

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Ταχ.Δ/νση : Στάδιο Ρεθύμνου(Σοχώρα)
Τηλ:28310 57044,Τηλ./Fax: 28310 29550
Email: sports.rethymno@gmail.com

ΡΕΘΥΜΝΟ 25/04/14
ΑΡ.ΠΡΩΤ. : 10954

ΠΡΟΣ:

- Σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ρεθύμνης
- Σ.Δ.Υ.Ν. Ρεθύμνης
- Αθλητικά Σωματεία
- Συλλόγους και Φορείς του Ρεθύμνου

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 5^{ου} ΛΑΙΚΟΥ ΓΥΡΟΣ ΠΟΛΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

A : Αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων

B: Συμμετοχικός Αγώνας δρόμου 3.650 μέτρων
«ΤΡΕΧΩ – ΒΑΔΙΖΩ – ΔΙΑΣΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ»

Γ: Παιδικός Αγώνας 1.000 μέτρων

Ο Δήμος Ρεθύμνου και το Τμήμα Αθλητισμού με συνδιοργανωτή την Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης έχοντας ως στόχο την παροχή επιπλέον ευκαιριών και κινήτρων αθλητικής δραστηριότητας στους κατοίκους του Δήμου και όχι μόνο, προκηρύσσει τρεις (3) παράλληλους αγώνες δρόμου για αθλητές, μη αθλητές και για παιδιά.

1. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΜΑΙΟΥ 2014
2. **ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:** 10:30 π.μ
3. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** ΡΕΘΥΜΝΟ
4. **ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** Πλ. Αγνώστου Στρατιώτη

5. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Για τον 'Α' αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι όσοι είναι άνω των δεκαοχτώ(18) ετών.

Για τον 'Β' αγώνα δρόμου 3.650 μέτρων έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλοι οι πολίτες ηλικίας 10 ετών και μεγαλύτεροι (γεννημένοι πριν το 2004).

Και για τον Παιδικό αγώνα 'Γ' 1.000 μέτρων από 7 έως και 14 ετών (γεννημένοι 2007-2000)

6. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Δωρεάν

7. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Τις δηλώσεις συμμετοχής ατομική ή ομαδική (εάν πρόκειται για σχολείο, σύλλογο, δημόσια υπηρεσία ή οποιονδήποτε άλλο φορέα και ομάδα «παρέα» δημοτών, μπορείτε να τις προμηθεύσετε από το Τμήμα Αθλητισμού Δήμου Ρεθύμνου, Στάδιο Ρεθύμνου(Σοχώρα) κάθε μέρα(Δευτέρα-Παρασκευή) 8:00-15:00μ.Τηλ. Επικοινωνίας 2831057044 fax: 28310-29550, email:

sports.rethymno@gmail.com καθώς και από την ιστοσελίδα του Δήμου Ρεθύμνου www.rethymno.gr Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως την Παρασκευή 2 Μαΐου και ώρα 14:00 στα γραφεία μας (Στάδιο Ρεθύμνου). Επίσης την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 04/05/2014) από 8:30-10:00πμ θα γίνονται δηλώσεις συμμετοχής στον χώρο της εκκίνησης.

Σημείωση: Σε περίπτωση ατομικής δήλωσης ανηλίκου θα πρέπει να είναι υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα του συμμετάσχοντα.

8. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ:

A) Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων :

Πλατεία Αγνώστου (**εκκίνηση**) - Αρκαδίου - Σαλαμίνας - Μελισσινού - Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου - Πρεβελάκη - Πλατεία Δικαστηρίων - Κεφαλογιάννηδων - Αρκαδίου - Πετυχάκη - Ελ. Βενιζέλου - Σοφ Βενιζέλου - Άρη Βελουχιώτη - Pearl (αναστροφή) - Άρη Βελουχιώτη - Σοφ Βενιζέλου – Γ. Παπανδρέου - Γιαμπουδάκη - Πλατεία Αγνώστου - Αρκαδίου - Πετυχάκη - Λύκειο Ελληνίδων - Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (**τερματισμός**).

Στοιχεία συμμετοχής: Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής είναι υποχρεωτική και θα γίνεται από την γραμματεία στον χώρο εκκίνησης 09:00-10:00.

Σταθμοί νερού: Στα 5km (μέσο 10.000μ.) θα υπάρχει σταθμός εφοδιασμού με νερό και φυσικά στον τερματισμό στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

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

B) Αγώνας δρόμου 3.650 μέτρων <<Βαδίζω – Τρέχω – Διασχίζω την πόλη>>:

Πλατεία Αγνώστου (**εκκίνηση**) - Αρκαδίου - Σαλαμίνας - Μελισσινού - Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου - Πρεβελάκη - Πλατεία Δικαστηρίων - Κεφαλογιάννηδων - Αρκαδίου - Πετυχάκη - Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (**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.

Σταθμός νερού: Θα υπάρχει σταθμός εφοδιασμού με νερό στον τερματισμό (Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη).

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

Σημείωση: Δε θα δίνεται σειρά κατάταξης – τερματισμού.

Έχουν τερματίσει όλοι όσοι έχουν κάνει μια φορά τη κυκλική διαδρομή.

Γ) Παιδικός αγώνας 1.000 μέτρων:

Πλατεία Αγνώστου (εκκίνηση) - Αρκαδίου – Πετυχάκη - Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (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).

Σταθμός νερού: Θα υπάρχει σταθμός εφοδιασμού με νερό στον τερματισμό (Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη).

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

Σημείωση: Δε θα δίνεται σειρά κατάταξης – τερματισμού.

Έχουν τερματίσει όλοι όσοι έχουν κάνει μια φορά τη κυκλική διαδρομή.

9. ΕΠΑΘΛΑ:

Στον αγώνα 'Α' (δρόμου 10.000μ): 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)

3^η Κατηγορία Ανδρών: έως 29 ετών

4^η Κατηγορία Ανδρών:30-39 ετών

5^η Κατηγορία Ανδρών:40-49 ετών

6^η Κατηγορία Ανδρών: 50 και άνω

7^η Κατηγορία-Γυναικών: έως 29 ετών

8^η Κατηγορία-Γυναικών: 30-39 ετών

9^η Κατηγορία-Γυναικών: 40-49 ετών

10^η Κατηγορία-Γυναικών: 50 και άνω

Στους υπόλοιπους συμμετέχοντες θα δοθούν μετάλλιο, και αναμνηστικό δίπλωμα.

Στον αγώνα 'Β' (δρόμου 3.650μ) σε όλους που θα τερματίσουν: δίπλωμα συμμετοχής.

Στον Παιδικό αγώνα 'Γ' (δρόμου 1.000μ) σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα συμμετοχής

10. 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.

Οι οργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού Ιατρικού Ελέγχου.

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

**Με εκτίμηση
Ο Εντεταλμένος Σύμβουλος για
θέματα αθλητισμού Δ. Ρεθύμνου**

Λαχινιάκης Δημήτριος