

Αθλητική Διοργάνωση-Προκήρυξη 2019

13^{ος} ΓΥΡΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 30-10-5 ΧΛΜ

Η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «**LIMNI**» και ο Αθλητικός Όμιλος «**ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**», σε συνδιοργάνωση με την **Περιφέρεια Ηπείρου**, τον **Δήμο Ιωαννιτών**, και με την υποστήριξη **τοπικών φορέων, αθλητικών και πολιτιστικών συλλόγων** της πόλης σας **προσκαλούν σε:**

Αγώνες δρόμου και παράλληλων εκδηλώσεων που θα πραγματοποιηθούν στα Ιωάννινα και περιλαμβάνουν:

ΣΑΒΒΑΤΟ 21/09/2019	ΚΥΡΙΑΚΗ 22/09/2019
ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΒΙΛΗ	ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΒΙΛΗ
<ul style="list-style-type: none">• Παραλίμνια Διαδρομή «μαμά- καρότσι»• Αγώνας Δρόμου 5 χλμ.• Παραλίμνια Διαδρομή 1.000 μ. για ΑμεΑ	<ul style="list-style-type: none">• Αγώνας Δρόμου 30 χλμ.• Αγώνας Δρόμου 10 χλμ.• Δυναμικό βάρη 30 χλμ.

Η διοργάνωση έχει σαν κύριο στόχο την ανάδειξη και προβολή της Λίμνης Παμβώτιδας, την ανάπτυξη του λαϊκού μαζικού αθλητισμού, του εθελοντισμού και του πολιτισμού.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1.Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2019

1.1. Αγώνας δρόμου 30 χλμ.

Αφετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ωρα εκκίνησης: 9:00 π.μ.

Χρονικό όριο: 4:30 ώρες

(Όποιος αθλητής μετά το πέρας των 13:00 δεν έχει περάσει από την διασταύρωση Ακτής Μιαούλη και Βογιάννου, θα συνεχίσει την διαδρομή του από τον παραλίμνιο πεζόδρομο, σύμφωνα με την οδηγία του κριτή του αγώνα και θα τερματίσει με δική του ευθύνη).

Περιγραφή Διαδρομής: Πλατεία Μαβίλη → Λεωφ. Καραμανλή → Κουντουριώτη → Παπανδρέου → 8^{ης} Μεραρχίας → Πέραμα → Είσοδος προς Αμφιθέα → Είσοδος προς Λογγάδες → Διασταύρωση Βασιλικής → Διασταύρωση Δροσοχωρίου → Διασταύρωση Καστρίτσας → Διασταύρωση προς ξύλινα γεφυράκια → Παραλίμνιος πεζόδρομος → μικρή παράκαμψη σε οδό Βογιάννου → Ακτή Μιαούλη → Γαριβάλδη → Διονυσίου Φιλοσόφου → τερματισμός Πλατεία Μαβίλη.

- Η διαδρομή είναι πιστοποιημένη από τους IAAF/AIMS

Δικαίωμα Συμμετοχής: Έχουν όλοι οι αθλητές-τριες άνω των 18 ετών. Οι αθλητές πρέπει να πραγματοποιήσουν ιατρικό έλεγχο με δική τους ευθύνη. Επίσης να γνωρίζουν ότι τρέχουν στον αγώνα με τη δική τους ευθύνη.

Χρονομέτρηση: Ηλεκτρονική

Τροφοδοσία: Θα υπάρχουν 12 σταθμοί τροφοδοσίας ανά 2,5 χλμ επί της διαδρομής.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Παρακαλούνται οι δρομείς να αφήνουν τα μπουκάλια και τα ποτήρια στη δεξιά πλευρά του δρόμου, για να είναι εύκολη η συλλογή τους, ώστε να οδηγηθούν για ανακύκλωση.

Κατηγορίες: Ανδρών-Γυναϊκών:

1. Μέχρι 34 ετών
2. 35 έως 39 ετών
3. 40 έως 44 ετών
4. 45 έως 49 ετών
5. 50 έως 54 ετών
6. 55 έως 59 ετών
7. 60 έως 64 ετών
8. 65 ετών και άνω

Σε περίπτωση μη συμπλήρωσης ικανού αριθμού αθλητών-τριών σε κάποια από τις κατηγορίες θα ισχύουν οι δεκαετίες. Οι νικητές-τριες της γενικής βαθμολογίας δε θα βραβευθούν και στην κατηγορία τους.

Έπαθλα - Απονομές: Σε όλους όσοι τερματίσουν, θα δοθούν αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα του αγώνα.

Στη γενική βαθμολογία αντρών-γυναικών θα απονεμηθεί κύπελλο στον 1ο νικητή. Μετάλλιο και δίπλωμα στους τρεις πρώτους αθλητές-τριες.

Χρηματικά έπαθλα: Θα δοθούν στους 3 πρώτους νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης. Τα ποσά θα είναι 600€, 300€ και 150€ αντίστοιχα.

Στις κατηγορίες (πενταετίες) θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι αθλητές-τριες με μετάλλιο και δίπλωμα.

Τιμητικές βραβεύσεις θα δοθούν στον μεγαλύτερο ηλικιακά αθλητή-τρια που θα τερματίσει στα 30 χλμ. Απονομή των επάθλων θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του τερματισμού με το πέρας του αγώνα (περίπου 12:30 μ.μ.).

Αναλυτικές πληροφορίες του χάρτη με τη διαδρομή και την τροφοδοσία μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης www.ioanninalakerun.gr

1.2. Δυναμικό Βάδισμα 30 χλμ.

Αφετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ώρα εκκίνησης: 7:00 π.μ.

Για τους βαδιστές ισχύουν οι ίδιοι κανονισμοί και παροχές με τους δρομείς των 30 χλμ. Η διαδρομή είναι η ίδια με τον αγώνα δρόμου εκτός από μία μικρή αλλαγή στην αρχή της διαδρομής, για λόγους ασφάλειας των βαδιστών.

Χρονικό όριο: 6:30 ώρες

Έπαθλα: Σε όλους όσοι τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα του αγώνα.

1.3. Αγώνας Δρόμου 10 χλμ.

Αφετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ώρα εκκίνησης: 8:50 π.μ.

Περιγραφή Διαδρομής: Πλατεία Μαβίλη → Διονυσίου Φιλοσόφου → Γαριβάλδη → Ακτή Μιαούλη προς Παραλίμνιο Πάρκο → παραλίμνιος Πεζόδρομος και αναστροφή πριν το 2ο ξύλινο γεφυράκι και πίσω προς Ακτή Μιαούλη → Γαριβάλδη → Διονυσίου Φιλοσόφου και τερματισμός στην Πλατεία Μαβίλη.

Δικαίωμα Συμμετοχής: Έχουν όλοι οι αθλητές-τριες που είναι γεννημένοι το 2007 και πριν, άνω των 12 ετών (οι ανήλικοι μόνο με έγγραφη δήλωση του γονέα, η οποία θα παραδοθεί κατά την παραλαβή του αριθμού ή στο γραφείο του συλλόγου) . Οι αθλητές πρέπει να πραγματοποιήσουν ιατρικό έλεγχο με δική τους ευθύνη. Επίσης να γνωρίζουν ότι τρέχουν στον αγώνα με την δική τους ευθύνη.

Χρονομέτρηση: Ηλεκτρονική

Χρονικό όριο: 90 λεπτά.

Σταθμοί Τροφοδοσίας Νερού: Στα 2,5 χλμ – 5 χλμ - 7,5 χλμ. και στον τερματισμό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Παρακαλούνται οι δρομείς να αφήνουν τα μπουκάλια και τα ποτήρια στη δεξιά πλευρά του δρόμου, για να είναι εύκολη η συλλογή τους, ώστε να οδηγηθούν για ανακύκλωση.

Κατηγορίες:

A. Ανδρών-Γυναικών:

1. Μέχρι 39 ετών
2. 40 έως 49 ετών
3. 50 έως 59 ετών
4. 60 ετών και άνω

B. Ανηλίκων:

1. Μαθητών-τριων Γυμνασίου (2007-2005)
2. Μαθητών-τριων Λυκείου (2004-2002)

Έπαθλα - Απονομές: Σε όλους όσοι τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα του αγώνα.

Στην γενική βαθμολογία ανδρών-γυναικών θα απονεμηθεί κύπελλο στον 1ο νικητή-τρια. Μετάλλιο και δίπλωμα στους τρεις πρώτους αθλητές-τριες.

Η απονομή των επάθλων θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του τερματισμού με το πέρας του αγώνα (περίπου 12:30μ.μ.).

Αναλυτικές πληροφορίες του χάρτη με τη διαδρομή και την τροφοδοσία μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης www.ioanninalakerun.gr

2. Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2019

2.1. Αγώνας Δρόμου 5 χλμ.

Αφετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ωρα εκκίνησης: 18:30

Περιγραφή Διαδρομής: Πλατεία Μαβίλη → Διονυσίου Φιλοσόφου → Γαριβάλδη → Ακτή Μιαούλη → αναστροφή στο Ξενοδοχείο Du Lac και πίσω προς Ακτή Μιαούλη → Γαριβάλδη → Διονυσίου Φιλοσόφου και τερματισμός στην Πλατεία Μαβίλη.

Δικαίωμα Συμμετοχής: Έχουν όλοι οι αθλητές-τριες που είναι γεννημένοι το 2007 και πριν, άνω των 12 ετών (οι ανήλικοι μόνο με έγγραφη δήλωση του γονέα, η οποία θα παραδοθεί κατά την παραλαβή του αριθμού ή στο γραφείο του συλλόγου) . Οι αθλητές πρέπει να πραγματοποιήσουν ιατρικό έλεγχο με δική τους ευθύνη. Επίσης να γνωρίζουν ότι τρέχουν στον αγώνα με την δική τους ευθύνη.

Χρονομέτρηση: Ηλεκτρονική

Χρονικό όριο: 60 λεπτά

Κατηγορίες:

A. Ανδρών - Γυναικών

1. Μέχρι 39 ετών
2. 40 έως 49 ετών
3. 50 έως 59 ετών
4. 60 ετών και άνω

B. Ανηλίκων

1. Μαθητών-τριων Γυμνασίου (2007-2005)

2. Μαθητών-τριων Λυκείου (2004-2002)

Έπαθλα - Απονομές: Σε όλους όσοι τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα του αγώνα. Στην γενική βαθμολογία αντρών-γυναικών θα απονεμηθεί κύπελλο στον 1ο νικητή-τρια. Μετάλλιο και δίπλωμα στους τρεις πρώτους αθλητές-τριες των παραπάνω κατηγοριών. Η απονομή των επάθλων θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του τερματισμού με το πέρας του αγώνα (περίπου 20:00 μ.μ.).

Αναλυτικές πληροφορίες και χάρτη με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο επίσημο site της διοργάνωσης www.ioanninalakerun.gr

2.2. Παραλίμνια διαδρομή «Μαμά – Καρότσι» 1000 μ.

Αφιετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ωρα Αγώνα: 18:00

Δικαίωμα Συμμετοχής: Όλες οι μαμάδες με το καρότσι και τα παιδιά τους (Δωρεάν)

2.3. Παραλίμνια Διαδρομή 1.000 μ. για ΑμεΑ

Αφιετηρία - Τερματισμός: Πλατεία Μαβίλη, Μώλος Ιωάννινα.

Ωρα Αγώνα: 17:30

Δικαίωμα Συμμετοχής: Ανοιχτή πρόσκληση συμμετοχής σε φορείς ΑμεΑ. Οι ανήλικοι αθλητές πρέπει απαραίτητα να καταθέσουν στην γραμματεία υπεύθυνη δήλωση του γονέα για την συμμετοχή τους στον παραλίμνιο δρόμο αγώνα. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Έπαθλα: Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν αναμνηστικό μετάλλιο και μπλουζάκι (t-shirt) του αγώνα.

3. Κίνητρα συμμετοχής

Χρηματικά έπαθλα στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες της γενικής κατάταξης του δρόμου των 30 χλμ. Τα ποσά θα είναι 600€, 300€ και 150€ αντίστοιχα.

4. Δηλώσεις Συμμετοχής – Τρόποι Εγγραφής – Είδη Εγγραφής

4.1. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής για τον 13ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων, θα πρέπει να γίνουν μέχρι τη **Δευτέρα 9 Σεπτεμβρίου 2019 και ώρα 16:00.**

Προσοχή: Δε θα πραγματοποιούνται εγγραφές (ηλεκτρονικές - on line & έντυπες) την εβδομάδα που προηγείται και την ημέρα του αγώνα. Εγγραφές θα πραγματοποιούνται εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες, αποκλειστικά τις ημέρες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών.

4.2. Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε:

α. **Με online εγγραφή:** <http://www.ioanninalakerun.gr/pages/participation>

β. **Με αποστολή της έντυπης δήλωσης** στο e-mail στο: office@ioanninalakerun.gr.

γ. **Αυτοπροσώπως:** Στα σημεία εγγραφής που θα ανακοινωθούν

6. Πακέτο Συμμετοχής

Το Πακέτο Συμμετοχής περιλαμβάνει:

1. Τεχνικό μπλουζάκι του αγώνα για τον αγώνα των 30 χλμ. (αναμνηστικό T-shirt για τους υπόλοιπους)
2. Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip.
3. Αριθμό Συμμετοχής δρομέα
4. Συλλεκτικό αναμνηστικό μέταλλο τερματισμού
5. Αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής
6. Ενεργειακή τροφοδοσία διαδρομής
7. Ιατρικές υπηρεσίες
8. Φωτογραφίες

7. Τρόποι Πληρωμής

- **Online μέσω PayPal**

Συμπληρώνοντας την online φόρμα εγγραφής έχετε τη δυνατότητα να πληρώσετε το αντίτιμο της συμμετοχής σας, απευθείας μέσω της υπηρεσίας του PayPal, με χρήση πιστωτικής κάρτας.

- **Κατάθεση μέσω Τραπέζης**

Μπορείτε να πληρώσετε την συμμετοχή σας με κατάθεση στον ακόλουθο τραπεζικό λογαριασμό της Τράπεζας Πειραιώς:

IBAN: GR1801724070005407083323346

Αρ. Λογαριασμού: 5407 - 083323 - 346

Δικαιούχος: LIMNI

Αιτιολογία: Να αναγράφεται οπωσδήποτε το όνομα του Δρομέα που συμμετέχει, στα ομαδικά να αναγράφεται το όνομα του αρχηγού.

- **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ – ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΕΩΝ:** Ακυρώσεις συμμετοχών γίνονται δεκτές μόνο κατόπιν γραπτής αίτησης και μόνο μέχρι τις 24 Αυγούστου 2019. Μετά από αυτή την ημερομηνία, κανένα αίτημα ακύρωσης συμμετοχής δε θα γίνεται δεκτό. Σε περίπτωση ακύρωσης, το αντίτιμο συμμετοχής επιστρέφεται στον αιτούντα, με παρακράτηση 2 ευρώ (αντίτιμο τραπεζικών συναλλαγών). Οι επιστροφές χρημάτων πραγματοποιούνται περίπου έναν μήνα μετά τον αγώνα.

Τιμολόγιο παροχής υπηρεσιών εκδίδεται μόνο εφόσον ζητηθεί και απαιτείται η καταβολή πλέον Φ.Π.Α. 24% , σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία.

8. Υγειονομική Κάλυψη – Περισυλλογή Δρομέων – Προσωπικά Είδη

8.1. Υγειονομική Κάλυψη

Η υγειονομική κάλυψη του αγώνα γίνεται με την πολύτιμη βοήθεια φορέων υγείας, εθελοντών ιατρών και του Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών και Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (παράρτημα Ιωαννίνων), καθ' όλη τη διάρκεια και τη διαδρομή του αγώνα.

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό,τι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα υγείας που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση.

Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

8.2. Περισυλλογή Δρομέων 30 χλμ.

Αυτοκίνητο της διοργάνωσης με εθελοντές Σαμαρείτες θα ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς, έτσι ώστε να περισυλλέγει αθλητές που εγκαταλείπουν. Όσοι δεν χρειάζονται ιατρική βοήθεια, αλλά εγκαταλείπουν μπορούν να περιμένουν και στους σταθμούς τροφοδοσίας μέχρι αυτοκίνητο της διοργάνωσης να τους επιστρέψει στον τερματισμό.

8.3. Διαχείριση Προσωπικών Αντικειμένων

Οι αγωνιζόμενοι συμμετέχοντες θα παραδίδουν - παραλαμβάνουν τα προσωπικά τους αντικείμενα, στον χώρο της αφετηρίας. Επίσης οι αθλητές παρακαλούνται να μην φέρουν αντικείμενα αξίας μέσα στην τσάντα τους. Η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια αντικειμένων.

9. Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής των 30χλμ., θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης.

10. Χρονικό όριο ολοκλήρωσης αγώνων

Αγώνας Δρόμου 30χλμ	Δυναμικό Βάδισμα 30χλμ.	Αγώνας Δρόμου 10χλμ.	Αγώνας Δρόμου 5χλμ.
4:30 ώρες	6:30 ώρες	90 λεπτά	60 λεπτά

11. Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση – Αποτελέσματα

11.1. Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση όλων των αγώνων της διοργάνωσης καθώς και την έκδοση των αποτελεσμάτων έχει αναλάβει επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φέρουν το chip χρονομέτρησης που παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών.

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης θα υπάρχουν στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε σημεία της διαδρομής για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Όποιος αθλητής δεν περάσει από τον τάπητα ηλεκτρονικού ελέγχου στην εκκίνηση, στις ζώνες έλεγχου και στον τερματισμό αυτομάτως ακυρώνεται.

11.2. Αποτελέσματα

Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων. Τυχόν ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν εντός 10 ημερολογιακών ημερών από την ημέρα ανάρτησης των αποτελεσμάτων στο Website της διοργάνωσης.

Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός 15 εργάσιμων ημερών από την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

12. Κέντρο Εγγραφών – Παραλαβή Αριθμών

Θα υπάρξει σχετική ανακοίνωση ένα μήνα πριν την διεξαγωγή των αγώνων.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν **αποκλειστικά** από το Κέντρο Εγγραφών τον αριθμό συμμετοχής τους, το chip χρονομέτρησης, καθώς επίσης και το υπόλοιπο υλικό της διοργάνωσης.

Η παραλαβή αριθμών των ομαδικών εγγραφών θα γίνεται υποχρεωτικά από τον εκπρόσωπο της ομάδας.

13. Ειδικές Πληροφορίες

Καθ' όλη την διάρκεια των εκδηλώσεων, θα ισχύουν ειδικές τιμές σε ξενοδοχεία και σε εστιατόρια για τους δρομείς και τους συνοδούς τους.

Το αναλυτικό πρόγραμμα της εβδομάδας του Γύρου Λίμνης θα αναρτηθεί λεπτομερώς στο site.

Ηλεκτρονική Διεύθυνση της επίσημης ιστοσελίδας του αγώνα www.ioanninalakerun.gr

Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία επικοινωνείτε με τα γραφεία του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων στο τηλ.6940 620 555

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 21-09-2019 Πλατεία Μαβίλη

17:30: Εκκίνηση του παραλίμνιου δρόμου για ΑμεΑ

18:00: Εκκίνηση του παραλίμνιου δρόμου «Μαμά –Καρότσι».

18:30: Εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου 5 χλμ.

20:00: Απονομές στους 3 πρώτους (ανδρών, γυναικών) 5 χλμ.

Πρόγραμμα Κυριακή 22-09-2019 Πλατεία Μαβίλη

07:00: Εκκίνηση του Δυναμικού Βαδίσματος 30 χλμ.

09:00: Εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου 30 χλμ.

08.50: Εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου 10χλμ.

12.30: Απονομή μεταλλίων.

**Η Οργανωτική Επιτροπή
13^ο Γύρου Λίμνης**