



**ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**



Π.Ο. Λευκωσίας

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

«Άρωνας 2015»

Το δάσος Αθαλάσσας αποτελεί πηγή ζωής για τη Λευκωσία. Χωρίς αυτό, ο αέρας της κυπριακής πρωτεύουσας θα ήταν γεμάτος σκόνη και με πολύ υψηλότερα ποσοστά διοξειδίου του άνθρακα. Μετριάζει τις θερμοκρασίες, τόσο το καλοκαίρι, όσο και το χειμώνα. Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε ότι οι κάτοικοι της πόλης αξιοποιούν όλο και περισσότερο το δάσος Αθαλάσσας 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 στο δάσος Αθαλάσσας:

«Άρωνας 2015»

την Κυριακή, 22 Μαρτίου 2015

Ο αγώνας αποτελεί τον 3^ο αγώνα Κυπέλλου Ορεινής Ποδηλασίας Κύπρου 2015 και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2015 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Ειδικοί κανονισμοί αγώνα

1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:

- όλες οι επίσημες κατηγορίες της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Αντρών, Εφήβων, Παίδων, Πανπαίδων, Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων, Πανκορασίδων Master 1 Άνδρες, Master 2 Άνδρες, Master 1 Γυναίκες και Master 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
- αθλητές της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κ.Ο.Π.Ο. – Κατηγορίες A0, A1, A2 και A3 (Αγόρια), Κατηγορίες A0, A1, A2 και A3 (Κορίτσια).

2- Διαδρομή

Κυκλική διαδρομή μήκους 7 km στην περιοχή του υψώματος Άρωνας στην Αθαλάσσα. Η διαδρομή είναι ειδικά 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.

Οι νεαρότεροι αθλητές, κάτω των 14 ετών, θα αγωνιστούν στο τμήμα της διαδρομής στην μπροστινή μεριά του υψώματος Άρωνα.

Γύροι ανά κατηγορία:

- Άντρες και έφηβοι: 5 γύροι
- Γυναίκες, Παίδες, Νεανίδες: 4 γύροι
- Κορασίδες, Πανπαίδες, Πανκορασίδες, Master 1 Άντρες, Master 2 Άντρες, Master 1 Γυναίκες και Master 2 Γυναίκες : 3 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: 2 γύροι
 - Cycling For All – 18+ ετών, Γυναίκες : 2 γύροι

- αθλητές της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κ.Ο.ΠΟ.
- Κατηγορία A0 : 3 γύροι
- Κατηγορία A1: 2 γύροι
- Κατηγορία A2: 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 (στην εκκίνηση και στη μέση της διαδρομής)

3- Πρόγραμμα Αγώνα

8:30 - 11: 15 π.μ	Αγώνες Αθλητών Ακαδημίας Ποδηλασίας ΚΟ.ΠΟ. 9:30 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών κατηγορίας A0 10:00 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών κατηγορίας A1 10:45 Εκκίνηση αγώνα αθλητών και αθλητριών των κατηγοριών A2 και A3
10:30 – 11:00 π.μ.	Εγγραφή και Παραλαβή αριθμών για τις επίσημες κατηγορίες Κ.Ο.ΠΟ και τις Κατηγορίες Cycling for All. Έκδοση Ημερήσιας Αδείας Ποδηλατιστή από εκπρόσωπο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας για τους ποδηλάτες κατηγορίας Open.
11:30 π.μ.	Εκκίνηση Αγώνα Κατηγοριών Κ.Ο.ΠΟ + Cycling for All
12:15 μ.μ.	Απονομές για τις ηλικίες κάτω των 14, Ακαδημίας
13: 00 μ.μ.	Απονομές κατηγοριών Κ.Ο.ΠΟ. + Cycling for All

4- Δήλωση Συμμετοχής

Κατηγορίες ΚΟ.ΠΟ.

Προεγγραφές στο ccf@cytanet.com.cy μέχρι την Πέμπτη, 19 Μαρτίου 2015.

Ακαδημία Ποδηλασίας

Εγγραφές νέων αθλητών ακαδημίας στο ccf@cytanet.com.cy μέχρι την Τετάρτη, 18 Μαρτίου 2015.

Παραλαβή αριθμών νέων αθλητών Ακαδημίας Ποδηλασίας από το γραφείο της Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Ολυμπιακό Μέγαρο), μέχρι την Παρασκευή 20 Μαρτίου 2015 (9:00 π.μ – 13:00).

Δεν θα γίνουν εγγραφές νέων αθλητών και αθλητριών της Ακαδημίας Ποδηλασίας μετά την Παρασκευή 20 Μαρτίου 2015.

5- Κόστος συμμετοχής

5Α- Κόστος Συμμετοχής στον αγώνα

- €3,00 για τις κατηγορίες A0, A1, A2 και A3 της Ακαδημίας Ποδηλασίας
- €5,00 για τις κατηγορίες Πανπαίδες, Παίδες, Έφηβοι, Cycling for All κάτω των 19 ετών.
- €10,00 για τις κατηγορίες Άντρες, Γυναίκες
- €15,00 για τις κατηγορίες Μάστερ 1, Μάστερ 2, Cycling for All άνω των 19 ετών

Υπεύθυνος για την καταβολή του κόστους συμμετοχής είναι ο κάθε αθλητής ξεχωριστά. Το κόστος συμμετοχής καταβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα κατά την εγγραφή του αθλητή και όχι αργότερα.

5B- Ημερήσια Άδεια Ποδηλάτη από Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας (μόνο για κατηγορίες Open)

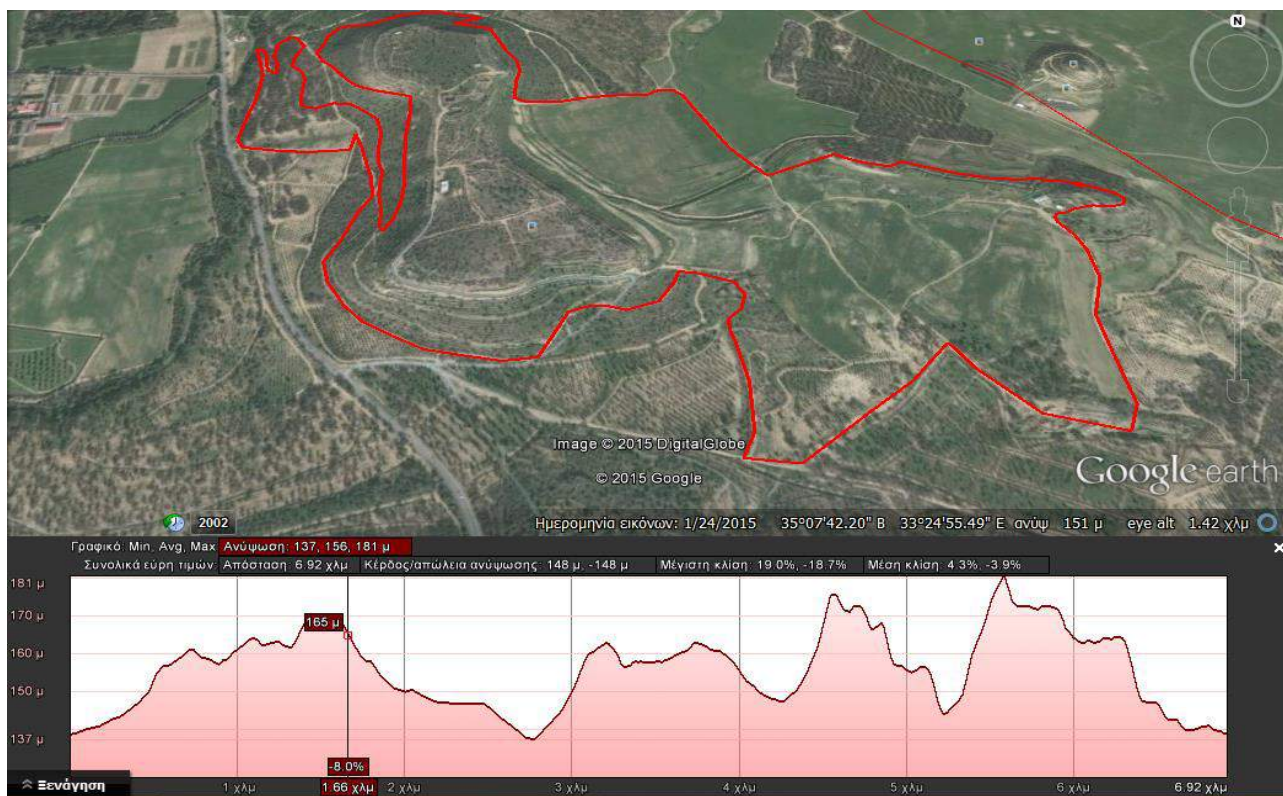
Για τους αθλητές κατηγορίας Open, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας έχει καθορίσει το ποσό των **€5,00** για έκδοση ημερήσιας άδειας ποδηλάτη και ασφάλισή τους έναντι τρίτου.

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

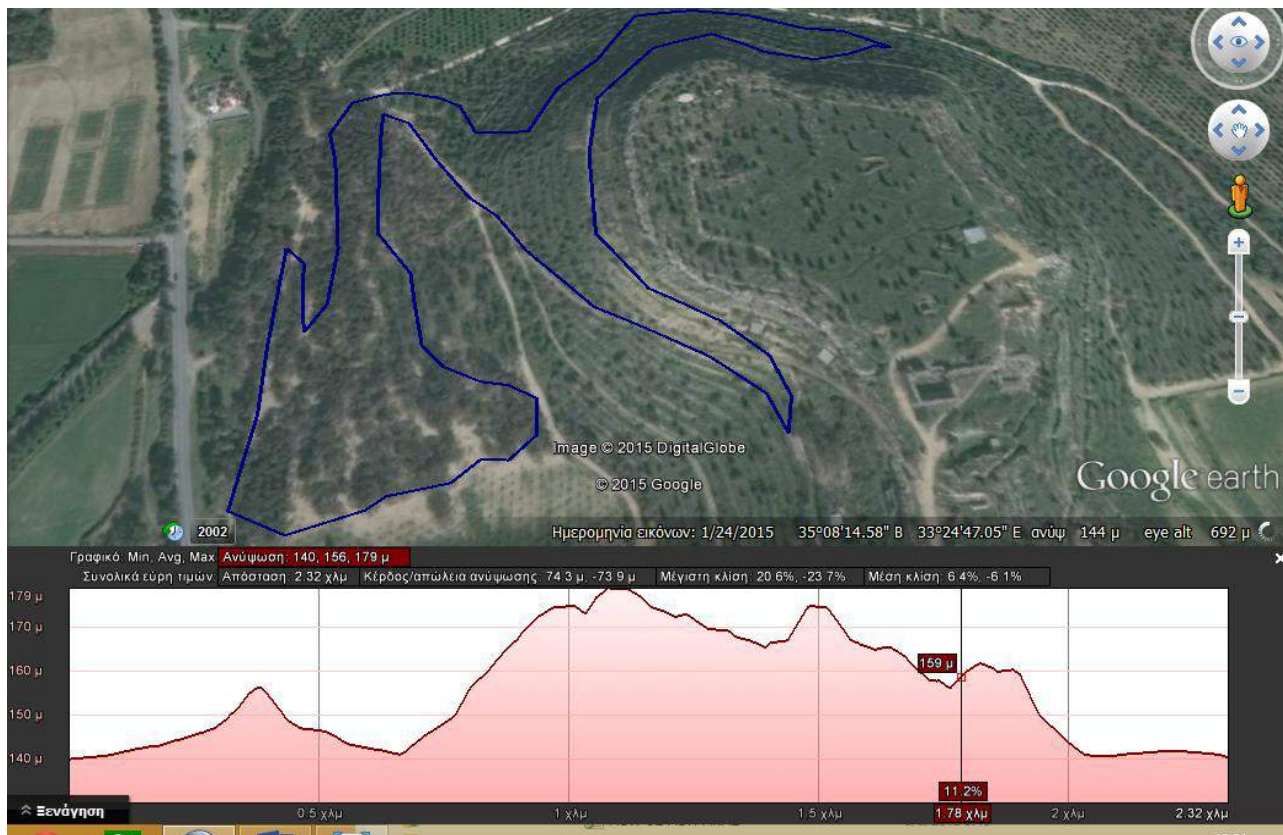
6- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

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.

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



7- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα αγώνα Ακαδημιών Κ.Ο.ΠΟ. κατηγορίες Α1, Α2, Α3.



Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα αγώνα Ακαδημιών Κ.Ο.ΠΟ. κατηγορίες Α0

