



Το RUN GREECE έχει στόχο τη μαζικότητα, τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των πολιτών της περιφέρειας, την προβολή ιστορικών πόλεων και προορισμών (αφού έχει εξασφαλιστεί και η μαγνητοσκοπημένη εκτεταμένη μετάδοση στιγμιότυπων από την τηλεόραση της ΕΡΤ), την ενίσχυση του δρομικού κινήματος, την ανάπτυξη του κλασικού αθλητισμού και την ενίσχυση των σχέσεων των πολιτών και των παιδιών με τα σωματεία, τους συλλόγους και τις άλλες διοργανώσεις της περιοχής.

## RUN GREECE ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2013

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ 5 & 10χλμ - ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για όσους επιλέξουν να συμμετάσχουν στους Αγώνες Δρόμου 5 ή 10 χλμ. και είναι ηλικίας 13 μέχρι 18 ετών, η συμμετοχή προσφέρεται δωρεάν με την προϋπόθεση ότι θα κάνουν ομαδική εγγραφή (τουλάχιστον 10 άτομα μαζί).

Η ομαδική εγγραφή μπορεί να είναι από κάθε φορέα (π.χ. σωματείο, σχολείο, φροντιστήριο, κέντρο ξένων γλωσσών, κάθε άλλο σύλλογο ακόμα και η ομάδα της γειτονιάς των παιδιών ή και η παρέα τους με την προϋπόθεση ότι θα τηρηθεί η ομαδική εγγραφή σε μια κατάσταση τουλάχιστον των 10 ατόμων.

Για όσους συμμετάσχουν στους Αγώνες Δρόμου 5 ή 10 χλμ. και είναι ηλικίας 19 ετών (1994 και μεγαλύτεροι/μεγαλύτερες) υπάρχει συμβολική συμμετοχή συνδρομή πέντε (5) ευρώ.

Για έξι (6) ώρες στο ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ (στην οδό ηλιουπόλεως αριθμ. 18) Οι συμμετέχοντες πρέπει να παραλάβουν τον Αριθμό Συμμετοχής τους το Σάββατο 15 Ιουνίου από τις 10.00 μέχρι τις 20.00, από το Παγκρήτιο Στάδιο – Θύρα 1.

Η παραλαβή των αριθμών θα γίνεται μόνο τη συγκεκριμένη ημέρα και ώρα από το Παγκρήτιο στάδιο. Την παραλαβή μπορεί να κάνει συνολικά για κάθε σωματείο ή σχολείο ένας εκπρόσωπος του ή και εκπρόσωπος του συλλόγου γονέων ή και ατομικά το κάθε παιδί.

Όλοι οι δρομείς θα παραλάβουν ένα φάκελο που θα περιλαμβάνει:

- Τον Αριθμό Συμμετοχής τους
- Chip Χρονομέτρησης
- Παραμάνες
- Αυτοκόλλητο Αριθμού για την Τσάντα του Δρομέα

Επιπλέον θα παραλάβουν την Τσάντα του Δρομέα, με τις Τεχνικές Οδηγίες και αναμνηστικό t-shirt.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ώρα Εκκίνησης Αγώνα 10χλμ: 09.30'

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 10χλμ είναι στις 10.50. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 20'.

Ώρα Εκκίνησης Αγώνα 5χλμ: 10.45'

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τα 5χλμ είναι στις 12.15. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 30'.

Μετά το τέλος του επίσημου χρόνου λήξης των αγώνων, στις 12.15', οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει πρέπει να εγκαταλείψουν. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη, αφού η διαδρομή θα δοθεί στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

Οι Αγώνες 5 και 10 χλμ έχουν το ίδιο σημείο εκκίνησης και το ίδιο σημείο τερματισμού.

**ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:** ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, οδός Δικαιοσύνης (διάβαση πεζών) στο ύψος της Περιφέρειας Κρήτης

**ΣΗΜΕΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, μπροστά από την τράπεζα Κύπρου

Η απόσταση της διαδρομής του Αγώνα 5χλμ είναι επίσημα μετρημένη από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με βάση τους διεθνείς κανόνες και προδιαγραφές. Οι δρομείς του Αγώνα 10χλμ κάνουν δύο γύρους για να τερματίσουν, ενώ οι δρομείς του Αγώνα 5χλμ ένα μόνο γύρο.

#### ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 5ΧΛΜ

**ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΟΔΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ (ΔΙΑΒΑΣΗ ΠΕΖΩΝ ΥΨΟΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ) - ΝΙΚ. ΚΟΦΩΚΑ - 25ης ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ - ΝΕΑΡΧΟΥ (ΠΡΟΣ Ο.Λ.Η.) - ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΙΝΤΡΙΒΑΝΙ ΤΟΥ Ο.Λ.Η. - ΝΕΑΡΧΟΥ - ΣΟΦ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ - ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ - ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ - ΠΛ. ΚΥΠΡΟΥ - ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ - ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ (ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ).**

#### ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δικά τους μέσα στο χώρο εκκίνησης του αγώνα στην Πλατεία Ελευθερίας. Θα πρέπει να βρίσκονται εκεί τουλάχιστον μια ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα. Δηλαδή για τα 10 χλμ στις 08.30 και για τα 5 χλμ. στις 09.45.

#### ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Πριν ξεκινήσετε από το σπίτι σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

1. Τον αριθμό συμμετοχής σας και τις παραμάνες
2. Το Chip χρονομέτρησης

3. Την πλαστική τσάντα – που έχετε παραλάβει από τους διοργανωτές - για τα ρούχα, με τον χάρτινο αυτοκόλλητο του αριθμού σας κολλημένο πάνω της
4. Να φτάσετε έγκαιρα στην πλατεία Ελευθερίας, αφού λάβετε υπ' όψιν σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για τα αυτοκίνητα λόγω του αγώνα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πάνω στην πλαστική τσάντα θα πρέπει να είναι ευκρινώς κολλημένος (στο σημείο που υποδεικνύεται) ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή θα πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

#### ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Όλοι οι δρομείς θα μπορούν να προθερμαίνονται στο Πάρκο Γεωργιάδη, δίπλα ουσιαστικά στα σημεία εκκίνησης και τερματισμού.

#### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η πλαστική τσάντα με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 09.00 για τα 10χλμ και μέχρι τις 10.15 για τα 5χλμ. Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή, στην πλατεία Ελευθερίας.

Οι δρομείς που έχουν παραλάβει τα αντικείμενα τους, θα πρέπει να τα παραδώσουν στην Οργανωτική Επιτροπή, στην πλατεία Ελευθερίας, πριν από την έναρξη του αγώνα. Η Οργανωτική Επιτροπή δε φέρει ευθύνη για αντικείμενα που παραμένουν στην πλατεία Ελευθερίας μετά την έναρξη του αγώνα.

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της πλαστικής τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του και ΜΕΤΑ την παράδοση του CHIP χρονομέτρησης.

#### 5.2.1 ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (Blocks Εκκίνησης)

Το αργότερο 15 λεπτά πριν από την εκκίνηση, δηλαδή στις 09.15' για τα 10χλμ και στις 10.30' για τα 5χλμ, όλοι οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης. Οι δρομείς παρακαλούνται, επιδεικνύοντας αθλητικό ήθος και «ευ αγωνίζεσθαι» και να παραχωρήσουν αυτή τη θέση στους αναγνωρισμένους αθλητές και πρωταθλητές στίβου μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

#### 5.2.2 ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό θα παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα 10χλμ στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό, καθώς και περίπου στα 2χλμ, 3,5χλμ, 7χλμ και 8,5χλμ.

Στον Αγώνα 5χλμ, εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, θα παρέχεται εμφιαλωμένο νερό και στους σταθμούς υποστήριξης στα 2χλμ και 3,5χλμ.

#### 5.2.3 ΠΟΥΑΛΕΤΕΣ

Αθλητικοί Πουαλέτες για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων θα υπάρχουν στην Περιφέρεια Κρήτης, καθώς και στα καταστήματα γύρω από την Πλατεία Εκκίνησης.

#### 5.2.4 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Για τους Αγώνες 10 & 5χλμ, θα υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην εκκίνηση και στον τερματισμό, καθώς και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα του θα ακυρώνεται.

Σε περίπτωση εγκατάλειψης ή μη συμμετοχής, ο δρομέας υποχρεούται να φροντίσει για την έγκαιρη επιστροφή του Chip χρονομέτρησης.

Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται γνώστες της τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εάν εκπληρώνουν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν έγκυρα.
- 2) Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου (split time).
- 3) Τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα (10.50 για τα 10χλμ & 12.15 για τα 5χλμ).
- 4) Επιστρέφουν το Chip χρονομέτρησης αμέσως μετά τον αγώνα.

#### 5.2.5 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για τους αγώνες δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της οργανωτικής επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής στα 5χλμ.

Η μη παράδοση του Chip Χρονομέτρησης συνεπάγεται μη αναγραφή στα επίσημα αποτελέσματα και μη δυνατότητα έκδοσης Πιστοποιητικού Συμμετοχής και Επίδοσης.

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν το αναμνηστικό μετάλλιο, παραδίδουν το Chip χρονομέτρησης και κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.

Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Οι δρομείς παραλαμβάνουν την Πλαστική Τσάντα με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν, αφού πρώτα έχουν παραδώσει το Chip χρονομέτρησης.

#### ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Έπαθλα (κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των Αγώνων 10 & 5χλμ.

Παρακαλώ οι Δ/ντές και οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής του σχολείου σας να αναλάβουν πρωτοβουλίες (ανάρτηση στον πίνακα ανακοινώσεων, ενημέρωση ανά τμήμα, ανακοίνωση στην πρωινή προσευχή, δημιουργία ομάδων) για την μεγαλύτερη δυνατή ατομική ή ομαδική συμμετοχή.



ΠΙΣΤΟ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

ΒΑΣΙΛΙΚΑΚΗ ΣΟΦΙΑ  
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΔΥΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Δ.Ε. Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ