

Έπειτα από έξι επιτυχημένους αγώνες και δύο χρόνια αποχής λόγω της πανδημίας, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Ποντινής Γρεβενών επιστρέφει με τη διοργάνωση του 7^{ου} κατά σειρά αγώνα ορεινού δρόμου με την ονομασία

PONTINI RACE

Εκτός από τον αγώνα 16km, θα διεξαχθεί και παιδικός αγώνας μη αγωνιστικού χαρακτήρα 1.500 μέτρων.

Ημερομηνία: **Κυριακή 21/05/2023**

Ωρα έναρξης: **10:30**

Απόσταση: **16km**

Ωρα έναρξης παιδικού αγώνα: **10:00**

Τοποθεσία: **Ποντινή Γρεβενών**



<https://goo.gl/maps/wnv6JjuJBZRNp4KEA>

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΑ

Ο αγώνας έχει ως αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία του χωριού.

Οι συμμετέχοντες, κατά το μεγαλύτερο μέρος του αγώνα κινούνται σε χωματόδρομους μέσα στη φύση και σε πολύ μικρό ποσοστό σε ασφαλτο, μόνο κατά την είσοδο και την έξοδο από το χωριό.

Η διαδρομή κινούμενη μέσα στο δάσος και σε συνδυασμό με την εποχή διεξαγωγής του αγώνα θα ικανοποιήσει ιδιαίτερα τους αθλητές/ριες. Η απόσταση είναι 16km και η θετική υψομετρική διαφορά είναι 370m.

Θα υπάρχει σημείο ελέγχου μέσα στη διαδρομή όπου θα καταγράφεται ο κάθε αθλητής/ρια. Αν δεν γίνει η καταγραφή του από το σημείο ελέγχου, τότε θα αποκλειστεί από τον αγώνα και δεν θα συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα.

Ο παιδικός αγώνας διεξάγεται εντός του χωριού.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα 16km έχουν όλοι οι ελεύθερα ασκούμενοι αθλητές/ριες καθώς και μέλη αθλητικών συλλόγων, με απαραίτητη προϋπόθεση τη συμπλήρωση του 18^{ου} έτους ηλικίας τους (**γεννημένοι από 01-01-2005 και μετά**). Η συμμετοχή στον αγώνα και ο διαχωρισμός των ηλικιακών κατηγοριών βράβευσης, γίνεται με βάση το έτος γέννησης και όχι με την ακριβή ημερομηνία γέννησης.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής είναι δωρεάν. Προαιρετικά όποιος θέλει μπορεί να δώσει 2-3 ευρώ για την κάλυψη των εξόδων του αγώνα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Όλοι οι αθλητές/ριες συμμετέχουν με αποκλειστικά **δική τους ευθύνη**. Οι διοργανωτές του αγώνα δεν φέρουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί σχετικά με θέματα υγείας ή σωματικής ακεραιότητας (τραυματισμό ή και θάνατο) που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου ή σε πιθανά ατύχημα κατά τη διάρκεια του αγώνα, καθώς θα βρίσκονται σε ορεινό περιβάλλον. Ο κάθε αθλητής/ρια πρέπει να γνωρίζει τους δυνητικούς κινδύνους που συνεπάγεται ένας αγώνας τρεξίματος σε ορεινό περιβάλλον. Με τη συμμετοχή τους στον αγώνα, αποδέχονται αυτόματα την πλήρη ανάληψη της προσωπικής τους ευθύνης, αλλά και την απαλλαγή των διοργανωτών από ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος, ή σοβαρού κινδύνου, στον οποίο μπορεί να εκτεθεί ο ίδιος.

Κατά μήκος όλης της διαδρομής θα υπάρχουν εθελοντές. Επίσης θα υπάρχει ιατρική κάλυψη, παρουσία ασθενοφόρου καθώς και πρωτοβάθμια περίθαλψη.

Κάθε αθλητής/ρια, πριν την έναρξη του αγώνα, υπογράφει υπεύθυνη δήλωση **που απαλλάσσει** τη διοργανώτρια αρχή από οποιαδήποτε ευθύνη.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ο κάθε αθλητής/ρια έχει την ευθύνη για τον ιατρικό έλεγχο της υγείας του. Η διοργάνωση δε ζητάει από τους αθλητές/ριες κανενός είδους πιστοποιητικό υγείας, καθώς θεωρεί τους ίδιους υπεύθυνους γι' αυτό.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Δεν απαιτείται κάποιος εξοπλισμός από τους αθλητές/ριες για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Θα υπάρχει χρονομέτρηση στον αγώνα αλλά όχι ηλεκτρονική. Δεν υπάρχει χρονικό όριο τερματισμού.

ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ

Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής/ρια θέλει να εγκαταλείψει τον αγώνα, θα πρέπει να απευθυνθεί στον πλησιέστερο σταθμό ελέγχου, να παραδώσει τον αριθμό του και να ενημερωθεί για τον τρόπο μεταφοράς του στην αφετηρία.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η τεχνική ενημέρωση για τον αγώνα, θα γίνει ακριβώς πριν εκκίνηση του αγώνα στο χώρο της αφετηρίας.

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ

Θα υπάρχουν δύο σταθμοί τροφοδοσίας, στο 5^ο χλμ (νερό και ισοτονικό) και στο 10^ο χλμ (νερό και ισοτονικό), όπως επίσης και στον τερματισμό. Επίσης κατά τον τερματισμό τους, οι αθλητές θα μπορούν να απολαύσουν διάφορα εδέσματα που θα προσφέρουν οι γυναίκες του χωριού.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Στο χώρο του τερματισμού θα υπάρχει πλούσιος μπουφές με παραδοσιακά εδέσματα και ποντιακές νοστιμιές από τις γυναίκες του χωριού.

ΕΠΑΘΛΑ

Στον αγώνα των 16χλμ θα υπάρχει βράβευση με κύπελλα για τις γενικές κατηγορίες ανδρών και γυναικών:

Γενική Κατηγορία Ανδρών – 3 πρώτοι άνδρες

Γενική Κατηγορία Γυναικών – 3 πρώτες γυναίκες

Για τις ακόλουθες ηλικιακές κατηγορίες θα υπάρχει επίσης απονομή κυπέλλων στους 3 πρώτους/ες των αντίστοιχων κατηγοριών:

Ηλικιακή Κατηγορία Ανδρών Α1 – ηλικίες 18-29

Ηλικιακή Κατηγορία Ανδρών Α2 – ηλικίες 30-39

Ηλικιακή Κατηγορία Ανδρών Α3 – ηλικίες 40-49

Ηλικιακή Κατηγορία Ανδρών Α4 – ηλικίες 50+

Ηλικιακή Κατηγορία Γυναικών Γ1 – ηλικίες 18-44

Ηλικιακή Κατηγορία Γυναικών Γ2 – ηλικίες 45+

Οι νικητές και νικήτριες της γενικής κατηγορίας εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες. Μετάλλιο συμμετοχής θα δοθεί σε όλους τους αθλητές/ριες που θα ολοκληρώσουν τη διαδρομή.

Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν στον παιδικό αγώνα θα πάρουν αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ ΑΘΛΗΤΗ

Η παράδοση των αριθμών στους αθλητές/ριες, θα ξεκινήσει την Κυριακή στις 08:30 π.μ. από τη γραμματεία που θα βρίσκεται στην πλατεία του χωριού όπου είναι και η αφετηρία του αγώνα.

ΒΡΑΒΕΥΣΗ

Οι απονομές του αγώνα θα αρχίσουν αμέσως μετά τον τερματισμό και του τελευταίου αθλητή που θα συμμετάσχει στο αγώνα.

ΑΚΥΡΩΣΗ/ΑΝΑΒΟΛΗ ΑΓΩΝΑ

Αν υπάρξει πρόγνωση επικίνδυνων καιρικών φαινομένων, ο αγώνας θα ματαιωθεί στο σύνολο του, ή θα αναβληθεί.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Η Διοργάνωση κατέχει τα πνευματικά δικαιώματα της φωτογράφισης και κινηματογράφησης του αγώνα. Κάθε αθλητής/ρια, λοιπόν, αυτόματα αποδέχεται τον κανονισμό αυτόν, γνωρίζοντας ότι μπορεί να εμφανιστεί το πρόσωπό του σε φωτογραφίες ή βίντεο, χωρίς να του ζητηθεί η άδεια και χωρίς να διεκδικήσει κάποια αποζημίωση.

Επίσης ο κάθε αθλητής δίνει το δικαίωμα στη διοργανώτρια αρχή να επεξεργαστεί και να δημοσιεύσει τα προσωπικά του δεδομένα που θα συμπληρώσει στη δήλωση συμμετοχής.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να γίνουν:



- Τηλεφωνικά: ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΜΑΚΗΣ - 694 8835 372



- Facebook: με μήνυμα μέσω της σελίδας του αγώνα **Pontini race** ή της σελίδας του συλλόγου **Πολιτιστικός Σύλλογος Ποντινής Γρεβενών**

<https://www.facebook.com/Pontini-race-1558732947714627/>

<https://www.facebook.com/pspontinis/>



- Mail: με μήνυμα στο e-mail του συλλόγου pspontinis@gmail.com

Παρακαλούνται όλοι οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν έγκαιρα τη συμμετοχή τους ώστε η διοργανώτρια αρχή να παραλάβει επαρκή αριθμό από μετάλλια, αριθμούς κ.τ.λ.. Σε περίπτωση μη έγκαιρης συμμετοχής, **έως δύο εβδομάδες πριν την ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα**, ενδέχεται να υπάρχουν ελλείψεις σε μετάλλια/αριθμούς και άλλες παροχές και να μην καταστεί δυνατή η συμμετοχή του αθλητή/ριας στον αγώνα.

Παρακαλούνται όλοι οι αθλητές/ριες να προσέλθουν τουλάχιστον μιάμιση ώρα νωρίτερα στο χώρο εκκίνησης του αγώνα ώστε να παραλάβουν εγκαίρως τους αριθμούς συμμετοχής για να μην υπάρξουν καθυστερήσεις στην εκκίνηση του αγώνα.