

Run the Lake
22 Δεκεμβρίου 2019

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο αγώνας «**Run the Lake**» «τρέχει» για 8^η 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 22 Δεκεμβρίου 2019

Έναρξη αγώνων:

- 09:15 αγώνας 2.000μ. για παιδιά (8-12 ετών)
- 09:55 αγώνας 4.900 μ. για άτομα από 15 ετών και άνω
- 10:00 αγώνας 10.200 μ. για ενήλικες

2. Πληροφορίες διαδρομών

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

1. Διαδρομή 2.000 μέτρων. Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης της Βουλιαγμένης επί της λεωφόρου 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.
2. Διαδρομή 4.900 μέτρων. Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της λεωφόρου Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, στροφή αριστερά στην οδό Απόλλωνος με κατεύθυνση προς Λαιμό, αναστροφή στη 2η πύλη του ΑΣΤΕΡΑ Βουλιαγμένης, επιστροφή από την οδό Απόλλωνος προς Λίμνη Βουλιαγμένης. Τερματισμός έξω από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της λεωφόρου Ποσειδώνος.
3. Διαδρομή 10.200 μέτρων. Εκκίνηση από την είσοδο της Λίμνης Βουλιαγμένης επί της λεωφόρου Ποσειδώνος, κατεύθυνση προς Αθήνα, στροφή δεξιά στην Αθηνάς (πρώην Λεωφόρος Καραμανλή), αριστερά στη λεωφόρο Καβουρίου, δεξιά στην Δημ. Λαμπράκη, αριστερά στον πεζόδρομο του Καβουρίου (παράλληλα με τη θάλασσα), αριστερά στην Λ. Καβουρίου, δεξιά στη 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 λεωφόρου Ποσειδώνος.

Οι τερματίσαντες μπορούν, αν επιθυμούν, να κολυμπήσουν '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

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. Οι δρομείς που θα παραλάβουν τα υλικά χρονομέτρησης από το chrono Kiosk (μηχάνημα παράδοσης υλικών χρονομέτρησης) θα παραλάβουν αυτοκόλλητο την ημέρα του αγώνα από τον χώρο της γραμματείας του αγώνα.

6. Εγγραφές

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά στο επίσημο website της διοργάνωσης www.runthelake.gr, από 18 Νοεμβρίου μέχρι 16 Δεκεμβρίου.

ΠΑΚΕΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- **2.000 μέτρων**
Δωρεάν: περιλαμβάνει μετάλλιο, υδροδοσία
- **4.900 μέτρων**
Πλήρες πακέτο 12,00 ευρώ: περιλαμβάνει chip χρονομέτρησης, μετάλλιο, υδροδοσία, φρούτο, μπάνιο στη λίμνη Βουλιαγμένης και τεχνικό μπλουζάκι (το μπλουζάκι μπορείτε να το δείτε στο site της διοργάνωσης www.runthelake.gr)
- **10.200 μέτρων**
Πλήρες πακέτο 15,00 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)
- Η πληρωμή του αντιτίμου της συμμετοχής γίνεται μόνο με κάρτα και online.

Όσοι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν εγγραφή μετά τις 10 Δεκεμβρίου θα παραλάβουν το τεχνικό μπλουζάκι από τα γραφεία του Συλλόγου Δρομέων Νοτίων Προαστίων «ΕΥΚΛΗΣ», Αργυρουπόλεως 96 (1ος όροφος), Αργυρούπολη, από Τρίτη 8 Ιανουαρίου και κάθε Τρίτη (ώρες 18:00-20:00). Τηλ. 2114133602

- Έγκυρη και ολοκληρωμένη θεωρείται μια συμμετοχή όταν έχει καταβληθεί το αντίτιμο συμμετοχής.

7. 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.ΜΕ.Α., οι οποίοι θα λάβουν όλες τις παροχές και τα προνόμια της διοργάνωσης. Στο πεδίο ομάδα μπορεί ο ενδιαφερόμενος να αναγράψει "ΑΜΕΑ"

8. Παραλαβή chip χρονομέτρησης & αριθμών

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής των αγώνων 10.200μ και 4.900μ. (chip χρονομέτρησης, αριθμοί συμμετοχής και πακέτο προνομίων του αγώνα) θα γίνεται:

A. Από το Δημαρχείο BBB:

- Σάββατο 21/12, από 10:00-18:00

B. Από το Alramago Pro:

- Χαριλάου Τρικούπη 6-10 Αθήνα, Εμπορικό Κέντρο ATRIUM
- Από **9/12** και στις ώρες λειτουργίας του καταστήματος

Όσοι λάβουν το πακέτο συμμετοχής από το Alramago Pro θα παραλάβουν το τεχνικό μπλουζάκι την ημέρα του αγώνα από τη γραμματεία.

Για τον αγώνα των 2.000 μέτρων για παιδιά η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής θα γίνεται κατά τις ορισμένες ημέρες και ώρες λειτουργίας της γραμματείας καθώς και από το Alramago Pro.

9. Δικαίωμα συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα 10.200 μέτρων έχουν δρομείς 18 ετών και άνω.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα των 4.900 μέτρων έχουν δρομείς 15 ετών και άνω.

Δικαίωμα συμμετοχής στον παιδικό αγώνα των 2.000 μέτρων έχουν τα παιδιά της Τρίτης, Τετάρτης, Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού, γεννημένα μέχρι και το 2008.

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. Έπαθλα

- Μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές της γενικής κατάταξης (3 άνδρες & 3 γυναίκες)
- Κύπελλα θα δοθούν στους πρώτους νικητές κάθε ηλικιακής κατηγορίας ανδρών και γυναικών ως ακολούθως: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, +70. Οι νικητές της γενικής κατάταξης δεν θα βραβευθούν στην ηλικιακή κατηγορία.
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του παιδικού αγώνα (3 αγόρια και 3 κορίτσια)
- Κύπελλα θα δοθούν στους 6 νικητές του αγώνα ΑΜΕΑ (3 άνδρες και 3 γυναίκες)
- Τιμητική διάκριση θα δοθεί στους αθλητές ΑΜΕΑ

Αναγκαία προϋπόθεση για την απονομή κυπέλλων σε οποιαδήποτε ηλικιακή κατηγορία είναι η συμμετοχή τουλάχιστον 6 αγωνιζομένων.

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.runthelake.gr.