



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

φησὶ δ' ἐπ' αὐτῷ τὸ ἐπίγραμμα Ξενόδαμον παγκρατιαστήν Ἀντικυρέα ἐν ἀνδράσιν Ὀλυμπικὴν ἀνηρῆσθαι νίκην. εἶ δὲ ἀληθεύει τὸ ἐπίγραμμα, Ὀλυμπιάδι τῇ πρώτῃ μετὰ δέκα καὶ διακοσίας φαίνοιτο ἂν τὸν κότινον ὁ Ξενόδαμος εἰληφώς· αὕτη δὲ ἐν τοῖς Ἡλείων γράμμασι παρεῖται μόνη πασῶν ἡ Ὀλυμπιάς.

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Λιβαδειάς (Α.Κ.Ο.Λ.) με σε συνεργασία με τον Δήμο Διστόμου Αράχωβας Αντίκυρας προκηρύσσει τον 3ο 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.



Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους :

Ημερομηνία : **ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018**

Τόπος : **ΑΝΤΙΚΥΡΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

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

Ώρα διεξαγωγής: 1^η εκκίνηση 09:30π.μ. 1400μ

2^η εκκίνηση 9:50 π.μ. 10χλμ

3^η εκκίνηση 9:55 π.μ. 5 χλμ

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 περπατητές μπορούν να συμμετέχουν σε όλες τις διαδρομές με κάποιους περιορισμούς που ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα. Θα ενημερώνονται στον χώρο της γραμματείας κατά την εγγραφή τους.

Οι διαδρομές είναι: 1400μ μαθητών ασφάλτινη , 5χλμ ασφάλτινη , 10 χλμ ασφάλτινη με κάποια κομμάτια αγροτικής επαρχιακής οδού χωμάτινα και με υψομετρική 230 μ. , κοντά στο 4ο χλμ.

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



Περιγραφή διαδρομών:

1) Διαδρομή 10.000μ.

Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος στο τέρμα της και στροφή αριστερά στην 25η Μαρτίου απευθείας στροφή δεξιά στην Ξενοφώντος στο τέρμα της, αριστερά στην οδό Θεμιστοκλέους – δεξιά Βασιλίσσης Άσπρης (γήπεδο Αντικυρέα) στροφή αριστερά προς άγιο Γεώργιο και συνεχίσεις ευθεία αγροτικού δρόμου ως περιοχή Κωνσταντίνα (Ε.Ο. κόμβο Δεσφίνας) συνεχίζουμε κάθετα απέναντι προς Ποταμούς και μετά απο 50μ. Αριστερά προς Σειρό ακολουθώντας τον αγροτικό δρόμο ως τη διασταύρωση με Δ.Ο Ν.Μίχου αμέσως δεξιά προς Άγιο Ισίδωρο τέρμα της παραλίας (κτήμα Σπανού) αναστροφή (στην ειδική σύμπτωση) και επιστροφή από την Δ.Ο. Ν. Μίχου στον κόμβο Αντίκυρας-Δεσφίνας δεξιά στην δυτική είσοδο της Αντίκυρας Όθωνος(αεροπορία) αριστερά στην 25^η Μαρτίου ως την πλατεία , τερματισμός στη πλατεία.

2) Διαδρομή 5.000μ

Κεντρική πλατεία(ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση από Ποσειδώνος προς 25^{ης} 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 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^η Μαρτίου και τερματισμός στη πλατεία.

3) Διαδρομή 1.400μ (Δημοτικά - Γυμνάσια)

Κεντρική πλατεία (ΕΛΑΝ) – κατεύθυνση Ποσειδώνος ως Κόμβο εισόδου Αντίκυρας (Αντίκυρα BEACH)- 25^{ης} 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 20-10-2018, από τις 17:00-21:00, καθώς και την Κυριακή 21-10-2018, μέχρι μια ώρα πριν την εκκίνηση του αγώνα αυστηρά.

Ώρα λήξης και απονομές αγώνα 11:30



ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Στον αγώνα των 10.000 μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν: όσοι έχουν συμπληρώσει το δέκατο έβδομο (17^ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2001 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^ο) έτος της ηλικίας τους και μεγαλύτεροι, δηλαδή γεννηθέντες το 2003 και μεγαλύτεροι, εγγεγραμμένοι σε σωματεία μέλη του ΣΕΓΑΣ ή ανεξάρτητοι.
- Στον αγώνα των 1.400 μ δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι γεννημένοι από το 2009 και μεγαλύτεροι Ως 2004, (δηλαδή από 9- 14 ετών) μαθητές-τριες Δημοτικών Σχολείων και Γυμνασίων (έως μαθητές 3^{ης} Γυμνασίου) με προσκόμιση κατά την εγγραφή τους υπεύθυνη δήλωση γονέα ή κηδεμόνα ή συλλόγου του οποίου είναι μέλη. Σ αυτήν την διαδρομή έχουν δικαίωμα συμμετοχής και περιπατητές - συνοδοί γονείς ή συγγενείς των μαθητών – παιδιών , καθώς και παιδιά μικρότερης ηλικίας απ αυτήν που ορίζει η οργανωτική επιτροπή , μόνο με συνοδία 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 .

ΠΑΡΟΧΕΣ

Αγώνας 10χλμ.

- Αριθμός συμμετοχής και το τσιπάκι ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Μετάλλιο (μόνο 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 (μόνο 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.



ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ

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

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

Στους τρεις πρώτους νικητές–τριες, των 1400μ, 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 δρομοί και στον οποίο ανήκουν, παρα μόνο με το Ονοματεπώνυμο τους .

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

Αναλυτικά:

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

10 χιλιόμετρα

Γενική Κατάταξη: 1^{ος} 2^{ος} 3^{ος} – 1^η 2^η 3^η

5 χιλιόμετρα

Γενική Κατάταξη: 1^{ος} 2^{ος} 3^{ος} -1^η 2^η 3^η

1.400 μέτρα

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

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



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: xenodamios@gmail.com να γράφετε στο θέμα ΞΕΝΟΔΑΜΕΙΟΣ Δρόμος
- ηλεκτρονικά: <https://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=b2905655b4f02e50ed63eeacff83b258>
- 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 19 Οκτωβρίου 2018 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.



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 δύο (2) σταθμούς: στα 4,5 χλμ, 7,5 χλμ .
- Κατά τη διάρκεια των 5.000 μέτρων , θα διατεθεί στους μετέχοντες, εμφιαλωμένο νερό σε ένα (1) σταθμό : στα 2,5 χλμ.
- 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 20/10/2018 και θα ολοκληρωθεί την ημέρα του αγώνα 21/10/2018 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 Οκτωβρίου 2018 , 17.00μ.μ.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- 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 ελληνόδικος 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 6936794566 κ.Μαρίνο Λύτρα.

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ



@ akoliv@yahoo.gr , info@akol.gr

✉ xenodamios@gmail.com

f Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας





@ akoliv@yahoo.gr , info@akol.gr

✉ xenodamios@gmail.com

f Ξενοδάμειος Δρόμος Αντίκυρας

