



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

“37^{ΟΣ} ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ”

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/10/2014

Ο Δήμος Φιλοθέης –Ψυχικού προκηρύσσει τον «37^ο Αγώνα Δρόμου Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού». Η διοργάνωση αποτελεί συνέχιση του θεσμού που διεξάγεται εδώ και **36 χρόνια** στη Δημοτική Κοινότητα Ψυχικού.

Η Διοργάνωση:

Ο 37^{ος} Αγώνας Δρόμου Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού αποτελείται από δύο Διαδρομές για ενήλικες: **10χλμ. και 5χλμ.**, καθώς και τέσσερις Αγώνες για Παιδιά: **100μ., 200μ., 400μ. και 1.000μ.** Η διοργάνωση περιλαμβάνει επίσης **Περίπατο 5χλμ.**, καθώς και ξεχωριστές εκκινήσεις για **Οικογένειες 400μ. & ΑΜΕΑ 50μ.**

Τόπος Διεξαγωγής:

Η διεξαγωγή των Αγώνων θα γίνει με σημείο εκκίνησης & τερματισμού το **Άλσος Ψυχικού (Στρ. Καλλάρη & Μαλακάση).**

Ημερομηνία Διεξαγωγής:

Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2014

Ώρα προσέλευσης : 09:30 πμ

Ώρα εκκίνησης : 09:45 πμ

Λήξη διοργάνωσης : 13:00 μμ

Συνεργαζόμενος Φορέας:

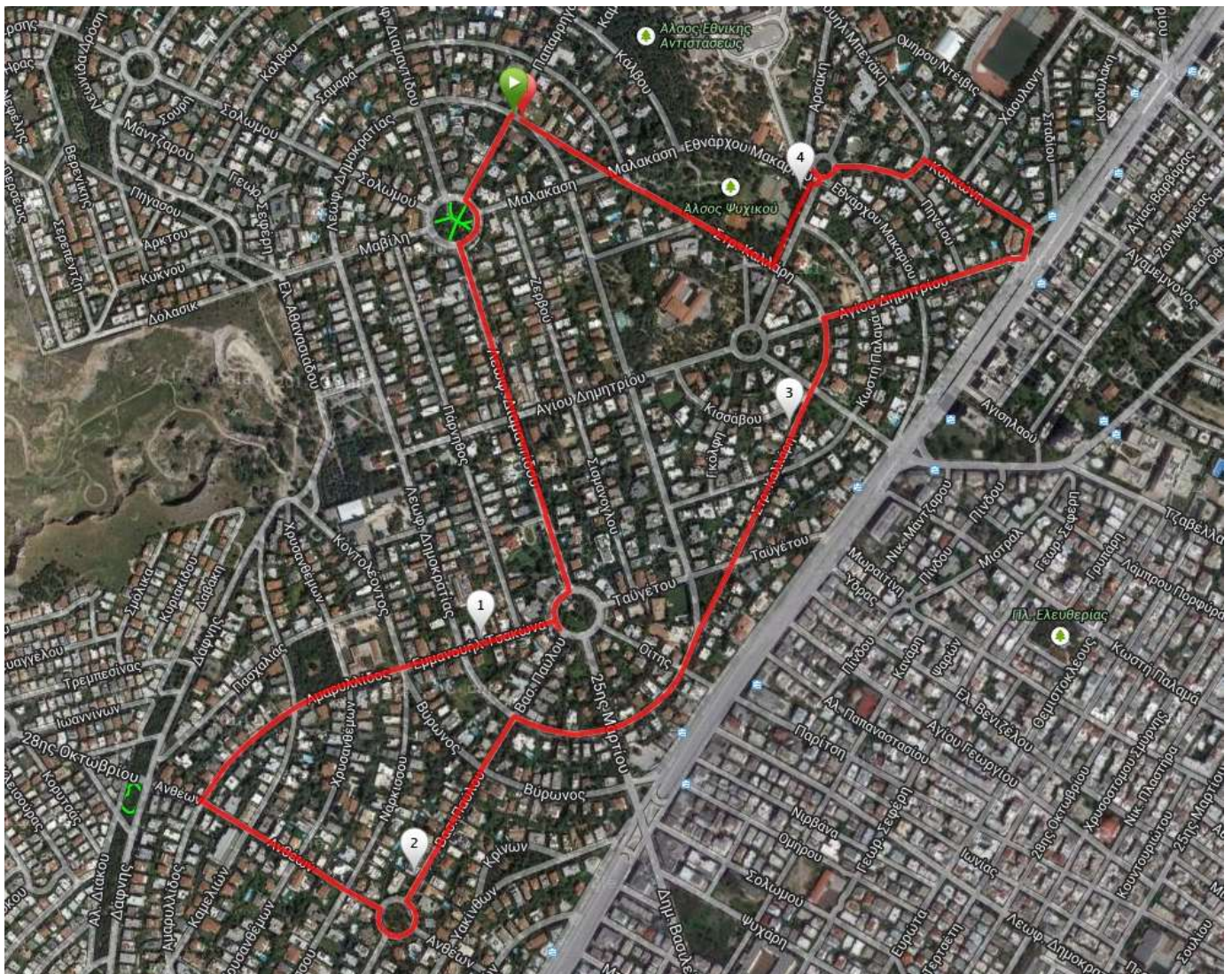
Συνεργαζόμενος Φορέας της φετινής διοργάνωσης είναι το **Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο ‘ΔΕΣΜΟΣ’** που έχει ως σκοπό την κάλυψη αναγκών ευπαθών ομάδων μέσα από τη μέγιστη αξιοποίηση πλεονάσματος από ιδιώτες & εταιρείες. Ο ΔΕΣΜΟΣ, μαζεύει τρόφιμα (ζυμαρικά, ρίзи, όσπρια, πουμαρό, γάλα συμπυκνωμένο, ζάχαρη κτλ.) για την ενίσχυση της δράσης "Μέριμνα Δημότη", μίας δράσης σίτισης και αλληλεγγύης του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού για όλους όσους έχουν ανάγκη.

Διαδρομές:

Ακολουθούν οι Χάρτες Διαδρομών για Αγώνες Δρόμου Ενηλίκων και Παιδικούς Αγώνες.

Διαδρομή 5χλμ. & 10χλμ. & Περιπάτου 5χλμ:

Σημείο εκκίνησης στον παρακάτω χάρτη είναι το εικονίδιο του δέντρου με την ονομασία «Άσος Ψυχικού». Η διαδρομή των 5χλμ. θα είναι κοινή για Αγώνα 5χλμ. και Περίπατο 5χλμ. Ο Αγώνας των 10χλμ. θα είναι η διαδρομή των 5χλμ. x2 φορές. Η διαδρομή κατευθύνεται προς την οδό Κοκκώνη.



Διαδρομή Παιδικού Αγώνα 1.000μ.:

Σημείο έναρξης και τερματισμού για τον Παιδικό Αγώνα 1.000μ είναι το Άλσος Ψυχικού. Η διεξαγωγή των υπόλοιπων Παιδικών Αγώνων θα γίνει με διαφορετικά σημεία εκκίνησης, ανάλογα με την κάθε απόσταση (100μ., 200μ. 400μ.) – το σημείο τερματισμού όμως θα είναι κοινό για όλα τα αγωνίσματα, στο Άλσος Ψυχικού.



Σημειώσεις:

Η διαδρομή του Παιδικού Αγώνα 400μ. (Ε & ΣΤ Δημοτικού) θα είναι κοινή με τον Αγώνα της Οικογένειας 400μ.

Στη διαδρομή των 100μ. θα γίνουν δύο ξεχωριστές εκκινήσεις για νήπια και παιδιά Α & Β Δημοτικού.



Πρόγραμμα:

- 09:30 Τελετή Έναρξης
- 09:45 Έναρξη Παιδικών Αγώνων 100, 200, 400 & 1.000μ. (Νήπιο-Γυμνάσιο)
- 10:30 Κοινή Έναρξη Αγώνων Δρόμου 5χλμ. & 10χλμ.
- 10:35 Έναρξη Περιπάτου 5χλμ.
- 12:05 Εκκίνηση για ΑΜΕΑ 50μ.
- 12:15 Έναρξη Αγώνα Οικογένειας 400μ. (0-5ετών, για 2 άτομα και άνω)
- 12:30 Τελετή Απονομής

Παροχές Συμμετεχόντων:

Αγώνας Δρόμου 10χλμ.

Η εγγραφή περιλαμβάνει τα ακόλουθα για κάθε συμμετέχοντα:

- Αριθμός Αθλητή με Chip Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης
- Αυτοκόλλητο για τη φύλαξη πραγμάτων
- Αναμνηστικό Μετάλλιο
- Νερό, ισοτονικά & ιατρικές υπηρεσίες κατά τη διάρκεια & μετά τη λήξη του αγώνα
- Αποθεραπεία με ειδικές ασκήσεις stretching από personal trainers

Αγώνας Δρόμου 5χλμ., Περίπατος 5χλμ.

Η εγγραφή περιλαμβάνει τα ακόλουθα για κάθε συμμετέχοντα:

- Αριθμός Αθλητή με Chip Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης
- Αυτοκόλλητο για τη φύλαξη πραγμάτων
- Αναμνηστικό Μετάλλιο
- Νερό, ισοτονικά & ιατρικές υπηρεσίες κατά τη διάρκεια & μετά τη λήξη του αγώνα
- Αποθεραπεία με ειδικές ασκήσεις stretching από personal trainers

Παιδικοί Αγώνες , Οικογένεια & ΑΜΕΑ

Η εγγραφή περιλαμβάνει τα ακόλουθα για κάθε παιδί:

- Αριθμός συμμετοχής
- Αυτοκόλλητο για τη φύλαξη πραγμάτων
- Αναμνηστικό Μετάλλιο
- Νερό & ιατρικές υπηρεσίες μετά τη λήξη του αγώνα

Σταθμοί Τροφοδοσίας:



Κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα δρόμου θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων με **εμφιαλωμένο νερό & ισotonικά**. Συγκεκριμένα στα σημεία: **2.5χλμ, 7.5χλμ. & εκκίνηση/τερματισμό**. Στον τερματισμό θα δίνονται και μπανάνες.

Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση:

Οι Αγώνες Δρόμου ενηλίκων & ο Περίπατος θα έχουν ηλεκτρονική χρονομέτρηση (chip timing), βάσει της οποίας θα γίνει η κατάταξη ανά κατηγορία (άνδρες-γυναίκες).

Όσοι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει την εγγραφή τους μέχρι την Πέμπτη 9 Οκτωβρίου θα παραλάβουν bib με τυπωμένο το ονοματεπώνυμό τους. Όσων οι εγγραφές δεν έχουν ολοκληρωθεί το bib θα τυπωθεί χωρίς το ονοματεπώνυμο.

Κατάταξη:

Η κατάταξη θα γίνει κατά κατηγορία (Άνδρες-Γυναίκες) και κατά ηλικιακή κατηγορία. Συγκεκριμένα:

- Έως 39
- 40-49
- 50-59
- 60+

Χρονικό Όριο Ολοκλήρωσης του Αγώνα:

Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του Αγώνα των 10χλμ. είναι 1 ώρα και 40 λεπτά, ενώ για τα 5χλμ. & τον Περίπατο 5χλμ. 1 ώρα και 10 λεπτά.

Εθελοντές:

Σε περίπτωση ενδιαφέροντος μπορείτε να συμπληρώσετε την παρακάτω φόρμα Εθελοντή:

<http://www.enroll.gr/expopri/form.php?event=21&number=12>



Φύλαξη Πραγμάτων:

Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο θα υπάρχει δυνατότητα φύλαξης των προσωπικών αντικειμένων των συμμετεχόντων. Προτείνουμε να μην τοποθετείτε πολύτιμα αντικείμενα στις τσάντες, καθώς σε περίπτωση απώλειάς τους η διοργάνωση δε φέρει καμία ευθύνη. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η τοποθέτηση του ειδικού αυτοκόλλητου που θα υπάρχει στο φάκελο συμμετοχής.

Απονομή Επάθλων & Μεταλλίων:

Αγώνες Δρόμου 5 & 10χλμ.

- Μετάλλια απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης ανδρών και γυναικών, ενώ έπαθλα στον πρώτο αθλητή και την πρώτη αθλήτρια της γενικής κατάταξης
- Μετάλλια απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές της κάθε ηλικιακής κατάταξης ανδρών και γυναικών
- Θα απονεμηθεί έπαθλο στον 1ο Δημότη/Κάτοικο του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού
- Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο

Παιδικό Αγώνες 100μ, 200μ, 400μ, 1000μ.

- Μετάλλια απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης ανδρών και γυναικών, ενώ έπαθλα στον πρώτο αθλητή και την πρώτη αθλήτρια της γενικής κατάταξης
- Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο

Περίπατος 5χλμ. & Αγώνας Οικογενειών 400μ.

- Θα απονεμηθούν έπαθλα στους τρεις πρώτους τερματίζοντες
- Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο

Εκκίνηση ΑΜΕΑ

- Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο

Επιπλέον Βραβεύσεις

- Θα απονεμηθεί έπαθλο στην Ομαδική Εγγραφή με τη μεγαλύτερη συμμετοχή



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Δηλώσεις Συμμετοχής:

Οι δηλώσεις συμμετοχής για τον “**37^ο Αγώνα Δρόμου Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού**”, θα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί **μέχρι το Σάββατο 18 Οκτωβρίου 2014.**

Τρόποι Εγγραφής:

- **Ηλεκτρονικά:** στις παρακάτω Φόρμες Εγγραφής που θα βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα του Δήμου www.philothei-psychiko.gr ή στη σελίδα της διοργάνωσης στο Facebook www.facebook.com/agonasdromoupsychikou **μέχρι την Τετάρτη 15/10.**

Φόρμες Εγγραφής:

- **Ατομική Εγγραφή**
<http://www.enroll.gr/exporj/form.php?event=21&number=9>
 - **Ομαδική Εγγραφή & Αγώνας για Οικογένειες**
<http://www.enroll.gr/exporj/form.php?event=21&number=10>
- **Αυτοπροσώπως:** Στη Γραμματεία Αγώνων που θα λειτουργεί στην Α' Πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell): Πέμπτη 16/10, Παρασκευή 17/10 & Σάββατο 18/10: 10.00 – 19.00.

** Την Ημέρα του Αγώνα η Γραμματεία θα παραμείνει κλειστή - θα γίνουν δεκτές εγγραφές αποκλειστικά για τους Παιδικούς Αγώνες 08:30 – 09:00.*

Αντίτιμο Συμμετοχής:



	Αγώνας Δρόμου		Περίπατος	Για Εγγραφές από 13/10	Παιδικοί Αγώνες	Αγώνας για την Οικογένεια	Εκκίνηση ΑΜΕΑ
	5χλμ.	10χλμ.					
Κόστη Συμμετοχής	5χλμ.	10χλμ.	5χλμ.		100μ., 200μ., 400μ., 1.000μ. (Νήπιο – Γυμνάσιο)	400μ. (0-5 ετών, για 2 άτομα και άνω)	50μ.
Γενικό Κόστος Συμμετοχής	10€	10€	10€	15€	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ
Κάτοικοι Φιλοθέης-Ψυχικού*	5€	5€	5€	5€	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ
Έφηβοι (13-18) για 5χλμ.	ΔΩΡΕΑΝ	-----	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ	-----	-----	-----
Ομαδικές Εγγραφές (για 10 εγγραφές & άνω)	5€/άτομο	5€/άτομο	5€/άτομο	10€	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ	ΔΩΡΕΑΝ

*Για τους Κατοίκους Φιλοθέης-Ψυχικού θα πρέπει να προσκομιστεί έγγραφο πιστοποίησης, όπως λογαριασμός ΔΕΗ ή τηλεφώνου στη Γραμματεία Αγώνων.

Τρόποι Πληρωμής:

- **Μέσω Τραπέζης :**

Δικαιούχος: WHOLISTIC
Τράπεζα: ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Αρ. Λογαριασμού: 6831124884358
IBAN: GR8801718310006831124884358

Παρακαλείσθε να αναγράφετε στην αιτιολογία κατάθεσης το Ονοματεπώνυμο συμμετοχής στον αγώνα. Το καταθετήριο θα πρέπει να σταλεί με e-mail στο agonasdromoupsychikou@gmail.com για να θεωρηθεί ολοκληρωμένη η εγγραφή σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να το προσκομίσετε στη Γραμματεία Αγώνων με την παραλαβή του chip σας.



- **Στη Γραμματεία Αγώνων** : Στην Α' Πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell), Πέμπτη 16/10, Παρασκευή 17/10 & Σάββατο 18/10 10:00-19:00.

Παραλαβή Αριθμών:

Στη Γραμματεία Αγώνων στην Α' Πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell), Πέμπτη 16/10, Παρασκευή 17/10 & Σάββατο 18/10 10:00-19:00.

Σημεία Δεσμού για Συγκέντρωση Τροφίμων:

- Γραμματεία Αγώνων (Α' Πλατεία Ψυχικού, πρώην Blue Bell)

Λειτουργία Γραμματείας: Πέμπτη 16/10 - Σάββατο 18/10, 10.00 – 19.00

- Άλσος Ψυχικού (Περίπτερο Δεσμού)

Λειτουργία Περιπτέρου: Κυριακή 19/10, 09.30 – 13.00

Όροι Συμμετοχής:

Για τη **συμμετοχή ανηλίκων** στον Αγώνα Δρόμου 5χλμ. απαιτείται η έγγραφη συγκατάθεση του γονέα μέσω της υπεύθυνης δήλωσης που θα βρείτε στη Γραμματεία Αγώνων. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στο συγκεκριμένο αγώνα είναι να έχουν συμπληρώσει το 13^ο έτος της ηλικίας τους (γεννημένοι από το 2001 & νωρίτερα).

Η Διοργάνωση έχει μεριμνήσει για την παρουσία των Σαμαρειτών του Ερυθρού Σταυρού και την παρουσία ασθενοφόρου και γιατρού κατά τη διεξαγωγή του αγώνα. Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα με **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν στην υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού, ιατρικού ελέγχου. Επίσης, δε φέρουν καμία ευθύνη για την ασφάλεια των πραγμάτων/χρημάτων. Για τα παιδιά που συμμετέχουν την αποκλειστική ευθύνη έχουν οι κηδεμόνες τους.



37ος Αγώνας Δρόμου
ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΑΘΕΗΣ ΨΥΧΙΚΟΥ



ΕΥΧΕΤΑΖΟΜΕΝΟΙ ΒΟΗΘΕΣ



ΥΠΟΤΗΡΙΞΤΕ



ΚΟΡΦΑΙΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ

