

**Καποδιστριακός Δρόμος 2019: Κυριακή 12 Μαϊου 2019**

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού προκηρύσσει τον **3Ο Αγώνα Δρόμου 10 km, καθώς και τον περιπατητικό δρόμο 4 km, εκτός σταδίου με την ονομασία:** «3**ος ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2019»** <http://www.phed.uoa.gr/proboli-ekdilwshs/kapodistriakos-dromos-2019-kyriaki-12-maioy.html>

[](http://www.phed.uoa.gr/index.php?eID=tx_cms_showpic&file=uploads%2Fpics%2Fkapodistriakos_2019-AFISA.jpg&md5=1258c5934c5cbbede9afd0b8a3cfb9d916ec3e5b&parameters%5b0%5d=YTo0OntzOjU6IndpZHRoIjtzOjQ6IjgwMG0iO3M6NjoiaGVpZ2h0IjtzOjM6IjYw&parameters%5b1%5d=MCI7czo3OiJib2R5VGFnIjtzOjQyOiI8Ym9keSBiZ0NvbG9yPSIjZmZmZmZmIiBz&parameters%5b2%5d=dHlsZT0ibWFyZ2luOjA7Ij4iO3M6NDoid3JhcCI7czozNzoiPGEgaHJlZj0iamF2&parameters%5b3%5d=YXNjcmlwdDpjbG9zZSgpOyI%2BIHwgPC9hPiI7fQ%3D%3D)

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού προκηρύσσει τον 3Ο Αγώνα Δρόμου 10 km, καθώς και τον περιπατητικό δρόμο 4 km, εκτός σταδίου με την ονομασία:

«3**ος ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2019»**

Ο αγώνας θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

**1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ**: Κυριακή 12 Μαΐου 2019

**2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ**: Πανεπιστημιούπολη ΕΚΠΑ

**Εκκίνηση 10 km**: Ώρα 10:00 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία της Πανεπιστημιούπολης του ΕΚΠΑ, είσοδος από οδό Ούλωφ Πάλμε.

**Διαδρομή:** 10 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

**Τερματισμός**: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

**Εκκίνηση 4 km Περιπατητικού Δρόμου:** Ώρα 10:10 στην αρχή του δρόμου που οδηγεί στο κλειστό γυμναστήριο της Πανεπιστημιούπολης, πίσω από τη φοιτητική εστία της Πανεπιστημιούπολης του ΕΚΠΑ, είσοδος από οδό Ούλωφ Πάλμε.

**Διαδρομή:** 4 km εντός της Πανεπιστημιούπολης.

**Τερματισμός**: Στο ίδιο σημείο με την εκκίνηση.

Για τα ανωτέρω τίθεται χρονικό όριο τερματισμού 1ώρα και 30 λεπτά για τον αγώνα των 10 km και 1 ώρα για το περιπατητικό βάδην των 4 km. Μετά από αυτό το χρονικό όριο οι αθλητές συνεχίζουν την προσπάθεια με δική τους ευθύνη.

**3. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ**

Όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν στην υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού, ιατρικού ελέγχου.

**4. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ- ΑΠΟΝΟΜΕΣ**:

**10 km: Νικητές στα 10 km** ανακηρύσσονται οι τρεις (3) πρώτοι αθλητές, άνδρες/γυναίκες, της Γενικής Κατάταξης.

-Στους πρώτους νικητές/τριες θα απονεμηθούν κύπελλα και ανά κατηγορία: 19-39, 40-49, 50-59 και  60+

- Στους πρώτους, δεύτερους και τρίτους νικητές/τριες θα απονεμηθούν επίσης μετάλλια.

- Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί μετάλλιο του αγώνα.

**Περιπατητικός Δρόμος 4 km:**

-Σε όλους τους συμμετέχοντες  που θα τερματίσουν, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

**5. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**:

Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή δρομείς που γυμνάζονται συστηματικά αλλά και αθλούμενοι δρομείς με χαμηλότερη εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν ηλικία ίση ή μεγαλύτερη των 18 ετών (γεννημένοι το 2000 ή νωρίτερα).

Όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να συνεισφέρουν τρόφιμα μακράς διαρκείας ή εναλλακτικά αντίτιμο 5 ευρώ που θα διατεθούν στον εθελοντικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό μέριμνας και προστασίας μητέρας και παιδιού « Η Κιβωτός του Κόσμου».

**Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά συμπληρώνοντας τη** [**φόρμα συμμετοχής**](https://goo.gl/forms/YGIhCNP8Mm58WzuY2).

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής που θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα λήγει στις 9 Μαΐου 2019.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα παραμείνουν ανοικτές μέχρι να συμπληρωθούν 600 εγγραφές (Θα τηρηθεί αυστηρά η σειρά προτεραιότητας).

\* Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα διεξαχθεί το kids athletics (δραστηριότητα για παιδιά μέχρι 10 ετών) όπου θα μπορούν να συμμετέχουν παιδιά από 5 ετών.

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΑ:** Για την παραλαβή των αριθμών θα λειτουργήσει η γραμματεία των αγώνων την Κυριακή 12 Μαΐου από ώρα 8.00 έως 9.30.

**6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**:

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

* Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
* Ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από και τους Τεχνικούς υπευθύνους των αγώνων και τον Αλυτάρχη των αγώνων.
* Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά.
* Η διαδρομή είναι κυκλική, με αφετηρία και τερματισμό στην Πανεπιστημιούπολη (ο χάρτης της διαδρομής υπάρχει στην ιστοσελίδα **www.phed.uoa.gr)**.
* Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβει η Ιατρική Υπηρεσία της Πανεπιστημιούπολης καθώς και ομάδα εθελοντών ιατρών του Πανεπιστημίου.
* Στη διαδρομή των 10 km θα υπάρχει σταθμός τροφοδοσίας των αθλητών στο 5ο km.
* Για την άρτια διεξαγωγή του αγώνα θα χρησιμοποιηθούν επίσης εθελοντές, τόσο στον σταθμό τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.