

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ – ΑΝΑΒΑΣΗ 5 Χλμ
«ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙΟΥ ΜΟΡΦΟΥ 2018»
ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ Κ.Ο.ΠΟ (CCF) και κατηγορίας OPEN (CFA)**

**ΕΛΑ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΗΝ «ΤΑΧΥΤΗΤΑ» ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΑΒΑΣΗΣ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙΟΥ
ΣΕ ΑΓΩΝΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ**

Ο ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΕΛΙΤ σε συνεργασία με το **ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙΟΥ ΜΟΡΦΟΥ** και την **ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ** διοργανώνει την **Κυριακή 9/9/2018** στο **ΠΑΛΑΙΧΩΡΙ** Αγώνα Ατομικής Χρονομέτρησης.

Τον αγώνα υποστηρίζουν η **CABLENET**, τα καταστήματα **BIKEHUB** με τα προϊόντα **HIGH5**, η εταιρεία τροφίμων/**fmcs IPH Ltd** με τα **ARLA PROTEIN DRINKS** και το **RATIO CYCLING CLUB**. Χορηγός επικοινωνίας το ραδιοφωνικό κανάλι **Κλικ FM** και το **MUSIC.NET.CY** για on line ψυχαγωγία.

Λίγες πληροφορίες για τους χορηγούς:

ΤΟ ΠΑΛΑΙΧΩΡΙ Το Παλαιχώρι είναι χωριό της Πιτσιλιάς. Σύμφωνα με τον Νέαρχο Κληρίδη, το Παλαιχώρι σχηματίστηκε από ομάδες που μετακινήθηκαν από τις επαρχίες Λευκωσίας και Μόρφου προς ορεινές περιοχές, αναζητώντας ασφάλεια. Το Παλαιχώρι απέχει μόλις 40 χιλιόμετρα από τη Λευκωσία. Το χωριό προσφέρει την ευκαιρία διαμονής σε πανέμορφα παραδοσιακά σπίτια. Το χωριό είναι κατάμεστο με αμπέλια, οπωροφόρα δέντρα κι άλλα καρποφόρα δέντρα. Παράγει με τον παραδοσιακό τρόπο ζιβανία. Αξίζει να επισκεφθείτε τις παλιές και ενδιαφέρουσες βυζαντινές εκκλησίες, τη γραφική πλατεία του χωριού, το Μουσείο Βυζαντινής Κληρονομιάς, το κρησφύγετο του αγωνιστή της ΕΟΚΑ Γρηγόρη Αυξεντίου και το Άγαλμα της Κύπριας Μάνας. Μετά το τέλος του αγώνα προσκαλούμε όλους τους αθλητές και τις οικογένειές τους στο χώρο απονομών που θα γίνει στην Πλατεία του Παλαιχωρίου, για να βραβεύσουμε τους νικητές. Επιπρόσθετα, το Κοινοτικό Συμβούλιο Παλαχωρίου Μόρφου και άλλοι αθλητικοί και μη φορείς της κοινότητας θα τιμήσουν τον αθλητή Ανδρέα Μιλτιάδη, ο οποίος κατάγεται από το Παλαιχώρι, για τις πρόσφατες επιτυχίες του όπως την κατάκτηση του χρυσού στους ΑΜΚΕ 2017 (Σαν Μαρίνο). Το Κ.Σ. Παλαιχωρίου θα κεράσει τους παρευρισκόμενους με φρούτα εποχής και γλυκά.

CABLENET Η Cablenet είναι ο μοναδικός πλήρως ανεξάρτητος εναλλακτικός τηλεπικοινωνιακός πάροχος στην Κύπρο που προσφέρει υπηρεσίες ευρυζωνικής πρόσβασης, σταθερής τηλεφωνίας και τηλεόρασης μέσω καλωδιακής σύνδεσης.

Η Cablenet, έχει καταφέρει να κτίσει ένα μοναδικό δίκτυο τηλεπικοινωνιών. Το ιδιόκτητο Υβριδικό Οπτικο-Ομοαξονικό (Hybrid Fiber Coaxial ή HFC) δίκτυο που διαθέτει κατατάσσεται στην κατηγορία των Δικτύων Νέας Γενιάς (Next Generation Networks) και μπορεί να προσφέρει ταχύτητες ευρυζωνικής πρόσβασης μέχρι και 400M, ενώ υποστηρίζει ταυτόχρονα πολλαπλά τηλεοπτικά κανάλια υψηλής ευκρίνειας (HD).

Παρέχοντας πολύ υψηλές ταχύτητες σε πολύ προσιτές τιμές, η Cablenet προσφέρει το καλύτερο “value for money” στην αγορά της ευρυζωνικής πρόσβασης και των συνδυασμένων υπηρεσιών. Η Cablenet προσφέρει διάφορα πακέτα πολλαπλών υπηρεσιών: single-play (μόνο διαδίκτυο ή μόνο τηλεόραση), double-play (διαδίκτυο και τηλεόραση) και triple-play (διαδίκτυο, τηλεόραση και τηλεφωνία). Για οικιακή χρήση, η Cablenet προσφέρει τη γρηγορότερη σύνδεση που υπήρξε ποτέ στην Κύπρο, διαδίκτυο με ταχύτητα μέχρι και 150M!

Σε επιχειρηματικό επίπεδο, η Cablenet προσφέρει ποιοτικές υπηρεσίες, οι οποίες έχουν δημιουργηθεί πάντοτε με γνώμονα τις ανάγκες όλων των επιπέδων επιχειρηματικών πελατών, είτε πρόκειται για μικρές, μεσαίες ή μεγάλες επιχειρήσεις. Η εταιρεία προσφέρει ολοκληρωμένες ευρυζωνικές υπηρεσίες διαδικτύου (συμμετρικές ή ασύμμετρες πάνω από οπτική ίνα, ομοαξονικό καλώδιο και xDSL τεχνολογίες), υπηρεσίες διασύνδεσης σημείων με κεντρικά γραφεία (Point-to-Point και Point-to-Multipoint), τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο, υπηρεσίες Cloud και υπηρεσίες σταθερής τηλεφωνίας.

Η Cablenet πρωτοπορεί λόγω της εξελιγμένης τεχνολογικής υποδομής της, το εκπαιδευμένο προσωπικό της και την εισαγωγή καινοτόμων εφαρμογών σύγχρονης τεχνολογίας στην κυπριακή αγορά.

HIGH 5 & BikeHub Η High 5 είναι εταιρεία αθλητικής διατροφής που διευθύνεται από αθλητές, οι οποίοι γνωρίζουν από προσωπική εμπειρία πόσο σημαντική είναι η σωστή αθλητική διατροφή. Συνδυάζουν τις τελευταίες εξελίξεις στην επιστήμη των σπορ με χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας για τη δημιουργία προϊόντων από φυσικά συστατικά που βοηθούν τους αθλητές να αποδώσουν τον καλύτερό τους εαυτό και να απολαύσουν το άθλημα περισσότερο. Τα High 5 διατίθενται σε απίθανες γεύσεις, είναι ήπια για το στομάχι και τα εμπιστεύονται τόσο αρχάριοι αθλητές, όσο και επαγγελματίες. Είναι διαθέσιμα στα καταστήματα της BikeHub <http://bikehubcyprus.com/>

ARLA PROTEIN, το προϊόν της IPH για διατήρηση και αύξηση της φυσικής μάζας

Το ARLA PROTEIN 25γρ είναι ένα θρεπτικό ρόφημα γάλακτος από φυσικά συστατικά με υπέροχη γεύση σοκολάτας, χαμηλό σε λιπαρά και κυκλοφορεί σε 2 τύπους, χαμηλό σε λιπαρά και χαμηλό σε λιπαρά με 50% λιγότερη ζάχαρη. Το ARLA PROTEIN ενισχύει την προσπάθεια των αθλητών για μια ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν εισάγεται και διανέμεται από την IPH Foodstuff Suppliers Ltd και διατίθεται σε όλες τις υπεραγορές, σε περίπτερα και στα καταστήματα FOODSAVER.

Ratio Cycling Club Το όραμα του Ratio είναι να δημιουργήσει μια ισχυρή ποδηλατική κοινότητα στο νησί μας, εστιάζοντας στην ποδηλατική εκπαίδευση, στη σύγχρονη και ειδική προπόνηση χρησιμοποιώντας έξυπνα προπονήτρια όπως το Tacx Neo και εικονικούς προσομοιωτές όπως το Zwift, και στην οργάνωση ομαδικών βολτών και υποστηρικτικών εκδηλώσεων σε όλη την Κύπρο που είναι ένας ιδανικός προορισμός με πολύ καλό καιρό όλο τον χρόνο, με εξαιρετικούς δρόμους και όμορφα τοπία. Επίσης, το Ratio Cycling Club επικεντρώνεται στην παροχή υψηλής ποιότητας, υγιεινής διατροφής και φρέσκο-αλεσμένου καφέ στους πελάτες και τους αθλητές του, καθώς και στη ζωντανή προβολή αγώνων ποδηλασίας και στη δημιουργία βιβλιοθήκης με περιοδικά και βιβλία ποδηλατικής κατάρτισης, ώστε το κατάστημά του να είναι κατάλληλο περιβάλλον τόσο για τους ποδηλάτες όσο και για τους μη ποδηλάτες να κοινωνικοποιηθούν και να απολαύσουν το περιβάλλον τους.

Music.net.cy Για 20 χρόνια το Music.net.cy ψυχαγωγεί το κοινό μέσω διαδικτύου με ελληνική και ξένη μουσική, παρουσιάζοντας παράλληλα θέματα που σχετίζονται με τον κινηματογράφο, τα ζώδια, τη showbiz. Επιπλέον, διοργανώνει διάφορους διαγωνισμούς.

Κλικ FM Ο Κλικ FM, ο πρώτος ραδιοφωνικός σταθμός της Κύπρου, ξεκίνησε τη «μουσική» του καριέρα το 2002. Σήμερα εκπέμπει όλες τις μουσικές επιτυχίες στις συχνότητες 105.5, 89.6 και 98.2 σε όλη την Κύπρο, τις οποίες παρουσιάζουν οι πιο αναγνωρίσιμοι ραδιοφωνικοί παραγωγοί της Κύπρου. Ο Κλικ FM «αγαπάει» τις συναυλίες, τις οποίες και παρουσιάζει με τον καλύτερο τρόπο, καθώς και την επικοινωνία με το κοινό, την οποία αποδεικνύει μέσω των live link!

1. Εκκίνηση - Τερματισμός

Ο αγώνας είναι ατομικής χρονομέτρησης απόστασης **4.92 χλμ.** για όλες τις κατηγορίες. **Σημείο εκκίνησης αποτελεί το Σχολείο Παλαιχωρίου (που βρίσκεται σε απόσταση 500 μέτρων από την κεντρική πλατεία του χωριού) και τερματισμός στον παλιό δρόμο Παλαιχωρίου – Αγρού (Παπούτσα).**

2. Πρόγραμμα Αγώνα

- **7: 30 - 10:30πμ** Εγγραφές για κατηγορία CFA αθλητών και αθλητριών και υπογραφή του φύλλου αγώνος από τους CCF & CFA αθλητές και αθλήτριες, 15 λεπτά πριν την ατομική τους εκκίνηση.
- **8:30πμ** ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ. Ενημέρωση, μεταξύ άλλων, από τον Αλυτάρχη προς τους Υπευθύνους των Ομάδων για τους κανόνες οχημάτων υποστήριξης.
- **Στις 8:45πμ** αναχωρούν τα οχήματα τεχνικής υποστήριξης που θα πάνε στα προκαθορισμένα σημεία. Η δεύτερη αναχώρηση οχημάτων υποστήριξης του αγώνα Master 1, 2, 3 & CFA προγραμματίζεται για τις 1030πμ
- **9:00πμ** Εκκίνηση Κατηγοριών Παίδων, Πανπαίδων,, Κορασίδων, Παγκορασίδων, Νεανίδων, Γυναικών, Εφήβων και Αντρών
- **Στις 10:30πμ** προγραμματίζεται για η δεύτερη αναχώρηση οχημάτων υποστήριξης του αγώνα Master 1, 2, 3 & CFA τις 1030πμ
- **10:45πμ** Εκκίνηση Κατηγοριών Masters 1, 2 και 3 και Cycling for All.
- **12:30μμ** Απονομές στην πλατεία του χωριού

3. Κατηγορίες:

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:

- Όλες οι επίσημες κατηγορίες της Κ.Ο.ΠΟ.
- Όλοι οι αθλητές με ταυτότητες UCI.
- Όλοι οι αθλητές μη εγγεγραμμένοι στην Κ.Ο.ΠΟ - CYCLING FOR ALL (CFA) ως ακολούθως:

Άντρες:	Γυναίκες:
1. Κάτω των 18 ετών	1. Κάτω των 18
2. 19-30 ετών	2. 19-30 ετών
3. 31-40 ετών	3. 31-40 ετών
4. 41-50 ετών	4. 41-50 ετών
5. 51 + ετών	5. 51 + ετών

4. Χρονομέτρηση:

Η χρονομέτρηση θα γίνει με ατομικά chip. Τυχόν απώλεια του chip χρονομέτρησης, θα χρεώνεται ο αθλητής/τρια που το χρησιμοποίησε.

5. Σειρά εκκίνησης:

1. Για τη σωστή διοργάνωση του αγώνα και λόγω της ιδιαιτερότητας της διαδρομής, η εκκίνηση θα δίνεται με 1 λεπτό διαφορά μεταξύ των αθλητών.

2. Η σειρά εκκίνησης θα γίνεται βάσει των αποτελεσμάτων του τελευταίου αγώνα ατομικής χρονομέτρησης.
3. Όσοι αθλητές δεν έχουν αποτέλεσμα στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Χρονομέτρου 2018 θα εκκινήσουν κατόπιν κλήρωσης που θα διεξαχθεί όταν ολοκληρωθούν οι εγγραφές.
4. Όλοι οι συμμετέχοντες (βάσει της σειράς εκκίνησής τους) θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο εκκίνησης 15' (δεκαπέντε λεπτά) πριν τη σειρά εκκίνησής τους, για ζυγιστικό έλεγχο και έλεγχο πατημάτων. Δεν επιτρέπεται η είσοδος στον χώρο εκκίνησης σε συνόδους, συγγενείς ή άλλους εκτός από τους αθλητές/τριες. **Με την είσοδο του αθλητή στον χώρο εκκίνησης δε θα επιτρέπεται η απομάκρυνσή του.**

6. Δήλωση συμμετοχής και Εγγραφές:

1. Δηλώσεις συμμετοχής για τις επίσημες κατηγορίες της Κυπριακής Ομοσπονδίας γίνονται στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο info@elitecycling.eu **μέχρι την Τρίτη 4/9/2018.**
2. Δηλώσεις συμμετοχής για τις κατηγορίες CFA γίνονται στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://goo.gl/forms/Y4EN9nIPS7zUeMIL2>
3. Όλες οι πληροφορίες για την εκδήλωση είναι δημοσιευμένες στην ιστοσελίδα www.elitecycling.eu/eliterace .
4. Για αθλητές των επίσημων κατηγοριών της Κ.Ο.ΠΟ θα ισχύσει ο κανονισμός όπως στη σελίδα 8 παρ. 5.3 στην Προκήρυξη Αγώνων 2018.

7. Κόστος συμμετοχής:

1. Για αθλητές εγγεγραμμένους στην Κ.Ο.ΠΟ, όπως η επίσημη προκήρυξη της Κ.Ο.ΠΟ για το 2018.
2. Για αθλητές μη εγγεγραμμένους στην Κ.Ο.ΠΟ (CFA) €20,00 + €10,00 (η ημερήσια άδεια ποδηλάτη που εκδίδεται από την Κ.Ο.ΠΟ).

8. Ειδικό κανονισμοί αγώνα

Γενικοί κανόνες

1. Ο Αγώνας βαθμολογείται στο ΚΥΠΕΛΛΟ της Κ.Ο.ΠΟ.
2. Την ημέρα του αγώνα θα γίνουν εγγραφές και παραλαβή αριθμού μόνο για την ανοικτή κατηγορία CFA. 15 λεπτά πριν την ατομική εκκίνηση πρέπει να έχει υπογραφεί από τον/την αθλητή/τρια το φύλλο αγώνα.
3. Δεν επιτρέπεται η χρήση ποδηλάτων χρονομέτρου, αλλά ούτε μπάρες χρονομέτρου (TT BARS).
4. Το κόστος συμμετοχής για τον αγώνα καταβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα.
 - Υπεύθυνος για την καταβολή του κόστους συμμετοχής CFA είναι ο κάθε αθλητής ξεχωριστά.
 - Υπεύθυνος για την καταβολή του κόστους σωματείων, εγγεγραμμένα στην ΚΟΠΟ, είναι ο υπεύθυνος σωματείου. Με την πληρωμή από τον κάθε εκπρόσωπο σωματείου θα υπογράφει φόρμα με όνομα και αριθμό επικοινωνίας για να δοθεί στον Αλυτάρχη, σε περίπτωση οποιουδήποτε συμβάντος.

9. ΟΧΗΜΑΤΑ ΣΥΝΟΔΕΙΑΣ ΔΕ ΘΑ ΕΠΙΤΡΑΠΟΥΝ:

(α) Για την ασφάλεια των αθλητών, αυτοκίνητα συνοδείας δε θα επιτραπούν λόγω της στενότητας του παλιού δρόμου Bottle Club Παλαιχωρίου - Αγρού. Η διαδρομή επιστροφής στην αφετηρία είναι γρήγορη, κατηγορική, διάρκειας περίπου 10 -15 λεπτών. Όσοι αθλητές, ειδικά οι νεαροί (κατηγορίες **Πανπαιδες, Πανκορασίδες, Παιδες, Κορασίδες**) αθλητές/τριες δεν επιθυμούν να ποδηλατήσουν προς τον χώρο απονομών στην Πλατεία του Χωριού, μπορούν να συναντηθούν με τους γονείς ή συνοδούς τους στον κυρίως δρόμο Λευκωσίας- Αγρού, σε ανοικτό σημείο αριστερά του δρόμου 700 περίπου μετρά μετά τον τερματισμό (σύνδεση δρόμου προς Άγιο Θεόδωρο).

(β) Όσες ομάδες επιθυμούν να παρέχουν τεχνική υποστήριξη στους αθλητές/τριες μέσα στον παλιό δρόμο Bottle Club Παλαιχωρίου - Αγρού θα πρέπει να πάνε στα δυο (2) **ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ** σημεία, πριν την εκκίνηση του αγώνα. Μεταξύ των δυο εκκινήσεων CCF & CFA θα δοθεί χρόνος στους συνοδούς για να μεταβούν στο σημείο. Λόγω της στενότητας του δρόμου κατά την διάρκεια του αγώνα **δε** θα επιτρέπεται να υπάρχουν οχήματα σταθμευμένα μέσα στον παλιό δρόμο.

10. Ιατρική Κάλυψη

Καθόλη τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ασθενοφόρο με γιατρό.

11. Έπαθλα:

- Θα βραβεύονται οι τρεις πρώτοι αθλητές κάθε κατηγορίας.
- Επιπρόσθετα έπαθλα θα ανακοινωθούν αργότερα. Κατά την απονομή των επάθλων δε θα επιτρέπεται η μεταφορά και η τοποθέτηση ποδηλάτων στον χώρο της βράβευσης.

12. Τροφοδοσία και αυτοκίνητα συνοδείας

Ειδικός Κανονισμός για αυτοκίνητα συνοδείας και τεχνική υποστήριξη:

Εάν διαπιστωθεί από κριτές του αγώνα ότι ο/η αθλητής/τρια παραβίασε τον κανόνα 9 (α) όπως διαγράφεται στην προκήρυξη του αγώνα, θεωρείται παραβίαση του fair play και ο/η αθλητής/τρια θα υπόκειται σε 5 λεπτά ποινή

13. Αριθμοί για ποδήλατο CCF

Θα χρησιμοποιηθεί ο αριθμός που δόθηκε στην αρχή της χρονιάς (ένας πλάτης), ο οποίος θα ελεγχθεί από τον αλυτάρχη. Αθλητές οι οποίοι δε θα φέρουν όλους τους αριθμούς υπάρχει δυνατότητα να τους επιβληθεί ποινή από τον αλυτάρχη.

14. Αριθμοί για ποδήλατο CFA

Στον κάθε αθλητή/τρια της κάθε κατηγορίας θα δοθεί αριθμός.

15. Χώρος Στάθμευσης και τέντες ομάδων και οχημάτων συνοδείας:

Θα υπάρχει χώρος στο Δημοτικό Σχολείο Παλαιχωρίου.

- Όσοι αθλητές θα ποδηλατήσουν μέχρι τον χώρο απονομών (Πλατεία Χωριού), η διαδρομή επιστροφής είναι κατηφορική περίπου 15 λεπτά απόσταση από τον τερματισμό.

16. Απόσταση και υψομετρικά διαδρομής

<https://www.wikiloc.com/cycling-trails/elite-cycling-palechori-hill-climb-27078797>