



Ημερομηνία: 8/3/2023

Δ/ση: Παπανικολάου 23, Ρέθυμνο,

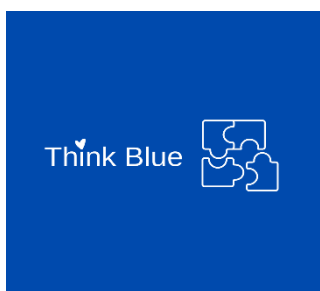
Επικ: 6936704854 (Κλάδου Ειρήνη Πρόεδρος)

6948590359 (Μελισσινός Παύλος,

Διευθυντής έργων και δομών )

Mail: [autismos@gmail.com](mailto:autismos@gmail.com)

site: [www.autismreth.gr](http://www.autismreth.gr)



ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ 2023  
RUNFORAUTISMRETH 2023

#### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

1ος Αγώνας δρόμου 5.000μέτρων  
2ος Αγώνας δρόμου 1000 μέτρων

Ο Σύλλογος Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου υπό την αιγίδα της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνου και την υποστήριξη του Δήμου Ρεθύμνου, διοργανώνει στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό, το πρωί της Κυριακής 2 Απριλίου 2023, στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη, δύο (2) αγώνες δρόμου για αθλητές, μη αθλητές και παιδιά.

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ 2 Απριλίου 2023 , Ώρα: 10.30 πμ
2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΡΕΘΥΜΝΟ
3. ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ: Πλ. Αγνώστου Στρατιώτη
4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: αθλητές, γενικός πληθυσμός

Οι συμμετέχοντες στον αγώνα Δρόμου 5χλμ θα πρέπει να είναι γεννημένοι το έτος 2009 και μεγαλύτεροι. Στη διαδρομή των 1000 μ όλοι μπορούν να συμμετέχουν αρκεί να υπάρχει γονική συναίνεση για τα ανήλικα άτομα.

5. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ για τα 5.000 μ:

Με την ηλεκτρονική σας εγγραφή:

- 5 ευρώ για τον αγώνα 5.000 μέτρων
- 5 ευρώ για τους ενήλικες των 1.000 μέτρων



Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει τσάντα αθλητή που περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής
- Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής
- Αναμνηστικό μπλουζάκι

#### 6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται ηλεκτρονικά από τους παρακάτω συνδέσμους

<https://forms.gle/dE3qgYZDTZRtz2Vy7>

Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως την Πέμπτη 30 Μαρτίου 2023 και ώρα 15:00.  
Η εξόφληση θα γίνεται με την παραλαβή της τσάντας του αθλητή.

Επίσης η δήλωση συμμετοχής είναι εφικτή και στους χώρους και δομές του φορέα κατοπιν συνεννόησης στα τηλέφωνα 6936704854, 6948590359.

Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα λόγω έντονων καιρικών συνθηκών ή άλλης αιτίας η διοργάνωση έχει το δικαίωμα να ακυρώσει η να μεταφέρει τον αγώνα σε άλλη ημερομηνία. Χωρίς να έχει υποχρέωση επιστροφής του αντίτιμου συμμετοχής.

Η διοργάνωση δεν έχει υποχρέωση επιστροφής αντίτιμου, καθώς και να δώσει τα αναμνηστικά σε συμμετέχοντες που δεν προσήλθαν στον αγώνα 5 χλμ.

Σας ενημερώνουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους στον αγώνα της Κυριακής ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ 2023:

Την Τετάρτη 29, Πέμπτη 30 και Παρασκευή 31 Μαρτίου 2023 από το χώρο του ΚΕΦΙΑΠ στην οδό Παπανικολάου 23, στην Καλλιθέα, από τις 15.00 μμ ως τις 20:00 μμ. Η είσοδος που χρησιμοποιούμε είναι η μεσαία από την σιδερένια πόρτα του γηπέδου Μπάσκετ.

Την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 02/04/2023) στον χώρο της εκκίνησης θα γίνεται επίσης η παραλαβή πακέτου συμμετοχής ώρα 9.30 για τον αγώνα από τους αθλητές που προέρχονται εκτός Ρεθύμνου και για ειδικούς λόγους ( κατόπιν συνεννόησης στο τηλέφωνο 6948590359 ή 6936704854)

Η εξόφληση θα γίνεται με την παραλαβή της τσάντας του αθλητή.

Σημείωση: Σε περίπτωση ατομικής δήλωσης ανηλίκου θα πρέπει να είναι υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα του συμμετάσχοντα. Μπορείτε να τις προμηθεύεστε από: τηλέφωνα: 6936704854 και 6948590359 email: [aytismos@gmail.com](mailto:aytismos@gmail.com)

7. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ: Στον αγώνα 5.000 μέτρων θα υπάρξει χρονομέτρηση

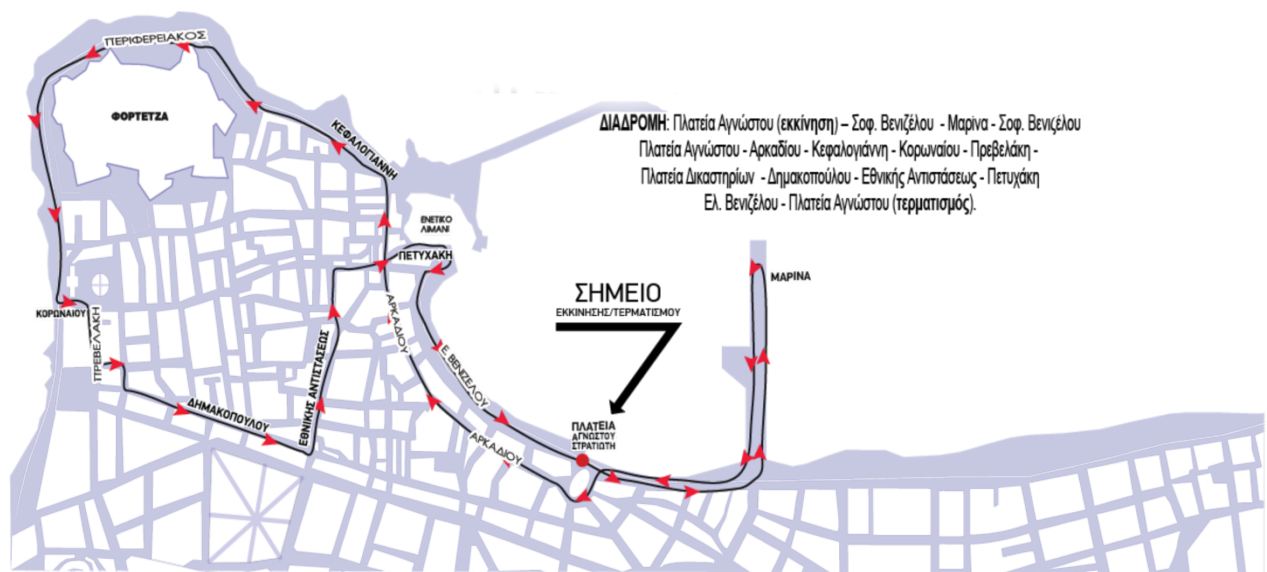
8. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Τα προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχουν παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 20:00). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει οριστεί, στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του.

Ώρα εκκίνησης: 10.30 πμ

A: ΔΙΑΔΡΟΜΗ:5.000 μ.



Διαδρομή: Πλατεία Αγνώστου (εκκίνηση) – Σοφ. Βενιζέλου - Μαρίνα - Σοφ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου - Αρκαδίου – Περιφερειακός (Εμμ. Κεφαλογιάννη) – Κορωναίου – Πρεβελάκη – Ρήγα Φεραίου – Ψυλλάκη – Πατριάρχου Γρηγορίου – Δημακοπούλου – Εθν. Αντιστάσεως – Παλαιολόγου – Πετιχάκη – Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (τερματισμός).

Στοιχεία συμμετοχής:



Οι συμμετέχοντες μετά την εκκίνηση θα ακολουθήσουν την παραπάνω διαδρομή και θα χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή άσκησης επιθυμούν πάντα με τα πόδια και σε καμία περίπτωση με μηχανικά μέσα (απαγορεύονται τα ποδήλατα κ.λ.π): ΤΡΕΞΙΜΟ ή ΒΑΔΙΣΜΑ ή ΤΡΕΞΙΜΟ – ΒΑΔΙΣΜΑ, ΕΝΑΛΛΑΞ ( και σύμφωνα πάντα με τις ατομικές δυνατότητες και επιθυμία του κάθε συμμετέχοντα).

Το μόνο μηχανικό μέσο που επιτρέπεται είναι η τροχήλατη καρέκλα για άτομα με κινητικά προβλήματα που θα συμμετέχουν, καθώς και τα καροτσάκια μωρού σε μητέρες που θέλουν να περπατήσουν την διαδρομή.

Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 5χλμ. 1 ώρα.

Σταθμός νερού: Θα υπάρχουν στην διαδρομή σταθμοί εφοδιασμού με νερό καθώς και στον τερματισμό (Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη).

Υγειονομική Κάλυψη: Θα υπάρχει σε ετοιμότητα το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών Ν. Ρεθύμνης επίσης Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιονδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

#### 9. ΕΠΑΘΛΑ - ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ:

Σε όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτου κατηγορίας και αγώνα θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

Στον αγώνα δρόμου 5.000μ: Οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες των παρακάτω κατηγοριών που θα τερματίσουν θα λάβουν αναμνηστικό κύπελλο:

1<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1<sup>ος</sup>,2<sup>ος</sup>,3<sup>ος</sup>)

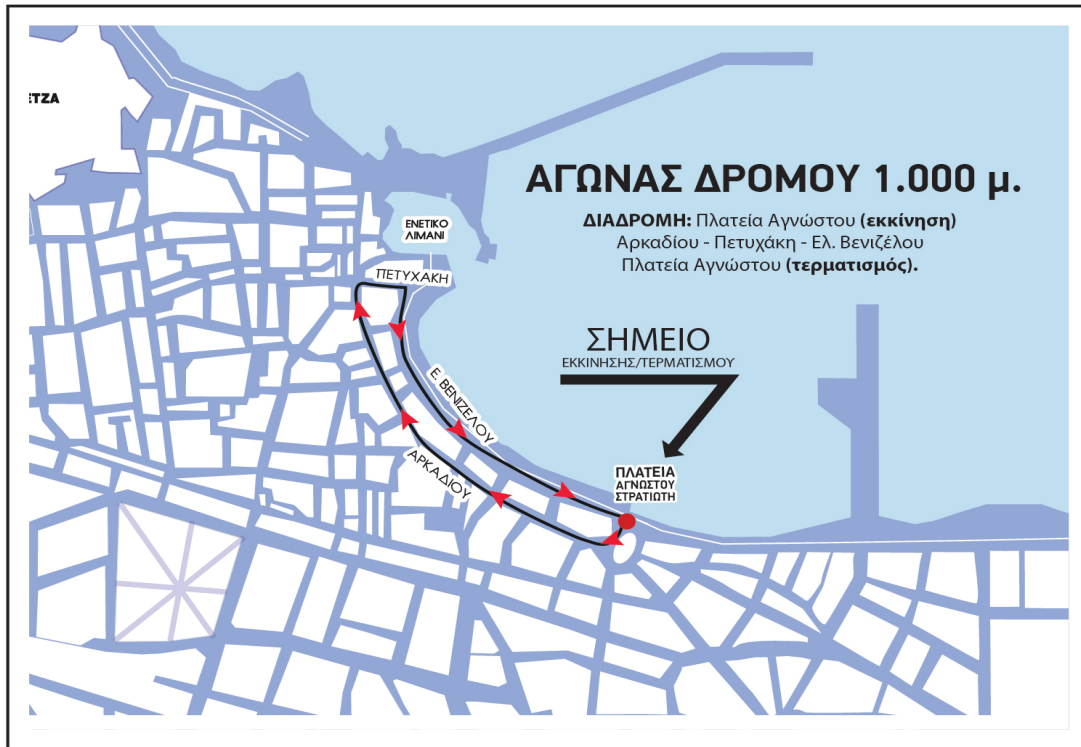
2<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1<sup>η</sup>,2<sup>η</sup>,3<sup>η</sup>)

#### Β) Αγώνας 1.000 μέτρων, για ενήλικες, παιδιά και ΑΜΕΑ:

Κόστος συμμετοχής: οι ενήλικες 5€, παιδιά και ΑΜΕΑ δωρεάν

Ώρα εκκίνησης: 11.00 π.μ ( ενήλικες)

11.15 πμ ( παιδιά και αμεα)



Διαδρομή: Πλατεία Αγνώστου (εκκίνηση) - Αρκαδίου - Πετυχάκη - Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (τερματισμός).

Στοιχεία συμμετοχής:

Οι συμμετέχοντες μετά την εκκίνηση θα ακολουθήσουν την παραπάνω διαδρομή και θα χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή άσκησης επιθυμούν πάντα με τα πόδια και σε καμία περίπτωση με μηχανικά μέσα (απαγορεύονται τα ποδήλατα κ.λ.π): ΤΡΕΞΙΜΟ ή ΒΑΔΙΣΜΑ ή ΤΡΕΞΙΜΟ - ΒΑΔΙΣΜΑ, ΕΝΑΛΛΑΞ ( και σύμφωνα πάντα με τις ατομικές δυνατότητες και επιθυμία του κάθε συμμετέχοντα).

Σε όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτου κατηγορίας και αγώνα θα δοθεί μετάλλιο και μπλουζάκι.

#### 10. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό με ευθύνη δική τους ή των γονέων τους, πριν από τους αγώνες. Σε κάθε περίπτωση όμως, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Επομένως, από τη Διοργάνωση δε θα ζητηθούν Ιατρικές Βεβαιώσεις για κανέναν, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους ή των συνοδών τους.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό, τι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ.



Προσκαλούμε όλους τους επαγγελματίες αθλητές να μας τιμήσετε με τη συμμετοχή σας. Προσκαλούμε όλους τους φίλους μας για μια βόλτα στο Ρέθυμνο. Σας προσκαλούμε να τρέξετε, να περπατήσετε και να ζήσετε τη χαρά της συμμετοχής για καλό σκοπό!

- > Τρέχουμε για να υποστηρίξουμε το αθλητικό ιδεώδες!!!
- > Τρέχουμε για να υποστηρίξουμε τα δικαιώματα των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού!!!
- > Τρέχουμε για να στηρίξουμε τις οικογένειες τους σε έναν αγώνα ζωής!!!
- > Τρέχουμε γιατί αγαπάμε τον αυτισμό και δεν το φοβόμαστε!!!
- > Τρέχουμε γιατί η διαφορετικότητα είναι δικαίωμα!!!