# **21ος Δρόμος Αργολικού Κόλπου**

# **“Παναγιώτης Παπαβασιλείου”**

Ο Σύλλογος «ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ» (μέλος Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α –Υ) σε συνεργασία με την Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας,τον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Αργολίδας καιτην ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου,

Προκηρύσσουν: τον 21ο Δρόμο Αργολικού Κόλπου

*ο αγώνας είναι αφιερωμένος στον εμπνευστή, δημιουργό και πρωτεργάτη του αγώνα επί σειρά 20 ετών, Παναγιώτη Παπαβασιλείου.*

# **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ 15,3 χλμ.**

* ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΚΥΡΙΑΚΗ 12-02-2023
* ΤΟΠΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: ΛΕΡΝΑ (πρώην ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΑΡΔΑΜΗ-Παλαιά Εθνική Οδός Άργους-Τριπόλεως)
* ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 10:00 π.μ.
* ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 15,3 χλμ.(ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΑΡΔΑΜΗ- ΠΑΡΑΛΙΑΚΗ ΟΔΟΣ ΝΕΑΣ ΚΙΟΥ – ΝΑΥΠΛΙΟΥ- ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΑΥΠΛΙΟΥ)
* ΣΗΜΕΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ: ΝΑΥΠΛΙΟ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ)
* ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ: Ο αγώνας έχει χρονικό όριο τερματισμού τις 3 ώρες (μέχρι τις 13:00).

[Δείτε το χάρτη της διαδρομής](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1XJQG7SvfRplIe7GnQ4oEvJQsarE8LkeY&ll=37.5596187920331%2C22.749066550000023&z=13)

# **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ**

***Σάββατο 11-02-2023***

Γραμματεία Αγώνα (Π.Ε. ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ\*) : 16:00 – 20:00

\*αίθουσα πολλαπλών χρήσεων της Π.Ε Αργολίδας

***Κυριακή 12-02-2023***

Γραμματεία Αγώνα (ΑΡΔΑΜΗΣ) : 08:00 – 09:30

Εκκίνηση Αγώνα (ΑΡΔΑΜΗΣ) : 10:00

Απονομές (ΝΑΥΠΛΙΟ - ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ): 12:30

# **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ**

Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση (Chip timing) και η έκδοση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται από επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης.

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης θα υπάρχουν στην εκκίνηση και στον τερματισμό καθώς και ενδιάμεση ηλεκτρονική χρονομέτρηση στο 10ο χλμ.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα αναρτώνται τα αποτελέσματα των συμμετεχόντων στην ιστοσελίδα της Διοργάνωσης καθώς και σε δρομικές ιστοσελίδες.

# **ΕΠΑΘΛΑ**

Έπαθλα θα δοθούν στους 6 πρώτους ΑΝΔΡΕΣ και στις 6 πρώτες ΓΥΝΑΙΚΕΣ της ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

Σε όλους όσους τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο ενώ το ηλεκτρονικό Δίπλωμα συμμετοχής θα μπορούν τις επόμενες ημέρες να το κατεβάσουν από την ιστοσελίδα του αγώνα:

<https://sites.google.com/view/agonasargolikoukolpou/>

# **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Για δηλώσεις συμμετοχής πατήστε εδώ:<https://event.athletopia.com/dromosargolikoukolpou?step=1>

***Κόστος συμμετοχής: 5 €.***

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν δεκτές μέχρι και την Δευτέρα 06/02/2023 και ώρα 23:59, εκτός και αν έχει συμπληρωθεί νωρίτερα το ανώτατο όριο των 750 συμμετοχών. Την ημέρα του αγώνα δεν θα γίνονται δεκτές νέες εγγραφές.

# **ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές και αθλήτριες από 15 ετών και άνω και θα τρέξουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη για κάθε τυχόν τραυματισμό που ενδεχομένως θα συμβεί. (θα ζητηθεί συγκατάθεση από κηδεμόνα για τους ανήλικους δρομείς). Οι αθλητές προτείνεται να έχουν εξεταστεί και να έχουν πρόσφατη βεβαίωση εξειδικευμένου ιατρού, που να βεβαιώνει ότι είναι ικανοί να συμμετέχουν σε προσπάθεια τέτοιας διάρκειας και έντασης.

# **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα προσωπικό Ιατρικών Υπηρεσιών, Διασωστικών Ομάδων και Πρώτων Βοηθειών θα βρίσκεται στην περιοχή εκκίνησης – τερματισμού αλλά και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε επείγοντος ιατρικού περιστατικού με την παροχή πρώτων βοηθειών.

***Ευθύνη Συμμετεχόντων***

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη τηρώντας τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί στους συμμετέχοντες της Διοργάνωσης σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ κατά τη διάρκεια του αγώνα τα οποία οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Συστήνεται σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και ειδικότερα σε όσους είναι άνω των 35 ετών, σε καρδιολογικό έλεγχο.

H αίτηση συμμετοχής – δήλωση του συμμετέχοντα, σημαίνει τη γνώση του όσον αφορά στις ειδικές απαιτήσεις του αγώνα, την καλή του υγεία και φυσική κατάσταση και την απόλυτη ευθύνη του για τη συμμετοχή του στον συγκεκριμένο αγώνα δρόμου.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις διότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους υπογράφοντας τη σχετική Υπεύθυνη Δήλωση η οποία συμπεριλαμβάνεται στη Δήλωση Εγγραφής.

***Στην Υγειονομική Κάλυψη του αγώνα συμβάλλουν:***

Το Γενικό Νοσοκομείο Αργολίδας

Το ΕΚΑΒ

Ο Ιατρικός Σύλλογος Αργολίδας

Ο Ερυθρός Σταυρός Άργους

Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Αργολίδας

Οι Σαμαρείτες & Νοσηλευτές του ΕΕΣ

# **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ – ΠΑΡΟΧΕΣ**

Για την ασφάλεια της διαδρομής θα φροντίσει το Τμήμα Τροχαίας Άργους, το Τμήμα Τροχαίας Ναυπλίου.

Σημαντική Υποστήριξη στον Αγώνα θα παρέχουν οι Φίλοι Μοτοσικλέτας Αργολίδας (ΦΙΛΜΑ), το1ο Σύστημα Προσκόπων Άργους καθώς και εθελοντικές ομάδες.

Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται στους συμμετέχοντες στο σημείο Εκκίνησης και στο σημείο Τερματισμού καθώς και στους ενδιάμεσους σταθμούς υποστήριξης στο 5ο και στο 10ο χιλιόμετρο.

Στον τερματισμό θα διατίθενται χυμοί, φρούτα και άλλα εδέσματα από τοπικούς φορείς και από το τμήμα Αρτοποιίας – Ζαχαροπλαστικής του ΕΠΑ.Σ Δ.ΥΠ.Α. Αργολίδας.

## **ΦΥΛΑΞΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ​**

Για τους συμμετέχοντες θα υπάρχει υπηρεσία φύλαξης των στεγνών τους ρούχων απέναντι από κολυμβητήριο, πλησίον του χώρου τερματισμού.

Όλοι οι δρομείς παρακαλούνται θερμά να μην τοποθετούν στις τσάντες προς φύλαξη, αντικείμενα αξίας, προσωπικά έγγραφα, κινητό τηλέφωνο ή φάρμακα.

# **ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

***Μετακίνηση από τον χώρο τερματισμού στον χώρο εκκίνησης***

Η μετακίνηση από τον χώρο τερματισμού θα γίνει με λεωφορεία που θα αναχωρούν από τις 8:00 – 8:30 από το Δημοτικό Στάδιο Ναυπλίου και με την φροντίδα των διοργανωτών οι συμμετέχοντες θα μεταφερθούν στον χώρο εκκίνησης.

# **ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ**

* MONOΠΑΤΙ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΜΥΜΩΝΗΣ

Στον τόπο όπου ο Ηρακλής πραγματοποίησε τον δεύτερο άθλο του, την Λερναία Ύδρα, θα πεζοπορήσουμε στον παραθαλάσσιο χωριό των Μύλων Αργολίδας. Έναν πολύ σημαντικό χώρο, με μεγάλη πολιτισμική ιστορία, και παράλληλα διαδρομές φυσιολατρικού κάλλους. Θα πεζοπορήσουμε στο φράγκικο κάστρο "Κιβέρι", στο λόφο του Ποντίνου. Η διαδρομή ξεκινά και καταλήγει στο ποτάμι της μυθικής Λέρνης, την Αμυμώνη, με τα κρύα νερά του ποταμού, να μας περιμένουν στο τέλος της διαδρομής για να μας ξεκουράσουν! Επίσης θα επισκεφτούμε και τον σημαντικό αρχαιολογικό χώρο των Μύλων, τον προϊστορικό οικισμό της Λέρνης, έναν από τους παλαιότερους οικισμούς της Ελλάδας! Μια διαδρομή στη φύση και την ιστορία του τόπου μας.....

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 6,5 χλμ.

ΧΑΜΗΛΟΤΈΡΟ ΣΗΜΈΙΟ: 0μ (Φάρος)

ΨΗΛΟΤΈΡΟ ΣΗΜΈΙΟ: 175μ. (κάστρο)

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1,5/5

ΈΙΔΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: κυκλικός χωματόδρομος/μονοπάτι/άσφαλτος.

ΩΡΈΣ ΠΟΡΈΙΑΣ:2 ώρες

ΗΜΕΡΑ: Σάββατο 11 Φεβρουαρίου

ΣΗΜΈΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ: Ο φάρος στο χωριό των Μύλων 10:45.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΈΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Παπούτσια πεζοπορίας/αθλητικά-σακίδιο-νερό-καπέλο-κολατσιό-μαγιό-μπατόν.

ΈΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ ΗΡΑΚΛΗΣ ΣΟΥΡΣΟΣ-6946682054 HERACLES GAIA.

# **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Ο αγώνας θα διεξαχθεί κάτω από οποιεσδήποτε καιρικές συνθήκες (πλην ακραίων καιρικών φαινομένων). Η νέα ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, σε περίπτωση αναβολής θα ανακοινωθεί έγκαιρα μέσω του τύπου.

Στον αγώνα κάθε αθλητής συμμετέχει με δική του ευθύνη. Οι αγωνιζόμενοι συναινούν στη λήψη φωτογραφιών για χρήση στον Τύπο.

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα :

ΒΥΡΛΑΣ Δημήτρης (Πρόεδρος Μαραθωνοδρόμων Δρομέων Αργολίδας): 6974481474

Η Οργανωτική Επιτροπή