



4ος ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 4 & 8 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ Σάββατο 5 Σεπτεμβρίου 2020

Χάρισε ζωή...γίνε Δωρητής Οργάνων, Ιστών & Κυττάρων!!!

Συνδιοργάνωση:



Με την Αιγίδα:



Με την Υποστήριξη & τη Συνεργασία:

- **Βοτανικού Κήπου Ιδρύματος « ΙΟΥΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ Ν.ΔΙΟΜΗΔΟΥΣ»**
- **Ελληνικής Αθλητιατρικής Εταιρείας Ιατρών Αγώνων**

ΕΠΙΣΗΜΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ “LIFE RUN 2020”

Σας παραθέτουμε την Επίσημη Προκήρυξη του Αγώνα, η οποία προβλέπει με ακρίβεια τους όρους, τους κανονισμούς και τις προϋποθέσεις, διεξαγωγής του αγώνα και της συμμετοχής των δρομέων, οι οποίοι επιθυμούν να λάβουν μέρος στον 4ο Απογευματινό Αγώνα Δρόμου Ανωμάλου Εδάφους “LIFE RUN 2020”.

Χρόνος Διεξαγωγής: Ο Αγώνας θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 5 Σεπτεμβρίου 2020, στις εγκαταστάσεις του **ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ**, του Ιδρύματος “**Ιουλίας & Αλεξάνδρου Ν. Διομήδους**”, Ιερά Οδός 401, στο Χαϊδάρι.

Αποστάσεις και Κατηγορίες του Αγώνα: Στον αγώνα, οι δρομείς μπορούν να επιλέξουν τη συμμετοχή τους στις ακόλουθες δύο διαδρομές:

α) Δρόμος απόστασης 4 χιλιομέτρων β) Δρόμος απόστασης 8 χιλιομέτρων

Οι αποστάσεις των 4 και 8 χιλιομέτρων περιλαμβάνουν τις εξής κατηγορίες:

1η κατηγορία Γυναίκες: δρόμος απόστασης τεσσάρων (4) χιλιομέτρων

2η κατηγορία Άνδρες: δρόμος απόστασης τεσσάρων (4) χιλιομέτρων

3η κατηγορία Γυναίκες: δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων

4η κατηγορία Άνδρες: δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων

5η κατηγορία Ομαδικής Συμμετοχής Γυναικών & Ανδρών: δρόμος απόστασης οκτώ (8) χιλιομέτρων.

Συγκέντρωση Δρομέων: Σημείο συγκέντρωσης των δρομέων, ορίζεται ο χώρος του **ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ** του Ιδρύματος “**Ιουλίας & Αλεξάνδρου Ν. Διομήδους**”, την ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα από τις 15.00.

Εκκίνηση και Τερματισμός Αγώνα: Η εκκίνηση και ο τερματισμός των αποστάσεων 4 & 8 χιλιομέτρων, θα πραγματοποιηθούν σε κεντρικό σημείο του **ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ**, στο Χαϊδάρι.

Ώρες Εκκίνησης Αγωνισμάτων: Η εκκίνηση για το δρόμο απόστασης 4 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 17.00. Για το δρόμο απόστασης 8 χιλιομέτρων, η εκκίνηση θα δοθεί στις 18.00.

Δικαίωμα συμμετοχής: Στους δρόμους απόστασης 4 & 8 χιλιομέτρων, έχουν δικαίωμα συμμετοχής, μέλη γυμναστηρίων, ερασιτέχνες δρομείς, δρομείς οι οποίοι ανήκουν σε οργανωμένα σωματεία, εργαζόμενοι σε επιχειρήσεις κ.λπ.

Ατομική ευθύνη των Δρομέων: Οι δρομείς, θα αγωνισθούν με δική τους ευθύνη και μόνον αφού υπογράψουν σχετική δήλωση, κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής τους στον αγώνα, η οποία απαλλάσσει τους διοργανωτές, από ενδεχόμενες οργανικές επιπλοκές που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή και μετά την αγωνιστική τους προσπάθεια.

Κανονισμοί Αγώνα: Στους δρόμους απόστασης 4 & 8 χιλιομέτρων, ισχύουν οι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Σταθμοί διάθεσης νερού: Στους δρομείς, θα διατίθεται νερό στο 2ο χιλιόμετρο του δρόμου απόστασης 4 χιλιομέτρων και στο 2ο, 4ο και 6ο χιλιόμετρο του δρόμου απόστασης 8 χιλιομέτρων, καθώς και στο σημείο τερματισμού.

Απονομές Επάθλων:

-Στους 3 πρώτους νικητές της κάθε μίας από τις 5 κατηγορίες, που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθούν **κύπελλο – μετάλλιο και δίπλωμα**.

-Στους δεύτερους και τρίτους νικητές της κάθε μίας από τις 5 κατηγορίες, που περιλαμβάνει ο Αγώνας, όπως αυτές περιγράφονται ανωτέρω, θα απονεμηθούν **μετάλλιο και δίπλωμα**.

-Για τον καθορισμό των 3 πρώτων ομάδων της 5ης κατηγορίας **Ομαδικής Συμμετοχής** γυναικών & ανδρών, θα χρησιμοποιηθεί η σειρά και ο χρόνος τερματισμού των 4 πρώτων δρομέων οι οποίοι θα τερματίσουν για κάθε ομάδα.

Για την συγκρότηση ομάδας ο ελάχιστος αριθμός δρομέων είναι πέντε άτομα.

Επίσης αναμνηστικά μετάλλια και δίπλωμα του Αγώνα, θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα συμμετέχουν στον Αγώνα.

Δηλώσεις συμμετοχής: Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα θα δέχεται συμμετοχές μέχρι και την Πέμπτη 3 Σεπτεμβρίου 2020. Οι δηλώσεις συμμετοχής στους αγώνες 4 & 8 χιλιομέτρων, γίνονται δεκτές με τους ακόλουθους τρόπους:

- 1) Ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα www.agonesdromou.gr (Πεδίο ΑΓΩΝΕΣ)
- 2) Με την υποβολή αίτησης συμμετοχής αυτοπροσώπως, στα **Κέντρα Δήλωσης Συμμετοχής**, για τη διεύθυνση των οποίων μπορείτε να ενημερωθείτε, στο διαδικτυακό τόπο του Αγώνα www.agonesdromou.gr (ΠΕΔΙΟ ΑΓΩΝΕΣ) ή στα τηλέφωνα **2109765100 & 2109713665**.

Απαραίτητα προσωπικά στοιχεία για τη δήλωση συμμετοχής: Προκειμένου να θεωρηθεί έγκυρη η δήλωση συμμετοχής των δρομέων, θα πρέπει να συμπληρώσουν στο έντυπο της αίτησης για συμμετοχή, τα ακόλουθα στοιχεία: **Επιλογή απόστασης(4 ή 8 χλμ.), επώνυμο, όνομα, πατρώνυμο, έτος γέννησης, διεύθυνση, τηλέφωνο, email και ΟΜΑΔΑ για ομαδικές συμμετοχές.**

Παραλαβή υλικού: Οι δρομείς, οι οποίοι θα διεκπεραιώσουν τη συμμετοχή τους στον αγώνα, θα μπορούν να παραλάβουν το σάκο με το υλικό τους, **την Πέμπτη και την Παρασκευή 3 & 4 Σεπτεμβρίου 2020**, από 11.00 – 19.00 από τα γραφεία της Οργανωτικής Επιτροπής, Λεωφόρος Βουλιαγμένης 164, 1ος Όροφος, στη Δάφνη.

Παράβολο συμμετοχής στον Αγώνα: Το κόστος συμμετοχής στον Αγώνα των 4 & 8 χιλιομέτρων, ορίζεται στα δεκαπέντε (15) ευρώ. Οι δρομείς μπορούν να καταβάλουν το ποσό με τους εξής τρόπους:

α) στον Τραπεζικό λογαριασμό που τηρεί ο Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής στην ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ, με αναγραφή του ονόματος του δρομέα.

Αριθμός λογαριασμού: 5036-062386-218

Αριθμός IBAN: 2801720360005036062386218

β) Εάν εγγραφούν αυτοπροσώπως σε κάποιο **Κέντρο Δήλωσης Συμμετοχής**, από όπου θα παραλάβουν σχετική απόδειξη πληρωμής.

Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΕΓΚΥΡΗ ΜΟΝΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΒΟΛΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.

Απαραίτητη προϋπόθεση παραλαβής του υλικού: Οι δρομείς, για να παραλάβουν το σάκο με το υλικό του αγώνα, απαραίτητα, πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τη δήλωση συμμετοχής τους, να καταβάλουν το παράβολο συμμετοχής, και να επιδείξουν το αποδεικτικό καταβολής του παραβόλου, είτε στο σημείο παραλαβής του σάκου με το υλικό του αγώνα, είτε στη Γραμματεία του Αγώνα.

Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων των δρομέων: Όσοι από τους δρομείς θελήσουν να φυλάξουν τα προσωπικά τους αντικείμενα κατά τη διάρκεια του αγώνα, μπορούν να παραδώσουν την τσάντα η οποία θα έχει επικολλημένο στο εξωτερικό μέρος της τον αυτοκόλλητο αριθμό που θα τους χορηγηθεί, εντός του σάκου με το υλικό του αγώνα. Η παράδοση της τσάντας με τα προσωπικά αντικείμενα των δρομέων, μπορεί να γίνει στο σημείο φύλαξης προσωπικών αντικειμένων των δρομέων, το οποίο θα λειτουργεί για την παραλαβή, το Σάββατο, ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα, από 15.30 έως 20.00, παραπλεύρως της Γραμματείας του Αγώνα.

Η επιστροφή των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων θα γίνεται από το σημείο το οποίο τα παρέδωσαν και μόνο με την επίδειξη του επιστήθιου αριθμού συμμετοχής τους, στους υπεύθυνους φύλαξης και εφ' όσον υπογράψουν για την παραλαβή της τσάντας τους.

Η επιστροφή των προσωπικών αντικειμένων στους δρομείς, θα αρχίσει 10' μετά τον τερματισμό των πρώτων δρομέων της κάθε απόστασης.

Παροχές στους Δρομείς: Κάθε δρομέας ο οποίος θα συμμετέχει στον Αγώνα, θα έχει τις ακόλουθες παροχές:

- Τσάντα με το υλικό του αγώνα η οποία θα περιέχει: επιστήθιο αριθμό συμμετοχής, αναμνηστικό T-shirt με το λογότυπο του Αγώνα, τσάντα για τη φύλαξη προσωπικών αντικειμένων με αυτοκόλλητο αριθμό, ο οποίος θα συμπίπτει με τον επιστήθιο αριθμό συμμετοχής τους στον Αγώνα.

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο του Αγώνα
- Αναμνηστικό Δίπλωμα του Αγώνα
- Εμφιαλωμένα νερά κατά τη διαδρομή του Αγώνα και μετά τον τερματισμό.
- Snack μετά τον τερματισμό
- Μέριμνα για την παροχή ιατρικών υπηρεσιών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μιχάλης Μηνούδης
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής του Αγώνα