



**ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Ηράκλειο 30-03-2016**

**Run Greece Ηράκλειο**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016**

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ 5 & 10χλμ**

**ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Η συμμετοχή στους Αγώνες Δρόμου 5χλμ και 10χλμ επιτρέπεται σε όσους και όσες έχουν γεννηθεί το έτος 2003 και σε μεγαλύτερους – μεγαλύτερες.

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

Οι συμμετέχοντες πρέπει να παραλάβουν τον Αριθμό Συμμετοχής τους το Σάββατο 16 Απριλίου 2016 από τις 10.00 μέχρι τις 20.00, από το Παγκρήτιο Στάδιο – Θύρα 1.

Όλοι οι δρομείς θα παραλάβουν ένα φάκελο που θα περιλαμβάνει:

- Τον Αριθμό Συμμετοχής τους με ενσωματωμένο Chip Χρονομέτρησης
- Παραμάνες
- Αυτοκόλλητο με τον Αριθμό Συμμετοχής τους για την Τσάντα του Δρομέα

Επιπλέον θα παραλάβουν την Τσάντα του Δρομέα με τις Τεχνικές Οδηγίες.

Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ. Δεν δίνεται σε άλλο άτομο χωρίς πρότερη γνώση και έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ**

**Ώρα Εκκίνησης Αγώνα Δρόμου 10χλμ: 10.00πμ**

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 10χλμ λήγει στις 11.20. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 20'.

#### **Ωρα Εκκίνησης Αγώνα Δρόμου 5χλμ: 11.45**

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ λήγει στις 13.15. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 30'.

**Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων στις 13.15, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει πρέπει να εγκαταλείψουν. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη, αφού η διαδρομή θα δοθεί στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων.**

#### **ΑΦΕΤΗΡΙΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

Οι Αγώνες 5χλμ και 10 χλμ έχουν το ίδιο σημείο εκκίνησης και το ίδιο σημείο τερματισμού.

ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, οδός Δικαιοσύνης (διάβαση πεζών) στο ύψος της Περιφέρειας Κρήτης.

ΣΗΜΕΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, μπροστά από την τράπεζα Κύπρου.

Η απόσταση της διαδρομής του Αγώνα 5χλμ είναι επίσημα μετρημένη από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με βάση τους διεθνείς κανόνες και προδιαγραφές. Οι δρομείς του Αγώνα 10χλμ κάνουν δύο γύρους για να τερματίσουν, ενώ οι δρομείς του Αγώνα 5χλμ ένα μόνο γύρο.

#### **ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 5ΧΛΜ**

Η Εκκίνηση δίνεται επί της Λεωφ. Δικαιοσύνης (μπροστά από την Περιφέρεια Κρήτης) και οι δρομείς ακολουθούν την εξής διαδρομή: Πλατεία Νικ. Φωκά - 25ης Αυγούστου (πεζόδρομος) - Πλατεία 18 Άγγλων - Νεάρχου - Συμβολή Νεάρχου & Δουκώς Μπορώφ (Σιντριβάνι Ο.Λ.Η.) - Στροφή γύρω από το σιντριβάνι - Νεάρχου - Πλατεία 18 Άγγλων - Λεωφ. Σοφ. Βενιζέλου - Αρχ. Μακαρίου - Νικ. Πλαστήρα - Συμβολή Νικ. Πλαστήρα με τις οδούς Εβανς & Πεδιάδος (Πύλη Ιησού - καινούργια πλατεία) - Πλατεία Κύπρου - Χαρ. Τρικούπη - Λεωφ. Δημοκρατίας  
Τερματισμός: Πλατεία Ελευθερίας, στη συμβολή της Λεωφ. Δημοκρατίας με τις οδούς Πεδιάδος - Αβέρωφ - Ανεμογιάννη (Τράπεζα Πειραιώς)

## **ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δικά τους μέσα στο χώρο εκκίνησης του αγώνα στην Πλατεία Ελευθερίας. Θα πρέπει να βρίσκονται εκεί τουλάχιστον μια ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα στον οποίο συμμετέχουν, δηλαδή για τον Αγώνα 10χλμ στις 09.00 και για τον Αγώνα 5χλμ στις 10.45.

## **ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

Πριν ξεκινήσετε από τον χώρο διαμονής σας σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας:

1. Τον αριθμό συμμετοχής σας με το ενσωματωμένο Chip χρονομέτρησης
2. Τις παραπάνες για τον αριθμό συμμετοχής σας
3. Την πλαστική τσάντα, που έχετε παραλάβει από τους διοργανωτές, για τα ρούχα με το αυτοκόλλητο που αναγράφει τον αριθμό συμμετοχής σας κολλημένο πάνω της

**Να φτάσετε έγκαιρα στην πλατεία Ελευθερίας, αφού λάβετε υπόψη σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για τα αυτοκίνητα λόγω του αγώνα.**

Πάνω στην πλαστική τσάντα θα πρέπει να είναι ευκρινώς κολλημένο (στο σημείο που υποδεικνύεται) το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

## **ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ**

Όλοι οι δρομείς θα μπορούν να προθερμαίνονται στο Πάρκο Γεωργιάδη, δίπλα ουσιαστικά στα σημεία εκκίνησης και τερματισμού.

## **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Η πλαστική τσάντα με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 09.30 για τα 10χλμ και μέχρι τις 11.15 για τα 5χλμ). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή, στην Πλατεία Ελευθερίας.

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της πλαστικής τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του.

### **ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (Blocks Εκκίνησης)**

Το αργότερο 15 λεπτά πριν την εκκίνηση, δηλαδή στις 09.45 για τον Αγώνα Δρόμου 10χλμ και στις 11.30 για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ, όλοι οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης. Οι δρομείς παρακαλούνται, επιδεικνύοντας αθλητικό ήθος και ευ αγωνίζεσθε και να παραχωρήσουν αυτή τη θέση στους αναγνωρισμένους αθλητές και πρωταθλητές στίβου μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

### **ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ**

Εμφιαλωμένο νερό θα παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα Δρόμου 10χλμ στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό, καθώς και περίπου στο 2χλμ, 3,5χλμ, 7χλμ και 8,5χλμ.

Στον Αγώνα Δρόμου 5χλμ, εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, θα παρέχεται εμφιαλωμένο νερό στους σταθμούς υποστήριξης στο 2χλμ και 3,5χλμ.

### **ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ**

Τουαλέτες για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων θα είναι διαθέσιμες εντός του κτιρίου της Περιφέρειας Κρήτης, καθώς και στα καταστήματα γύρω από την Πλατεία Ελευθερίας.

### **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ**

Για τους Αγώνες Δρόμου 10 & 5χλμ, θα υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην εκκίνηση και στον τερματισμό, καθώς και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. **Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα θα ακυρώνεται.**

Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται γνώστες της τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εάν εκπληρώνουν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν έγκυρα.
- 2) Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου (split time).
- 3) Τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για τους αγώνες δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της οργανωτικής επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αλλά και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα επίσημα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

**ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής.**

### **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν το αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.

Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Οι δρομείς παραλαμβάνουν την τσάντα με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν.

### **ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ**

Επαθλα (κύπελλο, διακριτικό μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους της Γενικής Κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των Αγώνων Δρόμου 10χλμ & 5χλμ.

<b>ΣΤΑΘΜΟΣ</b>	<b>ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΧΩΡΟ – ΣΤΑΘΜΟ</b>				
<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>	Ιατρικές Υπηρεσίες	WC	Νερό		Χρονομέτρηση
<b>10χλμ: 2 – 3,5 – 7 –</b>			Νερό		

8,5χλμ					
5χλμ: 2 & 3.5χλμ			Νερό		
<b>ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>	Ιατρικές Υπηρεσίες	WC	Νερό	Μπανάνες	Χρονομέτρηση

### ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ)	ΑΦΙΞΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΕΚΚΙΝΗΣΗ
10 χλμ	<b>09.00</b>	09.30	09.45	<b>10.00</b>
5 χλμ	<b>10.45</b>	11.15	11.30	<b>11.45</b>

### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ**

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ Δ', Ε' & ΣΤ' ΤΑΞΗΣ

Ο ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ 900μ. ΠΕΡΙΠΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ Ο ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΔΕΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ ΣΥΜΜΕΧΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΘΑ ΔΟΘΕΙ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΟΥΝ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ Η ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ.

## **ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ**

Τα παιδιά ή οι κηδεμόνες τους πρέπει ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ να παραλάβουν τον Αριθμό Συμμετοχής τους το Σάββατο 16 Απριλίου από τις 10.00 μέχρι τις 20.00, από το Παγκρήτιο Στάδιο – Θύρα 1.

Στην περίπτωση ομαδικών εγγραφών σχολείων, τους αριθμούς μπορεί να παραλάβει στο σύνολό τους εκπρόσωπος του σχολείου, ο οποίος θα πρέπει να έχει μαζί του ονομαστική κατάσταση των μαθητών του σχολείου που συμμετέχουν στον αγώνα με τους αριθμούς συμμετοχής τους.

**ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ: 11.30**

**ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Εκκίνηση - Τερματισμός:** Πλατεία Ελευθερίας.

Εκκίνηση από την Πλατεία Ελευθερίας και συγκεκριμένα από την οδό Γεωργίου Ανεμογιάννη (μπροστά από τη στάση του αστικού Κ.Τ.Ε.Λ.). Στη συνέχεια τα παιδιά διασχίζουν τη Λεωφ. Δημοκρατίας στο δεξί ρεύμα (άνοδος) μέχρι την αρχή της Χαριλάου Τρικούπη. Στο σημείο αυτό γίνεται αριστερή αναστροφή και επιστρέφουν πάλι από τη Λεωφ. Δημοκρατίας (αντίθετο ρεύμα - κάθοδος προς την πλατεία) και τερματίζουν στην Πλατεία Ελευθερίας στο σημείο εκκίνησης (οδός Γεωργίου Ανεμογιάννη, μπροστά από τη στάση του αστικού Κ.Τ.Ε.Λ.).

## **ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ - ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

Τα παιδιά που συμμετέχουν στον αγώνα μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα στην Πλατεία Ελευθερίας με ευθύνη των κηδεμόνων τους. Τα παιδιά που θα συμμετάσχουν στον αγώνα θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο συγκέντρωσης (στην ανατολική πλευρά της Πλατείας Ελευθερίας κοντά στο σημείο εκκίνησης) τουλάχιστον 1 ώρα πριν από την εκκίνηση, δηλαδή το αργότερο στις 10.30. Εκεί θα τα παραλάβουν στελέχη της διοργάνωσης και θα τα προετοιμάσουν για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

*Φροντίστε όπως τα παιδιά σας βρίσκονται εγκαίρως στην πλατεία Ελευθερίας, αφού λάβετε υπ' όψιν σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για την κυκλοφορία οχημάτων, λόγω του αγώνα.*

## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**

Όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό θα οδηγηθούν σε ειδικό ελεγχόμενο χώρο στην Πλατεία Ελευθερίας. Στο χώρο αυτό θα τους δοθεί μετάλλιο και εμφιαλωμένο νερό. Από το σημείο αυτό θα τα παραλάβουν οι κηδεμόνες τους.

Επιπλέον θα διανεμηθούν Τιμητικά Διπλώματα Συμμετοχής από την Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Κρήτης στις σχολικές μονάδες που θα συμμετέχουν στον αγώνα καθώς και στους συνοδούς εκπαιδευτικούς, με την προϋπόθεση ότι θα σταλεί email, αναφέροντας τα σχετικά στοιχεία στο [segas-kritis@hol.gr](mailto:segas-kritis@hol.gr) και [mkaloud@gmail.com](mailto:mkaloud@gmail.com). Τα διπλώματα μπορούν να παραλάβουν οι Διευθυντές των σχολείων και οι εκπαιδευτικοί από τη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης από τη Δευτέρα 16 μέχρι την Παρασκευή 20 Μαΐου 2016.

#### **ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

<b>ΑΓΩΝΙΣΜΑ</b>	<b>ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ</b>	<b>ΑΦΙΞΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΕΚΚΙΝΗΣΗ</b>
<b>ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ</b>	<b>10.30</b>	11.15	<b>11.30</b>