

ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ – ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ταχ.Δ/ση : Κλειστό Γυμν. «Μελίνα Μερκούρη» Τ.Κ 74100 Τηλ./Fax: 28310 55645

Email: sports.rethymno@gmail.com

Ρέθυμνο 05/04/18

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΘΕΜΑ : 5^{ος} ΝΙΚΗΦΟΡΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Είναι ο γνωστός πια σε όλη την Ελλάδα -όπως δείχνουν οι συμμετοχές αθλητών – Νικηφόρειος Δρόμος.

Μετρά μόλις 5 χρόνια ζωής.

Διανύει , στον κύριο αγώνα του, 22,400 μέτρα. Έχει όμως και άλλες 6 παράλληλες αγωνιστικές δρόμους. Σκυταλοδρομία, παιδικό αγώνα, ποδηλατοβόλτα., περιπατική διαδρομή βουνού. Με απλά λόγια, κάθε δρομέας, μπορεί να διαλέξει τον αγώνα που θα τρέξει , ανάλογα με:

- Την ηλικία του (παιδί)
- Το φύλλο του (άντρας - γυναίκα)
- Την αντοχή του (22,400 μέτρα ή 5,300 μέτρα ή 11,200 μέτρα ή 2,000 μέτρα ή 1,200 μέτρα.

Και βέβαια, ανάλογα με το χόμπι του : σκυταλοδρομία ή ποδήλατο ή διαδρομή βουνού. Κάθε ενδιαφερόμενος λοιπόν ελαφρά αθλούμενος ή και απλά φίλος της φύσης, έχει λόγο να σημειώσει στο ημερολόγιο του την ημερομηνία



Κυριακή 22 Απριλίου 2018.

Γιατί υπάρχει καλύτερη εποχή από την άνοιξη για ένα λαϊκό αγώνα δρόμου;

Ο αγώνας αυτός να περνά από έντεκα πανέμορφα χωριουδάκια της ενδοχώρας του Δυτικού Ρεθύμνου;

Που εξαιτίας της απόστασης τους από τα τουριστικά παράλια, έχουν κρατήσει το ιδιαίτερο χρώμα και την αυθεντικότητά τους;

Οι κάτοικοι των χωριών, να περιμένουν στις πόρτες τους να κεράσουν τους δρομείς . Και οι πολιτιστικοί σύλλογοι στις πλατείες , με τους σταθμούς ανεφοδιασμού για να συνδράμουν όσο μπορούν στην κοπιώδη αλλά ευχάριστη αυτή δρομική εμπειρία τους αθλούμενους.



Ο Νικηφόρειος Αγώνας δρόμου, θα γίνει για 5η συνεχόμενη χρονιά φέτος. Στα χωριά του πρώην Δήμου Νικηφόρου Φωκά . Διοργανωτής ,από τον πρώτο χρόνο ,το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Ρεθύμνου. Με την υποστήριξη της Περιφεριακής Ενότητας Ρεθύμνης. Σε συνεργασία με τον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Ρεθύμνου, τον Ορειβατικό Σύλλογο Ρεθύμνου καθώς και τους Πολιτιστικούς Συλλόγους της Δημοτικής Ενότητας Νικηφόρου Φωκά.

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Ρεθύμνου έχει αναλάβει την φυσιολατρική διαδρομή βουνού. Με δικό του αρχηγό . Άπαντες στις επάλξεις λοιπόν.

Κοντά στον αγώνα είναι και οι Πολιτιστικοί σύλλογοι των 11 χωριών που θα συναντήσουν στη σειρά , οι δρομείς της μεγάλης διαδρομής, των 22,400 μέτρων. Αναλυτικά τα χωριά, από την αφετηρία:

Ατσιπόπουλο, Πρινές, Γωνιά, Αγ. Ανδρέας, Φρατζεσκιανά Μετόχια , Κ.Βαλσαμόνερο, Αγ. Κωνσταντίνος, Ρούστικα , Σαιτούρες, Παλαίλιμος και τερματισμός στην πλατεία του Καλονύχτη.

Η παιδική διαδρομή των 1,200 μέτρων τερματίζει στο Ατσιπόπουλο (ξεκινά από Πρινέ)

.

Όλες οι άλλες διαδρομές τερματίζουν στον Καλονύχτη.

Επίσης , η εκκίνηση γίνεται διαδοχικά από τις 9 το πρωί , κάθε ένα τέταρτο και μέχρι τις 10 όπου έχουν αρχίσει να τρέχουν όλοι οι αγώνες.

Υπάρχουν ηλικιακές κατηγορίες και η συμμετοχή επιτρέπεται στα παιδιά που είναι γεννημένα από το 2008 και μετά.

Σε όλους τους τερματίσαντες θα δοθούν διπλώματα , μετάλλια και άλλα αναμνηστικά δώρα.

Υπάρχει χρονικό όριο που είναι η μια ώρα για τα 5,300 μέτρα και οι τρεις ώρες για τα 22,400 μέτρα.

Αν θέλετε, την πιο ήπια εποχή του χρόνου . Σε μια διαδρομή που τα έχει όλα. Μέχρι και τρέξιμο στην κοίτη ενός ποταμιού. Κάτω από σκιερά δέντρα και αρώματα ενδημικών φυτών να « θεραπεύουν» τα λαχανιασμένα σας βήματα. Αρχίστε την προθέρμανση.

Για τους εκτός Κρήτης, η ANEK LINES και η BLUE STAR FERRIES προσφέρουν έκπτωση 50%.

Πληροφορίες και εγγραφές στο site του Δήμου Ρεθύμνης www.rethymno.gr
sports.rethymno@gmail.com. Τηλ. 2831 0 55645. Δήμος Ρεθύμνου, Τμήμα Αθλητισμού.

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

Λαχνιδάκης Δημήτριος