



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Lamia Night & Run 2014 – 12 Απριλίου 2014

I. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ΕΡΙΒΩΛΟΣ ΦΘΙΑ Κοιν. Σ. Επ. και ο Δήμος Λαμιέων προκηρύσσουν τον 2^ο **Νυχτερινό Αγώνα** στη πόλη της Λαμίας με τίτλο **Lamia Night & Run® 2014**, μια δέσμη αγώνων που περιλαμβάνει αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων, αγώνα δρόμου 3.000 μέτρων και αγώνα δρόμου 500μ για παιδιά ΑμΕΑ.

Οι αγώνες αυτοί με τον τίτλο **Lamia Night & Run® 2014** ανήκουν στην κατηγορία **City Run** και έχουν κυκλική πορεία στους ασφάλτινους δρόμους της πόλης. Η διαδρομή των 10.000 μέτρων είναι **επίσημα μετρημένη - πιστοποιημένη διαδρομή** από την **IAFF/AIMS**.

Οι διαδρομές είναι ασφαλείς, παρότι διεξάγονται νυχτερινή ώρα, καθώς διατρέχουν φωτισμένους δρόμους και τμήματα του ποδηλατόδρομου 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 της διαδρομής των 3.000 μ. θα ακολουθήσουν ένα μικρό τμήμα της διαδρομής αυτής.

II. ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων

Σάββατο 12 Απριλίου 2014

2. Αφετηρία - Τερματισμός

α) Ο Αγώνας 10.000 μ. έχει αφετηρία στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.

β) Ο Αγώνας 3.000 μ. έχει αφετηρία επίσης στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.

γ) Ο Αγώνας 500 μέτρων για παιδιά ΑμΕΑ έχει ομοίως αφετηρία στην πλατεία Πάρκου και τερματισμό στο ίδιο σημείο.





3. Στοιχεία Αγώνων:

α) Αγώνας 10.000 μέτρων - Ώρα εκκίνησης: 20.00μ.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 μετά από λίγα μέτρα σε δεξιά στροφή και κατ'ευθείαν μετά στη σιδηροδρομική γραμμή και από εκεί προς τον ποδηλατόδρομο της πόλεως. Η διαδρομή αρχικά πάνω στον ποδηλατόδρομο είναι σε ήπια κατηφορική κλίση. Από το 3^ο έως το 4^ο χιλιόμετρο είναι επίπεδη κεντρική οδός. Από το 4^ο έως και τα 5,5 χλμ. οι δρομείς τρέχουν σε επίπεδο τμήμα του ποδηλατόδρομου. Η συνέχεια γίνεται σε ασφάλτινο δρόμο που οδηγεί στον κεντρικό σταθμό ανεφοδιασμού στο 6,5χλμ (8^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας, περιοχή Καλυβίων). Από εκεί και μέχρι το 8^ο χλμ. μικρή ανηφορική κλίση. Μετά ξεκινά έντονη ανηφόρα μέχρι τα 9,5 χλμ. (80μ.θετική υψομετρική διαφορά), ενώ τα τελευταία 500μ. είναι σε έντονη κατηφορική κλίση μέχρι την πλατεία Πάρκου, όπου και το σημείο του τερματισμού (που συμπίπτει με την εκκίνηση).



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

β) Αγώνας Δρόμου 3.000μέτρων - Ώρα εκκίνησης: Λίγα λεπτά μετά την αναχώρηση των τελευταίων δρομέων των 10.000 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 οδός με ελαφρά κλίση θα οδηγήσει και αυτούς τους δρομείς μετά από λίγα μέτρα σε δεξιά στροφή και στη συνέχεια κατηφορικά προς τη σιδηροδρομική γραμμή, όπου λίγο παρακάτω γίνεται αναστροφή. Δηλαδή η διαδρομή είναι μέχρι το 1,5 χλμ. κοινή με του μεγάλου αγώνα. **Μετά την αναστροφή επιστρέφουν** προς το σημείο τερματισμού στην πλατεία Πάρκου μέσω των οδών Κολοκοτρώνη, Ροζάκη-Αγγελή και Ρήγα Φεραίου.





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

γ) 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 10.000 μέτρων, θα πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους (γεννηθέντες το 1996 και μετά). Για αθλητές/-τριες μικρότερης ηλικίας απαιτείται γραπτή άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.
- ✓ Στον αγώνα δρόμου των 3.000 μέτρων συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτου ηλικίας.

5. Διακρίσεις – Έπαθλα

- ✓ Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν στα 10.000μ., 3.000μ. και 500μ. θα δοθεί μετάλλιο.
- ✓ Κύπελλα θα απονεμηθούν στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης, στους τρεις πρώτους αθλητές και στις τρεις πρώτες αθλήτριες των δρόμων 10.000μ. και 3.000μ. καθώς και στις τρεις (3) πρώτες ομάδες (εφόσον θα δηλωθούν ομαδικές συμμετοχές).
- ✓ Ανάρτηση της τελικής κατάταξης των αθλητών ανά ηλικιακή κατηγορία και φύλο θα γίνει στην επίσημη ιστοσελίδα του Lamia Run Festival 2014.

III. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής για τον Αγώνα 10.000μ., τον Αγώνα 3.000μ. και τον Αγώνα 500μ, θα πρέπει να γίνουν έως τη:

Δευτέρα, 7 Απριλίου 2014

Η Εγγραφή γίνεται με δύο τρόπους:

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





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 **10 ευρώ** ανά άτομο και στον αγώνα 3.000μ. 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.

Στα Γραφεία της Διοργάνωσης, Κολοκοτρώνη 25, Λαμία, Πλατεία Πάρκου





Κολοκοτρώνη 25, Πλατεία Πάρκου

Ημέρες Λειτουργίας: **Δευτέρα - Κυριακή**

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι εγγραφές και η κατάθεση χρημάτων θα διαρκέσει έως την Δευτέρα 7 Απριλίου 2014.

V. Παροχές στους Συμμετέχοντες

Στους συμμετέχοντες των 10.000μ. και 3.000μ. θα δοθούν :

- ✓ Τεχνικό T-Shirt **Saucony** στους αθλητές των 10.000 μέτρα και μακό T- Shirt για τους αθλητές των 3.000 μέτρων.
- ✓ Αριθμός εγγραφής (**Bib**) με γραμμένο και το ονοματεπώνυμο.
- ✓ Chip χρονομέτρησης.
- ✓ Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.
- ✓ Στην εκκίνηση θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.
- ✓ Νερό – Ισοτονικό και μπάρες στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

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 3.000μ. θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων. Ο αγώνας των 10.000μ θα έχει τέσσερις (4) σταθμούς εφοδιασμού.
- ✓ Ο κεντρικός θα είναι στα 6,5χλμ. (8^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας, περιοχής Καλυβίων) και θα παρέχει νερό, σνακ, μπανάνες και ισοτονικά. Στον αγώνα των 3.000μ θα υπάρχει ένας σταθμός στο 1,5 χλμ. που θα παρέχει μόνο νερό.
- ✓ Σε κάθε χιλιόμετρο της διαδρομής του Αγώνα 10.000μ. θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη.
- ✓ Θα υπάρχει γραμμή χρώματος μπλε (με ειδικά ανακλαστικά υαλοσφαιρίδια).
- ✓ 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: Κολοκοτρώνη 25, Πλατεία Πάρκου – Λαμία
- ✓ Από 9^η Απριλίου έως και την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα μέχρι τις 18:00 μ.μ.

IX. Κοινωνική Ευθύνη

Μέρος των εσόδων θα δοθούν για την ενίσχυση του έργου της Μη Κυβερνητικής Αναπτυξιακής Οργάνωσης **actionaid**. (<http://www.actionaid.gr/>).

X. Στοιχεία Επικοινωνίας

- ✓ Ιστοσελίδα: <http://www.lamiarunfestival.gr/>
- ✓ E-mail: lamiarun@gmail.com
- ✓ Γραφείο - Κέντρο Εγγραφών: Κολοκοτρώνη 25, Λαμία.
- ✓ Τηλέφωνο: 6936763626, Αποστολόπουλος Κων/νος

Ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής

Κωνσταντίνος Ν. Αποστολόπουλος

