



## Spata Run 3 Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2024

### Προκήρυξη Αγώνων

#### Διοργανωτές:

Αθλητικός Σύλλογος «Ήλιος», Σπάτων  
Δήμος Σπάτων-Αρτέμιδος

#### Υποστηρικτές:

Δρομείς Κερατέας  
Παλλήνιοι δρομείς  
Ορειβατικός Σύλλογος Σπάτων  
Δρομική ομάδα Αίολος

#### Οργανωτική Επιτροπή:

Γιώργος Πάσχος  
Κώστας Μονοκρούσος

#### Αποστάσεις:

Λαϊκός Αγώνας Δρόμου 5.000 μέτρων (επί δημόσιας οδού)  
Λαϊκός Αγώνας Δρόμου 10.000 μέτρων (επί δημόσιας οδού)  
Παιδικοί αγώνες 200 / 1.000 μέτρων (εκτός του Δημοτικού Σταδίου Σπάτων)

#### Χώρος, Τόπος και Ημερομηνίες Αγώνων:

Οι αγώνες δρόμου θα διεξαχθούν την Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2024 έξω από το Δημοτικό Στάδιο Σπάτων Δ. Δημητρίου.

### **Πρόγραμμα Αγώνων:**

Αγώνας 5.000 μέτρων:

Ώρα έναρξης 08:45

Αγώνας 10.000 μέτρων:

Ώρα έναρξης 09:00

Παιδικοί Αγώνες 200 / 1000 μέτρων:

Ώρα έναρξης 11:15

### **Δικαίωμα Συμμετοχής:**

Στους αγώνες δρόμου 5.000 & 10.000 μέτρων δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και μη από 2008 και κάτω.

Στους Παιδικούς Αγώνες, δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι μαθητές Δημόσιων και Ιδιωτικών Σχολείων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.

### **Κατηγορίες:**

Αγώνες Δρόμου 5.000 & 10.000 μέτρων:

Άνδρες:

- 2009-2007 (15-17)
- 2006-2005 (18-19)
- 2004-1995 (20-29)
- 1994-1985 (30-39)
- 1984-1975 (40-49)
- 1974-1965 (50-59)
- 1964-1955 (60-69)
- 1954 (70 & άνω)

Γυναίκες:

- 2009-2007 (15-17)
- 2006-2005 (18-19)
- 2004-1995 (20-29)
- 1994-1985 (30-39)
- 1984-1975 (40-49)
- 1974-1965 (50-59)
- 1964 (60 & άνω)

Παιδικοί Αγώνες:

Αγόρια / Κορίτσια

- 2018-2017 (Α' & Β' Δημοτικού) – 200 μέτρα
- 2016-2015 (Γ' & Δ' Δημοτικού) – 1.000 μέτρα
- 2014-2013 (Ε' & Στ' Δημοτικού) – 1.000 μέτρα
- 2012-2010 (Γυμνάσιο) – 1.000 μέτρα
- 2009-2007 (Λύκειο) – 1.000 μέτρα

### **Δηλώσεις συμμετοχής:**

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να δηλώσουν τη συμμετοχή τους έως και την Κυριακή 24 Νοεμβρίου και μόνο ηλεκτρονικά στη φόρμα συμμετοχής που θα βρείτε "**ΕΔΩ**".

### **Ώρα προσέλευσης:**

Η ώρα προσέλευσης είναι τουλάχιστον 45' πριν την έναρξη κάθε αγώνα.

### **Κόστος Συμμετοχής:**

Το κόστος συμμετοχής για τους αγώνες ορίζεται σε:

5.000 μέτρα: **5€**

10.000 μέτρα: **10€**

Παιδικοί αγώνες: **Δωρεάν**

### **Παραλαβή Συμμετοχής (5.000 & 10.000 μέτρων):**

Για τους αγώνες 5.000 & 10.000 μέτρων το «τσιπ» χρονομέτρησης και το μπλουζάκι διοργάνωσης μπορούν να παραληφθούν απ' τα γραφεία του Ήλιου, τα οποία βρίσκονται μέσα στο δημοτικό στάδιο, στην πρώτη πόρτα πίσω από τις κερκίδες, τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Παρασκευή 29 Νοεμβρίου: 17:00-21:00

Σάββατο 30 Νοεμβρίου: 10:00-14:00

Κυριακή 1 Δεκεμβρίου: 07:00-08:00

### **Παραλαβή Αριθμού Συμμετοχής (παιδικών αγώνων 1.000 μέτρων):**

Ο αριθμός συμμετοχής για τους παιδικούς αγώνες μπορεί να παραληφθεί τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Παρασκευή 29 Νοεμβρίου: 17:00-21:00

Σάββατο 30 Νοεμβρίου: 10:00-14:00

Κυριακή 1 Δεκεμβρίου: 09:00-10:00

### **Απονομές – Βραβεύσεις:**

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πάρουν αναμνηστικό μεταλλικό μετάλλιο.

Επίσης κάθε συμμετέχοντας θα μπορεί να «κατεβάσει» το δίπλωμα του από τον ιστότοπο του χρονομέτρη “ΕΔΩ”.

Θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας και κάθε απόστασης εκτός από τα 200 m.

#### **Γενικοί κανόνες:**

- Οι διαγωνιζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να τηρούν το ευ αγωνίζεσθε, να σέβονται τους άλλους δρομείς, τους διοργανωτές και τις εγκαταστάσεις.
- Οι διοργανωτές και οι διαιτητές έχουν το δικαίωμα να αποβάλλουν οποιονδήποτε δρομέα δεν ακολουθεί τους κανόνες ορθής συμπεριφοράς.
- Δίνεται η δυνατότητα σε ομάδες/Συλλόγους να τρέξουν με μπλούζα της επιλογής τους.
- Θα ισχύσουν οι κανονισμοί του ΣΕΓΑΣ.
- Η διαδρομή των 5.000 & 10.000 μέτρων θα είναι προκαθορισμένη και οριοθετημένη επί Δημόσιας Οδού. Ειδικά για την απόσταση των 10.000 μέτρων θα γίνουν δύο κύκλοι της διαδρομής.
- Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγώνων των 5.000 & 10.000 μέτρων.
- Θα υπάρχει όριο συμμετεχόντων για τους αγώνες των 5.000 & 10.000 μέτρων με μέγιστο αριθμό τους 600 δρομείς (και για τις δύο αποστάσεις). Οι σταθμοί χρονομέτρησης θα είναι δύο (2) και συγκεκριμένα ένας στο σημείο εκκίνησης/τερματισμού και ένας ενδιάμεσα της διαδρομής.
- Θα υπάρχει χρονικό όριο ολοκλήρωσης διαδρομής και συγκεκριμένα 50' για τα 5.000 μέτρα και 100' για τα 10.000 μέτρα.
- Οι παιδικοί αγώνες των 200μ δε θα έχουν ηλεκτρονική χρονομέτρηση.
- Θα υπάρχει χώρος φύλαξης των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων (με τον αριθμό συμμετοχής τους).
- Θα υπάρχουν δύο (2) σταθμοί τροφοδοσίας νερού για τα 5.000 μέτρα και τέσσερις (4) σταθμοί για τα 10.000 μέτρα.
- Καθ' όλη την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει στον χώρο ασθενοφόρο με πλήρη εξοπλισμό, 2 διασώστες .

## **Διάφορα:**

Επισημαίνονται τα εξής:

- Οι συμμετέχοντες οφείλουν να υποβληθούν σε ιατρική εξέταση και καρδιολογικό έλεγχο πριν από τον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανέναν αθλητή ή αθλήτρια. Οι ανήλικοι συμμετέχουν με ευθύνη των κηδεμόνων τους.
- Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οποιοδήποτε περιστατικό συμβεί κατά τη διάρκεια του αγώνα και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου από την πλευρά των συμμετεχόντων. Όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη.
- Οι συμμετέχοντες αποδέχονται πλήρως την ευθύνη για οποιονδήποτε τραυματισμό ή ατύχημα που ενδέχεται να προκύψει κατά την προσέλευση, τη συμμετοχή και την αποχώρησή τους από τον χώρο του αγώνα. Επιπλέον, παραιτούνται από κάθε απαίτηση προς τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε άλλο εμπλεκόμενο, άμεσα ή έμμεσα, με τη διεξαγωγή του αγώνα.
- Αποδέχονται επίσης ότι τα προαναφερόμενα νομικά ή φυσικά πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για οτιδήποτε προκύψει κατά τη συμμετοχή τους στον αγώνα.
- Οι συμμετέχοντες συναινούν στη χρήση των προσωπικών τους στοιχείων και της εικόνας τους για τους σκοπούς της διοργάνωσης.
- Οι αποσκευές πρέπει να είναι ασφαλισμένες. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας ή κλοπής από τον χώρο φύλαξης.
- Για κάθε ζήτημα που δεν προβλέπεται από αυτή την Προκήρυξη ή από τους επίσημους κανονισμούς κάθε αθλήματος, καθώς και για κάθε έκτακτο περιστατικό, αρμόδια να αποφασίσει είναι η Οργανωτική Επιτροπή των Αγώνων.

## **Συμμετοχή Ανηλίκων:**

- Με την υποβολή της αίτησης συμμετοχής, ο γονέας ή κηδεμόνας δίνει τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή του παιδιού στον αγώνα και συμφωνεί πλήρως με τους όρους της αίτησης.
- Οι συμμετέχοντες οφείλουν να υποβληθούν σε ιατρική εξέταση και καρδιολογικό έλεγχο πριν από τον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανέναν αθλητή ή αθλήτρια.
- Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οποιοδήποτε περιστατικό προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα και οφείλεται στην έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου των συμμετεχόντων.
- Όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη.

## **Πληροφορίες - διευκρινήσεις:**

Δήμος Σπάτων Αρτέμιδος: **210 6633290**

Κώστας Μονοκρούσος: **6988333512**