

9ος Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης



ΠΟΔΗΛΑΤΟΒΟΛΤΑ

30 & 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021

εκκίνηση - διανυκτέρευση
& τερματισμός : ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ

www.athlosroumelis.com

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ | ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

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

Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που προέκυψαν από την επιδημία covid-19 θα τηρηθούν τα υγειονομικά πρωτόκολλα που θα ισχύουν την περίοδο διεξαγωγής του Άθλου.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσκομίσουν **πιστοποιητικό εμβολιασμού** κατά την εκκίνηση του Άθλου.

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, προτείνονται λύσεις διαμονής:

- Διανυκτέρευση σε αντίσκηνο στον προαύλιο χώρο της Παναγίας Ρούστιανης στα Κανάλια. **[ΔΕΙΤΕ ΤΟΝ ΧΑΡΤΗ](#)**

(ακολουθείστε την παρακάτω διαδρομή μέσα από το χωριό Κανάλια)



- Στο site του Δήμου υπάρχουν καταλύματα
<http://www.dimosmakrakomis.gov.gr/episkeptes/prosvasi-diamoni>

2. Στάθμευση Ι.Χ:

Στον προαύλιο χώρο της Παναγίας Ρούστιανης στα Κανάλια.

3. Έξοδα συμμετοχής:

Το κόστος συμμετοχής για κάθε ποδηλάτη είναι 20,00 ευρώ και καλύπτει τα έξοδα σίτισης (πρωινό & γεύμα, σνακ- εδέσματα στάσεων) και παροχής νερού.

Για τους ποδηλάτες **κάτω των 18 ετών** η συμμετοχή είναι **δωρεάν**. Το ποσό θα πρέπει να καταβληθεί στον καταυλισμό.

4. Εξοπλισμός:

Οι συμμετέχοντες στον «9^ο 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 2 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. Υποστήριξη

α) Σε όλη την διάρκεια της διαδρομής θα υπάρχει υποστήριξη με οχήματα και μηχανές.

β) Τεχνική υποστήριξη για τα ποδήλατα από **Αφοι Κ. Κατσαντώνη & podilatodromio.gr**

γ) Ιατρική υποστήριξη ΕΝΕ, (Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας).

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.

6. 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.

7. Συμμετοχή ανηλίκου:

Για τη συμμετοχή ανηλίκου απαιτείται η **κατοχή δελτίου αθλητή** και η έγγραφη συναίνεση (**Υπεύθυνη Δήλωση**) και η **συνοδεία** του από τον κηδεμόνα του καθόλη τη διάρκεια του Άθλου.

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

8. Υπεύθυνη Δήλωση Συμμετοχής:

Για τη συμμετοχή στον 9^ο Ποδηλατικό Άθλο Ρούμελης απαιτείται η προσκόμιση της Υπεύθυνης Δήλωσης Συμμετοχής, και για τους: Κάτω των 18 Υπεύθυνη Δήλωση Γονέα.

**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».

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΔΩ!

**Η ΦΟΡΜΑ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΑΝΟΙΧΤΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ
ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ.**

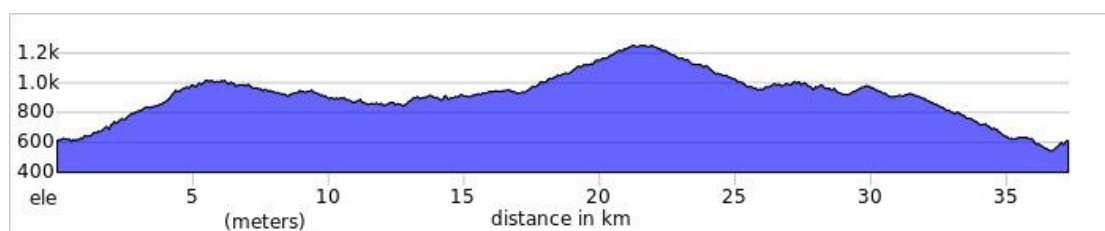
ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
9^{ου} Ποδηλατικού Άθλου Ρούμελης
2 ΜΕΡΕΣ | ~ 58 χλμ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ
1 ^η ΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021			
ΑΦΕΤΗΡΙΑ / ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ	ΕΚΚΙΝΗΣΗ 10.00	10:30
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ (διανυκτέρευση)	17:00	
37.3 χλμ			
2 ^η ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021			
ΕΚΚΙΝΗΣΗ -	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ	Αφύπνιση 07:00	08:30
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	*ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ*	18:00	
20.4 χλμ			

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ : **37,3 km** |

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+ 1,389m / - 1,393m**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

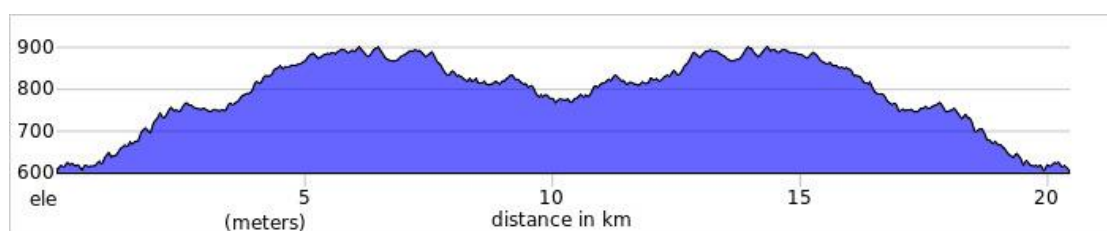
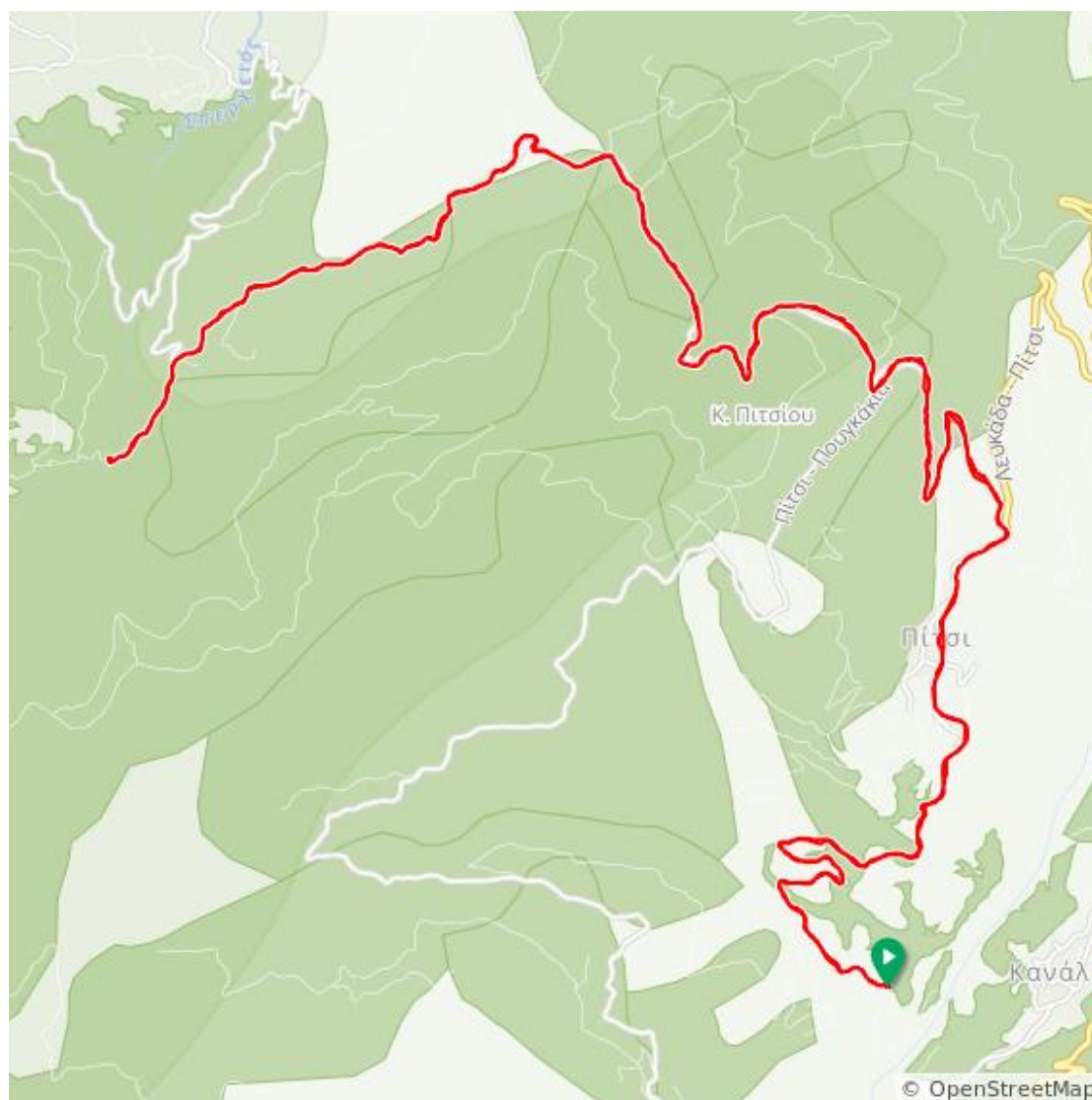
ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΑ	
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας		ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ	10.00	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	3 χλμ	ΠΙΤΣΙ		
2 ^η ΣΤΑΣΗ	5 χλμ	ΚΙΟΣΚΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΠΙΤΣΙ		
3 ^η ΣΤΑΣΗ	13 χλμ	ΠΟΥΓΚΑΚΙΑ		
4 ^η ΣΤΑΣΗ	18 χλμ	ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙ		
5 ^η ΣΤΑΣΗ	21 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΠΑΝΤΕΣ		
6 ^η ΣΤΑΣΗ	24 χλμ	ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙ		
7 ^η ΣΤΑΣΗ	29 χλμ	ΓΑΡΔΙΚΙ		
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	37 χλμ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ - Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης - Κατασκήνωση και δείπνο - Διανυκτέρευση - Κατασκήνωση		

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ (Κυκλική πορεία) : **20,4 km** |

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+ 726 m / - 730m**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2021

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ		ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ	9.00
ΕΚΚΙΝΗΣΗ	• Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης		
1 ^η ΣΤΑΣΗ	4 χλμ	ΠΙΤΣΙ ΚΙΟΣΚΙ	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	10 χλμ	ΓΕΦΥΡΙ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΑΚΗ	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	17 χλμ	ΠΙΤΣΙ ΠΛΑΤΕΙΑ	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	20 χλμ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΡΟΥΣΤΙΑΝΗ ΚΑΝΑΛΙΑ	