

3ος ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ – 3ος ΛΑΪΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Αθλητικός Σύλλογος Λευκάδας "Φίλανδρος" σε συνεργασία με τον ΣΕΓΑΣ Δυτ. Στερεάς, τον Δήμο Λευκάδας και την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων προκηρύσσει τον 3ο Πράσινο Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου, 21.100 μέτρα και τον 3ο Λαϊκό Δρόμο Υγείας 5000 μέτρων. Ο αγώνας τελεί υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ. Επίσης θα πραγματοποιηθεί και Αγώνας 1000 μέτρων για μαθητές Δημοτικού.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 26 Μαΐου 2013

Σημείο εκκίνησης – τερματισμού: Πάρκο Παραλίας Λευκάδας.

Ωρα εκκίνησης: 09:00 π.μ.

Διαδρομή αγώνα: Η διαδρομή είναι επίπεδη, ασφάλτινη και το μεγαλύτερο μέρος της οποίας βρίσκεται σε περιβάλλον μεγάλης οικολογικής σημασίας. Η διαδρομή είναι μετρημένη και θα αναγράφεται ανά 1 χιλιόμετρο. Καθ' όλο το μήκος της θα είναι φυλασσόμενη από την Τροχαία, το Λιμενικό Σώμα και την Δημοτική Αστυνομία Λευκάδας.

Κανονισμοί: Ισχύουν οι κανονισμοί του ΣΕΓΑΣ.

Δήλωση συμμετοχής: Η δήλωση συμμετοχής στον αγώνα μπορεί να γίνει με τρόπο που θα ανακοινωθεί σύντομα.

Για να είναι έγκυρη η συμμετοχή θα πρέπει ο κάθε αθλητής και αθλήτρια να έχει δηλωθεί μέχρι την Παρασκευή 17/05/2013. Όσοι προσέλθουν την ημέρα του αγώνα δίχως προηγηθείσα συμμετοχή ή δηλώσουν πέραν της ημερομηνίας λήξης των εγγραφών, δεν θα πάρουν αριθμό και δεν θα αναφέρονται στα αποτελέσματα.

Κόστος συμμετοχής: Θα ανακοινωθεί σύντομα.

Βραβεύσεις: Θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης και στους 2 αγώνες. Επίσης στον ημιμαραθώνιο δρόμο θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας όπως αναγράφονται παρακάτω. Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης δεν θα βραβεύονται στις επιμέρους κατηγορίες. Στον Αγώνα 1000 μέτρων θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι μαθητές και οι 3 πρώτες μαθήτριες. Σε όλους τους αθλητές και των 3 Αγώνων (21.1 χλμ, 5 χλμ, 1χλμ) που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα.

Κατηγορίες 21.1 χιλιομέτρων:

ΑΝΔΡΩΝ

1. 18-29 ετών
2. 30-34 ετών
3. 35 – 39 ετών
4. 40 – 44 ετών
5. 45 – 49 ετών
6. 50 – 54 ετών

- 7. 55 – 59 ετών
- 8. 60 ετών και άνω

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1. Έως 30 ετών
- 2. 31 – 40 ετών
- 3. 41 ετών και άνω

Κατηγορία θα συγκροτείται εφόσον συμμετέχουν τουλάχιστον 6 αθλητές. Σε αντίθετη περίπτωση η κατηγορία θα συγχωνεύεται στην αμέσως επόμενη, ή στην προηγούμενη αν πρόκειται για την τελευταία.

Γενικά:

Οι αριθμοί συμμετοχής θα δοθούν στην Αφιετηρία πριν την έναρξη του αγώνα 06:30-07:30πμ και την προηγούμενη των Αγώνων από τις 4-8μμ στο Πνευματικό Κέντρο Δήμου Λευκάδας (πρώην Δημαρχείο). Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και Λαϊκό Δρόμο Υγείας θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση. Την προηγούμενη του Αγώνα και ώρα 20:00 θα πραγματοποιηθεί Pasta Party για το οποίο θα υπάρχει ενημέρωση κατά την παραλαβή των αριθμών.

Κάθε 2.5 χλμ. περίπου σε όλο το μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σταθμοί με νερά (2ο, 5ο, 7.5ο, 10ο, 13ο, 15ο, 18ο, χιλιόμετρο), ενώ στο 10ο θα υπάρχει και ισοτονικό. Οι αγώνες θα γίνουν με οποιεσδήποτε καιρικές συνθήκες. Όλοι οι Δρομείς θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα.

η γραμματέας
Μαριάννα Κοψιδά

ο πρόεδρος
Σπυρίδων Μαραγκός