



ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΧΟΡΗΓΟΙ



Ο ΑΓΩΝΑΣ

Ελάτε μαζί μας για μια περιπετειώδη βόλτα στην Τηλλυρία και εξερευνήστε την ομορφιά της πιο απομακρυσμένης περιοχής της Κύπρου

Η διαδρομή ξεκινά από το γραφικό λιμανάκι του Κάτω Πύργου δίπλα ακριβώς στην καταγάλανη θάλασσα της περιοχής. Αφού διασχίσετε τον κεντρικό δρόμο της κοινότητας πολύ σύντομα θα ανηφορίσετε προς το καταπράσινο πευκοδάσος της περιοχής.

Η θέα από τις πρώτες κιάλας κορυφές είναι απίθανη αφού συνδυάζει το πράσινο του βουνού με το γαλάζιο της θάλασσας. Οι πρώτες ανηφόρες παρά το ότι σε μερικά σημεία είναι δύσκολες εντούτοις η συχνή εναλλαγή με κατηφόρες κάνει την ποδηλατική εμπειρία πιο ευχάριστη.

Συνεχίζοντας μέσα στο δάσος θα ανηφορίσετε προς την επίσης ακριτικές Κοινότητες του Κάμπου και της Τσακίστρας πριν φτάσετε στο δρόμο που θα σας οδηγήσει προς το Σταυρό της Ψώκας και από εκεί προς τα Πηγένια και πίσω στον Κάτω Πύργο.

Σε όλο το μήκος της η διαδρομή προσφέρει υπέροχη θέα του βουνού και της θάλασσας σε μέρη που επικρατεί η απόλυτη ηρεμία. Πολύ πιθανόν στο δρόμο σας να συναντήσετε και αγρινά!

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Κύπελλο ΚΟΠο

- Άντρες/Γυναίκες ΕΛΙΤ
- Έφηβοι/Νεάνιδες
- Παίδες/Κορασίδες
- Μάστερ 1,2,3 Άντρες/Γυναίκες

Cycling For All

- Άντρες/Γυναίκες 14-15 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 16-18 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 19-34 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 35-49 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 50+ χρονών

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 19/10

18:00-19:00 Παραλαβή αριθμών στο [Beach bar Grape by the sea](#)

Κυριακή 20/10 – Αγώνας Δρόμου

07:00-07:30 Παραλαβή αριθμών στο [Λιμανάκι Κάτω Πύργου](#)

07:45 Τεχνικό συνέδριο για αθλητές και συνοδούς κοντά στην εκκίνηση.

08:30 Εκκίνηση αγώνων 93 και 49 χιλιομέτρων

14:00 Τελετή απονομών

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 93 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ

Απόσταση: 93.3χλ | **Υψομετρικό:** +2550μ | [GPX FILE](#)

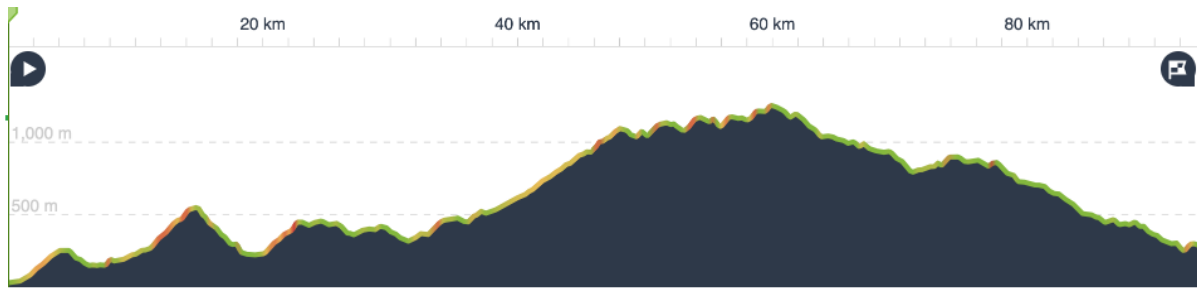
Κατηγορίες: Άντρες/Γυναίκες ΕΛΙΤ, Έφηβοι, Μάστερ 1,2,3 Άντρες, Cycling for ALL

Ζώνες Τροφοδοσίας: Θα υπάρχουν δύο ζώνες τροφοδοσίας. Η πρώτη θα είναι στη κοινότητα Κάμπου στα 40χμ, η δεύτερη στη διασταυρωση προς την Κοιλάδα των Κέδρων στα 58χμ.

Τεχνικές λεπτομέρειες: Η συνολική απόσταση είναι 93χμ με θετική ανύψωση περίπου 2500μ κάτι που κάνει τη διαδρομή απαιτητική. Οι περισσότερες ανηφόρες περιλαμβάνονται στο πρώτο μισό της διαδρομής όπου ακόμα οι ποδηλάτες είναι πιο ξεκούραστοι ενώ μετά η διαδρομή περιλαμβάνει περισσότερες κατηφορές. Προσοχή καθόλη τη διάρκεια της διαδρομής αφού πιθανόν να υπάρχουν κατολισθήσεις πετρων.

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





<https://www.komoot.com/tour/316953766>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 49 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ

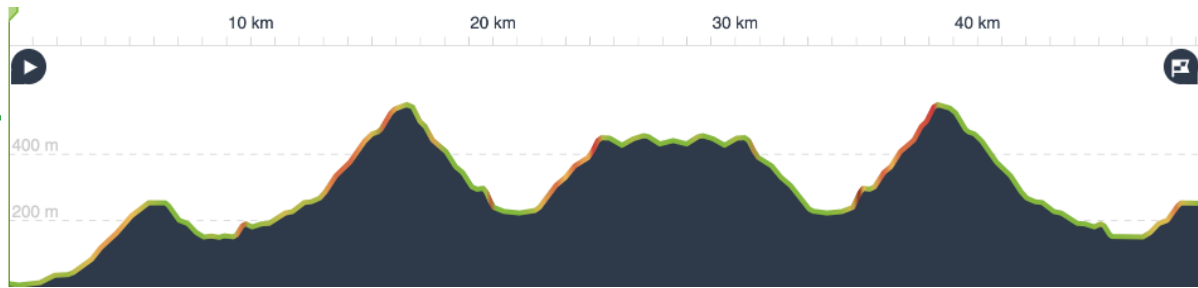
Απόσταση: 49.2χλ | **Υψομετρικό:** +1440μ | **GPX FILE**

Κατηγορίες: Νεάνιδες, Παιδες/Κορασίδες, Μάστερ 1,2,3 Γυναίκες, Cycling for All

Ζώνες Τροφοδοσίας: Θα υπάρχει μια ζώνη τροφοδοσίας στα 28χμ κοντά στο γύρισμα της διαδρομής για τις πιο κάτω κατηγορίες

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





<https://www.komoot.com/tour/933200293>

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δηλώσεις συμμετοχής γίνονται μόνο μέσω διαδικτυακής φόρμας η οποία βρίσκεται στην Ιστοσελίδα του Αγώνα ή στο email: info@activatecyprus.com

Κόστος συμμετοχής για Αθλητές της ΚΟΠο

CCF Άντρες/Γυναίκες ΕΛΙΤ	€30
CCF Έφηβοι/Νεάνιδες	€20
CCF Παιδες/Κορασίδες	€20
CCF Μάστερ 1,2,3 Άντρες/Γυναίκες	€30

Κόστος συμμετοχής για Αθλητές της CFA

CFA Άντρες/Γυναίκες 14-15	€20
CFA Άντρες/Γυναίκες 16-18	€20
CFA Άντρες/Γυναίκες 19-34	€30
CFA Άντρες/Γυναίκες 35-49	€30
CFA Άντρες/Γυναίκες 50+	€30

* για τους CFA αθλητές δεν θα υπάρχει γενική κατάταξη. Μπορούν να λάβουν μέρος στον αγώνα του Σαββάτου ή της Κυριακής ή και στους δύο.

** για CFA αθλητές χωρίς άδεια αθλητή από την Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας θα εκδίδεται one day license με κόστος 10 Ευρώ

*** Τελευταία μέρα δηλώσεων συμμετοχής είναι η 16^η Οκτωβρίου 2024

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
- Προφίλ του αγώνα σε αυτοκόλλητο
- Ηλεκτρονικοί χάρτες και GPX
- Αναμνηστικό δώρο
- Ενεργειακά gels ή/και μπάρες.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Η τελετή απονομών θα γίνει την Κυριακή 20/10 η ώρα 14:00 σε τοποθεσία που θα ανακοινωθεί αργότερα. Οι πρώτοι 3 αθλητές κάθε κατηγορίας θα βραβευτούν με μετάλλιο και ο πρώτο αθλητής κάθε κατηγορίας με κύπελλο.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Απόσυρση από τον αγώνα

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

Οδική ασφάλεια

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

Ιατρική υποστήριξη

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει ασθενοφόρο και γιατρός το οποίο θα ακολουθεί τον κάθε 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 Νοσοκομείο Πόλις Χρυσοχούς. Τηλ: 26 821800

Google Maps: <https://goo.gl/maps/AU9ZoNngWb3TEbVGA>

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. Μη επιστροφή του τσίπ χρονομέτρησης θα επιβαρύνει τον αθλητή που δεν το επέστρεψε με €80.

Σηματοδότηση και κριτές

Η διαδρομές θα είναι σηματοδοτημένες και είναι υποχρέωση των αθλητών να γνωρίζουν και να τις ακολουθήσουν. Η σηματοδότηση θα γίνει με βέλη στην άσφαλτο ή 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. Θα υπάρχει επίσης σηματοδότηση που θα επιδεικνύει την απόσταση που απομένει μέχρι την γραμμή τερματισμού.

Αυτοκίνητα συνοδείας και συνοδοί

Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να ακολουθούν και να υπακούσουν στις οδηγίες των διοργανωτών και κομισάριων.

- Τα αυτοκίνητα συνοδείας στον αγώνα δρόμου αντοχής πρέπει να βρίσκονται πίσω από το αυτοκίνητο του αλυτάρχη εκτός εάν πάρουν την άδεια του να προσπεράσουν. Κάθε ομάδα θα έχει δικαίωμα για ένα αυτοκίνητο σε κάθε απόσταση. Και για τους δύο αγώνες τα αυτοκίνητα συνοδείας θα 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.
- Όλο το προσωπικό συνοδείας πρέπει να παρευρεθεί στο τεχνικό συνέδριο που θα γίνει την ημέρα του αγώνα χρονομέτρου.
- 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 μπροστά 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 κοντά στη γραμμή τερματισμού.
- Προσπέρασμα των αθλητών που αγωνίζονται πρέπει να γίνεται με προσοχή και ακολουθώντας όλες τα μέτρα ασφαλείας και τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θέσετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας ή οποιονδήποτε άλλον για κανένα λόγο!

Ζώνες τροφοδοσίας

Θα υπάρχουν δύο (2) ζώνες τροφοδοσίας κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα αντοχής στην απόσταση των 93χμ και μια στον αγώνα των 49χμ. Θα είναι σηματοδοτημένες και η τοποθεσία τους 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 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 καλη ορατότητα για τους ποδηλάτες και τα άλλα οχήματα στη διαδρομή)

- 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 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 στον Κάτω Πύργο θα υπάρχει προεκκίνηση (χωρίς χρονομέτρηση) για όλους τους αθλητές στις αποστάσεις των 93 και 49 χιλιομέτρων. Η επίσημη (χρονομετρημένη) εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στα 2km.

Όλοι οι αθλητές πρέπει να ακολουθούν τα προπορευόμενα αυτοκίνητα της διοργάνωσης (προπομπούς) κατά τη διάρκεια της προεκκίνησης. 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
Νοσοκομείο Πόλεως Χρυσοχούς	26821800

Οργανωτική Ομάδα

Μιχάλης Χατζηιωάννου	99694900
Ελένη Σαββίδου	99743753

Υπευθυνος Χώρου Εκκίνησης / Τερματισμου: Ρενος Παλάλας

Υπευθυνοι Ασφάλειας: Μιχάλης Χατζηιωάννου/ Μιλτος Χατζουλής