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

Αγία Παρασκευή 4/2/2019

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής (Π.Α.ΟΔ.Α.Π.), με την συνδρομή του Συνδέσμου Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής και την υποστήριξη των:
-Β' Τμήματος Τροχαίας Βορειοανατολικής Αττικής
-Αστυνομικού Τμήματος Αγίας Παρασκευής
-1ου & 3ου Συστήματος Ελλήνων Προσκόπων Αγίας Παρασκευής
-Σωματείου Εθελοντών Πολιτικής Προστασίας Βορειοανατολικού Τομέα Υμηττού (ΣΕΠΠΒΑΤΥ)
-Στρατηγείου Διοικήσεως Ανατολικής Μεσογείου (Σ.Δ.Α.Μ.)
- SANTA RUNNING TEAM
- Ομάδας Αθλητών Μαραθωνίου Αθηνών «Ο.R.A.M.A.»
προκηρύσσει για 6η χρονιά αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες, με την επωνυμία **«6ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής -ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ 2019»**.
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 12 Μαΐου 2019.
ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο συγκεκριμένος αγώνας αποτελεί πλέον θεσμό για τον Δήμο της Αγίας Παρασκευής, έχει ως βασικό σκοπό την προώθηση του δρομικού κινήματος και δίνει τη δυνατότητα σε δρομείς αλλά και σε άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης να συμμετάσχουν σ' έναν μεικτό αγώνα δρόμου που συνδέει τον σύγχρονο αστικό ιστό με το φυσικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας την οικολογική και αθλητική αξία του Υμηττού.

Η διοργάνωση, εκτός από την αθλητική της διάσταση, έχει και αυτή την χρονιά **φιλανθρωπικό και κοινωνικό χαρακτήρα**. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός είναι η ενίσχυση της **ΣΤΕΓΗΣ ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ**, η οποία φιλοξενεί 37 ηλικιωμένα άτομα, όπου παρά τις άριστες συνθήκες φροντίδας και θαλπωρής διαπιστώνονται ελλείψεις σε βασικά είδη φροντίδας και περιποίησης.

Όποιος δρομέας/συμμετέχων επιθυμεί να στηρίξει τη Στέγη Γερόντων μπορεί να προσφέρει είδη, τα οποία θα ανακοινωθούν σε συγκεκριμένη λίστα και θα παραδίδονται στους διοργανωτές είτε με την παραλαβή του φακέλου του (chip, αριθμός κ.λπ) από τη Γραμματεία, είτε κατά την ημέρα διεξαγωγής του Αγώνα.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1η 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 350μ. 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.

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ δίχως χρονομέτρηση.

2η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 5 χλμ. Μαζικός ενηλίκων άνω των 18 ετών & Γυμνασίων – Λυκείων Σχολείων.
Ώρα εκκίνησης 08:40 π.μ.
Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ – αριστερά Γραβιάς- Δεξιά Ανατολικής Μεσογείου, αναστροφή σε σημείο 250 μ. μετά τη διασταύρωση της ΣΔΑΜ (ΥΨ. 260 μ.) και επιστροφή στο σημείο τερματισμού (Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής).

Μέγιστο ύψος διαδρομής: 260 μ.

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ δίχως χρονομέτρηση.

3η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :
Απόσταση 1 χλμ.-Παιδικό Δημοτικών Σχολείων.
Ώρα εκκίνησης 10:30 π.μ.
Αφετηρία: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής- Αγίου Ιωάννου με κατεύθυνση προς Αμερικανικό Κολέγιο. Αναστροφή επί της Αγίου Ιωάννου στο ύψος των οδών Αιόλου & Τρωάδος. Επιστροφή και τερματισμός στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:
Συνιστάται για μικρότερα παιδιά από 9 ετών και τους συνοδούς γονείς ή κηδεμόνες τους.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

Α/Α	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 14 ΧΛΜ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΛΜ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (1 ΧΛΜ)
1	Γενική Ανδρών	Γενική Ανδρών	Αγόρια 9-10 ετών (4ης τάξης)
2	Γενική Γυναικών	Γενική Γυναικών	Κορίτσια 9-10 ετών (4ης τάξης)
3	Άνδρες 18-34 ετών	Άνδρες 18-34 ετών	Αγόρια 10-11 ετών (5ης τάξης)
4	Άνδρες 35-39 ετών	Άνδρες 35-39 ετών	Κορίτσια 10-11 ετών (5ης τάξης)
5	Άνδρες 40-44 ετών	Άνδρες 40-44 ετών	Αγόρια 11-12 ετών (6ης τάξης)
6	Άνδρες 45-49 ετών	Άνδρες 45-49 ετών	Κορίτσια 11-12 ετών (6ης τάξης)
7	Άνδρες 50-54 ετών	Άνδρες 50-54 ετών	
8	Άνδρες 55-59 ετών	Άνδρες 55-59 ετών	
9	Άνδρες 60 ετών & άνω	Άνδρες 60 ετών & άνω	
10	Γυναίκες 18-29 ετών	Γυναίκες 18-29 ετών	
11	Γυναίκες 30-34 ετών	Γυναίκες 30-34 ετών	
12	Γυναίκες 35-39 ετών	Γυναίκες 35-39 ετών	
13	Γυναίκες 40-44 ετών	Γυναίκες 40-44 ετών	

14	Γυναίκες 45-49 ετών	Γυναίκες 45-49 ετών	
15	Γυναίκες 50-54 ετών	Γυναίκες 50-54 ετών	
16	Γυναίκες 55-59 ετών	Γυναίκες 55-59 ετών	
17	Γυναίκες 60 ετών & άνω	Γυναίκες 60 ετών & άνω	
18		Αγόρια 13-15 ετών (Μαθητές Γυμνασίου)	
19		Αγόρια 16-18 ετών (Μαθητές Λυκείου)	
20		Κορίτσια 13-15 ετών (Μαθήτριες Γυμνασίου)	
21		Κορίτσια 16-18 ετών (Μαθήτριες Λυκείου)	

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Οι νικητές δρομείς των γενικών κατηγοριών δεν θα συμμετέχουν στις απονομές των λοιπών ηλικιακών κατηγοριών.
2. Σε περίπτωση ομαδικών συμμετοχών θα υπάρξει η δυνατότητα απονομής κυπέλλων. Συγκεκριμένα, βάσει των τεσσάρων καλύτερων επιδόσεων (ανδρών και γυναικών) ανά ομάδα θα βραβευτούν οι τρεις καλύτερες.
3. Σε περίπτωση που δεν υπάρξουν 4 συμμετοχές ανά ηλικιακή κατηγορία, η συγκεκριμένη θα αποκλείεται από τη διαδικασία απονομής κυπέλλων.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

1. Τα αποτελέσματα για τις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα είναι ξεχωριστά **ανά κατηγορία.**
2. Η χρονομέτρηση και η κατάταξη των δρομέων θα γίνεται με chips και ηλεκτρονικούς τάπητες οι οποίοι θα βρίσκονται στο μέσον της κάθε διαδρομής.

ΣΗΜΕΙΑ ΥΔΡΟΔΟΣΙΑΣ

Για τον αγώνα των **14 χλμ.** θα υπάρχουν τρία σημεία υδροδοσίας: στο 1ο, 2ο και 3ο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ.

Για τον αγώνα των **5 χλμ**. το σημείο υδροδοσίας θα είναι 1ο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ.

Επιπλέον, θα υπάρχει υδροδοσία στο σημείο **εκκίνησης – τερματισμού** στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

- Όλοι οι αγώνες θα έχουν κοινή αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής.
- Στις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα απονεμηθούν **μετάλλια και κύπελλα 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 ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **ΔΩΡΕΑΝ.**

Α. Για τη **διαδρομή του 1 χλμ** η δήλωση συμμετοχής πραγματοποιείται με τους εξής τρόπους:

1. Μέσω ηλεκτρονικής φόρμας.
2. Στη γραμματεία του Π.Α.ΟΔ.Α.Π. (Αθλητικό κέντρο Αγίας Παρασκευής, Αιγαίου Πελάγους & Νότου τηλ. 210 6002223 fax: 210 6083923), την Παρασκευή 10 Μαΐου 2019, 09:00-18:00 και το Σάββατο 11 Μαΐου, 10:00π.μ.-18:00
3. Στους Κ.Φ.Α. των σχολείων.

Β. Η ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής συμμετοχής στον αγώνα θα ανακοινωθεί κατά την περίοδο των εγγραφών, στην επίσημη ιστοσελίδα του Π.Α.ΟΔ.Α.Π. (http://www.paodap.gr), του Δήμου Αγίας Παρασκευής (http://www.agiaparaskevi.gr) και στα δρομικά sites όπου φιλοξενείται ο αγώνας**.**

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την **Παρασκευή 10 Μαΐου 2019 από 09:00 π.μ.-18:00μ.μ. και το Σάββατο 11 Μαΐου από 10:00π.μ.-18:00μ.μ.** στη Γραμματεία του Π.Α.ΟΔ.Α.Π (Αιγαίου Πελάγους & Τέρμα Νότου) και την **Κυριακή 12 Μαΐου 2019, από 07:00-08:00 π.μ. αυστηρά από την γραμματεία του αγώνα** (Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής).

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

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Στον χώρο του Δημοτικού Χώρου Σταύθμευσης πλησίον της Κεντρικής Πλατείας Αγίας Παρασκευής την ημέρα του αγώνα θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Ο Π.Α.ΟΔ.Α.Π δεν ευθύνεται για τυχόν 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 γενικώς απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για την σωματική ακεραιότητα των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα ή συνέπεια αυτού. Η αίτηση συμμετοχής αποτελεί ταυτοχρόνως 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.

ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Πολιτιστικός & Αθλητικός
Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής

Υπό την Αιγίδα της
Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ.

Αθλητισμός για όλους
ΕΟΣΛΜΑ-Υ
- 2006 -
www.eoslmay.org

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΦΕΔΡΩΝ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΑΝ. ΑΤΤΙΚΗΣ
Η ΤΑΝ Η ΕΠΙ ΤΑΣ

ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ

ΑΙΕΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ
ΕΣΟ ΕΤΟΙΜΟΣ
ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΣΤΡΑΤΗΓΕΙΟ ΔΙΟΙΚΗΣΕΩΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ

Run the dream
ORAMA
Ομάδα Αθλητών Μαραθωνίου Αθηνών
1995

SANTA RUNNING TEAM
#RunningIsLife

HERBALIFE NUTRITION
Ανεξάρτητος Συνεργάτης

NUTRITION & FIT CLUB

Με την ευγενική χορηγία

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ