Προκήρυξη

Οι Δρομείς Υγείας Γρεβενών διοργανώνουν α) αγώνα ορεινού τρεξίματος 10 χλμ και β) αγώνα ορεινού τρεξίματος για δρομείς και περιπατητές 5 χλμ με τους παρακάτω όρους:

1) ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ, 7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2013

2) ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

(Εκκίνηση-Τερματισμός): Υπαίθριο θέατρο Γρεβενών «Καστράκι»

3) ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ:

6:00 μ.μ. ο αγώνας των 5 χλμ

6:15 μ.μ ο αγώνας των 10 χλμ.

4) ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ:

α) 5 χλμ αγώνας ορεινού τρεξίματος

β) 10 χλμ. αγώνας ορεινού τρεξίματος

5) ΕΠΑΘΛΑ:

ΕΠΑΘΛΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ 3 ΠΡΩΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ 3 ΠΡΩΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΑ

ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

6) ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ : Έχουν όλοι οι ελεύθερα αθλούμενοι, καθώς και αθλητές συλλόγων. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν πρόσφατα εξεταστεί από γιατρό, να είναι σωματικά υγιείς για να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αγώνα.

7) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται στο e-mail: [dromeisgrevenon@yahoo.gr](mailto:dromeisgrevenon@yahoo.gr) ή στο fax 24620 87223, αποστέλλοντας την υπεύθυνη δήλωση που μπορείτε να κατεβάσετε εδώ: <https://www.facebook.com/groups/243970659044578/409660329142276/>

8) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΩΝ:

Η διαδρομή του αγώνα των 5 χλμ καταγράφεται ως εξής: Η εκκίνηση δίνεται από το υπαίθριο θέατρο Γρεβενών Καστράκι και οι δρομείς αφού διανύσουν απόσταση 1700 μέτρων σε χωματόδρομο, μπαίνουν σε πανέμορφα δασικά μονοπάτια για τα επόμενα 3100 μέτρα, όπου και συναντούν δημόσιο δρόμο που οδηγεί στην εκκίνηση – τερματισμό μετά από 200 μέτρα.

Η διαδρομή των 10 χλμ καταγράφεται ως εξής: Η εκκίνηση δίνεται από το υπαίθριο θέατρο Γρεβενών Καστράκι και οι δρομείς αφού διανύσουν απόσταση 1500 μέτρων σε χωματόδρομο εισέρχονται σε ξερόλακκο με χοντρό χαλίκι για τα επόμενα 500 περίπου μέτρα. Αμέσως μετά ένα πανέμορφο δασικό μονοπάτι οδηγεί τους δρομείς μετά από περίπου 600 μέτρα σε αγροτικό δρόμο τον οποίο ακολουθούν για τα επόμενα 1500 περίπου μέτρα. Το επόμενο κομμάτι της διαδρομής εκτυλίσσεται σε δασικό μονοπάτι για 1000 περίπου μέτρα και αμέσως μετά ακολουθεί ξερόλακκος για άλλα περίπου 1000 μέτρα. Μετά από έναν χωματόδρομο 1000 περίπου μέτρων οι δρομείς εισέρχονται στο πανέμορφο μονοπάτι της Αγίας Παρασκευής και καταλήγουν μετά από 2700 μέτρα σε δημόσιο δρόμο που τους οδηγεί στον τερματισμό.

* Στον αγώνα θα υπάρχουν 3 σταθμοί νερού.
* Μετά το τέλος των αγώνων θα ακολουθήσει μπουφές προς τιμή των αθλητών
* Πίσω από τους αθλητές θα ακολουθεί μηχανή για την παροχή οποιασδήποτε βοήθειας, ενώ η Ομάδα Διάσωσης Γρεβενών θα βρίσκεται σε διάφορα σημεία του αγώνα.
* Θα υπάρχει γιατρός για την παροχή πρώτων βοηθειών.
* ΔΕΝ υπάρχει κόστος συμμετοχής. Προαιρετικά όσοι επιθυμούν, κατά την εγγραφή τους, μπορούν να προσφέρουν στους Δρομείς Υγείας Γρεβενών το ποσό των 2,00 € για την κα΄λυψη των εξόδων του αγώνα.
* Πληροφορίες στα τηλέφωνα:

6985030165 (Αντώνης Κλεισιάρης)

6972890371 (Δημήτρης Τραπέζας)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2013

4:30 έως 5:30 Παράδοση αριθμών εκκίνησης στην αφετηρία (υπαίθριο θέατρο Καστράκι)

5:30 Ομιλία από εκπρόσωπο της «Καλλιστώ» - Καλωσόρισμα από τους διοργανωτές.

6:00 Εκκίνηση του αγώνα των 5 χλμ.

6:15 Εκκίνηση του αγώνα των 10 χλμ.

7:00 έως 8:00 Τερματισμός αθλητών

8:00 Απονομή επάθλων

8:05 Δωρεάν εδέσματα από τη διοργάνωση, προσφορές δρομέων και τους χορηγούς του αγώνα.