



3ος Λαϊκός Δρόμος Διονύσου «ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΠΑΡΕΑ»

ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΜΑΪΟΥ 2015
Ηρώων Πολυτεχνείου & Πεντζερίδου
Ώρα έναρξης: 9:00π.μ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Οργανισμός Νεολαίας, Άθλησης & Πολιτισμού «ΘΕΣΠΙΣ» του Δήμου Διονύσου σε συνεργασία με τον Αθλητικό Γυμναστικό Σύλλογο Αγίου Στεφάνου « ΤΟ ΟΙΟΝ » με χαρά σας προσκαλούν στον 3ο Αγώνα Δρόμου που θα διοργανώσουν την Κυριακή 31 Μαΐου και ώρα 9:00 πμ.

Αφετηρία και τερματισμός ορίζεται ο χώρος μπροστά από τις εγκαταστάσεις των Νηπιαγωγείων Αγίου Στεφάνου στην διασταύρωση των οδών Ηρώων Πολυτεχνείου & Πεντζερίδου.

1. Ηλιακές κατηγορίες και αποστάσεις

- Αγώνας 500μ Αγοριών & Κοριτσιών Α' & Β' Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 500μ Αγοριών & Κοριτσιών Γ' & Δ' Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 1000μ Αγοριών & Κοριτσιών Ε' & ΣΤ' Δημοτικών Σχολείων
- Αγώνας 1000μ Αγοριών & Κοριτσιών Α' & Β' Γυμνασίου
- Αγώνας 1000μ Αγοριών & Κοριτσιών Γ' Γυμνασίου & Α' Λυκείου
- Αγώνας 5000μ Ανδρών & Γυναικών (Γενική κατηγορία από 16ετών και άνω)

2. Ωρολόγιο πρόγραμμα

8:00 – 9:00 ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

9:00 500μ Α & Β ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:10 500μ Γ & Δ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:20 1000μ Ε & ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:35 1000μ Α & Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

9:50 1000μ Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ & Α ΛΥΚΕΙΟΥ (ΑΓΟΡΙΑ & ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

10:15 5000μ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

11:15 ΑΠΟΝΟΜΗ ΕΠΑΘΛΩΝ

3. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να γίνουν με αποστολή ηλεκτρονικού μηνύματος στο email to_oion@yahoo.gr αναφέροντας ονοματεπώνυμο και ηλικία (σε περίπτωση ανηλίκων πρέπει να σημειώνεται και το όνομα του γονέα καθώς και το τηλέφωνό του). Με την εγγραφή τους οι αθλητές θα παραλαμβάνουν τον αριθμό του αγώνα. Εγγραφές θα γίνονται και την ημέρα του αγώνα στην γραμματεία από 8:00 έως 9:00 πμ.

ΟΝΟΜΑ	ΕΠΩΝΥΜΟ	ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους τους διαγωνιζόμενους.

4. Δικαίωμα συμμετοχής

Η συμμετοχή των αθλητών είναι ελεύθερη. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι όσοι είναι υγιείς, έχουν περάσει

από ιατρικές εξετάσεις και επιθυμούν να συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη. Οι μικροί μας αθλητές θα πρέπει να προσκομίσουν την φόρμα συμμετοχής υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα τους για να μπορούν να λάβουν μέρος στον αγώνα με ευθύνη αυτού.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες-ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστικά ευθύνη.

5. Υγειονομική Κάλυψη Διαδρομής

Για την ασφαλέστερη διεξαγωγή του αγώνα θα υπάρχουν άτομα εξειδικευμένα στην παροχή Α' βοηθειών, γιατροί και ασθενοφόρο που θα παρακολουθούν την εξέλιξη του αγώνα.

6. Σταθμοί Ανεφοδιασμού

Σταθμοί νερού θα είναι εγκατεστημένοι σε ένα σταθμό της διαδρομής, καθώς επίσης και στο σημείο τερματισμού.

7. Έπαθλα

Στον πρώτο νικητή και νικήτρια κάθε ηλικιακής κατηγορίας θα απονεμηθεί κύπελλο

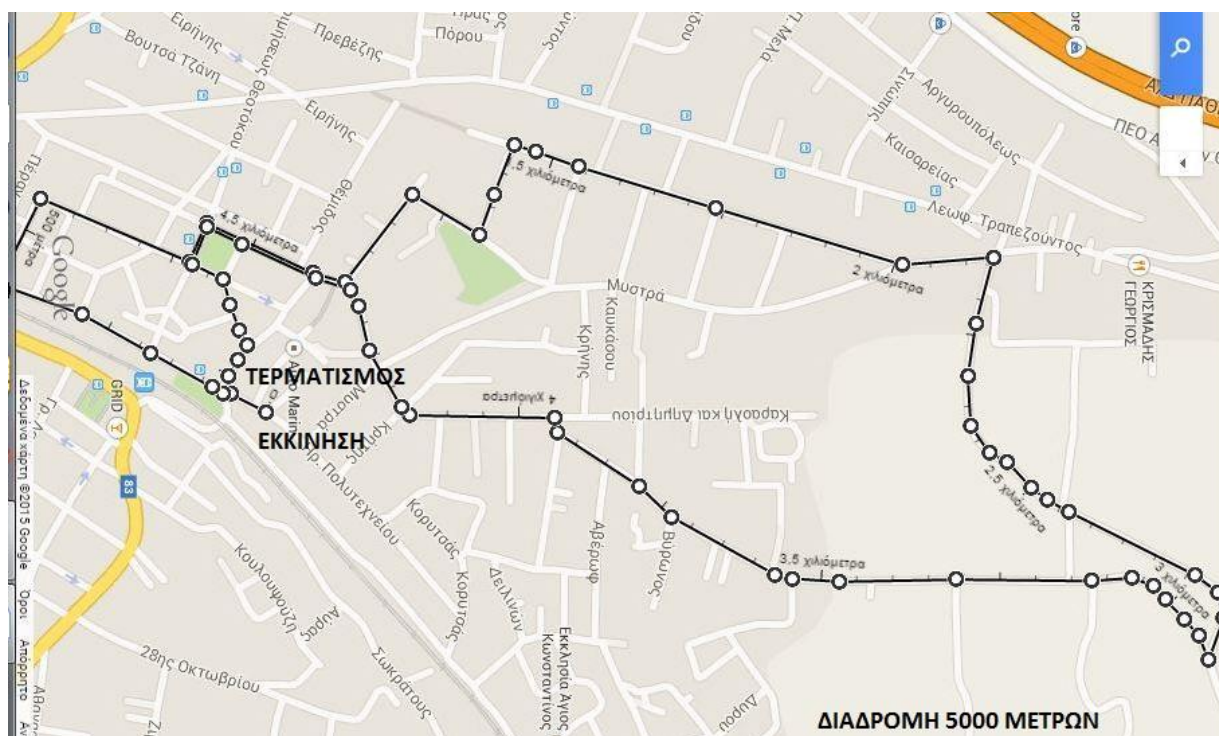
Στους τρεις πρώτους και πρώτες κάθε ηλικιακής κατηγορίας θα απονεμηθούν μετάλλια

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα

8. Διαδρομές Αγώνα

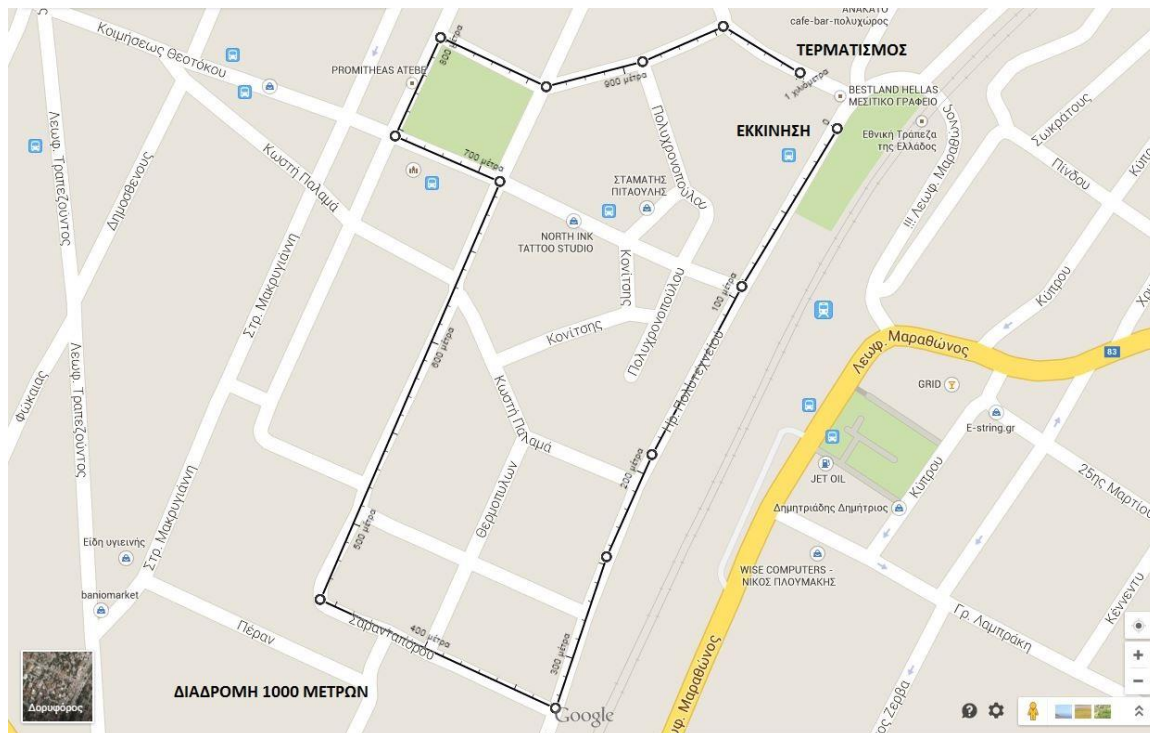
Α. Αγώνας 5000μ

Αφετηρία - Ηρώων Πολυτεχνείου – Σαρανταπόρου – Κωνσταντινουπόλεως - Κοιμήσεως Θεοτόκου - Καραολή & Δημητρίου - Αγίας Σωτήρος - Αναπαύσεως - Αδάνων - Μεγάλου Αλεξάνδρου - Λακωνίας - Ιωαννίνων - Καραολή & Δημητρίου - Κοιμήσεως Θεοτόκου - Κωνσταντινουπόλεως - Κολοκοτρώνη - Πετζερίδη – Τερματισμός.



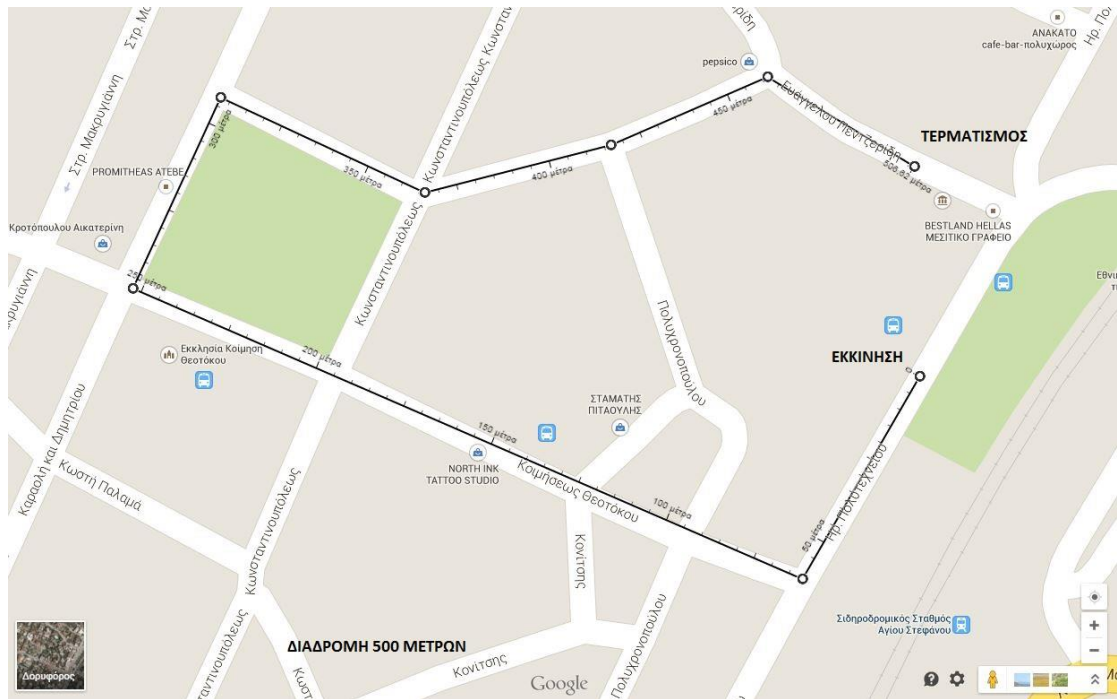
Β. Αγώνας 1000μ

Αφεταιρία – Ηρώων Πολυτεχνείου – Σαρανταπόρου – Κωνσταντινουπόλεως – Κοιμήσεως Θεοτόκου – Καραολή & Δημητρίου – Κολοκοτρώνη – Πετζερίδη – τερματισμός.



Γ. Αγώνας 500μ

Αφεταιρία - Ηρώων Πολυτεχνείου - Κοιμήσεως Θεοτόκου - Κολοκοτρώνη - Πετζερίδη - Τερματισμός



Συμμετέχουν επικουρικά

- Η Τροχαία Κηφισιάς
- Το Α.Τ. Αγίου Στεφάνου
- Η Πολιτική Προστασία του Δήμου Διονύσου

Για πληροφορίες που αφορούν στον αγώνα μπορείτε να απευθύνεστε στους:

Αλημίση Θεόδωρο τηλ. 6947114431
Τσαβαλά Σταμάτη τηλ. 6977154031
Κομνηνάκη Γιώργο τηλ. 6973340655

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

1. Την ημέρα του αγώνα να παρουσιασθείτε 1 ώρα πριν την έναρξη του αγωνίσματος που θα λάβετε μέρος, προκειμένου να λάβετε τον αριθμό συμμετοχής σας από τη γραμματεία των αγώνων. Η παρουσία αυτή είναι υποχρεωτική ακόμα κι αν έχετε δηλώσει συμμετοχή εκ των προτέρων.
2. Όσοι έχουν προβλήματα υγείας καλό θα είναι να συμβουλευθούν τον οικογενειακό τους γιατρό για το αν επιτρέπεται να λάβουν μέρος στους αγώνες.
3. Όσοι υποφέρετε από γρίπη ή κρυολόγημα με πυρετό είναι φρόνιμο να αποφύγετε τη συμμετοχή σας.
4. Την παραμονή του αγώνα, καλό θα ήταν το βραδινό σας φαγητό να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες (μακαρόνια, γλυκά, ρύζι).
5. Γενικά τις προηγούμενες μέρες πριν τον αγώνα, φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά (νερό, χυμούς) αλλά να αποφεύγετε τα αναψυκτικά με ανθρακικό.
6. Να έχετε φάει, αλλά το γεύμα να είναι τουλάχιστον 2 ώρες πριν τον αγώνα.
7. Η αθλητική σας περιβολή δεν πρέπει να ενοχλεί ή να σας πιέζει. Τα αθλητικά σας παπούτσια πρέπει να είναι μαλακά χωρίς να σας χτυπούν.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Οι Διοργανωτές
Οργανισμός Νεολαίας, Άθλησης & Πολιτισμού
Δήμου Διονύσου
ΘΕΣΠΙΣ

Αθλητικός Γυμναστικός Σύλλογος Αγίου Στεφάνου
« ΤΟ ΟΙΟΝ »