



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Αγίας Παρασκευής (Π.Α.Ο.Δ.Α.Π.), σε συνεργασία με το Αθλητικό Σωματείο Αγίας Παρασκευής (Α.Σ.Α.Π.), τον Όμιλο Φίλων Κλασικού Αθλητισμού (Ο.Φ.Κ.Α) Αγίας Παρασκευής καθώς και με την συνδρομή του Συνδέσμου Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής, όπως και την υποστήριξη των:

- Β' Τμήματος Τροχαίας Βορειοανατολικής Αττικής
- Αστυνομικού Τμήματος Αγίας Παρασκευής
- 1ου & 3ου Συστήματος Ελλήνων Προσκόπων Αγίας Παρασκευής
- Σωματείου Εθελοντών Πολιτικής Προστασίας Βορειοανατολικού Τομέα Υμηττού (ΣΕΠΠΒΑΤΥ)

προκηρύσσει για 8η χρονιά αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες, με την επωνυμία «**8ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής -ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ 2023**».

Ο αγώνας θα διεξαχθεί **ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ** της **Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ** (Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού- Υπεραποστάσεων).

ΗΜΕΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 7 Μαΐου 2023.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο αγώνας ως θεσμός για τον Δήμο της Αγίας Παρασκευής, έχει βασικό σκοπό την προώθηση του δρομικού κινήματος, την ενίσχυση της σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας και δίνει τη δυνατότητα σε δρομείς αλλά και σε άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης να συμμετάσχουν σ' έναν μεικτό αγώνα δρόμου που συνδέει τον σύγχρονο αστικό ιστό με το φυσικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας την οικολογική και αθλητική αξία του Υμηττού.

Η διοργάνωση, εκτός από την αθλητική της διάσταση, έχει και αυτή την χρονιά χαρακτήρα αλληλεγγύης, ενισχύοντας την **ΣΤΕΓΗ ΓΕΡΟΝΤΩΝ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ**, η οποία φιλοξενεί 35 ηλικιωμένα άτομα, όπου παρά τις άριστες συνθήκες φροντίδας και θαλπωρής διαπιστώνονται ελλείψεις σε βασικά είδη φροντίδας και περιποίησης.

Όποιος δρομέας/συμμετέχων επιθυμεί να στηρίξει τη Στέγη Γερόντων μπορεί να προσφέρει είδη, τα οποία θα ανακοινωθούν σε συγκεκριμένη λίστα και θα παραδίδονται στους διοργανωτές είτε με την παραλαβή του φακέλου του (chip, αριθμός κ.λπ.) από τη Γραμματεία.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 14 χλμ. Μεικτή δρόμος- βουνό.

Ωρα εκκίνησης 08:30 π.μ. Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ. – αριστερά Γραβιάς μέχρι διασταύρωση ΣΔΑΜ 500 μ. (ΥΨ. 260 μ.) στροφή δεξιά (παρατεταμένη ανηφόρα) προς Ι. Μ. Αγ. Ιωάννου Κυνηγού 1,2 χλμ. (ΥΨ.345μ) και μέχρι διασταύρωση με άσφαλο 1,8 χλμ., στροφή αριστερά 350μ. προς κορυφή (ΥΨ. 415 μ.) (χωμάτινη ανηφορική διαδρομή) 700μ. (ΥΨ.ΜΑΧ. 460μ.) οριζόντια και κατηφορική διαδρομή 2,2 χλμ., (ΥΨ.350μ.)- τάπητας χρονομέτρησης - στροφή αριστερά 350 μοιρών (δασικός κατήφορος) 400μ. διακλάδωση αριστερά απότομη κατηφόρα 600μ, φτάνουμε σε διασταύρωση με άσφαλο (οδός Αγάπης) 500 μ. δεξιά (οδός Κολοκοτρώνη), τέρμα Κολοκοτρώνη δεξιά (οδός Αγ. Ιωάννη) μέχρι την εκκλησία Αγ. Σάββας 1 χλμ. (ΥΨ. 230μ.), απότομη ανηφόρα αριστερά μέχρι Ι. Μ. Αγ. Ιωάννη Κυνηγού 1 χλμ. και δεξιά επιστροφή έως τερματισμό – αφετηρία 3 χλμ.

Χαμηλότερο σημείο διαδρομής: 219 μ

Υψηλότερο σημείο διαδρομής: 489 μ

Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολος λόγω βατότητας (9 χλμ. ασφάλτινα και 5 χλμ. χωμάτινα) και υψομετρικής διαφοράς.

2^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 5 χλμ. Μαζικός ενηλίκων άνω των 18 ετών & Λυκείων Σχολείων.

Ωρα εκκίνησης 08:40 π.μ.

Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ. – αριστερά Γραβιάς- Δεξιά Ανατολικής Μεσογείου, αναστροφή σε σημείο 250 μ. μετά τη διασταύρωση της ΣΔΑΜ (ΥΨ. 260 μ.) και επιστροφή στο σημείο τερματισμού (Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής).

Μέγιστο ύψος διαδρομής: 260 μ.

3^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 1 χλμ.- Γυμνασίων Σχολείων.

Ωρα εκκίνησης 10:40 π.μ.

Αφετηρία: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής- Αγίου Ιωάννου με κατεύθυνση προς Αμερικανικό Κολέγιο. Αναστροφή επί της Αγίου Ιωάννου στο ύψος των οδών Αιόλου & Τρωάδος. Επιστροφή και τερματισμός στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

4^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ :

Απόσταση 600 μ.- Παιδικό Δημοτικών Σχολείων.

Ωρα εκκίνησης 10:50 π.μ. (Α – Β Δημοτικού)

Ωρα εκκίνησης 10:55 π.μ. (Γ – Δ Δημοτικού)

Ωρα εκκίνησης 11:00 π.μ. (Ε – ΣΤ Δημοτικού)

Αφετηρία: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής-περιμετρική διαδρομή: Στ. Τόμπρα, - αριστερά Αχιλλέως- αριστερά Αγίου Ιωάννου. Επιστροφή και τερματισμός στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

A/A	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 14 ΧΛΜ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΛΜ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ (1 ΧΛΜ)
1	Γενική Ανδρών	Γενική Ανδρών	Αγόρια Γυμνασίου
2	Γενική Γυναικών	Γενική Γυναικών	Κορίτσια Γυμνασίου
3	Άνδρες 18-34 ετών	Άνδρες 18-34 ετών	
4	Άνδρες 35-44 ετών	Άνδρες 35-44 ετών	ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (600 Μ.)
5	Άνδρες 45-54 ετών	Άνδρες 45-54 ετών	Αγόρια Α' – Β' Δημοτικού
6	Άνδρες 55-64 ετών	Άνδρες 55-64 ετών	Αγόρια Γ' -Δ' Δημοτικού
7	Μεγαλύτερος Άνδρας	Μεγαλύτερος Άνδρας	Αγόρια Έ'-Στ' Δ/κου
8	Γυναίκες 18-34 ετών	Γυναίκες 18-34 ετών	Κορίτσια Α' – Β' Δημοτικού
9	Γυναίκες 35-44 ετών	Γυναίκες 35-44 ετών	Κορίτσια Γ' -Δ'- Δημοτικού
10	Γυναίκες 45-54 ετών	Γυναίκες 45-54 ετών	Κορίτσια Έ' Στ' Δ/κου
11	Γυναίκες 55-64 ετών	Γυναίκες 55-64 ετών	1ο, 2ο & 3ο Πολυπληθέστερο Δημοτικό Σχολείο
12	Μεγαλύτερη Γυναίκα	Μεγαλύτερη Γυναίκα	
13	1η, 2η & 3η ΟΜΑΔΙΚΗ	Αγόρια 16-18 ετών (Μαθητές Λυκείου)	
14		Κορίτσια 16-18 ετών (Μαθήτριες Λυκείου)	
15		1η, 2η & 3η ΟΜΑΔΙΚΗ	
16	ΠΟΛΥΠΛΗΘΕΣΤΕΡΗ ΟΜΑΔΑ		

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Οι τρεις νικητές δρομείς των γενικών κατηγοριών δεν θα συμμετέχουν στις απονομές των λοιπών ηλικιακών κατηγοριών εφόσον αυτές επιτρέπονται.
- Σε περίπτωση ομαδικών συμμετοχών θα υπάρξει η δυνατότητα απονομών κυπέλλων εφόσον αυτές επιτρέπονται. Συγκεκριμένα, βάσει των τεσσάρων καλύτερων μικτών επιδόσεων (ανδρών και γυναικών) ανά ομάδα, θα βραβευτούν οι τρεις καλύτερες.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρξουν 4 συμμετοχές ανά ηλικιακή κατηγορία, η συγκεκριμένη θα ενωθεί με την προηγούμενη ηλικιακή κατηγορία.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

1. Τα αποτελέσματα για τις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα είναι ξεχωριστά **ανά κατηγορία.**
2. Η χρονομέτρηση και η κατάταξη των δρομέων θα γίνεται με chips και ηλεκτρονικούς τάπητες οι οποίοι θα βρίσκονται σε σημεία της κάθε διαδρομής.

ΣΗΜΕΙΑ ΥΔΡΟΔΟΣΙΑΣ

Για τον αγώνα των **14 χλμ.** θα υπάρχουν τρία σημεία υδροδοσίας: στο 1ο, 2ο και 3ο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ, Άγιος Σάββας (Γλυκά νερά).

Για τον αγώνα των **5 χλμ.** το σημείο υδροδοσίας θα είναι 1ο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ.

Επιπλέον, θα υπάρχει υδροδοσία στο σημείο **εκκίνησης – τερματισμού** στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

1. Όλοι οι αγώνες θα έχουν κοινή αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής.
2. Στις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα απονεμηθούν **μετάλλια στους 3 πρώτους ανά ηλικιακή κατηγορία και κύπελλο στον 1ο νικητή, καθώς και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες.**

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

Για όλες τις διαδρομές οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται μόνο ηλεκτρονικά μέσω φόρμας εγγραφής

https://bit.ly/8os_dromos_zois_agias_paraskevis_registrations

Η προκήρυξη θα αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα του Π.Α.ΟΔ.Α.Π. (<http://www.paodap.gr>), του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>), του ΑΣΑΠ (<https://asap.org.gr/>) και του ΟΦΚΑ Αγίας Παρασκευής (<https://ofkaagiasparaskevis.gr>) και στα δρομικά sites όπου φιλοξενείται ο αγώνας.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την Παρασκευή 5 Μαΐου 2023 από 17:00 μ.μ.-21:00μ.μ. και το Σάββατο 6 Μαΐου από 10:00π.μ. - 14:00μ.μ. στη Γραμματεία του χώρου στίβου στο στάδιο “Χρήστος Κορομηλάς” του Πολιτιστικού και Αθλητικού Πάρκου “Σταύρος Κώτσης” επί των οδών Γραβιάς και Σπάρτης.

Η παράδοση των αριθμών θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας, του διαβατηρίου ή του δελτίου αθλητικής ιδιότητας.

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής την ημέρα του αγώνα θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Οι διοργανωτές δεν ευθύνονται για τυχόν απώλεια ιματισμού και τιμαλφών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ-ΥΓΕΙΑ-ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η υποβολή σε ιατρικό έλεγχο των δρομέων είναι απαραίτητη για την συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι δρομείς αγωνίζονται με προσωπική τους ευθύνη, γνωρίζοντας τις δυσκολίες και τους κινδύνους του αγώνα. Είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι για την διενέργεια εξετάσεων που θα πιστοποιήσουν την καλή τους υγεία και την ικανότητα συμμετοχής σε έναν αγώνα με τον βαθμό δυσκολίας του και δεν υποχρεούνται να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση. Οι διοργανωτές απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για οποιαδήποτε σωματική βλάβη ή θάνατο που ενδεχομένως προκληθεί στους αθλητές και γενικώς απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για την σωματική ακεραιότητα των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα ή συνέπεια αυτού. Η αίτηση συμμετοχής αποτελεί ταυτόχρονα και δήλωση απαλλαγής των διοργανωτών από κάθε ευθύνη για τα προαναφερθέντα.

ΑΝΑΒΟΛΗ- ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

Ενημέρωση για τυχόν αναβολή και μετάθεση του αγώνα σε άλλη ημερομηνία ή ακύρωση αυτού λόγω ανωτέρας βίας θα γίνει μέσω των Μ.Μ.Ε. και της επίσημης ιστοσελίδας του Π.Α.ΟΔ.Α.Π. (<http://www.paodap.gr>), του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>), του ΑΣΑΠ και του ΟΦΚΑ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Ο.Φ.Κ.Α.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Α.Σ.Α.Π.

ΞΕΝΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Φ. ΤΣΑΓΚΑΡΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΣΕΑΝ ΑΝ.Α

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Π.Α.Ο.Δ.Α.Π

ΜΠΡΙΑΝΗΣ Κ. ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΧΡ. ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΣ