



ΑΝΤΙΚΥΡΑ , 28/07/2022
ΑΡ.ΠΡΩΤ. : 86



5^{ος} ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας
«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»
Κυριακή 02 Οκτωβρίου 2022

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο ΑΓΩΝΑΣ ΕΧΕΙ ΕΝΤΑΧΘΕΙ ΣΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ «ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ» σε συνεργασία με τον Δήμο Διστόμου-Αράχωβας-Αντίκυρας προκηρύσσει τον 5ο αγώνα δρόμου στην Αντίκυρα με ονομασία: «ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος».

1. **Αγώνας 12.000 μ.** Ανδρών – Γυναικών
2. **Αγώνας 5.000 μ.** Ανδρών – Γυναικών και Μαθητών/τριών Λυκείου
3. **Αγώνας 1.200 μ.** μαθητών/τριών Γυμνασίου
4. **Αγώνας 1.200 μ.** μαθητών/τριών Δημοτικού Σχολείου

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.



xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)



1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ημερομηνία : **ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022**

Τόπος : **ΑΝΤΙΚΥΡΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

Αφιετηρία & Τερματισμός : **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ (ΕΛΛΑΔΑ)**

Ώρα διεξαγωγής:

1η εκκίνηση 09:30 π.μ. 12000μ. θα ακολουθήσουν κατά λίγα λεπτά διαφορά και για τα υπόλοιπα αγωνίσματα οι εκκινήσεις αντίστοιχα.

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται ως και μία ώρα πριν την εκκίνηση στον χώρο της αφιετηρίας.
- Οι τρεις διαδρομές έχουν τερματισμό το ίδιο σημείο, την κεντρική πλατεία.
- **Το χρονικό όριο τερματισμού για τα 12000 μ. είναι δύο ώρες (λήξη: 11.30).**
- Οι περπατητές μπορούν να συμμετέχουν σε όλες τις διαδρομές με δική τους ευθύνη μετά το πέρας του χρονικού ορίου που ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή (περί τις 11.30 π.μ.) και χωρίς την παροχή της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Χαρακτηριστικά διαδρομών: 1200μ μαθητών ασφάλτινη , 5000 μ ασφάλτινη , 12000 μ. ασφάλτινη , παράκτιας διαδρομής τριών περιοχών που ενώνει Αντίκυρα-Άσπρα Σπίτια-Άγιο Ισίδωρο.
- Σε όλες τις διαδρομές θα ακολουθεί προπομπός και έμπειρος συνοδός (σκούπα), έχοντας μαζί του φαρμακευτικό υλικό.
- 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 ΜΕΤΡΗΘΗΚΕ ΕΠΙΣΗΜΑ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΑΠΟ ΔΙΕΘΝΗ ΜΕΤΡΙΤΗ ΑΓΩΝΩΝ.**



2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ:

1) Διαδρομή 12.000μ.

Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος στο τέρμα της και συνέχεια ευθείας στην επαρχιακή οδό Αντίκυρας-Διστόμου για τα επόμενα ΔΥΟ (2) χιλιόμετρα – στον κόμβο εισόδου Άσπρων Σπιτιών δεξιά επί της οδού Αθηνάς , στο τέρμα της οδού δεξιά στην οδό Νηρέως – στο ύψος της Πινδάρου αριστερά στην πλακόστρωτη παραλία έως το τέρμα του πλακόστρωτου πριν το λιμεναρχείο αριστερά στην οδού Ηφαίστου μέχρι τα φανάρια στην Ρήγα Φεραίου αμέσως αριστερά μέχρι το τέλος της και αριστερά στην οδό Αθηνάς μέχρι τον κόμβο για Αντίκυρα-στρίβουμε δεξιά στην επαρχιακή οδό που οδηγεί ξανά Αντίκυρα – συνεχίζουμε στην είσοδο Αντίκυρας ευθεία στην οδό 25^{ης} Μαρτίου για 1 χιλιόμετρο περίπου μέχρι την οδό Περικλέους που στρίβουμε δεξιά και αμέσως αριστερά στην Ομήρου μέχρι τον κόμβο Αντίκυρας που οδηγεί μέσω της επαρχιακής οδού Ν.Μίχου στον Άγιο Ισίδωρο σε απόσταση 2 χιλιομέτρων περίπου – συνεχίζουμε δεξιά στην είσοδο του Αγίου Ισιδώρου μέχρι την **αναστροφή** που είναι σχεδιασμένη (για 5 και 12 χιλιόμετρα) κατεύθυνση στον ίδιο δρόμο προς Αντίκυρα μέχρι την είσοδο – έξοδο στρίβουμε δεξιά πριν βγούμε από τον Άγιο Ισίδωρο για να κάνουμε μια ακόμη **αναστροφή** (μόνο για τα 12 χιλιόμετρα αυτή η αναστροφή) μετά στην έξοδο στρίβουμε δεξιά στην επαρχιακή οδό Ν.Μίχου στον κόμβο Αντίκυρας-Δεσφίνας δεξιά στην δυτική είσοδο - μέχρι την είσοδο της Αντίκυρας όπου στρίβουμε δεξιά στην Όθωνος(αεροπορία) και αμέσως αριστερά στην παραλιακή οδό 25^{ης} Μαρτίου μέχρι και τον τερματισμό σε περίπου 600 μ. - τερματισμός πλατεία.

2) Διαδρομή 5.000μ

Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος προς 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 12 χιλιόμετρα) 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.

3) Διαδρομή 1.200μ (Δημοτικά - Γυμνάσια)

Κεντρική πλατεία (ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση Ποσειδώνος ως Κόμβο εισόδου Αντίκυρας (Αντίκυρα BEACH)- 25ης Μαρτίου - αριστερά την Μπουμπουλίνας μέχρι το τέρμα της που συναντάει την Ποσειδώνος δεξιά ,στην παραλιακή οδό, τερματισμό στη πλατεία.

Σημείωση: Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά και το τσιπάκι θα δίνεται από το Σάββατο 01-10-2022, από τις 17:00-21:00, καθώς και την Κυριακή 02-10-2022, μέχρι μια ώρα πριν την πρώτη εκκίνηση του αγώνα αυστηρά (8.30 π.μ). Ώρα λήξης και απονομές αγώνα 11:30. Μετά το πέρας του αγώνα θα ελευθερωθεί η κυκλοφορία των οχημάτων εκτός από την περιοχή της κεντρικής πλατείας που θα πραγματοποιούνται οι απονομές.





3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Στον αγώνα των 12.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν: όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο έβδομο (17ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2005 και προηγούμενοι εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι και περιπατητές με καλή φυσική κατάσταση λόγω του βαθμού δυσκολίας της διαδρομής.
- Στον αγώνα των 5.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι ανεξαιρέτως, αθλητές αθλούμενοι και περιπατητές ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής κατάστασης και έχουν συμπληρώσει το δέκατο πέμπτο (14ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2008 και μεγαλύτεροι, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- Στον αγώνα των 1.200 μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι γεννημένοι από το 2013 και μεγαλύτεροι ως 2008, (δηλαδή από 9- 14 ετών) μαθητές-τριες Δημοτικών Σχολείων και Γυμνασίων (έως μαθητές 3ης Γυμνασίου) με προσκόμιση κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή συλλόγου του οποίου είναι μέλη. Σε αυτήν την διαδρομή έχουν δικαίωμα συμμετοχής και περπατητές - συνοδοί γονείς ή συγγενείς των μαθητών – παιδιών , καθώς και παιδιά μικρότερης ηλικίας από αυτήν που ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή μόνο με συνοδεία και μόνο για την συμμετοχή.
- Όλοι οι αθλητές/τριες θα αγωνίζονται με το Ονοματεπώνυμό τους και όχι με την επωνυμία κάποιου Συλλόγου, διότι η διοργάνωση είναι ανεξάρτητη και όχι διασυλλογικό πρωτάθλημα.
- **Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα και να μας καταθέσουν ότι συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη. Οι αθλητές κάτω των 18 ετών θα τρέξουν αποκλειστικά με ευθύνη των κηδεμόνων τους, οι οποίοι προσυπογράφουν την υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής.**

4. ΠΑΡΟΧΕΣ

Αγώνας 12000 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 Παρασκευή 23 Σεπτεμβρίου 2022)

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 Παρασκευή 23 Σεπτέμβρη 2022)





Αγώνας 1.200μ. για μαθητές Δημοτικών & Γυμνασίων

- Αριθμός συμμετοχής.
- Μετάλλιο για όσους τερματίσουν.
- Την απαραίτητη τροφοδοσία, μετά το τέλος του αγώνα.

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.

5. 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, όσον αφορά τη θέση τους στη διαδρομή. Σταθμοί τροφοδοσίας θα υπάρχουν :

- **Κατά τη διάρκεια των 12.000 μέτρων**, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε τρεις (4) σταθμούς: στα 3000 μ. ,5.000μ (θα έχει και ενεργειακά ποτά) , 7000 μ. και στα 10000 μ.
- **Κατά τη διάρκεια των 5.000 μέτρων**, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε δύο (2) σταθμούς: στα 2 χλμ. και 3χλμ
- **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.



6. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ–ΕΠΑΘΛΑ

Νικητές σε όλους τους αγώνες ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές-τρεις ξεχωριστά άνδρες γυναίκες , των 12000 μ. -5000 μ. και οι τρεις (3) πρώτοι μαθητές-τριες στην κατηγορία τριών 1200μ.(Γυμνασίου)

Στους 3 πρώτους νικητές – τριες, της γενικής κατάταξης, 12000 μ. και 5000 μ. θα απονεμηθούν έπαθλα 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.

12 χιλιόμετρα

Γενική Κατάταξη: 1ος ,2^{ος}, 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 1.200 μ. των δημοτικών είναι αγώνας συμμετοχής και δεν θα υπάρχουν απονομές.



7. 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 υπογράψουν 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.

8. 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.



xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμιος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)





- 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 ληφούν 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 του αγώνα των 12 χλμ. ορίζεται στα εκατό είκοσι λεπτά της ώρα (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.

9. 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 χώρος που θα εγκατασταθούν καθορίζεται από τον επικεφαλής ιατρό του αγώνα).
- **Κουτί α' βοηθειών** (ο αριθμός τους και ο χώρος που θα εγκατασταθούν καθορίζεται από τον επικεφαλής ιατρό του αγώνα).



10. 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 [ΕΔΩ](#)
- Μέσω της ηλεκτρονικής σελίδας του αγώνα στο facebook [#ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣΔΡΟΜΟΣΑΝΤΙΚΥΡΑΣ](#)

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: xenodamios@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 ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ (15) ευρώ για τα 12χλμ.

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 Παρασκευή 23 Σεπτεμβρίου 2022 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 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 ομαδικά (με συν υποβολή των υπεύθυνων δηλώσεων των γονέων) από τις σχολικές μονάδες στα γραφεία της Αθλητικής Ακαδημίας Αντίκυρας “ΞΕΝΟΔΑΜΟΣ” από τον υπεύθυνο καθηγητή Φυσικής Αγωγής του εκάστοτε σχολείου.
- 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.



xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)



Η συμμετοχή των παιδιών (και των συνοδών) στη διαδρομή των 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 ως **μαθητές** στον αγώνα των **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 12χλμ θα γίνονται δεκτές από αθλητικούς συλλόγους, μόνο για την καλύτερη εξυπηρέτηση και θα είναι υποχρεωτικό το συνημμένο έγγραφο με τις ατομικές υπεύθυνες δηλώσεις των αθλητών καθώς και η ομαδική ή οι ατομικές αποδείξεις πληρωμής του καταβάλλοντος αντιτίμου.



11. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΥΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Θα ξεκινήσει μια μέρα πριν τον αγώνα Σάββατο 01/10/2022 και ώρα 14.00 μ.μ. και θα ολοκληρωθεί την ημέρα του αγώνα Κυριακή 02/10/2022 **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 30 Σεπτεμβρίου 2022 17.00μ.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: xenodamios@gmail.com.

Και στα τηλέφωνα 6981284576 Αγγελική και 6974336426 Χάρης.

- 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.



xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)





- 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 κεντρική πλατεία, για την πραγματοποίηση των απονομών που θα γίνουν στις 11:40. 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 Σύμβουλος της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΑΝ. ΣΤΕΡΕΑΣ ΚΑΙ ΕΥΒΟΙΑΣ: Μπουλούκος Κωνσταντίνος

Ο Υπεύθυνος επικοινωνίας : Μαργαρίτης Λουκάς

Η Πρόεδρος της Α.Α.Α. ΞΕΝΟΔΑΜΟΥ: Πλατώνη Αγγελική

Τεχνικοί Δρόμων: Μαργαρίτης Χάρης – Παππάς Κωνσταντίνος

Η Υπεύθυνη Γραμματείας του Αγώνα: Γκελεστάθη Νικολέτα

Για οποιαδήποτε πληροφορία παρακαλούμε επικοινωνήστε καθημερινά στα τηλέφωνα στο κινητό 6936706229 κ. Λουκά Μαργαρίτη, 6981284576 κα. Αγγελική Πλατώνη και στο 6996197945 κα. Νικολέτα Γκελεστάθη.

Καλή επιτυχία και καλό τερματισμό

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ



xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)





xenodamios@gmail.com



[Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας](#)



[xenodamos_](#)





5^{ος} ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας

«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»

Κυριακή 02 Οκτωβρίου 2022

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
9.30	Αγώνας 12 χλμ. (Ανδρών-Γυναικών)
9.32	Αγώνας 1.200 μ. Γυμνασίου (Αγοριών-Κοριτσιών)
9.50	Αγώνας 1.200 μ. Δημοτικού (Αγοριών-Κοριτσιών)
9.55	Αγώνας 5 χλμ. (Ανδρών-Γυναικών)
11.40	Απονομές



5^{ος} ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας

«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»

Κυριακή 02 Οκτωβρίου 2022

ΕΠΩΝΥΜΟ	
ΟΝΟΜΑ	
ΟΝ. ΠΑΤΡΟΣ	
ΗΜ. ΓΕΝ.	
ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ	
ΦΥΛΛΟ	
ΤΗΛΕΦΩΝΟ	
e-mail	
ΣΥΛΛΟΓΟΣ	
ΑΓΩΝΑΣ	12 χλμ _____ 5 χλμχλμ _____
ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΠΛΟΥΖΑΣ	XL _____ L _____ M _____ S _____

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ 5 χλμ και 12 χλμ

Το ποσό συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθεί στην τράπεζα:

- ο **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: xenodamios@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.



Αντίκ 5^{ος} ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος Αντίκυρας

«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»

Κυριακή 02 Οκτωβρίου 2022

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ 1,200 μέτρων

Στοιχεία Κηδεμόνα

ΕΠΩΝΥΜΟ	
ΟΝΟΜΑ	
ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ	
ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ	
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	
ΠΟΛΗ	

Στοιχεία Τέκνου

ΕΠΩΝΥΜΟ	
ΟΝΟΜΑ	
ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ	
ΣΧΟΛΕΙΟ	

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 1,200 μέτρων, που θα διεξαχθεί την Κυριακή 2 Οκτωβρίου 2022 .

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