


## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ 2026

### ΓΕΝΙΚΑ

Στους κανονισμούς που απαριθμούνται πιο κάτω, οι λέξεις που σημειώνονται εδώ, αναφέρονται σε συγκεκριμένους όρους:

- **ΑΘΛΗΤΕΣ:** Στους αγωνιζόμενους, αυτούς δηλαδή που νόμιμα έχουν εγγραφεί και συμμετέχουν στον αγώνα
- **ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Στη Διοργανώτρια Αρχή του **Hydra's Trail Event**
- **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:** Στην Επιτροπή που είναι υπεύθυνη για την εκτέλεση των αγώνων και λαμβάνει τις αποφάσεις.
- **ITRA:** International Trail Running Association 

### 1. ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ

- 1.1.** Η δήλωση συμμετοχής στους αγώνες προϋποθέτει **πλήρη αποδοχή των 25 όρων** καθώς και των υποκατηγοριών τους
- 1.2.** Οι αθλητές που θα αγωνιστούν θα πρέπει να κατανοούν ότι κινούνται σε ορεινό και δύσβατο έδαφος με ότι συνεπάγεται αυτό. Επίσης, είναι εκτεθειμένοι στις εκάστοτε καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν τη συγκεκριμένη ημέρα του αγώνα.
- 1.3.** Η πλήρης και ανεπιφύλακτη αποδοχή των 25 όρων των Κανονισμών επέχει θέση Υπεύθυνης Δήλωσης.

## 2. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

- 2.1.** Δεκτοί γίνονται αθλητές άνδρες και γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας, εξαιρουμένων των άρθρων όπου αναφέρεται διαφορετικά.
- 2.2.** Κάτω των **18 ετών**, απαιτείται υπεύθυνη δήλωση του κηδεμόνα. Παιδιά μέχρι και 12 ετών –**γεννημένοι από το 2014**– λαμβάνουν μέρος στον παιδικό αγώνα. Στον αγώνα των 5χλμ. λαμβάνουν μέρος και παιδιά από 13 χρονών, **δηλαδή όσοι έχουν γεννηθεί έως και το 2013**. Για όλες τις άλλες διαδρομές οι συμμετέχοντες θα πρέπει, **να έχουν συμπληρώσει το 18ο** έτος της ηλικίας τους.
- 2.3.** Η ηλικία υπολογίζεται χρονολογικά και ως βάση υπολογισμού υπολογίζεται η 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου του έτους γέννησης.
- 2.4.** Έγκυρη θεωρείται η συμμετοχή, η οποία έχει τακτοποιηθεί οικονομικά.
- 2.5.** Οι αγωνιστικές διαδρομές είναι οι εξής:



- **Hydra's Trail Marathon 38km**



- **Rock Race 18km**



- **Rookie Trail Race 8km**

- **Run 'n' Fun 5km**

- **Junior's Mini Race (150m, 1.100m και 1.700m)**

### 2.6. Τα κόστη συμμετοχής είναι:

- **Hydra's Trail Marathon – 50,00 €**
- **Rock Race - 30,00 €**
- **Rookie Trail Race - 20,00 €**
- **Run 'n' Fun - 15,00 €**
- **Junior's Mini Race - Δωρεάν συμμετοχή**

**2.6.1.** Στους αγώνες **Hydra's Trail Marathon, Rock Race** και **Rookie Trail Race** υπάρχει η δυνατότητα **ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** και στον αγώνα **Run 'n' Fun**. Για να ισχύσει η δωρεάν συμμετοχή θα πρέπει, κατά την διαδικασία επιλογής του κύριου αγώνα να επιλεγεί και το Run 'n' Fun για να υπάρξει η δυνατότητα χρονομέτρησης και των δύο αγώνων επιλογής.

**2.6.2.** Για τους αγώνες “**Hydra's Trail Marathon**” και “**Rock Race**” θεσπίζεται “**Early Bird**” κατηγορία πληρωμής, η χρονική διάρκεια της οποίας θα αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση της Διοργάνωσης, όπου όσοι εγγραφούν και εξοφλήσουν μέσω ΚΑΡΤΑΣ την συμμετοχή τους, θα δικαιωθούν **έκπτωσης 10,00 €** στο αρχικό κόστος συμμετοχής **χωρίς να χάσουν κανένα** από τα προνόμια συμμετοχής που περιγράφονται στην ενότητα **2.6.3**.

**2.6.3.** Στο κόστος συμμετοχής συμπεριλαμβάνονται:

- **συμμετοχή** σε όλο το όλο το αγωνιστικό διήμερο, σύμφωνα με τους κανονισμούς.
- συμμετοχή στο **Pasta Party**.
- **τροφοδοσία** στους Σταθμούς Ανεφοδιασμού.
- **μπλουζάκι** με το λογότυπο του αγώνα & αναμνηστικό μετάλλιο.
- **Μετάλλιο finisher** σχεδιασμένο **αποκλειστικά** για το **Hydra's Trail Event** από **διάσημο σχεδιαστή**
- **Race bag** με τα περιεχόμενα του αγώνα και των χορηγών.
- οι συμμετέχοντες στο **Hydra's Trail Marathon** λαμβάνουν **επιπλέον δώρο** συμμετοχής.
- Οι “**early bird**” συμμετοχές έχουν όλα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που πηγάζουν από τους Κανονισμούς των Αγώνων.
- Στους αγώνες των Hydra's Trail Marathon, Rock Race και Rookie Trail Race, δώρο η συμμετοχή (**κατόπιν επιλογής στη φόρμα εγγραφής**) στο Run 'n' Fun 5χλμ.

**2.6.4.** Για να επικυρωθεί η συμμετοχή, πρέπει να γίνει κατάθεση του συνολικού ποσού που αθροίζεται από τις συμμετοχές των αγωνισμάτων του κάθε αθλητή, στην παρακάτω Τράπεζα:

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

Αρ. Λογαριασμού : **5720-089191-824**

IBAN: **GR42 0172 7200 0057 2008 9191 824**

Δικαιούχος: **Σύλλογος Δρομέων Ύδρας**

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ είναι η ξεχωριστή αναγραφή του ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟΥ του κάθε αθλητή που θα λάβει μέρος στο πεδίο ΣΧΟΛΙΑ στο καταθετήριο.**

**2.6.5** Για κάθε καταθετήριο που **δεν αναγράφει** στο πεδίο ΣΧΟΛΙΑ το όνομα ή τα ονόματα των συμμετεχόντων, η Διοργανώτρια Αρχή **δεν φέρει καμία ευθύνη** για τη μη συμμετοχή αθλητή και **δεν υποχρεούται** σε επιστροφή ποσού ή ποσών, σε αθλητή ή αθλητές που δεν έλαβαν μέρος εξ αιτίας του ανωτέρω λόγου.

**2.6.6 Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η !!!** Τυχόν έξοδα τραπεζής βαρύνουν αποκλειστικά τον καταθέτη. Καταθέσεις με **ποσό λιγότερο από το κόστος συμμετοχής δεν θα λαμβάνονται υπ' όψη ως έγκυρες** και το ποσό αυτό θα καταπίπτει υπέρ της διοργάνωσης.

**2.6.7** Παράληψη των παραπάνω προϋποθέσεων (2.6.4 έως και 2.6.6) σημαίνει **ακύρωση** της συμμετοχής των αθλητών και **κατάπτωση** του ποσού υπέρ της διοργάνωσης.

**2.7** Υπάρχει η δυνατότητα ομαδικής εγγραφής με έκπτωση, για ομάδες αθλητών άνω των δέκα (10) ατόμων.

**2.7.1** Η ομαδική εγγραφή αφορά, Ομάδες, Συλλόγους, Εκπαιδευτικά Ιδρύματα, Οργανώσεις και κάθε άλλο σύνολο αθλητών που αγωνίζεται υπό μία συγκεκριμένη χαρακτηριστική ονομασία.

**2.7.2** Στις Ομαδικές Εγγραφές παρέχεται έκπτωση επί του συνολικού κόστους συμμετοχής της τάξεως του **20%**.

**2.7.3** Για να ισχύσει η Ομαδική Εγγραφή πρέπει απαραίτητα η αναγραφή της ομάδας να γίνει με πανομοιότυπο τρόπο (π.χ Σύλλογος Δρομέων Ύδρας) στο

πεδίο “Ομάδα” της φόρμας εγγραφής για κάθε έναν από τους συμμετέχοντες, έτσι ώστε να διευκολύνεται η διασταύρωση από την Διοργανώτρια Αρχή.

**2.7.4** Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κατάθεση του συνολικού ποσού συμμετοχής -αφού προηγουμένως αφαιρεθεί το 20% της έκπτωσης- **από ένα συγκεκριμένο άτομο και όχι τμηματικά**. Επίσης στο πεδίο Σχόλια του καταθετηρίου πρέπει απαραίτητα να αναγραφεί το όνομα της ομάδας για λογαριασμό της οποίας πραγματοποιήθηκε η κατάθεση.

**2.7.5** Στην συνέχεια το άτομο που πραγματοποίησε την κατάθεση, πρέπει οπωσδήποτε να αποστείλει email στην διοργάνωση με τα ονόματα των συμμετεχόντων, την ομάδα που θα αγωνιστούν και το συνολικό ποσό που κατατέθηκε.

**2.8** Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά. (Εξαιρείται ο αγώνας **Junior’s Mini Race**)

**2.9** Αθλητής/τρια που δηλώσει συμμετοχή και δεν προσέλθει στον αγώνα ή αποφασίσει την ακύρωση/αναβολή της συμμετοχής του, δε δικαιούται επιστροφής χρημάτων.

### 3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

**3.1.** Οι κατηγορίες απονομών για τους **ΑΝΔΡΕΣ** το **Hydra’s Trail Marathon** είναι:

∅ Γενική

∅ 18-39 ετών

∅ 40-49 ετών

∅ 50+

**3.2.** Οι κατηγορίες για τις **ΓΥΝΑΙΚΕΣ** στο **Hydra’s Trail Marathon** είναι οι εξής:

∅ Γενική

∅ 18-39 ετών

∅ 40+

**3.3.** Οι υπόλοιποι αγώνες δεν έχουν κατηγορίες αλλά βραβεύονται μόνο οι **τρεις πρώτοι άνδρες** και οι **τρεις πρώτες γυναίκες**

**3.4.** Κατηγορία συνίσταται εφόσον δηλωθούν και εκκινήσουν **τουλάχιστον 6 αθλητές/τριες.**

#### **4. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

**4.1. Σάββατο 04 και Κυριακή 05 Απριλίου 2026**

#### **5. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΑΓΩΝΩΝ**

**5.1.** Περιγράφονται επακριβώς στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης στην κατηγορία «**ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**» η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του παρόντος κανονισμού.

**5.2.** Οι παιδικοί αγώνες θα γίνουν με τρεις διαφορετικές εκκινήσεις. Πρώτα θα αγωνιστούν οι λιλιπούτιοι αθλητές (0-5 ετών), ύστερα οι μικροί αθλητές (6-9 ετών) και στη συνέχεια οι μεγάλοι (10-12 ετών).

**5.3** Τα μεγαλύτερα παιδιά (13 – 17 ετών) μπορούν να λάβουν μέρος στον αγώνα 5χλμ. (**Run 'n' Fun**) αλλά θα πρέπει να έχουν προσκομίσει **υπεύθυνη δήλωση συγκατάθεσης** του κηδεμόνα τους.

**5.4** Κάθε αθλητής μπορεί να συμμετέχει από έναν (01) μέχρι και δύο (02) αγώνες. Οι αγώνες οι οποίοι δεν συνδυάζονται μεταξύ τους, είναι οι τρεις (03) αγώνες της Κυριακής, **Hydra's Trail Marathon, Rock Race** και **Rookie Trail Race**, διότι διεξάγονται παράλληλα. Για το Σάββατο, ο αγώνας **Run 'n' Fun**, διεξάγεται ανεξάρτητα, άρα είναι δυνατό να δηλωθεί κάποιος σε αυτόν και ταυτόχρονα με ακόμη έναν της Κυριακής, αν το επιθυμεί.

**5.5** Για το 2026 τα όρια συμμετοχών ανά αγώνα είναι:

- Στο **Hydra's Trail Marathon**: 250 συμμετοχές
- Στο **Rock Race**: 250 συμμετοχές
- Στο **Rookie Trail Race**: 250 συμμετοχές
- Στο **Run 'n' Fun**: 300 συμμετοχές
- Στο **Junior's Mini Race**: 150 συμμετοχές

## 6. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ

**6.1.** Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν στο ακέραιο τους κανονισμούς που περιγράφονται παρακάτω. Είναι επίσης υποχρεωμένοι να υπακούσουν στις υποδείξεις των κριτών του αγώνα. Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις, επισύρει πάντα την ποινή του αποκλεισμού. Οι κριτές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν τους παραβάτες. Κάθε άλλο εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει επίσης όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του και να την υποβάλει προς εξέταση στην Επιτροπή Αγώνα.

## 7. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΑΚΕΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 7.1.** Οι αθλητές παραλαμβάνουν το πακέτο συμμετοχής τους **μόνο** με την επίδειξη εγγράφου πιστοποίησης (*ταυτότητα, δίπλωμα οδήγησης, διαβατήριο*).
- 7.2.** Εκπρόσωποι αθλητών μπορούν να παραλάβουν για λογαριασμό τρίτου μονάχα με την επίδειξη φωτοτυπίας του ταυτοποιητικού εγγράφου του αθλητή για τον οποίο παραλαμβάνουν πακέτο συμμετοχής.

## 8. ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

- 8.1.** Η σήμανση της διαδρομής είναι πυκνή και ως διακριτικά ορίζονται οι ταινίες έργου (κόκκινο και άσπρο ή/και λογοτυπημένες) και οι ενδείξεις-διακριτικά μπογιές καθώς και με πινακίδες, κατά περίπτωση, που δείχνουν την σωστή πορεία του αθλητή. Μέσα στα καλντερίμια θα υπάρχει σήμανση με βιοδιασπώμενο φωσφορίζον σπρέι, το οποίο σβήνει σε λίγες ημέρες.
- 8.2.** Η σήμανση της διαδρομής που τοποθετείται από τη διοργάνωση, είναι προσωρινή, με στόχο την εξυπηρέτηση των αθλητών και μετά τον αγώνα αφαιρείται. Πρόκειται κυρίως για πινακίδες χιλιομετρικών ενδείξεων ή κατευθυντήρες της διαδρομής, όπως επίσης και για αποτρεπτικές σε περίπτωση λανθασμένης διαδρομής.
- 8.3.** Σε καίρια σημεία της διαδρομής και σε περίπτωση που τα παραπάνω υλικά μέσα κριθούν ενδεχομένως ανεπαρκή, θα υπάρχουν εθελοντές που θα καθοδηγούν τους αθλητές.

- 8.4.** Οι αθλητές υποχρεούνται να ακολουθούν πιστά την οριοθετημένη διαδρομή του αγώνα στον οποίο μετέχουν και κάθε παράβαση, υπέρβαση ή τροποποίησης της καθορισμένης πορείας μπορεί να επιφέρει ποινές, μέχρι και αυτή της ακύρωσης ή το αποκλεισμού.
- 8.5.** Οι αθλητές οι οποίοι φέρουν στην κατοχή τους συσκευή/ες με ενσωματωμένη τεχνολογία Global Positioning System (GPS), οφείλουν να την/τις έχουν πλήρως φορτισμένη/ες και ενεργοποιημένη/ες κατά τη διάρκεια της κίνησης τους μέσα στον αγώνα.
- 8.6.** Η διοργάνωση δύναται να προβεί σε δειγματοληπτικό ή καθολικό έλεγχο των δεδομένων καταγραφής διαδρομής (GPS ρολόγια, κινητές εφαρμογές κ.λπ.), με σκοπό την επιβεβαίωση ότι οι αθλητές έχουν ακολουθήσει την επίσημη διαδρομή του αγώνα.

## 9. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- 9.1.** Οι αθλητές συμμετέχουν με δική τους ευθύνη και δεν ευθύνεται η διοργανώτρια αρχή σε περίπτωση τραυματισμού τους, όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση. Παρόλα αυτά θα υπάρχει σε ετοιμότητα και σε επιλεγμένα στρατηγικά σημεία εξειδικευμένο ιατρικό και διασωστικό προσωπικό και πλήρως εξοπλισμένο ασθενοφόρο.
- 9.2.** Οι αθλητές οφείλουν να έχουν εξεταστεί από ιατρό, ο οποίος θα τους έχει κρίνει ικανούς να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο αγώνα. Η ιατρική γνωμάτευση δεν πρέπει να είναι παλαιότερη των **30 ημερών** από την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

## 10. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

- 10.1.** Μόνο για το Μαραθώνιο υπάρχει το χρονικό όριο έγκυρου τερματισμού σε **8 ώρες και 30 λεπτά** με ενδιάμεσα σημεία αποκλεισμού:
- **Κουρμάδα – Αγ. Θεόδωρος** (17,5° χλμ) σε **3 ώρες και 45 λεπτά**
  - **Επισκοπή** (25,3° χλμ) σε **5 ώρες και 45 λεπτά**
- 10.2.** Τα σημεία αποκλεισμού ορίστηκαν για την ασφάλεια των ίδιων των αθλητών και για την εύρυθμη διεξαγωγή του αγώνα. Όσοι αθλητές δεν καταφέρουν να περάσουν από αυτά τα σημεία στο χρόνο που αναφέρεται, θεωρούνται άκυροι

**και μπορούν να συνεχίσουν τον αγώνα, με δική τους αποκλειστικά ευθύνη, αφού όμως πρώτα, παραδώσουν υποχρεωτικά τον αριθμό τους στους κριτές του σταθμού.** Ο χρόνος αποκλεισμού υπολογίστηκε με βάση τον μέσο όρο κίνησης ενός αθλητή που θα πετύχει επίδοση 8:30 ωρών. Το όριο αποκλεισμού είναι κοινό για όλες τις κατηγορίες των αθλητών, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Μετά από τη συμπλήρωση του χρόνου που αναφέρεται, ο υπεύθυνος του σταθμού συνεχίζει να καταγράφει τους αθλητές αλλά ως εκπρόθεσμους, και οι αθλητές που καταφθάνουν εκεί, έχουν υποχρέωση να παραδώσουν τον αριθμό τους. Οι αθλητές που επιθυμούν, μπορούν να συνεχίσουν τη διαδρομή εκτός συναγωνισμού και με δική τους αποκλειστικά ευθύνη, έχοντας **σε κάθε περίπτωση παραδώσει πρώτα τον αριθμό τους**. Τέλος, για να θεωρηθεί ένας τερματισμός κανονικός, θα πρέπει να γίνει μέχρι τις 8:30 ώρες ακριβώς, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, όλων των κατηγοριών. Όσοι αθλητές τερματίσουν εκπρόθεσμα, σε χρόνο μεγαλύτερο των 8:30 ωρών, θεωρούνται ότι έφτασαν έγκυρα μέχρι το τελευταίο σημείο αποκλεισμού και θα παρουσιαστούν στα επίσημα αποτελέσματα ως “εκπρόθεσμοι τερματίσαντες”.

**10.3. Προσοχή: Από τα σημεία αποκλεισμού Πρ. Ηλία και Επισκοπή οι αθλητές εκτός ορίων θα επιστρέψουν πεζοπορικά στο χώρο της εκκίνησης από την πιο σύντομη διαδρομή που θα τους υποδείξουν οι εθελοντές. Δεν υπάρχει όχημα να τους παραλάβει καθώς στην Ύδρα δεν υπάρχει οδικό δίκτυο.**

## 11. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ

**11.1.** Κάθε αθλητής φέρει τον αριθμό αγώνα (bib) πάνω του, τον οποίο και είναι υποχρεωμένος να έχει πάνω σε εμφανές σημείο στην εμπρόσθια όψη της μπλούζας του. Ο αριθμός πρέπει να παραμείνει σε όλη τη διάρκεια του αγώνα χωρίς να διπλωθεί, αποκρύπτοντας έτσι οποιοδήποτε στοιχείο αναγράφεται πάνω στον αριθμό (χορηγοί, λογότυπα κλπ). Ουσιαστική αλλοίωση του αριθμού, η οποία ενδέχεται να προκαλέσει σύγχυση στους υπεύθυνους καταγραφής των Σταθμών, τιμωρείται με αποκλεισμό. Απώλεια του αριθμού τιμωρείται με αποκλεισμό.

## 12. ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

**12.1.** Επιτρέπεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια προς τους αθλητές, από οποιονδήποτε. Επιτρέπεται η συνοδεία των αθλητών από πρόσωπα που δεν φέρουν αριθμό αγώνα. Η συνοδεία του αθλητή από οικεία πρόσωπα στα τελευταία μέτρα της διαδρομής επιτρέπεται.

### 13. ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

**13.1.** Επιτρέπεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας. Επίσης, επιτρέπεται η κατοχή και χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS, κινητού τηλεφώνου ή ασυρμάτου (VHF).

### 14. ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ

**14.1.** Ο αγώνας κινείται σε ορεινό έδαφος και άρα σε ένα ευαίσθητο οικοσύστημα. Συνεπώς **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. Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ρίχνουν απορρίμματα μέσα στο σάκο. Απόρριψη υλικών συσκευασίας ή άλλων μη οργανικών απορριμμάτων σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής πέρα από τα προκαθορισμένα, **επισύρει ποινή αποκλεισμού**.

### 15. ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

**15.1.** Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να κινούνται στο μονοπάτι χωρίς να σχηματίσουν ομάδες που εκτείνονται σε πλάτος, εμποδίζοντας έτσι τους αθλητές που θα ήθελαν να προσπεράσουν. Όταν κάποιος αθλητής ειδοποιείται ότι πρέπει να κάνει στην άκρη για να προσπεραστεί, θα πρέπει να παραμείνει στην ανηφορική (εσωτερική) πλευρά της πλαγιάς.

### 16. ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ (ΣΤ.ΑΝ.)

**16.1.** Η διοργανώτρια αρχή αναλαμβάνει την τροφοδοσία των αθλητών κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων, υποστηρίζοντάς τους με όλα τα απαραίτητα εφόδια για τη σωστή τροφοδοσία και ενυδάτωση τους. Το **Hydra's Trail Marathon** υποστηρίζεται με Σταθμούς Ανεφοδιασμού (ΣΤ.ΑΝ.) σε **επτά (7)** ενδιάμεσα σημεία της διαδρομής. **Τρεις (3)** ΣΤ.ΑΝ. έχει ο αγώνας **Rock Race** 18χλμ. Ο αγώνας **Rookie Trail Race** έχει **ένα (1)** και τέλος, ο αγώνας **Run 'n' Fun** 5χλμ **δεν έχει κανένα** Σταθμό Ανεφοδιασμού.

### 17. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ, ΣΑΚΙΔΙΑ

**17.1.** Δεν προβλέπεται υποχρεωτικός εξοπλισμός για τους αθλητές. Συστήνεται όμως να μεταφέρουν μικρό σακίδιο πλάτης ή μέσης, με κάποια βασικά εφόδια όπως

γυαλιά, καπέλο, ασκό ή παγούρι με φαρδύ στόμιο, στερεά τροφή της επιλογής τους, για να καλύψουν τις ανάγκες τους στα ενδιάμεσα των σταθμών. Κάθε αθλητής είναι πλέον υπεύθυνος για την επιλογή του σκεύους (κύπελλο, δοχείο, ασκός, μπουκάλι, παγούρι κλπ), το οποίο πρέπει να φέρει, ώστε να μπορεί να δεχτεί τις δικαιούμενες ποσότητες υγρών. Οι ποσότητες υγρών θα προσφέρονται με πρακτικό δοσομετρητή από το προσωπικό των Σταθμών. Για λόγους ταχύτητας, οι αθλητές θα πρέπει να έχουν δοχεία με φαρδύ στόμιο, για γρήγορο γέμισμα. Οι αθλητές έχουν την ευθύνη μεταφοράς ενός ή δύο δοχείων για να δέχονται ξεχωριστά νερό και ισοτονικό. Κάθε αθλητής θα μπορεί να πάρει ΜΟΝΟ ένα τζελ, στους Σταθμούς που αυτό θα προσφέρεται. Η μεταφορά σακιδίων υδροδοσίας ή σακιδίων πλάτης ή μέσης γενικότερα, επιτρέπεται. Η εγκατάλειψη σακιδίου κατά μήκος της διαδρομής στα σημεία κεντρικών σταθμών, γίνεται με ευθύνη του αθλητή.

**17.2. ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η διοργάνωση δεν παρέχει ποτήρια ή μπουκάλια για οικολογικούς λόγους.

## 18. ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ (Σ.ΕΛ.)

**18.1.** Τα Σημεία Ελέγχου (Σ.ΕΛ.) του αγώνα είναι συνολικά 9 (εννέα). Όλοι οι Σταθμοί Ανεφοδιασμού 7 (επτά), είναι ταυτόχρονα και Σημεία Ελέγχου. Υπάρχουν και δύο έξτρα Σ.ΕΛ. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να τους καταγράψουν οι κριτές. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής φορά αντιανεμικό μπουφάν, θα πρέπει φτάνοντας στο Σταθμό Ελέγχου να φροντίσει να επιδείξει τον αριθμό του. **Άρνηση επίδειξης του αριθμού σημαίνει αποκλεισμό.** Όποιος αθλητής δεν περάσει έστω κι από έναν σταθμό Ελέγχου **θεωρείται άκυρος.**

## 19. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

**19.1.** Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, το αργότερο **30 λεπτά** μετά τον τερματισμό του.

## 20. ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**20.1.** Η Επιτροπή αναλαμβάνει να επιτηρήσει τη διαδρομή του αγώνα με εξειδικευμένα στελέχη σε θέματα ασφάλειας, διάσωσης και παροχής ιατρικής βοήθειας στους αθλητές που θα βρεθούν σε ανάγκη. Σε περιπτώσεις όπου το

προσωπικό ασφάλειας και οι κριτές υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας, οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να υπακούσουν. Άρνηση συμμόρφωσης σημαίνει αποκλεισμό.

## 21. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ / ΑΝΑΒΟΛΗ

**21.1.** Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες), οι Διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να τροποποιήσουν τη διαδρομή ή και να αναβάλλουν για μικρό χρονικό διάστημα την εκκίνηση, προκειμένου να μη θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών. Σε εξαιρετική περίπτωση ίσως κριθεί απαραίτητο να ματαιωθεί ο αγώνας, πάντα σε συνάρτηση με τις ακραίες καιρικές συνθήκες οι οποίες θα επικρατούν στην περιοχή.

## 22. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΑΙ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

**22.1.** Ο **Hydra's Trail Marathon** αποτελεί αγώνα κριτήριο για την συγκρότηση της Εθνικής Ομάδας Ορεινού Τρεξίματος η οποία θα λάβει μέρος στο **European Athletics Off-Road Running Championships** το οποίο θα διεξαχθεί στη της **Ljubljana - Kamnik** από **5 έως 7 Ιουνίου 2026**.

**22.2.** Λεπτομέρειες για τον **Κανονισμό Επιλογής Εθνικής Ομάδας**, υπάρχουν αναλυτικά στο **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**, στο τέλος του παρόντα κανονισμού.

## 23. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**23.1.** Τα επίσημα (οριστικά) αποτελέσματα του αγώνα δημοσιοποιούνται αρκετές ημέρες μετά τον αγώνα, προκειμένου να γίνει η διασταύρωση των στοιχείων και ο απαραίτητος έλεγχος.

## 24. ΠΟΙΝΕΣ

**24.1.** Η μοναδική ποινή που επιβάλλεται σε όλα τα παραπτώματα & παραβιάσεις κανονισμού, είναι ο αποκλεισμός/αποβολή και επιβάλλεται σε:

- Ρύπανση διαδρομής
- Κοψίματα διαδρομής
- Ανάρμοστη συμπεριφορά προς το προσωπικό τη διοργάνωσης
- Απώλεια αριθμού αθλητή

**24.2.** Δια βίου αποκλεισμός προβλέπεται σε βαριές περιπτώσεις, όπως άσκηση βίας κατά μελών της διοργάνωσης, όπως και καταλογισμός δόλου για εξαιρετικά μεγάλη συντόμευση της διαδρομής.

## 25. ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

**25.1.** Οι διοργανωτές δεν ευθύνονται για τον θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των αγωνιζομένων, οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν στο ορεινό περιβάλλον και βεβαιώνουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή και τους επιτρέπει να αγωνιστούν, έχουν δε πρόσφατα εξεταστεί από γιατρό γι' αυτό το θέμα. Δεν πρόκειται ωστόσο να ζητηθεί από κανέναν αθλητή να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση. Οι ίδιοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να προβαίνουν τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο, ώστε να ελέγχουν την κατάσταση της υγείας τους. Οι διοργανωτές αποποιούνται κάθε ευθύνη σχετικά με τη σωματική ακεραιότητα των αθλητών, οι οποίοι θα πρέπει να συμπεριφερθούν υπεύθυνα σε σημεία της διαδρομής όπου ο κίνδυνος πτώσης με δυσάρεστα ή μοιραία αποτελέσματα, είναι αυξημένος. **Οι διοργανωτές αποποιούνται κάθε οικονομικής ευθύνης σε περίπτωση εξωτερικής βοήθειας σε οποιονδήποτε αθλητή καθώς και οποιασδήποτε απαίτησης (οικονομικής ή/και υλικής) εξαιτίας της συμμετοχής του αθλητή στον αγώνα.**

## 26. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

**26.1.** Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα τροποποίησης των κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα, οποιαδήποτε στιγμή πριν την εκκίνηση, **χωρίς προηγούμενη ενημέρωση**. Η ισχύς της εκάστοτε τροποποίησης, άρχεται από τη στιγμή της ανακοίνωσης της, ανεξαρτήτως αν έχουν λάβει γνώση ή μη τα εμπλεκόμενα μέρη.

**Οι παραπάνω κανονισμοί ισχύουν για όλα τα αγωνίσματα.**

**Οργανωτική Επιτροπή**

**Hydra's Trail Event**

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## ΥΠΟΜΝΗΜΑ: ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

### (European Athletics Off-Road Running Championships (Ljubljana - Kamnik 2026))

Το παρόν Υπόμνημα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της Γενικής Προκήρυξης και εξειδικεύει τις τεχνικές διατάξεις, τα βαθμολογικά κριτήρια και το αγωνιστικό πρόγραμμα που διέπουν τη διαδικασία συγκρότησης της Εθνικής Ομάδας. Στόχος είναι η διασφάλιση της αξιοκρατικής επιλογής των αθλητών και αθλητριών που θα εκπροσωπήσουν τη χώρα στην κορυφαία ευρωπαϊκή διοργάνωση του έτους.

### ΜΕΡΟΣ Α: ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Διοργάνωση: European Athletics Off-Road Running Championships (Ljubljana - Kamnik 2026)

Ημερομηνία Διεξαγωγής: 5 - 7 Ιουνίου 2026

Για την πρόκριση και στελέχωση της Εθνικής Ομάδας, ορίζεται το ακόλουθο σύστημα αξιολόγησης βάσει της βαθμολογίας ITRA.

#### 1. Σύστημα Αξιολόγησης

Η τελική κατάταξη των υποψηφίων προκύπτει από τον **Μέσο Όρο (Average)** της βαθμολογίας ITRA σε τρεις (3) αγώνες.

- **Ελάχιστα Όρια Πρόκρισης (Μ.Ο. 3 αγώνων):**

- **Ανδρες:** 840 ITRA Score
- **Γυναίκες:** 720 ITRA Score

Ειδική Ρήτρα Πρόκρισης (Μη Επίτευξη Ορίων):

Σε περίπτωση που δεν επιτευχθεί το ελάχιστο όριο βαθμολογίας από τρεις (3) αθλητές (ανά κατηγορία), την πρόκριση για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα λαμβάνει αποκλειστικά ο/η καλύτερος/η αθλητής/τρια της τελικής κατάταξης.

#### 2. Δομή Αγώνων Πρόκρισης

Για την εγκυρότητα της αξιολόγησης, οι αθλητές οφείλουν να συμμετάσχουν σε τρεις (3) αγώνες που καλύπτουν υποχρεωτικά τις εξής κατηγορίες αποστάσεων:

1. **Αγώνας Short Distance:**
  - Ένας (1) αγώνας με απόσταση **έως 25 χλμ.**
2. **Αγώνας Long Distance:**
  - Ένας (1) αγώνας με απόσταση **έως 45 χλμ.**
3. **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα (Υποχρεωτικός):**
  - Συμμετοχή στο **Tihio Race 30km.**

Οι αγώνες των κατηγοριών *Short* και *Long* επιλέγονται είτε από τον εγκεκριμένο πίνακα αγώνων (Ελλάδα) είτε από διεθνείς διοργανώσεις (Εξωτερικό - κατόπιν προέγκρισης).

### 3. Σύστημα Βαθμολόγησης & Bonus (Tihio Race)

#### ΜΕΡΟΣ Γ: ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΓΩΝΩΝ (ΕΛΛΑΔΑ)

Οι παρακάτω αγώνες πληρούν τις προδιαγραφές ITRA και εντάσσονται στο σύστημα Ranking και επιλογής της Εθνικής Ομάδας, βάσει των κατηγοριών Short & Long.

Ημερομηνία	Αγώνας (Διοργάνωση)	Περιοχή	Απόσταση	Κατηγορία Ranking
18 Ιανουαρίου	LEVADOS Mountain Trail	Λιβαδειά	24.2 χλμ	Short
31 Ιαν - 1 Φεβρουαρίου	5ο Koumaria Trail Series	Πάτρα	22 χλμ / 40 χλμ	Short / Long
21-22 Μαρτίου	15ο Taygetos Challenge	Καρδαμύλη	22 χλμ / 40 χλμ	Short / Long
4-5 Απριλίου	Hydra's Trail Event	Ύδρα	38.5 χλμ	Long
5 Απριλίου	Helicon Mountain Race	Λειβαδιά	26 χλμ.	Short
18-19 Απριλίου	Lake Plastiras Trail	Καρδίτσα	23 χλμ	Short
3 Μαΐου	<b>ΤΙΗΙΟ RACE</b> (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα)	<b>Τείχιο Δωρίδας</b>	<b>30 χλμ</b>	

#### ΜΕΡΟΣ Δ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ & ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

- Προσθήκη Αγώνων:** Στο σύστημα αξιολόγησης δύναται να ενταχθούν επιπλέον διοργανώσεις, κατόπιν έγκαιρης υποβολής αιτήματος προς την Ομοσπονδία.
  - *Προϋποθέσεις:* Έγκριση της Επιτροπής και υποχρεωτική πιστοποίηση/αξιολόγηση από την ITRA.
- Αγώνες Εξωτερικού:** Οι αθλητές μπορούν να δηλώσουν έως τρεις (3) αγώνες ελεύθερης επιλογής του εξωτερικού, εφόσον έχουν λάβει σχετική προέγκριση από την Ομοσπονδία και πληρούν τα κριτήρια απόστασης (Short/Long) που ορίζονται στο Μέρος Α.