ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ 10 χλμ. & 5 χλμ.

ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στους Αγώνες 5 χλμ. & 10 χλμ. επιτρέπεται σε δρομείς γεννημένους/ες το 2012 και μεγαλύτερους/ες.

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές/τριες της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού (παιδιά γεννημένα το 2012, 2013 και 2014)

Επιτρέπεται στους δρομείς η συμμετοχή σε δυο αγωνίσματα (5 χλμ. & 10 χλμ.), εκτός από τα παιδιά που γεννήθηκαν το 2012, στα οποία επιτρέπεται η συμμετοχή σ' ένα μόνο αγώνισμα.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ

Όλοι οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Πνευματικό Κέντρο «Αθανάσιος Τριγώνης» του Δήμου Τρικκαίων το Σάββατο 25 Μαΐου 2024: 10.00 - 20.00.

Όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν μία τσάντα δρομέα και ένα φάκελο που περιέχει:

• Τον Αριθμό Συμμετοχής τους με ενσωματωμένο Chip Χρονομέτρησης

• Παραμάνες για τον Αριθμό Συμμετοχής

• Αυτοκόλλητο με τον Αριθμό Συμμετοχής για την Τσάντα του Δρομέα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ώρα Eκκίνησης Αγώνα Δρόμου 10 χλμ.: 10.00 π.μ.

• Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα Δρόμου 10χλμ λήγει στις 11.15πμ. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15'.

Ώρα Εκκίνησης Αγώνα Δρόμου 5 χλμ.: 11.30 π.μ.

• Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ λήγει στις 12.45μμ, λαμβάνοντας υπόψη και την καθυστέρηση στο χρόνο εκκίνησης μεταξύ των διαφορετικών blocks εκκίνησης. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15'.

Στον Αγώνα 5χλμ. εφαρμόζεται η πρακτική της εκκίνησης «κατά κύματα» (wave start). Οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks εκκίνησης με βάση τις επιδόσεις τους όπως δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής που υποβάλλουν, και οι οποίες ελέγχονται και διασταυρώνονται από την αρμόδια επιτροπή του αγώνα.

Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων στις 12.45, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει πρέπει να εγκαταλείψουν. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη, αφού η διαδρομή θα δοθεί στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ – ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Οι Αγώνες Δρόμου 5 χλμ. & 10 χλμ. έχουν εκκίνηση και τερματισμό επί της οδού Βασίλη Τσιτσάνη, στο ύψος της πλατείας Εθνικής Αντίστασης. Οι διαδρομές είναι πιστοποιημένες με βάση τους διεθνείς κανόνες και προδιαγραφές και είναι οι εξής:

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 χλμ.: Εκκίνηση επί της οδού Βασίλη Τσιτσάνη, στο ύψος της πλατείας Εθνικής Αντίστασης, με κατεύθυνση ανατολικά ακολουθώντας τις οδούς: Στρατηγού Σαράφη Στέφανου – Δεξιά στροφή ανατολικά στην Κουτσομηλίων - Δεξιά στροφή στη Μυροφύλλου - Αριστερή στροφή στην Πεύκης - Αριστερή στροφή στη Σαρακίνας - Δεξιά στροφή και αμέσως Αριστερή στροφή στη Βαλκάνου και συνέχεια στη Σατωβριανίδου με δυτική κατεύθυνση - Δεξιά στροφή στην Ηπείρου (Γέφυρα Τρικκαίογλου) και αμέσως Αριστερή στροφή στην Λάκμωνος με συνέχεια στην Καλαμάτα – Αριστερή στροφή στη Γ. Κανούτα. – Δεξιά στροφή στην Όθωνος - Αριστερή στροφή στη Γαριβάλδη και συνέχεια στη Μιαούλη - κλειστή αριστερή στροφή στην οδό Βασίλη Τσιτσάνη και τερματισμός στην αψίδα Εκκίνησης/Τερματισμού, στο ύψος της πλατείας Εθνικής Αντίστασης.

 Οι δρομείς του αγώνα 10 χλμ. κάνουν δύο στροφές, ενώ οι δρομείς του Αγώνα 5 χλμ. μία στροφή.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, με δικά τους μέσα. Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκκίνησης, του αγώνα 10 χλμ. από τις 09:00 έως τις 09:30 και του Αγώνα 5 χλμ. από τις 10:30 έως τις 11:00.

 ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα Δρόμου 10 χλμ. στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό, καθώς και περίπου στο 2,5 χλμ., 5 χλμ. και 7,5 χλμ.

Στον Αγώνα Δρόμου 5 χλμ., εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, εμφιαλωμένο νερό προσφέρεται και στο σταθμό υποστήριξης στο 2,5 χλμ. (στο ύψος του Δημαρχείου).

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Στους Αγώνες Δρόμου 5 χλμ. & 10 χλμ. υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην εκκίνηση και στον τερματισμό, καθώς και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα θα ακυρώνεται.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics) έκδοσης 2023– 2024 καθώς και του ΣΕΓΑΣ. ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα σε μη εγκύρως εγγεγραμμένους δρομείς ή δρομείς χωρίς αριθμό συμμετοχής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΑΓΩΝΙΣΜΑ |  ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ | ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ) | ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ | **ΕΚΚΙΝΗΣΗ** | ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ |
| 10 χλμ | **09.00** | **09.30** | **09.45** | **10.00** | **11.15** |
| 5 χλμ | **10.30** | **11.00** | **11.15** | **11.30** | **12.45** |