



ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΙ  
**ΣΕΡΡΩΝ**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ ΣΕΡΡΩΝ  
ΕΔΡΑ ΣΕΡΡΕΣ – Δ/ΣΝΗ : ΡΩΜΑΝΟΥ 12  
ΤΗΛ: 23210 58620 – Α.Φ.Μ: 997658066  
email: [marathonserres42@gmail.com](mailto:marathonserres42@gmail.com) & [nikolaosman@hotmail.com](mailto:nikolaosman@hotmail.com)

ΣΕΡΡΕΣ, 04/03/2024

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

4ος ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΣΕΡΡΩΝ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ ΣΕΡΡΩΝ υπό την αιγίδα του ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν. Μακεδονίας – Θράκης και με συνδιοργανωτές την Κοινοφελή επιχείρηση του Δήμου Σερρών και του Δήμου Εμμ. Παπά, προκηρύσσουν τον 4ο Ημιμαραθώνιο Δρόμο Σερρών με την επωνυμία :

“ 4ος ΚΡΙ ΚΡΙ SUPER SPOON HALFMARATHON ” με τους παρακάτω όρους :

**1. ΤΟΠΟΣ-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** Σέρρες - Κυριακή 06 Οκτωβρίου 2024

## **2. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:**

### **ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ**

Ώρα εκκίνησης 10:00

ΑΦΕΤΗΡΙΑ -ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΡΟΝΙΟΥ

**Διαδρομή:** Πλατεία Κρονίου – Πλ. Ελευθερίας – Εθν.Αντιστασης –Εξοχών ( επιστροφή ), Μαρούλη, -- ‘Αγιος Ιωάννης – Επτάμυλοι – Κρι κρι - Παράδρομος Εθνικής οδού Σερρών- Δράμας--‘Αγιος Ιωάννης – Μαρούλη – Εθν. Αντιστασης – Βενιζέλου – Κομνηνών – Θεσσαλονίκης – Μεραρχίας – Πλ. Κρονίου.

Το υψηλότερο σημείο της διαδρομής είναι 55μ. στο 10ο χιλιόμετρο και το ελάχιστο 46μ. στην αφετηρία-τερματισμό.

## **ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ ΑΓΩΝΕΣ:**

**A) VOLTA RUN**

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 5000 Μ

Ώρα εκκίνησης: 10:30

ΑΦΕΤΗΡΙΑ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΡΟΝΙΟΥ.

Διαδρομή: Πλατεία Κρονίου – Εθν. Αντιστάσης – Εξοχών ( Επιστροφή ) - Εθν. Αντίστασης – Βενιζέλου – Κομνηνών – Θεσσαλονίκης – Μεραρχίας – Πλ. Κρονίου.

## **Β) ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ**

ΑΠΟΣΤΑΣΗ 500 μ.

Ώρα εκκίνησης 10 :40

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΡΟΝΙΟΥ

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΡΟΝΙΟΥ

**Οι αγώνες τελούνται υπό την αιγίδα του ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αν. Μακεδονίας – Θράκης.**

## **3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Δικαίωμα συμμετοχής στον ημιμαραθώνιο έχουν αθλητές-αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι σε σωματεία-μέλη του ΣΕΓΑΣ και ανεξάρτητοι αθλητές που έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους (οι γεννηθέντες το 2006 και μεγαλύτεροι)

Στον αγώνα των 5000μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι γεννηθέντες το 2008 και μεγαλύτεροι, αθλητές συλλόγων και ανεξάρτητοι.

Στην περίπτωση συμμετοχής μαθητών κάτω των 12 ετών θα πρέπει να συνοδεύονται από γονέα.

Στον αγώνα των 500μ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα παιδιά που γεννήθηκαν τα έτη 2013-2014-2015. **Μπορούν να μετέχουν και παιδιά μικρότερης ηλικίας με την προϋπόθεση να συνοδεύονται από γονέα-κηδεμόνα σε όλη την διάρκεια της διαδρομής.**

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται από τον ασκούντα την γονική μέριμνα και επιμέλεια γονέα.

Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής γίνεται υποχρεωτικά παρουσία γονέα/κηδεμόνα.

## **4. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Θα γίνονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση απο 01/06/2024 [www.marathonserres.gr](http://www.marathonserres.gr)

Η υποβολή της δήλωσης όλων των αγώνων θα γίνεται αποκλειστικά στη συνημμένη φόρμα εγγραφής που έχει αναρτηθεί στο site των Μαραθωνοδρόμων Σερρών.

Το ανώτατο όριο εγγραφών έχει ως εξής:

Για τον ημιμαραθώνιο 300 δρομείς, για τα 5000μ. όριο εγγραφών 500 δρομείς και για τα 500μ. Δημοτικών Σχολείων στα 300 παιδιά.

#### **5.ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:**

Κάθε δρομέας συμμετέχει στη διοργάνωση με δική του βούληση και φέρει την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του όσον αφορά τη φυσική του κατάσταση και την ικανότητά του να συμμετάσχει.

Οι δρομείς θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από γιατρό πριν από τη συμμετοχή τους λόγω και της ιδιαιτερότητας του αγώνα. Δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή/τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/σες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

Η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού, ή άλλου είδους επίπτωσης που μπορεί να υποστεί συμμετέχοντας στη διοργάνωση.

**Οι αθλητές συλλόγων - μελών ΣΕΓΑΣ θα αγωνισθούν προσκομίζοντας το αθλητικό τους δελτίο και την κάρτα υγείας θεωρημένη όπως ο νόμος ορίζει και σύμφωνα με την 24/12/18 κοινή υπουργική απόφαση υπουργού υγείας και υφυπουργού αθλητισμού.**

#### **6. ΕΠΑΘΛΑ:**

Θα απονεμηθούν έπαθλα ( κύπελλα ) στους τρεις πρώτους άνδρες και γυναίκες της γενικής κατάταξης του ημιμαραθωνίου δρόμου.

Επιπλέον στους τρεις πρώτους άνδρες και στις τρεις πρώτες γυναίκες των παρακάτω ηλικιακών κατηγοριών :

1<sup>η</sup>κατηγορία 18-30 ετών

2<sup>η</sup>κατηγορία 31-40 ετών

3<sup>η</sup>κατηγορία 41-50 ετών

4η κατηγορία 51-60 ετών

5η κατηγορία 60 και άνω

#### **Παρατήρηση :**

Για να υπάρξουν κατηγορίες θα πρέπει να τερματίσουν σε κάθε κατηγορία τουλάχιστον 5 δρομείς

Στον δρόμο των 5000μ. θα απονεμηθούν έπαθλα στους τρεις πρώτους νικητές-τριες.

Επίσης έπαθλο θα δοθεί στον μεγαλύτερο ηλικιακά δρομέα του ημιμαραθωνίου δρόμου .

Έπαθλο θα δοθεί στην πολυπληθέστερη ομάδα.

Αναμνηστικό μετάλλιο και τεχνικό μπλουζάκι σε όσους τερματίσουν σε όλες τις κατηγορίες.

Στον Ημιμαραθώνιο θα δοθούν χρηματικά έπαθλα.

Συγκεκριμένα	Αντρες	1ος νικητής	150€
		2ος νικητής	100€
		3ος νικητής	50€

Τα χρηματικά έπαθλα θα δοθούν στους αθλητές με χρόνο κάτω από 1,20.

Γυναίκες	1η νικήτρια	150€
	2η νικήτρια	100€
	3η νικήτρια	50€

Τα χρηματικά έπαθλα θα δοθούν στις αθλήτριες με χρόνο κάτω από 1,35.

## **7. ΔΙΑΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Το αργότερο 20' πριν την εκκίνηση οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τους σάκους, με τα ρούχα και τα προσωπικά τους αντικείμενα σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει χρήματα και τιμαλφή.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

## **8. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Οι διοργανωτές σε συνεργασία με τον Ιατρό τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης, το προσωπικό Πρώτων Βοηθειών και τις Εθελοντικές Ομάδες θα λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

Σε κάθε σημείο ελέγχου και στη διαδρομή θα υπάρχουν Εθελοντές – Διασώστες, που θα παρέχουν πρώτες βοήθειες.

## **9. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ**

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της **Ι.Α.Α.Φ. έκδοσης 2020 – 2021 καθώς και του ΣΕΓΑΣ ( Η διαδρομή του Ημιμαραθώνιο είναι μετρημένη και πιστοποιημένη απο την Ι.Α.Α.Φ από τις 02/03/2024 ).**

Οι κριτές και η Ελλανόδικος επιτροπή μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων.

## **10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

1 Κάθε αθλητής – αθλήτρια θα λαμβάνει ένα (1) προσωπικό αριθμό και ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας.

Οι αριθμοί είναι προσωπικοί και η χρήση του αριθμού θα γίνει μόνο στο αγώνισμα για το οποίο έχει υποβάλλει αίτηση συμμετοχής. Δεν μεταβιβάζονται και δεν δίνονται σε άλλο άτομο αυθαίρετα χωρίς πρότερη έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

Οι συμμετέχοντες υποχρεούνται να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής τους μέχρι και την γραμμή τερματισμού.

2 Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους.

Η εποπτεία - επιτήρηση της διαδρομής του αγώνα θα γίνεται με ειδικές ομάδες ασφάλειας, αναζήτησης και διάσωσης και παροχής ιατρικής βοήθειας. Το προσωπικό ασφάλειας και οι κριτές θα έχουν την δυνατότητα να υποδείξουν στους αθλητές ότι πρέπει να αλλάξουν κατεύθυνση για λόγους ασφάλειας ή να διακόψουν την προσπάθεια εφόσον ο γιατρός κρίνει ότι κάποιος αθλητής κινδυνεύει.

Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και οι Εθελοντές – Διασώστες που καλύπτουν τη διαδρομή, από τους αθλητές που θα αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό.

3 Οι συμμετέχοντες συμφωνούν και συναινούν στη χρήση των προσωπικών τους στοιχείων, καθώς και στη χρήση της εικόνας τους για τους σκοπούς της διοργάνωσης.

4. Η χρονομέτρηση του ημιμαραθωνίου δρόμου και του Volta Run 5χλμ θα γίνει ηλεκτρονικά με chip εγγραφής ενσωματωμένο στον αριθμό συμμετοχής.

5. Το χρονικό όριο τερματισμού στον ημιμαραθώνιο είναι 3 ώρες και για τα 5000μ. Δεν υπάρχει χρονικό όριο τερματισμού.

6 Η διαδρομή θα σημανθεί σε όλες τις διασταυρώσεις και θα υπάρχουν δείκτες στα δύσβατα σημεία. Για την χιλιομετρική ενημέρωση των αθλητών θα υπάρχουν πινακίδες ένδειξης ανά 5 χιλ.

7. Σταθμοί τροφοδοσίας θα υπάρχουν:

Στον ημιμαραθώνιο στο 4<sup>ο</sup> χιλ. νερό

στο 6.5<sup>ο</sup> χιλ. νερό και ισοτονικό,

στο 10<sup>ο</sup> χιλ. νερό – ισοτονικό – μπανάνα,

στο 12<sup>ο</sup> νερό, τζελάκι

στο 15<sup>ο</sup> χιλ. νερό και ισοτονικό

στο 19<sup>ο</sup> χιλ. νερό-ισοτονικό.

Σημειώνεται ότι μετά από κάθε σταθμό τροφοδοσίας στα 50μ. θα υπάρχει κάδος απορριμάτων.

Στον αγώνα των 5000μ. θα υπάρχει ένας σταθμός τροφοδοσίας στο ήμισυ της διαδρομής με νερό.

## 8. Παροχές:

Για τους δρομείς του ημιμαραθωνίου.

Pasta Party στον τερματισμό, στο τέλος της διοργάνωσης

9. Οι απονομές θα γίνουν στις 12:30.

10 . Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

11. Σε όλους τους συμμετέχοντες θα απονεμηθεί πιστοποιητικό συμμετοχής ( ηλεκτρονικά)

## **11.ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ**

Θα υπάρχει αντίτιμο συμμετοχής για τους αθλητές – τρεις που θα αγωνισθούν και ορίζεται σε 15 ευρώ για τον ημιμαραθώνιο, 10 ευρώ για τα 5000μ. και δωρεάν για τα 500μ. των Δημοτικών Σχολείων.

Ομαδικές εγγραφές πανω από 10 άτομα, για Ημιμαραθώνιο 12 € και για το 5αρι στα 8€.

Το αντίτιμο συμμετοχής θα πρέπει να καταβάλλεται εντός 5 ημερών σε τραπεζικό λογαριασμό του Συλλογου.

Για κάθε συμμετοχή στον ημιμαραθώνιο θα διατίθεται από ένα (1) ευρώ στο Κ.Ε.Θ.Ι.Σ (κέντρο θεραπευτικής ιππασίας Σερρών).

## **12.ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ.**

Οργανωτικός εκπρόσωπος ορίζεται ο πρόεδρος του συλλόγου Μαραθωνοδρόμων κ. Μάντσος Νίκος τηλ. 6977259711

Στην οργανωτική επιτροπή

Αρχοντακάκη Στελλα 6945870324

Μπέγος Κωνσταντίνος 6946007085

Τσαφαριδου Ζωή 6936693727

## **13.ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:**

Τεχνικός Υπεύθυνος της διοργάνωσης ορίζεται ο τεχνικός σύμβουλος της ΕΑΣ Αν. Μακεδονίας-Θράκης κ. Μωισιάδης Αναστάσιος.

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ ΣΕΡΡΩΝ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΜΑΝΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ



Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΑΡΧΟΝΤΑΚΑΚΗ ΣΤΕΛΛΑ