



**ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΩΝΑ  
2023**



## ΕΙΣΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ;

Υπάρχουν τρεις δρόμοι οι οποίοι μπορούν να οδηγήσουν κάποιον στην κορυφή του Τροόδους με το ποδήλατο δρόμου. Εμείς επιλέξαμε τους δύο και σας προσκαλούμε να αγωνιστείτε για να πετύχετε νέα όρια στις ποδηλατικές σας ικανότητες!

Μετά από 10 συνεχόμενες επιτυχής διοργανώσεις ο πιο δημοφιλής ποδηλατικός αγώνας, το «0-2000 Cycling Challenge» επιστρέφει και το 2023 με ακόμα περισσότερη δράση. Από το 2021 η διοργάνωση γίνεται διήμερη και σας προσκαλεί να δοκιμάσετε τις αντοχές σας σε νέα επίπεδα!

Μέσα από υπέροχες, ειδικά επιλεγμένες διαδρομές με υπέροχη θέα ο δρόμος σας προς την κορυφή θα είναι μια τεράστια ποδηλατική εμπειρία

Το 0-2000 είναι διοργάνωση ανοιχτή προς όλους τους ποδηλάτες που τολμούν να προσπαθήσουν σκληρά για να κατακτήσουν την κορυφή. Πιο κάτω θα βρείτε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να κάνετε την προσπάθεια σας μια ξεχωριστή εμπειρία.

## ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ;

### Κατηγορίες 0-2000

- Αγόρια και Κορίτσια στην κατηγορία 16-18 χρονών
- Άντρες και Γυναίκες στην κατηγορία 19-29 χρονών
- Νεαροί Άντρες/Γυναίκες 30-34 χρονών (Young Masters 1)
- Νεαροί Άντρες/Γυναίκες 35-39 χρονών (Young Masters 2)
- Expert Άντρες/Γυναίκες 40-44 χρονών (Expert Masters 1)
- Expert Άντρες/Γυναίκες 45-49 χρονών (Expert Masters 2)
- Βετεράνοι Άντρες/Γυναίκες 50-54 χρονών (Veterans Masters 1)
- Βετεράνοι Άντρες/Γυναίκες 55+ χρονών (Veterans Masters 2)

### Κατηγορίες 0-1000

- Αγόρια και Κορίτσια 14-16 χρονών
- Άντρες/Γυναίκες 17+ χρονών

## ΦΑΝΕΛΕΣ ΝΙΚΗΤΩΝ

Ο αγώνας είναι διήμερος με γενική κατάταξη με το συνολικό χρόνο των αθλητών μετά την δεύτερη ημέρα. Την φανέλα του King of the Mountain και Queen of the Mountain θα μπορούν να διεκδικήσουν μόνο οι αθλητές που θα λάβουν μέρος και τις δύο μέρες. Φυσικά όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν μόνο την μία μέρα, στην κλασική διαδρομή του αγώνα είναι ευπρόσδεκτοι!

- King of the Mountain – Κατηγορίες Ελίτ και Εφήβων (ΚΟΠο)
- Queen of the Mountain – Κατηγορίες Ελίτ και Νεάνιδων (ΚΟΠο)
- King of the Mountain – Κατηγορίες Μάστερς Ανδρών (ΚΟΠο) και Cycling for All
- Queen of the Mountain – Κατηγορίες Μάστερς Γυναικών (ΚΟΠο) και Cycling for All



\*\* Ανεξαρτήτως της κατηγορίας στο 0-2000.

## ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

### 0-2000 CYCLING CHALLENGE DAY 1

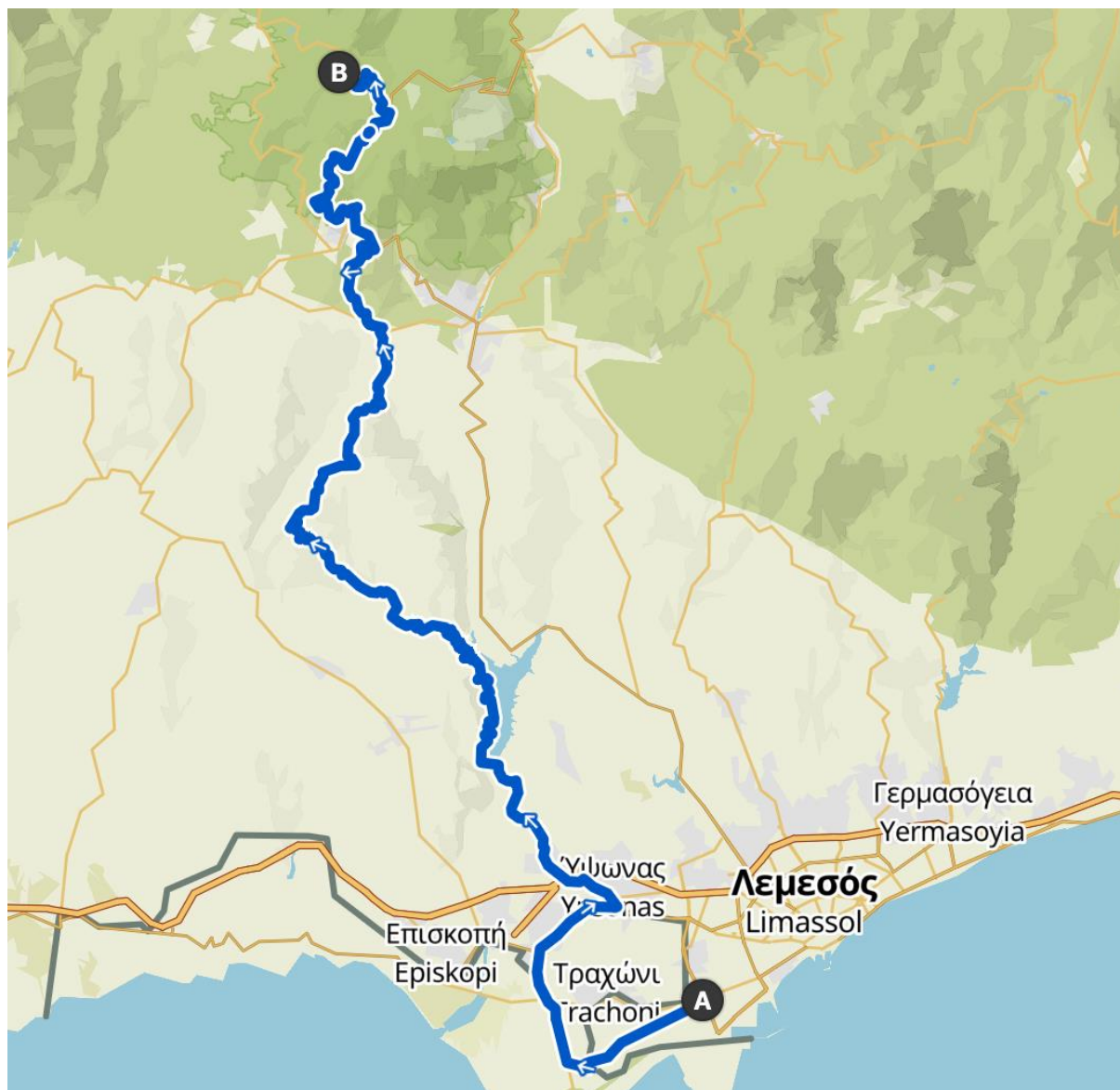
**Διαδρομή:** Λεμεσός (MyMall), φράγμα του Κούρη, Λόφου, Πέρα Πεδί, Πλάτρες, πλατεία Τροόδους, Όλυμπος

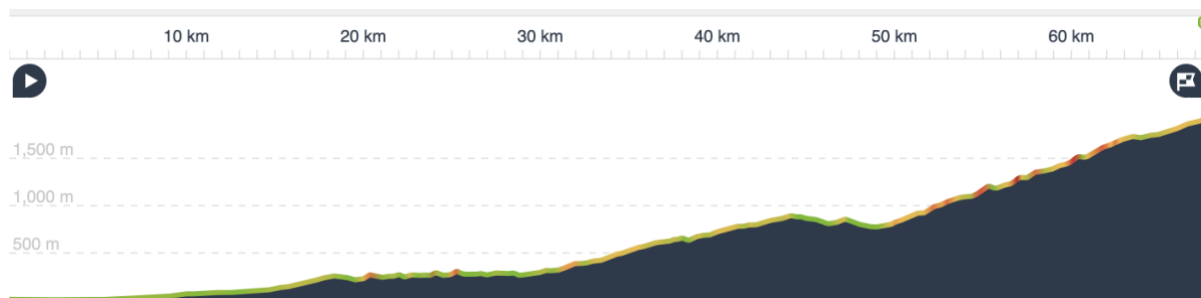
**Απόσταση:** 67.6χλ | **Υψομετρικό:** +2370μ | **GPX FILE**

**Χρονομετρημενο κομμάτι:** Από το φράγμα του Κούρη (20.5χλ) μέχρι τον τερματισμό στον Όλυμπο (67.6χλ)

**Ζώνες Τροφοδοσίας:** Λόφου (42.6χλ), μετά το Πέρα Πεδί (54χλ) και πριν την πλατεία Τροόδους (63.8χλ)

**Σύνδεσμος για να κατεβάσετε τη διαδρομή:** <https://www.komoot.com/tour/1110872322>





## 0-2000 CYCLING CHALLENGE DAY 2

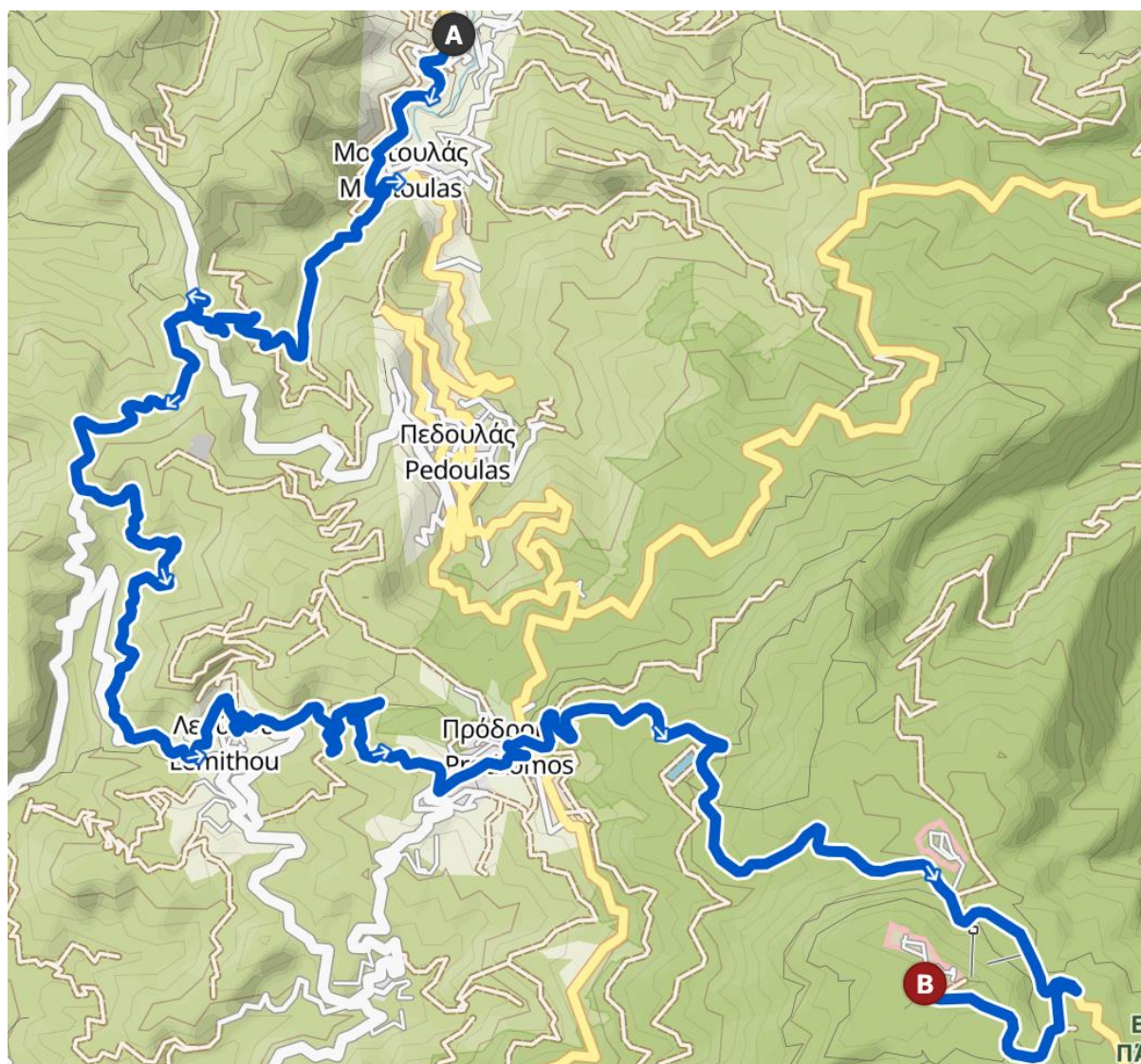
**Διαδρομή:** Καλοπαναγιώτης, Μουτουλλάς, Λεμύθου, Πρόδρομος, Όλυμπος.

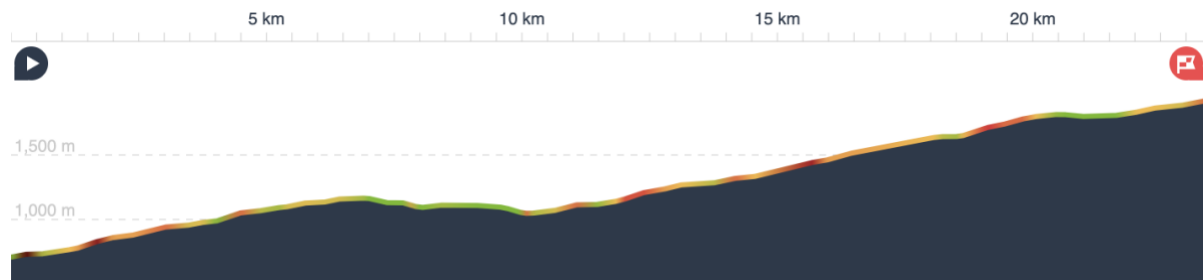
**Απόσταση:** 23.5χλ | **Υψομετρικό:** +1370μ | [GPX FILE](#)

**Χρονομετρημενο κομμάτι:** Από το χωριό Μουτουλλάς μέχρι τον Όλυμπο

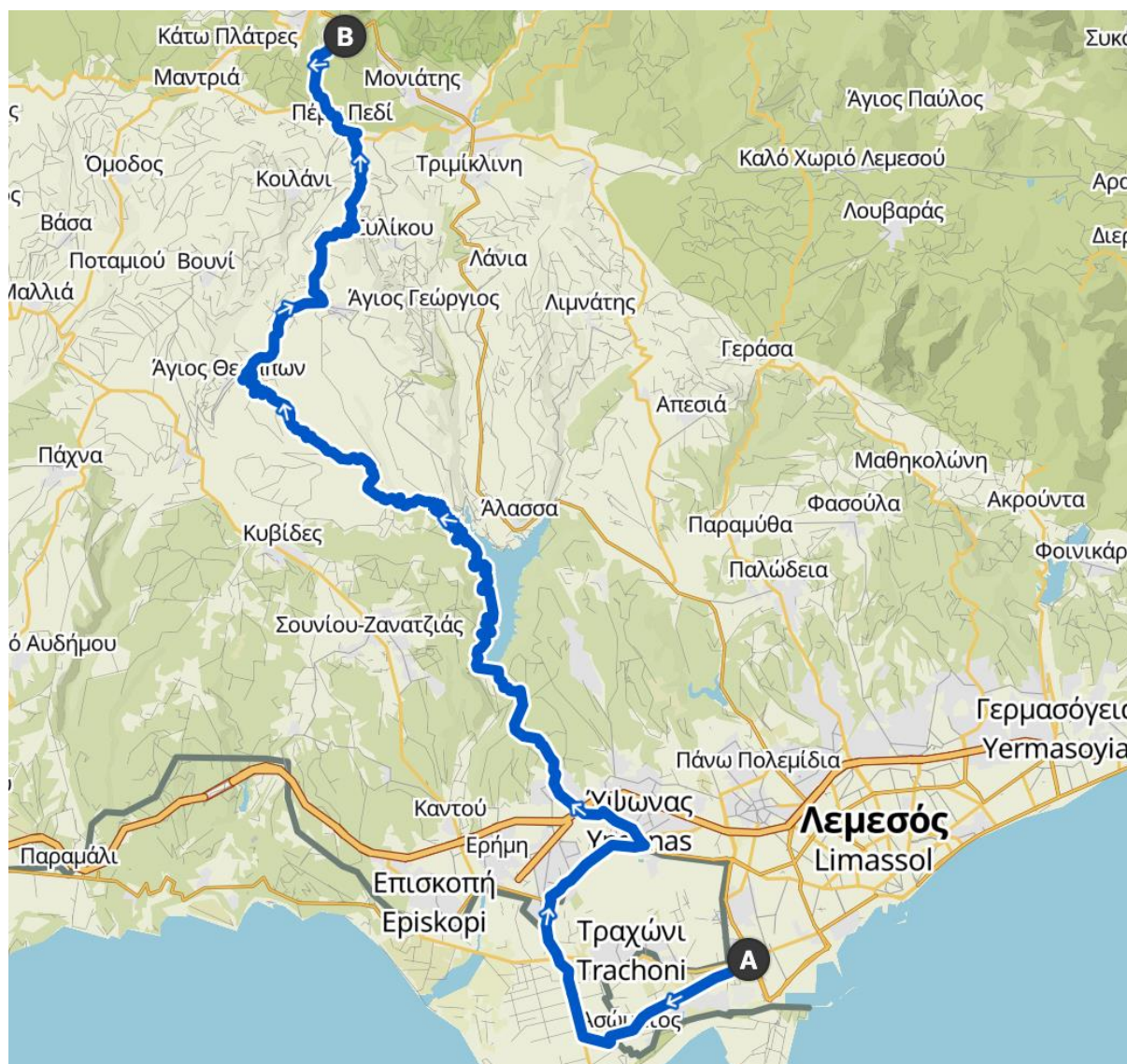
**Ζώνες Τροφοδοσίας:** Πρόδρομος (15.5χλ)

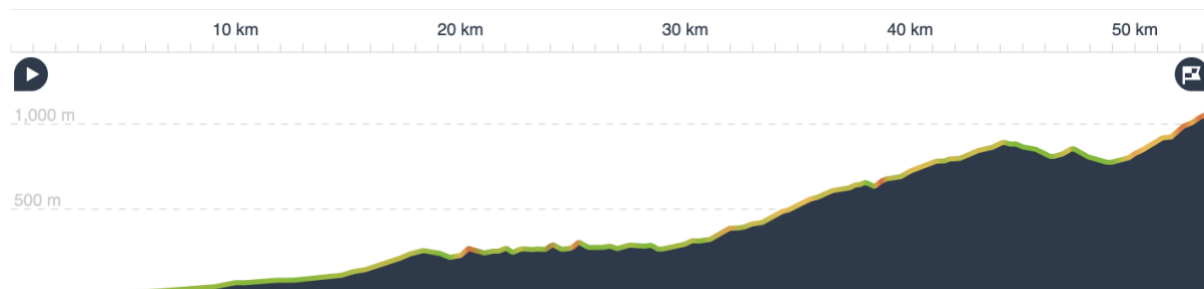
**Σύνδεσμο για να κατεβάσετε τη διαδρομή:** <https://www.komoot.com/tour/339607159>





### 0-1000 CYCLING CHALLENGE





**Διαδρομή:** Λεμεσός (MyMall), φράγμα του Κούρρη, Λόφου, Πέρα Πεδί.

**Απόσταση:** 53.4χλ | **Υψομετρικό:** +1470μ | [GPX FILE](#)

**Χρονομετρημενο κομμάτι:** Από το φράγμα του Κούρη (20.5χλ) μέχρι τον τερματισμό στο Πέρα Πεδί (53.4χλ)

**Ζώνες Τροφοδοσίας:** Λόφου (42.6χλ)

**Σύνδεσμο για να κατεβάσετε τη διαδρομή:** <https://www.komoot.com/tour/199223630>

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### Παρασκευή 9/6/2023

**15:00-17:30** Παραλαβή αριθμών από το γραφείο της Activate Cyprus στην Τόχνη.

### Σάββατο 10/6/2023

**06:00-07:00** Παραλαβή αριθμών στο MyMall Λεμεσού.

**06:45** Τεχνικό Συνέδριο

**07:15** Προ-εκκίνηση αγώνα για όλες τις κατηγορίες  
\* Η εκκίνηση θα δοθεί στο φράγμα του Κούρη.

**12:45** Τελετή απονομών στην Πλατεία Τροόδους

### Κυριακή 11/6/2023

**08:30-09:00** Επιβεβαίωση συμμετεχόντων στον Καλοπαναγιώτη

**09:30** Εκκίνηση αγώνα

**12:45** Τελετή απονομών στην Πλατεία Τροόδους

## ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Η τελετή απονομών και των δύο ημερών θα διεξαχθεί στην πλατεία Τροόδους. Οι πρώτοι 3 αθλητές κάθε κατηγορίας της πρώτης ημέρας και δεύτερης μέρας θα βραβευτούν με μετάλλια. Οι πρώτοι 3 αθλητές κάθε κατηγορίας της γενικής κατάταξης (και από τις δύο ημέρες) θα βραβευτούν με κύπελλα. Όλοι οι αθλητές που θα τερματίσουν τον πρώτο αγώνα το 0-2000 Cycling Challenge θα πάρουν Finishers medal.



## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δηλώσεις συμμετοχής γίνονται μόνο μέσω διαδικτυακής φόρμας η οποία βρίσκεται στην **Ιστοσελίδα του Αγώνα**

Κόστος συμμετοχής

0-2000 Cycling Challenge (2 ημέρες)	€ 70
0-2000 Cycling Challenge (πρώτη μέρα μόνο)	€ 45
0-1000 Cycling Challenge	€ 35
Επιστροφή με λεωφορείο στο MyMall	€ 12

Τελευταία μέρα δηλώσεων συμμετοχής είναι η Πέμπτη 8 Ιουνίου 2023.

### Η συμμετοχή στον αγώνα συμπεριλαμβάνει:

- Νούμερα πλάτης και ποδηλάτου
- Ιατρική υποστήριξη κατά την διάρκεια του αγώνα
- Σηματοδότηση διαδρομής
- Μετάλλιο για όσους τερματίσουν
- Προσωπικό ασφαλείας
- Ζώνες τροφοδοσίας με φρούτα, νερό και ηλεκτρολύτες
- Ηλεκτρονικοί χάρτες και GPX
- Αναμνηστικά δώρα
- Ενεργειακά gels και μπάρες.
- Δώρα από τους χορηγούς

## ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### Ποδήλατο

Στον αγώνα επιτρέπονται μόνο ποδήλατα δρόμου βάση των κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Δεν υπάρχουν περιορισμοί στα πατήματα στην κατηγορία εφήβων

### Απόσυρση από τον αγώνα

Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής επιθυμεί να αποσυρθεί από τον αγώνα είναι υπεύθυνος να ενημερώσει τους διοργανωτές.

### Κανονισμοί τροχαίας

Στην Κύπρο η οδήγηση γίνεται στην αριστερή πλευρά του δρόμου. Όλη η διαδρομή θα είναι ανοικτή για την τροχαία κίνηση. Θα υπάρχουν μοτοσυκλέτες και αυτοκίνητα συνοδείας αλλά και μάρσιαλ ασφαλείας για να διευκολύνουν την ελευση των αθλητών αλλά και για να την επιτήρηση των κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα.

Οι παρακάτω παραβάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ποινές στους αθλητές ή/και αποβολή από τον αγώνα:

- Παραβίαση του κώδικα οδικής κυκλοφορίας και παρεμπόδιση της κυκλοφορίας
- Επικίνδυνη οδήγηση
- Χρήση ακουστικών ή κινητών τηλεφώνων την ώρα του αγώνα.



- Ποδηλασία πίσω από μηχανοκίνητο όχημα
- Προσπέρασμα του αυτοκινήτου του αλυτάρχη χωρίς άδεια.

### Αυτοκίνητά συνοδείας και συνοδοί

Αυτοκίνητα συνοδείας επιτρέπονται ΜΟΝΟ για ομάδες των πέντε (5) και πάνω αθλητών. Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να ακολουθούν και να υπακούσουν στις οδηγίες των διοργανωτών και κομισάριων.

- Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να βρίσκονται πίσω από το αυτοκίνητο του αλυτάρχη εκτός εάν πάρουν την άδεια του.
- Όλο το προσωπικό συνοδείας πρέπει να παρευρεθεί στο τεχνικό συνέδριο την ημέρα του αγώνα. Το προσωπικό συνοδείας πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί με τους διοργανωτές είτε στα Ελληνικά είτε στα Αγγλικά.
- Τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να οδηγούν σύμφωνα με τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας και σε καμία περίπτωση να μην τον παραβιάζουν
- Τα αυτοκίνητα δεν επιτρέπεται να οδηγούν πολύ κοντά μπροστά ή πίσω από τους ποδηλάτες
- **Αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να δηλωθούν κατά την διάρκεια της διαδικασίας εγγραφών. Παρακαλούμε στείλτε τα στοιχεία του οδηγού και του αυτοκινήτου στο [info@activatecyprus.com](mailto:info@activatecyprus.com).**
- Όλα τα αυτοκίνητα συνοδείας πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του προσωπικού ασφαλείας οι οποίοι θα τους καθοδηγήσουν σε χώρο στάθμευσης πριν τη γραμμή τερματισμού (στο εστιατόριο Sun Valley 500m από τον τερματισμό. Κανένα αυτοκίνητο συνοδείας δεν θα επιτραπεί να φτάσει στην γραμμή τερματισμού.
- Εάν κάποιος συνοδός επιθυμεί να πάει στην γραμμή τερματισμού μπορεί να παει με τα πόδια.
- Προσπέρασμα των αθλητών που αγωνίζονται πρέπει να γίνεται με προσοχή και ακολουθώντας όλες τις προφυλάξεις και τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.

**Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θέσετε σε κίνδυνο τον εαυτό σας ή οποιονδήποτε άλλον για κανένα λόγο!**

### Ζώνες τροφοδοσίας

Την πρώτη μέρα θα υπάρχουν τρεις (3) ζώνες τροφοδοσίας κατά την διάρκεια της διαδρομής, συγκεκριμένα στα χωριά Λόφου, Πέρα Πεδί και πριν την πλατεία Τροόδους. Τη δεύτερη ημέρα θα υπάρχει μόνο μία (1) ζώνη τροφοδοσίας στο χωριό Πρόδρομος. Θα είναι σηματοδοτημένες και η τοποθεσία τους αναφέρεται στην περιγραφή και χάρτη της διαδρομής. Σε όλα τα σημεία τροφοδοσίας θα υπάρχει νερό για να γεμίσουν οι αθλητές τα παγούρια τους, φρούτα και ηλεκτρολύτες για να βάζουν οι αθλητές στα παγούρια τους.

### Τροφοδοσία και τεχνική υποστήριξη

- Τροφοδοσία από άτομα ομάδων μπορεί να γίνει μόνο κοντά στις προκαθορισμένες ζώνες τροφοδοσίας. **Απαγορεύεται αυστηρά η τροφοδοσία από το αυτοκίνητο.** Τα αυτοκίνητα συνοδείας όταν πρόκειται να κάνουν τροφοδοσία πρέπει να σταθμεύσουν το αυτοκίνητο και με τους 4 τροχούς εκτός δρόμου και να κάνουν





τροφοδοσία εντός των σηματοδοτημένων ζωνών η κοντά σε αυτές (100μ πριν η μετά σε σημείο με καλή ορατότητα για τους ποδηλάτες και τα άλλα οχήματα στη διαδρομή)

- Τεχνική υποστήριξη επιτρέπεται σε όλη τη διαδρομή (εκτός από τα τελευταία 3 km). Τα αυτοκίνητα συνοδείας όταν πρόκειται να παρέχουν τεχνική βοήθεια πρέπει να σταθμεύσουν το αυτοκίνητο και με τους 4 τροχούς εκτός δρόμου!!!

### **Συνοδεία αστυνομίας**

Θα υπάρχει συνοδεία αστυνομίας κατά την διάρκεια της διαδρομής μέχρι το φράγμα του Κούρη. Οι αθλητές πρέπει να υπακούσουν στις εντολές της αστυνομίας και να ακολουθούν τους κανόνες που ορίζει η αστυνομία.

### **Προ εκκίνηση και χρονομέτρηση**

Από το σημείο εκκίνησης στο MyMall στη Λεμεσό μέχρι το φράγμα του Κούρη θα υπάρχει προεκκίνηση (χωρίς χρονομέτρηση) για όλους τους αθλητές. Η επίσημη (χρονομετρημένη) εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στο φράγμα του Κούρη. Η εκκίνηση του αγώνα 0-1000 θα δοθεί 5 λεπτά μετά την εκκίνηση του αγώνα 0-2000.

Όλοι οι αθλητές πρέπει να ακολουθούν τα προπορευόμενα αυτοκίνητα της διοργάνωσης (προπομπούς) κατά τη διάρκεια της προ-εκκίνησης. Κανένας αθλητής δεν επιτρέπεται να προσπεράσει τα αυτοκίνητα αυτά. Επίσης όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι παρόντες στην εκκίνηση του αγώνα.

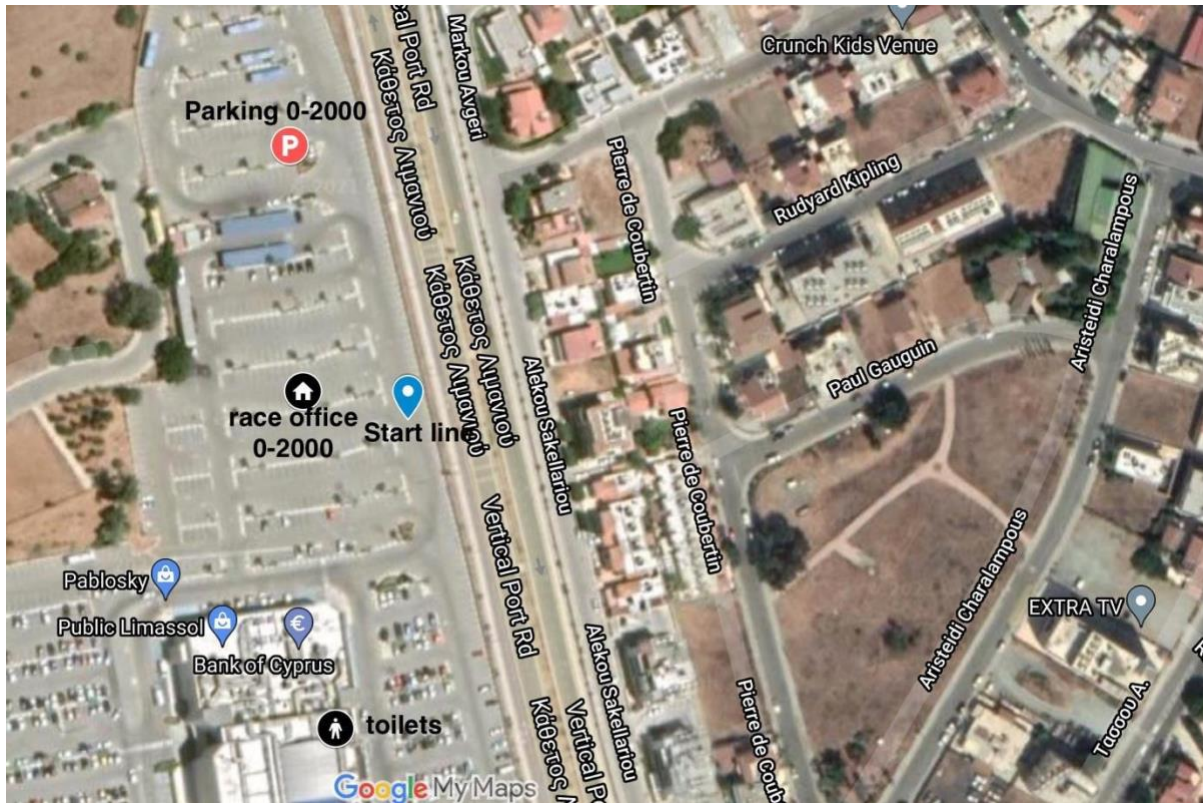
### **Ιατρική υποστήριξη**

Κατά την διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει ασθενοφόρο το οποίο θα ακολουθεί τον αγώνα. Σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης όπου χρειάζεται παρέμβαση ασθενοφόρου οι αθλητές ή οι συνοδοί τους πρέπει να επικοινωνήσουν με τους διοργανωτές και να αναφέρουν τον αριθμό τους καθώς και την τοποθεσία που βρίσκονται. (Χιλιόμετρο στον αγώνα από την εκκίνηση ή κοντινότερο χωριό / περιοχή)

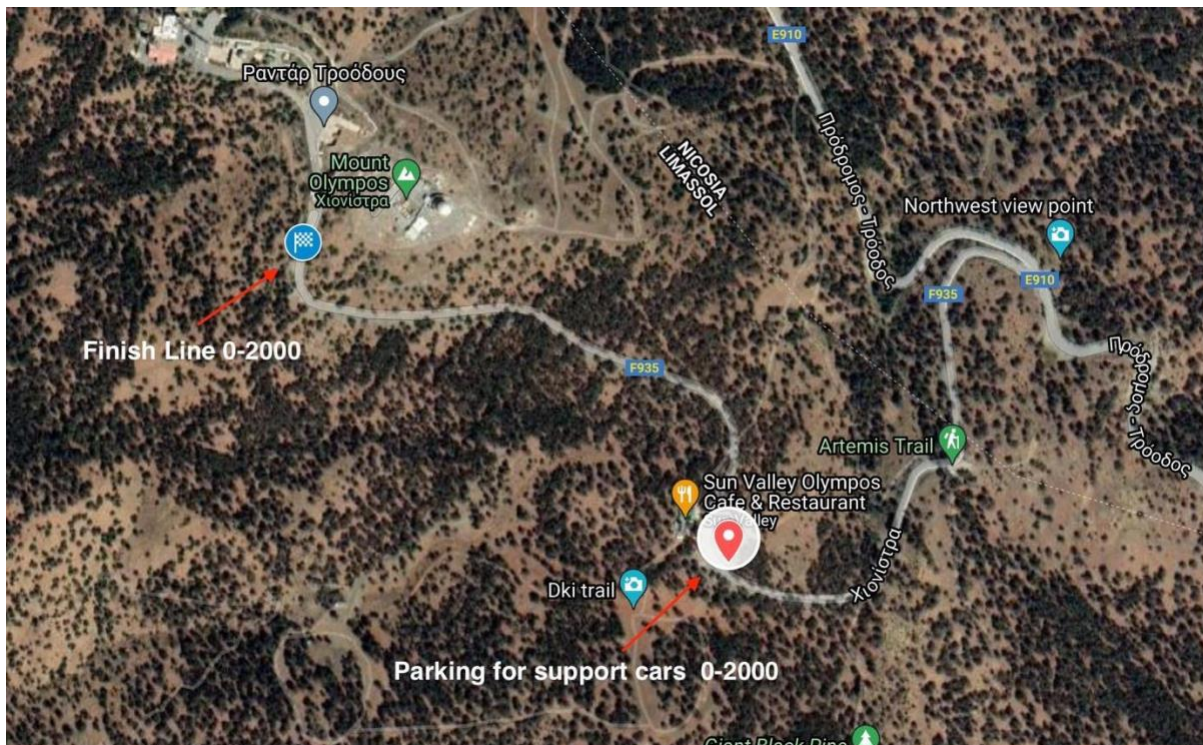
### **Σηματοδότηση και κριτές**

Η διαδρομή θα είναι σηματοδοτημένη και είναι υποχρέωση των αθλητών να γνωρίζουν και να ακολουθήσουν τη διαδρομή. Η σηματοδότηση θα γίνει με βέλη στην άσφαλτο καθώς και πινακίδες τοποθετημένες στην αριστερή ή/και δεξιά πλευρά του δρόμου οι οποίες θα δείχνουν τη διαδρομή. Κριτές και προσωπικό ασφαλείας θα βρίσκονται σε κύρια σημεία για να καθοδηγούν τους αθλητές. Όπου δεν υπάρχει προσωπικό οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν την σηματοδότηση. Εάν κάποιος αθλητής παρεκκλίνει από την διαδρομή σε οποιοδήποτε σημείο θα του δοθεί ποινή.

## Χάρτης Χώρου Προ-εκκίνησης



## Χάρτης Χώρου Τερματισμού 0-2000.





---

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

<b>Τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης</b>	<b>199/112</b>
Κέντρο Συντονισμού, Έρευνας και Διάσωσης	1441
Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού	(+357) 25801100
Νοσοκομείο Κυπερούντας	(+357) 25806700
<b>Οργανωτική Ομάδα</b>	
Μιχάλης Χατζηγιάννου (Διευθυντής)	(+357) 99694900
Ελένη Σαββίδου	(+357) 99754753