

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

ΠΡΟΣ:

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

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 8^{ος} ΓΥΡΟΣ ΠΟΛΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

A: Αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων

B: Παιδικός Αγώνας 1.000 μέτρων

Γ: Αγώνα δρόμου 5.000 μέτρων

«ΤΡΕΧΩ – ΒΑΔΙΖΩ – ΔΙΑΣΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ»

Ο Δήμος Ρεθύμνου και το Τμήμα Αθλητισμού με την υποστήριξη του ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ 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 7 ΜΑΙΟΥ 2017

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.

Για τον 'Γ' αγώνα δρόμου 5.000 μέτρων έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλοι οι πολίτες ηλικίας 10 ετών και μεγαλύτεροι (γεννημένοι πριν το 2007).

Τον Παιδικό αγώνα 'Β' 1.000 μέτρων από 7 έως και 14 ετών (γεννημένοι 2010-2003)

5. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Με την ηλεκτρονική σας εγγραφή:

- 5 ευρώ για τον αγώνα των 10.000 μέτρων
- 5 ευρώ για τον αγώνα 5.000 μέτρων , και
- δωρεάν ο παιδικός αγώνας.

Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 6 Μαΐου έχουν κόστος 10 ευρώ στα 10.000 μέτρα και στα 5.000 μέτρα.

Μέρος των εσόδων θα δοθεί στο σωματείο **ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ** για κοινωνικό σκοπό.

Ο Σύλλογος Ενεργών Πολιτών Ρεθύμνου <<Σύνπολις>>, ιδρύθηκε τον Αύγουστο του 2011 από μια ομάδα νέων Ρεθεμνιωτών με σύνθημα "Κοινός Τόπος-Κοινός Στόχος"!

Είναι ένα μη κερδοσκοπικό, μη Κυβερνητικό σωματείο στηριζόμενο αποκλειστικά σε εθελοντική βάση συμμετοχής. Σκοποί του Σύνπολις είναι: Κοινωνικοί (Συναυλίες αλληλεγγύης, στήριξη κοινωνικών δομών και συλλόγων), Πολιτιστικοί (διοργάνωση πολιτιστικών και παραδοσιακών εκδηλώσεων), Πολιτικοί (παρεμβάσεις σε ζητήματα που απασχολούν πολίτες, κοινωνικές ομάδες και τον τόπο μας)

Στεγάζεται σε γραφεία στο κέντρο της πόλης του Ρεθύμνου, ενώ μέσα από την ιστοσελίδα που διαθέτει (www.synpolis.gr), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ραδιοφωνική εκπομπή μπορούν οι πολίτες να ενημερώνονται για τις δράσεις μας. Συνεργάζεται με τις τοπικές αρχές, συλλόγους, φορείς και μεμονωμένα άτομα για την επίτευξη των καταστατικών του στόχων, που δεν είναι άλλοι από την πρόοδο, την ευημερία των πολιτών και την ανάπτυξη του τόπου.

Η πληρωμή κόστους εγγραφής μπορεί να γίνει μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό 0026.0136.14.0200669248 Τράπεζα EUROBANK

IBAN:GR7402601360000140200669248, Δικαιούχος Λογαριασμού: ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ Στην κατάθεση στον παραπάνω τραπεζικό λογαριασμό, θα πρέπει να αναγράφεται το ονοματεπώνυμό σας υποχρεωτικά στην αιτιολογία της κατάθεσης, ενώ θα πρέπει να αποστέλλεται άμεσα αντίγραφο της απόδειξης στο email: sports.rethymno@gmail.com). **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή σας θα πρέπει να καταβάλλετε το αντίτιμο της συμμετοχής το αργότερο 4 ημέρες μετά την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής σας. **Επίσης η πληρωμή του τιμήματος συμμετοχής μπορεί να γίνει και με χρήση πιστωτικής, χρεωστικής ή προπληρωμένης κάρτας.**

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει τσάντα αθλητή που περιλαμβάνει (ισχύει για τους συμμετέχοντες στους αγώνες 5χλμ & 10χλμ):

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

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται ηλεκτρονικά από την ιστοσελίδα του Δήμου Ρεθύμνου www.rethymno.gr www.runningcrete.gr Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως τη Παρασκευή 5 Μαΐου.

Όσοι δηλώσουν τη συμμετοχή τους έως τη **Παρασκευή 28 Απριλίου** θα έχουν το ονοματεπώνυμο τους τυπωμένο πάνω στο νούμερο συμμετοχής τους.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους από το Γραφείο του Τμήματος Αθλητισμού στο Κλειστό Γυμναστήριο Μελίνα Μερκούρη το Σάββατο 6 Μαΐου 2017 και ώρα 12.00 - 20.00

Την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 7/05/2017) στον χώρο της εκκίνησης θα γίνεται παραλαβή πακέτου συμμετοχής ώρα 08:00-09:30 πμ για τον Α',Β,Γ αγώνα από τους αθλητές που προέρχονται εκτός Ρεθύμνου.

Σας επισημάνουμε επίσης ότι στους αγώνες 'Β' και 'Γ' θα βραβευθούν οι πρώτες ομάδες (σχολεύια, σωματεία, γυμναστήρια κλπ) με τις περισσότερες συμμετοχές.

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 .

7. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ : Στον αγώνα 10.000μέτρων και 5.000 μέτρων θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με ατομικό τσιπάκι σε κάθε αθλητή.

8. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

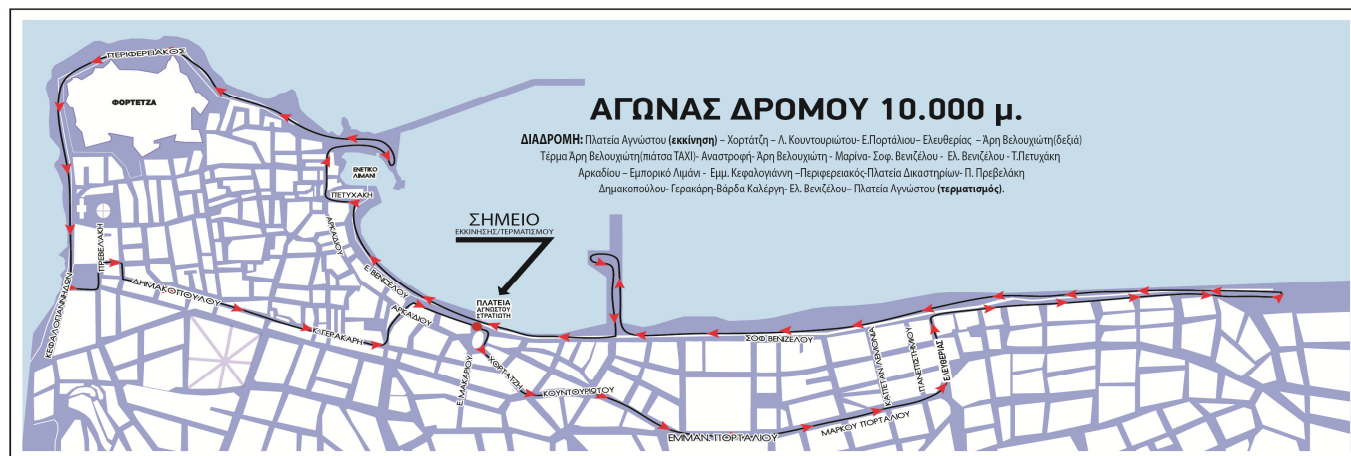
Τα προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχουν παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 09.30 για τα 10χλμ και μέχρι τις 11.15 για τα 5χλμ). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο 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.

9. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ:

Α) Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων :

Ωρα εκκίνησης: 10:00 π.μ



Διαδρομή: Πλατεία Αγνώστου (**εκκίνηση**) – Χορτάτζη – Λ. Κουντουριώτου- Ε.Πορτάλιου- Ελευθερίας – Άρη Βελουχιώτη(δεξιά)- Τέρμα Άρη Βελουχιώτη(πίατσα TAXI)- Αναστροφή- Άρη Βελουχιώτη - Μαρίνα- Σοφ. Βενιζέλου - Ελ. Βενιζέλου - Τ.Πετυχάκη – Αρκαδίου – Εμπορικό Λιμάνι - Εμμ. Κεφαλογιάννη –Περιφερειακός-Πλατεία Δικαστηρίων- Π. Πρεβελάκη - Δημακοπούλου- Γερακάρη-Βάρδα Καλέργη- Ελ. Βενιζέλου– Πλατεία Αγνώστου(**τερματισμός**).

Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 10χλμ. είναι 1 ώρα και 30 λεπτά.

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.

Β) 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.

Σκοπός είναι η χαρά της συμμετοχής και ο τερματισμός όλων των παιδιών. Δεν υπάρχει συναγωνισμός μεταξύ των παιδιών, δεν ανακοινώνεται κατάταξη και δεν υπάρχει χρονομέτρηση.

Νικητές είναι όλοι όσοι συμμετέχουν στον αγώνα και γι αυτό θα δοθεί μετάλλιο και δίπλωμα σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν τρέχοντας ή βαδίζοντας τη διαδρομή.

Γ) Αγώνας δρόμου 5.000 μέτρων <<Βαδίζω – Τρέχω – Διασχίζω την πόλη>>:

Ωρα εκκίνησης: 11:30 π.μ



Διαδρομή: Πλατεία Αγνώστου (εκκίνηση) – Σοφ. Βενιζέλου -Μαρίνα - Σοφ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου -Αρκαδίου –Σαλαμίνας-Μελισσηνού- 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.

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 Αγνώστου Στρατιώτη).

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

10. ΕΠΑΘΛΑ - ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ:

Σε όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτου κατηγορίας και αγώνα θα δοθεί μετάλλιο, αναμνηστικό δίπλωμα και 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^η Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1^{ος},2^{ος},3^{ος})

2^η Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1^η,2^η,3^η)

Στις κατηγορίες που ακολουθούν οι τρεις πρώτοι/ες θα λάβουν αναμνηστικό μετάλλιο (χρυσό, ασημένιο, χάλκινο):

3^η Κατηγορία 1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} διαμένοντας άνδρας Ν. Ηρακλείου

4^η Κατηγορία 1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} -//- -//- Ν. Χανίων

5^η Κατηγορία 1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} -//- -//- Ν. Ρεθύμνου

6^η Κατηγορία 1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} -//- -//- Ν. Λασιθίου

7^η Κατηγορία 1η, 2η, 3η διαμένουσα γυναίκα Ν. Ηρακλείου

8^η Κατηγορία 1η, 2η, 3η -//- -//- Ν. Χανίων

9^η Κατηγορία 1η, 2η, 3η -//- -//- Ν. Ρεθύμνου

10^η Κατηγορία 1η, 2η, 3η -//- -//- Ν. Λασιθίου

Για τις κατηγορίες αυτές 3^η,έως 10^η βασική προϋπόθεση της βράβευσης η συμμετοχή τουλάχιστον 10 αθλητών από τον αντίστοιχο νομό.

Στον αγώνα 'Γ' 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. 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.

12. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν το αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.

Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό.