



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

### «ΚΑΛΛΙΘΕΑ 2018 ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΛΟΙΖΟΥ»

Η ακαδημία ποδηλασίας ΑΕΚ ΙΔΑΛΙΟΥ στα πλαίσια της προώθησης και ανάπτυξης του αθλητισμού, διοργανώνει την 2<sup>η</sup> ημερίδα Ακαδημίας ποδηλασίας Κ.Ο.ΠΟ, «Καλλιθέα 2018 ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΛΟΙΖΟΥ» στην περιοχή ΙΔΑΛΙΟΥ ο αγώνας θα διεξαχθεί εις μνήμη του πατέρα μου και τεχνικού σύμβουλου της ακαδημίας μας.

**το Σάββατο , 19 ΜΑΙΟΥ 2018**

Η ημερίδα αποτελεί την 2<sup>η</sup> ημερίδα της ακαδημίας ποδηλασίας για το 2018.

#### 1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:

- αθλητές της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κ.Ο.ΠΟ. – Κατηγορίες Α0, Α1, Α2 και Α3 (Αγόρια), Κατηγορίες Α0, Α1, Α2 και Α3 (Κορίτσια).

#### 2- Διαδρομή

- Διαδρομή 1 : Η κατηγορία Α0 θα αγωνιστεί σε αγώνα δεξιοτεχνίας σε συνδιασμό Κυκλικής διαδρομής μήκους 0.8 km στην περιοχή Καλλιθέας στο Ιδάλιον. Η διαδρομή είναι ειδικά σχεδιασμένη για αθλητές ακαδημίας κατηγορίας Α0 και για να προσφέρει προκλήσεις στους νεαρούς αθλητές αλλά ταυτόχρονα να μην είναι επικίνδυνη.
- <https://www.strava.com/activities/529320601>
- Διαδρομή 2 : Κυκλική διαδρομή μήκους 1.4 km στην περιοχή Καλλιθέας ενορία Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, Δάλι. Η διαδρομή είναι ειδικά σχεδιασμένη για αθλητές ακαδημίας κατηγορίας Α1, και για να προσφέρει προκλήσεις στους νεαρούς αθλητές αλλά ταυτόχρονα να μην είναι επικίνδυνη.
- <https://www.strava.com/activities/529320617>
- Διαδρομή 3 κυκλική διαδρομή μήκους 1,5 km στην περιοχή Καλλιθέας στο Ιδάλιον. Η διαδρομή είναι ειδικά σχεδιασμένη για αθλητές ακαδημίας κατηγορίας Α2, Α3 και για να προσφέρει προκλήσεις στους νεαρούς αθλητές αλλά ταυτόχρονα να μην είναι επικίνδυνη.
- <https://www.strava.com/activities/529320634>

## 2- Εκκίνηση/Τερματισμός

Ανατολικά της περιοχής Καλλιθέα στο Δάλι.



## 3- Πρόγραμμα Αγώνα

4.00 – 7.30 π.μ

- 3.15 Εγγραφές των αθλητών από υπεύθυνο της ακαδημίας τους
- 4.00 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών κατηγορίας Α0 ανά 2 αθλητές
- 5:00 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών κατηγορίας Α1
- 6.00 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών των κατηγοριών Α2 και Α3
- 7.15 Απονομές κατηγορίας Α1, Α2 και Α3

#### 4- Δήλωση Συμμετοχής

##### Ακαδημία Ποδηλασίας

Εγγραφές νέων αθλητών ακαδημίας στο [ccf@cytanet.com.cy](mailto:ccf@cytanet.com.cy) μέχρι την Τρίτη 15.05.2018 από το γραφείο της Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Ολυμπιακό Μέγαρο).

Προεγγραφές στο [aekidaliouscycling@gmail.com](mailto:aekidaliouscycling@gmail.com) μέχρι την Τετάρτη 16.05.2018.

#### 5- Κόστος συμμετοχής

€4,00 για τις κατηγορίες A0, A1, A2 και A3 της Ακαδημίας Ποδηλασίας ,ποσό που ισχύει για όσους αθλητές δηλώσουν συμμετοχή και εγγραφούν, ακόμα και αν τελικά δεν έρθουν στον αγώνα.

#### 6- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες από ιατρό ή νοσοκόμο

## 7- Χάρτες και Υψομετρικά

### 1. Χάρτης και υψομετρικό αγώνα κατηγορίας A0 – ΔΙΑΔΡΟΜΙ1

<https://connect.garmin.com/activity/746922795>

Share
Send to Device
Save as Course
Print

Details
Splits
Player

**Summary**

Distance: 0,92 km  
 Time: 5:09  
 Avg Speed: 10,7 km/h  
 Elevation Gain: 11 m  
 Calories: 29 C  
 Avg Temperature: 18,5 °C

**Details**

**Timing** Pace Speed

Time: 5:09  
 Moving Time: 5:09  
 Elapsed Time: 5:09  
 Avg Speed: 10,7 km/h  
 Avg Moving Speed: 10,7 km/h  
 Max Speed: 20,4 km/h

**Elevation**

Elevation Gain: 11 m  
 Elevation Loss: 11 m  
 Min Elevation: 251 m  
 Max Elevation: 261 m

**Temperature**

Avg Temperature: 18,5 °C  
 Min Temperature: 17,0 °C  
 Max Temperature: 19,0 °C

**Laps** 1 View Splits

| Split          | Time          | Distance    | Avg Speed   |
|----------------|---------------|-------------|-------------|
| 1              | 5:08.6        | 0,92        | 10,7        |
| <b>Summary</b> | <b>5:08.6</b> | <b>0,92</b> | <b>10,7</b> |

**Weather**

Feels like 8°C

**Map**

**Charts**  Average

**Timing**

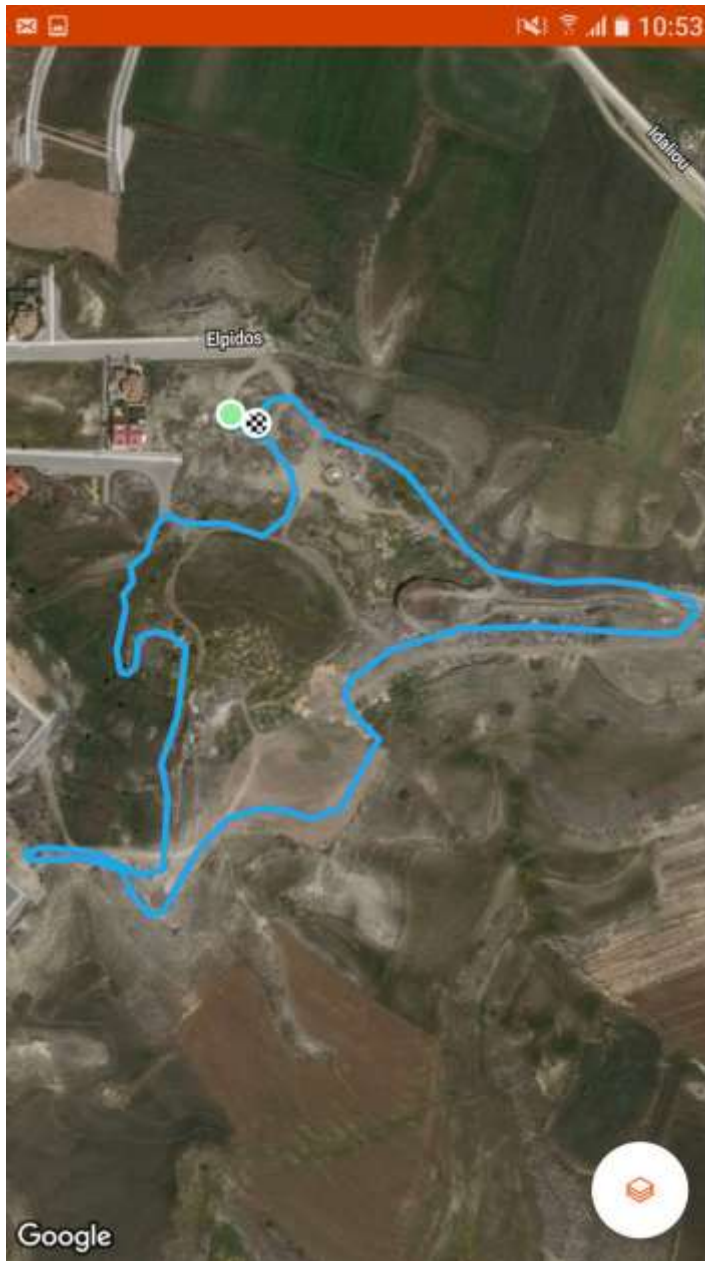
**Elevation**

<https://connect.garmin.com/activity/746922795>

1/2

## 2. Χάρτης και Υψομετρικό αγώνα κατηγορίας A1

- <https://www.strava.com/activities/529320617>



## Χάρτης και Υψομετρικό αγώνα κατηγοριών A2.A3

- <https://www.strava.com/activities/529320634>

