

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ

Το **Κολλέγιο Αθηνών – Κολλέγιο Ψυχικού** προκηρύσσει αγώνες δρόμου επί δημοσίας οδού με την επωνυμία "College Run" 2014. **Οι αγώνες τελούν υπό την αιγίδα του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού με τη συνδρομή της τροχαίας για τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις.** Η απόσταση των διαδρομών έχει πιστοποιηθεί από την AIMS (Διεθνή Ένωση Μαραθωνίων Δρόμων και Μεγάλων Αποστάσεων). Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση θα γίνει από την All About Running, η οποία θα βοηθήσει και στη διοργάνωση.

Συγκεκριμένα θα πραγματοποιηθούν δύο διαδρομές απόστασης 5 και 10 χλμ. στην περιοχή Φιλοθέης - Ψυχικού με εκκίνηση και τερματισμό το στίβο του Κολλεγίου στο Ψυχικό. Θα διεξαχθεί επίσης και αγώνας 1χλμ. για παιδιά **9 έως 11 ετών**.

Στοιχεία αγώνων

Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή, 5 Οκτωβρίου 2014**

Διάρκεια αγώνων: 08:00 π.μ. - 12:00μ.

Αφετηρία και τερματισμός: Στίβος Κολλεγίου Αθηνών – Κολλεγίου Ψυχικού

Διαδρομές: 5χλμ., 10 χλμ. και 1 χλμ. παιδιών

Πρόγραμμα Αγώνων

8:00 π.μ. : Έναρξη λειτουργίας γραμματείας - Παράδοση αριθμών και πακέτων συμμετοχής

9:00 π.μ. : Εκκίνηση αγώνα **5 χλμ.**

9:15 π.μ. : Αναμενόμενη άφιξη πρώτου δρομέα

9:50 π.μ. : Ολοκλήρωση αγώνα 5 χλμ. - Απονομές σε νικητές

10:00 π.μ. : Εκκίνηση αγώνα **10 χλμ.**

10:05 π.μ. : Εκκίνηση αγώνα **1 χλμ.** για παιδιά

10:16 π.μ. : Αναμενόμενη ολοκλήρωση 1ης στροφής από τον πρώτο δρομέα

10:32 π.μ. : Αναμενόμενη άφιξη πρώτου δρομέα

11:30 π.μ. : Απονομές σε νικητές

11:40 π.μ. : Ολοκλήρωση αγώνα 10 χλμ. - Απονομές σε νικητές

Δικαίωμα συμμετοχής

Στον αγώνα 5 χλμ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν:

- Ενήλικες
- Παιδιά ηλικίας 12 ετών και άνω

Κόστος συμμετοχής: 10€

Στον αγώνα 10 χλμ. δικαίωμα συμμετοχής έχουν:

- Ενήλικες
- Παιδιά ηλικίας 15 ετών και άνω

Κόστος συμμετοχής: 10€

Στον αγώνα 1.000μ. παιδιών δικαίωμα συμμετοχής έχουν:

- Παιδιά 9 – 11 ετών

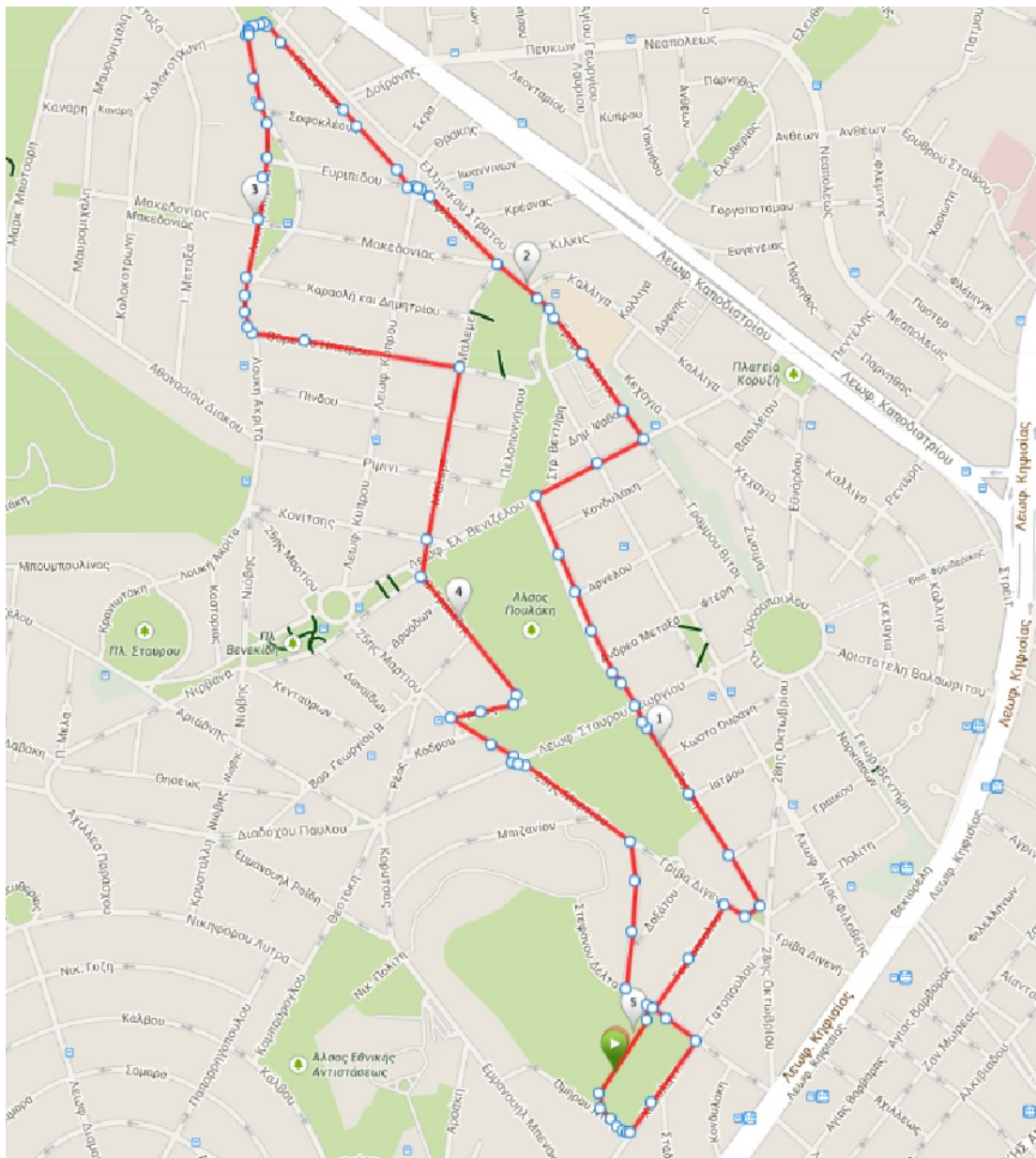
Κόστος συμμετοχής: δωρεάν. Οι εγγραφές των μαθητών για τα 1.000μ. θα γίνεται στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής των Δημοτικών Σχολείων, κα Βίκυ Καραβάγιου τηλ. 2106041636, e-mail: vkarakavagiou@haef.gr. Σημείωση: Τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται από γονέα η κηδεμόνα.

Βραβεύσεις

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες σε κάθε αγώνα.

Σε όλους τους τερματίζοντες θα δοθούν αναμνηστικά μετάλλια.

Χάρτης της διαδρομής των 5 χλμ.



Υψομετρικό διάγραμμα διαδρομής 5 χλμ



Παρατηρήσεις

Σε γενικές γραμμές η διαδρομή είναι βαθτή με ιδιαίτερα εύκολο το πρώτο μισό της μέχρι και το τέλος της οδού Παπαφλέσσα αλλά και το τελευταίο χιλιόμετρο. Οι δυσκολίες της εντοπίζονται σε ένα σχετικά απότομο ανηφορικό κομμάτι μήκους 100 μέτρων στο 3ο χλμ. και ένα με ηπιότερη αλλά παρατεταμένη κλίση μήκους 500 μ. από τα 3,5 έως το 4ο χλμ. Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 1:40 για τα 10 χλμ. και σε 50 λεπτά για τα 5 χλμ. Σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή. **Συνάπτεται χάρτης της διαδρομής των 5χλμ. και 10χλμ. (5χλμ. 2 φορές), χάρτης διαδρομής 1χλμ.**

Χάρτης της διαδρομής του 1 χλμ.

