

## **LEFKAS TRAIL RUN 2016**

Ο Σύλλογος Επαγγελματιών και Προστασίας Περιβάλλοντος Νικιάνας με τον Αθλητικό Σύλλογο Λευκάδας “Φίλανδρος” συνδιοργανώνουν σε συνεργασία με τον Δήμο Λευκάδας, την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού και Υπεραποστάσεων (ΕΟΣΛΜΑ-Υ) και προκηρύσσουν τον αγώνα Ορεινού τρεξίματος Lefkas Trail Run 2016 ο οποίος περιλαμβάνει διαδρομές 23km, 5km ενήλικες και 600m για παιδιά.

**Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή, 9 Οκτωβρίου 2016.

**Σημείο εκκίνησης – τερματισμού:** Λιμάνι Νικιάνας Λευκάδας.

**Ώρα εκκίνησης:** 23χλμ: 09:00π.μ., Αγώνας 5χλμ: 09:15πμ, Αγώνας 600μ 10:00πμ

**Διαδρομή αγώνα:** Το μήκος των διαδρομών θα είναι 5 και 23 χιλιόμετρα σε άσφαλτο, μονοπάτια και αγροτικούς δρόμους. Η διαδρομή θα διέρχεται από παραδοσιακούς οικισμούς, ιστορικά μνημεία και παλαιά μοναστήρια.

- Οι δρομείς της διαδρομής των 23 χιλιομέτρων θα κινηθούν σε υψόμετρο από 1 έως 660 μέτρα, και η συνολική θετική υψομετρική θα είναι περίπου 1300 μέτρα.
- Οι δρομείς της διαδρομής των 5 χιλιομέτρων θα κινηθούν σε υψόμετρο από 1 έως 150μέτρα, και η συνολική θετική υψομετρική θα είναι περίπου 150μέτρα.
- Οι δρομείς της διαδρομής των 600 μέτρων θα κινηθούν σε επίπεδο ασφαλτοστρωμένο δρόμο.

**Κανονισμοί:** Ισχύουν οι κανονισμοί όπως έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του αγώνα.

**Δήλωση συμμετοχής:** Η δήλωση συμμετοχής στον αγώνα θα γίνεται ηλεκτρονικά στο [www.lefkastrailrun.com](http://www.lefkastrailrun.com)

Για να είναι έγκυρη η εγγραφή θα πρέπει να συνοδεύεται με την κατάθεση του αντίστοιχου αντιτίμου στον κάτωθι λογαριασμό της Alpha Bank 684-002101-136862 ΜΑΝΩΛΙΤΣΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, (IBAN: GR 72 0140 6840 6840 0210 1136 862 ) **με την αιτιολογία: ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΑΘΛΗΤΗ.** Για να θεωρείται έγκυρη η εγγραφή θα πρέπει το αποδεικτικό της κατάθεσης να αποστέλλεται ηλεκτρονικά στο e-mail [lefkastrailrun@gmail.com](mailto:lefkastrailrun@gmail.com). Επίσης το αποδεικτικό κατάθεσης πρέπει να παρουσιάζεται κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής.

Για να είναι έγκυρη η συμμετοχή θα πρέπει ο κάθε αθλητής και αθλήτρια να έχει δηλωθεί **μέχρι την Δευτέρα 3/10/2016.** Όσοι προσέλθουν την ημέρα του αγώνα δίχως προηγηθείσα συμμετοχή ή δηλώσουν πέραν της ημερομηνίας λήξης των εγγραφών, δεν θα πάρουν αριθμό και δεν θα αναφέρονται στα αποτελέσματα.

**Κόστος συμμετοχής:**

**23χλμ: 20€.** Περιλαμβάνονται ηλεκτρονική χρονομέτρηση, τεχνικό T-Shirt, αναμνηστικό μετάλλιο για όσους τερματίσουν εντός χρονικού ορίου, Τροφοδοσία αγώνα, Γεύμα στον τερματισμό για κάθε αθλητή των 23χλμ.

**5χλμ: 5€** Περιλαμβάνονται ηλεκτρονική χρονομέτρηση, Αναμνηστικό μετάλλιο για όσους τερματίσουν, Τροφοδοσία αγώνα, Γεύμα στον τερματισμό για κάθε αθλητή των 5χλμ.

**600μ: 3€** Περιλαμβάνονται ηλεκτρονική χρονομέτρηση, Αναμνηστικό μετάλλιο για όσους τερματίσουν. **Μόνο για τον παιδικό αγώνα υπάρχει η δυνατότητα εξόφλησης του αντιτίμου συμμετοχής στην Γραμματεία του αγώνα το Σάββατο 8/10/2016, αρκεί οι συμμετέχοντες να έχουν γραφτεί μέχρι και την Δευτέρα 3/10/2016.** Τα κέρδη από τον παιδικό αγώνα των 600 μέτρων θα δοθούν για φιλανθρωπικό σκοπό.

**Τεχνικό T-Shirt:** Σε όλους τους δρομείς των 23 χιλιομέτρων θα δοθεί τεχνικό T-Shirt, το οποίο συμπεριλαμβάνεται μέσα στη τιμή των 20 ευρώ. Για τους δρομείς των 5 χιλιομέτρων είναι προαιρετική η επιλογή του κατά την εγγραφή, και μπορεί να αποκτηθεί με το επιπλέον ποσό των 10 ευρώ.

**Μεταφορά:** Από την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη στα ήδη υπάρχοντα δρομολόγια του ΚΤΕΛ για Λευκάδα οι ήδη εγγεγραμμένοι δρομείς έχουν έκπτωση 50% την οποία θα διασφαλίσουν την ημέρα παραλαβής του εισιτηρίου τους από 06/10/2015 και έπειτα επιδεικνύοντας την αστυνομική τους ταυτότητα. Καλό είναι όσοι ενδιαφέρονται να προβούν σε κράτηση θέσης νωρίτερα στα κατά τόπους πρακτορεία ΚΤΕΛ.

**Διαμονή:** Η Διοργάνωση έχει φροντίσει να πάρει έκπτωση από καταλύματα και ξενοδοχεία της περιοχής προκειμένου να εξυπηρετήσει το δρομικό και συνοδό κοινό. Επίσης για συλλόγους άνω των 25 ατόμων, οι οποίοι θα μεταβούν με δικό τους λεωφορείο, υπάρχουν ειδικές τιμές για τις οποίες ο υπεύθυνος της εκδρομής πρέπει να έρθει σε επικοινωνία το συντομότερο με την διοργάνωση προκειμένου να γίνει εγκαίρως η κράτηση λόγω περιορισμένου αριθμού κλινών.

**Βραβεύσεις:** Θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης και στους 2 αγώνες. Επίσης στον αγώνα 23 χλμ. θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας όπως αναγράφονται παρακάτω. Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης **δεν** θα βραβεύονται στις ηλικιακές κατηγορίες.

#### ΑΝΔΡΩΝ

1. έως 39 ετών
2. 40 – 49 ετών
2. 50 – 59 ετών
3. 60+ ετών

#### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. έως 39 ετών
2. 40 – 49 ετών
2. 50 +

#### **Κατηγορίες 23 χιλιομέτρων:**

Κατηγορία θα συγκροτείται εφόσον συμμετέχουν **τουλάχιστον 6 αθλητές**. Σε αντίθετη περίπτωση η κατηγορία θα συγχωνεύεται στην αμέσως επόμενη, ή στην προηγούμενη αν πρόκειται για την τελευταία.

#### **Ασφάλεια αθλητών:**

Οι Αθλητές και Αθλήτριες συμμετέχουν και ασφαλίζονται με δική τους ευθύνη και η ασφάλεια επιβαρύνει τους ίδιους.

#### **Χρόνος αποκλεισμού:**

Οι Αθλητές που θα φθάνουν στον σταθμό «ΚΟΛΥΒΑΤΑ» (8<sup>ο</sup> περίπου χλμ) μετά τις 2 ώρες από την έναρξη (με βάση το χρονόμετρο της διοργάνωσης), θα αποκλείονται από την συνέχεια του Αγώνα.

#### **Εξοπλισμός αθλητών:**

Οι Αθλητές εφ' όσον επιθυμούν μπορούν να είναι εφοδιασμένοι με υδροδοχείο - **τα υγρά θα διατίθενται σε πλαστικό ποτήρι**, κινητό τηλέφωνο και αδιάβροχο τζάκετ εφ' όσον ο καιρός είναι βροχερός.

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων οι διοργανωτές Σύλλογοι μπορούν να τροποποιήσουν τις διαδρομές ή και να ακυρώσουν ή να αναβάλλουν τους αγώνες για την ασφάλεια των αθλητών.

#### **Γενικά:**

Οι αριθμοί συμμετοχής θα δοθούν στην αφετηρία πριν την έναρξη του αγώνα 07:00-08:00πμ και την προηγούμενη των Αγώνων από τις 5-9μμ στο Καφέ "Λιτρουβιό" στο λιμάνι της Νικιάνας.

εκ του ΔΣ

Υπεύθυνος Διοργάνωσης

Σύλλογος Επαγγελματιών και Προστασίας  
Περιβάλλοντος Νικιάνας

Μανωλίτσης Στέφανος