



## ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΝΟΤΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

«ΕΥΚΛΗΣ»

Ελληνικό, 28 Φεβρουαρίου 2013

### **Προκήρυξη** **2<sup>ου</sup> Μητροπολιτικού Ημιμαραθώνιου 2013** **και Αγώνων 5 χλμ + 10,5 χλμ + 2 χλμ για Παιδιά**

Ο Σύλλογος Δρομέων Νοτίων Προαστίων (Αττικής) ΕΥΚΛΗΣ, υπό την αιγίδα του α) Ο.Ν.Α. Δήμου Αργυρούπολης – Ελληνικού Αργυρούπολης, του β) Θουκυδίδειου Οργανισμού Πολιτισμού και Αθλητισμού Αλίμου, γ) του Κ.Α.Π.ΠΑ. Τομέα Αθλητισμού Δήμου Γλυφάδας και δ) της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού-Υπεραποστάσεων (ΕΟΛΣΜΑ-Υ), προκηρύσσει τον 2<sup>ο</sup> Μητροπολιτικό Ημιμαραθώνιο Δρόμο 21,1 χλμ, αγώνα δρόμου, τον αγώνα δρόμου 5 χλμ, τον αγώνα 10,5 χλμ και τον αγώνα δρόμου 2 χλμ για παιδιά.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν την **Κυριακή 7 Απριλίου 2013 στις 10:00 π.μ. στο πρώην Αεροδρόμιο Ελληνικού** και οι εγγραφές θα ανοίξουν την 1 Μαρτίου και θα κλείσουν στις 31 Μαρτίου 2013

Σκοπός των Αγώνων είναι η ανάδειξη της δημιουργίας του Μητροπολιτικού Πάρκου Ελληνικού.

**Ημ. διεξαγωγής:** Κυριακή 7 Απριλίου 2013

**Σημείο εκκίνησης-τερματισμού:** Χώρος πρώην Ανατολικού Αεροδρομίου, είσοδος από Παραλιακή Ποσειδώνος, έναντι του Ε.Α.Κ.Ν. Αγ. Κοσμά.

**Ώρα εκκίνησης:** 10:00 π.μ. (ταυτόχρονη εκκίνηση Ημιμαραθώνιου, δρόμου 10,5 χλμ + Δυναμικό Βάδισμα).

Εκκίνηση αγώνα 5 χλμ: 10:05 π.μ.

**Απόσταση αγώνων:** 21,1 χλμ, 5 χλμ, 10, 5 χλμ και 2 χλμ για παιδιά

**Περιγραφή διαδρομής: 10,5 και 21,1 χλμ (με κόκκινη γραμμή)**

Από το σημείο εκκίνησης στο κέντρο της δυτικής πλευράς του Αεροδρομίου κοντά στην πεζογέφυρα, διασχίζουμε κάθετα προς βορειοανατολικά και στο βορειοανατολικό κέντρο του αεροδρομίου περνώντας τις γραμμές του τραμ, περνάμε στην ανατολική πλευρά του αεροδρομίου και μέσω του νότιου κεντρικού αεροδιαδρόμου φθάνουμε μέχρι το Γκολφ της Γλυφάδας (στην άκρη των διαδρόμων απογειώσεων/προσγειώσεων) και επιστροφή από τον βόρειο αεροδιάδρομο. Περνάμε στη δυτική πλευρά και μέσω των βοηθητικών δρόμων της βορειοδυτικής πλευράς κάνουμε μια πλήρη περιστροφή, οπότε τελειώνει ο Αγώνας Δρόμου 10,5 χλμ και συνεχίζει ο Ημιμαραθώνιος με άλλον ένα πλήρη ίδιο κύκλο.

Η διαδρομή στην αρχή έχει μία ανεπαίσθητη κλίση ανηφόρας για περίπου 400 m, μετά συνεχίζει για 7 χλμ επίπεδη, ενώ στο 8<sup>ο</sup>-9<sup>ο</sup> χλμ υπάρχει μία ελαφριά κλίση κατηφόρας για 600 m περίπου και στη συνέχεια η υπόλοιπη διαδρομή είναι εντελώς επίπεδη έως και τον τερματισμό.

**Περιγραφή διαδρομής: 5 χλμ (με κίτρινη γραμμή)**

Από το σημείο εκκίνησης στο κέντρο της δυτικής πλευράς του Αεροδρομίου κοντά στην πεζογέφυρα, διασχίζουμε κάθετα προς βορειοανατολικά και στο βορειοανατολικό κέντρο του αεροδρομίου κλείνοντας ένα πλήρη κύκλο των 5 χλμ.

**Σημείωση:** Η διαδρομή είναι πλήρως προστατευόμενη από οχήματα, είναι μετρημένη όπως επίσης καθ' όλο το μήκος της θα υπάρχει σήμανση και φύλαξη. Η διαδρομή εκτιμάται ότι είναι εύκολη.

Ο αγώνας θα γίνει με οποιοσδήποτε καιρικές συνθήκες.

**Τροφοδοσία:** Στη διαδρομή θα υπάρχουν τρεις σταθμοί τροφοδοσίας στο 3,5<sup>ο</sup> χλμ, στο 7<sup>ο</sup> χλμ και στο 10,5<sup>ο</sup> χμ (και στα ίδια σημεία στο δεύτερο κύκλο για τα 21,1 χλμ).

**Χρονομέτρηση-Αποτελέσματα:** Η χρονομέτρηση για τον Ημιμαραθώνιο 21,1 χλμ και τα 10,5 χλμ και τα 5 χλμ θα γίνει ψηφιακά με chip στο δρομικό παπούτσι και τα επίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν αμέσως μετά τους αγώνες, ενώ θα δημοσιευθούν αφού επικαιροποιηθούν από την οργανωτική επιτροπή τις επόμενες ημέρες του αγώνα.

**Δικαίωμα συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες, άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό. Οι αθλητές κάτω των 18 ετών θα έχουν τη σύμφωνη γνώμη των γονέων τους.

**Έναρξη και πέρας διανομής των αριθμών:** Η έναρξη της διανομής των αριθμών θα γίνει την Παρασκευή 5 Απριλίου 2013 τις ώρες 16:00 - 19:00 έξω από το Κυλικείο του Αθλητικού Κέντρου του Αγίου Κοσμά, θα συνεχιστεί το Σάββατο 6 Απριλίου από 10:00 μέχρι 14:30 επίσης έξω από το Κυλικείο του Αθλητικού Κέντρου του Αγίου Κοσμά και την Κυριακή 7 Απριλίου από τις 07:30 έως τις 09:30 στη γραμματεία που θα λειτουργεί στο χώρο της εκκίνησης.

**Χρονικό όριο αγώνα:** Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν:

- (α) τα 5 χλμ σε 50 λεπτά
- (β) τα 10,5 χλμ σε 1,45 ώρες
- (γ) τα 21,1 χλμ σε 3,00 ώρες και
- (δ) το Δυναμικό Βάδην (10 χλμ) σε 2,30 ώρες.

Σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

**Έπαθλα:** Θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι άντρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης των 5 χλμ, 10,5 χλμ και Ημιμαραθώνιου. Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό Δίπλωμα και μετάλλιο.

Οι απονομές των κυπέλλων θα γίνουν 30 λεπτά μετά το πέρας του κάθε αγώνα.

**Περίοδος εγγραφής:** Οι εγγραφές θα γίνονται [online](http://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=5fc686cfea4fcb24d47f3cd1d6e258d1) (<http://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=5fc686cfea4fcb24d47f3cd1d6e258d1>) από Παρασκευή 1η Μαρτίου 2013 μέχρι την Κυριακή 31 Μαρτίου 2013. Κατά την περίοδο

εγγραφών οι δρομείς δεν θα καταβάλλουν το κόστος συμμετοχής, το οποίο θα κληθούν να πληρώσουν με την παραλαβή του φακέλου (αριθμοί - chip) συμμετοχής τους. Υπάρχει όριο **1500 συμμετοχών** σε όλες τις αποστάσεις. **Μετά την συμπλήρωση αυτών, ανεξάρτητα από το αν έχει φτάσει η 31<sup>η</sup> Μαρτίου ή όχι, θα κλείσουν οι δηλώσεις.**

**Κόστος συμμετοχής:** Το κόστος συμμετοχής για όλες τις αποστάσεις, **είναι 5€**. Τα χρήματα θα διατεθούν για την κάλυψη μέρους των αναγκών των αγώνων ενώ μέρος αυτών θα διατεθούν σε δύο Κοινωφελή Ιδρύματα ήτοι α) ΠΙΚΠΑ Βούλας και β) Ερμής Ελληνικό. Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει: Αναμνηστικό μετάλλιο, Αναμνηστικό δίπλωμα, Νερά, Ενεργειακό ποτό, Μπανάνα, Αριθμό δρομέα, Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip.

### **Δηλώσεις συμμετοχής – Τρόπος εξόφλησης εγγραφής:**

**ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup>:** Οι αθλητές δηλώνουν συμμετοχή μέσα από την φόρμα που έχει ετοιμάσει ο σύλλογος στο [internet](http://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=5fc686cfea4fcb24d47f3cd1d6e258d1) (<http://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=5fc686cfea4fcb24d47f3cd1d6e258d1>). Σε αυτή τη φάση δεν απαιτείται καταβολή του κόστους συμμετοχής.

**Προσοχή, υπάρχει συνολικό όριο 1.500 θέσεων συμμετοχής για όλες τις αποστάσεις.**

**ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup>:** Τις ημέρες και ώρες που έχουν οριστεί οι δρομείς που έχουν δηλωθεί καλούνται να παραλάβουν, με επίδειξη της αστυνομικής τους ταυτότητας, τον φάκελο συμμετοχής τους. Σε αυτή τη φάση πληρώνουν και το αντίτιμο των 5 ευρώ.

**Παράλληλοι αγώνες:** Αγώνας 2 χλμ για παιδιά  
**Η συμμετοχή είναι ΔΩΡΕΑΝ.** Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να υπογράφεται από τον κηδεμόνα τους. Δεν θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση ενώ θα απονεμηθεί αναμνηστικό δίπλωμα. Εγγραφές για τον αγώνα των 2 χλμ για τα παιδιά μπορεί να γίνουν και την ημέρα του αγώνα μέχρι τις 09:40 ή με την αυτοπρόσωπη δήλωση συμμετοχής του γονέα στα γραφεία του Α.Ο. Αργυρούπολης, καθημερινά από Δευτέρα - Παρασκευή 09:00-21:00 στη γραμματεία του Κολυμβητηρίου, Τριπόλεως 6 & Λεωφ. Κύπρου, Αργυρούπολη, τηλ. 210 9600639.  
**Η εκκίνηση του αγώνα των 2 χλμ θα γίνει στις 09:40π.μ.**

### **Εθελοντές :**

Για την επιτυχία των αγώνων ο ΕΥΚΛΗΣ χρειάζεται αρκετούς εθελοντές οι οποίοι θα συνδράμουν καθοριστικά στην όλη προσπάθεια την ημέρα του αγώνα. Όλοι οι εθελοντές θα έχουν όλες τις παροχές (μετάλλιο, δίπλωμα και όλες τις υπόλοιπες παροχές των ΟΙ εθελοντές μπορούν να δηλώνουν συμμετοχή στο τηλ . 210 96 89942 απο 0900 - 15:30 κ. Λεονάρδος Γουλανδρης & στο email : [leonardo@otenet.gr](mailto:leonardo@otenet.gr).

**Κάλεσμα – έκκληση :** Ο Σύλλογος στα πλαίσια της κοινωνικής αλληλεγγύης, αποφάσισε να συλλέξει τρόφιμα μακράς διάρκειας για τους εργαζόμενους στα Ναυπηγεία Ελευσίνας οι οποίοι παραμένουν απλήρωτοι για ένα χρόνο και χωρίς να βλέπουν κάποια ορατή λύση στο άμεσο μέλλον. Στα πλαίσια αυτά καλούμε όσους δρομείς το επιθυμούν και έχουν τη δυνατότητα να

βοηθήσουν αυτή την προσπάθεια, να φέρουν τρόφιμα και να τα εναποθέσουν την ημέρα του αγώνα σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο κοντά στη γραμματεία στο χώρο της εκκίνησης.

**Σημείωση:** Οι αγώνες σε περίπτωση πολύ σοβαρών λόγων (π.χ. Εκλογές κλπ) μπορεί να μεταφερθούν άλλη ημερομηνία. Στην περίπτωση αυτή θα υπάρχει έγκαιρη ενημέρωση από τα ΜΜΕ.

**Πληροφορίες :** Στο site του Συλλόγου [www.efklis.gr](http://www.efklis.gr) και στα τηλέφωνα 210 96 89942 απο 0900 - 15:30 & 6947563440 κ. Λεοναρδος Γουλανδρης, 6970137386 κ. Κυριάκος Λαζαρίδης και 6932453900 κ. Γεωργάτος Χρήστος.