



(Π.Α.Ο.Δ.Η.Π.)

«Koutouki trail run 2022»



Ο Πολιτιστικός - Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Παιανίας (Π.Α.Ο.Δ.Η.Π) σε συνεργασία με την Golden Run διοργανώνει τον 1ο χωμάτινο δρόμο 11.000 χλμ. με την ονομασία «Koutouki trail run». Ο αγώνας απευθύνεται σε αθλητές αλλά και σε όλους τους αθλούμενους και μη, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης που θέλουν να νιώσουν τη χαρά της άθλησης, να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 8 Μαΐου 2022.

Ώρα εκκίνησης διαδρομής 11 χλμ : 9:00 π.μ.

Ώρα εκκίνησης διαδρομής 1 χλμ (για παιδιά) : 9:20 π.μ

Σημείο εκκίνησης - τερματισμού: «Παρατηρητήριο» τέρμα Ασκληπιού-Δημοτική Ενότητα Γλυκών Νερών.

Ώρα προσέλευσης: Έως και μία ώρα πριν τον αγώνα.

Διαδρομή: Η διαδρομή θα είναι κυκλική με κοινό σημείο εκκίνησης και τερματισμού το «παρατηρητήριο» τέρμα στην οδό Ασκληπιού στην Δημοτική Ενότητα Γλυκών Νερών. Το μήκος είναι μετρημένο 11 χλμ. και η διεξαγωγή της διοργάνωσης θα επιτηρείται από εθελοντές.

Σταθμοί υποστήριξης: Κατά μήκος της θα υπάρχουν δύο (2) σημεία πρώτων βοηθειών και παροχής νερού. Ο αγώνας θα διεξαχθεί με οποιεσδήποτε καιρικές συνθήκες και οι ώρες εκκίνησης μπορεί να μεταβληθούν εάν αυτές το επιβάλλουν.

Υγειονομική υποστήριξη: Στους αγώνες θα παρίστανται δύο (2) έμπειροι γιατροί, ενώ παράλληλα θα υπάρχει και μηχανοκίνητη φαρμακο-ιατρική περίθαλψη από άτομα με πιστοποίηση και εμπειρία.

Αγωνίσματα - κατηγορίες συμμετεχόντων: 11.000 μ. Ανδρών - Γυναικών (γεννηθέντες /θείσες από το έτος 2010 και μεγαλύτεροι/ες)

Κόστος συμμετοχής: δωρεάν

Απονομές: Όλοι οι τερματίζοντες των 11χλμ θα επιβραβευτούν με αναμνηστικό μετάλλιο και μπλουζάκι. Η παιδική διαδρομή 1χλμ θα επιβραβευτεί με αναμνηστικά μετάλλια.

Οι απονομές γίνονται σε ενιαία κατηγορία ανδρών γυναικών με μετάλλια σε όλους και κύπελο στο πρώτο.

Ηλεκτρονική χρονομέτρηση : Θα γίνει με τσιπ το οποίο είναι ενσωματωμένο στον αριθμό συμμετοχής. Θα υπάρχουν σημεία ελέγχου κατά μήκος της διαδρομής. Το σύστημα ηλεκτρονικής χρονομέτρησης είναι εγκεκριμένο από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού (iaaf.org) και από την αντίστοιχη Ελληνική Ομοσπονδία (segas.gr). Τα αποτελέσματα θα αναρτώνται ζωντανά στο διαδίκτυο αμέσως μετά από τον τερματισμό κάθε αθλητή.

Δηλώσεις συμμετοχής: Αποκλειστικά και μόνο στο Link εγγραφών μέσω της ιστοσελίδας του Π.Α.Ο.ΔΗ.Π www.paodip.gr και του Δήμου www.paiania.gov.gr μέχρι τη στιγμή που αυτό θα κλειδώσει.

Παραλαβή αριθμών συμμετοχής: Η διάθεση και παραλαβή των αριθμών συμμετοχής την ίδια ημέρα.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 11 ΧΛΜ. Η διαδρομή θα είναι **κυκλική** με κοινό σημείο εκκίνησης και τερματισμού το «παρατηρητήριο» τέρμα στην οδό Ασκληπιού στην Δημοτική Ενότητα Γλυκών Νερών και με κατεύθυνση προς το Σπήλαιο Κουτούκι.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΧΛΜ. Η διαδρομή θα είναι **κυκλική** με κοινό σημείο εκκίνησης και τερματισμού το «παρατηρητήριο» τέρμα στην οδό Ασκληπιού στην Δημοτική Ενότητα Γλυκών Νερών και με κατεύθυνση προς το Σπήλαιο Κουτούκι.

Όλοι οι συμμετέχοντες θα τρέξουν με δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση οφείλουν όλοι να έχουν προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, στον αναγκαίο καρδιολογικό έλεγχο και να έχουν λάβει την έγκριση του γιατρού τους ότι μπορούν να συμμετάσχουν στον αγώνα.

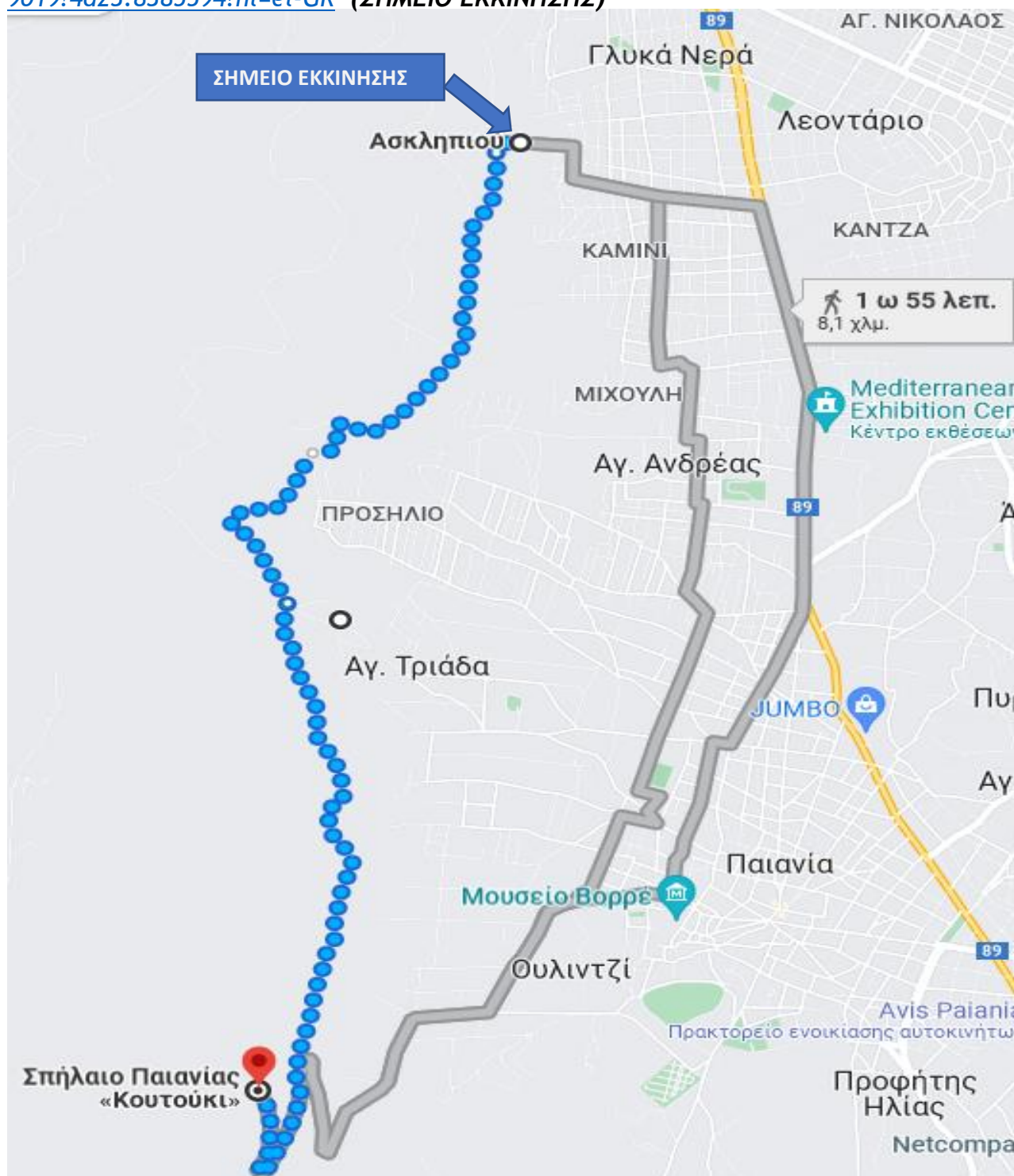
Η διεξαγωγή του 1ου Χωμάτινου δρόμου «**Koutouki trail run**» θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού οι οποίες αφορούν τα ειδικά περιοριστικά μέτρα για την αντιμετώπιση της πανδημίας covid-19 που θα ισχύουν κατά την ημερομηνία υλοποίησής του.

Για την Οργανωτική Επιτροπή

Η Πρόεδρος του Π.Α.Ο.ΔΗ.Π

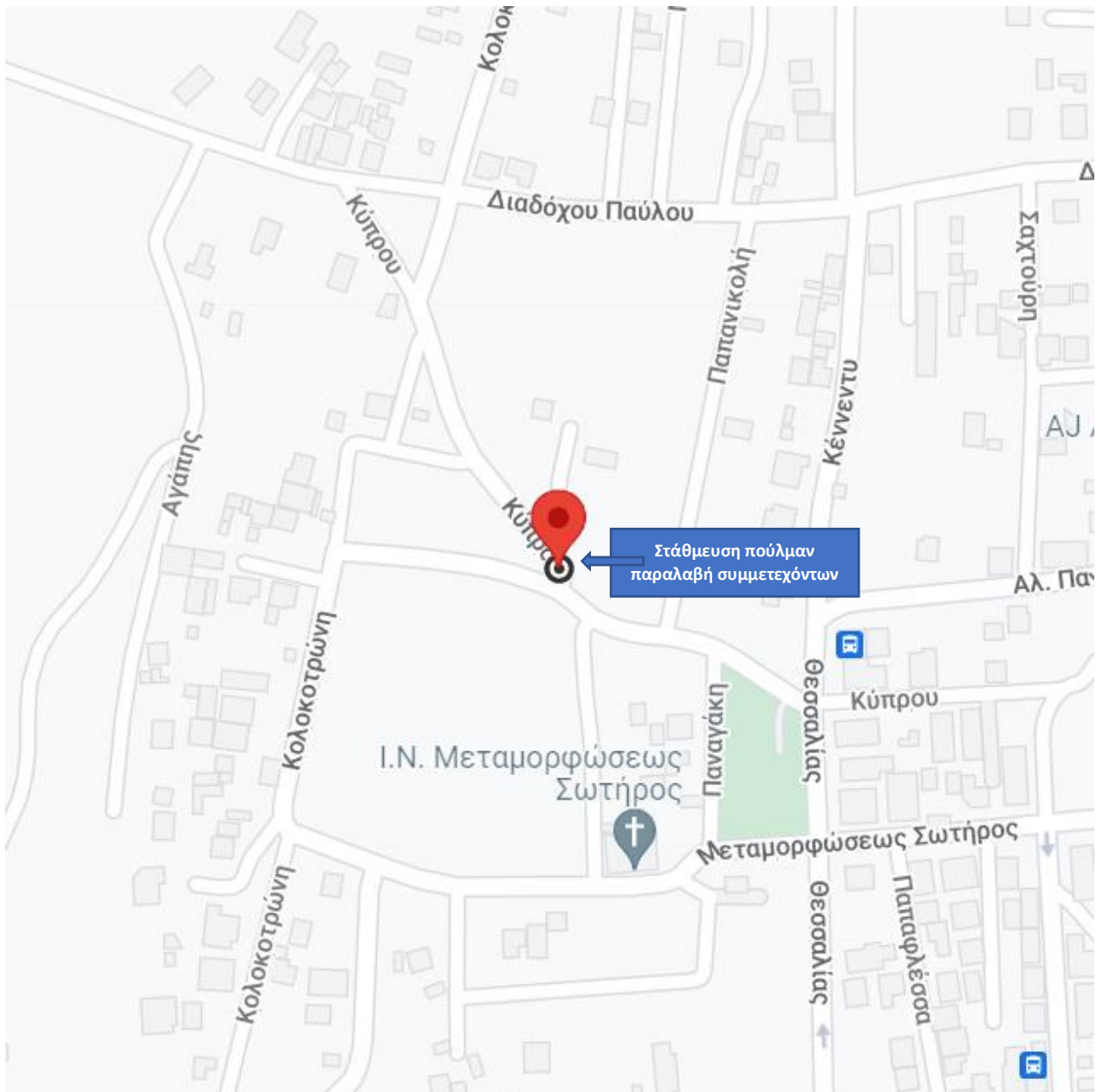
Κωσταντίνα Σ. Βλάχου

<https://www.google.com/maps/place/37%C2%B058'51.3%22N+23%C2%B050'18.8%22E/@37.9832307,23.8354018,16.74z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xe0ced30630fc7bf4!8m2!3d37.9809019!4d23.8385594?hl=el-GR> **(ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ)**

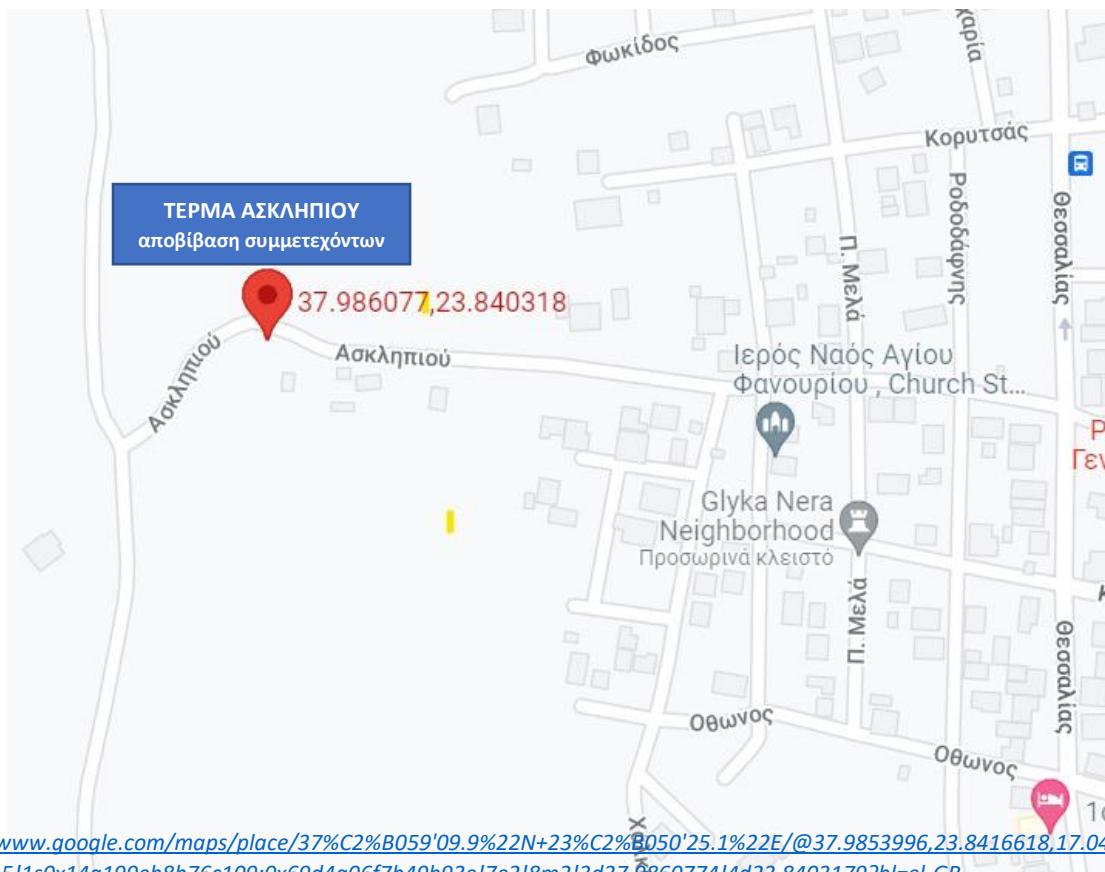


<https://www.google.com/maps/dir/37.9809019,23.8385594/%CE%A3%CF%80%CE%AE%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF+%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1%CF%82+%C2%AB%CE%9A%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%BF%CF%8D%CE%BA%CE%B9%C2%BB,+%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1/@37.9616219,23.8154696,14z/am=t/data=!4m9!4m8!1m0!1m5!1m1!1s0x14a19716b533e4b7:0x2b3c3948c86d659d!2m2!1d23.828876!1d37.9458438!3e2?hl=el-GR> **(ΔΙΑΔΡΟΜΗ)**

Σύμφωνα με τις προσωρινές κυκλοφοριακές ρυθμίσεις, την Κυριακή 8 Μαΐου στην οδό Ασκληπιού, από το ύψος όπου τέμνεται με την οδό Θεσσαλίας, δε θα επιτρέπεται η άνοδος - κάθοδος οχημάτων, με εξαίρεση τη διέλευση πούλμαν (22 θέσεων), που θα σταθμεύουν παραπλεύρως του Ιερού Ναού "Μεταμορφώσεως του Σωτήρος" για να παραλαμβάνουν τους συμμετέχοντες και να τους μεταφέρουν μέχρι το τέλος της ασφάλτου στην οδό Ασκληπιού.

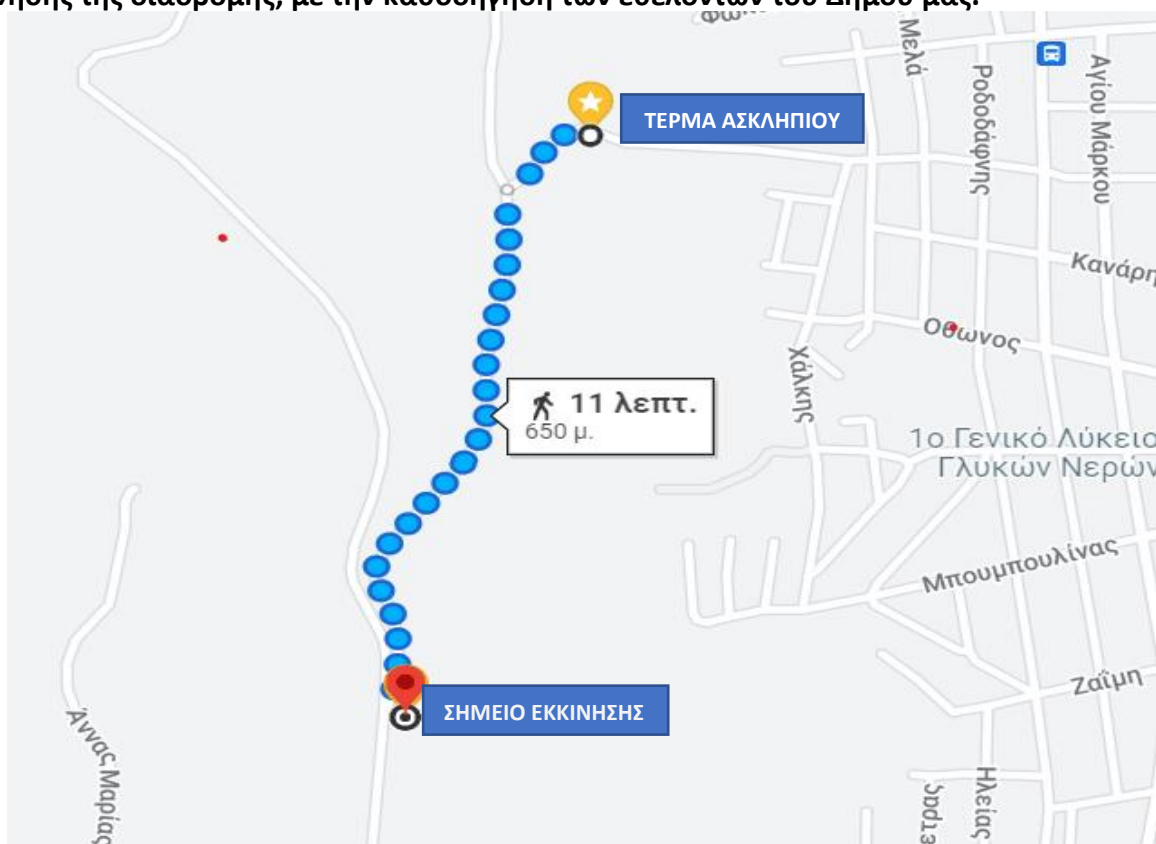


<https://www.google.com/maps/dir//%CE%9A%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85,%CE%93%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%AC+%CE%9D%CE%B5%CF%81%CE%AC+153+54/@37.9929248,23.8419763,17.52z/data=!4m17!1m7!3m6!1s0x14a19993c98d26a1:0x3ddaec6fe7d113bb!2zzprPic-Az4HOv8-FLCDOk867z4XOus6sIM6dzrXPqc6sIDE1MyA1NA!3b1!8m2!3d37.9929381!4d23.8431684!4m8!1m0!1m5!1m1!1s0x14a19993c98d26a1:0x3ddaec6fe7d113bb!2m2!1d23.8431684!2d37.9929381!3e2?hl=el-GR>



<https://www.google.com/maps/place/37%C2%B059'09.9%22N+23%C2%B050'25.1%22E/@37.9853996,23.8416618,17.04z/data=!4m6!3m5!1s0x14a199eb8b76c109:0x69d4a06f7b49b93e!7e2!8m2!3d37.9860774!4d23.8403179?hl=el-GR>

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα ανέβουν με τα πόδια (διαδρομή 650m) μέχρι το σημείο εκκίνησης της διαδρομής, με την καθοδήγηση των εθελοντών του Δήμου μας.



<https://www.google.com/maps/dir/37.986077,23.840318/37.980902,23.838559/@37.9827248,23.8348971,16z/data=!3m1!4b1!4m9!4m8!1m5!1m1!1s0x0:0x8cb62fa4df401c17!2m2!1d23.840318!2d37.986077!1m0!3e2?hl=el-GR>