

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ - ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

### 1. Πρόσκληση

Η “Επιτροπή Διοργάνωσης” που συνίσταται από την Κεντρική Οργανωτική Επιτροπή και την Επιτροπή Διεξαγωγής διατηρεί το δικαίωμα να προσκαλέσει ποδηλατικές ομάδες από την Ελλάδα ή το εξωτερικό.

### 2. Δηλώσεις & ρήτρα συμμετοχής - Προϋποθέσεις παραλαβής μεταλλίου και διπλώματος συμμετοχής στη διοργάνωση

#### 2.1 Δηλώση συμμετοχής - ιατρική βεβαίωση

Η δήλωση συμμετοχής θα συνοδεύεται πάντα με πιστοποιητικό από γιατρό κατάλληλης ειδικότητας ή σε ισχύ κάρτα αθλητού που θα πιστοποιεί ότι ο αθλητής είναι υγιής και μπορεί να συμμετάσχει στον Άθλο. Πρότυπη δήλωση συμμετοχής θα υπάρχει στη σελίδα του Άθλου.

##### 2.1.1 Δηλώση συμμετοχής ανηλίκου

Για τη συμμετοχή ανηλίκου απαιτείται η **έγγραφη συναίνεση και η συνοδεία του** από τον κηδεμόνα του καθ’όλη τη διάρκεια του Άθλου. Η δήλωση θα συμπληρωθεί και θα κατατεθεί από τον κηδεμόνα στη γραμματεία πριν την εκκίνηση του άθλου.

2.2 Μετά την λήξη υποβολής των δηλώσεων συμμετοχής, ανακοινώνεται λίστα με τους επιλεγέντες ποδηλάτες για τον «6ο Ποδηλατικό Άθλο στα βουνά της Ρούμελης» και έναν ικανό αριθμό επιλαχόντων. Η ενημέρωση για τις ημερομηνίες θα γίνεται μέσα από την επίσημη ιστοσελίδα του Άθλου: <http://athlosroumelis.com/>

2.3 Οι συμμετέχοντες αυτοί ο οποίοι - για οποιοδήποτε λόγο - δεν μπορούν ή δεν θέλουν να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν τη διαδρομή, είναι υποχρεωμένοι να γνωστοποιήσουν **αμέσως** την απόφασή τους στα μέλη της Επιτροπής Διοργάνωσης. Εναλλακτικά, μπορούν να καλέσουν τον αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης ο οποίος θα ανακοινωθεί στις οδηγίες διεξαγωγής μέσα στην επίσημη ιστοσελίδα. Αν δεν ενημερώσουν, ο διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιήσει αναζήτηση και αποστολή διάσωσης από τις αρμόδιες αρχές έκτακτης ανάγκης, το κόστος της οποίας θα χρεωθεί ο συμμετέχων λόγω της αμέλειας του να ενημερώσει.

2.4 Οι συμμετέχοντες που εγκαταλείπουν τη διοργάνωση, πρέπει να επιστρέψουν το νούμερο συμμετοχής. Η ανακοίνωση της αποχώρησης από την διοργάνωση και η επιστροφή του εξοπλισμού πρέπει να γνωστοποιείται στους αρμοδίους **αυτοπροσώπως**.



2.5 Οι ποδηλάτες που χρησιμοποιούν άλλα μέσα μεταφοράς, εκτός από το ποδήλατο τους (δηλαδή οχήματα με κινητήρα, κ.λπ) δε θα παραλαμβάνουν μετάλλιο για την συμμετοχή τους στον Άθλο.

2.6 Μόνο οι συμμετέχοντες που έχουν ολοκληρώσει τον Άθλο σύμφωνα με όλους τους όρους και τους κανονισμούς διεξαγωγής, θα θεωρούνται επίσημα «τερματίσαντες» και θα τους απονέμεται δίπλωμα συμμετοχής και μετάλλιο.

### 3. Απαραίτητος εξοπλισμός

#### 3.1 Υποχρεωτικό το κράνος

Κράνος πρέπει να φορούν **όλοι ανεξαιρέτως** οι αναβάτες καθόλη τη διάρκεια της ποδηλατοδρομίας. Τα κράνη πρέπει να είναι κατασκευασμένα σύμφωνα με τα αναγνωρισμένα διεθνώς πρότυπα ασφαλείας.

#### 3.2 Ένδυση και εξοπλισμός διανυκτερεύσεων

Κάθε συμμετέχοντας στον «6ο Ποδηλατικό Άθλο στα βουνά της Ρούμελης» πρέπει να είναι εξοπλισμένος με τον κατάλληλο ρουχισμό και είδη κατασκηνώσης ώστε να ανταπεξέλθει επιτυχώς σε ένα 4ήμερο ορεινής ποδηλασίας. **Σας συνιστούμε να πάρετε μαζί σας πρόσθετα εργαλεία και ανταλλακτικά.**

#### 3.3 Αριθμοί έναρξης / καρτέλες συμμετοχής

Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει έναν αριθμό έναρξης, ο οποίος πρέπει υποχρεωτικά να είναι τοποθετημένος στο τιμόνι του ποδηλάτου και εμφανής σε όλα τα στάδια. Ο κάθε αριθμός είναι **μοναδικός** και ταυτίζεται με έναν και μόνο συμμετέχοντα.

### 4. Γενικοί κανόνες ποδηλατών

Η ευγενής άμιλλα και η δικαιοσύνη ισχύει για κάθε συμμετέχοντα.

4.1 Οι αναβάτες πρέπει να τρέχουν με τα ποδήλατά τους στο πλαίσιο των δυνατοτήτων τους. Σε όλα τα τμήματα (σε μονοπάτια και δρόμους) ιδιαίτερα σε εκείνα με τυφλά σημεία, πρέπει να οδηγούν με τη μεγαλύτερη δυνατή προσοχή και σύνεση. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για ξαφνικούς ελιγμούς ανά πάσα στιγμή, αλλά ειδικά σε κατηφορικά τμήματα.

4.2 Όλοι πρέπει να υπολογίζουν τους πεζούς.



- 4.3 Σε περίπτωση **τραυματισμού ή μηχανικών βλαβών**, είναι επιτακτική η ανάγκη -ει δυνατόν - να παραμερίσετε τον εαυτό σας και το ποδήλατο προκειμένου να επανορθώσετε τη βλάβη. **Ενημερώνετε άμεσα την ομάδα υποστήριξης**, όπου περιγράφετε με λίγα λόγια το είδος της βλάβης και τις προθέσεις σας για την αντιμετώπιση του συμβάντος.
- 4.4 Δεν επιτρέπεται να πετιούνται απόβλητα ή μπουκάλια!
- 4.5 Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να υπακούουν στις εντολές των ένστολων υπαλλήλων (αστυνομία, πυροσβεστική, κ.λπ.) και των υπευθύνων της διοργάνωσης.

## 6. Διάφορα

### 5.1 Προστασία του περιβάλλοντος / σκουπίδια

Η διαδρομή του «6ου Ποδηλατικού Άθλου στα βουνά της Ρούμελης» περνά μέσα από εντυπωσιακές περιοχές του ορεινού όγκου της Στερεάς Ελλάδας. **Η προστασία του περιβάλλοντος είναι επιτακτική.** Η διεξαγωγή του γίνεται σε περίοδο υψηλού κινδύνου για πυρκαγιές. Όποιος συμμετέχων –ποδηλάτης ή εθελοντής- πετάει σκουπίδια ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο (μπουκάλια νερού) πέραν των προκαθορισμένων επιτρεπτών σημείων, θα λαμβάνει επίπληξη. Στις τρεις επιπλήξεις αυτού του είδους, ο συμμετέχων οδηγείται σε αποκλεισμό και αφαίρεση του αριθμού συμμετοχής.

### 5.2 Τεχνική υποστήριξη

Ο χορηγός τεχνικής υποστήριξης θα προσφέρει τεχνικές υπηρεσίες και βοήθεια στους συμμετέχοντες της ποδηλατοδρομίας, τόσο στο ξεκίνημα όσο και στην διάρκεια του «6ου Ποδηλατικού Άθλου στα βουνά της Ρούμελης». Οι εργασίες συντήρησης θα είναι γενικά δωρεάν, ενώ ο καθαρισμός του ποδηλάτου είναι ευθύνη του συμμετέχοντα. Τυχόν ανταλλακτικά που απαιτούνται για τις επισκευές, θα προσφέρονται από τον χορηγό τεχνικής υποστήριξης σε τιμές λιανικής.

### 5.3 Σίτιση ποδηλατών

Οι συμμετέχοντες ποδηλάτες και μόνον έχουν το δικαίωμα σίτισης με συγκεκριμένο μενού που θα παρέχεται δωρεάν και θα περιλαμβάνει τροφές και ποτά των οποίων οι ποσότητες και το είδος θα ανακοινωθεί στην ιστοσελίδα. Οποιαδήποτε επιπλέον ποσότητα ή είδος θα επιβαρύνει οικονομικά τον ποδηλάτη.

### 5.4 Αλλαγή της διαδρομής



Η Κεντρική 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.

\*Αλλαγές στους κανονισμούς ενδέχεται να γίνουν γι αυτό καλό είναι να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα συχνά. Οι αλλαγές θα τονίζονται με κόκκινο χρώμα.

## 6. Κριτική επιτροπή, διαμαρτυρία, ποινές και άλλες κυρώσεις.

### 6.1 Διαμαρτυρία

Υπάρχει μια πιθανότητα η σκόπιμη ή ακούσια παραβίαση των κανόνων να προκύψει τόσο από τους συμμετέχοντες όσο και από τα μέλη της Εκτελεστικής Επιτροπής Διοργάνωσης. Αν η Εκτελεστική Επιτροπή Διοργάνωσης δεν δώσει ικανοποιητική λύση σε κάποια παραβίαση κανόνων, υπάρχει η δυνατότητα υποβολής διαμαρτυρίας από κάθε ενδιαφερόμενο (πρέπει να υποβληθεί την ημέρα κατά την οποία συνέβη το περιστατικό). Υποχρέωση των ή του μέλους της Επιτροπής είναι η καταγραφή και διαβίβαση της διαμαρτυρίας **άμεσα** στην Κεντρική Οργανωτική Επιτροπή.

### 6.2 Κριτική Επιτροπή

Ο διοργανωτής μπορεί να καταρτίσει επιτροπή η οποία θα κρίνει οποιαδήποτε διαμαρτυρία υποβάλλεται. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να συμμορφωθούν με οποιαδήποτε απόφαση ληφθεί από την κριτική επιτροπή παραιτούμενοι από πιθανές αξιώσεις.

### 6.3 Ποινές και άλλες κυρώσεις

Θα ήταν αδύνατο να καταγραφούν όλες οι πιθανές παραβάσεις των κανόνων της διοργάνωσης. Ως εκ τούτου, μόνο μερικοί από αυτούς αναφέρονται παρακάτω. Ωστόσο, οι διοργανωτές μπορούν να επιβάλουν κυρώσεις για ενέργειες και παραβάσεις που δεν αναφέρονται στην παρακάτω λίστα. Η ποινή θα είναι πάντα επίπληξη, εκτός εάν η σοβαρότητα της παράβασης είναι τέτοια ώστε – στη δεύτερη περίπτωση – επιβάλλεται ο ολοκληρωτικός αποκλεισμός του συμμετέχοντα. Μετά από τρεις διαδοχικές επιπλήξεις, επιβάλλεται αποκλεισμός του συμμετέχοντα από την διοργάνωση.

Οι ακόλουθες παραβάσεις επιφέρουν ποινή επίπληξης:



1. Απερισκεψία στην οδήγηση/παράλογες συμπεριφορές ή ενέργειες
2. Απόρριψη σκουπιδιών ή άλλων αντικειμένων
3. Αφαίρεση του κράνους κατά τη διάρκεια της ποδηλατοδρομίας
4. Προσπάθεια αλλοίωσης των αριθμών εκκίνησης  
Οι σκοπίμως επικίνδυνοι ελιγμοί ειδικά όταν θέτουν σε κίνδυνο τους άλλους.



## 7. Πληροφορίες και όροι συμμετοχής Εθελοντών

Η συμμετοχή των εθελοντών σκοπό έχει την άριστη εξυπηρέτηση των οργανωτικών διαδικασιών, των αθλητών και των επισκεπτών.

- 7.1 Οι θέσεις ευθύνης των εθελοντών περιλαμβάνουν επάνδρωση σημείων ελέγχου της διαδρομής, σημείων τροφοδοσίας ποδηλατών, ομάδα διάσωσης, και άλλα. Η θέση ευθύνης που θα μας προτείνετε με την αίτησή σας, ενδεχομένως θα σας ζητηθεί να αλλάξει σε περίπτωση που υπάρχει υπερπροσφορά σε κάποιο τομέα και ελλείψεις σε κάποιον άλλον. Για το σκοπό αυτό προτείνετέ μας περισσότερους του ενός τομείς ενδιαφέροντός σας, ώστε να διευκολύνετε την οργανωτική ομάδα στον επιμερισμό των εργασιών.
- 7.2 Η εθελοντική εργασία περιλαμβάνει την προετοιμασία του τομέα ευθύνης του, την εφαρμογή των οδηγιών των διοργανωτών και την αποκατάσταση του χώρου και του εξοπλισμού μετά το πέρας των εκδηλώσεων.
- 7.3 Η μετάβαση των εθελοντών στην εκκίνηση της διοργάνωσης γίνεται με δική τους ευθύνη.
- 7.4 Η διαμονή των εθελοντών γίνεται σε αντίσκηνα.
- 7.5 Η διατροφή των εθελοντών είναι δωρεάν και δεν περιλαμβάνει ποτά. Για το περιεχόμενο των μενού θα υπάρξει ενημέρωση από την Επιτροπή Διοργάνωσης και δεν υπάρχει πλήρη ελευθερία επιλογών.
- 7.6 Οι ώρες εργασίας δεν είναι δεδομένες και ενδεχομένως θα απλώνονται σε όλη τη διάρκεια των ημερών. Από την πλευρά της Επιτροπής Διοργάνωσης υπάρχει η πρόβλεψη κατανοήσιμη, ωστόσο ζητείται και η συνέπεια των εθελοντών στην τήρηση των χρονοδιαγραμμάτων και στις υποχρεώσεις που θα αναλάβουν.
- 7.7 Όσοι εθελοντές θα διαθέσουν αυτοκίνητο για μετακινήσεις στη διάρκεια της διοργάνωσης, θα έχουν κάλυψη των καυσίμων τους, όχι όμως και τυχόν ζημιές που θα προκληθούν από τη χρήση του.
- 7.8 Στον κάθε εθελοντή θα χορηγηθούν αναμνηστικά καθώς και βεβαίωση συμμετοχής.

## 8. Τελικές Διευκρινήσεις

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

8.2 Όλοι ανεξαιρέτως είμαστε εθελοντές με ανιδιοτελή προσφορά και για το λόγο αυτό θα πρέπει να έχουμε σεβασμό στον κόπο και τις δυνατότητες του άλλου.

