

«ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ 29 ΜΑΪΟΥ 2016»

Οδηγίες Αγώνων – Όροι Συμμετοχής – Περιγραφή Αγώνων

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Για την εγγραφή στις διαδρομές των 4 χλμ & 8 χλμ, της Παιδικής Διαδρομής (900μ.) και της Παιδικής Διαδρομής του Ειδικού Σχολείου (400 μ.), απαιτείται η συμπλήρωση της σχετικής έντυπης αίτησης που μπορείτε να προμηθευθείτε καθημερινά από 10 έως 23 Μαΐου 2016 (09:00 έως 13:00), από το «Ευγενίδειο» Κέντρο Πολιτισμού, Αθλητισμού, Νεολαίας, Παιδείας και Περιβάλλοντος του Δήμου Διδυμοτείχου και τις Λέσχες Αξιωματικών Φρουράς Διδυμοτείχου και Ορεστιάδας (11:00 έως 13:00, 18:00 έως 20:30). Επίσης μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) της ιστοσελίδας του Δήμου Διδυμοτείχου (info@didymoteicho.gr)

Περιορισμένος αριθμός εγγραφών μπορεί να γίνει και μέχρι μισή ώρα πριν από την έναρξη των Αγώνων, από τη Γραμματεία στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στους Αγώνες είναι Δωρεάν. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες και οι παριστάμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν τρόφιμα μεγάλης διάρκειας κατά την ημέρα του αγώνα σε διαμορφωμένο χώρο εντός του γηπέδου, τα οποία θα αποδοθούν στο Κοινωνικό Παντοπωλείο και στην Τράπεζα Αγάπης της Ιεράς Μητρόπολης Διδυμοτείχου, Ορεστιάδος και Σουφλίου.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Σε περίπτωση που κάνετε online εγγραφή ή δηλώσετε το email σας στην έντυπη αίτηση συμμετοχής που θα συμπληρώσετε, θα λάβετε ηλεκτρονική ενημέρωση για την επιβεβαίωση της εγγραφής σας.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΛΟΙΠΟΥ ΥΛΙΚΟΥ – ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Όλοι οι δρομείς που θα έχουν εγγραφεί θα πρέπει να παραλάβουν τις Οδηγίες των Αγώνων και τον αριθμό συμμετοχής τους από τα σημεία εγγραφής (Ευγενίδειο, Λέσχες) την Παρασκευή 27 Μαΐου 2016 και το Σάββατο 28 Μαΐου 2016 (09:00 έως 13:00). Επιπλέον θα υπάρχει δυνατότητα παραλαβής του αριθμού συμμετοχής και από την Γραμματεία του αγώνα στο γήπεδο Διδυμοτείχου την ημέρα του αγώνα 29 Μαΐου μέχρι μισή ώρα πριν την έναρξη.

Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής γίνεται με επίδειξη του email που έχει λάβει προηγουμένα ο δρομέας (εφόσον έχει δηλώσει διεύθυνση email) για την

επιβεβαίωση της εγγραφής, και της αστυνομικής του ταυτότητας ή άλλου αντίστοιχου εγγράφου(διαβατήριο, δίπλωμα οδήγησης κλπ).

Για τον δρομέα που αδυνατεί να παραλάβει ο ίδιος τον αριθμό συμμετοχής του υπάρχει η δυνατότητα παραλαβής του από άλλο άτομο. Στη περίπτωση αυτή, το άτομο που θα παραλάβει θα πρέπει να έχει μαζί του μία απλή φωτοτυπία της ταυτότητας ή άλλου επίσημου εγγράφου του δρομέα και αντίγραφο του email με την επιβεβαίωση της εγγραφής.

Ο κάθε δρομέας παραλαμβάνει φάκελο που περιλαμβάνει (ισχύει για τους συμμετέχοντες στους αγώνες 4χλμ & 8χλμ):

Τον αριθμό συμμετοχής του

Παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής

Αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής για την τσάντα του δρομέα

Χάρτη διαδρομής με τις Τεχνικές Οδηγίες του αγώνα

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Αγαπητοί Δρομείς,

Για να απολαύσετε πραγματικά τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής σε κάποιον από τους «ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ» θα πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς την ημέρα του αγώνα έτσι ώστε να μη θέσετε τον εαυτό σας σε τυχόν κίνδυνο.

Ως Οργανωτική Επιτροπή των αγώνων είμαστε οργανωτικά και ηθικά, υποχρεωμένοι να επιστήσουμε την προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες στα παρακάτω σημεία.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν πως, είτε έχουν κάνει ιατρικό check up, ιδιαίτερα καρδιολογικό, είτε όχι, είτε υπάρχει προηγούμενο πάσης φύσεως ιατρικό πρόβλημα, σε κάθε περίπτωση, η ευθύνη συμμετοχής ή μη βαραίνει αποκλειστικά τον συμμετέχοντα - δρομέα.

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση και ξεκουραστείτε από νωρίς της προηγούμενης ημέρας. Ετοιμάστε αποβραδís τα απαραίτητα για τη συμμετοχή σας. Το δείπνο της προηγούμενης ημέρας θα πρέπει να είναι ελαφρύ και αναλογικά, πλούσιο σε υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες). Να μην ξεχάσετε την ενυδάτωσή σας, ιδιαίτερα, αν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται

υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη κατά τις προηγούμενες ημέρες.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα και αν πρόκειται για κάτι που επιθυμείτε διακαώς και προετοιμαστήκατε γι αυτό σκληρά. Τα περισσότερα ιατρικά περιστατικά συμβαίνουν σε αθλητές οι οποίοι, παρόλο που δε αισθάνονται καλά, συμμετέχουν κανονικά, διότι δεν θέλουν να χάσουν το συγκεκριμένο αθλητικό γεγονός. Αν νιώθετε ότι έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, αν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, παρακαλούμε μην λάβετε μέρος σε κανένα αγώνα δρόμου. Να μην ρισκάρете την υγεία σας.

Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες στα πόδια σας.

Γευματίστε σχετικά νωρίς (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες) ώστε να έχετε χωνέψει.

Ξεκινήστε έγκαιρα από τον τόπο διαμονή σας για την Αφετηρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει stress.

Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό.

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Να θυμάστε ότι, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του αγώνα και κατ'επέκταση της επιβάρυνσης του οργανισμού τόσο αυξάνεται η σημασία της σωστής και τακτικής ενυδάτωσης και της κατάλληλης τροφοδοσίας. Να πίνετε τακτικά υγρά, αλλά να μην το παρακάνετε. Μην παίρνεται περισσότερα υγρά από αυτά που νιώθετε ότι χρειάζεστε. Να προτιμάτε τα σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει σε άλλες διοργανώσεις ή στην καθημερινή σας προπόνηση. Να προτιμάτε τα ρευστά και παχύρευστα σκευάσματα που αφομοιώνονται ευκολότερα από τον οργανισμό.

Τρέξτε ανάλογα με το επίπεδο της προετοιμασίας σας, ή τρέξτε χωρίς να πιέζεται τον εαυτό σας, ιδιαίτερα αν το επίπεδο της προετοιμασίας σας για τον αγώνα στον οποίο συμμετέχετε δεν είναι ικανοποιητικό. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιθανότερο είναι να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του αγώνα χωρίς να χρειαστείτε κάποια ιατρική βοήθεια.

Ιατροί θα καλύψουν υγειονομικά τον αγώνα και εθελοντές θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής για να σας παρέχουν τη απαραίτητη βοήθεια αν την χρειαστείτε.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε τον αγώνα, μη σταθείτε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά αν αισθάνεστε ότι ζαλίζετε και πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε αυτά που χάθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Πηγαίνετε στο χώρο που θα παραλάβετε τα πράγματά σας, όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και φορέστε στεγνά και ζεστά ρούχα. Στη συνέχεια, φροντίστε να πίνετε υγρά, αλλά με αργό ρυθμό. Φροντίστε να φάτε λίγο αργότερα, πάντα με τον ίδιο αργό ρυθμό. Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθανθείτε ατονία, ζάλη, αδυναμία να κινηθείτε, αναζητήστε αμέσως το παρευρισκόμενο ιατρικό προσωπικό.

ΟΡΙΟ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για να συμμετάσχει κάποιος στους Αγώνες 4 χλμ και 8 χλμ θα πρέπει να έχει συμπληρώσει το 14ο έτος της ηλικίας του, ενώ ο Αγώνας Παιδιών απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 9-13 ετών (μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού και Α' Γυμνασίου).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ωρα εκκίνησης των Αγώνων 4 χλμ και 8 χλμ: 18:30 μμ (Δημ. Στάδιο Διδ/χου)

Ωρα εκκίνησης Αγώνα Παιδιών (900 περίπου μέτρα): 18:45 μμ (Μεραρχία Διδ/χου)

Ωρα εκκίνησης Αγώνα Παιδιών Ειδικού Σχολείου (400 μέτρα): 19:00 μμ (Δημ. Στάδιο Διδ/χου)

ΑΦΕΤΗΡΙΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Οι Αγώνες 4 χλμ και 8 χλμ θα έχουν εκκίνηση και τερματισμό το Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

Η διαδρομή, ο γύρος απόστασης 4 χλμ, είναι η εξής:

Εκκίνηση από το Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου, με κατεύθυνση νότια ακολουθώντας τις οδούς: 25^{ης} Μαΐου – Βασ. Γεωργίου – Δεξιά στροφή πριν τη γέφυρα Ερυθροποτάμου στην οδό Λαβάρων – Αγίας Μαρίας – Βασ. Αλεξάνδρου – Πλατεία Δημοκρατίας – Ελ. Βενιζέλου - 25^{ης} Μαΐου και Τερματισμός στην αψίδα Εκκίνησης/Τερματισμού στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

Οι δρομείς του Αγώνα 8 χλμ μετά την οδό Ελ. Βενιζέλου ακολουθούν ξανά τη διαδρομή προς οδό Βασ. Γεωργίου και στην ουσία κάνουν δύο γύρους του Κάστρου για να τερματίσουν, ενώ οι δρομείς του Αγώνα 4 χλμ μόνον ένα.

Η εκκίνηση της Παιδικής Διαδρομής 900 μ. θα γίνει από την Κεντρική Πύλη της XVI Μ/Κ Μεραρχίας Πεζικού «ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ» επί της οδού Νίκης και θα ακολουθήσει το δρομολόγιο: Νίκης – στροφή δεξιά στην οδό Δανιηλίου – 5^ο Δημοτικό Σχολείο – στροφή αριστερά στην οδό Ορεστιάδος - 25^{ης} Μαΐου και Τερματισμός στην αψίδα Εκκίνησης/Τερματισμού στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δικά τους μέσα στο χώρο εκκίνησης του Αγώνα και θα πρέπει να βρίσκονται εκεί τουλάχιστον μισή ώρα πριν την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή οι δρομείς για τους Αγώνες 4 χλμ και 8 χλμ στις 18:00 μμ και οι δρομείς του Αγώνα Παιδιών στις 18:15 μμ.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ (για τους Αγώνες 4 χλμ και 8 χλμ)

Πριν ξεκινήσετε από το στίπι σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

1. Τον Αριθμό Συμμετοχής σας
2. Τις παραμάνες για τον αριθμό συμμετοχής σας
3. Τσάντα για τα ρούχα, με τον χάρτινο αυτοκόλλητο του αριθμού σας κολλημένο πάνω της

• Για τον Αγώνα Παιδιών δεν υπάρχει παράδοση Τσάντας για τα ρούχα

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πάνω στην Τσάντα θα πρέπει να φαίνεται ευκρινώς κολλημένος (στο σημείο που υποδεικνύεται) ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή θα πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

ΧΩΡΟΙ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Όλοι οι δρομείς θα μπορούν να προθερμαίνονται στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η τσάντα με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, θα πρέπει να έχει παραδοθεί 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα στον οποίο συμμετέχει, στους χώρους που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή κοντά στην Εκκίνηση/Τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου. Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της 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 (Blocks Εκκίνησης)

Το αργότερο 15 λεπτά πριν την εκκίνηση, όλοι οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης. Οι δρομείς παρακαλούνται, επιδεικνύοντας αθλητικό ήθος και ευαγώνιζεσθαι, να παραχωρήσουν αυτή τη θέση στους αθλητές που θα αγωνιστούν για διακρίσεις.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό θα παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα 4 χλμ και 8 χλμ στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό, καθώς και περίπου στη μέση της διαδρομής, στα 2,5 χλμ (Αγία Μαρίνα).

Στον Αγώνα Παιδιών, εμφιαλωμένο νερό θα παρέχεται στον Τερματισμό.

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ

Δημοτικές Τουαλέτες για την εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων υπάρχουν στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι διεθνείς κανονισμοί των IAAF/AIMS και του ΣΕΓΑΣ για τους Αγώνες Δρόμου. Οι κριτές και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς Αριθμό Συμμετοχής.

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.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Έπαθλα (κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των Αγώνων 4 χλμ & 8 χλμ.

ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΧΩΡΟ – ΣΤΑΘΜΟ

ΕΚΚΙΝΗΣΗ: MED, WC, Νερό

2,5χλμ - 5χλμ - 7,5 χλμ: Νερό

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: MED, WC, Νερό, Μπανάνες, Ισοτονικά

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

- ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΜΑΘΗΤΕΣ - ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ Δ΄ - Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΚΑΙ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.

- Ο ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ 900μ. ΠΕΡΙΠΟΥ

- ΣΚΟΠΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ Ο ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

- ΝΙΚΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ ΣΥΜΜΕΧΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΘΑ ΔΟΘΕΙ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΟΥΝ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ Η ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ:

Τα παιδιά ή οι εκπρόσωποί τους πρέπει να παραλάβουν τον αριθμό συμμετοχής από τα σημεία εγγραφής (Ευγενίδειο, Λέσχες Αξιωματικών) την Παρασκευή 27 Μαΐου 2016 και το Σάββατο 28 Μαΐου 2016 (09:00 έως 13:00).

Για τις ομαδικές εγγραφές μπορεί εκτός από τα παιδιά να παραλαμβάνει τους αριθμούς και ένας μόνο εκπρόσωπος του σχολείου, σωματείου κ.λ.π.

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ: 18:45

ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Η εκκίνηση της Παιδικής Διαδρομής 900 μ. θα γίνει από την Κεντρική Πύλη της XVI Μ/Κ Μεραρχίας Πεζικού «ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ» επί της οδού Νίκης και θα ακολουθήσει το δρομολόγιο: Νίκης – στροφή δεξιά στην οδό Δανιηλίου – 5^ο Δημοτικό Σχολείο – στροφή αριστερά στην οδό Ορεστιάδος - 25^{ης} Μαΐου και Τερματισμός στην αψίδα Εκκίνησης/Τερματισμού στο Δημοτικό Στάδιο Διδυμοτείχου.

ΧΩΡΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ: Κεντρική Πύλη της XVI Μ/Κ Μεραρχίας Πεζικού «ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ» επί της οδού Νίκης.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Τα συμμετέχοντα παιδιά μεταβαίνουν με δικά τους μέσα στο χώρο συγκέντρωσης πριν την εκκίνηση του αγώνα.

Τα παιδιά που θα συμμετάσχουν στον αγώνα θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο συγκέντρωσης 45 λεπτά πριν από την έναρξη του αγώνα, δηλαδή το αργότερο στις 18.00. Εκεί θα τα παραλάβουν εθελοντές της διοργάνωσης και θα τα προετοιμάσουν για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ:

Σε όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό θα τους δοθεί το ΜΕΤΑΛΛΙΟ τους και εμφιαλωμένο νερό.

Από το σημείο αυτό θα τα παραλάβουν και οι γονείς τους.

Σας Ευχόμαστε καλή επιτυχία!