

Aronas MTB XCO Race 23 Μαΐου 2021

2nd race of Cyprus 
National MTB XCO Cup 2020/1

Info:

+357 96500036

 nicosiacyclingacademy

Registrations:

nicosiacycling@gmail.com

Organizer:

Nicosia Cycling Team



Sponsors:











ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

Άρωνας MTB XCO 2021



Ο Ποδηλατικός Ομίλος Λευκωσίας διοργανώνει τον Αγώνα Ορεινής Ποδηλασίας Ολυμπιακού Τύπου

ARONAS MTB XCO RACE 2021

την Κυριακή, 23 Μαΐου 2021

γύρω από τα υψώματα Άρωνας και Δίδυμα δίπλα από το Πανεπιστημίου Κύπρου.

Ο αγώνας αποτελεί τον 2^ο αγώνα Κυπέλλου Κύπρου Ορεινής Ποδηλασίας 2021 και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους κανόνες της Προκήρυξης Αγώνων 2021 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Ο αγώνας διεξάγεται γύρω από τα ύψωματα του Άρωνα και των Διδύμων στην Αγλαντζιά σε μια πανέμορφη περιοχή παρθένα από τις ανθρώπινες παρεμβάσεις, πλούσια σε χλωρίδα και πανίδα. Η περιοχή τα τελευταία χρόνια προσελκύει συμπολίτες μας οι οποίοι αγαπούν την άθληση και την επαφή με την φύση και αναζητούν γρήγορη διέξοδο από το αστικό περιβάλλον της Λευκωσίας. Είμαστε περήφανοι που βλέπουμε όλο και περισσότερους δρομείς, ποδηλάτες και περιπατητές να αξιοποιούν τις διαδρομές μας. Με την δημιουργία των ποδηλατικών διαδρομών για τον αγώνα που διοργανώνουμε κάθε χρόνο ο Άρωνας έγινε σημείο συνάντησης και χώρος προπόνησης της ομάδας και της ακαδημίας ποδηλασίας του Ποδηλατικού Ομίλου Λευκωσίας. Ο χώρος πλέον προσφέρει ποικιλία χωμάτινων διαδρομών για όλα τα επίπεδα ποδηλατιστών, από επίπεδες διαδρομές για ανέμελες βόλτες με την οικογένεια μέχρι τεχνικά μονοπάτια, καταβάσεις, άλματα και δύσκολες ανηφόρες.

Ο αγώνας διοργανώνεται στη μνήμη του Τάσου Αναστασίου, όπως και ο πρώτος ποδηλατικός αγώνας που έγινε στον Άρωνα, το 1999, από τα παιδιά του.

Ευχαριστούμε τις **υπεραγορές Αλφα Μέγα**, την **Royal Canin**, το **Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου** και την **Ebos Technologies** για την στήριξη των προσπαθειών του Ποδηλατικού Ομίλου Λευκωσίας για προώθηση του αθλητισμού και του ολυμπιακού πνεύματος και ιδεωδών στην νεολαία.

Ειδικοί κανονισμοί αγώνα

1- Πρωτόκολλο αγώνα για προστασία από την εξάπλωση της πανδημίας Covid-19

Ο αγώνας θα διεξαχθεί κάτω από τις δύσκολες υγειονομικές συνθήκες λόγω της πανδημίας COVID-19. Στον αγώνα θα εφαρμοστούν όλα τα μέτρα προστασίας από τον Covid-19 σύμφωνα με το Πρωτόκολλο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας και τις νέες οδηγίες του ΚΟΑ με ημερομηνία 10 Μαΐου 2021. Το πρωτόκολλο και οι οδηγίες επισυνάπτονται.

Όσοι θα παρευρεθούν στον χώρο του αγώνα (αθλητές, αγωνόδικος επιτροπή, προσωπικό ομάδων κλπ) θα πρέπει να προσκομίσουν αρνητική εξέταση ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου για την ασθένεια Covid-19 που να έχει πραγματοποιηθεί εντός 72 ωρών, ή πιστοποιητικό εμβολιασμού για την ασθένεια Covid-19 και έχει παρέλθει διάστημα τουλάχιστον 3 εβδομάδων, ή αποδεικτικό στοιχείο αποδέσμευσης προσώπου που νόσησε από την ασθένεια Covid-19 και δεν έχει παρέλθει διάστημα 6 μηνών από την αρχική διάγνωση.

Θα πρέπει να τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας τα οποία αναφέρονται στο υγειονομικό πρωτόκολλο της Κ.Ο.ΠΟ. και του Υπουργείου Υγείας που επισυνάπτεται. Επιγραμματικά:

- Όλοι όσοι θα παρευρίσκονται στον αγώνα θα πρέπει να φέρουν προστατευτική μάσκα.
- Οι αθλητές μπορούν να αφαιρέσουν τη μάσκα μόνο κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης τους και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Θα προσέρχονται στην εκκίνηση φέροντας τη μάσκα και θα την αφαιρέσουν όταν τους δοθούν σχετικές οδηγίες. Κατά τις απονομές πρέπει να φορούν προστατευτική μάσκα.
- Αποφεύγεται ο συνωστισμός μεταξύ των αθλητών.
- **Θεατές δεν επιτρέπονται στο χώρο διεξαγωγής του αγώνα.**

2- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:

- Όλες οι επίσημες κατηγορίες της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Αντρών, Εφήβων, Παιδών, Παμπαίδων, Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων, Παγκορασίδων, Μάστερς 1-2-3 Άνδρες και Γυναίκες)
- Λάτρεις του ποδηλάτου, που θέλουν να δοκιμάσουν το αγαπημένο τους hobby σε πιο ψηλούς ρυθμούς σε μια διαδρομή που δοκιμάζει τις τεχνικές ικανότητές τους. Οι χομπίστες μπορούν να λάβουν μέρος στις **κατηγορίες Cycling for All (Open Race)** ως ακολούθως:
 - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, Άντρες
 - Cycling For All - κάτω των 19 ετών, Γυναίκες
 - Cycling For All - 19+ ετών, Άντρες
 - Cycling For All - 19+ ετών, Γυναίκες

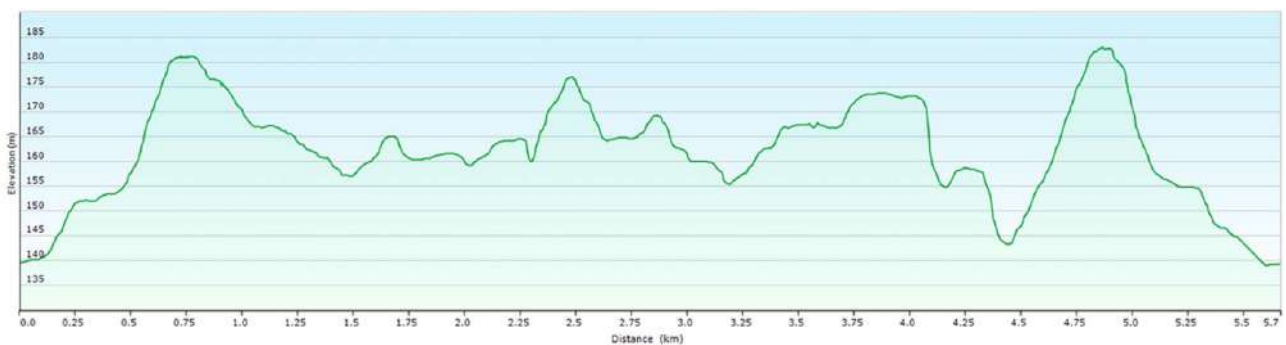
2- Διαδρομή

Κυκλική διαδρομή τύπου XCO, μήκους 5.7 χλμ. Κάθε στροφή έχει υψομετρική διαφορά 140 μέτρα. Η διαδρομή είναι γρήγορη, μέτριας τεχνικής δυσκολίας για έμπειρους ποδηλάτες.

2Α- Εκκίνηση/Τερματισμός

Στο δάσος ευκαλύπτων μπροστά από τον λόφο Άρωνα, δίπλα από το δρόμο Αγλαντζιάς - Γερίου απέναντι από την ανατολική είσοδο του Εθνικού Δασικού Πάρκου Αθαλάσσιας. Χάρτης Google maps: <https://tinyurl.com/aronasxco>

2Β- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα αγώνα



Link για τη διαδρομή στο Garmin Connect: <https://connect.garmin.com/modern/course/56939013>

2Γ- Ζώνες Τροφοδοσίας και Τεχνικής Βοήθειας (Feed & Technical Assistance Zones)

Θα υπάρχουν 2 ζώνες τροφοδοσίας και τεχνικής βοήθειας:

1. Στο 2,5 km της διαδρομής μετά το μονοπάτι στα υψώματα Δίδυμα
2. 100μ πριν τον τερματισμό, πλησίον του χώρου εκκίνησης/τερματισμού

2Δ – Ενδεικτικές στροφές:

Ο αριθμός στροφών θα αποφασιστεί και θα ανακοινωθεί οριστικά απο τον αλυτάρχη του αγώνα, κ. Πέτρο Χριστοφόρου στο τεχνικό συνέδριο την προηγούμενη του αγώνα. Ενδεικτικά ο αριθμός στροφών μπορεί να είναι:

- Άντρες: 6 στροφές
- Γυναίκες: 4 στροφές
- Έφηβοι: 4 στροφές
- Νεάνιδες: 3 στροφές
- Παιδες: 3 στροφές
- Κορασίδες: 3 στροφές
- Παμπαίδες: 3 στροφές
- Παγκορασίδες: 2 στροφές
- Μάστερς 1 Άνδρες: 3 στροφές
- Μάστερς 2 Άνδρες: 3 στροφές
- Μάστερς 3 Άνδρες: 2 στροφές
- Μάστερς 1 Γυναίκες: 2 στροφές
- Μάστερς 2 Γυναίκες: 2 στροφές
- Μάστερς 3 Γυναίκες: 2 στροφές
- Cycling For All - U19 Αγόρια: 2 στροφές
- Cycling For All - U19 Κορίτσια: 2 στροφές
- Cycling For All - Over 19 Άντρες: 3 στροφές
- Cycling For All - Over 19 Γυναίκες: 2 στροφές

3- Πρόγραμμα Αγώνα

14:00 - 15:00 Εγγραφές και έλεγχος πιστοποιητών αρνητικών τεστ, εμβολιασμού ή ασθένειας Covid για τον **1ο αγώνα**. Αθλητές που δεν θα περάσουν προσκομίσουν το κατάλληλο πιστοποιητικό δεν θα μπορούν να αγωνιστούν.

Επιβεβαίωση συμμετοχών και παραλαβή chip για τον **1ο αγώνα**:
Παίδες, Παιμπαίδες, Νεάνιδες, Κορασίδες, Παγκορασίδες, CFA U19
Κορίτσια και Αγόρια.

15:05 Staging **1ου αγώνα**.

15:20 Εκκίνηση **1ου αγώνα**:
Παίδες, Παιμπαίδες, Νεάνιδες, Κορασίδες, Παγκορασίδες, CFA U19
Κορίτσια και Αγόρια.

15:30 - 16: 30 Εγγραφές και έλεγχος πιστοποιητών αρνητικών τεστ, εμβολιασμού ή ασθένειας Covid για τον **2ο αγώνα**. Αθλητές που δεν θα περάσουν προσκομίσουν το κατάλληλο πιστοποιητικό δεν θα μπορούν να αγωνιστούν.

Επιβεβαίωση συμμετοχών και παραλαβή chip για τον **2ο αγώνα**:
Elite Άντρες και Γυναίκες, Έφηβοι, Μαστερς 1, 2 και 3 Άντρες και Γυναίκες,
CFA 19+ Άντρες και Γυναίκες.

16:45 Staging **2ου αγώνα**

17:00 Εκκίνηση **2ου Αγώνα**:
Elite Άντρες και Γυναίκες, Έφηβοι, Μαστερς 1, 2 και 3 Άντρες και Γυναίκες,
CFA 19+ Άντρες και Γυναίκες.

17:10 Απονομές **1ου αγώνα**.

19:00 Απονομές **2ου αγώνα**

4 -Τεχνικό Συνέδριο Αγώνα : Zoom Meeting Σαββατο 22 Μαΐου 19:00.

Συνδεσμος: Aronas MTB Race Technical Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/74354723267?pwd=RHU3VW9zbnlwMHFqblV2ejk0RWVUUT09>

Meeting ID: 743 5472 3267

Passcode: K5fNPf

5- Δήλωση Συμμετοχής

Προεγγραφές στο email nicosiacycling@gmail.com μέχρι την **Κυριακή, 16 Μαΐου, 2021.**

6- Κόστος συμμετοχής

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΠΟ:

- Παμπαίδες, Παγκορασίδες, Παιδες, Κορασίδες, Έφηβοι, Νεάνιδες: €10,00
- Cycling for All κάτω των 19 ετών: €10,00 (+€10,00 για έκδοση ημερήσιας άδειας ποδηλάτη)
- Άντρες, Γυναίκες: €25,00
- Μάστερ 1-2-3 Άντρες και Γυναίκες: €25,00
- Cycling for All άνω των 19 ετών: €20,00 (+ €10,00 για έκδοση ημερήσιας άδειας ποδηλάτη)

Το κόστος συμμετοχής καταβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα κατά την εγγραφή των αθλητών.

CYCLING FOR ALL:

Για τους αθλητές κατηγορίας Cycling for All, η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας έχει καθορίσει το ποσό των €10,00 για έκδοση ημερήσιας Άδειας Ποδηλάτη η οποία περιλαμβάνει και ασφάλισή τους έναντι τρίτου. Το κόστος Ημερήσιας Άδειας Ποδηλάτη καταβάλλεται μαζί με την συμμετοχή από τους αθλητές κατηγορίας Cycling for All στη γραμματεία την μέρα του αγώνα.

Αθλητής που δεν θα παραδώσει το chip χρονομέτρησης θα χρεώνεται με το κόστος αντικατάστασης του απολεσθέντος chip χρονομέτρησης : €80

7- Έπαθλα.

Θα βραβευτούν οι πρώτοι τρεις νικητές κάθε κατηγορίας στους οποίους θα απονεμηθεί κύπελλο.

Οι αθλητές που βραβεύονται θα πρέπει να παρουσιαστούν στη τελετή απονομών φέροντας την αγωνιστική στολή του σωματείου τους, 10 λεπτά πριν τις απονομές.

8- Αριθμοί αθλητών και Χρονομέτρηση

Ο αγώνας θα χρονομετρηθεί με τη χρήση συστήματος χρονομέτρησης με chip.

Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας θα παραλάβει το φάκελο με τα chip για τους αθλητές της ομάδας του.

Κάθε αθλητής της ΚΟΠΟ θα συμμετάσχει με τον αριθμό που του έχει δοθεί από την ΚΟΠΟ για όλη τη χρονιά.

Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία Cycling for All θα παραλάβουν κατά την εγγραφή τους φάκελο με τον αριθμό τους και chip για την χρονομέτρηση του αγώνα.

Ο αθλητής που θα απωλέσει ή δεν θα επιστρέψει το chip χρονομέτρησης του, θα επωμιστεί το κόστος του chip (€80).

9- Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν στην σελίδα του Ποδηλατικού Ομίλου Λευκωσίας στο <https://www.facebook.com/NicosiaCyclingAcademy>

10- Ιατρική κάλυψη – Πρώτες Βοήθειες

Ο αγώνας θα διεξαχθεί με την παρουσία ασθενοφόρου και γιατρού

Το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας
Τηλέφωνο: 22603000

Google Maps: goo.gl/RXeCSg

11- Διοργανωτής

Ο αγώνας διοργανώνεται από τον Ποδηλατικό Όμιλο Λευκωσίας



Υπεύθυνοι διοργάνωσης και Στοιχεία Επικοινωνίας:

Δήμος Παλταγιάν - τηλ.99 132532,

Πέτρος Πετράκης - τηλ. 96 500036

Αλυτάρχης: Πέτρος Χριστοφόρου

Υπεύθυνος Ασφάλειας : Χριστόδουλος Χριστοδούλου τηλ. 99 468442

Υπευθυνος για θέματα Covid: Νίτσα Νικηφόρου

Υπευθυνος Χώρου Αφετηρίας - Τερματισμού : Σωτήρης Καναρκώτης.

Μηνύματα : [Facebook.com/NicosiaCyclingAcademy](https://www.facebook.com/NicosiaCyclingAcademy)

Email : nicosiacycling@gmail.com

12- Χορηγοί

