

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ  
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ

“ΟΡΟΚΛΙΝΗ”



# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

## Πίνακας Περιεχομένων

1- Όροι συμμετοχής .....	2
2- Κατηγορίες συμμετεχόντων .....	3
4- Πρόγραμμα αγώνα .....	3
5- Μεταφορά συμμετεχόντων - ποδηλάτων .....	4
6- Υποχρεωτικός εξοπλισμός αθλητών.....	4
7- Δήλωση & Κόστος Συμμετοχής.....	5
8- Ασφάλιση προσωπικών ατυχημάτων .....	5
9- Αριθμοί αθλητών και Χρονομέτρηση .....	5
10- Απονομές - Έπαθλα.....	5
11- Διαδρομή.....	5
ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΜΕ ΣΗΜΕΙΑ MARSHAL.....	7
12- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες.....	7
13- Μέτρα κατά της εξάπλωσης του Κορωνοϊού.....	8
14- Αγωνόδικος Επιτροπή.....	8
15- Διοργανωτής .....	8
Προσθήκη 1 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ .....	9
Προσθήκη 2 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΟΝΕΑ Ή ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΑΝΗΛΙΚΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ .....	11

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

Το σωματείο Ποδηλατική Κατάβαση Κύπρου διοργανώνει τον αγώνα Ορεινής Ποδηλατικής Κατάβασης.

## «Ορόκλινη»

την Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2023

Ο αγώνας αποτελεί τον 2<sup>ο</sup> γύρο του Cyprus Downhill Cup και θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων Ποδηλασίας 2022 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Κ.Ο.Πο.). Επίσης π αγώνας γίνεται σύμφωνα με τους όρους κανονισμούς της Κ.Ο.Πο και της UCI.

### 1- Όροι συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι διαθέτουν καλή υγεία και φυσική κατάσταση και οι τεχνικές τους ικανότητες και εμπειρία, τους επιτρέπει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις μιας εξειδικευμένης διαδρομής ποδηλατικής κατάβασης (MTB Downhill).

Όλοι οι αγωνιζόμενοι θα πρέπει να διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό που ορίζουν οι παρόντες κανονισμοί και τα ποδήλατά τους να είναι κατάλληλα για να ανταπεξέλθουν στη φύση του αγώνα και σε άριστη λειτουργική κατάσταση.

Ο οργανωτής έχει το δικαίωμα να απορρίψει συμμετοχή αθλητή/τριας στον αγώνα με βάση τα πιο πάνω.

Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αγωνιζόμενος επιτρέπει στον διοργανωτή τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση του κατά τη διάρκεια του αγώνα και των απονομών, για διαφημιστικούς και προωθητικούς λόγους.

Όλοι οι διαγωνιζόμενοι εκτός από τους κατόχους δελτίου υγείας, είναι υποχρεωμένοι να παρουσιάσουν την ιατρική βεβαίωση της Κ.Ο.Πο (βλέπε τελευταία σελίδα).

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

## 2- Κατηγορίες συμμετεχόντων

### A- Ανοικτός Αγώνας (OPEN)

Στον ανοικτό αγώνα (OPEN) θα βραβευθούν οι πιο κάτω κατηγορίες:

- Αγόρια U15
- Αγόρια U 17
- Εφηβοι 17-18 ετών.
- Άνδρες / Γυναίκες 19-29 ετών
- Μάστερς Άνδρες / Γυναίκες 30-39 ετών
- Μάστερς Άνδρες / Γυναίκες 40+ ετών

### B- Αγώνας Κυπέλλου

Στον αγώνα Κυπέλλου θα βραβευθούν οι πιο κάτω κατηγορίες:

- Εφηβοι 15-18 ετών.
- Άνδρες / Γυναίκες 19-29 ετών.

Θα βραβευθούν επίσης οι 5 ταχύτεροι χρόνοι της μέρας ανεξαρτήτως κατηγορίας.

Στις πιο πάνω κατηγορίες μπορούν να συμμετάσχουν αθλητές που κατέχουν άδεια ποδηλάτη ΚΟΠΟ κατηγοριών Παίδων, Κορασίδων, Ανδρών, Μάστερς (όλες οι κατηγορίες) καθώς και αθλητές που κατέχουν άδεια Cycling for All αφού παρουσιάσουν το απαραίτητο ιατρικό έγγραφο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Βλέπε τελευταία σελίδα). Στους μη κάτοχους άδειας ποδηλάτη θα εκδίδεται «Ημερήσια άδεια ποδηλάτη Cycling for All» της Κ.Ο.Πο. κατά την εγγραφή τους, το πρωί του αγώνα. (Κόστος 10 ευρώ).

Στον ανοικτό αγώνα, με εξαίρεση την κατηγορία εφήβων, σε περίπτωση που κάποια κατηγορία έχει λιγότερο από 5 συμμετέχοντες, ο διοργανωτής σε συνεννόηση με την αγωνόδοκο επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να τη συμπύξει με πιο πάνω κατηγορία.

Μέγιστος αριθμός συμμετοχών: 60

### Ανήλικοι αθλητές:

Για να συμμετάσχει κάποιος στον αγώνα πρέπει να είναι ηλικίας 12 ετών και άνω.

Οι συμμετέχοντες που την ημέρα του αγώνα είναι 12-18 ετών θα πρέπει να συνοδεύονται από τον γονέα ή τον νόμιμο κηδεμόνα τους ο οποίος θα περπατήσει μαζί τους την διαδρομή σε δικό τους χρόνο και με δική τους ευθύνη, και όταν δει την διαδρομή θα πρέπει, αν συγκατατίθεται να αγωνιστεί το παιδί του στον αγώνα, να υπογράψει την υπεύθυνη δήλωση (Προσθήκη 2).

## 3- Έντυπο απεμπόλησης ευθύνης (Waiver of Liability)

Όλοι οι συμμετέχοντες οφείλουν να περπατήσουν τη διαδρομή πριν τον αγώνα και να

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

υπογράφουν το έντυπο Απεμπόλησης Ευθύνης του διοργανωτή.

Αθλητές κάτω των 18 ετών οφείλουν να συνοδεύονται από γονέα ή νόμιμο κηδεμόνα, ο οποίος θα υπογράψει το έντυπο απεμπόλησης ευθύνης, αφού έχει περπατήσει και δει τη διαδρομή. Το περπάτημα της διαδρομής από τον κηδεμόνα γίνεται σε δικό του χρόνο και με δική του ευθύνη.

### 4- Πρόγραμμα αγώνα

Το χρονοδιάγραμμα της διοργάνωσης θα τηρηθεί αυστηρά. Παρακαλούνται οι αθλητές όπως συνεργάζονται με τους διοργανωτές για αποφυγή καθυστερήσεων.

**Δευτέρα 13/11/2023**

23:59: Κλείσιμο περιόδου δηλώσεων συμμετοχής

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

Κυριακή 19/11/2023

08:00 - 09:00 Επιβεβαίωση συμμετοχών αθλητών. Υπογραφή εντύπου απεμπόλησης ευθύνης, παραλαβή και τοποθέτηση Αριθμών & Chip χρονομέτρησης

09:00 - 09:45 Φόρτωμα ποδηλάτων για μεταφορά στην εκκίνηση

09:30 - 09:50 Τεχνικό Συνέδριο - Ενημέρωση συμμετεχόντων

10:00 Μεταφορά αθλητών και ποδηλάτων στο χώρο εκκίνησης

10:30 - 11:15 Αναγνωριστική προπόνηση (Μη χρονομετρημένη κατάβαση)

11:30 - 12:00 Μεταφορά αθλητών και ποδηλάτων στο χώρο εκκίνησης

12:15 - 13:00 **Αγώνας Κατάταξης (Seeding Run - Χρονομετρημένη κατάβαση για καθορισμό σειράς εκκίνησης τελικού)**

13:15 - 13:45 Μεταφορά αθλητών και ποδηλάτων πριν τον αγώνα

14:00 **Τελικός** (Χρονομετρημένη κατάβαση)

15:00 Απονομές

NB Αναλόγως των συμμετοχών και των επικρατούντων καιρικών συνθηκών το πρόγραμμα του αγώνα δύναται να τροποποιηθεί.

## 5- Μεταφορά συμμετεχόντων - ποδηλάτων

Οι αθλητές θα μεταφέρονται από το χώρο τερματισμού στο χώρο εκκίνησης με τη χρήση φορτηγού

Για να αποφεύγονται αχρείαστες καθυστερήσεις οι συμμετέχοντες οφείλουν να φορτώνουν τα ποδήλατα τους αμέσως μετά την ολοκλήρωση της κάθε κατάβασης τους. Το σημείο φόρτωσης των ποδηλάτων θα βρίσκεται 100 μέτρα από την γραμμή τερματισμού.

## 6- Υποχρεωτικός εξοπλισμός αθλητών

Όλοι οι αθλητές πρέπει να φέρουν υποχρεωτικά:

-Κράνος πλήρης κάλυψης προσώπου χωρίς αποσπώμενο υποσιάγωνο (full face helmet without a removable chin)

-Μάσκα (goggles)

-Προστατευτικές Επιγονατίδες (Knee protectors) κατασκευασμένες από άκαμπτα υλικά

-Μπλούζα με μακριά μανίκια

Συστήνεται επίσης η χρήση θώρακα και πλάτης, προστατευτικού λαιμού και σβέρκου, προστατευτικό γοφών και μηρών, γάντια που να καλύπτουν ολόκληρα τα δάκτυλα και την παλάμη.

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ “ΟΡΟΚΛΙΝΗ”

## 7- Δήλωση & Κόστος Συμμετοχής

Προεγγραφές στο email [info@freeridecy.com](mailto:info@freeridecy.com) μέχρι τα μεσάνυχτα της Δευτέρας, 13/11/23. Να αποστέλλεται το ονοματεπώνυμο, σωματείο, τηλέφωνο και ημερομηνία γέννησης.

Το κόστος συμμετοχής στον αγώνα είναι €40 (+ €10 για την ημερίσια αδειά ποδηλάτη ΚΟΠΟ, όπου εφαρμόζεται) το οποίο καταβάλλεται κατά την εγγραφή το πρωί του αγώνα.

Κατά την εγγραφή τους όλοι οι αθλητές πρέπει να συμπληρώσουν και να υπογράψουν την υπεύθυνη δήλωση απεμπόλησής ευθύνης (προσθήκη 1).

## 8- Ασφάλιση προσωπικών ατυχημάτων

Ο κάθε συμμετέχοντας συνιστάται να είναι κάτοχος ασφάλειας προσωπικών ατυχημάτων η οποία να καλύπτει τυχόν έξοδα τα οποία πιθανώς να προκύψουν από την συμμετοχή του στον αγώνα.

## 9- Αριθμοί αθλητών και Χρονομέτρηση

Ο αγώνας θα χρονομετρηθεί με τη χρήση συστήματος χρονομέτρησης με chip. Ο χώρος εγγραφών βρίσκεται στο σημείο τερματισμού της διαδρομής.

Κατά την εγγραφή τους οι αθλητές θα παραλαμβάνουν το chip χρονομέτρησης και τους αριθμούς τους. Οι αθλητές οφείλουν να επιστρέψουν το chip χρονομέτρησης. Ο αθλητής που θα απωλέσει ή δεν θα επιστρέψει το chip που παρέλαβε κατά την εγγραφή του, θα επωμιστεί το κόστος του chip (€80).

## 10- Απονομές - Έπαθλα

Θα βραβευθούν με έπαθλα οι 3 πρώτοι αθλητές κάθε κατηγορίας. Θα βραβευθούν επίσης οι 5 ταχύτεροι αθλητές ανεξαρτήτως κατηγορίας.

Οι απονομές θα γίνουν στο χώρο τερματισμού.

Όλοι οι αθλητές που θα βραβευθούν πρέπει να βρίσκονται στο χώρο απονομών 10 λεπτά πριν τις απονομές φορώντας την ποδηλατική τους στολή.

## 11- Διαδρομή

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στη Πίστα Καταβάσεων Ορόκλινης στην περιοχή Βορόκλινη.

**Γεωμορφολογία διαδρομής:** Πετρώδες, δύσβατο έδαφος με κατά τόπους πυκνή βλάστηση και δέντρα. Η διαδρομή του αγώνα θα συμπεριλαμβάνει άλματα, απότομη κατοφέρεια και κλίση και δύσκολα τεχνικά σημεία.

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ  
ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ**

Μήκος: 1500 μέτρα



**Υψομετρική διαφορά:** -200 μέτρα

**Περιληπτική περιγραφή διαδρομής:** Η διαδρομή χαρακτηρίζεται από την μεγάλη κατωφέρεια και ταχύτητα καθώς και δύσκολα τεχνικά κομμάτια και διάβαση δίπλα από απότομες πλαγιές. Υπάρχουν τεχνικά σημεία τα οποία απαιτούν εμπειρία στην καταβατική ορεινή ποδηλασία (MTB Downhill) για να μπορέσει ο αναβάτης να διαπεράσει με ασφάλεια.

Η διαδρομή του αγώνα θα είναι πλήρως σηματοδοτημένη πριν την αναγνωριστική προπόνηση.

## ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΜΕ ΣΗΜΕΙΑ MARSHAL



Σύνδεσμος στο Google Maps:

Χώρος εκκίνησης: <https://goo.gl/maps/tQgHhAobMhitDuZ97>

Χώρος τερματισμού: <https://goo.gl/maps/creaxeHHXxW7CVrF7>

Χώρος γραμματείας: 20 μέτρα από το χώρο τερματισμού.

## 12- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Ο αγώνας θα διεξαχθεί με την παρουσία ασθενοφόρου και γιατρού.

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το Νοσοκομείο Λάρνακας  
Τηλέφωνο: 24 800500

Google Maps: <https://goo.gl/maps/MvjACihQgnHjN8rS8>  
34.921089, 33.605116

### **13- Αγωνόδικος Επιτροπή**

**Αλυτάρχης:**

**Βοηθός Αλυτάρχης:**

**Γραμματέας:**

**Κομισάριος τερματισμού:**

### **14- Διοργανωτής**

Ο αγώνας διοργανώνεται από το σωματείο Ποδηλατική Κατάβαση Κύπρου και Freeride CY.

**Υπεύθυνος διοργάνωσης:**

Αντρέας Θεοδώρου.

**Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Τηλ: 99 265030.



.....  
.....  
Υπογραφή συμμετέχοντα

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία:.....

Σφραγίδα Διοργανωτή





**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Κύριος/Κυρία/Εγώ (όνομα, επίθετο): .....

Γεννήθηκε (πόλη, χώρα): .....

Ημερομηνία γέννησης (ηη/μμ/εεεε): .....

Το ανωτέρω πρόσωπο, σύμφωνα με την κλινική έρευνα που πραγματοποιήσα, δεν παρουσιάζει καμία αντένδειξη που να σχετίζεται με τη μη συμμετοχή του σε αγώνες ποδηλασίας.

Αυτό το πιστοποιητικό ισχύει για χρήση ενός έτους από σήμερα.

Τόπος και Ημερομηνία έκδοσης:.....

Υπογραφή Ιατρού (υποχρεωτικό): .....

Ονοματεπώνυμο Ιατρού και διεύθυνση: .....

Σφραγίδα Ιατρού: .....