



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γεμάτη αντιθέσεις!

Πράσινο+Μπλε

Μεταβαλλόμενη Οργανική Σύνθεση & Υπόθεση



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΟΡΕΝ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΜΤΒ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ 30/08/2026

Στη προσπάθεια ανάδειξης της φυσικής ομορφιάς της Ορεινής Ναυπακτίας, η περιβαλλοντική οργάνωση 'Πράσινο+Μπλε', σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Ναυπακτίας και την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, υλοποιούν ορεν ποδηλατικούς αγώνες ορεινής ποδηλασίας.

Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες έχουν, σωματεία και μεμονωμένοι αθλητές ή απλοί ποδηλάτες. Ο αγώνας δεν περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΠ, και δεν δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ.

2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ/ΔΙΑΔΡΟΜΗ/ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ/ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Κυριακή 30 Αυγούστου 2025 αγώνες ορεν Mountain bike 40km & 26m

Κατηγορία 40km: Ανδρών 18-29, 30-39,40-49, 50ετών και άνω & Γυναικών 18 ετών και άνω

Κατηγορία 26km: Ανδρών - Γυναικών – Εφήβων 14-17 ετών

10.30 - Εκκίνηση - Διεξαγωγή ποδηλατικών αγώνων mtb μέσω δασικών δρόμων και μονοπατιών από Σύρτα – Αϊ Γιάννη – Κεραίες – προς Ελατού – Δασικός Ασπριά – έξοδος διασταύρωση Ασπριά προς Κεντρική - Αϊ Γιάννης – Σύρτα – Άνω Χώρα τερματισμοί.

13.30 - Βράβευση νικητών (χώρος: κεντρική πλατεία Άνω Χώρας)

3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:

- Αριθμός συμμετοχών: max 150 συνολικά σε όλες τις κατηγορίες.
- Δηλώσεις Συμμετοχής: έναρξη 15 Ιουλίου – λήξη 15 Αυγούστου (μόνο ηλεκτρονικά)

4. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ:

 Κεντρική πλατεία Άνω Χώρα

- Κυριακή 30 Αυγούστου αγώνες ορεν Mountain bike 40km & 26m **00:09 – 10:00**

5. ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ/ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:

- Σάββατο 29 Αυγούστου 21.00 σε κεντρική πλατεία **για Mountain bike 40km & 26m**

6. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Ο αγώνας διεξάγεται με τους κανονισμούς της ΕΟ Ποδηλασίας.



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γεμάτη αντιθέσεις!

Πράσινο+Μπλε
Μεταρρυθμιστική Ομάδα Υποστήριξης & Προώθησης



7. ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ:

Ασφάλεια Αγώνων:

1. Οι αγωνιζόμενοι, τρέχουν με δική τους απόλυτη ευθύνη και απαιτείται να είναι υγιείς, συμπληρώνοντας υποχρεωτικά όλα τα στοιχεία τους ηλεκτρονικά.
2. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία απολύτως ευθύνη για την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων καθώς και για την περίπτωση ατυχήματος κατά τη διάρκεια του αγώνα.
3. Η διοργάνωση έχει ασφαλισμένους τους συμμετέχοντες με γενική **ασφάλεια αστικής ευθύνης**
4. Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων διατίθενται νοσοκομειακά οχήματα, ενώ το Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας διαθέτει ιατρική ομάδα και βρίσκεται σε 24ωρη εφημερία.
5. Εκπαιδευμένοι διασώστες με εξοπλισμό, βρίσκονται σε όλες τις διαδρομές αγώνων.
6. Αυστηρά απαιτείται η υποχρεωτική χρήση κράνους από τους αγωνιζόμενους.

Οι επιθυμούντες να συμμετέχουν στους αγώνες πριν συμπληρώσουν την ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής, οφείλουν να έχουν διαβάσει το πρωτόκολλο ασφαλείας και να συμφωνούν απόλυτα. Με την αποστολή της αίτησης αποδέχονται και τους όρους του πρωτόκολλου.

Υδροδοσίες – feed zone

1. Για τους αγώνες mtb ... μπανάνα και ισοτονικό ρόφημα παρέχονται στην εγγραφή, νερά κάθε 10km στα feed zones και στον τερματισμό νερό και μπανάνα.
2. **Απαγορεύεται αυστηρά** με ποινή αποκλεισμού η ρίψη των φιαλών νερού ή συσκευασίες από ζελεδάκια κ.α. στο δρόμο και φυσικά στο δάσος και στα δασικά μονοπάτια. Οι παραβάτες αποκλείονται από τον αγώνα αλλά και από τις επόμενες διοργανώσεις.

Χρονομέτρηση – Εποπτεία αγώνων

1. Η χρονομέτρηση υλοποιείται με ηλεκτρονικό τρόπο, με chip χρονομέτρησης μιας χρήσης προσαρμοσμένο στο αριθμό ποδηλάτου του αγωνιζόμενου και στο κράνος. Για να ισχύει μία κατηγορία πρέπει να έχει τουλάχιστον 6 συμμετοχές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί κάποια κατηγορία, ενσωματώνεται με την αμέσως μικρότερη ηλικιακά.
2. Η επίσημη χρονομέτρηση των αγώνων ολοκληρώνεται ως εξής:
 - **Mountain bike 40km & 26km** Ο αγώνας ολοκληρώνεται με τελευταία χρονομέτρηση στις 15.00 δηλαδή στις 4,5 ώρες. Όσοι τερματίσουν μετά τις 15.00, δεν ολοκλήρωσαν τον αγώνα στον πίνακα κατάταξης.
3. Σε όλες τις διαδρομές υπάρχουν επόπτες - marshals που διευκολύνουν τους αγωνιζόμενους αλλά και τους εποπτεύουν σχετικά με τη σωστή τήρηση των κανονισμών. Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να υπακούσουν στις υποδείξεις των κριτών αγώνων και εποπτών, σε άλλη περίπτωση κινδυνεύουν με αποκλεισμό από τον αγώνα
4. Ενδιάμεσα των διαδρομών υπάρχουν πόρτες οι οποίες καταγράφουν μαζί με τους κριτές τη διέλευση των αγωνιζομένων. Σε περίπτωση μη καταγραφής από οποιαδήποτε πόρτα, ο αγωνιζόμενος ακυρώνεται.
5. Με την ανάρτηση των αποτελεσμάτων στο site αγώνων οι αγωνιζόμενοι μπορούν ανατρέχοντας στη ανάλογη σελίδα με τα αποτελέσματα.

Κόστος συμμετοχής

- Συμβολικό άπαξ κόστος εγγραφής για όλους τους αγώνες του 2ημερου: **15,00€** /άτομο
- Η πληρωμή της εγγραφής γίνεται υποχρεωτικά με τους πιο κάτω τρόπους :
 1. Με κατάθεση ηλεκτρονικά σε λογαριασμό **ΜΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ+ΜΠΛΕ τράπεζα Πειραιώς** με **IBAN GR9101721570005157046138869** αναγράφοντας υποχρεωτικά όνομα και επίθετο συμμετοχής ώστε να ισχύει η εγγραφή σας και για να παραλάβετε στην γραμματεία τη νόμιμη απόδειξή σας.
**Σε περίπτωση μη συμμετοχής ή ακύρωσης, δεν γίνεται επιστροφή χρημάτων*



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γεμάτη αντιθέσεις!

Πράσινο+Μηθε
Μεταβολογεννητικό Σύστημα Υγείας & Υποδομής



8. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ:

Μετάλλια στους πρώτους έξη (6) και κύπελο στους πρώτους, ανά αγώνα ανά κατηγορία

9. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ:

Σε περίπτωση που το Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης Ντόπινγκ αποφασίσει ελέγχους, θα υπάρξει ενημέρωση για τους εμπλεκόμενους, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΠ, της UCI και του ΕΣΚΑΝ.

15. ΠΟΙΝΕΣ: Στον αγώνα θα εφαρμοστούν οι ποινές που αναφέρονται στους κανονισμούς της ΕΟΠ και όπου δεν προβλέπεται, της UCI.

10. ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ ΑΓΩΝΑ:

Χαράλαμπος Ρήγας και οι 2 Κριτές ΕΟΠ Κατερίνα Μαμή και Νικολέτα Τασοπούλου.

11. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΓΩΝΑ:

Ξύδης Τάσος / m. 6936052888 - 889 / e. info@prasinomple.gr

12. ΑΠΟΔΟΧΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ:

I. Με την συμμετοχή του στον αγώνα, ο ποδηλάτης αποδέχεται το περιεχόμενο και τους όρους της παρούσας προκήρυξης των αγώνων.

II. Άπαντες οι συμμετέχοντες στους αγώνες με οποιαδήποτε μορφή, αθλητές, προπονητές, συνοδοί, θεατές και όλοι οι εμπλεκόμενοι στην διοργάνωση, αποδέχονται όπως τα προσωπικά τους στοιχεία, τα αποτελέσματα αγώνων με τις επιδόσεις, τις φωτογραφίες, τα βίντεο αυτών, να δίνονται στον έντυπο και ηλεκτρονικό Τύπο, στα ηλεκτρονικά μέσα δικτύωσης και επικοινωνίας, και να επεξεργάζονται από τον διοργανωτή του αγώνα και τους συνδιοργανωτές αυτού.

13. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ:

I. Ακολουθείται υγειονομικό πρωτόκολλο βάση οδηγιών και προσαρμόζεται την ανάλογη χρονική περίοδο.

II. Το Κέντρο υγείας Άνω Χώρας βρίσκετε σε ετοιμότητα υγειονομικής κάλυψης των αγώνων



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γεμάτη αντιθέσεις!

Πράσινο+Μηλε
Μεταβολισμός Οργανικό Έξολεστικό & Συμπλήρωμα



MOUNTAIN BIKE RACE 40km

*μέσα στον αγώνα οι αγωνιζόμενοι ακολουθούν την **ΚΙΤΡΙΝΗ** σήμανση



Mountain bike 40 km

ΔΙΑΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ : 10.00 - 15.00

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΒΕΛΗ





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γεμάτη αντιθέσεις!

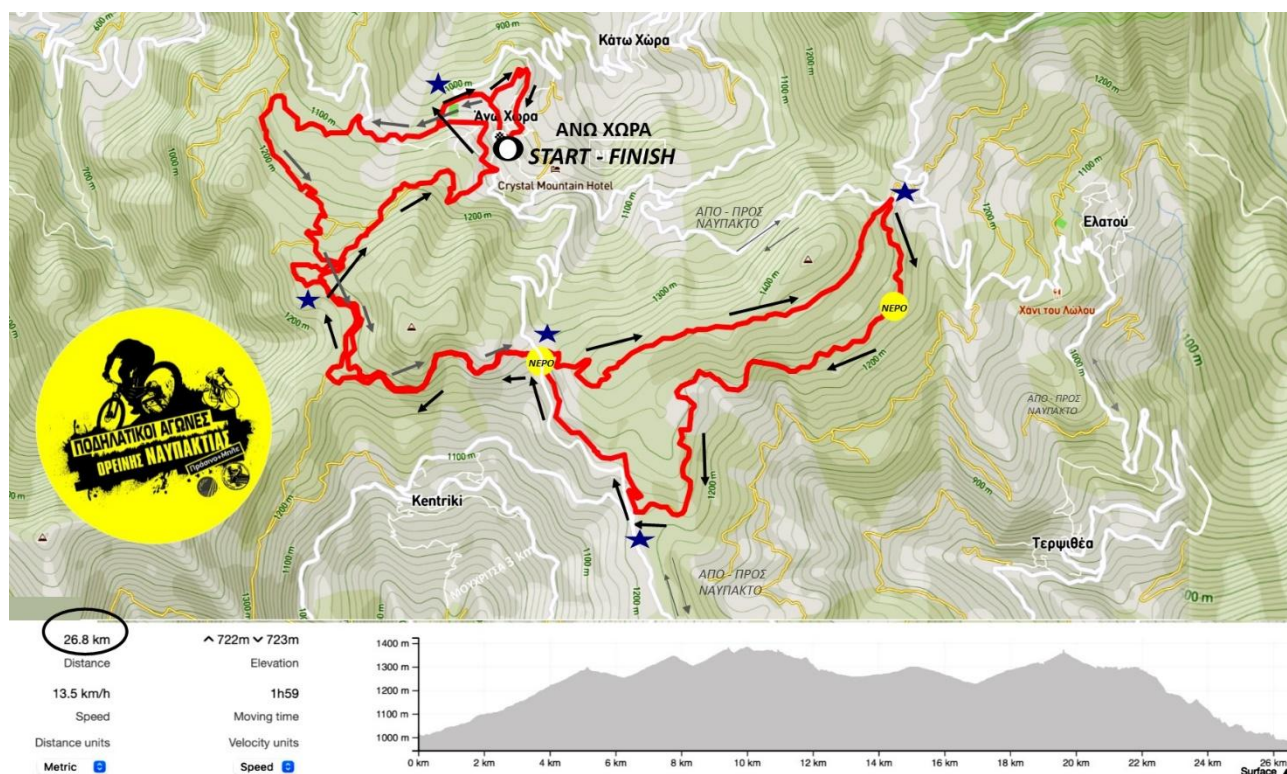
Πράσινο+Μηλε

Με Περιβαλλοντικές Σχολές, Στάθια και Σπορτίσματα



MOUNTAIN BIKE RACE 26km

*μέσα στον αγώνα οι αγωνιζόμενοι ακολουθούν την **ΓΑΛΑΖΙΑ** σήμανση



Mountain bike 26 km

ΔΙΑΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ : 10.00 - 15.00

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΑ **ΓΑΛΑΖΙΑ ΒΕΛΗ** →

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΜΑΣ: Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας & Δήμο Ναυπακτίας.

ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

ΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ: Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας, τοπική κοινότητα Άνω Χώρας, Δασαρχείο Ναυπακτίας, Τροχαία & Πυροσβεστική Ναυπάκτου, ομάδα διάσωσης Μεσολογγίου ΕΟΕΔ και φυσικά όλους τους επαγγελματίες της περιοχής για την συνεργασία.