ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ

ΕΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς
Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

ΤΟΠΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

DTS

15/5/22

Run Greece

Καστοριά

QUALITY ROAD RACE
EUROPEAN ATHLETICS

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2022

& ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΕΚΚΙΝΗΣΗ/ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΚΤΙΡΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Ημιμαραθώνιος & 10χλμ στις 10:00 • 5χλμ στις 11:30 & Αγώνας Παιδιών στις 11:25

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

RENAULT
Stoiximan
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Dole
METROPOLITAN HOSPITAL
ΑΥΡΑ
Coca-Cola

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ
AEGEAN
adidas
ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE

ERGO

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΟΜΗ RUN GREECE ΚΑΣΤΟΡΙΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟ ΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΒΟΥΝΟ

ΣΕΓΑΣ

Παναγιώτης Μελαχρινός, Πρόεδρος – Γ΄ Αντιπρόεδρος ΔΣ ΣΕΓΑΣ
Ιωάννης Μπόλλας, Μέλος
Γεώργιος Αλεβυζάκης, Μέλος
Ευάγγελος Βασιλείου, Μέλος
Ηλίας Καφφές, Μέλος
Νικόλαος Κιβρακίδης, Μέλος
Παντελής Κολόκας, Μέλος
Ιωάννης Ποδιώτης, Μέλος
Βασίλειος Τζουμάκας, Μέλος
Αστέριος Τσιφτσόγλου, Μέλος
Δημήτριος Χαχάμης, Μέλος
Ευάγγελος Χατζατουργιάν, Μέλος
Άγγελος Προβατάς, Μέλος
Παναγιώτης Παπούλιας, Μέλος
Μάρκος Καλούδης, Μέλος
Στέφανος Ματάκης, Μέλος
Βασίλειος Πλάτωνας, Μέλος
Χρήστος Χατζηβασιλείου, Μέλος
Δημήτριος Χαλβαντζάρας, Μέλος

ΧΟΡΗΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΓΑΣ

Σωτήρης Κυρανάκος, Γενικός Διευθυντής

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕΓΑΣ

Αγγελική Προκάκη, Διευθύντρια Υπηρεσιών
Καλυψώ Δέρβου, Τμήμα Αθλητικού
Άγγελος Προβατάς, Γραφείο Αγώνων Δρόμου
Παναγιώτης Παπούλιας, Γραφείο Αγώνων Δρόμου
Λία Λέκκα, Εγγραφές
Ελένη Τζούμα, Εγγραφές
Ελευθερία Πετρίδη, Εγγραφές
Κυριακή Κοτσολάκη, Εγγραφές
Σταμάτης Αργύρης, Marketing
Τάσος Κασιώλας, Προμήθειες
Μπάμπης Ζαννιάς, Γραφείο Τύπου
Ιωάννα Πουρλιοτοπούλου, Γραφείο Τύπου
Σταύρος Καραγγέλης, Τμήμα Οικονομικού
Όλια Ιωάννου, Δημιουργικό
Θεόδωρος Βουτσινάς, Website

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Άγγελος Προβατάς
Τεχνικός Επιτροπής Δρόμων & Βουνού ΣΕΓΑΣ
Δημήτριος Χαλβατζάρας
Τεχνικός Μαραθωνίου ΣΕΓΑΣ
Γεώργιος Θεοδωρίδης
Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Γρηγόριος Δατσιάδης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Αθανάσιος Ελευθεριάδης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αθανάσιος Ράπτης
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής RUN GREECE KASTORIA
Αλέκος Κουτσαλιάρης
Ταμίας ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Χρυσούλα Φιλίππου
Αντιδήμαρχος Καστοριάς
Καλλιόπη Πουρσανίδου
Διευθύντρια Διοικητικού-Οικονομικού ΠΕ Καστοριάς

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αθανάσιος Ράπτης	Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής RUN GREECE KASTORIA
Ιάκωβος Πετσούλας	Αντιπρόεδρος ΣΕΓΑΣ
Δημήτριος Χαχάμης	Μέλος Επιτροπής Δρόμων & Βουνού ΣΕΓΑΣ
Αλέκος Κουτσαλιάρης	Ταμίας ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Χρυσούλα Φιλίππου	Αντιδήμαρχος Καστοριάς
Ελισάβετ Βλαχάβα	Υπάλληλος Δήμου Καστοριάς
Ιωάννα Λούσιου	Εκπρόσωπος Δήμου Καστοριάς
Βελισσάριος Παπαδόπουλος	Συνεργάτης Π.Ε. Καστοριάς
Καλλιόπη Πουρσανίδου	Διευθύντρια Διοικητικού-Οικονομικού ΠΕ Καστοριάς
Χριστίνα Γιαζιτζίδου	Ολυμπιονίκης
Στυλιανός Τσαταλπάς	Διοικητής Τροχαίας Καστοριάς
Ελευθέριος Χατζόπουλος	Εκπρόσωπος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Καστοριάς
Ελευθέριος Ασλανίδης	Πρόεδρος Συλλόγου Αιμοδοσίας Καστοριάς
Ναούμ Δίτσιος	Χορηγός RUN GREECE KASTORIA
Παναγιώτης Βλαχόπουλος	Πρόεδρος ΑΟ Αντισφαίρισης Καστοριάς
Δημήτριος Σταθόπουλος	Μέλος ΣΔΥ Κοζάνης
Γεωργία Δήμου	Υπάλληλος Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς
Ελευθερία Ανανιάδη	Υπάλληλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Γεώργιος Θεοδωρίδης	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Γρηγόριος Δατσιάδης	Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Καλλιόπη Κράτσιου	Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Αθανάσιος Ελευθεριάδης	Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΕΠΙΤΙΜΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

κ.κ. Καλλίνικος	Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Καστοριάς
Γεώργιος Κασαπίδης	Περιφερειάρχης Δυτικής Μακεδονίας
Δέσποινα Κοζατσάνη	Αντιπεριφερειάρχης Καστοριάς
Ιωάννης Κορεντσίδης	Δήμαρχος Καστοριάς
Σοφία Σακοράφα	Πρόεδρος ΣΕΓΑΣ
Γιώργος Γιατρουδάκης	Γεν. Γραμματέας ΣΕΓΑΣ
Παναγιώτης Κεπαπτσόγλου	Δήμαρχος Άργους Ορεστικού
Χρήστος Γκοσλιόπουλος	Δήμαρχος Νεστορίου
Θεόδωρος Μαρδίρης	Διευθυντής Εκπαίδευσης Δυτικής Μακεδονίας
Κωνσταντίνος Αδάμ	Πρόεδρος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας
Όλγα Βασιλειάδου	Διευθύντρια Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Καστοριάς
Αναστάσιος Ξανθόπουλος	Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Καστοριάς
Νικόλαος Έξαρχος	Αστυνομικός Διευθυντής Καστοριάς
Δημήτρης Παπουτσίδης	Διοικητής Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Νομού Καστοριάς

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Γεώργιος Τσιαούσης Ιατρός
Παναγιώτης Τσιαούσης Ιατρός
Ηλίας Κυριαζίδης Ιατρός
Τμήμα Εθελοντών: Καλλιόπη Κράτσιου Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Τμήμα Υποδομών: Ελευθέριος Ασλανίδης Πρόεδρος Συλλόγου Αιμοδοσίας Καστοριάς

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Καστοριάς
Σώμα Εθελοντών-Σαμαρειτών Καστοριάς
Ε.Τ.Α.Κ. Καστοριάς
Σύλλογος Φίλων Μοτοσυκλέτας Άργους Ορεστικού
Ποδηλατικός Σύλλογος Καστοριάς "620"
Σύλλογος Νεφροπαθών Καστοριάς
Όμιλος Πολιτιστικής Ανάπτυξης "ΜΥΗΣΙΣ"
Πολιτιστικός Εξωραϊστικός Σύλλογος "ΤΟ ΑΠΟΖΑΡΙ"
Πολιτιστικός Σύλλογος "ΤΣΑΡΣΙ"
Εργαστήριο Λαογραφίας και Παραδοσιακών Χορών "ΟΡΜΟΣ"
1ο Σύστημα Προσκόπων Καστοριάς
BENEFIT FITNESS & HEALTH Γυμναστήριο
ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΨΥΧΑΓΩΓΩ
Μουσικοφιλολογικός Σύλλογος "ΑΡΜΟΝΙΑ"

Τμήμα Γραμματείας & Κέντρο Εγγραφών:

Ελευθερία Ανανιάδη Υπάλληλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας

Κυράτσω Τσίρλου	Συντονίστρια 5χλμ
Ιουδία Σαρρή	Συντονίστρια 10χλμ & Ημιμαραθωνίου
Καλλιόπη Κράτσιου	Συντονίστρια Παιδικού Αγώνα
Ευδοξία Κόνα	Υπεύθυνη Απονομών

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ

Είμαι πολύ υπερήφανη που ή σειρά αγώνων RUN GREECE, σηματοδοτεί την έναρξη των δρομικών αγωνισμάτων με την αγαστή συνεργασία της τοπικής και της Περιφερειακής αυτοδιοίκησης και του μεγάλου χορηγού της διοργάνωσης, την ERGO.

Αισθάνομαι ιδιαίτερη τιμή που ο ΣΕΓΑΣ καταφέρνει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις και τις ανάγκες της εποχής. Η Ομοσπονδία υλοποιώντας τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα της Πολιτείας και με οδηγό την εμπειρία, σε υψηλών απαιτήσεων διοργανώσεις, φέρνει και πάλι στο προσκήνιο τους αγώνες δρόμου μαζικού χαρακτήρα στην Περιφέρεια, δίνοντας την ευκαιρία στους δρομείς να επιστρέψουν στις αγαπημένες τους συνήθειες, αλλά και στις πόλεις να αποκτήσουν και πάλι την γιορτινή τους μορφή.

Θέλω να ευχαριστήσω τους τεχνικούς μας, τους υπαλλήλους των ΕΑΣ και του ΣΕΓΑΣ, τους φορείς και τις αρχές των πόλεων και από καρδιάς όλους τους εθελοντές, που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ανιδιοτελώς. Θέλω να ευχαριστήσω τις τοπικές και τις Περιφερειακές αυτοδιοικήσεις, που είναι σταθεροί σύμμαχοί μας και φυσικά τον μεγάλο μας χορηγό, την ERGO, που χάρη στη συμβολή του καταφέρνουμε να υλοποιήσουμε όσα έχουμε σχεδιάσει.

Θέλω να ευχηθώ καλή επιτυχία σε όλους τους δρομείς, που μας κάνουν την τιμή να τρέξουν σε αυτόν τον αγώνα, έναν από τους πρώτους αγώνες που γίνονται στην Ελλάδα, μετά την κρίση της πανδημίας.

Σοφία Σακοράφα

ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Με ιδιαίτερη χαρά χαιρετίζω την πολύ σημαντική διοργάνωση του "Run Greece Καστοριά", που για ακόμα μια φορά θα φιλοξενηθεί στην περιοχή μας. Μια γιορτή του αθλητισμού, που οι άνθρωποι αυτού του τόπου, αγκάλιασαν και στήριξαν από την πρώτη κιόλας χρονιά διοργάνωσης.

Η Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς και η Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας στηρίζουν με θέρμη τέτοιες διοργανώσεις, που προάγουν κορυφαίες αξίες αθλητισμού και πολιτισμού, αποτελούν μέσο συσπείρωσης και συνεργασίας των ανθρώπων και εμπνέουν στο άτομο πειθαρχία και σεβασμό.

Εύχομαι καλή επιτυχία στους διοργανωτές της εκδήλωσης και σε όλους όσους θα λάβουν μέρος στους αγώνες, προτρέποντας τους νέους να ασχολούνται όλο και περισσότερο με τον αθλητισμό, καθώς μέσω της άθλησης διδάσκεται ήθος και διαμορφώνεται η προσωπικότητα τους.

Κι ας μη ξεχνούμε πως οι νέες συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί στη ζωή μας λόγω covid-19, δημιουργούν ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη όλων μας να συνεχίσουμε να ζούμε και να συμμετέχουμε σε δράσεις που μας γεμίζουν ελπίδα και λειτουργούν θετικά στην ψυχοσύνθεσή μας!

Δέσποινα Κοζατσάνη

ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Η Καστοριά είναι και πάλι πανέτοιμη να υποδεχθεί μία σπουδαία αθλητική διοργάνωση, μέσα από την οποία αναδεικνύονται η ανεπιτήδευτη ομορφιά και η αυθεντική φιλοξενία της περιοχής, τα ιδεώδη του αθλητισμού, η αξία του εθελοντισμού και της συμμετοχής.

Η αθρόα προσέλευση κόσμου κάθε ηλικίας αποδεικνύει την τεράστια απήχηση και επιτυχία του συγκεκριμένου θεσμού στην πόλη μας, λόγος για τον οποίον οφείλω να ευχαριστήσω και να συγχαρώ θερμά όλους τους εμπνευστές, τους διοργανωτές και τους συμμετέχοντες, διαχρονικά.

Εμείς από την πλευρά μας, ως Δήμος Καστοριάς, στηρίζουμε ανεπιφύλακτα δράσεις και εκδηλώσεις που έχουν ως στόχο, μεταξύ άλλων και την προβολή του τόπου μας.

Ας ελπίσουμε ότι οι ιδιαίτερες συνθήκες και καταστάσεις που βιώνουμε λόγω της πανδημίας, θα μας επιτρέψουν εφέτος να ξαναζήσουμε τις μοναδικές στιγμές της μεγάλης γιορτής του "Run Greece" στην Καστοριά.

Γιάννης Κορεντσίδης

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Αγαπητοί αθλητές και αθλήτριες,

Το Run Greece είναι μια σημαντική διοργάνωση για την Ελλάδα, τη Δυτική Μακεδονία και την Καστοριά, ειδικά στις μέρες που η πανδημία του κορονωϊού έχει δημιουργήσει μία βίαιη ανατροπή της καθημερινότητας μας και έχει αναστείλει πλήθος κοινωνικών δραστηριοτήτων.

Το Run Greece όλα αυτά τα χρόνια έχει καταξιωθεί στη συνείδηση των πολιτών της περιοχής Καστοριάς, έχει συντελέσει στην προώθηση του αθλητισμού και επίσης στην προβολή της περιοχής μας, όχι μόνο ως τόπου εξαιρετικής ομορφιάς και πλούσιας ιστορικής συνέχειας, αλλά και ως τόπου διεξαγωγής σημαντικών αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ειδικά φέτος με την παράλληλη θεσμοθέτηση του «Ημιμαραθώνιου δρόμου» προσφέρουμε στην περιοχή, ένα ακόμη αθλητικό γεγονός που τιμά την ιστορικότητα και την ομορφιά της Καστοριάς, της Βυζαντινής αρχόντισσας της Μακεδονίας. Ένα γεγονός που θα αναδείξει ακόμη περισσότερο τον παραγωγικό ρόλο του θεσμού "Run Greece" Καστοριάς, γιατί όλοι οι συμμετέχοντες θα έχουν την μοναδική ευκαιρία, να πραγματοποιήσουν μία νοερή, παράλληλη διαδρομή στην ιστορία και στο ένδοξο Βυζαντινό παρελθόν της πόλης. Η φετινή εκδήλωση του "Run Greece" Καστοριάς, αποκτά μία ιδιαίτερη σημασία, μετά την ακύρωση αυτών, των προηγουμένων ετών, λόγω της πανδημίας του κορονωϊού. Η εξασφάλιση και τήρηση όλων των υγειονομικών πρωτοκόλλων από τους διοργανωτές και τους αγωνιζόμενους, αποτελεί προτεραιότητα για την οργανωτική επιτροπή, έτσι ώστε να έχουμε ασφαλείς και επιτυχείς αγώνες. Υπό αυτό το πρίσμα η αξίες του εθελοντισμού και του υγειούς ανταγωνισμού προσλαμβάνουν στην φετινή διοργάνωση κυρίαρχη θέση. Νικητές θα είναι όλοι οι συμμετέχοντες, οι οποίοι θα έχουν την μοναδική ευκαιρία της συμμετοχής σε ένα μαζικό κοινωνικό αγώνα και θα έχουν παράλληλα την χαρά της αγωνιστικής παρουσίας, μέσα σε ένα φανταστικό περιβάλλον, μετά από τόσους μήνες σχετικής αγωνιστικής απραξίας. Υποδεχόμαστε με χαρά στο «Run Greece" Καστοριάς, όλους τους συμμετέχοντες, από την περιοχή της Καστοριάς , της Δυτικής Μακεδονίας , αλλά και από άλλα μέρη της χώρας μας, τους ευχαριστούμε για την συμμετοχή τους και τους ευχόμαστε καλή διαμονή και καλό αγώνα.

Εκ μέρους της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Δυτικής Μακεδονίας θα 'ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μας, σε όλους όσους στήριξαν και στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια την σημαντική αυτή διοργάνωση. Ευχαριστίες οφείλουμε στον αείμνηστο Πρόεδρο Βασίλη Σεβαστή, τον τέως Πρόεδρο κ. Κώστα Παναγόπουλο, στην Πρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κ. Σοφία Σακοράφα και στο Δ.Σ του ΣΕΓΑΣ, στην Αντιπεριφερειάρχη Καστοριάς κ. Δέσποινα Κοζατσάνη, στον Δήμαρχο Καστοριάς κ. Γιάννη Κορεντσίδη, στους χορηγούς μας, σε όλους τους συμμετέχοντες στον αγώνα, αλλά και στους πολυάριθμους εθελοντές που με την βοήθεια τους υποστηρίζουν την μεγάλη αυτή προσπάθεια και συμβάλλουν στην επιτυχία των αγώνων.

Καλή επιτυχία!

Κωνσταντίνος Αδάμ

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ RUN GREECE

Το RUN GREECE καθιερώθηκε το 2013 από τον ΣΕΓΑΣ και αφού έχει διανύσει οκτώ επιτυχημένες χρονιές διεξαγωγής του, με τη συμμετοχή περισσοτέρων των 135.000 δρομέων και απλών πολιτών όλα αυτά τα χρόνια, ξεκινάει το 2022 με πολλές ελπίδες και νέα δεδομένα, μετά την επανεκκίνηση των αγώνων το 2021.

Με φιλοσοφία απλή αλλά δυνατή, σκοπό έχει να αυξήσει τον αριθμό των αθλούμενων στην Ελλάδα και να «μεταδώσει το μικρόβιο» της άθλησης σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους. Αξιοποιώντας την πολύτιμη εμπειρία του Μαραθωνίου Αθήνας, καθώς και του Ημιμαραθωνίου Αθήνας, το RUN GREECE καταργεί τις διαχωριστικές γραμμές ανάμεσα στους δρομείς της περιφέρειας και του κέντρου.

Έξι μεγάλες πόλεις, Λάρισα, Ηράκλειο, Καστοριά, Ιωάννινα, Αλεξανδρούπολη, και Πάτρα, φιλοξενούν αυτό το μεγάλο αθλητικό γεγονός. Οι δρομείς έχουν την ευκαιρία να τρέξουν σε έναν υψηλού επιπέδου - αγωνιστικά και οργανωτικά - αγώνα μαζικής συμμετοχής στο κέντρο των πόλεων κάθε διοργάνωσης.

Εκτός από τα προφανή πλεονεκτήμα-τα της διοργάνωσης (βελτίωση υγείας συμμετεχόντων, ανάπτυξη τοπικών πρωτοβουλιών και ενδυνάμωση της αθλητικο-τουριστικής οικονομίας), το RUN GREECE συμβάλλει αποφασιστικά στην ανάπτυξη του κλασικού αθλητισμού και ενισχύει τη συνεχώς αυξανόμενη σε δύναμη και ποσότητα δρομική κοινότητα.

Επιπλέον, το RUN GREECE αποσκοπεί στην προβολή των όμορφων πόλεων της Ελληνικής περιφέρειας και την ενδυνάμωση του εσωτερικού αθλητικού τουρισμού. Οι πόλεις ζωντανεύουν με πολίτες όλων των ηλικιών να ξεχύνονται στους δρόμους. Αθλούμενοι επιστρέφουν στον τόπο τους για να τρέξουν, οικογένειες αξιοποιούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους και μοιράζονται τη χαρά της συμμετοχής. Το RUN GREECE είναι πάντα μια μεγάλη αθλητική γιορτή για όλους. Οι αγώνες 10χλμ και 5χλμ, που αποτελούν τον κορμό του RUN GREECE (ειδικά στην Καστοριά και ο Ημιμαραθώνιος), συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό δρομέων και απλών πολιτών, όχι μόνο από την εκάστοτε πόλη και περιφέρεια, αλλά και από όλη την Ελλάδα.

Ο ΣΕΓΑΣ και οι τοπικές του Επιτροπές (ΕΑΣ), σε συνεργασία με την τοπική και περιφερειακή αυτοδιοίκηση και με μεγάλο χορηγό την ERGO ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ είναι σε πλήρη ετοιμότητα, προκειμένου να υποδεχθεί τους δρομείς κάθε πόλης και της ευρύτερης περιοχής, τηρώντας όλους τους κανόνες και το υγειονομικό Πρωτόκολλο.

Τρέχουμε για τη ζωή! Τρέχουμε για το αύριο! Στέλνουμε μήνυμα υπέρ της υγείας και της ασφάλειας, για να απολαμβάνουμε ελεύθεροι όσα αγαπάμε, για να κάνουμε και πάλι τον αθλητισμό μέρος της καθημερινότητάς μας!
Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που τόσα χρόνια μας δείχνετε και σας περιμένουμε με χαρά και φέτος για να γιορτάσουμε παρέα.

Το πρόγραμμα του Run Greece για το 2022	
Ηράκλειο	10 Απριλίου
Καστοριά	15 Μαΐου
Αλεξανδρούπολη	25 Σεπτεμβρίου
Ιωάννινα	2 Οκτωβρίου
Πάτρα	9 Οκτωβρίου
Λάρισα	9 Οκτωβρίου

ΜΕΓΑΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ

RunGreece

Έργο σου, να είσαι έτοιμος για τη μεγάλη στιγμή.

Έργο μας, να είμαστε εκεί να σε υποστηρίζουμε.

ERGO

Η ΚΑΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ RUN GREECE

Μετά από απουσία 2 ετών, για όγδοη χρονιά το Run Greece κάνει στάση στη μοναδική πόλη της Καστοριάς. Το ενδιαφέρον με το οποίο έμπρακτα οι πολίτες της Καστοριάς αλλά και της ευρύτερης περιοχής αγκαλιάζουν κάθε χρόνο το Run Greece είναι πρωτοφανές. Ειδικά εφέτος, είμαστε σε πλήρη ετοιμότητα, προκειμένου να υποδεχθούμε τους δρομείς της πόλης και της ευρύτερης περιοχής, τηρώντας όλους τους κανόνες και το υγειονομικό Πρωτόκολλο.

Το Run Greece Καστοριάς αποτελεί το μοναδικό αγώνα της σειράς στον οποίο, εκτός από τα 5χλμ και 10χλμ διεξάγεται και αγώνας Ημιμαραθωνίου. Το ρεκόρ της διαδρομής Ημιμαραθωνίου Δρόμου κατέχει από το 2014 ο Μιχάλης Παρμάκης με χρόνο 1:13.04.

Το 2019 νικητής στον Ημιμαραθώνιο ανδρών αναδείχθηκε ο Σταύρος Αγιαννίδης με χρόνο 1:23:58 και στις γυναίκες η Φανή Γκεργκίδου με χρόνο 1:45:40. Στα 10χλμ ανδρών νικητής ήταν ο Χρήστος Μπουντούλης με χρόνο 32.58 που αποτελεί ρεκόρ διαδρομής στα 10χλμ Ανδρών και στις γυναίκες η Σόνια Τσεκίνη με χρόνο 37.29 που στέφθηκε νικήτρια για τρίτη συνεχή χρονιά. Στα 5χλμ ανδρών πρώτος τερμάτισε ο Γεώργιος Αυγερινός με 16.46 και στις γυναίκες η Κατερίνα Δελή με χρόνο 19.05, που αμφότεροι πέτυχαν νέο ρεκόρ διαδρομής στα 5χλμ.

Ακολουθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα και οι καλύτερες επιδόσεις.

Νικητές/Νικήτριες 2019		
Ημιμαραθώνιος ανδρών		
1	Σταύρος Αγιαννίδης	1:23.58
2	Σωτήριος Τουχτίδης	1:25.03
3	Χαράλαμπος Τσιμπούκης	1:25.12
Ημιμαραθώνιος γυναικών		
1	Φανή Γκεργκίδου	1:45.40
2	Βάσω Καραχαρίση	1:47.49
3	Άννα Νάκη	1:51.39
10χλμ ανδρών		
1	Χρήστος Μπουντούλης	32.58
2	Χαράλαμπος Βούλκος	35.07
3	Κωνσταντίνος Νικολάου	35.34
10χλμ γυναικών		
1	Σόνια Τσεκίνη	37.29
2	Θωμαίς Εμμανουηλίδου	42.23
3	Χριστίνα Καραμπίκα	43.03
5χλμ ανδρών		
1	Γεώργιος Αυγερινός	16.46
2	Γεώργιος Πουρνάρας	16.50
3	Αλέξανδρος Παπαγιάννης	17.35
5χλμ γυναικών		
1	Κατερίνα Δελή	19.05
2	Δήμητρα Χαιροπούλου	20.34
3	Μαρία Μπέλλη	20.46

Ρεκόρ διαδρομής Ημιμαραθωνίου			
Άνδρες	Μιχάλης Παρμάκης	1:13.04	2014
Γυναίκες	Βασιλική Καραγεωργάκη	1:27.41	2013
Ρεκόρ διαδρομής 10χλμ			
Άνδρες	Χρήστος Μπουντούλης	32.58	2019
Γυναίκες	Σόνια Τσεκίνη	36.27	2017
Ρεκόρ διαδρομής 5χλμ			
Άνδρες	Γεώργιος Αυγερινός	16.46	2019
Γυναίκες	Κατερίνα Δελή	19.05	2019

Νικητές/Νικήτριες		
Ημιμαραθώνιος ανδρών		
2019	Σταύρος Αγιαννίδης	1:23:58
2018	Κωνσταντίνος Πανταζής	1:18.28
2017	Δημήτριος Κουτσγυμπίδης	1:20:22
2016	Κωνσταντίνος Πανταζής	1:18.33
2015	Κωνσταντίνος Πανταζής	1:21.53
2014	Μιχάλης Παρμάκης	1:13.04
2013	Βασίλειος Τσόλης	1:19.15
Ημιμαραθώνιος γυναικών		
2019	Φανή Γκεργκίδου	1:45:40
2018	Φανή Γκεργκίδου	1:43.02
2017	Αθανασία Νίκα	1:41.06
2016	Φανή Γκεργκίδου	1:39.12
2015	Βασιλική Σικοπέτη	1:37.07
2014	Ιωάννα Λαζαρίδου	1:47.07
2013	Βασιλική Καραγεωργάκη	1:27.41
10χλμ ανδρών		
2019	Χρήστος Μπουντούλης	32.58
2018	Νικόλαος Τσικούρας	33.20
2017	Στέλιος Παγουνόπουλος	34.27
2016	Γιώργος Πέτστης	35.11
2015	Λάζαρος Καπετάνος	36.14
2014	Κωνσταντίνος Γουγούσης	37.33
2013	Ιωάννης Κρέκας	37.06
10χλμ γυναικών		
2019	Σόνια Τσεκίνη	37.29
2018	Σόνια Τσεκίνη	38.16
2017	Σόνια Τσεκίνη	36.27
2016	Θωμαΐς Εμμανουηλίδη	40.01
2015	Σόνια Τσεκίνη	37.08
2014	Σόνια Τσεκίνη	39.05
2013	Λαμπρινή Λιούτα	43.06
5χλμ ανδρών		
2019	Γεώργιος Αυγερινός	16.46
2018	Γεώργιος Αυγερινός	17.29
2017	Κωνσταντίνος Παγουνόπουλος	18.06
2016	Γιώργος Παπαϊωάννου	17.18
2015	Αθανάσιος Παγουνάδης	17.03
2014	Αθανάσιος Τσιγαρίδας	18.22
2013	Γιώργος Πουρνάρας	18.07
5χλμ γυναικών		
2019	Κατερίνα Δελή	19.05
2018	Ευαγγελία Αναστασιάδου	20.23
2017	Ευαγγελία Αναστασιάδου	20.17
2016	Χριστίνα Καραμπίκα	21.18
2015	Αθανασία Νίκα	20.12
2014	Γεωργία Πλέντζα	22.17
2013	Σόνια Τσεκίνη	21.11

Ρεκόρ Διαδρομής 10 χλμ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ			
Άνδρες	31.09	Χρήστος Καλλίας	ΛΑΡΙΣΑ 2017
Γυναίκες	34.33	Αναστασία Καρακατσάνη	ΛΑΡΙΣΑ 2018
Ρεκόρ Διαδρομής 5 χλμ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ			
Άνδρες	15.03	Μάριος Αναγνώστου	ΛΑΡΙΣΑ 2019
Γυναίκες	17.16	Ανθή Κυριακοπούλου	ΛΑΡΙΣΑ 2018

Ρεκόρ διαδρομής 10χλμ.			
Άνδρες	32.58	Χρήστος Μπουντούλης	2019
Γυναίκες	36.27	Σόνια Τσεκίνη	2017
Ρεκόρ διαδρομής 5χλμ.			
Άνδρες	16.46	Γεώργιος Αυγερινός	2019
Γυναίκες	19.05	Κατερίνα Δελή	2016

Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΔΥΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Η Δυτική Μακεδονία έχει διαχρονικά σημαντική παρουσία στον στίβο. Οι τέσσερις νομοί της (Κοζάνης, Γρεβενών, Φλώρινας και Καστοριάς) έχουν αναδείξει σημαντικούς αθλητές και αθλήτριες, ενώ έχουν συνδεθεί με αθλητικά γεγονότα που υπερβαίνουν τη στενή εμβέλεια της Περιφέρειας.
Το 1955 εντυπωσίασε ο αλησμόνητος σπρίντερ Περικλής Χονδροματίδης από τον Περδίκα Εορδαίας Κοζάνης, ο οποίος διακρίθηκε αγωνιζόμενος ως αθλητής του Ολυμπιακού Πειραιά. Η σημαντικότερη συμβολή του Περικλή ήταν η διοργάνωση και καθιέρωση των Αγώνων Στίβου «Περδίκεια» που ξεκίνησαν το 1960 και εξελίχτηκαν σε μια εξαιρετικά επιτυχημένη αθλητική και πολιτιστική εκδήλωση με χιλιάδες αθλητές από ολόκληρη την ελληνική επικράτεια!
Κορυφαία αθλητική διοργάνωση στίβου όλων των εποχών σε στάδιο της Δυτικής Μακεδονίας ήταν οι Βαλκανικοί Αγώνες Στίβου Ανδρών & Γυναικών το 2008 στο Άργος Ορεστικό της Καστοριάς. Το 2016 και το 2017 πραγματοποιήθηκαν στην πόλη της Φλώρινας οι Βαλκανικοί Αγώνες Βάδην σε δρόμο. Σήμερα, αγώνες στίβου γίνονται στην Κοζάνη τα Λασσάνεια, στα Γρεβενά τα Αχίλλεια, στη Δεσκάτη τα Κωνσταντίνεια, στο Βελβεντό τα Παπαναστάσεια, στην Φλώρινα τα Λυγκήστεια και για δέκατη τέταρτη χρονιά το Γκραν Πρι του Άργους Ορεστικού. Το 2019 παράλληλα με τον αγώνα 10χλμ του RUN GREECE διεξάγεται και το πανελλήνιο πρωτάθλημα 10χλμ σε Δημόσια οδό.
Αξιόλογοι Αθλητές και Αθλήτριες Στίβου της Δυτικής Μακεδονίας

ΑΝΔΡΕΣ

100 - 200μ.: Γιώργος Θεοδωρίδης, Αλέξανδρος Κόντζος. Γιάννης Παπαδέλης, Βασίλης Ασλανίδης, Κώστας Λαμπρόπουλος, Γιάννης Πατρινιός. 400 - 800 - 1500μ.: Γιάννης Αμοιρίδης, Στέργιος Νικολακούδης, Χρήστος Τουτουσάνης, Χρήστος Κοτίτσας, Ανδρέας Γεωργίου
3000 Στιπλ - 5000 - 10000μ.: Αντώνης Παπαντώνης, Μιχάλης Παρμάκης, Κώστας Γουγούσης, Χαράλαμπος Καλαμπούκας, Ιάσων Ιωαννίδης
Μαραθώνιος: Κώστας Γουγούσης, Κώστας Ζιάρας, Παύλος Κρικέλης
110 - 400μ. εμπ.: Κώστας Παπαδόπουλος, Κοσμάς Παπαδόπουλος, Γιώργος Μυλωνάς
Ύψος: Κοσμάς Μιχαλόπουλος, Στέλιος Κεσσίδης, Μηνάς Κουλισιάνης
Επί κοντώ: Κώστας Παπαδόπουλος
Μήκος: Μίλτος Τεντόγλου, Κώστας Παπαδόπουλος, Θόδωρος Μουρατίδης
Τριπλούν: Χρυσόστομος Μουσιάδης, Μίλτος Τεντόγλου
Σφαίρα: Νίκος Γαβριηλίδης, Γιώργος Σασάνης
Σφύρα: Νίκος Γαβριηλίδης
Ακόντιο: Θόδωρος Μηνασίδης, Ηλίας Δημητρίου
Δέκαθλο: Κώστας Παπαδόπουλος, Κυριάκος Πηλίδης

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

100 - 200μ.: Γιάννα Καφετζή, Άννα Μωυσιάδου, Κυριακή Σαμάνη, Ιορδάνα Τούμπα.
400 - 800 - 1500μ.: Ειρήνη Θεοδωρίδου, Ελευθερία Παπαδοπούλου, Άννα Μωυσιάδου, Δέσποινα Τζήμου, Μαρία Παναγιωτίδου
5000 - 10000 - Μαραθώνιος: Γεωργία Αμπατζίδου, Σόνια Τσεκίνι-Μπουδούρη, Αννα Μέξη, Κλαούντια Γουγούση, Βασιλική Καρπούζα
100 - 400μ. εμπ.: Σμαράγδα Κοκκινίδου, Κυριακή Σαμάνη, Αναστασία Θεοφανίδου
10 - 20χλμ Βάδην: Μαρία Χατζηπαναγιωτίδου, κ.ά.
Ύψος: Ιωάννα Ζάκκα, Στέλλα Τζικανούλα, Κυριακή Στούμπου, Χρυσούλα Σπανού Επί κοντώ: Ελένη Φίκα
Μήκος: Γιάννα Καφετζή, Ελένη Κουτσαλιάρη, Χρυσούλα Σπανού, Ελένη Τσερμεκίδου Τριπλούν: Γιάννα Καφετζή, Γεωργία Γιαννακιτσίδου, Ελευθερία Ζολώτα
Σφαίρα: Στέλλα Παπαδοπούλου, Ελένη Σελαλμαζίδου, Ελένη Τζήκα, Κυριακή Παραστατίδου, Γεωργία Λαζαρίδου Δίσκος: Ιφιγένεια Ακράνη, Δέσποινα Δημη- τριάδου, Γεωργία Λαζαρίδου
Σφύρα: Στέλλα Παπαδοπούλου, Ηλιάνα Κοροσίδου, Αγάπη Προσκυνητοπούλου, Σοφία Ζάμπρα, Ευθυμία Καραστογιάννη, Ραφαηλία Γρηγοριάδου
Ακόντιο: Ελένη Τζήκα, Ευσεβία Στεφανίδου
Έπταθλο: Στέλλα Τζικανούλα, Χρυσούλα Σπανού

15/5 RunGreece Καστοριά

Αγώνας Δρόμου 10 χλμ:
Αφετηρία και Τερματισμός Αγώνα 10 χλμ:
Κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς

10χλμ: 10:00

Αγώνας Δρόμου Παιδιών:
Αφετηρία ΔΕΗ (Λεωφόρος Κύκνων)
Τερματισμός Κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς
Αγώνας Δρόμου Παιδιών: 11.30

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ
Ε.Α.Σ. ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας
Δήμος Καστοριάς

ΤΟΠΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

DTS

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

Renault
Stoiximan
Τράπεζα Πειραιώς
Dole
Metropolitan Hospital
Αυρας
Coca-Cola

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ
AEGEAN
adidas
ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE

ERGO

Αγώνας Δρόμου 5 χλμ:
Αφετηρία και Τερματισμός Αγώνα 5 χλμ:
Κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς

5χλμ: 11:30

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ

Ε.Α.Σ. ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

Δήμος Καστοριάς

ΤΟΠΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

DTS

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

RENAULT · Stoiximan · Τράπεζα Πειραιώς · Dole · METROPOLITAN HOSPITAL · ΑΥΡΑ · Coca-Cola

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ · AEGEAN · adidas · ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE

ERGO

Ημιμαραθώνιος Δρόμος:
Αφετηρία και Τερματισμός Κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς.

Ημιμαραθώνιος Δρόμος: 10:00

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ
Ε.Α.Σ. ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας
ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

ΤΟΠΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

DTS

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

RENAULT
Stoiximan
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Dole
METROPOLITAN HOSPITAL
ΑΥΡΑΣ
Coca-Cola

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ
AEGEAN
adidas
ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE

ERGO

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ για τον ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ και τους ΑΓΩΝΕΣ 10χλμ, 5χλμ & ΠΑΙΔΙΩΝ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο επιτρέπεται σε δρομείς που είναι γεννημένοι το 2004 και μεγαλύτεροι.

Η συμμετοχή στον Αγώνα 10χλμ και 5χλμ επιτρέπεται σε δρομείς που είναι γεννημένοι το 2010 και μεγαλύτεροι.

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού (παιδιά γεννημένα το 2010, 2011 και το 2012).

Επιτρέπεται στους δρομείς η συμμετοχή σε όλα τα αγωνίσματα (Ημιμαραθώνιος, 10χλμ και 5 χλμ), εκτός από τα παιδιά που γεννήθηκαν το 2010, στα οποία επιτρέπεται η συμμετοχή σ' ένα μόνο αγώνισμα.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ

Όλοι οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, που θα φιλοξενηθεί στο Σκαπέρδειο Δημοτικό Μέγαρο Καστοριάς (Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου), το Σάββατο 14 Μαΐου 2022, από τις 10.00 έως τις 20.00.

Σημειώνεται ότι μπορούν να συμμετέχουν ΜΟΝΟ δρομείς που έχουν:

- Εμβολιασμένοι ή νοσήσαντες 95% (με πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ) και έως 5% μη εμβολιασμένοι ή μη νοσήσαντες.
- Μη εμβολιασμένοι ενήλικοι συμμετέχοντες (18 ετών και άνω) με PCR εντός 72 ωρών ή Rapid Test* εντός 48 ωρών, με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ.
- Μη εμβολιασμένοι ανήλικοι συμμετέχοντες (κάτω των 18 ετών) με επίδειξη self test εντός 24 ωρών πριν τον αγώνα.

Οι δρομείς που συμμετέχουν στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και τους Αγώνες 10χλμ & 5χλμ παραλαμβάνουν ένα φάκελο που περιέχει:

- Τον Αριθμό Συμμετοχής τους με ενσωματωμένο Chip Χρονομέτρησης
- Παραμάνες για τον Αριθμό Συμμετοχής
- Αυτοκόλλητο με τον Αριθμό Συμμετοχής για την Τσάντα του Δρομέα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ, ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

- ***Ώρα εκκίνησης Ημιμαραθωνίου Δρόμου - 10:00πμ***

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Ημιμαραθώνιο λήγει στις 12.45. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 2 ώρες και 45'.

- ***Ώρα εκκίνησης Αγώνα 10χλμ - 10:00πμ***

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 10χλμ λήγει στις 11.15. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15'.

- ***Ώρα εκκίνησης Αγώνα 5χλμ - 11:30πμ***

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 5χλμ λήγει στις 12.45. Δηλαδή, οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15 λεπτά, λαμβάνοντας υπόψη και την καθυστέρηση στο χρόνο εκκίνησης μεταξύ των διαφορετικών blocks εκκίνησης. Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων στις 12.45, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει πρέπει να εγκαταλείψουν. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη, αφού η διαδρομή θα δοθεί στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

- ***Ώρα εκκίνησης Αγώνα Παιδιών 11:25πμ***

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Ημιμαραθώνιος Δρόμος - Ώρα έναρξης: 10:00πμ

Η εκκίνηση δίνεται μπροστά από το κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς στην οδό Μ. Αλεξάνδρου. Οι δρομείς θα διασχίσουν την Μ. Αλεξάνδρου, Ορεστιάδας, θα αφήσουν πίσω τους το γραφικό Ντολτσό και την πόλη της Καστοριάς, περνούν από το Νοσοκομείο, τη Σπηλιά του Δράκου, συνεχίζοντας προς την ιστορική Μονή της Μαυριώτισσας (11ου αιώνα), συνεχίζουν διασχίζοντας την οδό Σουγαρίδη, κατευθυνόμενοι στον Ναυτικό Όμιλο και μπαίνουν ξανά στην πόλη στη Λεωφόρο Νίκης έχοντας στο αριστερό τους χέρι την παραδοσιακή γειτονιά Απόζαρι, φθάνοντας στην Πλατεία Μακεδονομάχων, περνώντας την οδό 11ης Νοεμβρίου μπαίνοντας στη Μ. Αλεξάνδρου, με κατεύθυνση το κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς, στρίβοντας στον κόμβο προς την Λεωφόρο των Κύκνων στην οποία θα γίνει αναστροφή στο ύψος του πάρκου Κυκλοφοριακής Αγωγής Καστοριάς, για να επιστρέψουν μπροστά στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς συνεχίζοντας για τη 2η στροφή, κάνοντας την ίδια διαδρομή, εκτός του κομματιού της Λεωφόρου των Κύκνων. Οι αθλητές-τριες τερματίζουν μπροστά στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς.

Αγώνας 10χλμ - Ώρα έναρξης: 10:00πμ

Η εκκίνηση δίνεται μπροστά από το κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς στην Μ. Αλεξάνδρου. Οι δρομείς θα διασχίσουν την Μ. Αλεξάνδρου, Ορεστιάδας, θα αφήσουν πίσω τους το γραφικό Ντολτσό και την πόλη της Καστοριάς, περνούν από το Νοσοκομείο, τη Σπηλιά του Δράκου, συνεχίζοντας προς την ιστορική Μονή της Μαυριώτισσας (11ου αιώνα), συνεχίζουν διασχίζοντας την οδό Σουγαρίδη, κατευθυνόμενοι στον Ναυτικό Όμιλο και μπαίνουν ξανά στην πόλη στη Λεωφόρο Νίκης έχοντας στο αριστερό τους χέρι την παραδοσιακή γειτονιά Απόζαρι, φθάνοντας στην Πλατεία Μακεδονομάχων, περνώντας την οδό 11ης Νοεμβρίου μπαίνοντας στη Μ. Αλεξάνδρου, με κατεύθυνση το κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς, στρίβοντας στον κόμβο προς την Λεωφόρο των Κύκνων κάνοντας αναστροφή στο ύψος του Εμπορικού Κέντρου, για να επιστρέψουν και να τερματίσουν μπροστά στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς.

Αγώνας 5χλμ - Ώρα έναρξης: 11:30πμ

Η εκκίνηση δίνεται στο Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (απέναντι από την είσοδο του πάρκινγκ της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς) επί της Λεωφόρου των Κύκνων, κάνοντας αναστροφή στο ύψος του πάρκου Κυκλοφοριακής Αγωγής, διασχίζοντας τη Λεωφόρο των Κύκνων από το άλλο ρεύμα φθάνοντας στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς, συνεχίζοντας στο αριστερό ρεύμα της Μ. Αλεξάνδρου και εισέρχονται στην οδό Ορεστιάδας, φθάνοντας στο ύψος της οδού Ρήγα Φεραίου (Ντολτσό) όπου κάνουν αναστροφή (σημείο ελέγχου) και συνεχίζουν στο αριστερό ρεύμα της Ορεστιάδας, βγαίνοντας στη Μ. Αλεξάνδρου και τερματίζουν μπροστά στο κτίριο της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του

αγώνα, με δικά τους μέσα και χρήση των ΜΜΜ που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο των εκκινήσεων με επιπρόσθετο βάδισμα προς αυτόν, για να επιτευχθεί ο διαχωρισμός - διασπορά της προσέλευσης των δρομέων και να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι και την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς την εκκίνηση. Οι δρομείς να μην έχουν μαζί τους κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Πριν ξεκινήσετε από το χώρο διαμονής σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας:

1. Τον αριθμό συμμετοχής σας με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και τις παραμάνες
2. Την πλαστική τσάντα που έχετε παραλάβει από τους διοργανωτές για τα ρούχα, με το αυτοκόλλητο που αναγράφει τον αριθμό συμμετοχής σας κολλημένο πάνω της. Πάνω στην πλαστική τσάντα θα πρέπει να είναι ευκρινώς κολλημένος (στο σημείο που υποδεικνύεται) το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα θα πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων θα γίνει σε δύο διαφορετικούς χώρους με βάση τον αριθμό συμμετοχής των δρομέων.

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ. Δεν μεταβιβάζονται και δεν δίνονται σε άλλο άτομο αυθαίρετα χωρίς πρότερη έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

ΧΩΡΟΙ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, ασκήσεις ευλυγισίας, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η πλαστική τσάντα με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή κοντά στην Εκκίνηση/Τερματισμό. Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της πλαστικής τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του. Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της Πλαστικής Τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του. Η Οργανωτική επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για την απώλεια προσωπικών αντικείμενων.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 15 λεπτά πριν την εκκίνηση, δηλαδή στις 09.45πμ για τον Ημιμαραθώνιο και τα 10χλμ και στις 11.30πμ για τον Αγώνα 5χλμ, όλοι οι δρομείς πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο εκκίνησης.

Το block εκκίνησης στο οποίο έχει τοποθετηθεί κάθε δρομέας αναγράφεται επάνω στον αριθμό συμμετοχής του. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης με ευθύνη των διοργανωτών. Οι δρομείς των 10χλμ & 5χλμ θα τοποθετηθούν σε διαφορετικά blocks εκκίνησης των 500 δρομέων έκαστο, με τρόπο τέτοιον ώστε να τηρείται η φυσική απόσταση του 1μ μεταξύ τους. Για τη διευκόλυνση των δρομέων, προχωρώντας σταδιακά προς την γραμμή/αψίδα της εκκίνησης και παίρνοντας θέση στο προς εκκίνηση block, οι δρομείς θα καλούνται να πάρουν θέση στις ειδικές ενδείξεις που θα υπάρχουν στο έδαφος, δημιουργώντας σειρές των 9 ατόμων έκαστη. Σημειώνεται ότι η κατανομή των εγγεγραμμένων δρομέων στα blocks εκκίνησης γίνεται με τα ίδια κριτήρια που ακολουθεί η Οργανωτική Επιτροπή τα τελευταία χρόνια και οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να αλλάζουν block για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης. Οι συμμετέχοντες σε κάθε σειρά καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από το σύστημα χρονομέτρησης και φέρουν ονομαστικοποιημένο chip επί του αριθμού συμμετοχής τους, ώστε αφενός να διατηρούν την συγκεκριμένη και ορισμένη συμμετοχή τους στο block εκκίνησης και να ελέγχεται η θέση τους στο block, η πορεία τους στην εκκίνηση, στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης) και στον τερματισμό. Έχοντας υποχρεωτική θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς εκκινούν διαδοχικά διατηρώντας τις μεταξύ τους προυπάρχουσες αποστάσεις μεταξύ τους, προς κάθε κατεύθυνση. Για απόσταση τουλάχιστον 200μ – 300μ. μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Σε κάθε χιλιόμετρο της διαδρομής υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης. Κατά μήκος της διαδρομής του Ημιμαραθωνίου Δρόμου και του Αγώνα 10χλμ υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων. Εμφιαλωμένα νερά και ισοτονικά, διατίθενται σε όλους τους συμμετέχοντες στην εκκίνηση και στον τερματισμό. Επίσης διατίθενται νερό στο 2,5ο και στο 7,5οχλμ και ισοτονικά στο 5ο και στο 10οχλμ. Επιπλέον, για όσους συμμετέχουν στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα διατίθενται νερά στο 12,5ο και στο 17,5οχλμ και ισοτονικά στο 15ο και 20ο χλμ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Για τον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και τον Αγώνα 10χλμ, υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό (κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς) καθώς και στην αναστροφή επί της Λεωφόρου των Κύκνων.

Για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ, υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην Εκκίνηση (είσοδος πάρκιγκ Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς) και στον Τερματισμό (κτίριο Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς) καθώς και στην αναστροφή επί της Λεωφόρου των Κύκνων όπως και στην αναστροφή επί της οδού Ορεστιάδας.

Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα του θα ακυρώνεται.

Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ για τον ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ και τους ΑΓΩΝΕΣ 10χλμ, 5χλμ & ΠΑΙΔΙΩΝ

γνώστες της τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εάν εκπληρώνουν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1) Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν έγκυρα.

2) Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου (split time).

3) Τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και του ΣΕΓΑΣ για τους αγώνες δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα σε μη εγκύρως εγγεγραμμένους δρομείς ή δρομείς χωρίς αριθμό συμμετοχής.

Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι δρομείς να διατηρούν όσο δυνατό μεγαλύτερες αποστάσεις και να προσαρμόζονται με τα παρακάτω: Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα-δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 2μ.Το τρέξιμο των δρομέων σε κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται νοητή πλαϊνή απόσταση μεταξύ των δρομέων 2μ. Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ τους μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Οι δρομείς θα πρέπει να τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό μέχρι και την παραλαβή της τσάντας με τα ρούχα τους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίζουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται προς την έξοδο, σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών. Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Οι δρομείς παραλαμβάνουν την τσάντα με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν. Στο χώρο αυτό οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται στο χώρο αυτό.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Όλοι όσοι τερματίζουν λαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού. Στους τρεις πρώτους νικητές της Γενικής Κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Ημιμαραθωνίου Δρόμου και των Αγώνων 10χλμ & 5χλμ απονέμεται διακριτικό μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα. Κύπελλο απονέμεται στον πρώτο Νικητή και την πρώτη Νικήτρια.

Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτους/πρώτες νικητές/νικήτριες του αγώνα θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων φυσικής απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των συμμετεχόντων νικητών.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και ΣΤ' Τάξης Δημοτικού, και είναι γεννημένοι/ες το 2010, 2011 και 2012.

Επιτρέπεται στους δρομείς η συμμετοχή σε δυο αγωνίσματα (10χλμ και 5 χλμ), εκτός από τα παιδιά που γεννήθηκαν το 2010, στα οποία επιτρέπεται η συμμετοχή σ' ένα μόνο αγώνισμα.

Ο Αγώνας Παιδιών είναι απόστασης περίπου 1000μ. Στον Αγώνα Παιδιών δεν υπάρχει χρονομέτρηση και ως εκ τούτου δεν ανακοινώνονται αποτελέσματα και κατάταξη τερματισάντων. Σκοπός του αγώνα είναι η χαρά της συμμετοχής και του τερματισμού για όλα τα παιδιά που συμμετέχουν. Νικητές είναι όλοι όσοι συμμετέχουν και τερματίζουν τον αγώνα.

Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής δίνεται σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν τρέχοντας ή βαδίζοντας τη διαδρομή.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ

Οι κηδεμόνες των παιδιών, ή τα παιδιά με απαραίτητη τη συνοδεία των κηδεμόνων τους, παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Σκαπέρδειο Δημοτικό Μέγαρο Καστοριάς (Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου), το Σάββατο 14 Μαΐου: 10.00 - 20.00.

Η είσοδος στο Κέντρο Εγγραφών θα είναι εφικτή ΜΟΝΟ σε:

· Μη εμβολιασμένους ενήλικους (18 ετών και άνω) με PCR εντός 72 ωρών ή Rapid Test* εντός 48 ωρών από την ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ.

· Μη εμβολιασμένους ανήλικους συμμετέχοντες (κάτω των 18 ετών) με επίδειξη self test εντός 24 ωρών πριν τον αγώνα.

Εναλλακτικά, στην περίπτωση ομαδικών εγγραφών σχολείων, η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής μπορεί να γίνει από έναν εκπρόσωπο του σχολείου.

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ: 11.25πμ

Η εκκίνηση δίνεται στο Πάρκο Ολυμπιακής Φλόγας (απέναντι από την είσοδο του πάρκινγκ της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς) επί της Λεωφόρου των Κύκνων, κάνουν αναστροφή με κατεύθυνση την Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς όπου και τερματίζουν.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ - ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν για την έγκαιρη μετάβαση των παιδιών στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, 1 ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα, δηλαδή το αργότερο στις 10.30πμ. Εκεί θα τα παραλάβουν στελέχη της διοργάνωσης και θα τα προετοιμάσουν για τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Για την έγκαιρη μετάβασή σας στο χώρο της εκκίνησης, λάβετε υπόψη σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για την κυκλοφορία οχημάτων, λόγω της διεξαγωγής του αγώνα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό οδηγούνται σε ειδικό ελεγχόμενο χώρο εντός του χώρου Στάθμευσης απέναντι από το Νομαρχείο Καστοριάς. Στο χώρο αυτό θα τους δοθεί μετάλλιο και εμφιαλωμένο νερό και σταδιακά θα τα παραλάβουν οι γονείς-κηδεμόνες τους.

15 Μάϊου
τρέχουμε.. δίπλα
στη λίμνη!!!
Περιφερειακή Ενότητα Καστοριάς
Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας
www.kastoria.gr
24673 50200
Ραντεβού στην όμορφη
Καστοριά
ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
www.kastoriacity.gr
τηλ 24673 51100, fax 24670 22451

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΑ

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι εμπλεκόμενοι με τη διοργάνωση θα πρέπει να τηρούν τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα του Ε.Ο.Δ.Υ. και τα αντίστοιχα Υγειονομικά Πρωτόκολλα διεξαγωγής αγώνων που ισχύουν, με τις οποιεσδήποτε τροποποιήσεις που θα ισχύουν μέχρι την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων και αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης της COVID – 19.

Στο πλαίσιο αυτό η Εγγραφή & συμμετοχή στη διοργάνωση των αγώνων RUN GREECE 2022, επιτρέπεται σε:

· Εμβολιασμένους ή νοσήσαντες 95% (με πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ) και έως 5% μη εμβολιασμένους ή μη νοσήσαντες.

· Μη εμβολιασμένους ενήλικους συμμετέχοντες (18 ετών και άνω) με PCR εντός 72 ωρών ή Rapid Test* εντός 48 ωρών, με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ.

· Μη εμβολιασμένους ανήλικους συμμετέχοντες (κάτω των 18 ετών) με επίδειξη self test εντός 24 ωρών πριν τον αγώνα (συστήνεται την ημέρα του αγώνα).

· Η παραλαβή του αριθμού και του υλικού συμμετοχής ανά αγώνα θα γίνεται την προκαθορισμένη ημέρα-ες πριν τον αγώνα και ΜΟΝΟ εφόσον ο συμμετέχων ή εκπρόσωπός του επιδεικνύει το Πιστοποιητικό Covid.

· Μπροστά σε κάθε σταθμό στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών θα υπάρχουν αυτοκόλλητες ενδείξεις στο δάπεδο / δρόμο που θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να εξυπηρετηθούν.

· Συνίσταται οι δρομείς / επισκέπτες να φορούν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών προστατευτική μάσκα όπως επίσης την ημέρα του αγώνα και μέχρι τη στιγμή της τοποθέτησής τους στο σημείο εκκίνησης (κατά τη διάρκεια προσέλευσης στο χώρο και της προθέρμανσης).

· Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ.

· Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που διαθέτει η διοργάνωση) θα γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, ανάλογα με τον αριθμό τους και τον αγώνα στον οποίο συμμετέχουν.

· Οι διοργανώσεις του RUN GREECE 2022 θα περιλαμβάνει τους εξής αγώνες-διαδρομές:

Αγώνας Δρόμου 10χλμ,
Αγώνας Δρόμου 5χλμ &
ο Αγώνας Παιδιών 1000μ.

· Οι δρομείς των 10χλμ & 5χλμ θα τοποθετηθούν σε διαφορετικά blocks εκκίνησης των 500 δρομέων έκαστο, με τρόπο τέτοιον ώστε να τηρείται η φυσική απόσταση του 1μ μεταξύ τους. Για τη διευκόλυνση των δρομέων, προχωρώντας σταδιακά προς την γραμμή/αψίδα της εκκίνησης και παίρνοντας θέση στο προς εκκίνηση block, οι δρομείς θα καλούνται να πάρουν θέση στις ειδικές ενδείξεις που θα υπάρχουν στο έδαφος, δημιουργώντας σειρές των 9 ατόμων έκαστη. Σημειώνεται ότι η κατανομή των εγγεγραμμένων δρομέων στα blocks εκκίνησης γίνεται με τα ίδια κριτήρια που ακολουθεί η Οργανωτική Επιτροπή τα τελευταία χρόνια και οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να αλλάζουν block για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης. Οι συμμετέχοντες σε κάθε σειρά καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από το σύστημα χρονομέτρησης και φέρουν ονομαστικοποιημένο chip επί του αριθμού συμμετοχής τους, ώστε αφενός να διατηρούν την συγκεκριμένη και ορισμένη συμμετοχή τους στο block εκκί-νησης και να ελέγχεται η θέση τους στο block, η πορεία τους στην εκκίνηση, στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης) και στον τερματισμό. Έχοντας υποχρεωτική θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς εκκινούν διαδοχικά διατηρώντας τις μεταξύ τους προυπάρχουσες αποστάσεις μεταξύ τους, προς κάθε κατεύθυνση. Για απόσταση τουλάχιστον 200μ – 300μ μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν.

· Κατά τη διάρκεια του αγώνα συστήνεται οι δρομείς να κρατάνε όσο δυνατό μεγαλύτερες αποστάσεις. Το τρέξιμο των δρομέων είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 1μ.

· Σημειώνεται ότι τα αποτελέσματα του αγώνα θα εξαχθούν με βάση τον καθαρό χρόνο των συμμετεχόντων (net time).

· Μετά τον τερματισμό, οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων πλαστική μικρή τσάντα, η οποία θα περιλαμβάνει τα είδη που ο διοργανωτής παρέχει (κατά περίπτωση: εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό ποτό, μπανάνα, μετάλλιο τερματισμού). Η παραλαβή είναι ανέπαφη. Η τσάντα τοποθετείται από το προσωπικό / εθελοντές του αγώνα σε τραπέζια, από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς φυσική επαφή.

· Οι τελετές απονομών θα γίνουν θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των απολύτως απαραιτήτων ατόμων.

· Οι δρομείς θα πρέπει να τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό μέχρι και την παραλαβή της τσάντας με τα ρούχα τους.

· Το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων θα ενημερώνεται πλήρως για όλες τις πτυχές της διοργάνωσης, τους κανονισμούς και τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν με Ηλεκτρονική Επικοινωνία, Έντυπο Υλικό, Ειδική Σήμανση και Συνεχείς Ηχητικές Ανακοινώσεις την ημέρα του αγώνα.

· Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις και θα ισχύει κατά την ημέρα διεξαγωγής της διοργάνωσης. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.

· Το σύνολο των εργαζομένων / εθελοντών / κριτών / συνεργατών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα είναι πλήρως καταρτισμένο και εκπαιδευμένο αναφορικά με τις διαδικασίες και τους κανονισμούς της διοργάνωσης.

· Όλο το ανθρώπινο δυναμικό που συμμετέχει υποστηρίζοντας την διοργάνωση θα έχουν :

· PCR test 72 ωρών ή rapid test 48 ωρών ή

· Πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

GREECE

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ
Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ

ΟΠΑΠ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

onavda

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αφιερωμένος στον Βαλκανιονίκη
Γρηγόρη Λαμπράκη

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ, 12-13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Run the Authentic
#iAMAuthentic

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

RENAULT · Stoiximan · ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ · Dole · METROPOLITAN HOSPITAL · ΑΥΡΑ · Coca-Cola

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ERGO · AEGEAN · adidas · ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

ΟΠΑΠ

www.athensauthenticmarathon.gr