

10ος Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης



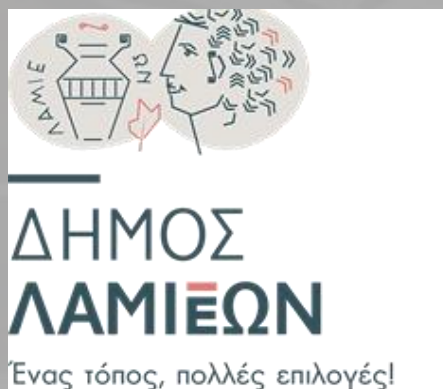
25-26-27-28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022

~ 220 χλμ | +6,045 m / -6,045 m

Εκκίνηση & Τερματισμός: ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ
3 Διανυκτερεύσεις: ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ

www.athlosroumelis.com

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ | ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



Ο «Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης» σας προσκαλεί στην επετειακή 10^η διοργάνωση που θα πραγματοποιηθεί από τις 25 έως τις 28 Αυγούστου σε συνδιοργάνωση με τον **Δήμο Λαμιέων**.

Με αφετηρία τα **Λουτρά Υπάτης** οι ποδηλάτες μέσα σε **4 μέρες** θα γνωρίσουν τις ομορφίες της Οίτης και των Βαρδουσιών, μέσα από διαδρομές **220 χιλιομέτρων συνολικά**. Στο **Νεοχώρι Υπάτης** θα πραγματοποιηθούν οι 3 διανυκτερεύσεις και περισσότερες δράσεις και εκδηλώσεις.

Όπως κάθε χρόνο, ο Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης αποσκοπεί στη διοργάνωση μίας **αθλητικής γιορτής** για την ορεινή ποδηλασία, **χωρίς αγωνιστικό χαρακτήρα** με πρώτο γνώμονα την ποδηλατική εμπειρία και την αγάπη για τη φύση.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

1. **Έξοδα συμμετοχής:**

Το κόστος συμμετοχής για κάθε ποδηλάτη είναι **50,00 ευρώ** και καλύπτει τα έξοδα για την μεταφορά εξοπλισμού και αποσκευών, την μετακίνηση των συμμετεχόντων, 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 παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό, **μέχρι 31 Ιουλίου 2022, σε διαφορετική περίπτωση η αίτηση συμμετοχής ακυρώνεται**.

Τράπεζα Πειραιώς | Αρ.Λογαριασμού: 6163-074929-286

IBAN: GR19 0172 1630 0051 6307 4929 286

Δικαιούχος: Ποδηλατικός Άθλος Ρούμελης

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους υπεύθυνους της διοργάνωσης:

Γιάννης Κατσίκας 6972261509

Λουκάς Ρεντίφης 6973990593

Θοδωρής Μακρής 6980105655

και μέσω της ιστοσελίδας: www.athlosroumelis.com

2. **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 αφετηρία, προτείνονται τα τοπικά τουριστικά καταλύματα και εναλλακτικά διανυκτέρευση σε αντίσκηνα σε υπαίθριο χώρο που θα υποδειχθεί από την οργανωτική επιτροπή.

3. Εξοπλισμός:

Οι συμμετέχοντες στον «10^ο Ποδηλατικό Άθλο στα βουνά της Ρούμελης» πρέπει να διαθέτουν οι ίδιοι τον απαραίτητο εξοπλισμό και τα 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 στην κατάσταση των ελαστικών και των φρένων, 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.

4. 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 ENE, (Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας).

5. 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.

8. Υπεύθυνη Δήλωση Συμμετοχής:

Για τη συμμετοχή στον 10^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 αποτελεί αθλητικό γεγονός που δεν εντάσσεται σε κάποιο αγωνιστικό κύκλο ή πρωτάθλημα.

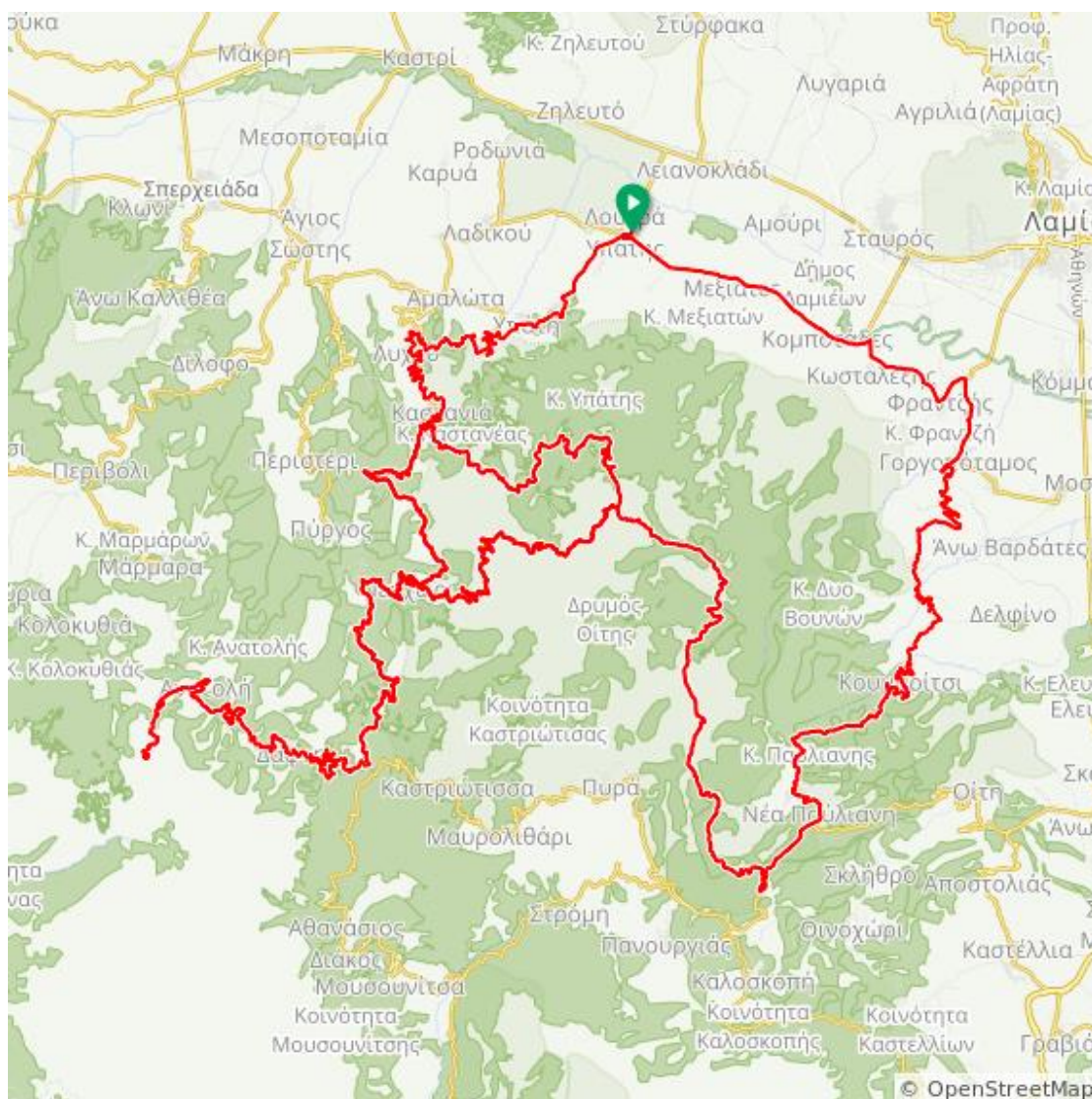
Σκοπός του είναι η έκφραση της αγάπης για τη φύση και το ποδήλατο.

Συνεπώς όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενστερνιστούν το «συναγωνίζεσθαι».

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
10^{ου} Ποδηλατικού Άθλου Ρούμελης
4 ΜΕΡΕΣ | ~ 222 χλμ

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ
1^η ΗΜΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ 25 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022				
ΑΦΕΤΗΡΙΑ / ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1 ^{ης} ημέρας		ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ	Γραμματεία 09:00	10:30
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1 ^{ης} ημέρας	34,5 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ (διανυκτέρευση)	17:30	
2^η ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022				
ΕΚΚΙΝΗΣΗ -		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ	Αφύπνιση 07:00	09:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2 ^{ης} ημέρας	60,4 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ (διανυκτέρευση)	17:30	
3^η ΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022				
ΕΚΚΙΝΗΣΗ -		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ	Αφύπνιση 07:00	09:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3 ^{ης} ημέρας	43,8 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ (διανυκτέρευση)	17:30	
4^η ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022				
ΕΚΚΙΝΗΣΗ 4 ^{ης} ημέρας		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ	Αφύπνιση 07:00	09:00
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ/ ΛΗΞΗ 10 ^{ου} ΑΘΛΟΥ	82,1 χλμ	ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ	ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ 18:00	

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ 220,9 km | (+6,268 m / -6,268 m)



<https://ridewithgps.com/routes/39817868>

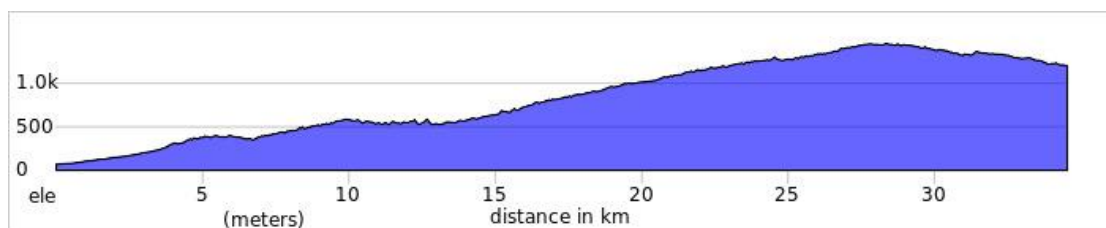
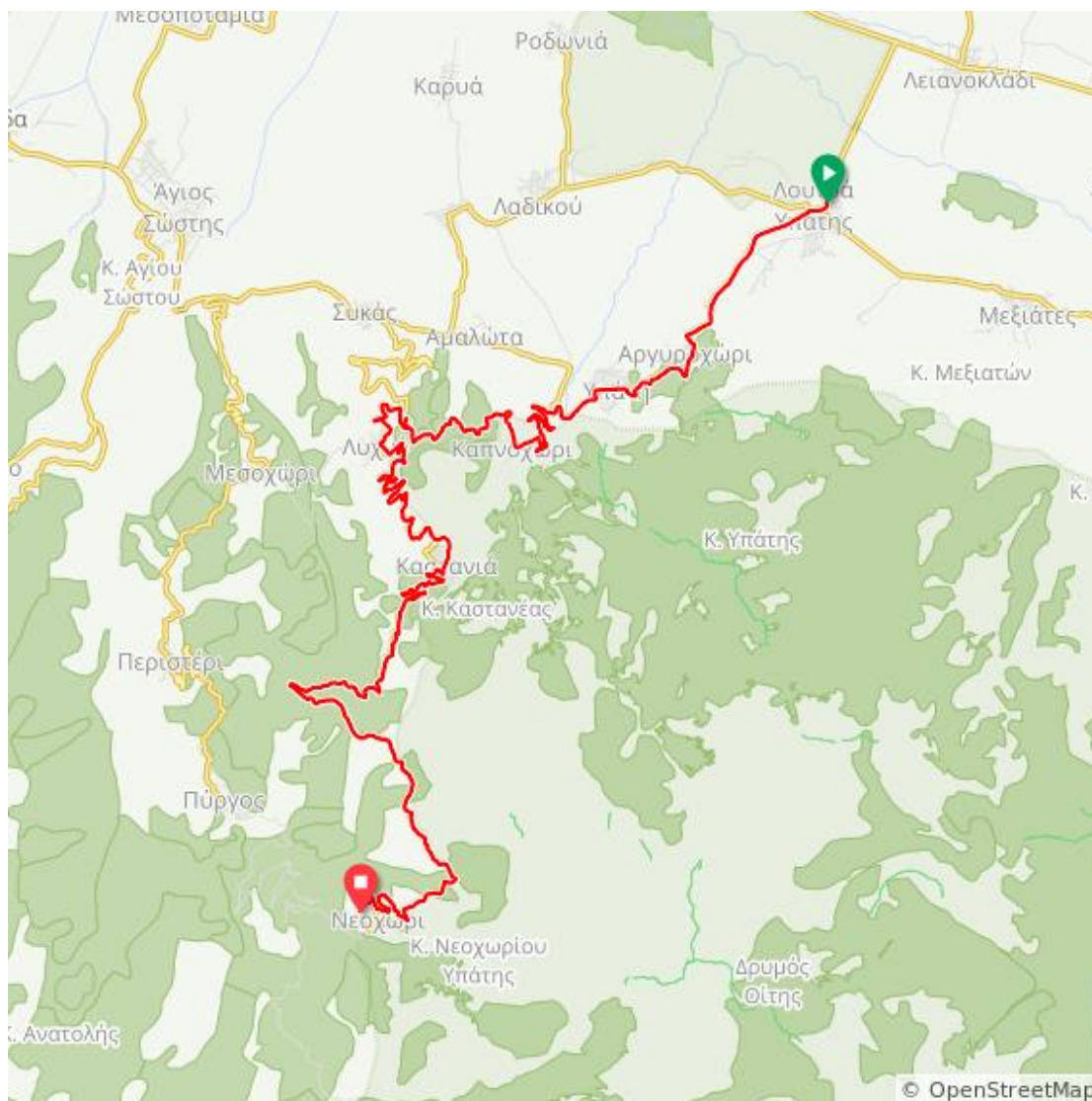
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΠΕΜΠΤΗ 25 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">• Στάθμευση Ι.Χ, επικύρωση συμμετοχών• Παραλαβή αριθμών συμμετοχής• Φόρτωση αποσκευών• Αναμνηστικές φωτογραφίες ...και φύγαμε! ΕΚΚΙΝΗΣΗ 10^{ου} ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ!!	ΩΡΑ Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΘΑ ΑΝΟΙΞΕΙ 9.00 10.30
1 ^η ΣΤΑΣΗ	3,5 χλμ	ΑΡΓΥΡΟΧΩΡΙ	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	5,5 χλμ	ΥΠΑΤΗ	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	10 χλμ	ΚΑΠΝΟΧΩΡΙ- ΠΡΟΦ.ΗΛΙΑΣ	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	14 χλμ	ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	16 χλμ	ΛΥΧΝΟ	
6 ^η ΣΤΑΣΗ	22 χλμ	ΚΑΣΤΑΝΙΑ	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	30 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΜΟΥΤΣΑΡΑ	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 1^{ης} ημέρας	36,1 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">• Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης• Κατασκήνωση και δείπνο• <u>Διανυκτέρευση - κατασκήνωση</u>	17.30

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1^{ης} ΗΜΕΡΑΣ



ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ – ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ : **34,5 km**

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+1,859 m / -727 m**



<https://ridewithgps.com/routes/39817803>

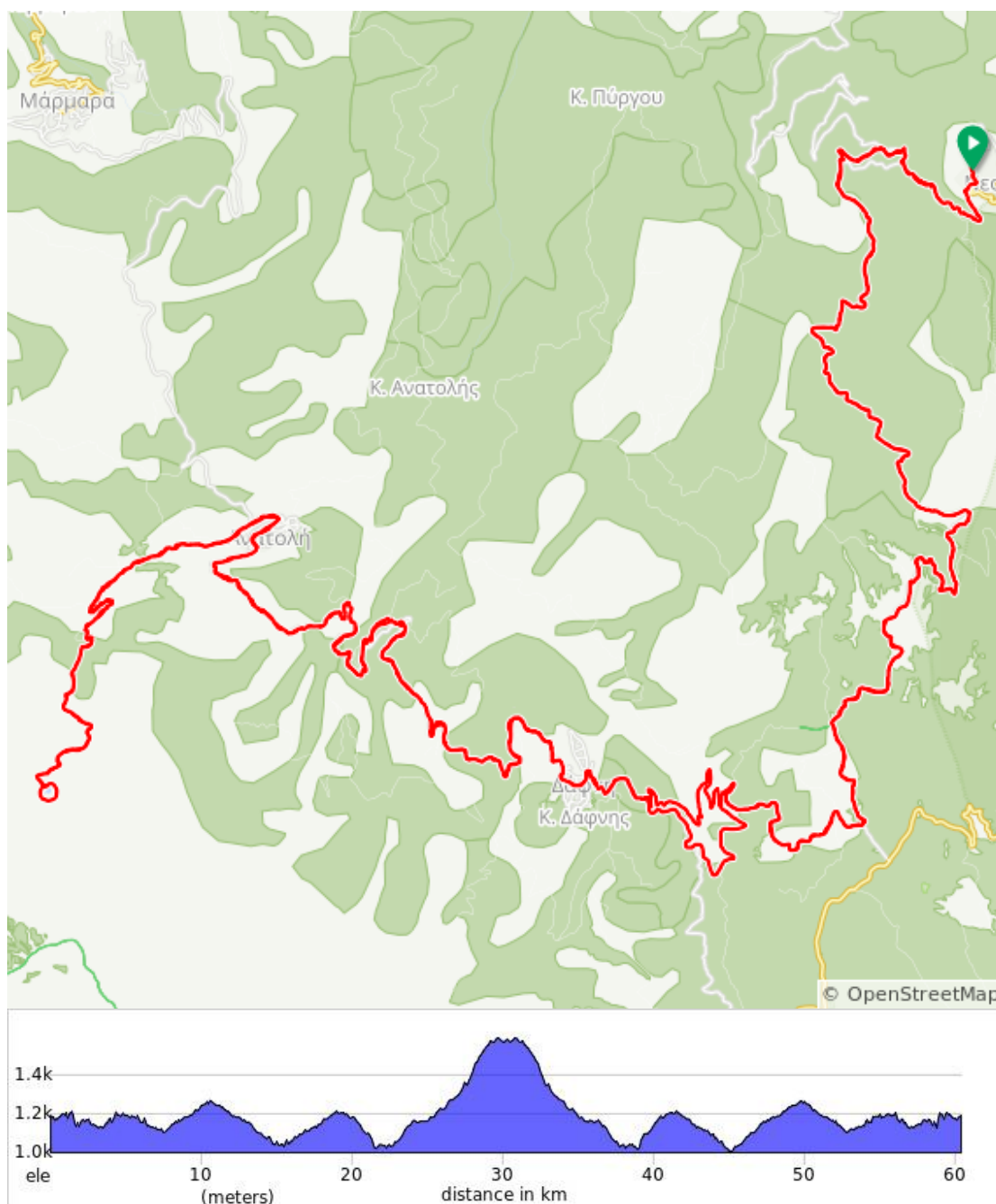
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΑ	
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης	9.00	
1 ^η ΣΤΑΣΗ	8,5 χλμ	ΜΑΚΡΥΚΑΜΠΙ		
2 ^η ΣΤΑΣΗ	16 χλμ	ΔΑΦΝΗ		
3 ^η ΣΤΑΣΗ	23 χλμ	ΑΝΑΤΟΛΗ		
4 ^η ΣΤΑΣΗ	28,5 χλμ	ΛΙΜΝΕΣ ΖΗΡΕΛΙΑ		<u>ΣΤΑΣΗ 1,5 ΩΡΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΝΑΚ – ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ -ΦΥΣΗ</u>
5 ^η ΣΤΑΣΗ	40 χλμ	ΔΑΦΝΗ		
6 ^η ΣΤΑΣΗ	48,5 χλμ	ΜΑΚΡΥΚΑΜΠΙ		
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 2^{ης} ημέρας	60,4 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">• Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένης• Κατασκήνωση και δείπνο• Παρουσίαση κ.Χονδραλή *• Διανυκτέρευση – Κατασκήνωση	17.30	
<p>* Αφιέρωμα στην Οίτη με θέματα που έχει επιμεληθεί ο Μπάμπης Χονδραλής: «ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΗΣ ΟΙΤΗΣ» «ΝΟΜΑΔΙΚΗ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ ΤΗΣ ΟΙΤΗΣ»</p>				

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ - ΛΙΜΝΕΣ - ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ : 60,4 km

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: +1,931 m / -1,929 m



<https://ridewithgps.com/routes/39350611>

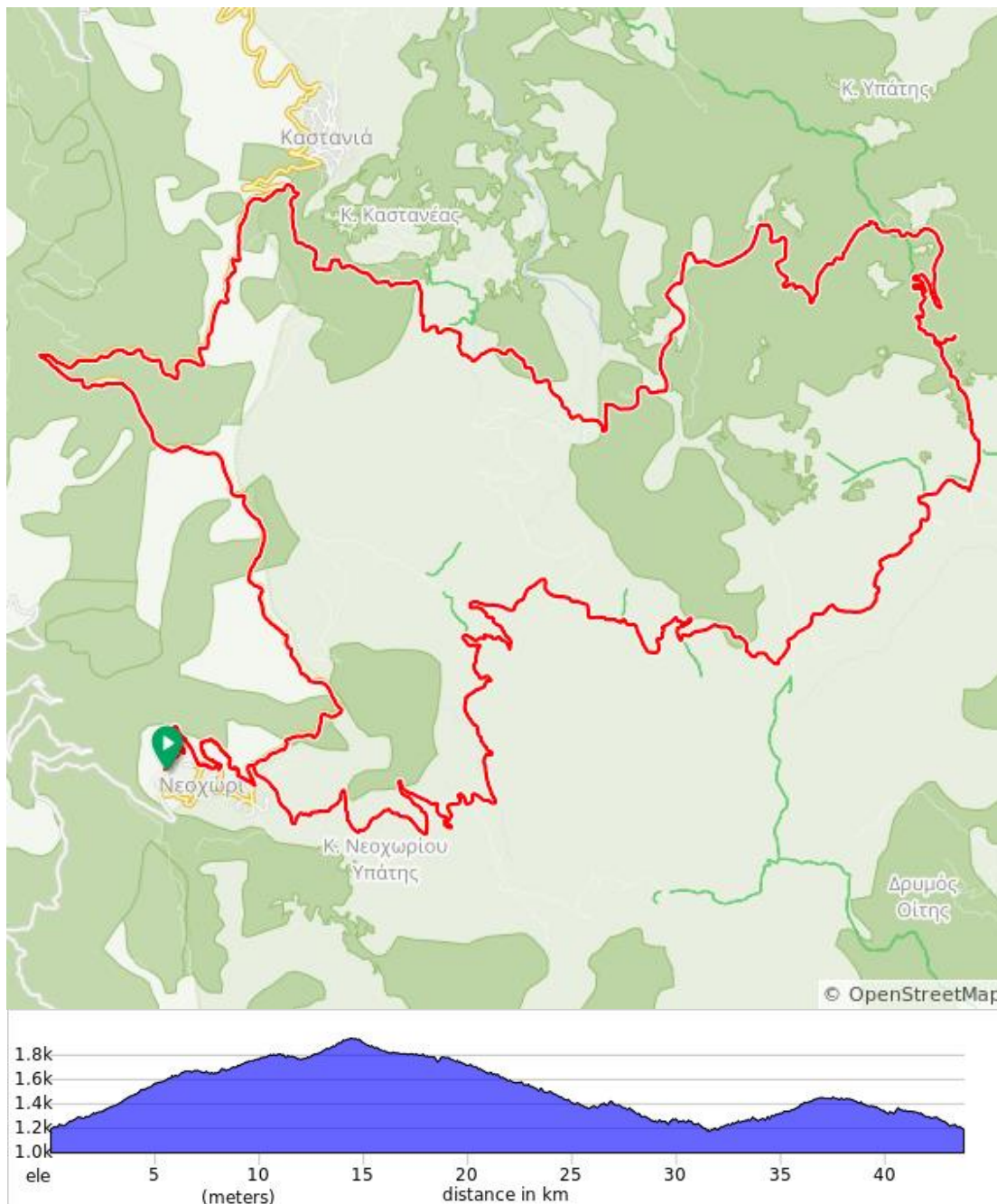
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσης	9.00
1 ^η ΣΤΑΣΗ	6,5 χλμ	ΑΣΠΡΟΒΡΥΣΗ	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	7,5 χλμ	ΑΓΙΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	10,5 χλμ	ΒΛΗΤΟΡΑΧΗ	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	14 χλμ	ΑΛΟΥΜΠΗ	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	15,5 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΧΟΝΤΖΑ	
6 ^η ΣΤΑΣΗ	16,5 χλμ	ΛΙΒΑΔΙΕΣ	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	18 χλμ	ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΟΙΤΗΣ	
8 ^η ΣΤΑΣΗ	25 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΛΟΥΠΑΚΗ	
9 ^η ΣΤΑΣΗ	30 χλμ	Θέα ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ	
10 ^η ΣΤΑΣΗ	38 χλμ	ΒΡΥΣΗ ΜΟΥΤΣΑΡΑ	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ 3^{ης} ημέρας	43,8 χλμ	ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">Ενημέρωση για τη διαδρομή της επομένηςΚατασκήνωση και δείπνο<u>Διανυκτέρευση - κατασκήνωση</u>	

**ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ
ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΕΚΠΛΗΞΕΙΣ !**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ - ΛΙΒΑΔΙΕΣ - ΚΑΣΤΑΝΙΑ - ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ): **43,8 km**
ΥΦΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: **+1,460 m / -1,467 m**



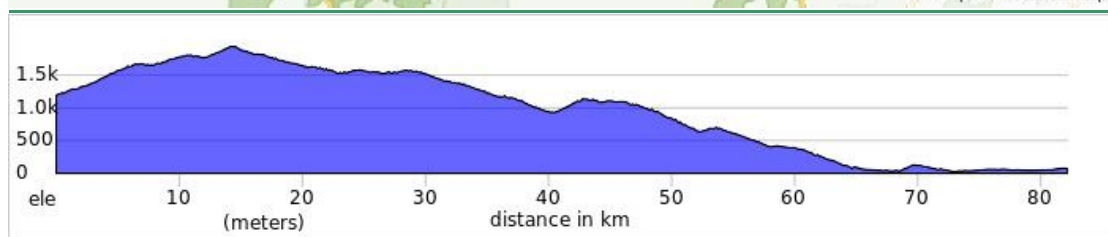
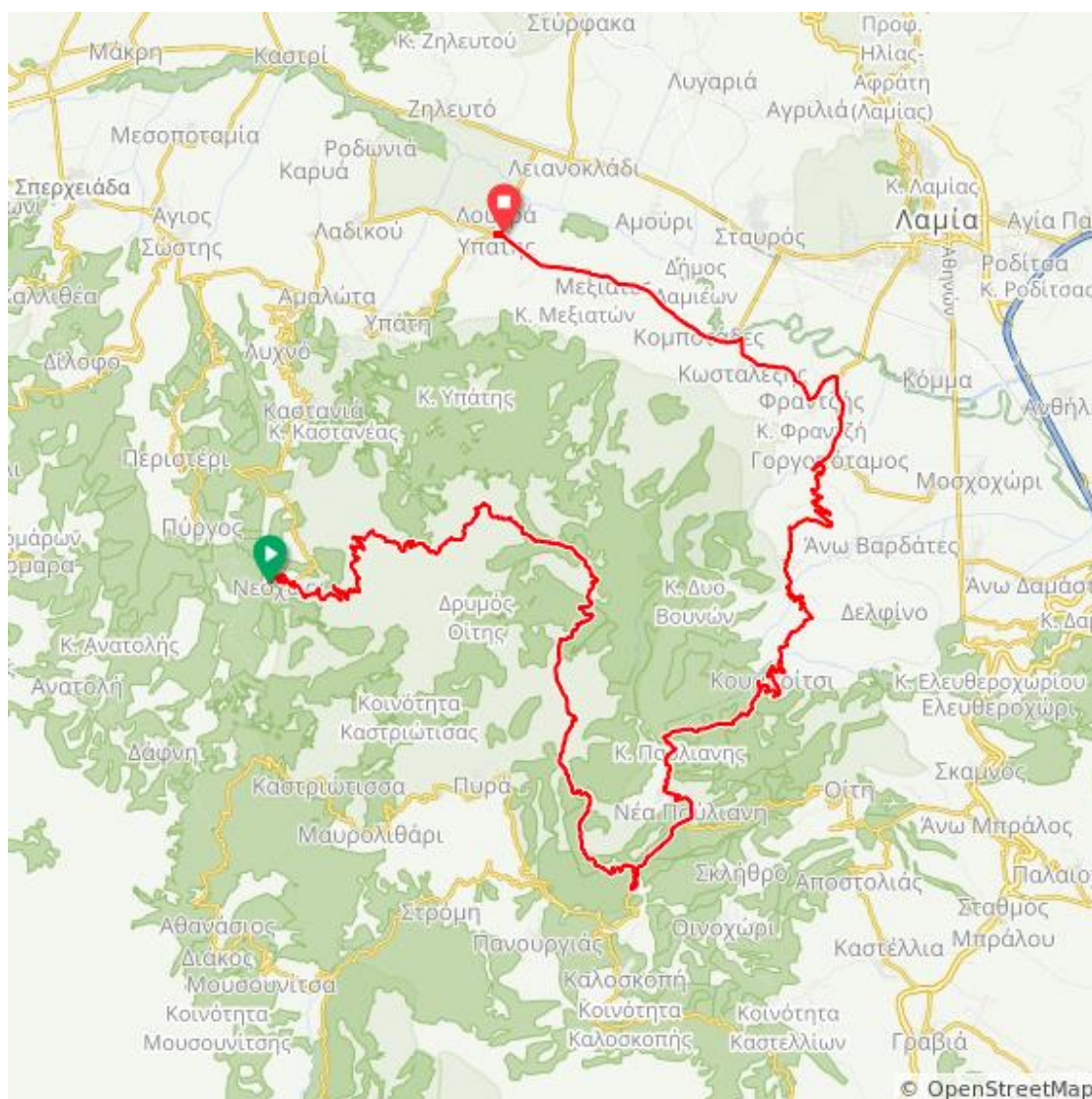
<https://ridewithgps.com/routes/39350713>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4^{ης} ΗΜΕΡΑΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2022

	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΩΡΑ
ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1^{ης} ημέρας		ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ <ul style="list-style-type: none">Καθαρισμός του χώρου κατασκήνωσηςΦόρτωση αποσκευών σε οχήματα	9.00
			
1 ^η ΣΤΑΣΗ	6,5 χλμ	ΑΓΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ	
2 ^η ΣΤΑΣΗ	14 χλμ	ΑΛΟΥΜΠΗ	
3 ^η ΣΤΑΣΗ	16,5 χλμ	ΛΙΒΑΔΙΕΣ	
4 ^η ΣΤΑΣΗ	25 χλμ	ΚΑΤΑΒΟΘΡΑ	
5 ^η ΣΤΑΣΗ	27,5 χλμ	ΠΥΡΑ ΗΡΑΚΛΗ	
6 ^η ΣΤΑΣΗ	40 χλμ	ΠΑΡΚΟ ΠΑΥΛΙΑΝΗΣ	
7 ^η ΣΤΑΣΗ	50 χλμ	ΚΟΥΜΑΡΙΤΣΙ	
8 ^η ΣΤΑΣΗ	57,5 χλμ	ΔΥΟ ΒΟΥΝΑ	
9 ^η ΣΤΑΣΗ	64 χλμ	ΜΝΗΜΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ-ΓΕΦΥΡΑ ΓΟΡΓΟΠΟΤΑΜΟΥ	
10 ^η ΣΤΑΣΗ	65,5 χλμ	ΓΟΡΓΟΠΟΤΑΜΟΣ	
11 ^η ΣΤΑΣΗ	70 χλμ	ΦΡΑΝΤΖΗ	
12 ^η ΣΤΑΣΗ	74 χλμ	ΚΟΜΠΟΤΑΔΕΣ	
13 ^η ΣΤΑΣΗ	78 χλμ	ΜΕΞΙΑΤΕΣ	
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ- ΛΗΞΗ 10^{ου} ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΟΥ ΡΟΥΜΕΛΗΣ	82,1 χλμ	ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ Τελετή λήξης με την απονομή διπλωμάτων και μεταλλίων!	

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4^{ης} ΗΜΕΡΑΣ

ΝΕΟΧΩΡΙ ΥΠΑΤΗΣ - ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ: 82,1 km
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: +1,467 m / -2,597 m



<https://ridewithgps.com/routes/39350748>