



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΥ
ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
Αγ. Πελάγους & Νότου (Αθλητικό Κέντρο)
153 42, Αγ. Παρασκευή
Τηλέφωνο Γραμματείας: 210 6002223
Φαξ: 210 6083923
E-mail: paodap@agiaparaskevi.gr

Αγία Παρασκευή 10/04/2017

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής, με την συνδρομή του Συνδέσμου Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής και την υποστήριξη της Ομάδας Αθλητών Μαραθωνίου Αθηνών «Ο.Ρ.Α.Μ.Α.», προκηρύσσει για 4η χρονιά αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες, με την επωνυμία «**4ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ – 2017**».

Ο αγώνας θα διεξαχθεί **ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ** της **Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ** (Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού- Υπεραποστάσεων).

ΗΜΕΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 7 Μαΐου 2017.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Η διοργάνωση, εκτός από την αθλητική της διάσταση, έχει **φιλανθρωπικό και κοινωνικό χαρακτήρα**. Όποιος επιθυμεί (συμμετέχων ή θεατής) μπορεί να προσφέρει συσκευασμένα τρόφιμα μακράς διάρκειας, τα οποία θα διατεθούν μέσω του Κοινωνικού Παντοπωλείου και Μαγειρείου του Δήμου, για τη στήριξη συμπολιτών μας. Τα προϊόντα μπορούν να παραδίδονται είτε με την παραλαβή του φακέλου στους συμμετέχοντες (chip, αριθμός κλπ) από τη Γραμματεία, είτε κατά την ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα στους ειδικούς συλλέκτες τροφίμων που θα έχουν τοποθετηθεί από το Δήμο Αγίας Παρασκευής στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 14 χλμ. Μεικτή δρόμος- βουνό.

Ώρα εκκίνησης 08:30 π.μ.

Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ – αριστερά Γραβιάς μέχρι διασταύρωση ΣΔΑΜ 500 μ. (ΥΨ. 260 μ.) στροφή δεξιά (παρατεταμένη ανηφόρα) προς Ι. Μ. Αγ. Ιωάννου Κυνηγού 1,2 χλμ (ΥΨ.345μ) και μέχρι διασταύρωση με άσφαλτο 1,8 χλμ., στροφή αριστερά 350ο προς κορυφή (ΥΨ.415 μ.) (χωμάτινη ανηφορική διαδρομή) 700μ. (ΥΨ.ΜΑΧ. 460μ.) οριζόντια και κατηφορική

διαδρομή 2,2 χλμ, (ΥΨ.350μ.)- τάπητας χρονομέτρησης - στροφή αριστερά 350 μοιρών (δασικός κατήφορος) 400μ. διακλάδωση αριστερά απότομη κατηφόρα 600μ, φτάνουμε σε διασταύρωση με άσφαλτο (οδός Αγάπης) 500 μ. δεξιά (οδός Κολοκοτρώνη), τέρμα Κολοκοτρώνη δεξιά (οδός Αγ. Ιωάννη) μέχρι την εκκλησία Αγ. Σάββας 1 χλμ (ΥΨ. 230μ.), απότομη ανηφόρα αριστερά μέχρι Ι. Μ. Αγ. Ιωάννη Κυνηγού 1 χλμ και δεξιά επιστροφή έως τερματισμό – αφετηρία 3 χλμ.



Χαμηλότερο σημείο διαδρομής: 219 μ

Υψηλότερο σημείο διαδρομής: 489 μ

Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολος λόγω βατότητας (9 χλμ ασφάλτινα και 5 χλμ χωμάτινα) και υψομετρικής διαφοράς.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

1. Γενική Ανδρών
2. Γενική Γυναικών
3. Άνδρες έως 25 ετών
4. Άνδρες 26-30 ετών
5. Άνδρες 31-40 ετών
6. Άνδρες 41-50 ετών
7. Άνδρες 51-60 ετών
8. Άνδρες 61 ετών & άνω

A. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

1. Μίνι Παμπαίδες 9-10 ετών (4^{ης} τάξης).
2. Μίνι Παγκορασίδες 9-10 ετών (4^{ης} τάξης).
3. Μίνι Παμπαίδες 10-11 ετών (5^{ης} τάξης).
4. Μίνι Παγκορασίδες 10-11 ετών (5^{ης} τάξης).
5. Μίνι Παμπαίδες 11-12 ετών (6^{ης} τάξης).
6. Μίνι Παγκορασίδες 11-12 ετών (6^{ης} τάξης).

B. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:

Συνίσταται για μικρότερα παιδιά από 9 ετών και τους συνοδούς γονείς ή κηδεμόνες τους.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

- Τα αποτελέσματα για τις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα είναι χωριστά **ανά κατηγορία**.
- Η χρονομέτρηση και η κατάταξη των δρομέων θα γίνεται με ηλεκτρονικούς τάπητες και chips, οι οποίοι θα βρίσκονται στο μέσο της κάθε διαδρομής.

ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Για τον αγώνα των **14 χλμ.** θα υπάρχουν δύο σημεία ανεφοδιασμού νερών: στη Μονή του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου του Κυνηγού & στο μέσο της διαδρομής αμέσως μετά το σημείο ελέγχου.

Για τον αγώνα των **5 χλμ.** το σημείο εφοδιασμού θα είναι μπροστά από το Αμερικάνικο Κολλέγιο.

Επιπλέον, θα υπάρχει και σημείο ανεφοδιασμού στο σημείο **εκκίνησης – τερματισμού**, Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

- Όλες οι κατηγορίες θα έχουν κοινή αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής.
- Στις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα απονεμηθούν **μετάλλια και κύπελα στους 3 πρώτους ανά ηλικιακή κατηγορία** και **αναμνηστικά μετάλλια σε όλους** τους συμμετέχοντες.
- Η κατηγορία **ελεύθερης – μη αγωνιστικής** συμμετοχής **δεν** έχει αγωνιστικό χαρακτήρα και δεν χρονομετράται. Μπορούν να συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

A. Για τη **διαδρομή του 1 χλμ** οι δηλώσεις συμμετοχής με τους εξής τρόπους:

1. Μέσω ηλεκτρονικής φόρμας.
2. Στη γραμματεία του Π.Α.Ο.Δ.Α.Π. (Αθλητικό κέντρο Αγίας Παρασκευής, Αιγαίου Πελάγους & Νότου τηλ. 210 6002223 fax: 210 6083923).
3. Στους Κ.Φ.Α. των σχολείων.

B. Η ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής συμμετοχής στον αγώνα βρίσκεται στην επίσημη ιστοσελίδα του Δήμου Αγίας Παρασκευής(<http://www.agiaparaskevi.gr>), στην επίσημη ιστοσελίδα της Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ. (<http://eoslmay.gr/>) και στα δρομικά sites όπου φιλοξενείται ο αγώνας.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την **Παρασκευή 5 Μαΐου 2017, 09:00 - 14:00** και το **Σάββατο 6 Μαΐου 2017, 10:00-13:00** από τη Γραμματεία του ΠΑΟΔΑΠ (Αιγαίου Πελάγους & Τέρμα Νότου) και την **Κυριακή 7 Μαΐου 2017, 07:00 - 08:00** **αυστηρά, από την γραμματεία του αγώνα** (Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής).

Η παράδοση των αριθμών θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας ή του διαβατηρίου ή του δελτίου αθλητικής ιδιότητας.

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Στον χώρο του Δημοτικού Πάρκινγκ πλησίον της Κεντρικής Πλατείας Αγίας Παρασκευής, την ημέρα του αγώνα θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Ο ΠΑΟΔΑΠ δεν ευθύνεται για απώλεια ιματισμού και τιμαλφών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ-ΥΓΕΙΑ-ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η υποβολή σε ιατρικό έλεγχο των αθλητών και των αθλητριών είναι απαραίτητη για την συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι αθλητές αγωνίζονται με προσωπική τους ευθύνη, γνωρίζοντας τις δυσκολίες και τους κινδύνους του αγώνα. Είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι για την διενέργεια εξετάσεων που θα πιστοποιήσουν την καλή τους υγεία και την ικανότητα συμμετοχής σε έναν αγώνα με τον βαθμό δυσκολίας του και δεν υποχρεούνται να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση. Οι διοργανωτές απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για οποιαδήποτε σωματική βλάβη ή θάνατο που ενδεχομένως προκληθεί στους αθλητές και γενικά απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για την σωματική ακεραιότητα των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα ή συνέπεια αυτού. Η αίτηση συμμετοχής αποτελεί ταυτόχρονα και δήλωση απαλλαγής των διοργανωτών από κάθε ευθύνη για τα προαναφερθέντα.

ΑΝΑΒΟΛΗ- ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

Ενημέρωση για τυχόν αναβολή και μετάθεση του αγώνα σε άλλη ημερομηνία ή ακύρωση αυτού λόγω ανωτέρας βίας θα γίνει μέσω των Μ.Μ.Ε. και της επίσημης ιστοσελίδας του Δήμου Αγίας Παρασκευής.

Ο Πρόεδρος του Π.Α.Ο.Δ.Α.Π.

Σωτήρης Αν. ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ



Με τη συμβολή των

Υπό την Αιγίδα της
Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ.



www.eoslmay.org



Με την ευγενική χορηγία

