

RUN THE LAKE

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ / DECEMBER 18th SUNDAY

Ένας αγώνας δρόμου θεσμός
στη Λίμνη Βουλιαγμένης.



5TH ANNUAL RUNNING DAY

18.12.16

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο αγώνας «**Run the Lake**» «τρέχει» για 5^η συνεχή χρονιά στη μοναδική Βουλιαγμένη. Η διοργάνωση που αποτελεί πλέον έναν αθλητικό θεσμό σας προσκαλεί και σας προκαλεί να συμμετάσχετε σε έναν αγώνα με βασικό κριτήριο τη διάθεσή σας για προσφορά. Συνδιοργανώνεται από τον Οργανισμό Αθλητισμού Πολιτισμού & Παιδικής Αγωγής (Ο.Α.Π.Π.Α.), τη λίμνη Βουλιαγμένης και τον Σύλλογο Δρομέων Νοτίων Προαστίων Αττικής «ΕΥΚΛΗΣ».

Ο αγώνας υποστηρίζεται από την ΕΟΣΛΜΑ-Υ.

Το **Run the Lake**, που απευθύνεται όχι μόνο σε έμπειρους αλλά και σε αρχάριους δρομείς, δεν είναι απλώς άλλος ένας αγώνας δρόμου, αποτελεί μια προσπάθεια ανάπτυξης και διάδοσης του τρεξίματος ως μέσου άθλησης, υγιεινού τρόπου ζωής, εκτόνωσης και ψυχαγωγίας.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Σκοπός του αγώνα είναι η συγκέντρωση χρημάτων για την κάλυψη μέρους των νοσηλίων του Πρωταθλητή Μαραθωνίων Δρόμων Κυριάκου Λαζαρίδη ο οποίος υπέστη καρδιακό επεισόδιο τον Ιούνιο του 2016. Για την εκπλήρωση του σκοπού, οι διοργανωτές θα διαθέσουν εξ ολοκλήρου το χρηματικό ποσό που θα συγκεντρωθεί από τις εισφορές των συμμετοχών και των χορηγιών στο κέντρο Αποκατάστασης όπου νοσηλεύεται ο συναθλητής μας.

1. Στοιχεία Αγώνα

Αφετηρία και τερματισμός: Λίμνη Βουλιαγμένης
Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 18 Δεκεμβρίου 2016
Έναρξη αγώνων:

- 09:00 αγώνας 2.000 μ. για παιδιά
- 09:30 αγώνας 10.000 μ.

ΣΥΝΔΡΟΜΟΙ



2. Πληροφορίες διαδρομών

Οι δύο (2) διαδρομές έχουν εκκίνηση και τερματισμό το ίδιο σημείο, τη λίμνη Βουλιαγμένης.

1. Η διαδρομή των 2.000 μέτρων για παιδιά ξεκινά από τη Λίμνη με πορεία αμέσως δεξιά επί της Ποσειδώνος και στα 800 μέτρα αριστερά προς Λαιμό. Στα 200 μέτρα (Ωκεανίδα) οι μικροί δρομείς θα κάνουν αναστροφή και θα επιστρέψουν για να τερματίσουν στην είσοδο της Λίμνης.
2. Η διαδρομή των 10.000 μέτρων θα ξεκινήσει μέσα από τη Λίμνη Βουλιαγμένης και θα ακολουθήσει πορεία αμέσως δεξιά επί της Ποσειδώνος. Στα 800 μέτρα οι δρομείς θα στρίψουν αριστερά προς Λαιμό και αμέσως δεξιά προς Καβούρι, θα διασχίσουν περιμετρικά την παραλία Καβουριού, κατόπιν θα κινηθούν με κατεύθυνση προς τον Αστέρα μέχρι το ακρωτήριο του Λαιμού όπου θα κάνουν αναστροφή για να επιστρέψουν και να τερματίσουν στη Λίμνη.

Ενδέχεται, για την ασφάλεια των δρομέων, να γίνει μια μικρή τροποποίηση της διαδρομής των 10.000 μέτρων. Για την πιθανή αυτή αλλαγή θα ενημερωθείτε μέσω του site του αγώνα καθώς και κατά την παραλαβή του πακέτου χρονομέτρησης.

Οι τερματίσαντες μπορούν, αν θέλουν, να κολυπήσουν 'δωρεάν', θα πρέπει δε να γνωρίζουν ότι η θερμοκρασία του ιαματικού νερού της λίμνης κυμαίνεται κατά τη διάρκεια του χειμώνα από 22 έως 24 βαθμούς Κελσίου.

3. Ιατρική κάλυψη

Κατά τη διάρκεια του αγώνα παρέχεται ιατρική κάλυψη.

4. Ναυαγοσωστική υποστήριξη

Η Πανελλήνια Σχολή Ναυαγοσωστικής 'ΠΑ.ΣΧ.ΝΑ.' www.pashna.gr θα παρέχει υπηρεσίες ναυαγοσωστικής υποστήριξης.

5. Τροφοδοσία

Σταθμοί με νερό:

- Στην εκκίνηση-τερματισμό
- Στα 5 χιλιόμετρα

6. Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων

Στις εγκαταστάσεις της λίμνης Βουλιαγμένης θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Χρησιμοποιώντας το αυτοκόλλητο νούμερο που θα βρείτε στο φάκελο συμμετοχής μπορείτε με ασφάλεια να αφήσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα στο χώρο φύλαξης.

7. Κόστος συμμετοχής

Το κόστος είναι 15,00 ευρώ κατ' άτομο με τεχνικό μπλουζάκι (για να δείτε το μπλουζάκι ανατρέξτε στο runthelake.gr).

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά στο επίσημο website της διοργάνωσης www.runthelake.gr, από 5 Νοεμβρίου μέχρι 5 Δεκεμβρίου www.runthelake.gr. Έγκαιρη και ολοκληρωμένη θεωρείται μια συμμετοχή όταν έχει καταβληθεί το αντίτιμο συμμετοχής. Στο καταθετήριο θα πρέπει να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα στον αγώνα αναγραφόμενο με τον ίδιο τρόπο (ελληνικά ή αγγλικά) όπως και στην ηλεκτρονική εγγραφή του.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Έγκυρης Ηλεκτρονικής Δήλωσης Συμμετοχής – καταληκτική ημερομηνία εγγραφής – κόστος εγγραφής – χορηγίες

- Στο καταθετήριο πρέπει να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα στον αγώνα και τουλάχιστον το όνομα πατρός αυτού/της
- Το ποσό της συμμετοχής κατατίθεται στον τραπεζικό λογαριασμό του Συλλόγου Δρομέων Νοτίων Προαστίων Αττικής «ΕΥΚΛΗΣ»
- Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά από το επίσημο web site της διοργάνωσης www.runthelake.gr από 5 Νοεμβρίου μέχρι 5 Δεκεμβρίου

Για την ευόδωση του σκοπού του αγώνα μπορεί ο καθένας να συμμετέχει ως χορηγός με οποιοδήποτε ποσό αυτός/-ή επιθυμεί.

7. Δωρεάν συμμετοχές

Τα παιδιά συμμετέχουν χωρίς κόστος.

Χωρίς κόστος μπορούν να συμμετάσχουν οι αθλητές που εντάσσονται στην κατηγορία Α.ΜΕ.Α., οι οποίοι θα λάβουν όλες τις παροχές και τα προνόμια της διοργάνωσης. Στο πεδίο ομάδα μπορεί ο ενδιαφερόμενος να αναγράψει "Α.ΜΕ.Α."

8. Παραλαβή chip χρονομέτρησης & αριθμών

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά, ενώ η παραλαβή των chip χρονομέτρησης, των αριθμών συμμετοχής και του πακέτου προνομίων του αγώνα θα γίνεται στη Λίμνη Βουλιαγμένης:

- Παρασκευή 16/12, από 10:00-18:00
- Σάββατο 17/12, από 10:00-18:00

9. Δικαίωμα συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι δρομείς άνω των 18 ετών. Οι δρομείς συμμετέχουν με απόλυτη προσωπική τους ευθύνη. Αποδέχονται πως υπεύθυνα δηλώνουν κατά τους όρους του άρθρου 8 του Ν. 1599/1986, έχοντας γνώση των σχετικών κυρώσεων, ότι έχουν προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις από τις οποίες αποδεικνύεται ότι είναι υγιείς για να μετάσχουν στον αγώνα, παραιτούνται δε από κάθε απαίτηση εναντίον του «ΕΥΚΛΗΣ» για τυχόν βλάβη ή ζημία από οποιαδήποτε αιτία.

Δικαίωμα συμμετοχής στον παιδικό αγώνα έχουν τα παιδιά από 6 έως 12 ετών.

Επίσης, ρητώς αποδέχονται και παρέχουν τη συναίνεσή τους στη λήψη φωτογραφιών, υλικού βίντεο και στην προβολή του γεγονότος, του ονόματός τους και της εικόνας τους σε οποιοδήποτε ενημερωτικό έντυπο, μέσο μαζικής επικοινωνίας ή κοινωνικό δίκτυο εφόσον το επιλέξει ο «ΕΥΚΛΗΣ» για την προβολή της διοργάνωσης.

10. Έπαθλα

- Μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν
- Κύπελλα θα δοθούν στους 3 νικητές των ηλικιακών κατηγοριών (3 άντρες & 3 γυναίκες) 6 νικητές των ηλικιακών κατηγοριών ανδρών και γυναικών (3 και 3 αντίστοιχα)
- Κύπελλα θα δοθούν στους 3 νικητές του παιδικού αγώνα (3 αγόρια και 3 κορίτσια)
- Από τη λίμνη Βουλιαγμένης – Voucher δωρεάν εισόδου στους 6 πρώτους νικητές αντρών και γυναικών. Συγκεκριμένα: στους 1ους, 30 δωρεάν προσωπικές επισκέψεις διάρκειας μέχρι 30/5/2017 και στους 2ους και 3ους 10 δωρεάν προσωπικές επισκέψεις διάρκειας μέχρι 30/5/2017

11. Αναβολή-ακύρωση αγώνα

Ενημέρωση για τυχόν αναβολή και μετάθεση του αγώνα σε άλλη ημερομηνία ή ακύρωση αυτού λόγω ανωτέρας βίας θα γίνει μέσω των Μ.Μ.Ε. και του επίσημου website της διοργάνωσης.

Αναλυτικές πληροφορίες για τον αγώνα, τον χάρτη διαδρομής, τη φόρμα εγγραφής, τα έπαθλα, τους χορηγούς, τον εθελοντισμό και τα αποτελέσματα θα βρείτε στο site www.runthelake.gr.