

# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

## ΚΑΛΑΜΑΤΑ MOUNTAIN RUN 2024

Με στόχο την ανάδειξη και προβολή του φυσικού και πολιτιστικού περιβάλλοντος της περιοχής, ο Ορειβατικός Σύλλογος Καλαμάτας με την υποστήριξη του Δήμου Καλαμάτας, διοργανώνει την Κυριακή 19 Μαΐου 2024, τον πρώτο αγώνα ορεινού τρεξίματος «Kalamata Mountain Run» στο όρος Καλάθι, παρυφή του Ταΰγετου. Η διοργάνωση είναι μη κερδοσκοπική και στηρίζεται στην ανιδιοτελή προσφορά εθελοντών.

Το «Kalamata Mountain Run» ενώνει τη θάλασσα με το βουνό και την Καλαμάτα με τον Ταΰγετο. Τόπος διεξαγωγής είναι το όρος Καλάθι (1.340μ) που βρίσκεται δίπλα στην Καλαμάτα και το οποίο ξεκινά από τη θάλασσα δυτικά και ενώνεται ανατολικά με τον Ταΰγετο. Πρόκειται για ένα βουνό με απίστευτες εναλλαγές τοπίου, άγνωστο στον περισσότερο κόσμο, το οποίο όμως προκαλεί μεγάλη έκπληξη και θαυμασμό στον ανυποψίαστο επισκέπτη. Παραδοσιακοί οικισμοί, το βασίλειο των κατασκευών της πέτρας, δάση και αλπικά λιβάδια, μυστηριώδεις πέτρινες αψίδες, ο περίφημος και καλά κρυμμένος «Κρατήρας», η ανεμπόδιστη θέα της θάλασσας και του Ταΰγετου είναι μερικά από τα στοιχεία των διαδρομών του «Kalamata Mountain Run».

### **ΑΓΩΝΑΣ «Kalathi Trail 25k»**

Ο αγώνας «Kalathi Trail» απόστασης 25 χλμ με θετική υψομετρική τα 1.474 μ., ξεκινάει από το επίπεδο της θάλασσας και φτάνει μέχρι τα 1.215 μέτρα. Πρόκειται για μια διαδρομή απαιτητική, με μαγευτική θέα η οποία κινείται στο μεγαλύτερο τμήμα των μονοπατιών του βουνού. Απευθύνεται σε καλά προπονημένους δρομείς, με ανάλογη εμπειρία ορεινών αγώνων.

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 19 Μαΐου 2024

**Διαδρομή :** Δύσκολη, τεχνική

**Αφετηρία/Τερματισμός:** Παραλία Καλαμάτας (Barreira beach bar, χορηγός υπηρεσίας για τη φιλοξενία του αγώνα)

**Ώρα εκκίνησης:** 8:00 πμ.

**Έγκυρο όριο τερματισμού:** 7:30 ώρες, στις 15:30

**Λήξη εγγραφών:** 15/05/2024

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την κατεβάσετε από τον ιστότοπο του αγώνα:

<https://eoskal.gr/kmr/>

## ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ

ΚΑΛΑΘΙ ( 25 Km - 1474m Υψομετρική)

A/A	ΘΕΣΗ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΘΕΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΘΕΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ
1	ΠΑΡΑΛΙΑ BARREIRA	0 m	0 Km	0 m	0 Km	0 m	0 m	0 m
2	ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ	260 m	3,37 Km	275 m	3,37 Km	275 m	45 m	45 m
3	ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	810 m	6,26 Km	824 m	2,89 Km	549 m	45 m	0 m
4	ΕΞΟΔΟΣ ΔΙΑΣΕΛΟ	1215 m	8,33 Km	1232 m	2,07 Km	408 m	45 m	0 m
5	ΚΡΑΤΗΡΑΣ CHEK POINT	1110 m	12,25 Km	1371 m	3,92 Km	139 m	320 m	275 m
6	ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	810 m	18,74 Km	1429 m	6,49 Km	58 m	650 m	330 m
7	ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ	260 m	21,63 Km	1429 m	2,89 Km	0 m	1300 m	550 m
8	ΠΑΡΑΛΙΑ BARREIRA	0	25,00 Km	1474 m	3,37 Km	45 m	1575 m	274 m

## ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ- ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

A/A	ΘΕΣΗ ΣΤΑΘΜΩΝ	ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ
1	ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ		0 m	0 Km
2	ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ και για τους δύο αγώνες	Υδροδοσία	260 m	3,37 Km
3	ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ (σημείο αποκλεισμού 10:00 π.μ.)	Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	810 m	6,26 Km
4	ΕΞΟΔΟΣ ΔΙΑΣΕΛΟ	Υδροδοσία	1.215m	8,33 Km
5	ΚΡΑΤΗΡΑΣ CHEK POINT (σημείο αποκλεισμού 12:20 μ.μ.)	Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	1.110m	12,25 Km
6	ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ (σημείο αποκλεισμού 1:40 μ.μ.)	Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	810m	18,74 Km
7	ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ και για τους δύο αγώνες	Υδροδοσία	260 m	21,63 Km
8	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ		0	25,00 Km

## **ΑΓΩΝΑΣ «Verga Race 9k»**

Ο αγώνας «Verga Race απόστασης 9 χλμ με θετική υψομετρική τα 442 μ. απευθύνεται σε όλους και θεωρείται ιδανική για την εισαγωγή σε ορεινό αγώνα.

**Ημερομηνία Διεξαγωγής:** Κυριακή 19 Μαΐου 2024

**Διαδρομή:** Μέτρια

**Αφιεθρία/Τερματισμός:** Παραλία Καλαμάτας (Barreira Beach Bar, χορηγός υπηρεσίας για τη φιλοξενία του αγώνα)

**Ώρα εκκίνησης:** 9:00 πμ.

**Έγκυρο όριο τερματισμού** (2,5 ώρες), στις 11:30μμ.

**Λήξη εγγραφών:** 15/05/2024

Ένας (1) σταθμός, Υποστήριξης-Τροφοδοσίας στη πλατεία Κάτω Βέργας στα 3,4 χλμ. (νερό)

**Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την κατεβάσετε από τον ιστότοπο του αγώνα:**

<https://eoskal.gr/kmr/>

### **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα «Kalathi Trail» έχουν όσοι συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> ηλικιακό έτος, γεννημένοι το 2007 ή και νωρίτερα.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα «Verga Race» έχουν όσοι συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος (για τις ηλικίες των 15-18 θα χρειαστεί συγκατάθεση των γονέων τους).

### **ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Εγγραφές πραγματοποιούνται από το σύνδεσμο

<https://event.athletopia.com/kalamatamountainrun2024>

Θα υπάρχουν περιορισμένες εγγραφές την ημέρα του αγώνα.

Το κόστος συμμετοχής είναι 25€ για το «Kalathi Trail» και 10€ για το «Verga Race» και για τους δυο αγώνες θα περιλαμβάνει: Τεχνικό t-shirt, μετάλλιο και ηλεκτρονική χρονομέτρηση.

Τον αριθμό (bib) του αγώνα και το τεχνικό t-shirt θα παραλαμβάνεται στη γραμματεία. Την ημέρα του αγώνα η γραμματεία θα είναι μέχρι της 7.30 πμ για το «Kalathi Trail» και μέχρι της 8.30 πμ για το «Verga Race». Θα υπάρχει γραμματεία την προηγούμενη του αγώνα από της 12.00 έως της 18.00 και τεχνική ενημέρωση των αγώνων 15 λεπτά πριν την εκκίνηση κάθε αγώνα.

### **ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Επίσης δε φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν ατύχημα που προκύψει κατά τη διεξαγωγή των αγώνων. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και είναι υποχρεωμένοι να προβαίνουν τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο, ώστε να ελέγχουν την κατάσταση της υγείας τους. Οι διοργανωτές θα έχουν πάρει όλα τα δυνατά μέτρα ιατρικής βοήθειας προκειμένου οι αθλητές να είναι ασφαλείς. Για το λόγο αυτό θα υπάρχουν στη διαδρομή του αγώνα, ομάδες διάσωσης, εθελοντές, γιατροί, καθώς και

ασθενοφόρα, παρέχοντας πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.

### **ΚΑΙΡΟΣ**

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών (πυκνή ομίχλη, δυνατή βροχή, χιονόπτωση ή καταιγίδες), οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να κάνουν αλλαγές της τελευταίας στιγμής, ακόμη και κατά τη διάρκεια του αγώνα, στη διαδρομή του αγώνα, προκειμένου να εξαλειφθούν πιθανοί κίνδυνοι ή συνθήκες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν δυσκολίες για τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες θα ενημερώνονται από τους διοργανωτές για τυχόν αλλαγές. Οι διοργανωτές διατηρούν επίσης το δικαίωμα να διακόψουν ή να ακυρώσουν τον αγώνα εάν οι καιρικές συνθήκες είναι τέτοιες που θέτουν σε κίνδυνο αθλητές, προσωπικό, εθελοντές, διασωστικές και ιατρικές ομάδες.

### **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

- Υποχρεούνται να τρέχουν σε ημιαυτόνομη λειτουργία και πρέπει να έχουν μαζί τους τουλάχιστον 0.5 λίτρα υγρού (νερό, ισοτονικό) στο δικό τους παγούρι για να φτάσουν στον επόμενο σταθμό τροφοδοσίας.
- ΔΕΝ ΘΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΤΗΡΑΚΙΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ προκειμένου να μειωθεί η κατανάλωση πλαστικού.
- Θεωρείται απαραίτητη η χρήση παπουτσιών ορεινού τρεξίματος λόγω του δύσκολου τερέν στον αγώνα των 25 χλμ
- Συστήνεται επίσης να έχουν αδιάβροχο ή αντιανεμικό, καπέλο ή σκούφο, γάντια, τηλέφωνο, μπατόν.
- Η εγκατάλειψη εξοπλισμού κατά μήκος της διαδρομής στα σημεία σταθμών γίνεται με ευθύνη του αθλητή-τριας.

### **ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ**

Απαγορεύεται αυστηρά η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένων κατά μήκος της διαδρομής, όπως πλαστικά μπουκάλια ή οποιοδήποτε άλλο υλικό συσκευασίας στερεάς ή υγρής μορφής τροφής, που καταναλώνουν οι αθλητές στη διάρκεια του αγώνα. Σε κάθε σταθμό τροφοδοσίας υπάρχει ειδικός πλαστικός σάκος απορριμμάτων.

### **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να φορούν το αριθμό (bib) χρονομέτρησης που υποδηλώνει στο ηλεκτρονικό σύστημα την ταυτότητα του αθλητή και παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από την γραμματεία του αγώνα.

Θα υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων στο 4,5km (αναστροφή Verga race) στο 13km και 20,5km .

Μόνο οι αθλητές οι οποίοι: α) συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα, β) παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνη ηλεκτρονικού ελέγχου, γ) τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα και (δ) τηρούν τους κανονισμούς θα περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους.

Εισερχόμενοι στον χώρο του τερματισμού, οι αθλητές ακολουθούν την πορεία που υποδεικνύεται από την οργανωτική επιτροπή και τους εθελοντές. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής, η είσοδός τους στο τερματισμό θα εμποδίζεται.

Τα αποτελέσματα θα μεταδίδονται Live από το <https://ftt.gr>, όπου οι τερματίζοντες με το bib χρονομέτρησης θα έχουν άμεσα τη δυνατότητα να δουν την επίδοσή τους. Άμεση θα είναι και η

έκδοση αναμνηστικού διπλώματος, αφού οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» στο κινητό τους το αναμνηστικό δίπλωμα αμέσως μετά τον τερματισμό τους, να το ανεβάσουν σε Facebook, Instagram, Twitter και μοιραστούν με τους φίλους και συγγενείς τη χαρά του τερματισμού.

Φωτογραφικό υλικό του αγώνα θα παρέχεται δωρεάν σε ηλεκτρονική μορφή.

### **ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ – ΠΑΡΟΧΕΣ**

Θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι νικητές και 3 πρώτες νικήτριες της γενικής κατάταξης του αγώνα του «Kalathi Trail 25k» καθώς για τον ίδιο αγώνα απονομή κατηγορίας 50+ για τους 3 πρώτους νικητές και νικήτριες εφόσον δεν συμπεριλαμβάνονται στις απονομές της γενικής κατηγορίας.

Για το «Verga Race 9k» θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι νικητές και 3 πρώτες νικήτριες της γενικής κατάταξης.

Οι 3 πρώτοι νικητές και νικήτριες του Kalathi Trail 2024 θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν μέρος στο Kalathi Trail 2025 δωρεάν.

### **ΜΕΓΙΣΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Ο μέγιστος επιτρεπόμενος χρόνος για να φτάσει αθλητής/αθλήτρια στη γραμμή τερματισμού είναι 7,5 ώρες για τον αγώνα «Kalathi Trail 25k» και 2,5 ώρες για τον αγώνα «Verga Race 9k». Η «σκούπα» θα ακολουθεί τον τελευταίο δρομέα, προκειμένου να βοηθήσει τους αθλητές που εγκαταλείπουν από τον αγώνα και να εξασφαλίσει βοήθεια για όποιον τραυματιστεί ή χρειάζεται βοήθεια. Σε περίπτωση εγκατάλειψης ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να παραδώσει τον αριθμό (bib) στον υπεύθυνο του σταθμού είτε στην «σκούπα».

### **ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ**

1. Όσοι θέλετε μπορείτε να τοποθετήσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα και το ρουχισμό σας ειδικό χώρο που θα σας υποδειχθεί .
2. Κολλήστε το αυτοκόλλητο με τον αριθμό σας πάνω στην τσάντα, η οποία πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και να μην περιέχει αντικείμενα αξίας. Η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας των.
3. Αφού τερματίσετε, θα παραλάβετε τον ρουχισμό σας με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σας.

### **ΣΥΝΟΔΙΑ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Η βοήθεια που παρέχεται σε αθλητές από μέλη της οικογένειας ή της ομάδας επιτρέπεται μόνο στους σταθμούς τροφοδοσίας. Δεν επιτρέπονται racer σε όλη την διάρκεια του αγώνα. Επιτρέπεται η συνοδεία του αθλητή 100 μέτρα πριν το τερματισμό.

### **ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

Κατά την εγγραφή, οι αθλητές εξουσιοδοτούν τους Διοργανωτές να χρησιμοποιούν ελεύθερα οποιοσδήποτε ακίνητες ή κινούμενες εικόνες που τους απεικονίζουν κατά τη συμμετοχή τους στους αγώνες KMR χωρίς εδαφικά ή χρονικά όρια.

Κατά την εγγραφή, οι αθλητές συμφωνούν στη χρήση ή διάθεση της δηλωθείσας διεύθυνσης ηλεκτρονικής αλληλογραφίας σας με σκοπό την ενημέρωση για τον αγώνα, δράσεις ή έρευνες σχετικά με τον αγώνα και ότι μπορούμε να δημοσιεύσουμε τα προσωπικά σας στοιχεία ως μέρος της λίστας συμμετοχών και των αποτελεσμάτων της διοργάνωσης και να τα διαβιβάσουμε σε οποιοσδήποτε υπηρεσίες για την παροχή ιστοφιλοξενίας (web hosting) του αγώνα, υπηρεσίες εμπορικής προώθησης των υπηρεσιών μας, υπηρεσίες φωτογράφισης/βιντεοσκόπησης των εκδηλώσεων και μέσα μαζικής ενημέρωσης με σκοπό την ασφάλιση, τις άδειες ή τη δημοσίευση συμμετοχών/αποτελεσμάτων, για τη συγκεκριμένη διοργάνωση. Οι λίστες συμμετοχής και τα

αποτελέσματα μπορεί να περιλαμβάνουν το ονοματεπώνυμο, το σύλλογο ή την ομάδα, την επίδοση των αγώνων και το έτος γέννησης ή την ηλικιακή κατηγορία.

#### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στους:  
Κών/νο Κωνσταντόπουλο, τηλ. 6942233010 και Αλέξη Ζάνη, τηλ. 6972302265  
ή στο e-mail: [kalamatamountainrun@gmail.com](mailto:kalamatamountainrun@gmail.com) και στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης:  
<https://eoskal.gr/kmr>

#### **ΤΡΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ**

Η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης της παρούσας προκήρυξης, ενημερώνοντας για οποιαδήποτε μεταβολή.