

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



2/10/22

RunGreece

Λάρισα



www.run-greece.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΕΚΚΙΝΗΣΗ/ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ

10χλμ στις 10:00 • 5χλμ στις 11:30
• Αγώνας Παιδιών στις 11:30

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΟΜΗ RUN GREECE ΛΑΡΙΣΣΑ

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 Χατζατουριαν, Μέλος
Άγγελος Προβατάς, Μέλος
Παναγιώτης Παπούλιας, Μέλος
Μάρκος Καλούδης, Μέλος
Στέφανος Ματάκης, Μέλος
Βασίλειος Πλάτωνας, Μέλος
Χρήστος Χατζηβασιλείου, Μέλος
Δημήτριος Χαλβαντζάρας, Μέλος

ΕΠΙΤΙΜΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

- Σεβασμιότατος κ. Ιερώνυμος Μητροπολίτης Λαρίσης & Τυρνάβου
- Κωνσταντίνος Αγοραστός, Περιφερειάρχης Θεσσαλίας
- Απόστολος Καλογιάννης, Δήμαρχος Λαρισαίων
- Γεώργιος Μανώλης, Δήμαρχος Τεμπών
- Σοφία Σακοράφα, Πρόεδρος ΣΕΓΑΣ
- Κώστας Κεντέρης, Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΓΑΣ
- Γιώργος Γιατρουδάκης, Γεν. Γραμματέας ΣΕΓΑΣ
- Αστέριος Μαντζιώκας, Γενικός Περιφερειακός Αστυνομικός Διευθυντής Θεσσαλίας
- Βασίλική Ζιάκα, Περιφερειακή Διευθύντρια Εκπαίδευσης Θεσσαλίας
- Σταυρούλα Σδρόλια, Διευθύντρια Εφορείας Αρχαιοτήτων Λαρίσας

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

- Στέλιος Δημότσιος, Περ. σύμβουλος, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Στίβου, Μέλος Δ.Σ. ΣΕΓΑΣ
- Ηλίας Καφφές, Πρόεδρος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
- Ζάκος Σαχίνης, Γεν. Γραμματέας ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
- Νίκος Γούσιος Ταμίας ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
- Τάνια Δόκου, Πρόεδρος Περιφερειακού Συμβουλίου
- Βασίλειος Πινακάς, Αντιπεριφερειάρχης Περιφέρειας Θεσσαλίας
- Σταύρος Χατζηλάκος, Προϊστάμενος τμήματος Αθλητισμού Περιφέρειας Θεσσαλίας
- Αθανάσιος Αδαμόπουλος, Αντιδήμαρχος δήμου Λαρισαίων
- Βαγγέλης Μόρας, Αντιδήμαρχος δήμου Λαρισαίων
- Γιάννης Αλεξούλης, Αντιδήμαρχος δήμου Λαρισαίων
- Ντίνος Διαμάντος, Αντιδήμαρχος δήμου Λαρισαίων
- Στέλιος Τσίρκας, Προϊστάμενος Αθλητικού Τμήματος Δήμου Λαρίσας
- Βασίλης Καταραχιάς, Υπεύθυνος Αθλητικών εκδηλώσεων Δήμου Λαρισαίων
- Έλενα Ζήλου, Υπεύθυνη Αθλητικών προγραμμάτων Δήμου Λαρισαίων
- Αγάπιοι Χαρακόπουλος, Αστυνομικός Διευθυντής Λαρίσας
- Βασίλης Βλαχογιάννης, Διοικητής Τροχαίας Λαρίσας
- Νικόλαος Ζέρβας, Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λαρίσας
- Αικατερίνη Καραγιώργου, Διευθύντρια Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λαρίσας
- Άγγελος Προβατάς, Τεχνικός Διευθυντής RUN GREECE Λαρίσας
- Δημήτρης Χαλβατζάρας, Τεχνικός Σύμβουλος ΣΕΓΑΣ
- Χρήστος Λιάκας, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
- Χρήστος Χαλίτσιος, πρ. Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
- Βησσαρίων Ζησόπουλος, μέλος ΟΕΒΑΣ
- Απόστολος Γούλας, Πρόεδρος Μαραθωνοδρόμων Λαρίσας

- Χρυσόστομος Γιαννούλας, Πρόεδρος Δρομέων Υγείας Τυρνάβου
- Γιώργος Γκουζιζίνης, Πρόεδρος ΣΥ.Β.Α.Σ. Ν. Λαρίσας

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

- Ηλίας Καφφές, Πρόεδρος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας
 - Σταύρος Χατζηλάκος, Προϊστάμενος τμήματος Αθλητισμού Περιφέρειας Θεσσαλίας
 - Μιχάλης Αναστασίου, Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Λαρισαίων
- ## ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ
- Άγγελος Προβατάς, Τεχνικός Διευθυντής RUN GREECE Λαρίσας
 - Δημήτρης Χαλβατζάρας, Τεχνικός Σύμβουλος ΣΕΓΑΣ
 - Χρήστος Λιάκας, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

- Ε.Ο.Δ.Υ.Α (Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης Υγειονομικών Αποστολών)
- ΕΠΙΟΜΕΑ (Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών Ν. Λαρίσας)
- Ελληνική Ομάδα Διάσωσης - Παράρτημα Λαρίσας
- Ένωση Ραδιοερασιτεχνών Θεσσαλίας
- VESPA CLUB
- Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS
- ΑΠΟΛΛΩΝΝΕΙΟ Θεραπευτήριο Λαρίσας
- EKAB Θεσσαλίας
- Κριτές - Εθελοντές
- Μουσικό Γυμνάσιο-Λύκειο Λαρίσας
- Lad music education Larissa's Τμήμα τυμπάνων (drumline)
- Σύλλογος Βερδικουσιωτών Λαρίσας

ΓΙΑΤΡΟΙ ΑΓΩΝΑ

- Νίκος Τσιλιμήγκας Καθηγητής Χειρουργικής Καρδιάς Αγγείων Θώρακα
- Γιάννης Γελαλής Καθηγητής Ορθοπαιδικής
- Νικόλαος Μπατζαλέξης Ορθοπαιδικός χειρουργός
- Κορίνα Καφφέ Ιατρός
- Βασίλειος Σιέρας Ιατρός

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Κωνσταντίνος Καλαμπάκας Φυσικοθεραπευτής Εθνικής ομάδας ποδοσφαίρου ανδρών

ΤΟΠΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΡΑ σπορ Λάρισα, thessaliatv.gr, Onlarissa, Vresslarisa.gr

ΧΟΡΗΓΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΓΑΣ

Σωτήρης Κυρανάκος, Γενικός Διευθυντής

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕΓΑΣ

Άγγελική Προκάκη, Διευθύντρια Υπηρεσιών Καλυψή Δέρβου, Τμήμα Αθλητικού
Άγγελος Προβατάς, Γραφείο Αγώνων Δρόμου Παναγιώτης Παπούλιας, Γραφείο Αγώνων Δρόμου
Λία Λέκκα, Εγγραφές
Ελένη Τζούμα, Εγγραφές
Δημήτρης Ταξιαρχιώτης, Εγγραφές
Κυριακή Κοτσολάκη, Εγγραφές
Σταμάτης Αργύρης, Marketing
Τάσος Κασιώλας, Marketing
Νικόλαος Κασκαμπάς, Marketing
Μπάμπης Ζαννιάς, Γραφείο Τύπου
Ιωάννα Πουρλιτοπούλου, Γραφείο Τύπου
Σταύρος Καραγγέλης, Τμήμα Οικονομικού
Όλια Ιωάννου, Δημοσιογικό
Θεόδωρος Βουτσινάς, Website

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Επισκεφθείτε τις **σελίδες μας στο Διαδίκτυο** για να είστε ενημερωμένοι για όλα τα μεγάλα δρομικά γεγονότα:

- segas.gr
- athinahalfmarathon.gr
- athensauthenticmarathon.gr
- run-greece.gr
- athensmarathonshop.com

Ακολουθήστε τις σελίδες μας στα

Social Media

- FACEBOOK • Segas.gr
- AthensHalfMarathon
- AthensAuthenticMarathon
- RunGreece
- INSTAGRAM • Segas.gr
- Athens_Half_Marathon
- AthensAuthenticMarathon

TWITTER • @PRESEGAS

- @AthHalfMarathon
- @AthensMarathon
- @RunGreece

YOUTUBE • ΣΕΓΑΣ Σύνδεσμος Αθλητικών Γυμναστικών Σωματείων



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 γίνεται στην Ελλάδα, μετά την κρίση της πανδημίας.

Σοφία Σακοράφα



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Με μεγάλη χαρά υποδεχόμαστε στη Θεσσαλία για άλλη μια χρονιά τους αθλητές και τις αθλήτριες που θα συμμετάσχουν στον αγώνα δρόμου Run Greece που διοργανώνεται για όγδοη συνεχή χρονιά και ευχόμαστε καλή διαμονή και καλή επιτυχία στους προσωπικούς τους στόχους.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ήταν εξ' αρχής από τους βασικούς συντελεστές της προσπάθειας αυτής για να μεγαλώσει το δρομικό κίνημα σε ολόκληρη τη χώρα. Στηρίζουμε με πράξεις τον αθλητισμό, γιατί αποτελεί φιλοσοφία ζωής που δίνει χρόνια στη ζωή και ζωή στα χρόνια. Οι αγώνες αυτοί αποτελούν συνέχεια μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων που διεξάγονται στη Θεσσαλία, προβάλλοντας ταυτόχρονα τον δυναμισμό που αναπτύσσει η Περιφέρειά μας στη φιλοξενία κορυφαίων αθλητικών γεγονότων, καθώς και την ίδια την περιοχή ως ελκυστικό προορισμό για αθλητικό τουρισμό.

Σε μια ομοιογενή δύσκολη οικονομική συγκυρία, αγώνες αυτού του επιπέδου είναι ιδιαίτερα σημαντικοί και για την τόνωση της τοπικής οικονομίας. Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες και ερεθίσματα, ώστε η ενασχόληση με τον αθλητισμό να γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς κάθε Θεσσαλού.

Ευχαριστώ τον ΣΕΓΑΣ για τη συνεργασία και καλώ όλους τους Θεσσαλούς να συμμετάσχουν έτσι ώστε και φέτος, όπως και κάθε χρόνο άλλωστε, να κάνουμε ρεκόρ συμμετοχών.

Στάσας Αγοραστός



ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Με ιδιαίτερη χαρά καλωσορίζουμε και φέτος στην πόλη μας την αθλητική διοργάνωση RUN GREECE-ΛΑΡΙΣΑ.

Η ολοένα αυξανόμενη μαζική συμμετοχή Λαρισαίων κάθε φύλου και ηλικίας στη διοργάνωση αποδεικνύει την ιδιαίτερη επιτυχία του θεσμού και προδιαγράφει τη μεγάλη επιτυχία και της φετινής διοργάνωσης.

Η Δημοτική Αρχή πιστεύει βαθύτατα και υποστηρίζει με θερμή τον μαζικό λαϊκό αθλητισμό, επιζητώντας την ολοένα και μεγαλύτερη ενασχόληση των Λαρισαίων.

Είναι επομένως αυτονοήτη και δεδομένη η στήριξη και συμβολή του Δήμου στη διοργάνωση, με στόχο αυτή να αποτελέσει μια πραγματική γιορτή για όλους, ιδιαίτερα στην περίοδο που διανύει η χώρα, πρέπει συλλογικά να δίνουμε έμφαση και να προωθούμε τα στοιχεία εκείνα που ενώνουν τους ανθρώπους και τους λαούς όπως ο αθλητισμός. Θέλω να απευθύνω θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές της διοργάνωσης και εύχομαι καλή επιτυχία στους συμμετέχοντες.

Απόστολος Καλογιάννης



ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ο ΣΕΓΑΣ τα τελευταία χρόνια καθιέρωσε έναν νέο αγωνιστικό θεσμό, το RUN GREECE, που δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να συμμετέχουν σε μια αθλητική γιορτή μεταδίδοντας τα μηνύματα του διαχρονικού αθλητισμού, της ευγενούς άμιλλας, του εθελοντισμού, της αλληλεγγύης και του ευ αγωνίζεσθαι.

Οι αγώνες μπορεί να γίνονται στο πνεύμα της αθλητικής ιδέας αλλά στον αγώνα αυτό δίνεται ιδιαίτερη σημασία όχι μόνο στην επίδοση αλλά κυρίως στη συμμετοχή. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες στο τέλος είναι νικητές και όλοι μαζί οι Έλληνες μπορούμε να πάμε καλά και στα δύσκολα.

Το Run Greece αποτελεί μια πρώτη τάξεως ευκαιρία για όλους μας α αλλάξουμε τις καθημερινές μας συνήθειες βάζοντας τη δια βίου άθληση στη ζωή μας και πιστεύω ακράδαντα ότι στη φετινή μας διοργάνωση θα ξεπεράσουμε κάθε ρεκόρ συμμετοχών.

Θα ήταν παράλειψή μου να μην ευχαριστήσω την Περιφέρεια Θεσσαλίας και προσωπικά τον κ. Αγοραστό που εδώ και πολλά χρόνια είναι ο στυλοβάτης του κλασικού αθλητισμού στη Θεσσαλία, γιατί με τη στήριξη του γίνονται τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Στίβου με πολλά οφέλη για την περιοχή μας. Επίσης ευχαριστίες για το Δήμο Λαρισαίων, τους τοπικούς φορείς που βοηθούν, τους χορηγούς καθώς και τους εθελοντές συμπολίτες μας.

Ηλίας Καφκίς



ΜΕΓΑΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ



Έργο σου, να είσαι έτοιμος
για τη μεγάλη στιγμή.

Έργο μας, να είμαστε εκεί
να σε υποστηρίζουμε.

ERGO

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 περισσότερων των 135.000 δρομέων και απλών πολιτών όλα αυτά τα χρόνια, συνεχίζονται το 2022 με τους αγώνες του Φθινοπώρου.

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 πλεονεκτήματα της διοργάνωσης (βελτίωση υγείας συμμετεχόντων, ανάπτυξη τοπικών πρωτοβουλιών και ενδυνάμωση της αθλητικό-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.

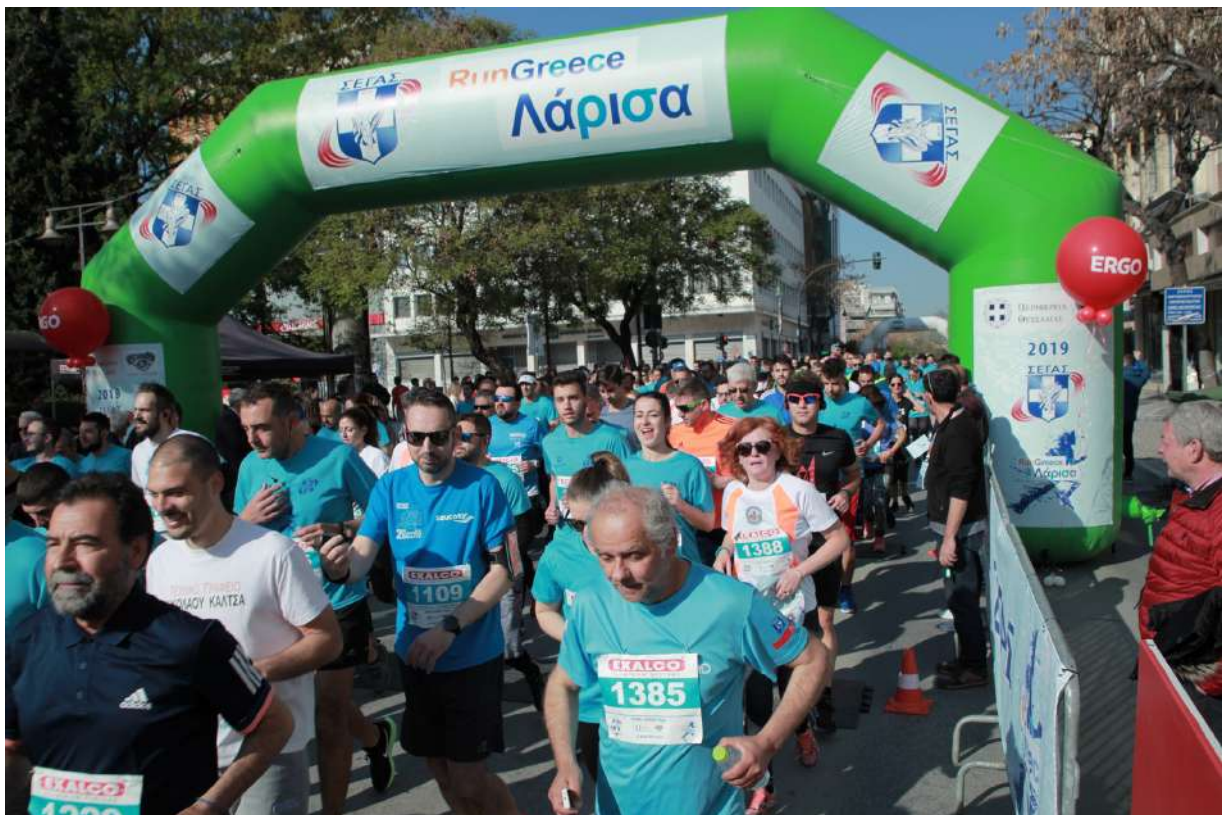
Ο ΣΕΓΑΣ και οι τοπικές του Επιτροπές (ΕΑΣ), σε συνεργασία με την τοπική και περιφερειακή αυτοδιοίκηση και με μεγάλο χορηγό την ERGO ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ είναι σε πλήρη ετοιμότητα, προκειμένου να υποδεχθεί τους δρομείς κάθε πόλης και της ευρύτερης περιοχής, τηρώντας όλους τους κανόνες και το υγειονομικό Πρωτόκολλο.

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
Πάτρα	2 Οκτωβρίου
Λάρισα	2 Οκτωβρίου
Ιωάννινα	9 Οκτωβρίου



Η ΛΑΡΙΣΑ ΤΩΝ ΡΕΚΟΡ

Τρία σημαντικά ρεκόρ κατέχει η Λάρισα. Πρώτο, αυτό του συνολικά μεγαλύτερου αριθμού τερματισάντων, σε σχέση με τις υπόλοιπες πόλεις που φιλοξενούν αγώνες RUN GREECE, από την έναρξη του θεσμού το 2013 έως σήμερα. Συνολικά 3.900 δρομείς τερμάτισαν σε όλους τους αγώνες της διοργάνωσης στη Λάρισα το 2018.

Δεύτερο ρεκόρ, κατέχει τα Ρεκόρ Διαδρομής 10 χλμ όλων των διοργανώσεων. Η επίδοση 34:33 της Αναστασίας Καρακατσάνη στα 10χλμ το 2018 και του Χρήστου Καλλίας με 31.09 το 2017, αποτελούν ρεκόρ διαδρομής στα 10χλμ όλων των διοργανώσεων RUN GREECE. Τρίτο ρεκόρ, κατέχει τα Ρεκόρ Διαδρομής 5 χλμ όλων των διοργανώσεων. Η επίδοση 17:16 της Ανθή Κυριακοπούλου στα 5χλμ το 2018 και του Μάριου Αναγνώστου με 15.03 το 2019, αποτελούν ρεκόρ διαδρομής στα 5χλμ όλων των διοργανώσεων RUN GREECE.

Εκτός από αυτά τα εξαιρετικά ρεκόρ, όλες οι επιδόσεις που επιτεύχθηκαν το 2019 ήταν πολύ καλές. Στα 10χλμ ανδρών νικητής ήταν ο Νικόλαος Τσικούρας με επίδοση 33:21 και στα 10χλμ Γυναικών η Σόνια Τσεκίνη με 36.20. Στα 5χλμ Ανδρών επικράτησε ο Μάριος Αναγνώστου με νέο Ρεκόρ διαδρομής όλων των διοργανώσεων με 15.03 και στις Γυναίκες η Κατερίνα Δελή με 18.44.

Ακολουθούν αναλυτικά οι νικητές/νικήτριες ανά έτος και τα ρεκόρ διαδρομής Ανδρών και Γυναικών.



Νικητές/Νικήτριες		
10χλμ ανδρών		
2019	Νικόλαος Τσικούρας	33:21
2018	Κωνσταντίνος Γαλανόπουλος	31:42
2017	Χρήστος Καλλίας	31:09
2016	Γεώργιος Μίνος	32:45
2015	Ιάσων Ιωαννίδης	32:39
2014	Κωνσταντίνος Αμτζόπουλος	33:48
2013	Κωνσταντίνος Αμτζόπουλος	34:42
10χλμ Γυναικών		
2019	Σόνια Τσεκίνη	36:20
2018	Αναστασία Καρακατσάνη	34:33
2017	Βασιλική Κωνσταντινοπούλου	38:20
2016	Βίκυ Καραγεωργίου	39:40
2015	Αναστασία Καρακατσάνη	35:04
2014	Αναστασία Καρακατσάνη	35:17
2013	Βίκυ Καραγεωργίου	36:01
5χλμ Ανδρών		
2019	Μάριος Αναγνώστου	15.03
2018	Εμμανουήλ Πουρίκας	16:40
2017	Νικόλαος Τσικούρας	16:30
2016	Δημοσθένης Δούικας	15:38
2015	Κωνσταντίνος Μίγας	15:56
2014	Ιάσων Ιωαννίδης	15:39
2013	Θεοφάνης Μιχαηλάς	16:32
5χλμ Γυναικών		
2019	Κατερίνα Δελή	18:44
2018	Ανθή Κυριακοπούλου	17:16
2017	Χρυσούλα-Χριστίνα Κατζουράκη	20:03
2016	Άρτεμις Μόκκα	20:39
2015	Αναστασία Μαρινάκου	17:49
2014	Μαρία Ζωγραφάκη	19:01
2013	Μαρία Ζωγραφάκη	19:01

Ρεκόρ διαδρομής 10χλμ.			
Άνδρες	Χρήστος Καλλίας	31:09	2017
Γυναίκες	Αναστασία Καρακατσάνη	34:33	2018
Ρεκόρ διαδρομής 5χλμ.			
Άνδρες	Μάριος Αναγνώστου	15.03	2019
Γυναίκες	Ανθή Κυριακοπούλου	17:16	2018

Ρεκόρ Διαδρομής 10 Χλμ Όλων Των Διοργανώσεων			
10χλμ Ανδρών			
Άνδρες	Χρήστος Καλλίας	31.09	ΛΑΡΙΣΑ 2017
Γυναίκες	Αναστασία Καρακατσάνη	34.33	ΛΑΡΙΣΑ 2018
10χλμ Γυναικών			
Άνδρες	Σόνια Τσεκίνη	36:20	ΛΑΡΙΣΑ 2019
Γυναίκες	Χρυσούλα-Χριστίνα Κατζουράκη	39:07	ΛΑΡΙΣΑ 2018

Νικητές/Νικήτριες 2019		
10χλμ Ανδρών		
1	Νικόλαος Τσικούρας	33:21
2	Κωνσταντίνος Ιατρόπουλος	33:24
3	Γεώργιος Αυγερινός	34:12
10χλμ Γυναικών		
1	Σόνια Τσεκίνη	36:20
2	Χρυσούλα-Χριστίνα Κατζουράκη	39:07
3	Μελίνα Φίνου	47:12
5χλμ Ανδρών		
1	Μάριος Αναγνώστου	15.03
2	Θεόδωρος Κατσιώπης	16:31
3	Γεώργιος Πουρνάρας	16:48
5χλμ Γυναικών		
1	Κατερίνα Δελή	18:44
2	Άρτεμις Μόκκα	19:06
3	Νικολία Καρανάσσου	19:52

MyThessaly

- SKIATHOS - SKOPELOS - ALONNISOS
- PILION
- VOLOS
- METEORA - TRIKALA
- PLASTIRA'S LAKE – KARDITSA
- LARISSA • OLYMPUS MOUNTAIN



**Η Λάρισα
τρέχει με το Run Greece**



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA

Η ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας διοργανώνει με μεγάλη επιτυχία σειρά διασυλλογικών πρωταθλημάτων και κάθε χρόνο ο ΣΕΓΑΣ της εμπιστεύεται την διεξαγωγή Πανελληνίων πρωταθλημάτων διαφόρων κατηγοριών.

Επί σειρά ετών διεξάγεται στην Πηγή Τρικάλων το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανωμάλου δρόμου. Επίσης, στα Τρίκαλα διεξήχθη το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου Εφήβων - Νεανίδων (Κ20) και στη Λάρισα το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΝΕΩΝ (Κ23).

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας συνεχίζει τη διοργάνωση ποικίλων αγωνιστικών δραστηριοτήτων στην Θεσσαλία:

- Σε συνεργασία με τον «ΑΣ ΠΕΛΑΣΓΟΣ Λάρισας» και τον ΣΥ.Β.Α.Σ Λάρισας υπό την αιγίδα του ΥΠ.ΠΟ.Α - Εφορεία Αρχαιοτήτων Λάρισας, της Περιφέρειας Θεσσαλίας και του Δήμου Λαρισαίων, διοργανώνουν τον «2ο ΠΕΛΑΣΓΙΟ ΔΡΟΜΟ». Ο αγώνας θα διεξαχθεί στο χώρο του Διαχρονικού Μουσείου, σ' ένα πάντρεμα του αθλητισμού με τον πολιτισμό.
- Τον Ιούνιο θα διεξαχθεί στην Λάρισα, το διεθνές μίτινγκ στίβου με την επωνυμία « ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΔΡΑΓΚΑΣ ».
- Επίσης τον Ιούνιο, στην όμορφη Βερδικούσια Ελασσόνας, το χωριό με τους περισσότερους πολύτεκνους στη χώρας μας, θα διεξαχθεί ο «Ημιμαραθώνιος Βερδικούσιας» με συνδιοργανωτές την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας, την Περιφέρεια Θεσσαλίας και τον Δήμο Ελασσόνας. Ένας αγώνας που θα αναδείξει τις ομορφίες της περιοχής στο μεγαλύτερο δάσος οξιάς των Βαλκανίων.
- Την τελευταία Κυριακή του Σεπτέμβρη στις 29 διοργανώνεται σε συνεργασία με την UNESCO ο αγώνας δρόμου «Στα τείχη της Αρχαίας Λάρισας».
- Τον Δεκέμβριο, θα διεξαχθεί ο « Ημιμαραθώνιος Τύρναβος - Λάρισα » στη Λάρισα, με συνδιοργανωτές την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας και τους Δήμους Λάρισας και Τύρναβου, που φιλοδοξία μας είναι, να μετεξελιχθεί στο δεύτερο μεγαλύτερο Ημιμαραθώνιο της χώρας μας, μετά τον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας.



2/10
RunGreece
Λάρισα

Εκκίνηση/ & Τερματισμός
10χλμ και 5χλμ: Κεντρική
Αγώνα Παιδιών: Εκκίνηση
Τερματισμός Κεντρική Πλ
10:00' • 10χλμ
11:30' • 5χλμ &
11:30' • Αγώνας Παιδιών



Ε.Α.Σ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

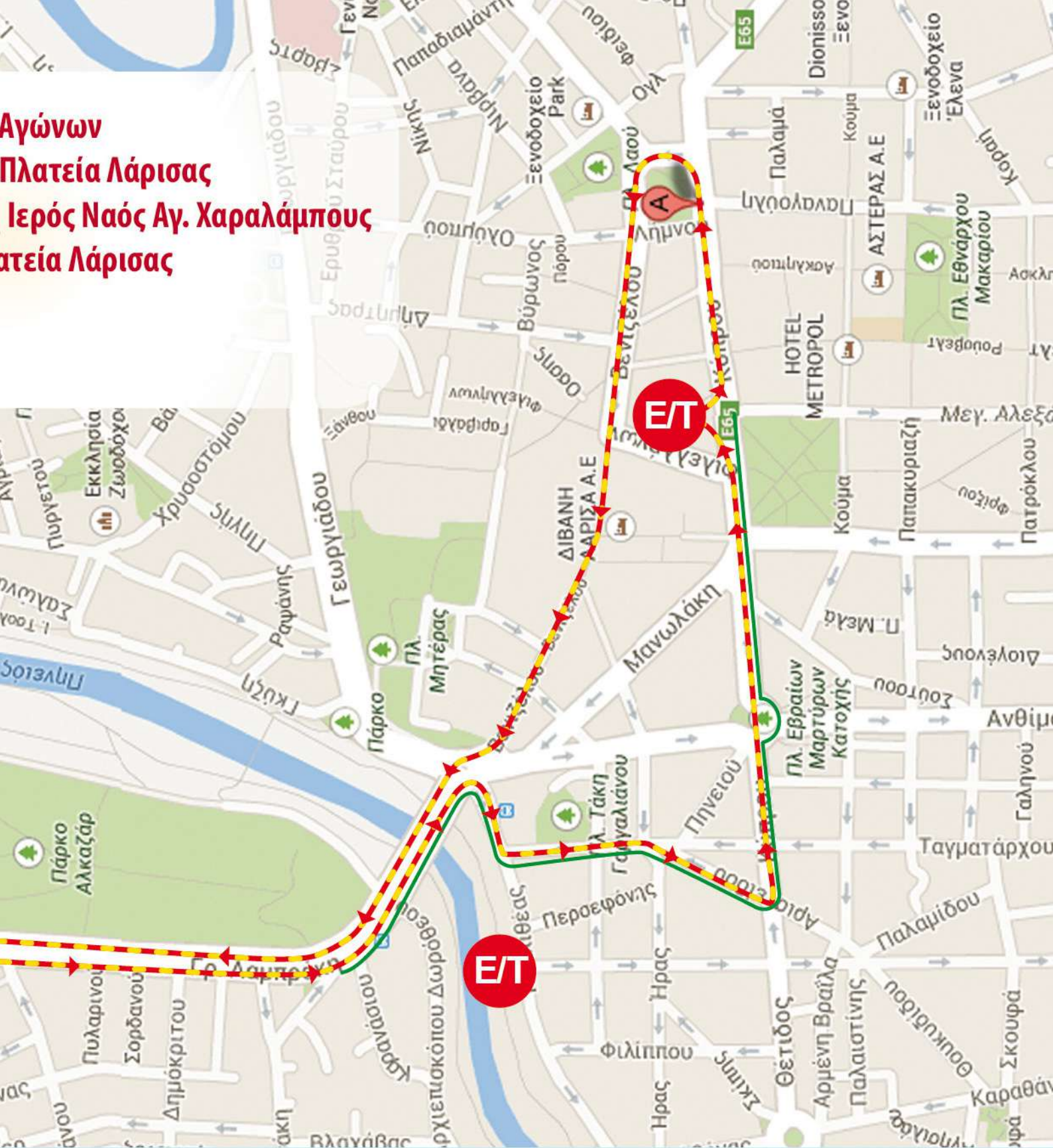


ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΤΟΠΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

EXALCO
ALUMINIUM SYSTEMS

Αγώνων
Πλατεία Λάρισας
Ιερός Ναός Αγ. Χαράλαμπος
Πλατεία Λάρισας



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE



ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ και 10χλμ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στους Αγώνες 5χλμ & 10χλμ επιτρέπεται σε δρομείς γεννημένους το 2010 και μεγαλύτεροι.

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

Επιτρέπεται στους δρομείς η συμμετοχή σε δυο αγωνίσματα (10χλμ και 5χλμ).

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Όλοι οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης μία ημέρα πριν από τον αγώνα.

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ώρα εκκίνησης Αγώνα 10χλμ: 10.00

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 10χλμ λήγει στις 11.15. Οι δρομείς έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 1 ώρα και 15'.

Παράλληλα με τον Αγώνα 10 χλμ, στο πλαίσιο του RUN GREECE Λάρισα 2022 θα διεξαχθεί και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Δρόμου 10χλμ σε Δημόσια Οδό για αθλητές/τριες σωματείων ΣΕΓΑΣ (οι όροι συμμετοχής έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα www.segas.gr).

Ώρα εκκίνησης Αγώνα 5χλμ: 11.30

Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα 5χλμ λήγει στις 12.45. Οι δρομείς έχουν, δηλαδή, στη διάθεσή τους συνολικό χρόνο 1 ώρα και 15 λεπτά.

Στους αγώνες εφαρμόζεται η πρακτική της εκκίνησης «κατά κύματα» (wave start). Οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks εκκίνησης με βάση τις επιδόσεις τους όπως δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής που υποβάλλουν και οι οποίες ελέγχονται και διασταυρώνονται από την αρμόδια επιτρο-

πή του αγώνα.

Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων, στις 12.45, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει οφείλουν να εγκαταλείψουν τον αγώνα και τη διαδρομή. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη πάνω στο πεζοδρόμιο, αφού η διαδρομή θα δοθεί για την κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Οι Αγώνες 5χλμ & 10χλμ, έχουν κοινό σημείο εκκίνησης και τερματισμού στην Κεντρική Πλατεία Λάρισας.

Διαδρομή: Εκκίνηση από την Κεντρική Πλατεία, οδός Κύπρου (στο ύψος του κτιρίου της Λέσχης Αξιωματούχων), οδός Αμαλίας, οδός

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. Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκκίνησης, του αγώνα 10χλμ από τις 09:00πμ έως τις 09:30 και του Αγώνα 5χλμ από τις 10:45πμ έως τις 11:15πμ.

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 ε

ΑΓΩΝΑΣ	ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ	ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ)	ΑΦΙΞΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΕΚΚΙΝΗΣΗ	ΤΕΛΟΣ ΑΓΩΝΑ
10χλμ	10.00	09.30	09.50	10.00	11.15
5χλμ	11.30	11.00	11.20	11.30	12.45

Ελευθερίου Βενιζέλου (δεξιά του δρόμου Αρχαίο Θέατρο, Αγ. Αχίλλειος}, οδός Κοζάνης, οδός Πάρνηθος, Νέα Περιφερειακή Οδός Κοζάνης, οδός Γρηγορίου Λαμπράκη, οδός Καλλιθέας, οδός Ταγματάρχου Βελησσαρίου, οδός Αρστέιδου, οδός Κύπρου (Πλατεία Εβραίων Μαρτύρων), Τερματισμός στην Κεντρική πλατεία (στο ύψος του κτιρίου της Λέσχης Αξιωματούχων)

Οι δρομείς του Αγώνα 10χλμ διατρέχουν τη διαδρομή δύο φορές.

Οι δρομείς του Αγώνα 5χλμ διατρέχουν τη διαδρομή μία φορά.

Οι διαδρομές είναι επίσημα μετρημένες και πιστοποιημένες από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με βάση διεθνείς κανόνες και προδιαγραφές.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, με δικά τους μέσα και χρήση των MMM

νδεδειγμένα 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 σας 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 κολλημένο (στο σημείο που υποδεικνύεται) το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή 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 τα προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει ο δρομέας (δηλαδή μέχρι τις 09.30 για τα 10χλμ και μέχρι τις 11.00 για τα 5χλμ). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή πάνω στην Κεντρική Πλατεία.

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.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 10 λεπτά πριν την Εκκίνηση, δηλαδή στις 09.50 για τα 10χλμ και στις 11.20 για τα 5χλμ, όλοι οι δρο-



Κύπρος,
προπόνηση και αναψυχή!

www.visitcyprus.com

μείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της 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 τέτοιο 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 προ-υπάρχουσες 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.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό θα παμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς των Αγώνων 5χλμ & 10χλμ στην εκκίνηση και στον τερματισμό, καθώς και στο 2χλμ και 3,5χλμ για τον Αγώνα 5χλμ, όπως και στο 2χλμ, 3,5χλμ, 7χλμ και 8,5χλμ για τον Αγώνα 10χλμ..

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Για τους Αγώνες 10χλμ και 5χλμ υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης τόσο στην εκκίνηση και τον τερματισμό, όσο και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, τον τερματισμό και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα ακυρώνεται.

Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται γνώστες της τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εφόσον τηρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν νόμιμα.
- 2) Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου σε τις όλες ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου.
- 3) Τερματίσουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για τους αγώνες δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αλλά και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα απο-

τελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό ή οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα σε μη εγκύριες 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 διπλά-δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 1μ. 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 1μ. Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των 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.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι δρομείς με δική τους ευθύνη, θα πρέπει να έχουν εξεταστεί ιατρικώς πριν τους αγώνες.

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 απολαμβάνουν 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 των Αγώνων 10χλμ & 5χλμ απονέμεται διακριτικό μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα.

Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτες/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.

ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΕΡΒΑΛΛΕΤΕ ΕΛΥΤΟΝ

Η Οργανωτική Επιτροπή σας εύχεται καλή επιτυχία!

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΧΩΡΟ - ΣΤΑΘΜΟ		
ΕΚΚΙΝΗΣΗ	Νερό	MED	Χρονομέτρηση
10χλμ: 2 - 3,5 - 7 - 8,5 χλμ	Νερό		
5χλμ: 2 - 3,5 χλμ	Νερό		
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	Νερό	MED	Χρονομέτρηση

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες της Ε' και ΣΤ' Τάξης Δημοτικού, δηλαδή παιδιά γεννημένα το 2011 και 2012.

Ο Αγώνας Παιδιών είναι απόστασης περίπου 900μ. 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

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 μία ημέρα πριν από τον αγώνα.

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ: 11.30

ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Εκκίνηση μπροστά στον Ιερό Ναό Αγ. Χαραλάμπους και ακολουθούν την διαδρομή: Οδός Κοζάνης, πάνω από τη γέφυρα του Πηνειού στρίβουν στην οδό Καλλιθέας, συνεχίζουν στην Ταγματάρχου Βελισσαρίου στη συνέχεια στην οδό Αριστείδου και τέλος στην οδό Κύπρου (πλατεία Εβραίων Μαρτύρων). Ο τερματισμός πραγματοποιείται στην Κεντρική Πλατεία. Τα παιδιά συγκεντρώνονται μπροστά στον Ιερό Ναό Αγ. Χαραλάμπους και ακολουθούν τις υποδείξεις των διοργανωτών.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ - ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν για την έγκαιρη παρουσία των παιδιών στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, μπροστά στον Ιερό Ναό Αγ. Χαραλάμπους με δικά τους μέσα. Τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκκίνησης μία ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα, δηλαδή το αργότερο στις 10.35. 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 ειδικά ελεγχόμενο χώρο στην ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ. Στο χώρο αυτό θα δίνεται το μετάλλιο της συμμετοχής και εμφιαλωμένο νερό.

Από το σημείο αυτό θα τα παραλάβουν οι κηδεμόνες τους.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Τα παιδιά - με ευθύνη των γονέων και κηδεμόνων τους - θα πρέπει να έχουν εξεταστεί ιατρικώς πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα.



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 οποιοσδήποτε τροποποιήσεις που θα ισχύουν μέχρι την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων και αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης της COVID - 19.

Στο πλαίσιο αυτό:

- 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 εμβολιασμένοι 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.
- 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 τέτοιο 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 εκ-

κίνησης 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 προ-υπάρχουσες 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, μεταλλίο 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 με απόλυτη τήρηση των κανόνων απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των απολύτως απαραίτητων 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 ανθρωπινό δυναμικό που συμμετέχει υποστηρίζοντας την διοργάνωση θα έχουν:
 - PCR test 72 ωρών ή rapid test 48 ωρών ή
 - Πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ.



Dedicated to the Balkan Champion
Gregoris Labrakis

#iAMAuthentic

SATURDAY - SUNDAY, 12-13 NOVEMBER
Run the Authentic Marathon



SEGAS OFFICIAL SPONSORS

SEGAS GRAND SPONSORS

EVENT GRAND SPONSOR

