



# 5ος Αγώνας Δρόμου Δήμου Διονύσου

**ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΜΑΪΟΥ 2017**

**Ηρώων Πολυτεχνείου & Πεντζεριίδα**

**Ώρα έναρξης: 9.00π.μ.**

## **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**

Ο Δήμος Διονύσου σε συνεργασία με τον Αθλητικό Γυμναστικό Σύλλογο Αγίου Στεφάνου «ΤΟ - ΟΙΟΝ» με χαρά σας προσκαλούν στον 5ο Αγώνα Δρόμου που θα διοργανώσουν την Κυριακή 28 Μαΐου και ώρα 9:00 π.μ.

Αφειρητία και τερματισμός ορίζεται ο χώρος μπροστά από τις εγκαταστάσεις των Νηπιαγωγείων Αγίου Στεφάνου στην διασταύρωση των οδών Ηρώων Πολυτεχνείου & Πεντζεριίδα.

### **1. Ηλικιακές κατηγορίες και αποστάσεις**

- Αγώνας 500μ. Αγοριών & Κοριτσιών Α΄ & Β΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 500μ. Αγοριών & Κοριτσιών Γ΄ & Δ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 1000μ. Αγοριών & Κοριτσιών Ε΄ & ΣΤ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 1000μ. Αγοριών & Κοριτσιών Γυμνασίου
- Αγώνας 5000μ. Ανδρών & Γυναικών έως 20 ετών (έως και 1997)
- Αγώνας 5000μ. Ανδρών & Γυναικών 20 έως 35 ετών (1998-1982)
- Αγώνας 5000μ. Ανδρών & Γυναικών άνω των 35 ετών (1981 και άνω)

## 2. Ωρολόγιο πρόγραμμα

8:00 – 8:50 ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

9:10 500μ. Α΄ & Β΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:20 500μ. Γ΄ & Δ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:30 1000μ. Ε΄ & ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:40 1000μ. ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:55 5000μ. ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ)

11:15 ΑΠΟΝΟΜΗ ΕΠΑΘΛΩΝ

## 3. Δηλώσεις Συμμετοχής – Χρονομέτρηση Αγώνα

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα υποβληθούν ηλεκτρονικά, συμπληρώνοντας τη φόρμα που θα βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο :

<https://goo.gl/forms/NEa6COiVxNOAh3112>

Οι αθλητές που θα συμμετάσχουν στους αγώνες θα λάβουν από τη Γραμματεία τον αριθμό συμμετοχής τους και το chip για την ηλεκτρονική χρονομέτρηση, το οποίο θα πρέπει να επιστρέψουν μετά τον τερματισμό τους.

Εγγραφές θα γίνονται και την ημέρα του αγώνα στη Γραμματεία από 8:00 έως 8:50 π.μ.

Όσοι επιθυμούν να βοηθήσουν τον αγώνα μας σαν εθελοντές, μπορούν να συμπληρώσουν τη φόρμα που θα βρουν στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://goo.gl/forms/DYfiZacULDzVWbtj2>

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους τους διαγωνιζόμενους.

*Οι διοργανωτές του αγώνα, προσκαλούν τους δρομείς και τους συνοδούς τους που θα προσέλθουν στους αγώνες, να προσφέρουν τρόφιμα (κυρίως ζάχαρη, αλεύρι, λάδι), γραφική ύλη (χαρτί Α4, μαρκαδόρους) και υλικά καθαριότητας (χαρτιά υγείας, χλωρίνες, καθαριστικά κλπ), για την ενίσχυση του ιδρύματος Π.Ε.Γ.Κ.Α.Π. Άνοιξης.*

## 4. Δικαίωμα συμμετοχής

Η συμμετοχή των αθλητών είναι ελεύθερη. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι όσοι είναι υγιείς, έχουν περάσει από ιατρικές εξετάσεις και επιθυμούν να συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη. Οι μικροί μας αθλητές (κάτω των 18 ετών), εκτός από την ηλεκτρονική τους εγγραφή, θα πρέπει να προσκομίσουν τη φόρμα συμμετοχής υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα τους για να μπορούν να λάβουν μέρος στον αγώνα με ευθύνη αυτού (τη φόρμα συμμετοχής θα τη βρείτε στο τέλος της προκήρυξης).

**Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.**

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες-ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστικά ευθύνη.

## **5. Υγειονομική Κάλυψη Διαδρομής**

Για την ασφαλέστερη διεξαγωγή του αγώνα θα υπάρχουν άτομα εξειδικευμένα στην παροχή Πρώτων Βοηθειών, γιατροί και ασθενοφόρο που θα παρακολουθούν την εξέλιξη του αγώνα.

## **6. Σταθμοί Ανεφοδιασμού**

Σταθμοί νερού θα είναι εγκατεστημένοι σε ένα σταθμό της διαδρομής, καθώς επίσης και στο σημείο τερματισμού.

## **7. Έπαθλα**

Στον πρώτο νικητή και νικήτρια κάθε κατηγορίας θα απονεμηθεί κύπελλο.

Στους τρεις πρώτους και πρώτες κάθε κατηγορίας θα απονεμηθούν μετάλλια.

Σε όλα τα παιδιά δημοτικού και γυμνασίου που θα συμμετάσχουν θα δοθεί μετάλλιο.

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα.

## 8. Διαδρομές Αγώνα

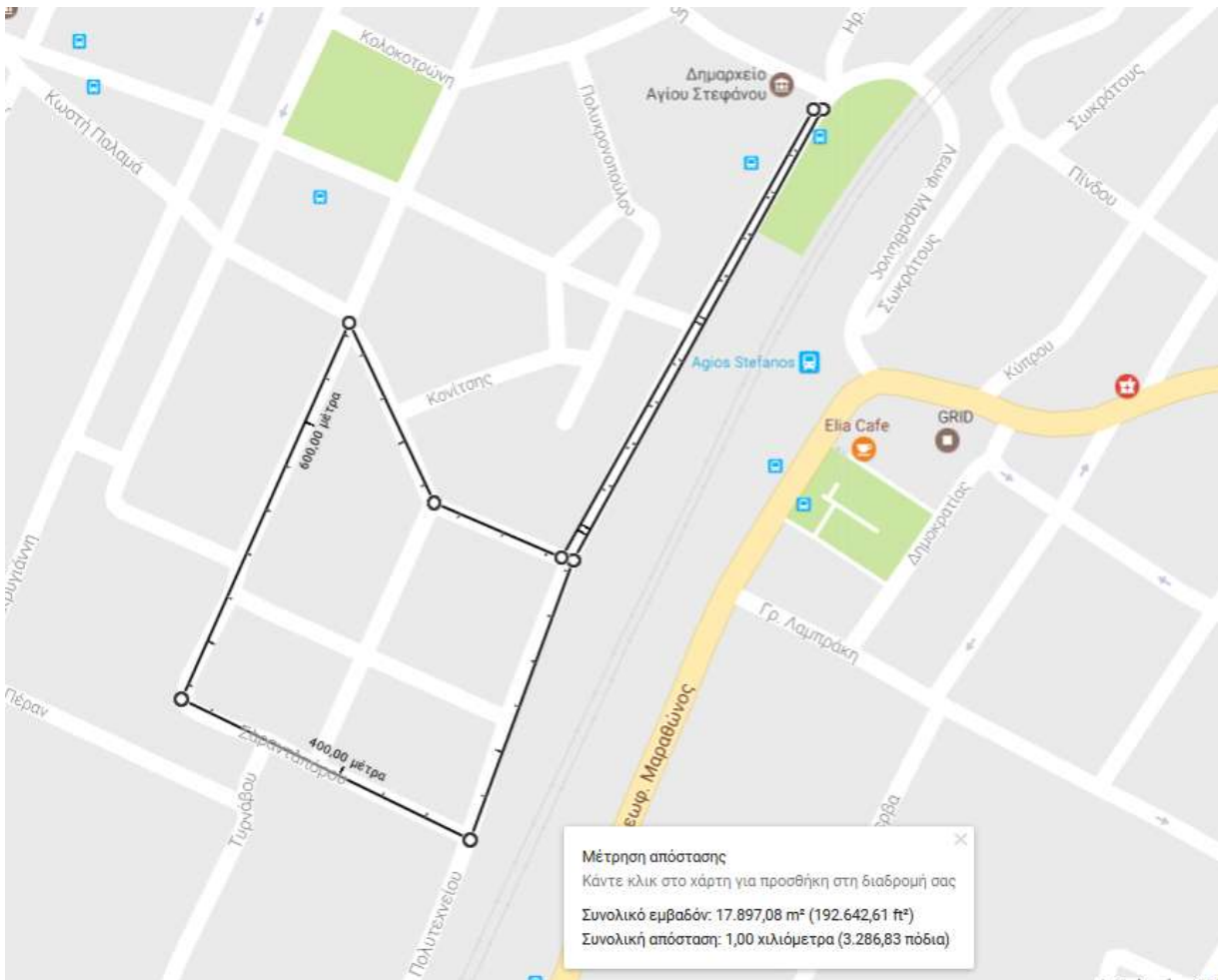
### Α. Αγώνας 5000μ.

Αφετηρία - Ηρώων Πολυτεχνείου –Πεντζερίδα – Καραολή & Δημητρίου - Αγίας Σωτήρος - Αναπαύσεως - Αδάνων - Μεγάλου Αλεξάνδρου - Λακωνίας - Ιωαννίνων -Καραολή& Δημητρίου- Μυστρά - Ηρώων Πολυτεχνείου – Τερματισμός.



## Β. Αγώνας 1000μ.

Αφετηρία – Ηρώων Πολυτεχνείου – Σαρανταπόρου – Κωνσταντινουπόλεως –Κωστή Παλαμά – Ηρώων Πολυτεχνείου – Τερματισμός.



## Γ. Αγώνας 500μ .

Αφετηρία - Ηρώων Πολυτεχνείου – Τερματισμός.



### Συμμετέχουν επικουρικά

- Η Τροχαία Κηφισιάς
- Το Α.Τ. Αγίου Στεφάνου
- Η Πολιτική Προστασία του Δήμου Διονύσου

Για αναλυτικές πληροφορίες που αφορούν στον 5<sup>ο</sup> Αγώνα Δρόμου Δήμου Διονύσου μπορείτε να απευθύνεστε στους:

Τσαβαλά Σταμάτη    τηλ. 6977 154 031  
Κριάλη Σαράντο    τηλ. 6936 530 185  
Δημητρίου Δέσποινα    τηλ. 6938 286 105

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

1. Την ημέρα του αγώνα να παρουσιασθείτε 1 ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος που θα λάβετε μέρος, προκειμένου να λάβετε τον αριθμό συμμετοχής σας από τη Γραμματεία των αγώνων. Η παρουσία αυτή είναι υποχρεωτική ακόμα κι αν έχετε δηλώσει συμμετοχή εκ των προτέρων.
2. Όσοι έχουν προβλήματα υγείας καλό θα είναι να συμβουλευθούν τον οικογενειακό τους γιατρό για το αν επιτρέπεται να λάβουν μέρος στους αγώνες.
3. Όσοι υποφέρετε από γρίπη ή κρυολόγημα με πυρετό είναι φρόνιμο να αποφύγετε τη συμμετοχή σας.
4. Την παραμονή του αγώνα, καλό θα ήταν το βραδινό σας φαγητό να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες (μακαρόνια, γλυκά, ρύζι).
5. Γενικά, τις προηγούμενες μέρες πριν τον αγώνα, φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά (νερό, χυμούς) αλλά να αποφεύγετε τα αναψυκτικά με ανθρακικό.
6. Να έχετε φάει, αλλά το γεύμα να είναι τουλάχιστον 2 ώρες πριν τον αγώνα.
7. Η αθλητική σας περιβολή δεν πρέπει να ενοχλεί ή να σας πιέζει. Τα αθλητικά σας παπούτσια πρέπει να είναι μαλακά χωρίς να σας χτυπούν.

## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΚΗΔΕΜΟΝΑ

Ο/Η υπογεγραμμένος/η \_\_\_\_\_

Κηδεμόνας του/της \_\_\_\_\_

με ΑΔΤ \_\_\_\_\_, τηλέφωνο \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

Δηλώνω με απόλυτη προσωπική μου ευθύνη, ότι το παιδί μου είναι ικανό να συμμετάσχει στον παραπάνω αγώνα και ότι έχει προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις. Σε περίπτωση ανάγκης ιατρικής περίθαλψης που τυχόν προκύψει κατά την συμμετοχή του στον αγώνα, με την παρούσα δήλωση μου εξουσιοδοτώ την Οργανωτική Επιτροπή ή και τους Υπεύθυνους Συνοδούς, να προβούν στα απαραίτητα μέτρα και ενέργειες, συμπεριλαμβανομένης και της εισαγωγής του σε νοσοκομείο, εφόσον κριθεί απαραίτητη, για να προστατευτεί η υγεία και το «καλώς έχειν» του παιδιού. Επιτρέποντας στο παιδί μου να συμμετάσχει, δίνω την άδεια μου στην Οργανωτική Επιτροπή και τους χορηγούς του αγώνα να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη φωτογραφία (απεικόνιση) του αθλητή, το όνομα, τη φωνή και τις λέξεις του, στην τηλεόραση, ραδιόφωνο, φιλμ εφημερίδες, περιοδικά και άλλα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, οποιασδήποτε μορφής, με σκοπό τη διάδοση και προβολή των στόχων και εκδηλώσεων του αγώνα, καθώς και των υποστηρικτών θεσμικών φορέων και χορηγών αυτού.

Τέλος παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών, καθώς και των θεσμικών φορέων, υποστηρικτών και χορηγών, για τυχόν βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία και δηλώνω ότι έχω διαβάσει τους όρους συμμετοχής, καθώς και τις σχετικές οδηγίες και πληροφορίες, τις οποίες αποδέχομαι πλήρως.

Ημερομηνία

Υπογραφή

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ!**

**Οι Διοργανωτές**

**ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ**

**&**

**Αθλητικός Γυμναστικός Σύλλογος Αγίου Στεφάνου  
« ΤΟ ΟΙΟΝ »**