

11^{ος} Πράσινος Ημιμαραθώνιος Δρόμος

Ο Αθλητικός Σύλλογος Λευκάδας «Φίλανδρος» σε συνεργασία με τον Δήμο Λευκάδας και την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων, προκηρύσσουν τον 11^ο Πράσινο Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου, 21.097 μέτρα, τους Αγώνες 5 και 10χλμ. καθώς και τον Αγώνα 1000μ. για μαθητές Δημοτικού (έτος γέννησης: 2012-2018). Ο Αγώνας τελεί υπό την αιγίδα της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ηπείρου και της ΕΟΣΛΜΑ-Υ.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 11 Μαΐου 2024.

Σημείο εκκίνησης – τερματισμού Αγώνων Ενηλίκων: Πνευματικό Κέντρο Δήμου Λευκάδας.

Ωρα εκκίνησης:

Ημιμαραθώνιος: 20:30 10χλμ: 18:45 5χλμ: 17:30

Σημείο εκκίνησης – τερματισμού Παιδικού Αγώνα: Κλειστό Γυμναστήριο Λευκάδας.

Ωρα εκκίνησης:

1000μ. Δημοτικού: 16:00
(Έτος Γεν.: 2011-2012)

1000μ. Δημοτικού: 16:10
(Έτος Γεν.: 2013-2014)

1000μ. Δημοτικού: 16:20
(Έτος Γεν.: 2015-2016)

Διαδρομή αγώνα: Η διαδρομή είναι επίπεδη, ασφάλτινη και το μεγαλύτερο μέρος της οποίας βρίσκεται σε προστατευόμενο περιβάλλον NATURA, μεγάλης οικολογικής σημασίας. Η διαδρομή είναι μετρημένη και πιστοποιημένη επίσημα από την AIMS (Association of International Marathons and Distance Races), θα αναγράφεται ανά 1 χιλιόμετρο, ενώ έχει μηδενική υψομετρική διαφορά. Καθ' όλο το μήκος της θα είναι φυλασσόμενη από την Τροχαία, το Λιμενικό Σώμα και τη Δημοτική Αστυνομία.

Κανονισμοί: Ισχύουν οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (IAAF). Όριο τερματισμού 180' για τον ημιμαραθώνιο, 45' για τον αγώνα 5χλμ και 80' για τον αγώνα 10χλμ. Μετά το πέρας των ανωτέρω ορίων ο αθλητής τρέχει αποκλειστικά με δική του ευθύνη.

Στον Ημιμαραθώνιο δρόμο είναι υποχρεωτικός ο φακός κεφαλής.

Δήλωση συμμετοχής: Γίνεται ηλεκτρονικά στο www.greenhalfmarathon.com.

Για να είναι έγκυρη η συμμετοχή θα πρέπει ο κάθε αθλητής και αθλήτρια να έχει δηλωθεί **μέχρι την Παρασκευή 19/04/2024. Μετά την ημερομηνία αυτή δεν υπάρχει δυνατότητα παραγγελίας τεχνικού T-shirt.**

Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν μέχρι την 29/02/2024 και είναι οικονομικά ολοκληρωμένες στο ενισχυμένο πακέτο, το όνομά τους θα αναγράφεται στο τεχνικό μπλουζάκι της διοργάνωσης!!!

Τεχνικό T-Shirt: Για τους αγώνες 5 & 10 χλμ κατά την εγγραφή υπάρχει η δυνατότητα παραγγελίας για το τεχνικό μπλουζάκι της διοργάνωσης με το ανάλογο αντίτιμο.

Μεταφορά: Από την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη στα ήδη υπάρχοντα δρομολόγια του ΚΤΕΛ για Λευκάδα οι ήδη εγγεγραμμένοι δρομείς έχουν έκπτωση 50% την οποία θα διασφαλίσουν επιδεικνύοντας την αστυνομική τους ταυτότητα την ημέρα παραλαβής του εισιτηρίου τους κατά το χρονικό διάστημα 9-13/05/2024. Καλό είναι όσοι ενδιαφέρονται να προβούν σε κράτηση θέσης νωρίτερα στα κατά τόπους πρακτορεία ΚΤΕΛ.

Διαμονή: Η Διοργάνωση έχει φροντίσει να πάρει έκπτωση από καταλύματα και ξενοδοχεία της περιοχής προκειμένου να εξυπηρετήσει το δρομικό και συνοδό κοινό. Επίσης για συλλόγους άνω

των 30 ατόμων, οι οποίοι θα μεταβούν με δικό τους λεωφορείο, υπάρχουν ειδικές τιμές για τις οποίες ο υπεύθυνος της εκδρομής πρέπει να έρθει σε επικοινωνία το συντομότερο με την διοργάνωση προκειμένου να γίνει εγκαίρως η κράτηση λόγω περιορισμένου αριθμού κλινών.

Κόστος συμμετοχής:

ΑΓΩΝΑΣ ΕΓΓΡΑΦΗ Βασικό Πακέτο:

Αριθμός Συμμετοχής
Δωρεάν Pasta Party
Μετάλλιο
Τροφοδοσία Αγώνα
Τροφοδοσία Τερματισμού

Ενισχυμένο Πακέτο:

Βασικό Πακέτο

+

Αναμνηστική Τεχνική Μπλούζα Αγώνα

21.097,5μ:	Ατομική	20€	
	Ομαδική	15€	
10000μ:	Ατομική	10€	18€
	Ομαδική	8€	15€

**ομαδική εγγραφή ισχύει για σύνολο άνω των 10 ατόμων.*

Στον Αγώνα 1000μ. το κόστος εγγραφής είναι 2€ και περιλαμβάνει τον αριθμό συμμετοχής, το μετάλλιο και την τροφοδοσία του τερματισμού.

Φιλανθρωπική συμμετοχή: μέρος του ποσού που θα συγκεντρωθεί από τις εγγραφές των 1000μ. θα διατεθεί για την ενίσχυση κοινωφελών ιδρυμάτων για τα οποία θα υπάρξει ανάλογη ενημέρωση.

Βραβεύσεις: Θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης και στους 3 αγώνες. Επίσης στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας όπως αναγράφονται παρακάτω. Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης δεν θα βραβεύονται στις επιμέρους κατηγορίες. Στον Αγώνα 1000μ. θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι μαθητές και οι 3 πρώτες μαθήτριες στις αναγραφόμενες ηλικιακές κατηγορίες. Σε όλους τους αθλητές και των 4 Αγώνων (21.097χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 1χλμ) που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

Κατηγορία θα συγκροτείται εφόσον συμμετέχουν τουλάχιστον 6 αθλητές. Σε αντίθετη περίπτωση η κατηγορία θα συγχωνεύεται στην αμέσως επόμενη, ή στην προηγούμενη αν πρόκειται για την τελευταία.

Κατηγορίες Ημιμαραθωνίου:

ΑΝΔΡΩΝ

1. 18 – 29 ετών
2. 30 – 39 ετών
3. 40 – 49 ετών
4. 50 – 59 ετών

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Έως 30 ετών
2. 31 – 40 ετών
3. 41– 50 ετών
4. 51 ετών και άνω

Χρηματικά Έπαθλα και ελίτ αθλητές: Θα υπάρξουν χρηματικά έπαθλα για τους έξι πρώτους άνδρες και τρεις πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας του ημιμαραθωνίου δρόμου. Απαραίτητη προϋπόθεση ο χρόνος των νικητών στους άνδρες να είναι μικρότερος από 1.12'00'' και στις γυναίκες μικρότερος από 1.21'00''. Πιο συγκεκριμένα:

ΑΝΔΡΩΝ

1 ^{ος} 500 €	Ρεκόρ Διαδρομής Ανδρών (<1.06'41'') :
2 ^{ος} 350 €	επιπλέον 200 € για τον 1 ^ο νικητή.
3 ^{ος} 250 €	
4 ^{ος} 200 €	Ρεκόρ Ανδρών (<1.05'30'') :
5 ^{ος} 150 €	επιπλέον 300 € για τον 1 ^ο νικητή.
6 ^{ος} 100 €	

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1 ^η 400 €	Ρεκόρ Διαδρομής Γυναικών (<1.18'00'') :
2 ^η 300 €	επιπλέον 200 € για την 1 ^η νικήτρια.
3 ^η 250 €	
4 ^η 200 €	Ρεκόρ Γυναικών (<1.14'40'') :
5 ^η 150 €	επιπλέον 300 € για την 1 ^η νικήτρια.
6 ^η 100 €	

Αν η εξάδα ανδρών και γυναικών γενικής στον ημιμαραθώνιο δεν συμπληρωθεί στους ανωτέρω χρόνους, τότε συνεχίζει μέχρι να συμπληρωθεί, με χρονικό όριο 1.18'00'' (ανδρών) και 1.30'00'' (γυναικών) και χρηματικό έπαθλο 100€ έκαστου αθλητή/τριας που θα συμπληρώσει την νικητήρια λίστα.

Ο πρώτος Έλληνας που θα τερματίσει θα πάρει επιπλέον 200€, ο δεύτερος 150€, ο τρίτος 100€. Απαραίτητη προϋπόθεση χρόνος τερματισμού μικρότερος από 1.10'32'' (ελληνικό ρεκόρ διαδρομής).

Οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες νικητές του προηγούμενου πράσινου ημιμαραθωνίου δρόμου (2022) είναι φιλοξενούμενοι της διοργάνωσης συμπεριλαμβανομένης της διαμονής και συμμετοχής τους. Επίσης ελίτ αθλητές στον ημιμαραθώνιο (άνδρες με χρόνο <1.12'00'' και γυναίκες <1.25'00'') με πιστοποιημένο χρόνο μέσα στο 2023 ή 2024, έχουν δωρεάν το πακέτο συμμετοχής τους. **Και για τις δύο ειδικές κατηγορίες αθλητών απαραίτητη προϋπόθεση είναι η έγκαιρη συμμετοχή τους και επικοινωνία με την διοργάνωση μέχρι την 31/03/2024.**

Ειδικές εκδηλώσεις: Στα πλαίσια των παράλληλων εκδηλώσεων την Κυριακή 12/05/2024, θα πραγματοποιηθεί **“Recovery Party”** με μουσική, χορό, παγοθεραπεία, θάλασσα και ότι άλλο χρειάζεται ο αθλητής για την καλύτερη δυνατή μεταγωνιστική αποκατάσταση. Επίσης την ημέρα του Αγώνα και ώρα 12:00-14:00 θα πραγματοποιηθεί δωρεάν **Pasta Party** για τους αθλητές που θα λάβουν μέρος, για το οποίο θα υπάρχει ενημέρωση κατά την παραλαβή των αριθμών.

Γενικά: Οι αριθμοί συμμετοχής θα δοθούν την παραμονή του αγώνα, 15:00-21:00 και την ημέρα του αγώνα, 09:00-16:00 στο Πνευματικό Κέντρο Λευκάδας. Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο, Λαϊκό Δρόμο Υγείας 5 χλμ και στον Αγώνα 10χλμ θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση.

Κάθε 2.5 χλμ. περίπου σε όλο το μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σταθμοί με νερά (2^ο, 5^ο, 7.5^ο, 10^ο, 13^ο, 15^ο, 18^ο, χιλιόμετρο), ενώ στο 10^ο θα υπάρχει και ισοτονικό. Οι αγώνες θα γίνουν με οποιοσδήποτε καιρικές συνθήκες.

Όλοι οι δρομείς θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα.

Υπεύθυνος Διοργάνωσης
Σπυρίδων Μαραγκός
Τηλ 6978693293

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε σωστά τον αριθμό συμμετοχής σας και κατά την διάρκεια του Ημιμαραθωνίου Δρόμου να περνάτε πάνω από τους ειδικούς τάπητες που θα συναντήσετε έτσι ώστε να καταγραφεί ο χρόνος σας.
- Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα υπάρχουν «λαγού» (pacers) από την αφετηρία οι οποίοι θα ακολουθούν σταθερό ρυθμό 4'15"/1000μ, 5'/1000μ και 5'40"/1000μ για τελικό χρόνο 1.30'00'', 1.45'00'' και 2.00'00'' αντίστοιχα. Αναγνωριστικό τους ο χρόνος σε μπαλόκι πράσινο ο 1.30'00'', κόκκινο ο 1.45'00'' και κίτρινο ο 2.00'00''.
- Σταθμοί ανεφοδιασμού θα υπάρχουν στα εξής χιλιόμετρα: 2, 5, 7.5, 10, 13, 15.5 και 18, ενώ ισοτονικό θα υπάρχει στο 10^ο χιλιόμετρο.
- Οι χρόνοι θα καταγράφονται ηλεκτρονικά στο:
 - 2,5^ο και 5^ο χλμ για τον Αγώνα 5χλμ,
 - 1^ο, 2^ο, 5^ο, 9^ο και 10^ο χλμ για τον Αγώνα 10^ο χλμ,
 - 2,5^ο, 5^ο, 10^ο, 12^ο, 17^ο, 20^ο και 21.097^ο χιλιόμετρο για τον Ημιμαραθώνιο.
- Αθλητής που δεν θα έχει καταγεγραμμένο χρόνο σε κάποιον από αυτούς τους σταθμούς θα ακυρώνεται αυτόματα.
- Όλη η διαδρομή είναι σημειωμένη ανά 1 χιλιόμετρο.
- Την ημέρα του αγώνα είναι καλύτερα να έχετε φάει τουλάχιστον 2.5 ώρες πριν την εκκίνηση. Είναι χρήσιμο να μην καταναλωθούν μεγάλες ποσότητες, να προτιμήσουμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (ψωμί, μέλι, μαργαρίνη, ζυμαρικά κλπ) και να αποφύγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Προκειμένου να διατηρήσουμε καθαρό το περιβάλλον το οποίο θα τρέξουμε αλλά και να δώσουμε στην εκδήλωση το οικολογικό μήνυμα το οποίο πρεσβεύει σαν οικολογικός δρόμος προσπαθήστε να πετάτε τα απορρίμματα (μουκαλάκια νερού, ισοτονικά κλπ) στους ειδικούς κάδους που θα υπάρχουν στην διαδρομή.
- Λόγω της ιδιαίτερα ζεστής περιόδου που διεξάγονται οι Αγώνες προσπαθήστε να πίνετε συχνά νερό και να βρέχεστε καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα.
- Προτιμήστε ανοιχτόχρωμα ρούχα, τη χρήση καπέλου ή/και αντηλιακού για τους αγώνες 5&10 χλμ.
- Οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε αδιαθεσία, ζάλη, δυσφορία ή υποστείτε τραυματισμό ενημερώστε κάποιον από τους εθελοντές οι οποίοι θα βρίσκονται στους σταθμούς και την διαδρομή του αγώνα πεζοί, σε ποδήλατο αλλά και μοτοσικλέτα.
- Στον τερματισμό θα υπάρχει το μετάλλιο και το ισοτονικό σας ενώ για την παραλαβή της τσάντας δώρου και του διπλώματος θα τα παραλαμβάνεται από ειδικό χώρο με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σας.
- Στον τερματισμό θα υπάρχει επίσης χώρος φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης για τους αθλητές του Ημιμαραθωνίου.
- Τον ρουχισμό σας θα μπορείτε να τον παραλαμβάνετε από τον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.
- Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα Υγείας και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες-σες τρέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.
- Την 10-12 Μαΐου 2024 ο κάθε αθλητής με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του, μπορεί να έχει έκπτωση για δύο άτομα σε συμβεβλημένα εστιατόρια της Λευκάδας. Η λίστα με τα εστιατόρια αναρτάται στο παρών έντυπο. Η παρούσα προσφορά δεν ισχύει για τους συμμετέχοντες του Αγώνα των 1000μ.
- Οι φωτογραφίες και τα βίντεο της εκδήλωσης αλλά και των Αγώνων θα αναρτηθούν στο www.greenhalfmarathon.com την 20 Μαΐου 2024.

- Η εκδήλωση της 11/05/2024 θα αναμεταδίδεται ζωντανά στο www.greenhalfmarathon.com από 18:00 έως 21:15.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

Σε κάθε δρομέα θα δοθεί ένας αριθμός συμμετοχής (βλέπε εικόνα), στο πίσω μέρος του οποίου θα υπάρχει ένα αυτοκόλλητο bar code που είναι ο ηλεκτρονικός αριθμός χρονομέτρησης του αθλητή. Κάθε δρομέας είναι υποχρεωμένος να τοποθετήσει τον αριθμό συμμετοχής του στο μπροστά μέρος της φανέλας και να το στερεώσει καλά στις 4 γωνίες **δίχως να αλλοιώσει το bar code** (να μην το τρυπήσει, να μην το τσαλακώσει κλπ). Μόνο τότε θα συμμετέχει έγκυρα στον αγώνα και θα συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα.

Πώς να στερεώσω σωστά τον αριθμό συμμετοχής (bib number) μου;

Η Ηλεκτρονική Χρονομέτρησή σας για αυτόν τον αγώνα θα γίνει με το ChronoTrack B-Tag:
Ένα bib tag, μιας χρήσης.
Για να λάβετε χρόνο, παρακαλώ φροντίστε, ώστε το bib να είναι...

- Εμφανής στο εμπρός μέρος του κορμού
- Στερεωμένο και στις 4 γωνίες (ώστε να μην τσαλακώνεται)
- Να μην καλύπτετε (μπουφάν, ζώνες, μπουκάλια με υγρά)

FRONT OF BIB

CHRONOTRACK
1234
www.chronotrack.com

BACK OF BIB

MEDICAL INFORMATION

Εννομήστε τον αριθμό του αθλητή (BIB NUMBER):

Name: _____

Relative: _____ Phone: _____

Mail address, if different from above: _____

Physician: _____ Phone: _____

Current Medical Ailment: _____

Existing Medical Conditions: _____

Current Last Name: _____

Allergies: _____

Other Information: _____

1234 BIB NUMBER

CHRONOTRACK B-TAG

Υπεύθυνος Διοργάνωσης

Σπυρίδων Μαραγκός

Τηλ 6978693293