**3oς ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΒΟΡ. ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ ΄΄Ο ΤΑΝΑΟΣ΄΄\***

**Ο Δήμος Βόρειας Κυνουρίας,**

**Η τοπική κοινότητα Αγίου Πέτρου Κυνουρίας, με την αρωγή των τοπικών φορέων και των επαγγελματιών της Κοινότητας**

**Και με την ευγενική συμμετοχή του Συλλόγου των Σπαρτιατών Δρομέων ως τεχνικών συμβούλων του αγώνα,**

**ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΟΥΝ ΤΟΝ 3ο ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΒΟΡΕΙΑΣ ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ**

**΄΄Ο ΤΑΝΑΟΣ΄΄**

**Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 26/07/2020**

**Ώρα: 09.30 π.μ. o Hμιμαραθώνιος/ 09.45 ο αγώνας των 6 χλμ.**

**Αφετηρία – τερματισμός: Αγ.Πέτρος Αρκαδίας**

**Απόστασεις αγώνων:21 χλμ.(Ημιμαραθώνιος) και αγώνας 6χλμ.**

**ΟΙ ΕΝ ΛΟΓΩ ΑΓΩΝΕΣ ΕΝΤΑΣΣΟΝΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΙΚΟ ΔΙΗΜΕΡΟ, ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΕΤΡΟΥ, ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 25 – 26/7/2020 , ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΚΡΟΝΙΟΥ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ**

**Κατηγορίες αγώνων**

* **Αγώνας 21,3 χλμ. ΄΄3ος ΑΓΩΝΑΣ ΒΟΡ. ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ Ο ΤΑΝΑΟΣ΄΄, που ξεκινάει από τον Άγιο Πέτρο, και ακολουθει την διαδρομή, Καστρί – Ωριά – Έλατος – Αγ. Πέτρος ΟΛΟΣ ΣΕ ΑΣΦΑΛΤΙΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ**
* **Αγώνας 6χλμ. πλήρης Φυσιολατρικός Γύρος Άγιου Πέτρου**

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΩΝ**

**Ημιμαραθώνιος Βόρειας Κυνουρίας ΄΄Ο ΤΑΝΑΟΣ΄΄**

Η εκκίνηση θα δοθεί στις 09:30 ακριβώς στην κεντρική πλατεία του Αγίου Πέτρου. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται έως και μία ώρα το αργότερο πριν την εκκίνηση στην αφετηρία για τη παραλαβή των αριθμών και των chip χρονομέτρησης. Ο αγώνας είναι κυκλικός ΚΑΙ ΔΙΕΞΑΓΕΤΑΙ ΟΛΟΣ ΕΠΙ ΑΣΦΑΛΤΙΝΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ, απίστευτου κάλλους, με πολύ μικρή κίνηση οχημάτων. Η διαδρομή που θα ακολουθήσει ο αγώνας είναι Αγ. Πέτρος – Καστρί – Ωριά – Έλατος, και είναι σχεδόν 21χλμ. πράγμα που τον εντάσσει στην κατηγορία των Ημιμαραθωνίων! **Βραβεύσεις:** Θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι και οι 3 πρώτες της γενικής κατάταξης ΕΝΩ ΘΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ ΕΞΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

|  |
| --- |
| **Στους άνδρες** |
| 18-35 |
| 36-49 |
| 50-59  60+ |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Στις γυναίκες** |
| 18-45 |
| 45 + |
|  |
|  |
|  |

* **Χρονικό όριο του αγώνα:** Ορίζονται οι 3 ώρες(μέχρι τις 12.30).
* **Σταθμοί ανεφοδιασμού:** Περίπου ανά 3 χλμ.
* **Δικαίωμα συμετοχής:**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες, άνω των 17 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα. Η συμμετοχή στον αγώνα αθλητών κάτω των 17 ετών ΔΕΝ θα επιτραπεί.

* **Έπαθλα – αναμνηστικά:** Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δωθεί αναμνηστικό ανάγλυφο μετάλλιο, ενώ θα δωθεί και δωρεάν αναμνηστικό βαμβακερό μπλουζάκι, με το λογότυπο του αγώνα
* **Κόστος συμμετοχής:**

Δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

* **Δηλώσεις συμμετοχής:**

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=eaed1d7e6f74f0c1432ee61ec2d814ab&l=GR>

 μέχρι και την Τετάρτη 22/7! Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα δωθούν την ημερα του αγώνα

**Αγώνας 6χλμ. ΄΄ΠΛΗΡΗΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ ΑΓΙΟΥ ΠΕΤΡΟΥ΄΄**

Παράλληλα με τον Ημιμαραθώνιο θα διεξαχθεί και ένας δεύτερος μικρότερος αγώνας 6 χλμ. με κοινή εκκίνηση και τερματισμό – αυτόν στην κεντρική πλατεία του Άγιου Πέτρου! Ο μικρότερος αγώνας θα ξεκινήσει στις 09.45 το πρωί μετά την εκκίνηση του Ημιμαραθώνιου αγώνα, προκειμένου να μην υπάρχει συνωστισμός στην εκκίνηση του αγώνα! Ο εν λόγω αγώνας θα πορευτεί, μέχρι το 2,5ο χλμ. επί της ασφάλτινης οδού Άγιου Πέτρου - Καστρίου, όπου εκεί θα στρίψει δεξιά, μέσα σε χωματόδρομο, και θα διανύσει μία περιοχή απίστευτου κάλλους, ανάμεσα σε κερασιές, και άλλα δέντρα, με μοναδική θέα από ψηλά, το χωριό του Άγιου Πέτρου, στον οποίο και θα εισέλθετε από παράπλευρο – της κεντρικής αρτηρίας – παράπλευρο δρόμο! Τα υπόλοιπα 3,5χλμ. διεξάγονται σε χωμάτινο δρόμο, που δεν απαιτεί κάποιο κάποια ειδική τεχνική

* **Βραβεύσεις:** Θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι και οι 3 πρώτες της γενικής κατάταξης. Όλοι οι δρομείς θα πάρουν ενδεικτικό μετάλλιο συμμετοχής.
* **Σταθμοί ανεφοδιασμού:**
* 2,5o χλμ. με νερό
* Τερματισμός
* **Δικαίωμα συμετοχής:**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες, άνω των 13 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα.

* **Κόστος συμμετοχής:**

Δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

**Δηλώσεις συμμετοχής:**

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=eaed1d7e6f74f0c1432ee61ec2d814ab&l=GR>

μέχρι και την Τετάρτη 22/7! Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα δωθούν την ημερα του αγώνα

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

**ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΕΥΘΥΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Όλοι οι αθλητές τρέχουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και για κάθε τυχόν τραυματισμό τους που ενδεχομένως θα τους συμβεί η διοργάνωση δεν ευθύνεται και παραιτούνται από οποιαδήποτε αξίωση αποζημίωσης. Επίσης θα πρέπει πρόσφατα να έχουν περάσει από τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, και έχουν λάβει την σχετική άδεια από τους γιατρούς ότι μπορούν να συμμετάσχουν σε αγώνα τρεξίματος.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και ανάρτηση σε όλες τις δρομικές ιστοσελίδες.

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

Οι απονομές θα γίνουν μετά την λήξη των αγώνων, περίπου στις 12.30, επάνω στην Κεντρική Πλατεία του Αγ. Πέτρου, και αφού λήξει και ο Ημιμαραθώνιος αγώνας!

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

Θα υπάρξει γιατρός και ασθενοφόρο

**ΑΛΛΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Ο αγώνας θα διεξαχθεί κάτω από οποιεσδήποτε καιρικές συνθήκες (πλην ακραίων καιρικών φαινομένων). Η νέα ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, σε περίπτωση αναβολής θα ανακοινωθεί έγκαιρα μέσω του τύπου.

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ για όλα τα αθλήματα:**

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=eaed1d7e6f74f0c1432ee61ec2d814ab&l=GR>

μέχρι και την Τετάρτη 22/7! Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα δωθούν την ημερα του αγώνα

**ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ:**

**Θα υπάρξει αυθημερόν εκδρομή από την Αθήνα! Η εκδρομή θα ξεκινήσει από την πλατεία Καραϊσκάκη στην Αθήνα(Μεταξουργείο) στις 5.30 το πρωί, μπροστά από το ξενοδοχείο STANLEY! Η επιστροφή θα γίνει περίπου στις 15.00 από τον Αγ. Πέτρο και μετά το πέρας των εκδηλώσεων! Για να δηλώσετε συμμετοχή στην εκδρομή παρακαλούμε στείλτε μαιλ στο** [**lakoniaultrarunning@gmail.com**](mailto:lakoniaultrarunning@gmail.com)**, προκειμένου την δήλωσή σας ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ! To κόστος της εκδρομής ορίζεται στα 15,00 ευρώ, και θα πρέπει στο καταθετήριο να αναγράψετε το ονοματεπώνυμό σας και την αιτιολογια ΄΄ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΑΝΑΟΥ ΔΡΟΜΟΥ΄΄!Προκειμένου να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή σας στην εκδρομή θα πρέπει να καταθέσετε το εν λόγω ποσό στην ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ, στον Αριθμό λογαριασμού 50 7306 3798 547 ΙΒΑΝ: GR0801 7207 3000 5073 0637 98 547(ονοματεπώνυμο δικαιούχου ΓΟΡΑΝΙΤΗΣ ΠΑΥΛΟΣ)!To εν λόγω ποσό καλείστε να το καταθέσετε μέχρι την Τετάρτη 22/7/2020!**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: H EΚΔΡΟΜΗ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΑΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΟΥΝ 35 ΑΤΟΜΑ, ΟΣΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΩΤΑΤΟ ΟΡΙΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΤΟ 65% ΤΗΣ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΟΥΛΜΑΝ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΕΙ ΜΕ ΠΟΥΛΜΑΝ!Για αυτόν τον λόγο είναι και σχετικά αυξημένη η τιμή της μετακίνησης σας με πούλμαν!**

**Για πληροφορίες (ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ)** που αφορούν στον αγώνα μπορείτε να απευθύνεστε στα εξής email και τηλέφωνα:

Γορανίτης Παυλος email: pavlosgor@gmail.com ή στο 6936853165 ή στο 6955985506

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ:** H γραμματεία των αγώνων, θα λειτουργήσει την ημέρα των αγώνων στις 08.00 το πρωί, όπου θα μπορείτε να προσέλθετε προκειμένου να λάβετε τον αριθμό σας και το τσιπ χρονομέτρησης!

Πρωτόκολλα αγώνα , λόγω της πανδημίας του COVID 19

Λόγω των εξαιρετικά δυσμενών και πρωτόγνωρων συνθηκών εξαιτίας της πανδημίας του COVID 19, αναγκαζόμαστε να ακολουθήσουμε συγκεκριμένα πρωτόκολλα στον αγώνα, προκειμένου την αποφυγή δυσάρεστων περιπτώσεων και τα οποία οφείλουν οι αθλητές να ακολουθήσουν, και να τα διαβάσουν με την δέουσα προσοχή!Τα αντίστοιχα πρωτόκολλα είναι τα κάτωθι:

***ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΓΩΝΑ***  
Η εκκίνηση σε έναν αγώνα τρεξίματος ουσιαστικά αποτελεί, τον πιο συνηθισμένο χώρο συνωστισμού των αθλητών και ως εκ τούτου είναι αυτή που πρέπει να προσεχθεί περισσότερο, προκειμένου την αποφυγή μεγάλου όγκου αθλητών!Η κάθε τμηματική εκκίνηση θα είναι αριθμημένη (1η, 2η, 3η,…) θα περιλαμβάνει 6 αθλητές και θα πραγματοποιείται κάθε 20 δευτερόλεπτά. Θα υάρχουν σημάδια κάτω στο έδαφος όπου θα σταθούν οι αθλητές, στην εκκίνηση – σημάδια τα οποία θα είναι σε απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο προκειμένου να αποφευχθεί ο συνωστισμός μεταξύ των αθλητών! Ο χώρος της εκκίνησης θα είναι 50 μέτρα μακρύτερα από τον χώρο της γραμματείας, και δεν θα υπάρχει κανείς εκεί, πέραν των αθλητών και των ανθρώπων της διοργάνωσης οι οποίοι φυσικά και θα φέρουν τον απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό(μάσκες/ γάντια)!Οι εκκινήσεις των 2 αγώνων θα γίνουν με διαφορά ενός τετάρτου, προκειμένου να αποφευχθει περαιτέρω συνωστισμός!

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

Η γραμματεία του αγώνα, θα λειτουργήσει την Κυριακή 26/7 από ώρες 08.00 – 09.15 λίγο πριν την εκκίνηση του αγώνα! Για να μην δημιουργηθεί συνωστισμός κατά την διάρκεια παράδοσης των αριθμών συμμετοχής, ειδικά το πρωί του αγώνα όπου παρατηρείται αυτό, θα έχουν τοποθετηθεί ειδικά σημάδια στο έδαφος που θα οριοθετούν τον χώρο όπου θα πρέπει να κάτσει ο κάθε αθλητής προκειμένου να λάβει τον αριθμό συμμετοχής του! Η εν λόγω απόσταση των εν λόγω σημαδιών θα είναι τουλάχιστον 2 μέτρα! Επίσης επάνω στην γραμματεία θα έχουν εναποθετηθεί μπουκάλια με αντισηπτικό υγρό!

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ**  
Ο κάθε αθλητής θα έχει το δικαίωμα να πάρει εκκίνηση στον αγώνα, μόνο εφόσον έχει αποδεχτεί τους ειδικούς όρους συμμετοχής και διεξαγωγής του φετινού αγώνα, που συνδέονται με την υγειονομική κρίση (αποδοχή αστικής ευθύνης σε περίπτωση που είναι φορέας του κορωνοϊού συμπτωματικός ή μη, αποδοχή αποποίησης ευθύνης των διοργανωτών για πιθανή μετάδοση του κορωνοϊού! Για του λόγου το αληθές κάθε αθλητής που θα έρχεται στην γραμματεία του αγώνα, θα υπογράφουν την σχετική υπεύθυνη δήλωση!

**ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Πάνω στην διαδρομή του αγώνα και σε όλη την διάρκειά του και το μήκος του, θα υπάρχουν οχήματα της διοργάνωσης, που μεταξύ άλλων προκειμένου την εύρυθμη λειτουργία και την ασφάλεια του αγώνα, θα παρεμβαίνουν όπου απαιτείται όταν θα εντοπίζουν σημεία συνωστισμού των δρομέων, είτε κατά την διάρκεια του αγώνα ή ακόμα και στους σταθμούς του ανεφοδιασμού, κάνοντας τις κατάλληλες υποδείξεις

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος θα υπάρχει έμπειρο ιατρικό προσωπικό για να παρέμβει όπου χρειαστει! Το ιατρικό προσωπικό μας, φυσικά θα φέρει τον απαραίτητο υγειονομικό εξοπλισμό(γάντια, μάσκες)

**ΣΤΑΘΜΟΊ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΎ**

Οι 5 σταθμοί που στελεχώνουν τον αγώνα μας, θα είναι φέτος εναρμονισμένοι με τις ειδικές συνθήκες! Έτσι ΟΛΟΙ ανεξαιρέτως οι εθελοντές που θα στελεχώνουν τους εν λόγω σταθμούς, θα φέρουν το απαραίτητο υγεινομικό υλικό(μάσκες γάντια), ενώ όλοι οι σταθμοί θα έχουν επάνω αντισηπτικό υγρό για όποιον επιθυμεί την χρήση του! Τα υγρά που θα δίνονται στους αθλητές(νερό, ισοτονικό, αναψυκτικά) θα είναι σε ατομικές συσκευασίες μπουκαλάκια της μίας χρήσης, τα οποία θα μαζευτούν κατά την διασπορά τους, μετά την χρήση τους! Τρόφιμα δεν χρειάζονται να δωθούν στους εν λόγω αγώνες, καθώς είναι λίγα τα χλμ. των αγώνων!

**ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**  
Ο χώρος του τερματισμού είναι κοινή με την εκκίνηση του αγώνα, και λόγω τόσο του εύρους των αθλητών όσο και των χιλιομέτρων του αγώνα, δεν πρόκειται να παρατηρηθεί συνωστισμός κατά την διάρκεια της εξέλιξης τους!

**ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΩΝ**  
Η τελετή απονομών θα γίνει μετά το τέλος των αγώνων, με ελάχιστα καθίσματα διάσπαρτα σε διάφορα σημεία της πλατείας, προκειμένου να αποφευχθούν οι όποιοι συνωστισμοί!

**ΘΕΑΤΕΣ**   
Λόγω της φυσιογνωμίας του αγώνα, , δεν υπάρχει ιδιαιτέρως μεγάλος αριθμός θεατών στην εκκίνηση, και οι όποιοι θεατές υπάρχουν είναι συνήθως οι συνοδοί κάποιων αθλητών! Εμείς από την μεριά μας, θα ενημερώσουμε μέσα στον διαδικτυακό τόπο του αγώνα μας, όσοι επιθυμούν να δουν της εκκίνηση του αγώνα, να μείνουν σε ασφαλής απόσταση από τους αθλητές, και να μην ανακατατευτούν με αυτούς!

\*« Τάναος δρόμος» ( Τάναον ονειροδρόμιο) Ο Τάνος , που διαμορφώνει και σηματοδοτεί τα χωριά του Καστριού και τον Άγιο Πέτρο, ξεχωρίζει τόσο για το φυσικό του μεγαλείο και το σύμπλεγμα των ρεμάτων, όσο και για τα μοναδικά πολιτιστικά μνημεία που τον περιβάλλουν (πέτρινα γεφύρια-μοναστήρια κ.λ.π.). Ο «Τάναος δρόμος» προσφέρει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες αθλητές, αλλά και ερέθισμα και κίνητρο για τους επισκέπτες, να γνωρίσουν τα πανέμορφα χωριά της περιοχής και να θαυμάσουν τα φυσικά και πολιτιστικά τους μνημεία. Ο Τάνος οφείλει την ονομασία του στους Δαναούς, που για ένα διάστημα και πριν την οριστική τους εγκατάσταση στην Αργολίδα έμειναν στον τόπο μας. Η Ινδοευρωπαϊκή ρίζα danu σημαίνει νερό, ποταμός. Η πρώτη γραπτή μαρτυρία για τον Τάνο βρίσκεται στην Ηλέκτρα του Ευριπίδη, 5ος π.Χ.: «…ος αμφί ποταμόν Τάναον Αργείας όρους τέμνοντα γαίας Σπαρτιάτιδός τε γης…» Αναφορά στον Τάνο κάνει και ο περιηγητής Παυσανίας, το 155 μ.Χ. : «Ποταμός δε καλούμενος Τάναος (εις δη γαρ ούτος εκ του Πάρνωνος κάτεισι) ρέων δια της Αργείας εκδίδωσιν εις τον Θυρεάτην κόλπον.».