



**5^{ος} Ιπποκράτειος Λαϊκός αγώνας δρόμου 10 χλμ
και παιδικός αγώνας 1000 μέτρων**

Ο Σύλλογος Μαραθωνοδρόμων Ν. Λάρισας, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας (Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας), διοργανώνει και προκηρύσσει λαϊκό αγώνα δρόμου 10 χλμ και παιδικό αγώνα 1000 μέτρων που θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 11 Μαΐου 2014**

2. Στοιχεία αγώνα

Απόσταση: Αγώνας **10 χλμ.**

Ωρα εκκίνησης: **9:30**

Τόπος διεξαγωγής: Η πόλη της Λάρισας. Σημείο συνάντησης αθλητών στο Α΄ Αρχαίο Θέατρο.

Περιγραφή της διαδρομής: Ασφάλτινη διαδρομή χωρίς ιδιαίτερες ανηφορικές κλήσεις. Το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής θα είναι στην κοίτη του ποταμού Πηνειού για να απολαύσουν οι δρομείς τη φυσική ομορφιά της περιοχής ενώ θα περάσουν από μνημεία της πόλης.

3. Για δηλώσεις συμμετοχής:

- Στο [blog του Συλλόγου](http://larissarunners.blogspot.gr/p/blog-page_19.html) μας (http://larissarunners.blogspot.gr/p/blog-page_19.html) ή
- Με αποστολή της [δήλωσης συμμετοχής](mailto:larissarunnersclub@gmail.com) με e-mail στη διεύθυνση: larissarunnersclub@gmail.com

Οι Σύλλογοι καλούνται να δηλώνονται ομαδικά.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα: 6977088966 και 6972898077.

4. Υγειονομική κάλυψη

Στον αγώνα θα υπάρχει ιατρική υποστήριξη.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί κατά την διάρκεια του αγώνα και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου από μέρους των αγωνιζόμενων. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να υποβληθούν σε ιατρική εξέταση πριν τον αγώνα. Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή ή αθλήτρια οι οποίοι αγωνίζονται με δική τους αποκλειστικά ευθύνη. Οι ανήλικοι αγωνίζονται με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

5. Σταθμοί υποστήριξης

Κατά μήκος της διαδρομής θα υπάρχει 1 σταθμός υποστήριξης των δρομέων στο μέσο της διαδρομής (5^ο χλμ). Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και στον ενδιάμεσο σταθμό (5^ο χλμ της διαδρομής).

6. Χιλιομετρικές ενδείξεις

Σε κάθε χιλιόμετρο της διαδρομής θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης.

7. Διακρίσεις - Έπαθλα

Σε όλους τους τερματίσαντες αθλητές θα δοθούν συλλεκτικά μετάλλια. Στους 300 πρώτους δηλωθέντες που θα τερματίσουν θα δοθούν τεχνικές μπλούζες. Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση για όλους τους συμμετέχοντες αθλητές.

Οι 3 πρώτοι αθλητές και αθλήτριες της γενικής κατάταξης θα βραβευθούν με κύπελλο και μετάλλιο και θα εξαιρεθούν από τις επιμέρους ηλικιακές κατηγορίες.

Όσον αφορά τις ηλικιακές κατηγορίες οι πρώτοι αθλητές θα βραβευθούν με κύπελλο και μετάλλιο και οι 2οι και 3οι με μετάλλια.

Οι ηλικιακές κατηγορίες έχουν ως εξής:

Άνδρες	Γυναίκες
Έως 29 ετών	Έως 29 ετών
30-39	30-39
40-49	40+
50-59	
60-69	
70+	

Προϋπόθεση για να γίνει ηλικιακή κατηγορία είναι η συμμετοχή τουλάχιστον τεσσάρων αθλητών/αθλητριών.

Παράκληση οι ενδιαφερόμενοι αθλητές όπως δηλώσουν συμμετοχή μέχρι τη Δευτέρα 5 Μαΐου 2014.

Δεν υπάρχει κόστος συμμετοχής για τους αθλητές που θα λάβουν μέρος στον αγώνα.

Παιδικός αγώνας

Απόσταση: Αγώνας **1000 μέτρων**

Ωρα εκκίνησης: **10:30**

Σημείο εκκίνησης θα είναι το άγαλμα του Ιπποκράτη (Κοζάνης) και τερματισμός στο Αρχαίο Θέατρο. Θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους τερματίσαντες ενώ θα γίνει ειδική βράβευση στους τρεις πρώτους νικητές και νικήτριες. Μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά από 8 έως 12 ετών με ευθύνη γονέων υπογράφοντας το [έγγραφο υπεύθυνης δήλωσης](#). Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι τη Δευτέρα 5 Μαΐου 2014 στην ηλεκτρονική διεύθυνση larisarunnersclub@gmail.com και στα τηλέφωνα 6932534727, 6977088966.

Η Οργανωτική Επιτροπή