



15ος ΑΡΓΕΙΑΚΟΣ ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ – ΜΥΚΗΝΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023

- **ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ 21 χιλ.** με αφετηρία την Πύλη των Λεόντων - Αρχαιολογικός Χώρος Μυκηνών.
- **ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 χιλμ.** ΛΟΦΟΥ ΑΣΠΙΔΑΣ – ΔΕΙΡΑΔΑΣ
- **ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1 χιλμ.** ΑΡΧΑΙΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ

Συνδιοργάνωση:

Ν.Π.Δ.Δ Κοινωνική Μέριμνα και Αθλητισμός Δήμου Άργους - Μυκηνών

Μαραθωνοδρόμοι Αργολίδας (μέλος της Ελληνικής ομοσπονδίας συλλόγων λαϊκού μαζικού αθλητισμού – υπέρ αποστάσεων)

Σ.Δ.Υ. Αργολίδας

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου

Στοιχεία Αγώνων:

Αγώνας Δρόμου 21χιλμ:

Ώρα εκκίνησης Αγώνα 21 χιλμ.: 09:00.

- Λεωφορεία για Μυκήνες θα ξεκινούν από το χώρο λαϊκής αγοράς Άργους (πλατεία Δημοκρατίας) στις 07:45 – 08:15.
- Στους χώρους εκκίνησης θα υπάρχει αυτοκίνητο του Δήμου Άργους – Μυκηνών, το οποίο μισή ώρα πριν από την εκκίνηση θα παραλαμβάνει τους σάκους των συμμετεχόντων, για να τους μεταφέρει στον τερματισμό (χώρος παλαιού Δημαρχείου), από όπου θα τους παραλαμβάνουν οι αγωνιζόμενοι.
- Οι αγώνες δεν θα πραγματοποιηθούν μόνο σε περίπτωση έντονων καιρικών φαινομένων.

- Δικαίωμα συμμετοχής στα 21 χλμ. έχουν όλοι όσοι είναι πάνω από 18 ετών
- Υπάρχει όριο συμμετοχών στους 300 δρομείς μόνο για τα 21 χλμ
- Όλοι οι συμμετέχοντες των 21χιλ θα πάρουν μπλουζάκι της διοργάνωσης

Διαδρομή:<https://ridewithgps.com/routes/2232131>

Διαδρομή αναλυτικά:Τα 21χλμ. έχουν εκκίνηση την Πύλη των Λεόντων, περνάνε από το Μοναστηράκι -Παναγία Βαρσέκα, πριν το τρίστρατο (Μπαρντουβά) , Κουτσοπόδι, Αεροδρόμιο Αργους, διασταύρωση Σταθείκων , πρόποδες Λόφου Ασπίδας, μπροστά από το Αρχαίο Θέατρο και τερματισμός στην πλατεία του Αγ. Πέτρου.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Σταθμοί τροφοδοσίας θα υπάρχουν στο 4ο, 8ο, 12ο, 16ο και 18ο χλμ

Αγώνας Δρόμου 5χλμ:

Ώρα εκκίνησης Αγώνα 5χλμ: 9:45 για αθλητές/ριες άνω των 12 ετών.

- Στους χώρους εκκίνησης θα υπάρχει αυτοκίνητο του Δήμου Άργους – Μυκηνών, το οποίο μισή ώρα πριν από την εκκίνηση θα παραλαμβάνει τους σάκους των συμμετεχόντων, για να τους μεταφέρει στον τερματισμό (χώρος παλαιού Δημαρχείου), από όπου θα τους παραλαμβάνουν οι αγωνιζόμενοι.
- Οι αγώνες δεν θα πραγματοποιηθούν μόνο σε περίπτωση έντονων καιρικών φαινομένων.
- πάνω από 12 ετών και στον παιδικό αγώνα όσοι ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 10 έως 12 ετών (για μαθητές κάτω των 10 ετών που θέλουν να λάβουν μέρος είναι απαραίτητη η συνοδεία γονέα – κηδεμόνα καθ όλη τη διαδρομή του αγώνα) .
- Οι αθλητές του παιδικού λόγω απειρίας ,καλό θα είναι να ξεκινήσουν με μέτριο ρυθμό τρεξίματος για να διαχειριστούν σωστά τις δυνάμεις τους.

Διαδρομή:<https://ridewithgps.com/routes/20209092>

Διαδρομή Αναλυτικά: Τα 5χλμ. έχουν εκκίνηση τον Λόφο Ασπίδας-Δειράδα στρίβετε δεξιά, στη διασταύρωση περιφερειακού αριστερά , πριν την είσοδο προς το κάστρο αριστερά βγαίνετε πρόποδες Πρ. Ηλία, Καραντζά, Γούναρη, Αρ. Θέατρο, Θεάτρου, Δαναού και τερματισμός στην πλατεία του Αγ. Πέτρου.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Σταθμοί τροφοδοσίας θα υπάρχουν στο 2,5ο χλμ.

Αγώνας Δρόμου 1χλμ:

Ωρα εκκίνησης Παιδικού 1 χλμ. : 11:30

- Για παιδιά ηλικίας 10-12, μαθητές Δημοτικού (Δ,Ε,ΣΤ Τάξεων).
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις.
- Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να υπογράφεται από τον κηδεμόνα τους (για μαθητές κάτω των 10 ετών που θέλουν να λάβουν μέρος είναι απαραίτητη η συνοδεία γονέα – κηδεμόνα καθ' όλη τη διαδρομή του αγώνα) .

Διαδρομή: <https://ridewithgps.com/routes/27385459>

Διαδρομή αναλυτικά: **Το 1χλμ** έχει εκκίνηση το Αρχαίο θέατρο Άργους, κατεβαίνει την Θεάτρου, στροφή αριστερά στην Δαναού και τερματισμός στην πλατεία του Αγ. Πέτρου.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Σταθμοί τροφοδοσίας για το 1χλμ. δεν θα υπάρχουν.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΓΩΝΩΝ:

Οι αγώνες θα καλυφθούν υγειονομικά από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Αργολίδας, τον Ερυθρό Σταυρό (Περιφερειακό Τμήμα Άργους). Οι δρομείς θα φυλάσσονται από την Τροχαία Άργους. Τον αγώνα θα υποστηρίξει ιατρικά ο καρδιολόγος Παναγιωτόπουλος Κωνσταντίνος. Όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους ευθύνη αποκλειστικά και οι διοργανωτές δεν ευθύνονται για ότι συμβεί κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα υγείας και οφείλεται σε ελλείψεις προληπτικού ελέγχου. Δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις αφού όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες θα αγωνιστούν με δική τους ευθύνη.

Λόγω της υψηλής θερμοκρασίας σας προτείνεται να χρησιμοποιήσετε ελαφρύ ρουχισμό, αντηλιακό και καπέλο. Σε κάθε σταθμό υδροποσίας καλό είναι να πίνετε περίπου 50-80 ml νερού ή ισοτονικού για την αναπλήρωση ηλεκτρολυτών. Μεγάλη Προσοχή στα πρώτα 2χλμ. του αγώνα μιας και είναι εντόνως κατηφορικά και καλό θα είναι οι αθλητές να μην παρασυρθούν και τρέξουν πιο γρήγορα από το ρυθμό που μπορούν να ακολουθήσουν σε όλη τη διαδρομή. Η διαδρομή προσφέρεται για την επίτευξη ατομικών ρεκόρ μιας και έχει αρνητικά υψομετρικά, άρα προσπαθήστε όλοι οι δρομείς να κρατήσετε το ρυθμό σας μέχρι το 17ο χλμ. καθώς τα υπόλοιπα είναι ελαφρώς κατηφορικά. Όλοι οι αγώνες έχουν τερματισμό στην κεντρική πλατεία Αγίου Πέτρου Άργους.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

- Οι δύο αγώνες θα έχουν ηλεκτρονική χρονομέτρηση, όριο χρόνου τερματισμού του 21 χιλ. (3 ώρες) και των 5 χλμ. (50 λεπτά).

ΗΛΗΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

18-29

29-39

39-49

49-59

59-69

70 -75

75+

Θα υπάρξει σύμπτυξη κατηγοριών σε περίπτωση που κάποια ηλικιακή κατηγορία δεν συμπληρώνεται από 5 αθλητές / τριες. Αυτό θα προκύψει από τις τελικές συμμετοχές του αγώνα. **Οι αθλητές/τριες της Γενικής κατάταξης θα εξαιρούνται από τις ηλικιακές κατηγορίες. Οι εγγραφές θα ανοίξουν 10 ΜΑΡΤΙΟΥ.**

Παρακαλούνται οι αθλητές για οποιονδήποτε λόγω **αδυνατούν να συμμετάσχουν** στον αγώνα να ενημερώσουν στο email: info@esportevents.gr

ΕΠΑΘΛΑ

Νικητές ανακηρύσσονται για τον αγώνα 21 χιλ οι 3 (τρεις) πρώτοι/ες της γενικής κατάταξης οι οποίοι θα πάρουν κύπελλο & μετάλλιο. Επίσης έπαθλο θα πάρουν και οι 3 (τρεις) πρώτοι/ες των ηλικιακών.

Στο δρόμο των 5χλμ.οι 3 (τρεις) πρώτοι/ες της γενικής κατάταξης θα πάρουν κύπελλο & μετάλλιο. Όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα παραλάβουν μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα.

Σε όλους όσους θα τερματίσουν θα δοθεί μετάλλιο.

Οι απονομές θα γίνουν στην πλατεία του Αγίου Πέτρου και ώρα 13:00

ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές από την Παρασκευή 10 Μαρτίου μέχρι την Δευτέρα 17 Απριλίου.

1) Ηλεκτρονικά στο site του ΝΠΔΔ www.kekpaa.gr , καθώς επίσης και στο σχετικό link στο facebook της διοργάνωσης του Αργειακού Μυκηναϊκού Δρόμου <https://www.facebook.com/argeiakos.mykhnaikos>.

2) Μέσω e-mail στο arg.myc@gmail.com

Πληροφορίες στο 2751025867 & 2751360063 & 2751360033

3) Για τους **μαθητές Δημοτικού** (Δ, Ε, ΣΤ Τάξεις) στη διαδρομή του 1Κm κατεβάστε την Αίτηση από www.kekpa.gr

4) Για μαθητές από 1^η Γυμνασίου για τη διαδρομή των 5Κm με συναίνεση Γονέα/Κηδεμόνα **κατεβάστε την αίτηση** συμμετοχής απο το www.kekpa.gr ή **εγγραφείτε ηλεκτρονικά** στο www.kekpa.gr. Για όσους εγγραφούν ηλεκτρονικά θα πρέπει να φέρουν την αίτηση συναίνεσης Γονέα/Κηδεμόνα στο σημείο παραλαβής του πακέτου την παραμονή του αγώνα ή 1 ώρα πριν τον αγώνα.

Η παραλαβή του αριθμών, της μπλούζας και του Chip Χρονομέτρησης θα γίνει μία ημέρα πριν τον αγώνα Σάββατο 18:00-21:00 δίπλα από το Παλαιό Δημαρχείο του Άργους και στους χώρους εκκίνησης 1 (μία) ώρα πριν τον αγώνα.

Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής

Δηλώνει ότι τα στοιχεία που δηλώνονται είναι απολύτως αληθή και ότι συμμετέχει στον αγώνα με απόλυτη προσωπική του ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

Δηλώνει επίσης ότι έχει διαβάσει και συμφωνεί με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του Αγώνα, σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών και θα τηρεί πλήρως τις οδηγίες και τα μέτρα προστασίας που αναγράφονται.

Παρατείνεται από κάθε απαίτηση εναντίον της Διοργάνωσης για τυχόν σωματική βλάβη από οποιαδήποτε αιτία στη διάρκεια του αγώνα ή αμέσως μετά το τέλος του. Αποδέχεται επίσης την ελεύθερη χρήση του ονόματος του/εικόνας του από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κατά την διάρκεια του αγώνα και τον τερματισμό.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Συγκέντρωση προϊόντων για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, σε όποιον δύναται να προσφέρει τρόφιμα μακράς διαρκείας (μακαρόνια, ρύζι, ζάχαρη, κ.λπ.) για το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Άργους – Μυκητών, τα οποία θα συγκεντρωθούν στον τερματισμό (Παλαιό Δημαρχείο –Δαναού 3).

Καλή επιτυχία σε όλους!

Ο Πρόεδρος

του Ν.Π.Δ.Δ. Κοινωνική Μέριμνα και Αθλητισμός Δήμου Άργους - Μυκητών

Νικόλαος Η. Δελής