

4ος Trail Run

Πετροκέρασα

4ο Trail Run «Ομβριανός Πετροκεράσων»

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Μορφωτικός Αθλητικός Σύλλογος Μ.Α.Σ. Ομβριανός Πετροκεράσων διοργανώνει τον **4ο Trail Run «Ομβριανός Πετροκεράσων»** την **Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2022** και βρίσκεται στην ευχάριστη θέση της ανακοίνωσης της ημερομηνίας έναρξης των εγγραφών για τις δυο ορεινές διαδρομές: η γνωστή επιτυχημένη μεγάλη διαδρομή των 15χλμ +710m και η νέα trail run διαδρομή +περιπατητική διαδρομή 5 χλμ.

1. **Τόπος Εκκίνησης:** Κεντρική Πλατεία Πετροκεράσων και για τις δύο διαδρομές
2. **Τόπος τερματισμού:** Κεντρική Πλατεία Πετροκεράσων και για τις δύο διαδρομές.
3. **Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου 2022
4. **Ωρα Εκκίνησης:** 10:00 π.μ. για τα 15 χλμ (10:30πμ για τα 5 χλμ)
5. **Διαδρομές – Χρονομέτρηση:**
 - 15 χλμ (ορεινή διαδρομή με θετική υψομετρική +710μ).
 - 5χλμ (ορεινή διαδρομή trail run + περιπατητική διαδρομή (+160μ))

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip).

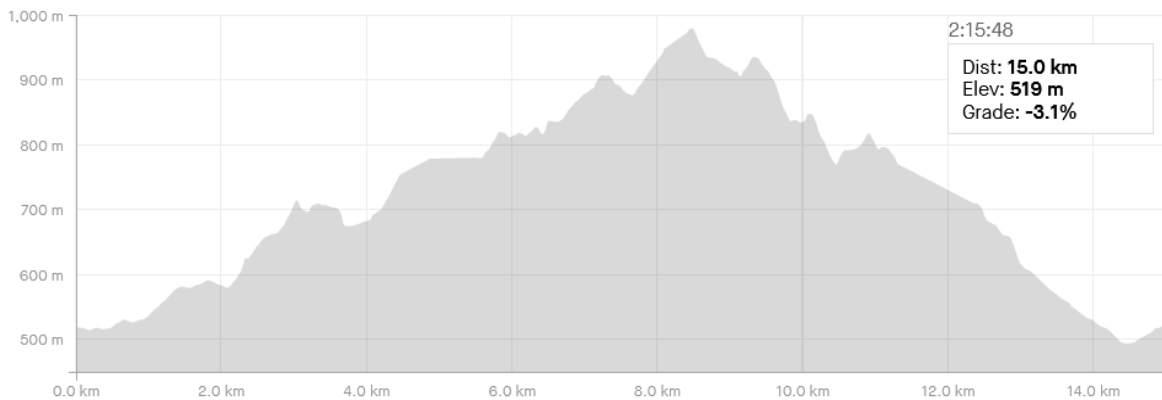
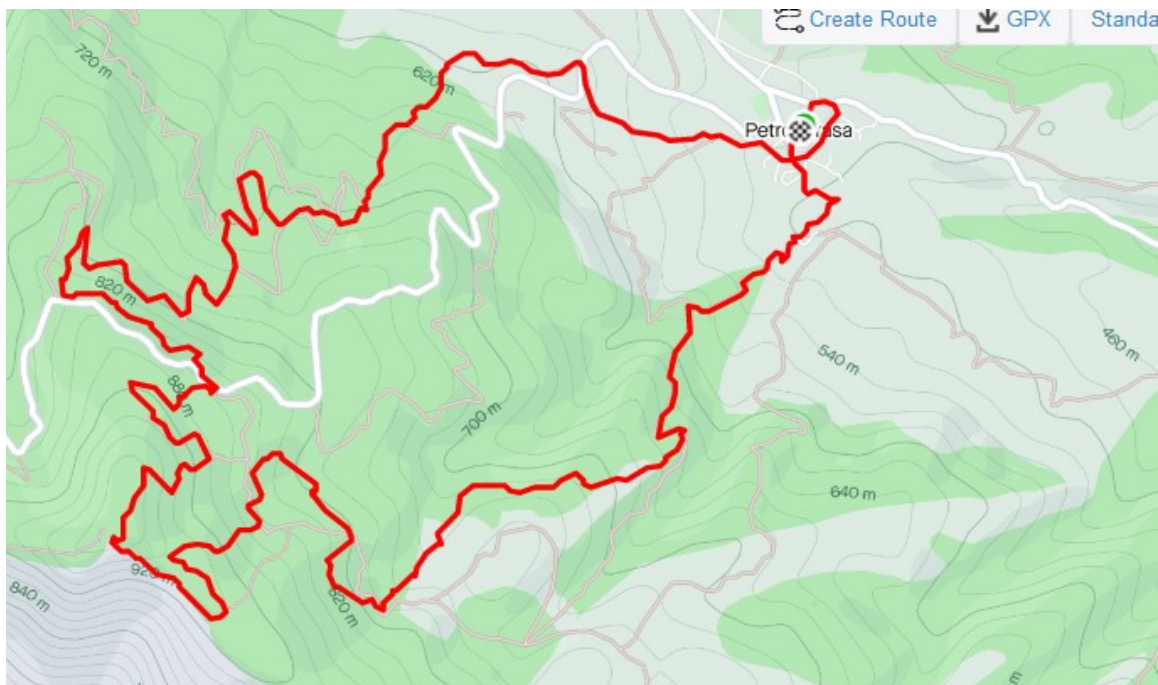
Χρονικό όριο τερματισμού: 3 ώρες και 30 λεπτά

15 χλμ (ορεινή διαδρομή με θετική υψομετρική +710μ).

Περιγραφή διαδρομής

Η διαδρομή είναι 15 χλμ και αποτελείται κυρίως από πανέμορφα ορεινά μονοπάτια, τα οποία καλύπτουν το 85% της διαδρομής. Η διαδρομή θα διέλθει από τοπία μοναδικής φυσικής ομορφιάς (δασώδης εκτάσεις με καστανιές, οξιές και βελανιδιές, ρυάκια, δέντρα που σκεπάζουν το μονοπάτι και 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 700 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 710 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 άσφαλο και μετά από 300μ μπαίνουμε σε δασικό μονοπάτι περίπου 3,5 χλμ. Στα τελευταία 50 μέτρα πριν τον **πρώτο σταθμό τροφοδοσίας στην Μακροκοπάνια** 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 στον δεύτερο σταθμό τροφοδοσίας**. Αριστερά από το εκκλησάκι ακολουθούμε την κορυφογραμμή για 600 περίπου μέτρα και μετά μπαίνουμε σε κατηφορικό δασικό μονοπάτι περίπου 3 χλμ που οδηγεί στον **τρίτο σταθμό τροφοδοσίας στην πηγή Μπουζουγλί**. Συνεχίζουμε σε κατηφορικό κυρίως δασικό μονοπάτι περίπου 3 χλμ και στην συνέχεια σε κατηφορικό αγροτικό δρόμο μέχρι την τοποθεσία Πλατανούδια (ρέμα), όπου στρίβουμε αριστερά και τέλος με ανηφορικό τσιμεντόδρομο επιστρέφουμε στο χωριό και τερματίζουμε στην κεντρική πλατεία.



6. Τροφοδοσία:

Στη διαδρομή θα υπάρχουν οι ακόλουθοι σταθμοί τροφοδοσίας:

- 1^{ος} σταθμός - Μακροκοπάνια 5,5 χλμ: Νερό + ισοτονικό + μπανάνα
- 2^{ος} σταθμός κορυφή Ομβριανός 7,5 χλμ: νερό
- 3^{ος} σταθμός - Μπουζουγλί 11 χλμ.: νερό + ισοτονικό + superfood
- στον τερματισμό: εκτός από νερό, μπανάνα και κέρασμα.

7. 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 κατά την καταχώρηση των στοιχείων στην φόρμα εγγραφής. Λόγω κατάστασης της πανδημίας θα τηρηθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα και η διοργάνωση θα διεξαχθεί σύμφωνα με το υγειονομικό πρωτόκολλο της Γ.Γ.Α. που ισχύει και όπως πιθανόν θα τροποποιηθεί την περίοδο διεξαγωγής.

9. Δηλώσεις συμμετοχής:

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται υποχρεωτικά μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσης, στο <https://omvrianos.gr> και συμπληρώνοντας την φόρμα εγγραφής <https://bit.ly/omvrianos2022> . Το κόστος συμμετοχής είναι 15€ κατά άτομο και 13€ οι ομαδικές εγγραφές κατά άτομο εφόσον στην ομαδική δήλωση η ομάδα δηλώσει 6 δρομείς.

Λήξη των εγγραφών **Σάββατο 17/9/2022** ή με την συμπλήρωση του ανωτάτου αριθμού δρομέων (200 συμμετοχές).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Θα πρέπει να γίνει κατάθεση του ποσού συμμετοχής στον ακόλουθο λογαριασμό ΠΙΝ την ολοκλήρωση της ηλεκτρονικής εγγραφής (θα συμπληρωθεί ο αριθμός κατάθεσης και το όνομα του δρομέα στην φόρμα εγγραφής)

EUROBANK: IBAN GR1002600240000110102058367

Δικαιούχος: ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

Η τραπεζική προμήθεια για μεταφορά από χρημάτων από άλλη τράπεζα επιβαρύνει τον δρομέα-καταθέτη

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 16/9/2022 στο email του συλλόγου omvrianos@gmail.com

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 200 δρομείς.

Ως διοργάνωση θα εφαρμοστούν όλα τα απαραίτητα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν την περίοδο αυτή σχετικά με τον COVID-19.

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 δεν εξαιρούνται από τις ηλικιακές.

Απονομές – βραβεύσεις: 13:00 – 13:30

11. Αναμνηστικά:

Σε όλους τους δρομείς της μεγάλης διαδρομής που θα τερματίσουν θα δοθεί καλαίσθητο αναμνηστικό μετάλλιο και **σύγχρονο τεχνικό αναμνηστικό μπλουζάκι σε όσους κάνουν εμπρόθεσμη εγγραφή**. Στην φόρμα εγγραφής υπάρχει επιλογή για το μέγεθος της μπλούζας.

12. Γραμματεία – Παραλαβή αριθμών:

Η παραλαβή των αριθμών & chip χρονομέτρησης των δρομέων, θα γίνει μόνο την 25/9/2022 στην αφετηρία – πλατεία Πετροκεράσων (Γραμματεία διοργάνωσης) ακολουθώντας όλα τα μέτρα και τους περιορισμούς για μια ασφαλή διοργάνωση

Ωράριο παραλαβής αριθμών: 8:00 π.μ. έως 9:00 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 ορεινού τρεξίματος και του εθελοντισμού, η ικανοποίηση των δρομέων από την συμμετοχή τους στην διαδρομή αλλά και τον συνοδών τους που θα έρθουν στον φιλόξενο χωριό των Πετροκεράσων και θα περάσουν μια όμορφη και ασφαλή Κυριακή στην δροσιά των ίσκιων της πλατείας του χωριού. Θα υπάρχει η δυνατότητα μετά την ολοκλήρωση της διοργάνωσης και τις απονομές, οι δρομείς και οι συνοδοί τους να ξεναγηθούν δωρεάν στο Λαογραφικό Μουσείο, στον Αλευρόμυλο και στην Γαλιάρα.

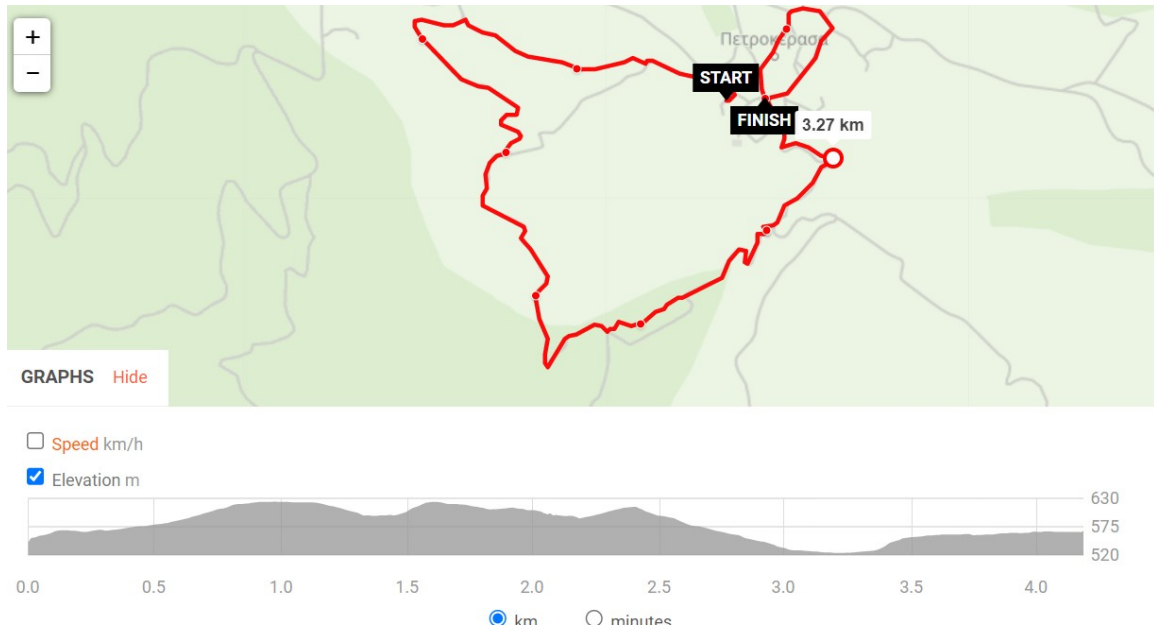
5 χλμ (trail run + περιπατητική διαδρομή).

Περιγραφή διαδρομής:

Η διαδρομή είναι περίπου 5 χλμ και αποτελείται κυρίως από αγροτικό δρόμο αλλά και πανέμορφο ορεινό μονοπάτι. Η διαδρομή είναι εύκολη και εισαγωγική στο ορεινό τρέξιμο αλλά μπορείτε να απολαύσετε την διαδρομή και με περπάτημα όπου δεν θα συναντήσετε ιδιαίτερες εκπλήξεις .

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 και στην διασταύρωση κινούμαστε αριστερά. Αυτά το πρώτο 1,5χλμ είναι κοινό με την μεγάλη διαδρομή. Μετά τον σταθμό τροφοδοσίας στα 2,2 χλμ, μπαίνουμε σε δασικό μονοπάτι περίπου 2 χλμ που οδηγεί με σχετικά επίπεδη κυρίως στην αρχή διαδρομή και στην συνέχεια σε κατηφορικό αγροτικό δρόμο (όπου ξαναμπαίνουμε στην μεγάλη διαδρομή των 15 χλμ) μέχρι την τοποθεσία Πλατανούδια (ρέμα),

όπου στρίβουμε αριστερά και τέλος με ανηφορικό τσιμεντόδρομο επιστρέφουμε στο χωριό και τερματίζουμε στην κεντρική πλατεία.



6. Τροφοδοσία:

Στη διαδρομή θα υπάρχουν η ακόλουθη τροφοδοσία:

- **σταθμός 2,2 χλμ:** Νερό
- **στον τερματισμό:** εκτός από νερό, μπανάνα και κέρασμα.

7. Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι μικροί και μεγάλοι, 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. Στην περίπτωση συμμετοχής ανηλίκων στην διαδρομή των 5χλμ, η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται από τον ασκούντα την επιμέλεια γονέα. Με την υποβολή της αντίστοιχης αίτησης συμμετοχής θεωρείται ότι έχει δοθεί συναίνεση του γονέα για τη συμμετοχή του τέκνου στην διαδρομή. Λόγω κατάστασης της πανδημίας θα τηρηθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα και η διοργάνωση θα διεξαχθεί σύμφωνα με το υγειονομικό πρωτόκολλο της Γ.Γ.Α. που ισχύει και όπως πιθανόν θα τροποποιηθεί την περίοδο διεξαγωγής.

9. Δηλώσεις συμμετοχής:

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται υποχρεωτικά μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσης, στο <https://omvrianos.gr> και συμπληρώνοντας την φόρμα εγγραφής <https://bit.ly/omvrianos2022> . Το κόστος συμμετοχής είναι 8€ κατά άτομο.

Λήξη των εγγραφών **Σάββατο 17/9/2022** ή με την συμπλήρωση του ανωτάτου αριθμού δρομέων (200 συμμετοχές & περιπατητών).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Θα πρέπει να γίνει κατάθεση του ποσού συμμετοχής στον ακόλουθο λογαριασμό ΠΡΙΝ την ολοκλήρωση της ηλεκτρονικής εγγραφής (θα συμπληρωθεί ο αριθμός κατάθεσης και το όνομα του δρομέα στην φόρμα εγγραφής)

EUROBANK: 00260024110102058367 IBAN GR1002600240000110102058367

Δικαιούχος: ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

Η τραπεζική προμήθεια για μεταφορά από χρημάτων από άλλη τράπεζα επιβαρύνει τον δρομέα-καταθέτη

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 200.

Ως διοργάνωση θα εφαρμοστούν όλα τα απαραίτητα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν την περίοδο αυτή σχετικά με τον COVID-19.

10. Ηλικιακές κατηγορίες & Έπαθλα – Απονομές:

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες

Απονομές – βραβεύσεις: 13:00 – 13:30

11. Αναμνηστικά:

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί καλαίσθητο αναμνηστικό μετάλλιο.

12. Γραμματεία – Παραλαβή αριθμών:

Η παραλαβή των αριθμών & chip χρονομέτρησης των δρομέων, θα γίνει στις 25/9/2022 στην αφετηρία – πλατεία Πετροκεράσων (Γραμματεία διοργάνωσης) ακολουθώντας όλα τα μέτρα και τους περιορισμούς για μια ασφαλή διοργάνωση

Ωράριο παραλαβής αριθμών: 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.

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. Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις επισύρει πάντα την ποινή του αποκλεισμού. Οι διοργανωτές 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 δρομέας 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 της διαδρομής χωρίς να διπλωθεί, αποκρύβοντας έτσι οποιοδήποτε στοιχείο αναγράφεται πάνω στον αριθμό. 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 την διοργάνωση 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 δρομείς. Δεν επιτρέπεται η συνοδεία των δρομέων από πρόσωπα που δεν φέρουν αριθμό αγώνα. Η συνοδεία του δρομέα από οικεία πρόσωπα στα τελευταία μέτρα της διαδρομής λίγο πριν τον τερματισμό 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 τηλεφωνα.

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 δρομείς. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός σάκος απορριμμάτων. Όλοι οι δρομείς είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν απορρίμματα μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, επισύρει ποινή αποκλεισμού.

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 δρομέας 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

Στρωμνίτης 25, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 542 48

e-mail: omvrianos@gmail.com

<http://www.omvrianos.gr>

ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ: 6944511736

ΜΗΤΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ: 6942486472