



[www.akol.gr](http://www.akol.gr)



[akoliv@yahoo.gr](mailto:akoliv@yahoo.gr), [info@akol.gr](mailto:info@akol.gr)



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



Η ονομασία του αγώνα προέρχεται από τον Αντικυραίο Ολυμπιονίκη Ξενοδάμο, ο οποίος κέρδισε στο παγκράτιον το 65 μ.Χ.

φησὶ δ' ἐπ' αὐτῷ τὸ ἐπίγραμμα Ξενοδάμον παγκρατιαστὴν Ἀντικυρέα ἐν ἀνδράσιν Ὀλυμπικὴν ἀνηρῆσθαι νίκην. εἰ δὲ ἀληθεύει τὸ ἐπίγραμμα, Ὀλυμπιάδι τῇ πρώτῃ μετὰ δέκα καὶ διακοσίας φαίνοιτο ἂν τὸν κότινον ὁ Ξενοδάμος εἰληφώς: αὕτη δὲ ἐν τοῖς Ἡλείων γράμμασι παρεῖται μόνη πασῶν ἢ Ὀλυμπιάς.

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς (Α.Κ.Ο.Λ.) σε συνεργασία με τον Δήμο Διστόμου Αράχωβας Αντίκυρας προκηρύσσει τον 2<sup>ο</sup> αγώνα δρόμου στην Αντίκυρα με ονομασία:

**«ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος»**

### ΣΚΟΠΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

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. **οι αθλητές- τριες θα συμμετάσχουν ΔΩΡΕΑΝ.**





[www.akol.gr](http://www.akol.gr)



[akoliv@yahoo.gr](mailto:akoliv@yahoo.gr), [info@akol.gr](mailto:info@akol.gr)



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους :

Ημερομηνία : **ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017**

Τόπος : **ΑΝΤΙΚΥΡΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

Αφετηρία & Τερματισμός : **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ (ΕΛΑΝ)**

Ώρα διεξαγωγής: **1<sup>η</sup> εκκίνηση 09:30π.μ. 1400μ για Γυμνάσια**

**2<sup>η</sup> εκκίνηση 09:40π.μ. 1400μ για Δημοτικά**

**3<sup>η</sup> εκκίνηση 9:50 π.μ. 10χλμ – 5χλμ**

**Θα διεξαχθούν οι εξής αγώνες:**

**Αγώνας 10.000 μ. ανδρών – γυναικών**

**Αγώνας 5.000 μ. ανδρών – γυναικών και μαθητών/τριών Λυκείου**

**Αγώνας 1.400 μ. μαθητών/τριών Δημοτικών Σχολείων & Γυμνασίων**

Οι τρεις διαδρομές έχουν τερματισμό το ίδιο σημείο, την κεντρική πλατεία.

Οι διαδρομές είναι σε ασφαλτο.

Στον αγώνα 1.400μ μαθητών/τριών Δημοτικών Σχολείων & Γυμνασίων, θα ακολουθεί έμπειρος συνοδός (σκούπα), έχοντας μαζί του φαρμακευτικό υλικό.





www.akol.gr



akoliv@yahoo.gr, info@akol.gr



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



### Περιγραφή διαδρομών:

#### 1) Διαδρομή 10.000μ.

**Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος προς 25<sup>ης</sup> 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 (κτήριο Σπανού) αναστροφή στο πεύκο και επιστροφή από την Δ.Ο. Ν. Μίχου στον κόμβο Αντίκυρας-Δεσφίνας δεξιά στην δυτική είσοδο της Αντίκυρας Όθωνος(αεροπορία) αριστερά στην 25<sup>η</sup> Μαρτίου ως την πλατεία αριστερά στην Βασιλίσσης Άσπρης αμέσως αριστερά στην 25<sup>η</sup> Μαρτίου και επανάληψη για δεύτερη φορά της ίδιας διαδρομής, τερματισμός στη πλατεία.**

#### 2) Διαδρομή 5.000μ

**Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος προς 25<sup>ης</sup> 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 (κτήριο Σπανού) αναστροφή στο πεύκο και επιστροφή από την Δ.Ο. Ν. Μίχου στον κόμβο Αντίκυρας-Δεσφίνας δεξιά στην δυτική είσοδο της Αντίκυρας Όθωνος (αεροπορία) αριστερά στην 25<sup>η</sup> Μαρτίου και τερματισμός στη πλατεία.**

#### 3) Διαδρομή 1.400μ (Δημοτικά - Γυμνάσια)

**Κεντρική πλατεία (ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση Ποσειδώνος ως Κόμβο εισόδου Αντίκυρας (Αντίκυρα BEACH)- 25<sup>ης</sup> Μαρτίου και δεξιά στη Ξενοφώντος αμέσως αριστερά στη Θεμιστοκλέους- 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 21-10-2017, από τις 17:00-22:00, καθώς και την Κυριακή 22-10-2017, μέχρι μια ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα.





[www.akol.gr](http://www.akol.gr)



[akoliv@yahoo.gr](mailto:akoliv@yahoo.gr), [info@akol.gr](mailto:info@akol.gr)



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



Ωρα λήξης και απονομές αγώνα 11:30

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Στον αγώνα των 10.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν: όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο έβδομο (17<sup>ο</sup>) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2000 και προηγούμενα, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- 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 (15<sup>ο</sup>) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2002 και μεγαλύτεροι, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- Στον αγώνα των 1.400 μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι γεννημένοι από το 2008 και μεγαλύτεροι Ως 2003, (δηλαδή από 9- 14 ετών) μαθητές-τριες Δημοτικών Σχολείων και Γυμνασίων (έως μαθητές 3<sup>ης</sup> Γυμνασίου) με προσκόμιση κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή συλλόγου του οποίου είναι μέλη.

## ΠΑΡΟΧΕΣ

### Αγώνας 10χλμ.

- Αριθμός συμμετοχής και το τσιπάκι ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Μετάλλιο για όσους τερματίσουν.
- Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.

### Αγώνας 5χλμ.

- Αριθμός συμμετοχής και το τσιπάκι ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Μετάλλιο για όσους τερματίσουν
- Την απαραίτητη τροφοδοσία κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα.

### Αγώνας 1.400μ για μαθητές Δημοτικών & Γυμνασίων

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





www.akol.gr



akoliv@yahoo.gr, info@akol.gr



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



## ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ

Νικητές σ' όλους τους αγώνες ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές-τρεις ξεχωριστά άνδρες – γυναίκες κάθε κατηγορίας στα αγωνίσματα των 10χλμ.-5 χλμ. και οι τρεις (3) πρώτοι μαθητές-τριες στην κατηγορία των 1400μ. ( Γυμνασίου)

Στους 3 πρώτους νικητές – τριες, της γενικής κατάταξης, 10χλμ και 5χλμ θα απονεμηθούν έπαθλα και διπλώματα.

Στους τρεις πρώτους νικητές–τριες, των 1400μ των Γυμνασίων, θα απονεμηθούν μετάλλια και διπλώματα.

Στην σχολική μονάδα Πρωτ/θμιας ή Δευτ/θμιας Εκπαίδευσης, με την μεγαλύτερη συμμετοχή, θα δοθεί αναμνηστικό έπαθλο και δίπλωμα

### Αναλυτικά:

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

### 10 χιλιόμετρα

**Γενική Κατάταξη: 1<sup>ος</sup> 2<sup>ος</sup> 3<sup>ος</sup> – 1<sup>η</sup> 2<sup>η</sup> 3<sup>η</sup>**

**1<sup>η</sup> κατηγορία(γεννηθέντες 2000 ως 1983): 1ος 2ος 3ος - 1η 2η 3η.**

**2<sup>η</sup> κατηγορία(γεννηθέντες 1982 ως 1973): 1ος 2ος 3ος - 1η 2η 3η.**

**3<sup>η</sup> κατηγορία(γεννηθέντες 1972+): 1ος 2ος 3ος - 1η 2η 3η.**

**Σημ. Για να ισχύουν οι παραπάνω απόνομές θα πρέπει να υπάρχουν > από 6 άτομα ανά κατηγορία και οι πρώτοι γενικής δεν συμμετέχουν στις επί μέρους κατηγορίες**

### 5 χιλιόμετρα

**1<sup>η</sup> κατηγορία(εγγεγραμμένοι σε αθλητικό σωματείο ): 1ος 2ος 3ος -1η 2η 3η.**





www.akol.gr



akoliv@yahoo.gr, info@akol.gr



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



Δήμος Διστόμου - Αράχωβας - Αντίκυρας

2017 Σελίδα 28 - Διεύθυνση Βουλής, Τ.Κ. 225 05, Τηλ. Κέντρο: 22673/20108, φάξ: 22670/22063  
e-mail: info@akol.gr



## 2<sup>η</sup> κατηγορία (ανεξάρτητοι δρομείς) 1ος 2ος 3ος - 1η 2η 3η. 1.400 μέτρα

1ο 2ο 3ο αγόρι και 1ο 2ο 3ο κορίτσι Γυμνασίου

Ο αγώνας 1.400 μ. των δημοτικών είναι αγώνας συμμετοχής και δεν θα υπάρχουν απονομές.

Στην σχολική μονάδα Πρωτ/θμιας ή Δευτ/θμιας Εκπαίδευσης, με την μεγαλύτερη συμμετοχή, θα δοθεί αναμνηστικό έπαθλο και δίπλωμα.

### ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Οι ατομικές συμμετοχές μπορούν να γίνουν με τους εξής τρόπους :

- **Με την αποστολή** της σχετικής φόρμας-δήλωσης εγγραφής, η οποία θα βρίσκεται στην ομάδα στο facebook : Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας και στα σημεία διανομής όπως αναγράφεται παρακάτω:
- fax 22670 41485
- συνημμένα στο **e-mail**: loukmarg.999@hotmail.com να γράφετε στο θέμα ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος
- **ηλεκτρονικά**: <https://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=e612fe642006448207cfbf0a0d84ecab>
- Με την κατάθεση της σχετικής δήλωσης συμμετοχής σε όλα τα **ΚΕΠ** του δήμου ΔΙΣΤΟΜΟΥ ΑΡΑΧΩΒΑΣ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ, στο γραφείο της **ΤΟΠΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΝΤΙΚΥΡΑΣ** καθημερινά, εκτός Σαββάτου & Κυριακής, από τις 8:00 π.μ. μέχρι 14:00 μ.μ. η στα **γραφεία του ΑΚΟΛ** (Αρκαδίου 1 & Έρκυνας – Λιβαδειά), καθημερινά, εκτός Σαββάτου & Κυριακής, από τις 17:00 μέχρι 20:00 μ.μ.
- **Οι εγγραφές ατομικές ή ομαδικές για τις διαδρομές 5χλμ και 10χλμ θα γίνονται δεκτές ως την Παρασκευή 20 Οκτωβρίου 2017 και ώρα 14:00.**

**Ομαδικές εγγραφές:** μπορούν να γίνουν μόνο από σχολικές μονάδες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και από συλλόγους. 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 1.400μ. με την προϋπόθεση ότι η ομάδα προέρχεται από το ίδιο σχολείο και απαρτίζεται μόνο από μαθητές.







www.akol.gr



akoliv@yahoo.gr, info@akol.gr



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



## ΕΞΟΔΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Παρά το γεγονός ότι διανύουμε περίοδο κρίσης και τα έξοδα διεξαγωγής των αγώνων είναι αρκετά, η οργανωτική επιτροπή αποφάσισε οι αθλητές-τριες να συμμετάσχουν ΔΩΡΕΑΝ.

## ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

**Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.** Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Οι αθλητές κάτω των 18 ετών συμμετέχουν με ευθύνη των γονέων τους.

Η διοργανώτρια αρχή δεν ευθύνεται σε περίπτωση τραυματισμού των αθλητών όπως ρητά αναφέρεται και στην υπεύθυνη δήλωση. Για τον καλύτερο έλεγχο και την παροχή άμεσης βοήθειας, θα υπάρχει κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης.

Όσοι αθλητές δεν κάνουν ηλεκτρονική εγγραφή πρέπει να υπογράψουν την υπεύθυνη δήλωση της διοργάνωσης πριν την εκκίνηση.

Όλοι οι αγώνες καλύπτονται πλήρως, με ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, καθώς και με την παρουσία ασθενοφόρου.

Στον τερματισμό θα υπάρχει χώρος αποθεραπείας από εθελοντές φυσικοθεραπευτές της περιοχής.

## ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Κατά τη διάρκεια των 10.000 μέτρων, θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε τρεις (3) σταθμούς: στα 2,5χλμ, 5χλμ και στα 7,5χλμ.  
Στον τερματισμό θα παρέχεται πρόχειρο φαγητό, εμφιαλωμένο νερό.
- Στην Αφετηρία – Τερματισμό θα υπάρχουν νερά για τους αθλητές των μικρότερων αποστάσεων.

**Παραλαβή υλικού και αριθμού συμμετοχής:** Θα ξεκινήσει μια μέρα πριν τον αγώνα 21/10/2017 και θα ολοκληρωθεί την ημέρα του αγώνα 22/10/2017 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 20 Οκτωβρίου 2017, 17.00μ.μ.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ





www.akol.gr



akoliv@yahoo.gr, info@akol.gr



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας



- 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.
- Υπεύθυνοι 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 στο fax του ΑΚΟΛ, 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 11:30. Εκτός από τα 1400μ. 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.

**Για οποιαδήποτε πληροφορία παρακαλούμε επικοινωνήστε καθημερινά στα τηλέφωνα 22670 41474- από τις 8:30 π.μ. μέχρι 13:30 μ.μ. και 22610 21100, από τις 17:30 μ.μ. μέχρι 20:30 μ.μ. εκτός Σαββάτου & Κυριακής Στο κινητό 6936706229 κ. Λουκά Μαργαρίτη, στο κινητό 6932222453 κ. Χρήστο Πολατσίδα ή στο 6947840944 κ. Μαρία Παπανοπούλου.**

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ







[www.akol.gr](http://www.akol.gr)



[akoliv@yahoo.gr](mailto:akoliv@yahoo.gr), [info@akol.gr](mailto:info@akol.gr)



Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας

