

4ος «Ηνίοχος Δρόμος»-3ο Sterea Run

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ (Κανόνες Συμμετοχής)

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και ο Αθλητικός Σύλλογος «Ηνίοχος» , στο πλαίσιο του 3ου Sterea Run, διοργανώνουν τους εξής αγώνες:

- α) 4ος «Ηνίοχος Δρόμος» (ημιμαραθώνιος 21.097,5 m),**
- β) «Αγώνας 10km»**
- γ) «Αγώνας Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5km»**
- δ) «Παιδικός Αγώνας 1000μ».**

Συνδιοργανωτές των αγώνων ορίζονται:

- η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας (Π.Ε. Φωκίδας)
- ο Δήμος Δελφών (Δημοτικές Ενότητες Άμφισσας και Ιτέας & Κοινότητες Άμφισσας, Ιτέας και Κίρρας)
- η Π.Ε.Δ. Στερεάς Ελλάδας.

Συμμετέχουν στη διοργάνωση:

- η Αστυνομική Διεύθυνση Φωκίδας (Τροχαία Άμφισσας, Ιτέας)
- η Πυροσβεστική Υπηρεσία Άμφισσας & Ιτέας
- το Λιμεναρχείο Ιτέας
- το Λιμενικό Ταμείο Φωκίδας.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται με την υποστήριξη της Γ.Γ.Α., της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Ανατολικής Στερεάς-Εύβοιας και υπό την Αιγίδα του Υφυπουργείου Αθλητισμού και του Υπουργείου Τουρισμού.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες συμμετοχής :

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ, ΩΡΑ ΚΑΙ ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

1.1. Ημερομηνία :

• ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024 :

«Αγώνας Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5km»

Ωρα εκκίνησης:18.15

Αφετηρία-Τερματισμός: ΠΛΑΤΕΙΑ ΗΣΑΪΑ-ΑΜΦΙΣΣΑ

«Αγώνας 10km»

Ωρα εκκίνησης:18.30

Αφετηρία-Τερματισμός: ΠΛΑΤΕΙΑ ΗΣΑΪΑ-ΑΜΦΙΣΣΑ

«Παιδικός Αγώνας 1000μ»

Ωρα εκκίνησης:17.45

Αφετηρία-Τερματισμός: ΠΛΑΤΕΙΑ ΗΣΑΪΑ-ΑΜΦΙΣΣΑ

• ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024:

4ος «Ηνίοχος Δρόμος» (Ημιμαραθώνιος)

Ώρα εκκίνησης: 08.00

Αφετηρία: ΠΛΑΤΕΙΑ ΗΣΑΪΑ-ΑΜΦΙΣΣΑ

Τερματισμός: ΜΩΛΟΣ ΙΤΕΑΣ

1.2. Και οι 4 αγώνες διεξάγονται σε ασφάλτινες διαδρομές με **πολύ καλή ποιότητα ασφάλτου**, ενώ ο ημιμαραθώνιος παρουσιάζει αρνητική υψομετρική, γεγονός το οποίο ευνοεί τις καλύτερες επιδόσεις.

2.ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

2.1. Έγκυρη θεωρείται η συμμετοχή, η οποία έχει τακτοποιηθεί οικονομικά.

2.2. Το κόστος συμμετοχής είναι:

- 14 ευρώ για τον ημιμαραθώνιο «Ηνίοχο Δρόμο».
- 10 ευρώ για τον «Αγώνα Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5Km».
- 10 ευρώ για τον αγώνα των 10 km

Η συμμετοχή στον παιδικό αγώνα 1000μ είναι ΔΩΡΕΑΝ.

2.3 Η επικύρωση της συμμετοχής στον αγώνα μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους:

α. με κατάθεση του αντίστοιχου ποσού στην Εθνική Τράπεζα

IBAN: GR52 0110 3120 0000 3120 0375 249

Δικαιούχος Λογαριασμού: Αθλητικός Σύλλογος «Ηνίοχος»

β. με χρήση κάρτας στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://event.athletopia.com/4os-iniochos-dromos>

2.4. Απαραίτητη είναι η ξεχωριστή αναγραφή του ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟΥ του κάθε αθλητή που θα λάβει μέρος στο πεδίο ΣΧΟΛΙΑ στο καταθετήριο.

2.5. Τυχόν τραπεζικά έξοδα βαρύνουν αποκλειστικά τον καταθέτη.

2.6. Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά από την εταιρία Fitrace.

Το chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης θα δίνεται μαζί με τον υπόλοιπο εξοπλισμό από τη Γραμματεία του αγώνα που θα βρίσκεται στο Πνευματικό Κέντρο της Άμφισσας (Πλατεία Ησαΐα):

- το Σάββατο 12-10-2024 και ώρες 09.00-14.00 και 17.00-21.00
- την Κυριακή 13-10-2024 στο ίδιο σημείο μέχρι και μία (1) ώρα πριν τον αγώνα του ημιμαραθωνίου.

2.7. Αθλητής/τρια που δηλώσει συμμετοχή και δεν προσέλθει στον αγώνα δεν δικαιούται επιστροφής χρημάτων.

2.8. Ολοκληρωμένη θεωρείται η συμμετοχή αν έχει τακτοποιηθεί οικονομικά μέχρι και την Τρίτη 1-10-2024 και ώρα 23.59, Εγγραφές θα γίνονται δεκτές και κατά τις ημέρες των αγώνων κατά τη διάρκειά λειτουργίας της Γραμματείας

2.9. Σε περίπτωση αναβολής ή ακύρωσης του αγώνα με ευθύνη των διοργανωτών ή μετά από κρατική απόφαση τα χρήματα θα επιστραφούν στους συμμετέχοντες.

2.10. Οι συμμετέχοντες στον Ημιμαραθώνιο θα πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους (γεννηθέντες μέχρι και το 2005), ενώ οι συμμετέχοντες στους Αγώνες των 5Km και 10km θα πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους (γεννηθέντες μέχρι και το 2009).

3.ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΩΝ

3.1. Περιγράφονται επακριβώς στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης και για τον κάθε αγώνα ξεχωριστά ενώ οι διαδρομές είναι πιστοποιημένες από την AIMS και την IAAF.

4. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

4.1. Για τον ημιμαραθώνιο «Ηνίοχο Δρόμο» το χρονικό όριο είναι 3 ώρες, για τον αγώνα των 10km το χρονικό όριο είναι 1h και 30min και για τον «Αγώνα Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος των 5Km» το χρονικό όριο είναι 70 λεπτά. Τα όρια είναι κοινά για όλες τις κατηγορίες των αθλητών, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Μετά από τη συμπλήρωση του χρόνου που αναφέρεται, ο υπεύθυνος του σταθμού συνεχίζει να καταγράφει τους αθλητές αλλά ως εκπρόθεσμους, και οι αθλητές που καταφθάνουν εκεί, έχουν υποχρέωση να παραδώσουν τον αριθμό τους. Οι αθλητές που επιθυμούν, μπορούν να συνεχίσουν τη διαδρομή εκτός συναγωνισμού και με δική τους αποκλειστικά ευθύνη.

5.ΠΑΡΟΧΕΣ

5.1. Ημιμαραθώνιος:

- α. Τεχνικό μπλουζάκι.
- β. Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- γ. Αριθμός συμμετοχής.
- δ. Μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- ε. Τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.
- στ. Δώρα χορηγών.

5.2.Αγώνας 10 Km:

- α. Τεχνικό μπλουζάκι.
- β. Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- γ. Αριθμός συμμετοχής.

- δ. Μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- ε. Τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.
- στ. Δώρα χορηγών.

5.3.Αγώνας 5 Km

- α. Τεχνικό μπλουζάκι.
- β. Chip ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- γ. Αριθμός συμμετοχής.
- δ. Μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν)
- ε. Τροφοδοσία κατά την διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.
- στ. Δώρα χορηγών.

6.ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

6.1. Ημιμαραθώνιος

6.1.1. Άνδρες:

- A1.18 έως 39 ετών.
- A2.40 έως 49 ετών.
- A3.50 έως 59 ετών.
- A4.60 +ετών.

6.1.2. Γυναίκες.

- Γ1.18 έως 39 ετών.
- Γ2.40 έως 49 ετών.
- Γ3.50+ ετών

6.2. Αγώνας 10 km

6.2.1. Άνδρες:

- A1.18 έως 39 ετών.
- A2.40 έως 49 ετών.
- A3.50 έως 59 ετών.
- A4.60 +ετών.

6.2.2. Γυναίκες.

- Γ1.18 έως 39 ετών.
- Γ2.40 έως 49 ετών.
- Γ3.50+ ετών.

6.3. Σε περίπτωση που η συμμετοχή σε κάποια κατηγορία δεν ξεπεράσει τον ελάχιστο οριζόμενο αριθμό των αθλητών, θα μεταφέρεται αυτόματα στην προηγούμενη κατηγορία.

7.ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

7.1. Νικητές των αγώνων ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές-τριες (διακριτά άνδρες-γυναίκες) της γενικής κατάταξης στον Ημιμαραθώνιο, στα 10km και στα 5km.

7.2. Στους 3 πρώτους νικητές-τριες, όλων των ηλικιακών κατηγοριών του Ημιμαραθωνίου και των 10km θα απονεμηθούν κύπελλα και μετάλλια.

7.3. Στον αγώνα των 5km θα βραβευτούν αντίστοιχα με κύπελλα και μετάλλια, οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές-τριες (διακριτά άνδρες –γυναίκες) της γενικής κατάταξης.

7.4. ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ από τις ηλικιακές κατηγορίες οι 3 ΠΡΩΤΟΙ-ΠΡΩΤΕΣ της γενικής κατάταξης.

7.5. Οι τρεις πρώτοι όλων των κατηγοριών θα παραλάβουν τα έπαθλά τους σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο. Η βράβευση των νικητών του ημιμαραθωνίου θα πραγματοποιηθεί στις 11.30, ενώ για τα 5 km και 10 km στις 20.00.

7.6. Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα πάρουν μετάλλιο.

8.ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

Στο Πνευματικό Κέντρο Άμφισσας θα υπάρχει διαμορφωμένος χώρος φύλαξης προσωπικών ειδών των αθλητών. Συστήνεται τα αντικείμενα αυτά να μην είναι αξίας παρά το γεγονός ότι ο χώρος θα φυλάσσεται.

Στο ίδιο χώρο θα υπάρχουν και τουαλέτες και χώρος για την αλλαγή των ρούχων των αθλητών.

9.ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

9.1. Όσοι αθλητές του ημιμαραθωνίου ταξιδέψουν αυθημερόν για τους αγώνες, θα προσέλθουν στο σημείο εκκίνησης (Άμφισσα). Μετά τον τερματισμό (Ιτέα), θα υπάρχει δυνατότητα μεταφοράς τους με λεωφορεία πίσω στο σημείο εκκίνησης (Άμφισσα).

9.2. Όσοι αθλητές διανυκτερεύσουν στην Ιτέα ή διαμένουν εκεί και συμμετέχουν στον ημιμαραθώνιο, θα μπορούν να μεταφερθούν στο σημείο εκκίνησης με λεωφορεία τα οποία θα βρίσκονται στο μώλο της Ιτέας στις 06.45

9.3. Σε κάθε άλλη περίπτωση οι αθλητές προσέρχονται και αποχωρούν στα σημεία εκκίνησης και τερματισμού με δική τους ευθύνη.

Προσοχή! Όσοι αθλητές του ημιμαραθωνίου θέλουν να παραλάβουν τα προσωπικά είδη στον τερματισμό (Ιτέα), θα πρέπει να τα παραδώσουν προς αποθήκευση και φύλαξη στο λεωφορείο, το οποίο θα βρίσκεται 30μ.

από την αφετηρία του αγώνα (Άμφισσα, οδός Γιδογιάννου και Λεωφ.Σαλώνων γωνία).

9.4.Για μετακίνηση προς την ευρύτερη περιοχή τέλεσης των αγώνων:

ΚΤΕΛ Ν. ΦΩΚΙΔΑΣ

Κ. Καραμανλή & 4ης Ανωνύμου, Άμφισσα

2265028088, 2265028341, 2265079259, 2265029258

10. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ

10.1. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να σεβαστούν στο ακέραιο τους κανονισμούς. Είναι επίσης υποχρεωμένοι να υπακούσουν στις υποδείξεις των κριτών του αγώνα. Η μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς ή τις υποδείξεις, επισύρει πάντα την ποινή του αποκλεισμού. Οι κριτές του αγώνα όταν αντιληφθούν παραβάσεις των κανονισμών, τις καταγράφουν και ενημερώνουν τους παραβάτες. Κάθε άλλο εξουσιοδοτημένο πρόσωπο από τη διοργάνωση έχει τη δυνατότητα να καταγράψει επίσης όποια παράβαση υποπέσει στην αντίληψή του και να την υποβάλει προς εξέταση στην Επιτροπή Αγώνα.

11. ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

11.1. Η σήμανση της διαδρομής είναι πυκνή ώστε να καθορίζεται η σωστή πορεία του αθλητή. Οι διαδρομές του ημιμαραθωνίου όπως και των 5 km και 10 km, έχουν σταθερές σημάνσεις οι οποίες είναι προσωρινές, με στόχο την εξυπηρέτηση των αθλητών και μετά τον αγώνα αφαιρούνται. Πρόκειται κυρίως για σήματα χιλιομετρικών ενδείξεων ή κατευθυντήρες της διαδρομής, όπως επίσης και για αποτρεπτικές σε περίπτωση λανθασμένης διαδρομής.

11.2. Σε καίρια σημεία της διαδρομής και σε περίπτωση που τα παραπάνω υλικά μέσα κριθούν ενδεχομένως ανεπαρκή, θα υπάρχουν εθελοντές σε όλες τις διασταυρώσεις που θα καθοδηγούν τους αθλητές.

12. ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

12.1. Κατά τη διάρκεια του Ημιμαραθωνίου αγώνα, η τροφοδοσία των αθλητών έχει ως εξής:

- **4^ο** km εμφιαλωμένο νερό
- **8^ο** km εμφιαλωμένο νερό
- **13^ο** km θα διατίθενται ισοτονικά υγρά, νερό και μπανάνες
- **17^ο** km εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό τυπου Cola.

12.2. Στον αγώνα των 10 km θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό στο **5^ο** km, ενώ στον αγώνα των 5 Km θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό, στο **3^ο** km

12.3. Τόσο στην αφετηρία, όσο και στον τερματισμό, θα υπάρχουν νερά, ισοτονικά και μπανάνες για όλους τους αθλητές.

13.ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

13.1. Ενστάσεις θα γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, μέχρι και 30 λεπτά μετά τον τερματισμό. Η απόφαση της επιτροπής, είναι τελική και δεν επιδέχεται αμφισβήτηση.

14.ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

14.1.Οι αθλητές κάτω των 18 ετών συμμετέχουν με ευθύνη των γονέων τους.

14.2.Η διοργανώτρια αρχή δεν ευθύνεται σε περίπτωση τραυματισμού των αθλητών όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση. Για τον καλύτερο έλεγχο και την παροχή άμεσης βοήθειας, θα υπάρχει κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης.

14.3.Όλοι οι αγώνες θα καλύπτονται πλήρως, με ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, καθώς και με την παρουσία ασθενοφόρου και πυροσβεστικού οχήματος.

14.4.Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Γενικότερα η υποβολή δήλωσης συμμετοχής ισοδυναμεί με υπεύθυνη δήλωση του συμμετέχοντος ότι βρίσκεται σε καλή κατάσταση υγείας και ότι αυτός αναλαμβάνει πλήρως τη σχετική ευθύνη για τη συμμετοχή του στον αγώνα.

14.5.Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν τους κανόνες του χρόνου και τόπο εκκίνησης χωρίς προειδοποίηση αν αυτό κριθεί αναγκαίο για λόγους ασφαλείας.

14.6.Σε περίπτωση ματαίωσης του αγώνα μετά την έναρξη των εγγραφών θα υπάρξει επιστροφή του αντιτίμου συμμετοχής, πλην των τραπεζικών εξόδων ή η δυνατότητα μεταφοράς στην επόμενη διοργάνωση για όποιον ή όποια το επιθυμεί.

14.7.Οτι δεν προβλέπεται στην προκήρυξη θα ρυθμίζεται από την Οργανωτική Επιτροπή των Αγώνων.

Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία μπορείτε να επικοινωνείτε καθημερινά με τα μέλη του Συλλόγου.

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

1. Θοδωρής Σταματόπουλος (Πρόεδρος): 6946127900
2. Αντώνης Ιωάννου (Ταμίας): 6940146532

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ