

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
Ταχ.Δ/ση : Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη»  
Πληροφορίες: Σκουλούδης Ναπολέων  
Τ.Κ 74100 Τηλ./Fax: 28310 55645  
Email: [sports.rethymno@gmail.com](mailto:sports.rethymno@gmail.com)

**ΠΡΟΣ:**

- Σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ρεθύμνης
- Σ.Δ.Υ. Ρεθύμνης
- Αθλητικά Σωματεία
- Συλλόγους και Φορείς του Ρεθύμνου
- ΜΜΕ

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 9<sup>ος</sup> ΓΥΡΟΣ ΠΟΛΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

**A:** Αγώνα δρόμου 10.000 μέτρων  
**B:** Αγώνας 1.000 μέτρων για παιδιά και ΑΜΕΑ  
**Γ:** Αγώνα δρόμου 5.000 μέτρων

**«ΤΡΕΧΩ – ΒΑΔΙΖΩ – ΔΙΑΣΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ»**

Ο Δήμος Ρεθύμνου και το Τμήμα Αθλητισμού υπό την αιγίδα της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης και με την υποστήριξη του ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ έχοντας ως στόχο την παροχή επιπλέον ευκαιριών και κινήτρων αθλητικής δραστηριότητας στους κατοίκους του Δήμου και όχι μόνο, προκηρύσσει τρεις (3) παράλληλους αγώνες δρόμου για αθλητές, μη αθλητές παιδιά ΑμεΑ, και αθλητές Special Olympics.

- 1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΜΑΙΟΥ 2018
- 2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** ΡΕΘΥΜΝΟ
- 3. ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:** Πλ. Αγνώστου Στρατιώτη
- 4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Η συμμετοχή στον Αγώνα 10χλμ επιτρέπεται σε όσους και όσες είναι γεννημένοι/ες το έτος 2002 και μεγαλύτεροι/ες).

Οι συμμετέχοντες στον αγώνα Δρόμου 5χλμ θα πρέπει να είναι γεννημένοι το έτος 2005 και μεγαλύτεροι.

Ο Αγώνας 1000μ για Παιδιά και ΑμεΑ απευθύνεται σε μαθητές Δημοτικού της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης (παιδιά γεννημένα το 2008, 2007, 2006) αλλά και ΑμεΑ και/ή αθλητές Special Olympics ανεξαρτήτου ηλικίας. Επίσης μπορούν να συμμετάσχουν και παιδιά μικρότερης ηλικίας με την προϋπόθεση να συνοδεύονται από το γονέα ή το κηδεμόνα τους.

**5. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

**Με την ηλεκτρονική σας εγγραφή:**

- 5 ευρώ για τον αγώνα των 10.000 μέτρων

- 5 ευρώ για τον αγώνα 5.000 μέτρων , και
- δωρεάν ο αγώνας για παιδιά και ΑΜΕΑ, Special Olympics

**Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 12 Μαΐου έχουν κόστος 10 ευρώ στα 10.000 μέτρα και στα 5.000 μέτρα.**

Μέρος των εσόδων θα δοθεί στο σωματείο **ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ** για κοινωνικό σκοπό.

Ο Σύλλογος Ενεργών Πολιτών Ρεθύμνου <<Σύνπολις>>, ιδρύθηκε τον Αύγουστο του 2011 από μια ομάδα νέων Ρεθεμνιωτών με σύνθημα "Κοινός Τόπος-Κοινός Στόχος"!

Είναι ένα μη κερδοσκοπικό, μη Κυβερνητικό σωματείο στηριζόμενο αποκλειστικά σε εθελοντική βάση συμμετοχής. Σκοποί του Σύνπολις είναι: Κοινωνικοί (Συναυλίες αλληλεγγύης, στήριξη κοινωνικών δομών και συλλόγων), Πολιτιστικοί (διοργάνωση πολιτιστικών και παραδοσιακών εκδηλώσεων), Πολιτικοί (παρεμβάσεις σε ζητήματα που απασχολούν πολίτες, κοινωνικές ομάδες και τον τόπο μας)

Στεγάζεται σε γραφεία στο κέντρο της πόλης του Ρεθύμνου, ενώ μέσα από την ιστοσελίδα που διαθέτει ([www.synpolis.gr](http://www.synpolis.gr)), τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ραδιοφωνική εκπομπή μπορούν οι πολίτες να ενημερώνονται για τις δράσεις μας. Συνεργάζεται με τις τοπικές αρχές, συλλόγους, φορείς και μεμονωμένα άτομα για την επίτευξη των καταστατικών του στόχων, που δεν είναι άλλοι από την πρόοδο, την ευημερία των πολιτών και την ανάπτυξη του τόπου.

**Η πληρωμή κόστους εγγραφής μπορεί να γίνει μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό 0026.0136.14.0200669248 Τράπεζα EUROBANK**

**IBAN:GR7402601360000140200669248**, Δικαιούχος Λογαριασμού: ΣΥΝ ΠΟΛΙΣ Στην κατάθεση στον παραπάνω τραπεζικό λογαριασμό, θα πρέπει να αναγράφεται το ονοματεπώνυμό σας υποχρεωτικά στην αιτιολογία της κατάθεσης, ενώ θα πρέπει να αποστέλλεται άμεσα αντίγραφο της απόδειξης στο email: [sports.rethymno@gmail.com](mailto:sports.rethymno@gmail.com)).

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή σας θα πρέπει να καταβάλλετε το αντίτιμο της συμμετοχής το αργότερο 4 ημέρες μετά την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής σας.

**Επίσης η πληρωμή του τιμήματος συμμετοχής μπορεί να γίνει και με χρήση πιστωτικής, χρεωστικής ή προπληρωμένης κάρτας.**

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει τσάντα αθλητή που περιλαμβάνει (ισχύει για τους συμμετέχοντες στους αγώνες 5χλμ & 10χλμ):

- Τον αριθμό συμμετοχής του με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης,
- Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής
- Αναμνηστικό μπλουζάκι

#### **6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται ηλεκτρονικά από τον παρακάτω σύνδεσμο

<https://results.chronolog.gr/registration.aspx?h=77cb35851ee352193ab2e493ccfd9592>

Και την ιστοσελίδα του Δήμου Ρεθύμνου [www.rethymno.gr](http://www.rethymno.gr) [www.runningcrete.gr](http://www.runningcrete.gr) Οι αιτήσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές έως τη Παρασκευή 11 Μαΐου και ώρα 14:00.

Όσοι δηλώσουν τη συμμετοχή τους έως τη **Παρασκευή 4 ΜΑΙΟΥ** θα έχουν το ονοματεπώνυμο τους τυπωμένο πάνω στο νούμερο συμμετοχής τους.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους από το Γραφείο του Τμήματος Αθλητισμού στο Κλειστό Γυμναστήριο Μελίνα Μερκούρη το Σάββατο 12 Μαΐου 2018 και ώρα 12.00 – 20.00.

Την ημέρα της εκδήλωσης (Κυριακή 13/05/2018) στον χώρο της εκκίνησης θα γίνεται παραλαβή πακέτου συμμετοχής ώρα 08:00-09:30 πμ για τον Α',Β,Γ αγώνα από τους αθλητές που προέρχονται εκτός Ρεθύμνου.

**Σας επισημάνουμε επίσης ότι στους αγώνες 'Β' και 'Γ' θα βραβευθούν οι πρώτες ομάδες (σχολεία, σωματεία, γυμναστήρια κλπ) με τις περισσότερες συμμετοχές.**

**Σημείωση:** Σε περίπτωση ατομικής δήλωσης ανηλίκου θα πρέπει να είναι υπογεγραμμένη από τον κηδεμόνα του συμμετάσχοντα. Μπορείτε να τις προμηθεύσετε από το site [www.rethymno.gr](http://www.rethymno.gr) και από το Τμήμα Αθλητισμού Δήμου Ρεθύμνου, Κλειστό Γυμν.«Μελίνα Μερκούρη» κάθε μέρα (Δευτέρα-Παρασκευή) 8:00-15:00μμ.Τηλ./ fax Επικοινωνίας 2831055645  
email: [sports.rethymno@gmail.com](mailto:sports.rethymno@gmail.com) .

**7. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ :** Στον αγώνα 10.000μέτρων και 5.000 μέτρων θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με ατομικό τσιπάκι σε κάθε αθλητή.

## **8. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Τα προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχουν παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει (δηλ. το αργότερο μέχρι τις 09.30 για τα 10χλμ και μέχρι τις 11.15 για τα 5χλμ). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή, στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του.

## 9. ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ:

### Α) Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων :

Ωρα εκκίνησης: 10:00 π.μ



**Διαδρομή:** Πλατεία Αγνώστου (**εκκίνηση**) – Χορτάτζη – Λ. Κουντουριώτου- Ε.Πορτάλιου– Ελευθερίας – Άρη Βελουχιώτη(δεξιά)- Τέρμα Άρη Βελουχιώτη(πιάτσα ΤΑΧΙ)- Αναστροφή- Άρη Βελουχιώτη - Μαρίνα- Σοφ. Βενιζέλου - Ελ. Βενιζέλου - Τ.Πετυχάκη – Αρκαδίου – Εμπορικό Λιμάνι - Εμμ. Κεφαλογιάννη –Περιφερειακός-Πλατεία Δικαστηρίων- Π. Πρεβελάκη -Δημακοπούλου-Γερακάρη-ΒάρδαΚαλέργη-Ελ.Βενιζέλου– Πλατεία Αγνώστου(**τερματισμός**).

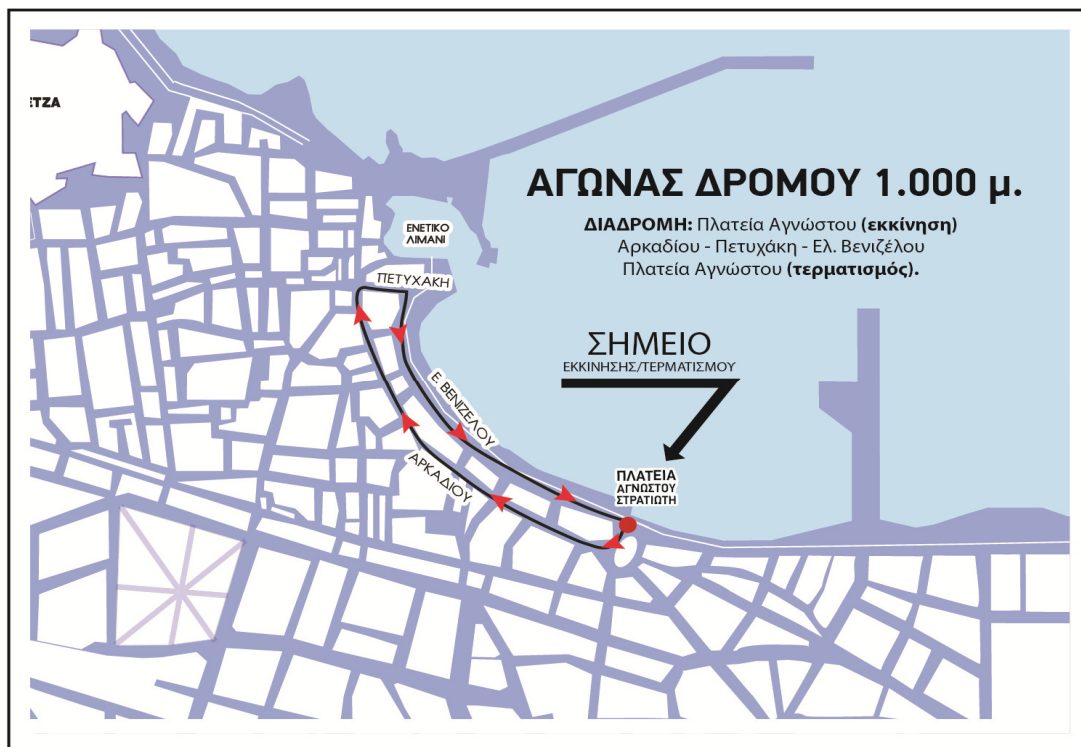
**Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 10χλμ. είναι 1 ώρα και 30 λεπτά.**

**Σταθμοί νερού:** Σε όλη την διαδρομή θα υπάρχουν σταθμοί εφοδιασμού με νερό και φυσικά στον τερματισμό στην Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

**Υγειονομική Κάλυψη:** Θα υπάρχει σε ετοιμότητα το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών Ν. Ρεθύμνης, επίσης Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιοδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

## **Β) Αγώνας 1.000 μέτρων για παιδιά και ΑΜΕΑ:**

**Ώρα εκκίνησης: 10:15 π.μ**



**Διαδρομή:** Πλατεία Αγνώστου (εκκίνηση) - Αρκαδίου – Πετυχάκη - Ελ. Βενιζέλου - Πλατεία Αγνώστου (τερματισμός).

### **Στοιχεία συμμετοχής:**

Οι συμμετέχοντες μετά την εκκίνηση θα ακολουθήσουν την παραπάνω διαδρομή και θα χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή άσκησης επιθυμούν πάντα με τα πόδια και σε καμία περίπτωση με μηχανικά μέσα (απαγορεύονται τα ποδήλατα κ.λ.π): ΤΡΕΞΙΜΟ ή ΒΑΔΙΣΜΑ ή ΤΡΕΞΙΜΟ – ΒΑΔΙΣΜΑ, ΕΝΑΛΛΑΞ ( και σύμφωνα πάντα με τις ατομικές δυνατότητες και επιθυμία του κάθε συμμετέχοντα).

**Σταθμός νερού:** Θα υπάρχει σταθμός εφοδιασμού με νερό στον τερματισμό (Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη).

**Υγειονομική Κάλυψη:** Θα υπάρχει σε ετοιμότητα το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών Ν. Ρεθύμνης επίσης Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιονδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

Σκοπός είναι η χαρά της συμμετοχής και ο τερματισμός όλων των παιδιών. Δεν υπάρχει συναγωνισμός μεταξύ των παιδιών, δεν ανακοινώνεται κατάταξη και δεν υπάρχει χρονομέτρηση.



**Το χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα των 5χλμ. 1 ώρα.**

**Σταθμός νερού:** Θα υπάρχουν στην διαδρομή σταθμοί εφοδιασμού με νερό καθώς και στον τερματισμό (Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη).

**Υγειονομική Κάλυψη:** Θα υπάρχει σε ετοιμότητα το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών Ν. Ρεθύμνης επίσης Γιατρός και ασθενοφόρο για οποιοδήποτε χρειαστεί ιατρική βοήθεια.

## **10. ΕΠΑΘΛΑ-ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ:**

**Σε όλους τους συμμετέχοντες ανεξαρτήτου κατηγορίας και αγώνα θα δοθεί μετάλλιο, αναμνηστικό δίπλωμα και μπλουζάκι.**

**Στον αγώνα 'Α' δρόμου 10.000μ:** Οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες των παρακάτω κατηγοριών που θα τερματίσουν θα λάβουν αναμνηστικό κύπελλο:

1<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1<sup>ος</sup>,2<sup>ος</sup>,3<sup>ος</sup>)  
2<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1<sup>η</sup>,2<sup>η</sup>,3<sup>η</sup>)

Στις κατηγορίες που ακολουθούν οι τρεις πρώτοι/ες θα λάβουν αναμνηστικό μετάλλιο (χρυσό, ασημένιο, χάλκινο):

3 <sup>η</sup> Κατηγορία 1 <sup>ος</sup> , 2 <sup>ος</sup> , 3 <sup>ος</sup>	διαμένοντας	άνδρας	N. Ηρακλείου
4 <sup>η</sup> Κατηγορία 1 <sup>ος</sup> , 2 <sup>ος</sup> , 3 <sup>ος</sup>	-//-	-//-	N. Χανίων
5 <sup>η</sup> Κατηγορία 1 <sup>ος</sup> , 2 <sup>ος</sup> , 3 <sup>ος</sup>	-//-	-//-	N. Ρεθύμνου
6 <sup>η</sup> Κατηγορία 1 <sup>ος</sup> , 2 <sup>ος</sup> , 3 <sup>ος</sup>	-//-	-//-	N. Λασιθίου

7 <sup>η</sup> Κατηγορία 1η, 2η, 3η	διαμένουσα	γυναίκα	N. Ηρακλείου
8 <sup>η</sup> Κατηγορία 1η, 2η, 3η	-//-	-//-	N. Χανίων
9 <sup>η</sup> Κατηγορία 1η, 2η, 3η	-//-	-//-	N. Ρεθύμνου
10 <sup>η</sup> Κατηγορία 1η, 2η, 3η	-//-	-//-	N. Λασιθίου

Για τις κατηγορίες αυτές 3<sup>η</sup>,έως 10<sup>η</sup> βασική προϋπόθεση της βράβευσης η συμμετοχή τουλάχιστον 10 αθλητών από τον αντίστοιχο νομό.

**Στον αγώνα 'Γ' δρόμου 5.000μ:** Οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες των παρακάτω κατηγοριών που θα τερματίσουν θα λάβουν αναμνηστικό κύπελλο:

1<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Ανδρών(1<sup>ος</sup>,2<sup>ος</sup>,3<sup>ος</sup>)  
2<sup>η</sup> Κατηγορία- Γενική Γυναικών(1<sup>η</sup>,2<sup>η</sup>,3<sup>η</sup>)

## **11. ΛΗΨΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ:**

Στους αγώνες δικαίωμα για λήψη φωτογραφιών έχουν μόνο οι εθελοντές φωτογράφοι της διοργάνωσης. Ο οποιοσδήποτε άλλος φωτογράφος επιθυμεί να βγάλει φωτογραφίες θα πρέπει προηγουμένως να έχει πάρει την άδεια-έγκριση των διοργανωτών.



## **12. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:**

Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό με ευθύνη δική τους ή των γονέων τους, πριν από τους αγώνες. Σε κάθε περίπτωση όμως, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Επομένως, από τη Διοργάνωση δε θα ζητηθούν Ιατρικές Βεβαιώσεις για κανέναν, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους ή των συνοδών τους.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό, τι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ.

## **13. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν το αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.

Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό.