

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



Σάββατο 6 Νοεμβρίου 2021

Οι αποστάσεις του αγώνα είναι επίσημα  
μετρημένες & πιστοποιημένες από:



Συνδιοργανωτές:



Π.Ε.Π.Φ.Α.  
Πανελλήνια Ένωση  
Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ



Σ.Ι.Γ.Α.  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

**Συνεργαζόμενοι Φορείς:** Τον αγώνα στηρίζουν οι Δήμοι Παλαιού Φαλήρου και Καλλιθέας, (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.

## 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 Ανοιχτό Αγώνα Δρόμου "CARDIO RUN".

**Χρόνος Διεξαγωγής:** Ο Αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 6 Νοεμβρίου 2021.

**Αποστάσεις και Κατηγορίες του Αγώνα:** Στον αγώνα, οι δρομείς μπορούν να επιλέξουν τη συμμετοχή τους σε κάποια 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 χιλιομέτρων

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

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

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

**5<sup>η</sup> κατηγορία Ομαδικής Συμμετοχής Γυναικών & Ανδρών:** δρόμος απόστασης οκτώ 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 5 δρομείς - αθλητές (άνδρες ή γυναίκες)

**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 παλαιό Φάληρο Αττικής.

**Ώρες Εκκίνησης Αγωνισμάτων:** Η εκκίνηση για το δρόμο απόστασης 3 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 15.30. Για το δρόμο απόστασης 1000 μέτρων για παιδιά, η εκκίνηση θα δοθεί στις 16.00. Η εκκίνηση για το δρόμο απόστασης 8 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 16.15.

**Δικαίωμα συμμετοχής:** Στους δρόμους απόστασης 3 & 8 χιλιομέτρων, έχουν δικαίωμα συμμετοχής, μέλη γυμναστηρίων, φίλοι του δρομικού κινήματος, 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.

**Σταθμοί διάθεσης νερού:** Στους δρομείς, θα διατίθεται νερό στο 4<sup>ο</sup> χιλιόμετρο του δρόμου απόστασης 8 χιλιομέτρων, καθώς και στο σημείο τερματισμού.

**Απονομές Επάθλων & Δώρα:** Στον πρώτο νικητή σε όλες τις κατηγορίες που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθεί **κύπελλο - μετάλλιο και δίπλωμα**. Στους δεύτερους και τρίτους νικητές σε όλες τις κατηγορίες που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθούν **μετάλλια και δίπλωματα**.

Για τον καθορισμό των 3 πρώτων ομάδων της ομαδικής κατηγορίας, θα χρησιμοποιηθεί η σειρά και ο χρόνος τερματισμού των 4 πρώτων δρομέων, οι οποίοι θα τερματίσουν για κάθε ομάδα.

**Επίσης αναμνηστικά μετάλλια και δίπλωμα του Αγώνα, θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα συμμετέχουν στον Αγώνα.**

**Σε όσα παιδιά τερματίσουν, θα τους δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα.**

**Δηλώσεις συμμετοχής:** Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα θα δέχεται συμμετοχές μέχρι και την Τετάρτη 3 Νοεμβρίου 2021. 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@sigagr](mailto:info@sigagr)
- 3) Με αποστολή αίτησης συμμετοχής στους αριθμούς Fax 2109713322 & 2109734341
- 4) Με την υποβολή αίτησης συμμετοχής αυτοπροσώπως σε [10 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 [ΕΔΩ](#)

**Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν πλήρως εμβολιασμένοι, νοσήσαντες με πιστοποιητικό νόσησης, καθώς και ανεμβολίαστοι με PCR μοριακό ή RAPID TEST 48 ωρών.**

Οι δηλώσεις συμμετοχής στον **παιδικό αγώνα 1000 μέτρων**, θα γίνονται μόνο την ημέρα του αγώνα, Σάββατο 6 Νοεμβρίου, από τις 13:00 έως και 15:00, υποχρεωτικά με την παρουσία και υπογραφή του κηδεμόνα τους για τη συμμετοχή αυτή.  
*(Για τη συμμετοχή είναι απαραίτητη η επίδειξη αρνητικού self test.)*

**Παραλαβή υλικού:** Οι δρομείς, οι οποίοι θα ολοκληρώσουν τη συμμετοχή τους στον αγώνα, θα μπορούν να παραλάβουν την τσάντα με το υλικό του αγώνα, την **Παρασκευή 5 Νοεμβρίου 2021** από **14.30 έως 20.30** και το **Σάββατο 6 Νοεμβρίου 2021** από **10.00 έως 15.00**, από τη Γραμματεία του Αγώνα, η οποία θα λειτουργεί σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, 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 την τσάντα 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 σε κάποιο από τα γυμναστήρια που προαναφέρουμε.

**Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων των δρομέων:** Όσοι από τους δρομείς επιθυμούν να φυλαχθούν τα προσωπικά τους αντικείμενα κατά τη διάρκεια του αγώνα, μπορούν να παραδώσουν την τσάντα η οποία θα έχει επικολλημένο στο εξωτερικό της μέρος τον

αυτοκόλλητο αριθμό που θα τους χορηγηθεί 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 16.30, 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:

- Τσάντα με το υλικό του αγώνα η οποία θα περιέχει: επιστήθιο αριθμό συμμετοχής, αναμνηστικό προσόψιο ή t-shirt, τετράπτυχο πρόγραμμα του Αγώνα, τσάντα για τη φύλαξη προσωπικών αντικειμένων με αυτοκόλλητο αριθμό ο οποίος θα συμπίπτει με τον επιστήθιο αριθμό συμμετοχής στον Αγώνα.
- 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)
- 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 στο Ολυμπιακό Ακίνητο ΤΑΕ KWON DO, στο Παλαιό Φάληρο. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί από ομάδα Καρδιολόγων της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας**, την Παρασκευή 5 Νοεμβρίου από 15.30 έως 19.30 και το Σάββατο 6 Νοεμβρίου, από 10.00 έως 14.00.

Τέλος, ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί βάση του υγειονομικού πρωτοκόλλου, το οποίο είναι αναρτημένο και ισχύει στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ και περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της διοργάνωσης εναρμονισμένα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και της ΓΓΑ. Στο βαθμό που κρίνεται απαραίτητο και αξιολογώντας την επιδημιολογική κατάσταση που θα διαμορφώνεται σταδιακά στη χώρα μας το επόμενο διάστημα και μέχρι την τέλεση του αγώνα, **το παρόν θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες και εισηγήσεις των ειδικών επιστημόνων και με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις του ΕΟΔΥ και της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.**

Μιχάλης Μηνούδης  
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής του Αγώνα