

## Απογευματινός Αγώνας Δρόμου 3 & 8 Χιλιομέτρων 1.000 μέτρα για παιδιά



Οι αποστάσεις του αγώνα είναι επίσημα  
μετρημένες & πιστοποιημένες από:



Συνδιοργανωτές:



Υπό την Αιγίδα & Ευγενική Χορηγία:



**Τρέξε με την καρδιά σου...Για την καρδιά σου**

Όλοι γνωρίζουν ότι το τρέξιμο είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χάσουμε βάρος, αλλά το τρέξιμο μπορεί να μας ωφελήσει σχεδόν σε κάθε σύστημα του οργανισμού μας, καθώς και να ανεβάσει τη διάθεσή μας. Ενώ μπορεί να μην είναι η αγαπημένη άσκηση σε όλους είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στο να μας κάνει υγιέστερους.

Είτε το πιστεύετε είτε όχι, το τρέξιμο είναι πραγματικά ένας πολύ καλός τρόπος για να αυξηθεί το συνολικό επίπεδο της υγείας μας.

Οι έρευνες δείχνουν ότι το τρέξιμο μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης, ενώ βοηθά επίσης να αυξηθεί η πνευμονική λειτουργία. Επιπλέον, το τρέξιμο μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης θρόμβων στο αίμα, επίσης μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πολλοί γιατροί σήμερα συνιστούν το τρέξιμο για τους ανθρώπους που βρίσκονται στα αρχικά στάδια του διαβήτη, έχουν υψηλή πίεση αίματος ή οστεοπόρωση, και έχει αποδειχθεί ότι βοηθά σημαντικά στη μείωση του κινδύνου καρδιακής προσβολής, βοηθώντας τις αρτηρίες να διατηρούν την ελαστικότητά τους και ενισχύει τη λειτουργία της καρδιάς.

Το τρέξιμο μπορεί να δώσει μια σημαντική ώθηση στην αυτοπεποίθησή σας και την αυτοεκτίμησή σας. Ανακουφίζει από το στρες που μπορεί πραγματικά να προκαλέσει μια σειρά από προβλήματα στην υγεία και τη διάθεση. Μπορεί επίσης να μειώσει την όρεξη και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.

Το τρέξιμο πραγματικά είναι απίστευτα ευεργετικό για το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα, και θα διαπιστώσετε ότι ακόμη και μιας μικρής διάρκειας τρέξιμο μπορεί να σας βάλει σε μια καλύτερη φάση για να απολαύσετε όλα όσα η ζωή έχει να σας προσφέρει.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Οργάνωση Αγώνα:** Με την αιγίδα και την ευγενική χορηγία της **Περιφέρειας Αττικής**, τον Αγώνα συνδιοργανώνουν η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, ο Σύλλογος Ελλήνων Ολυμπιονικών, ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων, ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής και η Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής.

**Χρόνος & Τόπος διεξαγωγής:** Ο Αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 22 Οκτωβρίου 2016, με σημείο εκκίνησης και τερματισμού τον αύλειο χώρο του Ολυμπιακού Ακινήτου ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο.

**Συνεργαζόμενοι Φορείς:** Τον αγώνα στηρίζουν ο ΣΕΓΑΣ, οι Δήμοι Παλαιού Φαλήρου, Καλλιθέας και Πειραιά, (από τα γεωγραφικά όρια των οποίων περνά η διαδρομή του αγώνα), 320 γυμναστήρια της Αττικής και 150 εθελοντές.

**Ανθρωπιστικός σκοπός του αγώνα:** Μετά την οικονομική εκκαθάριση εσόδων και εξόδων του αγώνα, από την Επιτροπή Οικονομικής Διαχείρισης και Συναλλαγών, το θετικό διαθέσιμο αποτέλεσμα που θα προκύψει από τις χορηγίες και τα παράβολα των δρομέων, θα παραδοθεί στην Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, για την αγορά απινιδωτών, οι οποίοι θα εγκατασταθούν σε ακριτικές περιοχές της χώρας μας.

**Δώρα αξίας 40.000 Ευρώ για τους νικητές και συμμετέχοντες στον Αγώνα:** Για πρώτη φορά, σε Ανοικτό Αγώνα Δρόμου, θα διανεμηθούν δώρα συνολικής αξίας 40.000 Ευρώ. Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα έχει εξασφαλίσει δώρα συνολικής αξίας 40.000 Ευρώ, τα οποία θα διανεμηθούν κατά 50% στους νικητές και κατά 50% στους συμμετέχοντες στον Αγώνα, ύστερα από κλήρωση. Τα δώρα αποτελούν **ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ** σε προϊόντα και υπηρεσίες, που έχουν αθλοθετήσει περισσότεροι από 100 **ΑΘΛΟΘΕΤΕΣ**.

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ "CARDIO RUN"

Σας παραθέτουμε την Επίσημη Προκήρυξη του Αγώνα, η οποία προβλέπει με ακρίβεια τους όρους, τους κανονισμούς και τις προϋποθέσεις, διεξαγωγής του αγώνα και της συμμετοχής των δρομέων, οι οποίοι επιθυμούν να λάβουν μέρος στον Ανοικτό Αγώνα Δρόμου "CARDIO RUN".

**Χρόνος Διεξαγωγής:** Ο Αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 22 Οκτωβρίου 2016

**Αποστάσεις και Κατηγορίες του Αγώνα:** Στον αγώνα, οι δρομείς μπορούν να επιλέξουν τη συμμετοχή τους σε μία από τις ακόλουθες τρεις διαδρομές:

**α) Δρόμος απόστασης 3 χιλιομέτρων β) Δρόμος απόστασης 8 χιλιομέτρων γ) Δρόμος απόστασης 1000 μέτρων για τον παιδικό αγώνα**

Οι αποστάσεις των 3, 8 χιλιομέτρων και 1000 μέτρων, περιλαμβάνουν τις εξής κατηγορίες:

**1<sup>η</sup> κατηγορία Γυναίκες:** δρόμος απόστασης τριών (3) χιλιομέτρων

**2<sup>η</sup> κατηγορία Άνδρες:** δρόμος απόστασης τριών (3) χιλιομέτρων

**3<sup>η</sup> κατηγορία Γυναίκες:** δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων

**4<sup>η</sup> κατηγορία Άνδρες:** δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων

**5<sup>η</sup> κατηγορία Ομαδικής Συμμετοχής Γυναικών & Ανδρών:** δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων.

**6<sup>η</sup> κατηγορία Αγόρια:** δρόμος απόστασης 1000 μέτρων

**7<sup>η</sup> κατηγορία Κορίτσια:** δρόμος απόστασης 1000 μέτρων

**Σημείωση:** για τη συγκρότηση ομαδικής συμμετοχής απαιτούνται τουλάχιστον 6 δρομείς - αθλητές (άνδρες ή γυναίκες)

**Συγκέντρωση Δρομέων:** Σημείο συγκέντρωσης των δρομέων, ορίζεται ο αύλειος χώρος του Ολυμπιακού Ακινήτου του ΤΑΕ KWON DO, στο Παλιό Φάληρο Αττικής. Οι δρομείς δύνανται να προσέρχονται στο χώρο συγκέντρωσης, την ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα από τις 15.30.

**Εκκίνηση και Τερματισμός Αγώνα:** Η εκκίνηση και ο τερματισμός των αποστάσεων 3 & 8 χιλιομέτρων και του παιδικού αγώνα 1000 μέτρων, θα πραγματοποιηθούν στον αύλειο χώρο του Ολυμπιακού Ακινήτου του ΤΑΕ KWON DO, στο παλιό Φάληρο Αττικής.

**Ώρες Εκκίνησης Αγωνισμάτων:** Η εκκίνηση για το δρόμο απόστασης 3 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 17.30. Για το δρόμο απόστασης 8 χιλιομέτρων, η εκκίνηση θα δοθεί στις 18.00. Η εκκίνηση για το δρόμο αποστάσεως 1000 μέτρων, θα δοθεί στις 18.10.

**Δικαίωμα συμμετοχής:** Στους δρόμους απόστασης 3 & 8 χιλιομέτρων, έχουν δικαίωμα συμμετοχής, μέλη γυμναστηρίων, αθλούμενοι, ερασιτέχνες δρομείς και δρομείς οι οποίοι ανήκουν σε οργανωμένα σωματεία. Στον αγώνα δρόμου αποστάσεως 1000 μέτρων έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλα τα παιδιά ηλικίας μέχρι και 12 ετών, τα οποία θα τρέξουν με την ευθύνη των κηδεμόνων τους και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

**Ατομική ευθύνη των Δρομέων:** Οι δρομείς, θα αγωνισθούν με δική τους ευθύνη και μόνον αφού υπογράψουν σχετική δήλωση, κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής τους στον αγώνα, η οποία απαλλάσσει τους διοργανωτές, από ενδεχόμενες οργανικές επιπλοκές που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή και μετά την αγωνιστική τους προσπάθεια. Η δήλωση συμμετοχής για τα παιδιά πρέπει να υπογράφεται υποχρεωτικά από τον κηδεμόνα τους, η οποία απαλλάσσει τους διοργανωτές, από ενδεχόμενες οργανικές επιπλοκές που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή και μετά την αγωνιστική τους προσπάθεια, ο οποίος θα πρέπει και να παρευρίσκεται κατά τη δήλωση συμμετοχής έως και μια ώρα πριν την εκκίνηση του παιδικού αγώνα 1000 μέτρων.

**Κανονισμοί Αγώνα:** Τόσο στους δρόμους απόστασης 3 και 8 χιλιομέτρων, όσο και για τον παιδικό αγώνα 1000 μέτρων, ισχύουν οι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

**Σταθμοί διάθεσης νερού:** Στους δρομείς, θα διατίθεται νερό στο 1,5 χιλιόμετρο του δρόμου απόστασης 3 χιλιομέτρων και στο 4 χιλιόμετρο του δρόμου απόστασης 8 χιλιομέτρων, καθώς και στο σημείο τερματισμού.

**Απονομές Επάθλων:** Στον πρώτο νικητή κάθε κατηγορίας, από τις 7 κατηγορίες που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθεί **κύπελλο - μετάλλιο και δίπλωμα**. Στους δεύτερους και τρίτους νικητές της κάθε κατηγορίας, από τις 7 κατηγορίες που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθούν **μετάλλια και διπλώματα**. Για τον καθορισμό των 3 πρώτων ομάδων αυτής της κατηγορίας (ομαδική κατηγορία), θα χρησιμοποιηθεί η σειρά και ο χρόνος τερματισμού των 4 πρώτων δρομέων που θα τερματίσουν για κάθε ομάδα.

**Επίσης αναμνηστικά μετάλλια και διπλώματα του Αγώνα, θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα συμμετέχουν στον Αγώνα.  
Σε όσα παιδιά τερματίσουν θα τους δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα.**

**Δώρα:** Στην πρώτη νικήτρια και στον πρώτο νικητή, των 2 κατηγοριών των δρόμων απόστασης 3 και 8 χιλιομέτρων, θα δοθεί **ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ** για προϊόντα και υπηρεσίες συνολικής αξίας **2.000 ευρώ**, στον κάθε ένα.

Στη δεύτερη νικήτρια και το δεύτερο νικητή, των 2 κατηγοριών των δρόμων απόστασης 3 και 8 χιλιομέτρων, θα δοθεί **ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ** για προϊόντα και υπηρεσίες, συνολικής αξίας **1.000 ευρώ**, στον κάθε ένα.

Στην Τρίτη νικήτρια και στον τρίτο νικητή των 2 κατηγοριών των δρόμων απόστασης 3 και 8 χιλιομέτρων, θα δοθεί **ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ** για προϊόντα και υπηρεσίες συνολικής αξίας **500 ευρώ**, στον κάθε ένα.

Στις πρώτες νικήτριες ομάδες της 5<sup>ης</sup> κατηγορίας Ομαδικής Συμμετοχής Γυναικών & Ανδρών, στο δρόμο απόστασης 8 χιλιομέτρων, θα δοθούν **ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ** για προϊόντα και υπηρεσίες συνολικής αξίας **4.000 ευρώ** στην πρώτη νικήτρια ομάδα,

**2.000 ευρώ** στη δεύτερη νικήτρια ομάδα και **1.000 ευρώ** στην Τρίτη νικήτρια ομάδα.

**Επίσης, για 50 δρομείς που θα συμμετέχουν στον Αγώνα, θα δοθεί στον κάθε ένα, ύστερα από κλήρωση, ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ, για προϊόντα και υπηρεσίες αξίας από 100 έως 500 ευρώ, στον κάθε τυχερό.**

**Δηλώσεις συμμετοχής:** Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα θα δέχεται συμμετοχές μέχρι και τη Δευτέρα 17 Οκτωβρίου 2016. Οι δηλώσεις συμμετοχής στους **Αγώνες 3 & 8 χιλιομέτρων**, γίνονται δεκτές με τους ακόλουθους τρόπους:

- 1) Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)
- 2) Με email στην ηλεκτρονική διεύθυνση [info@siga.gr](mailto:info@siga.gr)
- 3) Με αποστολή αίτησης συμμετοχής στους αριθμούς Fax 2109713322 & 2109734341
- 4) Με την υποβολή αίτησης συμμετοχής αυτοπροσώπως σε [115 γυμναστήρια μέλη του Συλλόγου Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής](#), τα οποία είναι **Κέντρα Δήλωσης Συμμετοχής** και μπορείτε να ενημερωθείτε για τη διεύθυνση τους στα τηλέφωνα **2109765100 & 2109713665** ή [ΕΛΩ](#)

Οι δηλώσεις συμμετοχής στον **παιδικό αγώνα 1000 μέτρων**, θα γίνονται την ημέρα του αγώνα, Σάββατο 22 Οκτωβρίου, από τις 15:30 έως και 17:00, υποχρεωτικά με την παρουσία και υπογραφή του κηδεμόνα τους για τη συμμετοχή αυτή.

**Απαραίτητα προσωπικά στοιχεία για τη δήλωση συμμετοχής:** Προκειμένου να θεωρηθεί έγκυρη η δήλωση συμμετοχής των δρομέων, θα πρέπει να συμπληρώσουν στο έντυπο της αίτησης για συμμετοχή, τα ακόλουθα στοιχεία: **επώνυμο, όνομα, πατρώνυμο, έτος γέννησης, διεύθυνση, τηλέφωνο, email και σύλλογο ή ΟΜΑΔΑ (για ομαδικές συμμετοχές) ή γυμναστήριο στο οποίο ανήκουν.**

**Παραλαβή υλικού:** Οι δρομείς, οι οποίοι θα ολοκληρώσουν τη συμμετοχή τους στον αγώνα, θα μπορούν να παραλάβουν το σάκο με το υλικό του αγώνα, την **Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 2016** από **15.30 έως 20.30** και το **Σάββατο 22 Οκτωβρίου 2016** από **10.00 έως 16.00**, από τη Γραμματεία του Αγώνα, η οποία θα λειτουργεί σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, στην έκθεση "**ATHLETIC & FITNESS EXPO 2016**", η οποία θα πραγματοποιηθεί στο Ολυμπιακό Ακίνητο ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο.

**Παράβολο συμμετοχής στον Αγώνα:** Το κόστος συμμετοχής στον Αγώνα των 3 & 8 χιλιομέτρων, ορίζεται στα δέκα (10) ευρώ. Οι δρομείς μπορούν να καταβάλουν το ποσό με τους εξής τρόπους:

α) στον Τραπεζικό λογαριασμό που τηρεί ο **Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής** στην Τράπεζα Πειραιώς

**Αριθμός λογαριασμού: 5036-062386-218**  
**Αριθμός IBAN: GR2801720360005036062386218**

β) Εάν εγγραφούν αυτοπροσώπως σε κάποιο από τα γυμναστήρια τα οποία λειτουργούν σαν **Κέντρα Δήλωσης Συμμετοχής**, από όπου θα παραλάβουν σχετική απόδειξη πληρωμής.

**Η συμμετοχή στον παιδικό αγώνα δρόμου 1000 μέτρων είναι ΔΩΡΕΑΝ**

**Απαραίτητη προϋπόθεση παραλαβής του υλικού:** Οι δρομείς, για να παραλάβουν το σάκο με το υλικό του αγώνα, απαραίτητα, πρέπει να φροντίσουν να δηλώσουν τη συμμετοχή τους και να παρουσιάσουν στη Γραμματεία του Αγώνα, είτε το καταθετήριο στην τράπεζα του παράβολου συμμετοχής ή την απόδειξη πληρωμής του παράβολου συμμετοχής σε κάποιο από τα γυμναστήρια που προαναφέραμε.

**Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων των δρομέων:** Όσοι από τους δρομείς επιθυμούν να φυλαχτούν τα προσωπικά τους αντικείμενα κατά τη διάρκεια του αγώνα, μπορούν να παραδώσουν την τσάντα η οποία θα έχει επικολημένο στο

εξωτερικό της μέρος τον αυτοκόλλητο αριθμό που θα τους χορηγηθεί εντός του σάκου με το υλικό του αγώνα. Η παράδοση της τσάντας με τα προσωπικά αντικείμενα των δρομέων, μπορεί να γίνει στα σημεία φύλαξης προσωπικών αντικειμένων των δρομέων, τα οποία θα λειτουργούν για την παραλαβή, το Σάββατο, ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα, από 15.30 έως 17.00, παραπλεύρως της Γραμματείας του Αγώνα. Η επιστροφή των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων θα γίνεται από το σημείο που τα παρέδωσαν και μόνο με την επίδειξη του επιστήθιου αριθμού συμμετοχής τους, στους υπεύθυνους φύλαξης και εφ' όσον υπογράψουν για την παραλαβή της τσάντας τους. Η επιστροφή των προσωπικών αντικειμένων στους δρομείς, θα αρχίσει 15' μετά τον τερματισμό των πρώτων δρομέων της κάθε απόστασης.

**Παροχές στους Δρομείς:** Κάθε δρομέας που θα συμμετέχει στον Αγώνα, θα έχει τις ακόλουθες παροχές:

- Σάκος με το υλικό του αγώνα που θα περιέχει: επιστήθιο αριθμό συμμετοχής, αναμνηστικό T-shirt με το λογότυπο του Αγώνα, πρόσκληση επίσκεψης για την 9<sup>η</sup> Έκθεση "**ATHLETIC & FITNESS EXPO 2016**", τετράπτυχο πρόγραμμα του Αγώνα, τσάντα για τη φύλαξη προσωπικών αντικειμένων με αυτοκόλλητο αριθμό ο οποίος θα συμπίπτει με τον επιστήθιο αριθμό συμμετοχής στον Αγώνα, φωτοτυπία του χάρτη της διαδρομής των αποστάσεων 3 & 8 χιλιομέτρων, εκπαιδευτική κάρτα για αγορά αθλητικού ιματισμού του Χορηγού του Αγώνα **IMPACT ACTIVITIES**. Κατάλογο δέκα γυμναστηρίων στα οποία θα έχουν τη δυνατότητα, όσοι από τους συμμετέχοντες δρομείς το επιθυμούν, να συμμετέχουν: α) [ΔΩΡΕΑΝ σε πρόγραμμα Λειτουργικής προπόνησης και διατάσεων](#), την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου και β) δυνατότητα να κάνουν [ΔΩΡΕΑΝ χρήση SAUNA για αποκατάσταση](#) τη Δευτέρα 24 και την Τρίτη 25 Οκτωβρίου, με σχετικές οδηγίες
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο του Αγώνα (για τις αποστάσεις των 3 και 8χλμ)
- Αναμνηστικό Δίπλωμα του Αγώνα (για όλες τις αποστάσεις των 3, 8χλμ και 1000 μέτρων)
- Εμφιαλωμένα νερά κατά τη διαδρομή του Αγώνα και μετά τον τερματισμό
- Snack μετά τον τερματισμό
- **ΔΩΡΕΑΝ** φωτογραφίες από τον Αγώνα (από ειδική ιστοσελίδα)
- Συμμετοχή σε 50 κληρώσεις για Δωροεπιταγές προϊόντων και υπηρεσιών συνολικής Αξίας δέκα εννέα χιλιάδων (19.000) ευρώ.
- Μέριμνα για την παροχή ιατρικών υπηρεσιών κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Οι χάρτες με τις διαδρομές του αγώνα για τις αποστάσεις 3 & 8 χιλιομέτρων, είναι αναρτημένοι στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)
- Δυνατότητα ΔΩΡΕΑΝ Καρδιολογικής Εξέτασης σε όσους δρομείς το επιθυμούν και εφ' όσον έχουν ολοκληρώσει πλήρως τη διαδικασία συμμετοχής τους στον Αγώνα. Η εξέταση θα πραγματοποιείται, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στα πλαίσια της Έκθεσης "**ATHLETIC & FITNESS EXPO 2016**", στο Ολυμπιακό Ακίνητο ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί από ομάδα Καρδιολόγων της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας**, την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου από 15.30 έως 20.30 και το Σάββατο 22 Οκτωβρίου, από 10.00 έως 16.00.
- Δυνατότητα ΔΩΡΕΑΝ συμμετοχής σε 80 δρομείς, οι οποίοι θα έχουν ολοκληρώσει πλήρως τη διαδικασία συμμετοχής τους στον Αγώνα, σε δεξίωση – μπουφέ Μεσογειακής Διατροφής, στο πολυτελές εστιατόριο «**ΔΙΑΥΛΟΣ**», στην περιοχή της Ακρόπολης, οδός Αδριανού 1.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** προτεραιότητα συμμετοχής στη δεξίωση θα έχουν, οι 80 πρώτοι δρομείς, οι οποίοι θα αποστείλουν e-mail στη διεύθυνση [info@sigagr](mailto:info@sigagr), με τίτλο "Συμμετοχή στη Δεξίωση Μεσογειακής Διατροφής" και η οποία θα περιλαμβάνει τα πλήρη στοιχεία τους (όνομα, επώνυμο, τηλέφωνο επικοινωνίας)



- Δυνατότητα σε όσους δρομείς το επιθυμούν και εφ' όσον έχουν ολοκληρώσει πλήρως τη διαδικασία συμμετοχής τους στον Αγώνα, ΔΩΡΕΑΝ συμμετοχή σε προγράμματα Λειτουργικής Προπόνησης και διατάσεων (διάρκειας 60') σε κάποιο από [10 γυμναστήρια της Αττικής](#), την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου και ώρα 17.00 – 18.00 (θα υπάρχει ο σχετικός κατάλογος γυμναστηρίων στο σάκο με το υλικό του αγώνα, στο facebook καθώς και στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)).

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα, είναι απαραίτητη η επικοινωνία με το γυμναστήριο το οποίο θα επιλέξετε, για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας. Επίσης στο ενδεχόμενο συμμετοχής σας στο πρόγραμμα θα πρέπει να έχετε μαζί σας την απόδειξη ή το καταθετήριο καταβολής του παράβολου συμμετοχής στον Αγώνα**

- Δυνατότητα σε όσους δρομείς το επιθυμούν και εφ' όσον έχουν ολοκληρώσει πλήρως τη διαδικασία συμμετοχής τους στον Αγώνα, ΔΩΡΕΑΝ χρήση SAUNA για αποκατάσταση, σε κάποιο από [10 γυμναστήρια της Αττικής](#), τη Δευτέρα 24 ή την Τρίτη 25 Οκτωβρίου και ώρες 17.00 - 21.00 (θα υπάρχει ο σχετικός κατάλογος γυμναστηρίων στο σάκο με το υλικό του αγώνα με σχετικές οδηγίες, στο facebook και στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)).

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Για τη ΔΩΡΕΑΝ χρήση SAUNA, είναι απαραίτητη η επικοινωνία με το γυμναστήριο το οποίο θα επιλέξετε, για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας. Επίσης στο ενδεχόμενο συμμετοχής σας για τη χρήση SAUNA, θα πρέπει να έχετε μαζί σας την απόδειξη ή το καταθετήριο καταβολής του παράβολου συμμετοχής στον Αγώνα.**

Μιχάλης Μηνουδης

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής του Αγώνα