



Οδηγίες Αγώνων – Όροι Συμμετοχής – Περιγραφή Αγώνων

Ο Δήμος Ορεστιάδας, προκηρύσσει και διοργανώνει τον 3ο παραποτάμιο δρόμο Άρδα (10 χιλιομέτρων), που θα πραγματοποιηθεί στις Καστανιές Έβρου, το Σάββατο 28 Ιουλίου 2018, στο πλαίσιο της συνάντησης νέων «Άρδας 2018», υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ Αν. Μακεδονίας και Θράκης. Παράλληλα, την ίδια μέρα θα διεξαχθεί και αγώνας δρόμου τριών (3) χιλιομέτρων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ώρα εκκίνησης του αγώνα των 10 χλμ: 18:30 (είσοδος χώρου εκδηλώσεων).
Χρονικό όριο: Δύο (2) ώρες (επιτρέπεται το δυναμικό βάδισμα).

Ώρα εκκίνησης του αγώνα των 3 χλμ: 18:40 (είσοδος χώρου εκδηλώσεων).
Χρονικό όριο: Μία (1) ώρα (επιτρέπεται το δυναμικό βάδισμα).

ΟΡΙΟ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας συμμετοχής στους Αγώνες των 3 χλμ και 10 χλμ. Ωστόσο για τους ανήλικους συμμετέχοντες θα πρέπει ο γονέας ή κηδεμόνας να συμπληρώσει την υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης που υπάρχει στο link του site του Δήμου Ορεστιάδας www.orestiada.gr και να την προσκομίσει την ημέρα των αγώνων υπογεγραμμένη στη

γραμματεία. Για τα παιδιά κάτω των 10 ετών απαραίτητη είναι η συνοδεία κατά τη διάρκεια του αγώνα.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Για την εγγραφή στις διαδρομές των 3 χλμ & 10 χλμ απαιτείται η συμπλήρωση της σχετικής αίτησης συμμετοχής που θα βρείτε στο ειδικό σύνδεσμο <https://www.orestiada.gr/dimos/athlismos/3os-parapotamios-dromos-ardas-2018/aitisi-symmetoxis-3ou-parapotamiou-dromou-arda-2018/> στην ιστοσελίδα του Δήμου Ορεστιάδας (www.orestiada.gr).

Οι αιτήσεις υποβάλλονται μέχρι **και την Τρίτη 24 Ιουλίου 2018**.

Εγγραφές (περιορισμένος αριθμός) μπορούν να γίνουν μέχρι και μία ώρα πριν από την έναρξη των Αγώνων στη Γραμματεία, στον χώρο της εκκίνησης.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται για τυχόν διευκρινήσεις στο τηλ. 2552350334 (Δήμος Ορεστιάδας) και στο τηλ. 6936711497 (Ανδρέας Παλεράς).

Το κόστος συμμετοχής για τη διαδρομή των 10 χιλιομέτρων είναι 5 € (κατάθεση στη γραμματεία) και θα αφορά στην είσοδο των δρομέων στις εκδηλώσεις της Συνάντησης Νέων μόνον για εκείνη την ημέρα (28/7/2018). Θα ισχύσει περιορισμός συμμετεχόντων (200 άτομα). Η συμμετοχή στη διαδρομή των 3 χιλιομέτρων είναι δωρεάν.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΛΟΙΠΟΥ ΥΛΙΚΟΥ – ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί την ημέρα του αγώνα από τη γραμματεία (είσοδος χώρου εκδηλώσεων) μέχρι μισή ώρα πριν την έναρξη. Για την επιβεβαίωση της εγγραφής απαιτείται η επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου (διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης κλπ).

Για τη διαδρομή των 10 χλμ.

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής.
- Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής.
- Αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής για την τσάντα του δρομέα.
- Μπλουζάκι με το λογότυπο του αγώνα.

Σε όσους τερματίσουν θα δοθούν:

- Αναμνηστικό μετάλλιο.
- Δίπλωμα συμμετοχής.

Για τη διαδρομή των 3 χλμ.

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής.
- Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής.
- Αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής για την τσάντα του δρομέα.

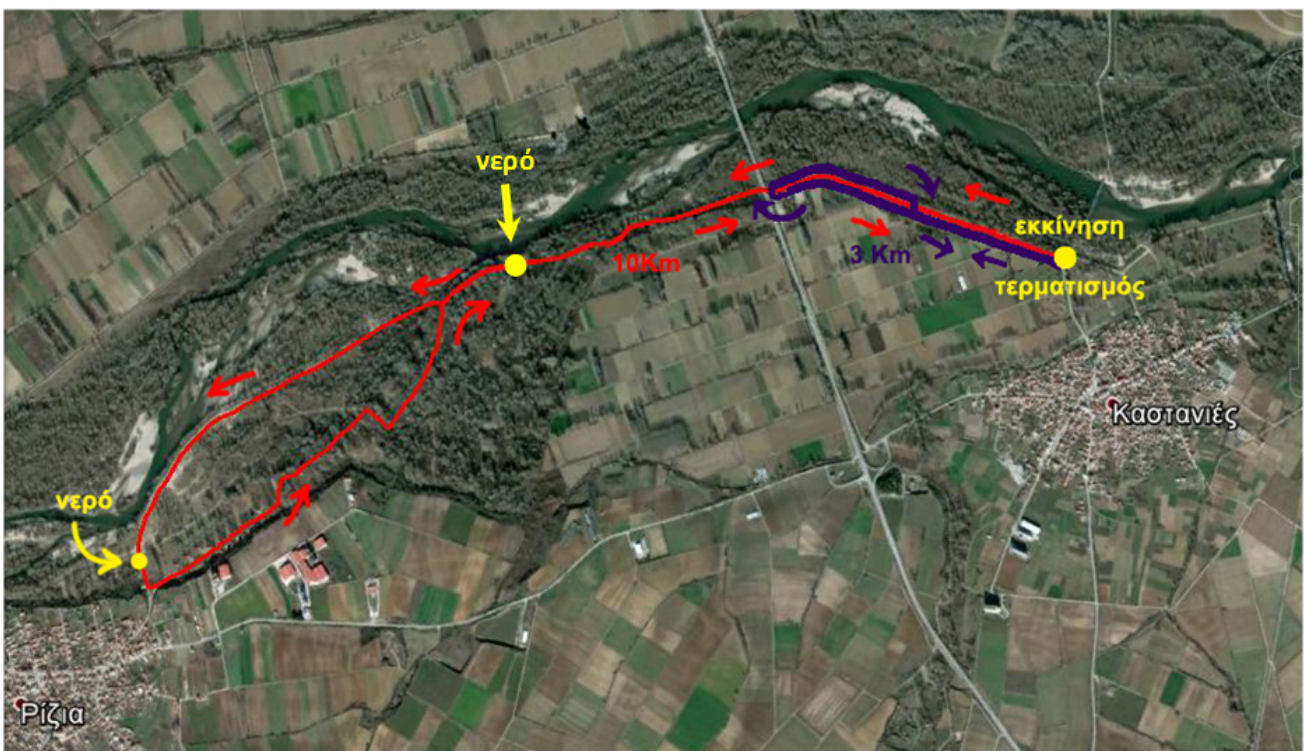
Σε όσους τερματίσουν θα δοθούν:

- Αναμνηστικό μετάλλιο.
- Δίπλωμα συμμετοχής.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Οι Αγώνες 3 χλμ και 10 χλμ θα έχουν εκκίνηση και τερματισμό στην είσοδο του χώρου των εκδηλώσεων.

Η διαδρομή κινείται εξολοκλήρου σε χωμάτινους αγροτικούς και δασικούς δρόμους.



ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δικά τους μέσα στο χώρο εκκίνησης του αγώνα και θα πρέπει να βρίσκονται εκεί τουλάχιστον μία (1) ώρα πριν την έναρξη του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η τσάντα με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει, στους χώρους που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή κοντά στην Εκκίνηση/Τερματισμό. 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.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πάνω στην Τσάντα θα πρέπει να φαίνεται ευκρινώς κολλημένος (στο σημείο που υποδεικνύεται) ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή θα πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό θα παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα 3 χλμ και 10 χλμ στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό. Στον αγώνα των 10 χλμ θα δοθεί επιπλέον εμφιαλωμένο νερό στη μέση της διαδρομής, στα 4,5 χλμ και στα 7 χλμ..

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ

Υπάρχουν χημικές τουαλέτες για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και του ΣΕΓΑΣ για τους Αγώνες Δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς Αριθμό Συμμετοχής.

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, αλλά και κατά τη διάρκεια των διαδρομών. Αμέσως μετά τον τερματισμό όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα συμμετοχής. Όλοι θα κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.

Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Οι δρομείς παραλαμβάνουν την τσάντα με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Έπαθλα (κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των Αγώνων 3 χλμ & 10 χλμ.

Επίσης, έπαθλα (κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους βετεράνους των 10 χλμ άνδρες άνω των 45 ετών και γυναίκες άνω των 40 ετών.

Αναμνηστικά μετάλλια απονέμονται σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν εντός των χρονικών ορίων.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Αγαπητοί Δρομείς,

Για να απολαύσετε πραγματικά τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής στον «3^ο Παραποτάμιο Δρόμο Άρδα 2018» θα πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς την ημέρα του αγώνα έτσι ώστε να μη θέσετε τον εαυτό σας σε τυχόν κίνδυνο.

Ως Οργανωτική Επιτροπή των αγώνων είμαστε οργανωτικά και ηθικά, υποχρεωμένοι να επιστήσουμε την προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες στα παρακάτω σημεία.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν πως, είτε έχουν κάνει ιατρικό check up, ιδιαίτερα καρδιολογικό, είτε όχι, είτε υπάρχει προηγούμενο πάσης φύσεως ιατρικό πρόβλημα, σε κάθε περίπτωση, η ευθύνη συμμετοχής ή μη βαραίνει αποκλειστικά τον συμμετέχοντα - δρομέα.

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση και ξεκουραστείτε από νωρίς της προηγούμενης ημέρας. Ετοιμάστε αποβραδής τα απαραίτητα για τη συμμετοχή σας. Το δείπνο της προηγούμενης ημέρας θα πρέπει να είναι ελαφρύ και αναλογικά, πλούσιο σε υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες). Να μην ξεχάσετε την ενυδάτωσή σας, ιδιαίτερα, αν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα οιοπνευματώδη κατά τις προηγούμενες ημέρες.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα και αν πρόκειται για κάτι που επιθυμείτε διακαώς και προετοιμαστήκατε γι αυτό σκληρά. Τα περισσότερα ιατρικά περιστατικά συμβαίνουν σε αθλητές οι οποίοι, παρόλο που δε αισθάνονται καλά, συμμετέχουν κανονικά, διότι δεν θέλουν να χάσουν το συγκεκριμένο αθλητικό γεγονός. Αν νιώθετε ότι έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, αν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, παρακαλούμε μην λάβετε μέρος σε κανένα αγώνα δρόμου. Να μην ρισκάρτε την υγεία σας.

Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες στα πόδια σας.

Γευματίστε σχετικά νωρίς (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες) ώστε να έχετε χωνέψει.

Ξεκινήστε έγκαιρα από τον τόπο διαμονή σας για την Αφετηρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει stress.

Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό.

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Να θυμάστε ότι, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του αγώνα και κατ'επέκταση της επιβάρυνσης του οργανισμού τόσο αυξάνεται η σημασία της σωστής και τακτικής ενυδάτωσης και της κατάλληλης τροφοδοσίας. Να πίνετε τακτικά υγρά, αλλά να μην το παρακάνετε. Μην παίρνετε περισσότερα υγρά από αυτά που νιώθετε ότι χρειάζεστε. Να προτιμάτε τα σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει σε άλλες διοργανώσεις ή στην καθημερινή σας προπόνηση. Να προτιμάτε τα ρευστά και παχύρρευστα σκευάσματα που αφομοιώνονται ευκολότερα από τον οργανισμό.

Τρέξτε ανάλογα με το επίπεδο της προετοιμασίας σας, ή τρέξτε χωρίς να πιέζεται τον εαυτό σας, ιδιαίτερα αν το επίπεδο της προετοιμασίας σας για τον αγώνα στον οποίο συμμετέχετε δεν είναι ικανοποιητικό. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιθανότερο

είναι να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του αγώνα χωρίς να χρειαστείτε κάποια ιατρική βοήθεια.

Ιατροί θα καλύψουν υγειονομικά τον αγώνα και εθελοντές θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής για να σας παρέχουν τη απαραίτητη βοήθεια αν την χρειαστείτε.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε τον αγώνα, μη σταθείτε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά αν αισθάνεστε ότι ζαλίζεστε και πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε αυτά που χάθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Πηγαίνετε στο χώρο που θα παραλάβετε τα πράγματά σας, όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και φορέστε στεγνά και ζεστά ρούχα. Στη συνέχεια, φροντίστε να πίνετε υγρά, αλλά με αργό ρυθμό. Φροντίστε να φάτε λίγο αργότερα, πάντα με τον ίδιο αργό ρυθμό. Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθανθείτε ατονία, ζάλη, αδυναμία να κινηθείτε, αναζητήστε αμέσως το παρευρισκόμενο ιατρικό προσωπικό.