

# Ημιμαραθώνιος Μαραθώνα

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



6ος ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
*ελπίδας & αναγέννησης*  
ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ 2019

**ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ**

## Ημιμαραθώνιος Μαραθώνα 2019

Αγώνες Δρόμου: **10 κλμ., 5 κλμ. & 1,5κλμ.**

**7 Απριλίου 2019**

### “Half Marathon in Marathon Town”

Ο Δήμος Μαραθώνος ( γραφείο αθλητισμού) και η Κοινωφελής Επιχείρησης Δήμου Μαραθώνος (Κ.Ε.Δ.ΜΑ.), σε συνεργασία με τους Συλλόγους Α. Σ. ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ και Α. Σ. ΕΘΝΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ, τους ΣΔΥ ΑΠΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ και ΑΠΣ ΤΕΛΜΗΣΣΟΣ, και υπό την Αιγίδα της ΑΙΜΣ του ΣΕΓΑΣ και της ΕΟΣΛΜΑ-Υ, προκηρύσσει και διοργανώνει την Κυριακή 7 Απριλίου 2019 τον 6<sup>ο</sup> Ημιμαραθώνιο Δρόμο (21.097μ.) **Ελπίδας και Αναγέννησης** στη πόλη του Μαραθώνα «6<sup>th</sup> Half Marathon in Marathon Town 2019» και τούς παράλληλους Αγώνες 10κλμ., 5κλμ. και 1,5κλμ..

### Ημιμαραθώνιος Μαραθώνα – HalfMarathon in Marathon Town την Κυριακή 7 Απριλίου 2019.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

- Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου
- Αγώνα Δρόμου 10κλμ.
- Αγώνα Δρόμου 5κλμ., δυναμικό βάδισμα και αγώνα για μαθητές των σχολικών Μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Αγώνα Δρόμου 1,5 κλμ. για όλες τις ηλικίες και Παιδικός Αγώνα για μαθητές Δημοτικού Σχολείου Δ΄, Ε΄ & ΣΤ΄ Τάξης.

Όλοι οι Αγώνες Δρόμου θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

## 1. Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων

Κυριακή 7 Απριλίου 2019.

## 2. Αφιετηρία - Τερματισμός

Όλες οι διαδρομές έχουν **αφιετηρία** και **τερματισμό** την Ιστορική Αφιετηρία της Αυθεντικής Μαραθώνιας διαδρομής στην **εγκατάσταση της Αφιετηρίας του Αυθεντικού Μαραθωνίου** Δρόμου στην πόλη του Μαραθώνα.

## 3. Στοιχεία Αγώνων:

### 3.1 Ημιμαραθώνιος Δρόμος.: Ώρα Εκκίνησης: 09:25

**Διαδρομή:** Η διαδρομή του Ημιμαραθωνίου δρόμου περιλαμβάνει την Λεωφόρο Μαραθώνος από την Αφιετηρία με κατεύθυνση προς της Νέα Μάκρη για 10χλμ. περίπου. οι δρομείς τρέχουν επί της Λεωφόρου Μαραθώνος, διαπερνούν την Νέα Μάκρη και στο ύψος του Ζούμπερι (Φυτώρια Σφυρή) πραγματοποιούν αναστροφή και συνεχίζουν την πορεία τους με κατεύθυνση προς τον Μαραθώνα και την Ιστορική Αφιετηρία. Στο ύψος της διασταύρωσης του Τύμβου Μαραθωνομάχων στρίβουν δεξιά, διατρέχουν κυκλικά τον Τύμβο (Λεωφ. Αγίας Παρασκευής) με κατεύθυνση και πάλι τη διασταύρωση με την Λεωφόρο Μαραθώνος. Στρίβουν δεξιά επί της Λεωφ. Μαραθώνος και συνεχίζουν μέχρι τον τερματισμό.

### 3.2 Αγώνας Δρόμου 10χλμ.: Ώρα Εκκίνησης: 09:00

**Διαδρομή:** Η διαδρομή του Αγώνα δρόμου 10χλμ. περιλαμβάνει την Λεωφόρο Μαραθώνος από την Αφιετηρία με κατεύθυνση προς της Νέα Μάκρη για 5χλμ. περίπου οι δρομείς τρέχουν επί της Λεωφόρου Μαραθώνος, πραγματοποιούν αναστροφή και συνεχίζουν την πορεία τους και πάλι επί της Λεωφ. Μαραθώνος με κατεύθυνση προς τον Μαραθώνα. Στο ύψος της διασταύρωσης του Τύμβου Μαραθωνομάχων στρίβουν δεξιά, διατρέχουν κυκλικά τον Τύμβο (Λεωφ. Αγίας Παρασκευής) με κατεύθυνση και πάλι τη διασταύρωση με την Λεωφόρο Μαραθώνος. Στρίβουν δεξιά επί της Λεωφ. Μαραθώνος και συνεχίζουν μέχρι τον τερματισμό και την Ιστορική Αφιετηρία.

### 3.3 Αγώνας Δρόμου 5χλμ.: Ώρα Εκκίνησης: 11:30

**Διαδρομή:** Η διαδρομή του Αγώνα δρόμου 5χλμ. περιλαμβάνει την Λεωφόρο Μαραθώνος από την Αφιετηρία με κατεύθυνση προς της Νέα Μάκρη για 2,5χλμ. περίπου οι δρομείς τρέχουν επί της Λεωφόρου Μαραθώνος, πραγματοποιούν αναστροφή και συνεχίζουν την πορεία τους και πάλι επί της Λεωφ. Μαραθώνος με κατεύθυνση προς τον Μαραθώνα και την Ιστορική Αφιετηρία. συνεχίζουν μέχρι τον τερματισμό.

### 3.4 Αγώνας Δρόμου 1,5χλμ.: Ώρα Εκκίνησης: 12:30

**Διαδρομή:** Η διαδρομή του Αγώνα δρόμου 1,5χλμ. περιλαμβάνει την Λεωφόρο Μαραθώνος από την Αφετηρία με κατεύθυνση προς της Νέα Μάκρη για 750μ περίπου οι δρομείς τρέχουν επί της Λεωφόρου Μαραθώνος, πραγματοποιούν αναστροφή και συνεχίζουν την πορεία τους και πάλι επί της Λεωφ. Μαραθώνος με κατεύθυνση προς τον Μαραθώνα και την Ιστορική Αφετηρία. συνεχίζουν μέχρι τον τερματισμό.

#### 4. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για να συμμετάσχει κάποιος στον **Ημιμαραθώνιο Δρόμο** θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 18ο έτος** της ηλικίας του.

Για να συμμετάσχει κάποιος στον αγώνα δρόμου των **10χλμ.** θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 15<sup>ο</sup> έτος** της ηλικίας του.

Στον αγώνα δρόμου των **5 χλμ.** θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 12ο έτος** της ηλικίας του. μετέχουν και **μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων.**

Στον Αγώνα Δρόμου **1,5χλμ.** μετέχουν δρομείς όλων των ηλικιών και **μαθητές Δημοτικού Σχολείου Δ', Ε', & ΣΤ' Τάξης.**

**Ανήλικοι συμμετέχοντες κάτω των 10 δέκα ετών θα πρέπει υποχρεωτικά να συνοδεύονται από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους κατά τη συμμετοχή τους.**

Αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης: [www.half-marathon.gr](http://www.half-marathon.gr).

#### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ & ΑΡΘΡΑ

*Οι Αγώνες δρόμου του Ημιμαραθωνίου και των 10 χλμ. της Διοργάνωσης του Ημιμαραθωνίου Μαραθώνα έχουν την έγκριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου, (ΣΕΓΑΣ) και διεξάγονται σύμφωνα με τα Άρθρα και τις Διατάξεις των Κανονισμών του ΣΕΓΑΣ, όπως αυτοί ισχύουν.*

*ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ότι δεν αναφέρεται ρητά στις παραγράφους της παρούσας Προκήρυξης υπόκειται στους Κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ, ενώ παράλληλα τα Άρθρα με όλες τις Διατάξεις τους, τα οποία διέπουν τα Αγώνισμα σε Δημόσια Οδό, τίθενται αυτόματα και καθολικά σε ισχύ.*

#### 5. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ

##### 5.1 Διακρίσεις – Έπαθλα

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις (3) πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των αγώνων δρόμου **Ημιμαραθωνίου, 10χλμ. και 5χλμ.** Κύπελλο απονέμεται μόνο στον πρώτο αθλητή και την πρώτη αθλήτρια.

Προϋπόθεση για τη βράβευση των διακριθέντων είναι ο έγκυρος τερματισμός.

Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί το αναμνηστικό μετάλλιο **Ελπίδας και Αναγέννησης.** Οι συμμετέχοντες που θα τερματίσουν στον αγώνα δρόμου της επιλογής τους, θα έχουν τη δυνατότητα να **τυπώσουν το δίπλωμα** τους μέσω της ιστοσελίδας της διοργάνωσης: [www.half-marathon.gr](http://www.half-marathon.gr) και να πάρουν **δωρεάν** ηλεκτρονικά την **φωτογραφία τερματισμού τους.**

## 5.2 Ειδικές Βραβεύσεις

Με απόφαση της Ο.Ε. θα απονεμηθούν ειδικές βραβεύσεις στις παρακάτω κατηγορίες:

- **Μαζικότερης συμμετοχής**
- **Πολυπληθέστερη ομαδική συμμετοχή Σχολικών Μονάδων**
- **ΑμεΑ.**
- **Special Olympics Hellas**

Οι ειδικές βραβεύσεις θα γίνουν στην ειδική εκδήλωση βραβεύσεων που θα ακολουθήσει

## 6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ – ΕΙΔΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

### 6.1 Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να πραγματοποιηθούν μέχρι και την Δευτέρα **1 Απριλίου 2019**.

Προσοχή: Δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές (ηλεκτρονικές – on-line) την εβδομάδα που προηγείται και την ημέρα του αγώνα. Εγγραφές θα πραγματοποιούνται, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, αποκλειστικά τις ημέρες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών, και την ημέρα του αγώνα στην Γραμματεία της Διοργάνωσης

### 6.2 Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε:

α. Με on-line εγγραφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.half-marathon.gr](http://www.half-marathon.gr).

β. Αυτοπροσώπως στα παρακάτω σημεία:

- **Κ.Ε.Δ.ΜΑ. Λεωφ. Μαραθώνος 196, 19 005 Μαραθώνας, τηλ. 22940 69820 & 22940 20534** E-mail: [info@half-marathon.gr](mailto:info@half-marathon.gr) & [halfmarathon@raceregistration.gr](mailto:halfmarathon@raceregistration.gr)

### 6.3 Είδη Εγγραφής

Οι εγγραφές διακρίνονται σε:

α. **Ατομικές**, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα και

β. **Ομαδικές**, από **6 άτομα** και πάνω. Οι ομαδικές εγγραφές αφορούν στην εγγραφή μιας ομάδας τουλάχιστον 6 ατόμων οι οποίοι θα συμμετέχουν στο ίδιο αγώνισμα (π.χ. 10χλμ. ή 5χλμ.). Εγγραφή μιας ομάδας με συμμετοχή των μελών της ομάδας σε διαφορετική ενότητα αγωνισμάτων (π.χ. 10χλμ. και 5χλμ.) δεν θα γίνεται δεκτή και δεν θα μπορεί να καταχωρηθεί στο σύστημα των εγγραφών. Οι ομαδικές εγγραφές απευθύνονται σε αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, γυμναστήρια, εταιρείες, σχολεία, ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς, ταξιδιωτικά γραφεία αλλά και απλές παρέες ανθρώπων που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα.

Κατά την ομαδική εγγραφή θα πρέπει να οριστεί ένας Αρχηγός Ομάδας είτε πρόκειται να αγωνιστεί ο ίδιος σε κάποιον αγώνα είτε όχι. Σε κάθε περίπτωση ο Αρχηγός Ομάδας εκπροσωπεί

την ομάδα για διάφορα θέματα στην επικοινωνία με τους διοργανωτές.

Οι ομαδικές εγγραφές γίνονται on-line και αναγνωρίζονται από την δήλωση του ονόματος της Ομάδας στην αντίστοιχη στήλη.

Για πληροφορίες σχετικά με τις ομαδικές εγγραφές και τις εγγραφές των ειδικών κατηγοριών, μπορείτε να επικοινωνείτε με το γραφείο του **Ημιμαραθωνίου Δρόμου** στο τηλέφωνο **22940 69816 & 22943 20534**.

**γ. Εγγραφές για τον παιδικό αγώνα δρόμου 1,5χλμ.** Η εγγραφή για τον αγώνα δρόμου 1,5χλμ. **είναι απαραίτητη** και στην περίπτωση που γίνεται δωρεάν (μαθητές)

Για τους μαθητές η εγγραφή είναι δωρεάν εφόσον γίνει ομαδικά μέσα από το Σχολείο τους.

## 7. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμβολικής συμμετοχής για την εγγραφή του κάθε συμμετέχοντα ανά αγώνα, αναφέρεται στον δικτυακό τόπο της διοργάνωσης.

## 8. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

**Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.**

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί στους συμμετέχοντες όλων των αγώνων δρόμου της Διοργάνωσης σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ κατά τη διάρκεια του αγώνα, τα οποία οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

**Συστήνεται σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και ειδικότερα σε όσους είναι άνω των 35 ετών, σε καρδιολογικό έλεγχο.**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, προσωπικό ιατρικών υπηρεσιών και πρώτων βοηθειών θα βρίσκεται στην περιοχή εκκίνησης-τερματισμού αλλά και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε επείγοντος ιατρικού περιστατικού με την παροχή πρώτων βοηθειών.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για τον κάθε συμμετέχοντα διότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους υπογράφοντας τη **σχετική Υπεύθυνη Δήλωση η οποία συμπεριλαμβάνεται στην έντυπη ή ηλεκτρονική Δήλωση Εγγραφής για τον κάθε ένα αγώνα της Διοργάνωσης.**

## 9. ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Κατά μήκος της ΗμιΜαραθωνίας διαδρομής υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων, αρχής γενομένης από το 5<sup>ο</sup> χλμ.
- Εμφιαλωμένο νερό διατίθεται στους συμμετέχοντες στην εκκίνηση, τον τερματισμό καθώς και ανά 2,5χλμ. μετά το 5<sup>ο</sup> χλμ.
- Επιπλέον, διατίθενται ισοτονικά/ενεργειακά ποτά στους συμμετέχοντες στην εκκίνηση, τον τερματισμό καθώς και ανά 5χλμ. μετά το 10<sup>ο</sup> χλμ.

## 10. ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Σε κάθε χιλιόμετρο των αγωνιστικών διαδρομών θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης.

## 11. ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον Ημιμαραθώνιο Δρόμο είναι **3 ώρες** από την προγραμματισμένη ώρα εκκίνησης.

Για τον αγώνα δρόμου **10χλμ.** το χρονικό όριο είναι **1ώρα & 30 λεπτά** από την προγραμματισμένη ώρα εκκίνησης

Για τον αγώνα των **5 χλμ.** το χρονικό όριο είναι **1 ώρα**.

## 12. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 12.1 Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση όλων των αγώνων της Διοργάνωσης (εκτός του αγώνα 1,5χλμ. η οποία είναι άνευ χρονομέτρησης) καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης. Για τον λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και στον αγώνα των 10χλμ. & 5χλμ. θα πρέπει να φέρουν το chip χρονομέτρησης που παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών.

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων θα υπάρχουν:

- Για τον **Ημιμαραθώνιο Δρόμο**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε ενδιάμεσο σημείο ελέγχου.
- Για τον αγώνα δρόμου **10χλμ & 5χλμ.**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό, καθώς και στο σημείο της αναστροφής.

### 12.2 Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων. Τυχόν ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν εντός πέντε ημερολογιακών ημερών από την ημέρα ανάρτησης των αποτελεσμάτων στο website της Διοργάνωσης.

Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός δέκα εργάσιμων ημερών από την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

*Αν ένας αθλητής ακυρωθεί σε ένα αγώνισμα εξαιτίας της παραβίασης κάποιου Άρθρου του κανονισμού που βρίσκεται σε ισχύ, στα επίσημα αποτελέσματα, δεν κατατάσσεται, ακυρώνεται ή αναγράφεται και γίνεται αναφορά του Άρθρου το οποίο παραβιάστηκε (Άρθρο 145.1).*



Όλοι οι συμμετέχοντες στον αγώνα 1,5χλμ. θα καταγραφούν αλφαβητικά και θα πάρουν ηλεκτρονικά το δίπλωμα τους.

### **13. ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ.**

Για τους συμμετέχοντες δρομείς του ΗμιΜαραθωνίου δρόμου, των 10χλμ. & των 5 χλμ. θα υπάρχει ειδικός χώρος φύλαξης του στεγνού ρουχισμού. Οι δρομείς θα αποθέσουν στον διαμορφωμένο χώρο φύλαξης τα προσωπικά τους αντικείμενα εντός σακιδίου με το ειδικό αυτοκόλλητο Bib Number τους, το οποίο θα παραλάβουν από το Κέντρο Εγγραφών.

### **14. ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**Τόπος:** ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ – Λεωφόρο μαραθώνος & 25<sup>ης</sup> Μαρτίου Μαραθώνας  
τηλ 22940 69816.

**Ημέρες και Ώρες Λειτουργίας:**

Παρασκευή 5.04.2019 11:00 – 19:00

Σάββατο 6.04.2019 11:00 – 19:00.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν αποκλειστικά από το Κέντρο Εγγραφών τον αριθμό συμμετοχής τους, το chip χρονομέτρησης (μόνο για τους αγώνες **Ημιμαραθωνίου Δρόμου**, Αγώνα Δρόμου **10χλμ. και 5χλμ.**) καθώς επίσης και το υπόλοιπο υλικό της Διοργάνωσης.

**Για την Οργανωτική Επιτροπή,  
Η Πρόεδρος της Κ.Ε.Δ.ΜΑ.**

**Αναστασία Ρίζου**

**Οι πρόεδροι των Αθλητικών Σωματείων Στίβου  
Α. Σ. ΦΕΙΔΙΠΙΔΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ - Α. Σ. ΕΘΝΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ**

**Οι πρόεδροι των Συλλόγων Δρομέων Υγείας  
Α.Π.Σ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ - Α.Π.Σ. ΤΕΛΜΗΣΣΟΣ**