



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΓΑΛΟΠΟΛΗΣ «ΛΥΚΑΙΑ»

Έδρα: Κλειστό Γυμναστήριο Μεγαλόπολης
Πρόεδρος: κ. Αργυρόπουλος Κων/νος 6977286475
Γραμματέας: κ. Νικολοπούλου Ευαγγελία 6943210509

Μεγαλόπολη, 13/04/2019
ΑΡ. ΠΡΩΤ:

ΠΡΟΣ: 1. ΣΕΓΑΣ – ΓΡ. ΑΓΩΝΩΝ
2. ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφ. Πελοποννήσου
3. ΣΩΜΑΤΕΙΑ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

5^{ου} ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΟΛΙΑΝΩΝ

Ο ΓΣΜ «Λύκαια», ο Κ.Π.Σ. Δολιανά Κυνουρίας, ο Δήμος βόρειας Κυνουρίας, ο Α.Σ. Δολιανών «Νικηταράς», ο Πολιτιστικός Σύλλογος Δολιανών και ο Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων Δημοτικού Σχολείου Δολιανών, σε συνεργασία με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφ. Πελοποννήσου προκηρύσσουν τον αγώνα ορεινού τρεξίματος «5^{ος} Ορεινός Ημιμαραθώνιος Δολιανών».

1. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Κυριακή 23/06/2019

2. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Άνω Δολιανά Κυνουρίας

3. **Δρόμος 21 χλμ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ:** 9:00 πμ. Γήπεδο Άνω Δολιανών.

I. Η διαδρομή του Ορεινού Ημιμαραθώνιου είναι 21.100 μέτρα κατά το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής αποτελείται από χωμάτινο δρόμο, ενώ περιλαμβάνει και μονοπάτι. Σήμανση και χιλιομετρικοί δείκτες θα υπάρχουν ανά χιλιόμετρο κατά μήκος της διαδρομής, ενώ στο χωμάτινο τμήμα της διαδρομής δείκτες από **άσπρο χρώμα** θα δείχνουν την πορεία. Σε συγκεκριμένα σημεία θα υπάρχουν κόκκινες κορδέλες σήμανσης. Χάρτης της διαδρομής, υψομετρικές διαφορές καθώς και λεπτομέρειες της διαδρομής στο www.rundoliana.gr.

II. **Κατηγορίες αθλητών:** Άνδρες: Γενική, 18 – 39, 40 – 59, 60 ετών και άνω.
Γυναίκες: Γενική, 18 – 39, 40 και άνω.

III. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 21,1χλμ θα λάβουν κύπελλο και τιμητικό μετάλλιο οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες στην γενική κατηγορία και τιμητικό κύπελλο σε όλες τις κατηγορίες

IV. **Δικαίωμα συμμετοχής:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι και όλες που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις που τους επιτρέπουν την συμμετοχή σε τέτοιου είδους αγώνες δρόμου. Όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν Υπεύθυνη Δήλωση πριν τον αγώνα, ότι είναι καλά στην υγεία τους και **συμμετέχουν στον αγώνα ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ με δική τους ευθύνη.**

- V. **Υδροδοσία:** Θα υπάρχουν 5 σημεία υδροδοσίας πάνω στην διαδρομή, το τελευταίο σημείο είναι κοινό για τον αγώνα 21,1 χλμ και αυτόν των 5 χλμ. Στα σημεία υδροδοσίας θα υπάρχει νερό ενώ στον 2^ο σταθμό υδροδοσίας θα διατίθεται επιπλέον του νερού, ισοτονικά ποτά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι σταθμοί υδροδοσίας είναι και ταυτόχρονα σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να καταγράφονται.

- VI. **Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο καταγραφής επίδοσης τις 4,5 ώρες (μέχρι τις 13.30 μμ).
- VII. **Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων:** Οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα στα αποδυτήρια του γηπέδου (σημείο εκκίνησης – τερματισμού). Τα προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να βρίσκονται σε καλά κλεισμένες τσάντες και δεν πρέπει να περιέχουν χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμιά ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Οι συμμετέχοντες δρομείς κατά τον τερματισμό θα μπορούν να κάνουν χρήση και των ντους. Στα αποδυτήρια θα υπάρχει αφρόλουτρο και σαμπουάν.

4. Δρόμος 5 χλμ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ: 9:30 πμ. Γήπεδο Άνω Δολιανών.

Πιστοποιημένη διαδρομή σύμφωνα με τα πρότυπα της IAAF- AIMS.

- I. Η διαδρομή σε όλο της το μήκος είναι άσφαλτος. Σήμανση και χιλιομετρικοί δείκτες θα υπάρχουν ανά χιλιόμετρο κατά το μήκος όλης της διαδρομής, ενώ στην διαδρομή δείκτες από **κόκκινο** χρώμα θα δείχνουν την πορεία. Σε συγκεκριμένα σημεία θα υπάρχουν κόκκινες κορδέλες σήμανσης. Χάρτης της διαδρομής, υψομετρικές διαφορές καθώς και λεπτομέρειες στο www.rundoliana.gr.
- II. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 5 χλμ θα λάβουν κύπελλο και τιμητικό μετάλλιο οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες χωρίς κατηγορίες.
- III. **Δικαίωμα συμμετοχής :** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι και όλες που έχουν συμπληρώσει το 13ο έτος της ηλικίας τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις ώστε να διαπιστωθεί ότι είναι καλά στην υγεία τους. Προτείνουμε να μην συμμετάσχουν δρομείς που δεν έχουν πείρα σε αγώνες. Όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση πριν τον αγώνα, ότι είναι καλά στην υγεία τους και **συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη.**
Στους συμμετέχοντες δρομείς που είναι ανήλικοι υπογράφουν την υπεύθυνη δήλωση οι γονείς ή οι κηδεμόνες τους προκειμένου να τους επιτραπεί η συμμετοχή τους στον αγώνα.
- IV. **Υδροδοσία:** Θα υπάρχει ένα σημείο υδροδοσίας 2,5 χλμ. μετά την εκκίνηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι σταθμοί υδροδοσίας είναι και ταυτόχρονα σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να καταγράφονται.

- V. **Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο καταγραφής επίδοσης τη 1,5 ώρα από την ώρα εκκίνησης (μέχρι τις 11.00 μμ).
- VI. **Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων:** Οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα στα αποδυτήρια του γηπέδου. Τα προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να βρίσκονται σε καλά κλεισμένες τσάντες και δεν πρέπει να περιέχουν χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμιά ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Οι συμμετέχοντες δρομείς κατά τον τερματισμό θα μπορούν να κάνουν χρήση και των ντους. Στα αποδυτήρια θα υπάρχει αφρόλουτρο και σαμπουάν.

5. **Δρόμος 1.000 μ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ:** 8:30 πμ. Γήπεδο Άνω Δολιανών.

I. **Δικαίωμα συμμετοχής:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι μαθητές Δημοτικού Σχολείου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι μαθητές – τρεις θα πρέπει να εξεταστούν με ευθύνη των γονέων τους, για να διαπιστωθεί η καλή τους υγεία, για ακίνδυνη συμμετοχή τους στον αγώνα. Επίσης, θα πρέπει να υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση ότι το παιδί τους ότι είναι υγιές ώστε να συμμετάσχει στους αγώνες. Τέλος, για να συμμετέχουν οι μαθητές στον αγώνα δρόμου θα πρέπει οι γονείς να υπογράψουν Υπεύθυνη Δήλωση ότι συναινούν στην συμμετοχή τους.

II. **Δήλωση συμμετοχής:** Οι δηλώσεις των αθλητών των μικρών ηλικιών που θα συμμετάσχουν στα 1.000 μέτρα, θα γίνουν την ημέρα των αγώνων **μία (1) ώρα πριν** την τέλεση του αγωνίσματος τους.

III. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 1.000 μέτρων θα είναι μία κατηγορία για τα αγόρια και μία για τα κορίτσια και όλοι οι αθλητές – τρεις θα πάρουν το μετάλλιο του αγώνα. Το πρώτο αγόρι και το πρώτο κορίτσι θα λάβουν κύπελλο ενώ οι τρεις πρώτοι θα λάβουν τιμητικό μετάλλιο.

6. **Γραμματεία:** Η γραμματεία των αγώνων θα λειτουργήσει για την παραλαβή των αριθμών του αγώνα το Σάββατο 22/06/2019 από τις 18:00 έως 20:00 στην πλατεία του χωριού ενώ την Κυριακή 23/06/2019 στο γήπεδο του «Α.Σ. Νικηταρά» (σημείο εκκίνησης και τερματισμού) από τις 7:45 π.μ. έως 8:30 π.μ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα **δεν θα πραγματοποιηθούν εγγραφές για τον Ημιμαραθώνιο και για τον Δρόμο των 5 χλμ.**

7. **Κόστος συμμετοχής:**

I. **Ημιμαραθώνιος:** 10 ευρώ για ομαδικές εγγραφές και 12 ευρώ για μεμονωμένες εγγραφές.

II. **Δρόμος 5 χλμ:** 5 ευρώ

III. **Παιδικός Δρόμος:** Δωρεάν

8. **Δηλώσεις Συμμετοχής (ατομικές):** Συμμετοχές για τον αγώνα θα γίνονται δεκτές μέχρι και την Τρίτη 18/06/2019 **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: www.rundoliana.gr

9. **Κατάθεση ποσού συμμετοχής:** Τράπεζα Πειραιώς IBAN:GR98 0171 7370 0067 3713 6375 771 δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα έχουν όσοι έχουν καταθέσει το ποσό συμμετοχής, μέχρι και την Τετάρτη 20/06/2019.

10. **Δηλώσεις Συμμετοχής (ομαδικές):** Ομαδικές εγγραφές θεωρούνται οι συμμετοχές άνω των 5 ατόμων ανεξαρτήτως επιλογής διαδρομής, δηλαδή μπορεί κάποιιοι δρομείς να συμμετέχουν στην διαδρομή του Ημιμαραθωνίου και κάποιιοι στην διαδρομή των 5 χλμ.

Για τις ομαδικές εγγραφές συμπληρώνετε την **φόρμα** και την αποστέλλετε επισυναπτόμενη στο info@kentrikosdoliana.gr.

11. **Ασφάλεια δρομέων:** Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνηση τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθεια τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπεράσουν ώστε να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και οι Εθελοντές – Διασώστες που καλύπτουν την διαδρομή, από τους αθλητές που θα αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό. Στον χώρο του τερματισμού η διοργάνωση θα καλύπτεται από φυσιοθεραπευτή για τις ανάγκες αποκατάστασης των δρομέων.

12. Έπαθλα και δώρα: Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί μετάλλιο. Κύπελλα θα δοθούν στους 3 πρώτους άνδρες και στις 3 πρώτες γυναίκες (ανά κατηγορία). Στο τέλος του αγώνα θα δοθεί στον κάθε συμμετέχοντα θα δοθεί αναμνηστικό δώρο και τσάντα με τοπικά προϊόντα. Ενώ πλούσιος μπουφές με τοπικά προϊόντα θα υπάρξει στον χώρο του τερματισμού.

13. Φωτογράφιση: Η διοργάνωση διαθέτει φωτογράφο στην αφετηρία – τερματισμό καθώς και σε σημείο της διαδρομής.

14. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα των αγώνων θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα του αγώνα (www.rundoliana.gr) όπως και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία που αφορά τον αγώνα και την τοποθεσία που θα τελεστεί αυτός.

15. Τεχνικός Υπεύθυνος: Τεχνικός υπεύθυνος των αγώνων ορίζεται ο Τριανταφυλλόπουλος Σπύρος Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου.

16. Γενικές διατάξεις:

- Οι αγωνιζόμενοι θα φέρουν τον αριθμό στο στήθος και όχι στην πλάτη, για να διευκολυνθεί το έργο των κριτών.
- Οι δρομείς που δεν θα περάσουν μέσα από τη αψίδα τερματισμού, δεν θα συμπεριλαμβάνονται στα αποτελέσματα.
- Εκπρόσωποι, προπονητές, αθλητές και αθλήτριες παρακαλούνται να μη συγκεντρώνονται στο χώρο της γραμματείας κατά την έκδοση των αποτελεσμάτων για να αποφευχθούν τυχόν λάθη.
- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. 2019.
- Στους αγώνες, ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους και τον Αλυτάρχη των αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς 2019.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο Πρόεδρος
ΓΣΜ «ΑΥΚΑΙΑ»
Κων/νος Αργυρόπουλος

