



4^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Ο Γ.Σ ΠΡΩΤΕΑΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ, διοργανώνει τον «**4ο Παράκτιο Δρόμο**» την **Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019** .

Ο αγώνας διεξάγεται σε συνεργασία με την Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας το **ΔΗΜΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ** και την **Ε.Α.Σ Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΗΠΕΙΡΟΥ** στην **Ηγουμενίτσα**.

Η προκήρυξη περιλαμβάνει τους παρακάτω όρους:

1. Στοιχεία Αγώνα

- Ονομασία: 4^{ος} Παράκτιος Δρόμος , 10 χλμ, 5 χλμ. και 1000 Μέτρα.
- Ημερομηνία και Ώρα διεξαγωγής: Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019 στις 10:00 π.μ.
- Τόπος Διεξαγωγής: Ηγουμενίτσα
- Ιστοσελίδα Αγώνα: <http://www.paraktios.eu/>
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: paraktiosdromos@gmail.com

2. Υποστήριξη του αγώνα

Ο Παράκτιος Δρόμος θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη της Τροχαίας Ηγουμενίτσας του Λιμενικού Σώματος Ηγουμενίτσας, του Κέντρου Υγείας Ηγουμενίτσας καθώς και του ΕΚΑΒ, του Ερυθρού Σταυρού , τα οποία θα είναι σε επιφυλακή, με την παρουσία οχημάτων.

Για την κάλυψη των αναγκών των αθλητών, θα υπάρχουν επιπλέον οχήματα στη διάθεση των Διοργανωτών.

3. Κατηγορίες Διαδρομών

Η διαδρομή που έχουν να καλύψουν οι αθλητές είναι εξ ολοκλήρου ασφαλτοστρωμένη, επίπεδη και με ελάχιστη υψομετρική διαφορά. Η διαδρομή είναι πιστοποιημένη στα 5 και

10 χιλιόμετρα από τον ΣΕΓΑΣ και από τη Διεθνή Ομοσπονδία Μαραθωνίων Δρόμων (AIMS) και τη Παγκόσμια Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού (IAAF) .

Θα υπάρχουν χιλιομετρικές ενδείξεις ανά χιλιόμετρο των διαδρομών .

Θα υπάρχει έλεγχος σε σημεία της διαδρομής με μηχανικά μέσα έτσι ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Όποιος δεν περάσει από αυτά ακυρώνεται.

i. Κατηγορία Α - Διαδρομή 10χλμ.

- Εκκίνηση: ώρα 10:00 π.μ., από ΠΑΝΘΕΟΝ
- Οι δρομείς θα τρέξουν επί της παραλιακής οδού, στροφή αριστερά στον δρόμο προς το ΤΕΙ και Δρέπανο στο ύψος του Αρχαιολογικού Μουσείου και συνεχίζουμε στο δρόμο για Δρέπανο έως και την θέση Κάμπινγκ, όπου θα γίνει αναστροφή για Ηγουμενίτσα, είσοδος στον ποδηλατόδρομο από την αρχή του και διάσχιση του. Έξοδος από τον ποδηλατόδρομο και δια μέσω του παραλιακού δρόμου τερματισμό στο ΠΑΝΘΕΟΝ .
- Τερματισμός: στο ΠΑΝΘΕΟΝ.

ii. Κατηγορία Β - Διαδρομή 5χλμ.

- Εκκίνηση: ώρα 11:15π.μ., από ΠΑΝΘΕΟΝ
- Οι δρομείς θα τρέξουν επί της παραλιακής οδού, στροφή αριστερά στον δρόμο προς το ΤΕΙ και Δρέπανο στο ύψος του Αρχαιολογικού Μουσείου και συνεχίζουμε στο δρόμο για Δρέπανο ,στην διασταύρωση για Νέα Σελεύκεια (Café Belvedere) θα γίνει αναστροφή εν συνεχεία είσοδος στον ποδηλατόδρομο (σημείο ΜΑΙΣΤΡΑΛΙ)και επιστροφή μέσω του ποδηλατόδρομου. Έξοδος από τον ποδηλατόδρομο και δια μέσω του παραλιακού δρόμου τερματισμό στο ΠΑΝΘΕΟΝ .
- Τερματισμός: στο ΠΑΝΘΕΟΝ

iii. Κατηγορία Γ - Διαδρομή 1000μ.

- Εκκίνηση: Αρχή Ποδηλατοδρόμου :ώρα 12:00 π.μ
- Οι μαθητές-τριες θα τρέξουν κατά μήκος της παραλιακής οδού με Αφετηρία την είσοδο του ΤΕΙ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ από την πλευρά του Ποδηλατόδρομου και τερματισμός στο ΠΑΝΘΕΟΝ
- Τερματισμός :ΠΑΝΘΕΟΝ
- Η Συγκέντρωση των μικρών αθλητών θα γίνει εντός του ΤΕΙ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ από την πλευρά του Ποδηλατόδρομου στις 11:45 π.μ

4. Δικαίωμα Συμμετοχής

- iv. **Κατηγορία Α.** Στην διαδρομή 10χλμ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες γεννημένοι το 2004 και μεγαλύτεροι με κόστος συμμετοχής 5€. Θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και θα δοθεί επίσης τεχνικό μπλουζάκι (T-SHIRT) του αγώνα.
- v. **Κατηγορία Β.** Στην διαδρομή 5 χλμ., δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι γεννημένοι το 2007 και μεγαλύτεροι με κόστος συμμετοχής 5€. Θα υπάρξει

ηλεκτρονική χρονομέτρηση και θα δοθεί επίσης τεχνικό μπλουζάκι (T-SHIRT) του αγώνα.

- vi. **Κατηγορία Γ.** Στη διαδρομή 1000μ., δικαίωμα συμμετοχής έχουν μαθητές-τριες & αθλητές-τριες (ηλικίας 2008 έως 2011) των Γ΄-Δ΄- Ε΄- ΣΤ΄ τάξεων των Δημοτικών Σχολείων και η συμμετοχή είναι ΔΩΡΕΑΝ.

5. Διακρίσεις - Έπαθλα

Νικητές ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές (τρεις πρώτοι άντρες και τρεις πρώτες γυναίκες) σε κάθε διαδρομή.

- Στους πρώτους νικητές – τρεις θα απονεμηθούν κύπελλα.
- Στους δεύτερους και τρίτους νικητές – τρεις θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα.
- Σε όλους τους αθλητές 5χλμ & 10χλμ που θα τερματίσουν, θα δοθεί μετάλλιο της διοργάνωσης για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

Στους νικητές-τριες του 4^{ου} Παράκτιου Δρόμου των ακόλουθων κατηγοριών (ξεχωριστά για άνδρες και γυναίκες) θα δοθεί ειδική διάκριση.

Από τις βραβεύσεις των κατηγοριών που ακολουθούν ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ οι (3) τρεις πρώτοι βραβευμένοι της Γενικής Κατάταξης.

Ηλικιακές Κατηγορίες βράβευσης Αγώνα 5χλμ:

ΑΝΔΡΩΝ		ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
1.	13-17 ετών	1.	13-17 ετών
2.	18-30 ετών	2.	18-30 ετών
3.	31-40 ετών	3.	31-40 ετών
4.	41 ετών και άνω	4.	41 ετών και άνω

Ηλικιακές Κατηγορίες βράβευσης Αγώνα 10χλμ:

ΑΝΔΡΩΝ		ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
1.	15-17 ετών	1.	15-17 ετών
2.	18-30 ετών	2.	18-30 ετών
3.	31-40 ετών	3.	31-40 ετών
4.	41 ετών και άνω	4.	41 ετών και άνω

6. Εγγραφές – Δηλώσεις συμμετοχής

5 και 10 χλμ.

Οι εγγραφές για τον «4ο Παράκτιο Δρόμο Ηγουμενίτσας» για την απόσταση 5 και 10 χλμ θα γίνονται έως και την **Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019**, με την ακόλουθη διαδικασία.

1. Συμπλήρωση της φόρμας ηλεκτρονικά στην σελίδα www.paraktios.eu
2. Κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό 347/296039-76 (GR 1601103470000034729603976) της Εθνικής Τράπεζας (ΓΣ ΠΡΩΤΕΑΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ) το ποσό των **5 ευρώ**.

Σημείωση: Επιπρόσθετες χρεώσεις & έξοδα τραπεζής ΒΑΡΥΝΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ.

Εναλλακτικά μπορείτε να εγγραφείτε και να πληρώσετε τη συμμετοχή στα γραφεία του ΓΣ ΠΡΩΤΕΑ στο Δημοτικό Στάδιο Ηγουμενίτσας καθημερινά 3:00-5:00 μ.μ
Επίσης την τελευταία εβδομάδα των εγγραφών θα λειτουργήσει Κέντρο Εγγραφών στο Πάνθεον από τις 18:00 έως και τις 20:00

Μόλις επιβεβαιωθεί η πληρωμή από τους διοργανωτές θα αποστέλλεται ενημέρωση είτε μέσω e-mail, είτε μέσω sms, είτε μέσω τηλεφώνου. Για να θεωρηθεί έγκυρη η εγγραφή ενός συμμετέχοντα θα πρέπει:

Να καταβληθεί το ακριβές ποσό της συμμετοχής το αργότερο 3 ημέρες μετά την υποβολή της αίτησης.

Να αναγράφεται στην αιτιολογία της απόδειξης κατάθεσης το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και ο αγώνας της επιλογής του.

Μετά την καταβολή των χρημάτων θα πρέπει απαραίτητα να σταλεί η απόδειξη κατάθεσης με e-mail στο paraktiosdromos@gmail.com.

Τις επόμενες ημέρες από την ολοκλήρωση των παραπάνω ενεργειών θα αποσταλεί e-mail επιβεβαίωσης εγγραφής. Αν, μετά την ολοκλήρωση πληρωμής, δεν λάβετε επιβεβαίωση εγγραφής στο e-mail που έχετε δηλώσει, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

1000 μέτρα: Ομαδική συμμετοχή

Σε περίπτωση που ένα σχολείο ή σύλλογος επιθυμεί να έχει ομαδική συμμετοχή τότε με την ευθύνη των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής - Προπονητή, άλλου εκπαιδευτικού ή μέλους συλλόγου, θα υποβάλλεται συγκεντρωτική κατάσταση - δήλωση συμμετοχής το αργότερο έως την **Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019:**

- i. Στο Δημοτικό στάδιο Ηγουμενίτσας στα γραφεία του Γ.Σ ΠΡΩΤΕΑ ή
- ii. Στο e mail paraktiosdromos@gmail.com

1000 μέτρα: Ατομική συμμετοχή

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής για τα σχολεία που δεν δηλώνουν ομαδική συμμετοχή (1.000μ. μαθητών-τριών των Γ',Δ',Ε' και ΣΤ' τάξεων Δημοτικών Σχολείων), αφού συγκεντρωθούν στα σχολεία της Π.Ε. Θεσπρωτίας με ευθύνη εκείνου, που θα ορίσει το σχολείο θα αποσταλούν ηλεκτρονικά στο email paraktiosdromos@gmail.com

Εναλλακτικά, οι γονείς και οι κηδεμόνες των συμμετεχόντων στη διαδρομή των 1.000μ., μπορούν να υποβάλουν Υπεύθυνη Δήλωση Ανήλικου Αθλητή – Αθλήτριας 1000 χλμ , το αργότερο μέχρι και την **Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019:**

- i. στο Δημοτικό στάδιο Ηγουμενίτσας στα γραφεία του Γ.Σ ΠΡΩΤΕΑ .
- ii. στο e mail paraktiosdromos@gmail.com

7. Ιματισμός αθλητών

Οι διοργανωτές του αγώνα θα είναι υπεύθυνοι για την συγκέντρωση και φύλαξη των σακιδίων των αθλητών εντός της αίθουσας του ΠΑΝΘΕΟΝ, από όπου και μετά το πέρας του αγώνα θα παραλαμβάνονται.

8. Ιατρική κάλυψη – ιατρικές εξετάσεις

Ο «4ος Παράκτιος Δρόμος» καλύπτεται πλήρως ιατρικά από μονάδα του ΕΚΑΒ (Ασθενοφόρο), ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα βρίσκονται στην Αφιετηρία/Τερματισμό, καθώς και στη διαδρομή αγώνα.

Σε κάθε περίπτωση όμως, όλοι οι αγωνιζόμενοι-ες, συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για θέματα υγείας που τυχόν θα προκύψουν, κατά τη διάρκεια του αγώνα, και που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – ουσες, αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

9. Τροφοδοσία αγωνιζομένων

Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 10 χλμ θα διατεθούν στους αθλητές εμφιαλωμένο νερό, σε 3 σταθμούς (στα 2,5 χλμ ,5 χλμ & 7,5 χλμ.). Στον τερματισμό επίσης θα διατεθεί εμφιαλωμένο νερό.

Κατά τη διάρκεια της διαδρομής των 5 χλμ θα διατεθούν στους αθλητές εμφιαλωμένο νερό, σε 1 σταθμό στα 2,5χλμ. από το σημείο εκκίνησης. Στον τερματισμό επίσης θα διατεθεί εμφιαλωμένο νερό.

10. Παραλαβή αριθμών και T-Shirt

Η παραλαβή των αριθμών και των T-Shirt θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 18 Οκτωβρίου, από τις 17:00 έως τις 20:00** και το **Σάββατο 19 Οκτωβρίου, από 10:00 έως και 12:00** στην αίθουσα ΠΑΝΘΕΟΝ (Παραλιακή οδός , Ηγουμενίτσα).

11. Επιτροπές

Αλυτάρχης αγώνα: **Δραγατάκη Σταυρούλα**

Αγωνόδικος Επιτροπή:

1. Πλάτωνας Βασίλειος -ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
2. Μπέζα Σαββίνα ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ
3. Βιρβίλης Κων/νος ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ 5 &10 ΧΛΜ

Ελλανόδικος Επιτροπή :

1. Τσέλιος Πέτρος
2. Αγγέλη Φωτεινή
3. Ρίζος Ανδρέας

12. Γενικές Διατάξεις για όλα τα Αγωνίσματα

Κανονισμοί:

- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από και τους διοργανωτές, την αλυτάρχη του αγώνα και την Αγωνόδικο Επιτροπή.

13. Συνημμένα

Συνημμένα της παρούσας προκήρυξης είναι τα ακόλουθα:

Ατομική Υπεύθυνη Δήλωση Αθλητή – Αθλήτριας 5 και 10 χλμ

4^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019 – Ηγουμενίτσα

www.paraktios.eu

Επώνυμο		
Όνομα		
Ημερομηνία Γέννησης		
Τηλέφωνο		
e-mail		
Μέγεθος (size) μπλούζας		
Όνομα συλλόγου ή ομάδας		
Αγώνισμα *	5 χλμ	10 χλμ

*Βάλτε σε κύκλο την επιλογή

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η δηλώνω υπεύθυνα ότι, με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που έκανα πρόσφατα και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή μου υγεία και φυσική κατάσταση, επιθυμώ να λάβω μέρος στον 2ο Παράκτιο Δρόμο, που θα διεξαχθεί στις 20 Οκτωβρίου 2019.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα ή τραυματισμό που μπορεί να υποστώ ως αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι ατομικά για λογαριασμό των διοργανωτών από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΣΑ, ___/___/2019

(υπογραφή) _____

(Ονοματεπώνυμο) _____

Υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα μαθητών-τριων για 1.000μ.

4^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019 – Ηγουμενίτσα

ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ (ΗΛΙΚΙΑΣ 2008-2011)

Όνομα Γονέα ή Κηδεμόνα	
Επώνυμο Γονέα ή Κηδεμόνα	
Όνομα Αθλητή	
Επώνυμο Αθλητή	
Ημερομηνία Γέννησης	
Τηλέφωνο	
e-mail	

Ο/Η Κάτωθι υπογεγραμμένος Γονέας ή Κηδεμόνας δηλώνω υπεύθυνα , ότι με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που πραγματοποίησε πρόσφατα το παιδί μου και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή του υγεία και φυσική κατάσταση, επιθυμώ να λάβει μέρος στον αγώνα των 1.000 μέτρων, που θα διεξαχθεί στις 20-10-2019.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας ή τραυματισμό που μπορεί να υποστεί ως αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση από τους διοργανωτές και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ / /2019

(υπογραφή).....

(Ονοματεπώνυμο).....

Ομαδική Υπεύθυνη Δήλωση μαθητών – μαθητριών για τα 1000 μ

4^{ος} Παράκτιος Δρόμος Ηγουμενίτσας

Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019 – Ηγουμενίτσα

Στοιχεία υπευθύνου ομάδας

Όνομα Ομάδας	
Όνομα	
Επώνυμο	
Ιδιότητα	
Τηλέφωνο	
e-mail	

Ομαδική Δήλωση Συμμέτοχης Μαθητών – Μαθητριών

A/A	Επώνυμο	Όνομα	Έτος Γέννησης	Μέγεθος (Size) Μπλούζας

Ο/Η Κάτωθι υπογεγραμμένος δηλώνω υπεύθυνα, αφού συνέλεξα τις ατομικές υπεύθυνες δηλώσεις συμμετοχής των μαθητών ατομική είμαι υπεύθυνος για την ομάδα και επιθυμώ να λάβουμε μέρος στον αγώνα των 1.000 μέτρων, που θα διεξαχθεί στις 20-10-2019.

Αποδέχομαι ότι οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ενδεχόμενα προβλήματα υγείας ή τραυματισμό που μπορεί να υποστεί κάποιο μέλος της ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα και δηλώνω ότι παραιτούμαι εκ μέρους της ομάδας από κάθε σχετική αποζημίωση ή απαίτηση από τους διοργανωτές και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ / /2019

(υπογραφή).....

(Ονοματεπώνυμο).....

14. Κοινοποίηση


Η Παρούσα κοινοποιείται στους παρακάτω:

1. Σ.Ε.Γ.Α.Σ (Με την παράκληση να σταλεί άμεσα στα σωματεία – μέλη του)
2. Ε.Α.Σ. – Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΗΠΕΙΡΟΥ (Με την παράκληση να σταλεί άμεσα στα σωματεία – μέλη του)
3. Συλλόγους Δρομέων
4. Αθλητικούς και Πολιτιστικούς Συλλόγους Ν. Θεσπρωτίας
5. Δ/νεις Α/θμιας & Β/θμιας Εκπαίδευσης Ν. Θεσπρωτίας
6. Κέντρο Υγείας Ηγουμενίτσας
7. Αστυνομική Διεύθυνση Θεσπρωτίας
8. Κεντρικό Λιμεναρχείο Ηγουμενίτσας
9. ΕΚΑΒ

Ο Πρόεδρος

Χασκής Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Λιόντος Βασίλειος