



Π.Ο. Λευκωσίας

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

### «Άρωνας 2016 - Τάσος Αναστασίου»

Το Εθνικό Δάσος Αθαλάσσης αποτελεί πηγή ζωής για τη Λευκωσία. Χάρης σε αυτό ο αέρας της κυπριακής πρωτεύουσας καθαρίζεται από τη σκόνη και τα καυσαέρια. Οι θερμοκρασίες, τόσο το καλοκαίρι, όσο και το χειμώνα μετριάζονται. Το ύψωμα του Άρωνα είναι ένας πανέμορφος τόπος, πλούσιος σε χλωρίδα και πανίδα, που μέχρι πρόσφατα ήταν εγκαταλελλημένος από τους κατοίκους της Λευκωσίας. Τέσσερα χρόνια μετά τον πρώτο αγώνα « Άρωνας MTB Race» η περιοχή έχει καθαριστεί από τα σκουπίδια που πετάγονται από ασυνείδητους συμπολίτες μας και κερδίζει όλο και περισσότερους ποδηλάτες οι οποίοι χρησιμοποιούν τις διαδρομές που έχουμε φτιάξει. Ελπίζουμε ότι οι κάτοικοι της πόλης θα αξιοποιούν όλο και περισσότερο το βουνό του Άρωνα ως χώρο ξεκούρασης και άθλησης.

Ο Ποδηλατικός Όμιλος Λευκωσίας με την υποστήριξη του Εθελοντικού Τμήματος Εκτάκτων Αναγκών του Συνδέσμου Εφέδρων Καταδρομών, στο πλαίσιο των προσπαθειών του για προώθηση και ανάπτυξη του αθλητισμού, κυρίως στους νέους, διοργανώνει τον Αγώνα Ορεινής Ποδηλασίας γύρω από το ύψωμα Άρωνας:

### «Άρωνας 2016 - Τάσος Αναστασίου»

**το Σάββατο, 9 Απριλίου 2016**

Ο αγώνας γίνεται εις μνήμη του Τάσου Αναστασίου, όπως και ο πρώτος ποδηλατικός αγώνας που έγινε στον Άρωνα, το 1999. Τιμούμε τον άνθρωπο που έκανε τα παιδιά του ποδηλάτες για να κερδίσουν αξίες και ιδανικά μέσα από τον αθλητισμό. Σήμερα τα παιδιά του εργάζονται ακούραστα και με αγάπη για την ανάπτυξη της Κυπριακής Ποδηλασίας.

Ο αγώνας αποτελεί τον 4<sup>ο</sup> αγώνα Κυπέλλου Ορεινής Ποδηλασίας Κύπρου 2016 και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Ο αγώνας των επίσημων κατηγοριών θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2016 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

## Ειδικοί κανονισμοί αγώνα

### 1- Κατηγορίες

Στον αγώνα των επίσημων κατηγοριών ΚΟΠΟ μπορούν να συμμετάσχουν:

- όλες οι επίσημες κατηγορίες της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Αντρών, Εφήβων, Παιδών, Πανπαίδων, Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων, Πανκορασίδων Masters 1 Άνδρες, Masters 2 Άνδρες, Masters 1 Γυναίκες και Masters 2 Γυναίκες)
- αθλητές Cycling For All (Open) ως ακολούθως:
  - Cycling For All - κάτω των 18 ετών, αγόρια
  - Cycling For All - κάτω των 18 ετών, κορίτσια
  - Cycling For All – 18+ ετών, Άντρες
  - Cycling For All – 18+ ετών, Γυναίκες

### 2- Διαδρομή

Κυκλική διαδρομή τύπου XCO, μήκους 6,3 km στην περιοχή του υψώματος Άρωνας στην Αθαλάσσια. Η διαδρομή είναι σχεδιασμένη για να προσφέρει προκλήσεις στους αθλητές υψηλών επιδόσεων αλλά ταυτόχρονα να μην είναι επικίνδυνη για όσους χομπίστες θα ήθελαν να δοκιμάσουν την τεχνική και την αντοχή τους σε μια πίστα ορεινής ποδηλασίας δίπλα από τη Λευκωσία.

#### Γύροι ανά κατηγορία:

- Άντρες και έφηβοι: 6 γύροι
- Γυναίκες, Παιδες, Νεανίδες: 4 γύροι
- Κορασίδες, Πανπαίδες, Πανκορασίδες, Masters 1 Άντρες, Masters 2 Άντρες, Masters 1 Γυναίκες και Masters 2 Γυναίκες : 4 Γύροι
- Ποδηλάτες Cycling For All (Open) : 2 γύροι
  - Cycling For All - κάτω των 18 ετών, αγόρια : 2 γύροι
  - Cycling For All - κάτω των 18 ετών, κορίτσια : 2 γύροι
  - Cycling For All – 18+ ετών, Άντρες: 3 γύροι
  - Cycling For All – 18+ ετών, Γυναίκες : 3 γύροι

### 2Α- Εκκίνηση/Τερματισμός

Στο δάσος ευκαλύπτων, μπροστά από τον Άρωνα, δίπλα από το δρόμο Αγλαντζιάς - Γερίου

### 2Β- Ζώνες Τροφοδοσίας

Θα υπάρχουν 2 ζώνες τροφοδοσίας τεχνικής βοήθειας: Στην εκκίνηση και στο 2.5ο χιλιόμετρο της διαδρομής

### 3- Πρόγραμμα Αγώνα

13:30 – 14:30	Εγγραφή και Παραλαβή αριθμών για τις επίσημες κατηγορίες Κ.Ο.ΠΟ και τις Κατηγορίες Cycling for All.  Έκδοση Ημερήσιας Αδείας Ποδηλατιστή για τους ποδηλάτες κατηγορίας Cycling for All .
15:00 π.μ.	Εκκίνηση Αγώνα Κατηγοριών Κ.Ο.ΠΟ + Cycling for All
17: 30 μ.μ.	Απονομές κατηγοριών Κ.Ο.Πο. + Cycling for All

### 4- Δήλωση Συμμετοχής

#### Κατηγορίες ΚΟ.ΠΟ.

Προεγγραφές στο [ccf@cytanet.com.cy](mailto:ccf@cytanet.com.cy) μέχρι την Τετάρτη, 6 Απριλίου 2016.

### 5- Κόστος συμμετοχής

#### 5Α- Κόστος Συμμετοχής στον αγώνα

- €5,00 για τις κατηγορίες Πανπαιίδες, Παίδες, Έφηβοι
- €5,00 (+ €5,00 για one day license) Cycling for All κάτω των 19 ετών.
- €10,00 για τις κατηγορίες Άντρες, Γυναίκες
- €15,00 για τις κατηγορίες Μάστερ 1, Μάστερ 2
- €15,00 (+ €5,00 για one day license) Cycling for All άνω των 19 ετών

**Το κόστος συμμετοχής καταβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα κατά την εγγραφή των αθλητών και όχι αργότερα.**

#### 5Β- Ημερήσια Άδεια Ποδηλάτη από Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας (μόνο για κατηγορίες Cycling for All)

Για τους αθλητές κατηγορίας Cycling for All, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας έχει καθορίσει το ποσό των **€5,00** για έκδοση ημερήσιας άδειας ποδηλάτη και ασφάλισή τους έναντι τρίτου.

**Το κόστος Ημερήσιας Άδειας Ποδηλάτη καταβάλλεται από τους αθλητές κατηγορίας Cycling for All σε εκπρόσωπο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας που τους εκδίδει την άδεια.**

## 6- Έπαθλα.

Θα βραβευτούν οι πρώτοι τρεις νικητές κάθε κατηγορίας και θα τους απονεμηθεί κύπελλο.

## 7- Χρονομέτρηση

Κάθε αθλητής θα παραλάβει κατά την εγγραφή του φάκελλο με το νούμερό του και chip για την χρονομέτρηση του αγώνα.

Ο αθλητής που θα απωλέσει ή δεν θα παραδώσει το chip που παρέλαβε κατά την εγγραφή του, θα επωμιστεί το κόστος του chip.

## 8- Αποτελέσματα

Το βράδυ της ίδιας μέρας τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Θα αποσταλούν την Δευτέρα με email από την Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας.

## 9 - Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Ο αγώνας θα διεξαχθεί υπό την επίβλεψη του **ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΜΕΣΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ του Συνδέσμου Εφέδρων Καταδρομέων (ΕΤΕΑ)** οι οποίοι θα επανδρώσουν τον αγώνα με κινούμενη μονάδα πρώτων βοηθών και ιατρό. Επιπλέον στο χώρο θα υπάρχει ασθενοφόρο.

## 10- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα αγώνα επίσημων κατηγοριών Κ.Ο.ΠΟ.

