



5^{ος} ΚΡΟΥΣΟΒΙΤΗΣ 2025

ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΑΓΩΝΑ

Ο Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύλλογος Σιδηροκάστρου (Φ.Ο.Σ.Σ.) διοργανώνει την **Κυριακή 26 Οκτωβρίου 2025** στο **Σιδηρόκαστρο** τον **5ο Κρουσοβίτης trail 27km+700**. Ενώ παράλληλα την ίδια μέρα θα διεξαχθούν οι Αγώνες **Παλλατίδειος ημιορεινός δρόμος 6km+100** και ο **Παιδικός Αγώνας "ΚΔΑΠ Ομόνοια Junior race" 1000m** για παιδιά έως 12 ετών.

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα των 6km και του παιδικού αγώνα θα είναι η κεντρική πλατεία Σιδηροκάστρου ενώ η εκκίνηση του αγώνα των 27km θα είναι η πλατεία του Αχλαδοχωρίου και ο τερματισμός η κεντρική πλατεία του Σιδηροκάστρου.

-ΤΟΠΟΣ-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ Σιδηρόκαστρο. Κυριακή 26 Οκτωβρίου 2025

-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ "ΠΑΛΛΑΤΙΔΕΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ" 6km:

Εύκολη και βατή διαδρομή με 2,5km ασφάλτινο δρόμο και 3,5km δασικό δρόμο με υψομετρική διαφορά 100μ

Ώρα εκκίνησης 10:15

-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ "ΚΔΑΠ ΟΜΟΝΟΙΑ Junior race" 1km:

Ασφάλτινη διαδρομή στο αστικό συγκρότημα της πόλης του Σιδηροκάστρου

Ώρα εκκίνησης 09:15

-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ "ΚΡΟΥΣΟΒΙΤΗΣ TRAIL" 27km:

Ημιορεινή διαδρομή απόστασης 27χλμ σε μονοπάτια και δασικούς δρόμους. 5% ασφαλτος- 50% μονοπάτια 45% δασικός δρόμος. Η υψομετρική κάλυψη του αγώνα είναι 700μ.

Η διαδρομή έχει σωματικές απαιτήσεις αντοχής και προσοχής σε ορισμένα κομμάτια της.

Οι δρομείς του "Κρουσοβίτης Trail" θα έχουν την ευκαιρία να δούν 4 από τα συνολικά 9 πέτρινα γεφύρια, τον εγκαταλελειμμένο οικισμό του Πολυβρυσου ενώ επίσης θα δούν από ψηλά την πόλη του Σιδηροκάστρου και τη λίμνη Κερκίνη.

Ώρα εκκίνησης 09:00

-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ για όλους τους αγώνες **Τρίτη 17/6/2025**

Η υποβολή της δήλωσης όλων των αγώνων θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής που θα αναρτηθεί στο Site του αγώνα.

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής για όλους τους αγώνες, τόσο για τις ατομικές όσο και για τις ομαδικές εγγραφές λήγει την Κυριακή 17/10/2025 και θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα.

Μέχρι τότε θα πρέπει να έχει τακτοποιηθεί και η καταβολή του αντίτιμου συμμετοχής

-ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους αγώνες μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους.

Για ανήλικους αθλητές απαιτείται υπεύθυνη δήλωση του γονέα ή του κηδεμόνα που θα την καταθέσουν στη γραμματεία την ημέρα των αγώνων.

Στους αγώνες δεν υπάρχει όριο συμμετοχών.

Στον παιδικό δρόμο δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά ηλικίας 7-14 ετών

-ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ:

Για την ολοκλήρωση του Κρουσοβίτης trail έχει καθοριστεί το χρονικό όριο των 5,5 ωρών από την ώρα εκκίνησης.

Για την ολοκλήρωση του αγώνα των 6χλμ δεν υπάρχει χρονικό όριο.

Όλοι οι αθλητές συμμετέχουν με δική τους πρωτοβουλία και ευθύνη και θα πρέπει να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις.

ΜΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΔΗΛΩΝΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ ΟΤΙ ΦΕΡΕΙ ΑΚΡΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΕΙ ΣΕ ΕΝΑΝ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΑΓΩΝΑ. ΔΕΝ ΘΑ ΖΗΤΗΘΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΕΙΣ ΚΑΘΩΣ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΕ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΕΥΘΥΝΗ.

Με τη δήλωση συμμετοχής ο αθλητής αποδέχεται πλήρως την ευθύνη για κάθε τραυματισμό, ατύχημα ή θάνατο που μπορεί να προκληθεί από και προς το χώρο διεξαγωγής του αγώνα. Παραίτηται από οποιαδήποτε απαίτηση από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχεται ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή του.

Ακόμη δίνει την εγκρισή του στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες και βίντεο του από τον αγώνα ή οποιαδήποτε άλλη καταγραφή χωρίς να έχει καμία οικονομική απαίτηση.

*Είναι υποχρεωμένος σε όλη τη διάρκεια του αγώνα να φοράει το νούμερο που θα του δοθεί σε εμφανές σημείο ώστε να διευκολύνει τους κριτές

*Ο αθλητής πρέπει να περάσει από όλα τα σημεία ελέγχου του αγώνα.

Αν για οποιδήποτε λόγο δεν το κάνει μένει εκτός αγώνα.

*Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρεμποδίσει κάποιον άλλο αθλητή τιμωρείται με αποκλεισμό.

*Απαγορεύεται η βοήθεια από άλλους παρευρισκόμενους πλὴν των αθλητῶν με οποιοδήποτε τρόπο.Σε περίπτωση εξωτερικής βοήθειας ο αθλητής τιμωρείται με αποκλεισμό.

*Ενστάσεις θα γίνονται δεκτές μετά από τις απονομές στη γραμματεία για 30 λεπτά.

-ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ:

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγώνων καθώς και την έκδοση αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία επίσημης χρονομέτρησης.Για το λόγο αυτό ὅλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής.Για τον αγώνα Κρουσοβίτης trail θα υπάρχει ενδιαμέσος σταθμός ελέγχου χρονομέτρησης.

-ΣΗΜΑΝΣΗ:

Η διαδρομή θα σημειωθεί σε ὅλες τις διασταυρώσεις και θα υπάρχουν δείκτες και εθελοντές στα δύσβατα σημεία.Καθ'ὅλη τη διαδρομή θα υπάρχουν πινακίδες για τη χιλιομετρική ενημέρωση των αθλητῶν.

-ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ-ΧΩΡΟΣ ΦΥΛΑΞΗΣ:

Θα υπάρχουν στην κεντρική πλατεία Σιδηροκάστρου.Τα προσωπικά αντικείμενα των αθλητῶν που θα συμμετέχουν στον Κρουσοβίτης trail θα μεταφερθούν από το Αχλαδοχώρι στον χώρο φύλαξης που θα υπάρχει στην πλατεία του Σιδηροκάστρου ὅπου θα είναι και ο τερματισμός.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει χρήματα.Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας

-ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ:

Η μεταφορά των αθλητῶν στο Αχλαδοχώρι για τον αγώνα των 27χλμ θα πραγματοποιηθεί με λεωφορεία από την πλατεία του Σιδηροκάστρου χωρίς κάποιο επιπλέον κόστος.

-ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Το κόστος συμμετοχής για τους αθλητές/αθλήτριες που θα συμμετέχουν στον αγώνα Κρουσοβίτης trail θα είναι 25€.

Το κόστος συμμετοχής για τους αθλητές/αθλήτριες που θα συμμετέχουν στον Παλλατίδειο δρόμο θα είναι 10€.

Στον παιδικό δρόμο Junior race η συμμετοχή θα είναι δωρεάν.

Το ποσό συμμετοχής θα καταβάλλεται στην Τράπεζα Πειραιώς στον λογαριασμό:

62 0814 3112 235

IBAN:GR52 0171 2080 0062 0814 3112 235

Δικαιούχος ορίζεται ο Φ.Ο.Σ.Σ

Τα διατραπεζικά έξοδα επιβαρύνουν τον εγγεγραμμένο αθλητή

Στην κατάθεση πρέπει να αναγράφονται το ονοματεπώνυμο, όνομα πατρός καθώς και το έτος γέννησής για να καταχωρείται το όνομα του στη λίστα των συμμετεχόντων.

Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή ενός αθλητή θα πρέπει η κατάθεση των χρημάτων να γίνεται το πολύ εντός τριών ημερών από τη δήλωση συμμετοχής σας.

-ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ:

Τα προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων αθλητών θα χρησιμοποιηθούν για τις ανάγκες της διοργάνωσης για την έκδοση και δημοσίευση των αποτελεσμάτων.

-ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:

Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες ή άλλη αιτία) οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να τροποποιήσουν τη διαδρομή ή και να αναβάλλουν για κάποιο χρονικό διάστημα την εκκίνηση προκειμένου να μην θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών.

-ΠΑΡΟΧΕΣ-ΜΕΡΙΜΝΑ:

Οι παροχές της διοργάνωσης προς τους αθλητές περιλαμβάνει:

-Τροφοδοσία και υποστήριξη

- Στους τρεις πρώτους νικητές-τριες του Κρουσοβίτης trail θα απονεμηθούν θα απονεμηθούν έπαθλα.

Επίσης θα απονεμηθούν έπαθλα στους τρεις πρώτους άνδρες και γυναίκες του Κρουσοβίτης trail κατά κατηγορία

1η κατηγορία 18-35 ετών

2η κατηγορία 36-55 ετών

3η κατηγορία 56 ετών και άνω

-Θα δοθούν χρηματικά έπαθλα στους τρεις πρώτους άντρες και γυναίκες γενικής του Κρουσοβίτης trail

1η θέση 200€

2^η θέση 100€

3^η θέση 50€

-Στον δρόμο των 6000 m θα απονεμηθούν έπαθλα στους τρεις πρώτους νικητές-νικήτριες

-Επίσης έπαθλο θα δοθεί στον ή στην μεγαλύτερο-η ηλικιακά δρομέα του Κρουσοβίτης trail και του Παλλατιδείου δρόμου.

-Έπαθλο θα δοθεί στην πολυπληθέστερη ομάδα .

-Αναμνηστικό μετάλλιο σε όσους τερματίσουν.

-Ηλεκτρονική χρονομέτρηση

-Μπλουζάκι T-shirt για τους δρομείς των 6χλμ

-Τεχνικό μπλουζάκι για τους δρομείς των 27χλμ

-Κολατσιό στον τερματισμό

-Σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν τον αγώνα Junior race θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια

-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά.

Την ημέρα του αγώνα δεν θα πραγματοποιηθούν εγγραφές.

Η διοργανώτρια επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αποκλεισμού αθλητή σε περίπτωση μη ορθής καταχώρησης των ατομικών του στοιχείων.

-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ:

Για τον αγώνα Κρουσοβίτης trail θα υπάρχουν 5 σταθμοί τροφοδοσίας οι οποίοι θα παρέχουν:νερό,ισοτονικό,coca cola,μπανάνες,μπισκότα,αλμυρά,φυστίκια,χαλβά,πατατάκια και σοκολάτα

-Στον Παλλατίδειο δρόμο θα υπάρχει ένας σταθμός τροφοδοσίας στα 4χλμ

-ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

-ΕΠΟΜΕΑ

-ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ

-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ:

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις της παρ.6 του άρθρου 22 του Ν.1599/1986, ΔΗΛΩΝΩ ότι: έχω κάνει πρόσφατα ιατρικό έλεγχο, είμαι υγιής και έχω την σωματική ικανότητα για να συμμετάσχω σε αυτόν τον αγώνα.Η συγκεκριμένη δήλωση θα χρησιμοποιηθεί από τους διοργανωτές σε κάθε περίπτωση που κριθεί απαραίτητο. Δίνω την συγκατάθεσή μου να λάβω ιατρική και φαρμακευτική αγωγή σε περίπτωση τραυματισμού, ατυχήματος ή ασθένειας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης. Επιτρέπω να χρησιμοποιηθούν βίντεο και φωτογραφίες που θα ληφθούν κατά την διάρκεια της εκδήλωσης και συναφών δραστηριοτήτων για κάθε νόμιμη χρήση από τους διοργανωτές και χορηγούς.* *Διάβασα και αποδέχομαι τους όρους και τις προϋποθέσεις της προκήρυξης.* ** Για συμμετοχή ανηλίκων: Είμαι ο κηδεμόνας του ανηλίκου που δήλωσα να συμμετέχει στον αγώνα. Διάβασα και αποδέχομαι τους όρους και τις προϋποθέσεις της προκήρυξης καθώς και όσα γράφονται περί υγείας και προβολή του παιδιού όπως αναφέρονται στην Υ.Δ. παραπάνω για τους ενήλικες

-ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ

Τηλ.6970746642 ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

6971765843 ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

6947043564 ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΘΩΜΑΗ

Πληροφορίες FACEBOOK:ΦΟΣΣ-Φυσιολατρικός ορειβατικός σύλλογος Σιδηροκάστρου

www.fossidirokastrou.gr

