάγκες τους – παροχή από τη διοργάνωση – οι οποίες πρέπει να είναι κλειστές και με το παρεχόμενο αυτοκόλλητο αναγνώρισης. Η διοργάνωση θα τις μεταφέρει στο σταθμό τροφοδοσίας 2.

Όρια αποκλεισμού

Λόγω της ιδιαιτερότητας του αγώνα επιβάλλονται όρια αποκλεισμού σύμφωνα με τους παρακάτω χρόνους:

T1. Κολύμβηση: 2 ώρες και 20 λεπτά

T2. Κολύμβηση και ποδήλατο: 15 ώρες

Σταυρός. Κολύμπι ποδήλατο τρέξιμο (σταθμός τροφοδοσίας 2): 21 ώρες με υποχρεωτική στάση για έλεγχο εξοπλισμού και εξέταση από ιατρό ο οποίος θα βεβαιώσει ότι δύνασθε να συνεχίσετε τον αγώνα.

Βάθρες Ορλια. Κολύμπι ποδήλατο τρέξιμο (τερματισμός): 26 ώρες

Αθλητής που δε θα καταφέρει να είναι εντός χρονικών ορίων εγκαταλείπει υποχρεωτικά τον αγώνα και οδηγείται από τους εθελοντές της διοργάνωσης στο πλησιέστερο σημείο μεταφοράς του στον χώρο εκκίνησης.

Καιρός και ασφάλεια

Ο καιρός εκείνη τη περίοδο είναι αίθριος χωρίς μεγάλες διακυμάνσεις στη θερμοκρασία. Φυσικά πάντα πρέπει να υπολογίζουμε το μικρόκλιμα του βουνού του Ολύμπου, για αυτό σας συνιστούμε να παρατηρείτε τις μετεωρολογικές προβλέψεις εκείνων των ημερών για να μπορείτε να είστε κατάλληλα εξοπλισμένοι και προετοιμασμένοι.

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων, η οργανωτική επιτροπή τη προηγούμενη μέρα του αγώνα, θα αποφασίσει για αλλαγές των διαδρομών (πχ. Αλλαγή διαδρομής κολύμβησης σε περίπτωση υψηλού κυματισμού.)

Σε περίπτωση χειρίστου σεναρίου ακύρωσης του αγώνα (τις τελευταίες 2 ημέρες) ο διοργανωτής θα επιστρέψει το 30% του ποσού του αντιτίμου συμμετοχής.

Αν αποφασίσετε να εγκαταλείψετε τη προσπάθειά σας, πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα, (οποιαδήποτε στιγμή μετά την τεχνική ενημέρωση), είναι υποχρεωτικό και επιβάλλεται να ενημερώσετε άμεσα τους αγωνοδίκες, καλώντας κάποιον από τους διευθυντές αγώνα 6980234878 (Ελένη), 69802413904 (Ιορδάνης). Εναλλακτικά Στείλτε sms σε ένα από τα δύο νούμερα ή ενημερώστε οποιοδήποτε διοργανωτικό- εθελοντικό μέλος της ομάδας OLYMPOS-X.

Ο εθνικός αριθμός κλήσεων έκτακτων αναγκών είναι το 112.

Η καθαριότητα είναι μισή αρχοντιά. Ο σοφός λαός το έχει πει. Παρακαλούμε να σεβαστείτε το περιβάλλον και τα μόνα ίχνη που θα αφήσετε ας είναι οι πατημασιές.

Θα κολυμπήσουμε στο πανέμορφο γαλάζιο Αιγαίο. Θα ποδηλατήσουμε περνώντας από πανέμορφα δάση του Ολύμπου και θα τρέξουμε μέσα στον Εθνικό Δρυμό, ο οποίος διακρίνεται για την τεράστια βιοποικιλότητά του, η οποία περιλαμβάνει χιλιάδες ενδημικά είδη.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν αφήνουμε σκουπίδια στο περιβάλλον. Απορρίψτε οτιδήποτε δε σας χρειάζεται στους σταθμούς ελέγχου και ανεφοδιασμού όπου θα υπάρχουν κάδοι της διοργάνωσης.

Οποιοδήποτε αθλητής συλληφθεί να ρυπαίνει αυτόματα θα αποκλειστεί.

Επικοινωνία

Κάθε συνοδός που υποστηρίζει τον αθλητή θα πρέπει να δύναται αν επικοινωνήσει με την οργανωτική ομάδα στην ελληνική ή στην αγγλική γλώσσα. Ο «συνοδός» πρέπει πάντα να βρίσκεται στη διάθεση της οργανωτικής ομάδας μέσω κινητού τηλεφώνου το οποίο θα δηλωθεί στην γραμματεία κατά την παραλαβή των υλικών..

Κάθε αθλητής πρέπει να

δηλώσει τον συνοδό του και το όχημα συνοδείας στη γραμματεία όπου θα τοποθετηθεί αυτοκόλλητο αναγνώρισης στο όχημα. **Σημείωση: Συνοδευτικά οχήματα βαρύτερα των τρεισήμισι τόνων θα αντιμετωπίσουν σχετικές δυσκολίες σε μερικά τμήματα του δρόμου και για αυτό δεν ενδείκνυνται.**

Χρονομέτρηση

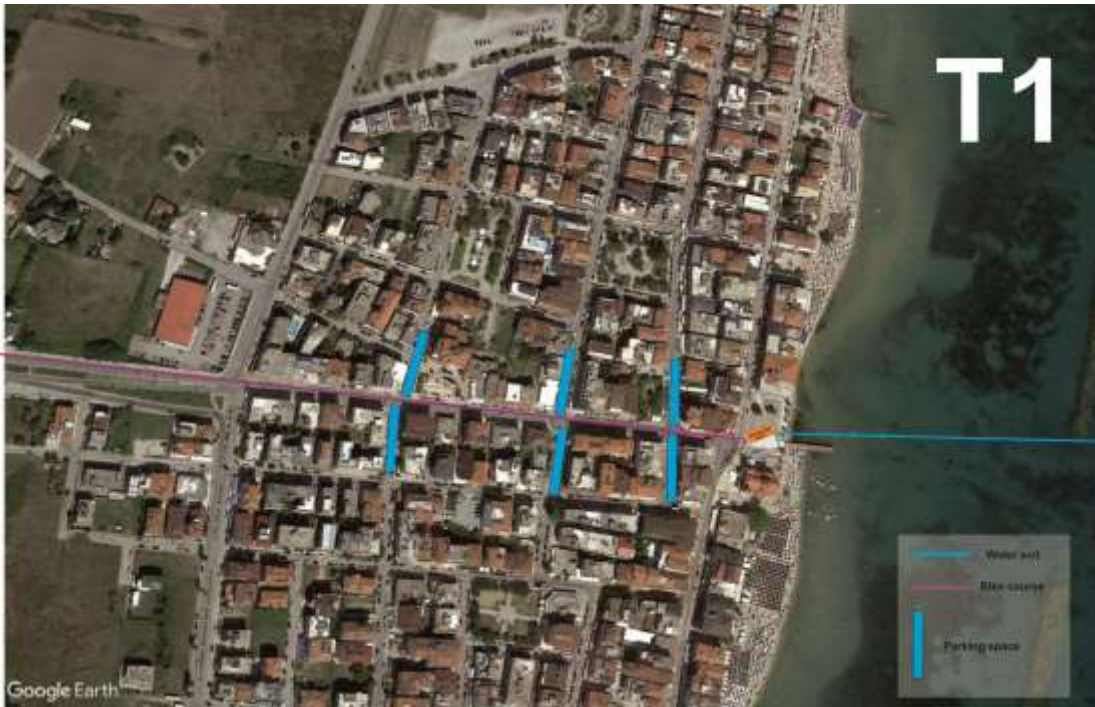
Η χρονομέτρηση του αγώνα πραγματοποιείται με χρήση συστήματος εντοπισμού GPS, το οποίο φέρει μαζί του ο αθλητής συνέχεια κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας και του τρεξίματος.

Συνοδοί – Οχήματα συνοδείας

Κάθε συνοδός είναι υποχρεωμένος να παρακολουθήσει την τεχνική ενημέρωση μαζί με τον αθλητή που υποστηρίζει. Επίσης έχει δικαίωμα εισόδου στις ζώνες αλλαγών, αλλά πάντα σύμφωνα με το πρόγραμμα. Το κινητό του τηλέφωνο θα πρέπει να είναι πάντα φορτισμένο για να είναι προσβάσιμο από την οργανωτική επιτροπή. Θεωρείται αυτονόητο ότι το όχημά του θα πρέπει να είναι σε καλή λειτουργική κατάσταση και εφοδιασμένο με καύσιμα.

Λεπτομέρειες ανά σκέλος

Πριν την εκκίνηση ο συνοδός μπορεί να βοηθάει τον αθλητή του μέσα στη ζώνη αλλαγής T1, σύμφωνα με το πρόγραμμα, μόλις εξέλθει ο αθλητής του από τη ζώνη αλλαγής υποχρεούται να ακολουθήσει και αυτός. Ο συνοδός δεν έχει δικαίωμα να ανέβει στο πλοiάριο μεταφοράς των αθλητών στο σημείο εκκίνησης. Τα αυτοκίνητα συνοδείας θα είναι παρκαρισμένα στους χώρους που υποδεικνύονται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα



Κατά την έξοδο των αθλητών από το νερό ο συνοδός έχει δικαίωμα εισόδου στην T1 για παροχή σχετικής βοήθειας αλλά υποχρεούται να την εγκαταλείψει μαζί με τον αθλητή του. **Στη ζώνη αλλαγής δεν αφήνουμε κανένα αντικείμενο.** Η τσάντα αλλαγής πρέπει να αφηθεί σε προκαθορισμένο σημείο «bagdrop». Με την αναχώρηση του αθλητή του στο ποδηλατικό σκέλος ο συνοδός απαγορεύεται να ακολουθήσει τον αθλητή του για τα πρώτα 0,5χλμ. Πρέπει να κινηθεί σεβόμενος και τους υπόλοιπους αθλητές και η υποστήριξη μπορεί να ξεκινήσει στο πέρας των 0,5χλμ. **Κάθε φορά η υποστήριξη γίνεται με το αυτοκίνητο σταματημένο, κατά το δυνατό εκτός δρόμου, και ο συνοδός πρέπει να βρίσκεται εκτός του αυτοκινήτου, θέτοντας τον αθλητή σε θέση ασφαλείας (όχι πάνω στην οδό κυκλοφορίας).** Απαγορεύεται αυστηρά η υποστήριξη με όχημα σε κίνηση. Η παράβαση του παραπάνω οδηγεί σε άμεσο αποκλεισμό του αθλητή. Μέσα στο όχημα ο συνοδός μπορεί να έχει εφεδρικούς τροχούς, σαμπρέλες, εργαλεία συντήρησης, τροφοδοσία – υδροδοσία, φαρμακείο και ρούχα του αθλητή.

Θεωρείται δεδομένο πως το κολλητήρι (drafting) σε αυτοκίνητο απαγορεύεται, τυχόν παράβαση ισούται με άμεσο αποκλεισμό.

Ο συνοδός οφείλει να είναι εφοδιασμένος με τον οδικό οδηγό (road book) της διαδρομής και είναι επιθυμητό να κατευθύνει τον αθλητή.

Ισχύει ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας και τον τηρούμε πιστά.

Στη ζώνη αλλαγής T2 θα υπάρχει ορισμένο πάρκινγκ για τα οχήματα συνοδείας. Ο Συνοδός είναι υπεύθυνος για την συλλογή του ποδηλάτου εντός της ζώνης και την απομάκρυνση αυτού όταν ο αθλητής πλέον εγκαταλείψει τη ζώνη. Κατά την αποχώρηση του συνοδού και του οχήματος από την T2, παρακαλείται η ιδιαίτερη προσοχή του στα 17χλμ. Κατάβασης μέχρι τη διασταύρωση ΣΠΑΡΜΟΥ, διότι θα υπάρχουν αγωνιζόμενοι αθλητές που θα εκτελούν την τελευταία τους ανάβαση.

Ο συνοδός έχει δυνατότητα να συναντήσει τον αθλητή του στη δασική θέση

«Πριόνια». Στη συνέχεια στην δασική θέση «Σταυρός».

4. Πληροφορίες αγώνα

4.1 Γενικός χάρτης



4.2 OLYMPOS*Χ

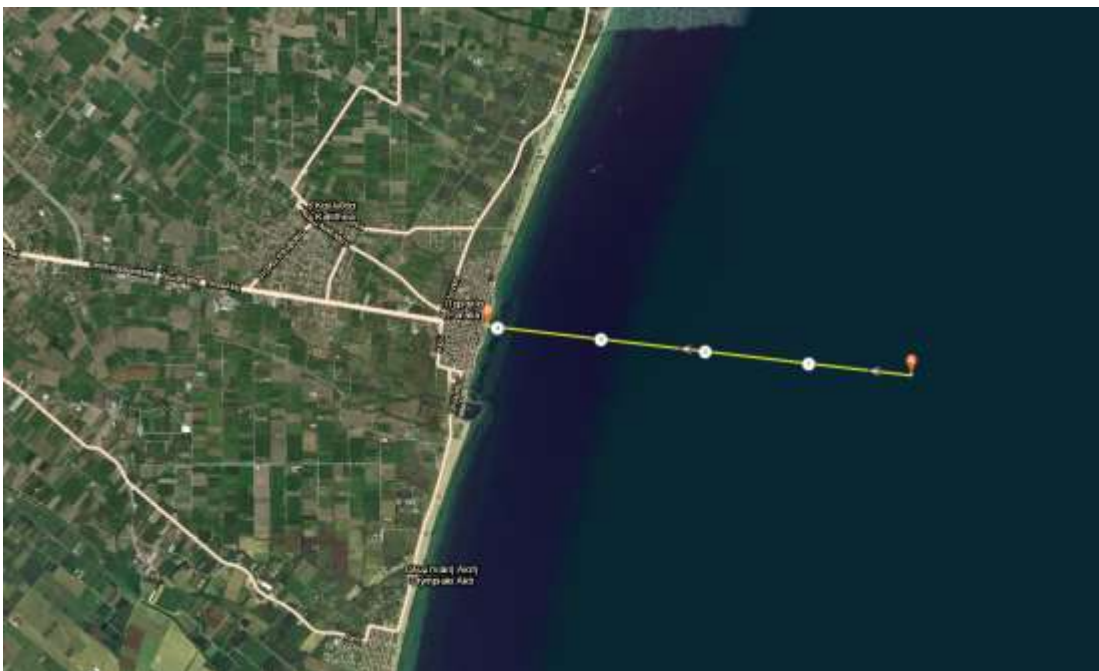
Ο OLYMPOS-Χ είναι ένας μεγάλος τριαθλητικός αγώνας (Iron Distance) ο οποίος κυκλώνει και διασχίζει τον ορεινό όγκο του Ολύμπου

- 1) 4χλμ κολύμπι ανοιχτής θάλασσας με εκκίνηση από πλοiάριο (Πλαταμώνας)
- 2) 191χλμ ποδήλατο διασχίζοντας τους δύο κύριους ορεινούς όγκους του Ολύμπου με 4.800 θετική υψομετρική διαφορά. (Παραλία – Βρυσσούλες)
- 3) 40χλμ τρέξιμο με 2.250 θετική υψομετρική διαφορά περνώντας από τη δεύτερη ψηλότερη κορυφή του Ολύμπου, Σκολιό,(Βρυσσούλες, Βαθρες Ορλιά).

4.3 Διαδρομή κολύμβησης και T1



- A) Απόσταση 4χλμ
- B) Εκκίνηση από πλοiάριο
- Γ) Ευθεία κατεύθυνση προς την ακτή σύμφωνα με την κατεύθυνση του αέρα
- Δ) Θερμοκρασία νερού (εκτιμώμενη 21-24c)
- Ε) Συνοδεία από σκάφη ασφαλείας
- ΣΤ) Σηματοδότηση από υπαίθριους προβολείς



4.4 Διαδρομή ποδηλάτου

- A) Απόσταση 191χλμ
- B) Θετική υψομετρική διαφορά 4.800μ
- Γ) Ποιότητα ασφάλτου καλή

Δ) 3 κύριες ανηφόρες

Ε) Διαδρομή σηματοδοτημένη με πινακίδες στις διασταυρώσεις

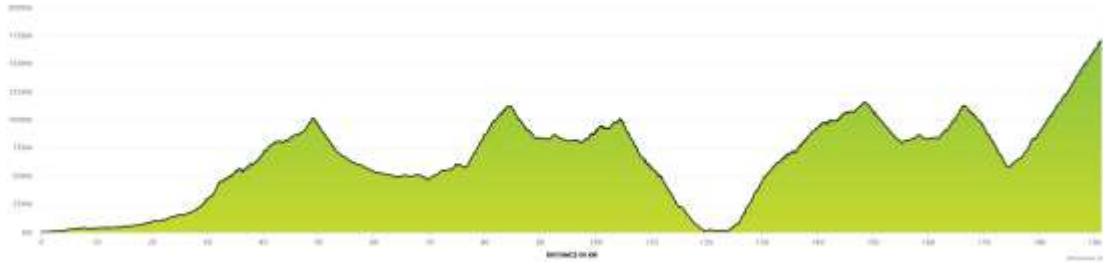


Απόσταση 191.291 km
Συνολική Αναβαση/Καταβαση 4805 m / 2703 m
Χαμηλότερο σημείο-1 m (at 89.82 km)
Υψηλότερο σημείο 1715 m (at 191.2 km)
Ανηφόρα 97.29 km (50.9%)
Κατηφόρα 75.24 km (39.3%)
Επίπεδη διαδρομή 18.72 km (9.8%)
Απότομη Ανηφόρα +31.1% (at 190.25 km)
Απότομη Κατηφόρα -23.2% (at 50.22 km)
Μακρύτερη ανηφόρα 4.59 km (at 174.42 km)
Μακρύτερη κατηφόρα 4.590km (at 52.56 km)

Λεπτομέρειες και αναλυτικότερη παρουσίαση της διαδρομής

<https://www.plotaroute.com/route/869751>

(παρακαλούμε αγνοήστε τα συνολικά υψομετρικά, είναι λάθος)



4.5 T2 Βρυσσούλες



4.6 Διαδρομή τρεξίματος

A) Απόσταση 40χλμ

B) Θετική υψομετρική 2.250μ

Γ) Διαδρομή 40χλμ μονοπάτι, 4χλμ ασφαλτος

Δ) Πλήρως σηματοδοτημένη διαδρομή

E) 2 σταθμοί ανεφοδιασμού

1. Δασική θέση «Πριόνια» 16,2 χλμ.

2. Δασική Θέση «Σταυρός» 25,4 χλμ

Οι σταθμοί θα έχουν: Νερό, Ισοτονικό, Coca-Cola, Μπανάνες, πορτοκάλια, Λεμόνια, Αλάτι, Ξηρούς καρπούς (μίξη αλμυρά αμύγδαλα και αποφλοιωμένα φιστίκια), Αλμυρά σνακ, Τζελ, Ενεργειακή μπάρα.

2.1. Στον Δεύτερο Σταθμό ανεφοδιασμού θα υπάρχει και κοτόσουπα.

ΣΤ) 5 ιατρικοί σταθμοί

Z) Υδροδοσία

1. Δασική θέση «Αγαπητός» 9,5 χλμ Νερό από την διοργάνωση.

2. Δασική θέση «Ασκητήριο Αγίου Διονυσίου» 19,8 χλμ Νερό πηγής

3. Δασική θέση «Κορομηλιά» 34,4 χλμ Νερό από την διοργάνωση
4. Δασική θέση «Ορλιας» (Εξωκλήσι Αγίου Κωνσταντίνου) 38,8 χλμ Νερό πηγής



Απόσταση	40.730 km
Total Ascent/Descent	2199 m / 3904 m
Χαμηλότερο σημείο	5 m (at 44.46 km)
Υψηλότερο σημείο	2831 m (at 6.48 km)
Ανηφόρα	14.76 km (33.0%)
Κατηφόρα	26.82 km (60.0%)
Επίπεδη κίνηση	3.15 km (7.0%)
Απότομη ανάβαση	+57.8% (at 23.49 km)
Απότομη κατάβαση	-80.0% (at 12.69 km)
Μακρύτερη ανάβαση	5.04 km (at 0.00 km)

Μακρύτερη κατάβαση 7.29 km (at 36.81 km)



Λεπτομέρειες και αναλυτικότερη παρουσίαση της διαδρομής

<https://www.plotaroute.com/map/423357>

4.7 Τερματισμός Βάθρες Ορλιά.

4.8 Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων έχουν σχεδιαστεί δυο εναλλακτικές «χαμηλές» διαδρομές. Η κοινοποίησή τους θα γίνει στις 20/8 2019

5. Απονομή επάθλων και τελετή λήξης

Η γιορτή μας θα τελεστεί την Κυριακή στις 13:00

σύμφωνα με το πρόγραμμα. Είμαστε σίγουροι ότι θα μας τιμήσετε με τη παρουσία σας, καθώς θα γιορτάσουμε γευματίζοντας όλοι μαζί την επίτευξη του άθλου μας.

Οι κατηγορίες των επάθλων είναι:

Ανδρών - Γυναικών 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60- Για να συμπληρωθεί κατηγορία απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον 5 αθλητών. Σε αντίθετη περίπτωση συμπεριλαμβάνεται στην αμέσως προηγούμενη.

Περιγραφή αγώνα

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να έχουν προσέλθει στη γραμματεία μέχρι τη Παρασκευή 6/9 προς ταυτοποίηση των στοιχείων τους και παραλαβή του πακέτου τους. Στην τεχνική ενημέρωση που θα ακολουθήσει είναι υποχρεωτική η παρουσία τόσο των αθλητών όσο και των συνοδών (για ομάδες σκυταλοδρομίας καθίσταται υποχρεωτική η παρουσία του συνόλου των αθλητών της ομάδας).

Σημειώσεις

- 1) Για τους νοικιασμένους συνοδούς θα παραλάβουν τα ποδήλατα από το T2 και θα τα επιστρέψουνε στο χώρο εκκίνησης όπου θα τα φυλάξει η οργανωτική ομάδα. Οι ενοικιασμένοι συνοδοί έχουν ευθύνη από πριν την εκκίνηση μέχρι και την έξοδο του αθλητή από την T2. Μετά δεν υποστηρίζουν άλλο τον αθλητή.
- 2) Ο αθλητής χωρίς υποστήριξη, από το τερματισμό θα μεταφερθεί στο χώρο εκκίνησης με οχήματα της οργανωτικής επιτροπής.

video

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqkcxUo1ck&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=D3JIX3B3gtU>

https://www.facebook.com/pg/OLYMPOSxtri/videos/?ref=page_internal