



## 2ο Trail run «Ομβριανός Πετροκεράσων»

### ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

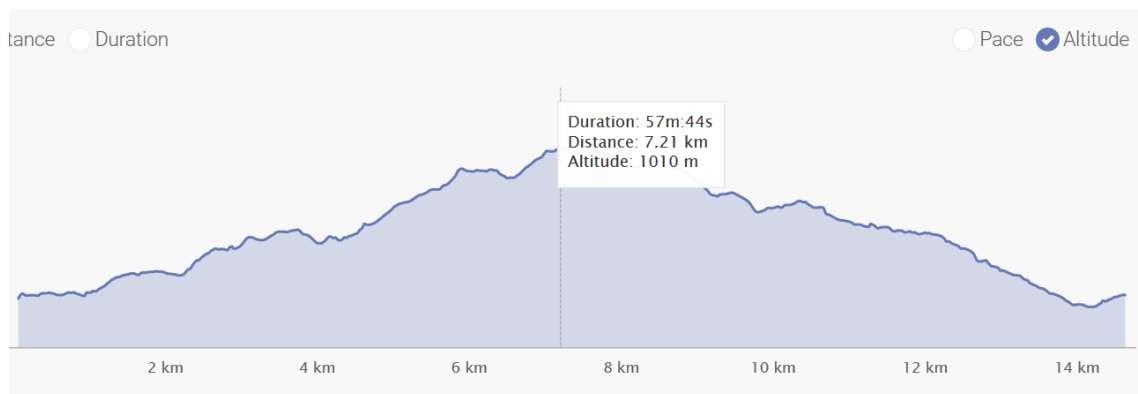
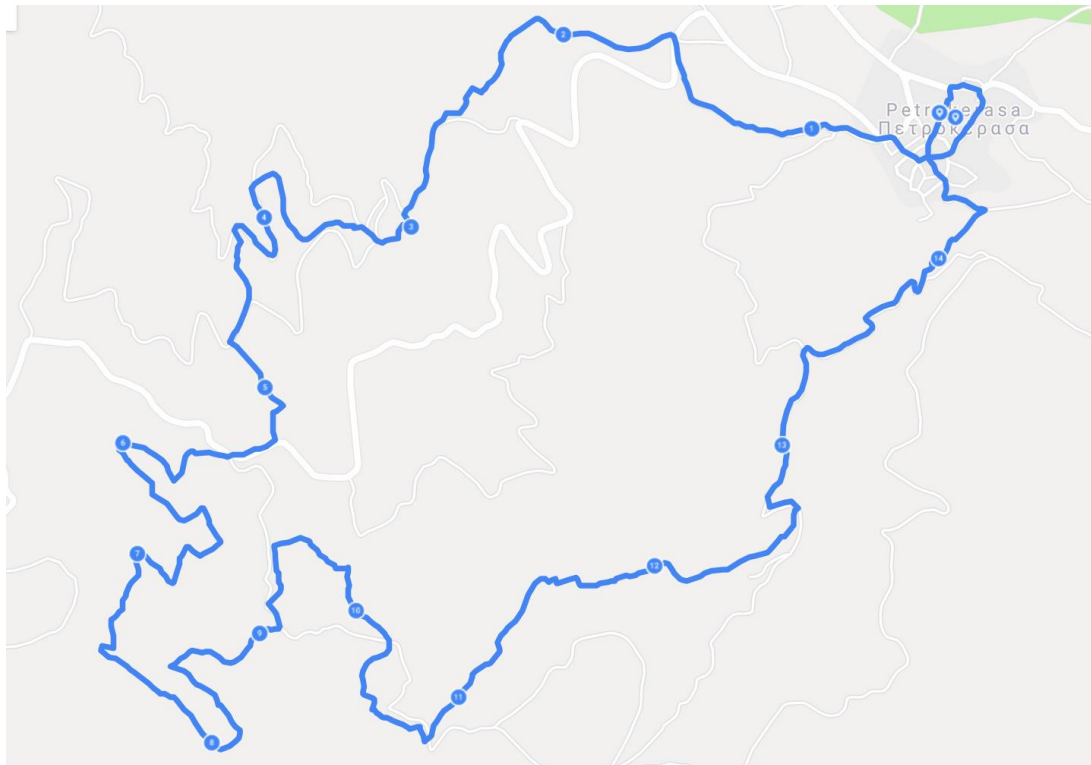
Ο Μορφωτικός Αθλητικός Σύλλογος Μ.Α.Σ. Ομβριανός Πετροκεράσων διοργανώνει τον 2ο Trail run «Ομβριανός Πετροκεράσων» 15 χλμ, την **Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2019**.

#### **1. Περιγραφή διαδρομής:**

Η διαδρομή είναι περίπου 15 χλμ. και αποτελείται κυρίως από πανέμορφα ορεινά μονοπάτια, τα οποία καλύπτουν το 85% της διαδρομής. Ο αγώνας θα διέλθει από τοπία μοναδικής φυσικής ομορφιάς (δασώδης εκτάσεις με καστανιές, οξιές και βελανιδιές, ρυάκια, δέντρα που σκεπάζουν τον δρόμο κρύβοντας τον ήλιο, φυσικές πηγές). Η διαδρομή είναι μέτριας δυσκολίας και σε κάποια σημεία απαιτεί από τους δρομείς εμπειρία κίνησης σε ορεινό μονοπάτι.

Τα πρώτα 800 μ. και τα τελευταία 200 μ. είναι άσφαλτο εντός του χωριού, τα δασικά μονοπάτια είναι περίπου 12 χλμ και έχουμε και 2 χλμ περίπου είναι αγροτικοί χωματόδρομοι. Η συνολική θετική υψομετρική είναι περίπου 680 μ.

Μετά την εκκίνηση από την [κεντρική πλατεία](#) του χωριού κατευθυνόμαστε μέσα από το χωριό στον Ηρώο και μετά από μια σύντομη ανηφόρα εντός χωριού μπαίνουμε σε μικρό κατηφορικό αγροτικό δρόμο, συνεχίζουμε με μικρή ανηφορική κλίση μέχρι την δεξαμενή νερού, διασχίζουμε την κεντρική άσφαλτο και μετά από 300μ μπαίνουμε σε δασικό μονοπάτι περίπου 3,5 χλμ. Στα τελευταία 200 μ. πριν τον πρώτο σταθμό τροφοδοσίας στην [Μακροκοπάννα](#) συναντάμε πάλι τον κεντρικό δρόμο Πετροκέρασα – Λιβαδίου. Ακολουθεί ανηφορικό δασικό μονοπάτι 2 χλμ που οδηγεί στην κορυφή του [Ομβριανού \(εξωκλήσι Προφ. Ηλία\)](#) υψόμετρο 1.009 μ. Αριστερά από το εκκλησάκι ακολουθούμε την κορυφογραμμή για 600 περίπου μέτρα και μετά μπαίνουμε σε κατηφορικό δασικό μονοπάτι περίπου 3,5 χλμ που οδηγεί στον δεύτερο σταθμό τροφοδοσίας στην [πηγή Μπουζουγλί](#). Συνεχίζουμε σε κατηφορικό δασικό μονοπάτι περίπου 3,5 χλμ μέχρι την τοποθεσία πλατανούδια (ρέμα), στρίβουμε αριστερά και τέλος με ανηφορικό τσιμεντόδρομο επιστρέφουμε στο χωριό και τερματίζουμε στην κεντρική πλατεία.



2. **Τόπος Εκκίνησης:** Κεντρική Πλατεία Πετροκεράσων (550μ υψόμετρο)
3. **Τόπος τερματισμού:** Κεντρική Πλατεία Πετροκεράσων
4. **Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2019
5. **Ώρα Εκκίνησης:** 10:30 π.μ.
6. **Διαδρομή – Χρονομέτρηση:** 15 χλμ (ορεινή διαδρομή).

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

Χρονικό όριο τερματισμού: 3 ώρες και 30 λεπτά

## 7. **Τροφοδοσία:**

Στη διαδρομή θα υπάρχουν δύο σταθμοί τροφοδοσίας:

- **1<sup>ος</sup> Σταθμός-Μακροκοπάνια** στο 5,5 χλμ (Νερό + ισοτονικό + μπανάνα),
- **2<sup>ος</sup> Σταθμός- Μπουζουγλί** στο 11 χλμ. (νερό + ισοτονικό + σταφίδες) και

- **Στον τερματισμό:** εκτός από νερό, ισοτονικό ποτό, μπανάνα και κέρασμα .

**8. Δικαίωμα συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι δρομείς, άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό και θα υπογράψουν τσεκάροντας την πρωτότυπη υπεύθυνη δήλωση που θα εμφανιστεί αμέσως μετά την καταχώρηση των στοιχείων στην φόρμα εγγραφής.

**9. Δηλώσεις συμμετοχής:**

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται υποχρεωτικά μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσης, στο <https://omvrianos.gr> και συμπληρώνοντας την **φόρμα εγγραφής**. Το κόστος συμμετοχής είναι 12€ κατά άτομο και 10€ οι ομαδικές εγγραφές κατά άτομο εφόσον στην ομαδική δήλωση η ομάδα δηλώσει 6 δρομείς.

Μετά την ολοκλήρωση της ηλεκτρονικής εγγραφής και σε διάστημα τριών (3) εργάσιμων ημερών θα πρέπει τα χρήματα να καταθέτονται στον λογαριασμό: Τράπεζες:

**EUROBANK: 00260024110102058367 IBAN GR1002600240000110102058367**

**Δικαιούχος: ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**

**ΠΕΙΡΑΙΩΣ: IBAN GR1101714220006422010048684**

**Δικαιούχοι: ΚΑΡΤΣΙΩΤΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ**

Στην κατάθεση των χρημάτων να δηλώσετε το ονοματεπώνυμο και πατρώνυμο σας. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να γίνουν το αργότερο μέχρι την **Παρασκευή 20-9-2019**.

**ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ:** Οι σύλλογοι που επιθυμούν να δηλώσουν ομαδικά, να κατεβάσουν το πρωτότυπο αρχείο ακολουθώντας τον σύνδεσμο [ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ](#) και αφού συμπληρώσουν όλα τα απαραίτητα πεδία να αποστείλουν το αρχείο μέχρι την **Παρασκευή 20-9-2019** στο email του συλλόγου [omvrianos@gmail.com](mailto:omvrianos@gmail.com)

**ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 300 αθλητές.** Την ημέρα του αγώνα θα υπάρχει η δυνατότητα μικρού αριθμού νέων εγγραφών (μέγιστο 20) χωρίς το αναμνηστικό μπλουζάκι, εφόσον δεν έχει συμπληρωθεί ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων.

## **10. Ηλικιακές κατηγορίες & Έπαθλα – Απονομές:**

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, καθώς και οι αντίστοιχοι νικητές των ηλικιακών κατηγοριών οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

Για τους άνδρες: 18 – 39, 40 – 54, & 55 και άνω.

Για τις γυναίκες: 18 -39, 40 – 54 & 55 και άνω

Επίσης θα δοθούν έπαθλα στην πρώτη νικήτρια ομάδα (σύλλογος) με την προϋπόθεση να έχουν τερματίσει τουλάχιστον 6 δρομείς από την ομάδα αυτή. Η σειρά της γενικής

κατάταξης του κάθε δρομέα θα είναι και οι βαθμοί που θα συγκεντρώνει. Σε περίπτωση ισοβαθμίας, νικήτρια θα είναι η ομάδα που ο τελευταίος δρομέας της δηλ. ο 6ος θα έχει καλύτερη κατάταξη από τον τελευταίο της ομάδας που ισοβαθμεί.

Οι νικητές της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις ηλικιακές.

Απονομές – βραβεύσεις: 13:00 – 13:30

### **11. Αναμνηστικά:**

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και **αναμνηστικό μπλουζάκι σε όσους κάνουν εμπρόθεσμη εγγραφή (έως 20/9/2019)**. Στην φόρμα εγγραφής υπάρχει επιλογή για το μέγεθος της μπλούζας.

### **12. Γραμματεία – Παραλαβή αριθμών:**

Η παραλαβή των αριθμών & chip χρονομέτρησης των δρομέων και πιθανές νέες εγγραφές, θα γίνει την Κυριακή 29/9/2019 στην αφετηρία – πλατεία Πετροκεράσων (Γραμματεία διοργάνωσης) **8:30 π.μ. έως 9:30 π.μ.** Εκεί θα μπορούν να εναποθέσουν οι συμμετέχοντες σε φυλασσόμενο, από εθελοντές, χώρο τα ρούχα που θα χρειαστούν για να αλλάξουν μετά τον τερματισμό τους.

### **13. Στόχος Εκδήλωσης:**

Η ανάδειξη της περιοχής και η ανάπτυξη του λαϊκού μαζικού αθλητισμού και του εθελοντισμού, η ικανοποίηση των δρομέων από την συμμετοχή τους στον εν λόγω αγώνα αλλά και τον συνοδών τους που θα έρθουν στον φιλόξενο χωριό των Πετροκεράσων και θα περάσουν μια όμορφη Κυριακή στην δροσιά των ίσκιων της πλατείας του χωριού. Θα υπάρχει η δυνατότητα μετά την ολοκλήρωση του αγώνα και τις απονομές, οι αθλητές και οι συνοδοί τους να ξεναγηθούν δωρεάν στο [Λαογραφικό Μουσείο](#), στον [Αλευρόμυλο](#) και στην [Γαλιάγρα](#).

## **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- 1. ΓΕΝΙΚΑ:** Οι δρομείς είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν στο ακέραιο τους κανονισμούς που περιγράφονται παρακάτω. Είναι επίσης υποχρεωμένοι να υπακούσουν στις υποδείξεις των διοργανωτών του αγώνα. Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις επισύρει πάντα την ποινή του αποκλεισμού. Οι διοργανωτές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν τους παραβάτες. Κάθε άλλο εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει επίσης όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του.
- 2. ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΟΜΕΑ:** Κάθε αθλητής φέρει τον αριθμό αγώνα (bib) πάνω του, τον οποίο και είναι υποχρεωμένος να έχει πάνω σε εμφανές σημείο στην εμπρόσθια όψη της μπλούζας του. Ο αριθμός πρέπει να παραμείνει σε όλη τη διάρκεια του αγώνα χωρίς να διπλωθεί, αποκρύβοντας έτσι οποιοδήποτε στοιχείο αναγράφεται πάνω στον αριθμό (χορηγοί, λογότυπα κλπ). Ουσιαστική αλλοίωση του αριθμού, η οποία

ενδέχεται να προκαλέσει σύγχυση στους υπεύθυνους καταγραφής των σταθμών ελέγχου τιμωρείται με αποκλεισμό.

3. **ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** Η σήμανση της διαδρομής που τοποθετείται από τη Διοργάνωση, είναι προσωρινή, με στόχο την εξυπηρέτηση των δρομέων και μετά τον αγώνα θα αφαιρεθεί μέρος αυτών όπως οι κορδέλες και θα παραμείνει η βασική σήμανση για να οριοθετεί μόνιμα ένα αναγνωρισμένο μονοπάτι.
4. **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:** Επιτρέπεται εξωτερική υλική βοήθεια (τροφή, ρουχισμός, μπατόν) προς τους αθλητές. Δεν επιτρέπεται η συνοδεία των δρομέων από πρόσωπα που δεν φέρουν αριθμό αγώνα. Η συνοδεία του αθλητή από οικεία πρόσωπα στα τελευταία μέτρα της διαδρομής επιτρέπεται.
5. **ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ:** Επιτρέπεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας. Επίσης, επιτρέπεται η κατοχή και χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS, κινητού τηλεφώνου ή ασυρμάτου (VHF). Αν κάποιος χαθεί στο δάσος το νούμερο 112 είναι αυτό που θα βοηθήσει στην ανεύρεση του. Γι αυτό είναι καλό να έχουν οι δρομείς τα κινητά τους τηλεφώνά.
6. **ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ:** Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένων κατά μήκος της διαδρομής, όπως πλαστικά μπουκάλια ή οποιοδήποτε άλλο υλικό συσκευασίας στερεάς ή υγρής μορφής τροφής που καταναλώνουν οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός σάκος απορριμμάτων. Όλοι οι δρομείς είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν απορρίμματα μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων μη οργανικών απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επισύρει ποινή αποκλεισμού. Η διοργάνωση θα τοποθετήσει 100μ μετά τους σταθμούς τροφοδοσίας και άλλους κάδους για να δώσει τη ευκαιρία στους δρομείς να τρέξουν και να μην σταματήσουν στους σταθμούς, υποχρεωτικά όμως στους κάδους αυτούς θα πετάξουν τα πλαστικά μπουκάλια η τα σκουπίδια από πιθανή χρήση Jel η οτιδήποτε άλλο σκουπίδι.
7. **ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ:** Οι δρομείς είναι υποχρεωμένοι να κινούνται στο μονοπάτι χωρίς να σχηματίζουν ομάδες που εκτείνονται σε πλάτος, εμποδίζοντας έτσι τους αθλητές που θα ήθελαν να προσπεράσουν. Όταν κάποιος δρομέας ειδοποιείται ότι πρέπει να κάνει στην άκρη για να προσπεραστεί, θα πρέπει να παραμείνει στην ανηφορική (εσωτερική) πλευρά της πλαγιάς
8. **ΣΥΝΤΟΜΕΥΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** Η συντόμευση (κόψιμο) της διαδρομής απαγορεύεται και τιμωρείται με αποκλεισμό. Ο κάθε αγωνιζόμενος έχει την ευθύνη και υποχρεούται να παρακολουθεί προσεκτικά τα προειδοποιητικά σήματα σε συγκεκριμένα τμήματα του μονοπατιού, τα οποία δείχνουν μια απαγορευμένη διαδρομή.
9. **ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:** Κατά μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σημεία ελέγχου.
10. **ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ:** Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον δρομέα, το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του.
11. **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ / ΑΝΑΒΟΛΗ:** Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες), οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να τροποποιήσουν τη διαδρομή ή και να αναβάλλουν για μικρό χρονικό διάστημα την εκκίνηση, προκειμένου να μη θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των δρομέων.
12. **ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ:** Οι διοργανωτές δεν ευθύνεται για τον θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων, οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν στο ορεινό περιβάλλον και βεβαιώνουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν, έχουν δε πρόσφατα εξεταστεί από γιατρό γι' αυτό το θέμα. Την υπεύθυνη δήλωση ότι έχουν εξεταστεί από γιατρό πρόσφατα υπογράφουν ηλεκτρονικά όταν πραγματοποιούν την δήλωση τους ή έντυπα στην

γραμματεία της διοργάνωσης. Οι ίδιοι οι δρομείς είναι υποχρεωμένοι να προβαίνουν τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο, ώστε να ελέγχουν την κατάσταση της υγείας τους. Οι διοργανωτές αποποιούνται κάθε ευθύνη σχετικά με τη σωματική ακεραιότητα των δρομέων, οι οποίοι θα πρέπει να συμπεριφερθούν υπεύθυνα σε σημεία της διαδρομής όπου ο κίνδυνος πτώσης με δυσάρεστα ή μοιραία αποτελέσματα είναι αυξημένος. Επίσης ο διοργανωτής απεκδύεται πάσης ευθύνης για καταστροφή, κλοπή, απώλεια, κτλ της προσωπικής περιουσίας των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες δεν θα έχουν το δικαίωμα να στραφούν κατά του διοργανωτή για οποιαδήποτε καταστροφή που μπορεί να προκληθεί στον εξοπλισμό τους ή το όχημά τους.

13. **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ:** Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης των κανονισμών, χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

## **ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΤΑ ΠΕΤΡΟΚΕΡΑΣΑ:**

### **Με αυτοκίνητο από Θεσσαλονίκη:**

1. Από την παλαιά εθνική οδό **Θεσσαλονίκης – Καβάλας** στρίβετε στην Γερακαρού προς Ζαγκλιβέρι. Μόλις μπειτε στο Ζαγκλιβέρι στρίβετε προς Αδαμ – Πετροκέρασα. Η διαδρομή είναι όλη ασφαλτοστρωμένη και η συνολική απόσταση από τη Θεσσαλονίκη είναι 48 χιλιόμετρα.
2. Από την εθνική οδό **Θεσσαλονίκης – Πολυγύρου** στρίβετε στα Βασιλικά προς Περιστερά – Λιβάδι. Πριν φθάσετε στο Λιβάδι στρίβετε προς Πετροκέρασα. Η διαδρομή είναι όλη ασφαλτοστρωμένη και η συνολική απόσταση από τη Θεσσαλονίκη είναι 44 χιλιόμετρα.

### **Με αυτοκίνητο από Χαλκιδική:**

1. Από τον δρόμο **Θεσσαλονίκης – Αρναίας** στρίβετε προς Δουμπιά. Από τα Δουμπιά τα Πετροκέρασα απέχουν 9 χιλιόμετρα. Η διαδρομή είναι όλη ασφαλτοστρωμένη.
2. Από τον δρόμο **Πολυγύρου – Θεσσαλονίκης** στρίβετε στην Γαλάτιστα. Από το τέλος της Γαλάτιστας υπάρχει νέος ασφαλτοστρωμένος δρόμος που οδηγεί μετά το Λιβάδι στον δρόμο Λιβαδίου – Πετροκέρασα.

Σας περιμένουμε στο φιλόξενο χωριό μας σε έναν αγώνα που δεν γίνετε από μόδα....

### **Μ.Α.Σ. Ομβριανός Πετροκεράσων**

Στρωμνίτσης 25, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 542 48

e-mail: [omvrianos@gmail.com](mailto:omvrianos@gmail.com)

<http://www.omvrianos.gr>

ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ: 6944511736

ΜΗΤΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ: 6942486472