**ΑΓΩΝΕΣ ΜΝΗΜΗΣ ΛΕΛΑΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ 2021**

**Ο Δήμος Μαντουδίου - Λίμνης – Αγίας Άννας**

**Προκηρύσσει**

**τους Αγώνες Μνήμης αφιερωμένους στην μεγάλη αγωνίστρια της Ελληνικής Αντίστασης Λέλας Καραγιάννη\***

**με τις εξής διαδρομές:**

1. **Αγώνας Μνήμης ΄΄Λέλα Καραγιάννη΄΄ 17χλμ.**
2. **Limni City Trail 5χλμ.**
3. **Παιδικός αγώνας 700 μέτρων**

**Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 11 Σεπτεμβρίου 2021** *(η εν λόγω ημερομηνία επιλέχτηκε προκειμένου να είμαστε κοντά στην 8η Σεπτεμβρίου – ημέρα εκτέλεσης της Λέλας Καραγιάννη)*

**Τόπος διεξαγωγής αγώνων: Λίμνη Ευβοίας, Δήμου Μαντουδίου – Λίμνης – Αγίας Άννας– στην παραλιακή οδό, μπροστά από την προτομή της Λέλας Καραγιάννη**

**Ώρες εκκίνησης:**

* **Παιδικός αγώνας: 17.30**
* **Αγώνας Μνήμης Λέλας Καραγιάννη 17.45**
* **Limni City Trail 18.00**

 **AΓΩΝΑΣ ΜΝΗΜΗΣ ΛΕΛΑΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ**

**Ο κυρίως αγώνας από τους 3, είναι αφιερωμένος στην μεγάλη αγωνίστρια της αντίστασης Λέλας Καραγιάννη, που καταγόταν από την Λίμνη Ευβοίας! Η ώρα της εκκίνησης είναι στις 17.45! Ο αγώνας θα ξεκινήσει ακριβώς μπροστά από την προτομή της μεγάλης αυτής αγωνίστριας που βρίσκεται επί της παραλιακής οδού της Λίμνης Ευβοίας!**

**Γενικά:** Ο αγώνας είναι 17χλμ. περίπου! Εκκινούμε μπρος στο άγαλμα της Λέλας Καραγιάνη επί της Παραλιακής Οδού στην Λίμνη Ευβοίας και κινούμαστε στον παραλιακό άξονα προς τα ανατολικά. Περνάμε τα αναπαλαιωμένα βιομηχανικά μνημεία των παλαιών εργοστασίων επεξεργασίας του λευκόλιθου και φτάνουμε στα γραφικά Κατούνια (1ος σταθμός υδροδοσίας).

Ανηφορίζουμε σε υψίπεδο με εντυπωσιακή θέα στο Β.Ευβοϊκό και κατηφορίζουμε προς την παραλία του αη Γιωργη Βρυσούλας, περιοχή όπου σύμφωνα με την αρχαιοελληνική μυθολογία έγιναν οι γάμοι του Δία με την Ήρα.

Αρχίζουμε να ανηφορίζουμε στην πλαγια΄του επιβλητικού Μάκιστου και καταλήγουμε στην ιστορική μονή Αγ.Νικολάου Γαλατάκη, (2ος σταθμός υδροδοσίας).

 Κάνουμε αναστροφή συμβολικά γύρω από το δέντρο που φύτεψε ο τότε Πρόεδρος της Δημοκρατίας  για την αναγέννηση του καμμένου δασους μετά την μεγάλη πυρκαγιά του 2016.

Επιστρέφουμε κάνοντας αντίστροφα την ίδια διαδρομή προς τα δυτικά με θέα προς τον όμορφο ελαιώνα της Σπιάδας και την δημοφιλή  παραλία του Κοχυλίου.

 Περνώντας από τα Κατούνια (3ος σταθμός υδροδοσίας) επιστρέφουμε για τερματισμό μπρος στο άγαλμα της Λέλας  στην παραλιακή ζώνη της Λίμνης  απ' όπου είχαμε εκκινήσει.

**Οι σταθμοί υδροδοσίας είναι οι εξής:**

* Κατούνια στο 4ο χλμ.
* Μονή Αγίου Νικολάου (αναστροφή αγώνα) στο 8,7ο χλμ.
* Κατούνια στο 13,5ο χλμ.

**Χρονικό όριο αγώνα:**Το χρονικό όριο του αγώνα ορίζεται στις 2.30 ώρες και όλοι οι δρομείς καλούνται να έχουν τερματίσει τον αγώνα τους στις 20.15!

**Αντίτιμο αγώνα:**Ο αγώνας είναι ΔΩΡΕΑΝ υπό τις φροντίδες του Δήμου Μαντουδίου – Λίμνης – Αγίας Άννας και δεν απαιτείται κάποιο αντίτιμο συμμετοχής!

**Mετάλλια - έπαθλα:** Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν ένα βαρύτιμο μετάλλιο με την Λέλα Καραγιάννη επάνω! Θα βραβευτούν με κύπελλα οι 3 πρώτοι και οι 3 πρώτες της γενικής κατηγορίας ενώ θα γίνουν και οι εξής ηλικιακές βραβεύσεις:

***Άνδρες***

* Έως 29 ετών
* 30 – 39 ετών
* 40 – 49 ετών
* 50 – 59 ετών
* 60+

***Γυναίκες***

* Έως 29 ετών
* 30 – 39 ετών
* 40 – 49 ετών
* 50+

Όσοι βραβευτούν στην γενική κατηγορία εξαιρούνται της αντίστοιχης ηλικιακής τους!

**Εγγραφές:** Στον παρακάτω σύνδεσμο μπορείτε να γραφτείτε όσοι και όσες επιθυμείτε! Μπορούν να γραφτούν όλοι όσοι έχουν συμπληρώσει το 17ο έτος της ηλικίας τους, και πληρούν τις προϋποθέσεις που απαιτούν τα υγειονομικά πρωτόκολλα του Covid 19 που σας παραθέτουμε παρακάτω, ενώ είναι καλά στην υγεία τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαιτούμενες εξετάσεις! Για να δηλώσετε συμμετοχή παρακαλούμε πατήστε εδώ:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlx6LaVGoPt_yh9lsuQSBtTTdpn-vUhZBW4gkG9bUgmXsU0Q/viewform>

Οι εγγραφες θα ολοκληρωθούν την Πέμπτη 9 Σεπτεμβρίου! Εγγραφές θα γίνουν λίγες την ημέρα του αγώνα!

**Γραμματεία αγώνα:** Η γραμματεία του αγώνα θα ανοίξει στις 16.00 δίπλα στην εκκίνηση του αγώνα, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο πλησίον της προτομής της Λέλας Καραγιάννη

**Παρακαλούμε θερμά να δηλώσετε ΜΟΝΟ ΟΣΟΙ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΤΙ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΑΣ, ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ, ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ**

**LIMNI CITY TRAIL**

**Γενικά:O δεύτερος αγώνας μας, ουσιαστικά αποτελεί έναν πλήρη γύρο της γραφικής Λίμνης Ευβοίας, ενώ παράλληλα θα γνωρίσετε τον πανέμορφο οικισμό μας, από όλες του τις πλευρές!**

**Μετά την καταστροφική πυρκαγιά της Β. Εύβοιας, όπου κάηκαν εκατοντάδες χιλιάδες στρέμματα, ο αγώνας Limni City Trail αφιερώνεται στην πράσινη αναγέννηση της πολύπαθης από φωτιές Λίμνης!!!**

Ο αγώνας είναι περίπου 5χλμ. και είναι ιδιαίτερα απαιτητικός! Ξεκινάει στις 18.00 και αφού έχει ήδη ξεκινήσει ο μεγάλος αγώνας των 17χλμ.!

Εκκινούμε μπρος στο άγαλμα της Λέλας και κινούμαστε στον παραλιακό άξονα ανατολικά. Ανεβαίνουμε τα σκαλάκια της Κοκκινιάς κι έχουμε άπλετη θέα στη νότια και δυτική πλευρά της Λίμνης.

Κατηφορίζουμε τη δημοσιά στη ρεματιά των Καναλίων και μέσα από γραφικά στενοσόκακα ανεβαίνουμε στο λόφο του Δημ. Σχολείου και στην μεταβυζαντινή πετρόχτιστη εκκλησία του Αγ. Αθανασίου

Περνάμε στην Παλιά Βρύση (σταθμός υδροδοσίας) περίπου στο 2,5χλμ. όπου το γάργαρο νερό ρέει ακατάπαυστα για αιώνες και κατηφορίζουμε στην Καμάρα.

Παίρνουμε την ανηφόρα για το λόφο της Αγ. Παρασκευής και περνάμε στον Πανωρέμα.

Ανηφορίζουμε στο λόφο του Αγ. Mελετίου κι από κει φτάνουμε στο ψηλότερο σημείο του αγώνα στο λόφο του Προφήτη Ηλία και στο Εκκλησιαστικό Γηροκομείο.

Κατηφορίζουμε τρέχοντας παράλληλα με το περιαστικό δασάκι του Κούκου και τώρα έχουμε εντυπωσιακή θέα προς την κεντρική και ανατολική πλευρά της Λίμνης.

Μπαίνουμε ξανά στην κωμόπολη από την κεντρική είσοδο κι ανηφορίζουμε προς την παλιά ΔΕΗ. Από κει κατεβαίνουμε πλακόστρωτα σκαλάκια που μας οδηγούν στη δυτική γειτονιά με τα αρχοντικά των παλιών καραβοκυραίων.

Μπαίνουμε ξανά στην παραλιακή ζώνη και οδηγούμαστε με ανατολική κατεύθυνση στο άγαλμα της Λέλας για τον τερματισμό.

**Ο σταθμός υδροδοσίας είναι ο εξής:**

* Παλαιά Βρύση στο 2,5ο χλμ.

**Χρονικό όριο αγώνα:**Το χρονικό όριο του αγώνα ορίζεται στην 1 ώρα και όλοι οι δρομείς καλούνται να έχουν τερματίσει τον αγώνα τους στις 19.00!

**Αντίτιμο αγώνα:**Ο αγώνας είναι ΔΩΡΕΑΝ υπό τις φροντίδες του Δήμου Μαντουδίου – Λίμνης – Αγίας Άννας και δεν απαιτείται κάποιο αντίτιμο συμμετοχής!

**Mετάλλια - έπαθλα:** Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν ένα βαρύτιμο μετάλλιο με ανάγλυφη απεικόνιση την Λίμνη Ευβοίας επάνω! Θα βραβευτούν με κύπελλα οι 3 πρώτοι και οι 3 πρώτες της γενικής κατηγορίας ενώ ΔΕΝ θα γίνουν ηλικιακές βραβεύσεις:

**Εγγραφές:** Στον παρακάτω σύνδεσμο μπορείτε να γραφτείτε όσοι και όσες επιθυμείτε!Μπορούν να γραφτούν όλοι όσοι έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους, και πληρούν τις προϋποθέσεις που απαιτούν τα υγειονομικά πρωτόκολλα του Covid 19 που σας παραθέτουμε παρακάτω, ενώ είναι καλά στην υγεία τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαιτούμενες εξετάσεις! Για να δηλώσετε συμμετοχή παρακαλούμε πατήστε εδώ:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlx6LaVGoPt_yh9lsuQSBtTTdpn-vUhZBW4gkG9bUgmXsU0Q/viewform>

Οι εγγραφες θα ολοκληρωθούν την Πέμπτη 9 Σεπτεμβρίου! Εγγραφές θα γίνουν λίγες την ημέρα του αγώνα!

**Γραμματεία αγώνα:** Η γραμματεία του αγώνα θα ανοίξει στις 16.00 δίπλα στην εκκίνηση του αγώνα, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο πλησίον της προτομής της Λέλας Καραγιάννη

**Παρακαλούμε θερμά να δηλώσετε ΜΟΝΟ ΟΣΟΙ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΤΙ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΑΣ, ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ, ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ**

**ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ**

Ο παιδικός μας αγώνας είναι μη αγωνιστικού χαρακτήρα! Είναι 700 μέτρα περίπου και ξεκινάει από την εκκίνηση των αγώνων μπροστά από το άγαλμα της Λέλας Καραγιάννη στις 17.30, πριν δηλαδή από τους 2 βασικούς αγώνες! Όλος ο αγώνας κινείται επί της παραλιακής οδού της Λίμνης Ευβοίας – φτάνει μέχρι το Μέγαρο Μελά επί του λιμανιού, περίπου στα 350 μέτρα όπου και η αναστροφή, για να τερματίσει στην εκκίνηση του αγώνα! Ό αγώνας είναι συμβολικού χαρακτήρα, ΔΕΝ ΘΑ ΚΡΑΤΗΘΟΥΝ ΧΡΟΝΟΙ, ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΔΟΘΟΥΝ ΚΥΠΕΛΛΑ ΣΤΟΥΣ ΝΙΚΗΤΕΣ, ΑΛΛΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΘΑ ΛΑΒΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΜΒΟΛΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ! Τα παιδάκια που μπορούν να συμμετάσχουν είναι μέχρι το 12ο έτος της ηλικίας τους, ενώ μπορούν να λάβουν μέρος και μπαμπάδες και μαμάδες…..όπου θα κουβαλάνε στο καρότσι τα παιδάκια τους που δεν μπορούν ακόμα να περπατήσουν! Οι εγγραφές για τον παιδικό αγώνα, θα γίνουν από το άνοιγμα της γραμματείας περίπου στις 16.00!

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ**

Όλοι οι αγώνες είναι ΔΩΡΕΑΝ υπό τις φροντίδες του Δήμου Μαντουδίου – Λίμνης Αγίας Άννας και οι εγγραφές θα λήξουν την Πέμπτη 9 Σεπτεμβρίου, ενώ μειωμένος αριθμός εγγραφών θα γίνει την ημέρα των αγώνων.

**Μεταφορά από Αθήνα:**

**Ο Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος ΑΘΗΝΑΙΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ θα πραγματοποιήσει ημερήσια εκδρομή στις 11/9/2021 στην Λίμνη Ευβοίας για συμμετοχή στον ΑΓΩΝΑ ΜΝΗΜΗΣ ΛΕΛΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ.Ώρα αναχώρησης 12:00 π.μ. από την πλατεία Καραϊσκάκη, μπροστά από το ξενοδοχείο STANLEY, δίπλα στο μετρό «Μεταξουργείο.**

**Για συμμετοχές παρακαλούμε να επικοινωνείτε ηλεκτρονικά: vaglebessis@gmail.com**

**τηλεφωνικά κo Eυάγγελο Λεμπέση 6977212169 μέχρι 9-9-2021 το μεσημέρι 14:00.**

**Για να θεωρείται έγκυρη η συμμετοχή σας πρέπει να έχουν κατατεθεί μέχρι την 9-9-2021**

**5€, για να καλυφθεί το κόστος μεταφοράς.**

**Η καταβολή μπορεί να γίνει με κατάθεση στους λογαριασμούς:**

**ΤΡΑΠΕZA ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

**ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ     5160-061455-766**

**IBAN  GR58 0172 1600 0051 6006 1455 766**

**ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ Ευάγγελος Λεμπέσης.**

**Παράκληση, να αναγράφεται στις παρατηρήσεις  τον αγώνα και το όνομα του συμμετέχοντα**

**(πχ Λίμνη Παναγιώτης Βλάχος).**

**Αναχώρηση από την Λίμνη Ευβοίας για επιστροφή στην Αθήνα 21.15 περίπου.**

**Απονομές:** Oλες οι απονομές των αγώνων, θα γίνουν περίπου στις 20.30 και αφού έχουν ολοκληρωθεί οι αγώνες, σε χώρο διαμορφωμένο δίπλα στον τερματισμό των αγώνων μας!

**Φύλαξη πραγμάτων αθλητών:** Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο πλησίον της εκκίνησης των αγώνων θα μπορείτε να φυλάξετε τα όποια προσωπικά σας αντικείμενα!

**Παραλαβή αριθμών:** Θα μπορείτε να παραλάβετε τους αριθμούς σας καθώς και τα τσιπάκια της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης από τις 16.00 και έπειτα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο πλησίον της εκκίνησης των αγώνων, επί της παραλιακής οδού της Λίμνης Ευβοίας και πλησίον της προτομής της Λέλας Καραγιάννη!

**Ηλεκτρονική χρονομέτρηση:** Ο αγώνας θα έχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με τσιπάκι που θα το φέρετε στο παπούτσι σας, ενώ μετά την λήξη των αγώνων , θα πρέπει να το επιστρέψετε

**Διαμονή:** Για όσους το επιθυμούν να μείνουν στην περιοχή, σε κάποιο από τα δεκάδες καταλύματα της περιοχής, μπορείτε να κλείσετε από μόνοι σας δωμάτιο!

**Φαγητό:** Μετά την λήξη των αγώνων, και πλησίον των τερματισμών σας, θα διατίθεται ελαφρύ γεύμα για όσους το επιθυμούν, ενώ σε κάποιο από τα αρκετά εστιατόρια της περιοχής, θα μπορείτε να εμπλουτίσετε το γεύμα σας

**Εγγραφές:** Για να δηλώσετε συμμετοχή παρακαλούμε πατήστε εδώ:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlx6LaVGoPt_yh9lsuQSBtTTdpn-vUhZBW4gkG9bUgmXsU0Q/viewform>

Τηλεφωνικές συμμετοχές δεν γίνονται!

**ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΗ ΤΕST ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ
Με βάση τις οδηγίες της ΓΓΑ κάθε αθλητής προκειμένου να συμμετάσχει στον αγώνα, θα πρέπει να προσκομίσει RAPID ή Μοριακό Test διάρκειας 48 ωρών!Επίσης θα δεχόμαστε τους πλήρως εμβολιασμένους(αυτοί που έχουν εμβολιαστεί τουλάχιστον πριν από 15 μέρες), καθώς και αυτοί που έχουν νοσήσει από τον ιό COVID 19, τις τελευταίες 180 ημέρες! ΚΑΝΕΙΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΙ, ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ! Τα εν λόγω κριτήρια απευθύνονται αυστηρά σε άνω των 18 ετών! Κάτω από 18 ετών, αρκεί να φέρουν μαζί τους self test διάρκειας 24 ωρών! Ο Δήμος Μαντουδίου – Λίμνης – Αγίας Άννας, κατά την διάρκεια της ημέρας του αγώνα και από τις 13.00, θα διαθέσει κλιμάκιο του ΕΟΔΥ σε χώρο πλησίον της εκκίνησης των αγώνων, και θα εκτελεί Rapid test ΔΩΡΕΑΝ για όποιον δεν διαθέτει!**

**Πληροφορίες:** Για οποιεσδήποτε πληροφορίες παρακαλούμε απευθυνθείτε στα εξής τηλέφωνα: *Αλέξανδρος Γεωργίου (τηλ. 6993041735)/ Παύλος Γορανίτης (6955985506/ 6936853165)*

**ΑΓΩΝΑΣ ΚΑΙ COVID 19**

**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! Oι εκκινήσεις θα γίνονται ανά 50άδες ανά 10 λεπτά και με τουλάχιστον 3 μέτρα διαφορά ο ένας αθλητής απόσταση από τον άλλον!**

**ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΏΝΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

**Όλοι όσοι βρίσκονται στην εκκίνηση του αγώνα και πριν από αυτήν, θα φοράνε μάσκα, θα είναι σαφέστατα σε αποστάσεις μεταξύ τους – θα έχουμε ανθρώπους που θα το υποδεικνύουν!**

**ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΗ ΤΕST ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ
Με βάση τις οδηγίες της ΓΓΑ κάθε αθλητής προκειμένου να συμμετάσχει στον αγώνα, θα πρέπει να προσκομίσει RAPID ή Μοριακό Test διάρκειας 48 ωρών!Επίσης θα δεχόμαστε τους πλήρως εμβολιασμένους(αυτοί που έχουν εμβολιαστεί τουλάχιστον πριν από 15 μέρες), καθώς και αυτοί που έχουν νοσήσει από τον ιό COVID 19, τις τελευταίες 180 ημέρες!ΚΑΝΕΙΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΙ ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ!Οι εν λόγω αγώνες απευθύνονται αυστηρά σε άνω των 18 ετών!Κατω από 18 ετών, αρκεί να φέρουν μαζί τους self test διάρκειας 24 ωρων! Ο Δήμος Maντουδίου – Λίμνης – Αγίας Άννας, κατά την διάρκεια της ημέρας του αγώνα και πριν από αυτόν, θα διαθέσει κλιμάκιο του ΕΟΔΥ, και θα εκτελεί Rapid test ΔΩΡΕΑΝ για όποιον δεν διαθέτει!**

**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 να βοηθήσουν στην 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 χρειαστεί! Το ιατρικό προσωπικό μας, φυσικά θα φέρει τον απαραίτητο υγειονομικό εξοπλισμό(γάντια, μάσκες)**

**ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ/ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

**Όλοι ΑΝΑΙΞΕΡΕΤΩΣ της διοργάνωσης και των εθελοντών, θα έχουν προβεί ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ SELF TEST προκειμένου να μπορέσουν να συμμετάσχουν στην εν λόγω εκδήλωση!**

**ΣΤΑΘΜΟΊ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΎ**

**Οι 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 υγειονομικό 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 δοθούν 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**

**ΘΕΑΤΕΣ
Απαγορεύεται ρητώς η παρουσία θεατών γύρω από τις εγκαταστάσεις της εκκίνησης – τερματισμού καθώς και πάνω στην διαδρομή του αγώνα!**

**ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΩΡΩΝ ΧΡΗΣΗΣ**

***Θα ακολουθηθούν οι οδηγίες απολύμανσης κοινών οργάνων/εξοπλισμού Σύμφωνα με τις Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων!Για περισσότερα εδώ στον παρακάτω σύνδεσμο :***

***https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikonmonadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/***

**Η Οργανωτική Επιτροπή:** *Πρόεδρος: Αλέξανδρος Γεωργίου*

*Γραμματέας: Γιώτα Λειβαδίτη Τεχνικός Διευθυντής Αγώνων: Παύλος Γορανίτης*

*\*Η Λέλα (Ελένη) Καραγιάννη (24 Ιουνίου 1898 - 8 Σεπτεμβρίου 1944) ήταν*[*Ελληνίδα*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B5%CF%82)[*αντιστασιακός*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%AF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7_%28%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1%29)*, αρχηγός της οργάνωσης Μπουμπουλίνα. Συνελήφθη από την*[*Ειδική Ασφάλεια*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B5%CF%8D%CE%B8%CF%85%CE%BD%CF%83%CE%B7_%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%91%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%9A%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82)*και εκτελέστηκε από τους*[*Γερμανούς*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B1%CE%B6%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%93%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1)*, λίγο πριν την*[*Απελευθέρωση*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%85%CE%B8%CE%AD%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7)*της Ελλάδας . Γεννήθηκε το 1898 στο χωριό*[*Λίμνη της Εύβοιας*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AF%CE%BC%CE%BD%CE%B7_%CE%95%CF%85%CE%B2%CE%BF%CE%AF%CE%B1%CF%82)*και ήταν κόρη του Αθανασίου Μηνόπουλου και της Σοφίας Μπούμπουλη. Ο πατέρας της γεννήθηκε στο*[*Πήλι*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AE%CE%BB%CE%B9_%CE%95%CF%8D%CE%B2%CE%BF%CE%B9%CE%B1%CF%82)*της βόρειας Εύβοιας. Η μητέρα της καταγόταν από τις*[*Σπέτσες*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%80%CE%AD%CF%84%CF%83%CE%B5%CF%82)*και ήταν συγγενής της αγωνίστριας του 1821*[*Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%BD%CE%B1_%CE%9C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B1)*. Η Λέλα έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της στην*[*Αθήνα*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%AE%CE%BD%CE%B1)*, όπου γνώρισε και παντρεύτηκε τον Σμυρνιό φαρμακοποιό Γεώργιο Καραγιάννη, με τον οποίο απέκτησε επτά παιδιά (Γιώργος , Βύρων, Ιωάννα, Νεφέλη, Ηλέκτρα, Νέλσων, η μικρή Ελένη).. Κατά την*[*κατοχή*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%87%CE%AE)*, έγινε μέλος της Αντίστασης, μετατρέποντας το σπίτι της σε αρχηγείο της*[*οργάνωσης «Μπουμπουλίνα»*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B1_%28%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%AC%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7%29)*. Την οργάνωση δημιούργησε και χρηματοδότησε η ίδια, το 1941. Τον Οκτώβρη του 1941 συνελήφθη και μετά από 7 μήνες απελευθερώθηκε. Στόχος της οργάνωσης ήταν η φυγάδευση Βρετανών στρατιωτών (είχε οργανώσει δίκτυο 150 στρατιωτών) στο Κάιρο αλλά και δολιοφθορές κατά του εχθρού. Η οργάνωση διώχθηκε ανηλεώς από τη*[*Διεύθυνση Ειδικής Ασφαλείας του Κράτους*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B5%CF%8D%CE%B8%CF%85%CE%BD%CF%83%CE%B7_%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%91%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%9A%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82)*, κάτι που οδήγησε, μεταπολεμικά, στην καταδίκη των μελών της Ειδικής Ασφάλειας.*

*Η Καραγιάννη δημιούργησε και δίκτυο κατασκοπείας το οποίο, μεταξύ άλλων, συγκέντρωσε πληροφορίες για τις κινήσεις των γερμανικών πλοίων, υπέκλεψε σχεδιαγράμματα αεροδρομίων και διοχέτευσε πληροφορίες για Έλληνες συνεργάτες των αρχών κατοχής.*

*Το καλοκαίρι του 1944, η Λέλα Καραγιάννη είχε γίνει και συνεργάτης του κατασκοπευτικού δικτύου*[*Απόλλων*](https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%91%CF%80%CF%8C%CE%BB%CE%BB%CF%89%CE%BD_(%CE%BF%CF%81%CE%B3%CE%AC%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7)&action=edit&redlink=1)*, οπότε και συνελήφθη μαζί με πέντε από τα παιδιά της και βασανίστηκε στα*[*κρατητήρια της οδού Μέρλιν*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B7%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%BF_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%93%CE%BA%CE%B5%CF%83%CF%84%CE%AC%CF%80%CE%BF_%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD_%CE%91%CE%B8%CE%AE%CE%BD%CE%B1)*. Η σύλληψη έγινε καθώς ο συνεργάτης των Γερμανών, Γιώργος Ριζόπουλος, ζήτησε από την Καραγιάννη να μεσολαβήσει για να τον συνδέσει, μαζί με τον αρχηγό των*[*Ταγμάτων Ασφαλείας*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AC%CE%B3%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1_%CE%B1%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82)*,*[*Ντερτιλή*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CF%82_%CE%9D%CF%84%CE%B5%CF%81%CF%84%CE%B9%CE%BB%CE%AE%CF%82)*, με το δίκτυο του Απόλλωνα. Ο Ριζόπουλος όμως συνελήφθη και κατέδωσε την Καραγιάννη με αποτέλεσμα τη σύλληψή της, μαζί με δύο συνεργάτες της. Η Καραγιάννη είχε αναφέρει ότι, σε μελλοντική απόβαση των Βρετανών, τα Τάγματα Ασφαλείας θα μπορούσαν να "προσφέρουν μεγάλες υπηρεσίες".Μεταφέρθηκε στο*[*στρατόπεδο συγκέντρωσης Χαϊδαρίου*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%84%CF%8C%CF%80%CE%B5%CE%B4%CE%BF_%CF%83%CF%85%CE%B3%CE%BA%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%A7%CE%B1%CF%8A%CE%B4%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%BF%CF%85)*καιλ ύστερα από λίγο διάστημα, εκτελέστηκε από τους Γερμανούς κατακτητές στο παρακείμενο*[*άλσος Χαϊδαρίου*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BB%CF%83%CE%BF%CF%82_%CE%A7%CE%B1%CF%8A%CE%B4%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%BF%CF%85)*, μαζί με άλλους 59 αγωνιστές της Αντίστασης, στην πλειοψηφία τους συνεργάτες της*[*S.O.E*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82_%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD_%CE%91%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8E%CE%BD)*, στις 8 Σεπτεμβρίου 1944, περίπου ένα μήνα πριν από την Απελευθέρωση. Η εκτέλεσή της πιθανόν να ήταν αποτέλεσμα της πολιτικής των*[*Ες Ες*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BF%CF%8D%CF%84%CF%83%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%86%CF%86%CE%B5%CE%BB)*, των*[*Βάλτερ Σιμάνα*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%84%CE%B5%CF%81_%CE%A3%CE%B9%CE%BC%CE%AC%CE%BD%CE%B1)*και*[*Βάλτερ Μπλούμε*](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%84%CE%B5%CF%81_%CE%9C%CF%80%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CE%BC%CE%B5)*, η οποία παρέκαμψε την πιο μετριοπαθή πολιτική των Γερμανών στην Ελλάδα εκείνη την περίοδο*