

ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ

Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής ([ΠΑΟΔΑΠ](#)) και ο [Δήμος Αγίας Παρασκευής](#) συνδιοργανώνουν με το [Αθλητικό Σωματείο Αγίας Παρασκευής - ΑΣΑΠ - Santa Athletic Club](#), την ομάδα Δρομέων Υγείας Αγίας Παρασκευής [Santa Running Team](#), καθώς και με την συνδρομή του [ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΦΕΔΡΩΝ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ Ν. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ](#) και την υποστήριξη των:

- Β' Τμήματος Τροχαίας Βορειοανατολικής Αττικής
- Αστυνομικού Τμήματος Αγίας Παρασκευής
- 1ου & 3ου Συστήματος Ελλήνων Προσκόπων Αγίας Παρασκευής
- [ΣΕΠΠΒΑΤΥ - ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΦΕΛΟΝΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ Β/Α.ΤΟΜΕΑ ΥΜΗΤΤΟΥ](#)
- Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών Αιγάλεω (ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α.)
- Στρατηγείο Διοικήσεως Ανατολικής Μεσογείου (Σ.Δ.Α.Μ.)
- Ομάδας Αθλητών Μαραθωνίου Αθηνών «Ο.Ρ.Α.Μ.Α.»
- Την εθελοντική ομάδα Αγίας Παρασκευής «Save your Hood»

προκηρύσσει για 7η χρονιά αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες, με την επωνυμία «7ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής -ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ 2022».

Ο αγώνας θα διεξαχθεί υπό την έγκριση του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων (Σ.Ε.Γ.Α.Σ) και την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ε.Ο.Σ.Α.Μ.Α.-Υ (Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού-Υπεραποστάσεων - [eoslmay.org](#)).

ΗΜΕΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 8 Μαΐου 2022.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο αγώνας ως θεσμός για τον Δήμο της Αγίας Παρασκευής, έχει βασικό σκοπό την προώθηση του δρομικού κινήματος, την ενίσχυση της σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας 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 χαρακτήρα αλληλεγγύης, ενισχύοντας την ΣΤΕΓΗ ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ, η οποία φιλοξενεί 35 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.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 14 χλμ. Μεικτή δρόμος- βουνό.

Ωρα εκκίνησης 09:00 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.

2η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 5 χλμ. Μαζικός ενηλίκων άνω των 18 ετών & Γυμνασίων – Λυκείων Σχολείων.

Ωρα εκκίνησης 09:10 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.

3η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 1 χλμ.-Παιδικό Δημοτικών Σχολείων.

Ωρα εκκίνησης 10:45 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.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

Α/Α ΔΙΑΔΡΟΜΗ 14 ΧΛΜ ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΛΜ ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (1 ΧΛΜ)

- 1 Γενική Ανδρών Γενική Ανδρών Αγόρια 9-10 ετών
- 2 Γενική Γυναικών Γενική Γυναικών Κορίτσια 9-10 ετών
- 3 Άνδρες 18-34 ετών Άνδρες 18-34 ετών Αγόρια 10-11 ετών
- 4 Άνδρες 35-39 ετών Άνδρες 35-39 ετών Κορίτσια 10-11 ετών
- 5 Άνδρες 40-44 ετών Άνδρες 40-44 ετών Αγόρια 11-12 ετών
- 6 Άνδρες 45-49 ετών Άνδρες 45-49 ετών Κορίτσια 11-12 ετών
- 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 Μεγαλύτερος Άνδρας Μεγαλύτερος Άνδρας
- 11 Γυναίκες 18-29 ετών Γυναίκες 18-29 ετών
- 12 Γυναίκες 30-34 ετών Γυναίκες 30-34 ετών
- 13 Γυναίκες 35-39 ετών Γυναίκες 35-39 ετών
- 14 Γυναίκες 40-44 ετών Γυναίκες 40-44 ετών
- 15 Γυναίκες 45-49 ετών Γυναίκες 45-49 ετών
- 16 Γυναίκες 50-54 ετών Γυναίκες 50-54 ετών
- 17 Γυναίκες 55-59 ετών Γυναίκες 55-59 ετών
- 18 Γυναίκες 60 ετών & άνω Γυναίκες 60 ετών & άνω
- 19 Μεγαλύτερη Γυναίκα Μεγαλύτερη Γυναίκα
- 20 Αγόρια 13-15 ετών
(Μαθητές Γυμνασίου)
- 21 Αγόρια 16-18 ετών
(Μαθητές Λυκείου)
- 22 Κορίτσια 13-15 ετών
(Μαθήτριες Γυμνασίου)
- 23 Κορίτσια 16-18 ετών
(Μαθήτριες Λυκείου)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες της ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ οι οποίες αφορούν τα ειδικά περιοριστικά μέτρα για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19 που θα ισχύουν κατά το διάστημα διεξαγωγής του (αγώνες μαζικού αθλητισμού εκτός σταδίων) καθώς και το εγκεκριμένο υγειονομικό πρωτόκολλο.
2. Οι νικητές δρομείς των γενικών κατηγοριών δεν θα συμμετέχουν στις απονομές των λοιπών ηλικιακών κατηγοριών εφόσον αυτές επιτρέπονται.
3. Σε περίπτωση ομαδικών συμμετοχών θα υπάρξει η δυνατότητα απονομών κυπέλλων εφόσον αυτές επιτρέπονται. Συγκεκριμένα, βάσει των τεσσάρων καλύτερων επιδόσεων (ανδρών και γυναικών) ανά ομάδα, θα βραβευτούν οι τρεις καλύτερες στα 5χλμ και οι τρεις καλύτερες στα 14χλμ.
4. Θα υπάρξει βράβευση των 3 Πολυπληθέστερων Δημοτικών Σχολείων και των 3 Πολυπληθέστερων Ομάδων.
5. Σε περίπτωση που δεν υπάρξουν 4 συμμετοχές ανά ηλικιακή κατηγορία, η συγκεκριμένη θα ενωθεί με την προηγούμενη ηλικιακή κατηγορία.

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 σε σημεία 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.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι ΔΩΡΕΑΝ.

A. Για τις διαδρομές των 5 και 14 χλμ. οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται μόνο ηλεκτρονικά μέσω της παρακάτω φόρμας εγγραφής

<https://docs.google.com/forms/d/1AOi8CJtcc7CIUt7pQkhtSTMgDfA-RO8zyX4ysQupys4/edit?usp=sharing>

ή στις επίσημη ιστοσελίδα του Π.Α.ΟΔ.Α.Π. (<http://www.paodap.gr>), του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>), του ΑΣΑΠ (<https://asap.org.gr>) και στα δρομικά site όπου φιλοξενείται ο αγώνας.

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

1. Μέσω ηλεκτρονικής φόρμας.
2. Στη Γραμματεία του χώρου στίβου στο Πολιτιστικό και Αθλητικό Κέντρο “Σταύρος Κώτσης”, την Παρασκευή 6 Μαΐου 2022, 09:00-18:00 και το Σάββατο 7 Μαΐου 2022, 10:00π.μ.-18:00).

Γ. Για ομαδικές εγγραφές (10 άτομα και πάνω) επικοινωνείτε με το e-mail dromos.zois@asap.org.gr είτε απευθείας με τον κ. Τσαγκάρη – 6944897767.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την Παρασκευή 6 Μαΐου 2022 από 09:00 π.μ.-18:00μ.μ. και το Σάββατο 7 Μαΐου από 10:00π.μ.-18:00μ.μ. στη Γραμματεία του χώρου στίβου στο Πολιτιστικό και Αθλητικό Κέντρο “Σταύρος Κώτσης”.

Η παράδοση των αριθμών θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας, του διαβατηρίου ή του δελτίου αθλητικής ιδιότητας και το πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης ή PCR ή rapid, σύμφωνα με το εγκεκριμένο υγειονομικό πρωτόκολλο.

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής την ημέρα του αγώνα θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Οι διοργανωτές δεν ευθύνονται για τυχόν απώλεια ιματισμού και τιμαλφών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ-ΥΓΕΙΑ-ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η υποβολή σε ιατρικό έλεγχο των δρομέων είναι απαραίτητη για την συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι δρομείς 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 Π.Α.Ο.Δ.Α.Π. (<http://www.paodap.gr>), του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>) και του ΑΣΑΠ (<https://asap.org.gr>).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνείτε είτε με την κ. Κυριαζή (210-6002223, εσωτερικό 6) στον ΠΑΟΔΑΠ είτε με τον κ. Τσαγκάρη (6944897767).

Η οργανωτική επιτροπή του Δρόμου Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής – αναδεικνύοντας τον Υμηττό 2022.