

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ V.F.T 2026

Οι αγώνες Βουνού Παρθένου Δάσους Παρανεστίου (V.F.T) διεξάγονται από το 2007 και φέτος γιορτάζονται τα 20 χρόνια συνεχούς παρουσίας τους στο ορεινό τρέξιμο.

Οι πέντε πρώτοι αγώνες του παρακάτω πίνακα (VFUT, NTR, P.P, Αρκουδόρεμα Trail, Nestos Trail) διεξάγονται σε ορεινό περιβάλλον και ποικίλο τερέν. Χαρακτηρίζονται ως αγώνες περιπέτειας και διεξάγονται σε καθεστώς ημί-αυτονομίας. Οι συμμετέχοντες πρέπει να γνωρίζουν τις δυσκολίες ενός τέτοιου εγχειρήματος και να έχουν εμπειρία από αντίστοιχους αγώνες.

Όλοι οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν 22 – 25 Οκτωβρίου 2026. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει οκτώ αγώνες διαφόρων αποστάσεων σε φυσικό περιβάλλον.

A/A	ΑΓΩΝΑΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	D+	ΩΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΟΡΙΟ
1	Virgin Forest Ultra Trail (V.F.U.T)	162.651 μ	6.964	22:00	22/10/2026	40 ΩΡΕΣ
2	Nature Trail Race (N.T.R)	82.268 μ	4.045 μ	08:00	24/10/2026	18:30ΩΡΕΣ
3	Παρανέστιο Μονοπάτι ή Paranești Path (P.P)	48.543	2.000 μ	09:00	24/10/2026	9 ΩΡΕΣ
4	Αρκουδόρεμα Trail	25.340 μ	812 μ	10:00	24/10/2026	5 ΩΡΕΣ
5	Nestos Trail (N.T)	10.000 μ	10:00	10:00	25/10/2026	2,5 ΩΡΕΣ
6	Special V.F.T (S.V.F.T)	800 μ		12:00	25/10/2026	
7	Family VFT	1000 m		11:00	25/10/2026	

1. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

1.1. Για τον αγώνα Virgin Forest Ultra Trail (V.F.U.T)

Οι συμμετέχοντες:

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2006

β. να μπορούν να διαχειριστούν τις **δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και των συνθηκών του όπως επίσης να έχουν εμπειρία** από αγώνες βουνού.

γ. την συμπλήρωση **απαραίτητα** ενός σύντομου βιογραφικού με τους κυριότερους αγώνες που έχει τερματίσει ο αθλούμενος/η καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες του.

Ανώτατο όριο συμμετοχών **150 αθλούμενοι.**

1.2. Για τον αγώνα Nature Trail Race (N.T.R)

Οι συμμετέχοντες:

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2006

β. να μπορούν να διαχειριστούν τις **δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και των συνθηκών του όπως επίσης να έχουν εμπειρία** από αγώνες βουνού

γ. την συμπλήρωση **απαραίτητα** ενός σύντομου βιογραφικού με τους κυριότερους αγώνες που έχει τερματίσει ο αθλούμενος/η καθώς και τις αθλητικές δραστηριότητες του.

Ανώτατο όριο συμμετοχής **150 αθλούμενοι**

1.3. Για τον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P)

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2006

β. να μπορούν να διαχειριστούν τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και των συνθηκών του όπως επίσης να έχουν εμπειρία από αγώνες βουνού

Ανώτατο όριο συμμετοχής **200 αθλούμενοι**

1.4. Για τον αγώνα Αρκουδόρεμα Trail

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2008

β. να μπορούν να διαχειριστούν τις δυσκολίες ενός τέτοιου αγώνα και των συνθηκών του

Ανώτατο όριο συμμετοχής **200 αθλούμενοι**

1.5. Για τον αγώνα Nestos Trail (N.T)

α. Να έχουν γεννηθεί πριν το 2008

Ανώτατο όριο συμμετοχής **200 αθλούμενοι**

1.6. Για τον αγώνα Special VFT

α. Απευθύνεται σε άτομα με αναπηρία τα οποία μπορούν να συμμετάσχουν στον αγώνα είτε κατά μόνας είτε με παρουσία συνοδού

β. Ανώτατο όριο συμμετοχής **50 αθλούμενοι**

1.7. Για τον αγώνα Family VFT

α. Απευθύνεται σε οικογένειες ή σε κοινωνικές ομάδες

β. Ανώτατο όριο συμμετοχής **100 αθλούμενοι**

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΟΡΙΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΣΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Η περίοδος εγγραφών ξεκινά **στις 20 Απριλίου 2026 και διαρκεί έως και την συμπλήρωση του ανώτατου ορίου συμμετεχόντων κατά αγώνα ή μέχρι τις 31 Αυγούστου 2026 εφόσον δεν συμπληρωθεί ο ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων κατά αγώνα.**

Για όλους τους αγώνες συμπληρώνεται η ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής στο site της διοργάνωσης www.paranestivft.com

Με την συμπλήρωση της αίτησης εγγραφής ο αιτών/ουσα μπορεί να οριστικοποιεί την εγγραφή του καταβάλλοντας το αντίστοιχο ποσό στον τραπεζικό λογαριασμό **GR 9401711960006196136336405**. Η αίτηση εγγραφής δεν οριστικοποιεί την εγγραφή αθλούμενου, χωρίς την καταβολή του αντίστοιχου χρηματικού ποσού κατά αγώνα στην αντίστοιχη ημερομηνία.

ΠΟΣΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΚΑΤΑ ΑΓΩΝΑ

ΑΓΩΝΑΣ	VFUT	NATURE	PARANES TI PATH	ΑΡΚΟΥΔ ΟΡΕΜΑ TRAIL	NESTOS TRAIL
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	100	60	30	20	10
ΜΑΪΟΣ	100	60	30	20	10
ΙΟΥΝΙΟΣ	120	70	40	25	15
ΙΟΥΛΙΟΣ	150	80	50	30	15
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	200	90	60	30	15

Στο καταθετήριο θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά το **ονοματεπώνυμο** του αθλητή και η αιτιολογία κατάθεσης **«συμμετοχή στον Αγώνα»**. Στη συνέχεια θα αποστέλλεται το αντίγραφο του καταθετηρίου με **e-mail στην διεύθυνση grammatiaavft@gmail.com** ή μέσω viber στα τηλέφωνα της γραμματείας. Διατηρείτε το αντίγραφο καταθετηρίου.

Από τη γνωστοποίηση της κατάθεσης του ποσού συμμετοχής ανά αγώνα στην διοργάνωση οριστικοποιείται η εγγραφή του συμμετέχοντα και όχι από την ημερομηνία εγγραφής.

3. ΑΚΥΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής του αθλητή για λόγους υγείας ή ανωτέρας βίας έως την 31^η Αυγούστου 2025 επιστρέφεται το ήμισυ του καταβαλλόμενου ποσού της εγγραφής του. Μετά τη ημερομηνία αυτή δεν επιστρέφεται το ποσό εγγραφής. Επίσης σε περίπτωση που η διοργάνωση λόγω ακραίων ή δυσμενών καιρικών συνθηκών (χιονόπτωση, καταιγίδα, ισχυροί άνεμοι, πλημμύρα) ή άλλων απρόβλεπτων γεγονότων και

για λόγους ασφαλείας των αθλητών, εθελοντών, **ακυρώσει τον αγώνα** δίνεται η δυνατότητα στους τακτοποιημένους οικονομικά συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στον ίδιο αγώνα στην επόμενη διοργάνωση χωρίς καταβολή χρηματικού ποσού.

Αν η διοργάνωση **διακόψει τον αγώνα σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, οριστικά** για λόγους που αναφέρονται παραπάνω, οι συμμετέχοντες θα λάβουν τα οριζόμενα από τη διοργάνωση αναμνηστικά.

Στην περίπτωση που αθλούμενος/η δεν λάβει μέρος στον αγώνα ενώ έχει καταβάλει το ποσό εγγραφής και οριστικοποιήσει την εγγραφή του, θα λάβει ταχυδρομικά όλα τα δικαιούμενα αναμνηστικά του φακέλου εγγραφής, μετά τον αγώνα εκτός των finicher.

4.ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ

Η ταυτοποίηση των συμμετεχόντων γίνεται στο Παρανέστι και στο χώρο της γραμματείας κατά αγώνα, επιδεικνύοντας την αστυνομική ή υπηρεσιακή ταυτότητα ή το διαβατήριό ή το δίπλωμα οδήγησης του. **Παραλαμβάνει ο ίδιος και μόνο αυτός** το φάκελο συμμετοχής του/της, μέσα στον οποίο θα βρίσκονται ο αριθμός καθώς και εκείνα από τα είδη που ορίζονται και παρέχονται από τη διοργάνωση. Η επίδοση των φακέλων, για κάθε αγώνα, θα ξεκινήσει σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα ανακοινώσει η διοργάνωση.

5. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Η διοργάνωση θα παρέχει τροφοδοσία στη διάρκεια του αγώνα, πρώτες βοήθειες εφόσον χρειασθεί, ασφαλιστική κάλυψη, φυσιοθεραπεία-μασάζ, ενημερωτικό φυλλάδιο και μετάλλιο στους τερματίσαντες, δίπλωμα συμμετοχής ηλεκτρονικά, έπαθλα στους διακριθέντες, αναμνηστικά στους συμμετέχοντες καθώς και **φιλοξενία στον οικισμό του Μεσοχωρίου. Για μεν τους συμμετέχοντες στον αγώνα VFUT 21 - 24 Οκτωβρίου, για δε τους συμμετέχοντες στον αγώνα NTR 23 – 25 Οκτωβρίου και πάντα σύμφωνα με το ανώτατο όριο συμμετοχών.**

Η διοργάνωση παρέχει επίσης πληροφορίες για τα καταλύματα της περιοχής στα οποία μπορούν οι ίδιοι να μεριμνήσουν για την διαμονής τους.

Η διοργάνωση θα προσφέρει στους συμμετέχοντες γεύμα το βράδυ της παραμονής των αγώνων (pasta party), πρωινό την ημέρα του αγώνα και ελαφρύ γεύμα μετά το τέλος του αγώνα. Μετακίνηση των συμμετεχόντων από τη γραμματεία, στον οικισμό φιλοξενίας του Μεσοχωρίου, όπως και την μετακίνηση από τον οικισμό φιλοξενίας στο χώρο της εκκίνησης των αγώνων. Με ευθύνη της διοργάνωσης θα γίνει επίσης και η επαναφορά στο Παρανέστι από το ΣΤΕΚ εγκατάλειψης, όσων αθλουμένων εγκαταλείψουν τον αγώνα.

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών και για λόγους ασφάλειας αθλουμένων και εθελοντών, που δεν επιτρέπουν την εκκίνηση ενός αγώνα, θα εξασφαλιστεί εναλλακτική ασφαλής διαδρομή.

Επίσης η Διοργάνωση πριμοδοτεί με χρηματικά bonus τους τρεις πρώτους και πρώτες της Γενικής κατάταξης των αγώνων VFUT, NTR και Paranesti Path (P.P)

6. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Οι αθλούμενοι θα πρέπει να είναι απολύτως ενήμεροι για τους κανονισμούς του αγώνα που συμμετέχουν, τους οποίους είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν.

- Δεσμεύονται να σεβαστούν την ηθική του αγωνίσματος, αγωνιζόμενοι σε καθεστώς ημιαυτονομίας,
- να σέβονται το περιβάλλον αποφεύγοντας κάθε είδους ρύπανσή του,
- να επιδεικνύουν αλληλεγγύη στους συναθλούμενους τους, όποτε αυτό απαιτηθεί,
- να στηρίζονται αποκλειστικά στις δυνάμεις τους χωρίς να δέχονται εξωτερική υποστήριξη, εκτός από τα οριζόμενα σημεία από τη διοργάνωση,
- να φέρουν τον υποχρεωτικό εξοπλισμό που απαιτείται καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα
- να υπακούουν στις υποδείξεις των κριτών και ελεγκτών του αγώνα.
- **Η διαχείριση των δυσκολιών και των απαιτήσεων του αγώνα για τη συνέχιση ή την διακοπή της προσπάθειας τους είναι αποκλειστική τους ευθύνη και πρέπει τις αντιμετωπίσουν αυτόνομα** Πρέπει να γνωρίζουν πώς θα διαχειριστούν δύσκολες κλιματολογικές συνθήκες, μυϊκούς και σωματικούς πόνους ή πεπτικά προβλήματα, υποθερμίες και υπογλυκαιμίες που μπορεί να προκληθούν από έντονη προσπάθειά.
- Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις των κριτών επισύρει ποινή αποκλεισμού. Οι κριτές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν τους παραβάτες και την Επιτροπή Αγώνα. Κάθε άλλο εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει επίσης όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του και να την υποβάλει προς εξέταση στην Επιτροπή Αγώνα.
- Αθλητής που θα δεχτεί ιατρική βοήθεια τόσο κατά τη διαδρομή όσο και στους σταθμούς τροφοδοσίας σημαίνει ότι αποδέχεται τη γνώμη του γιατρού, σχετικά με τη συνέχιση ή τη διακοπή της προσπάθειας του.

Η διοργάνωση έχει το δικαίωμα φωτογράφησης / βιντεοσκόπησης των συμμετεχόντων σε οριζόμενα από την ίδια σημεία της διαδρομής για λόγους επιβεβαίωσης διέλευσης των αθλητών από τα συγκεκριμένα σημεία.

Ακόμη για λόγους ισονομίας θα ελέγξει τον υποχρεωτικό εξοπλισμό των αθλητών, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής κρίνει σκόπιμο.

Επίσης οι συμμετέχοντες με την υποβολή της αίτησης εγγραφής αποδέχονται τη φωτογράφιση και βιντεοσκόπηση τους για το σκοπό παραγωγής ψηφιακού υλικού από τη διοργάνωση το οποίο θα μπορεί να χρησιμοποιεί ελεύθερα δικαιωμάτων.

7. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

Κάθε αθλούμενος έχει πλήρη επίγνωση της πρόθεσης του να πάρει μέρος σε ένα ορεινό αθλητικό γεγονός καθώς και των καταπονήσεων που αναπόφευκτα θα υποβάλει τον οργανισμό του. Επίσης αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη να αγωνιστεί με σύνεση και υπευθυνότητα και να μη θέσει τον εαυτό του σε αντικειμενικές συνθήκες κινδύνου. Κάθε αθλούμενος, υποβάλλοντας αίτηση συμμετοχής, γνωρίζει ήδη με βάση πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις το αν η κατάσταση της υγείας του επιτρέπει να αγωνιστεί σε έναν αγώνα αντοχής μεγάλης διάρκειας σε ορεινό περιβάλλον. Εφόσον γιατρός διαγνώσει σοβαρό κίνδυνο από την περαιτέρω συνέχιση της προσπάθειας κάποιου αθλούμενου, αυτός υποχρεώνεται να διακόψει τον αγώνα και να παραδώσει τον αριθμό του στον υπεύθυνο του ΣΤΕΚ.

Η υπεύθυνη δήλωση που υποχρεούται να υπογράψει και να καταθέσει ο κάθε συμμετέχων θα έχει τη μορφή και περιεχόμενο έτσι όπως θα αποφασιστεί από την Ένωση Διοργανωτών Αγώνων **ΠΑΤΕΙΣΤΕ ΕΔΩ**

8. ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

Σύμφωνα με την απόφαση της Ένωσης Διοργανωτών Αγώνων, όπως θα αποφασιστεί προσεχώς.

Συμμετέχων που έχει σε ισχύ αθλητικό δελτίο αθλητή μπορεί να προσκομίσει το ατομικό του δελτίο υγείας

9.ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

(ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFUT ΚΑΙ NTR)

Κάθε αθλούμενος, για λόγους ασφαλείας, είναι υποχρεωμένος να φέρει καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα μαζί του σακίδιο με τα εξής υποχρεωτικά υλικά:

1. ασκό/δοχείο υγρών τουλάχιστον ενός λίτρου
2. αδιάβροχο μπουφάν
3. αλουμινοκουβέρτα
4. αιμοστατικό σπρέϊ
5. ελαστικό επίδεσμο
6. σφυρίχτρα ανάγκης
7. δύο φακούς κεφαλής με τις εφεδρικές μπαταρίες
8. ένα δεύτερο μπλουζάκι (φανελάκι)

9. τροφή ισοδύναμη 1000 θερμίδων το ελάχιστο
10. κινητό τηλέφωνο, με φορτισμένη μπαταρία. Ο αριθμός κλήσης σας θα πρέπει να δηλωθεί κατά την εγγραφή στη διοργάνωση. Ο Ευρωπαϊκός Αριθμός κλήσης εκτάκτου ανάγκης είναι 112.
11. Προσωπικό κυπελάκι τροφοδοσίας
12. **Επίσης η διοργάνωση ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες μπορεί να απαιτήσει την ύπαρξη γαντιών, σκούφου, παντελονιού κάτω από το γόνατο ή και αδιάβροχου παντελονιού.**

Κατά την παραλαβή του φακέλου εγγραφής από την γραμματεία, η διοργάνωση θα ελέγξει αυστηρά τον παραπάνω απαραίτητο εξοπλισμό. Δεν θα επιδίδεται ο φάκελος εγγραφής στον αθλητή εάν λείπει κάποιο από τα παραπάνω υλικά.

Η διοργάνωση δύναται να ελέγξει τον εξοπλισμό αυτό σε οποιοδήποτε μη γνωστό εκ των προτέρων σημείο της διαδρομής. **Απουσία έστω και μέρους του εξοπλισμού επισύρει τιμωρία του αθλητή με αποκλεισμό.**

12.1.ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Προαιρετικά οι αθλούμενοι μπορούν να φέρουν μαζί τους: συσκευή GPS, μπατόν πεζοπορίας (με άκρες καλυμμένες), κολάν παντελόνι, αντιανεμική μπλούζα, δεύτερο ζευγάρι κάλτσες, ταλκ

10. ΣΑΚΙΔΙΟ ΑΛΛΑΓΗΣ

(ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ VFUT ΚΑΙ NTR)

Στο φάκελο εγγραφής αθλούμενου θα υπάρχουν δύο πλαστικοί σάκοι, περιεκτικότητας 30 lt (drop bag) με τον αριθμό συμμετοχής του αθλούμενου, **για την τοποθέτηση των υλικών που θα μπορεί να παραλάβει από τους Κεντρικούς Σταθμούς Ανεφοδιασμού του Άντερου και της Ζαρκαδιάς II (για τον αγώνα VFUT) και Ζαρκαδιάς II (για τον αγώνα NTP)** είτε για να συμπληρώσει, είτε για να αντικαταστήσει, τον υποχρεωτικό ή προαιρετικό εξοπλισμό του. Η μεταφορά των σάκων αυτών στους παραπάνω σταθμούς θα γίνει με ευθύνη της διοργάνωσης. Απαγορεύεται η τοποθέτηση στους σάκους αιχμηρών, εύθραυστων αντικειμένων ή μπατόν. Στον ίδιο σάκο θα μπορούν να επανατοποθετήσουν τα υλικά που θα αφήσουν οι αθλητές για να μεταφερθούν πίσω στο Παρανέστι με ευθύνη πάλι της διοργάνωσης, σε συγκεκριμένο χώρο που θα οριστεί.

11. ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (BIB) – BAR CODE

Στο φάκελο εγγραφής θα υπάρχει ο αριθμός συμμετοχής, ο οποίος είναι μοναδικός για κάθε αθλητή. **Ο αριθμός αυτός πρέπει να είναι εμφανής καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα** στο μπροστινό μέρος του σώματός ή σε άλλο σημείο που να **διακρίνεται**. Ο

τρόπος στερέωσης του αριθμού στο ρουχισμό του αθλητή είναι της δικής του επιλογής και ευθύνης. Η διοργάνωση θα παρέχει στους αθλητές μέσα στερέωσής του.

Η κάλυψη του αριθμού του αθλητή επιτρέπεται σε περίπτωση κακοκαιρίας ή ψύχους, είναι όμως υποχρεωτική η επίδειξή του στα σημεία ελέγχου, προκειμένου να καταγράφεται η διέλευσή του.

Απώλεια του αριθμού επιφέρει τον αποκλεισμό του αθλητή από τον αγώνα, γι' αυτό εφιστάται η προσοχή στην ασφαλή στερέωσή του

Πάνω σε κάθε αριθμό συμμετοχής (BIB) θα υπάρχει ένα bar code για την ηλεκτρική καταγραφή της διέλευσής του. Το bar code επιστρέφεται στην διοργάνωση κατά τον τερματισμό.

12.ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η τεχνική ενημέρωση των αθλητών θα πραγματοποιηθεί από τον τεχνικό διευθυντή, για κάθε αγώνα ξεχωριστά, σύμφωνα με το πρόγραμμα της διοργάνωσης το οποίο θα ανακοινωθεί προσεχώς.

Σε όλη τη διάρκεια της παραμονής των αθλητών στο Παρανέστι, από την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου και ώρα 12:00 π.μ και έως το πέρας της διοργάνωσης θα δίνονται πληροφορίες από την Γραμματεία του Αγώνα για θέματα της διοργάνωσης.

13. ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Το Κέντρο Υγείας Παρανεστίου θα παρέχει τις υπηρεσίες του εφόσον χρειαστεί.

Σε κάθε σταθμό θα υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών και εθελοντές που θα παρέχουν τη συγκεκριμένη υπηρεσία. **Φαρμακευτική αγωγή θα δίνεται μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού και όχι από τις ομάδες διάσωσης ή τους εθελοντές.**

Ασθενοφόρο θα βρίσκεται στη διάθεση της διοργάνωσης σε όλη τη διάρκειά της.

Επισημαίνεται ότι οι γιατροί και οι φυσικοθεραπευτές της διοργάνωσης θα επιφορτιστούν με τη φροντίδα και περίθαλψη αθλούμενων που παρουσιάζουν τυχόν σοβαρό πρόβλημα, δεδομένου ότι οι αθλούμενοι έχουν επίγνωση των δυσκολιών του αγώνα και είναι σε θέση να διαχειριστούν μυϊκούς πόνους ή άλλους πόνους που προκαλούνται από την προσπάθειά τους.

14. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η Διοργάνωση θα εξασφαλίσει για κάθε συμμετέχοντα ασφαλιστική κάλυψη ατυχήματος.

Επίσης θα υποστηρίξουν όλες τις διαδρομές των αγώνων ομάδες εθελοντών διασωστών, η 4^η ΕΜΑΚ και ο Ε.Ε Σ τμήμα Σαμαρειτών.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα λειτουργούν ομάδες ασφάλειας (Σκούπες), οι οποίες ακολουθώντας το τέλος της κούρσας, θα προσφέρουν βοήθεια στους αθλούμενους που τυχόν εγκαταλείψουν μεταξύ των σταθμών.

Ειδικό προσωπικό ασφάλειας θα μετακινείται με οχήματα της διοργάνωσης στα τμήματα της διαδρομής που βρίσκονται σε αγροτικούς ή δασικούς δρόμους, για να προσφέρουν βοήθεια σε συμμετέχοντες που χρήζουν τέτοιας ή προκειμένου να τους μεταφέρουν σε περίπτωση που εγκαταλείψουν τον αγώνα. Οι ομάδες ασφάλειας θα φέρουν την ενδυμασία της διοργάνωσης και τα οχήματα ασφάλειας θα φέρουν διακριτικά σήματα.

Θα υπάρχουν επίσης φωτεινοί φάροι και οδόσημα σε ορισμένα σημεία της διαδρομής καθώς και φωσφορίζουσες λυχνίες.

15. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ – ΘΕΑΤΩΝ

Τους συμμετέχοντες επιτρέπεται να υποστηρίξουν ομάδες υποστήριξης μόνο στα σημεία και στους σταθμούς που θα οριστούν από τη διοργάνωση.

Οι οδηγοί, συνοδοί των συμμετεχόντων, οι θεατές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και φειδωλοί στις μετακινήσεις τους με οχήματα, ώστε να μην τίθεται σε κίνδυνο η ασφάλεια των αγωνιζομένων στα σημεία που η πορεία τους συμπύπτει (προσεχώς τα επιτρεπόμενα σημεία).

Οι ομάδες υποστήριξης (στα επιτρεπόμενα σημεία) μπορούν να προσφέρουν στους αθλούμενους τις υπηρεσίες τους χωρίς να παρεμποδίζουν το έργο των Σταθμών Ανεφοδιασμού και πάντοτε κατόπιν άδειας του επικεφαλής του Σταθμού, ο οποίος θα υποδεικνύει και τη θέση τους στο χώρο ώστε να μην παρεμποδίζεται το έργο του.

Θεατές θα μπορούν επίσης να ενημερώνονται για τη θέση των αγωνιζομένων επί της διαδρομής σε πραγματικό χρόνο, στο χώρο της γραμματείας.

16. ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Θα υπάρχουν Σταθμοί Τροφοδοσίας και Σημεία Ελέγχου όπως αυτά ορίζονται στον τεχνικό πίνακα αγώνων στην αρχή του κανονισμού. Στους Σταθμούς Τροφοδοσίας θα παρέχονται στους αθλούμενους τα προβλεπόμενα από τη διοργάνωση ενεργειακά και ενυδατικά εφόδια. Στον Κεντρικό Σταθμό του Άντερου και της Ζαρκαδιάς II (για τους αγώνες VFUT και NTR) θα παρέχεται στους αθλητές πλήρες γεύμα.

Δείτε αναλυτικά την τροφοδοσία των ΣΤΕΚ πατώντας [εδώ](#) για αρχείο Excel ή [εδώ](#) για αρχείο Pdf.

17.. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ – ΣΗΜΕΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ

Οι χρόνοι των αθλούμενων θα καταγράφονται χειρόγραφα και επιπλέον ηλεκτρονικά, σε κάθε ΣΤΕΚ και στον τερματισμό.

Επιπλέον υπάρχουν **καθορισμένα σημεία και όρια χρονικού αποκλεισμού για κάθε αγώνα**, όπως ορίζονται στους αντίστοιχους τεχνικούς πίνακες, για λόγους προστασίας – ασφάλειας των συμμετεχόντων και ομαλής διεξαγωγής του αγώνα.

Ως χρόνος καταγραφής του αθλούμενου σε κάθε σταθμό ορίζεται ο χρόνος άφιξης του σ' αυτόν.

Κάθε αθλούμενος που έχει περάσει από όλα τα σημεία ελέγχου, έχει περάσει έγκαιρα από τους σταθμούς που θα υπάρχουν χρονικά όρια αποκλεισμού και έχει ολοκληρώσει την προσπάθειά του φτάνοντας στον τερματισμό μέσα στο χρονικό όριο έγκυρου τερματισμού, όπως αυτό ορίζεται από τη διοργάνωση, δικαιούται μετάλλιο.

Οι αγώνες διακόπτονται στο οριζόμενο ανώτατο χρονικό όριο, και οι συμμετέχοντες που τυχόν θα βρίσκονται ακόμη σε κάποιο σημείο της διαδρομής θα σταματούν, θα παραδίδουν τον αριθμό τους στον επόμενο σταθμό τροφοδοσίας ή σημείο ελέγχου και με ευθύνη της διοργάνωσης θα μεταφέρονται στο Παρανέστι.

Οι αθλούμενοι αυτοί θα κατατάσσονται στον πίνακα τερματισμών με βάση το χρόνο της επίδοσής τους και του σημείου στο οποίο έφτασαν και δεν θα δικαιούνται μετάλλιο.

Σε περίπτωση διακοπής ενός αγώνα λόγω ανωτέρας βίας η κατάταξη ορίζεται σύμφωνα με τη χρόνο άφιξη τους στο τελευταίο ΣΤΕΚ καταγραφής τους.

Δεν επιτρέπεται σε κανέναν αθλούμενο να συνεχίσει τον αγώνα είτε μετά τον αποκλεισμό του στα σημεία που υπάρχουν χρονικά όρια αποκλεισμού είτε μετά την οριστική διακοπή του αγώνα, εκτός και αν οριστεί διαφορετικά από την Ο.Ε της Διοργάνωσης, λόγω γενικών-ειδικών συνθηκών. Οι αθλούμενοι θα πρέπει να επιδεικνύουν κατανόηση και να συμμορφώνονται στις υποδείξεις της διοργάνωσης. Η επιμονή συνέχισης του αγώνα με ίδια ευθύνη του αθλούμενου εγκυμονεί κινδύνους τόσο για τον ίδιο τον αθλούμενο όσο και για τα μέλη που εμπλέκονται στην διοργάνωση. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα αποβολής του στην επόμενη διοργάνωση.

18. ΠΟΙΝΕΣ

Με ποινή αποκλεισμού τιμωρείται ο αθλούμενος όταν αποδεδειγμένα:

- Σε έλεγχο, κατά τη διαδρομή, από τα εξουσιοδοτημένα άτομα της διοργάνωσης (Κριτές-Ελεγκτές), βρεθεί να μην φέρει τον αναφερόμενο ρητά από τη διοργάνωση, ως υποχρεωτικό εξοπλισμό
- Ρυπαίνει τη διαδρομή ρίχνοντας σκουπίδια, και άλλα αντικείμενα
- Υποβοηθείται κατά τη διαδρομή από τρίτους (ενδεικτικά μεταφορά με όχημα, συνοδεία στη διαδρομή κατά τη διάρκεια του αγώνα, μεταφορά του σακιδίου από τρίτους)
- Επιδεικνύει αντιαθλητική συμπεριφορά προς συναθλητές, συνοδούς, εθελοντές, μέλη της Επιτροπής Αγώνα, Κριτές-Ελεγκτές, μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής, δεν παρέχει βοήθεια σε πάσχοντα συναθλητή, και δεν συμμορφώνεται με τους κανονισμούς του αγώνα και τις υποδείξεις των εξουσιοδοτημένων από τη Διοργάνωση ατόμων (Κριτές-Ελεγκτές).
- Δεν διέρχεται από όλα τα σημεία ελέγχου
- Δεν φέρει σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής τον αριθμό του

19. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε αθλούμενος έχει το δικαίωμα υποβολής ένστασης για οποιοδήποτε λόγο σε προθεσμία μίας ώρας από το τέλος του αγώνα.

Ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν μόνο από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο και μόνο εγγράφως στην γραμματεία.

Τις ενστάσεις εξετάζει και αποφαινεται γι' αυτές η Επιτροπή Αγώνα της Διοργάνωσης, η οποία απαντά άμεσα, δημόσια και τελεσίδικα.

Η Επιτροπή Αγώνα προς υποβοήθηση του έργου της, μπορεί κατά την κρίση της να καλέσει και εξετάσει εξουσιοδοτημένα μέλη της διοργάνωσης όπως κριτές, ελεγκτές, εθελοντές ή συμμετέχοντες που έχουν σχέση με την υπόθεση που εξετάζουν.

20. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Προβλέπονται οι παρακάτω κατηγορίες:

1. Γενική κατάταξη
2. Κατηγορία ανδρών
3. Κατηγορία γυναικών
4. Κατηγορία Ηλικιών

1) A (20-29) - M20 / Γ (20-29) - W20

2) A (30-39) - M30 / Γ (30-39) - W 30

3) A (40-49) – M40 / Γ (40-49)- W40

4) Α (50-59) – Μ50 / Γ (50-59) - W50

5) Α (60+) - Μ60 / Γ(60+) - W60

21. ΕΠΑΘΛΑ

Έπαθλα και αναμνηστικά δώρα θα απονεμηθούν:

- Στους τρεις (3) πρώτους άνδρες
- Στις τρεις πρώτες γυναίκες
- Στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια κάθε ηλικιακής κατηγορίας
- Επίσης χρηματικά έπαθλα:
- Για τον αγώνα VFUT:
 - 1^{ος} 400,00 ευρώ, 2^{ος} 300,00 ευρώ 3^{ος} 200,00 ευρώ
 - 1^η 400,00 ευρώ, 2^η 300,00 ευρώ 3^η 200,00 ευρώ
- Για τον αγώνα NTR
 - 1^{ος} 200,00 ευρώ, 2^{ος} 150,00 ευρώ 3^{ος} 100,00 ευρώ
 - 1^η 200,00 ευρώ 2^η 150,00 ευρώ 3^η 100,00 ευρώ
- Για τον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (Ρ.Ρ)
 - 1^{ος} 100,00 ευρώ, 2^{ος} 80 ευρώ, 3^{ος} 50 ευρώ
 - 1^η 100,00 ευρώ, 2^η 80 ευρώ, 3^η 50 ευρώ

22. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

Προσεχώς

23. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΟΡΙΩΝ-ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ-ΔΙΑΚΟΠΗ-ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

Η Επιτροπή Αγώνα έχει το δικαίωμα λόγω ακραίων ή δυσμενών καιρικών συνθηκών (χιονόπτωση, καταιγίδα, ισχυροί άνεμοι, πλημμύρα) ή άλλων απρόβλεπτων γεγονότων και για λόγους ασφαλείας των αθλητών, εθελοντών να:

Να αλλάξει την οριζόμενη ώρα εκκίνησης

- Να ακυρώσει τη διεξαγωγή του αγώνα (στην περίπτωση αυτή θα υπάρχει εναλλακτική διαδρομή μικρότερης απόστασης)
- Να τροποποιήσει μέρος της διαδρομής
- Να παρατείνει τα χρονικά όρια αποδεκτού τερματισμού, όπως και το χρονικό όριο αποκλεισμού στον οριζόμενο σταθμό
- Να προβεί στη διακοπή του αγώνα

Ακόμη η Επιτροπή Αγώνα διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει ή ακυρώσει την προσπάθεια αθλούμενου εφόσον υπάρξει προφορική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα που να την υποδεικνύει.

Σε περίπτωση διακοπής του αγώνα η κατάταξη των συμμετεχόντων γίνεται με βάση το χρόνο που σημείωσε στον τελευταίο σταθμό που πέρασε πριν την διακοπή του αγώνα.

Έπαθλο δικαιούνται μόνο οι αθλούμενοι που θα έχουν τερματίσει μέχρι την ώρα της διακοπής του αγώνα.

Η διοργάνωση έχει το δικαίωμα συμπλήρωσης και οριστικοποίησης ακόμα και τροποποίησης των κανονισμών του αγώνα, η οποία θα γίνεται έγκαιρα για την ενημέρωση των ενδιαφερομένων.

24. ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η διοργάνωση και οι φορείς που την απαρτίζουν δεν ευθύνονται για τυχόν βλάβη της υγείας, σωματική κάκωση ή τον θάνατο αθλητή. Καθένας από αυτούς γνωρίζοντας τις δυσκολίες του αγώνα και τους κινδύνους από το περιβάλλον και τις συνθήκες που μπορεί να επικρατούν σ' αυτό συμμετέχει με δική του αποκλειστικά ευθύνη, έχοντας καταθέσει στη διοργάνωση σχετική ιατρική βεβαίωση και υπεύθυνη δήλωση ανάληψης κάθε ευθύνης και απαλλαγής της διοργάνωσης για βλάβη της υγείας του στη διάρκεια ή μετά το πέρας του αγώνα ή για θάνατο.

25.ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

Πρόεδρος: Μπεϊνογλου Λάζαρος πρόεδρος Ο.Ε

Μέλη: Πέτρος Φίλια Τεχνικός Δ/ντης

Καρόπουλος Θεολόγος Υπεύθυνος εθελοντών.

26. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καθημερινά από 08:00 – 15:00 για επικοινωνία: Γραμματεία VFT κα Αντιγόνη Ναθαναήλ τηλ 6951218956 και 6930072992

e-mail :grammatiaavft@gmail.com