

7ος Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης



εκκίνηση & τερματισμός: ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ
διανυκτερεύσεις : ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ

4 ΜΕΡΕΣ | 192χλμ | +5225 m / -5222 m

29 | 30 | 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
01 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

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 «7ο 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).

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, 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 7ο Ποδηλατικό Άθλο Ρούμελης απαιτείται η προσκόμιση της **Υπεύθυνης Δήλωσης Συμμετοχής**.

Παρακαλούμε πριν τη συμμετοχή σας διαβάστε τον κανονισμό.

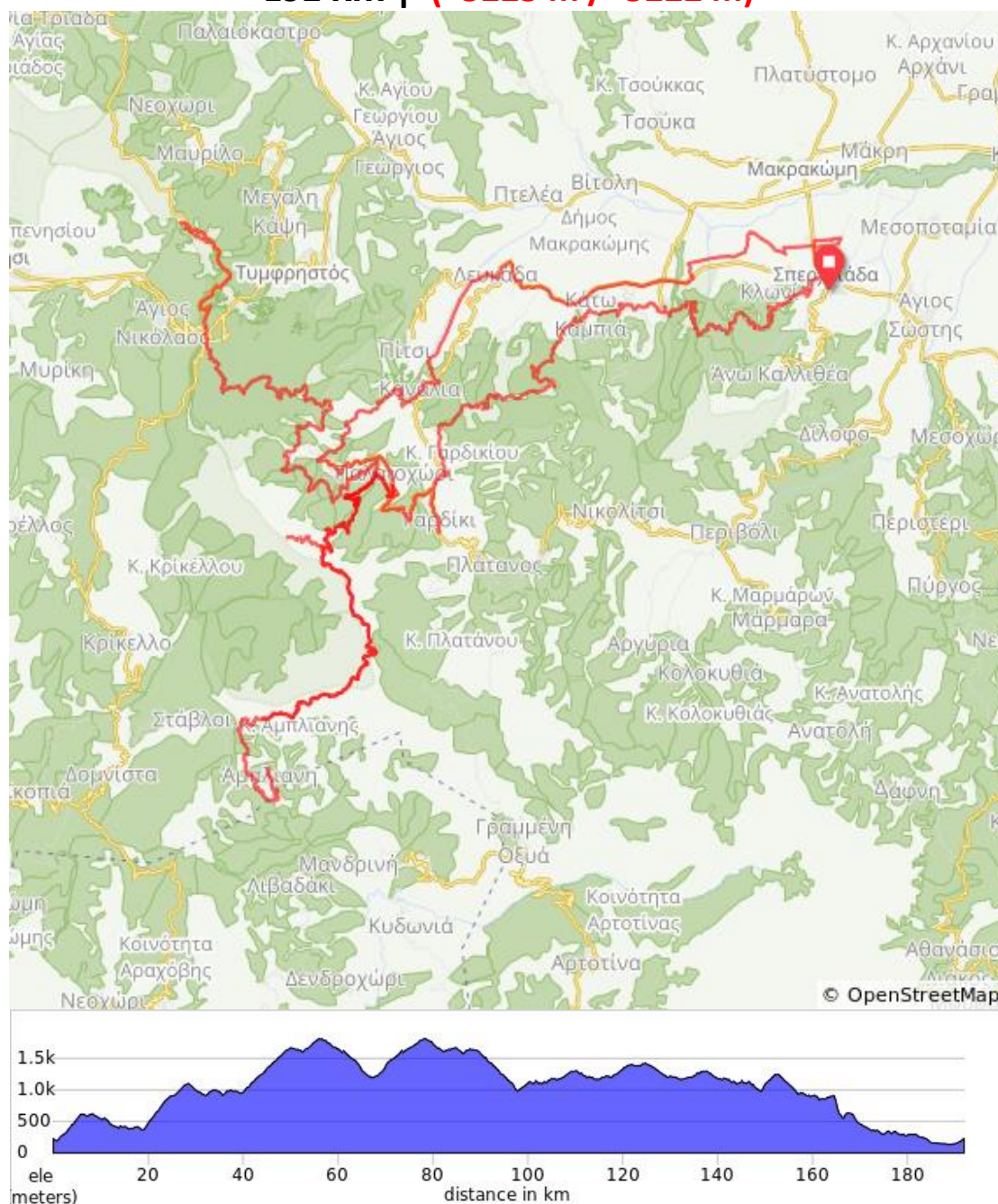
Ο Άθλος παρόλο που αποτελεί αθλητικό γεγονός δεν εντάσσεται σε κάποιο αγωνιστικό κύκλο ή πρωτάθλημα. Σκοπός του είναι η έκφραση της αγάπης για τη φύση και το ποδήλατο. Συνεπώς όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενστερνιστούν το «συναγωνίζεσθαι».

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
7^ο Ποδηλατικού Άθλου Ρούμελης
4 ΜΕΡΕΣ | ~192 χλμ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ
1^η ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ 29 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019			
ΑΦΕΤΗΡΙΑ / ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	Γραμματεία 08:00	10:30
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	44 χλμ ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ (διανυκτέρευση)	18:00	
2^η ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	50,3 χλμ ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ *ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ* (διανυκτέρευση)	Αφύπνιση 07:00 17:30	08:30
3^η ΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	58,1 χλμ ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ *ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ* (διανυκτέρευση)	Αφύπνιση 07:00 17:00	08:30
4^η ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4 ^{ης} ημέρας	ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ	Αφύπνιση 07:00	08:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ/ ΛΗΞΗ 7 ^ο ΑΘΛΟΥ	39,4 χλμ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ 14:30	

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

192 km | (+5225 m / -5222 m)



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

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΠΕΜΠΤΗ 29 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ • Στάθμευση Ι.Χ, επικύρωση συμμετοχών • Παραλαβή αριθμών συμμετοχής • Φόρτωση αποσκευών • Αναμνηστικές φωτογραφίες ...και φύγαμε! ΕΚΚΙΝΗΣΗ 7^{ου} ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ!!
1^η ΣΤΑΣΗ	6 χλμ	ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
2^η ΣΤΑΣΗ	13 χλμ	ΠΑΛΑΙΟΒΡΑΧΑ
3^η ΣΤΑΣΗ	15 χλμ	ΦΤΕΡΗ
4^η ΣΤΑΣΗ	17 χλμ	ΚΑΜΠΙΑ
5^η ΣΤΑΣΗ	27 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ
6^η ΣΤΑΣΗ	32 χλμ	ΓΑΡΔΙΚΙ
7^η ΣΤΑΣΗ	39 χλμ	ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1^{ης} ημέρας	44 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ • Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης • Κατασκήνωση και δείπνο • <u>Διανυκτέρευση - κατασκήνωση</u>

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: +1849 m / -826 m



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 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας		ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΝΤΕΛΒΙΝΑ	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	7 χλμ	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΜΠΛΙΑΝΗΣ	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	12 χλμ	ΣΑΡΑΝΤΑΙΝΑ	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	22 χλμ	ΑΜΠΛΙΑΝΗ	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	31 χλμ	ΣΑΡΑΝΤΑΙΝΑ	
6 ^η ΣΤΑΣΗ	40 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΝΤΕΛΒΙΝΑ	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	41 χλμ	«Τ' Αλή ο Κάμπος»	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	50,3 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο - Διανυκτέρευση - Κατασκήνωση	

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

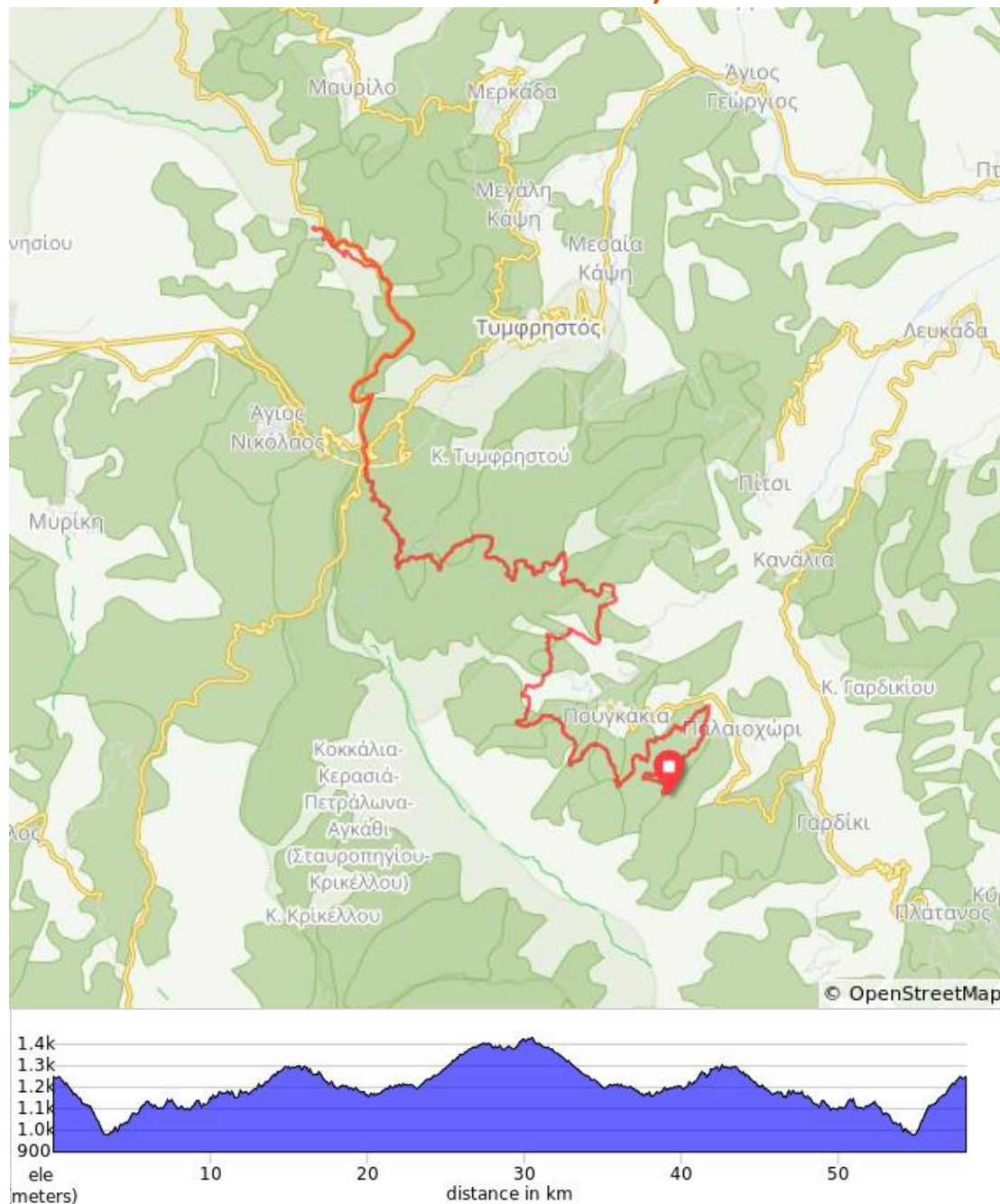
ΣΑΒΒΑΤΟ 31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ
1 ^{ης} ημέρας	- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	12 χλμ	ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ
2 ^η ΣΤΑΣΗ	22 χλμ	ΡΑΧΗ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ
3 ^η ΣΤΑΣΗ	28 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ
4 ^η ΣΤΑΣΗ	34 χλμ	ΡΑΧΗ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ
5 ^η ΣΤΑΣΗ	45 χλμ	ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	58 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο - Διανυκτέρευση - κατασκήνωση

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3ης ΗΜΕΡΑΣ

ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ (Κυκλική πορεία) : **58 km** |

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+1550 m / -1550 m**



<https://ridewithgps.com/routes/30331807>

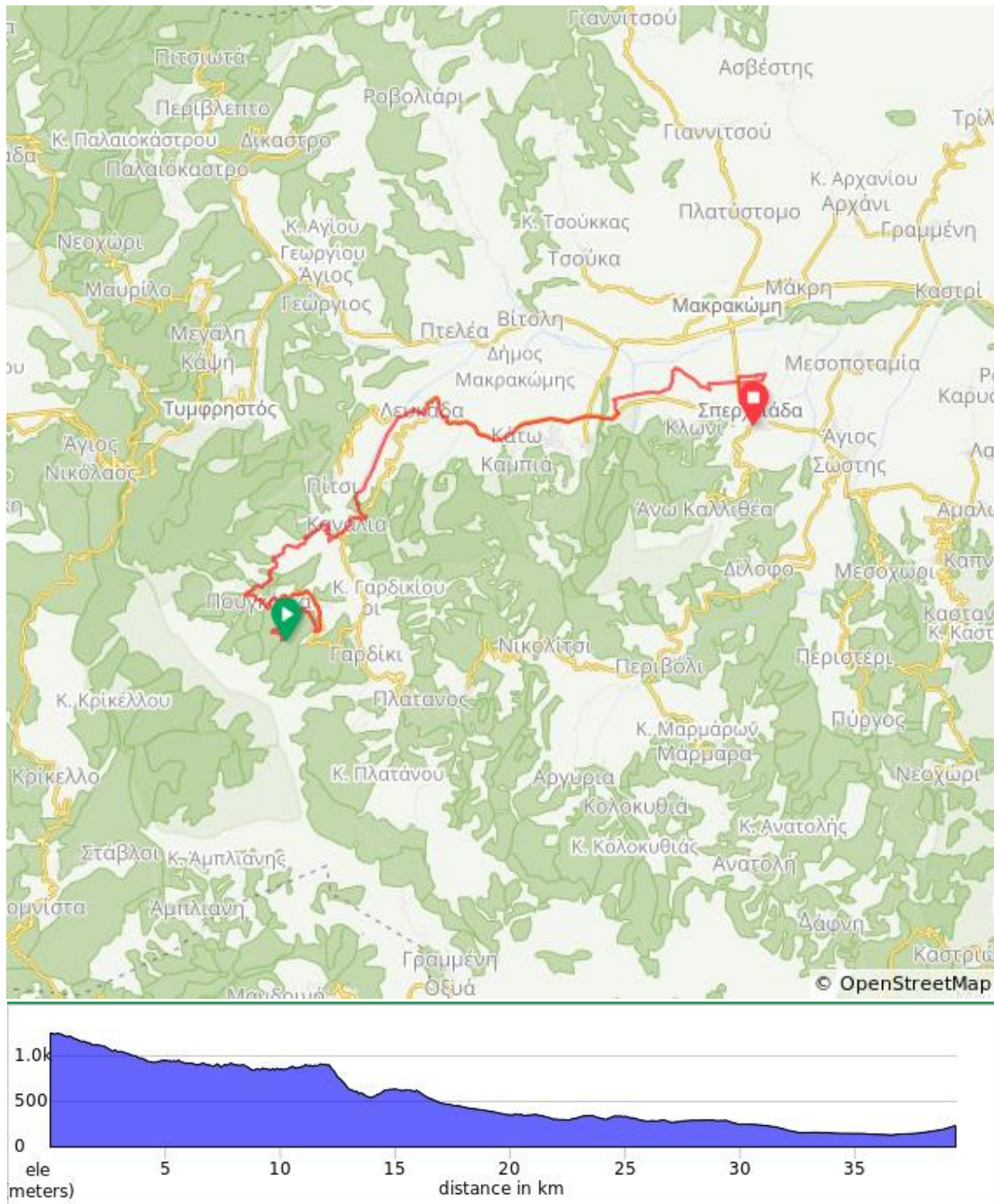
Επίσημη ιστοσελίδα: www.athlosroumelis.com
Facebook: [Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης](#)
email: podilatikosathlosroumelis@gmail.com
Τηλ. επικοινωνία: Γιάννης Κατσίκας 6972261509

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4ης ΗΜΕΡΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΑΠΟΣΤΑΣΗ		ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1ης ημέρας	- Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης - Φόρτωση αποσκευών σε οχήματα - Πρωινό	
1η ΣΤΑΣΗ	7,5 χλμ	ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ
2η ΣΤΑΣΗ	13 χλμ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ
3η ΣΤΑΣΗ	15 χλμ	ΚΑΝΑΛΙΑ
4η ΣΤΑΣΗ	20 χλμ	ΛΕΥΚΑΔΑ
5η ΣΤΑΣΗ	21,5 χλμ	ΜΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ
6η ΣΤΑΣΗ	36 χλμ	ΚΑΛΥΒΑ ΣΤΕΦΑΝΗ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΛΗΞΗ 7ου ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ	39,4 χλμ	ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ Τελετή λήξης με την απονομή διπλωμάτων και μεταλλίων!



ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: + 460 m / -1480 m

<https://ridewithgps.com/routes/30331887>

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