



3rd NAFPAKTIA RUNNING

SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

ΠΡΟΚΥΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ ΗΜΙ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ 3rd NAFPAKTIA RUNNING” SEMI TRAIL

Ο Δήμος Ναυπακτίας, η περιβαλλοντική οργάνωση Πράσινο+ Μπλε και η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, συνδιοργανώνουν αγώνες ημι ορεινού τρεξίματος με τίτλο « NAFPAKTIA RUNNING» **Semi Trail 24km, 13km και 7km**, στην Άνω Χώρα Ορεινής Ναυπακτίας

Ημερομηνία Διεξαγωγής: **Κυριακή 03 Σεπτεμβρίου 2023**

Σημείο Εκκίνησης – τερματισμού: **Πλατεία Άνω Χώρας Ορεινής Ναυπακτίας**

Ώρα εκκίνησης: **Semi trail 24km, 13km και 7km στις 10.30**

1. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

• semi trail 24km

- 1) Άνδρες 20-29 ετών
- 2) Άνδρες 30-39 ετών
- 3) Άνδρες 40-49 ετών
- 4) Άνδρες 50 ετών και άνω
- 5) Γυναίκες 20-29 ετών
- 6) Γυναίκες 30-39 ετών
- 7) Γυναίκες 40-49 ετών
- 8) Γυναίκες 50 ετών και άνω
- 9) Γενική Άνδρες - Γυναίκες

• semi trail 13km

- 1) Κατηγορία Ανδρών
- 2) Κατηγορία Γυναικών
- 3) Έφηβοι 14 έως 18 ετών (Ημ. Γέν. 01/01/2003 και μετά)

• semi trail 7km

- 1) Κατηγορία Ανδρών
- 2) Κατηγορία Γυναικών
- 3) Έφηβοι 14 έως 18 ετών (Ημ. Γέν. 01/01/2003 και μετά)

2. ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Και οι αγώνες ημι ορεινού τρεξίματος υλοποιούνται σε υψόμετρο 1.110 μέτρα μέσα σε δασικούς δρόμους, ασφαλτο και δασικά μονοπάτια με πλούσια βλάστηση από έλατα και καστανιές.

**Δείτε διαδρομές και υψομετρικά στο τέλος της προκήρυξης.*



Υπάρχει **χιλιομετρική σήμανση** στη διαδρομή, ενώ λειτουργούν **οκτώ (8) σταθμοί τροφοδοσίας**

Το όριο τερματισμού για τον **semi trail 24km είναι οι 04.30 ώρες** και για τον **semi trail των 13km 03.30 ώρες** και **02.30 ώρες για τα 7 km**. Μετά το πέρας της παραπάνω χρονικής περιόδου, οι αθλητές θα τρέχουν με δική τους ευθύνη.

θα υπάρχει **Ηλεκτρονική χρονομέτρηση** με σημείο ελέγχου στην εκκίνηση, ενδιάμεσα και στον τερματισμό. Απαραίτητη προϋπόθεση οι δρομείς να φορούν το ηλεκτρονικό το σιπ χρονομέτρησης μαζί με το νούμερό τους για την έγκυρη της χρονομέτρησή τους.

3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ - ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι συμμετοχές, για λόγους ασφαλείας και βάση πρωτοκόλλων, **δεν ξεπερνούν τους διακόσιους (150) αγωνιζόμενους ανά αγώνα** (150 άτομα για 24km & 150 άτομα για 13km) ανεξάρτητα ηλικιακής κατηγορίας, με εκκινήσεις κάθε 10 λεπτά, ανά 50 άτομα.

- Δικαίωμα συμμετοχής (εγγραφή) έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους.
- Η συμμετοχή αθλητών κάτω των 18 ετών θα πρέπει να συνοδεύεται από **Υπεύθυνη Δήλωση γονέα** ή κηδεμόνα η οποία θα πρέπει να αποσταλεί υπογεγραμμένη ηλεκτρονικά στο info@prasinomple.gr ή να κατατεθεί στη Γραμματεία του αγώνα κατά την παραλαβή του πακέτου συμμετοχής.

→ Οι **δηλώσεις συμμετοχής** (εγγραφή) στους αγώνες **γίνονται ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά** στην επίσημη σελίδα του αγώνα: www.prasinomple.gr και η **πληρωμή γίνεται αποκλειστικά** και μόνο ηλεκτρονικά, με κατάθεση γράφοντας το επίθετο και το όνομα, στον λογαριασμό με **IBAN GR9101721570005157046138869** της Τράπεζας Πειραιώς και δικαιούχο ΜΚΟ Πράσινο+Μπλέ

→: **Το κόστος συμμετοχής είναι 15,00€ για κάθε αγώνα**

Προθεσμία υποβολής συμμετοχών: Παρασκευή 25 Αυγούστου και ώρα 24:00

Μετά το πέρας της ημερομηνίας δε θα γίνονται δεκτές επιπλέον συμμετοχές.

Δηλώσεις συμμετοχής δεν γίνονται την ημέρα των αγώνων.



3rd NAFPAKTIA RUNNING

SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

4. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Έχει δημιουργηθεί πρωτόκολλο ασφαλείας για τη προστασία των αγωνιζομένων, το οποίο καθορίζει σαφώς τα προληπτικά μέτρα που ισχύουν για την υλοποίηση των αγώνων, βάση αποφάσεων της οργανωτικής επιτροπής.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη

Στον αγώνα θα υπάρχει ιατρική κάλυψη από το κέντρο υγείας Άνω Χώρας, νοσοκομειακό όχημα με διασώστες καθώς και πρωτοβάθμια περίθαλψη μέσα στις διαδρομές από την Εθελοντική Ομάδα Έρευνας και Διάσωσης Ι.Π. Μεσολογίου.

Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα **δεν φέρει καμία ευθύνη** σε περίπτωση θανάτου, τραυματισμού, ζημίας ή άλλου είδους φθοράς που μπορεί να υποστεί οποιοσδήποτε συμμετέχων στη διοργάνωση ή θεατής αυτής τόσο κατά την προσέλευση, διάρκεια ή αποχώρησή του από αυτή.

Ωστόσο η διοργάνωση **παρέχει ασφάλεια αστικής ευθύνης** για όλους τους αγωνιζόμενους

5. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι από τις παρακάτω κατηγορίες αθλητών και αθλητριών:

• semi trail 24km

- 1) Άνδρες 20-29 ετών
- 2) Άνδρες 30-39
- 3) Άνδρες 40-49
- 4) Άνδρες 50 ετών και άνω
- 5) Γυναίκες 20-29
- 6) Γυναίκες 30-39
- 7) Γυναίκες 40-49
- 8) Γυναίκες 50 ετών και άνω
- 9) Γενική Άνδρών & Γυναικών

• semi trail 13km

- 1) Κατηγορία Ανδρών
- 2) Κατηγορία Γυναικών
- 3) Έφηβοι 14 έως 18 ετών (Ημ. Γέν. 01/01/2003 και μετά)

• semi trail 7km

- 1) Κατηγορία Ανδρών
- 2) Κατηγορία Γυναικών
- 3) Έφηβοι 14 έως 18 ετών (Ημ. Γέν. 01/01/2003 και μετά)



3rd **NAΦPAKTIA** **RUNNING**

SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ:

Μετά τις 15.00 όσοι δρομείς δεν έχουν τερματίσει τίθενται αυτομάτως εκτός αγώνα και οφείλουν να επικοινωνήσουν με τη γραμματεία ένα δεν περάσουν από τερματισμό.

6. ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Οι απονομές για τους νικητές των αγώνων θα ξεκινήσουν στις 14.00 στην Πλατεία της Άνω Χώρας Ορεινής Ναυπακτίας, όπου και το σημείο τερματισμού.

7. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Email: info@prasinomple.gr

Επίσημο site αγώνα: <http://www.prasinomple.gr>

Facebook: www.facebook.com/prasinomple

Instagram: <https://www.instagram.com/ioanninahalfmarathon>

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!



3rd NAFRAKTIA RUNNING

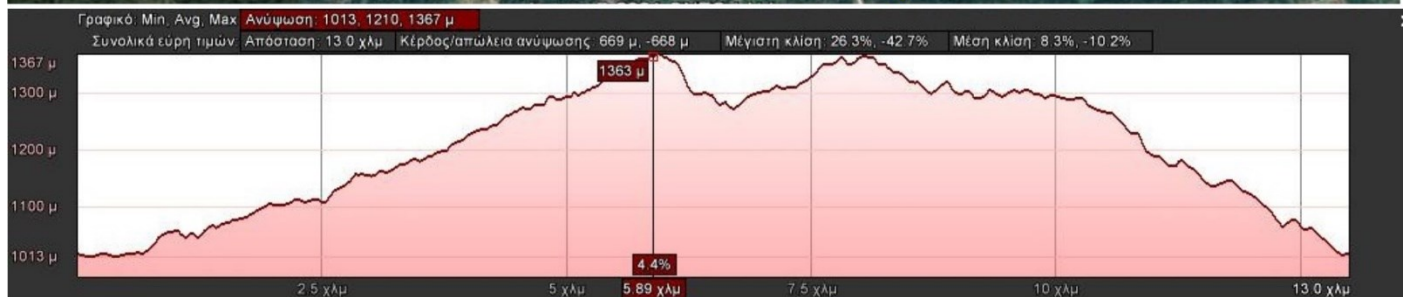
SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ ΑΝΩ ΧΩΡΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΑΓΩΝΩΝ





3rd NAFRAKTIA RUNNING

SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ



NAFRAKTIA RUNNING

www.prasinomple.gr

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

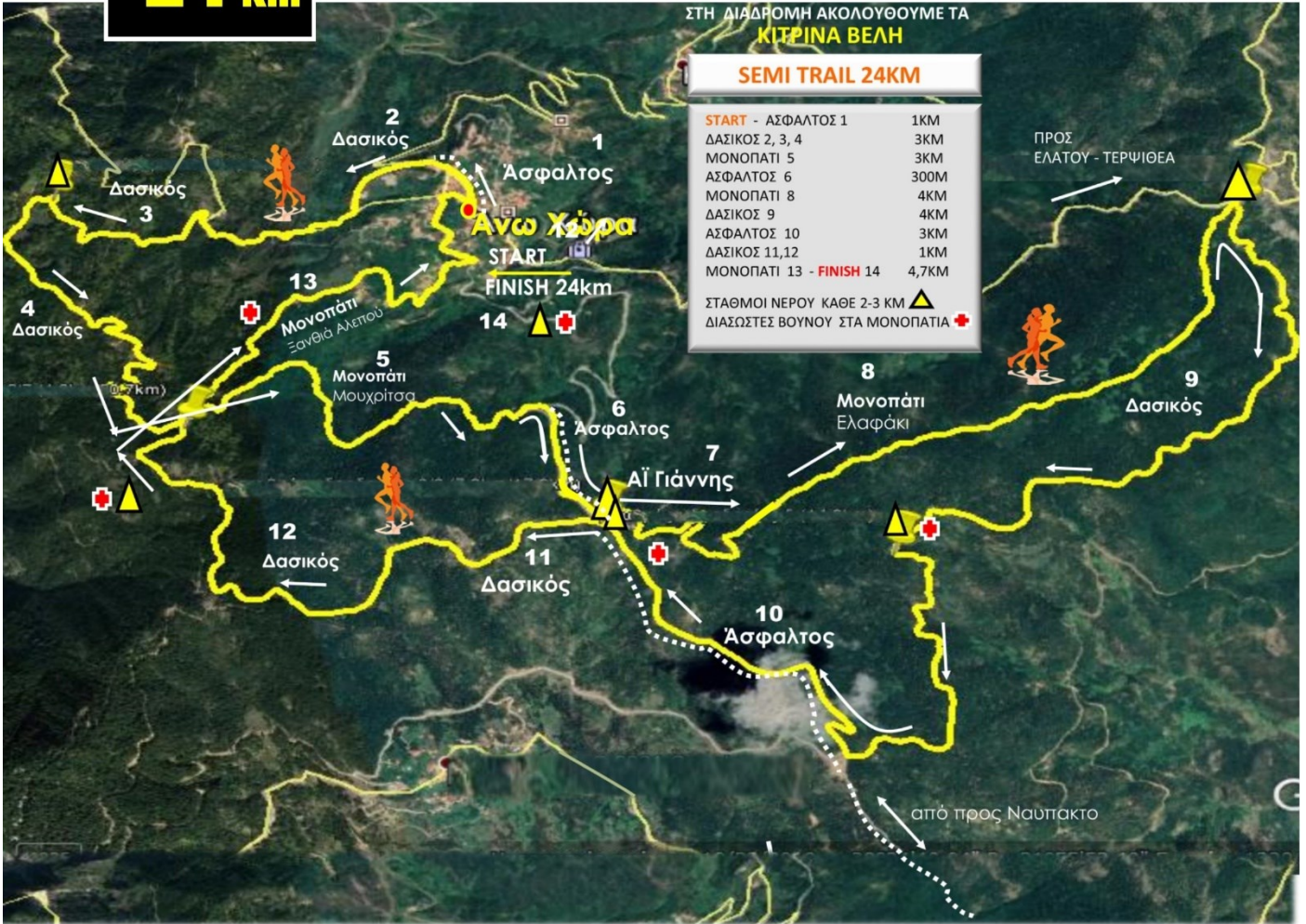
SEMI TRAIL
24 km

ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΑ
ΚΙΤΡΙΝΑ ΒΕΛΗ

SEMI TRAIL 24KM

START - ΑΣΦΑΛΤΟΣ 1	1KM
ΔΑΣΙΚΟΣ 2, 3, 4	3KM
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 5	3KM
ΑΣΦΑΛΤΟΣ 6	300M
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 8	4KM
ΔΑΣΙΚΟΣ 9	4KM
ΑΣΦΑΛΤΟΣ 10	3KM
ΔΑΣΙΚΟΣ 11,12	1KM
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 13 - FINISH 14	4,7KM

ΣΤΑΘΜΟΙ ΝΕΡΟΥ ΚΑΘΕ 2-3 KM ▲
ΔΙΑΣΩΣΤΕΣ ΒΟΥΝΟΥ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ +



Γραφικό: Min, Avg, Max Ανύψωση: 1009, 1251, 1398 μ
Συνολικά εύρη τιμών: Απόσταση: 23.5 χλμ Κέρδος/απώλεια ανύψωσης: 1031 μ, -1033 μ Μέγιστη κλίση: 22.5%, -38.7% Μέση κλίση: 6.4%, -8.2%





3rd **ΝΑΦΡΑΚΤΙΑ** **RUNNING**

SEMI TRAIL 24km
SEM TRAIL 13km
SEMI TRAIL 7km

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ



ΝΑΦΡΑΚΤΙΑ **RUNNING**

www.prasinomple.gr

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

SEMI TRAIL

7km

