

4^{ος}

ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΣ

αγώνας δρόμου



Προκήρυξη 4^{ου} Καποδιστριακού Δρόμου 2022

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Ζωγράφου και του ΠΜΣ της Ιατρικής Σχολής «Παγκόσμια Υγεία – Ιατρική των Καταστροφών» προκηρύσσει το 4^ο Αγώνα Δρόμου 10 km, καθώς και τον περιπατητικό δρόμο 4 km, εκτός σταδίου με την ονομασία:

«4^{ος} ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2022»

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: Κυριακή 15 Μαΐου 2022

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Πανεπιστημιούπολη Ιλίσια - Ζωγράφου.

Εκκίνηση 10 km: Ώρα 10:00 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία των Ιλισίων, είσοδος από οδό Ούλωφ Πάλμε.

Διαδρομή: 10 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

Τερματισμός: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

Εκκίνηση 4 km Περιπατητικού Δρόμου: Ώρα 10:10 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία των Ιλισίων, είσοδος από οδό Ούλωφ Πάλμε.

Διαδρομή: 4 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

Τερματισμός: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

Για τα ανωτέρω τίθεται χρονικό όριο τερματισμού 1 ώρα και 30 λεπτά για τον αγώνα των 10 km και 1 ώρα για το περιπατητικό βάδην των 4 km. Μετά από αυτό το χρονικό όριο οι αθλητές συνεχίζουν την προσπάθεια με δική τους ευθύνη.

3. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν στην υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού, ιατρικού ελέγχου.

4. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ- ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

10 km: Νικητές στα 10 km ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές, άνδρες/γυναίκες, της Γενικής Κατάταξης.

- Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα.

-Στους πρώτους δεύτερους και τρίτους νικητές/τριες της γενικής κατάταξης θα απονεμηθούν κύπελλα και μετάλλια απονομών.

- Στους πρώτους, δεύτερους και τρίτους νικητές/τριες ανά ηλικιακή κατηγορία (18-39, 40-49, 50-59 και 60+) θα απονεμηθούν μετάλλια απονομών.

Περιπατητικός Δρόμος 4 km:

-Σε όλους τους συμμετέχοντες που θα τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα.

5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή δρομείς που γυμνάζονται συστηματικά αλλά και αθλούμενοι δρομείς με χαμηλότερη εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν ηλικία ίση ή μεγαλύτερη των 18 ετών (γεννημένοι το 2004 ή νωρίτερα).

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά συμπληρώνοντας τη [φόρμα συμμετοχής](#), πληροφορίες στα τηλέφωνα 210 7276191 και 210 7276167.

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής που θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα λήγει στις 12 Μαΐου 2022.

Οι δηλώσεις συμμετοχής είναι **δωρεάν** και θα παραμείνουν ανοικτές μέχρι να συμπληρωθούν 500 εγγραφές (θα τηρηθεί αυστηρά η σειρά προτεραιότητας).

*** Για την συμμετοχή στον αγώνα θα ισχύουν οι ισχύουσες υγειονομικές διατάξεις για τον Covid-19.**

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ: Για την παραλαβή των αριθμών θα λειτουργήσει η γραμματεία των αγώνων την Κυριακή 15 Μαΐου από ώρα 8.00 έως 9.30.

6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από και τους Τεχνικούς υπευθύνους των αγώνων και τον Αλυτάρχη των αγώνων.
- Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά.
- Η διαδρομή είναι κυκλική, με αφετηρία και τερματισμό στην Πανεπιστημιούπολη (ο χάρτης της διαδρομής υπάρχει στην ιστοσελίδα **www.phed.uoa.gr**).
- Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβει η Ιατρική Υπηρεσία της Πανεπιστημιούπολης καθώς και ομάδα εθελοντών ιατρών του Πανεπιστημίου.
- Στη διαδρομή των 10 km θα υπάρχει σταθμός τροφοδοσίας των αθλητών στο 5^ο km.
- Για την άρτια διεξαγωγή του αγώνα θα χρησιμοποιηθούν επίσης εθελοντές, τόσο στον σταθμό τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.