

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς (Α.Κ.Ο.Λ.), στα πλαίσια των εκδηλώσεων “ΤΡΟΦΩΝΙΑ 2022” του Δήμου Λεβαδέων, σε συνεργασία με το Δήμο Λεβαδέων, την Περιφερειακή Ενότητα Βοιωτίας, τον Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. (Οργανισμός Πολιτιστικής Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας), την υποστήριξη της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς, της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης Λιβαδειάς, του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού παράρτημα Λιβαδειάς, της Τροχαίας Λιβαδειάς και όλων των τοπικών συλλόγων της πόλης προκηρύσσει τον

«10ο ΤΡΟΦΩΝΙΟ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ 2022»

ΣΚΟΠΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Σκοπός της διοργάνωσης είναι η παρακίνηση για συμμετοχή όλων, ανεξάρτητα από την ηλικία, σε αθλητικές δραστηριότητες και η ανάδειξη της ιστορικότητας και της φυσικής ομορφιάς του τόπου μας.

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους :

Ημερομηνία : **ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022**

Τόπος: **ΛΙΒΑΔΕΙΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

Αφετηρία & Τερματισμός: **ΠΛΑΤΕΙΑ ΛΑΜΠΡΟΥ ΚΑΤΣΩΝΗ (ΠΑΡΚΟ)**

Παράλληλα με τον Ημιμαραθώνιο θα διεξαχθούν και οι αγώνες:

Αγώνας 10.000 μ. ανδρών–γυναικών

Αγώνας 5.000 μ. ανδρών–γυναικών

Αγώνας 2.000 μ. μαθητών/τριών Γυμνασίων

Σημείωση: Όλες οι διαδρομές είναι ασφάλτινες

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



1. ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ (21.100 μ.)

Η διαδρομή είναι πιστοποιημένη από IAAF & AIMS και οι χρόνοι υπολογίζονται για συμμετοχή στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Μαραθωνίου.

Ώρα εκκίνησης 9:30

Περιγραφή διαδρομής:

Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο) – Δημητρίου Παπασπύρου (πρώην Αθηνών) – έξοδος Περιφερειακής Λιβαδειάς στην Π.Ε.Ο. Λιβαδειάς-Άμφισσας (αριστερά) – Π.Ε.Ο. Λιβαδειάς-Άμφισσας (κατεύθυνση προς Δελφούς) – Διασταύρωση Ανάληψης (υπόγεια διάβαση) - Π.Ε.Ο. Λιβαδειάς – Άμφισσας (κατεύθυνση προς Λιβαδειά) – είσοδος Λιβαδειάς (οδού Δελφών) – Δημάρχου Ιωάννη Ανδρεαδάκη (πρώην Πεσότων Μαχητών) – Φίλωνος – Γεωργαντά – πλατεία Μαγιάκου (Ταμπάχνα) – Στρατηγού Ιωάννου – πλατεία Μητροπόλεως – Πεζόδρομος Κρύας (1η πεζογέφυρα αριστερά) - Ελευθερίου Βενιζέλου – Καραγιαννοπούλου – Ανδρεαδάκη – Μπουφίδου – τερματισμός πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο).

Σημείωση: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά από την εταιρία chronologe και το τσιπάκι θα δίνεται το Σάββατο 24-9-2022, από τις 17:00-22:00, καθώς και την Κυριακή 25/09/2022, από ώρα 07.00 μέχρι **μια ώρα πριν** την εκκίνηση του αγώνα.

Ώρα λήξης τερματισμού ημιμαραθωνίου 12:30, δηλαδή τρεις (3) ώρες

2. Διαδρομή 10.000 μέτρων

Ώρα εκκίνησης 9:35

Η διαδρομή είναι πιστοποιημένη από IAAF & AIMS και οι χρόνοι υπολογίζονται για συμμετοχή στα πανελλήνια πρωταθλήματα.

Περιγραφή διαδρομής:

Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο) - Δημάρχου Περγαντά (πρώην Θεσ/νίκης) - Ρούμελης - Αγίου Αθανασίου - Δελφών - Δημάρχου Ιωάννη Ανδρεαδάκη (πρώην Πεσότων Μαχητών) - Φίλωνος - Γεωργαντά - πλατεία Μαγιάκου (Ταμπάχνα) - Στρατηγού Ιωάννου - πλατεία Μητροπόλεως - Πεζόδρομος Κρύας (1^η πεζογέφυρα αριστερά) - Ελευθερίου Βενιζέλου - Καραγιαννοπούλου - Ανδρεαδάκη - Μπουφίδου - τερματισμός πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο).

Οι αθλητές διέρχονται ξανά από το σημείο εκκίνησης, συνεχίζουν να τρέχουν στην ίδια διαδρομή για δεύτερη φορά και τερματίζουν στην πλατεία Λάμπρου Κατσώνη.

10^{ος}

Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



Σημείωση: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά από την εταιρία chronologie και το τσιπάκι θα δίνεται το Σάββατο 24-9-2022, από τις 17:00-22:00, καθώς και την Κυριακή 25-9-2022, από ώρα 07.00 μέχρι μια ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα.

3. Διαδρομή 5.000 μέτρων

Ώρα εκκίνησης 09:40

Η διαδρομή είναι πιστοποιημένη από IAAF & AIMS και οι χρόνοι υπολογίζονται για συμμετοχή στα πανελλήνια πρωταθλήματα.

Περιγραφή διαδρομής:

Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο) - Δημάρχου Περγαντά (πρώην Θεσ/νίκης) - Ρούμελης - Αγίου Αθανασίου - Δελφών - Δημάρχου Ιωάννη Ανδρεαδάκη (πρώην Πεσότων Μαχητών) - Φίλωνος - Γεωργαντά - πλατεία Μαγιάκου (Ταμπάχνα) - Στρατηγού Ιωάννου - πλατεία Μητροπόλεως - Πεζόδρομος Κρύας (1^η πεζογέφυρα αριστερά) - Ελευθερίου Βενιζέλου - Καραγιαννοπούλου - Ανδρεαδάκη - Μπουφίδου - τερματισμός πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο).

Σημείωση: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά από την εταιρία chronologie και το τσιπάκι θα δίνεται το Σάββατο 24-9-2022, από τις 17:00-22:00, καθώς και την Κυριακή 25-9-2022, από ώρα 07.00 μέχρι μια ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα.

4. Διαδρομή 2.000 μέτρων για Γυμνάσια

Ώρα εκκίνησης 9:45

Περιγραφή διαδρομής:

Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο) – Γεωργαντά – πλατεία Μαγιάκου (Ταμπάχνα) – Στρατηγού Ιωάννου – πλατεία Μητροπόλεως - Πεζόδρομος Κρύας (1^η πεζογέφυρα αριστερά) - Ελευθερίου Βενιζέλου - Καραγιαννοπούλου - Ανδρεαδάκη - Μπουφίδου - τερματισμός πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (Πάρκο).

5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 5.1. Στον ημιμαραθώνιο δρόμο, δικαίωμα συμμετοχής έχουν, όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο όγδοο (18^ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2004 και προηγούμενα, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- 5.2. Στον αγώνα των 10.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν, όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο έβδομο (17^ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2005 και προηγούμενα, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- 5.3. Στον αγώνα των 5.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι ανεξαιρέτως, αθλητές και περιπατητές ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής κατάστασης και

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



έχουν συμπληρώσει το δέκατο πέμπτο (15^ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2007 και μεγαλύτεροι, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.

5.4. Στον αγώνα των 2.000 μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι γεννημένοι από το 2010 και μεγαλύτεροι μαθητές-τριες Γυμνασίων, με προσκόμιση κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή συλλόγου του οποίου είναι μέλη.

6. ΠΑΡΟΧΕΣ

6.1. ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

- Ένα εντυπωσιακό αμάνικο αντιανεμικό ,ίσως το πιο χρήσιμο αξεσουάρ για τις προπονήσεις μέσα και έξω από τα στάδια.
- Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Αριθμός συμμετοχής.
- Βαρύτιμο μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα .

6.2. Αγώνας 10χλμ.

- Ένα εντυπωσιακό αμάνικο αντιανεμικό ,ίσως το πιο χρήσιμο αξεσουάρ για τις προπονήσεις μέσα και έξω από τα στάδια.
- Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Αριθμός συμμετοχής.
- Βαρύτιμο μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.

6.3.Αγώνας 5χλμ.

- Ένα εντυπωσιακό αμάνικο αντιανεμικό ,ίσως το πιο χρήσιμο αξεσουάρ για τις προπονήσεις μέσα και έξω από τα στάδια.
- Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Αριθμός συμμετοχής.
- Βαρύτιμο μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα .

6.4.Αγώνας 2000μ για μαθητές Γυμνασίων

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



- Αριθμός συμμετοχής
- Μετάλλιο ημιμαραθώνιου για τους 3 πρώτους νικητές/τριες .
- Μετάλλιο για όσους τερματίσουν.

7. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ

Ώρα έναρξης απονομών : 12:45

- Νικητές σ' όλους τους αγώνες ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές-τριες (ξεχωριστά άνδρες -γυναίκες στον Ημιμαραθώνιο και στα αγωνίσματα των 10 & 5 λμ.)

Αναλυτικά:

Θα απονεμηθούν κύπελλα, στους 3 (τρεις) πρώτους, των παρακάτω κατηγοριών.

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η γενικής κατάταξης.

Ηλικιακές κατηγορίες

Άνδρες:

1. 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
2. 40 έως 49 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
3. 50 έως 59 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτοι.
4. 60 +ετών : Κύπελλα οι τρεις πρώτοι..

Γυναίκες.

1. 18 έως 39 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες.
2. 40 έως 49 ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες .
3. 50+ ετών: Κύπελλα οι τρεις πρώτες.

Σημείωση :

1. Δεν εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 πρώτοι – πρώτες, γενικής κατάταξης
2. Οι κατηγορίες σχηματίζονται με τη συμμετοχή το ελάχιστο 5 αθλητών, διαφορετικά θα βραβεύεται μόνο ο πρώτος άνδρας και η πρώτη γυναίκα.

10 χιλιόμετρα

1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η γενικής κατάταξης.

5 χιλιόμετρα

1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η γενικής κατάταξης.

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



2 χιλιόμετρα

1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η γενικής κατάταξης (Μετάλλιο ημιμαραθώνιου)

8. ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Οι ατομικές συμμετοχές μπορούν να γίνουν με τους εξής τρόπους :

- Με online εγγραφή στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης: trofonios.akol.gr.

9. ΕΞΟΔΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Το κόστος για τη συμμετοχή στον ημιμαραθώνιο είναι **15,00 €** ανά άτομο.
- Το κόστος για τη συμμετοχή στα 10 χλμ. είναι **12,00 €** ανά άτομο.
- Το κόστος συμμετοχής για τα 5χλμ. είναι **12,00 €** ανά άτομο.
- Η συμμετοχή στον αγώνα των 2.000 μ. είναι Δωρεάν
Οι πληρωμές γίνονται δεκτές μόνο με χρήση κάρτας (Χρεωστική, Πιστωτική ή Προπληρωμένη)
- Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής γίνονται επιστροφές χρημάτων έως **10** ημέρες πριν (**15 Σεπτεμβρίου 2022**) με επιβάρυνση **2,00** ευρώ.
- Αντικατάσταση θέσης θα γίνεται δεκτή από άλλον αθλητή ή αθλήτρια μόνο με εξουσιοδότηση, αυστηρά μέχρι την ημερομηνία αυτή.

Μετά το πέρας 3 ημερών ,αν δεν γίνει πληρωμή της συμμετοχής ,η εγγραφή σας διαγράφεται και θα πρέπει εκ νέου να επαναλάβετε την διαδικασία.

Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η **Τετάρτη 21 Σεπτεμβρίου 2022** και ώρα 22:00.

Μετά το πέρας της προαναφερόμενης ημερομηνίας και ώρας, δεν θα γίνονται εγγραφές.

10. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ - ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Η οργανωτική επιτροπή ,αν αλλάξουν οι συνθήκες με τον covid -19, μετά τη δημοσίευση της προκήρυξης θα προσαρμόσει όλα τα δεδομένα στο ισχύον πρωτόκολλο την ημέρα τέλεσης του αγώνα που θα εγγυάται σε μέγιστο βαθμό την ασφάλεια και την υγιεινή όλων των συμμετεχόντων.

-Οι εγγραφές θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά ,με ημερομηνία έναρξης την Δευτέρα 08/08/2022 και λήξης την Τετάρτη 21/09/2022 ώρα 22.00. Για την αποφυγή συνωστισμού καμία εγγραφή δεν θα γίνει την ημέρα του αγώνα.

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



- Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Οι αθλητές κάτω των 18 ετών συμμετέχουν με ευθύνη των γονέων τους.

Η διοργανώτρια αρχή δεν ευθύνεται σε περίπτωση τραυματισμού των αθλητών όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση. Για τον καλύτερο έλεγχο και την παροχή άμεσης βοήθειας, θα υπάρχει κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης.

Όλοι οι αγώνες καλύπτονται πλήρως, με ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, καθώς και με την παρουσία ασθενοφόρου.

Στον τερματισμό θα υπάρχει χώρος αποθεραπείας από το Σύλλογο Φυσιοθεραπευτών Περιφερειακής Ενότητας Βοιωτίας.

11. ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Κατά τη διάρκεια του ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ αγώνα, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε πέντε (4) σταθμούς : στο 4ο, 8ο, 10ο, 19ο χιλιόμετρο και σε δύο (2) σταθμούς στο 13^ο & 16^ο χιλιόμετρο ισοτονικά υγρά, φρούτα .
- Κατά τη διάρκεια των 10.000 μέτρων, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε δύο (2) σταθμούς: στο 3^ο και στο 8^ο χιλιόμετρο και σε ένα (1) σταθμό στο 5^ο χιλιόμετρο ισοτονικά υγρά, φρούτα
- Στα 5.000 μέτρα θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό, στο 3ο χιλιόμετρο.
- Στην Αφετηρία – Τερματισμό θα υπάρχουν νερά ,φρούτα για όλους τους αθλητές.

Παραλαβή υλικού και αριθμού συμμετοχής: θα ξεκινήσει μια μέρα πριν τον αγώνα 24/09/2022 στον χώρο της γραμματείας και θα ολοκληρωθεί την ημέρα του αγώνα 25/09/2022 μια ώρα πριν την έναρξη των αγωνισμάτων.

12. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- Απαγορεύεται κάθε παράκαμψη ή συντόμευση της διαδρομής, πρωτίστως για την ασφάλεια των αθλητών, μιας και η κίνηση σε μη ελεγχόμενη από τη διοργάνωση διαδρομή μπορεί να εγκυμονεί κινδύνους.
- Εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν αρκετά σημεία ελέγχου για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

10^{ος}

Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



- Ισχύουν οι κανονισμοί της ομοσπονδίας συλλόγων μαζικού αθλητισμού για τους αγώνες δρόμου. Τα στελέχη της οργανωτικής επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων.
- Υπεύθυνοι για τη συλλογή των δηλώσεων συμμετοχής και των υπεύθυνων δηλώσεων υγείας των συμμετεχόντων είναι η γραμματεία των αγώνων που θα βρίσκεται στην αφετηρία.
- Η αποστολή της υπογεγραμμένης φόρμας συμμετοχής στο site θεωρείται και ως υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής και ως εκ τούτου δεν θα απαιτείται νέα υπεύθυνη δήλωση πριν την έναρξη των αγώνων.
- **Οι τρεις πρώτοι όλων των κατηγοριών, μετά τον τερματισμό τους, οφείλουν να παραμείνουν κοντά στη γραμματεία, για την παραλαβή των επάθλων που θα γίνουν στις 12:45.**
- **Φύλαξη προσωπικών ειδών:** Κοντά στην Εκκίνηση/Τερματισμό θα υπάρχει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Παρόλο που ο χώρος θα φυλάσσεται σας συνιστούμε μέσα στην τσάντα σας να μην έχετε αντικείμενα αξίας και χρήματα.
- **Αποδυτήρια - Τουαλέτες:** Στο χώρο των εκκινήσεων υπάρχουν τουαλέτες και χώρος για την αλλαγή των ρούχων σας.
- **Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν τους κανόνες τον χρόνο και τόπο εκκίνησης χωρίς προειδοποίηση αν αυτό κριθεί αναγκαίο για λόγους ασφαλείας.**
- Σε περίπτωση ματαίωσης του αγώνα μετά την έναρξη των εγγραφών θα υπάρξει επιστροφή του αντιτίμου συμμετοχής, πλην των τραπεζικών εξόδων ή η δυνατότητα μεταφοράς στην επόμενη διοργάνωση για όποιον ή όποια το επιθυμεί.
- Ότι δεν προβλέπεται στην προκήρυξη θα ρυθμίζεται από την Οργανωτική Επιτροπή των Αγώνων.
- **ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**
- Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, μέχρι & 30 λεπτά μετά τον τερματισμό. Η απόφαση της επιτροπής, η οποία αποτελείται από τον Διευθυντή του αγώνα, τον υπεύθυνο χάραξης της διαδρομής και τον υπεύθυνο των κριτών, είναι τελική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.

13. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

- Αθήνα – Λιβαδειά και επιστροφή από ΚΤΕΛ Λιβαδειάς ή τρένο.

10^{ος} Τροφώνιος Ημιμαραθώνιος



- Ο σταθμός ΚΤΕΛ βρίσκεται στην οδό Στρατηγού Δαγκλή 26, στην περιοχή Τρεις Γέφυρες

Τηλέφωνα επικοινωνίας : Αθήνα - 2108317173 Λιβαδειά - 2261028336

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνείτε κή στο κινητό 6932222453 κ. Χρήστο Πολατσίδα και για πληροφορίες σχετικά με τις εγγραφές στο κινητό 6978400753 κ. Κατερίνα Κομνά .

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ