**ΠΡΟΚHΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ**

**8ος TΣΑΚΩΝΙΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ**

**Ύστερα από δύο χρόνια απουσίας λόγω της πανδημίας, ο «Τσακώνικος αγώνας δρόμου» επιστρέφει στην κωμόπολη της Νότιας Κυνουρίας, στο Λεωνίδιο Αρκαδίας.**

**Ο «8ος Τσακώνικος δρόμος» θα διεξαχθεί το Σάββατο 25 Ιουνίου 2022 προς τιμήν της Άντζελας Βερναδάκη, η οποία καταγόταν από το Λεωνίδιο και δυστυχώς, εδώ και 2 χρόνια, δε βρίσκεται πλέον κοντά μας. Με ενεργή συμμετοχή σε δρομικούς αγώνες, με περίσσια θέληση για ζωή και σημαντική ενασχόληση με τον Πανελλήνιο Σύλλογο γυναικών με καρκίνο μαστού «Άλμα Ζωής- », η Άντζελα Βερναδάκη αποτελεί παράδειγμα αγωνιστικότητας. Για τον λόγο αυτό , το «Άλμα Ζωής» θα τιμήσει με την παρουσία του τον αγώνα μας με ενημερωτική δράση.**

Ο 8ος ΤΣΑΚΩΝΙΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ περιλαμβάνει τους εξής αγώνες:

* **Αγώνας περίπου 16.000 μέτρων “Λεωνίδιο – Πούλιθρα - Λεωνίδιο” για ενήλικες**
* **Αγώνας περίπου 5.500 μέτρων – Γύρος Λεωνιδίου για δρομείς 15 χρονών και άνω**
* **Παιδικός Αγώνας 2.000 μέτρων για παιδιά 8 – 14 ετών**
* **Παιδικός Αγώνας 1.000 μέτρων για παιδιά 4 – 7 ετών**
* **Περιπατητική βόλτα στην διαδρομή του αγώνα των 16χλμ. Λεωνίδιο – Πούλιθρα - Λεωνίδιο**

Ημερομηνία διεξαγωγής: **Σάββατο 25/06/2022**

Τόπος διεξαγωγής : **Λεωνίδιο Νότιας Κυνουρίας Αρκαδίας**

Ώρα εκκίνησης : **18:30**

Eκκίνηση – Τερματισμός: Λεωνίδιο στην Φάμπρικα Πολιτισμού

Η Δημοτική Κοινωφελής Επιχείρηση,

υπό την αιγίδα του Δήμου Νότιας Κυνουρίας,

καθώς και την ευγενική παρουσία της ΜΟΤΟΠΑΡΕΑΣ ΛΕΩΝΙΔΙΟΥ

**διοργανώνουν και  προκηρύσσουν τον 8ο Τσακώνικο δρόμο**

Ως ημερομηνία διεξαγωγής ορίζεται το **Σάββατο 25 Ιουνίου 2019**, με ώρα εκκίνησης 18:00

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

**Παρασκευή 24 Ιουνίου 2022**

Γραμματεία Αγώνα: 18.00 – 20.00 στην Φάμπρικα Πολιτισμού στο Λεωνίδιο(όσοι έχουν κάνει εγγραφή μέχρι 21/6/2022, παραλαμβάνουν το δωρεάν μπλουζάκι

**Σάββατο 25 Ιουνίου 2022**

* 16.30: Άνοιγμα γραμματείας αγώνων, στην Φάμπρικα Πολιτισμού στο Λεωνίδιο
* 18.30: Εκκίνηση της περιπατητικής βόλτας στην διαδρομή του μεγάλου αγώνα(Λεωνίδιο – Πούλιθρα – Λεωνίδιο)
* 18.35: Εκκίνηση του αγώνα των 2.000 μέτρων για παιδιά ηλικίας 8 – 14 ετών.
* 18.50: Εκκίνηση του αγώνα των 1.000 μέτρων για παιδιά ηλικίας 4 – 7 ετών.
* 19.00: Εκκίνηση των 2 βασικών αγώνων – 5 & 16χλμ.
* 21.00: Λήξη των αγώνων
* 21.05: Απονομές αγώνων και τελετή λήξης.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ**

**Αγώνας 16χλμ. Λεωνίδιο - Πούλιθρα - Λεωνίδιο**

Αφετηρία και τερματισμός ορίζεται το Λεωνίδιο, στην Φάμπρικα Πολιτισμού, δίπλα στο ποτάμι του Λεωνιδίου.

Η εκκίνηση θα δοθεί στις 19:00. 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. Λήξη παραλαβής αριθμών 18:45. Ο αγώνας, αφού διέλθει από το κέντρο του Λεωνιδίου και αφού διασχίσει κάθετα το ποτάμι του Λεωνιδίου, θα βγει επί της δημοσίας οδού που κατευθύνεται για την Πλάκα Λεωνιδίου, και για τα Πούλιθρα. Ο αγώνας γίνεται με την μορφή του πήγαινε – έλα . Αφού οι δρομείς φτάσουν στα Πούλιθρα και συγκεκριμένα στο γραφικό λιμάνι των Πουλίθρων, θα κάνουν αναστροφή με κατεύθυνση πίσω στο Λεωνίδιο. Στον αγώνα θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση, με chip χρονομέτρησης που θα επιστρέφεται, μετά το τέλος του αγώνα, ενώ στο 8ο ακριβώς χλμ. όπου γίνεται η αναστροφή, θα υπάρχει σημείο ελέγχου των δρομέων, μέσω της ηλεκτρονικής χρονομέτρησης. Οποιοσδήποτε δρομέας δεν επισημανθεί στο 8ο χλμ. της αναστροφής αυτομάτως αποκλείεται από τον αγώνα. Για τα πρώτα 4 περίπου χιλιόμετρα, οι δρομείς θα τρέχουν ανάμεσα στα περίφημα περιβόλια της Τσακώνικης κοιλάδας, ενώ αφού περάσουν το επίνειο του Λεωνιδίου – την Πλάκα, θα τρέχουν για τα επόμενα 8 χλμ. δίπλα στην θάλασσα, απολαμβάνοντας μία πανέμορφη διαδρομή.

* **ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ – ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΩΝ 16χλμ.(ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ)**

|  |
| --- |
| **Στους άνδρες** |
| 18-29 |
| 30-39 |
| 40-49 |
| 50-59 |
| 60+ |

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

Θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι της γενικής κατάταξης, αλλά και οι τρεις πρώτοι κάθε ηλικιακής κατηγορίας (άνδρες και γυναίκες). Οι τρείς πρώτοι στη γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών **δεν** θα βραβευθούν στις επιμέρους κατηγορίες. Επίσης θα βραβευτεί με κύπελλο και ο 1ος Δημότης – μόνιμος κάτοικος Νότιας Κυνουρίας. Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν από ένα ανάγλυφο μετάλλιο.

* **Χρονικό όριο του αγώνα:** Ορίζονται οι 2 1/2 ώρες(μέχρι τις 21.30).
* **Σταθμοί ανεφοδιασμού:**
* 3o χλμ. με νερό
* 6ο χλμ. με νερό, ισοτονικό
* 8ο χλμ.(αναστροφή) με νερό, ισοτονικό
* 10ο χλμ. με νερό, ισοτονικό
* 13ο χλμ. με νερό, ισοτονικό
* Τερματισμός
* **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.

* **Κόστος συμμετοχής:**

Δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

* **Δηλώσεις συμμετοχής**

Για να δηλώσετε συμμετοχή, παρακαλώ πατήστε εδώ:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=c58680a1981953b48d5a73f24c2f4c50&l=GR>

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν δεκτές, μέχρι και την Τρίτη 21/6/2022 στις 20.00 καταληκτική ώρα. Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα γίνει δεκτός την ημέρα του αγώνα

**ΑΓΩΝΑΣ 5.500 μέτρων “Γύρος Λεωνιδίου”**

Η εκκίνηση θα δοθεί μαζί με τον κυρίως αγώνα των 16.000 μέτρων στις 19.00. Οι δρομείς του εν λόγω αγώνα θα συμπορευτούν μαζί με τους υπολοίπους του μεγάλου αγώνα, για περίπου 2 χλμ., και μέχρι να εξέλθουν του ποταμού, όπου και θα διαχωριστούν. Από εκείνο το σημείο οι δρομείς θα στρίψουν δεξιά, προκειμένου να κατευθυνθούν προς τον τερματισμό και να ολοκληρώσουν τον αγώνα τους.

* **Βραβεύσεις:** Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας. Δεν θα υπάρξουν επιμέρους κατηγορίες στον εν λόγω αγώνα. Επίσης θα βραβευτεί με κύπελλο και ο 1ος Δημότης – μόνιμος κάτοικος Νότιας Κυνουρίας.
* **Χρονικό όριο:** Ορίζεται η 1 ώρα(μέχρι τις 20.00)
* **Σταθμοί ανεφοδιασμού:**
* 2,5o χλμ.(διαχωρισμός 2 αγώνων) με νερό και ισοτονικό
* τερματισμός
* **Πληροφορίες διαδρομής:** Η διαδρομή είναι σχεδόν επίπεδη, αν εξαιρέσετε τα τελευταία μέτρα προς την έξοδο του Λεωνιδίου και πριν την αναστροφή, όπου υπάρχει ανηφόρα με μεγάλη κλίση και ουσιαστικά πρόκειται για έναν μεγάλο Γύρο του Λεωνιδίου.
* **Δηλώσεις συμμετοχής**

Για να δηλώσετε συμμετοχή, παρακαλώ πατήστε εδώ:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=c58680a1981953b48d5a73f24c2f4c50&l=GR>

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν δεκτές, μέχρι και την Τρίτη 21/6/2022 στις 20.00 καταληκτική ώρα. Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα γίνει δεκτός την ημέρα του αγώνα

**ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ 2.000 μέτρων, για παιδιά 8 – 14 ετών**

Σημείο εκκίνησης και τερματισμού είναι η Φάμπρικα Πολιτισμού στο Λεωνίδιο! Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα παιδιά αγόρια και κορίτσια 8 – 14 ετών. Η εκκίνηση θα δοθεί στις 18.35, πριν από όλους τους αγώνες των ενηλίκων, προκειμένου οι δρομείς να δουν και να χειροκροτήσουν τους λιλιπούτειους δρομείς και τους λίγο μεγαλύτερους. Αν κάποιος γονιός θέλει να τρέξει μαζί με το παιδάκι του, με μεγάλη μας χαρά να τον δούμε να το συνοδεύει. Πριν τα παιδιά θα υπάρχει προπορευόμενο όχημα που θα τα συνοδεύει στον αγώνα. Ο αγώνας θα γίνει πάνω σε μέρος της διαδρομής του βασικού αγώνα, ένα χιλιόμετρο αφού ξεκινήσουν οι μικροί δρομείς και θα επιστρέψουν πίσω όπου και θα τερματίσουν. Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν στις ώρες λειτουργίας της γραμματείας και λίγη ώρα πριν ξεκινήσει ο αγώνας.

**ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ 1.000 μέτρων, για παιδιά 4 – 7 ετών**

Για ακόμα πιο μικρά παιδάκια που ίσως τους φανούν αρκετά τα 2 χλμ., έχουμε τον αγώνα των 1.000 μ. Σημείο εκκίνησης και τερματισμού είναι η Φάμπρικα Πολιτισμού στο Λεωνίδιο. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα παιδιά αγόρια και κορίτσια 4 – 7 ετών. Η εκκίνηση θα δοθεί στις 18.50, πριν από όλους τους αγώνες των ενηλίκων, και αφού τελειώσει ο αγώνας των 2 χλμ. για τα μεγαλύτερα παιδιά. Αν κάποιος γονιός θέλει να τρέξει μαζί με το παιδάκι του, με μεγάλη μας χαρά να τον δούμε να το συνοδεύει. Πριν τα παιδιά θα υπάρχει προπορευόμενο όχημα που θα τα συνοδεύει στον αγώνα. Ο αγώνας θα γίνει πάνω σε μέρος της διαδρομής του βασικού αγώνα, Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν στις ώρες λειτουργίας της γραμματείας και λίγη ώρα πριν ξεκινήσει ο αγώνας.

* **Βραβεύσεις παιδικών αγώνων: ΔΕΝ ΘΑ ΔΟΘΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΚΥΠΕΛΛΟ ΣΤΟΥΣ ΝΙΚΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ, ΚΑΘΩΣ ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΟΤΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΙΑ ΘΕΣΗ ΕΛΑΒΑΝ, ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ. ΩΣΤΟΣΟ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΛΑΒΟΥΝ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΥΣ ΘΥΜΙΖΕΙ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΑΣ!**

**ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΗ ΒΟΛΤΑ 16,5χλμ. στην διαδρομή του μεγάλου αγώνα**

Οι περιπατητές θα ξεκινήσουν στις 18.30, μισή ώρα πριν την εκκίνηση του μεγάλου αγώνα. Δεν υποχρεώνεται ο οποιοσδήποτε να περπατήσει μέχρι ορισμένο σημείο. Ο καθένας μπορεί να περπατήσει μέχρι όποιο χλμ. επιθυμεί και να επιστρέψει στην αφετηρία, όπου και θα τερματίσει. Οι περιπατητές θα κινηθούν πάνω στον βασικό δρόμο του μεγάλου αγώνα. Τα ανώτερα χιλιόμετρα που καλείται να περπατήσει κάποιος θα είναι τα 16,5 χλμ. όσα είναι και τα χιλιόμετρα του βασικού αγώνα. Μετάλλιο θα λάβουν όλοι ανεξαρτήτως οι περιπατητές που θα λάβουν νούμερο συμμετοχής. Για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να προσέλθετε λίγη ώρα πριν στην γραμματεία προκειμένου να δηλώσετε

**ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΠΟ ΑΘΗΝΑ**

Ο Σύλλογος Δρομέων Υγείας Πειραιά, θα διοργανώσει υπο τις φροντίδες των διοργανωτών δωρεάν αυθημερόν εκδρομή για τον 8ο ΤΣΑΚΩΝΙΚΟ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ! Για πληροφορίες ή κρατήσεις απευθυνθείτε στον κο Γιώργο Τσόπελα(τηλ.: 6936020274) ή στον κο Σάββα Χαραλαμπίδη(τηλ.: 6945703030)

**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. Ειδικά για τον αγώνα των παιδιών, η ευθύνη βαραίνει αποκλειστικά τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

Οι απονομές των 2 βασικών αγώνων, θα ξεκινήσουν στις 21.05 αμέσως μετά το τέλος των αγώνων!

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

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

**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 να δηλώσετε συμμετοχή, παρακαλώ πατήστε εδώ:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=c58680a1981953b48d5a73f24c2f4c50&l=GR>

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν δεκτές, μέχρι και την Τρίτη 21/6/2022 στις 20.00 καταληκτική ώρα. Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών θα γίνει δεκτός την ημέρα του αγώνα

**ΚΟΣΤΟΣ ΑΓΩΝΩΝ:**

Όλοι οι αγώνες είναι δωρεάν και δεν απαιτείται κάποιο χρηματικό αντίτιμο

**ΔIAMONH**

Για διαμονή προτείνονται τα ξενοδοχεία και ξενώνες της ευρύτερης περιοχής του Λεωνιδίου(Λεωνίδιο, Πλάκα, Πούλιθρα, Λιβάδι κλπ.κλπ). Η περιοχή έχει αρκετά καταλύματα όλων των κατηγοριών και όλων των βαλαντίων, και στα οποία μπορείτε να κάνετε κράτηση για όσες μέρες επιθυμείτε, και να το συνδυάσετε για να απολαύσετε ολιγοήμερες ή πολυήμερες διακοπές

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Γορανίτης Παυλος email: [pavlosgor@gmail.com](mailto:pavlosgor@gmail.com) / τηλ 6955985506/ 6936853165

**Και στον διαδικτυακό τόπο:**[**http://www.notiakynouria.gov.gr**](http://www.notiakynouria.gov.gr/)

**Η Οργανωτική Επιτροπή**

**Χορηγός επικοινωνίας:** [**www.leonidion.gr**](http://www.leonidion.gr)