



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ
& ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
Ταχ.Δ/ση : Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη»
Τ.Κ 74100 Τηλ./Fax: 28310 55645, 28310 40037
Email: sports.rethymno@gmail.com, destinations@rethymno.gr



Ρέθυμνο 06.09.2023
Αρ. πρωτ : 34116

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

4^{ος} ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Αγώνας δρόμου 5.000 μέτρων

Το Τμήμα Αθλητισμού και το Τμήμα Προγραμματισμού και Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων του Δήμου Ρεθύμνης με την υποστήριξη του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Ρεθύμνου, έχοντας ως στόχο την παροχή επιπλέον ευκαιριών και κινήτρων αθλητικής δραστηριότητας στο πλαίσιο της **Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας**, προκηρύσσει έναν (1) αγώνα δρόμου για αθλητές, μη αθλητές και παιδιά.

1. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023, **Ώρα: 20.30**
2. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** ΡΕΘΥΜΝΟ
3. **ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** Πλ. Αγνώστου Στρατιώτη
4. **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Οι συμμετέχοντες στον αγώνα Δρόμου 5χλμ θα πρέπει να είναι γεννημένοι το έτος 2010 και μεγαλύτεροι.

5. **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 5 ευρώ

Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 16 και Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου έχουν κόστος 10 ευρώ.

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει τσάντα αθλητή που περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής του με chip χρονομέτρησης,
- Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής
- Αναμνηστικό μπλουζάκι

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται ηλεκτρονικά από τους παρακάτω συνδέσμους

Πατήστε πάνω Ctrl+ αριστερό κλικ.

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=c8b9273d4ed68fd4d7bbdf819f3b88>

www.rethymno.gr και sdyr.gr

Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως την Παρασκευή 15 Σεπτεμβρίου και ώρα 14:00.

- Η πληρωμή κόστους συμμετοχής θα γίνεται με τη παραλαβή του πακέτου συμμετοχής.
- Η συμμετοχή για μαθητές Γυμνασίου-Λυκείου είναι δωρεάν.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους από το Γραφείο του Τμήματος Αθλητισμού στο Κλειστό Γυμναστήριο Μελίνα Μερκούρη το Σάββατο 16 Σεπτεμβρίου 2022 και ώρα 13:00 – 18:00.

Την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 17/09/2023) στον χώρο της εκκίνησης θα γίνεται παραλαβή πακέτου συμμετοχής ώρα 18:30-20:00 για τον αγώνα από τους αθλητές που προέρχονται εκτός Ρεθύμνου.

Σημείωση: Σε περίπτωση ατομικής δήλωσης ανηλίκου θα πρέπει να είναι υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα του συμμετάσχοντα. Μπορείτε να τις προμηθεύσετε από το site www.rethymno.gr και από το Τμήμα Αθλητισμού Δήμου Ρεθύμνου, Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη» κάθε μέρα (Δευτέρα-Παρασκευή) 8:00-15:00μμ.Τηλ./ fax Επικοινωνίας 2831055645, email: sports.rethymno@gmail.com, destinations@rethymno.gr.

7. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ: Στον αγώνα 5.000 μέτρων θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με ατομικό τσιπάκι σε κάθε συμμετέχοντα.

8. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Τα προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχουν παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 20:00). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή, στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του.

Ώρα εκκίνησης: 20:30

9. ΔΙΑΔΡΟΜΗ: 5.000 μέτρων

Διαδρομή: Πλατεία Αγνωστού (**εκκίνηση**) – Σοφ. Βενιζέλου - Μαρίνα - Σοφ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνωστού -Αρκαδίου – Περιφερειακός (Εμμ. Κεφαλογιάννη) – Κορωναίου – Πρεβελάκη – Ρήγα Φεραίου – Ψυλλάκη – Πατριάρχου Γρηγορίου – Δημακοπούλου – Εθν. Αντιστάσεως – Παλαιολόγου – Πετιχάκη – Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνωστού (**τερματισμός**).

Στοιχεία συμμετοχής:

Οι συμμετέχοντες μετά την εκκίνηση θα ακολουθήσουν την παραπάνω διαδρομή και θα χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή άσκησης επιθυμούν πάντα με τα πόδια και σε καμία περίπτωση με μηχανικά μέσα (απαγορεύονται τα ποδήλατα κ.λ.π): ΤΡΕΞΙΜΟ ή ΒΑΔΙΣΜΑ ή ΤΡΕΞΙΜΟ – ΒΑΔΙΣΜΑ, ΕΝΑΛΛΑΞ (και σύμφωνα πάντα με τις ατομικές δυνατότητες και επιθυμία του κάθε συμμετέχοντα).

Το μόνο μηχανικό μέσο που επιτρέπεται είναι η τροχήλατη καρέκλα για άτομα με κινητικά προβλήματα που θα συμμετέχουν, καθώς και τα καροτσάκια μωρού σε μητέρες που θέλουν να περπατήσουν την διαδρομή.

Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 5χλμ. 1 ώρα.

Σταθμός νερού: Θα υπάρχουν στην διαδρομή σταθμοί εφοδιασμού με νερό καθώς και στον τερματισμό (Πλατεία Αγνωστού Στρατιώτη).

Υγειονομική Κάλυψη: Θα υπάρχει σε ετοιμότητα το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών Ν. Ρεθύμνης επίσης Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιοδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

10. ΕΠΑΘΛΑ-ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ:

Σε όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτου κατηγορίας και αγώνα θα δοθεί μετάλλιο και μπλουζάκι.

Στον αγώνα δρόμου 5.000μ: Οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες των παρακάτω κατηγοριών που θα τερματίσουν θα λάβουν αναμνηστικό κύπελλο:

1^η Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1^{ος},2^{ος},3^{ος})
2^η Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1^η,2^η,3^η)

11. ΛΗΨΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ:

Στους αγώνες δικαίωμα για λήψη φωτογραφιών έχουν μόνο οι εθελοντές φωτογράφοι της διοργάνωσης. Ο οποιοσδήποτε άλλος φωτογράφος επιθυμεί να βγάλει φωτογραφίες θα πρέπει προηγουμένως να έχει πάρει την άδεια-έγκριση των διοργανωτών.

12. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό με ευθύνη δική τους ή των γονέων τους, πριν από τους αγώνες. Σε κάθε περίπτωση όμως, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Επομένως, από τη Διοργάνωση δε θα ζητηθούν Ιατρικές Βεβαιώσεις για κανέναν, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους ή των συνοδών τους.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό, τι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ.