

GRAN FONDO

APOLLO - APHRODITE



WHERE MYTHOLOGY WAS BORN

2 OCTOBER 2022



info@activatecyprus.com | [+357 24 33 21 12](tel:+35724332112) | [WWW.ACTIVATECYPRUS.COM](http://www.activatecyprus.com)

CO - ORGANISERS:

activate
EVENTS • TOURS • ADVENTURES



Ο ΑΓΩΝΑΣ

Μια ποδηλατική διαδρομή που θα σας μεταφέρει στα μέρη όπου γεννήθηκε η μυθολογία και καταγράφηκε η ιστορία. Αυτή είναι μια ιδέα που γίνεται πραγματικότητα μέσω του "Apollo & Aphrodite Gran Fondo", ενός αγώνα Ποδηλασίας για Όλους που πραγματοποιείται τον Οκτώβριο στο νησί μας. Πρόκειται για έναν αγώνα που ταιριάζει σε όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, από αρχάριους έως επαγγελματίες!

Η Πάφος, όπου γεννήθηκε η Θεά της ομορφιάς και της αγάπης και η Λεμεσός, όπου ο Απόλλων Υλάτης λατρευόταν ως θεός των δασών, φιλοξενεί για πρώτη φορά το ποδήλατο gran fondo "Τα μονοπάτια του Απόλλωνα και της Αφροδίτης". Η Κύπρος είναι γνωστή για τους μυθολογικούς δεσμούς του με τους αρχαίους θεούς, εξου και η ύπαρξη εκατοντάδων αρχαιολογικών χώρων και άλλων μνημείων που συνδέονται με τους θεούς του Ολύμπου, ιδιαίτερα της Αφροδίτης και του Απόλλωνα που λατρεύονταν πολύ στο νησί.

Η διαδρομή περνά από περιοχές μεγάλης ομορφιάς, αρχαιολογικής σημασίας και αυθεντικότητας του μικρού μας νησιού! Η διαδρομή απεικονίζει την ομορφιά του νησιού καθώς και τα 10.000 χρόνια ιστορίας, πολιτισμού και κουλτούρας της Κύπρου και των ανθρώπων της! Το αμφιθέατρο Κουρίου και το Ιερό του Απόλλωνα Υλάτη είναι μερικά από τα κυριότερα σημεία των διαδρομών που θα αγωνιζέστε τον Οκτώβριο στην Κύπρο.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ - CYCLING FOR ALL

- Παιδες/Κορασίδες 15-16 χρονών
- Έφηβοι/Νεάνιδες 17-18 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 19-29 χρονών
- Μάστερ 1 Άντρες/Γυναίκες 30-39 χρονών
- Μάστερ 2 Άντρες/Γυναίκες 40-49 χρονών
- Μάστερ 3 Άντρες/Γυναίκες 50+ χρονών
- Άντρες/Γυναίκες Ελίτ (με ταυτότητα αθλητή ΚΟΠο)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/9 – Παραλαβή αριθμών

14:00-17:00 Παραλαβή αριθμών από το γραφείο της Activate Cyprus στην Τόχνη

ΚΥΡΙΑΚΗ 2/10 – Αγώνας Δρόμου

06:30-07:30 Παραλαβή αριθμών στο Μόλο Λεμεσού, δίπλα από Café Nero

08:00 Τεχνικό συνέδριο για αθλητές και συνοδούς κοντά στην εκκίνηση.

08:30 Εκκίνηση αγώνα για όλες τις κατηγορίες

16:00 Τελετή απονομών στο Μόλο Λεμεσού, έναντι Café Nero

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

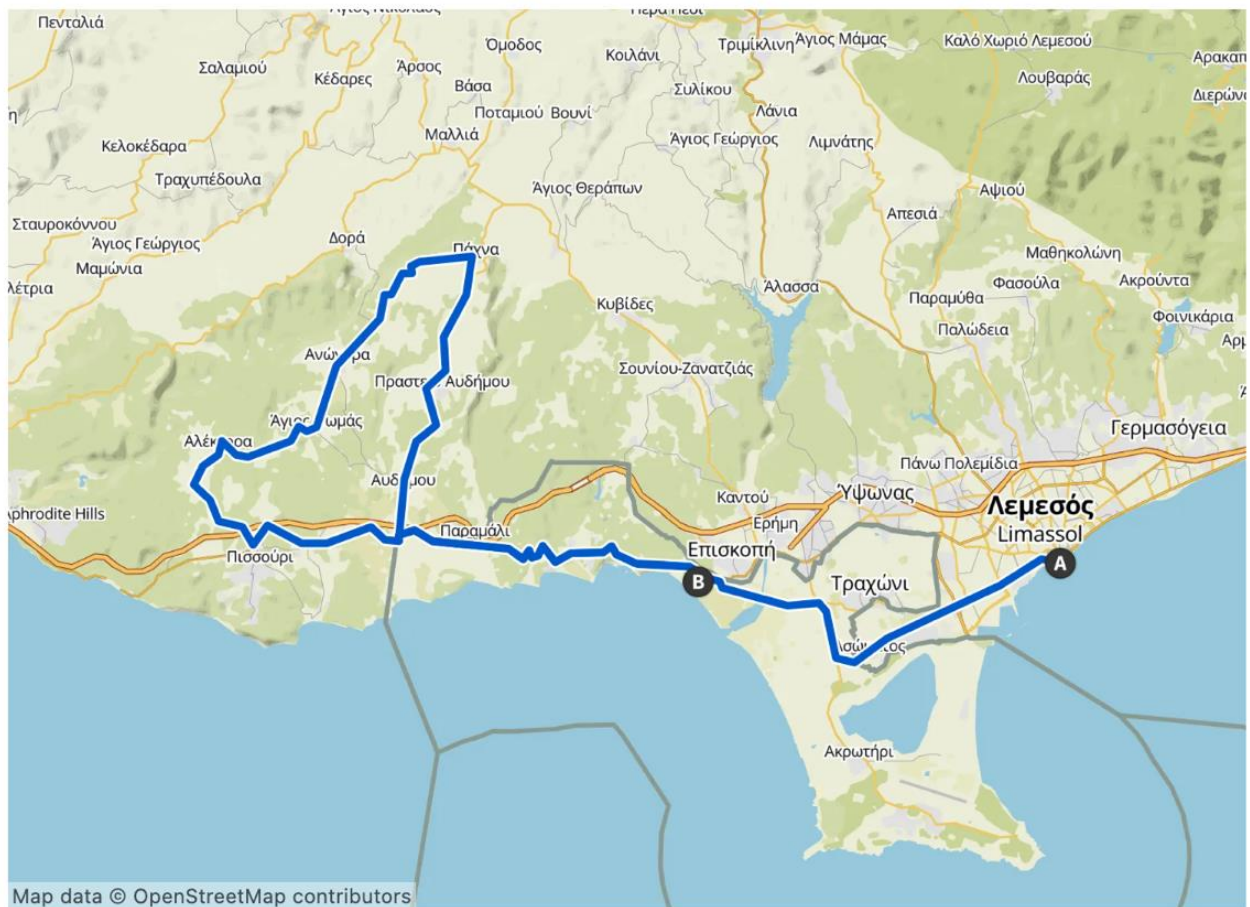
Διαδρομή: Λεμεσός – Κολοσσι - Κούριο – Αλέκτορα – Πλατανίσκια – Άγιος Θωμάς – Ανώγυρα – Πάχνα – Αυδημου – Κούριο.

Απόσταση: 88.9χλ | **Υψομετρικό:** +1380μ | [GPX FILE](#)

Χρονομετρημενο κομμάτι: Από το Κολόσσι (13χλ) μέχρι τον τερματισμό στο Κούριο (89χλ)

Ζώνες Τροφοδοσίας: Αλέκτορα, Ανώγυρα και Πάχνα

Πιο κάτω θα βρείτε εικόνα με την διαδρομή του αγώνα καθώς επίσης και σύνδεσμο για να κατεβάσετε τη διαδρομή



<https://www.komoot.com/tour/234022651>

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Η τελετή απονομών θα διεξαχθεί στο Μόλο Λεμεσού, έναντι Café Nero η ώρα 16:00. Οι πρώτοι 3 αθλητές κάθε κατηγορίας θα βραβευτούν με μετάλλιο και ο νικητής κάθε κατηγορίας με κύπελλο.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δηλώσεις συμμετοχής γίνονται μόνο μέσω διαδικτυακής φόρμας η οποία βρίσκεται στην **Ιστοσελίδα του Αγώνα**

Κόστος συμμετοχής € 50

**** Τελευταία μέρα δηλώσεων συμμετοχής είναι η 27^η Σεπτεμβρίου 2021 ****

Η συμμετοχή στον αγώνα συμπεριλαμβάνει:

- Νούμερα πλάτης και ποδηλάτου
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Ιατρική υποστήριξη κατά την διάρκεια του αγώνα
- Σηματοδότηση διαδρομής
- Προσωπικό ασφαλείας
- Ζώνες τροφοδοσίας με φρούτα, νερό και ηλεκτρολύτες
- Τελετή λήξης
- Προφίλ του αγώνα σε αυτοκόλλητο
- Ηλεκτρονικοί χάρτες και GPX
- Αναμνηστική φανέλα και τσάντα
- Ενεργειακά gels και μπάρρες.
- Δώρα από τους χορηγούς

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Απόσυρση από τον αγώνα

Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής επιθυμεί να αποσυρθεί από τον αγώνα είναι υπεύθυνος να ενημερώσει τους διοργανωτές.

Κανονισμοί τροχαίας

Στην Κύπρο η οδήγηση γίνεται στην αριστερή πλευρά του δρόμου. Όλη η διαδρομή θα είναι ανοικτή για την τροχαία κίνηση. Θα υπάρχουν μοτοσυκλέτες και αυτοκίνητα συνοδείας αλλά και μάρσιαλ ασφαλείας για να διευκολύνουν την ελευση των αθλητών αλλά και για να την επιτήρηση των κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα.

Οι παρακάτω παραβάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ποινές στους αθλητές ή/και αποβολή από τον αγώνα:

- Παραβίαση του κώδικα οδικής κυκλοφορίας
- Παρεμπόδιση της κυκλοφορίας
- Επικίνδυνη οδήγηση
- Χρήση ακουστικών ή κινητών τηλεφώνων την ώρα του αγώνα.
- Ποδηλασία πίσω από μηχανοκίνητο όχημα
- Προσπέρασμα του αυτοκινήτου του αλυτάρχη χωρίς άδεια.

Οδική ασφάλεια

Η οδική κυκλοφορία θα ρυθμίζεται από την αστυνομία και με μάρσιαλς κατά μήκος της διαδρομής. Οι ποδηλάτες είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και του αγώνα. Οι οποιοσδήποτε ρυθμίσεις με την αστυνομία ή και τους μάρσιαλς κατά μήκος της διαδρομής παρέχουν απλά διευκόλυνση στη διέλευση και μεγαλύτερη ασφάλεια στους ποδηλάτες και τους οδηγούς

Ιατρική υποστήριξη

Κατά την διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ασθενοφόρο και γιατρός το οποίο θα ακολουθεί τον αγώνα. Σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης όπου χρειάζεται παρέμβαση ασθενοφόρου οι αθλητές ή οι συνοδοί τους πρέπει να επικοινωνήσουν με τους διοργανωτές και να αναφέρουν τον αριθμό τους καθώς και την τοποθεσία που βρίσκονται. (Χιλιόμετρο στον αγώνα από την εκκίνηση ή κοντινότερο χωριό / περιοχή)

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσου. Τηλ: 25801100

Google Maps: <https://goo.gl/maps/bbLv2yyL6G3DvRTKA>

Χρονομέτρηση

Η χρονομέτρηση του αγώνα θα γίνει με ηλεκτρονικό σύστημα χρονομέτρησης. Κατά την παραλαβή των αριθμών, ο κάθε αθλητής θα πάρει και ένα chip χρονομέτρησης. Οι αθλητές είναι υπεύθυνοι να επιστρέψουν το chip μετά τον τερματισμό. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής δεν επιστρέψει το chip του μετά το τέλος του αγώνα θα υπάρχει χρέωση €100

Σηματοδότηση και κριτές

Η διαδρομή θα είναι σηματοδοτημένη και είναι υποχρέωση των αθλητών να γνωρίζουν και να ακολουθήσουν τη διαδρομή. Η σηματοδότηση θα γίνει με βέλη στην άσφαλο καθώς και πινακίδες τοποθετημένες στην αριστερή ή/και δεξιά πλευρά του δρόμου οι οποίες θα δείχνουν τη διαδρομή. Κριτές και προσωπικό ασφαλείας θα βρίσκονται σε κύρια σημεία για να καθοδηγούν τους αθλητές. Όπου δεν υπάρχει προσωπικό οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν την σηματοδότηση. Εάν κάποιος αθλητής παρεκκλίνει από την διαδρομή σε οποιοδήποτε σημείο θα του δοθεί ποινή.

Θα υπάρχει επίσης σηματοδότηση που θα επιδεικνύει την απόσταση που απομένει μέχρι την γραμμή τερματισμού.

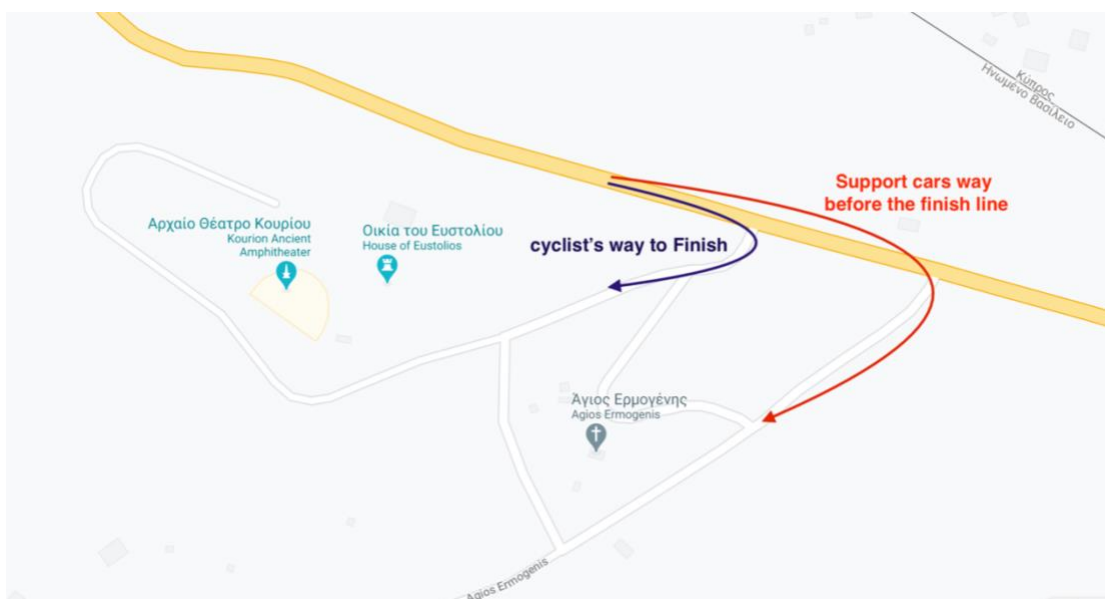
Ποδήλατο

Στον αγώνα επιτρέπονται μόνο ποδήλατα δρόμου βάση των κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Δεν υπάρχουν περιορισμοί στα πατήματα στην κατηγορία εφήβων

Αυτοκίνητά συνοδείας και συνοδοί

Αυτοκίνητα συνοδείας επιτρέπονται ΜΟΝΟ για ομάδες των τεσσάρων (4) και πάνω αθλητών. Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να ακολουθούν και να υπακούσουν στις οδηγίες των διοργανωτών και κομισάριων.

- Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να βρίσκονται πίσω από το αυτοκίνητο του αλυτάρχη εκτός εάν πάρουν την άδεια του.
- Όλο το προσωπικό συνοδείας πρέπει να παρευρεθεί στο τεχνικό συνέδριο την ημέρα του αγώνα. Το προσωπικό συνοδείας πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί με τους διοργανωτές είτε στα Ελληνικά είτε στα Αγγλικά.
- Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να οδηγούν σύμφωνα με τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και σε καμία περίπτωση να μην τον παραβιάζουν
- Τα αυτοκίνητα δεν επιτρέπεται να οδηγούν πολύ κοντά ή πίσω από τους ποδηλάτες
- Όλα τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του προσωπικού ασφαλείας οι οποίοι θα τους καθοδηγήσουν σε χώρο στάθμευσης πριν τη γραμμή τερματισμού. Κανένα αυτοκίνητο συνοδείας δεν θα επιτραπεί να φτάσει στην γραμμή τερματισμού. Τα αυτοκίνητα συνοδείας θα πρέπει να εξέλθουν της διαδρομής 1χμ περίπου πριν τον τερματισμό στο Κούριο ακολουθώντας την διαδρομή προς Άγιο Ερμογένη (παραλία Κουρίου). Μολις στριψουν δεξιά για Άγιο Ερμογένη εκεί υπάρχει αρκετός χώρος για παρκινγκ όπου μπορούν να περιμένουν τους αθλητές τους να επιστρέψουν αφού τερματίσουν. Επισυνάπτεται σχεδιαγράμμα:



- Εάν κάποιος συνοδός επιθυμεί να πάει στην γραμμή τερματισμού μπορεί να παει με τα πόδια αφού πρώτα αγοράσει εισιτήριο από το γραφείο εισιτηρίων του αρχαιολογικού χώρου στην είσοδο.
- Προσπέραςμα των αθλητών που αγωνίζονται πρέπει να γίνεται με προσοχή και ακολουθώντας όλες τις προφυλάξεις και τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.
- Αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να δηλωθούν κατά την διάρκεια της διαδικασίας εγγραφών. Παρακαλούμε στείλτε τα στοιχεία του οδηγού (όνομα, τηλέφωνο) και τα νούμερα αυτοκινήτου στο info@activatecyprus.com.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θέσετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας ή οποιονδήποτε άλλον για κανένα λόγο!

Ζώνες τροφοδοσίας

Θα υπάρχουν τρεις (3) ζώνες τροφοδοσίας κατά την διάρκεια της διαδρομής, συγκεκριμένα στα χωριά Αλέκτορα, Ανώγυρας και Πάχνας. Θα είναι σηματοδοτημένες και η τοποθεσία τους θα αναφέρεται στην περιγραφή και χάρτη της διαδρομής.

Σε όλα τα σημεία τροφοδοσίας θα υπάρχει νερό για να γεμίσουν οι αθλητές τα παγούρια τους, φρούτα και ηλεκτρολύτες για να βάζουν οι αθλητές στα παγούρια τους.

Τροφοδοσία και τεχνική υποστήριξη

- Τροφοδοσία μπορεί να γίνει μόνο κοντά στις προκαθορισμένες ζώνες τροφοδοσίας. Απαγορεύεται αυστηρά η τροφοδοσία από το αυτοκίνητο. Τα αυτοκίνητα συνοδείας όταν πρόκειται να κάνουν τροφοδοσία πρέπει να σταθμεύσουν το αυτοκίνητο και με τους 4 τροχούς εκτός δρόμου και να κάνουν τροφοδοσία εντός των σηματοδοτημένων ζωνών η κοντά σε αυτές (100μ πριν η μετά σε σημείο με καλή ορατότητα για τους ποδηλάτες και τα άλλα οχήματα στη διαδρομή)
- Θα υπάρχουν αυτοκίνητα της διοργάνωσης για παροχή τεχνικής βοήθειας (τροχούς, αλλαγή ελαστικών η οποιασδήποτε άλλης τεχνικής βοήθειας μπορεί να παρασχεθεί κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του αγώνα. Το προσωπικό στα οχήματα τεχνικής βοήθειας θα προσπαθεί να διορθώνει το πρόβλημα αν αυτό δεν απαιτεί χρονική διάρκεια που να διαταράσσει την ομαλή επίβλεψη του αγώνα
- Τεχνική υποστήριξη επιτρέπεται σε όλη τη διαδρομή (εκτός από τα τελευταία 3 km). Τα αυτοκίνητα συνοδείας όταν πρόκειται να παρέχουν τεχνική βοήθεια πρέπει να σταθμεύσουν το αυτοκίνητο και με τους 4 τροχούς εκτός δρόμου!!!

Συνοδεία αστυνομίας

Θα υπάρχει συνοδεία αστυνομίας κατά την διάρκεια της διαδρομής. Οι αθλητές πρέπει να υπακούσουν στις εντολές της αστυνομίας και να ακολουθούν τους κανόνες που ορίζει η αστυνομία.

Προ εκκίνηση και χρονομέτρηση

Από το σημείο εκκίνησης στη Λεμεσό μέχρι το Κολότσι θα υπάρχει προεκκίνηση (χωρίς χρονομέτρηση) για όλους τους αθλητές. Η επίσημη (χρονομετρημένη) εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στα 13km.

Όλοι οι αθλητές πρέπει να ακολουθούν τα προπορευόμενα αυτοκίνητα της διοργάνωσης (προπομπούς) κατά τη διάρκεια της προ-εκκίνησης. Κανένας αθλητής δεν επιτρέπεται να προσπεράσει τα αυτοκίνητα αυτά. Επίσης όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι παρόντες στην εκκίνηση του αγώνα.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης	199/112
Κέντρο Συντονισμού, Έρευνας και Διάσωσης	1441
Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού	(+357) 25801100
Οργανωτική Ομάδα	
Μιχάλης Χατζηγιάννου (Διευθυντής)	(+357) 99694900
Ελένη Σαββίδου	(+357) 99743753