

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

ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

2^{ος} ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Αγώνας δρόμου 5.000 μέτρων

Ο Δήμος Ρεθύμνου και το Τμήμα Αθλητισμού με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης έχοντας ως στόχο την παροχή επιπλέον ευκαιριών και κινήτρων αθλητικής δραστηριότητας στο πλαίσιο της **Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας** και της υλοποίησης του ευρωπαϊκού προγράμματος **CIVITAS DESTINATIONS** στους κατοίκους του Δήμου και όχι μόνο, προκηρύσσει έναν (1) αγώνα δρόμου για αθλητές, μη αθλητές και παιδιά.

1. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019, **Ωρα: 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 2006 και μεγαλύτεροι.

5. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Με την ηλεκτρονική σας εγγραφή:

- 5 ευρώ για τον αγώνα 5.000 μέτρων

Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου έχουν κόστος 10 ευρώ.

Η πληρωμή κόστους εγγραφής (5 ευρώ) μπορεί να γίνει μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό 258/005195-03 ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

IBAN: GR76 0110 2580 0000 2580 0519 503

Δικαιούχος Λογαριασμού: **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ** 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. 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 τον παρακάτω σύνδεσμο

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=fb1c0f818dc1df2eca0798d6da7c2987>

Και την ιστοσελίδα του Δήμου Ρεθύμνου www.rethymno.gr www.runningcrete.gr Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως την **Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου και ώρα 14:00.**

Όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους από το Γραφείο του Τμήματος Αθλητισμού στο Κλειστό Γυμναστήριο Μελίνα Μερκούρη το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2019 και ώρα 12.00 – 20.00.

Την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 22/09/2019) 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 προμηθευέστε 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 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.

Ώρα εκκίνησης: 20:30

9. ΔΙΑΔΡΟΜΗ: 5.000 μέτρων



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

13. 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.