



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ "Το 10άρι του Λαγκαδά"

Ο ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΓΚΑΔΑ σε συνεργασία με το ΔΗΜΟ ΛΑΓΚΑΔΑ και την ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ – Μητροπολιτική Ενότητα Θεσσαλονίκης προκηρύσσουν σε ανάμνηση της διπλής απελευθέρωσης της πόλης του Λαγκαδά (27η Οκτωβρίου 1912 από τον τούρκικο ζυγό και 27η Οκτωβρίου 1944 από τα γερμανικά στρατεύματα κατοχής) τον αγώνα πόλης 10km με την επωνυμία "το 10άρι του Λαγκαδά" και δύο παράλληλους αγώνες αποστάσεων 5km και 1km με τα παρακάτω χαρακτηριστικά :

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2022

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΛΑΓΚΑΔΑΣ - Εκκίνηση Κεντρική Πλατεία Λαγκαδά πορεία – στους δρόμους της πόλης του Λαγκαδά Τερματισμός Κεντρική Πλατεία Λαγκαδά

ΑΓΩΝΕΣ

Α. Δρόμος σε δημόσια οδό 10km με την επωνυμία "το 10άρι του Λαγκαδά"

- Απόσταση **10.000m**
- Ώρα εκκίνησης: **11:45** από την κεντρική πλατεία Λαγκαδά - Τρόπος κάλυψης απόστασης: τρέξιμο
- Χρονικό όριο κάλυψης απόστασης: **100min**
- Διαδρομή: ΕΚΚΙΝΗΣΗ από την Κεντρική Πλατεία Λαγκαδά επί της Μεγάλου Αλεξάνδρου με κατεύθυνση προς Θεσσαλονίκη, στα Φανάρια της εισόδου της Πόλης αριστερά επί της Αχιλλέως Τζελλή, στα Φανάρια Λουτρών – Κέντρου Υγείας δεξιά επί της Λουτρών με κατεύθυνση για Λουτρά Λαγκαδά, πλατεία Λουτρών Λαγκαδά αριστερά προς παρκινγκ Λουτρών, αναστροφή με κατεύθυνση προς πλατεία Λουτρών και ευθεία επί της Λουτρών, στο ύψος της Κεντρικής Πλατείας Λαγκαδά δεξιά επί της Γκόσιου, δεξιά επί της Βασιλέως Αλεξάνδρου, αριστερά επί της οδού Λαγκαδά – Σοχού, αριστερά επί της οδού για Λύκεια Λαγκαδά, ευθεία επί της Νίκης, αριστερά επί της Παπακυριαζή, δεξιά επί της Κασσάνδρου, αριστερά επί της Κων. Ασίκη, αριστερά επί της Μάρκου Μπότσαρη, δεξιά επί της 27^{ης} Οκτωβρίου, αριστερά επί της Κωσταντήλα, ευθεία επί της Σταύρου Μπαρέτη και ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ στην Κεντρική Πλατεία. (Συνημμένα η διαδρομή των 10km)
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ανήλικοι & ενήλικες γεννημένοι το **2007 και μεγαλύτεροι**
- Όριο συμμετοχών του δρόμου 10.000m έως **200 αθλητές -τριες**
- ✓ Χιλιομετρικές ενδείξεις θα υπάρχουν στο 1ο, 2ο, 4ο, 6ο και 8ο km. Στην εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν διαθέσιμα νερό και ισοτονικά. Κατά μήκος της διαδρομής των 10km θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων στο 4ο km και στο 7ο km που θα διατίθεται νερό. Κατά την διάρκεια του αγώνα εκτός των εθελοντών πολιτών και φορέων που θα βοηθήσουν στην ομαλή διεξαγωγή θα υπάρχει παρουσία ασθενοφόρου και ιατρού.

Β. Δρόμος σε Δημόσια οδό 5km με την επωνυμία "5km run for all"

- Απόσταση **5.000m**
- Ώρα εκκίνησης: **12:35** από την κεντρική πλατεία Λαγκαδά - Τρόπος κάλυψης απόστασης: τρέξιμο
- Χρονικό όριο κάλυψης απόστασης : **50 min**
- Διαδρομή: ΕΚΚΙΝΗΣΗ από την Κεντρική Πλατεία Λαγκαδά επί της Μεγάλου Αλεξάνδρου με κατεύθυνση προς Θεσσαλονίκη, στα Φανάρια της εισόδου της Πόλης ανοιχτά αριστερά επί της Αχιλλέως Τζελλή, στην γωνιά του Στρατοπέδου Μπαρέτη δεξιά προς Δημοτικό Στάδιο Λαγκαδά και μετά από 70m αριστερά για Αχιλλέως Τζελλή, στα Φανάρια Λουτρών – Κέντρου Υγείας ευθεία επί της οδού Λαγκαδά – Σοχού, αριστερά επί της οδού για Λύκεια Λαγκαδά, ευθεία επί της Νίκης, αριστερά επί της Παπακυριαζή, δεξιά επί της Κασσάνδρου, αριστερά επί της Κων. Ασίκη, αριστερά επί της Μάρκου Μπότσαρη, δεξιά επί της 27^{ης} Οκτωβρίου, αριστερά επί της Κωσταντήλα, ευθεία επί της Σταύρου Μπαρέτη και ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ στην Κεντρική Πλατεία. (Συνημμένα η διαδρομή των 5km)
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν ανήλικοι & ενήλικες γεννημένοι από το **2012 και μεγαλύτεροι**
- Όριο συμμετοχών δρόμου 5.000m έως **200 αθλητές-τριες**
- ✓ Χιλιομετρικές ενδείξεις θα υπάρχουν στο 2ο, 3ο και 4ο km. Στην εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν διαθέσιμα νερό και χυμοί. Κατά την διάρκεια του αγώνα εκτός των εθελοντών πολιτών και φορέων που θα βοηθήσουν στην ομαλή διεξαγωγή θα υπάρχει παρουσία ασθενοφόρου και ιατρού.

Γ. Δρόμος σε δημόσια οδό 1km με την επωνυμία **“1km run & walk for all”**

- Απόσταση **1.000m**

- **Ωρα εκκίνησης: 12:55** από την κεντρική πλατεία Λαγκαδά - Τρόπος κάλυψης απόστασης: τρέξιμο και βάδισμα

- Χρονικό όριο κάλυψης απόστασης: **15 min**

- **Διαδρομή:** ΕΚΚΙΝΗΣΗ από την Κεντρική Πλατεία επί της Μεγ. Αλεξάνδρου με κατεύθυνση προς Θεσσαλονίκη, αριστερά επί της Μακεδονίας, αριστερά επί της Τσακμάνη, ευθεία επί της Βαρβαλιού, αριστερά επί της Χρυσοστόμου Σμύρνης, αριστερά επί της Σταύρου Μπαρέτη και ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ στην Κεντρική Πλατεία. (Συνημμένα η διαδρομή των 1km).

- **Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά & ενήλικες γεννημένοι από το 2016 και μεγαλύτεροι.**

- Όριο συμμετοχών δρόμου 1000m έως **500 παιδιά και ενήλικες.**

- ✓ Στην εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν διαθέσιμα νερό και χυμοί. Κατά την διάρκεια του αγώνα εκτός των εθελοντών πολιτών και φορέων που θα βοηθήσουν στην ομαλή διεξαγωγή θα υπάρχει παρουσία ασθενοφόρου και ιατρού.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση των αγώνων των 5 και 10km καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία χρονομέτρησης. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν άμεσα μετά τον τερματισμό και τα επίσημα θα δημοσιευθούν τις επόμενες ημέρες του αγώνα.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.

Επιτρέπεται η συμμετοχή μόνο σε έναν από τους τρεις αγώνες της εκδήλωσης.

Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ στους αγώνες μπορεί να γίνει είτε **ΑΤΟΜΙΚΑ**, είτε **ΟΜΑΔΙΚΑ**.

Για την ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (ΣΧΟΛΕΙΑ-ΣΥΛΛΟΓΟΙ-ΦΟΡΕΙΣ) απαραίτητος αριθμός ατόμων **κατ' ελάχιστο δέκα (10)** στους αγώνες των **5km, 10km και 1.000m** ανεξάρτητα σε ποιό αγώνα συμμετέχουν.

Στις ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας ανάλογα με τον επιτρεπτό αριθμό συμμετοχών ανά αγώνα.

Οι **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** για τα 5km και 10 km αλλά και τον αγώνα 1km θα πρέπει να γίνουν από την **Τρίτη 4 Οκτωβρίου έως την Τετάρτη 19 Οκτωβρίου 2022**, ηλεκτρονικά στο site της διοργάνωσης <http://www.runlagadas.gr> ή **αυτοπροσώπως στο Γραφείο Αθλητισμού της Υ.Κ.Π.Α.Α.Π. του Δήμου Λαγκαδά** (Χρυσοστόμου Σμύρνης 29, 3ος όροφος κτηρίου ΚΑΠΗ ΛΑΓΚΑΔΑ, τηλ. **23940 20843**) στα ειδικά έντυπα **ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** του κάθε αγώνα που συνοδεύει την προκήρυξη.

Οι ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ μετά τις 19 Οκτωβρίου θα είναι δυνατές μόνο εάν δεν έχουν συμπληρωθεί τα όρια συμμετοχής ανά αγώνα.

ΣΥΝΔΡΟΜΗ - ΠΑΡΟΧΕΣ ΑΝΑ ΑΓΩΝΑ

Στους συμμετέχοντες στα 5km και 10km που θα καταβάλλουν το αντίτιμο των **10,00 € και 15,00 €** αντίστοιχα και θα δοθούν t-shirt, αριθμός εγγραφής (chip), ηλεκτρονική χρονομέτρηση (επίσημος χρόνος και κατάταξη), αναμνηστικό μετάλλιο, μπανάνα, εμφιαλωμένο νερό, ενεργειακό ποτό, ενεργειακή μπάρα.

Στα **παιδιά και τους ενήλικες που είναι γεννημένοι το 2012 και μεγαλύτεροι** που θα καταβάλουν το αντίτιμο των **5,00 €** για την συμμετοχή τους **στον δρόμο των 1.000m** και θα δοθούν t-shirt, αριθμός εγγραφής, αναμνηστικό μετάλλιο, μπανάνα, εμφιαλωμένο νερό, χυμός, ενεργειακή μπάρα.

Τα **μικρότερα παιδιά (γεννημένα το 2013 και μικρότερα)** που θα συμμετέχουν **στον δρόμο των 1.000m** θα έχουν τις ίδιες παροχές με το αντίτιμο των **3,00 €**.

Για τις **ομαδικές δηλώσεις συμμετοχής** θα ισχύσουν οι παραπάνω παροχές με τις ακόλουθες συνδρομές:

- ❖ 1.000m – 2,00 € (γεννημένοι το 2013, 2014, 2015 & 2016)
- ❖ 1.000m – 3,00 € (γεννημένοι από το 2012 και μεγαλύτεροι)
- ❖ 5km – 7,00 €
- ❖ 10km – 10,00 €

ΠΡΟΣΟΧΗ Για να είναι **έγκαιρη η συμμετοχή** σας στο 4ο Run in Lagadas θα πρέπει **ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ η αποπληρωμή της εγγραφής σας είτε ατομική είτε ομαδική θα πρέπει να γίνει μέχρι 19 Οκτωβρίου με ένα από τους δύο παρακάτω τρόπους:**

(α) μέσω κατάθεσης στον τραπεζικό λογαριασμό ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΓΚΑΔΑ - 528 00 2001 000013 EUR - Τράπεζα ALPHA - IBAN: GR60 0140 5280 5280 0200 1000 013 [ΠΡΟΣΟΧΗ – τα έξοδα της τραπεζικής συναλλαγής θα βαρύνουν του συμμετέχοντες].

(β) με μετρητά στο Γραφείο Αθλητισμού της Υ.Κ.Π.Α.Α.Π. του Δήμου Λαγκαδά (Χρυσοστόμου Σμύρνης 29, 3ος όροφος κτηρίου ΚΑΠΗ ΛΑΓΚΑΔΑ, τηλ. 23940 20843) κατά τις εργάσιμες ημέρες (11:00-14:00).

Σε περίπτωση που επιλέξετε την κατάθεση στον παραπάνω τραπεζικό λογαριασμό, θα πρέπει εκτός από το ονοματεπώνυμό σας (ατομική δήλωση) ή την ονομασία του φορέα (ομαδική δήλωση) να αναγράφεται υποχρεωτικά στην αιτιολογία της κατάθεσης “για την συμμετοχή στον αγώνα δρόμου το 10αρι του Λαγκαδά”, ενώ θα πρέπει να αποστέλλετε άμεσα αντίγραφο της απόδειξης κατάθεσης στο e-mail runlagadas22@gmail.com

ΠΑΡΑΔΟΣΗ chip – αριθμών – πακέτων εγγραφών.

ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ: Η αποστολή της δήλωσης συμμετοχής και η αποπληρωμή της δήλωσης συμμετοχής μέχρι και την Τετάρτη 19 Οκτωβρίου 2022.

Όλοι οι συμμετέχοντες **δρομείς των 5 & 10 km** θα πρέπει να φορούν το chip χρονομέτρησης με τον αριθμό συμμετοχής τους που **θα παραλάβουν** μαζί με το πακέτο εγγραφής (αριθμός με chip & t-shirt) από το Γραφείο Αθλητισμού της Υ.Κ.Π.Α.Α.Π. του Δήμου Λαγκαδά (Χρυσοστόμου Σμύρνης 29, 3ος όροφος κτηρίου ΚΑΠΗ ΛΑΓΚΑΔΑ, τηλ. 23940 20843) όπου θα λειτουργήσει το **ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ -ΠΑΚΕΤΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ** την Παρασκευή 21/10/2022 και το Σάββατο 22/10/2022 από ώρα 10⁰⁰ έως 18⁰⁰.

Όλοι οι **συμμετέχοντες στο δρόμο των 1.000m** θα πρέπει να φορούν τον αριθμό συμμετοχής τους που **θα παραλάβουν** μαζί με το πακέτο εγγραφής (αριθμός & t-shirt) από το Γραφείο Αθλητισμού της Υ.Κ.Π.Α.Α.Π. του Δήμου Λαγκαδά (Χρυσοστόμου Σμύρνης 29, 3ος όροφος κτηρίου ΚΑΠΗ ΛΑΓΚΑΔΑ, τηλ. 23940 20843) όπου θα λειτουργήσει το **ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ - ΠΑΚΕΤΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ** την Παρασκευή 21/10/2022 και το Σάββατο 22/10/2022 από ώρα 10⁰⁰ έως 18⁰⁰.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ-ΕΠΑΘΛΑ.

Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον δρόμο των 1.000m, 5km και 10km θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια.. Στους πρώτους νικητές των αγώνων 5km και 10km στις κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών θα απονεμηθούν κύπελλο και μετάλλιο θέσης, ενώ στους δεύτερους και τρίτους αθλητές των παραπάνω κατηγοριών μετάλλια θέσης.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν στον αγώνα με απόλυτη προσωπική τους ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία κατά τη διάρκεια του αγώνα ή μετά το τέλος του. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα συμμετέχοντα, αφού όλοι θα αγωνιστούν με δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους. Κατά την διάρκεια του αγώνα εκτός των εθελοντών πολιτών και φορέων που θα βοηθήσουν στην ομαλή διεξαγωγή θα υπάρχει παρουσία ασθενοφόρου και ιατρού και Ε.Σ.Ε.Π.Α. ΛΑΓΚΑΔΑ (Εθελοντική Ομάδα Ασφάλειας).

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία αναφορικά με τον αγώνα ή τη συμμετοχή σας σε αυτόν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους διοργανωτές στους παρακάτω συνδέσμους:

Website: runlagadas.gr

E-MAIL: runlagadas22@gmail.com

Τηλέφωνο: 23940 20843 (εσωτ 300 & 301)

Ο Πρόεδρος



ΑΝ. ΤΟΜΠΟΥΛΗΣ



Η Γεν. Γραμματέας



ΜΑΡ. ΚΟΛΙΑΣΗ