

# 9<sup>ος</sup> Απογευματινός Αγώνας Δρόμου 3 & 8 Χιλιομέτρων και 1.000 μέτρων για παιδιά



**Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023**

## Συνδιοργανωτές:



## 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 Γυμναστηρίων και ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής.

**Συνεργαζόμενοι Φορείς:** Τον αγώνα στηρίζουν οι Δήμοι Παλαιού Φαλήρου και Καλλιθέας, από τα γεωγραφικά όρια των οποίων περνά η διαδρομή του αγώνα, 380 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 Ανοικτό Αγώνα Δρόμου "CARDIO RUN".

**Χρόνος Διεξαγωγής:** Ο Αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023.

**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 Γυναίκων & Ανδρών:** δρόμος απόστασης οκτώ χιλμ
- 6<sup>η</sup> κατηγορία Κορίτσια:** δρόμος απόστασης 1000 μέτρων
- 7<sup>η</sup> κατηγορία Αγόρια:** δρόμος απόστασης 1000 μέτρων

**Σημείωση:** για τη συγκρότηση ομαδικής συμμετοχής απαιτούνται τουλάχιστον 4 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 από τον 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 16.30. Για το δρόμο απόστασης 1000 μέτρων για παιδιά, η εκκίνηση θα δοθεί στις 17.00. Η εκκίνηση για το δρόμο απόστασης 8 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 17.15.

**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 απόστασης 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:** 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 δίπλωμα**.

Για τον καθορισμό των 3 πρώτων ομάδων της ομαδικής κατηγορίας, θα χρησιμοποιηθεί η σειρά και ο χρόνος τερματισμού των 3 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.**

**Δηλώσεις συμμετοχής:** Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα θα δέχεται συμμετοχές μέχρι και την Πέμπτη 19 Οκτωβρίου 2023. Οι δηλώσεις συμμετοχής στους **Αγώνες 3 & 8 χιλιομέτρων καθώς και των 1000 μέτρων για παιδιά μέχρι 12 ετών**, γίνονται δεκτές με τους ακόλουθους τρόπους:

- 1) Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)
- 2) Με την υποβολή αίτησης συμμετοχής αυτοπροσώπως στα γραφεία της Οργανωτικής Επιτροπής, Λ Ηλιουπόλεως 110, Δάφνη, τηλέφωνα 2109765100 & 2109713665

**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 20 Οκτωβρίου 2023** από **15.00 έως 20.00** και το **Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023** 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 10€ (δέκα ευρώ). Το κόστος συμμετοχής στον παιδικό αγώνα δρόμου 1000 μέτρων ορίζεται στα 5€ (πέντε ευρώ).

**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 στην Οργανωτική Επιτροπή, 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 στο σημείο φύλαξης προσωπικών αντικειμένων των δρομέων, το οποίο θα λειτουργεί για την παραλαβή, το Σάββατο, ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα, από 15.00 έως 16.00, παραπλευρώς 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 t-shirt, 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 όλους τους δρομείς
- Αναμνηστικό Δίπλωμα του Αγώνα για όλους τους δρομείς
- Εμφιαλωμένα νερά κατά τη διαδρομή του Αγώνα και μετά τον τερματισμό
- Snack μετά τον τερματισμό
- ΔΩΡΕΑΝ φωτογραφίες από τον Αγώνα στην ιστοσελίδα [www.cardiorun.gr](http://www.cardiorun.gr)
- 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 20 Οκτωβρίου 2023 από 15.30 έως 19.30 και το Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023, από 10.00 έως 14.00.

Μιχάλης Μηνούδης

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής του Αγώνα