



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ « 10ος Επιδαύριος Δρόμος 2019 »

Ο Δήμος Επιδαύρου, η Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας, η Εφορεία Αρχαιοτήτων Αργολίδας, η Δ.Δ.Ε. Αργολίδας, η Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Περιφέρειας Πελοποννήσου, ο Σύλλογος Μαραθωνοδρόμων Αργολίδας και η whynot (ΡΩΤΑΣ ΠΗΤΕΡ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ), προκηρύσσουν τον «10ος Επιδαύριος Δρόμος» με αφετηρία το Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου και τερματισμό το Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου.

Ημερομηνία διεξαγωγής : Κυριακή 05-05-2019

Τόπος διεξαγωγής: ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 10:00

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου.

Αποστάσεις – Κατηγορίες – Ηλικίες:

Δρομικά events:

a. Αγώνας 15km

Αφετηρία: Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών: +16 years old

Ηλικιακές κατηγορίες: 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

Περιγραφή διαδρομής

Απόσταση: 14.70km, Elevation Gain (Θετική κλίση): 371m

Ο αγώνας ξεκινάει από το Μικρό θέατρο της Επιδαύρου όπου οι αθλητές θα πρέπει να έχουν συγκεντρωθεί τουλάχιστον μισή ώρα πριν την εκκίνηση. Η διαδρομή στα πρώτα μέτρα είναι χωμάτινη καθώς βρισκόμαστε σε αρχαιολογικό χώρο. Στη συνέχεια η διαδρομή εναλλάσσεται μεταξύ κυβόλιθων και ασφάλτου. Οι αθλητές περνούν από το λιμάνι της Επιδαύρου, μέσα από το χωρίο και στην συνέχεια κατευθύνονται προς το Λυγουριό. Στο 8,5km χιλιόμετρο, αρχίζει το χωμάτινο ανηφορικό μονοπάτι (trail) με διάρκεια περίπου 2,5km. Μετά το τέλος του μονοπατιού, οι αθλητές τρέχουν για περίπου 2.5km σε άσφαλο, πριν συνεχίσουν σε χωμάτινο δρόμο που οδηγεί στο αρχαίο στάδιο, όπου και τερματίζουν.

Strava: <https://www.strava.com/routes/16877207>

b. Αγώνας 5km

Αφετηρία: Κεντρική πλατεία Λυγουριού

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών: +16 years old

Ηλικιακές κατηγορίες: 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, +60

Περιγραφή διαδρομής

Απόσταση: 5km, Elevation Gain (Θετική κλίση): 33m

Ο αγώνας ξεκινάει από την κεντρική πλατεία του Λυγουριού, όπου οι αθλητές θα πρέπει να έχουν συγκεντρωθεί τουλάχιστον μισή ώρα πριν την εκκίνηση. Η διαδρομή είναι εύκολη και σχεδόν τα πρώτα 4km ασφάλτινη. Οι αθλητές λίγος πριν φθάσουν στον αρχαιολογικό χώρο του θεάτρου, στρίβουν αριστερά για να ακολουθήσουν τον χωμάτινο δρόμο που οδηγεί στον τερματισμό.



Strava: <https://www.strava.com/routes/16896914>

c. Παιδικό τρέξιμο 300m

Αφετηρία: Αρχαιολογικός Χώρος Ασκληπιείου Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών / Ηλικιακές κατηγορίες: 6-8 (2010 – 2011 – 2012)

Περιγραφή διαδρομής

Η διαδρομή ξεκινάει και τερματίζει μέσα στον Αρχαιολογικό χώρο του Αρχαίου Θεάτρου.

d. Παιδικό τρέξιμο 600m

Αφετηρία: Αρχαιολογικός Χώρος Ασκληπιείου Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών / Ηλικιακές κατηγορίες: 9-11 (2007 – 2008 – 2009)

Περιγραφή διαδρομής

Η διαδρομή ξεκινάει και τερματίζει μέσα στον Αρχαιολογικό χώρο του Αρχαίου Θεάτρου.

e. Παιδικό τρέξιμο 800m

Αφετηρία: Αρχαιολογικός Χώρος Ασκληπιείου Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών / Ηλικιακές κατηγορίες: 12-14 (2004 – 2005 – 2006)

Περιγραφή διαδρομής

Η διαδρομή ξεκινάει και τερματίζει μέσα στον Αρχαιολογικό χώρο του Αρχαίου Θεάτρου.

e. Παιδικό τρέξιμο 1000m

Αφετηρία: Αρχαιολογικός Χώρος Ασκληπιείου Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών / Ηλικιακές κατηγορίες: 15-17 (2001 – 2002 – 2003)

Περιγραφή διαδρομής

Η διαδρομή ξεκινάει και τερματίζει μέσα στον Αρχαιολογικό χώρο του Αρχαίου Θεάτρου.

Events Περιπατητών:

a. Περιπατητές 15km

Αφετηρία: Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών: +16 years old

b. Περιπατητές 7km

Αφετηρία: Είσοδος Αρχαίου Δρόμου (Άγιος Ανδρέας)

Τερματισμός: Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου

Ηλικία Αθλητών: +16 years old

Δικαίωμα συμμετοχής

Στους αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής (σύμφωνα με όσα αναφέρονται και στην παράγραφο 3) οι αθλητές - αθλήτριες που ανήκουν στα σωματεία - μέλη του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. όπως ορίζεται στην τελευταία υπουργική απόφαση και στους οποίους - ες έχει εκδοθεί **ΔΕΛΤΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ**, καθώς και ανεξάρτητοι αθλητές - τριες και μαθητές - τριες που **θα αγωνιστούν με δική τους ευθύνη ή ευθύνη των κηδεμόνων τους**.

Όλοι οι αθλητές-τριες έχουν δικαίωμα συμμετοχής **ΣΕ ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ**.



Δηλώσεις συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να γίνουν ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: **www.why-n.gr** το αργότερο μέχρι και τις **29/04/2019**. Δηλώσεις μπορούν επίσης να γίνουν στις **γραμματείες ΜΟΝΟ του Σαββάτου** – Επίδαυρο & Λυγουριό (δείτε πρόγραμμα αγώνα). **Μετά την παρέλευση αυτής της προθεσμίας δεν θα γίνεται δεκτή καμία δήλωση συμμετοχής**. Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής το σωματείο δηλώνει ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχεται τους όρους της Γενικής Προκήρυξης του Πρωταθλήματος και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Δήλωση παρουσίας

Οι συμμετέχοντες αθλητές – τρεις που **θα συμμετάσχουν στα 15km & 5km τρέξιμο**, θα πρέπει να προσέρχονται **ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΩΣ** στο σημείο εκκίνησης, **45' λεπτά** πριν την τέλεση του αγωνίσματος, προκειμένου να δηλώσουν την παρουσία τους. Σε διαφορετική περίπτωση δεν θα τους επιτραπεί η συμμετοχή στους Αγώνες.

Έπαθλα

Στους τρεις (3) πρώτους-ες κάθε αγωνίσματος, θα απονεμηθούν μετάλλιο και στον 1^ο νικητή θα απονεμηθεί αναμνηστική πλακέτα του αγώνα.

Ιατρική Εξέταση

Με την δήλωση συμμετοχής οι αθλητές ή οι κηδεμόνες των ανηλίκων και γνωρίζοντας τις κυρώσεις (3), που προβλέπονται από τις διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν. 1599/1986, **δηλώνουν ότι:** Γνωρίζω πως οι αγώνες - δραστηριότητες που λαμβάνω μέρος μπορεί να επιφέρουν κινδύνους για την σωματική και πνευματική μου ακεραιότητα. Με την παρούσα δήλωση, δηλώνω ότι έχω προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχω κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο για την καλή μου υγεία και φυσική μου κατάσταση που απαιτείται για τη δοκιμασία του/των αγωνίσματος/των.

Γενικές διατάξεις

- ✓ Οι αγωνιζόμενοι θα φέρουν τον αριθμό στο στήθος και όχι στην πλάτη, για να διευκολυνθεί το έργο των κριτών.
- ✓ Οι δρομείς που δεν θα περάσουν μέσα από τη αψίδα τερματισμού, δεν θα συμπεριλαμβάνονται στα αποτελέσματα.
- ✓ Εκπρόσωποι, προπονητές, αθλητές και αθλήτριες παρακαλούνται να μη συγκεντρώνονται στο χώρο της γραμματείας κατά την έκδοση των αποτελεσμάτων για να αποφευχθούν τυχόν λάθη.
- ✓ Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- ✓ Στους αγώνες, ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους και τον Αλυτάρχη των αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Τεχνικός υπεύθυνος του αγώνα

Τεχνικός Υπεύθυνος του αγώνα θα οριστεί σύντομα.

Ιατρική κάλυψη των αγώνων

Οι διοργανωτές είναι υποχρεωμένοι να διασφαλίσουν με κάθε τρόπο την παρουσία ομάδας Ιατρών και νοσηλευτικού προσωπικού καθώς και την παρουσία ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΩΝ καθ' όλη την διάρκεια διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

Γενικές πληροφορίες

Αναλυτικές πληροφορίες για τον αγώνα θα βρείτε στην ιστοσελίδα www.why-n.gr καθώς επίσης και στο τηλέφωνο: 210-9830680.



Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΔΑΥΡΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

Σάββατο, 4 Μαΐου 2019

12.00 – 15.00: Λειτουργία γραμματείας για παραλαβή αριθμού και Τσίπ (καφετέρια Praxis, λιμάνι Αρχαίας Επιδαύρου)

16.00 – 18.30: Λειτουργία γραμματείας για παραλαβή αριθμού και Τσίπ (στην Αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου Λυγουριού, Ισόγειο Ιερού Ναού Αγ. Βασιλείου)

17.30 – 18.30: Τεχνικό συνέδριο (στην Αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου Λυγουριού, Ισόγειο Ιερού Ναού Αγ. Βασιλείου)*

*Στη σύσκεψη καλούνται να λάβουν μέρος οι συνοδοί, οι προπονητές και οι αθλητές – αθλήτριες οι οποίοι και θα παραλάβουν τους αριθμούς και τα καρτελάκια συμμετοχής. Στη σύσκεψη θα διευκρινιστούν όσα δεν προβλέπονται στην προκήρυξη.

Κυριακή, 5 Μαΐου 2019

Λειτουργία γραμματείας 15km

08.00 – 09.30: Λειτουργία γραμματείας στο σημείο εκκίνησης των 15km – **Μικρό θέατρο Επιδαύρου, Αρχαία Επίδαυρος**

Λειτουργία γραμματείας 5km

10.30 – 11.45: Λειτουργία γραμματείας στο σημείο εκκίνησης των 5km – **Κεντρική πλατεία Λυγουριού**

Εκκινήσεις Αγώνων

09:00: Εκκίνηση 15km Περιπατητές– **Μικρό θέατρο Επιδαύρου, Αρχαία Επίδαυρος**

10:00: Εκκίνηση 15km Τρέξιμο– **Μικρό θέατρο Επιδαύρου, Αρχαία Επίδαυρος**

10:15: Εκκίνηση 7km Περιπατητές - **Είσοδος Αρχαίου Δρόμου (Άγιος Ανδρέας)**

12:00: Εκκίνηση 5km Τρέξιμο – **Κεντρική πλατεία Λυγουριού**

12:15: Εκκίνηση 300m - **Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου**

12:20: Εκκίνηση 600m - **Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου**

12:30: Εκκίνηση 800m - **Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου**

12:40: Εκκίνηση 1000m - **Αρχαίο Στάδιο Ασκληπιείου Επιδαύρου**

13.30: Τελετή Απονομών