

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Ταχ.Δ/ση : Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη»  
Πληροφορίες: Σκουλούδης Ναπολέων  
Τ.Κ 74100 Τηλ./Fax: 28310 55645  
Email: [sports.rethymno@gmail.com](mailto:sports.rethymno@gmail.com)

ΡΕΘΥΜΝΟ 29/04/15  
ΑΡ.ΠΡΩΤ. : 9013

**ΠΡΟΣ:**

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

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 6<sup>ου</sup> ΛΑΙΚΟΥ ΓΥΡΟΣ ΠΟΛΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

**A :** Αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων

**B:** Παιδικός Αγώνας 1.000 μέτρων

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

Ο Δήμος Ρεθύμνου και το Τμήμα Αθλητισμού με συνδιοργανωτή την Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης και υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού 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 17 ΜΑΙΟΥ 2015
2. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** ΡΕΘΥΜΝΟ
3. **ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** Πλ. Αγνώστου Στρατιώτη

**4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

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

Τον Παιδικό αγώνα 'B' 1.000 μέτρων από 7 έως και 14 ετών (γεννημένοι 2008-2001)

Και για τον 'Γ' αγώνα δρόμου 3.650 μέτρων έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλοι οι πολίτες ηλικίας 10 ετών και μεγαλύτεροι (γεννημένοι πριν το 2005).

**5. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Δωρεάν

**6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Τις δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να τις προμηθεύσετε 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](mailto:sports.rethymno@gmail.com) καθώς και από την ιστοσελίδα του Δήμου Ρεθύμνου [www.rethymno.gr](http://www.rethymno.gr) Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως την Παρασκευή 15 Μαΐου και ώρα 14:00 στα γραφεία μας στο Κλειστό

Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη». Επίσης την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 17/05/2015) στον χώρο της εκκίνησης θα γίνονται εγγραφές και παραλαβή αριθμού-μπλουζάκι 08:00-09:00πμ για τον Α' αγώνα ενώ για τους αγώνες Β' και Γ' από 08:30-09:30πμ.

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

**7. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ :** Στον αγώνα(Α') 10.000μέτρων θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με ατομικό τσιπάκι σε κάθε αθλητή.

## **8. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ:**

### **A) Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων :**

**Ωρα εκκίνησης: 10:00 π.μ**

**Διαδρομή:** Πλατεία Αγνώστου (**εκκίνηση**) – Χορτάτζη – Λ. Κουντουριώτου- Ε.Πορτάλιου–Μαχητών Σχολής Χωροφυλακής- Ε.Παχλά - Αυστραλών Πολεμιστών – Άρη Βελουχιώτη - Μαρίνα- Σοφ. Βενιζέλου - Ελ. Βενιζέλου - Τ.Πετυχάκη – Αρκαδίου – Εμπορικό Λιμάνι - Εμμ. Κεφαλογιάννη – Περιφερειακός-Πλατεία Δικαστηρίων-Δημακοπούλου- Γερακάρη-Βάρδα Καλέργη- Ελ. Βενιζέλου– Πλατεία Αγνώστου(**τερματισμός**).

**Στοιχεία συμμετοχής:** Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής είναι υποχρεωτική και θα γίνεται έως την Παρασκευή 15 Μαΐου και ώρα 14:00 από τα γραφεία μας στο Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη» ή από την γραμματεία στον χώρο εκκίνησης 08:00-09:00 την ημέρα του αγώνα.

**Σταθμοί νερού:** Σε όλη την διαδρομή θα υπάρχουν σταθμοί 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 Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιονδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

### **B) Παιδικός αγώνας 1.000 μέτρων:**

**Ωρα εκκίνησης: 10:15 π.μ**

**Διαδρομή:** 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.

## **Γ) Αγώνας δρόμου 3.650 μέτρων <<Βαδίζω – Τρέχω – Διασχίζω την πόλη>>:**

**Ωρα εκκίνησης: 10:30 π.μ**

**Διαδρομή:**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 καρτσάκια μωρού σε μητέρες που θέλουν να περπατήσουν την διαδρομή.

**Σταθμός νερού:** Θα υπάρχουν στην διαδρομή σταθμοί εφοδιασμού με νερό καθώς και 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-ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ:**

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

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<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1<sup>ος</sup>,2<sup>ος</sup>,3<sup>ος</sup>)

2<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1<sup>η</sup>,2<sup>η</sup>,3<sup>η</sup>)

Στις κατηγορίες 3<sup>η</sup>,4<sup>η</sup>,5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup>, που ακολουθούν ο πρώτος θα λάβει αναμνηστικό κύπελλο και ο δεύτερος με τον τρίτο αναμνηστικό μετάλλιο(ασημένιο, χάλκινο).

3<sup>η</sup> Κατηγορία 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup> διαμένοντας(ανεξαρτήτου φύλου)Ν. Ηρακλείου

4<sup>η</sup> Κατηγορία 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup> -//- -//- -//- Ν. Χανίων

5<sup>η</sup> Κατηγορία 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup> -//- -//- -//- Ν. Ρεθύμνου

6<sup>η</sup> Κατηγορία 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup> -//- -//- -//- Ν. Λασιθίου

Για τις κατηγορίες αυτές 3<sup>η</sup>,4<sup>η</sup>,5<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup>, βασική προϋπόθεση της βράβευσης η συμμετοχή τουλάχιστον 10 αθλητών από τον αντίστοιχο νομό.

Στους υπόλοιπους συμμετέχοντες θα δοθούν μετάλλιο, και αναμνηστικό δίπλωμα.

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

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

Σας επισημάνουμε επίσης ότι στους αγώνες 'Β' και 'Γ' θα βραβευθούν σε αριθμό συμμετοχών τα πρώτα τρία σχολεία καθώς και οι τρεις πρώτες ακαδημίες(Καλαθοσφαίρισης, Πετοσφαίρισης, Ποδοσφαίρου, Πολεμικών τεχνών, Στίβου, Υδατοσφαίρισης-Κολύμβησης κ.λ.π) του Δήμου Ρεθύμνου με αθλητικό υλικό(μπάλες, κώνους κ.λ.π.).

#### **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**

**Λαχνιδάκης Δημήτριος**