**6ος ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ**

**΄΄ΚΟΣΜΑΣ Ο ΑΙΤΩΛΟΣ΄΄**

**ΘΕΡΜΟ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ,**

**19/08/2020**

Ο Δήμος Θέρμου

Προκηρύσσει τον 6ο Λαϊκό Αγώνα Δρόμου, που θα πραγματοποιηθεί στο Θέρμο Αιτωλοακαρνανίας την Τετάρτη στις 19 Αυγούστου 2020, με την επωνυμία:

**6ος ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΄΄ΚΟΣΜΑΣ Ο ΑΙΤΩΛΟΣ΄΄**

**Ημερομηνία Αγώνα: 19/08/2020, ημέρα Τετάρτη, 18.30**

**Τόπος διεξαγωγής: Θέρμο Αιτωλοακαρνανίας**

**Αγωνίσματα:**

**-Aγώνας 10,2χλμ. για ενήλικες(ώρα εκκίνησης 18.30)**

**-Αγώνας 5,1χλμ. για ενήλικες και παιδιά άνω των 13 ετών(ώρα εκκίνησης 18.35)**

**Εκκίνηση - Τερματισμός αγώνα: Κεντρική πλατεία Θέρμου Αιτωλοακαρνανίας**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

* 16.00: Άνοιγμα γραμματείας, στην Κεντρική Πλατεία Θέρμου για παράδοση αριθμών και τσιπ χρονομέτρησης.
* 18.30: Εκκίνηση Αγώνα 10,2 χλμ.
* 18.35: Εκκίνηση Αγώνα 5,1χλμ.
* 20.00:Λήξη αγώνων
* 20.15:Απονομές στους νικητές και ειδικές βραβεύσεις.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ 10,2χλμ.**

**Εκκίνηση**: Η εκκίνηση του αγώνα θα γίνει στις 18.30 ακριβώς, **από την Κεντρική Πλατεία του Θέρμου** – όπου και ο τερματισμός. Η εκκίνηση θα δωθεί από την Κεντρική πλατεία Θέρμου, όπου θα γίνει και ο τερματισμός! Η διαδρομή κινείται ολόκληρη επί ασφάλτινου τερέν, και πηγαίνει μέχρι λίγο έξω από το Θέρμο, με την μέθοδο του πέρα δώθε, όπου τόσο ο αγώνας των 5 χλμ. στο ενδιάμεσο, όσο και των 10 χλμ. στο δικό του ενδιάμεσο θα κάνουν αναστροφή και θα τερματίσουν στην Κεντρική Πλατεία του Θέρμου!

**Έπαθλα-Δώρα:** Σε όλους τους συμμετέχοντες, θα δοθούν βαρύτιμα μπρούτζινα μετάλλια. Κύπελλα θα δοθούν στους 3 πρώτους άνδρες και στις 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας, ενώ θα δοθούν έπαθλα στους 3 πρώτους και στις 3 πρώτες των ηλικιακών κατηγοριών. Οι κατηγορίες που θα βραβευτούν στους άντρες είναι:

-Μέχρι 29 ετών

-30-39 ετών

-40-49 ετών

-50-59 ετών

-60 & άνω

Ενώ στις γυναίκες οι κατηγορίες που θα βραβευτούν θα είναι:

-Mέχρι 39 ετών

-40 ετών και άνω

**Πληροφοριές Διαδρομής:** Η διαδρομή κινείται ολόκληρη επί ασφάλτινου τερέν, και πηγαίνει μέχρι λίγο έξω από το Θέρμο, με την μέθοδο του πέρα δώθε, όπου τόσο ο αγώνας των 5 χλμ. στο ενδιάμεσο, όσο και των 10 χλμ. στο δικό του ενδιάμεσο θα κάνουν αναστροφή και θα τερματίσουν στην Κεντρική Πλατεία του Θέρμου!

 Στην διαδρομή θα υπάρχει εξειδικευμένος γιατρός, ασθενοφόρο, καθώς και περιπολικό που θα συνοδεύει τους δρομείς, ενώ μπροστά από τον πρώτο δρομέα θα υπάρχει μηχανή όπου θα δείχνει τον δρόμο στον προπορευόμενο δρομέα. Χιλιομέτρηση θα υπάρχει σε κάθε χιλιόμετρο του αγώνα.

Οι σταθμοί ανεφοδιασμού θα είναι στα κάτωθι σημεία:

-στο 2,5ο χλμ  με νερό

-στο 5ο χλμ

-στο 7,5 χλμ.

Η γραμματεία θα ανοίξει στις 16.00 το απόγευμα – 2 ώρες πριν τον αγώνα, όπου θα μπορέσετε να παραλάβετε τον αριθμό σας και το τσιπ χρονομέτρησης!

**Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο την 1 ½ ώρα(μέχρι τις 20.00).

**Τερματισμός του αγώνα:** Ορίζεται πάνω στην Κεντρική πλατεία Θέρμου!

**Χρονομέτρηση του αγώνα:** Ο αγώνας θα έχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, και τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν αμέσως μετά τον αγώνα. Το τσίπ χρονομέτρησης καλούνται όλοι οι δρομείς να το επιστρέψουν μετά τον αγώνα τους.

**Κόστος συμμετοχής:** Ο αγώνας είναι δωρεάν προσφορά του Δήμου Θέρμου και δεν απαιτείται κάποιο κόστος συμμετοχής!

**Δικαίωμα συμμετοχής:** 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.

**Κόστος συμμετοχής:** Δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

**ΕΠΕΙΔΗ ΟΜΩΣ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΝΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ, ΕΙΔΙΚΑ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΝΑ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΡΚΕΤΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΝΩ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΔΕΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ, ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΟΣΟΙ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΜΑΣ. ΘΑ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΒΕΒΑΙΟΙ ΟΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.**

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Για συμμετοχές μπορείτε να δηλώσετε ηλεκτρονικά εδώ:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=07e79804d55e8f2260428e1e4c9cb322&l=GR>

Παρακαλείστε να δηλώσετε συμμετοχή μέχρι τις 16 Αυγούστου προκειμένου να διευκολυνθεί ο καλύτερος προγραμματισμός μας. Δηλώσεις συμμετοχής την ημέρα του αγώνα θα γίνουν για περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων και μέχρι πριν μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

**Φύλαξη πραγμάτων:** Θα υπάρχει ειδικά διαμορφωμένος χώρος, στο Θέρμο από όπου θα μπορείτε να τα πάρετε μετά το τέλος του αγώνα.

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

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ 5,1χλμ.**

Φέτος για πρώτη φορά καθιερώνεται και ένας νέος μικρότερης απόστασης αγώνας, μήκους 5,1 χλμ. για αυτούς οι οποίοι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της μεγαλύτερης εκδρομής

**Εκκίνηση**: Η εκκίνηση του αγώνα θα γίνει στις 18.35 ακριβώς, **από την Κεντρική Πλατεία του Θέρμου** – όπου και ο τερματισμός, 5 λεπτά αφότου έχει ξεκινήσει ο μεγάλος αγώνας. Η διαδρομή ολόκληρη κινείται επί της ασφάλτου, με την μέθοδο του πέρα – δώθε, 2,5χλμ. και μετά επιτόπου επιστροφή, πάνω στον έναν από τους δύο βασικούς οδικούς άξονες του Θέρμου! Σταθμός ανεφοδιασμού με νερά θα υπάρχει στην αναστροφή!

**Έπαθλα-Δώρα:** Σε όλους τους συμμετέχοντες, θα δοθούν βαρύτιμα μπρούτζινα μετάλλια. Κύπελλα θα δοθούν στους 3 πρώτους άνδρες και στις 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας, ενώ θα δοθούν έπαθλα στους 3 πρώτους και στις 3 πρώτες των εξής ηλικιακών κατηγοριών. Οι κατηγορίες που θα βραβευτούν στους άντρες και στις γυναίκες είναι:

-Μέχρι 39 ετών

40 & άνω

Ενώ στις γυναίκες οι κατηγορίες που θα βραβευτούν θα είναι:

-Mέχρι 39 ετών

-40 ετών και άνω

Η γραμματεία θα ανοίξει στις 16.00 το απόγευμα – 2 ώρες πριν τον αγώνα, όπου θα μπορέσετε να παραλάβετε τον αριθμό σας και το τσιπ χρονομέτρησης!

**Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο την 1 ώρα (μέχρι τις 19.35).

**Τερματισμός του αγώνα:** Ορίζεται πάνω στην Κεντρική πλατεία Θέρμου!

**Χρονομέτρηση του αγώνα:** Ο αγώνας θα έχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, και τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν αμέσως μετά τον αγώνα. Το τσίπ χρονομέτρησης καλούνται όλοι οι δρομείς να το επιστρέψουν μετά τον αγώνα τους.

**Κόστος συμμετοχής:** Ο αγώνας είναι δωρεάν προσφορά του Δήμου Θέρμου και δεν απαιτείται κάποιο κόστος συμμετοχής!

**Δικαίωμα συμμετοχής:** 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. Η συμμετοχή στον αγώνα αθλητών κάτω των 13 ετών ΔΕΝ θα επιτραπεί.

**Κόστος συμμετοχής:** Δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

**ΕΠΕΙΔΗ ΟΜΩΣ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΝΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ, ΕΙΔΙΚΑ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΝΑ ΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΡΚΕΤΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΝΩ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΔΕΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ, ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΟΣΟΙ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΜΑΣ. ΘΑ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΒΕΒΑΙΟΙ ΟΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.**

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Για συμμετοχές μπορείτε να δηλώσετε ηλεκτρονικά εδώ:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=07e79804d55e8f2260428e1e4c9cb322&l=GR>

Παρακαλείστε να δηλώσετε συμμετοχή μέχρι τις 15 Αυγούστου προκειμένου να διευκολυνθεί ο καλύτερος προγραμματισμός μας. Δηλώσεις συμμετοχής την ημέρα του αγώνα θα γίνουν για περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων και μέχρι πριν μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

**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 – σημα΄δια 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)!*

*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 σημείατης 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!*

**Απορίες – πληροφορίες:**

Στα εξής τηλέφωνα:

- 6955985506/ 6936853165(ΓΟΡΑΝΙΤΗΣ ΠΑΥΛΟΣ)

***Η Οργανωτική Επιτροπή***

***Πρόεδρος: Σπύρος Κωνσταντάρας(Δήμαρχος Θέρμου)***

***Τεχνική διεύθυνση αγώνα: Παύλος Γορανίτης***