

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ - ΝΕΑΣ ΧΑΛΚΗΔΟΝΑΣ



5ος ΛΑΪΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ
ΔΡΟΜΟΥ
ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ
2.12.2018 **στις 9:30 π.μ.**

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ
ΑΘΛΗΣΗ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΑΛΣΟΥΣ

10.000m ΕΝΗΛΙΚΩΝ

5.000m ΕΝΗΛΙΚΩΝ

1.000m ΠΑΙΔΙΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ-Ν. ΧΑΛΚΗΔΟΝΑΣ

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ - ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1.000 m.

(για μαθητές και μαθήτριες Δημοτικών Σχολείων, Γυμνασίων & Λυκείων)

- Α) 9 - 10 ετών (γεν. 2009 - 2008)
Β) 11 - 12 ετών (γεν. 2007 - 2006)
Γ) 13 - 14 ετών (γεν. 2005 - 2004)
Δ) 15 - 16 ετών (γεν. 2003 - 2002)
Ε) 17 - 18 ετών (γεν. 2001 - 2000) για αγόρια και κορίτσια (χωριστά)

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5.000 m

Κατηγορίες:

Α) Άνδρες:

- 1) έτη γένν: 1999-2000 (18 -19)
2) έτη γένν: 1989-1998 (20-29)
3) έτη γένν: 1979-1988 (30-39)
4) έτη γένν: 1969-1978 (40-49)
5) έτη γένν: 1959-1968 (50-59)
6) έτη γένν: 1958- 1949 (60-69)
7) έτη γένν: 1948 & πίσω (70 & άνω)

Β) Γυναίκες:

- 1) έτη γένν: 1999-2000 (18 -19)
2) έτη γένν: 1989-1998 (20-29)
3) έτη γένν: 1979-1988 (30-39)
4) έτη γένν: 1969-1978 (40-49)
5) έτη γένν: 1959-1968 (50-59)
6) έτη γένν: 1958 & πίσω (60 & άνω)

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10.000 m

Κατηγορίες:

Α) Άνδρες:

- 1) έτη γένν: 1999-2000 (18 -19)
2) έτη γένν: 1989-1998 (20-29)
3) έτη γένν: 1979-1988 (30-39)
4) έτη γένν: 1969-1978 (40-49)
5) έτη γένν: 1959-1968 (50-59)
6) έτη γένν: 1958- 1949 (60-69)
7) έτη γένν: 1948 & πίσω (70 & άνω).

Β) Γυναίκες:

- 1) έτη γένν: 1999-2000 (18 -19)
2) έτη γένν: 1989-1998 (20-29)
3) έτη γένν: 1979-1988 (30-39)
4) έτη γένν: 1969-1978 (40-49)
5) έτη γένν: 1959-1968 (50-59)
6) έτη γένν: 1958 & πίσω (60 & άνω)

ΟΣΟΙ ΛΑΒΕΤΕ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ:

Ο αγώνας που θα γίνει, με οποιασδήποτε καιρικές συνθήκες, γίνεται με δική σας ευθύνη, τόσο για τυχόν ατυχήματα, όσο και για θέματα υγείας. Εάν έχετε συγκεκριμένα καρδιακά ή αναπνευστικά προβλήματα, να μη λάβετε μέρος. Την παραμονή του αγώνα να περάσετε ήρεμα, χωρίς ξενύχτι, κούραση, ποθυπαγία και μεγάλη κατανάλωση οινοπνεύματος.

Η αθλητική ενδυμασία σας, δεν πρέπει να πιέζει ή να ενοχλεί, αλλά να αφήνει το σώμα σας ελεύθερο στις κινήσεις. Ιδιαίτερα τα παπούτσια να είναι άνετα και μαλακά χωρίς να πιέζουν. Το πρωινό γεύμα, την ημέρα του αγώνα, να καταναλωθεί όχι νωρίτερα από 3-4 ώρες πριν την εκκίνηση. Αν κατά τη διάρκεια του αγώνα νοιώσετε τάση για έμετο, ζάλη, λιποθυμία, πόνο στο στήθος ή δύσπνοια, διακόψτε την προσπάθεια. Κάνετε στάσεις αν κουραστήκατε και μην προσπαθήσετε να ξεπεράσετε τις δυνάμεις σας.



Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι στον χώρο Δημαρχείου (ισόγειο) επί της οδού Δεκελίας 97 το Σάββατο 1/12/2018 για να παραλάβουν τον αριθμό συμμετοχής τους. Εμφιαλωμένο νερό, για τον αγώνα θα προσφέρεται σε δύο ενδιάμεσους σταθμούς και στον τερματισμό. Ο ιματισμός των δρομέων θα φυλάσσεται σε ειδικό χώρο πλησίον της εκκίνησης και του τερματισμού. Θα υπάρχει ένας ενδιάμεσος σταθμός ελέγχου και εγκυρότητας της συμμετοχής εκάστου δρομέα.

Παρακαλούνται όλοι οι ενδιαφερόμενοι δρομείς να σεβαστούν την προσπάθεια των διοργανωτών που προσφέρουν ΔΩΡΕΑΝ όλες τις υπηρεσίες του αγώνα και να είναι εμπρόθεσμοι στις δηλώσεις συμμετοχής, καθώς και να προσέλθουν στον αγώνα (δηλαδή να είναι συνεπείς).

ΕΠΑΘΛΑ:

1. Σε όλους -es τους συμμετέχοντες-ουσες θα απονεμηθεί αναμνηστικό δίπλωμα.
2. Μετάλλιο, θα απονεμηθεί στους τρεις πρώτους και στις τρεις πρώτες, κάθε κατηγορίας ηλικίας, στους αγώνες των 1.000 m, 5.000 m και των 10.000 m.
3. Κύπελλο, θα απονεμηθεί στον πρώτο και την πρώτη του αγώνα των 1.000 m, 5.000 m και των 10.000 m. της γενικής κατάταξης τερματισμού.
4. Θα απονεμηθεί επίσης κύπελλο, «το έπαθλο του αθλητή που δεν νίκησε», με κλήρωση, στο τέλος των αγώνων, σε έναν αθλητή που δεν θα έχει λάβει άλλη τιμητική διάκριση.
ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΘΑ ΒΡΑΒΕΥΘΕΙ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

Όλοι όσοι λάβουν μέρος στους αγώνες, μετέχουν με προσωπική τους ευθύνη, για θέματα υγείας, ατυχήματος και προσωπικής ασφάλειας. Για τα ανήλικα παιδιά την ευθύνη φέρουν οι γονείς τους. Όλοι πρέπει να έχουν εξετασθεί από ειδικό γιατρό της επιλογής τους, πριν τους αγώνες. Παραχωρείται το δικαίωμα στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν το όνομα και την φωτογραφία του αθλητή προς τα μέσα ενημέρωσης και οπουδήποτε θεωρηθεί σκόπιμο.

Σημασία δεν έχει η νίκη, όσο η συμμετοχή και η προσπάθεια!

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ

- ✓ Η συμμετοχή στους αγώνες είναι ΔΩΡΕΑΝ.
- ✓ Οι αγώνες θα χρονομετρηθούν ηλεκτρονικά.
- ✓ Οι δηλώσεις θα υποβάλλονται ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά μέχρι και την Τετάρτη 28 Νοεμβρίου 2018 στην ιστοσελίδα του Δήμου: www.dimosfx.gr
- ✓ Μετά την ημερομηνία αυτή δεν θα γίνονται δεκτές δηλώσεις.
- ✓ Όλοι οι αθλητές υποχρεούνται να βρίσκονται στο χώρο εκκίνησης μια ώρα πριν την έναρξη του αγώνα

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στο Τμήμα Αθλητισμού Δήμου Νέας Φιλαδέλφειας - Νέας Χαλκηδόνας (Ραιδεστού 21, Ν. Χαλκηδόνα, Τηλ.: 2132026331-332- 2102532047

