



1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Ο ΔΗΜΟΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ με τον ΓΣ ΠΡΩΤΕΑ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ, σε συνεργασία με την ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΗΠΕΙΡΟΥ, διοργανώνουν τον «1^ο Παράκτιο Δρόμο Ηγουμενίτσας».

Η προκήρυξη περιλαμβάνει τους παρακάτω όρους:

1. Στοιχεία Αγώνα

- Ονομασία: 1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας, 10 χλμ, 5 χλμ, 1000 μέτρα.
- Ημερομηνία και Ώρα διεξαγωγής: Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 στις 9:15 π.μ.
- Τόπος Διεξαγωγής: Ηγουμενίτσα
- Ιστοσελίδα Αγώνα: <http://agonas.igoumenitsa.gr>
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: agonas@igoumenitsa.gr
- Πληροφορίες: **Αθανάσιος Χασκής (6948524145)** & **Γεώργιος Β. Ντάνης (6948460284)**

2. Υποστήριξη του αγώνα

Ο Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη της Τροχαίας Ηγουμενίτσας και του Λιμενικού Σώματος Ηγουμενίτσας, καθώς και του Κέντρου Υγείας Ηγουμενίτσας και του ΕΚΑΒ, τα οποία θα είναι σε επιφυλακή, με την παρουσία οχημάτων.

Για την κάλυψη των αναγκών των αθλητών, θα υπάρχουν επιπλέον οχήματα στη διάθεση των Διοργανωτών.

3. Κατηγορίες Διαδρομών

Η διαδρομή που έχουν να καλύψουν οι αθλητές είναι εξ ολοκλήρου ασφαλτοστρωμένη, επίπεδη και με ελάχιστη υψομετρική διαφορά.

i. Κατηγορία Α - Διαδρομή 10χλμ.

- Εκκίνηση: ώρα 10:15π.μ., από ΠΑΝΘΕΟΝ
- Δια μέσου της παραλιακής οδού, από τον δρόμο αριστερά προς το ΤΕΙ, στροφή στο δρόμο για Δρέπανο έως και το Κάμπινγκ, όπου θα γίνει αναστροφή για Ηγουμενίτσα, είσοδος στον ποδηλατόδρομο και διάσχιση του. Έξοδος από τον ποδηλατόδρομο και μέσω του παραλιακού δρόμου,
- Τερματισμός: ΠΑΝΘΕΟΝ.

ii. Κατηγορία Β - Διαδρομή 5χλμ.

- Εκκίνηση: ώρα 9:15π.μ., από ΠΑΝΘΕΟΝ
- Δια μέσου της παραλιακής οδού έως και το SUPER MARKET ΜΑΣΟΥΤΗΣ, στροφή αριστερά στο γήπεδο, πάλι αριστερά πίσω από το γήπεδο και μετά δεξιά στο δρόμο προς Δρέπανο. Μετά τον ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ είσοδος στον ποδηλατόδρομο και επιστροφή μέσω αυτού. Έξοδος από τον ποδηλατόδρομο και μέσω του παραλιακού δρόμου,
- Τερματισμός: ΠΑΝΘΕΟΝ

iii. Κατηγορία Γ - Διαδρομή 1000μ.

- Εκκίνηση: Αρχή Ποδηλατοδρόμου :ώρα 10:20 π.μ
- Οι μαθητές-τριες θα τρέξουν κατά μήκος της παραλιακής οδού και
- Τερματισμός: ΠΑΝΘΕΟΝ
- Συγκέντρωση εντός Δημοτικού Σταδίου Ηγουμενίτσας: ώρα 9:45 π.μ

4. Δικαίωμα Συμμετοχής

- Κατηγορία Α.** Στην διαδρομή 10χλμ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες από 18 ετών (γεν. το 1998) και άνω με κόστος συμμετοχής 5€. Θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και θα δοθεί επίσης μπλουζάκι (T-SHIRT) του αγώνα.
- Κατηγορία Β.** Στην διαδρομή 5 χλμ., δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι με κόστος συμμετοχής 5€. Θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και θα δοθεί επίσης μπλουζάκι (T-SHIRT) του αγώνα.
- Κατηγορία Γ.** Στη διαδρομή 1000μ., δικαίωμα συμμετοχής έχουν μαθητές-τριες & αθλητές-τριες (ηλικίας 2005 έως 2008) των Γ'-Δ'- Ε'- ΣΤ' τάξεων των Δημοτικών Σχολείων και η συμμετοχή είναι ΔΩΡΕΑΝ.

5. Διακρίσεις - Έπαθλα

Νικητές ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές (τρεις πρώτοι άντρες και τρεις πρώτες γυναίκες) σε κάθε διαδρομή.

- Στους πρώτους νικητές – τρεις θα απονεμηθούν κύπελλα.
- Στους δεύτερους και τρίτους νικητές – τρεις θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα.
- Σε όλους τους αθλητές 5χλμ & 10χλμ που θα τερματίσουν, θα δοθεί μετάλλιο της διοργάνωσης για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

Στους νικητές-τριες του 1^{ου} Παράκτιου Δρόμου των ακόλουθων κατηγοριών (ξεχωριστά για άνδρες και γυναίκες) θα δοθεί ειδική διάκριση.

Από τις βραβεύσεις των κατηγοριών που ακολουθούν ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ οι (3) τρεις πρώτοι βραβευμένοι της Γενικής Κατάταξης.

Ηλικιακές Κατηγορίες βράβευσης Αγώνα 5χλμ:

ΑΝΔΡΩΝ		ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
1.	13-17 ετών	1.	13-17 ετών
2.	18-30 ετών	2.	18-30 ετών

3.	31-40 ετών	3.	31-40 ετών
4.	41 ετών και άνω	4.	41 ετών και άνω

Ηλικιακές Κατηγορίες βράβευσης Αγώνα 10χλμ:

ΑΝΔΡΩΝ		ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
1.	18-30 ετών	1.	18-30 ετών
2.	31-40 ετών	2.	31-40 ετών
3.	41 ετών και άνω	3.	41 ετών και άνω

6. Εγγραφές – Δηλώσεις συμμετοχής

5 και 10 χλμ.

Οι εγγραφές για τον «1ο Παράκτιο Δρόμο Ηγουμενίτσας» για την απόσταση 5 και 10 χλμ θα γίνονται έως και την **Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 2016**, με την ακόλουθη διαδικασία.

1. Συμπλήρωση της φόρμας
 - ο Για τα 10 και 5 χλμ για ενήλικους <https://goo.gl/forms/uUh49T8vIDInae9q1>
 - ο Για τα 5χλμ για ανήλικούς <https://goo.gl/forms/05pEPuRjk0y1wUiP2>
2. Κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό 347/296039-76 (GR 1601103470000034729603976) της Εθνικής Τράπεζας (ΓΣ ΠΡΩΤΕΑΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ) το ποσό των **5 ευρώ**.
3. Αποστολή απόδειξης είτε με e-mail στο agonas@igoumenitsa.gr είτε με φαξ στο 2665026067.
4. Στα γραφεία του ΓΣ ΠΡΩΤΕΑ στο Δημοτικό Στάδιο Ηγουμενίτσας καθημερινά 3-5 μ.μ

Μόλις επιβεβαιωθεί η πληρωμή από τους διοργανωτές θα αποστέλλεται ενημέρωση είτε μέσω e-mail είτε μέσω sms είτε μέσω τηλεφώνου.

1000 μέτρα: Ομαδική συμμετοχή

Σε περίπτωση που ένα σχολείο ή σύλλογος επιθυμεί να έχει ομαδική συμμετοχή τότε με την ευθύνη των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής - Προπονητή ,άλλου εκπαιδευτικού ή μέλους συλλόγου, θα υποβάλλεται συγκεντρωτική Δήλωση συμμετοχής το αργότερο έως την **Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 2016:**

- i. Στο Δημαρχιακό Μέγαρο Ηγουμενίτσας 1^{ος} Όροφος Σουλίου 3 Ηγουμενίτσας 46100 (κ. Γεώργιο Ντάνη τηλ. 2665361270), ή
- ii. στο Δημοτικό στάδιο Ηγουμενίτσας στα γραφεία του Γ.Σ ΠΡΩΤΕΑ (κ. Χασκής Θανάσης , κ. Μπέσης Ζώης).

*Η συμμετοχή στον αγώνα θα γίνει με ευθύνη των υπευθύνων των ομάδων.

1000 μέτρα: Ατομική συμμετοχή

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής για τα σχολεία που δεν δηλώνουν ομαδική συμμετοχή (1.000μ. μαθητών-τριών των Γ',Δ',Ε' και ΣΤ' τάξεων Δημοτικών Σχολείων), αφού συγκεντρωθούν στα σχολεία της Π.Ε. Θεσπρωτίας με ευθύνη εκείνου, που θα ορίσει το σχολείο θα αποσταλούν είτε ηλεκτρονικά agonas@igoumenitsa.gr είτε διαμέσου Φαξ 2665026067

Εναλλακτικά, οι γονείς και οι κηδεμόνες των συμμετεχόντων στη διαδρομή των 1.000μ., μπορούν να υποβάλουν Υπεύθυνη Δήλωση Ανήλικου Αθλητή – Αθλήτριας 1000 χλμ , το αργότερο μέχρι και την **Παρασκευή 21 Οκτωβρίου 2016**:

- i. Στο Δημαρχιακό Μέγαρο Ηγουμενίτσας 1^{ος} Όροφος Σουλίου 3 Ηγουμενίτσας 46100 (κ. Γεώργιο Ντάνη τηλ. 2665361270), ή
- ii. στο Δημοτικό στάδιο Ηγουμενίτσας στα γραφεία του Γ.Σ ΠΡΩΤΕΑ (κ. Χασκής Θανάσης, κ. Μπέσης Ζώης).

7. Ιματισμός αθλητών

Οι διοργανωτές του αγώνα θα είναι υπεύθυνοι για την συγκέντρωση και φύλαξη των σακιδίων των αθλητών εντός της αίθουσας του ΠΑΝΘΕΟΝ, , από όπου και μετά το πέρας του αγώνα θα παραλαμβάνονται.

8. Ιατρική κάλυψη – ιατρικές εξετάσεις

Ο «1ος Παράκτιος Δρόμος» καλύπτεται πλήρως ιατρικά. Ασθενοφόρα, ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα βρίσκονται στην Αφετηρία/Τερματισμό, καθώς και στη διαδρομή αγώνα.

Σε κάθε περίπτωση όμως, όλοι οι αγωνιζόμενοι-ες, συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για θέματα υγείας που τυχόν θα προκύψουν, κατά τη διάρκεια του αγώνα, και που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – ουσες, αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

9. Τροφοδοσία αγωνιζομένων

Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 10 χλμ θα διατεθούν στους αθλητές εμφιαλωμένο νερό, σε 3 σταθμούς (στα 2,5 χλμ ,5 χλμ & 7,5 χλμ.). Στον τερματισμό επίσης θα διατεθεί εμφιαλωμένο νερό.

Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 5 χλμ θα διατεθούν στους αθλητές εμφιαλωμένο νερό, σε 1 σταθμό στα 2,5χλμ. από το σημείο εκκίνησης. Στον τερματισμό επίσης θα διατεθεί εμφιαλωμένο νερό.

10. Παραλαβή αριθμών και T-Shirt

Η παραλαβή των αριθμών και των T-Shirt θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 21 Οκτωβρίου, από τις 17:00 έως τις 20:00 και το Σάββατο 22 Οκτωβρίου, από 10:00 έως και 14:00 στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δημαρχείου Ηγουμενίτσας (Σουλίου 3, Ηγουμενίτσα).

11. Επιτροπές

Οργανωτική Επιτροπή

1. Ιωάννης Λώλος
2. Αθανάσιος Χασκής

3. Κωνσταντίνος Μάμαλης
4. Ζώης Μπέσης
5. Κωνσταντίνος Βιρβίλης
6. Ευστράτιος Καπρινιώτης
7. Δημήτριος Θωμάζος
8. Ανδρέας Ρίζος
9. Γεώργιος Β. Ντάνης
10. Ειρήνη Πίγγιου
11. Κωνσταντίνος Κιτσάτης

Αγωνόδικος Επιτροπή:

1. Βασίλειος Πλάτωνα
2. Πέτρος Τσέλιος
3. Όλγα Σπυρίδωνος
4. Αφροδίτη Σπυρίδωνος
5. Ξανθή Μάρκου

12. Γενικές Διατάξεις για όλα τα Αγωνίσματα

Κανονισμοί:

- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από και τους διοργανωτές και την Αγωνόδικο Επιτροπή.

13. Συνημμένα

Συνημμένα της παρούσας προκήρυξης είναι τα ακόλουθα:

Ατομική Υπεύθυνη Δήλωση Αθλητή – Αθλήτριας 5 και 10 χλμ

1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 – Ηγουμενίτσα

<https://goo.gl/forms/uUh49T8vIDInae9q1>

Όνομα		
Επώνυμο		
Ημερομηνία Γέννησης		
Τηλέφωνο		
e-mail		
Μέγεθος (size) μπλούζας		
Όνομα συλλόγου ή ομάδας		
Αγώνισμα *	5 χλμ	10 χλμ

*Βάλτε σε κύκλο την επιλογή

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η δηλώνω υπεύθυνα ότι, με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που έκανα πρόσφατα και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή μου υγεία και φυσική κατάσταση, επιθυμώ να λάβω μέρος στον 1ο Παράκτιο Δρόμο, που θα διεξαχθεί στις 23 Οκτωβρίου 2016.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα ή τραυματισμό που μπορεί να υποστώ ως αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι ατομικά για λογαριασμό των διοργανωτών από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΣΑ, ___/___/2016

(υπογραφή) _____

(Ονοματεπώνυμο) _____

Ατομική Υπεύθυνη Δήλωση Ανήλικου Αθλητή – Αθλήτριας για τα 5 χλμ

1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 – Ηγουμενίτσα
ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ (ΗΛΙΚΙΑΣ 1999-2004)

<https://goo.gl/forms/05pEPuRjk0y1wUiP2>

Όνομα Γονέα ή Κηδεμόνα	
Επώνυμο Γονέα ή Κηδεμόνα	
Όνομα Αθλητή	
Επώνυμο Αθλητή	
Ημερομηνία Γέννησης	
Τηλέφωνο	
e-mail	
Μέγεθος (size) μπλούζας	

Ο/Η Κάτωθι υπογεγραμμένος Γονέας ή Κηδεμόνας δηλώνω υπεύθυνα , ότι με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που πραγματοποίησε πρόσφατα το παιδί μου και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή του υγεία και φυσική του κατάσταση, επιθυμώ να λάβει μέρος στον αγώνα των 5.000 μέτρων, που θα διεξαχθεί στις 23-10-2016.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας ή τραυματισμό που μπορεί να υποστεί ως αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση από τους διοργανωτές και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ / /2016

(υπογραφή).....

(Ονοματεπώνυμο).....

Υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα μαθητών-τριων για 1.000μ.

1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 – Ηγουμενίτσα

ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ (ΗΛΙΚΙΑΣ 2005-2008)

Όνομα Γονέα ή Κηδεμόνα	
Επώνυμο Γονέα ή Κηδεμόνα	
Όνομα Αθλητή	
Επώνυμο Αθλητή	
Ημερομηνία Γέννησης	
Τηλέφωνο	
e-mail	

Ο/Η Κάτωθι υπογεγραμμένος Γονέας ή Κηδεμόνας δηλώνω υπεύθυνα , ότι με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που πραγματοποίησε πρόσφατα το παιδί μου και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή του υγεία και φυσική κατάσταση, επιθυμώ να λάβει μέρος στον αγώνα των 1.000 μέτρων, που θα διεξαχθεί στις 23-10-2016.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας ή τραυματισμό που μπορεί να υποστεί ως αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση από τους διοργανωτές και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ / /2016

(υπογραφή).....

(Ονοματεπώνυμο).....

Ομαδική Υπεύθυνη Δήλωση μαθητών – μαθητριών για τα 1000 μ

1^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016 – Ηγουμενίτσα

Στοιχεία υπευθύνου ομάδας

Όνομα Ομάδας	
Όνομα	
Επώνυμο	
Ιδιότητα	
Τηλέφωνο	
e-mail	

Ομαδική Δήλωση Συμμέτοχης Μαθητών – Μαθητριών

A/A	Επώνυμο	Όνομα	Έτος Γέννησης	Μέγεθος (Size) Μπλούζας

Ο/Η Κάτωθι υπογεγραμμένος δηλώνω υπεύθυνα, αφού συνέλεξα τις ατομικές υπεύθυνες δηλώσεις συμμετοχής των μαθητών ατομική είμαι υπεύθυνος για την ομάδα και επιθυμώ να λάβουμε μέρος στον αγώνα των 1.000 μέτρων, που θα διεξαχθεί στις 23-10-2016.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας ή τραυματισμό που μπορεί να υποστεί κάποιο μέλος της ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι εκ μέρους της ομάδας από κάθε σχετική

αποζημίωση ή απαίτηση από τους διοργανωτές και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ / /2016

(υπογραφή).....

(Ονοματεπώνυμο).....

14. Κοινοποίηση

Η Παρούσα κοινοποιείται στους παρακάτω:

1. Σ.Ε.Γ.Α.Σ
2. Ε.Α.Σ. – Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΗΠΕΙΡΟΥ (Με την παράκληση να σταλεί άμεσα στα σωματεία – μέλη τους)
3. Συλλόγους Δρομέων
4. Αθλητικούς και Πολιτιστικούς Συλλόγους Ν. Θεσπρωτίας
5. Δ/νεις Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ν. Θεσπρωτίας
6. Κέντρο Υγείας Ηγουμενίτσας
7. Τ.Τ. Ηγουμενίτσας
8. Κεντρικό Λιμεναρχείο Ηγουμενίτσας
9. ΕΚΑΒ