

## 5ος Ημιμαραθώνιος Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας» - 21.098 μέτρων ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

Ο Ποδηλατικός Άθλος Ρούμελης σε συνεργασία με τον Δήμο Μακρακώμης προκηρύσσει τον 5<sup>ο</sup> Ημιμαραθώνιο Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας» ο οποίος θα διεξαχθεί την **Κυριακή 22 Μαρτίου 2020 και ώρα 11.00** στη Σπερχειάδα Φθιώτιδας. Η διαδρομή των 21.098 μέτρων είναι σε άσφαλτο και διέρχεται δύο φορές τον ποταμό Σπερχειό στην περιοχή της Δυτικής Φθιώτιδας.

Παράλληλα θα διεξαχθούν:

**Ο αγώνας «Λαϊκός αγώνας-Καλύβα Στεφανή» - 5.000 μέτρων**  
**Η ορεινή πεζοπορία «Γουλινάς» - 7.800 μέτρων**

Την προηγούμενη μέρα , **Σάββατο 21 Μαρτίου 2020 και ώρα 18:00:**

**Οι Παιδικοί αγώνες 1.100 μέτρων & 1.600 μέτρων**

### Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2001 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το **αργότερο έως τη Δευτέρα 9 Μαρτίου 2020** ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.

### Για τη συμμετοχή απαιτείται:

- ο η δήλωση συμμετοχής με τη **συμπλήρωση της ηλεκτρονικής φόρμας** στην επίσημη ιστοσελίδα του Άθλου. [Πατήστε ΕΔΩ](#)
- ο η καταβολή αντίτιμου αξίας **10 ευρώ\*** στην **Τράπεζα Πειραιώς** :  
Αρ. Λογαριασμού: **5163-074929-286**  
**IBAN : GR19 0172 1630 0051 6307 4929 286**  
Δικαιούχος : Ποδηλατικός Άθλος Ρούμελης

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή σας, η κατάθεση των χρημάτων πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατό μετά την υποβολή της δήλωσης (**το πολύ εντός 5 ημερών**) και με την αναγραφή του **ονοματεπώνυμού** σας.

### Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής και τα **chip** της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης, από τις **8.00π.μ έως τις 10.00π.μ.**

## Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το τεχνικό μπλουζάκι.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν με κύπελλα.

Επίσης, κύπελλα θα δοθούν ανά ηλικιακή κατηγορία όπως:

Άνδρες: 18 – 35, 36 – 40, 41 – 45, 46 – 50, 51 – 55, 56 – 60, 60+.

Γυναίκες: 18 – 35, 36 – 45, 46 – 55, 56+.

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

**Ημερομηνία: Κυριακή 22/3/2020**

**Ώρα εκκίνησης: 11.00 π.μ**

**Απόσταση: 21.098 μέτρα**

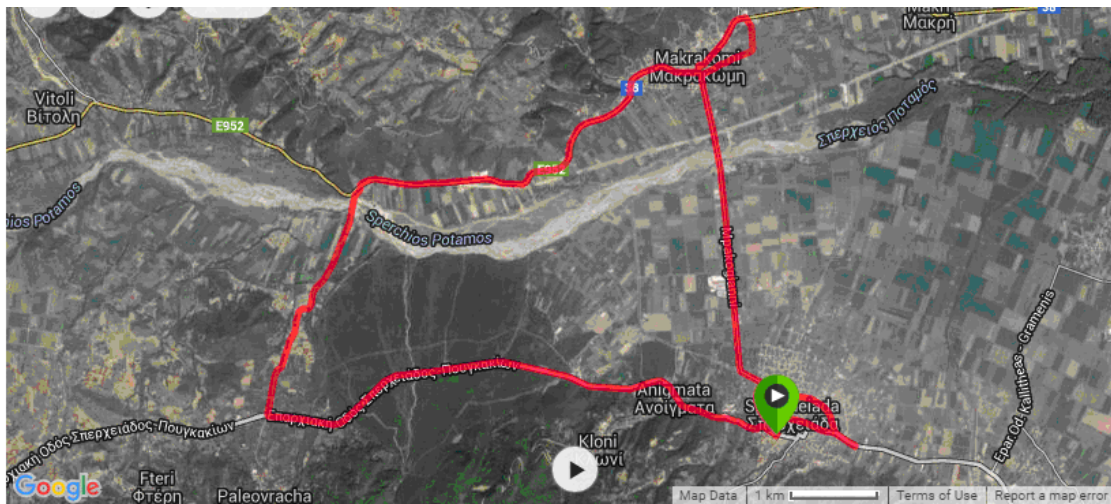
**Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας**

### Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί κατηφορική πορεία, επί της κεντρικής οδού, Λεωφόρου Κρίκου για 350 μέτρα, όπου στρίβει δεξιά, έως το Γηροκομείο Σπερχειάδας («Αθανάσιος και Μαίρη Ακρίδα»), συνολικής απόστασης 1,500 μέτρων από την εκκίνηση. Εκεί γίνεται αναστροφή, με κατεύθυνση προς τη Μακρακώμη. Στα 50 μέτρα πριν από την Κεντρική Πλατεία Μακρακώμης, στρίβουμε δεξιά, με κατάληξη τη διασταύρωση μεταξύ Κέντρου Υγείας και s/m Γαλαξίας. ( 7 χλμ ). Όπου υπάρχει και σταθμός check.

Κατόπιν, ακολουθεί τη ροή του αυτοκινητόδρομου Λαμίας Καρπενησίου, έως τη διασταύρωση γέφυρας Παλαιοβράχας. (12 χλμ), Από εκεί στρίβει αριστερά και ακολουθεί ανοδική πορεία ως τη διασταύρωση του χωριού Παλαιοβράχα, όπου σε απόσταση 2 χλμ, κερδίζει μια υψομετρική 120 μέτρων ( 15 χλμ ) Στη διασταύρωση Παλαιοβράχας, φεύγουμε αριστερά, προς τη Σπερχειάδα, με ελαφρά κατηφορική κλίση προς τον τερματισμό, εκτός του τελευταίου χλμ, το οποίο είναι ελαφρώς ανοδικό ( 40 μ + )



Σε σχέση με το χρόνο ▾

Προσαρμογή ▾

● Υψόμετρο



### Σήμανση διαδρομής:

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

**Σταθμοί υποστήριξης:**

Στη διαδρομή θα στηθούν 11 σταθμοί ανεφοδιασμού με νερό, ισοτονικά κλπ.  
Στο 5<sup>ο</sup>χλμ στη γέφυρα Σπερχειάδας - Μακρακώμης,  
στο 7<sup>ο</sup>χλμ Κέντρο Υγείας Μακρακώμης,  
πλατεία Μακρακώμης-(καφέ Σύνοδος),  
έξοδος Μακρακώμης-(αρτοποιία family bakery) ,  
κόμβος Τσούκας,  
στο 10<sup>ο</sup>χλμ, στη διασταύρωση Παλαιοβράχας,  
διασταύρωση Άμπλα,  
στο 15<sup>ο</sup>χλμ κόμβος Παλαιοβράχας,  
στα Τριφύλια,  
στο 20<sup>ο</sup>χλμ κόμβος Κλωνίου.

**Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:**

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) και με ενδιάμεση χρονομέτρηση στο 7χλμ της διαδρομής. Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Άθλου, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

**Χρονικό όριο αγώνα:**

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **3 ωρών**, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

**Υγειονομική Κάλυψη:**

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

## Η 2η διαδρομή | Λαϊκός Αγώνας «Καλύβα Στεφανή» | 5.000 μ

### Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2001 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές **το αργότερο έως τη Δευτέρα 9 Μαρτίου 2020** ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.

### Για τη συμμετοχή απαιτείται:

- η δήλωση συμμετοχής με τη **συμπλήρωση της ηλεκτρονικής φόρμας** στην επίσημη ιστοσελίδα του Άθλου. [Πατήστε ΕΔΩ](#)
- η καταβολή αντίτιμου αξίας **10 ευρώ\*** στην **Τράπεζα Πειραιώς** :  
Αρ. Λογαριασμού: **5163-074929-286**  
**IBAN : GR19 0172 1630 0051 6307 4929 286**  
Δικαιούχος : Ποδηλατικός Άθλος Ρούμελης

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή σας, η κατάθεση των χρημάτων πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατό μετά την υποβολή της δήλωσης (**το πολύ εντός 5 ημερών**) και με την αναγραφή του **ονοματεπώνυμού** σας.

### Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής και τα **chip** της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης, από τις **8.00π.μ έως τις 10.00π.μ.**

### Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν και το μπλουζάκι.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν με κύπελλα.

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

**Ημερομηνία: Κυριακή 22/03/2020**

**Ώρα εκκίνησης: 11.20 πμ** (Μετά την εκκίνηση των 21098 μέτρων)

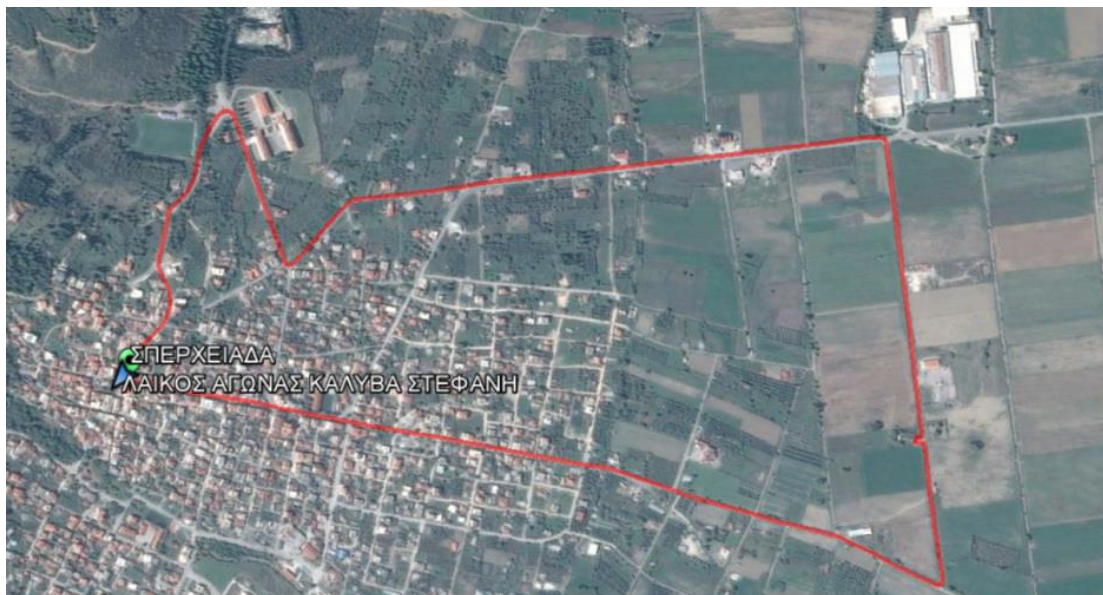
**Απόσταση: 5.000 μέτρα**

**Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας**

### Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί κατηφορική πορεία, επί της κεντρικής οδού, Λεωφόρου Κρίκου για 1700 μέτρα, τα πρώτα 950 άσφαλτος, όπου στρίβει αριστερά, προς «Καλύβα Στεφανή». Στα 940 μέτρα στρίβουμε αριστερά με κατεύθυνση προς Σπερχειάδα και στα 1300 μέτρα δεξιά προς Γυμνάσιο- Λύκειο. Στα 360 μέτρα στρίβουμε αριστερά με ελαφρά ανηφόρα προς τον τερματισμό .



**Σήμανση διαδρομής:**

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

**Σταθμοί υποστήριξης:**

Στη διαδρομή θα στηθεί 1 σταθμός ανεφοδιασμού με νερό, ιστονικά κλπ στο 2<sup>ο</sup> χλμ. «ΚΑΛΥΒΑ ΣΤΕΦΑΝΗ».

**Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:**

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip). Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Άθλου, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

**Χρονικό όριο αγώνα:**

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **60 λεπτών**, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

**Υγειονομική Κάλυψη:**

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

## Η 3η διαδρομή | Ορεινή πεζοπορία «ΓΟΥΛΙΝΑΣ» 7.800μ

### Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Για να συμμετάσχει κανείς στον αγώνα πρέπει να έχει **συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2001 και πριν). Διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το **αργότερο έως τη Δευτέρα 9 Μαρτίου 2020** ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.

### Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.

#### Για την συμμετοχή απαιτείται:

- ο η δήλωση συμμετοχής με τη **συμπλήρωση της ηλεκτρονικής φόρμας** στην επίσημη ιστοσελίδα του Άθλου. [Πατήστε ΕΔΩ](#)

### Γενικές Οδηγίες:

Η γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής, από τις **7.30π.μ έως τις 8.30π.μ.**

### Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες.

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

**Ημερομηνία: Κυριακή 22/03/2020**

**Ώρα εκκίνησης: 08:45**

**Απόσταση: 7.800 μέτρα**

**Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας**

#### Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα πραγματοποιείται στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθούμε την διαδρομή:

Νότια της πλατείας προς Ψειρή – Άνω Καλλιθέα, πριν το υδραγωγείο το δρόμο που οδηγεί στον Πρ. Ηλία, από το μονοπάτι του Ηρακλή ανεβαίνουμε μέχρι την Παναγία Γόργιανη, ακολουθούμε το μονοπάτι Καλλιγά και μετά τις Λάκες βγαίνουμε κατηφορίζοντας στα Κοκκαλάκια, ακολουθώντας την διαδρομή προς Αγία Παρασκευή και προς τερματισμό. τερματισμός.



**Σήμανση διαδρομής:**

Θα υπάρξει οδηγός βουνού και χιλιομετρική ένδειξη ανά χιλιόμετρο.

**Σταθμοί υποστήριξης:**

Στη διαδρομή θα στηθούν 2 σταθμοί ανεφοδιασμού με νερό, κλπ

**Χρονικό όριο αγώνα:**

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **4 ωρών** σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

**Υγειονομική Κάλυψη:**

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

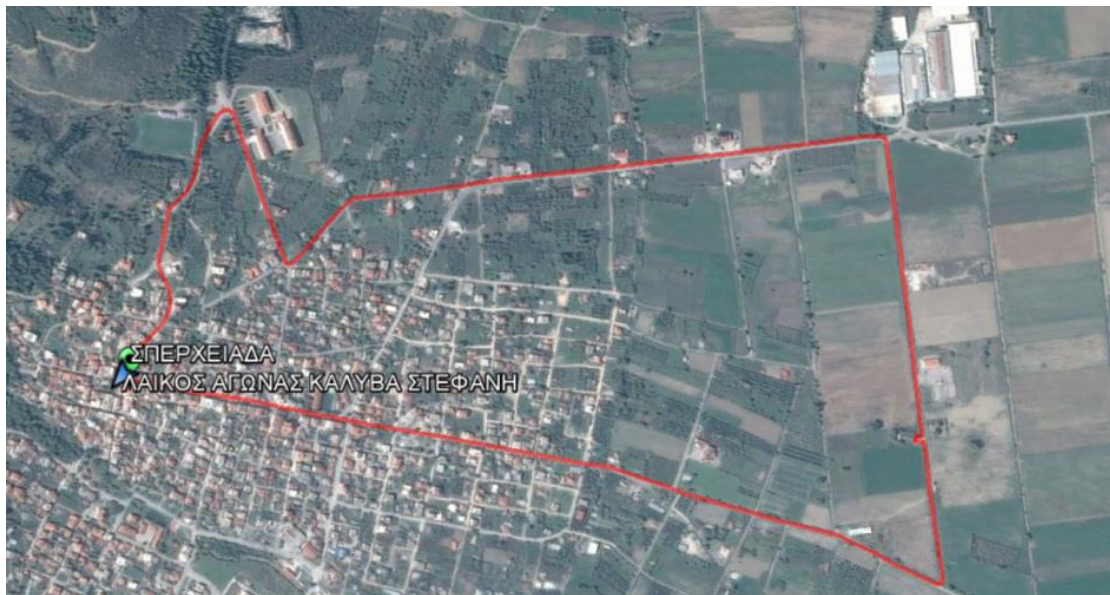
Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.





## Η 5η διαδρομή | Νυκτερινός Παιδικός αγώνας 1,100 μέτρων για παιδιά Δημοτικού.

Η διαδρομή των 1100 μέτρων είναι σε ασφαλτο και γίνεται εντός του Δ.Δ. Σπερχειάδας.  
Λαμβάνουν μέρος Αγόρια και κορίτσια Δημοτικού.



### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία: Σάββατο 21/03/2020

Ώρα εκκίνησης: 18.30 πμ

Απόσταση: ~1,100 μέτρων

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά Δημοτικού.

Σε όλα τα παιδιά θα δοθούν μετάλλια κατά τον τερματισμό τους και στους τρεις πρώτους κάθε φύλλου θα δοθούν κύπελα. Η συμμετοχή των παιδιών στον αγώνα είναι ελεύθερη και δεν απαιτεί καμιά οικονομική επιβάρυνση παρά μόνο την κατάθεση στην ειδική γραμματεία του παιδικού αγώνα: α) **υπεύθυνης δήλωσης του γονέα** που επιτρέπει την συμμετοχή τους στον αγώνα, β) **γνωμάτευση ιατρού**.

## Εθελοντισμός:

Και αυτή η αθλητική δράση στηρίζεται στη φιλοσοφία του Άθλου και για την επιτυχία της απαραίτητη είναι η εθελοντική συμμετοχή ανθρώπων που αγαπούν τον αθλητισμό και την φύση. Όσοι θα ήθελαν να προσφέρουν εθελοντική εργασία κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά και για την οργάνωσή του, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με τους υπεύθυνους στα παρακάτω τηλέφωνα ή μέσω [της φόρμας εθελοντισμού στην ιστοσελίδα του άθλου.](#)

## Χορηγία:

Μία άλλη μορφή συνεισφοράς στον 5<sup>ο</sup> Ημιμαραθώνιο Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας», που εκτός από την ενέργεια και τον εθελοντισμό, χρειάζεται υλική και χρηματική στήριξη, είναι η χορηγία. Φυσικά πρόσωπα, επαγγελματίες και επιχειρήσεις μπορούν να έλθουν σε επαφή με τους διοργανωτές για ενημέρωση είτε να συμπληρώσουν την [ηλεκτρονική φόρμα στην ιστοσελίδα του άθλου.](#)

**Υπεύθυνος επικοινωνίας:** Κατσίκας Ιωάννης - τηλ.

**Υπεύθυνος Διοργάνωσης:** Κοτορλός Δημήτρης - τηλ. 6946699677

**Συντονιστής Ημιμαραθώνιου:** Ρεντίφης Λουκάς - τηλ. 6973990593

**Συντονιστής Λαϊκού Αγώνα :** Σκαρλάτος Κων/νος - τηλ. 6977745406

**Συντονιστής Πεζοπορίας :** Μακρής Θοδωρής - τηλ. 6980105655

**Συντονίστρια Παιδικών Αγώνων:** Παπασταύρου Αγγέλα - τηλ. 6973553145

**Ο «Ποδηλατικός Άθλος στα βουνά της Ρούμελης» σας καλεί να συμμετέχετε σε αυτή τη διοργάνωση για 5<sup>η</sup> χρονιά!**

Η Οργανωτική Επιτροπή