|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Την Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου ο 8ος «Ξενοδάμειος» δρόμος Αντίκυρας 2025! ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Με σημαντικές αλλαγές έρχεται ο αγώνας που είναι ενταγμένος στο επίσημο καλεντάρι του ΣΕΓΑΣ! Aλλάζει ημερομηνία και έρχεται νωρίτερα ενω επανέρχεται η ημιορεινή διαδρομή.

Ο 8ος «Ξενοδάμειος» θα διεξαχθεί την Κυριακή στις 21 Σεπτεμβρίου 2025 και συμπεριλαμβάνει την «παλιά και δοκιμασμένη» διαδρομή του ημιορεινού δρόμου 10 χλμ. ενώ θα διεξαχθεί επίσης η καθιερωμένη και πιστοποιημένη διαδρομή των 5χλμ.

Θα διεξαχθούν επίσης αγώνες μαθητών/τριών Γυμνασίου 1,2χλμ και μαθητών/τριών Δημοτικού Σχολείου και λαϊκός αγώνας συμμετοχής για όλους 0,8χλμ.

Όλοι οι αγώνες διεξάγονται και έχουν εκκίνηση και τερματισμό στην γνωστή παραλιακή διαδρομή της Αντίκυρας.

Τον αγώνα διοργανώνει η Αθλητική Ακαδημία Αντίκυρας «Ξενόδαμος» σε συνεργασία με τον Δήμο Διστόμου – Αράχοβας – Αντίκυρας.

Μέγας χορηγός είναι η Metlen Energy & Metals και χρυσός χορηγός τα Super Market Παπαγεωργίου.

Αναλυτικά η Προκήρυξη του 8ου Ξενοδάμειου Δρόμου

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ΑΝΤΙΚΥΡΑ 30/05/2025

ΑΡ.ΠΡΩΤ.:156/2025

**ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ**

8ος ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ

**<<ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος>>**

Κυριακή 21 Σεπτεμβριου 2025

Ο αγώνας έχει ενταχθεί στο επίσημο καλεντάρι του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Οι διαδρομή των 5κμ έχει μετρηθεί επίσημα και φέρει πιστοποίηση

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ «ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ» σε συνεργασία με τον Δήμο Διστόμου- Αράχοβας – Αντίκυρας προκηρύσσει τον 8ο αγώνα δρόμου στην Αντίκυρα με ονομασία: «ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος».

1. **Αγώνας 10 χλμ ημιορεινός αγώνας** Ανδρών – Γυναικών
2. **Αγώνας 5.000 μ. (πιστοποιημένη διαδρομή)** Ανδρών – Γυναικών
3. **Αγώνας 1.200 μ.** μαθητών/τριών Γυμνασίου
4. **Αγώνας 800 μ.** μαθητών/τριών Δημοτικού Σχολείου και λαϊκός αγώνας συμμετοχής για όλους

**Σκοπός της διοργάνωσης** είναι η παρακίνηση για συμμετοχή όλων ανεξάρτητα από την ηλικία σε αθλητικές δραστηριότητες και η ανάδειξη της ιστορικότητας και της φυσικής ομορφιάς του τόπου μας.

Να δημιουργήσει οικογενειακές αναμνήσεις με την συμμετοχή στον λαϊκό αγώνα 800μ για όλους.

1. **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Ημερομηνία : **ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025**

Τόπος : **ΑΝΤΙΚΥΡΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

Αφετηρία & Τερματισμός : **ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΑΝ ( ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ)**

Ώρα διεξαγωγής:

**1η εκκίνηση 08:30 π.μ. 10 χλμ θα ακολουθήσουν κατά λίγα λεπτά διαφορά και για τα υπόλοιπα αγωνίσματα οι εκκινήσεις αντίστοιχα.**

* Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται μία ώρα πριν την εκκίνηση στον χώρο της αφετηρίας.
* Οι τρείς διαδρομές έχουν εκκίνηση και τερματισμό το ίδιο σημείο, την πλατεία ΕΛΑΝ.
* **Το χρονικό όριο τερματισμού για τα 10χλμ** είναι οι 2 ώρες **(λήξη: 10.30μ.μ.)**
* Οι περπατητές μπορούνε να συμμετέχουν μόνο στον λαϊκό αγώνα των 800μ ( με κόστος συμμετοχής μόνο αν θέλουν υλικό του αγώνα) και στον αγώνα των 5 χλμ ( με κόστος συμμετοχής) αλλά θα πρέπει να τερματίσουν μέχρι την ώρα που έχει ορίσει η οργανωτική επιτροπή περί τις 10.30 μ.μ. , αλλιώς θα συνεχίσουν με δική τους ευθύνη και χωρίς συνοδεία.
* Χαρακτηριστικά διαδρομών: 800μ και 1200μ ασφάλτεινη , 5000 μ ασφάλτεινη , 10χλμ ασφάλτεινη και σε μερικά σημεία χωμάτινη με υψομετρική 240μ
* Σε όλες τις διαδρομές θα ακολουθεί προπομπός και έμπειρος συνοδός (σκούπα), έχοντας μαζί του φαρμακευτικό υλικό. Εντός του χρονικού ορίου που έχει ανακοινώσει η οργανωτική επιτροπή.
* Η συμμετοχή των παιδιών στον αγώνα είναι ελεύθερη για τη διαδρομή των 1.200μ και **απαιτείται υπεύθυνη δήλωση του γονέα που επιτρέπει τη συμμετοχή του στον αγώνα.**
* **Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ 5ΚΜ ΜΕΤΡΗΘΗΚΕ ΕΠΙΣΗΜΑ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΠΟ ΔΙΕΘΝΗ ΜΕΤΡΙΤΗ ΑΓΩΝΩΝ.**
1. **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ:**
2. **Διαδρομή 10 κμ (Ημιορεινή)**

Πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από 25ης Μαρτίου μέχρι την στροφή στην οδό Περικλέους, αμέσως αριστερά στην Ομήρου μέχρι τον κυκλικό κόμβο όπου παίρνουμε την δεύτερη έξοδο στην Όθωνος (αεροπορία), με κατεύθυνση την 25ηΜαρτίου μέχρι να βρούμε την Ποσειδώνος, μέχρι τέρμα την έξοδο της Αντίκυρας ( προς Παραλία Διστόμου/ Άσπρα Σπίτια) και αμέσως αριστερά 25ης Μαρτίου στο πρώτο στενό δεξιά στην ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ μέχρι το τέρμα της και αριστερά την ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ μέχρι εκει που συναντάει την κάθετη (ΑΣΠΡΗΣ) προς τα δεξιά με κατεύθυνση την εκκλησία του Αγ. Γεωργίου και την χωμάτινη οδό/ σήμανση με κορδέλες μέχρι την επαρχιακή οδό Αντίκυρα – Δεσφίνα . Διασχίζει τον απέναντι δρόμο προς Βάλτους για 100μ και αμέσως αριστερά σε χωμάτινη διαδρομή ακολουθώντας την σήμανση. Ο δρόμος καταλήγει στον επαρχιακό δρόμο Ν.Μίχου με κατεύθυνση προς Αγ. Ισίδωρο μέχρι την **αναστροφή** στο «κτήμα Σπανού» - επιστροφή Ν.Μίχου μέχρι κόμβο Δεσφίνας δεξιά προς Αντίκυρα και στην είσοδο δεξιά στην Όθωνος (αεροπορία) με κατεύθυνση 25ης Μαρτίου μέχρι τερματισμό στην Πλατεία ΕΛΑΝ.

1. **Διαδρομή 5.000μ**

Πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από 25ης Μαρτίου και στροφή δεξιά στην Περικλέους αμέσως αριστερά στην Ομήρου συνέχεια στη διασταύρωση (Ε.Ο κόμβο Δεσφίνας) αριστερά Ν. Μίχου προς Άγιο Ισίδωρο τέρμα της παραλίας (κτήμα Σπανού) **αναστροφή** που είναι σχεδιασμένη (για 5 και 21.097) μέχρι την έξοδο του Αγίου Ισιδώρου – στρίβουμε δεξιά πριν βγούμε από τον Άγιο Ισίδωρο για να κάνουμε μια ακόμη **αναστροφή** ( μόνο για τα 5 χιλιόμετρα αυτή η αναστροφή) και επιστροφή από την Δ.Ο. Ν. Μίχου στον κόμβο Αντίκυρας-Δεσφίνας δεξιά στην δυτική είσοδο της Αντίκυρας Όθωνος (αεροπορία) αριστερά στην 25η Μαρτίου και τερματισμός στη πλατεία.

1. **Διαδρομή 1.200μ (Γυμνάσια)**

Πλατεία (ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από 25η Μαρτίου προς Ποσειδώνος - ακολουθούμε την παραλιακή οδό μέχρι το σημείο αναστροφής ( μόνο για τον αγώνα 1200μ στο «Saloon» ) – επιστροφή τον ίδιο δρόμο μέχρι τον τερματισμό

1. **Διαδρομή 800μ (Δημοτικά και περπατητές)**

Πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από 25ης Μαρτίου μέχρι την στροφή στην οδό Περικλέους, αμέσως αριστερά στην Ομήρου μέχρι τον κυκλικό κόμβο όπου παίρνουμε την δεύτερη έξοδο στην Όθωνος (αεροπορία), με κατεύθυνση την 25ηΜαρτίου - Τερματισμός

**Σημείωση: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά και το τσιπάκι θα δίνεται από το Σάββατο 20-09-2025, από τις 18:00-21:00, καθώς και την Κυριακή 21-09-2025, μέχρι μια ώρα πριν την πρώτη εκκίνηση του αγώνα αυστηρά (7.30 π.μ). Ώρα λήξης των αγώνων 10:30 .Οι απονομές θα γίνονται ενδιάμεσα των αγώνων μόλις τερματίζουν οι πρώτοι από κάθε αγώνα. Μετά το πέρας του αγώνα θα ελευθερωθεί η κυκλοφορία των οχημάτων εκτός από την περιοχή της πλατείας που θα πραγματοποιούνται οι απονομές.**

1. **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**
* Στον αγώνα των 10 χιλιομέτρων δικαίωμα συμμετοχής έχουν: όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο έκτο (16ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2009 και προηγούμενα, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι με καλή φυσική κατάσταση λόγω του βαθμού δυσκολίας της διαδρομής.
* Στον αγώνα των 5.000μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι ανεξαιρέτως, αθλητές,αθλούμενοι και περιπατητές ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής κατάστασης και έχουν συμπληρώσει το δέκατο τέταρτο (14ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2011 και μεγαλύτεροι, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
* Στον αγώνα των 1200μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο μαθητές- τριες Γυμνασίου (έτη γεν. 2013-2012-2011) που έχουν προσκομίσει την υπεύθυνη δήλωση γονέα στην γραμματεία όπως προβλέπεται από την σχετική προκήρυξη του αγώνα.
* Στον αγώνα των 800μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι ανεξάρτητα την ηλικία τους.

Ο αγώνας δεν είναι αγώνας κατάταξης αλλά αγώνας συμμετοχής για όλους.

 Για όλα τα παιδιά θα είναι απαραίτητη η υπεύθυνη δήλωση του γονέα που θα φέρει την ευθύνη για την συμμετοχή του παιδιού του και ότι έχει εξεταστεί και είναι καλά στην υγεία του, ώστε να αγωνιστεί ή η συνοδεία του ίδιου.

Στην περίπτωση που δηλώσουν συμμετοχή, μέσα από την σχολική μονάδα τους ή αθλητικό σωματείο μπορεί την ευθύνη να την πάρει το σχολείο ή ο σύλλογος αντίστοιχα αφού φέρει κάρτα υγείας και έχει επιτρέψει την συμμετοχή του μαθητή ή αθλητή μέσα από την ομαδική δήλωση.

Σε αυτήν την διαδρομή έχουν δικαίωμα συμμετοχής και περπατητές - συνοδοί γονείς ή συγγενείς των μαθητών – παιδιών , όμως τα παιδιά μικρότερης ηλικίας από 9 ετών (γεν.2015) θα είναι υποχρεωτική η συνοδεία και για θέμα ασφάλειας.

**Προσοχη!** Ο αγώνας των 1200μ για μαθητές γυμνασίου θα είναι αγώνας διάκρισης και θα βγεί τελική κατάταξη αθλητών ώστε να υπάρξουν απονομές των τριών πρώτων αθλητών αγοριών και κοριτσιών ξεχωριστά.

* Όλοι οι αθλητές/τριες θα αγωνίζονται με το Ονοματεπώνυμό τους και όχι με την επωνυμία κάποιου Συλλόγου ή Σχολικής μονάδας διότι η διοργάνωση είναι ανεξάρτητος λαϊκός αγώνας δρόμου και όχι διασυλλογικό ή σχολικό πρωτάθλημα.
1. **ΠΑΡΟΧΕΣ**

**Αγώνας 10κμ**

* Αριθμός συμμετοχής και το τσιπάκι ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
* Μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν).
* Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.
* Τεχνικό μπλουζάκι του αγώνα ( μέχρι την καταλυτική ημερομηνία ηλεκτρονικών δηλώσεων συμμετοχής την Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου 2025)

**Αγώνας 5000 μ.**

* Αριθμός συμμετοχής και το τσιπάκι ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
* Μετάλλιο (μόνο για όσους τερματίσουν).
* Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.
* Τεχνικό μπλουζάκι του αγώνα ( μέχρι την καταλυτική ημερομηνία ηλεκτρονικών δηλώσεων συμμετοχής την την Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου 2025)

**Αγώνας 800μ και 1.200μ.**

* Αριθμός συμμετοχής
* Μετάλλιο για όλα τα παιδιά και για όσους έχουν επιλέξει το πακέτο συμμετοχής με υλικό του αγώνα
* Την απαραίτητη τροφοδοσία, μετά το τέλος του αγώνα.

**Για όλες τις διαδρομές:**

* **Τα νούμερα των δρομέων** που παραλαμβάνονται θα πρέπει να φορεθούν αναλλοίωτα από όλους τους συμμετέχοντες στο μέτωπο της φανέλας τους.
* Οι αριθμοί τους δεν πρέπει να διπλωθούν ή να κοπούν.
* **Ο αριθμός** πρέπει να φορεθεί από το πρόσωπο για το οποίο έγινε η εγγραφή στον αγώνα.

Η Χρονομέτρηση και η κατάταξη των αθλητών θα γίνει από την FitraceIKE ,και **τα αποτελέσματα του Αγώνα** θα είναι διαθέσιμα, εντός 24 ωρών από το πέρας του Αγώνα.

1. **ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Οι σταθμοί τροφοδοσίας θα παρασχεθούν στη διαδρομή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Θα είναι σύμφωνοι με τους κανονισμούς, και θα συμφωνούν πλήρως με τους κανονισμούς υγιεινής τροφίμων.

Οι σταθμοί τροφοδοσίας θα έχουν ειδική σήμανση σαφώς, όσων αφορά τη θέση τους στη διαδρομή. Σταθμοί τροφοδοσίας θα υπάρχουν :

* **Κατά τη διάρκεια των 10κμ,** θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε 0κτό (3) σταθμούς: στα 3000 μ. ,5.000μ \*(και ενεργειακό ποτό) , 8000 μ.
* **Κατά τη διάρκεια των 5.000 μέτρων**, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε ένα (1) σταθμό: στα 3 χλμ.
* **Στον τερματισμό** θα παρέχεται πρόχειρο φαγητό, φρούτα, ενεργειακά ποτά, χυμοί και εμφιαλωμένο νερό.
* **Στην Αφετηρία – Τερματισμό** θα υπάρχουν νερά για τους αθλητές των **μικρότερων αποστάσεων.**

**Σημειώνεται ότι μετά από κάθε σταθμό τροφοδοσίας στα 50μ. θα υπάρχει κάδος απορριμμάτων.**

**Όλοι οι σταθμοί τροφοδοσίας θα είναι υπό τον έλεγχο ενηλίκων εθελοντών οι οποίοι θα είναι καλά ενημερωμένοι. Όπου χρησιμοποιηθούν ανήλικοι εθελοντές θα είναι κάτω από την πλήρη επίβλεψη των ενηλίκων.**

**Στους σταθμούς τροφοδοσίας θα υπάρχουν και έμπειρα άτομα, που θα ελέγχουν και θα τσεκάρουν με αναλογικό σύστημα την διέλευση των αθλητών για την καλύτερη εγκυρότητα του αγώνα.**

**Προσοχή!!**

**Όποιος αθλητής δεν περάσει από τα σημεία ελέγχου που θα βρίσκονται πάνω στην χαραγμένη διαδρομή και επισημανθεί από έναν σταθμό ελέγχου, θα θεωρείται άκυρος.**

1. **ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ–ΕΠΑΘΛΑ**

Νικητές σε όλους τους αγώνες ανακηρύσσονται οι τρεις (3)πρώτοι αθλητές-τρεις ξεχωριστά άνδρες – γυναίκες , των 10χλμ -5000 μ. και οι τρεις (3) πρώτοι μαθητές-τριες στην κατηγορία των 1200μ.(Γυμνασίου)

Στους 3 πρώτους νικητές – τριες, της γενικής κατάταξης, 10χλμ και 5000 μ. θα απονεμηθούν έπαθλα, μετάλλια και διπλώματα.

Στους τρεις πρώτους νικητές–τριες, των 1200μ, θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα.

Κατά την απονομή των νικητών/τριών δεν θα αναφέρετε ο σύλλογος ή το αθλητικό σωματείο με το οποίο έχουν δηλωθεί οι δρομείς και στον οποίο ανήκουν, παρά μόνο με το Ονοματεπώνυμο τους.

Αναλυτικά:

Στους τρεις πρώτους νικητές-τριες της γενικής κατάταξης θα απονεμηθούν έπαθλα – μετάλλια – διπλώματα.

**10χλμ**

 Γενική Κατάταξη: 1ος ,2ος, 3ος – 1η 2η 3η

**5 χιλιόμετρα**

 Γενική Κατάταξη: 1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η

**1.200 μέτρα**

 1ο 2ο 3ο αγόρι και 1ο 2ο 3ο κορίτσι **(Γυμνασίου)**

**Ο αγώνας 800 μ. των δημοτικών είναι αγώνας συμμετοχής και δεν θα υπάρχουν απονομές.**

1. **ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

Οι συμμετέχοντες δρομείς στη Διοργάνωση γνωρίζουν και αντιλαμβάνονται πλήρως τους κινδύνους που εμπεριέχει η συμμετοχή τους στη Διοργάνωση, όσον αφορά σε πιθανές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Κάθε δρομέας συμμετέχει στη Διοργάνωση με δική του βούληση και φέρει την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση και την ικανότητα του να συμμετάσχει.

Οι δρομείς θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από γιατρό πριν από τη συμμετοχή τους, λόγω της απαιτητικής διαδρομής του αγώνα. Δεν θα ζητηθούν οι ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή/τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/σες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του Αγώνα δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού, ή άλλου είδους επίπτωσης που μπορεί να υποστεί συμμετέχοντας στη Διοργάνωση. Οι δρομείς μετέχουν με δική τους ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις κι έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο πριν τους αγώνες.

Όλοι οι αθλητές/τριες θα υπογράφουν υπεύθυνη δήλωση ότι έχουν εξεταστεί ιατρικώς. Στην περίπτωση ανηλίκου την υπεύθυνη δήλωση υπογράφει ο γονέας/κηδεμόνας και συναινεί στην συμμετοχή του στον αγώνα.

Οι αθλητές συλλόγων-μελών ΣΕΓΑΣ θα αγωνιστούν προσκομίζοντας το αθλητικό τους δελτίο και την κάρτα υγείας θεωρημένη όπως ο νόμος ορίζει και σύμφωνα με την 24/12/2018 ΚΥΑ Υπουργού Υγείας και Υφυπουργού αθλητισμού.

Κανείς ανεξάρτητος δρομέας δεν θα συμμετέχει στον αγώνα αν δεν έχει συμπληρώσει το έντυπο δήλωσης συμμετοχής- υπεύθυνης δήλωσης. Υπεύθυνες δηλώσεις θα υπάρχουν τη γραμματεία των αγώνων.

1. **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**
* Ο χώρος της όδευσης των δρομέων στην εκκίνηση και στον τερματισμό θα είναι κλειστός στην κυκλοφορία οχημάτων μέχρι και το πέρας των απονομών.
* Ο χάρτης της διαδρομής και των χώρων του αγώνα περιλαμβάνει την εκκίνηση, τον τερματισμό, την κατεύθυνση, την υψομετρική διαφορά της διαδρομής, τους σταθμούς ανεφοδιασμού και πρώτων βοηθειών, τα σημεία ελέγχου, τους σταθμούς διασωστικών ομάδων και τμήματα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή από τους δρομείς.
* Η διαδρομή του αγώνα θα σημανθεί με ταινίες σήμανσης για όλες τις διαδρομές και ειδική σήμανση για κάθε διαδρομή χωριστά.
* Γίνεται σαφές ότι αν παραστεί ανάγκη (εξαιρετικά επικίνδυνες καιρικές συνθήκες) θα εξεταστεί το ενδεχόμενο τροποποίησης της διαδρομής ή και αναβολής για μικρό χρονικό διάστημα της εκκίνησης ή και ματαίωσης ή και διακοπής του αγώνα, προκειμένου να μην τεθεί σε κίνδυνο η σωματική ακεραιότητα και η υγεία των συμμετεχόντων.
* Θα υπάρχει σεβασμός στον καιρό και προβλέψεις σχετικά με ακραίες θερμοκρασίες, υγρασία, καταιγίδες, αέρα, αστραπές και αλλά επικίνδυνα τοπικά καιρικά φαινόμενα. Θα γίνονται ανακοινώσεις πριν τον αγώνα αναφορικά με την πρόγνωση του καιρού.
* Θα υπάρχει η διαδικασία αντίστροφης μέτρησης (5, 3 και 1 λεπτό) πριν την εκκίνηση για την ενημέρωση των αθλητών.
* Η εποπτεία των οποιονδήποτε οδικών διασταυρώσεων, μεγάλων κόμβων κι αλλαγών κατεύθυνσης όπως συμφωνείται μετά από τις διαβουλεύσεις με τις τοπικές αρχές, την τροχαία και την αστυνομία θα ανατεθεί αποκλειστικά σε ενήλικους εθελοντές. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** οι επόπτες διασταυρώσεων δεν έχουν την νομική εξουσία για να κατευθύνουν ή για να σταματήσουν την κυκλοφορία.
* Όλοι οι επόπτες της διαδρομής του αγώνα θα φορούν ειδική διακριτική μπλούζα.
* Θα υπάρχει ευδιάκριτο προπορευόμενο όχημα ή και όχημα των αρχών ασφαλείας ή και επίσημος κριτής- επόπτης προηγούμενος του αγώνα.
* Η εποπτεία-επιτήρηση των δρομέων, κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα, θα γίνεται με ειδικές ομάδες ασφαλείας και παροχής ιατρικής βοήθειας. Το προσωπικό ασφαλείας και οι κριτές θα λεχουν τη δυνατότητα να υποδείξουν στους αθλητές ότι θα πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφαλείας ή να διακόψουν την προσπάθεια εφόσον ο γιατρός κρίνει ότι κάποιος αθλητής κινδυνεύει. Άρνηση συμμόρφωσης θα σημαίνει αποκλεισμό από τον αγώνα.
* **Το χρονικό όριο λήξης τους αγώνα των 10 χλμ ορίζεται στα εκατό είκοσι λεπτά της ώρας (120 λεπτά της ώρας) από την εκκίνηση του αγώνα. Ομοίως το χρονικό όριο λήξης του αγώνα των 5 χλμ ορίζεται στα εξήντα (60 λεπτά) της ώρας από την εκκίνηση του αγώνα. Για την ασφάλεια όλων μετά το πέρας των χρονικών ορίων αυτών οι συμμετέχοντες αποκλείονται αυτοδικαίως και οι διοργανωτές ουδεμία αστική ευθύνη δεν έχουν για ότι πιθανόν συμβεί.**
1. **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

Οι πρώτες βοήθειες ή/και η ιατρική κάλυψή της έχουν καθοριστεί στο «ΒΑΣΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ» κανονισμού αγώνων εκτός σταδίου και σε δημόσιο δρόμο του ΣΕΓΑΣ και συγκεκριμένα περιλαμβάνει:

* **Προσωπικό** πρώτων βοηθειών/αναζήτησης και διάσωσης.
* **Επικεφαλής ιατρός** που θα είναι σε επικοινωνία με τους επικεφαλής τομέων του αγώνα.
* **Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης** σε ετοιμότητα και σε επαφή με την ομάδα α’ βοηθειών/ αναζήτησης και διάσωσης των αγώνων, για να παρέχουν ιατρική υποστήριξη.
* **Επικοινωνίες** μεταξύ των ομάδων α’ βοηθειών/αναζήτησης και διάσωσης και των εποπτών διαδρομής ανά τμήμα της διαδρομής του αγώνα.
* **Ασθενοφόρο** τουλάχιστον ένα θα είναι παρόν.
* **Απινιδωτής**(ο αριθμός τους και ο χώρους που θα εγκατασταθούν καθορίζεται από τον επικεφαλή ιατρό του αγώνα).
* **Κουτί α’ βοηθειών** (ο αριθμός τους και ο χώρους που θα εγκατασταθούν καθορίζεται από τον επικεφαλής ιατρό του αγώνα).

**Επίσης η οργανωτική επιτροπή έχει προχωρήσει σε καινοτομία , να εκπαιδεύσει με πιστοποίηση ένα μεγάλο μέρος των εθελοντών ώστε να υπάρχει βοήθεια σε κάθε σημείο του αγώνα.**

1. **ΕΓΓΡΑΦΕΣ**

Υπάρχει κατάλληλο σύστημα εγγραφών και ασφαλές σύστημα πληρωμής εγγραφών. Για την άρτια οργάνωση του αγώνα οι δηλώσεις συμμετοχής για τις **διαδρομές των 10 χλμ και 5 χλμ**. θα γίνουν ως εξής:

* Συμπληρώνοντας τη φόρμα εγγραφής πατώντας
* Μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας του αγώνα στο facebook
* Μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσηςwww.xenodamos.gr

Η δήλωση συμμετοχής οριστικοποιείται με την προσκόμιση του αποδεικτικού πληρωμής της καταβολής του οριζόμενου από την παρούσα αντιτίμου συμμετοχής με την αποστολή της απόδειξης πληρωμής της συμμετοχής στο e-mail: xenodamos2016@gmail.com όπου υποχρεωτικά θα αναγράφεται στην απόδειξη πληρωμής το Ονοματεπώνυμο και το Όνομα Πατρός του Συμμετέχοντα.

* Συμπληρώνοντας την φόρμα εγγραφής στα γραφεία της Αθλητικής Ακαδημίας Αντίκυρας “ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ“ και καταβάλλοντας το σχετικό αντίτιμο.
* Με οποιοδήποτε άλλο τρόπο η Οργανωτική Επιτροπή αποφασίσει.

**Ο αγώνας έχει κόστος συμμετοχής ως ακολούθως:**

* ΔΕΚΑ (10) ευρώ για την διαδρομή των 5χλμ και 10χλμ
* ΔΕΚΑ (10) ευρώ για την διαδρομή των 1200μ από ενήλικες που επιθυμούν το υλικό της διοργάνωσης.

Η κατάθεση του αναλογούντος ποσού θα γίνεται στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό:

* **Τράπεζα ΕΘΝΙΚΗ:** GR44 0110 3980 0000 3980 0501 999 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ «ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ»

**Ορίζεται ως καταλυτική ημερομηνία ηλεκτρονικών δηλώσεων συμμετοχής η Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου 2025 ώρα 14:00 μ.μ. Μετά την ημερομηνία αυτή θα υπάρχει περιορισμένος αριθμός του ειδικού τσιπ ηλεκτρονικής χρονομέτρησης και πιθανότητα έλλειψης παροχής της τεχνικής μπλούζας του αγώνα.**

Για την άρτια οργάνωση του αγώνα οι δηλώσεις συμμετοχής για **τη διαδρομή των 800μ - 1.200 μ. μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου**, θα γίνουν ως εξής:

* Συμπληρώνοντας τη φόρμα εγγραφής ατομικά στα γραφεία της Αθλητικής Ακαδημίας Αντίκυρας “ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ“ από τον κηδεμόνα (με συν υποβολή της υπεύθυνης δήλωσης) σύμφωνα με τους παραπάνω όρους.
* Συμπληρώνοντας τη φόρμα εγγραφής ηλεκτρονικά από την πλατφόρμα εγγραφών ( ατομική εγγραφή αθλητή )
* Συμπληρώνοντας τη φόρμα εγγραφής ατομικά ή ομαδικά (με συν υποβολή των υπεύθυνων δηλώσεων των γονέων) στη Γραμματεία του αγώνα που θα λειτουργεί στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου Αντίκυρας.
* Με οποιοδήποτε άλλο τρόπο η Οργανωτική Επιτροπή αποφασίσει.

**Η συμμετοχή των παιδιών (και των συνοδών) στη διαδρομή των 800μ και 1.200μ. είναι δωρεάν**.

\***Ομαδικές εγγραφές:** μπορούν να γίνουν μόνο από **σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας** εκπαίδευσης. Θα αποσταλεί συνημμένα μαζί με την προκήρυξη.

**\*Ομαδικές εγγραφές** είναι οι εγγραφές για **10 άτομα και πάνω** και έχουν δικαίωμα να εγγραφούν μόνο μαθητές στον αγώνα των **800μ** και **1.200μ.** με την προϋπόθεση ότι η ομάδα προέρχεται από το ίδιο σχολείο και απαρτίζεται μόνο από μαθητές.

\***ομαδικές εγγραφές για τους ενήλικες** στους αγώνες 5χλμ και 10χλμ θα γίνονται δεκτές από αθλητικούς συλλόγους , μόνο για την καλύτερη εξυπηρέτηση και θα είναι υποχρεωτικό το συνημμένο έγγραφο με τις ατομικές υπεύθυνες δηλώσεις τον αθλητών καθώς και η ομαδική ή οι ατομικές αποδείξεις πληρωμής του καταβάλλοντος αντιτίμου.

\***εγγραφή στον αγώνα των 800μ από ενήλικα** θα γίνεται μόνο αν έχει επιλέξει το πακέτο με το υλικό του αγώνα που έχει κόστος συμμετοχής. Είτε μέσω ηλεκτρονικής εγγραφής είτε μέσα από την γραμματεία.

**Αν κάποιος ενήλικας είναι μόνο συνοδός δεν πληρώνει κάποιο κόστος συμμετοχής αλλά δεν θα πάρει και κάποιο υλικό του αγώνα. ( ούτε μετάλλιο , ούτε μπλουζάκι , ούτε νούμερο )**

**11.ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Θα ξεκινήσει μια μέρα πριν τον αγώνα Σάββατο 20/09/2025 και ώρα 18.00 μ.μ.- 21.00 και θα ολοκληρωθεί την ημέρα του αγώνα Κυριακή 21/09/2025 **μια ώρα πριν την έναρξη των αγωνισμάτων**, στον χώρο του Δημοτικού Σχολείου Αντίκυρας όπου θα βρίσκεται η Γραμματεία. Για σχετικές πληροφορίες καθώς και για τις ομαδικές εγγραφές η Γραμματεία θα λειτουργεί από την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου 2025 19.00μ.μ.-21.00μ.μ. και Σάββατο 17.00μ.μ –21.00μ.μ. για την καλύτερη εξυπηρέτηση των δρομέων.

**12.ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

Παρακαλούνται οι φίλοι δρομείς να σεβαστούν τις υποδείξεις της Διοργάνωσης.

Αγωνόδικος επιτροπή ο Σύνδεσμος Κριτών Στίβου Εύβοιας-Βοιωτίας και ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΝ. ΣΤΕΡΕΑΣ ΚΑΙ ΕΥΒΟΙΑΣ.

Παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται να προφέρουν τις υπηρεσίες του εθελοντικά στη Διοργάνωση του Αγώνα να αποστέλλουν την προσφορά τους είτε μεμονωμένα είτε ομαδικά στο e-mail: xenodamos2016@gmail.com.

Και στα τηλέφωνα 6977281825 Δημήτρης και 6987600858 Τζίνα.

* Απαγορεύεται κάθε παράκαμψη ή συντόμευση της διαδρομής, πρωτίστως για την ασφάλεια των αθλητών, μιας και η κίνηση σε μη ελεγχόμενη από τη διοργάνωση διαδρομή μπορεί να εγκυμονεί κινδύνους.Εκτός την εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν αρκετά σημεία ελέγχου για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.
* Ισχύουν οι κανονισμοί της ομοσπονδίας συλλόγων μαζικού αθλητισμού για τους αγώνες δρόμου. Ο Αλυτάρχης του αγώνα & η Ελλανόδικος Επιτροπή, επιλαμβάνονται των σχετικών ζητημάτων που μπορεί να προκύψουν.

* Υπεύθυνη για τη συλλογή των δηλώσεων συμμετοχής και των υπεύθυνων δηλώσεων υγείας των συμμετεχόντων είναι η Γραμματεία των αγώνων που θα βρίσκεται στην αφετηρία.
* Η αποστολή της υπογεγραμμένης φόρμας συμμετοχής (είτε στο site,, είτε ηλεκτρονικά) θεωρείται και ως υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής και ως εκ τούτου δεν θα απαιτείται νέα υπεύθυνη δήλωση πριν την έναρξη των αγώνων.
* Οι τρεις πρώτοι όλων των κατηγοριών, μετά τον τερματισμό τους, οφείλουν να παραμείνουν κοντά στη γραμματεία στην πλατεία, για την πραγματοποίηση των απονομών που θα γίνουν στις 12:00μ.μ.. Εκτός από τα 1200μ. μαθητών Δημοτικού όπου ο αγώνας είναι αγώνας συμμετοχής.
* Η απονομή των επάθλων σε όλες τις κατηγορίες, θα γίνει βάση του μικτού χρόνου και όχι του καθαρού. Γι’ αυτό το λόγω παρακαλούμε όσους στοχεύουν σε διάκριση να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή κατά την εκκίνηση των αγώνων.
* Φύλαξη προσωπικών ειδών: Στο Δημοτικό Σχολείο Αντίκυρας θα υπάρχει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Παρόλο που ο χώρος θα φυλάσσετε σας συνιστούμε μέσα στην τσάντα σας να μην έχετε αντικείμενα αξίας και χρήματα.
* Αποδυτήρια – Τουαλέτες: Υπάρχουν τουαλέτες και χώρος για την αλλαγή των ρούχων σας στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου Αντίκυρας. Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν τους κανόνες τον χρόνο και τόπο εκκίνησης χωρίς προειδοποίηση αν αυτό κριθεί αναγκαίο για λόγους ασφαλείας.
* Ότι δεν προβλέπεται στην προκήρυξη θα ρυθμίζεται από την Οργανωτική Επιτροπή των Αγώνων.

**Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα ορίζεται:**

Ο Τεχνικός Σύμβουλοςτης ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΝ. ΣΤΕΡΕΑΣ ΚΑΙ ΕΥΒΟΙΑΣ: Μπουλούκος Κωνσταντίνος

Ο Υπεύθυνος επικοινωνίας : Μαργαρίτης Λουκάς

Η Πρόεδρος της Α.Α.Α. ΞΕΝΟΔΑΜΟΥ: Μαγγιώρος Δημήτριος

 Τεχνικοί Δρόμων: Μαργαρίτης Χάρης – Λύτρας Μαρίνος

Η Υπεύθυνη Γραμματείας του Αγώνα: Γκελεστάθη Νικολέτα

Για οποιαδήποτε πληροφορία παρακαλούμε επικοινωνήστε καθημερινά στα τηλέφωνα στο κινητό 6936706229 κ. Λουκά Μαργαρίτη, και στο 6977281825 κ. Μαγγιώρο Δημήτριο

**Καλή επιτυχία και καλό τερματισμό**

 Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**8Ος ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας**

**«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»**

**Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025**

|  |
| --- |
| **ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** |
| 8.30 | Ημιορεινός Αγώνας 10 χλμ (Ανδρών-Γυναικών) |
| 8.35 | Αγώνας 1200 μ. Γυμνασίου (Αγοριών-Κοριτσιών) |
| 8.45 | Λαϊκός Αγώνας 800μ Μαθητών Δημοτικού, Συνοδών και περιπατητών  |
| 9.00 | Αγώνας 5 χλμ. (Ανδρών-Γυναικών) |
|  | **Απονομές** μετά τον τερματισμό των πρώτων από κάθε αγώνα |

  **8Ος ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας**

**«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»**

**Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025**

**ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ 800μ, 5χλμ ,10 χλμ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΕΠΩΝΥΜΟ** |  |
| **ΟΝΟΜΑ** |  |
| **ΟΝ. ΠΑΤΡΟΣ** |  |
| **ΗΜ. ΓΕΝ.** |  |
| **ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ** |  |
| **ΦΥΛΛΟ** |  |
| **ΤΗΛΕΦΩΝΟ** |  |
| **e-mail** |  |
| **ΣΥΛΛΟΓΟΣ** |  |
| **ΑΓΩΝΑΣ** | **10 χλμ\_\_\_\_\_\_5 χλμ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_800μ\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΠΛΟΥΖΑΣ** | **XL \_\_\_\_\_\_\_\_\_ L\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_\_\_\_** |

Το ποσό συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθεί στην τράπεζα:

* **Τράπεζα ΕΘΝΙΚΗ:** GR44 0110 3980 0000 3980 0501 999 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ «ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ»

Η δήλωση συμμετοχής οριστικοποιείται με την προσκόμιση του αποδεικτικού πληρωμής της καταβολής του οριζόμενου από την παρούσα αντιτίμου συμμετοχής με την αποστολή της απόδειξης πληρωμής της συμμετοχής στο e-mail: xenodamos2016@gmail.com όπου υποχρεωτικά θα αναγράφεται στην απόδειξη πληρωμής το Ονοματεπώνυμο και το Όνομα Πατρός του Συμμετέχοντα.

Δηλώνω ότι έχω διαβάσει όλους τους όρους συμμετοχής και τις σχετικές πληροφορίες και τις αποδέχομαι.

Συμμετέχω στη διοργάνωση με απόλυτη προσωπική μου ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών για τυχόν βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία και συναινώ στην ελεύθερη χρήση του ονόματος/εικόνας μου από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, και των χορηγών του Αγώνα για προωθητικούς λόγους.

 Αντίκυρα, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_

 **ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ 800μ - 1,200 μέτρων\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Στοιχεία Κηδεμόνα

|  |  |
| --- | --- |
| ΕΠΩΝΥΜΟ |  |
| ΟΝΟΜΑ |  |
| ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ |  |
| ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ |  |
| ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ |  |
| ΠΟΛΗ |  |

**Στοιχεία Τέκνου: Δημοτικό σχολείο\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Γυμνάσιο\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| ΕΠΩΝΥΜΟ |  |
| ΟΝΟΜΑ |  |
| ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ |  |
| ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΕΤΟΣ ΓΕΝ |  |

Δηλώνω ότι:

Με ατομική μου ευθύνη και κατόπιν των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων που έκανε πρόσφατα το παιδί μου και οι οποίες βεβαιώνουν την καλή του υγεία και φυσική κατάσταση, επιθυμώ να λάβει μέρος στον αγώνα των 800 ή 1,200 μέτρων, του 8ου ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ που θα διεξαχθεί την Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025 .

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 και δεν καταλογίζω καμία ευθύνη στους διοργανωτές.

 Υπογραφή Κηδεμόνα