



## Run the Lake

17 Δεκεμβρίου 2017

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο αγώνας «Run the Lake» «τρέχει» για 6<sup>η</sup> συνεχή χρονιά στη μοναδική Βουλιαγμένη. Η διοργάνωση που αποτελεί πλέον 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 ενίσχυση ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

#### 1. Στοιχεία Αγώνα

Αφετηρία και τερματισμός: Λίμνη Βουλιαγμένης  
Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 17 Δεκεμβρίου 2017  
Έναρξη αγώνων:

- 09:20 αγώνας 2.000 μ. για παιδιά (8-14 ετών)
- 09:50 αγώνας 5.000 μ. αγώνας για έφηβους (15 - 17 ετών) και ενήλικες
- 10:00 αγώνας 10.000 μ. για ενήλικες

#### 2. Πληροφορίες διαδρομών

**Οι διαδρομές έχουν εκκίνηση και τερματισμό το ίδιο σημείο, τη Λίμνη Βουλιαγμένης.**

- Διαδρομή 2 χιλιομέτρων: Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λ. Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, αναστροφή αριστερά στην Απόλλωνος και επιστροφή από την Απόλλωνος προς Λίμνη Βουλιαγμένης. Τερματισμός έξω από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λεωφόρου Ποσειδώνος.
- Διαδρομή 5 χιλιομέτρων: Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λ. Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, στροφή αριστερά στην Απόλλωνος με κατεύθυνση προς Λαιμό, αναστροφή στην 2<sup>η</sup> πύλη του ΑΣΤΕΡΑ Βουλιαγμένης, επιστροφή από την Απόλλωνος προς Λίμνη Βουλιαγμένης. Τερματισμός έξω από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λ. Ποσειδώνος.



- Διαδρομή 10 χιλιομέτρων: Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λ. Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, στροφή δεξιά στην Αθηνάς (πρώην Λ. Καραμανλή), αριστερά στην Λ. Καβουρίου, δεξιά στη Δημ. Λαμπράκη, αριστερά στον πεζόδρομο του Καβουρίου (παράλληλα με τη θάλασσα), αριστερά στην Λ. Καβουρίου, δεξιά στην Λητούς, δεξιά στην Απόλλωνος με κατεύθυνση προς Λαιμό, αναστροφή στο τέρμα του δρόμου, επιστροφή από την Απόλλωνος προς Λίμνη Βουλιαγμένης. Τερματισμός έξω από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της Λ. Ποσειδώνος.

Η Λίμνη προσφέρει στους τερματίσαντες τη δυνατότητα να κολυπήσουν στα ιαματικά νερά, καθώς οι ευεργετικές τους ιδιότητες και η σταθερή ζεστή θερμοκρασία τους, αποτελεί ιδανική επιλογή για την ανακούφιση από τον πόνο, τη δυσλειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος ή την αποκατάσταση από τραύματα.

### 3. Ιατρική κάλυψη

Κατά τη διάρκεια του αγώνα παρέχεται ιατρική κάλυψη ενώ ασθενοφόρο συνοδεύει τους δρομείς στη διαδρομή του αγώνα.

### 4. Υδροδοσία

Σταθμοί με νερό:

- Στην εκκίνηση-τερματισμό
- Στα 5 χιλιόμετρα

### 5. 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.

### 6. Εγγραφές

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά στο επίσημο website της διοργάνωσης [www.runthelake.gr](http://www.runthelake.gr), από 1 Νοεμβρίου μέχρι 10 Δεκεμβρίου.

### ΠΑΚΕΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- **5 χιλιομέτρων**
  1. Απλό πακέτο 6,00 ευρώ: περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, τροφοδοσία.
  2. Πλήρες πακέτο 12,00 ευρώ: περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, τροφοδοσία και τεχνικό μπλουζάκι.

**• 10 χιλιομέτρων**

1. Απλό πακέτο 8,00 ευρώ: περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, τροφοδοσία.
2. Πλήρες πακέτο 14,00 ευρώ: περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, τροφοδοσία και τεχνικό μπλουζάκι.

(Δείτε το μπλουζάκι του αγώνα στο site της διοργάνωσης [www.runthelake.gr](http://www.runthelake.gr))

Το ποσό συμμετοχής κατατίθεται στον τραπεζικό λογαριασμό του:

**Συλλόγου Δρομέων Νοτίων Προαστίων Αττικής "ΕΥΚΛΗΣ"**

**Τράπεζα Πειραιώς: GR33 0172 0810 0050 8106 2736 052**

Έγκυρη και ολοκληρωμένη θεωρείται μια συμμετοχή όταν έχει καταβληθεί το αντίτιμο συμμετοχής. Στο καταθετήριο, στο πεδίο «Αιτιολογία Κατάθεσης», θα πρέπει να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα στον αγώνα αναγραφόμενο με τον ίδιο τρόπο (ελληνικά) όπως και στην ηλεκτρονική εγγραφή του.

**7. Δωρεάν συμμετοχές**

Στον αγώνα των 2.000 μέτρων δεν υπάρχει κόστος συμμετοχής και δεν χορηγείται μπλουζάκι. Οι εγγραφές γίνονται ηλεκτρονικά.

Χωρίς κόστος μπορούν να συμμετάσχουν οι αθλητές που εντάσσονται στην κατηγορία ΑΜΕΑ, οι οποίοι θα λάβουν όλες τις παροχές και τα προνόμια της διοργάνωσης. Στο πεδίο «Ομάδα» μπορεί ο ενδιαφερόμενος να αναγράψει ΑΜΕΑ.

**8. Δικαίωμα συμμετοχής**

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα 10.000 μ. έχουν δρομείς άνω των 18 ετών.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα των 5.000 μ. έχουν δρομείς ηλικίας από 15 μέχρι και 17 ετών και άνω των 18 ετών με ξεχωριστή ηλικιακή κατάταξη.

Δικαίωμα συμμετοχής στον παιδικό αγώνα των 2.000 μ. έχουν τα παιδιά 8-14 ετών με τις ξεχωριστές ηλικιακές κατηγορίες 8 – 13 ετών και 13 – 14 ετών.

Όλοι 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 των συνδιοργανωτών του αγώνα για τυχόν βλάβη ή ζημία από οποιαδήποτε αιτία.

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 επιλέξουν οι συνδιοργανωτές για την προβολή της διοργάνωσης.



### 10. Παραλαβή πακέτου χρονομέτρησης

Το πακέτο χρονομέτρησης θα διανέμεται από τη λίμνη Βουλιαγμένης:

- Παρασκευή 15.12.17 | 10:00 – 18:00
- Σάββατο 16.12.17 | 10:00 – 18:00

### 11. Έπαθλα

- Μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν.
- Κύπελλα θα δοθούν στους 12 νικητές της γενικής κατάταξης (6 άντρες & 6 γυναίκες) καθώς επίσης και στους νικητές κάθε ηλικιακής κατηγορίας ανδρών και γυναικών στους αγώνες των 5χλμ και 10χλμ ως ακολούθως: 18-29 ετών, 30-39 ετών, 40-49 ετών, 50-59 ετών, 60-69 ετών, +70 ετών. Οι νικητές της γενικής κατηγορίας δεν θα βραβευθούν στην ηλικιακή κατηγορία.
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του εφηβικού αγώνα 5χλμ. (3 αγόρια και 3 κορίτσια) ως ακολούθως: 15-17 ετών.
- Κύπελλα θα δοθούν στους 12 νικητές του παιδικού αγώνα 2χλμ. (6 αγόρια και 6 κορίτσια) ως ακολούθως: 8-12 ετών & 13-14 ετών.

### 9. Αναβολή-ακύρωση αγώνα

Ενημέρωση για τυχόν αναβολή και μετάθεση του αγώνα σε άλλη ημερομηνία ή ακύρωση αυτού λόγω ανωτέρας βίας θα γίνει μέσω 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](http://www.runthelake.gr).