

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΝΕΥΡΟΚΟΠΙ TRAIL - FROZEN LAKE 2023

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2023

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:** 09:00πμ - 10:30πμ Κεντρική Πλατεία Λευκογείων

**Ωρα εκκίνησης** 11:00 πμ Κεντρική Πλατεία

Εκκίνηση & τερματισμός: Κεντρική πλατεία Λευκογείων

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΑ 15χλμ:** Η διαδρομή ξεκινά από την πλατεία των Λευκογείων. Με κατεύθυνση ΝΑ διασχίζει το χωριό και λίγο πριν το φράγμα της λίμνης στρίβει αριστερά, ανηφορίζοντας μέσα από δάσος πεύκων, περνά δίπλα από εγκαταλειμμένο κτίριο, φτάνοντας στο ψηλότερο σημείο του αγώνα, την κεραία τηλεφωνίας με πανοραμική θέα όλης της περιοχής. Είναι τα πρώτα 2,5 χιλιόμετρα του αγώνα και τα πλέον ανηφορικά. Η διαδρομή στη συνέχεια κατηφορίζει για ένα χιλιόμετρο μέχρι τη θέση Μηλόρεμα. Περνά πάνω από γέφυρα στην ανατολική πλευρά της λίμνης διασχίζοντας το Μηλόρεμα ακολουθώντας ισοϋψή πορεία. Στην δεξιά πλευρά της διαδρομής έχουμε την υπέροχη θέα της λίμνης και του φράγματος των Λευκογείων.

**Επειδή η στάθμη της λίμνης ανεβοκατεβαίνει και δεν είναι σταθερή, για λόγους ασφαλείας αλλά και ισονομίας, θα πρέπει να ακολουθείται το σηματοδοτημένο μονοπάτι.** Φτάνοντας στο 7<sup>ο</sup> χιλιόμετρο θα συναντήσουμε βρύση με τρεχούμενο νερό και στα 9,5 χιλιόμετρα θα συναντήσουμε το κιόσκι της λίμνης και το σημείο ανεφοδιασμού. Στο 10,5 χιλιόμετρο η διαδρομή βγαίνει στο δημόσιο δρόμο Νευροκοπίου – Ποταμών. Στρίβει δεξιά και μετά από 100 μ στρίβοντας αριστερά μπαίνει και πάλι σε μονοπάτι. Ακολουθεί το δεύτερο τμήμα της λίμνης. Στο 14<sup>ο</sup> χιλιόμετρο βρισκόμαστε πάνω στη στεφάνη του φράγματος. Στροφή δεξιά και ακολουθώντας την άσφαλο τερματίζουμε στη πλατεία των Λευκογείων.

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους. Έτος γέννησης μέχρι και το 2005

**ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ – ΕΠΑΘΛΑ:** Έπαθλα και αναμνηστικά θα απονεμηθούν:

-Στους τρεις πρώτους άνδρες και στις τρεις πρώτες γυναίκες γενικής κατηγορίας.

- Ηλικιακές κατηγορίες: (18 – 39), (40 – 49), (50 – 59) και 60+ για άνδρες και γυναίκες

-Σε όλους τους αθλητές και αθλήτριες που θα τερματίσουν θα δοθούν αναμνηστικά έπαθλα

Το χρονικό όριο για την ολοκλήρωση του αγώνα ορίζεται στις 3 ώρες.

**ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ:** Οι αθλητές και οι αθλήτριες συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη και η ασφάλιση επιβαρύνει τους ίδιους. Απαραίτητη προϋπόθεση να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις. Οι διοργανωτές και η Επιτροπή του Αγώνα δεν ευθύνονται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των αγωνιζομένων.

Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα για λόγους ακραίων καιρικών συνθηκών ή έκτακτων καταστάσεων, να διακόψει, να αναβάλει τον αγώνα ή να τροποποιήσει τη διαδρομή.

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ευρώ**

Το ποσό θα καταβάλλεται στον τραπεζικό λογαριασμό του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Δράμας 9Σ.Δ.Υ.Δ) που θα ανακοινωθεί προσεχώς

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

Οι ηλεκτρονικές εγγραφές θα ολοκληρωθούν στις **25 Νοεμβρίου 2023**.

**ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΥΔΡΟΠΟΣΙΑΣ:**

Ένας Σταθμός Τροφοδοσίας στο 9,5 χιλ στο κίосκι της λίμνης

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: [info@frozenpeaks.gr](mailto:info@frozenpeaks.gr)**

Από την Ο.Ε