

## **ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**

### **18ου ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ «ΤΥΡΝΑΒΟΣ-ΛΑΡΙΣΑ» και αγώνα δρόμου 5 χλμ.**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022**

#### **ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**

Ο Δήμος Λαρισαίων, η ΔΗ.Κ.Ε.Λ. (Τμήμα Αθλητισμού), ο Δήμος Τυρνάβου και η Ε.Α.Σ.Σ.Ε.Γ.Α.Σ.ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ και με την στήριξη του Συλλόγου Μαραθωνοδρόμων Λάρισας, του ΣΥΒΑΣ Λάρισας, του Σ.Δ.Υ.Ν. Λάρισας, ΠΕΠΦΑ Ν. Λάρισας και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Μαζικού Αθλητισμού-Υπεραποστάσεων συνδιοργανώνουν τον **18° Ημιμαραθώνιο Δρόμου** με την επωνυμία **«ΤΥΡΝΑΒΟΣ-ΛΑΡΙΣΑ» την Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2022.**

Πρόκειται για πιστοποιημένο Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου, σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις προδιαγραφές του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. και της IAAF, που διεξάγεται στην διαδρομή Τύρναβος - Λάρισα. Οι Οργανωτές ΕΚΤΟΣ από τους αθλητές και τις αθλήτριες των σωματείων και το οικογενειακό τους περιβάλλον, προσβλέπουμε και στους ανεξάρτητους δρομείς, ελεύθερους ασκούμενους ή περιπατητές, καθώς και σε αθλούμενους άλλων αθλημάτων και μέλη κοινωνικών ομάδων, που θα ήθελαν να συμμετάσχουν.

#### **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΓΩΝΑ**

**Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2022**

#### **ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ (ΑΦΕΤΗΡΙΑ -ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ)**

##### **1) ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΤΥΡΝΑΒΟΣ –ΛΑΡΙΣΑ**

Η εκκίνηση θα δοθεί στην κεντρική πλατεία Τυρνάβου και ο τερματισμός θα γίνει στο Αρχαίο θέατρο Λάρισας. (Τύρναβος, Αγ. Σοφία, Γιάννουλη, κυκλικός κόμβος ΕΑΚΛ, κυκλικός κόμβος Ν. Σμύρνης, Γεωργιάδου, κόμβος Αγ. Αχίλλειου, Βενιζέλου, Αρχαίο Θέατρο).

##### **2) ΑΓΩΝΑΣ 5.000μ**

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα γίνει στο Αρχαίο Θέατρο Λάρισας. (Αρχαίο Θέατρο, Βενιζέλου, Πεζογέφυρα Πηνειού, Κηποθέατρο, Αγ. Αικατερίνη, Πεζόδρομος κοίτης Πηνειού, Γέφυρα ΔΕΥΑΛ, πεζόδρομος κοίτης Πηνειού, Καλλιθέας, Βενιζέλου, Αρχαίο Θέατρο Λάρισας).

#### **ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΔΡΟΜΩΝ**

- Αγώνας Ημιμαραθωνίου Δρόμου Ανδρών –Γυναικών 21.097,5 μ
- Αγώνας Δρόμου Ανδρών - Γυναικών 5 Χιλιομέτρων στον Πηνειό

#### **ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΑ**

- Η εκκίνηση, για τον Ημιμαραθώνιο δρόμο των 21.097,5 μ θα δοθεί στις 11:00 (πλατεία Τυρνάβου)
- Η εκκίνηση για τον δρόμο των 5 χιλιομέτρων στις 10:00 (Αρχαίο Θέατρο Λάρισας)

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΗΛΙΚΙΕΣ – ΔΗΛΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Κατηγορίες	Ηλικίες	Έτη Γέννησης	Αποστάσεις Αγώνα
ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ 18 ΚΑΙ ΑΝΩ	ΑΠΟ 18 ΚΑΙ ΑΝΩ	ΕΩΣ ΚΑΙ 2004	21.197,5 ΜΕΤΡΑ
ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ 14 ΚΑΙ ΑΝΩ	ΑΠΟ 14 ΚΑΙ ΑΝΩ	ΕΩΣ ΚΑΙ 2008	5.000 ΜΕΤΡΑ

Δηλώνετε, ότι έχετε υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις και είστε απολύτως υγιής για να συμμετέχετε στον Αγώνα Ημιμαραθώνιου Δρόμου «Τύρναβος – Λάρισα». Αποδέχεστε πλήρως την ευθύνη για κάθε τραυματισμό ή ατύχημα που μπορεί να προκληθεί από και προς το χώρο διεξαγωγής του αγώνα, ή κατά τη διάρκειά του, καθώς και για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή σας στον αγώνα, όπως πτώσεις (που μπορούν να προκληθούν κατά την επαφή με άλλους συμμετέχοντες), κακές καιρικές συνθήκες κτλ. Παιρατείστε από οποιαδήποτε απαίτηση, από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχεστε ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή σας. Ακόμα δίνετε την έγκρισή σας στους διοργανωτές, να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες σας ή βίντεο από τον αγώνα, ή οποιαδήποτε άλλη καταγραφή, χωρίς να έχετε καμία οικονομική απαίτηση.

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

ΑΝΔΡΩΝ		ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
1.	Από 18 έως 30	1.	Από 18 έως 30
2.	Από 31 έως 40	2.	Από 31 έως 40
3.	Από 41 έως 50	3.	Από 41 έως 50
4.	Από 51 έως 60	4.	Από 51 και άνω
5.	Από 61 έως 70		
6.	Από 71 και άνω		

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Μέσω συμπλήρωσης ηλεκτρονικής φόρμας στην σελίδα [www.larissa-dimos.gr](http://www.larissa-dimos.gr) από Τετάρτη 23/11/2022 έως Τετάρτη 7/12/2022 (ώρα 23.00).

Εκτός αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχών νωρίτερα (για τον Ημιμαραθώνιο δρόμο μέχρι 300 άτομα και για το αγώνα δρόμου 5 χιλιομέτρων μέχρι 400 άτομα)

Δηλώσεις συμμετοχής την ημέρα του αγώνα δεν θα γίνονται δεκτές.

Οι αιτήσεις για τις δηλώσεις συμμετοχής (για όλους τους αγώνες) θα βρίσκονται στις ιστοσελίδες του αγώνα [www.larissa-dimos.gr](http://www.larissa-dimos.gr) και [segas-thessalias.gr](http://segas-thessalias.gr) στην καρτέλα Εγγραφές.

Μετά την έγκυρη εγγραφή θα αποστέλλεται απαντητικό email από την διοργανώτρια αρχή, για κάθε αίτηση συμμετοχής που έχει αποσταλεί ηλεκτρονικά (Παρακαλούνται οι χρήστες με λογαριασμό gmail να ελέγχουν και το φάκελο με την "ανεπιθύμητη" αλληλογραφία).

Δεν επιτρέπεται η δήλωση περισσότερων του ενός αγώνα.

Παρακαλούμε τους φίλους δρομείς να συμπληρώνουν όλα τα στοιχεία που αναγράφονται στις αιτήσεις για να διευκολύνεται το έργο της διοργανώτριας αρχής.

Η συμμετοχή των αθλητών είναι ΔΩΡΕΑΝ.

### **ΟΡΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ**

Οι συμμετοχές των αθλούμενων για κάθε αγώνα θα είναι:

-Για τον Ημιμαραθώνιο δρόμο μέχρι 300 άτομα

-Για το αγώνα δρόμου 5 χιλιομέτρων μέχρι 400 άτομα

### **ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Θα υπάρχουν στη διαδρομή σταθμοί ανεφοδιασμού νερού κατά την διάρκεια του Ημιμαραθωνίου ανά 5000μ. Επίσης Σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης των δρομέων θα υπάρχει στον Τερματισμό στο Αρχαίο Θέατρο όπου θα υπάρχουν νερά και μπανάνες.

### **ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ**

Ο «Ημιμαραθώνιος» αγώνας δρόμου και ο αγώνας των 5000μ θα υποστηρίζεται από σύστημα Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης και όλοι οι δρομείς πρέπει να αγωνισθούν με τον αριθμό συμμετοχής τοποθετημένο στην μπροστινή μεριά της ενδυμασία τους. Το chip της χρονομέτρησης θα τοποθετηθεί στο κορδόνι του παπουτσιού.

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μετά την λήξη κάθε αγώνα θα ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των τριών (3) πρώτων δρομέων (Άνδρες- Γυναίκες) και των κατηγοριών του Ημιμαραθωνίου.

Τα επίσημα αποτελέσματα όλων των δρομέων που συμμετείχαν στους αγώνες θα ανακοινώνονται από τους υπεύθυνους ηλεκτρονικής χρονομέτρησης στην ιστοσελίδα [www.larissa-dimos](http://www.larissa-dimos).

### **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Για διευκόλυνση των αθλητών, θα αναχωρήσει λεωφορείο την Κυριακή και ώρα 9.00 από την κεντρική πλατεία της Λάρισας προς την αφετηρία (κεντρική πλατεία Τυρνάβου). Στις 14.00 περίπου μετά το τέλος του αγώνα και τις απονομές, το λεωφορείο θα εξυπηρετήσει όσους αθλητές το επιθυμούν μεταφέροντάς τους στον Τύρναβο.

Όσο αφορά τα προσωπικά αντικείμενα κάθε αθλητή (ρούχα, σάκοι κλπ.) μετά την προθέρμανση, στο χώρο της πλατείας του Τυρνάβου, θα υπάρχει αυτοκίνητο του Δήμου για την μεταφορά τους στο χώρο του τερματισμού.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η ΣΑΚΟΥΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΚΛΕΙΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΡΗΜΑΤΑ, ΤΙΜΑΛΦΗ Ή ΦΑΡΜΑΚΑ. ΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΔΕΝ ΦΕΡΟΥΝ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΑΞΙΑΣ.

## **ΕΠΑΘΛΑ**

- Κύπελλα απονέμονται στους τρεις (3) πρώτους των Ανδρών-Γυναικών στα 21.197,5 μ και στα 5.000 μ Ανδρών –Γυναικών.
- Κύπελλο απονέμονται στους τρεις (3) πρώτους των Ανδρών-Γυναικών κάθε κατηγορίας του Ημιμαραθωνίου Δρόμου.
- Αναμνηστικά Μετάλλια και μπλουζάκια θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.

## **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Ο αγώνας θα καλυφθεί υγειονομικά από γιατρούς και ασθενοφόρο. Επίσης, σε συνεργασία με τις Εθελοντικές Ομάδες Διάσωσης, θα ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα παροχής πρώτων βοηθειών σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη, (ειδικά σε σημεία που χρήζουν προσοχής). Θα υπάρχουν αρκετοί φορητοί απινιδωτές.

## **ΣΗΜΕΙΑ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ & ΠΑΚΕΤΩΝ ΑΓΩΝΑ**

Οι αριθμοί των αθλητών του Ημιμαραθωνίου δρόμου θα δοθούν δύο (2) ώρες πριν την εκκίνηση στη πλατεία του Τυρνάβου, και η παραλαβή του τεχνικού t-shirt θα δοθεί στο τερματισμό με την παράδοση του chip της χρονομέτρησης.

Οι αριθμοί των αθλητών του αγώνα 5.000 μ και το τεχνικού t-shirt θα δοθούν μία (1) ώρα πριν την εκκίνηση, στο χώρο του Αρχαίου θέατρο.

Οι αθλητές και των δύο αγώνων θα παραλαμβάνουν στον τερματισμό μπανάνα, χυμό και σοκοφρέτα.

## **ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ**

Οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπερνούν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

Σε περίπτωση τραυματισμού δρομέα, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και εθελοντές – διασώστες που καλύπτουν την διαδρομή, από τους δρομείς που θα αντιληφθούν το περιστατικό.

## **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

**ΔΗ.Κ.Ε.Λ.**

**ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**(“Χατζηγιάννειο” Πνευματικό κέντρο -1<sup>ος</sup> όροφος)**

**2410235260 (9:00-13:00)**

**κ.Καταραχιάς Βασίλης**

**email: [sport@larissa.gov.gr](mailto:sport@larissa.gov.gr)**