



## Run the Lake

16 Δεκεμβρίου 2018

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο αγώνας «**Run the Lake**» «τρέχει» για 7<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 16 Δεκεμβρίου 2018  
Έναρξη αγώνων:

- 09:15 αγώνας 2.000 μ. για παιδιά (8-12 ετών)
- 09:50 5.000μ. αγώνας για έφηβους (15-17) 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.**

1. Διαδρομή 2 χιλιομέτρων/ Εκκίνηση από την είσοδο της λίμνης Βουλιαγμένης επί της οδού 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 οδού Ποσειδώνος.

2. Διαδρομή 5 χιλιομέτρων/ Εκκίνηση από την είσοδο της λίμνης Βουλιαγμένης επί της οδού 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 οδού Ποσειδώνος,



**3. Διαδρομή 10 χιλιομέτρων/ Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της οδού Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, στροφή δεξιά στην Αθηνάς (πρώην Λ. Καραμανλή), αριστερά στην Λ. Καβουριού, δεξιά στην Δημ. Λαμπράκη, αριστερά στον πεζόδρομο του Καβουριού (παράλληλα με τη θάλασσα), αριστερά στην Λ. Καβουριού, 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 οδού Ποσειδώνος.**

Οι τερματίσαντες μπορούν, αν επιθυμούν, να κολυπήσουν 'δωρεάν' στη λίμνη. 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 ενώ ασθενοφόρο συνοδεύει τους δρομείς στη διαδρομή του αγώνα.

### **4. Υδροδοσία**

Σταθμοί με νερό:

- Στην εκκίνηση-τερματισμό
- Στα 2,5 χιλιόμετρα
- 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. Οι δρομείς που θα παραλάβουν τα υλικά χρονομέτρησης από το Chrono Kiosk (μηχάνημα παράδοσης υλικών χρονομέτρησης) θα παραλάβουν αυτοκόλλητο την ημέρα του αγώνα από ξεχωριστό πόστο εξυπηρέτησης.

### **7. Εγγραφές**

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά στο επίσημο website της διοργάνωσης [www.runthelake.gr](http://www.runthelake.gr), από 29 Οκτωβρίου μέχρι 10 Δεκεμβρίου.

### **ΠΑΚΕΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

#### **• 5 χιλιομέτρων**

Πλήρες πακέτο 10,00 ευρώ/ περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, φρούτο, μπάνιο στη Λίμνη Βουλιαγμένης και τεχνικό μπλουζάκι (το μπλουζάκι μπορείτε να δείτε στο site της διοργάνωσης [www.runthelake.gr](http://www.runthelake.gr))

**• 10 χιλιομέτρων**

Πλήρες πακέτο 13,00 ευρώ/ περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, τροφοδοσία, μπάνιο στη Λίμνη Βουλιαγμένης και τεχνικό μπλουζάκι (το μπλουζάκι μπορείτε να δείτε στο site της διοργάνωσης [www.runthelake.gr](http://www.runthelake.gr))

Όσοι συμμετέχοντες πραγματοποιήσουν εγγραφή μετά τις 3 Δεκεμβρίου θα έχουν δυνατότητα να λάβουν τεχνικό μπλουζάκι την Τρίτη 8 Ιανουαρίου από το γραφείο του συλλόγου Δρομέων Νοτίων Προαστίων 'ΕΥΚΛΗΣ', Αργυρουπόλεως 96, Αργυρούπολη.

**Το ποσό συμμετοχής κατατίθεται στον τραπεζικό λογαριασμό του:  
Συλλόγου Δρομέων Νοτίων Προαστίων Αττικής "ΕΥΚΛΗΣ" Τραπεζα 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.

**8. Δωρεάν συμμετοχές**

Ο παιδικός αγώνας των 2.000 μέτρων δεν έχει κόστος συμμετοχής. Οι εγγραφές γίνονται ηλεκτρονικά.

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

**9. Παραλαβή chip χρονομέτρησης & αριθμών**

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής των αγώνων 10.000μ. 5.000μ. και 2.000μ. (chip χρονομέτρησης, αριθμοί συμμετοχής και πακέτο προνομίων του αγώνα) θα γίνεται

**A. από τη Λίμνη Βουλιαγμένης:**

- Παρασκευή 14/12, από 10:00-18:00
- Σάββατο 15/12, από 10:00-18:00

**B. από το Alramago Pro:**

- Χαριλάου Τρικούπη 6-10, Αθήνα, Εμπορικό Κέντρο ATRIUM
- Από 15/11 και στις ώρες λειτουργίας του καταστήματος

Το μπλουζάκι θα παραλαμβάνεται την ημέρα του αγώνα από την γραμματεία και αυστηρά μέχρι τις 08:00.



## 10. Δικαίωμα συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα 10.000 μ. έχουν δρομείς άνω των 18 ετών.  
Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα των 5.000 μ. έχουν και δρομείς ηλικίας 15 μέχρι και 17 ετών και άνω των 18 ετών με ξεχωριστή ηλικιακή κατάταξη (15-17 & 18 και άνω).

Δικαίωμα συμμετοχής στον παιδικό αγώνα των 2.000 μ. έχουν τα παιδιά της Τρίτης, Τετάρτης, Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού, γεννημένα μέχρι και το 2007.

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.

## 11. Έπαθλα

- Μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν
- Κύπελλα θα δοθούν στους νικητές της γενικής κατάταξης (3 άντρες & 3 γυναίκες) καθώς και όλων των ηλικιακών κατηγοριών στους αγώνες των 5χλμ και 10χλμ ως ακολούθως: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, +70. Οι νικητές της γενικής κατηγορίας δεν θα βραβευθούν στην ηλικιακή κατηγορία.
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του εφηβικού αγώνα (3 αγόρια και 3 κορίτσια)
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του παιδικού αγώνα (3 αγόρια και 3 κορίτσια)
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του αγώνα ΑΜΕΑ (3 αγόρια και 3 κορίτσια)
- Τιμητική διάκριση θα δοθεί στους αθλητές ΑΜΕΑ

## 12. 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.run-thelake.gr](http://www.run-thelake.gr).