



# ΦΤΕΡΙΚΟΥΔΙ

## MTB XCO RACE 2024

**Σάββατο, 25 Μαΐου 2024**

### **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**

Το σωματείο ΑΠΟΕΛ, σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Φτερικουδίου και με μέγα χορηγό τα Ακουστικά Κέντρα Οικονόμου, διοργανώνει τον πέμπτο ετήσιο αγώνα ορεινής ποδηλασίας **ΦΤΕΡΙΚΟΥΔΙ MTB XCO RACE 2024** εις μνήμη των **Πατήρ Ανδρέα και Θέκλας Πουμπουρή**, το Σάββατο, 25 Μαΐου 2024.

Ο αγώνας αποτελεί τον 5<sup>ο</sup> αγώνα Κυπέλου Ορεινής Ποδηλασίας Κύπρου 2024 και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2024 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας και θα υπόκειται στους Κανονισμούς, το Καταστατικό και τον Κώδικα Ηθικής της Διεθνούς Ενώσεως Ποδηλασίας (UCI).



## ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ

1. Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2024 της Κ.Ο.Πο.
2. **Κατηγορίες:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:
  - όλες οι επίσημες κατηγορίες της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας
    - Αντρών
    - Εφήβων
    - Παίδων
    - Γυναικών
    - Νεανίδων
    - Κορασίδων
    - Master 1 Άνδρες
    - Master 2 Άνδρες
    - Master 3 Άνδρες
    - Master 1 Γυναίκες
    - Master 2 Γυναίκες
    - Master 3 Γυναίκες
  - αθλητές Cycling For All (Open) ως ακολούθως:
    - CFA U15 αγόρια
    - CFA U15 κορίτσια
    - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, αγόρια
    - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, κορίτσια
    - Cycling For All - 19 ετών μέχρι 39 ετών, Άντρες
    - Cycling For All - 19 ετών μέχρι 39 ετών, Γυναίκες
    - Cycling For All - πάνω των 40 ετών, Άντρες
    - Cycling For All - πάνω των 40 ετών, Γυναίκες
3. **Διαδρομή:** Κυκλική διαδρομή μήκους 4,5 χλμ. με θετική υψομετρική διαφορά 210μ. περνώντας μέσα από τεχνητά μονοπάτια και στενά δρομάκια μέσα και γύρω από το χωριό Φτερικούδι.  
Χάρτης σε μορφή Garmin Connect: <https://tinyurl.com/fterikoudi2024>  
Χώρος Εκκίνησης/Τερματισμού: Αφετηρία και τερματισμός στην πλατεία του χωριού.  
Ζώνες Τροφοδοσίας και Τεχνικής Υποστήριξης: Θα υπάρχουν δύο (2) ζώνες τροφοδοσίας:
  1. Αμέσως μετά την γραμμή εκκίνησης
  2. 2,7 χλμ μετά την εκκίνηση | Πρόσβαση με τα πόδια ~450μ απόσταση από την γραμμή εκκίνησης.
4. **Αριθμοί αθλητών και Χρονομέτρηση:** Η χρονομέτρηση θα γίνει με ατομικά chip. Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας θα επιβεβαιώσει στη γραμματεία τους συμμετέχοντες της ομάδας του και θα παραλάβει το φάκελο με τα chip για όλους τους αθλητές της ομάδας του. Σε περίπτωση απώλειας του chip χρονομέτρησης θα χρεώνεται ο αθλητής/αθλήτρια στον οποίο χρεώθηκε.  
Κάθε αθλητής της ΚΟΠΟ θα έχει τον αριθμό που του δόθηκε στην αρχή της χρονιάς.  
Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία Cycling for All θα παραλάβουν κατά την εγγραφή τους φάκελο με τον αριθμό τους και chip για την χρονομέτρηση του αγώνα.
5. **Ιατρική Κάλυψη και Πρώτες Βοήθειες:** Θα υπάρχει ασθενοφόρο και γιατρός.  
Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το Νοσοκομείο Κυπερούντας, τηλέφωνο 25 806700.  
Google Maps: <https://goo.gl/maps/8YGtyuhWlbGMSknc7>



# ΦΤΕΡΙΚΟΥΔΙ MTB XCO RACE 2024



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

<b>1:30 - 2:30 μ.μ.</b>	Εγγραφές και Παραλαβή Αριθμών για τις κατηγορίες CFA στο προαύλιο του Κοινοτικού Συμβουλίου Φτερικουδίου δίπλα από τη γραμμή εκκίνησης
<b>2:30 μ.μ.</b>	Τεχνικό συνέδριο στο προαύλιο του Κοινοτικού Συμβουλίου Φτερικουδίου.
<b>3:00 μ.μ.</b>	Staging Αγώνα Κατηγοριών CFA U15, Παίδων, Κορασίδων, Νεάνιδων & CFA U19
<b>3:15 μ.μ.</b>	Εκκίνηση Αγώνα Κατηγοριών CFA U15, Παίδων, Κορασίδων, Νεάνιδων & CFA U19
<b>5:00 μ.μ.</b>	Staging Αγώνα Κατηγοριών Αντρών, Γυναικών, Εφήβων, MASTER 1,2,3 & CFA 19-39, CFA 40+
<b>5:15 μ.μ.</b>	Εκκίνηση Αγώνα Κατηγοριών Αντρών, Γυναικών, Εφήβων, MASTER 1,2,3 & CFA 19-39, CFA 40+
<b>7:15 μ.μ.</b>	Απονομές κατηγοριών Κ.Ο.Π.Ο και Cycling for All στην πλατεία Φτερικουδίου

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να αποστέλλονται με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο [apoelcycling@outlook.com.gr](mailto:apoelcycling@outlook.com.gr) μέχρι την Τετάρτη, 22 Μαΐου 2024.

Το κόστος συμμετοχής είναι:

- €10,00 για τις κατηγορίες CFA U15 (+ €10,00 για έκδοση day license)
- €15,00 για τις κατηγορίες Παίδες, Κορασίδες, Έφηβοι & Νεανίδες.
- €25,00 για τις κατηγορίες Άντρες, Γυναίκες
- €25,00 για τις κατηγορίες Μάστερ 1, Μάστερ 2 & Master3
- Cycling for All κάτω των 19 ετών €15,00 (+ €10,00 για έκδοση day license)
- Cycling for All άνω των 19 ετών €25,00 (+ €10,00 για έκδοση day license)

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.

Για τους αθλητές κατηγορίας Cycling for All, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας έχει καθορίσει το ποσό των €10,00 για έκδοση ημερήσιας άδειας ποδηλάτη(day licence) και ασφάλισή τους έναντι τρίτου. Το κόστος Ημερήσιας Άδειας Ποδηλάτη καταβάλλεται από τους αθλητές κατηγορίας Open σε εκπρόσωπο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας που θα τους εκδίδει την σχετική άδεια.



# ΦΤΕΡΙΚΟΥΔΙ MTB XCO RACE 2024



## ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Οι τρεις πρώτοι της κάθε κατηγορίας Κ.Ο.ΠΟ. καθώς και Cycling for All θα βραβεύονται με έπαθλο.

Παρακαλούνται όλοι οι αθλητές που θα βραβευθούν να βρίσκονται στο χώρο απονομών 10 λεπτά πριν τις απονομές φορώντας ποδηλατική στολή του σωματείου τους.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Ο αγώνας διοργανώνεται από το σωματείο ΑΠΟΕΛ σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Φτερικουδίου και μέγα χορηγό τα Ακουστικά Κέντρα Οικονόμου.

### Υπεύθυνος διοργάνωσης:

Μιχάλης Πουμπουρής – Υπεύθυνος Τμήματος Ποδηλασίας, Σωματείο ΑΠΟΕΛ

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Τηλ.: 99 453 721

Email: [m\\_poumpouris@yahoo.com](mailto:m_poumpouris@yahoo.com)

**Υπεύθυνος Χώρου Εκκίνησης και Τερματισμού:** Κωνσταντίνος Αντωνίου

**Υπεύθυνος Ασφάλειας Αγώνα:** Μίμης Θεοδώτου

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΟΦΕΣ

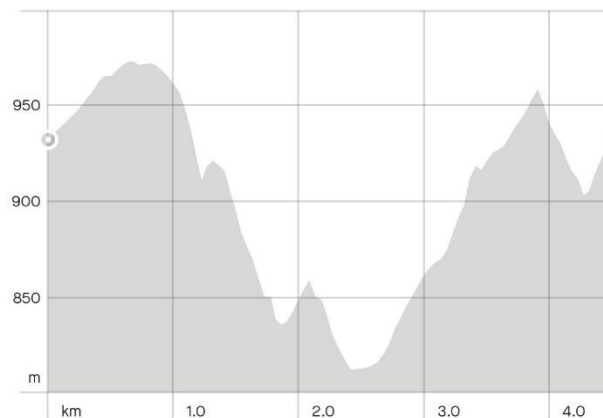
Ο αριθμός στροφών θα αποφασιστεί και θα ανακοινωθεί οριστικά από τον αλυτάρχη του αγώνα στο τεχνικό συνέδριο του αγώνα. Ενδεικτικά, ο αριθμός στροφών αναμένεται να είναι:

- Αντρών: 5 Στροφές
- Εφήβων: 4 Στροφές
- Παίδων: 3 Στροφές
- CFA U15: 2 Στροφές
- Γυναίκων: 3 Στροφές
- Νεανίδων: 3 Στροφές
- Κορασίδων: 2 Στροφές
- Master 1 Άνδρες: 3 Στροφές
- Master 2 Άνδρες: 3 Στροφές
- Master 3 Άνδρες: 2 Στροφές
- Master 1 Γυναίκες: 2 Στροφές
- Master 2 Γυναίκες: 2 Στροφές
- Master 3 Γυναίκες: 2 Στροφές
- Αθλητές Cycling For All:
  - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, αγόρια: 1 Στροφή
  - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, κορίτσια: 1 Στροφή
  - Cycling For All - 19 ετών μέχρι 39 ετών, Άντρες: 2 Στροφές
  - Cycling For All - 19 ετών μέχρι 39 ετών, Γυναίκες: 2 Στροφές
  - Cycling For All - πάνω των 40 ετών, Άντρες: 2 Στροφές
  - Cycling For All - πάνω των 40 ετών, Γυναίκες: 2 Στροφές

## ΧΑΡΤΗΣ ΚΑΙ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΓΡΑΦΗΜΑ



### Elevation



Elevation Gain

**212 m**



# ΦΤΕΡΙΚΟΥΔΙ MTB XCO RACE 2024



## ΧΟΡΗΓΟΙ

Το Σωματείο ΑΠΟΕΛ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ θα ήθελε να ευχαριστήσει τους συνεργάτες και χορηγούς του αγώνα για την πολύτιμη βοήθειά τους στην διεξαγωγή του αγώνα.



Το Σωματείο θα ήθελε επίσης να ευχαριστήσει τους διαχρονικούς χορηγούς και υποστηρικτές του.



Το Σωματείο τέλος θα ήθελε να ευχαριστήσει την Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας και τους χορηγούς της.

