

2ος ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ “Μονοπάτι Παρνασσού 2009”



29-03-2009

ΔΗΜΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ – ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Δήμος Αμφίκλειας με την συνεργασία του Δήμου Παρνασσού και του ΕΧΟΣ Αμφίκλειας, προκηρύσσει τον 2ο Ορεινό Αγώνα Δρόμου “Μονοπάτι Παρνασσού 2009”.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 29 Μαρτίου 2009

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 11:00 π.μ.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Πλατεία 25ης Μαρτίου (κάτω Πλατεία) Αμφίκλειας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΓΩΝΑ: Ο αγώνας είναι ορεινός δρόμος απόστασης 25,7 χιλιομέτρων σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 1200 μέτρα. Είναι δρόμος με σημαντικές απαιτήσεις αντοχής και εμπειρίας κίνησης σε ορεινό πεδίο και σε ορισμένα σημεία απαιτεί την ιδιαίτερη προσοχή των αθλητών. Χρήσιμη θα ήταν η προηγούμενη εμπειρία σε ορεινούς αγώνες.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ: Οι αθλητές συστήνεται να έχουν πρόσφατα υποβληθεί σε κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις, μετέχουν δε στον αγώνα με δική τους ευθύνη.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Πρέπει να αποσταλούν μέχρι την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2009 ή επί τόπου το Σάββατο 28 Μαρτίου 2009, 17:00 – 21:00 και την Κυριακή 29 Μαρτίου 2009, 08:00 – 10:00 στην γραμματεία του αγώνα στον χώρο της εκκίνησης.

Τηλέφωνο & Fax: 22340 29033 (Πληροφορίες Ν. Μπέης)

e-mail: mail@nivl-amfikl.fth.sch.gr και iranour@zen.gr

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Το κόστος συμμετοχής για όλους τους αθλητές/τριες είναι 15 Ευρώ. Στην τιμή περιλαμβάνονται: δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα, αναμνηστικά και pasta party (το οποίο θα προσφερθεί από τον Δήμο Αμφίκλειας) το Σάββατο βράδυ. Το δικαίωμα συμμετοχής θα καταβάλλεται με την παραλαβή του αριθμού του αθλητή.

ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ: Οι αθλητές και οι αθλήτριες συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη και η ασφάλιση επιβαρύνει τους ίδιους.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ: Το Σάββατο 28 Μαρτίου 2009, 17:00 – 21:00 και την Κυριακή 29 Μαρτίου 2009, 08:00 – 10:00 από την γραμματεία του αγώνα στο χώρο της εκκίνησης.

ΕΠΑΘΛΑ: Μετάλλιο για τους τρεις πρώτους άντρες και τις τρεις πρώτες γυναίκες.

Αναμνηστικά θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ: Οι αθλητές δεν είναι υποχρεωμένοι να μεταφέρουν συγκεκριμένο εξοπλισμό. Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός σταθμών υποστήριξης. Στους σταθμούς θα υπάρχουν ενεργειακά τρόφιμα και νερό. Κατά την εξέλιξη του αγώνα υπάρχουν σημεία με πόσιμο τρεχούμενο νερό.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ:

Εκκίνηση και τερματισμός της διαδρομής είναι η πλατεία 25ης Μαρτίου (κάτω πλατεία) στην Αμφίκλεια και σε υψόμετρο (ΥΨ) 400 μέτρων.

0 – 1600m. Τα πρώτα χίλια εξακόσια μέτρα με μικρή υψομετρική διαφορά (ΥΔ) 50m κινούνται πάνω σε ασφαλτικό δρόμο στην έξοδο της Αμφίκλειας προς Τιθορέα (Βελίτσα) και στην συνέχεια σε χωματόδρομο.

1600 – 3300m. Σκληρή και επίπονη ανάβαση σε μονοπάτι με ΥΔ 400m που μας φέρνει μέσα από ελατόδασος στην βρύση και την καρδιά της Αγιαρσαλής. ΥΨ 850m.

3300 – 4200m. Εντυπωσιακό κομμάτι με διαδρομή μέσα σε δάσος και κατάβαση σάρας. ΥΔ -120m.

4200 – 5500m. Σκληρή και επίπονη ανάβαση σε μονοπάτι με ΥΔ 260m που μας φέρνει μέσα από ελατόδασος στην βρύση και το εκκλησάκι του Αϊ Γιάννη – ΥΨ 990m.

5500 – 9100m. Συνεχής αλλά όχι τόσο απότομη ανάβαση σε χωματόδρομο με ΥΔ 265m. Υπέροχη θέα των ψηλών κορυφών του Παρνασσού αλλά και όλων των μεγάλων βουνών της Ρούμελης. ΥΨ 1255m.

9100 – 12000m. Συνεχής ομαλή κατάβαση σε χωματόδρομο μέσα σε δάσος. ΥΔ -185m.

12000 – 15000m. Συνεχής κατάβαση σε πυκνό δάσος πάνω στο μονοπάτι 22 μέχρι του ορεινό οικισμό της πάνω Σουβάλας. ΥΔ -260m.

15000 – 18000m. Συνεχής κατάβαση πάνω στο μονοπάτι 22 μέχρι την κάτω Σουβάλα (Πολύδροσο). ΥΔ -370m.

18000 – 19500m. Ασφάλτινη διαδρομή μέσα στο Πολύδροσο (κατάβαση στην πλατεία και ανάβαση προς χωματόδρομο).

19500 – 24500m. Χωματόδρομος που ενώνει το Πολύδροσο με τον ασφαλτικό δρόμο Αμφίκλεια – Χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού. Δύσκολη και επίπονη διαδρομή με συνεχή ανέβα – κατέβα.

24500 – 25700m. Συνεχής κατάβαση σε ασφαλτικό δρόμο μέσα στην Αμφίκλεια μέχρι του τερματισμό.

ΣΗΜΑΝΣΗ: Η διαδρομή θα σημειωθεί σε όλες τις διασταυρώσεις ενώ θα υπάρχουν πινακίδες ανά χιλιόμετρο

Πηγή: <http://www.e-ecology.gr/>