



MOUNTAIN TRAIL RUN AGIASOS

17/3
2019



ΜΟΥΣΕΙΟ
ΦΥΣΙΚΗΣ
ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΑΠΟΛΙΘΩΜΕΝΟΥ
ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΛΕΣΒΟΥ

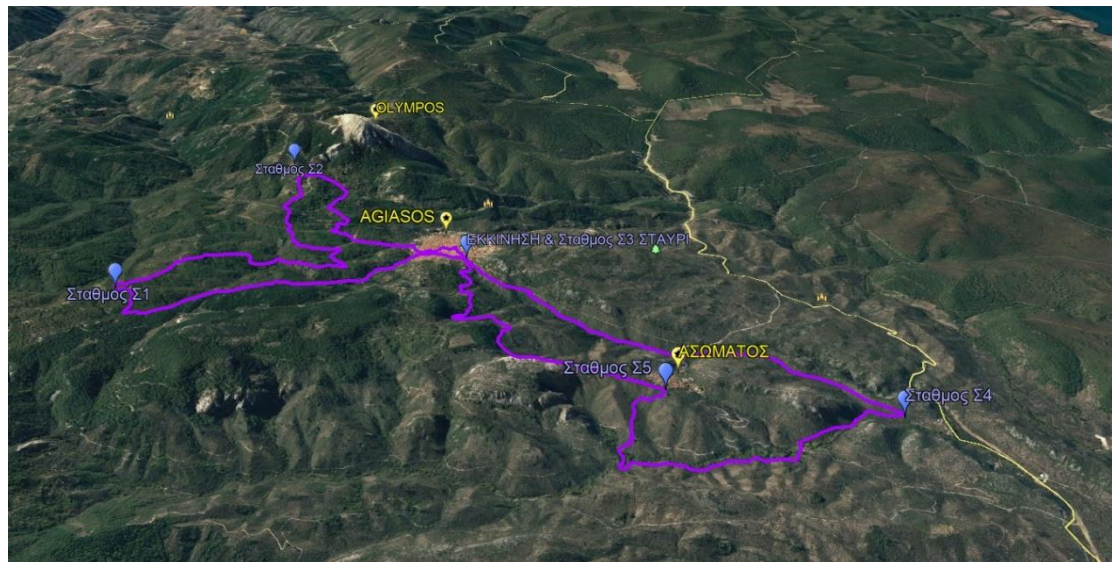


AGIASOS TRAIL + RUN + Kids

Το Αναγνωστήριο Αγιάσου « Η ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ » συνδιοργανώνει με την Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου και το Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Απολιθωμένου Δάσους Λέσβου με τεχνικό σύμβουλο το Lesvos Ride την Κυριακή 17 Μαρτίου 2019 στην Αγιάσο τον πρώτο αγώνα ορεινού τρεξίματος του κυπέλλου LESVOS MOUNTAIN TRAIL + RUNNING + Kids series για το 2019.

Δύο κυκλικές διαδρομές με εκκίνηση 10:00 από το ΣΤΑΥΡΙ της Αγιάσου, το AGIASOS TRAIL 22 km, το AGIASOS RUNNING 10 km και μία παιδική διαδρομή το AGIASOS Kids 1000m

AGIASOS TRAIL 22km





Στην περιοχή 'ΣΤΑΥΡΙ' της Αγιάσου στις 10:00 το πρωί της Κυριακής 17 Μαρτίου 2019 θα ξεκινήσουν οι δρομείς του AGAISOS TRAIL 22 km. Η απόσταση της διαδρομής είναι 22 χλμ με σύνολο υψομετρικών λίγο πάνω από τα 1000 μέτρα. Τα πρώτα 10 χλμ της διαδρομής θα εξελιχθούν σε μονοπάτια με νοτισμένο χώμα και πλακόστρωτους δασικούς δρόμους στο καστανιώνα της περιοχής, στην πλαγιά του Ολύμπου. Οι αθλητές για να συνεχίσουν την υπόλοιπη διαδρομή θα πρέπει για δική τους ασφάλεια να περάσουν από την εκκίνηση, που ολοκληρώνονται τα πρώτα 10 χλμ, σε 1 ώρα και 20 λεπτά. Για τα υπόλοιπα 12χλμ η διαδρομή συνεχίζει προς τον Ασώματο - Καρύνη και τα ελιόδεντρα παίρνουν την σκυτάλη από τις καστανιές. Τα μονοπάτια σαθρά και βραχώδη με έντονες κλίσεις και ο ήχος του τρεχούμενου νερού θα συνοδεύει τους δρομείς σε πολλά σημεία. Για να έχουν έγκυρο τερματισμό οι δρομείς, θα πρέπει να τερματίσουν εντός των 4:00 ωρών που είναι και το όριο του αγώνα. Ο τερματισμός βρίσκεται στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση στο 'ΣΤΑΥΡΙ'.

Η διοργανώτρια αρχή ενημερώνει τους αθλητές πως για την ασφάλεια τους, το χρονικό όριο τις 1 ώρας και 20 λεπτών είναι τελεσίδικο και δεν θα δεχθεί καμία αλλαγή. Οι συμμετέχοντες που παραβλέψουν και δεν συμμορφωθούν με τις υποδείξεις των κριτών αυτομάτως θέτουν τον εαυτό τους εκτός αγώνα και δεν θα ξαναγίνουν δεχτοί σε οποιαδήποτε άλλη μελλοντική διοργάνωση του Lesvos Ride.

Ο αγώνας ξεκινά από το ΣΤΑΥΡΙ σε υψόμετρο 460 μέτρων. Ο πρώτος σταθμός Σ1 του αγώνα βρίσκεται στο 3.3 χλμ της διαδρομής στα 690 μέτρα. Στα επόμενα χιλιόμετρα που απομένουν μέχρι να συμπληρωθούν τα 10χλμ, οι δρομείς θα συναντήσουν το δεύτερο σταθμό Σ2 στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής στα 710 μέτρα αφού πρώτα θα έχουν κατέβει στα 500 μέτρα υψομετρικού. Τρίτος σταθμός Σ3 είναι στο ΣΤΑΥΡΙ από εκεί που ξεκίνησαν και που θα πρέπει να είναι σε 1 ώρα και 20 λεπτά για να συνεχίσουν την υπόλοιπη διαδρομή των 12 χλμ.

Η συνέχεια κατηφορική μέχρι τον τέταρτο σταθμό Σ4 που βρίσκεται στο 15 χλμ της διαδρομής και σε υψόμετρο 80 μέτρων!!!! Πολύ σημαντικός σταθμός μιας και η συνέχεια για τα επόμενα 7 χλμ είναι ανηφορική μέχρι τον τερματισμό στα 460 μέτρα υψόμετρο. Την δύσκολη προσπάθεια των δρομέων θα βοηθήσει ο πέμπτος Σ5 και τελευταίος σταθμός στο 19 χλμ και στα 285

μέτρα υψομετρικού. Η διαδρομή γενικά ακολουθεί σηματοδοτημένα Δημοτικά μονοπάτια ελάχιστα μέτρα δασικούς χωματόδρομους και πλακόστρωτα στα χωριά Αγιάσο και Ασώματο.

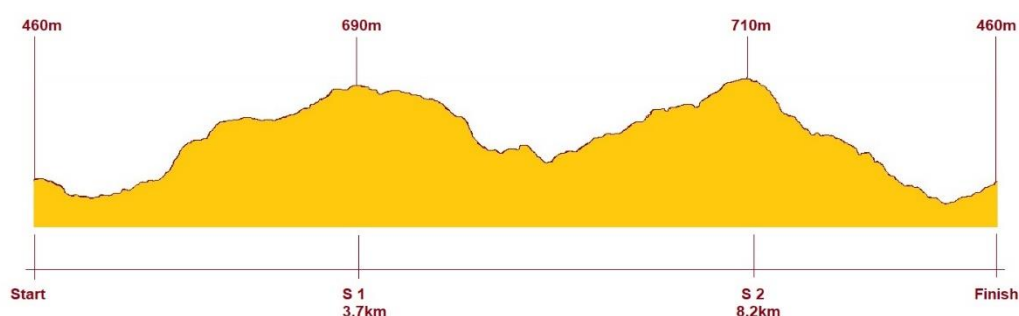
Στο τέλος στο ΣΤΑΥΡΙ όλοι οι συμμετέχοντες θα απολαύσουν τα φιλόξενα κεράσματα που θα προσφερθούν από τους διοργανωτές του αγώνα.

Οι σταθμοί τροφοδοσίας θα προσφέρουν :

Σ 1	3.3χλμ	ΝΕΡΟ - WATER
Σ 2	7.8χλμ	ΝΕΡΟ - WATER
Σ 3	10χλμ	ΝΕΡΟ - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ - ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ - ΦΡΟΥΤΑ – ΣΟΚΟΛΑΤΑ WATER – ENERGY BAR – FRUIT – CHOCOLATE – NUTS
Σ 4	15χλμ	ΝΕΡΟ - WATER
Σ 5	19χλμ	ΝΕΡΟ - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ - ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ - ΦΡΟΥΤΑ – ΣΟΚΟΛΑΤΑ WATER – ENERGY BAR – FRUIT – CHOCOLATE – NUTS

Στην υπόλοιπη διαδρομή οι αθλητές θα πρέπει να μεριμνήσουν ώστε ατομικά να καλυφθούν οι ανάγκες τους

AGIASOS RUNNING 10 χλμ



Η εκκίνηση του αγώνα θα γίνει στις 10:00 το πρωί της Κυριακής 17 Μαρτίου στο ΣΤΑΥΡΙ της Αγιάσου.

Είναι ένας αγώνας που οι δρομείς θα ακολουθήσουν σηματοδοτημένα δημοτικά μονοπάτια, δασικούς χωματόδρομους και πλακόστρωτα στο χωριό της Αγιάσου.

Ο αγώνας ξεκινά από το ΣΤΑΥΡΙ σε υψόμετρο 460 μέτρων. Ο πρώτος σταθμός Σ1 του αγώνα βρίσκεται στο 3.3 χλμ της διαδρομής στα 690 μέτρα. Τα επόμενα χιλιόμετρα που απομένουν μέχρι να συμπληρωθούν τα 10χλμ, οι δρομείς θα συναντήσουν το δεύτερο σταθμό Σ2 στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής στα 710 μέτρα αφού πρώτα θα έχουν κατέβει στα 500 μέτρα υψομετρικού. Η συνέχεια και μέχρι την πλατεία του ΗΡΩΟΥ της Αγιάσου είναι κατηφορική από μονοπάτι που σε αρκετά σημεία του έχει έντονη αρνητική κλίση, είναι βραχώδες και με πυκνή βλάστηση. Ο τερματισμός στο ΣΤΑΥΡΙ θα προσφέρει στους αθλητές τις απαραίτητες ενεργειακές τροφές για την αναπλήρωση των χαμένων δυνάμεων.

Οι σταθμοί Σ 1 και Σ 2 θα προσφέρουν στους αθλητές νερό. Στην υπόλοιπη διαδρομή οι αθλητές θα πρέπει να μεριμνήσουν ώστε ατομικά να καλυφθούν οι ανάγκες τους.

AGIASOS kids 1000μ



Η διαδρομή για τους μικρούς φίλους του τρεξίματος θα γίνει μέσα στο χωριό της Αγιάσου από το ΣΤΑΥΡΙ και προς την εκκλησία της Αγ.Τριάδας. Τα 1000 μέτρα της διαδρομής είναι σχεδόν επίπεδα με πολύ μικρές ανωφέρειες και κατωφέρειες και το σύνολο των υψομετρικών είναι 50 μέτρα.

Η εκκίνηση του παιδικού αγώνα θα γίνει στις 10:30 το πρωί της Κυριακής 17 Μαρτίου στο ΣΤΑΥΡΙ της Αγιάσου. Οι συμμετοχή των παιδιών θα πρέπει να γίνει παρουσία γονέων και με υπογραφή υπεύθυνης δήλωσης την οποία θα την προμηθευτούν από την γραμματεία του αγώνα από τις 9:00 έως τις 10:00 στην περιοχή της εκκίνησης στο ΣΤΑΥΡΙ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ TRAIL

Οι κατηγορίες για τις γυναίκες είναι :

- Γυναικών, ανεξαρτήτου ηλικίας

Οι κατηγορίες για τους άνδρες

- Ανδρών από 15 ετών έως 39 ετών
- Βετεράνων από 40 ετών και πάνω

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ RUNNING

Οι κατηγορίες για τις γυναίκες :

- Γυναικών, ανεξαρτήτου ηλικίας

Οι κατηγορίες για τους άνδρες

- Ανδρών από 15 ετών έως 39 ετών

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ Kids

Παιδιά από 8 ετών έως 14 ετών

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Στους Σταθμούς Ελέγχου, θα υπάρχει δυνατότητα ιατρικής φροντίδας από εξειδικευμένο προσωπικό που θα αντιμετωπίσει τα τυχόν προβλήματα των αθλητών. Προβλέπεται η ύπαρξη επίσημου Ιατρού του αγώνα που ορίζει η διοργάνωση. Εφόσον γιατρός του αγώνα γνωματεύσει ότι κάποιος αθλητής βρίσκεται σε κατάσταση που δεν του επιτρέπει να συνεχίσει, τότε ο αθλητής υποχρεούται να παραδώσει τον αριθμό του και να μην συνεχίσει τον αγώνα και να ακολουθήσει τις οδηγίες και εντολές του Ιατρού. Σε όλους τους σταθμούς-σημεία ελέγχου, μπορεί να δηλώνει κάθε αθλητής τυχόν ιατρικό ζήτημα που αντιμετωπίζει και σε συγκεκριμένους σταθμούς παρέχονται πρώτες βοήθειες και Ιατρικό κιτ- υλικά αντιμετώπισης μικροατυχημάτων. Η διοργάνωση του αγώνα έχει μεριμνήσει για σύστημα εθελοντών ασφάλειας και ομάδας διάσωσης Λέσβου.

ΑΠΟΔΟΧΗ ΟΡΩΝ και ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Με την συμπλήρωση της ηλεκτρονικής εγγραφής ο αθλητής δηλώνει ότι αποδέχεται τους παρόντες κανονισμούς τέλεσης της διοργάνωσης, οφείλει να τους σεβαστεί, να υπακούει στις υποδείξεις της οργανωτικής επιτροπής, των υπεύθυνων ασφαλείας καθώς και των κριτών της διοργάνωσης. Κατανοεί ότι θα κινηθεί σε ορεινό περιβάλλον, με δύσβατο έδαφος και κατά τη διάρκεια των διαδρομών θα είναι εκτεθειμένος στις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στην περιοχή τη συγκεκριμένη ημέρα. Επισημαίνεται ότι οι αθλητές συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη και προϋπόθεση υπεύθυνης δήλωσης συμμετοχής η οποία καταγράφεται στο ηλεκτρονικό σύστημα εγγραφών. 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 με την βοήθεια της Ιατρικής ομάδας και άλλων εθελοντικών ομάδων όπως της Ομάδας Διάσωσης Λέσβου. Σε περιπτώσεις όπου οι κριτές υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας, οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να υπακούσουν. Άρνηση συμμόρφωσης σημαίνει αποκλεισμό.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η Επιτροπή Διοργάνωσης σε συνεργασία με την Επιτροπή Κριτών μπορεί ανά πάσα στιγμή 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 την εκδήλωση κατά την κρίση της για την καλύτερη εξυπηρέτηση του αγώνα ή λόγω κακοκαιρίας ή άλλης ανωτέρας

βίας. Σε κάθε περίπτωση οποιαδήποτε τροποποίηση προκύψει θα ανακοινώνεται σχετικά, πριν την ημέρα διεξαγωγής ή με σχετικές ανακοινώσεις την ίδια την ημέρα της διεξαγωγής. Οποιαδήποτε τροποποίηση κρίνεται αναγκαία από την επιτροπή δεν τίθεται σε αμφισβήτηση.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

Η οργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των παρόντων κανονισμών διεξαγωγής της εκδήλωσης χωρίς προηγούμενη ενημέρωση αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Σε καμία περίπτωση η οποιαδήποτε αλλαγή δεν θα αλλοιώνει το ύφος της διοργάνωσης

ΠΟΙΝΕΣ

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.
- Εγκατάλειψη συναθλητή που βρίσκεται σε ανάγκη και ζητά βοήθεια και μη ενημέρωση κριτή ή υπευθύνου σταθμού επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.

- Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου.
- Χρήση απαγορευμένων ή ναρκωτικών ουσιών.
- Άρνηση εξέτασης από γιατρό της διοργάνωσης αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια των διαδρομών.
- Εγκατάλειψη του αγώνα και μη ενημέρωση κριτή ή υπεύθυνου σταθμού επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.
- Κοψίματα διαδρομής και οποιαδήποτε άλλη αντιαθλητική συμπεριφορά διαπιστωθεί επιφέρει αναλογικά ποινές έως τον αποκλεισμό από κάθε μελλοντική διοργάνωση.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

AGIASOS TRAIL+RUNNING	Έως 28/2	Έως 15/3	Έως τέλους	ΕΟΔ*
AGIASOS TRAIL	15 ευρώ	20 ευρώ	25 ευρώ	+2 ευρώ
AGIASOS RUNNNG	10 ευρώ	15 ευρώ	20 ευρώ	+2 ευρώ

*Για τις ανάγκες της Ελληνικής ομάδας Διάσωσης η οποία στηρίζεται αποκλειστικά με χορηγίες, προτείνουμε προαιρετικά να προσφέρετε το ποσό των 2 ευρώ προς την ΕΟΔ στο ειδικό κουτί που θα βρίσκεται στην γραμματεία.

Οι συμμετέχοντες στο AGIASOS Kids είναι δωρεάν.

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά μέχρι τις 15 Μαρτίου και έπειτα τηλεφωνικά στο Lesvos ride +30 6937083538

<https://www.webscorer.com/register?raceid=167327>

Η γραμματεία θα βρίσκεται στον χώρο της εκκίνησης 2 ώρες νωρίτερα της εκκίνησης και θα κλείσει 30 λεπτά πριν την εκκίνηση.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του και έχει κόστος 50 ευρώ. Κάθε ένσταση θα πρέπει να κατατίθεται εγγράφως στη γραμματεία του αγώνα. Η απόφαση της επιτροπής ενστάσεων, που απαρτίζεται από τον Υπεύθυνο Κριτών, τον Υπεύθυνο της Διοργάνωσης και τους υπεύθυνους σταθμάρχες στη ζώνη ευθύνης των οποίων καταγράφηκε τυχόν συμβάν, εκδίδεται το αργότερο μέχρι την ώρα των απονομών και είναι τελεσίδικη.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής επιτρέπει στον οργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, στην διάρκεια των διαδρομών και των απονομών, για διαφημιστικούς σκοπούς, γνωρίζοντας ότι μπορεί να εμφανιστεί το πρόσωπό του σε φωτογραφίες ή βίντεο, χωρίς να του ζητηθεί η άδεια και χωρίς να μπορεί να διεκδικήσει κάποια αποζημίωση από την όποια δημοσίευση του υλικού.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Οι διοργανωτές του αγώνα διατηρούν το δικαίωμα να μην επιτρέψουν σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει την διαδρομή αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα. Οι διοργανωτές του αγώνα δεν ευθύνονται 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 πρόσφατα εξεταστεί από γιατρό γι αυτό το θέμα. Δεν πρόκειται ωστόσο να ζητηθεί από κανέναν αθλητή να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση. Οι ίδιοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να προβαίνουν τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο, ώστε να ελέγχουν την κατάσταση της υγείας τους. Η Επιτροπή αποποιείται από κάθε ευθύνη σχετικά με τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών, οι οποίοι θα πρέπει να συμπεριφερθούν υπεύθυνα σε σημεία της διαδρομής όπου ο κίνδυνος πτώσης με δυσάρεστα ή μοιραία αποτελέσματα είναι αυξημένος. Η Επιτροπή αποποιείται από κάθε οικονομική ευθύνη σε περίπτωση εξωτερικής βοήθειας σε οποιονδήποτε αθλητή.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για διευκρινίσεις και περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά στον αγώνα καλέστε στο τηλ.: +30 6937083538 ή στο email: info@lesvosride.gr