



Καποδιστριακός Δρόμος 2019: Κυριακή 12 Μαΐου 2019



Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού προκηρύσσει τον **3^ο Αγώνα Δρόμου 10 km, καθώς και τον περιπατητικό δρόμο 4 km, εκτός σταδίου με την ονομασία: «3^{ος} ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2019»**



Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Κυριακή 12 Μαΐου 2019

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Πανεπιστημιούπολη Ηλύσια - Ζωγράφου.

Εκκίνηση 10 km: Ώρα 10:00 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία των Ηλυσίων, είσοδος από οδό Ούλφφ Πάλμε.

Διαδρομή: 10 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

Τερματισμός: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

Εκκίνηση 4 km Περιπατητικού Δρόμου: Ώρα 10:10 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία των Ηλυσίων, είσοδος από οδό Ούλωφ Πάλμε.

Διαδρομή: 4 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

Τερματισμός: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

Για τα ανωτέρω τίθεται χρονικό όριο τερματισμού 1 ώρα και 30 λεπτά για τον αγώνα των 10 km και 1 ώρα για το περιπατητικό βάδην των 4 km. Μετά από αυτό το χρονικό όριο οι αθλητές συνεχίζουν την προσπάθεια με δική τους ευθύνη.

3. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν στην υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού, ιατρικού ελέγχου.

4. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ- ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

10 km: Νικητές στα 10 km ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές, άνδρες/γυναίκες, της Γενικής Κατάταξης.

-Στους πρώτους νικητές/τριες θα απονεμηθούν κύπελλα και ανά κατηγορία: 19-39, 40-49, 50-59 και 60+

- Στους πρώτους, δεύτερους και τρίτους νικητές/τριες θα απονεμηθούν επίσης μετάλλια.

- Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί μετάλλιο του αγώνα.

Περιπατητικός Δρόμος 4 km:

-Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή δρομείς που γυμνάζονται συστηματικά αλλά και αθλούμενοι δρομείς με χαμηλότερη εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν ηλικία ίση ή μεγαλύτερη των 18 ετών (γεννημένοι το 2000 ή νωρίτερα).

Όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να συνεισφέρουν τρόφιμα μακράς διάρκειας ή εναλλακτικά αντίτιμο 5 ευρώ που θα διατεθούν στον εθελοντικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό μέριμνας και προστασίας μητέρας και παιδιού « Η Κιβωτός του Κόσμου».

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά συμπληρώνοντας τη [φύλλα συμμετοχής](#).

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής που θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα λήγει στις 9 Μαΐου 2019.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα παραμείνουν ανοικτές μέχρι να συμπληρωθούν 600 εγγραφές (Θα τηρηθεί αυστηρά η σειρά προτεραιότητας).

* Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα διεξαχθεί το kids athletics (δραστηριότητα για παιδιά μέχρι 10 ετών) όπου θα μπορούν να συμμετέχουν παιδιά από 5 ετών.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ: Για την παραλαβή των αριθμών θα λειτουργήσει η γραμματεία των αγώνων την Κυριακή 12 Μαΐου από ώρα 8.00 έως 9.30.

6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από και τους Τεχνικούς υπευθύνους των αγώνων και τον Αλυτάρχη των αγώνων.
- Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά.
- Η διαδρομή είναι κυκλική, με αφετηρία και τερματισμό στην Πανεπιστημιούπολη (ο χάρτης της διαδρομής υπάρχει στην ιστοσελίδα **www.phed.uoa.gr**).
- Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβει η Ιατρική Υπηρεσία της Πανεπιστημιούπολης καθώς και ομάδα εθελοντών ιατρών του Πανεπιστημίου.

- Στη διαδρομή των 10 km θα υπάρχει σταθμός τροφοδοσίας των αθλητών στο 5° km.
- Για την άρτια διεξαγωγή του αγώνα θα χρησιμοποιηθούν επίσης εθελοντές, τόσο στον σταθμό τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.

<http://www.phed.uoa.gr/proboli-ekdilwshs/kapodistriakos-dromos-2019-kyriaki-12-maiouy.html>