



Καστοριά 31 Μαρτίου 2025

Αριθμ. Πρωτ.: 109

Προς:

- 1) ΣΕΓΑΣ Επιτροπή Αγώνων σε δημόσιο δρόμο και βουνό
- 2) ΕΑΣ-ΤΕ ΣΕΓΑΣ (Με την παράκληση να σταλεί στα σωματεία τους)
- 3) Σωματεία ΕΑΣ
- 4) Μ.Μ.Ε.-Τοπικό Τύπο

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΙΑ 2025
RUN DESKATI & ΑΓΩΝΑΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
ΔΕΣΚΑΤΗ - ΓΡΕΒΕΝΩΝ
Κυριακή, 18 Μαΐου 2025

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας και ο ΓΣ Δεσκάτης, σε συνεργασία με τον Δήμο Δεσκάτης προκηρύσσουν τους αγώνες Δρόμου σε Δημόσια Οδό και Ορεινό δρόμο, με την επωνυμία RUN DESKATI «ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΙΑ 2025» σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΤΟΠΟΣ - ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στη Δεσκάτη Γρεβενών, την **Κυριακή 18 Μαΐου 2025**.

2. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

2.1. Ορεινός Δρόμος 18χλμ. ώρα έναρξης 09:30 π.μ.

- Η Αφετηρία βρίσκεται στο περιβάλλοντα χώρο της Ιεράς Μονής Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Βουνάσιας στα Καμβούνια όρη και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.
- Συνολικό μήκος: 18 χλμ.
- Ημερομηνία και ώρα εκκίνησης: Κυριακή 18/05/2025, 09.30 π.μ.
- Τοποθεσία Εκκίνησης: Ιερά Μονή Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Βουνάσιας
- Τερματισμός: Κεντρική πλατεία Δήμου Δεσκάτης
- Θετική υψομετρική (συνολική ανάβαση): 848 μ.
- Αρνητική υψομετρική (συνολική κατάβαση): 840μ.
- Μέγιστο υψόμετρο: 1273 μ.
- Σταθμοί τροφοδοσίας : 5

- Ποιότητα διαδρομής : Μονοπάτι 12 χλμ. (67%) , χωματόδρομοι 5 χλμ. (28%) , Ασφαλτος 1 χλμ. (5%)

Περιγραφή

Η διαδρομή ακολουθεί σηματοδοτημένο μονοπάτι, χωματόδρομο και ασφαλτοστρωμένο δρόμο. Έχει σημείο εκκίνησης στον περιβάλλοντα χώρο της Ιεράς Μονής Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Μπουνάσιας σε υψόμετρο 991μ., ακολουθεί κατεύθυνση Δυτική και μετά από 50 μ. εισέρχεται σε σηματοδοτημένο μονοπάτι πλάτους < 1μ. ήπια ανηφορικό για 3.1χλμ. μέχρι την ξηρολίμνη που δίνει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε αεροπλάνο, από όπου φαίνονται ο Μπούρινος, η Βασιλίτσα, όλος ο κάμπος από την Ανθρακιά έως την Παλιουριά (όλη η περιοχή της Φλουριάς δηλαδή) με τις πανέμορφες λίμνες (του Πολυφύτου και του φράγματος του Αγ. Ιλαρίωνα) αλλά και ο Όλυμπος. Η διαδρομή συνεχίζει σε σηματοδοτημένο μονοπάτι ~1 μ. με μικρά τμήματα χωματόδρομου για άλλα 4 περίπου χιλιόμετρα, προσφέροντας καταπληκτικές εικόνες φυσικής ομορφιάς. Αυτό το τμήμα της διαδρομής στην αρχή είναι κατηφορικό για 800 μ., στην συνέχεια ανηφορικό για 1 χλμ. και ακολουθεί κατηφόρα μήκους 2,5 χλμ. που τερματίζει σε υψόμετρο 897 μ. Συνεχίζοντας ακολουθώντας σηματοδοτημένο μονοπάτι < 1 μ. ήπια ανηφορικό για 1,2 χλμ. φτάνει σε υψόμετρο 1000 μ. για να ακολουθήσει κατηφορικό μονοπάτι 1,6 χλμ. που οδηγεί σε υψόμετρο 941 μ. Συνεχίζοντας στο πιο δύσκολο τμήμα της διαδρομής σε συνεχές ανηφορικό μονοπάτι 2 χλμ. που οδηγεί στο μέγιστο υψόμετρο της διαδρομής 1273 μ. Απο εκεί και έπειτα συνεχίζει κατηφορικός χωματόδρομος που οδηγεί στη Δεσκάτη. Εντός της πόλης της Δεσκάτης, ασφαλτος οδηγεί στην κεντρική πλατεία όπου βρίσκεται ο τερματισμός.

- Η διαδρομή του αγώνα θα έχει σημειωθεί (προσωρινή ή μόνιμη σήμανση), με ταινία σήμανσης ή άλλο υλικό και θα εποπτεύεται σύμφωνα με τους κανονισμούς για να εξασφαλιστεί ότι οι δρομείς τηρούν την εγκεκριμένη διαδρομή. Δεν απαιτούνται ικανότητες προσανατολισμού από τους συμμετέχοντες.
- **Για τη μετάβαση των αθλητών στην εκκίνηση του αγώνα θα διατεθούν λεωφορεία, που θα αναχωρήσουν, το πρωί της Κυριακής 18 Μαΐου, στις 08.15 π.μ.. από την πλατεία Δημαρχείου Δεσκάτης.**

2.2. Δρόμος 10χλμ. - Ώρα έναρξης 10:00 π.μ.

Η Αφετηρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

Περιγραφή

Η εκκίνηση των αθλητών θα γίνει από την πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας διασχίζοντας την πλακόστρωτη οδό του ένδοξου λοχαγού Μανουσάκη και περνώντας από την γέφυρα «Σακαβάρα» φτάνουν στην οδό του ποιητή Χρ. Μπράβου διασχίζοντας την συνοικία «ΣΑΝΤΟΒΟ» φτάνουν στον κόμβο της «Παδίτσας» και συνεχίζοντας στον δρόμο που γίνεται το «μεγάλο παζάρι» φτάνουν στην διασταύρωση του Κέντρου Υγείας και στρίβουν δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Δεσκάτης-Γρεβενών και προχωρώντας ευθεία αφήνουν πίσω το Γεωπάрко «ΤΗΘΥΟΣ», το κλειστό γυμναστήριο και τον πευκόφυτο «ΤΡΕΤΙΜΟ» κατευθύνονται προς τον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» ακολουθούν τον επαρχιακό δρόμο Ελασσόνας Γρεβενών περνώντας μέσα από ένα πευκόφυτο δρομάκι που τους οδηγεί σε μια αναστροφή αντικρίζοντας την πόλη της Δεσκάτης τον Όλυμπο , τα Καμβούνια και την Πίνδο η διαδρομή συνεχίζει από την τοποθεσία του σταυρού προς την Δεσκάτη

από τον κεντρικό δρόμο Γρεβενών Δεσκάτης διασχίζοντας την οδό Ταλιαδούρη φτάνουν στο «Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαίας φτάνουν στην κεντρική πλατεία. **Οι δρομείς του Αγώνα 10χλμ διατρέχουν τη διαδρομή δύο φορές.**

2.3. Δρόμος 1.000μ. μαθητών Δημοτικών Σχολείων - Ώρα έναρξης 11:00 π.μ.

Η Αφეთρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

Περιγραφή

Η εκκίνηση των μαθητών-τριών θα γίνει από την κεντρική πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας κατηφορίζοντας επί της πλακόστρωτης οδού Παπανδρέου έχοντας στο αριστερό μας χέρι το διατηρητέο «Παλιό Σχολείο» και συνεχίζοντας δεξιά στην Ελευθερίου Βενιζέλου κατεβαίνουν την Τσιμισκή και στην συνέχεια στρίβοντας δεξιά στην Ρήγα Φεραίου κατευθυνόμαστε προς τον χώρο της Λαϊκής Αγοράς και αφήνοντας πίσω μας την παραδοσιακή βρύση του Ταλιαδούρη επί της οδού Καραμανλή φτάνουμε στο «Δημαρχιακό Μέγαρο» στην πλατεία της Εθνικής Αντίστασης στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαίας για να επιστρέψουν και να τερματίσουν στην Κεντρική πλατεία.

2.4. Δυναμικό Βάδισμα 2,5χλμ . - Ώρα έναρξης 12:00 μ.

Η Αφეთρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

Περιγραφή

Διαδρομή: κατηφορίζοντας επί της πλακόστρωτης οδού Παπανδρέου έχοντας στο αριστερό μας χέρι το διατηρητέο «Παλιό Σχολείο» και συνεχίζοντας την ίδια οδό φτάνουμε στην είσοδο του Δημοτικού Σταδίου, εκεί στρίβουμε δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Ελασσόνας- Γρεβενών κατευθυνόμαστε στον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» και στην συνέχεια διασχίζοντας την οδό Ταλιαδούρη φτάνουμε στο « Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβουμε δεξιά επί της οδού Μονδαίας και φτάνουμε και τερματίζουμε στην κεντρική πλατεία.

2.5. Δρόμος 5χλμ. - Ώρα έναρξης 11:30 π.μ.

Η Αφეთρία και ο τερματισμός θα γίνει στην κεντρική πλατεία του Δήμου Δεσκάτης.

Περιγραφή

Η εκκίνηση των αθλητών θα γίνει από την πλατεία της πόλης στην οδό Μονδαίας διασχίζοντας την πλακόστρωτη οδό του ένδοξου λοχαγού Μανουσάκη και περνώντας από την γέφυρα «Σακαβάρα» φτάνουν στην οδό του ποιητή Χρ. Μπράβου διασχίζοντας την συνοικία «ΣΑΝΤΟΒΟ» φτάνουν στον κόμβο της «Παδίτσας» και συνεχίζοντας στον δρόμο που γίνεται το «μεγάλο παζάρι» φτάνουν στην διασταύρωση του Κέντρου Υγείας και στρίβουν δεξιά επί του επαρχ. Δρόμου Δεσκάτης-Γρεβενών και προχωρώντας ευθεία αφήνουν πίσω το Γεωπάρκο «ΤΗΘΥΟΣ», το κλειστό γυμναστήριο και τον πευκόφυτο «ΤΡΕΤΙΜΟ» κατευθύνονται προς τον κόμβο του «ΚΟΥΣΛΑ» ακολουθούν τον επαρχιακό δρόμο Ελασσόνας Γρεβενών περνώντας μέσα από ένα πευκόφυτο δρομάκι που τους οδηγεί σε μια αναστροφή αντικρίζοντας την πόλη της Δεσκάτης τον Όλυμπο , τα Καμβούνια και την Πίνδο η διαδρομή συνεχίζει από την τοποθεσία του σταυρού προς την Δεσκάτη από τον κεντρικό δρόμο Γρεβενών Δεσκάτης διασχίζοντας την οδό

Ταλιαδούρη φτάνουν στο «Δημαρχιακό Μέγαρο» της πλατείας Εθνικής Αντίστασης και στρίβοντας δεξιά επί της οδού Μονδαιίας να φτάσουν και να τερματίσουν στην κεντρική πλατεία.

2.6. Ειδικός Αγώνας Δρόμου 800μ. - Ώρα έναρξης 11:15 π.μ.

Η εκκίνηση θα γίνει από την αρχή της οδού Ταλιαδούρη προς το « Δημαρχιακό Μέγαρο» και ο τερματισμός είναι στην Κεντρική πλατεία. Στον αγώνα συμμετέχουν άτομα με ειδικές ανάγκες ανεξαρτήτου ηλικίας καθώς και μαθητές/τριες του νηπιαγωγείου και της Α', Β', Γ' τάξεων των Δημοτικών σχολείων.

Καλούνται οι αθλητές - αθλήτριες να τηρήσουν πιστά τη σωστή πορεία και την ειδική σημαση της διαδρομής, όπως και τις οδηγίες των Κριτών.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

ΩΡΑ	ΑΓΩΝΑΣ
09:30	18χλμ. Ορεινού δρόμου Α-Γ & Ανεξαρτήτων Δρομέων
10:00	10χλμ. Αγώνας Δρόμου
11:00	1000μ. Αγώνας Δρόμου Δημοτικών Σχολείων
11:15	800μ. Ειδικός Αγώνας Δρόμου
11:30	5χλμ. Αγώνας Δρόμου
12:00	2,5χλμ. Δυναμικό Βάδισμα

3.1. Αγώνας 18χλμ.

Ώρα εκκίνησης: 09:30 π.μ.

Ανώτατο Όριο Τερματισμού: 3 ώρες και 30 λεπτά (1:00 μ.μ.)

3.2. Αγώνας 10χλμ.

Ώρα εκκίνησης: 10:00 π.μ.

Ανώτατο Όριο Τερματισμού: 1 ώρα και 30 λεπτά (11:30 π.μ.)

3.3. Αγώνας 5χλμ.

Ώρα εκκίνησης: 11:30 π.μ.

Ανώτατο Όριο Τερματισμού: 1 ώρα (12:30 μ.μ.)

3.4. Αγώνας 1.000μ.

Ώρα εκκίνησης: 11:00 π.μ.

3.5. Ειδικός Αγώνας Δρόμου 800μ.

Ώρα εκκίνησης: 11:15 π.μ.

3.6. Δυναμικό Βάδην 2,5 χλμ.

Ώρα εκκίνησης: 12:00 μ.

Ανώτατο Όριο Τερματισμού: 30 λεπτά (12:30 μ.μ.)

Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει οφείλουν να εγκαταλείψουν τον αγώνα και τη διαδρομή. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη πάνω στο πεζοδρόμιο, αφού η διαδρομή θα δοθεί για την κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

4. ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ

4.1. Αγώνας 18χλμ.

Μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί το 2006 ή μεγαλύτεροι.

4.2. Αγώνας 10χλμ.

Μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί το 2006 ή μεγαλύτεροι.

4.3. Αγώνας 5χλμ.

Μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί το 2013 ή μεγαλύτεροι.

4.4. Αγώνας 1.000μ.

Μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά της Δ', Ε' & ΣΤ' τάξης δημοτικού (έτη γέννησης 2013, 2014, 2015).

4.5. Ειδικός Αγώνας Δρόμου 800μ.

Μπορούν να συμμετάσχουν ΑμΕΑ κάθε ηλικίας και παιδιά της Α', Β' & Γ' τάξης του δημοτικού καθώς και παιδιά του νηπιαγωγείου (έτη γέννησης 2016, 2017, 2018, 2019, 2020). Η παρουσία συνοδού είναι απαραίτητη.

4.6. Δυναμικό Βάδην 2,5 χλμ.

Μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν γεννηθεί το 2013 ή μεγαλύτεροι.

5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΟΡΟΙ

Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες, έχουν οι αθλητές - αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι σε Σωματεία - Μέλη του ΣΕΓΑΣ και ανεξάρτητοι δρομείς.

Δεν επιτρέπεται σε κανένα δρομέα η συμμετοχή σε δύο ή τρεις αγώνες της διοργάνωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι δρομείς συμμετέχουν με δική τους **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ** και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από γιατρό πριν από τη συμμετοχή. Δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή/τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

6. ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι εγγραφές για όλους τους αγώνες υποβάλλονται

- Ηλεκτρονικά στον παρακάτω σύνδεσμο:
<https://event.athletoptia.com/konstantineia2025>,
- Δια ζώσης με την υποβολή της σχετικής έντυπης αίτησης, στο **Δημαρχείο Δεσκάτης**

(1ος όροφος): Δευτέρα – Παρασκευή, 09:00-14:00

- Στο e-mail : g.s.deskatis1984@gmail.com

Για οποιοδήποτε πρόβλημα ή πληροφορία σχετικά με τις εγγραφές, επικοινωνήστε με τους υπεύθυνους εγγραφών:

- Ζδράγκας Σωτήρης (τηλ. 6974865908)
- Κατή Μαρία (τηλ. 6984040580)

Οι ηλεκτρονικές εγγραφές ολοκληρώνονται με τη συμπλήρωση των ορίων συμμετοχής ανά αγώνα ή το αργότερο την Πέμπτη 15 Μαΐου 2025.

Εγγραφές μετά την Πέμπτη 15 Μαΐου 2025 είναι δυνατές μόνο εφόσον δεν έχουν συμπληρωθεί τα παραπάνω όρια συμμετοχής και μόνο στο Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Παρασκευή, 16/05/2025: 10:00 – 20:00

Σάββατο, 17/05/2025: 10:00 – 20:00

Κυριακή, 18/05/2025: 08:00 – 09:00

Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής ο αγωνιζόμενος δηλώνει **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι αποδέχεται τους όρους της Προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στη δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι πλήρως συμπληρωμένα.

7. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Παρασκευή, 16/05/2025: 10:00 – 20:00

Σάββατο, 17/05/2025: 10:00 – 20:00

Κυριακή, 18/05/2025: 08:00 – 09:00

Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής γίνεται με επίδειξη του email επιβεβαίωσης της εγγραφής (εφόσον αυτή έχει πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά) και της αστυνομικής του ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου (διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης κλπ). Δεν παραδίδεται κανένας αριθμός συμμετοχής χωρίς την επίδειξη ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου ταυτοπροσωπίας (διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης, κλπ.).

Στην περίπτωση δρομέα που αδυνατεί να παραλάβει ο ίδιος τον αριθμό συμμετοχής του, υπάρχει δυνατότητα παραλαβής του από άλλο άτομο. Στη περίπτωση αυτή το άτομο που θα παραλάβει θα πρέπει να έχει μαζί του μία φωτοτυπία της ταυτότητας ή άλλου επίσημου εγγράφου του δρομέα και αντίγραφο του email με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Διαφορετικά ΔΕΝ θα είναι δυνατή η παραλαβή του αριθμού.

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει την τσάντα δρομέα της διοργάνωσης με:

- Τον αριθμό συμμετοχής του και ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης

- Παραμάνες για την στερέωση του αριθμού συμμετοχής
- Αυτοκόλλητο για την τσάντα του δρομέα σε περίπτωση που επιθυμεί να τον παραδώσει στη διοργάνωση προς φύλαξη κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Τις τεχνικές οδηγίες του αγώνα
- Τεχνικό t-shirt της διοργάνωσης

Στην περίπτωση του Αγώνα Παιδιών (1000μ), του Ειδικού Αγώνα (800μ) , και των 2,5χλμ Δυναμικού Βαδίσματος η τσάντα του δρομέα δεν περιέχει αριθμό συμμετοχής με ηλεκτρονικό τουπι χρονομέτρησης και παραμάνες, καθώς οι αγώνες αυτοί δε θα χρονομετρηθούν

8. ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ / ΠΑΡΟΧΕΣ

Η συμμετοχή στους αγώνες έχει συμβολικό κόστος συμμετοχής 7 Ευρώ για τους ενήλικες, ενώ για τους μαθητές-τριες είναι ΔΩΡΕΑΝ. Επίσης οι φοιτητές/τριες συμμετέχουν με μειωμένο κόστος συμμετοχής 3 Ευρώ.

ΑΓΩΝΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	ΜΕΤΑΛΛΙΟ	T-SHIRT	ΠΟΣΟ
ΔΡΟΜΕΙΣ				
18 χλμ.	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	7,00 €
10 χλμ.	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	7,00 €
5 χλμ.	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	7,00 €
2,5 χλμ.	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	7,00 €
ΜΑΘΗΤΕΣ-ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ				
5 χλμ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
2,5 χλμ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
1.000 μ.	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΔΩΡΕΑΝ
800 μ.	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	7,00 € (Συμμετοχή συνοδού)

Η καταβολή της συνδρομής συμμετοχής γίνεται:

(α) Μέσω κατάθεσης στον **τραπεζικό λογαριασμό** της διοργάνωσης (1), (2)

IBAN: GR200110244000024448001685

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Δικαιούχος: ΓΣ Δεσκάτης

(β) είτε **με μετρητά** κατά την παράδοση της συμπληρωμένης αίτησης εγγραφής στο κέντρο εγγραφών.

(γ) είτε **μεσω Πιστωτικής/Χρεωστικής κάρτας**, σε περίπτωση που εγγραφή πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά

(1) Η επιβάρυνση στην διατραπεζική συναλλαγή (εκτός Εθνικής Τράπεζας) επιβαρύνει τον καταθέτη.

(2) Σε περίπτωση που επιλέξετε την κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό της διοργάνωσης, το ονοματεπώνυμό σας πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά

στην αιτιολογία της κατάθεσης, ενώ αντίγραφο της απόδειξης κατάθεσης θα πρέπει να αποστέλλεται άμεσα στο Email: g.s.deskatis1984@gmail.com

9. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα στην Κεντρική Πλατεία Δεσκάτης με δικά τους μέσα. Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο εκκίνησης **τουλάχιστον μια ώρα** πριν την έναρξη του κάθε αγώνα.

Για τον αγώνα των 18 χλμ και την επιβίβασή τους σε λεωφορεία, οι δρομείς μεταβαίνουν στην πλατεία δημαρχείου το αργότερο μέχρι τις 8.00 π.μ.

10. ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Όλοι οι δρομείς θα μπορούν να προθερμαίνονται πάνω στην Κεντρική Πλατεία Δεσκάτης.

11. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 10 λεπτά πριν την εκκίνηση όλων των αγώνων, οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης με ευθύνη των διοργανωτών.

12. ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

12.1. Αγώνας 18 χλμ.

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή του αγώνα, θα πραγματοποιείται από **5 σταθμούς** υποστήριξης, όπου θα προσφέρεται νερό, ενεργειακές μπάρες, ηλεκτρολύτες και ξηροί καρποί.

Επίσης, σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης αθλητών θα υπάρχει και στην Αφεταιρία - Τερματισμό του κάθε αγώνα.

Οι σταθμοί τροφοδοσίας είναι ταυτόχρονα και σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό συμμετοχής τους, ώστε να τους καταγράψουν οι κριτές. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής φέρει τον αριθμό κάτω από ρούχα, θα πρέπει φτάνοντας στο σταθμό ελέγχου να φροντίσει να επιδείξει εγκαίρως τον αριθμό του. Άρνηση επίδειξης του αριθμού σημαίνει αποκλεισμό. Όποιος αθλητής δεν περάσει από έναν σταθμό ελέγχου θα θεωρείται άκυρος.

12.2. Αγώνες 10 χλμ., 5 χλμ. & 2,5χλμ - Δυναμικό Βάδην

Η τροφοδοσία των δρομέων στη διαδρομή των αγώνων θα πραγματοποιείται από **2 σταθμούς** υποστήριξης, όπου θα προσφέρεται νερό.

Επίσης, σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης αθλητών θα υπάρχει και στην Αφεταιρία - Τερματισμό του κάθε αγώνα.

13. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση (με αναμεταδότες). Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών.

Στους Αγώνες υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης τόσο στην εκκίνηση και τον τερματισμό, όσο και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, τον τερματισμό και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα ακυρώνεται.

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

- Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν νόμιμα.
- Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις όλες ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου.
- Τερμάτισαν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Η κατάταξη των αθλητών θα γίνει με βάση την επίδοση που καταγράφηκε με το πιστόλι εκκίνησης (gun time) και όχι με την επίδοση διέλευσης από την γραμμή εκκίνησης (net time).

14. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο από το χώρο τερματισμού παραλαμβάνοντας αναμνηστικό μέταλλο σύμφωνα με τις υποδείξεις των διοργανωτών.

Οι δρομείς παραλαμβάνουν την πλαστική τσάντα δρομέα της διοργάνωσης με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν χρειαστεί ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί άμεσα από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.

15. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Το αργότερο 20' πριν την εκκίνηση οι δρομείς θα πρέπει να παραδώσουν τους πλαστικούς σάκους, που θα δοθούν από τους διοργανωτές, με τα ρούχα και τα προσωπικά τους αντικείμενα, πάνω στον οποίο θα έχουν τοποθετήσει το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής τους για να τα παραλάβουν μετά τον τερματισμό. Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή. Η παράδοση των σάκων στους δρομείς θα γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει χρήματα, τιμαφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

16. ΕΠΑΘΛΑ

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια. Στους τρεις πρώτους νικητές-τριες των αγώνων 18 χλμ., 10 χλμ., 5 χλμ. και 1000μ θα δοθούν κύπελλο, διπλώματα και μετάλλια νικητών.

17. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Κάθε αθλητής - αθλήτρια θα λαμβάνει ένα (1) προσωπικό αριθμό και ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας. Οι αριθμοί συμμετοχής πρέπει να συγκρατούνται με τις 4 παραμάνες, μία σε κάθε γωνία, με τέτοιο τρόπο ώστε να μην πέφτουν και, επιπλέον, πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απολύτως ορατοί κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ.

Δεν μεταβιβάζονται και δεν δίνονται σε άλλο άτομο αυθαίρετα χωρίς πρότερη έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο από το χώρο τερματισμού παραλαμβάνοντας αναμνηστικό μετάλλιο, σύμφωνα με τις υποδείξεις των διοργανωτών.

Όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό οδηγούνται σε ειδικά ελεγχόμενο χώρο στην ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ. Στο χώρο αυτό θα δίνεται το μετάλλιο της συμμετοχής. Από το σημείο αυτό θα τα παραλάβουν οι κηδεμόνες τους.

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

18. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι συμμετέχοντες-δρομείς στη διοργάνωση γνωρίζουν και αντιλαμβάνονται πλήρως τους κινδύνους που εμπεριέχει η συμμετοχή τους στη διοργάνωση, όσον αφορά σε πιθανές ζημιές ή φθορά στην υγεία τους. Κάθε δρομέας συμμετέχει στη διοργάνωση με δική του ελεύθερη βούληση. Κάθε δρομέας συμμετέχει στη διοργάνωση με δική του ευθύνη και φέρει την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση και την ικανότητά του να συμμετάσχει. Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού, ζημίας ή άλλου είδους φθοράς που μπορεί να υποστεί συμμετέχοντας στη διοργάνωση. Οι δρομείς με δική τους ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο πριν τους αγώνες.

Τα παιδιά - με ευθύνη των γονέων και κηδεμόνων τους - θα πρέπει να έχουν εξεταστεί ιατρικώς πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

Δεν θα ζητηθούν ιατρικά πιστοποιητικά πριν τους αγώνες.

19. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Η υγειονομική κάλυψη της διοργάνωσης θα πραγματοποιηθεί από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Δήμου Δεσκάτης. Οι διοργανωτές, σε συνεργασία με τον Επικεφαλής Ιατρό, τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης, το προσωπικό Πρώτων Βοηθειών και τις Εθελοντικές Ομάδες αναζήτησης και διάσωσης, θα λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

Σε κάθε σημείο ελέγχου και στη διαδρομή θα υπάρχουν Εθελοντές - Διασώστες, που θα παρέχουν πρώτες βοήθειες σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη.

Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους.

20. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Δεν θα καλυφθούν έξοδα μετακίνησης.

21. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλο-εμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπεράσουν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

Η εποπτεία - επιτήρηση της διαδρομής του αγώνα θα γίνεται με ειδικές ομάδες ασφάλειας, αναζήτησης και διάσωσης και παροχής ιατρικής βοήθειας. Το προσωπικό ασφάλειας και οι κριτές θα έχουν την δυνατότητα να υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας ή να διακόψουν την προσπάθεια εφόσον ο γιατρός κρίνει ότι κάποιος αθλητής κινδυνεύει. Άρνηση συμμόρφωσης θα σημαίνει αποκλεισμό από τον αγώνα. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και μετά από σχετική εισήγηση των γιατρών του αγώνα θα επεμβαίνει όχημα έκτακτης ανάγκης κατά μήκος της διαδρομής προκειμένου να γίνει περισυλλογή και διακομιδή.

Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και οι Εθελοντές - Διασώστες που καλύπτουν τη διαδρομή, από τους αθλητές που θα αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό.

Δεν επιτρέπεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας από τους αθλητές και εξωτερική βοήθεια ή συνοδεία προς τους αθλητές.

Αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες), θα εξεταστεί το ενδεχόμενο τροποποίησης της διαδρομής ή και αναβολής για μικρό χρονικό διάστημα της εκκίνησης, ή και ματαίωσης ή και διακοπής του αγώνα, προκειμένου να μη τεθεί σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων.

Τέλος, οι συμμετέχοντες αθλητές δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν φορητές συσκευές ήχου (MP3 κ.α.) προκειμένου να είναι σε θέση να αντιληφθούν καταστάσεις κινδύνου (πτώσεις βράχων, πτώση συναθλητών, κάλεσμα σε βοήθεια κ.α.), ιδιαίτερα αν οι καιρικές συνθήκες την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα είναι δύσκολες (έντονη βροχόπτωση κ.α.)

Θα υπάρχει διαδικασία περισυλλογής δρομέων που εγκαταλείπουν τον αγώνα.

22. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ

Οργανωτικοί υπεύθυνοι των αγώνων ορίζονται οι κ.κ. Πετσούλας Ιάκωβος, μέλος του Δ.Σ. του ΣΕΓΑΣ και Ευθύμιος Λάμαρης, αντιπρόεδρος του Γ.Σ. ΔΕΣΚΑΤΗΣ

23. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τεχνικοί υπεύθυνοι και υπεύθυνοι διαδρομής & εγκατάστασης ορίζονται, ο Κ.Φ.Α κ. Ρουκάς Λάμπρος, προπονητής του ΓΣ Δεσκάτης και ο κ. Κόγιος Γεώργιος υπεύθυνος των Δ.Υ. του ΓΣ. Δεσκάτης.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος



Νικόλαος Κιβρακίδης



Ο Γενικός Γραμματέας



Αναστάσιος Παπαδόπουλος

Συνημμένα:

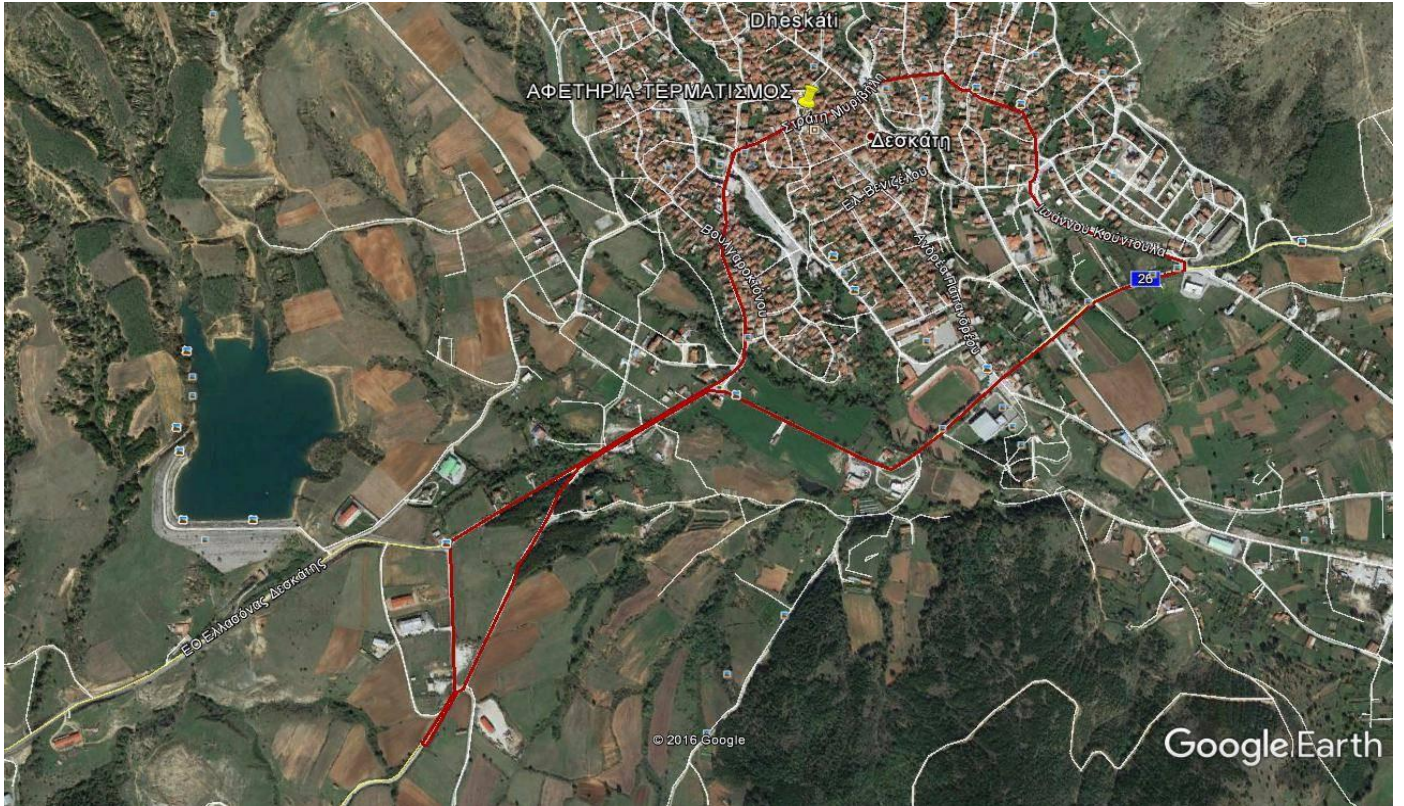
1. Χάρτες διαδρομής
2. Υψομετρικό διάγραμμα

Κοινοποίηση:

1. ΔΗΜΟ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
2. ΕΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
3. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
4. ΕΚΑΒ
5. ΕΛΑΣ
6. ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ
7. ΚΥΝΗΓΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ

ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 5χλμ. και 10χλμ. (2 στροφές)



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ 1000μ.

