

# SR SKLOUPO RUN 2024

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ «SKLOUPO TRAIL RUN 2024»

Ο Σύλλογος των Απανταχού Αμπελοχωριτών, με συνδιοργανωτή τον Δήμο Β.Τζουμέρκων, διοργανώνει στο χωριό Αμπελοχώρι (Σκλούπο) του Δήμου Β.Τζουμέρκων Ν. Ιωαννίνων, αγώνα ορεινού τρεξίματος «**6° Skloupo Trail Run 2024**», με τρεις διαδρομές **13,5km**, **5km** και παιδικό αγώνα **1km**, την **Κυριακή 14 Ιουλίου 2024**.

Όλες οι διαδρομές του αγώνα είναι κυκλικές με αφετηρία και τερματισμό την πανέμορφη πλατεία του χωριού Αμπελοχωρίου.

### 1. **Αγώνας 13,5km:**

**Ηλικίες Συμμετοχής:** Η συμμετοχή στον αγώνα των 13,5km επιτρέπεται σε όσους έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους.

**Περιγραφή διαδρομής:** Η διαδρομή είναι μέτριας δυσκολίας, με συνολική υψομετρική διαφορά 395 μ., και περιλαμβάνει 8,35 χλμ. χωμάτινη διαδρομή με μεγάλο ποσοστό σκιερής παρουσίας μέσα σε δάσος με έλατα και κωνοφόρα δέντρα και 5,15 χλμ. ασφάλτινη διαδρομή (με το 1,5 χλμ να είναι το τελευταίο κατηφορικό κομμάτι προς τον τερματισμό).

**Σταθμοί Τροφοδοσίας:** Εμφιαλωμένο νερό εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, προσφέρεται και ενδιάμεσα της διαδρομής σε τέσσερις (4) σταθμούς, περίπου ανά τρία χιλιόμετρα. Επίσης, στον κεντρικό σταθμό τροφοδοσίας των 7,3 χλμ (Πλατεία Ραφταναίων), προσφέρονται και ισοτονικά, μπανάνες, καραμέλες και αλμυρά σνακ.

**Κατηγορίες απονομών:** Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άντρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας. Επίσης, θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές και αθλήτριες (χωρίς όριο συμμετεχόντων) στις ηλικιακές κατηγορίες :

-18-29 ετών

-30-39 ετών

-40-49 ετών

-50 άνω ετών

## **2. Αγώνας 5km:**

**Ηλικίες Συμμετοχής:** Η συμμετοχή στον αγώνα των 5km επιτρέπεται σε όσους έχουν συμπληρώσει το 12<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους.

**Περιγραφή διαδρομής:** Η διαδρομή έχει συνολική υψομετρική διαφορά 164 μ. και περιλαμβάνει 3,5 χλμ χωμάτινη διαδρομή και 1,5 χλμ ασφάλτινη διαδρομή.

**Σταθμοί Τροφοδοσίας:** Εμφιαλωμένο νερό εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, προσφέρεται και ενδιάμεσα της διαδρομής (στα 2,7 χλμ).

**Κατηγορίες απονομών:** Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άντρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας. Επίσης, θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές και αθλήτριες (χωρίς όριο συμμετεχόντων) στις ηλικιακές κατηγορίες :

-έως 29 ετών

-30-44 ετών

-45 άνω ετών

## **3. Αγώνας Παιδιών 1km:**

**Ηλικίες Συμμετοχής:** δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που έχουν γεννηθεί από 2012-2017 (τάξεις δημοτικού), τα οποία θα τρέξουν με ευθύνη των γονέων-κηδεμόνων τους.

Στον τερματισμό, η διοργάνωση θα προσφέρει στους αθλητές μπανάνες, ενεργειακές μπάρες και πλούσιο μπουφέ με τοπικά εδέσματα.

### **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

- Η συμμετοχή στον αγώνα 13,5 χλμ έχει συνδρομή 10€,
- Η συμμετοχή στον αγώνα των 5 χλμ έχει συνδρομή 7€, και περιλαμβάνει:
  - 🚩 Αναμνηστικό μπλουζάκι της διοργάνωσης,
  - 🚩 Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip,
  - 🚩 Αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού,
  - 🚩 Ενεργειακή τροφοδοσία διαδρομής,
  - 🚩 Ιατρικές υπηρεσίες (ασθενοφόρο, καρδιολόγος, Ερυθρός Σταυρός),
  - 🚩 Φωτογραφική κάλυψη του αγώνα,
  - 🚩 Ανακοίνωση αποτελεσμάτων με χρόνους τερματισμού μέσω e –mail.

- Η συμμετοχή στον παιδικό αγώνα είναι δωρεάν και περιλαμβάνει αναμνηστικό μπλουζάκι της διοργάνωσης, μετάλλιο τερματισμού, δίπλωμα συμμετοχής, ιατρικές υπηρεσίες, φωτογραφική κάλυψη του αγώνα.

### **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ:**

Η υγειονομική κάλυψη του αγώνα γίνεται:

- με την παρουσία ασθενοφόρου ΕΚΑΒ,
- με προσωπικό ιατρικών υπηρεσιών (τουλάχιστον ενός καρδιολόγου με απινιδωτή),
- του Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών και Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Ιωαννίνων,

τόσο στην εκκίνηση-τερματισμό όσο και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ:**

Ώρα εκκίνησης αγώνα 13,5 km: 09:00 π.μ.

Ώρα εκκίνησης αγώνα 5 km: 09:05 π.μ.

Ώρα εκκίνησης παιδικού αγώνα 1 km: 11:00 π.μ.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Για δηλώσεις συμμετοχής καθώς και αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με την διοργάνωση: **[www.skloporun.gr](http://www.skloporun.gr)**

Facebook: Sklouro trail run

Instagram: sklouro\_trail\_run

Οι δηλώσεις συμμετοχής στους αγώνες γίνονται:

- έως την Τετάρτη 03 Ιουλίου 2024 **ηλεκτρονικά**, μέσω της σελίδας,
- μετά την ανωτέρω ημερομηνία, και έως και μισή ώρα πριν την έναρξη του αγώνα, και στον βαθμό που τα όρια συμμετοχής που έχει θέσει η διοργανώτρια δεν έχουν συμπληρωθεί, **έντυπα**.

### **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:**

**Διοργανωτής: Σύλλογος των Απανταχού Αμπελοχωριτών**

E mail: [syllogosampel@gmail.com](mailto:syllogosampel@gmail.com)

Τηλ.επικοινωνίας:

Σιώτου Ιωάννα: 6973 779184 (για εγγραφές, πακέτα συμμετοχής, εθελοντές)

Πραμαντιώτη Λένα: 6949 849300 (για χορηγίες)

Σπύρου Δημήτρης: 6945 501200

Πραμαντιώτη Αλεξάνδρα: 6949 246223

Κίτσος Σωτήρης: 6944 799751