

Κανονισμοί – Όροι Συμμετοχής Αγώνα

ΑΠΟΔΟΧΗ. Με τη δήλωση συμμετοχής ο αθλητής αποφασίζει, αν θα συμμετάσχει στη Μικρή (5χλμ), Μεσαία (13χλμ), Μεγάλη (23χλμ) ή στην Παιδική (600μ.) διαδρομή και αποδέχεται τους παρόντες κανονισμούς τέλεσης του αγώνα. Οφείλει να σεβαστεί τους κανονισμούς, να υπακούει στις υποδείξεις της οργανωτικής επιτροπής καθώς και των κριτών του αγώνα. Κατανοεί ότι θα κινηθεί σε ορεινό περιβάλλον, με δύσβατο έδαφος και κατά τη διάρκεια του αγώνα θα είναι εκτεθειμένος στις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στην περιοχή τη συγκεκριμένη ημέρα.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ. Στον αγώνα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στις διαδρομές των 23 χλμ. και των 13χλμ, Άνδρες και Γυναίκες καθώς και παιδιά ηλικίας 16 έως 18 ετών με ευθύνη των γονέων καθώς και παιδιά στην διαδρομή των 5 χλμ. επίσης με ευθύνη δήλωσης των γονέων τους.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ (Για τα 23 χλμ): Ανδρών (40 – 49 , 50-59, 60+) , Γυναικών: (40 – 49 , 50-59, 60+).

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ. Το Lefkas Trail Run 2018 θα γίνει την Κυριακή 4 Νοεμβρίου 2018. Η εκκίνηση της μεγάλης διαδρομής (23χλμ) θα δοθεί στις 09.00 , των 13χλμ στις 09.30 και των 5χλμ 09.15. Η εκκίνηση της διαδρομής των 600 μέτρων θα δοθεί στις 10.30πμ. Ο χώρος εκκίνησης-τερματισμού είναι κοινός για τις διαδρομές των 5 , 13 και 23 χλμ και γίνεται από το χωριό Νικιάνα, το οποίο βρίσκεται στους πρόποδες των Σκάρων με υψόμετρο στην επιφάνεια της θάλασσας. Η τελετή απονομής στους νικητές των κατηγοριών και για τις τρεις διαδρομές, θα γίνει στον ίδιο χώρο στις 13.00

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ. Η διαδρομή του αγώνα ακολουθεί μονοπάτια, ρέματα και βατούς χωματόδρομους. Είναι σηματοδοτημένη σε όλο το μήκος της. Στη συνέχιση της σωστής διαδρομής βοηθά η κανονική σηματοδότηση των μονοπατιών (μπογιά σε βράχους), το φυσικό τους ανάγλυφο και ταινία έργου ανά τακτά διαστήματα. Το μήκος της Μεγάλης διαδρομής είναι 23 χιλιόμετρα με 1260μέτρα θετικής υψομετρικής διαφοράς της Μεσαίας 13 χιλιόμετρα με 730 μέτρα θετικής υψομετρικής διαφοράς και της Μικρής διαδρομής 5 χιλιόμετρα με 150 μέτρα θετικής υψομετρικής διαφοράς.

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ. Στη μεγάλη διαδρομή υπάρχει ένα χρονικό όριο στο σταθμό ελέγχου Κολυβάτα που βρίσκεται στο 8ο χιλιόμετρο. Όποιος αθλητής φτάσει εκεί 2 ώρες μετά την εκκίνηση, θεωρείται εκτός αγώνα και κατόπιν υπόδειξης του αρμόδιου κριτή πρέπει να σταματήσει. Αν αποφασίσει να συνεχίσει, πρέπει να γνωρίζει πολύ καλά το βουνό, κινείται με δική του ευθύνη και με ελλιπή πλέον σηματοδότηση αφού η σκούπα του αγώνα θα μαζεύει την επιπλέον σήμανση. Οι αθλητές που για οποιοδήποτε λόγο εγκαταλείπουν είναι υποχρεωμένοι να ενημερώσουν τον κριτή στον πλησιέστερο σταθμό ελέγχου

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ. Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να έχει στο μπροστινό μέρος της μπλούζας του και σε εμφανές σημείο τον αριθμό συμμετοχής του. Ο αριθμός απαγορεύεται να διπλωθεί ή να αλλοιωθεί κατά οποιοδήποτε τρόπο.

ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ. Κάθε αθλητής ο οποίος προσεγγίζεται από κάποιον γρηγορότερο αθλητή είναι υποχρεωμένος εφόσον του ζητηθεί να τραβηχτεί στην άκρη ώστε η προσπέραση του, να γίνει γρήγορα και με ασφάλεια.

ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ. Απαγορεύεται η συνοδεία αθλητών σε μέρος της διαδρομής από φίλους, συγγενείς και οικόσιτα ζώα. Όποιος αθλητής επιθυμεί να

τρέξει με συνοδεία ζώου συντροφιάς πρέπει να το έχει δεμένο, να ακολουθεί τον τελευταίο αθλητή και η προσπέρασή του επιτρέπεται μόνο κατόπιν συγκατάβασής του.

ΒΟΗΘΕΙΑ. Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, ή τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Επιτρέπεται η χρήση μπατόν, χάρτη, πυξίδα, GPS, κινητού τηλεφώνου.

ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ. Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη οποιουδήποτε υλικού συσκευασίας κατά μήκος της διαδρομής. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός πλαστικός σάκος απορριμμάτων. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν απορρίμματα μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων μη οργανικών απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επισύρει ποινή αποκλεισμού.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ. Κατά μήκος της Μεγάλης διαδρομής υπάρχουν 5 σταθμοί τροφοδοσίας, εκ των οποίων οι αθλητές θα συναντήσουν τον πρώτος και το δεύτερο και στο γυρισμό. Κατά μήκος της Μεσαίας διαδρομής υπάρχουν 2 σταθμοί τροφοδοσίας, τους οι αθλητές θα τους συναντήσουν και στο γυρισμό. Η διαδρομή των 5 χιλιομέτρων έχει ένα σταθμό τροφοδοσίας.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ. Στη Μεγάλη διαδρομή υπάρχουν 5 σταθμοί ελέγχου και στην Μεσαία 3. Στη Μικρή διαδρομή υπάρχει 1 σταθμός. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να καταγραφούν από τους κριτές. Όποιος αθλητής δεν περάσει έστω κι από έναν σταθμό ελέγχου θεωρείται άκυρος. Αν κάποιος αθλητής αποφασίσει να αλλάξει διαδρομή μέσα στον αγώνα, για οποιοδήποτε λόγο, από αυτή που αρχικά είχε δηλώσει είναι αυτομάτως εκτός αγώνα.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ. Η οργάνωση δεν υποχρεώνει τους αθλητές να μεταφέρουν συγκεκριμένο εξοπλισμό εκτός από υδροδοχείο ή ποτήρι νερού. Συστήνονται όμως για τη μεγάλη διαδρομή και ειδικότερα για τους αρχάριους, τα εξής: Μικρό σακίδιο με ασκό νερού, αντιανεμικό, στερεά τροφή, ελαστικός επίδεσμος, σφυρίχτρα, κινητό τηλέφωνο, φακός, λίγα χρήματα, χάρτης του βουνού.

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. Αλλαγή μεταξύ -μεγάλης- μικρής διαδρομής. Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά. Μη συμμόρφωση με οδηγίες κριτών. Αγένεια – Ανάρμοστη συμπεριφορά προς την οργανωτική επιτροπή, κριτές, εθελοντές κλπ. Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου. Χρήση απαγορευμένων ή ναρκωτικών ουσιών. Άρνηση για έλεγχο ντόπινγκ. Άρνηση εξέτασης από γιατρό της οργάνωσης αν αυτό κριθεί απαραίτητο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Εγκατάλειψη και μη ενημέρωση κριτή επιφέρει την ποινή του αποκλεισμού από κάθε μελλοντική διοργάνωση.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ. Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του. Η όποια απόφαση της επιτροπής ενστάσεων, είναι τελική και δεν δέχεται καμία συζήτηση.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ. Την επιτροπή του αγώνα, υπεύθυνη για οποιοδήποτε πρόβλημα ή ένσταση προκύψει, αποτελούν οι: Διευθυντής αγώνα, Υπεύθυνος χάραξης, Υπεύθυνος ασφάλειας και ο Υπεύθυνος κριτών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ. 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. Σε περιπτώσεις όπου το προσωπικό ασφάλειας και οι κριτές υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας, οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να υπακούσουν. Άρνηση συμμόρφωσης σημαίνει αποκλεισμό. Στους Κεντρικούς Σταθμούς Ελέγχου θα υπάρχει δυνατότητα ιατρικής φροντίδας από εξειδικευμένο προσωπικό που θα αντιμετωπίσει τα προβλήματα των αθλητών. Εφόσον γιατρός του αγώνα γνωματεύσει ότι κάποιος αθλητής βρίσκεται σε κακή κατάσταση και αδυνατεί να συνεχίσει, τότε ο αθλητής υποχρεούται να παραδώσει τον αριθμό του.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ. Ο οργανωτής μπορεί 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 τον αγώνα λόγω κακοκαιρίας ή άλλης ανωτέρας βίας.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ. Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής επιτρέπει στον οργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του, στην διάρκεια του αγώνα και των απονομών, για διαφημιστικούς σκοπούς.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ. Ο οργανωτής δεν ευθύνεται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που εμπεριέχει η κίνηση σε ορεινό περιβάλλον, έχουν την ανάλογη εμπειρία και ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν. Κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να προβαίνει τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο. Ο οργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα. Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους.

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