



ΡΟΔΟΣ, 09-01-2024

ΑΡΙΘ. ΠΡΩΤ.: 116

ΠΡΟΣ: Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ

Αθλητικά Σωματεία Δωδεκανήσου

Κοινοποίηση: Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Επιτροπή Αγώνων Δρόμου

Γραφείο Ανάπτυξης

Π.Ν.ΑΙ.

Δ. Κοινότητα Κρεμαστής

Μ.Μ.Ε.

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

3R - 10K FAST - FUN - FLAT''

**ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

**ΩΡΑ: 10:30**

Ο Δ.Ε.Α.Σ. ΔΑΦΝΗ ΡΟΔΟΥ συνδιοργανώνει με τον Α.Ο. ΑΝΤΑΙΟΣ, το αθλητικό κατάστημα VARGAS SPORT, την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου (Τμήμα Αθλητισμού), τον 3R - 10k Fast - Fun - Flat, με την στήριξη της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Δωδεκανήσου, του Συνδέσμου Κριτών Δωδεκανήσου, και της Δημοτικής Ενότητας Κρεμαστής, την Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2024.

Πρόκειται για Αγώνα Δρόμου στην διαδρομή από παραλία Κρεμαστής και πίσω-παράλληλα από το αεροδρόμιο, σύμφωνα με τους κανόνες και τις προδιαγραφές του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., της WA.

Ο 3R - 10k Fast - Fun - Flat θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

### **1. ΤΟΠΟΣ - ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΓΩΝΑ**

ΚΡΕΜΑΣΤΗ, ΡΟΔΟΣ - Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2024.

### **2. ΑΦΕΤΗΡΙΑ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

Η αφετηρία βρίσκεται στον δρόμο μπροστά στην παραλία Κρεμαστής και ο τερματισμός θα γίνει στο ίδιο σημείο.

### 3. ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΔΡΟΜΟΥ.

Αγώνας Δρόμου **10.000μ.**

Αγώνας Δρόμου **5.000μ.**

Παιδικός Αγώνας Δρόμου **1.500μ.**

### 4. ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΑ

- Η εκκίνηση θα δοθεί στις **10:30** για τα 10.000μ.
- Η εκκίνηση θα δοθεί στις **11:45** για τα 5.000μ
- Ο παιδικός αγώνας 1,500μ. θα αρχίσει στις **12:30** περίπου.
- Απονομές στις **12:45**.

#### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ – ΔΗΛΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

<u>Κατηγορίες</u>	<u>Ηλικίες</u>	<u>Έτη Γέννησης</u>	<u>Απόσταση Αγώνα "FILERIMOS MOUNTAIN RUN"</u>
K16 - K18 - K20 - K23 - A-Γ	K16 ΚΑΙ ΠΑΝΩ	2010-2009-2008-2007- K.O.K	10,000 μέτρα
K14 - K16 - K18 - K20 - K23 - A-Γ	K14 ΚΑΙ ΠΑΝΩ	2012-2011-2010-2009- 2008-2007- K.O.K	5,000 μέτρα
K14 - K12 - K10 & με συνοδεία ενηλίκων	K14 και κάτω	2011-2012 και μικρότερα παιδιά	1,500 μέτρα

- Για όσες-όσους δεν έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους θα πρέπει να προσκομίσουν υπεύθυνη δήλωση του γονέα τους, μαζί με την υπεύθυνη δήλωση του νόμου 1599/86 (πιστοποίηση υγείας)\* **ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΣΤΙΒΟΥ.**
- Εάν είναι αθλήτριες-αθλητές σωματείων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. τότε υπεύθυνο για την συμμετοχή είναι το σωματείο και η κάρτα υγείας τους θα πρέπει να είναι σφραγισμένη και θεωρημένη το τελευταίο έτος. Η ισχύς του είναι για ένα (1) έτος.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**Οι Ανεξάρτητοι Δρομείς, τα αθλητικά σωματεία άλλων αθλημάτων και οι διάφορες οργανωμένες κοινωνικές ομάδες, συμμετέχουν με δική τους **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ.**

Δηλώνετε υπεύθυνα, ότι έχετε υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις και είστε απολύτως υγιής για να συμμετάσχετε στον **3R - 10k Fast-Fun-Flat.** Αποδέχεστε πλήρως την ευθύνη για κάθε τραυματισμό ή ατύχημα που μπορεί να προκληθεί από και προς το χώρο διεξαγωγής του αγώνα, ή κατά τη διάρκειά του, καθώς και για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή σας στον αγώνα, όπως πτώσεις (που μπορούν να προκληθούν κατά την επαφή με άλλους συμμετέχοντες), κακές καιρικές συνθήκες κτλ. Παραιτείστε από οποιαδήποτε απαίτηση, από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχεστε ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή σας. Ακόμα δίνετε την έγκρισή σας στους διοργανωτές, να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες σας ή βίντεο από τον αγώνα, ή οποιαδήποτε άλλη καταγραφή, χωρίς να έχετε καμία οικονομική απαίτηση.

## 5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΕΓΓΡΑΦΗ - ΠΛΗΡΩΜΗ - ΑΝΤΙΤΙΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.

- Έναρξη όλων των εγγραφών έχει οριστεί η ημερομηνία, **26<sup>η</sup> Αυγούστου 2024**, ημέρα Δευτέρα.
- Λήξη των ηλεκτρονικών εγγραφών έχει οριστεί η **Τρίτη 17 Σεπτεμβρίου 2024**.
- Οι εγγραφές γίνονται με τους παρακάτω 4 τρόπους:

**1)** Ηλεκτρονικά στην Ιστοσελίδα μας [Running Races Rhodes – Electronic Store Website \(www.runningracesrhodes.gr\)](http://www.runningracesrhodes.gr) με κατάθεση στον λογαριασμό της **ALPHA BANK GR7301406420642002101085870** **Η ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ GR7401102970000029700298234**

Θα “ανεβάσετε” το αποδεικτικό κατάθεσης στην φόρμα εγγραφής που βρίσκετε στο site.

**2)** Στο αθλητικό κατάστημα **VARGAS SPORT (2241039025 – Καναδά 54)** μέχρι **Κυριακή 15 Σεπτεμβρίου με μετρητά.**

**3)** Στα αθλητικά σωματεία **Α.Ο. ΑΝΤΑΙΟΣ (6973611311) & Δ.Ε.Α.Σ. ΔΑΦΝΗ ΡΟΔΟΥ (6940990197)** μέχρι **Κυριακή 15 Σεπτεμβρίου με μετρητά.**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΑ 10,000μ.: 15 ΕΥΡΩ.**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΑ 5,000μ.: 10 ΕΥΡΩ**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ 1,500m.: 1 παιδί 5 ΕΥΡΩ.**

**2 αδέρφια 8 ΕΥΡΩ**

**3 + αδέρφια 10 ΕΥΡΩ**

### **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ:**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΑ 10,000μ.: 20 ΕΥΡΩ.**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΑ 5,000μ.: 15 ΕΥΡΩ**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ 1,500m.: 1 παιδί 8 ΕΥΡΩ.**

**2 αδέρφια 12 ΕΥΡΩ**

**3+ αδέρφια 15 ΕΥΡΩ**

- Σημείωση: Σε περίπτωση προβλήματος θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον **κ. ΠΟΤΣΟ ΣΑΒΒΑ, Διευθυντή του Αγώνα (6973611311)**,  
**Ή με τον κ. ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑ ΣΑΒΒΑ, Τεχνικό Διευθυντή (6942475735).**  
**Ή με τον κ. VARGA JOHAN, General Manager (6946565882).**
- Ταυτόχρονα με την Υποβολή της Δήλωσης Συμμετοχής Δηλώνεται **ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ** ότι συμφωνείτε και αποδέχεστε τους όρους της Γενικής και Ειδικής Προκήρυξης και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ καθώς και την τήρηση του υγειονομικού πρωτοκόλλου.
- Όλα τα στοιχεία που αναφέρονται στην δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να είναι πλήρως συμπληρωμένα.

## 6. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

1. Οι συμμετέχοντες αθλητές και δρομείς θα πρέπει να προσέρχονται αυτοπροσώπως στην αίθουσα κλήσης προκειμένου να επιβεβαιώσουν την συμμετοχή τους προσκομίζοντας απαραίτητα το δελτίο αστυνομικής ταυτότητας ή το αθλητικό δελτίο και κάρτα υγείας του αθλητή θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία ή την υπεύθυνη δήλωση υγείας.

## 7. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 10,000 μέτρων & 1,500μ παιδικού αγώνα.

### 10,000μ.:

Η αφετηρία και ο τερματισμός βρίσκονται στο ίδιο σημείο. Οι δρομείς αρχίζουν από την παραλία της Κρεμαστής. Ο δρόμος είναι άσφαλτος σε όλη την ευθεία των 300 μέτρων και συνεχίζουμε στον δρόμο με κατεύθυνση στον ποταμό. Στο 0.8K περίπου κατευθυνόμαστε δεξιά μπαίνοντας σε χωματόδρομο 300μ περίπου. Αμέσως στρίβουμε αριστερά και μετά κατευθύνουμε δεξιά. Συνεχίζουμε στον χωματόδρομο μέχρι την στιγμή που βγαίνουμε από αυτόν πίσω και στην αρχή του αεροδιαδρόμου και στρίβουμε δεξιά μπαίνοντας στην άσφαλτο με κατεύθυνση την παραλία και παράλληλα του αεροδιαδρόμου. Συνεχίζουμε για περίπου 2,7K όπου πραγματοποιούμε αναστροφή στο 5K. Επιστρέφουμε για τον τερματισμό από την ίδια διαδρομή. Λεπτομέρειες και οι διαδρομή φαίνονται στις φωτογραφίες. Επίσης, θα υπάρχει σχετική και λεπτομερής σήμανση.

### 5,000μ.:

Η αφετηρία και ο τερματισμός βρίσκονται στο ίδιο σημείο. Οι δρομείς αρχίζουν από την παραλία της Κρεμαστής. Ο δρόμος είναι άσφαλτος σε όλη την ευθεία των 300 μέτρων και συνεχίζουμε στον δρόμο με κατεύθυνση στον ποταμό. Στο 0.8K περίπου κατευθυνόμαστε δεξιά μπαίνοντας σε χωματόδρομο 300μ περίπου. Αμέσως στρίβουμε αριστερά και μετά κατευθύνουμε δεξιά. Συνεχίζουμε στον χωματόδρομο μέχρι την στιγμή που βγαίνουμε από αυτόν πίσω και στην αρχή του αεροδιαδρόμου και στρίβουμε δεξιά μπαίνοντας στην άσφαλτο με κατεύθυνση την παραλία και παράλληλα του αεροδιαδρόμου. Συνεχίζουμε για περίπου 1,1K όπου πραγματοποιούμε αναστροφή στο 2,5K. Επιστρέφουμε για τον τερματισμό από την ίδια διαδρομή. Λεπτομέρειες και οι διαδρομή φαίνονται στις φωτογραφίες. Επίσης, θα υπάρχει σχετική και λεπτομερής σήμανση.

### 1,500μ.:

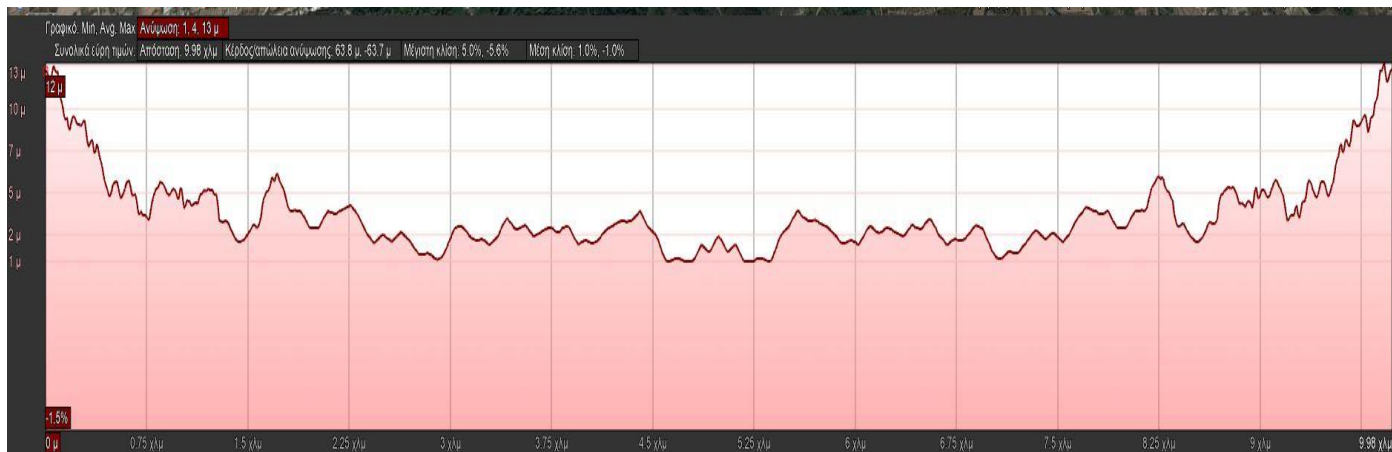
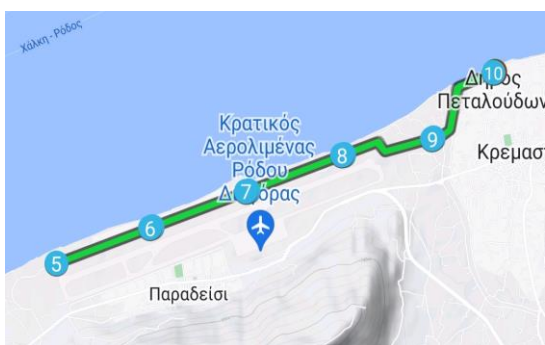
Τα 1,500 μέτρα παιδικού αγώνα θα έχουν το ίδιο σημείο εκκίνησης και τερματισμού. Τα παιδιά μόνα τους ή και με τους συνοδούς τους μπορούν να τρέξουν ή να περπατήσουν μέχρι τα 750 μέτρα που θα είναι η αναστροφή στην περιοχή λίγο πριν κατευθυνθούμε πίσω από τον αεροδιάδρομο. και θα επιστρέψουν στο τερματισμό.

## 8. ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Θα υπάρχει ένας (1) σταθμός ανεφοδιασμού νερού – υγρών κατά την διάρκεια του αγώνα πάνω στην αναστροφή στο 5<sup>ο</sup> χλμ.

Επίσης στην αφετηρία και τερματισμό.

## 9. Χάρτες Αγώνα Δρόμου 10,000 μέτρων.



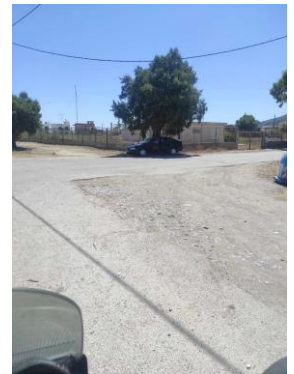
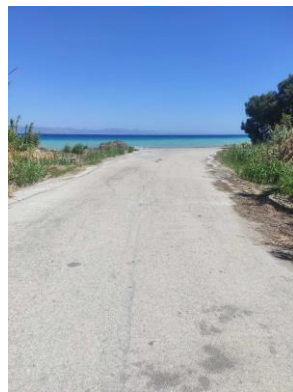
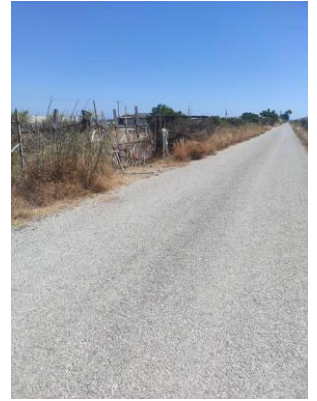
Τα 5,000 μ. είναι στην ίδια διαδρομή με αναστροφή στα 2,500μ.

## 10. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



5





## **9. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και live αποτελέσματα (οι δρομείς θα φέρουν το ηλεκτρονικό chip χρονομέτρησης πάνω τους). Ο Σύνδεσμος Κριτών Στίβου Δωδεκανήσου και η Ένωση Αθλητικών Σωματείων Δωδεκανήσου θα φροντίσουν για τον έλεγχο και την εγκυρότητα του αγώνα. Όλα τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν αμέσως στους δρομείς και επίσημα μετά την ολοκλήρωση των αγωνισμάτων τους.

## **10. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ.**

Το αργότερο 10' πριν την εκκίνηση, οι δρομείς θα πρέπει να αφήσουν τα πράγματα τους στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου και θα φυλάσσονται από τον/την υπεύθυνο ιματισμού.

## **11. ΕΠΑΘΛΑ**

Ο 1ος 2ος 3ος του αγώνα θα λάβουν κύπελο και μετάλλιο.

Η 1η 2η και 3η του αγώνα θα λάβουν κύπελο και μετάλλιο.

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα του

Σε όλα τα παιδιά του αγώνα θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο του παιδικού αγώνα.

## 12. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Ο αγώνας θα καλυφθεί υγειονομικά από γιατρό. Επίσης, σε συνεργασία με τις Εθελοντικές Ομάδες Διασώσεων, θα ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα, ειδικά σε σημεία που χρήζουν προσοχής, παροχής πρώτων βοηθειών σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη.

## 13. ΣΗΜΕΙΑ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ & ΠΑΚΕΤΩΝ ΑΓΩΝΑ

Οι αριθμοί και τα πακέτα αγώνα, θα παραλαμβάνονται από την Αίθουσα Κλήσης - Γραμματεία, 30' πριν την έναρξη του αγώνα δρόμου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρίσκονται στην Γραμματεία μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα δρόμου ΓΙΑ ΝΑ ΕΛΕΓΧΘΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ.

## 14. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλο-εμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπερνούν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

Σε περίπτωση τραυματισμού δρομέα, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και εθελοντές - διασώστες που καλύπτουν την διαδρομή, από τους δρομείς που θα αντιληφθούν το περιστατικό.

Τέλος, οι συμμετέχοντες δρομείς δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν φορητές συσκευές ήχου (MP3 κ.α.) προκειμένου να είναι σε θέση να αντιληφθούν καταστάσεις κινδύνου (πτώσεις βράχων, πτώση συναθλητών, κάλεσμα για βοήθεια κ.α.), ιδιαίτερα αν οι καιρικές συνθήκες την ημέρα της διοργάνωσης είναι δύσκολες (έντονη βροχόπτωση κ.α.).

15. Δεν προβλέπεται μετακίνηση από τους διοργανωτές. Οι δρομείς θα μεταβούν με δικά τους μέσα.

## 16. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

**GENERAL MANAGER:** VARGAS JOHAN

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΓΩΝΑ:** ΠΟΤΣΟΣ ΣΑΒΒΑΣ

**ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:** ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑΣ ΣΑΒΒΑΣ

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ Δ.Ε.Α.Σ. ΔΑΦΝΗ ΡΟΔΟΥ:** ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ Α.Ο. ΑΝΤΑΙΟΣ:** ΒΟΛΑ ΜΑΡΙΑ

## 17. ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ

Τεχνικοί Υπεύθυνοι ορίζονται: Ο Πότσος Σάββας, Διευθυντής του αγώνα και προπονητής του Α.Ο. Ανταίος και ορισμένος από την Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας ως μέλος της διευρυμένης τεχνικής επιτροπής Δωδεκανήσου, καθώς επίσης και ο Διακονικόλας Σάββας, Τεχνικός Διευθυντής του αγώνα, υπεύθυνος αθλητικών προγραμμάτων του Δ.Ε.Α.Σ. ΔΑΦΝΗ ΡΟΔΟΥ, πρώην Τεχνικός Σύμβουλος της Ένωσης Αθλητικών Σωματείων Δωδεκανήσου του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και μέλος του Διεθνή Μαραθωνίου της Ρόδου, σύμφωνα με τους κανονισμούς Αγώνων Στίβου και Τεχνικών Διατάξεων του ΣΕΓΑΣ και της WA, και σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη των αγώνων.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Δ.Ε.Α.Σ. ΔΑΦΝΗ ΡΟΔΟΥ



ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

VARGAS SPORT

VARGAS JOHAN

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Α.Ο. ΑΝΤΑΙΟΣ



ΒΟΛΑ ΜΑΡΙΑ