



ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ

ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

15^ο ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Σύλλογος Αμφίκλειας «Ο Διόνυσος» προκηρύσσει τους Ορεινούς Αγώνες Δρόμου «Μονοπάτι Παρνασσού 2024».

Το διήμερο πρόγραμμα των αγώνων περιλαμβάνει συνολικά 7 αγώνες:

Σάββατο 27 Απριλίου 2024

Θα διεξαχθούν 4 αγώνες στους δρόμους της Αμφίκλειας:

A) 18:00 : 3 Παιδικοί αγώνες: 800 μ, 1000 μ, 1400 μ

B) 18:40 : “Αμφίκλεια City Trail” - 4 χλμ

Κυριακή 28 Απριλίου 2024

Θα διεξαχθούν 3 ορεινοί αγώνες:

1. 09:15 : “Μικρό Μονοπάτι Παρνασσού” - 12 χλμ

2. 10:00 : “Μονοπάτι Παρνασσού” - 25,2 χλμ

3. 10:15 : “Μονοπάτι Αμφίκλειας” - 8,5 χλμ

Εκκίνηση και Τερματισμός όλων των Αγώνων

Πλατεία 25^{ης} Μαρτίου (κάτω Πλατεία) Αμφίκλειας

Γραμματεία των Αγώνων

Πλατεία 25^{ης} Μαρτίου (κάτω Πλατεία) Αμφίκλειας, στο Αίθριο του Πολ. Κέντρου

Δηλώσεις Συμμετοχής

Εγγραφές: Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2024 – Πέμπτη 18 Απριλίου 2024

Για όλους τους αγώνες, **ΜΟΝΟ** μέσω των ακόλουθων ιστοσελίδων:

<https://event.athletopia.com/monopatiparnassou2024>

και

<https://www.dionysosamfiklias.gr/page.aspx?id=32>

Κατεβάζοντας την εφαρμογή του αγώνα θα λαμβάνετε εξατομικευμένη ενημέρωση για τον αγώνα της επιλογής σας όπως και τα νέα της διοργάνωσης.



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ

ΔΙΟΝΥΣΟΣ

“το μέλλον ανήκει στα παιδιά”



ΜΟΥΟΠΑΤΙ ΠΑΡΑΣΣΟΥ

ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

Σε περίπτωση εξάντλησης του μέγιστου αριθμού συμμετοχών σε κάποιον από τους αγώνες, η σειρά προτεραιότητας καθορίζεται από την ημερομηνία και ώρα ολοκλήρωσης της εγγραφής.

Παράδοση Πακέτων Συμμετοχής

Η παράδοση των πακέτων συμμετοχής θα γίνεται από την Γραμματεία των αγώνων με την επίδειξη της ηλεκτρονικής εγγραφής των δρομέων ή εγγράφου ταυτοπροσωπίας τους:

- **3 Παιδικοί αγώνες Σαββάτου:** Σάββατο 27/4/2024, 16:00 – 17:30
- **“Αμφίκλεια City Trail” :** Σάββατο 27/4/2024, 16:00 – 18:15
- **3 Ορεινοί αγώνες Κυριακής :** Σάββατο 27/4/2024, 18:30 – 20:30 και Κυριακή 28/4/2024, 07:00 – 09:00

Αγώνες στην Αμφίκλεια - Σάββατο 27 Απριλίου 2024

Παιδικοί Αγώνες Αμφίκλειας – 18:00

- α) 800 μ για παιδιά Α-Β-Γ Δημοτικού (γεν. 2015, 2016, 2017)
β) 1.000 μ για παιδιά Δ-Ε-ΣΤ Δημοτικού (γεν. 2012, 2013, 2014)
γ) 1.400 μ για παιδιά Α-Β-Γ Γυμνασίου (γεν. 2009, 2010, 2011)

Οι Παιδικοί αγώνες διεξάγονται μεταξύ 18:00 και 18:30 μέσα στους δρόμους της Αμφίκλειας, πέριξ του χώρου εκκίνησης και τερματισμού, χωρίς κόστος συμμετοχής.

Αγώνας 4 χλμ “Αμφίκλεια City Trail” – 18:40

Χαρακτηριστικά αγώνα: Ο αγώνας διεξάγεται σε πλακόστρωτους δρόμους και στενά σοκάκια του Παραδοσιακού Οικισμού της Αμφίκλειας, που θα σας οδηγήσουν σε παραδοσιακές βρύσες, πετρόχιστα ξωκλήσια και Ιερούς Ναούς 200 ετών. Είναι απαιτητικός, με συνολική υψομετρική ανάβαση 150+ μέτρα, με στοιχεία “vertical” και “downhill”. Με αλλεπάλληλα καγκέλια θα ταξιδέψετε στον χρόνο και θα γνωρίσετε το παλιό Δαδί!



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ
ΔΙΟΝΥΣΟΣ

“το μέλλον ανήκει στα παιδιά”



Μονοπάτι Παρνασσού

ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

Δικαίωμα Συμμετοχής: Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15^ο έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

Κόστος Συμμετοχής: 5€.

Ορεινοί Αγώνες - Κυριακή 28 Απριλίου 2024

Αγώνας 12 χλμ “Μικρό Μονοπάτι Παρνασσού” – 09:15

Χαρακτηριστικά Αγώνα: Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 790 μέτρων. Με απαιτήσεις αντοχής και εμπειρίας κίνησης σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα σημεία απαιτεί την ιδιαίτερη προσοχή των δρομέων. Φετινή προσθήκη διαδρομής 1 περίπου χλμ. Χρονικό όριο τερματισμού δεν υπάρχει. Υπάρχει όμως ενδιάμεσο σημείο αποκλεισμού στα 5,5 χλμ με χρονικό όριο 1 ώρα και 45 λεπτά (2^{ος} σταθμός τροφοδοσίας).

Δικαίωμα Συμμετοχής: Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15^ο έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής χωρίς ηλικιακές κατηγορίες.

Κόστος Συμμετοχής: 15€.

Μέγιστος Αριθμός Συμμετοχών: 300.

Αγώνας 25,2 χλμ “Μονοπάτι Παρνασσού” – 10:00

Χαρακτηριστικά Αγώνα: Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 1610 μέτρων. Με απαιτήσεις αντοχής και εμπειρίας κίνησης σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα σημεία απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή των δρομέων. Φετινή προσθήκη διαδρομής 1 περίπου χλμ.

Χρονικό όριο τερματισμού: 5 ώρες, με 3 ενδιάμεσα σημεία αποκλεισμού:

1. 5,5 χλμ με χρονικό όριο 1 ώρα και 45 λεπτά (2^{ος} σταθμός τροφοδοσίας).
2. 10,8 χλμ με χρονικό όριο 3 ώρες και 30 λεπτά (4^{ος} σταθμός τροφοδοσίας).
3. 14,5 χλμ με χρονικό όριο 4 ώρες (5^{ος} σταθμός τροφοδοσίας).

Δικαίωμα Συμμετοχής: Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής και οι ακόλουθες ηλικιακές κατηγορίες:



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ

ΔΙΟΝΥΣΟΣ

“το μέλλον ανήκει στα παιδιά”



Μονοπάτι Παρασσού

ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

1. **A1 + Γ1:** από 18 έως 29 ετών (Έτος γέννησης: 1995 - 2006)
2. **A2 + Γ2:** από 30 έως 39 ετών (Έτος γέννησης: 1985 - 1994)
3. **A3 + Γ3:** από 40 έως 49 ετών (Έτος γέννησης: 1975 - 1984)
4. **A4 + Γ4:** από 50 έως 59 ετών (Έτος γέννησης: 1965 - 1974)
5. **A5 + Γ5:** από 60 έως 69 ετών (Έτος γέννησης: 1955 - 1964)
6. **A6 + Γ6:** από 70 ετών και άνω (Έτος γέννησης: πριν από το 1955).

Κόστος Συμμετοχής: 20€.

Μέγιστος Αριθμός Συμμετοχών: 400.

Αγώνας 8,5 χλμ “Μονοπάτι Αμφίκλειας” – 10:15

Χαρακτηριστικά Αγώνα: Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 493 μέτρων. Προσφέρεται για δρομείς που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα όμως σημεία απαιτεί την προσοχή τους. Στη διαδρομή του αγώνα 6 χλμ των περασμένων ετών προστέθηκαν 2,5 χλμ σε ελατοσκέπαστο μονοπάτι και με πανοραμική θέα της Αμφίκλειας από το ξωκλήσι του Προφήτη Ηλία.

Χρονικό όριο τερματισμού ή ενδιάμεσο σημείο αποκλεισμού δεν υπάρχει.

Δικαίωμα Συμμετοχής: Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15^ο έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. **Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής χωρίς ηλικιακές κατηγορίες.**

Κόστος Συμμετοχής: 10€.

Για όλους τους αγώνες ισχύουν οι παρακάτω όροι:

Ιατρικός Έλεγχος: Οι δρομείς πρέπει με δική τους (άνω των 18 ετών) ή των γονέων τους (κάτω των 18 ετών) πρωτοβουλία να έχουν πρόσφατα υποβληθεί σε κατάλληλες **ιατρικές εξετάσεις**, να έχουν εξεταστεί από ιατρό κατάλληλης ειδικότητας, ο οποίος να επιτρέπει τη συμμετοχή τους στον αγώνα, **μετέχουν δε με δική τους (άνω των 18 ετών) ή των γονέων τους (κάτω των 18 ετών) ευθύνη στους αγώνες.**

Ασφάλιση Δρομέων: Συμμετέχουν με δική τους ασφαλιστική κάλυψη.

Παροχές: Μπλουζάκι για τους Παιδικούς Αγώνες, Τεχνικό Μπλουζάκι για τους υπόλοιπους αγώνες, τροφοδοσία και υποστήριξη, από τον σεφ Φώτη Παρασκευαΐδη (<https://tomanitari.gr/>): **Pasta Party** το Σάββατο το βράδυ, **πρωινό ρόφημα** πριν την εκκίνηση την Κυριακή το πρωί και **σούπα** στον



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ

ΔΙΟΝΥΣΟΣ

“το μέλλον ανήκει στα παιδιά”



Μουσάτι Παρυσσού

ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

τερματισμό την Κυριακή, παροχή Α' βοηθειών, πεζοπόροι διασώστες, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, μετάλλιο, αναμνηστικά.

Χρονικά Όρια Τερματισμού - Αποκλεισμού: Οι δρομείς πρέπει να σεβαστούν τα χρονικά όρια έγκυρου τερματισμού – αποκλεισμού σε όποιους αγώνες υπάρχουν. Δρομείς που φθάνουν στα σημεία αποκλεισμού μετά το αντίστοιχο χρονικό όριο ή δηλώνουν επιθυμία να εγκαταλείψουν τον αγώνα, θα πρέπει να παραδώσουν τον αριθμό τους στον υπεύθυνο ενός σταθμού τροφοδοσίας αγώνα, να συμπληρώσουν το έντυπο εγκατάλειψης που θα τους δοθεί και να μετακινηθούν στον τερματισμό με αυτοκίνητο της διοργάνωσης (όπου υπάρχει η δυνατότητα) ή να συνεχίσουν στη διαδρομή του αγώνα αποκλειστικά με δική τους ευθύνη.

Έπαθλα: Κύπελλα λαμβάνουν οι 3 πρώτοι/ες των γενικών κατηγοριών και οι πρώτοι/ες των ηλικιακών κατηγοριών. **Μετάλλια** λαμβάνουν (χρυσό, αργυρό, χάλκινο) οι 3 πρώτοι/ες όλων των κατηγοριών και αναμνηστικά όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες. Οι 3 πρώτοι/ες των γενικών κατηγοριών δεν θα βραβευτούν ξανά και στις ηλικιακές κατηγορίες!

Προστασία του Περιβάλλοντος: Ο αγώνας κινείται σε περιβάλλον ευαίσθητο στην ανθρώπινη παρέμβαση και πρέπει οι δρομείς να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή για την προστασία του! Είναι υποχρεωμένοι να μεταφέρουν **δοχείο υδροδοσίας με το οποίο θα τροφοδοτούνται στους σταθμούς, καθώς, για οικολογικούς λόγους, δεν θα γίνει χρήση πλαστικών ποτηριών στους σταθμούς για νερό και ιστονικό.** Οι διοργανωτές θα φροντίσουν να υπάρχουν στους σταθμούς υποστήριξης και μετά από αυτούς, στην πορεία των δρομέων, σημεία απόθεσης σκουπιδιών καθώς και για τον καθαρισμό της διαδρομής μετά τον αγώνα. Οι δρομείς έχουν την υποχρέωση να μην ρυπαίνουν και να αποφεύγουν ενέργειες που υποβαθμίζουν με οποιοδήποτε τρόπο το περιβάλλον!

Η οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει από τον αγώνα δρομέα που επιβάρυνε το περιβάλλον ή επέδειξε αντιαθλητική συμπεριφορά.

Αθλητικός Σύλλογος Αμφίκλειας «Ο Διώνυσος» Οργανωτική επιτροπή αγώνων



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ
ΔΙΟΝΥΣΟΣ

“το μέλλον ανήκει στα παιδιά”