



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 18<sup>ου</sup> ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ «ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΥΣΑΝΙΑ»

Το Ν.Π.Δ.Δ. Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Αθλητισμού του Δήμου Μεγαρέων «Ηρόδωρος» και το Ν.Π.Δ.Δ. Πολιτισμού, Άθλησης, Κοινωνικής Πολιτικής & Προσχολικής Αγωγής του Δήμου Ελευσίνας (Π.Α.Κ.Π.Π.Α.)

σε συνεργασία με την Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Πειραιά & Νοτιοδυτικής Αττικής, τον Αθλητικό Όμιλο Μεγάρων και τον Σύλλογο Απόλλων Δυτικής Αττικής προκηρύσσουν

**τον 18<sup>ο</sup> Ημιμαραθώνιο δρόμο "Στα Χνάρια του Πausανία"**  
με εκκίνηση στην είσοδο της πόλεως της Ελευσίνας και τερματισμό στο  
Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» του Δήμου Μεγαρέων.

Ο Ημιμαραθώνιος δρόμος "Στα Χνάρια του Πausανία" **τελεί για πρώτη φορά υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού** ενώ εντάσσεται και στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (μια νέα πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προαγωγή του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης σε όλη την Ευρώπη) με την επωνυμία **«BEACTIVE» European Week of Sport**.

### Ημερομηνία διεξαγωγής

**Κυριακή 7 Οκτωβρίου 2018, ώρα 09:00**

1. Ταυτόχρονα θα γίνει σκυταλοδρομία 2Χ10.500μ. ώρα 09:00.
2. Δικαίωμα συμμετοχής στον Ημιμαραθώνιο έχουν όσοι συμπληρώσουν το 18ο έτος της ηλικίας τους.
3. Εντός του Δημοτικού Σταδίου «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» στις 9:00 θα διεξαχθούν αγώνες δρόμου 1.000μ και 2.000μ για αγόρια και κορίτσια Δημοτικών σχολείων και Γυμνασίων αντίστοιχα.

### Σκοπός της διοργάνωσης

Σκοπός του Ημιμαραθωνίου "Στα Χνάρια του Πausανία" είναι κάθε δρομέας να βιώσει την υπερβατική εμπειρία της διαδρομής του αρχαίου περιηγητή και γεωγράφου ώστε ξεκινώντας από την ιερή πόλη της Ελευσίνας να τερματίσει στην ιστορική πόλη των Μεγάρων και να γνωρίσει την πλούσια φυσική ομορφιά του τόπου μας.

### Κοινωνικό Πρόγραμμα - "Τρέχουμε για καλό σκοπό"

Για τρίτη χρονιά θα εφαρμόσουμε το πρόγραμμα συλλογής - ανακύκλωσης χρησιμοποιημένων αθλητικών παπουτσιών σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία του Ν.Π.Δ.Δ. "ΗΡΟΔΩΡΟΣ" με το σύνθημα

### **"ΑΣΤΑ ΝΑ ΤΡΕΞΟΥΝ ΞΑΝΑ"**

Όλοι οι δρομείς έχουν ένα δεύτερο ζευγάρι αθλητικά παπούτσια που δεν χρησιμοποιούν. Αντί να καταλήξουν στα σκουπίδια, θα έχουν πλέον την δυνατότητα να τα παραδώσουν (με την προϋπόθεση να είναι προς χρήση) σε ειδικούς κάδους που θα βρίσκονται στην **ΕΚΚΙΝΗΣΗ** αλλά και στον **ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**.

Στη συνέχεια, αφού αξιολογηθεί η κατάστασή τους, προωθούνται σε ομάδες συνανθρώπων μας που τα έχουν ανάγκη, όχι μόνο για να τρέξουν και να αθληθούν αλλά και να τα χρησιμοποιήσουν στην καθημερινότητά τους.

### Οργανωτικές - Τεχνικές πληροφορίες

1. Η διαδρομή του Ημιμαραθωνίου Δρόμου είναι 21.097μ. και είναι χαμηλής δυσκολίας. Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι οι μικρές διακυμάνσεις σε υψόμετρο και η μεγάλη ευθεία του δρόμου που τον καθιστούν ιδανικό για αθλητές όλων των επιπέδων.
2. Η διαδρομή της σκυταλοδρομίας είναι 2Χ10.500μ.



3. Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, που προβλέπουν σταθμούς αναψυκτικών, νερού ανά 5χλμ. και ιατρική μέριμνα.
4. Η διαδρομή έχει επίσημα καταμετρηθεί με όργανο εγκεκριμένο από την AIMS (Jones counter device).
5. Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
6. Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς υπευθύνους των αγώνων και τον Αλυτάρχη των αγώνων.
7. Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά με RFID chip (Dag Timing System).
8. Τα νούμερα θα παραληφθούν την ημέρα του αγώνα από την αφετηρία στην Ελευσίνα.
9. Διάρκεια αγώνα για την αναγνώριση του χρόνου 2 ώρες και 30 λεπτά. Μετά το πέρας των χρονικών ορίων οι αθλητές θα συνεχίσουν να αγωνίζονται με δική τους ευθύνη.
10. Για την ασφαλή διεξαγωγή των αγώνων θα μεριμνήσουν τα τμήματα Τροχαίας Ελευσίνας, Μεγάρων και Αυτοκινητοδρόμων.
11. Για την άρτια διεξαγωγή του αγώνα θα χρησιμοποιηθούν περισσότεροι από 100 εθελοντές, τόσο στους σταθμούς τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.
12. Η συμμετοχή είναι **Δωρεάν**.

### **Σταθμοί Ανεφοδιασμού**

Θα υπάρχουν 5 σταθμοί ελέγχου/ανεφοδιασμού ως εξής:

5 χλμ, 8 χλμ, 10,5 χλμ, 14 χλμ, 17 χλμ.

Μπανάνες θα δοθούν στον τερματισμό σε κάθε αθλητή.

### **Μεταφορά δρομέων**

Πούλμαν για την μεταφορά των αθλητών στην Ελευσίνα θα ξεκινήσουν την Κυριακή 7/10/2018 στις 06:45 από την πλατεία Καραϊσκάκη στην Αθήνα και ένα την ίδια ώρα από την πλατεία Καραϊσκάκη του Πειραιά. Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα τα πούλμαν αυτά θα επιστρέψουν τους αθλητές στην Αθήνα και τον Πειραιά.

Πούλμαν επίσης θα αναχωρήσουν από το δημοτικό στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» για την Ελευσίνα, το πρώτο στις 07:00 και το δεύτερο στις 07:30. Για την επιστροφή των αθλητών στην Ελευσίνα θα αναχωρήσουν από το δημοτικό στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» 2 πούλμαν, το πρώτο στις 12:30 και το δεύτερο στις 13:00.

### **Ρούχα Αθλητών**

Ρούχα, φόρμες κλπ, θα τοποθετηθούν σε ειδικό χώρο στην εκκίνηση προς φύλαξη από όπου θα παραληφθούν μετά από τον τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών».

### **Ιατρικό έλεγχος**

Κάθε δρομέας οφείλει να υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις πριν από τον αγώνα αναλαμβάνοντας ο ίδιος την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ό,τι πιθανόν συμβεί σε οποιονδήποτε από τους συμμετέχοντες αθλητές, κατά τη διάρκεια των αγώνων, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Για τους συμμετέχοντες στα αγωνίσματα των 1.000μ και 2.000μ (Δημοτικών και Γυμνασίων) τα οποία διεξάγονται εντός σταδίου χρειάζεται υπογραφή κηδεμόνα.



## Κατηγορίες

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ «ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΥΣΑΝΙΑ»	
• Ανδρών Α: 18-29 ετών	• Γυναικών Α: 18-29 ετών
• Ανδρών Β: 30-39 ετών	• Γυναικών Β: 30-39 ετών
• Ανδρών Γ: 40-49 ετών	• Γυναικών Γ: 40-49 ετών
• Ανδρών Δ: 50-59 ετών	• Γυναικών Δ: 50 ετών & άνω
• Ανδρών Ε: 60 ετών και άνω	

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 2Χ10.500	
Ανδρών	Γυναικών
Μικτή	

Στην σκυταλοδρομία η ομάδα αποτελείται από άτομα ίδιου ή διαφορετικού φύλλου. Για να ισχύσει κάθε κατηγορία πρέπει να υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον 4 αθλητών (δεν ισχύει στην κατηγορία ατόμων με αναπηρία).

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1.000μ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ		ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 2.000μ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	
Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια

## Έπαθλα αγώνων

Μετάλλια και αναμνηστικό μπλουζάκι dry-fit για όλους τους συμμετέχοντες. Στους τρεις πρώτους νικητές δημότες Μεγαρέων ανδρών – γυναικών ανεξαρτήτως σειράς κατάταξης και κατηγορίας θα δοθούν αντίστοιχα έπαθλα.

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ «ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΥΣΑΝΙΑ»			
Κατηγορία Ανδρών Γενική Κατάταξη	Κατηγορία Γυναικών Γενική Κατάταξη	ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 2 X 10.500 μ.	Τρεις πρώτοι τερματίσαντες δημότες Μεγαρέων ανεξαρτήτως σειράς κατάταξης και κατηγορίας
<b>1<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>1<sup>η</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>Δρομείς 1<sup>ης</sup> ομάδας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>1<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα
<b>2<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>2<sup>η</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>Δρομείς 2<sup>ης</sup> ομάδας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>2<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα
<b>3<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>3<sup>η</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>Δρομείς 3<sup>ης</sup> ομάδας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>3<sup>ος</sup> δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα



Ο Ημιμαραθώνιος "Στα Χνάρια του Πausania" είναι ένας αγώνας ανοικτός στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Υπάρχουν θεσμοθετημένα ειδικά βραβεία για τους κωφούς, τυφλούς και τους δρομείς σε αναπηρικές καρέκλες.

### Κατηγορία ΑΜΕΑ

**1ος δρομέας**  
Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα

**2ος δρομέας - 3ος δρομέας**  
Μετάλλιο, δίπλωμα

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1.000μ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ		ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 2.000μ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ	
Κατηγορία Αγοριών Γενική Κατάταξη	Κατηγορία Κοριτσιών Γενική Κατάταξη	Κατηγορία Αγοριών Γενική Κατάταξη	Κατηγορία Κοριτσιών Γενική Κατάταξη
<b>1ος δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>1η δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>1ος δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα	<b>1ος δρομέας</b> Κύπελλο, μετάλλιο, δίπλωμα
<b>2ος δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>2η δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>2ος δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>2η δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα
<b>3ος δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>3η δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>3ος δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα	<b>3η δρομέας</b> Μετάλλιο, δίπλωμα

### Δηλώσεις συμμετοχής

(Δήλωση συμμετοχής υπάρχει στις ιστοσελίδες [www.irodoros.gr](http://www.irodoros.gr), [www.pakppa.gr](http://www.pakppa.gr) και [www.dkneasperamou.blogspot.com](http://www.dkneasperamou.blogspot.com))

Οι δηλώσεις συμμετοχής στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο, στη σκυταλοδρομία και τους δρόμους των 1.000μ. (Δημοτικά) και 2.000μ. (Γυμνάσια) θα γίνουν:

- Μέσω διαδικτύου Facebook Sta xnarια του Pafsania.
- (<https://www.facebook.com/pages/Sta-Xnarια-tou-Pafsania/281750462028898>)
- Με email στην διεύθυνση [halfmarathon.pafsanias@gmail.com](mailto:halfmarathon.pafsanias@gmail.com)
- Με fax στα 22960 32719 και 22960 25666.
- Στο Π.Α.Κ.Π.Π.Α. του Δήμου Ελευσίνος στα τηλέφωνα 2105565613, 2105565614.

Για περισσότερες πληροφορίες: κ. Ιερόθεος Κυριακίδης στο τηλέφωνο 22960 32719.

Email: [halfmarathon.pafsanias@gmail.com](mailto:halfmarathon.pafsanias@gmail.com)

### Πνευματικά Δικαιώματα – GDPR (General Data Protection Regulation)

1. Συγκατατίθεμαι να δώσω τα στοιχεία μου για λόγους εγγραφής και ενημέρωσης για επικοινωνία μέσω SMS και email.
2. Συμφωνώ ότι ο διοργανωτής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες που παρέχω στο παρόν προκειμένου να μου αποσταλεί πρόσθετη επικοινωνία που αφορά σε ενέργειες μάρκετινγκ, τόσο του ίδιου όσο και των χορηγών του. Είμαι ενήμερος/η ότι η περίοδος διατήρησης προσωπικών δεδομένων είναι 20 ημέρες μετά την ολοκλήρωση του κύκλου των αγωνισμάτων. Στη συνέχεια τα δεδομένα διαγράφονται. Δηλώνω ότι έχω διαβάσει και αποδέχομαι όλους τους όρους συμμετοχής και τις σχετικές πληροφορίες της προκήρυξης.
3. Η ηλεκτρονική δήλωση συμμετοχής πραγματοποιείται μέσω της πλατφόρμας google forms και στο πλαίσιο διεκπεραίωσης της δήλωσής μου, ενδέχεται να λαμβάνει γνώση και να κάνει χρήση των προσωπικών δεδομένων που δηλώνω εδώ. Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας δήλωσης συμμετοχής, αποδέχομαι τους όρους χρήσης.



4. Παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον του διοργανωτή για τυχόν ζημία από οποιαδήποτε αιτία και συναινώ στην ελεύθερη χρήση του ονόματος και φωτογραφικού μου υλικού σχετικού με τον αγώνα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Επιτρέπω στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν τα παραπάνω προσωπικά μου δεδομένα για τις ανάγκες του αγώνα (για τους ανήλικους συμμετέχοντες στους αγώνες δρόμου 1.000μ και 2.000μ με την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής ο κηδεμόνας θα υπογράψει υπεύθυνη δήλωση).

#### **Όριο Συμμετοχών**

Ο αριθμός των συμμετοχών δεν μπορεί να ξεπεράσει τις 600.

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής για τους αγώνες λήγει την Τετάρτη 3 Οκτωβρίου 2018 (και θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό των αγώνων).

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να κλείσουν νωρίτερα την ηλεκτρονική φόρμα δήλωσης συμμετοχών σε περίπτωση που συμπληρωθεί το ανώτατο όριο.

### ***Η Οργανωτική Επιτροπή του 18<sup>ου</sup> Ημιμαραθώνιου δρόμου «Στα Χνάρια του Πausανία»***