

4ος Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης



Αναλυτικό Πρόγραμμα

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ

01 | 02 | 03 | 04 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

~220 km | (+5981 / -5978)

ΦΘΙΩΤΙΔΑ - ΚΑΡΔΙΤΣΑ - ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ - ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ | ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Όπως κάθε χρόνο, ο Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης αποσκοπεί στη διοργάνωση μίας **αθλητικής γιορτής** για την ορεινή ποδηλασία, **χωρίς αγωνιστικό χαρακτήρα**.

1. Διαμονή:

Η διαμονή των συμμετεχόντων και της ομάδας υποστήριξης, κατά τη διάρκεια του Άθλου, θα γίνεται σε αντίσκηνα.

Για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων, που θα έρθουν από απομακρυσμένες περιοχές την προηγούμενη μέρα στην πόλη της Σπερχειάδας, προτείνονται λύσεις διαμονής:

- Διανυκτέρευση σε αντίσκηνο στον προαύλιο χώρο του δημοτικού σχολείου Σπερχειάδας
- **ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΣ: Ξενώνας «Ο Τυμφρηστός»** (Χορηγός)
<http://www.xenonastimfristos.gr/>
- **ΓΑΡΔΙΚΙ: Hotel Ομιλαία** (Χορηγός) www.omilaia.gr
και άλλα εδώ:
<http://www.dimosmakrakomis.gov.gr/episkeptes/prosvasi-diamoni>

2. Στάθμευση Ι.Χ:

Στον προαύλιο χώρο του δημοτικού σχολείου Σπερχειάδας, δίπλα στο αστυνομικό τμήμα, υπάρχει η δυνατότητα στάθμευσης των Ι.Χ κατά τη διάρκεια του Άθλου.

3. Έξοδα:

Από το σημείο συγκέντρωσης στη Σπερχειάδα έως και την επιστροφή σε αυτή, τα έξοδα σίτισης, μεταφοράς εξοπλισμού και αποσκευών και μετακίνησης των συμμετεχόντων είναι καλυμμένα από χορηγίες και δωρεές.

4. Εξοπλισμός:

Οι συμμετέχοντες στον «4ο Ποδηλατικό Άθλο στα βουνά της Ρούμελης» πρέπει να διαθέτουν οι ίδιοι τον απαραίτητο εξοπλισμό και είδη πρώτης ανάγκης για να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες της διοργάνωσης και στις 3 διανυκτερεύσεις (όπως αντίσκηνο, υπνόσακο, κράνος, σφυρίχτρα, γυαλιά ηλίου, καπέλο, αντιηλιακό, αντιανεμικό, φακό κ.ά).

Καλό θα ήταν οι αποσκευές και ότι άλλο παραδώσετε για μεταφορά να φέρει το όνομά σας, για να διευκολυνθεί η εκφόρτωσή τους και η αναζήτησή τους.

5. Τεχνική Υποστήριξη

Σε όλη την διάρκεια της διαδρομής θα υπάρχει υποστήριξη με οχήματα και μηχανές, τεχνική υποστήριξη για τα ποδήλατα (**ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ: ΑΦΟΙ Κ.ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗ**), ιατρική υποστήριξη, ενώ στις στάσεις θα υπάρχουν νερό και εδέσματα.

6. Αλλαγές:

Η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τη διαδρομή ακόμη και λίγο πριν την έναρξη της κάθε ημέρας, κάνοντας την απόσταση της διαδρομής μεγαλύτερη ή μικρότερη.

7. Κανονισμός:

Όλοι ανεξαιρέτως οι αναβάτες πρέπει να φορούν κράνος καθόλη τη διάρκεια της ποδηλατικής διαδρομής και να ακολουθούν τις υποδείξεις των διοργανωτών για την ομαλή διεξαγωγή του Άθλου.

8. Συμμετοχή ανηλίκου:

Για τη συμμετοχή ανηλίκου απαιτείται η έγγραφη συναίνεση και η **συνοδεία** του από τον κηδεμόνα του καθόλη τη διάρκεια του Άθλου.

9. Υπεύθυνη Δήλωση Συμμετοχής:

Για τη συμμετοχή στον 4ο Ποδηλατικό Άθλο Ρούμελης απαιτείται η προσκόμιση της [Υπεύθυνης Δήλωσης Συμμετοχής](#).

Παρακαλούμε πριν τη συμμετοχή σας διαβάστε τον κανονισμό.

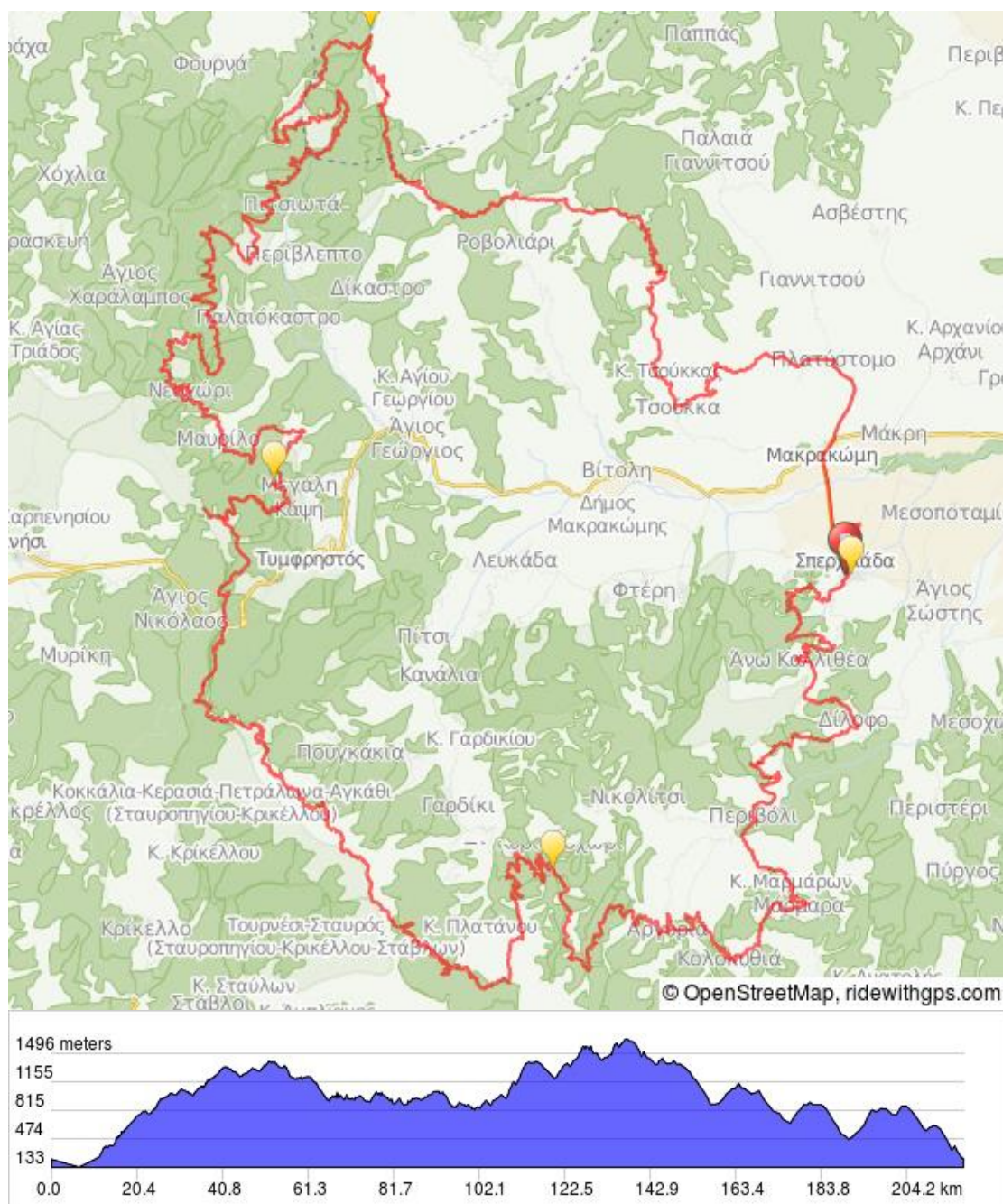
Ο Άθλος παρόλο που αποτελεί αθλητικό γεγονός δεν εντάσσεται σε κάποιο αγωνιστικό κύκλο ή πρωτάθλημα. Σκοπός του είναι η έκφραση της αγάπης για τη φύση και το ποδήλατο. Συνεπώς όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενστερνιστούν το «συναγωνίζεσθαι».

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
4^ο Ποδηλατικού Άθλου Ρούμελης
4 ΜΕΡΕΣ | ~220 χλμ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ
1^η ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΑΦΕΤΗΡΙΑ / ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ		09:45
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	49 χλμ ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ) (διανυκτέρευση)	18:00	
2^η ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 2 ^{ης} ημέρας	ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ)	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	57 χλμ ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ (διανυκτέρευση)	18:00	
3^η ΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 3 ^{ης} ημέρας	ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	58 χλμ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ (διανυκτέρευση)	18:00	
4^η ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4 ^{ης} ημέρας	ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ/ ΛΗΞΗ 4 ^ο ΑΘΛΟΥ	56 χλμ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	17:00	

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

220km (+ 5981 / - 5978 m)



<https://ridewithgps.com/routes/13792510>

Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](https://www.facebook.com/podilatikosathlosroumelis)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

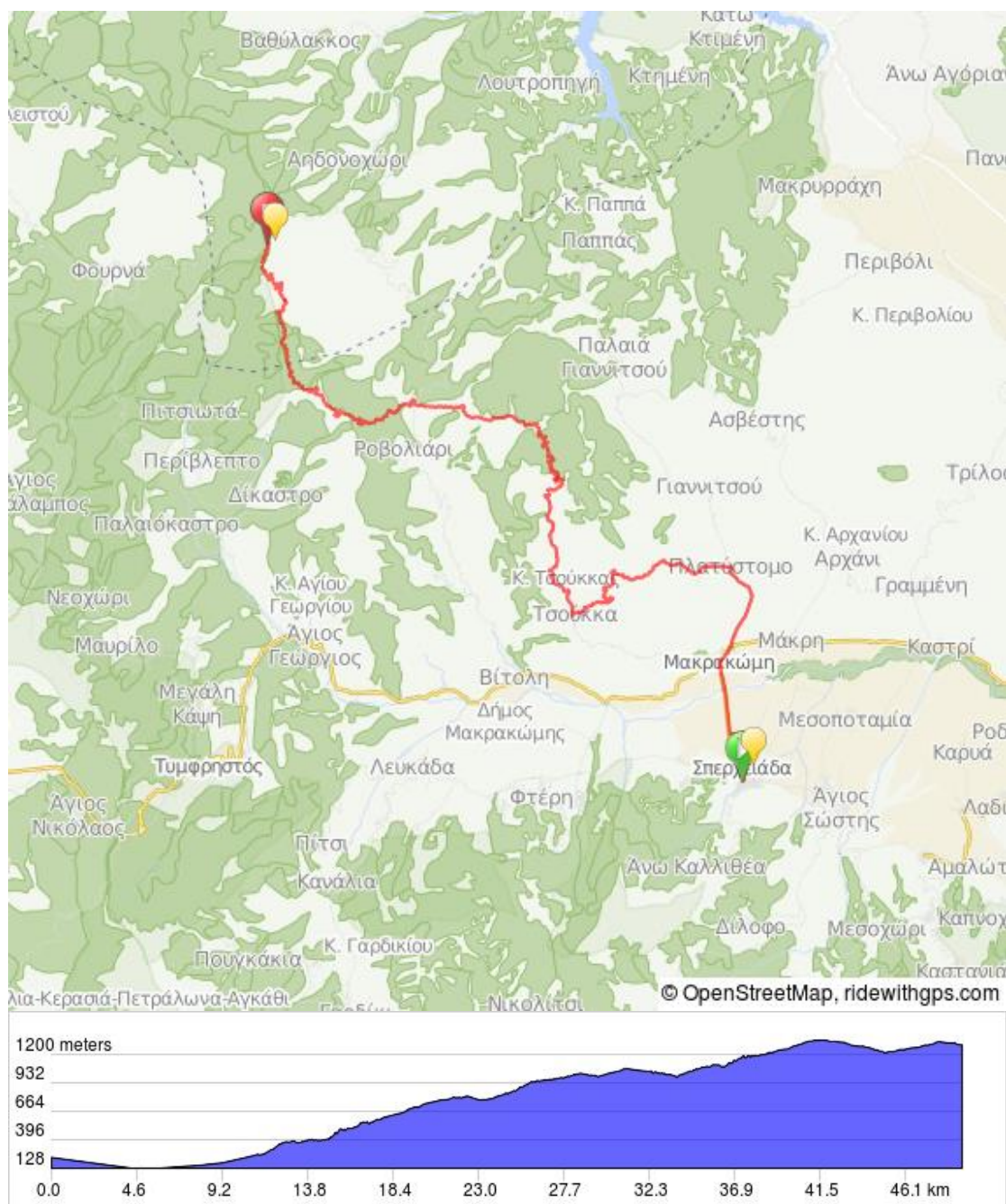
ΠΕΜΠΤΗ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	info
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ - Στάθμευση Ι.Χ, επικύρωση συμμετοχών - Παραλαβή αριθμών συμμετοχής - Φόρτωση αποσκευών - Αναμνηστικές φωτογραφίες ...και φύγαμε! ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4^{ου} ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ!!		09:45	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	2 χλμ	ΚΑΛΥΒΑ ΣΤΕΦΑΝΗ	9:50		
2 ^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ	10:00	10:15	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟ	10:20		
4 ^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΛΟΥΤΡΑ ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ	10:30		
5 ^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΘΕΡΜΑΙ ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ	10:45		
6 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΤΣΟΥΚΑ	11:30	12:00	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	16 χλμ	ΧΑΝΙ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ (ΦΤΕΛΙΑ)	14:00	14:30	
8 ^η ΣΤΑΣΗ	11 χλμ	ΒΑΡΚΟ ΣΑΜΑΡΑ	16:30	17:00	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1^{ης} ημέρας	4 χλμ	ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ) - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση & δείπνο <u>Διανυκτέρευση</u>	18:00		

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ – ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ): **49 km**

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+ 1505 / - 440 m**



<http://ridewithgps.com/routes/13783032>

Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](#)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

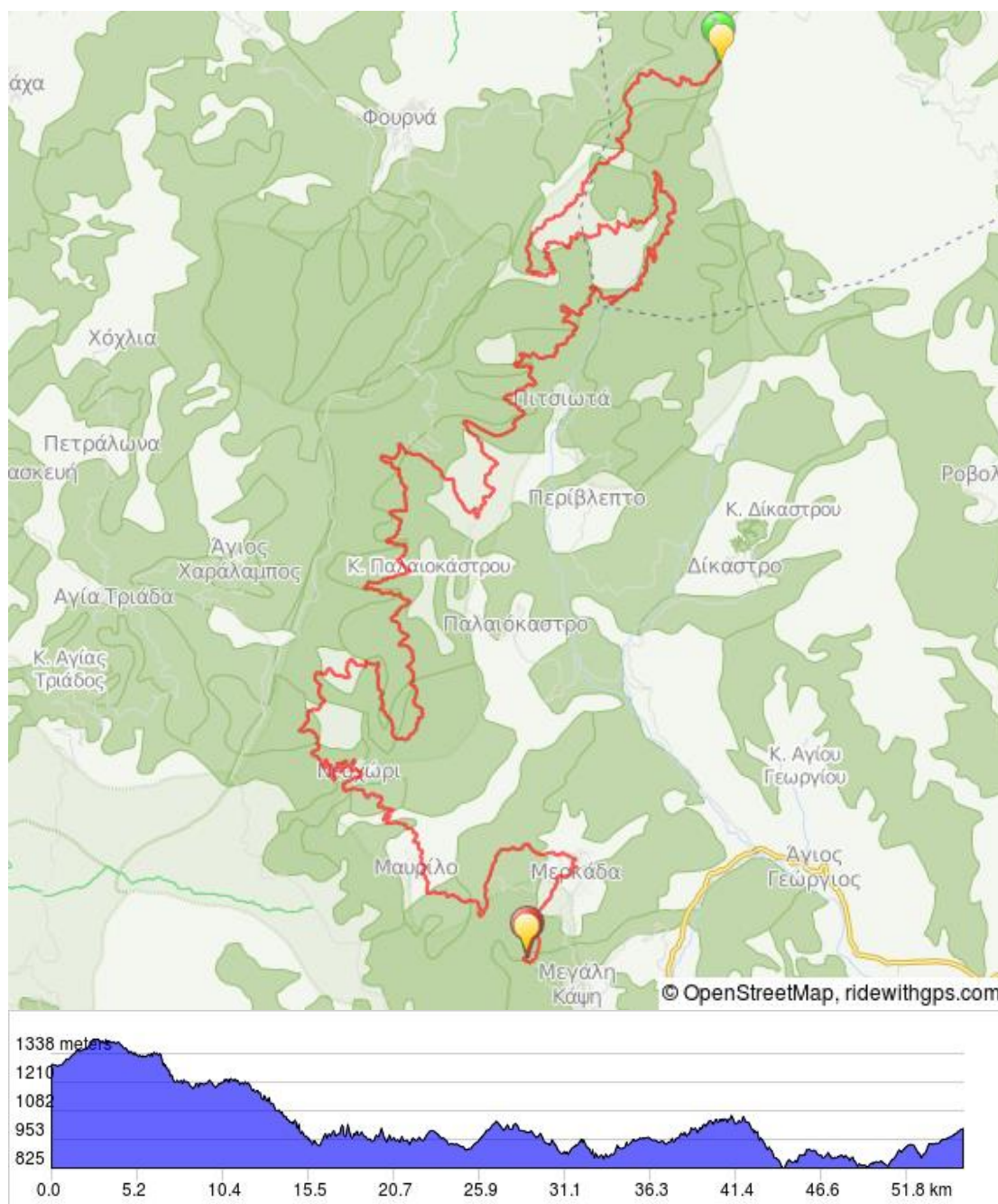
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	info
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 2 ^{ης} ημέρας		ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ)	Αφύπνιση 07:00	08:00	
		- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα - Πρωινό γεύμα			
1 ^η ΣΤΑΣΗ	20 χλμ	ΠΙΤΣΙΩΤΑ	09:30	09:45	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	12 χλμ	ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΟ (ΒΡΥΣΗ ΚΑΡΑΣΟΥ)	10:30	11:30	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	10 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ	12:00	12:30	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΜΑΥΡΙΛΟ	13:30	14:30	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΜΕΡΚΑΔΑ	15:30	16:30	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	3 χλμ	ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ	18:00		
		- Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο <u>Διανυκτέρευση</u>			

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΖΑΧΑΡΑΚΗ (ΤΑΡΖΑΝ) – ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ : **57 km**

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: + **1468** / - **1757 m**



<https://ridewithgps.com/routes/13791573>

Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](#)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

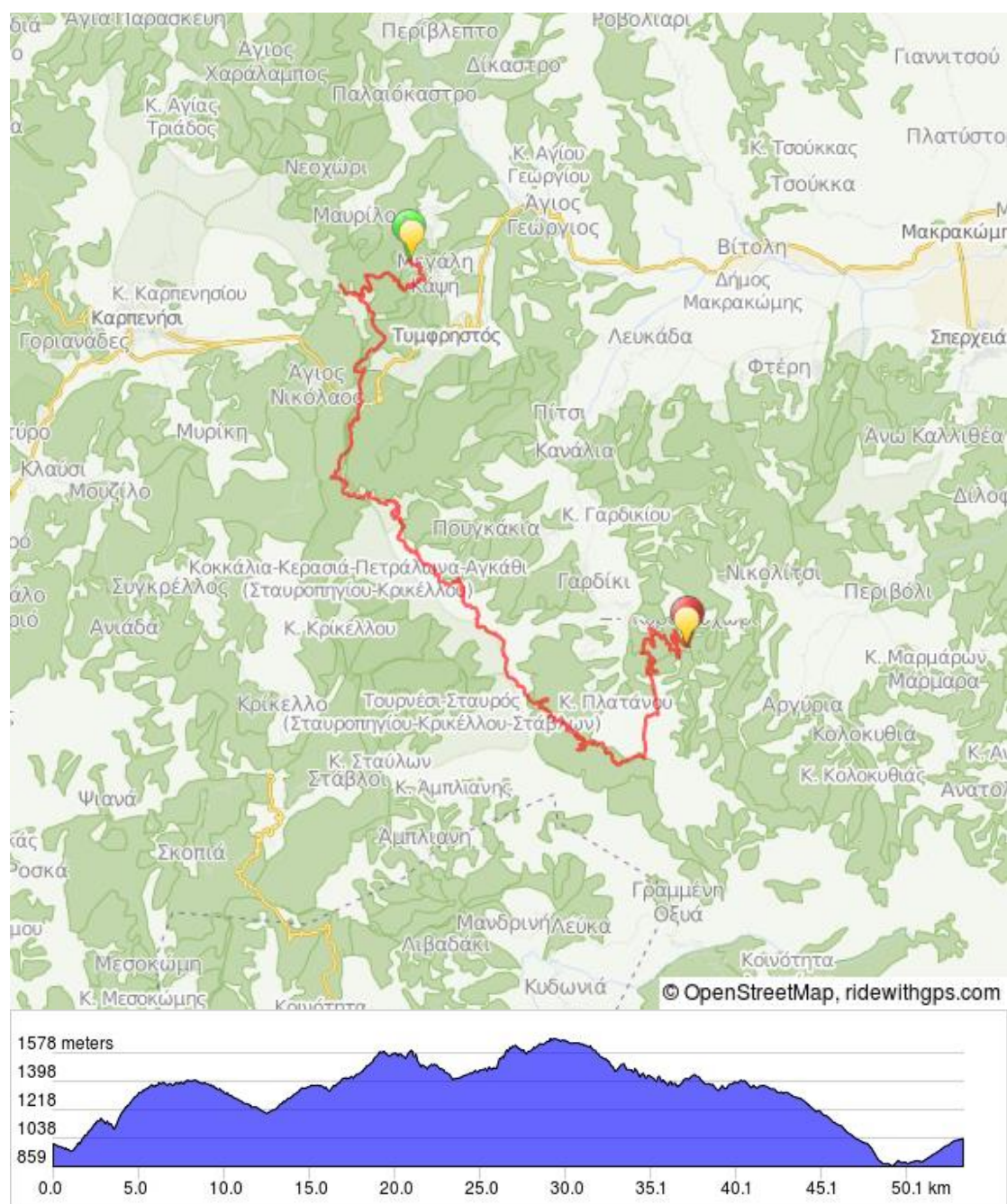
ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	Info
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 3 ^{ης} ημέρας		ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ	Αφύπνιση 07:00	08:30	
		- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα - Πρωινό γεύμα			
1 ^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΔΑΣΙΚΟ ΧΩΡΙΟ	09:00	09:15	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ	11:00	11:15	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΚΡΑΒΑΡΗ	12:00	12:15	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	15 χλμ	ΚΟΚΑΛΙΑ	13:00	13:15	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙ- ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ (ΒΡΥΣΗ ΝΤΕΛΒΙΝΑ-ΣΑΡΑΝΤΑΙΝΑ)	14:00	14:30	
6 ^η ΣΤΑΣΗ	7 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΑΡΒΑΝΙΤΗ	15:30	16:30	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	10 χλμ	ΠΛΑΤΑΝΟΣ (ΣΤΑΓΙΑ)	17:00	17:15	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	5 χλμ	ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ	18:00		
		- Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο - Διανυκτέρευση			

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΣΑΛΕ ΛΕΛΟΥΔΑ – ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙΟΥ: **58 km**

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+ 1799 / - 1763 m**



<https://ridewithgps.com/routes/13784012>

Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](#)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4ης ΗΜΕΡΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2016

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	Info
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4ης ημέρας		ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ	Αφύπνιση 07:00	08:00	
		- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα - Πρωινό γεύμα			
1η ΣΤΑΣΗ	12 χλμ	ΑΡΓΥΡΙΑ	09:00	09:30	
2η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ	10:30	11:00	
3η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΜΑΡΜΑΡΑ	11:30	12:00	
4η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΠΕΡΙΒΟΛΙ	12:30	13:00	
5η ΣΤΑΣΗ	10 χλμ	ΔΙΛΟΦΟ	14:00	14:15	
6η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΑΝΩ ΚΑΛΛΙΘΕΑ	15:00	15:30	
6η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΓΟΡΓΙΑΝΗ	15:45	16:00	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΛΗΞΗ 4ου ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ	10 Χλμ	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	17:00		
		Τελετή λήξης με την απονομή διπλωμάτων και μεταλλίων!			

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: + 1516 / - 2330 m



Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](#)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509