

## 2ος ΛΑΪΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΑΛΜΩΠΙΑΣ 2019

### <<ΑΓΓΕΛΗΣ ΓΑΤΣΟΣ>>

#### Αναλυτική Προκήρυξη-Έναρξη εγγραφών.

Η Οργανωτική Επιτροπή ανακοινώνει την επίσημη έναρξη εγγραφών και σας καλούμε να πάρετε μέρος στο 2ο Λαϊκό δρόμο Αλμωπίας.

Ο 2ος Λαϊκός Δρόμος Αλμωπίας θα διεξαχθεί την **ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΜΑΪΟΥ του 2019** και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αναζητήσουν πληροφορίες αλλά και να κάνουν την εγγραφή τους, για τον Δρόμο των 21,2χλμ. και τα αγωνίσματα των 5,1χλμ. και των 1000μ. στην ιστοσελίδα της Διοργάνωσης:

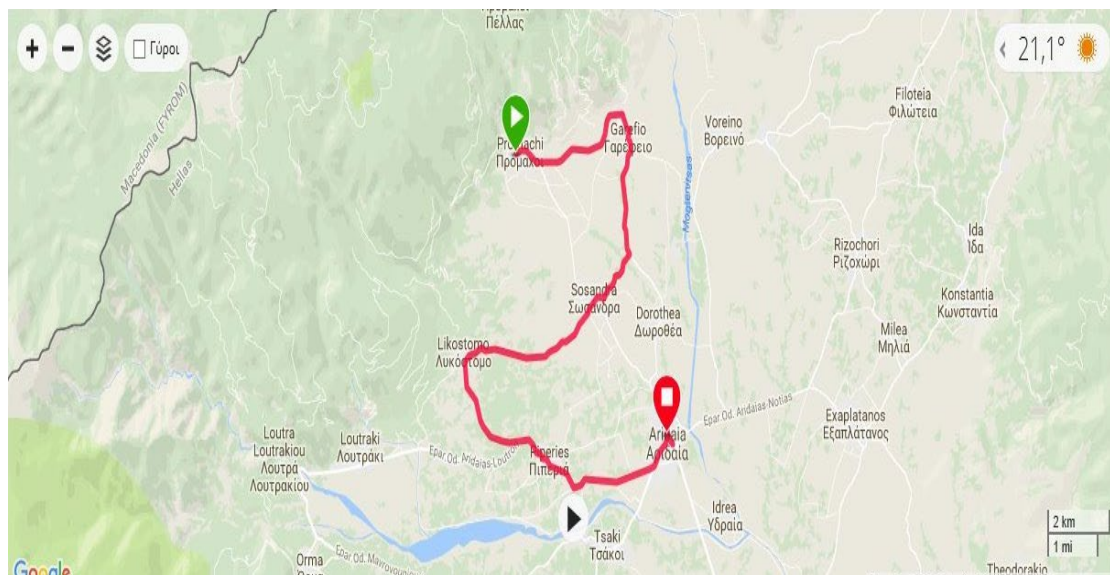
<http://www.sdyalmopias.gr/2imimarathonios/>

**Ο Σύλλογος Δρομέων Υγείας Αλμωπίας σε συνεργασία με την ΔΗ.Κ.Ε.Α του Δήμου Αλμωπίας και την Περιφερειακή Ενότητα Πέλλας διοργανώνουν τον λαϊκό αγώνα "ΑΓΓΕΛΗΣ ΓΑΤΣΟΣ" 21χλμ. (Πρόμαχοι- Άνω Γαρέφι-Κάτω Γαρέφι-Σωσάνδρα-Λυκόστομο-Πιπεριά-Αριδαία) και τους παράλληλους αγώνες **5100μ. Δυναμικού Βαδίσματος, 1000μ. μαθητών Δημοτικών Σχολείων.****

#### 1. Περιγραφή Αγώνα 21 χλμ

Ο Αγώνας διεξάγεται σε άσφαλτο, σε μια **κατηφορική και επίπεδη** διαδρομή, **ιδανική για επίτευξη γρήγορων επιδόσεων.**

#### ΧΑΡΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ.





### **ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ.**

Ένας από τους πιο γρήγορους ημιμαραθωνίους στην Ελλάδα. Ο αγώνας ξεκινά από τα 280μ και τερματίζει στα 120μ. Ιδανικός για πολύ γρήγορους χρόνους.

### **2. Τόπος Εκκίνησης: Κεντρική Πλατεία Προμάχων**

### **3. Τόπος τερματισμού: Πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ στο κέντρο της Αριδαίας.**

### **4. Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 12 Μαΐου 2019**

### **5. Ώρα Εκκίνησης: 09:45 π.μ**

### **6. Διαδρομή - Χρονομέτρηση: 21χλμ. (ασφάλτινη διαδρομή). Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.**

**Προσοχή :** Ο χρόνος δεν θα καταχωρηθεί και δεν θα συμπεριληφθεί στους τερματίσαντες όποιος συμμετέχων δεν έχει το chip χρονομέτρησης και δεν περάσει πάνω από τον τάπητα χρονομέτρησης (check point) που θα βρίσκεται σε σημείο (Λυκόστομο) της διαδρομής.

**7. Τροφοδοσία:** Στη διαδρομή θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας στο 4 χλμ. (νερό), στο 8,5χλμ. (νερό + ισοτονικά) στο 13,5χλμ. (νερό), στο 17,5χλμ. (νερό+ισοτονικό) στο 19,5χλμ. (νερό) και στον τερματισμό νερό, μπανάνες και ισοτονικό.

**8. Χρονικό όριο αγώνα:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν περάσει τον πρώτο σταθμό τροφοδοσίας (χλμ) σε 40 λεπτά τον δεύτερο σταθμό τροφοδοσίας (χλμ.) σε 80 λεπτά. Σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

**9. Δικαίωμα συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι, άνω των 18 ετών. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις, αφού όλοι οι συμμετέχοντες

αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις.

**10. Δηλώσεις συμμετοχής:** Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται υποχρεωτικά μέσω της ιστοσελίδας της εκδήλωσης, στη διεύθυνση:

<http://www.sdyalmopias.gr/2imimarathonios/>

συμπληρώνοντας την αντίστοιχη φόρμα εγγραφής.

#### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ 8/5/2019.**

Όσοι δηλώσουν συμμετοχή μετά από την παραπάνω ημερομηνία θα μπορούν να συμμετέχουν αλλά χωρίς αριθμό και χρονομέτρηση .

#### **Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.**

**11. Ηλικιακές κατηγορίες & Έπαθλα:** Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, καθώς και οι αντίστοιχοι νικητές των ηλικιακών κατηγοριών οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

Για τους άνδρες: 18 έως 35, 35-50, 50 και άνω.

Για τις γυναίκες: 18 έως 40, 40 και άνω

**Οι νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης δεν συμμετέχουν στις ηλικιακές κατηγορίες.**

**Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί μετάλλιο.**

**Έπαθλα 21χλμ.:** Στους τρεις πρώτους και στις τρεις πρώτες των κατηγοριών Ανδρών και Γυναικών θα δοθούν Κύπελλα και διπλώματα. **Οι απονομές θα γίνουν στην Πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥY στις 12:40 μ.μ.**

**12. Αναμνηστικά δώρα:** Στους τερματίσαντες θα δοθεί σακούλα που θα περιλαμβάνει νερό , μπανάνα,χυμό και γλυκό.

**13. Μετακινήσεις:** Η μετακίνηση των συμμετεχόντων προς την αφετηρία του αγώνα(Προμάχοι) θα γίνει , το πρωί της Κυριακής από τις **8:00** π.μ. έως και **9:00** π.μ.Αναχώρηση λεωφορείων από την πλατεία **ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥY δίπλα από το Δημαρχείο** με ευθύνη της διοργάνωσης. Μετά τον τερματισμό δεν θα υπάρξει μέριμνα επιστροφής στην αφετηρία( Προμάχοι).

**14. Παραλαβή αριθμών:** Η παραλαβή των αριθμών θα γίνει **την Κυριακή 12/5** στην αφετηρία του αγώνα ,από τις **8:15π.μ** μέχρι και τις **9:15π.μ**, **αλλά και το Σάββατο 11/5** από τις **11π.μ** έως και τις **18:00μ.μ** στην **Πλατεία <<Αγγελή Γάτσου>>**. Για την καλύτερη

εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων, παρακαλούνται οι συμμετέχοντες από την **Αριδαία και την ευρύτερη περιοχή της Αλμωπίας** και όσοι θα βρίσκονται από το **Σάββατο στην Αριδαία** να παραλάβουν τους αριθμούς τους από την γραμματεία της εκδήλωσης, που θα βρίσκεται στην Πλατεία <<Αγγελή Γάτσου>> από τις **10:00π.μ** έως και **18:00μ.μ**.

**15. Παράδοση και παραλαβή προσωπικών αντικειμένων:** Η παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των συμμετεχόντων έως τις **9:30π.μ**, στην αφετηρία, σε όχημα της διοργάνωσης. Η παραλαβή αυτών θα γίνει στον τερματισμό, στην πλατεία **ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ**. Επίσης στο χώρο της εκκίνησης, αλλά και στον τερματισμό θα υπάρχουν αποδυτήρια.

**16. Ιατρική κάλυψη του αγώνα:** Ιατρός θα υπάρχει στην εκκίνηση, στην διαδρομή και στον τερματισμό, με την μέριμνα του **Συλλόγου Δρομέων Υγείας Αλμωπίας**.

**17. Ώρα Απονομών:** Οι απονομές των επάθλων θα γίνουν στις **12:40μ.μ** σε ειδικό χώρο στην Πλατεία Αγγελή Γάτσου.

**ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΔΟΙ ΤΟΥΣ ΘΑ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΝ ΠΛΟΥΣΙΟ ΜΠΟΥΦΕ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ Ι.Ε.Κ ΑΡΙΔΑΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ ΣΕΦ ΚΑΙ ΑΡΤΟΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ.**

### **ΛΑΪΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ 5χλμ.(ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ)**

**1. Τόπος Εκκίνησης:** Πλατεία Αγγελή Γάτσου

**2. Τόπος τερματισμού:** Πλατεία Αγγελή Γάτσου

**3. Ώρα εκκίνησης :** 10:15π.μ

**4. Διαδρομή:** Ασφάλτινη, περιφερειακά και κέντρο, πόλεως της Αριδαίας.



**5. Χρονομέτρηση 5000μ.:** Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

**6. Δικαίωμα συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι, άνω των 13 ετών. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των

κηδεμόνων τους. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις.

**7.Δηλώσεις συμμετοχής 5000μ.**:Το κόστος συμμετοχής είναι ΔΩΡΕΑΝ.Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να γίνουν το αργότερο μέχρι την **Τετάρτη 8/5/2019** στην ηλεκτρονική σελίδα της διοργάνωσης συμπληρώνοντας την αντίστοιχη φόρμα εγγραφής:

<http://www.sdyalmopias.gr/2imimarathonios/>

Δηλώσεις συμμετοχής την ημέρα του αγώνα θα γίνονται δεκτές, μόνο αν υπάρχουν κενές θέσεις.

**8.Παραλαβή αριθμών** : Η παραλαβή των αριθμών των αθλητών θα γίνει την **Κυριακή 12/5** από την γραμματεία του αγώνα,που θα βρίσκεται στην αφετηρία(ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ) **από τις 9:00π.μ έως τις 10:00π.μ**

Επίσης οι συμμετέχοντες από την ευρύτερη περιοχή της Αλμωπίας και για να μη παρουσιαστούν προβλήματα καθυστερήσεων, θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς τους **και το Σάββατο 11/5** από την Πλατεία <<Αγγελή Γάτσου>> από **τις 10:00πμ έως 18:00**

**9.Έπαθλα 5χλμ.**: Στους τρεις πρώτους και στις τρεις πρώτες των κατηγοριών Ανδρών και Γυναικών θα δοθούν Κύπελλα και διπλώματα. Οι απονομές θα γίνουν στην Πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ στις 12:40 μ.μ

**Οι νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης δεν συμμετέχουν στις ηλικιακές κατηγορίες.**

**Μετάλλια θα δοθούν επίσης σε όλους τους τερματίσαντες δρομείς.**

**ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΔΟΙ ΤΟΥΣ ΘΑ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΝ ΠΛΟΥΣΙΟ ΜΠΟΥΦΕ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ Ι.Ε.Κ ΑΡΙΔΑΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ ΣΕΦ ΚΑΙ ΑΡΤΟΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ.**

**Δρόμος 1000μ. μαθητών Δημοτικού Σχολείου:**

**1. Τόπος Εκκίνησης:** ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ

**2. Τόπος τερματισμού:** ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ

**3. Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 12 Μαΐου 2019

**4. Ώρα Εκκίνησης:** 12:30μ.μ

**5. Διαδρομή:** Εντός πόλεως , από την Πλατεία Αγγελή Γάτσου προς την Κεντρική Πλατεία της πόλης και επιστροφή.

**6. Δικαίωμα συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα παιδιά των Δημοτικών Σχολείων.

**7. Δηλώσεις συμμετοχής:** Οι δηλώσεις Συμμετοχής μπορούν να γίνουν με τους εξής τρόπους:

α) Με ηλεκτρονική υποβολή στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης

<http://www.sdyalmopias.gr/2imimarathonios/>

συμπληρώνοντας την αντίστοιχη φόρμα εγγραφής.

Επίσης λίστες εγγραφών θα υπάρχουν και σε όλα τα σχολεία της Αλμωπίας.

**Ο ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΦΟΡΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΑ 1000μ. για τους μαθητές Δημοτικών Σχολείων.**

**Η Συμμετοχή είναι δωρεάν.**

**Υπεύθυνη δήλωση ότι επιτρέπω στον γιο/κόρη μου να συμμετάσχει στον αγώνα 1χλμ και ότι το παιδί έχει εξεταστεί πρόσφατα από γιατρό θα υπογράψω την ημέρα παραλαβής του αριθμού συμμετοχής του παιδιού μου.**

**8. Παραλαβή αριθμών:** Η παραλαβή των αριθμών των μαθητών θα γίνει στην αφετηρία μεταξύ 10:30π.μ και 12:00. Την παραλαβή των αριθμών θα την κάνουν οι γονείς **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ.**

**9. Έπαθλα μαθητών:** Στους τρεις πρώτους και στις τρεις πρώτες ,των αγοριών και κοριτσιών θα δοθούν κύπελλα.

**Μετάλλια θα δοθούν επίσης σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**

**Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**