



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Πίτσου τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

45ου Αγώνα «Gran-fondo Thisias»

1. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:

Ο Π.Ο. Πατρών με την έγκριση της Ε.Ο.Π. συνδιοργανώνει με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος, τον Δήμο Πατρέων, τον Δήμο Καλαβρύτων και τον Δήμο Δυτικής Αχαΐας, τον 45ο Αγώνα «Gran-fondo Thisias». στις 26/3/2023.

Οι αγώνες γίνονται στα πλαίσια των εορτασμών της 25^{ης} Μαρτίου, για τους αγωνιστές της επανάστασης του 1821.

Ο ποδηλατικός αγώνας δρόμου «**Gran-fondo Thisias**» αποτελεί μια ποδηλατική εκδήλωση - Αγώνας «**Cycling for All**» χαρακτήρα με συμμετοχή *Elite, U23, Juniors, Masters* και *Sportive* (δελτίο από ΕΟΠ) και (ΠΕΠΑ) αθλητών. Διοργανώνεται από τον **Π.Ο. Πατρών** και την τεχνική υποστήριξη της **Ν. Μανιατόπουλος Α.Ε.** στην κλασική διαδρομή Πάτρα Ι.Μ. Αγίας Λαύρας, με την άδεια της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας**, σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (ΕΟΠ) και της UCI. Ο αγώνας θα διεξαχθεί την **Κυριακή 26 Μαρτίου 2023.**

Ο αγώνας περιλαμβάνεται στο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΠ, και δίνει βαθμολογία στην ατομική και σωματειακή κατάταξη της ΕΟΠ για τις κατηγορίες Elite Ανδρών - Γυναικών, Masters Ανδρών - Γυναικών, Εφήβων και Νεανίδων, όπως αυτές ορίζονται από τους κανονισμούς της ΕΟΠ. **Ο αγώνας προσμετράει επίσης στο Κύπελλο Π.Ε.Π.Α. 2023.**

2. ΔΙΑΔΡΟΜΗ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «Gran-fondo Thisias»:

- **Κυριακή 26 Μαρτίου 2023**, ώρα εκκίνησης **09:30**, συνολική απόσταση: **100km**

Διαδρομή: Συγκέντρωση – έναρξη εκδήλωσης από τον **Νέο Λιμένα Πατρών (ΟΛΠΑ)** στην συνέχεια **προεκκίνηση** μέσω Ακτής Δυμαίων – Ροϊτικά έως την είσοδο σε Ν.Ε.Ο. Πατρών-Πύργου (5,9χλμ). **Σημείο 0** – Ν.Ε.Ο. Πατρών-Πύργου – Διασταύρωση Αλισσού δεξιά – αναστροφή – Π.Ε.Ο. Πύργου-Πατρών – Καμίνια – Ροϊτικά – Μιντιλόγλι – Οβρυά – ΕΟ 111 – Περιμετρική Χαλανδρίτσας – Καταρράκτης – Μάνεσι – **Τερματισμός Καλάβρυτα Ι.Μ.ΑΓΙΑΣ ΛΑΥΡΑΣ.**

Απόσταση : 100χλμ. Διαδρομή –Υψομετρικά στο link :

<https://ridewithgps.com/routes/38763863>

3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ – ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ :

Η συμμετοχή είναι επιτρεπτή, για τις παρακάτω κατηγορίες αθλητών:

- **Αθλητές με αγωνιστικό δελτίο κατηγορίας Elite και U23** (Ανδρών – Γυναικών).
- **Αθλητές με αγωνιστικό δελτίο Εφήβων, Νεανίδων** σε κοινή κατάταξη με την κατηγορία Ανδρών - Γυναικών, αντίστοιχα.
- **Αθλητές με αγωνιστικό δελτίο Masters** (Ανδρών – Γυναικών)
- **Αθλητές – αθλούμενοι**, με ικανότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (*Sportive* (δελτίο από ΕΟΠ), και μέλη της ΠΕΠΑ)



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Πίτσου τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr



Το «**Gran-fondo Thisias**» είναι ένας αγώνας κατηγορίας “Cycling for All” όπως αυτή περιγράφεται από τους κανονισμούς της UCI, ανοικτό για όλους τους ποδηλάτες οι οποίοι συμμετέχουν, σε «ηλικιακά group», όπως παρακάτω:

ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
17-18	17-18
19-29	19-29
30-34	30-39
35-39	40+
40-44	
45-49	
50-54	
55-59	
60-64	
65+	

Οι ηλικίες των αθλητών υπολογίζονται με βάση το ημερολογιακό έτος γέννησης (31/12), και όχι την ημερομηνία γέννησης. Για να ισχύσει ένα ηλικιακό γκρουπ, θα πρέπει να δηλωθούν τουλάχιστον **6 ποδηλάτες** ή **4 ποδηλάτισσες** αντίστοιχα για τις γυναικείες κατηγορίες, διαφορετικά θα γίνει ενοποίηση με την αμέσως μαζικότερη και μικρότερη ηλικιακή κατηγορία.

4. ΩΡΕΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ – ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ:

Η Γραμματεία των αγώνων για επιβεβαίωση συμμετοχών και παραλαβή αριθμών αγώνα, θα λειτουργεί το Σάββατο **25-3-2023** στο Ξενοδοχείο Νιφορέϊκα Beach από ώρα **18.00- 20.00** και την **Κυριακή 26.03.2023** από **08:00** μέχρι **09:15** στον χώρο εκκίνησης (Ο.Λ.ΠΑ) για επιβεβαίωση συμμετοχών και παραλαβή αριθμών, ενώ από **9:00** μέχρι **09:20**, η Γραμματεία θα λειτουργήσει **μόνο** για τις υπογραφές των αθλητών στο φύλλο αγώνα. Όλοι οι ποδηλάτες είναι υποχρεωμένοι να περάσουν από την Γραμματεία, για να επιβεβαιώσουν την συμμετοχή τους, να υπογράψουν το φύλο αγώνα, επιδεικνύοντας και την κάρτα υγείας τους. Κατά την διαδικασία των υπογραφών θα φορούν την αγωνιστική ενδυμασία και τους αριθμούς αγώνα.

Τεχνικό Συνέδριο/Ενημέρωση συμμετεχόντων θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 25-3-2023** στο Ξενοδοχείο Νιφορέϊκα Beach ώρα 20.00 και την **Κυριακή 26.03.2023** στις **09:30** θα γίνει ενημέρωση στην εκκίνηση (Ο.Λ.ΠΑ.).

5. ΕΓΓΡΑΦΗ – ΔΗΛΩΣΕΙΣ :

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να ευρίσκονται στα γραφεία του Π.Ο.Π. **αυστηρά** μέχρι **19/3/2023, ώρα 21:00**, με email στο popatras71@gmail.com και μόνο με την **φόρμα της δήλωσης συμμετοχής** που σας έχει αποσταλεί, να είναι δε **σε επεξεργάσιμη μορφή (MSword) και με κεφαλαία γράμματα**, προς διευκόλυνση των διοργανωτών, λόγω του ηλεκτρονικού φύλλου αγώνα.



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Πιρσού τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr



Παρακαλούνται τα σωματεία που έχουν στο δυναμικό τους αθλητές που υπηρετούν στο Σώμα της Ελληνικής Αστυνομίας να το δηλώσουν στην Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδος στο τηλ 2107782311 ή στο email: helathpo1990@gmail.com

Μετά την παραπάνω ημερομηνία δεν θα γίνει δεκτή καμία συμμετοχή για οργανωτικούς και μόνο λόγους.

6. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Δεκαπέντε ευρώ (15,-€). Το πακέτο περιέχει, αριθμό συμμετοχής, τροφοδοσία στις ζώνες τροφοδοσίας, τεχνική βοήθεια, ιατρική κάλυψη, ηλεκτρονική χρονομέτρηση). Το παράβολο συμμετοχής καταβάλλεται **υποχρεωτικά** στον τραπεζικό λογαριασμό της **Εθνικής** με IBAN:

GR6601102260000022629603113 δικαιούχος: Ποδηλατικός Όμιλος Πατρών

Στην αιτιολογία κατάθεσης θα πρέπει οπωσδήποτε να εμφανίζεται το ονοματεπώνυμο του αγωνιζόμενου ή του σωματείου αν η καταβολή είναι μαζική. Αυστηρώς συστήνεται, οι αγωνιζόμενοι να κάνουν την κατάθεση, μέχρι και την **Κυριακή 19 Μαρτίου 2023** το αργότερο, προκειμένου να υπάρχει ενήμερη λίστα και να ενταχθούν όλοι οι ποδηλάτες στην λίστα εκκίνησης.

Πληρωμές στην Γραμματεία του αγώνα, θα γίνονται δεκτές, μόνο με εκ των προτέρων ενημέρωση από τον συμμετέχοντα προς την διοργάνωση, και επιπλέον επιβάρυνση **5,- ευρώ**.

7. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΑΓΩΝΑ - ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

Γενικότερα ισχύουν οι κανονισμοί της Ε.Ο.Π. Και της UCI, και ειδικότερα για αγώνες δρόμου μιας ημέρας. Θα δοθεί μια εκκίνηση για όλες τις κατηγορίες ποδηλατών ταυτόχρονα. Παρόλα αυτά, αν ο αριθμός συμμετοχών το επιβάλλει μπορεί οι συμμετέχοντες να χωριστούν σε γκρουπ και να επιβληθεί μια διαφορά 30" δευτερολέπτων. Η χρήση ποδηλάτου δρόμου είναι αυστηρώς προτεινόμενη, παρόλα αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθεί, από Sportive συμμετέχοντες και άλλος τύπος ποδηλάτου (πχ.cyclo-cross, gravel κ.α.) με εξαίρεση ποδήλατα χρονομέτρησης, fixed, πίστας, tandem ή recumbent οχήματα.

8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ :

Θα υπάρχουν οχήματα τεχνικής εξυπηρέτησης, με μηχανικό και εξοπλισμένα με διάφορους τροχούς καθώς και νερά. Τα οχήματα neutral service θα κινούνται ως παρακάτω και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του Αλυτάρχη.

- Ένα (1) όχημα θα ακολουθεί την κεφαλή του αγώνα.
- Ένα (1) όχημα θα βρίσκεται στην ουρά του αγώνα (**όχημα – σκούπα**)
- Ένα (1) ακόμα όχημα ή και περισσότερα θα ακολουθούν ποδηλάτες, σύμφωνα με τις οδηγίες του Αλυτάρχη.

Όλα τα οχήματα θα έχουν ειδική σήμανση με κίτρινη χαρακτηριστική ταινία, και ένδειξη **“NEUTRAL RACE SUPPORT”**. **Οργανωμένα σωματεία, που έχουν περισσότερους των 7 αθλητών (-τριών)**, θα μπορούν, σε συνεννόηση με τον διοργανωτή, να χρησιμοποιήσουν όχημα συνοδείας για τροφοδοσία και τεχνική υποστήριξη των αθλητών τους καθώς και άλλων συμμετεχόντων. Δεν επιτρέπεται σε καμιά περίπτωση να προσπερνούν το όχημα του Αλυτάρχη και δεν επιτρέπεται να δίνουν οδηγίες προς τους ποδηλάτες.

9. ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ :

Fit&Shape
SPORT NUTRITION SUPPLEMENTS
www.upcyclostore.gr

enel
Green Power

**ΟΛΥΜΠΙΑ
ΟΔΟΣ**

IDEAL

Profil AI
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
Δ & Ι ΚΑΛΟΓΕΡΑΤΟΣ
www.profilai.gr

BIO RACER



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Πίτσου τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr



Στην διαδρομή, θα υπάρξουν δυο (2) ζώνες τροφοδοσίας. Σε κάθε περίπτωση θα υπάρχει σήμανση για κάθε ζώνη τροφοδοσίας, καθώς και προειδοποιητικές πινακίδες 1xλμ πριν την ζώνη τροφοδοσίας. Σε κάθε ζώνη τροφοδοσίας θα υπάρχουν νερά.

10. ΟΡΙΑ ΧΡΟΝΟΥ :

Κάθε ποδηλάτης, για να θεωρηθεί, ότι ολοκλήρωσε το «**Gran-fondo Thisias**» και για να πάρει κατάταξη θα πρέπει να έχει ολοκληρώσει του αγώνα σε **4,5 ώρες (όριο χρόνου)**. Η Αγωνόδικος Επιτροπή, θα ελέγχει περιοδικά την κατάσταση του αγώνα (σε σχέση με το όριο χρόνου).

Ένα (1) όχημα θα βρίσκεται στην ουρά της εκδήλωσης (όχημα – σκούπα), πίσω από τον τελευταίο συμμετέχοντα, με την ένδειξη «**END OF RACE**».

Ποδηλάτες που μένουν σταδιακά πίσω από το κυρίως γκρουπ των αθλητών του αγώνα, συνεχίζουν στην διαδρομή, σε ρυθμό γρήγορης βόλτας – προπόνησης, σεβόμενοι απολύτως τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας, με δική τους ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια, και θα δείχνουν ιδιαίτερη προσοχή σε σημεία που απαιτούνται (καταβάσεις, διασταυρώσεις, γραμμές τραίνων κλπ.) και τον απαραίτητο σεβασμό στον Κ.Ο.Κ.

Το «**Gran-fondo Thisias**» είναι μια αγωνιστική εκδήλωση, η οποία διεξάγεται σε δημόσια οδό, (με διευκόλυνση της κίνησης των ποδηλατών όσον αφορά το αγωνιστικό κομμάτι), και όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να σέβονται τον Κ.Ο.Κ. είτε κινούνται στο αγωνιστικό κομμάτι του Gran-Fondo είτε στο μη αγωνιστικό.

11. ΣΗΜΑΝΣΗ ΑΓΩΝΑ :

Η σήμανση του αγώνα θα παραμείνει στην διαδρομή καθόλη την διάρκεια του αγώνα. Τα βέλη δείχνουν την κατεύθυνση του αγώνα, ενώ θα υπάρχουν πινακίδες για τα **50xλμ.** καθώς και τα τελευταία **20, 10, 5, 3, 1km, 500m, 200m.** Ενδεικτικές πινακίδες σήμανσης:

Προκειμένου να είναι ευκόλως διακρινόμενα από τους συμμετέχοντες και το προσωπικό του αγώνα, θα υπάρχει ειδική σήμανση στα οχήματα (στα παρμπρίζ), που εμπλέκονται στον αγώνα, όπως παρακάτω:

Ποδηλάτης, που λάβει βοήθεια από μη εξουσιοδοτημένο όχημα, θα του επιβληθεί ποινή, σύμφωνα με τους Κανονισμούς και κατόπιν απόφασης της Αγωνόδικου επιτροπής.

12. ΚΑΤΑΤΑΞΕΙΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ :

- **Γενική Ατομική** Κατάταξη.
- Κατάταξη ανά **ηλικιακή κατηγορία**, όπως αυτές αναφέρονται στο Άρθρο 3 του παρόντος και διαμορφώνονται με την λήξη των δηλώσεων συμμετοχής – Οι τρεις πρώτοι νικητές σε κάθε age group θα ανέβουν στο podium για την απονομή επάθλου.
- **Κάθε ποδηλάτης, που τερματίζει εντός του ορίου χρόνου των 4,5 ωρών, θα λάβει αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.**

13. ΑΠΟΝΟΜΕΣ :

Οι απονομές θα διεξαχθούν στην χώρο στον χώρο Τερματισμού (**Ι.Μ. Αγίας Λαύρας**) στις **14:15**. Για τα age-groups, που δεν θα έχει ολοκληρωθεί το podium απονομών (τριάδα) η τελετή απονομής θα γίνεται αμέσως με τον τερματισμό των τριών πρώτων του age-group. Οι



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Πίτσου τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr



ποδηλάτες – νικητές θα προσέλθουν με την αγωνιστική τους ενδυμασία (φανέλα ομάδας κατ' ελάχιστον) και χωρίς ποδήλατα.

14. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙ-ΝΤΟΠΙΝΓΚ:

Σε περίπτωση, που ο Εθνικός Οργανισμός Καταπολέμησης του Ντόπινγκ αποφασίσει ελέγχους, θα υπάρξει ενημέρωση για τους εμπλεκόμενους, σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΠ και της UCI.

15. ΠΟΙΝΕΣ :

Στον αγώνα θα εφαρμοστούν οι ποινές που αναφέρονται στους κανονισμούς της ΕΟΠ και όπου δεν προβλέπεται, της UCI.

13. ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ :

Θα ανακοινωθεί από την ΕΟΠ

14. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :

Διευθυντής Αγώνα είναι ο κ. Διαμαντόπουλος Βασίλειος, τηλ. 6979336444
vdiam.president.eop@gmail.com

15. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ :

Με την συμμετοχή του στον αγώνα, ο ποδηλάτης αποδέχεται το περιεχόμενο και τους όρους της παρούσας προκήρυξης των αγώνων. Άπαντες οι συμμετέχοντες στους αγώνες με οποιαδήποτε μορφή (αθλητές, προπονητές, συνοδοί, θεατές και όλοι οι εμπλεκόμενοι στην διοργάνωση, αποδέχονται όπως τα προσωπικά τους στοιχεία, τα αποτελέσματα αγώνων με τις επιδόσεις τους, φωτογραφίες, βίντεο, να δίνονται στον τύπο, στα ηλεκτρονικά μέσα δικτύωσης, τα ηλεκτρονικά ΜΜΕ, και να επεξεργάζονται από τον διοργανωτή όμιλο και τους συνδιοργανωτές.

Οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη και ο διοργανωτής δεν έχει καμία υποχρέωση για κάθε ενδεχόμενο ατύχημα ως και φθορά ή απώλεια αγωνιστικού υλικού, ενδυμάτων κλπ.

16. ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :

Fit & Shape[®]
SPORT NUTRITION SUPPLEMENTS
www.upcyclestore.gr

enel
Green Power

**ΟΛΥΜΠΙΑ
ΟΔΟΣ**

IDEAL
RACE

Profil Ai
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
Δ & Ι ΚΑΛΟΓΕΡΑΤΟΣ
www.profilai.gr

BIO RACER



ΜΕΛΟΣ Ε.Ο.Π.

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πατρών Κλάους 93 και Ρίτσου τ.κ. 26335
Τηλ. & Fax 2610 271810, Πάτρα
email: popatras71@gmail.com
website: www.popatras.gr

