

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

« ΤΡΕΧΩ ΣΤΑ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΑ » 2022

**Αγώνες Δρόμου 10χλμ.- 5 χλμ. - 2 χλμ.
2 χλμ. Δυναμικού Βαδίσματος & ΑΜΕΑ**

Οι **ΔΗΜΟΙ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ** και **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΜΕΝΕΜΕΝΗΣ** προκηρύσσουν αγώνα δρόμου εκτός σταδίου σε δημόσια οδό, με την επωνυμία:

«ΤΡΕΧΩ ΣΤΑ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΑ»

Ο αγώνας θα διεξαχθεί, σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Ημερομηνία διεξαγωγής αγώνων: Κυριακή 2 Οκτωβρίου 2022

2. Τόπος διεξαγωγής:

Αφετηρία 10χλμ - 5χλμ: πρώην στρατόπεδο Μεγάλου Αλεξάνδρου (αύλειος χώρος
Ιερού Ναού Αναστάσεως του Κυρίου)

Τερματισμός: πρώην στρατόπεδο Καρατάσιου

Αφετηρία-2χλμ-Δυναμικού Βαδίσματος & ΑΜΕΑ : παράπλευρος δρόμος στα δεξιά
της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα

Τερματισμός: πρώην στρατόπεδο Καρατάσιου

3. Ώρες Εκκινήσεων - Διαδρομές:

3.1 Διαδρομή αγώνα δρόμου 10 χλμ.: **11:00πμ**

Αφετηρία πρώην στρατόπεδο Μεγάλου Αλεξάνδρου - διαδρομή 1.350μ. εντός του στρατοπέδου- έξοδος αριστερά επί της οδού Ελ. Βενιζέλου - πλατεία Επταλόφου - αριστερά επί της οδού Μεγάλου Αλεξάνδρου - 28ης Οκτωβρίου - Ακριτών - οδός Λαγκαδά- είσοδος στον αριστερό παράπλευρο δρόμο της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα - στροφή δεξιά επί της οδού Λαγκαδά στο ύψος του Δημαρχείου Παύλου Μελά - είσοδος στον δεξιό παράπλευρο δρόμο της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα - στροφή

δεξιά επί της οδού Λεωφόρου Στρατού - είσοδος εντός του πρώην στρατοπέδου Καρατάσιου - διαδρομή 3.600μ. εντός του στρατοπέδου - Τερματισμός.

3.2 Διαδρομή αγώνα δρόμου 5 χλμ.: 11:30πμ

Αφετηρία πρώην στρατόπεδο Μεγάλου Αλεξάνδρου - έξοδος αριστερά επί της οδού Ελ. Βενιζέλου – πλατεία Επταλόφου – αριστερά επί της οδού Μεγάλου Αλεξάνδρου – 28ης Οκτωβρίου – Ακριτών – Λαγκαδά είσοδος στον αριστερό παράπλευρο δρόμο της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα - στροφή δεξιά επί της οδού Λαγκαδά στο ύψος του Δημαρχείου Παύλου Μελά - είσοδος στον δεξιό παράπλευρο δρόμο της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα - στροφή δεξιά επί της οδού Λεωφόρου Στρατού - είσοδος εντός του πρώην στρατοπέδου Καρατάσιου - Τερματισμός.

3.3 Διαδρομή αγώνα δρόμου 2χλμ. & Δυναμικού Βαδίσματος 2χλμ. & ΑΜΕΑ: 11:40πμ

Αφετηρία παράπλευρος δρόμος στα δεξιά της οδού Λαγκαδά με κατεύθυνση προς Καβάλα, από το ύψος των οδών Ακριτών και Δαβάκη με κατεύθυνση προς Καβάλα - στροφή δεξιά επί της οδού Λεωφόρου Στρατού - είσοδος εντός του στρατοπέδου Καρατάσιου – Τερματισμός.

4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Διαδρομή αγώνα δρόμου 10χλμ και 5 χλμ.: Μόνον ενήλικες με την προϋπόθεση ότι βεβαιώνουν για την καλή κατάσταση της υγείας τους . Στον αγώνα των 5 χλμ μπορούν να συμμετέχουν και ανήλικοι γεννημένοι το 2006 και νωρίτερα, αφού προσκομίσουν κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα.

Διαδρομή Αγώνα Δρόμου 2 χλμ. κ Δυναμικού Βαδίσματος 2χλμ. & ΑΜΕΑ: Όλοι ανεξαρτήτου ηλικίας καθώς μαθητές- τρεις δημοτικών σχολείων και γυμνασίων, αφού προσκομίσουν κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα

5. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ

5.1 Διακρίσεις – Έπαθλα

Θα δοθούν κύπελλα στους 1ους αθλητές, μετάλλια στους τρεις πρώτους νικητές κάθε κατηγορίας καθώς και αναμνηστικό δίπλωμα σ' όλους τους συμμετέχοντες.

5.2 Ειδικές Βραβεύσεις

Θα απονεμηθούν και ειδικές βραβεύσεις στις παρακάτω κατηγορίες:

-ΑμεΑ

-Μεγαλύτερος σε ηλικία συμμετέχων

-Πολυπληθέστερη ομάδα

Όλες οι βραβεύσεις θα γίνουν στη γιορτή των απονομών που θα ακολουθήσει.

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Η συμμετοχή είναι δωρεάν, χωρίς περιορισμούς, ανεξάρτητα από την ηλικία ή τη φυσική κατάσταση

Ημερομηνία έναρξης εγγραφών ορίζεται η Παρασκευή 09-09-2022

6.1 Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να γίνουν μέχρι την Πέμπτη 22-09-2022

6.2 Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
<https://www.myrace.gr/event/4545/registrations.html>

6.3 Είδη Εγγραφής

Οι εγγραφές διακρίνονται σε:

- α. Ατομικές, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα και
- β. Ομαδικές (από 4 άτομα και πάνω), που απευθύνονται σε οικογένειες, σχολεία, αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, εταιρείες, ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς, αλλά και απλές παρέες που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα.

7. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Σταθμοί Πρώτων Βοηθειών θα υπάρχουν από τους διοργανωτές. Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και ειδικότερα σε καρδιολογικό έλεγχο για όσους είναι άνω των 35 ετών. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – αθλήτρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – συμμετέχουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των γονέων τους.

8. Στην αφετηρία υπάρχει πρόβλεψη για φύλαξη και μεταφορά του ιματισμού των αθλητών στον τερματισμό με ασφάλεια.
9. Οι διοργανωτές δεν καλύπτουν έξοδα μετακίνησης των αθλητών-τριών.
10. Οι αγώνες θα γίνουν υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών. Θα προηγηθεί ζέσταμα και stretching πριν τις εκκινήσεις και αποθεραπεία μετά τον τερματισμό.
11. Στα αγωνίσματα των 10.000μ και 5.000μ. η χρονομέτρηση θα γίνει με ηλεκτρονικό σύστημα

