

10^{ος} Πράσινος Ημιμαραθώνιος Δρόμος

Ο Αθλητικός Σύλλογος Λευκάδας “Φίλανδρος” σε συνεργασία με τον Δήμο Λευκάδας και την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων, προκηρύσσουν τον 10^ο Πράσινο Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου, 21.097 μέτρα, τους Αγώνες 5 και 10χλμ. καθώς και τον Αγώνα 1000μ. για μαθητές Δημοτικού (έτος γέννησης: 2010-2016) και Γυμνασίου. Ο Αγώνας τελεί υπό την αιγίδα της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ηπείρου και της ΕΟΣΛΜΑ-Υ.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 21 Μαΐου 2022.

Σημείο εκκίνησης – τερματισμού Αγώνων Ενηλίκων: Πάρκο Παραλίας Λευκάδας.

Ωρα εκκίνησης:

Ημιμαραθωνίου: 18:00 10χλμ: 18:02 5χλμ: 18:12

Σημείο εκκίνησης – τερματισμού Παιδικού Αγώνα: Κλειστό Στάδιο Λευκάδας

1000μ. Γυμνασίου: (Έτος Γεν.: 2007-2009)	1000μ. Δημοτικού: (Έτος Γεν.: 2010-2011)	1000μ. Δημοτικού: (Έτος Γεν.: 2012-2014)	1000μ. Προσχολικής & 1^{ης} Σχολ. Ηλικίας: (Έτος Γεν.: > 2015)
16:00	16:10	16:20	16:30

Ωρα εκκίνησης:

Διαδρομή αγώνα: Η διαδρομή είναι επίπεδη, ασφάλτινη και το μεγαλύτερο μέρος της οποίας βρίσκεται σε προστατευόμενο περιβάλλον NATURA, μεγάλης οικολογικής σημασίας. Η διαδρομή είναι μετρημένη και πιστοποιημένη επίσημα από την AIMS (Association of International Marathons and Distance Races), θα αναγράφεται ανά 1 χιλιόμετρο, ενώ έχει μηδενική υψομετρική διαφορά. Καθ' όλο το μήκος της θα είναι φυλασσόμενη από την Τροχαία, το Λιμενικό Σώμα και τη Δημοτική Αστυνομία.

Κανονισμοί: Ισχύουν οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (IAAF). Όριο τερματισμού 180' για τον ημιμαραθώνιο, 60' για τον αγώνα 5χλμ και 90' για τον αγώνα 10χλμ. Μετά το πέρας των ανωτέρω ορίων ο αθλητής τρέχει αποκλειστικά με δική του ευθύνη.

Δήλωση συμμετοχής: Γίνεται ηλεκτρονικά στο www.greenhalfmarathon.gr.

Για να είναι έγκυρη η συμμετοχή θα πρέπει ο κάθε αθλητής και αθλήτρια να έχει δηλωθεί **μέχρι την Παρασκευή 29/04/2022. Μετά την ημερομηνία αυτή δεν υπάρχει δυνατότητα παραγγελίας τεχνικού T-shirt.**

Εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν μέχρι την 30/01/2022 και είναι οικονομικά ολοκληρωμένες στο ενισχυμένο πακέτο, το όνομά τους θα αναγράφεται στο τεχνικό μπλουζάκι της διοργάνωσης!!!

Τεχνικό T-Shirt: Κατά την εγγραφή υπάρχει η δυνατότητα παραγγελίας για το τεχνικό μπλουζάκι με ανάλογο αντίτιμο.

Μεταφορά: Από την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη στα ήδη υπάρχοντα δρομολόγια του ΚΤΕΛ για Λευκάδα οι ήδη εγγεγραμμένοι δρομείς έχουν έκπτωση 50% την οποία θα διασφαλίσουν επιδεικνύοντας την αστυνομική τους ταυτότητα την ημέρα παραλαβής του εισιτηρίου τους κατά το χρονικό διάστημα 19-23/05/2022. Καλό είναι όσοι ενδιαφέρονται να προβούν σε κράτηση θέσης νωρίτερα στα κατά τόπους πρακτορεία ΚΤΕΛ.

Διαμομή: Η Διοργάνωση έχει φροντίσει να πάρει έκπτωση από καταλύματα και ξενοδοχεία της περιοχής προκειμένου να εξυπηρετήσει το δρομικό και συνοδό κοινό. Επίσης για συλλόγους άνω

των 30 ατόμων, οι οποίοι θα μεταβούν με δικό τους λεωφορείο, υπάρχουν ειδικές τιμές για τις οποίες ο υπεύθυνος της εκδρομής πρέπει να έρθει σε επικοινωνία το συντομότερο με την διοργάνωση προκειμένου να γίνει εγκαίρως η κράτηση λόγω περιορισμένου αριθμού κλινών.

Κόστος συμμετοχής:

ΑΓΩΝΑΣ	ΕΓΓΡΑΦΗ	<u>Βασικό Πακέτο:</u>		<u>Ενισχυμένο Πακέτο:</u>	
		Αριθμός Συμμετοχής Δωρεάν Pasta Party Μετάλλιο Τροφοδοσία Αγώνα Τροφοδοσία Τερματισμού		Βασικό Πακέτο +	Αναμνηστική Τεχνική Μπλούζα Αγώνα
21.097,5μ:	Ατομική			20€	
	Ομαδική			15€	
10000μ:	Ατομική	10€		18€	
	Ομαδική	8€		15€	
5000μ:	Ατομική	10€		18€	
	Ομαδική	8€		15€	

**ομαδική εγγραφή ισχύει για σύνολο άνω των 10 ατόμων.*

Στον Αγώνα 1χλμ το κόστος εγγραφής είναι 2€ και περιλαμβάνει τον αριθμό συμμετοχής, το μετάλλιο και την τροφοδοσία του τερματισμού.

Φιλανθρωπική συμμετοχή: μέρος του ποσού που θα συγκεντρωθεί από τις εγγραφές των 1000μ. θα διατεθεί για την ενίσχυση κοινωφελών ιδρυμάτων για τα οποία θα υπάρξει ανάλογη ενημέρωση.

Βραβεύσεις: Θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης και στους 3 αγώνες. Επίσης στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας όπως αναγράφονται παρακάτω. Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης δεν θα βραβεύονται στις επιμέρους κατηγορίες. Στον Αγώνα 1000 μέτρων θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι μαθητές και οι 3 πρώτες μαθήτριες Δημοτικού και Γυμνασίου στις αναγραφόμενες ηλικιακές κατηγορίες. Σε όλους τους αθλητές και των 4 Αγώνων (21.097χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 1χλμ) που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

Κατηγορία θα συγκροτείται εφόσον συμμετέχουν τουλάχιστον 6 αθλητές. Σε αντίθετη περίπτωση η κατηγορία θα συγχωνεύεται στην αμέσως επόμενη, ή στην προηγούμενη αν πρόκειται για την τελευταία.

Κατηγορίες Ημιμαραθωνίου:

ΑΝΔΡΩΝ

1. 18 – 29 ετών
2. 30 – 34 ετών
3. 35 – 39 ετών
4. 40 – 44 ετών
5. 45 – 49 ετών
6. 50 – 54 ετών
7. 55 – 59 ετών
8. 60 ετών και άνω

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Έως 30 ετών
2. 31 – 40 ετών
3. 41– 50 ετών
4. 51 ετών και άνω

Χρηματικά Έπαθλα και ελίτ αθλητές: Θα υπάρξουν χρηματικά έπαθλα για τους έξι πρώτους άνδρες και τρεις πρώτες γυναίκες της γενικής κατηγορίας του ημιμαραθωνίου δρόμου. Απαραίτητη προϋπόθεση ο χρόνος των νικητών στους άνδρες να είναι μικρότερος από 1.12'00'' και στις γυναίκες μικρότερος από 1.21'00''. Πιο συγκεκριμένα:

ΑΝΔΡΩΝ

1 ^{ος} 500 €	Ρεκόρ Διαδρομής Ανδρών (<1.06'41'') :
2 ^{ος} 350 €	επιπλέον 200 € για τον 1 ^ο νικητή.
3 ^{ος} 250 €	
4 ^{ος} 200 €	Ρεκόρ Ανδρών (<1.05'30'') :
5 ^{ος} 150 €	επιπλέον 300 € για τον 1 ^ο νικητή.
6 ^{ος} 100 €	

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1 ^η 400 €	Ρεκόρ Διαδρομής Γυναικών (<1.18'00'') :
2 ^η 300 €	επιπλέον 200 € για την 1 ^η νικήτρια.
3 ^η 250 €	
4 ^η 200 €	Ρεκόρ Γυναικών (<1.14'40'') :
5 ^η 150 €	επιπλέον 300 € για την 1 ^η νικήτρια.
6 ^η 100 €	

Αν η εξάδα ανδρών και γυναικών γενικής στον ημιμαραθώνιο δεν συμπληρωθεί στους ανωτέρω χρόνους, τότε συνεχίζει μέχρι να συμπληρωθεί, με χρονικό όριο 1.18'00'' (ανδρών) και 1.30'00'' (γυναικών) και χρηματικό έπαθλο 100€ έκαστου αθλητή/τριας που θα συμπληρώσει την νικητήρια λίστα.

Ο πρώτος Έλληνας που θα τερματίσει θα πάρει επιπλέον 200€, ο δεύτερος 150€, ο τρίτος 100€. Απαραίτητη προϋπόθεση χρόνος τερματισμού μικρότερος από 1.10'32'' (ελληνικό ρεκόρ διαδρομής).

Επίσης για πρώτη φορά και λόγω επετειακής εκδήλωσης συμπλήρωσης 10 χρόνων του Πράσινου Ημιμαραθωνίου, θα υπάρχει συμβολικό χρηματικό έπαθλο (100€) σε κάθε ηλικιακό ρεκόρ ανδρών και γυναικών στον αγώνα των 21χλμ.

Οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες νικητές του προηγούμενου πράσινου ημιμαραθωνίου δρόμου (2019) είναι φιλοξενούμενοι της διοργάνωσης συμπεριλαμβανομένης της διαμονής και συμμετοχής τους. Επίσης ελίτ αθλητές στον ημιμαραθώνιο (άνδρες με χρόνο <1.12'00'' και γυναίκες <1.25'00'') με πιστοποιημένο χρόνο μέσα στο 2019 ή 2020, έχουν δωρεάν το πακέτο συμμετοχής τους. **Και για τις δύο ειδικές κατηγορίες αθλητών απαραίτητη προϋπόθεση είναι η έγκαιρη συμμετοχή τους και επικοινωνία με την διοργάνωση μέχρι την 30/03/2022.**

Ειδικές εκδηλώσεις: Στα πλαίσια των παράλληλων εκδηλώσεων την Κυριακή 03/05/2020, θα πραγματοποιηθεί **“Recovery Party”** με μουσική, χορό, παγοθεραπεία, θάλασσα και ότι άλλο χρειάζεται ο αθλητής για την καλύτερη δυνατή μεταγωνιστική αποκατάσταση. Επίσης την ημέρα του Αγώνα και ώρα 12:00-14:00 θα πραγματοποιηθεί δωρεάν **Pasta Party** για τους αθλητές που θα λάβουν μέρος, για το οποίο θα υπάρχει ενημέρωση κατά την παραλαβή των αριθμών.

Γενικά: Οι αριθμοί συμμετοχής θα δοθούν στο Πνευματικό Κέντρο Λευκάδας την ημέρα του αγώνα 09:00-16:00 και την προηγούμενη 18:00-21:00. Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο, Λαϊκό Δρόμο Υγείας και τον Αγώνα 10χλμ θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση.

Κάθε 2.5 χλμ. περίπου σε όλο το μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σταθμοί με νερά (2°, 5°, 7.5°, 10°, 13°, 15°, 18°, χιλιόμετρο), ενώ στο 10° θα υπάρχει και ισοτονικό. Οι αγώνες θα γίνουν με οποιοσδήποτε καιρικές συνθήκες.

Όλοι οι δρομείς θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα.

Υπεύθυνος Διοργάνωσης
Σπυρίδων Μαραγκός