**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**

Η FREELAND ADVENTURE CAMP, ο Δασικός Συνεταιρισμός Χιλιομοδίου Κορινθίας και ο Σύλλογος Πυροπροστασίας Χιλιομοδίου «Soste to»  
προκηρύσσουν τον 5o Trail Φανερωμένης Χιλιομοδίου με 2 αγώνες.  
1η Διαδρομή: 21 χλμ - 2η Διαδρομή: 6 χλμ 3η

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 19 Φεβρουαρίου 2023  
Τόπος διεξαγωγής: Χιλιομόδι Κορινθίας  
Ώρες εκκινησης:

1η διαδρομή των 21χλμ στις 09:30  
2η διαδρομή των 6χλμ στις 09:45

Πληροφορίες διαδρομών: έχουν αφετηρία και τερματισμό το ίδιο σημείο εντός της κατασκήνωσης «FREELAND ADVENTURE CAMP». Ξεκινούν από υψόμετρο 360 με υψηλότερο σημείο τα 747μ για τα 21χλμ και τα 490μ. για τα 6χλμ.  
21χλμ: 10500μ μονοπάτια,10000μ δασικοί δρόμοι και 500μ άσφαλτος. Σήμανση ξύλινες πινακίδες με κόκκινα βελάκια κατεύθυνσης, ταινία έργου σε εμφανή σημεία και χιλιομετρικές ενδείξεις   
6χλμ: 5000μ δασικοί δρόμοι και 1000μ μονοπάτι. Σήμανση με κίτρινα βελάκια, ταινία έργου και χιλιομετρική ένδειξη.

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ**  
Δικαίωμα συμμετοχής στο δρομικό γεγονός έχουν άνδρες και γυναίκες με συμπληρωμένο το δέκατο όγδοο (18ο) έτος της ηλικίας τους. Ο κάθε δρομέας αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη του απαραίτητου ιατρικού ελέγχου, πριν τον αγώνα. Υποχρεούται να υπογράψει την σχετική ηλεκτρονική υπεύθυνη δήλωση μαζί με την εγγραφή. Η μη κατάθεση υπεύθυνης δήλωσης, αποτελεί αιτία αποκλεισμού από τον αγώνα.

Ορίζουμε τους 400 δρομείς ως «οροφή» συμμετοχής σε κάθε διαδρομή χωριστά. Προσοχή: η θέση, δλδ η συμμετοχή «κλειδώνει» με την πληρωμή του αντίτιμου και όχι μόνο με την εγγραφή!

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ**   
Οι εγγραφές ανοίγουν την 06/12/2022 και θα ολοκληρωθούν την 06/02/2022. Πραγματοποιηθούν ηλεκτρονικά με τη συμπλήρωση της σχετικής φόρμας στο site : [**https://bit.ly/faneromeniTrail2023**](https://bit.ly/faneromeniTrail2023)

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** :  
Το κόστος συμμετοχής ορίζεται στα 20,00 ευρώ για τα 21χλμ και 10,00 ευρώ για τα 6χλμ.

Παροχές - 21χλμ

* πρωινό ρόφημα με τσάι βουνού κατά την άφιξη του δρομέα στο χώρο,
* ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG,
* τεχνικό μπλουζάκι,
* τροφοδοσία σε 4 σταθμούς,
* βαρύτιμο αναμνηστικό μετάλλιο,
* ρόφημα πρωτεΐνης «Χρυσά Αυγά» και πλήρες γεύμα μετά τον τερματισμό

Παροχές - 6χλμ.,

* πρωινό ρόφημα με τσάι βουνού,
* ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρία CHRONOLOG,
* τεχνικό μπλουζάκι,
* τροφοδοσία ένας σταθμός,
* βαρύτιμο αναμνηστικό μετάλλιο,
* ρόφημα πρωτεΐνης «Χρυσά Αυγά» και πλήρες γεύμα μετά τον τερματισμό

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:**  
**Η δήλωση συμμετοχής θεωρείται έγκυρη μετά την καταβολή του κόστους συμμετοχής, στο σύστημα πληρωμής της οργάνωσης με κάρτα (χρεωστική – προπληρωμένη – πιστωτική).**

Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή, αν δεν συνοδευτεί με την κατάθεση του ποσού συμμετοχής. Ο έλεγχος κάθε εγγραφής θα πραγματοποιείται εντός τριών ημερών από την ημερομηνία υποβολής της αίτησης.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να ακυρώσουν την συμμετοχή τους μέχρι την 06η Φεβρουαρίου 2023 και δικαιούνται επιστροφή χρημάτων με παρακράτηση 2€ για τα έξοδα των συναλλαγών.  
Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής, μετά την 06η Φεβρουαρίου 2023 τα χρήματα συμμετοχής δεν επιστρέφονται και δεν γίνεται δεκτή αντικατάσταση θέσης από άλλον αθλητή ή αθλήτρια.

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ**  
Η παράδοση-παραλαβή των αριθμών, από την γραμματεία του αγώνα, θα γίνει στις εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης «Freeland» από 07:00 έως 09:00 την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Η τεχνική ενημέρωση των αγώνων θα γίνει στον χώρο της αφετηρίας, δέκα πέντε (15’) λεπτά πριν την εκκίνηση.  
Χρονικό όριο αποκλεισμού για την 1η διαδρομή των 21χλμ. ορίζονται οι 5ώρες00 κοινό για άνδρες και γυναίκες. Όσοι δρομείς προσεγγίσουν εκπρόθεσμα το σημείο τερματισμού υποχρεούνται να παραδώσουν το τσιπ χρονομέτρησης στους υπεύθυνους και μέλη της οργανωτικής επιτροπής. Σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής θα καταγράφεται το πέρασμα όλων των δρομέων. Ως όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 6χλμ. ορίζονται οι 2ώρες00.

Δρομείς που θα διακόψουν την προσπάθειά τους κατά την αποχώρησή τους καλούνται να απευθύνονται για λόγους ασφαλείας τους στον πλησιέστερο σταθμό ελέγχου, να παραδίδουν το τσιπ χρονομέτρησης και να ενημερώνονται για τον τρόπο επιστροφής στο χώρο της Freeland.

**ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ**  
1η διαδρομή των 21 χλμ. προβλέπονται 5 σταθμοί τροφοδοσίας :  
• 5 χλμ., νερό, • 9 χλμ., νερό • 12 πλήρης • 16 χλμ., νερό  
• 21 χλμ πλήρης

2η διαδρομή των 6 χλμ προβλέπονται 2 σταθμοί τροφοδοσίας:  
• 3 χλμ., νερό • 6 χλμ., πλήρης

**ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**  
Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός από τους αθλητές και τις αθλήτριες, συστήνεται όμως να έχουν ελάχιστο εξοπλισμό επιβίωσης, όπως αδιάβροχο μπουφάν, τροφή ανάγκης για όσους αθλητές και αθλήτριες εκτιμούν ότι κάτι τέτοιο θα προσφέρει επιπλέον ασφάλεια και άνεση στη διάρκεια της προσπάθειας τους. Νερό θα προσφέρεται μόνο σε κύπελλο μίας χρήσης. Οι καιρικές συνθήκες, την ημέρα του αγώνα, ενδέχεται να είναι άσχημες λόγω εποχής, γι’ αυτό τον λόγο είναι σκόπιμο να ληφθεί ειδική μέριμνα για την ένδυση.

**ΕΠΑΘΛΑ**Αναμνηστικά – έπαθλα:  
1. Για τους τρεις πρώτους νικητές γενικής κατάταξης, άνδρες & γυναίκες και των δύο διαδρομών: Κύπελλο – Μετάλλιο  
2. Για όσους τερματίσουν στην 2η διαδρομή των 6 χλμ και όσοι τερματίσουν εκπρόθεσμα στην 1η διαδρομή των 21 χλμ. : Βαρύτιμο μετάλλιο.

3. Ηλικιακές κατηγορίες:  
Άνδρες 21χλμ   
18 έως 29 ετών: κύπελλα, οι τρεις πρώτοι

30 έως 39 ετών: κύπελλα, οι τρεις πρώτοι  
40+ ετών : κύπελλα, οι τρεις πρώτοι

Γυναίκες 21χλμ   
18 έως 29 ετών: κύπελλα, οι τρεις πρώτοι

30 έως 39 ετών: κύπελλα, οι τρεις πρώτοι  
40+ ετών: κύπελλα, οι τρεις πρώτοι

**Σημείωση** : Εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 πρώτοι – πρώτες, γενικής κατάταξης και για να ισχύει η κατηγορία θα πρέπει να υπάρχουν το λιγότερο 6 δρομείς

**ΑΣΦΑΛΕΙΑ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**Η διοργάνωση θα φροντίσει για την ασφάλεια των αθλητών, με την παρουσία Εθελοντικών Ομάδων της περιοχής και τμήματος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού , που θα βρίσκονται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής, ασθενοφόρο σε προσιτό σημείο και στον τερματισμό θα υπάρχει μέριμνα για πρώτες βοήθειες από εξειδικευμένο προσωπικό. Ο κάθε δρομέας οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνηση του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί την σειρά του σε πιο γρήγορους που ζητούν να προσπεράσουν. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή από αθλητές που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό γι΄αυτό σε κάθε αριθμό συμμετοχής αναγράφεται τηλέφωνο της γραμματείας για άμεση επικοινωνία. Η Οργανωτική επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη σε τυχόν προβλήματα υγείας ή σωματικής ακεραιότητας των αθλητών που θα μετάσχουν στον αγώνα .

**ΠΟΙΝΕΣ**  
Δρομείς που δεν θα περάσουν ή δεν θα καταγραφούν στα σημεία ελέγχου ακυρώνονται. Θα προηγηθεί έλεγχος του ενδιάμεσου αποτελέσματος πριν αφαιρεθούν τα ονόματα τους από τον τελικό πίνακα.

**ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**  
Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον δρομέα μέχρι και 30 λεπτά μετά τον τερματισμό στους υπεύθυνους της Οργανωτικής Επιτροπής.

**ΜΑΤΑΙΩΣΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ**  
Σε περίπτωση ακραίων καιρικών συνθηκών, πολύ σπάνιο φαινόμενο για την περιοχή, η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα. Σε περίπτωση έντονων βροχοπτώσεων τις παραμονές του αγώνα ο αγώνας θα διεξαχθεί κανονικά. Σε περίπτωση ακύρωσης του αγώνα η Οργανωτική Επιτροπή θα ορίσει νέα ημερομηνία διεξαγωγής.

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ**

Η οργανωτική επιτροπή λόγω της πανδημίας με τον covid -19 προσαρμόζει όλα τα δεδομένα, αν συμβούν τροποποιήσεις μετά την δημοσίευση της προκήρυξης θα υπάρξει ενημέρωση από την οργανωτική επιτροπή.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να εξεταστούμε από ιατρό πριν από την συμμετοχή μας, για την καλή κατάσταση μας.  
**ΦΥΛΑΞΗ ΡΟΥΧΩΝ**  
Στον χώρο της κατασκήνωσης θα παρέχεται φύλαξη τον προσωπικών αντικειμένων των αθλητών-τριων καθώς και αλλαγής ρούχων μετά το πέρας του αγώνα. Επίσης για όποιον/α αθλητή-τρια επιθυμεί παρέχεται η δυνατότητα ντους με ζεστό νερό μετά το τέλος του αγώνα.

**ΕΠΙΠΛΕΟΝ**  
Παρέχεται η δυνατότητα διαμονής την παραμονή του αγώνα στην κατασκήνωση «FREELAND ADVENTURE CAMP» κατόπιν έγκαιρης συνεννόησης με τον ιδιοκτήτη Αθανασόπουλο Αλέξανδρο στο τηλ: 6974 883484.  
Μετά το τέλος του αγώνα θα προσφερθεί πρωτεϊνούχο ρόφημα από την εταιρία «Χρυσά Αυγά» των Νικολάου & Παναγιώτη Σκούρτη καθώς και παραδοσιακό γεύμα, γίδα βραστή.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ : 6974-883484  
ΚΩΣΤΑΣ ΜΕΞΙΑΣ : 6949-090416  
ΘΑΝΑΣΗΣ ΤΣΟΥΜΑΝΗΣ : 6974-754589

Η Σελίδα μας για πληροφορίες : https://www.facebook.com/trialchiliomodi/

Η Οργανωτική Επιτροπή