



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ - ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Κολλεγιακός Μαραθώνιος 2013 – Χρήσιμες Οδηγίες

Αγαπητοί Δρομείς,

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε, για άλλη μια φορά, για τη συμμετοχή σας στην Κολλεγιακή ομάδα του 31^{ου} Μαραθωνίου και κατ' επέκταση τη συμβολή σας στην προσπάθεια για την ενίσχυση του [Προγράμματος Υποτροφιών](#) του Σχολείου μας.

Παρακάτω θα βρείτε απαραίτητες πληροφορίες για τη συμμετοχή σας.

Δημοτικά (1.000μ. Παιδιών)

Οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων θα παραλάβουν τον αριθμό τους από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής των Δημοτικών Σχολείων, στο Κολυμβητικό Κέντρο “Αθηνούλα Μαρτίνου”, κατά το μεσημβρινό διάλειμμα της Παρασκευής, 8 Νοεμβρίου 2013.

Ημέρα Αγώνα – 1.000μ. Παιδιών

Οι δρομείς των Δημοτικών Σχολείων πρέπει να βρίσκονται στον προαύλιο χώρο της πλατείας Συντάγματος (συντριβάνι), στις 9:30 το αργότερο και να φορούν το μπλε t-shirt του Κολλεγίου, πρώτον για να διακρίνονται ευκολότερα και δεύτερον για να βγουν οι αναμνηστικές φωτογραφίες. Εκεί θα συναντήσουν τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής κ.κ. Κική Φώτη, Μάρθα Κατσιάρα, Κωστή Μπούνα και τον Βασίλη Κοκοτζή. Στις 10:15 οι γονείς θα αποχωρήσουν με τα προσωπικά αντικείμενα των παιδιών και θα κατευθυνθούν στο χώρο του τερματισμού (Παναθηναϊκό Στάδιο). Έως τις 10:30 τα παιδιά θα έχουν οδηγηθεί στο χώρο εκκίνησης. Η εκκίνηση θα δοθεί επί της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας στο ύψος της Βουλής. Η διαδρομή 1.000μ. είναι επί της Βασιλίσσης Σοφίας, Ηρώδου Αττικού με κατεύθυνση το Παναθηναϊκό Στάδιο – τερματισμός.

Οι γονείς θα παραλάβουν τα παιδιά από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής κ.κ. Σόλων Σανιώτη, Στέλιο Κακαβογιάννη, Παναγιώτη Δρίκο και Μιχάλη Τομαρά, μετά τη λήξη του αγώνα, στο πέταλο του Καλλιμάρμαρου Σταδίου.

Οι παρευρισκόμενοι γονείς, συγγενείς μπορούν να μετακινούνται στο Στάδιο, διασχίζοντας το άνω διάζωμα, όπου η πρόσβαση και διέλευση θα είναι ελεύθερη. Το σημείο συνάντησης όλων των [Κολλεγιακών δρομέων](#) θα είναι στο πέταλο, στο άνω διάζωμα του Σταδίου, όπου θα υπάρχουν σημαίες του Σχολείου μας.

Γυμνάσιο - Λύκειο (5χλμ.-10χλμ.)

Οι δρομείς του Γυμνασίου και Λυκείου θα παραλάβουν τον αριθμό τους με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και το πακέτο συμμετοχής τους από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής, στο Αγγελικούσειο Κλειστό Γυμναστήριο και Χανδρείο Αθλητικό Κέντρο, campus Ψυχικού, κατά το μεσημβρινό διάλειμμα της Παρασκευής, 8 Νοεμβρίου 2013.

Ενήλικες (Μαραθώνιος – Δυναμικό Βάδισμα, 5χλμ & 10χλμ.)

Οι δρομείς της Κολλεγιακής Ομάδας, θα παραλάβουν τον αριθμό με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και το πακέτο συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών*, στο stand που αντιστοιχεί στον αριθμό συμμετοχής δρομέα (Bib number), στο Κλειστό γήπεδο ΤΑΕ KWON DO Φαλήρου, τις εξής ημέρες και ώρες:

| | |
|------------------------------|---------------|
| Πέμπτη, 7 Νοεμβρίου 2013: | 13.00 – 20.00 |
| Παρασκευή, 8 Νοεμβρίου 2013: | 10.00 – 20.00 |
| Σάββατο, 9 Νοεμβρίου 2013: | 10.00 – 18.00 |

**Για να αποφευχθούν καθυστερήσεις και πιθανά προβλήματα κατά την παραλαβή του αριθμού και του πακέτου συμμετοχής – δική σας ή άλλου συμμετέχοντα, θα πρέπει να έχετε μαζί την ταυτότητα ή το διαβατήριό σας, καθώς και το e-mail της Οργανωτικής Επιτροπής του Μαραθωνίου Δρόμου που αναφέρει τον αριθμό συμμετοχής σας "bib number notification".*

Ημέρα Αγώνα – Διαχείριση προσωπικών αντικειμένων και ιματισμού (5χλμ. & 10χλμ.).

Σημείο Συνάντησης και παράδοσης προσωπικών αντικειμένων για τα 10χλμ. θα είναι το **πάρκινγκ της Αίγλης** (είσοδος από Βασ. Όλγας) **το αργότερο στις 8.30 π.μ.** και για τα 5 χλμ. θα είναι η έξοδος του Ζαππείου επί της Βασ. Όλγας (μετά το σιντριβάνι), **το αργότερο στις 7:30π.μ.** Συνιστούμε να φοράτε το μπλε ή κόκκινο t-shirt του Κολλεγίου και να μαζευτούμε όσο περισσότεροι μπορούμε για να βγουν αναμνηστικές ομαδικές φωτογραφίες και στην εκκίνηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Φέτος η εκκίνηση των αγώνων 5 και 10χλμ., γίνεται από την **Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας, μπροστά και δεξιά στην αλέα του Ζαππείου (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη - EUROBANK) με κατεύθυνση προς Σύνταγμα.** Υπάρχει επίσης νέα όδευση και ο τερματισμός στο **Παναθηναϊκό Στάδιο** γίνεται από την αριστερή πλευρά του Σταδίου. (Αναλυτικές πληροφορίες στο [site του Μαραθωνίου](#)).

Μετά τη ολοκλήρωση των αγωνισμάτων θα συγκεντρωθούμε όλοι στο πέταλο, στο άνω διάζωμα του Καλλιμάρμαρου Σταδίου, με τους υπόλοιπους δρομείς και να βγάλουμε αναμνηστικές φωτογραφίες.

Για την ομοιόμορφη εμφάνιση της ομάδας μας, οι μαθητές θα πρέπει να φορούν το μπλε ή το κόκκινο t-shirt του Σχολείου.

- **ΩΡΕΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

| | |
|-------------------------|-------|
| Αγώνας Δρόμου 5χλμ. : | 8:00 |
| Μαραθώνιος Δρόμος: | 9:00 |
| Δυναμικό Βάδισμα: | 9:00 |
| Αγώνας Δρόμου 10χλμ: | 9:05 |
| Δρόμος 1.000μ. Παιδιών: | 10:45 |

- **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.**

[Αγώνας Δρόμου 5χλμ.](#), [Αγώνας Δρόμου 10χλμ.](#), [Μαραθώνιος Δρόμος](#), [Δυναμικό Βάδισμα](#), [Δρόμος 1000μ. Παιδιών](#).

- Μην ξεχνάτε επίσης το στόχο που έχουμε θέσει στο πλαίσιο του Κολλεγιακού Μαραθωνίου: την ενίσχυση του Προγράμματος Υποτροφιών του Κολλεγίου. Να υπενθυμίζετε στους συγγενείς, φίλους, συμμαθητές και συναποφοίτους να κάνουν

δωρεές στηρίζοντας και εσάς στην αγωνιστική σας προσπάθεια και ταυτόχρονα, τους σκοπούς του θεσμού των Υποτροφιών στο Σχολείο μας!

- Χρήσιμες [συμβουλές από τη Μαρία Πολύζου](#).

Ευχόμαστε σε όλους σας Καλή Επιτυχία.

Απολαύστε – χαρείτε τη συμμετοχή σας!

Αθλητική Συμβουλευτική Επιτροπή και Τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

<http://www.haef.gr/sports/marathon/2013>