

6ος Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης



ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ

30 | 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
01 | 02 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

~ 219 Km | +6065m /-6061m

www.athlosroumelis.com

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
- Στο site του Δήμου υπάρχουν καταλύματα
<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 «6ο 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, αδιάβροχο, φακό κ.ά αλλά και **μαγιό** φέτος για τα ιαματικά λουτρά).

Επίσης επισημαίνουμε ότι πριν την εκκίνηση τα ποδήλατα θα περάσουν από τεχνικό έλεγχο για να πιστοποιηθεί η κατάσταση τους όσον αφορά ελαστικά και φρένα τα οποία πρέπει να είναι σε άριστη κατάσταση.

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 – ΝΕΡΟ: ΘΕΟΝΗ**), 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 6ο Ποδηλατικό Άθλο Ρούμελης απαιτείται η προσκόμιση της Υπεύθυνης Δήλωσης Συμμετοχής.

Παρακαλούμε πριν τη συμμετοχή σας διαβάστε τον κανονισμό.

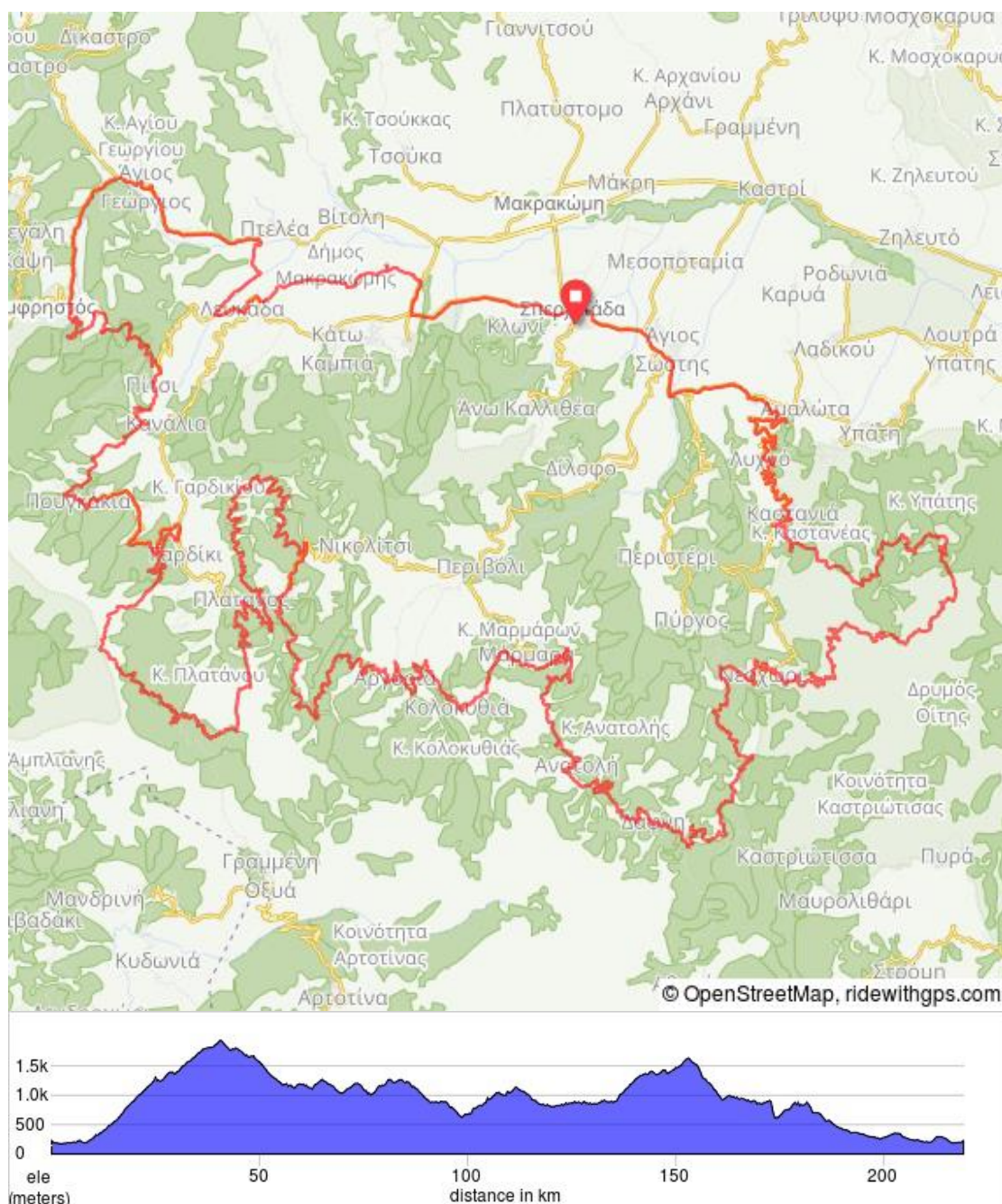
Ο Άθλος παρόλο που αποτελεί αθλητικό γεγονός δεν εντάσσεται σε κάποιο αγωνιστικό κύκλο ή πρωτάθλημα. Σκοπός του είναι η έκφραση της αγάπης για τη φύση και το ποδήλατο. Συνεπώς όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενστερνιστούν το «συναγωνίζεσθαι».

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
6^{ου} Ποδηλατικού Άθλου Ρούμελης
4 ΜΕΡΕΣ | ~219 χλμ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ
1^η ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2018			
ΑΦΕΤΗΡΙΑ / ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	Γραμματεία 08:00	09:30
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	55 χλμ ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ- (διανυκτέρευση)	18:00	
2^η ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2018			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 2 ^{ης} ημέρας	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	59 χλμ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ (διανυκτέρευση)	18:00	
3^η ΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 3 ^{ης} ημέρας	ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	60 χλμ ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ – ΚΑΝΑΛΙΑ (διανυκτέρευση)	18:00	
4^η ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4 ^{ης} ημέρας	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ – ΚΑΝΑΛΙΑ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ/ ΛΗΞΗ 6 ^{ου} ΑΘΛΟΥ	45 χλμ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ 16:00	

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

219km | (+6065 m / -6061 m)



<https://ridewithgps.com/routes/20629331>

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

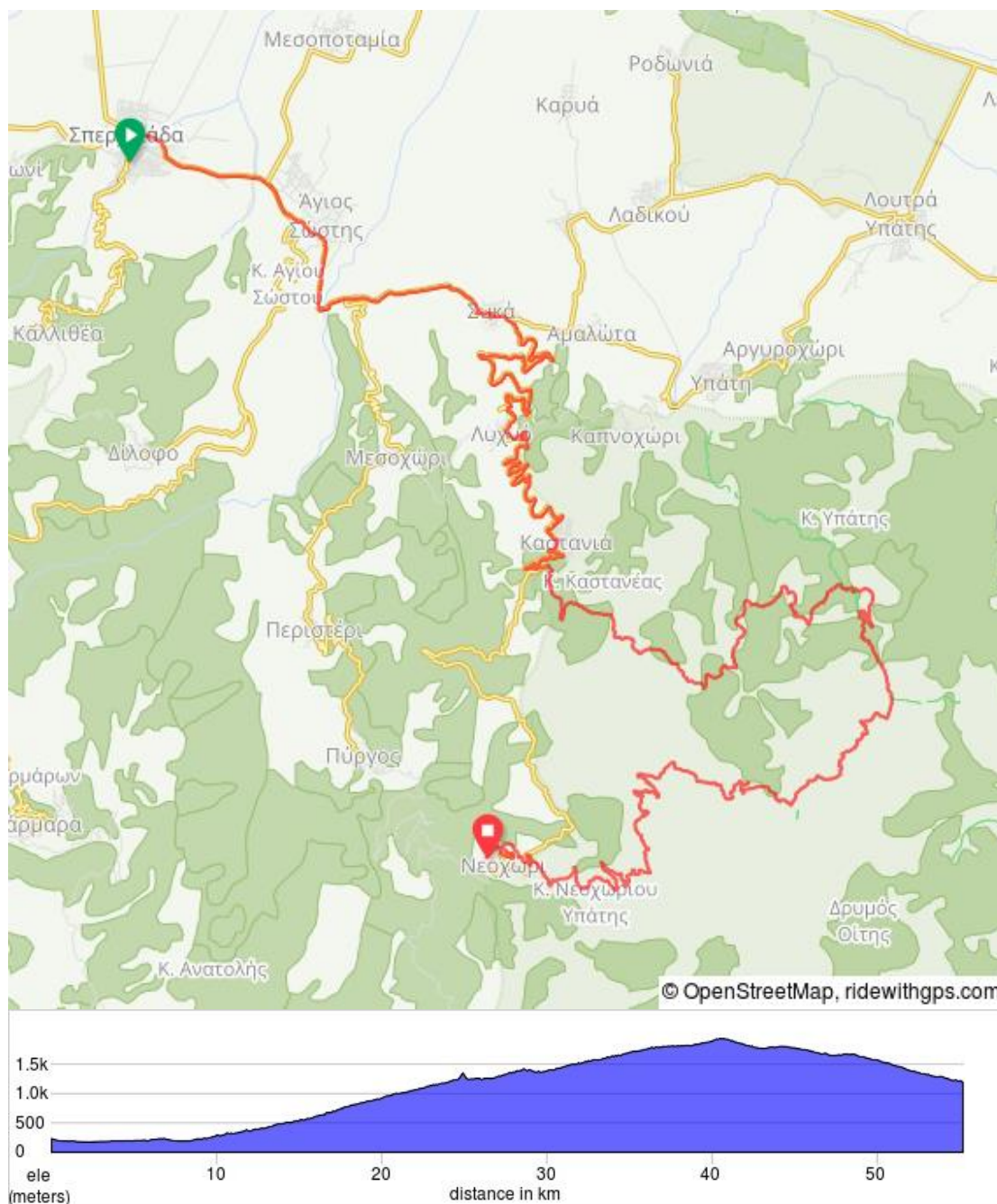
ΠΕΜΠΤΗ 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2018

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ • Στάθμευση Ι.Χ, επικύρωση συμμετοχών • Παραλαβή αριθμών συμμετοχής • Φόρτωση αποσκευών • Αναμνηστικές φωτογραφίες ...και φύγαμε! ΕΚΚΙΝΗΣΗ 6^{ου} ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ!!
1^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΓΕΦΥΡΑ ΒΙΣΤΡΙΖΑΣ
2^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΣΥΚΑ
3^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ
4^η ΣΤΑΣΗ	1,5 χλμ	ΛΥΧΝΟ
5^η ΣΤΑΣΗ	5,5 χλμ	ΚΑΣΤΑΝΙΑ
6^η ΣΤΑΣΗ	16 χλμ	ΛΙΒΑΔΙΕΣ
7^η ΣΤΑΣΗ	9 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1^{ης} ημέρας	8 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ • Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης • Κατασκήνωση και δείπνο • <u>Διανυκτέρευση - κατασκήνωση</u>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ – ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ : **55 km** |

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+2145 m / -1174 m**



<https://ridewithgps.com/routes/27123090>

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

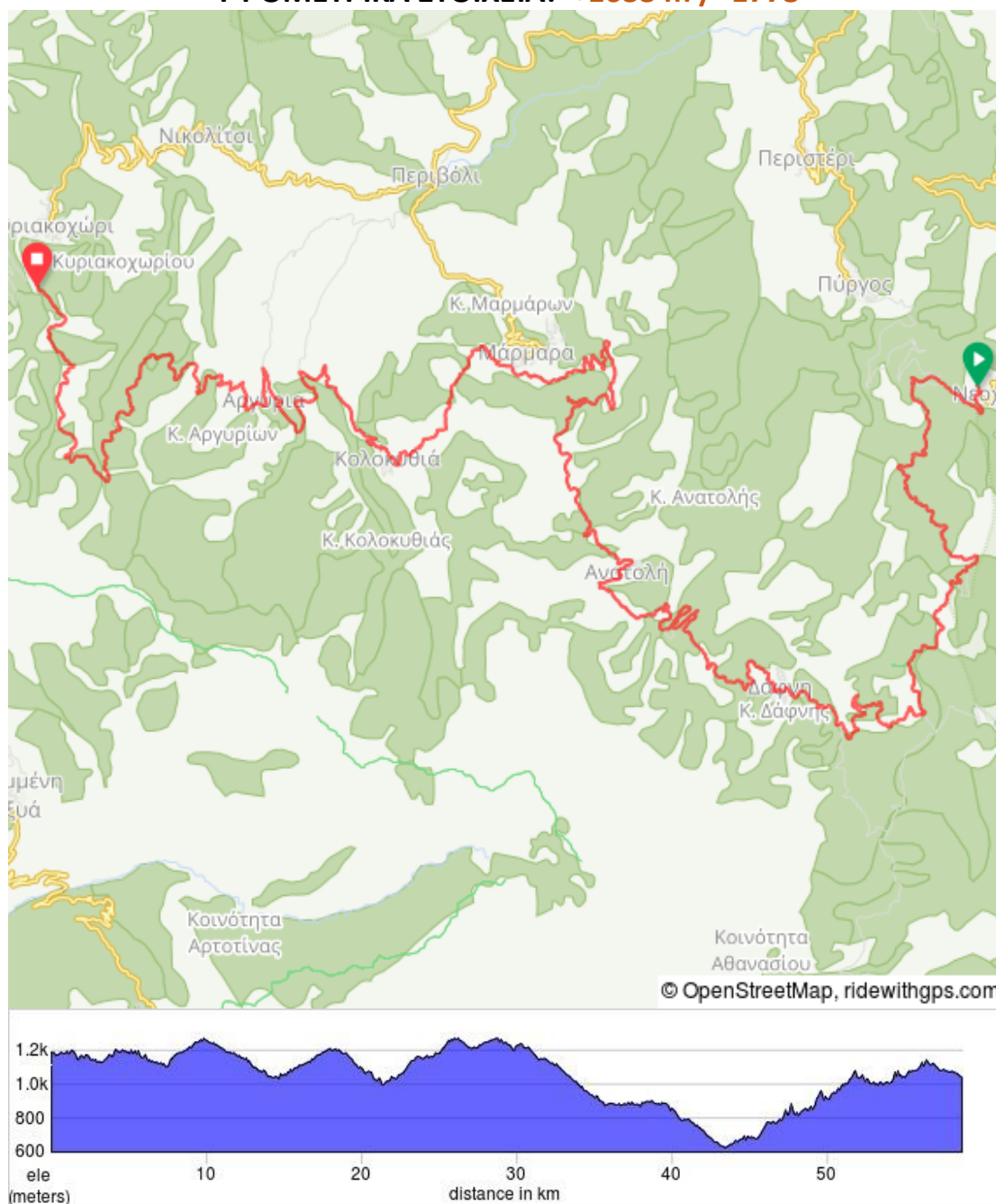
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2018

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Πρωινό γεύμα	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	8 χλμ	ΜΑΚΡΥΚΑΜΠΙ
2 ^η ΣΤΑΣΗ	8 χλμ	ΔΑΦΝΗ
3 ^η ΣΤΑΣΗ	9 χλμ	ΑΝΑΤΟΛΗ
4 ^η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΘΕΑ ΜΑΡΜΑΡΩΝ
5 ^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΜΑΡΜΑΡΑ
5 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ
5 ^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΑΡΓΥΡΙΑ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	13 χλμ	ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙΟΥ - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο - ΑΘΛΗΤΙΚΑ EVENT - ΕΚΠΛΗΞΗ! - Διανυκτέρευση - κατασκήνωση

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ – ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙ: **59 km** |

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+1633 m / -1778**



<https://ridewithgps.com/routes/27129641>

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 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙΟΥ	
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα 1,5 χλμ	ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΧΩΡΙΟΥ - ΠΡΩΙΝΟ	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	20 χλμ	Πλάτανος (Στάγια)	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	11 χλμ	Βρύση Αρβανίτη	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	13,5 χλμ	ΓΑΡΔΙΚΙ	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙ	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	5 χλμ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο <u>Διανυκτέρευση - κατασκήνωση</u>	

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: +1656 m / -2078 m



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4^{ης} ΗΜΕΡΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα - Πρωινό γεύμα	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	2,5 χλμ	ΠΙΤΣΙ
2 ^η ΣΤΑΣΗ	8 χλμ	ΓΕΦΥΡΙ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΑΚΗ
3 ^η ΣΤΑΣΗ	8,5 χλμ	ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
4 ^η ΣΤΑΣΗ	5,5 χλμ	ΠΤΕΛΕΑ
4 ^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΛΕΥΚΑΔΑ – ΝΕΡΟΜΥΛΟΣ
4 ^η ΣΤΑΣΗ	5,5 χλμ	«ΙΑΜΑ» - ΛΟΥΤΡΑ ΠΑΛΑΙΟΒΡΑΧΑΣ - ΑΜΠΛΑΣ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΛΗΞΗ 6 ^{ου} ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ	9 χλμ	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ Τελετή λήξης με την απονομή διπλωμάτων και μεταλλίων!



ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: +722 m / -1109 m



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