

**3^{ΟΣ} ΔΡΟΜΟΣ ΖΩΗΣ ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
«ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ 2015»**

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΣΗΓΗΣΗ-ΣΥΝΔΡΟΜΗ :



ΧΟΡΗΓΟΙ:



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής, με την εισήγηση-συνδρομή της Ομάδας Αθλητών Μαραθωνίου Αθηνών με την επωνυμία «Ο.Ρ.Α.Μ.Α.» και σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής, προκηρύσσει αγώνες δρόμου για όλες τις ηλικίες με την επωνυμία «**3ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ – 2015**».

ΗΜΕΡΑ: Κυριακή 10 Μαΐου 2015.

ΩΡΑ: 08:30 π.μ.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

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 που έχουν ανάγκη. Τα προϊόντα μπορούν να παραδίδονται 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 1 χλμ. Ώρα εκκίνησης 08:40.



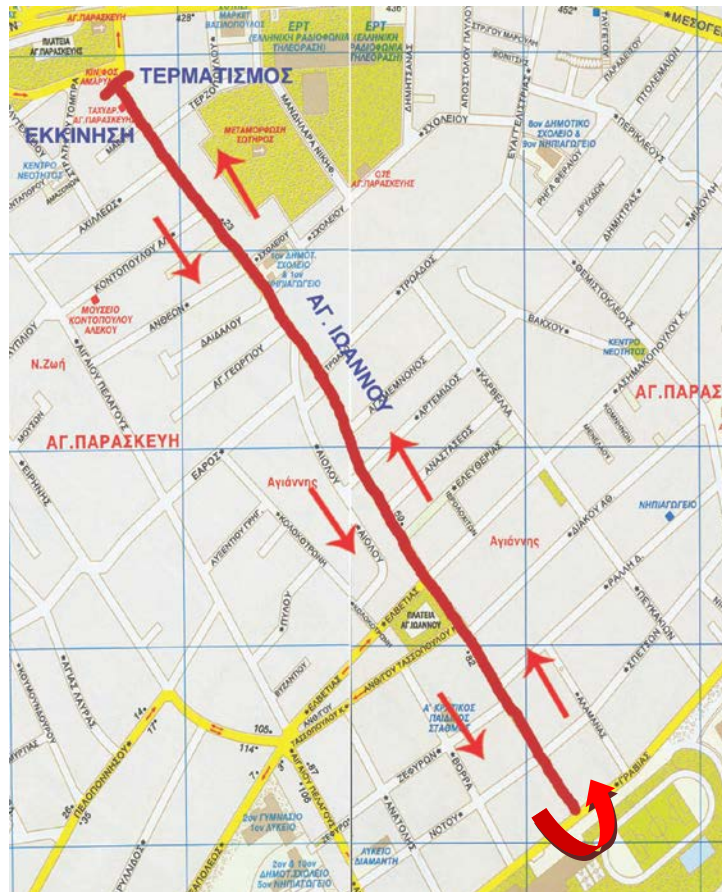
Α. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ 4^η τάξη.
2. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 4^η τάξη.
3. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ 5^η τάξη.
4. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 5^η τάξη.
5. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ 6^η τάξη.
6. ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 6^η τάξη.

Β. ΕΛΕΥΘΕΡΗ – ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.

Συνίσταται για μικρά παιδιά και συμμετέχοντες μεγάλης ηλικίας.

2^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :Απόσταση 2,4 χλμ. Ώρα εκκίνησης 09:00.



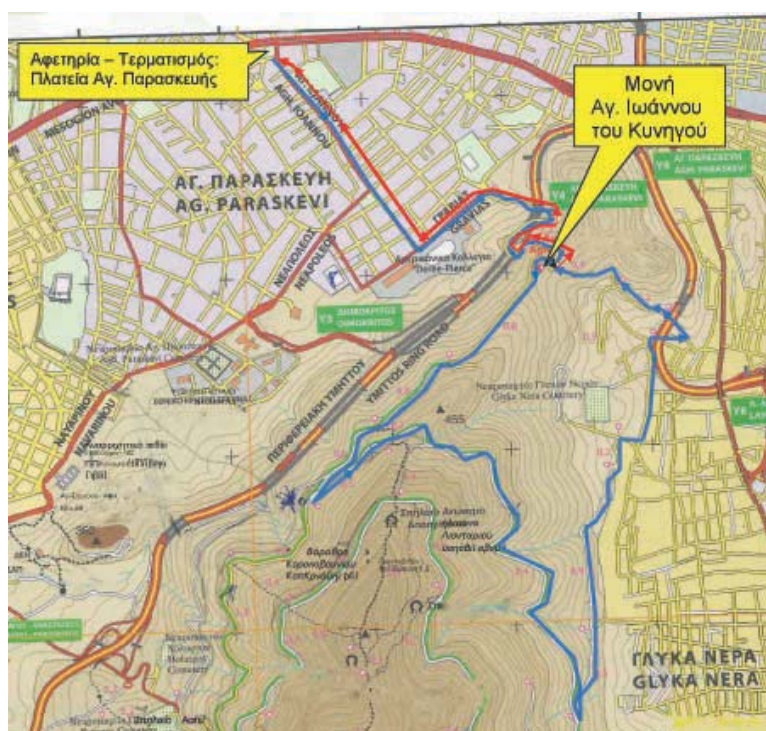
A. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1. ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ
2. ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
3. ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ Κοριτσιών Αγίας Παρασκευής.
4. ΝΕΑΝΙΔΩΝ μέχρι 19 ετών (Πανελλήνια συμμετοχή).
5. ΓΥΝΑΙΚΩΝ
6. ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ Αγοριών Αγίας Παρασκευής.
7. ΕΦΗΒΩΝ μέχρι 19 ετών (Πανελλήνια συμμετοχή).
8. ΑΝΔΡΩΝ

B. ΕΛΕΥΘΕΡΗ – ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.

3^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :Απόσταση 14 χλμ. Ώρα εκκίνησης 08:30

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 ασφαλτο 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 ασφαλτο (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: 460 μ

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

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1. **ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ**
2. **ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**
3. **ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18-34 ετών** (Πανελλήνια συμμετοχή).
4. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 35-44** (Πανελλήνια συμμετοχή).
5. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 45-54** (Πανελλήνια συμμετοχή).
6. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 55 ετών και άνω** (Πανελλήνια συμμετοχή).
7. **ΑΝΔΡΩΝ μέχρι 25 ετών** (Πανελλήνια συμμετοχή).
8. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ 18-34 ετών** (Πανελλήνια συμμετοχή).
9. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ 35-44 ετών** (Πανελλήνια συμμετοχή).
10. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ 45-54 ετών** (Πανελλήνια συμμετοχή).
11. **ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ 55 ετών και άνω** (Πανελλήνια συμμετοχή).

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.
Ειδικότερα: για την 1^η διαδρομή στην οδό Έαρος
για την 2^η διαδρομή μπροστά από το Αμερικάνικο Κολλέγιο
για την 3^η διαδρομή στο μέσο της διαδρομής.

ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

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

Για τον αγώνα των **2,4 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 **έπαθλα στους 3 πρώτους ανά κατηγορία** και **αναμνηστικά μετάλλια σε όλους** τους συμμετέχοντες.
- Η κατηγορία **ελεύθερης – μη αγωνιστικής** συμμετοχής **δεν** έχει αγωνιστικό χαρακτήρα. Μπορούν να συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή σε όλους τους αγώνες είναι **δωρεάν**.

A. Για τους αγώνες των **14 & 2,4** χιλιομέτρων οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται **μέχρι την Τετάρτη 6/5/2015 στις 14:00**, στην παρακάτω διεύθυνση στην οποία θα μπορούν να γραφτούν Online όλοι οι δρομείς που θέλουν να συμμετάσχουν σε κάποια από τις αποστάσεις του 3ου Δρόμου Ζωής του Δήμου Αγίας Παρασκευής.

<https://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=0719b8c072973d9f8cb895605f069ae6>

Β. Για τον αγώνα του 1 χιλιομέτρου οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται μέχρι την **Τετάρτη 6/5/2015 στις 14:00** με τους εξής τρόπους:

1. στους γυμναστές των σχολείων
2. στην παρακάτω διεύθυνση στην οποία θα μπορούν να γραφτούν Online

<https://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=0719b8c072973d9f8cb895605f069ae6>

Τηλέφωνο πληροφοριών: 210-600223, Γραμματεία ΠΑΟΔΑΠ.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την Παρασκευή 8 Μαΐου 2015, 09:00 - 20:00 στη Γραμματεία ΠΑΟΔΑΠ (Κλειστό Γυμναστήριο Αγίας Παρασκευής, Αιγαίου Πελάγους & Νότου Τέρμα) και το Σάββατο 9 Μαΐου 2015, 11:00-13:00 από τη, Γραμματεία του ΠΑΟΔΑΠ από το Δημαρχείο Αγίας Παρασκευής (Μεσογείων 415-417), στο ισόγειο (αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου).

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

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.

Τέλος, ο ΠΑΟΔΑΠ δεν ευθύνεται για απώλεια ιματισμού και τιμαλφών.

Με εκτίμηση,
Ο Πρόεδρος του ΠΑΟΔΑΠ

Σωτήριος Παπαμιχαήλ