

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

1^ο Sterea Run - Lamia Night & Run 2022

01 Οκτωβρίου 2022

I. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ΕΡΙΒΩΛΟΣ ΦΘΙΑ Κοιν.Σ.Επ. με την υποστήριξη και συμβολή της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας και του Δήμου Λαμιέων και της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς & Εύβοιας προκηρύσσουν τον 8^ο *Νυχτερινό Αγώνα* στη πόλη της Λαμίας με τίτλο **1^ο Sterea Run - Lamia Night & Run[®] 2022**, μια δέσμη αγώνων που περιλαμβάνει αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων, αγώνα δρόμου 5.000 μέτρων, σκυταλοδρομία 2 X 5.000 μέτρα, αγώνα 2.500 μέτρων και αγώνα δρόμου 500 μέτρων για παιδιά ΑμΕΑ.

Οι αγώνες αυτοί με τον τίτλο **1^ο Sterea Run - Lamia Night & Run[®] 2022** ανήκουν στην κατηγορία **City Run** και έχουν κυκλική πορεία στους ασφάλτινους δρόμους της πόλης.

Οι διαδρομές είναι ασφαλείς, παρότι διεξάγονται νυχτερινή ώρα, καθώς διατρέχουν φωτισμένους δρόμους της πόλης. **Κώνιοι σήμανσης έργων** θα έχουν τοποθετηθεί κατά μήκος της διαδρομής και θα χαραχθεί **γραμμή χρώματος μπλε** (με ειδικά ανακλαστικά υαλοσφαιρίδια), η οποία θα είναι ενδεικτική και θα την ακολουθούν οι αθλητές των 10.000 μ. Οι αθλητές διανύουν την καθορισμένη κυκλική απόσταση των 5.000μ. δύο φορές (2 X 5.000 μ.). Έτσι ολοκληρώνουν την διαδρομή των 10.000 μ.

Οι αθλητές της διαδρομής των 5.000 μ. θα ακολουθήσουν την καθορισμένη κυκλική απόσταση των 5.000μ..

II. ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων

Σάββατο 01 Οκτωβρίου 2022

2. Αφετηρία - Τερματισμός

- α) Ο Αγώνας 10.000 μ. έχει αφετηρία στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.
- β) Ο Αγώνας 5.000 μ. έχει αφετηρία επίσης στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.
- γ) Ο Αγώνας σκυταλοδρομία 2 X 5.000 μ. έχει αφετηρία επίσης στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.
- δ) Ο Αγώνας 2.500 μ. έχει αφετηρία επίσης στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.
- ε) Ο Αγώνας 500 μ. για παιδιά ΑμΕΑ έχει ομοίως αφετηρία στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.

3. Στοιχεία Αγώνων:

α) Αγώνας 10.000 μέτρων - Ώρα εκκίνησης: 21.00μ.μ.

Συνοπτική περιγραφή της Διαδρομής: Η εκκίνηση του αγώνα δίνεται στην αψίδα που θα είναι στημένη στην πλατεία Πάρκου, στο κέντρο της πόλεως. Κατηφορική με ελαφρά κλίση οδός θα οδηγήσει τους δρομείς προς το 2ο χιλιόμετρο. Από το 2ο έως το 3ο χιλιόμετρο είναι επίπεδη και από το 3ο έως και τα 4ο χλμ. οι δρομείς τρέχουν σε επίπεδο και ελαφρώς ανηφορικό τμήμα. Η συνέχεια γίνεται σε κεντρικό δρόμο με ελαφριά ανηφορική κλίση στην αρχή και κατηφορική κλίση στην συνέχεια, που οδηγεί στο 5ο χλμ, όπου οι αθλητές διέρχονται ξανά από το σημείο εκκίνησης (που συμπίπτει με τον τερματισμό). Οι αθλητές συνεχίζουν να τρέχουν στην ίδια διαδρομή για δεύτερη φορά και τερματίζουν στην πλατεία Πάρκου.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης: www.sterearun.gr και στο <http://www.lamiarunfestival.gr/>

β) Αγώνας Δρόμου 5.000μέτρων - Ώρα εκκίνησης: 20:00μ.μ.

Συνοπτική περιγραφή της διαδρομής: Η εκκίνηση και αυτού του αγώνα δίνεται στην αψίδα που θα είναι στημένη στην πλατεία Πάρκου, στο κέντρο της πόλεως. Κατηφορική με ελαφρά κλίση οδός θα οδηγήσει τους δρομείς προς το 2ο χιλιόμετρο. Από το 2ο έως το 3ο χιλιόμετρο είναι επίπεδη και από το 3ο έως και τα 4ο χλμ. οι δρομείς τρέχουν σε επίπεδο και ελαφρώς ανηφορικό τμήμα. Η συνέχεια γίνεται σε κεντρικό δρόμο με ελαφριά ανηφορική κλίση στην αρχή και κατηφορική κλίση στην συνέχεια, που οδηγεί στο 5ο χλμ, όπου οι αθλητές διέρχονται ξανά από το σημείο εκκίνησης (που συμπίπτει με τον τερματισμό).

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης: www.sterearun.gr και στο <http://www.lamiarunfestival.gr/>

γ) Αγώνας Σκυταλοδρομίας 2 Χ 5.000 μέτρων - Ώρα εκκίνησης: 21.00μ.μ.

Συνοπτική περιγραφή της Διαδρομής: Η εκκίνηση του αγώνα δίνεται στην αψίδα που θα είναι στημένη στην πλατεία Πάρκου, στο κέντρο της πόλεως. Κατηφορική με ελαφρά κλίση οδός θα οδηγήσει τους δρομείς προς το 2ο χιλιόμετρο. Από το 2ο έως το 3ο χιλιόμετρο είναι επίπεδη και από το 3ο έως και τα 4ο χλμ. οι δρομείς τρέχουν σε επίπεδο και ελαφρώς ανηφορικό τμήμα. Η συνέχεια γίνεται σε κεντρικό δρόμο με ελαφριά ανηφορική κλίση στην αρχή και κατηφορική κλίση στην συνέχεια, που οδηγεί στο 5ο χλμ, όπου οι αθλητές διέρχονται ξανά από το σημείο εκκίνησης (που συμπίπτει με τον τερματισμό). Μετά την διέλευση των αθλητών από την αψίδα και στο ύψος της Πλατείας Πάρκου, γίνεται η αλλαγή της σκυτάλης στο δεξί μέρος της διαδρομής. Οι αθλητές συνεχίζουν να τρέχουν στην ίδια διαδρομή για δεύτερη φορά και τερματίζουν στην πλατεία Πάρκου.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης: www.sterearun.gr και στο <http://www.lamiarunfestival.gr/>

δ) Ο Αγώνας 2.500 μ. - Ώρα εκκίνησης 19.15μ.μ.

Συνοπτική περιγραφή της διαδρομής: Η εκκίνηση και αυτού του αγώνα δίνεται στην αψίδα που θα είναι στημένη στην πλατεία Πάρκου, στο κέντρο της πόλεως. Κατηφορική με ελαφρά κλίση οδός και επίπεδη κλίση στην συνέχεια θα οδηγήσει τους δρομείς προς την Πλατεία Λαού, μετά ακολουθεί ελαφρώς ανηφορικό τμήμα προς το Δημοτικό Θέατρο Λαμίας και στην συνέχεια ελαφρώς κατηφορικό τμήμα μέχρι τον τερματισμό (που συμπίπτει με την εκκίνηση).

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης: www.sterearun.gr και στο <http://www.lamiarunfestival.gr/>

ε) Αγώνας Δρόμου 500 μέτρων για παιδιά ΑμΕΑ - Ώρα εκκίνησης: (Θα συμφωνηθεί με τους αρμόδιους συνοδούς, όπως και κάθε άλλη ειδική λεπτομέρεια).

4. Δικαίωμα Συμμετοχής

- ✓ Για να συμμετάσχουν κάποιοι στον αγώνα δρόμου 10.000μ., θα πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους (γεννηθέντες το 2004 και μετά). Για αθλητές/-τριες μικρότερης ηλικίας απαιτείται γραπτή άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.
- ✓ Στον αγώνα δρόμου των 5.000μ., σκυταλοδρομίας 2 Χ 5.000μ. και 2.500μ. συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτου ηλικίας.

5. Διακρίσεις – Έπαθλα

- ✓ Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν στα 10.000μ., 5.000μ., σκυταλοδρομία 2 X 5.000μ., 2.500μ. και 500μ. θα δοθεί μετάλλιο.
- ✓ Κύπελλα θα απονεμηθούν στους τρεις πρώτους αθλητές και στις τρεις πρώτες αθλήτριες των 10.000μ.
- ✓ Κύπελλα θα απονεμηθούν στους τρεις πρώτους αθλητές και στις τρεις πρώτες αθλήτριες των 5.000μ.
- ✓ Κύπελλα θα απονεμηθούν στα τρία πρώτα ζευγάρια αθλητών ανδρών, γυναικών και μικτά (ανδρών και γυναικών) στην σκυταλοδρομία 2 X 5.000μ.
- ✓ Κύπελλα θα απονεμηθούν στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια των 10.000μ. από τον Δήμο Λαμιέων, όπως έχει δηλωθεί στην φόρμα εγγραφής του.
- ✓ Στην πολυπληθέστερη ομάδα των Δημοτικών Σχολείων, στην πολυπληθέστερη ομάδα των Γυμνασίων πολυπληθέστερη ομάδα των Λυκείων και στην πολυπληθέστερη ομάδα των συλλόγων (εφόσον θα δηλωθούν ομαδικές συμμετοχές).
- ✓ Ανάρτηση της τελικής κατάταξης των αθλητών ανά φύλο θα γίνει στην επίσημη ιστοσελίδα του 1ο Sterea Run – Lamia Night Run 2022.

5.1 Διακρίσεις – Έπαθλα. Ηλικιακές κατηγορίες

Θα απονεμηθούν κύπελλα στους τρεις πρώτους των παρακάτω ηλικιακών κατηγοριών

Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων - Κατηγορίες Ανδρών

- Μέχρι 29
- 30 – 39
- 40 – 49
- 50 – 59
- 60+

Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων - Κατηγορίες Γυναικών

- Μέχρι 29
- 30 – 39
- 40+

5.2 Χρηματικά Έπαθλα

Θα δοθούν χρηματικά έπαθλα στους αθλητές, προκειμένου να επιβραβευθεί η προσπάθεια τους, σύμφωνα με τους παρακάτω πίνακες. **Σημειώνεται ότι οι 3 πρώτοι/ες της γενικής κατάταξης στα 10 χλμ ανδρών και γυναικών, δεν υπολογίζονται στις ηλικιακές κατηγορίες.**

10 χλμ	ΘΕΣΗ	ΠΟΣΟ/€
ΑΝΔΡΕΣ	1ος	110
	2ος	80
	3ος	50
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	1η	110
	2η	80
	3η	50

5 χλμ

ΑΝΔΡΕΣ	1ος	70
	2ος	50
	3ος	40
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	1η	70
	2η	50
	3η	40

10 χλμ ηλικιακές

ΑΝΔΡΕΣ, ο 1ος κάθε ηλικιακής	μέχρι 29	50
	30-39	50
	40-49	50
	50-59	50
	60+	50
ΓΥΝΑΙΚΕΣ, η 1η κάθε ηλικιακής	μέχρι 29	50
	30-39	50
	40+	50

Σκυταλοδρομία 2Χ5

Ζευγάρι ανδρών	1ο	100
Ζευγάρι γυναικών	1ο	100
Ζευγάρι Γυναίκα/άνδρας	1ο	100

III. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής για τον Αγώνα 10.000μ., τον Αγώνα 5.000μ., τον Αγώνα σκυταλοδρομία 2 Χ 5.000μ., τον Αγώνα 2.500μ. και τον Αγώνα 500μ ΑμΕΑ, θα πρέπει να γίνουν **έως τη:**

Τετάρτη, 28 Σεπτεμβρίου 2022

Η Εγγραφή γίνεται με δύο τρόπους:

στην ηλεκτρονική διεύθυνση: www.sterearun.gr και
<http://www.lamiarunfestival.gr/>

και στα Γραφεία της Διοργάνωσης, **Πλατεία Πάρκου, Λαμία**

Οι εγγραφές διακρίνονται σε:

- ✓ **Ατομικές**, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα.
- ✓ **Ομαδικές**, για πέντε (5) τουλάχιστον άτομα και μόνον στον αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων. Οι ομαδικές εγγραφές απευθύνονται σε αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, γυμναστήρια, εταιρείες, σχολεία, ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς, ταξιδιωτικά γραφεία, αλλά και απλές παρέες ανθρώπων που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα. Κατά την ομαδική εγγραφή ορίζεται ένας Αρχηγός της Ομάδας, ο οποίος μπορεί να είναι και ο ίδιος δρομέας, μπορεί και όχι. Σε κάθε περίπτωση ο Αρχηγός της Ομάδας εκπροσωπεί την ομάδα για διάφορα θέματα έναντι των διοργανωτών.

IV. Κόστος Συμμετοχής

Το κόστος συμμετοχής στον αγώνα δρόμου 10.000μ. είναι **12 ευρώ** ανά άτομο και στον αγώνα 5.000μ. είναι **7 ευρώ** ανά άτομο.

Το κόστος συμμετοχής στον αγώνα δρόμου σκυταλοδρομία 2Χ5.000μ. είναι **6 ευρώ** ανά άτομο. **12 ευρώ** για το ζευγάρι αθλητών.

Το κόστος συμμετοχής στον αγώνα δρόμου 2.500μ. είναι **5 ευρώ** ανά άτομο και στον αγώνα δρόμου για παιδιά ΑμΕΑ είναι **5 ευρώ** ανά άτομο.

Τρόποι Πληρωμής:

- ✓ Με κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό

στην Εθνική Τράπεζα 396/545304-66 – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ
ΕΡΙΒΩΛΟΣ ΦΘΙΑ

IBAN: GR4101103960000039654530466

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στην αιτιολογία κατάθεσης πρέπει απαραίτητα να δηλώσετε το ονοματεπώνυμό σας (και για πιθανές συνωνυμίες και το πατρώνυμό σας).

Επίσης:

- ✓ Στα γραφεία της διοργάνωσης στη Λαμία την ώρα της εγγραφής σας.

Γραφεία Διοργάνωσης, Πλατεία Πάρκου, Λαμία

Ημέρες Λειτουργίας: **Δευτέρα - Κυριακή από 05 Σεπτεμβρίου 2022 και μετά**

Ώρες Λειτουργίας: **10:00 – 14:00 και 17:00 – 21:00**

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι εγγραφές θα διαρκέσουν έως την Τετάρτη 28 Σεπτεμβρίου 2022 και η κατάθεση χρημάτων θα διαρκέσει έως την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου 2022.

Για να είναι έγκυρη η εγγραφή θα πρέπει να ακολουθήσει κατάθεση του ποσού συμμετοχής στο λογαριασμό της διοργάνωσης ή στα γραφεία της, Πλατεία Πάρκου Λαμία, έως την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου 2022.

V. Παροχές στους Συμμετέχοντες

Στους συμμετέχοντες των 10.000μ θα δοθούν :

- ✓ Τεχνικό T-Shirt
- ✓ Αριθμός εγγραφής (**Bib**) με γραμμένο και το ονοματεπώνυμο.
- ✓ Chip χρονομέτρησης.
- ✓ Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.
- ✓ Δώρα χορηγών.
- ✓ Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.
- ✓ Νερό – Ιστονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

Στους συμμετέχοντες των 5.000μ θα δοθούν :

- ✓ Τεχνικό T-Shirt
- ✓ Αριθμός εγγραφής (**Bib**).
- ✓ Chip χρονομέτρησης.
- ✓ Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.
- ✓ Δώρα χορηγών.
- ✓ Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.
- ✓ Νερό – Ιστονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

Στους συμμετέχοντες των σκυταλοδρομία 2X 5.000μ θα δοθούν :

- ✓ Τεχνικό T-Shirt
- ✓ Αριθμός εγγραφής (**Bib**) με γραμμένο και το ονοματεπώνυμο.
- ✓ Chip χρονομέτρησης.
- ✓ Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.
- ✓ Δώρα χορηγών.
- ✓ Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.
- ✓ Νερό – Ιστονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

Στους συμμετέχοντες στον αγώνα δρόμου 2.500μ και για παιδιά ΑμΕΑ θα δοθούν :

- ✓ Τεχνικό T-Shirt
- ✓ Αριθμός εγγραφής (**Bib**).
- ✓ Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.
- ✓ Δώρα χορηγών.
- ✓ Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.

VI. Υγειονομική Κάλυψη

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό,τι συμβεί σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που θα οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Επίσης δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν ατύχημα που θα προκύψει κατά τη διεξαγωγή του αγώνα.

Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή/- τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των γονέων ή κηδεμόνων τους.

Όχημα του ΕΚΑΒ θα καλύπτει τη διοργάνωση.

VII. Σταθμοί Υποστήριξης – Χιλιομετρικές Ενδείξεις

- ✓ Κατά μήκος της διαδρομής των 10.000μ. και των 5.000μ. θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων. Ο αγώνας των 10.000μ. θα έχει τρεις (3) σταθμούς εφοδιασμού.
 - ✓ Στον αγώνα των 10.000μ. και της σκυταλοδρομίας 2Χ5.000μ. θα υπάρχουν τρεις σταθμοί στο 2 χλμ, στο 5 χλμ και στο 7 χλμ που θα παρέχει νερό.
 - ✓ Στον αγώνα των 5.000μ. θα υπάρχουν ένας σταθμός στο 2 χλμ που θα παρέχει μόνο νερό.
 - ✓ Σε κάθε χιλιόμετρο της διαδρομής του Αγώνα 10.000μ. θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη.
 - ✓ Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία επίσημης χρονομέτρησης. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους και το ονοματεπώνυμό τους από το Κέντρο Εγγραφών.
-

VIII. Παραλαβή πακέτου συμμετοχής από το Κέντρο Εγγραφών

- ✓ Τόπος: Πλατεία Πάρκου – Λαμία
 - ✓ Από 30^η Σεπτεμβρίου έως και την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα μέχρι τις 19:00 μ.μ.
-

IX. Κοινωνική Ευθύνη

Μέρος των εσόδων θα δοθεί για φιλανθρωπικό σκοπό.

X. Στοιχεία Επικοινωνίας

- ✓ Ιστοσελίδα: www.sterearun.gr, <http://www.lamiarunfestival.gr/>
 - ✓ E-mail: lamiarun@gmail.com
 - ✓ Γραφείο - Κέντρο Εγγραφών: **Πλατεία Πάρκου, Λαμία.**
 - ✓ Τηλέφωνο: **6936763626, Αποστολόπουλος Κων/νος**
-

Ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής

Κωνσταντίνος Ν. Αποστολόπουλος