

## 4<sup>ος</sup> ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΛΜΩΠΙΑΣ 2023

### <<ΑΓΓΕΛΗΣ ΓΑΤΣΟΣ>>

#### Αναλυτική Προκήρυξη-Έναρξη εγγραφών.

Ο Σ.Δ.Υ.Αλμωπίας σε συνδιοργάνωση με την Περιφερειακή Ενότητα Πέλλας, τον Δήμο Αλμωπίας, και την Δημοτική Επιχείρηση Λουτρών, διοργανώνουν τον 4<sup>ο</sup> Δρόμο Υγείας <<Αγγελής Γάτσος>>, με τρεις(3) διαφορετικές διαδρομές.

- 1.Λαϊκός Δρόμος 19χλμ.
- 2.Δρόμος Δυναμικού βαδίσματος 5χλμ.
- 3.1.000μέτρα για μαθητές δημοτικών σχολείων.

Ο 3<sup>ος</sup> Δρόμος Υγείας Αλμωπίας θα διεξαχθεί την Κυριακή 10 Σεπτεμβρίου και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κάνουν την εγγραφή τους, στον παρακάτω σύνδεσμο:

[https://bit.ly/almopia\\_registration](https://bit.ly/almopia_registration)

#### 1. Περιγραφή Δρόμου Υγείας 19χλμ.

Ο αγώνας διεξάγεται σε ασφάλτινη, κατηφορική και επίπεδη διαδρομή.

**2.ΤΟΠΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:** Κεντρική Είσοδος Λουτρόπολης(Λουτράκι-400μ. Υψόμετρο)

**3.ΤΟΠΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** Πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ στην Αριδαία.(120μ. Υψόμετρο)

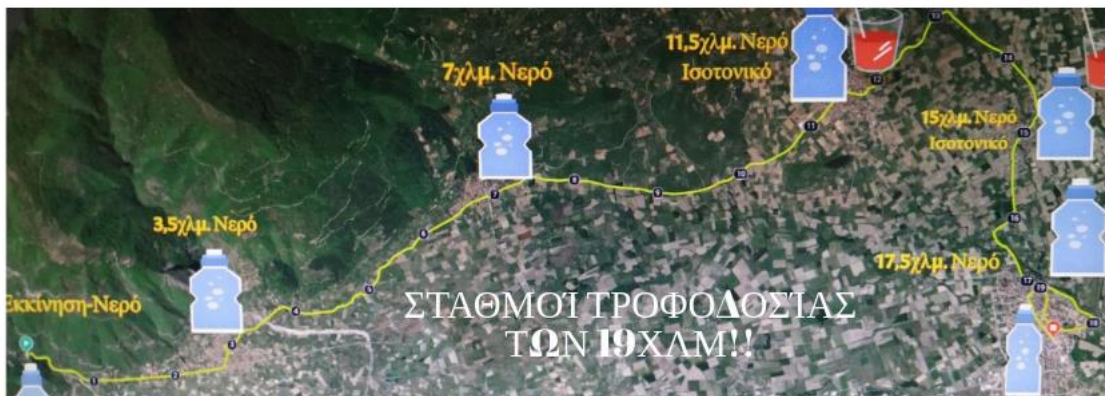
**4.ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Κυριακή 10 Σεπτεμβρίου 2023

**5.ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:**09:00 π.μ

6. Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

**7. ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ-ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ:** Στη διαδρομή θα υπάρχουν 5 σταθμοί τροφοδοσίας ως εξής:

1. Στο 3,5χλμ. Νερό.
2. Στο 7χλμ.-Νερό.
3. Στο 11,5χλμ.-Νερό+Ισοτονικό.
4. Στο 15χλμ.-Νερό+Ισοτονικό.
5. 17,4χλμ.-Νερό.



8. Δικαίωμα συμμετοχής: Έχουν όλοι, άνω των 18 ετών. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις. Η διοργάνωση δεν ευθύνεται για τον τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων, οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής, δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους όποιους κινδύνους υπάρχουν και βεβαιώνουν την καλή κατάσταση της Υγείας τους.

9. **Δηλώσεις συμμετοχής:** Δηλώσεις συμμετοχής στον παρακάτω σύνδεσμο: [https://bit.ly/almopia\\_registration](https://bit.ly/almopia_registration)

**ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ:**

**Οι εγγραφές θα κλείσουν την Τετάρτη 06/9!!!**

Εγγραφές την ημέρα του αγώνα θα γίνουν μόνο αν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις.

**10. 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, 36-50, 50 +**

**Για τις γυναίκες: 18 έως 35, 36-50, 50 +**

**Οι νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης δεν συμμετέχουν στις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.**

**Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί μετάλλιο. Οι απονομές θα γίνουν στην Πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ στις: 12:30μ.μ**

**11. Μετακινήσεις:** Η μετακίνηση των συμμετεχόντων προς την αφετηρία του αγώνα(Λουτράκι) θα γίνει , το πρωί της Κυριακής από τις **7:30 π.μ** έως και **8:20 π.μ.** Αναχώρηση λεωφορείων από την πλατεία ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ δίπλα από το Δημαρχείο με ευθύνη της διοργάνωσης. Μετά τον τερματισμό **ΔΕΝ** θα υπάρξει μέριμνα επιστροφής στην αφετηρία( Λουτράκι).

**12. Παραλαβή αριθμών:** Η παραλαβή των αριθμών θα γίνει την Κυριακή 10/9 στην αφετηρία του αγώνα ,από τις **08:00 π.μ** μέχρι και τις **08:50 π.μ, αλλά και το Σάββατο 09/9 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 11:00π.μ έως και 18:00μ.μ.

**13. Παράδοση και παραλαβή προσωπικών αντικειμένων:** Η παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των συμμετεχόντων έως τις **08:50 π.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.

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

**15. Ώρα Απονομών:** Οι απονομές των επάθλων θα γίνουν στις 12:30μ.μ σε ειδικό χώρο στην Πλατεία Αγγελή Γάτσου .

**16.Αποτελέσματα:**Μετά την λήξη του αγώνα, θα ανακοινωθούν άμεσα τα αποτελέσματα των τριών πρώτων δρομέων Ανδρών και Γυναικών, Γενικής και Ηλικιακών κατηγοριών. Θα υπάρχει ζωντανή ροή αποτελεσμάτων και για τις 2 διαδρομές. Τα επίσημα αποτελέσματα όλων των δρομέων που θα συμμετέχουν στον αγώνα, κατόπιν επεξεργασίας από τους υπεύθυνους της χρονομέτρησης, θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης καθώς και σε άλλες ιστοσελίδες αθλητικού ενδιαφέροντος!!

### **17.Επικοινωνία – Τύπος – Ενημέρωση – Φωτογραφίες**

Η Οργανωτική Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την παροχή

πληροφοριών σε οποιοδήποτε Μέσο Ενημέρωσης (σε ότι αφορά τη διοργάνωση) με συνεντεύξεις, δελτία τύπου και παροχή φωτογραφικού υλικού.

Μπορείτε να ενημερώνεστε για τον Αγώνα και να επικοινωνείτε με την διοργάνωση στο **email: sdyalmopias@gmail.com**

### **18.Παροχές:**

- 1.Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση.**
- 2.Bib με ονοματεπώνυμο.**
- 3.Live αποτελέσματα.**
- 4.Μετάλλιο.**
- 5.Ενεργειακή Κάλυψη του αγώνα.**
- 6.Μεταφορά αθλητών στην εκκίνηση.**
- 7.Στον τερματισμό, Σακούλα με Νερό, μπανάνα, χυμό, σάντουιτς.**
- 8.Αποδυτήρια-Εκκίνηση και Τερματισμό.**
- 9.Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων.(Ισχυρή σύσταση της διοργάνωσης, στους σάκους να μην έχετε χρήματα ή αντικείμενα αξίας).**

**Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ!!!!**

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

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

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

**3.Ωρα εκκίνησης : 11:00π.μ**

**4.Διαδρομή**: Ασφάλτινη, επίπεδη.. Η διαδρομή κινείται περιφερειακά της πόλεως και τερματίζει στο κέντρο.

**5.Υδροδοσία αγώνα**: Θα υπάρχει νερό, στην εκκίνηση, στο 2,5χλμ. και στον τερματισμό!!

**6.Χρονομέτρηση**.: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

**7.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.

**8.Δηλώσεις συμμετοχής 5χλμ.**: Η συμμετοχή είναι ΔΩΡΕΑΝ. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να γίνουν το αργότερο **μέχρι την Τετάρτη 06 Σεπτεμβρίου** στον παρακάτω σύνδεσμο συμπληρώνοντας την αντίστοιχη φόρμα εγγραφής:

[https://bit.ly/almopia\\_registration](https://bit.ly/almopia_registration)

**9.Παραλαβή αριθμών** : Η παραλαβή των αριθμών των αθλητών θα γίνει την Κυριακή 10/9 από την γραμματεία του αγώνα, που θα βρίσκεται στην αφετηρία(ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΓΕΛΗ ΓΑΤΣΟΥ) από τις **10:00π.μ** έως τις **10:50π.μ**

Επίσης οι συμμετέχοντες από την ευρύτερη περιοχή της Αλμωπίας και για να μην παρουσιαστούν προβλήματα καθυστερήσεων, θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς τους και το **Σάββατο 09/9 από την Πλατεία <<Αγγελή Γάτσου>> από τις 11:00πμ έως 18:00.**

**10. 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, 36-50, 50 +**

**Για τις γυναίκες: 18 έως 35, 36-50, 50 +**

**Οι νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης δεν συμμετέχουν στις βραβεύσεις των ηλικιακών κατηγοριών.**

### **11.Επικοινωνία – Τύπος – Ενημέρωση – Φωτογραφίες**

Η Οργανωτική Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την παροχή πληροφοριών σε οποιοδήποτε Μέσο Ενημέρωσης (σε ότι αφορά τη διοργάνωση) με συνεντεύξεις, δελτία τύπου και παροχή φωτογραφικού υλικού.

Μπορείτε να ενημερώνεστε για τον Αγώνα και να επικοινωνείτε με την διοργάνωση στο **email: [sdyalmopias@gmail.com](mailto:sdyalmopias@gmail.com)**

### **12.Παροχές:**

**1.Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση.**

**2.Bib με ονοματεπώνυμο.**

**3.Live αποτελέσματα.**

**4.Μετάλλιο.**

**5.Υδροδοσία του αγώνα.**

**6.Αποδυτήρια.**

**7.Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων.(Ισχυρή σύσταση της διοργάνωσης, στους σάκους να μην έχετε χρήματα ή αντικείμενα αξίας).**



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

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

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

**3. Ώρα Εκκίνησης:** 12μ.μ

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

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

**6. Δηλώσεις συμμετοχής:** Οι δηλώσεις Συμμετοχής θα γίνονται την ημέρα της εκδήλωσης, από τις **10:00π.μ** έως τις **11:45π.μ** στη γραμματεία που θα υπάρχει αποκλειστικά για τους μαθητές και αφού πρώτα ο γονέας υπογράψει την υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής του παιδιού. Η παραλαβή των αριθμών θα γίνεται **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** από τους



γονείς.

Υπενθυμίζουμε ότι τα 1000μέτρα των μαθητών δεν έχουν αγωνιστικό χαρακτήρα, πάρα μόνο τη χαρά της συμμετοχής και του <<Ευ Αγωνίζεσθαι>>

### **7.Επικοινωνία – Τύπος – Ενημέρωση – Φωτογραφίες**

Η Οργανωτική Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την παροχή πληροφοριών σε οποιοδήποτε Μέσο Ενημέρωσης (σε ότι αφορά τη διοργάνωση) με συνεντεύξεις, δελτία τύπου και παροχή φωτογραφικού υλικού.

Μπορείτε να ενημερώνεστε για τον Αγώνα και να επικοινωνείτε με την διοργάνωση στο **email:**  
**sdyalmopias@gmail.com**

**Μετάλλιο, θα δοθεί σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν!!**

**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.**

### **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

**Καπρινίδης Ιωάννης -6942827179**

**Ιατρίδης Γεώργιος- 6944838599**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ**

**Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ!!**