

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος (ΕΟΣ) Αλμυρού, ο Δήμος Αλμυρού & η Περιφέρεια Θεσσαλίας – Π.Ε. Μαγνησίας & Σποράδων, συνδιοργανώνουν/προκηρύσσουν τον:

10^{ος} Επετειακός Αγώνας Δρόμου Αλμυρού

«ΔΙΔΥΜΕΣ ΜΕΤΕΩΡΙΤΙΚΕΣ ΛΙΜΝΕΣ ΖΕΡΕΛΙΑ»

ΤΟΠΟΣ & ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:

- Αλμυρός - Δήμος Αλμυρού Μαγνησίας την **04.10.2026** ημέρα Κυριακή.
- Εκκίνηση & τερματισμός η κεντρική πλατεία του Αλμυρού, ασφάλτινες διαδρομές (εκτός από 2,6km των 21km, είσοδος & έξοδος στη μεγάλη λίμνη), δρόμος κλειστός για τα οχήματα.
- *Τα 21km αναστρέφουν λίγο μετά τις δίδυμες μετεωριτικές λίμνες «Ζερέλια» Αλμυρού (από τα 55μ. στα 205μ.), τα 10km αναστρέφουν λίγο μετά το ποτάμι, τα 5km επί του Περιφερειακού δρόμου Αλμυρού – Ευξεινούπολης.
- Ώρα εκκίνησης του Αγώνα Δρόμου των **21 km** στις 09:30
- Ώρα εκκίνησης του Αγώνα Δρόμου των **10 km** στις 09:40
- Ώρα εκκίνησης του «Λαϊκού» Αγώνα Δρόμου των **5 km** στις 09:45
- Ώρα εκκίνησης του παιδικού αγώνα των **500μ.** (Δημοτικό) στις 09:45
- *Ώρα εκκίνησης του παιδικού αγώνα των **750μ.** (Γυμνάσιο) στις 09:40

ΑΠΟΔΟΧΗ: Με τη δήλωση συμμετοχής οι συμμετέχοντες/αθλητές αποδέχονται τους παρόντες κανονισμούς τέλεσης του αγώνα καθώς και το υγειονομικό πρωτόκολλο τέλεσης αγώνων εκτός σταδίου της ΓΓΑ, οφείλουν να τους σεβαστούν, να υπακούσουν στις υποδείξεις της οργανωτικής επιτροπής, των υπεύθυνων ασφαλείας καθώς και των κριτών του αγώνα. Κατανοούν ότι θα κινηθούν και εκτός αστικού ιστού και ότι κατά τη διάρκεια του αγώνα μπορεί να εκτεθούν σε άσχημες καιρικές συνθήκες που τυχόν θα επικρατούν στη περιοχή τη συγκεκριμένη ημέρα.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ: Οι συνδιοργανωτές του αγώνα δεν ευθύνονται για το θάνατο, τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη της υγείας των συμμετεχόντων οι οποίοι υποβάλλοντας την αίτηση συμμετοχής δηλώνουν ότι γνωρίζουν τους κινδύνους που εμπεριέχει η συμμετοχή τους στον αγώνα, έχουν την ανάλογη εμπειρία και ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή, τους επιτρέπει να αγωνιστούν και έχουν προσφάτως εξεταστεί από γιατρό για αυτό το θέμα. Κάθε συμμετέχων/αθλητής είναι υποχρεωμένος να προβαίνει τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο με δική του ευθύνη. Ο διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει σε κάποιον αθλητή να ολοκληρώσει τον αγώνα αν υπάρχει σχετική γνωμάτευση του γιατρού του αγώνα. Η ασφάλιση των αθλητών επιβαρύνει τους ίδιους.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Για τον Αγώνα Δρόμου των **21 km** δικαίωμα συμμετοχής έχουν άνδρες και γυναίκες με ηλικία 18 ετών & άνω.

Για τον Αγώνα Δρόμου των **10 km** μπορούν να συμμετέχουν άνδρες, γυναίκες με ηλικία 18 ετών & άνω.

Για τον «Λαϊκό Αγώνα Δρόμου» των **5 km** μπορούν να συμμετέχουν άνδρες, γυναίκες & παιδιά ηλικίας 15 ετών & άνω (έτος 2011 & μετά).

Για τον παιδικό αγώνα των **750m** συμμετέχουν ηλικίες του Γυμνασίου (2011 – 2014).

Για τον παιδικό αγώνα των **500m** συμμετέχουν ηλικίες του Δημοτικού (2015 – 2020).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ& ΠΛΗΡΩΜΗΣ:

***Προσοχή:** υπάρχει όριο εγγραφών για τους αγώνες:

Οι εγγραφές θα γίνονται μέσω των ιστοσελίδων, ως κάτωθι:

1. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063566291942>
2. <https://almyros-city.gr/>

* Συμπληρώνετε τη φόρμα εγγραφής, συμπληρώνοντας όλα τα απαραίτητα πεδία με τον αστερίσκο.

* Με την συμπλήρωση της δήλωσης συμμετοχής ο αιτών συμφωνεί με τους όρους και τις προϋποθέσεις που έχει θέσει η διοργάνωση για τον αγώνα.

* Η ολοκλήρωση της συμμετοχής γίνεται μετά και την κατάθεση του αντιτίμου συμμετοχής στην Τράπεζα εντός 3 ημερών αλλιώς η εγγραφή θεωρείται ως μη έγκυρη & μετά από ειδοποίηση θα διαγράφεται.

Αρ. Λογ/μού Τραπέζας **Alpha Bank: GR96 0140 3120 312002002009077** (με αιτιολογία κατάθεσης το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα & την απόσταση).
Δικαιούχος: Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αλμυρού.

(*) τα έξοδα μεταφοράς/κατάθεσης από άλλη Τράπεζα (ήτοι **3€**) βαρύνουν τον αθλητή/συμμετέχοντα. (*) για τις συμμετοχές από τον Αλμυρό & το Βόλο θα υπάρχει δυνατότητα καταβολής με μετρητά σε καθορισμένο σημείο (θα ανακοινωθεί).

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: Τελευταία ημέρα δήλωσης συμμετοχής/εγγραφής ορίζεται η **Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου 2026**. (****οι εγγραφές θα ανοίξουν την 25/8/26**).

Προσοχή: Μετά από την ημερομηνία αυτή ή τη συμπλήρωση του αριθμού συμμετοχών **δεν** είναι δυνατή η εγγραφή στον αγώνα.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Το κόστος συμμετοχής είναι:

* Αγώνας Δρόμου **21χλμ**: **10** ευρώ & περιλαμβάνει: τεχνικό μπλουζάκι, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, ανάγλυφο μετάλλιο, 6 σταθμούς τροφοδοσίας, πρώτες βοήθειες, ατομική τσάντα τροφοδοσίας.

* Αγώνας Δρόμου **10χλμ**: **10** ευρώ & περιλαμβάνει: τεχνικό μπλουζάκι, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, ανάγλυφο μετάλλιο, 3 σταθμοί τροφοδοσίας, πρώτες βοήθειες, ατομική τσάντα τροφοδοσίας.

* «Λαϊκός» Αγώνας Δρόμου & δυναμικό βάδισμα **5χλμ**: **6** ευρώ & περιλαμβάνει: ηλεκτρονική χρονομέτρηση, αναμνηστικό φουλάρι λαιμού/buff, μετάλλιο, νερά, αναψυκτικά, πρώτες βοήθειες.

*Ο παιδικός αγώνας δρόμου τόσο των 750μ. όσο και των 500μ. (Γυμνάσιο & Δημοτικό) είναι **δωρεάν** και περιλαμβάνει αναμνηστικό μετάλλιο, νερά, χυμούς/αναψυκτικά. Οι τρεις πρώτοι από τους μικρούς μας φίλους θα λάβουν και αναμνηστικό κύπελλο!

ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΗ: Αν κάποιος ματαιώσει τη συμμετοχή του πρέπει να το κάνει το αργότερο **12** ημέρες πριν τη διεξαγωγή του αγώνα (έως 22/9) ώστε να του επιστραφεί το αντίτιμο συμμετοχής.

ΑΝΑΒΟΛΗ Ή ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΑΓΩΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

** Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα (για σπουδαίο λόγο) δεν επιστρέφεται το κόστος συμμετοχής αλλά μεταφέρεται στην νέα ορισθείσα ημερομηνία από τους διοργανωτές.

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: Με απόφαση της οργανωτικής επιτροπής με στόχο και σκοπό πάντα την άρτια και ασφαλή διοργάνωση του αγώνα, υπάρχει όριο ως προς τον μέγιστο αριθμό αθλητών/συμμετοχών που μπορεί να φιλοξενήσει η διοργάνωση.

*Για τον Αγώνα Δρόμου των **21 km**: μέγιστος αριθμός συμμετοχών είναι οι 100.

*Για το Αγώνα Δρόμου των **10 km**: μέγιστος αριθμός συμμετοχών είναι οι 80.

*Για το «Λαϊκό» Αγώνα Δρόμου» των **5 km**: μέγιστος αριθμός συμμετοχών είναι οι 120.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ: Η χρονομέτρηση για τον Αγώνα Δρόμου των 21 km, τον αγώνα δρόμου των 10 km αλλά και τον «λαϊκό» αγώνα των 5 km θα είναι ηλεκτρονική (chip).

* Ο αγώνας των **21 km** έχει ηλεκτρονικό σημείο ελέγχου/χρόνου και στα 10 km - αναστροφή του.

*** Προσοχή: υπάρχει χρονικό όριο τερματισμού στα **21km** και είναι στις **2** ώρες & **45** λεπτά. Πέραν αυτού του ορίου, οι συμμετέχοντες τερματίζουν με δική τους ευθύνη.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ / ΠΑΡΑΛΑΒΗ: Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να έχει στο μπροστινό μέρος της μπλούζας του και σε εμφανές σημείο τον αριθμό συμμετοχής του. Ο αριθμός απαγορεύεται να διπλωθεί ή να αλλοιωθεί κατά οποιοδήποτε τρόπο.

Παράδοση αριθμών: Οι αριθμοί θα παραδίδονται στους συμμετέχοντες/αθλητές το Σάββατο 03 Οκτωβρίου από τις 18:00 ως 20:30 στα γραφεία του ΕΟΣ (Αριστ. Παππά 15/πρώην Αθηνάς - Αλμυρός) & την Κυριακή 04 Οκτωβρίου από τις 07:30 ως 09:00 στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, στην κεντρική πλατεία του Αλμυρού.

Τεχνική ενημέρωση: Η τεχνική ενημέρωση των αγώνων, θα γίνει στο χώρο εκκίνησης 5 λεπτά πριν ξεκινήσει ο αγώνας.

ΕΠΑΘΛΑ / ΑΠΟΝΟΜΕΣ: Θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες/αθλητές που θα τερματίσουν.

Θα δοθούν κύπελλα:

*στους τρεις πρώτους άνδρες & γυναίκες του Αγώνα των **21km**,

*στους τρεις πρώτους άνδρες & γυναίκες του Αγώνα Δρόμου των **10km**,

*στους τρεις πρώτους άνδρες & γυναίκες του Λαϊκού Αγώνα Δρόμου των **5km**.

*** Ειδικά για τον Αγώνα Δρόμου των **21km** θα υπάρχει βράβευση με απονομή κυπέλλου και των **ηλικιακών κατηγοριών** σε Άντρες και Γυναίκες ήτοι: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59 & 60άνω.

* Οι νικητές της γενικής κατηγορίας σε Άντρες & Γυναίκες του Αγώνα Δρόμου των 21Km δεν βραβεύονται στις ηλικιακές κατηγορίες, *** κατηγορία σχηματίζεται με τη συμμετοχή τουλάχιστον **4** αθλητών σε αυτήν, άλλως θα μεταφέρεται στην πιο πάνω κατηγορία.

ΒΟΗΘΕΙΑ: Απαγορεύεται οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια, ή τεχνητή υποβοήθηση αθλητών μεταξύ τους καθώς και η χρήση οποιουδήποτε μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου. Επιτρέπεται μόνο η χρήση ρολογιού/GPS & κινητού τηλεφώνου.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ: Η διαδρομή του κάθε αγώνα θα είναι σηματοδοτημένη και θα υπάρχουν κριτές/εθελοντές σε όλο το μήκος της. Θα αναρτηθεί και link της διαδρομής μέσω των ιστοσελίδων των διοργανωτών.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ: Θα υπάρχουν 6 σταθμοί τροφοδοσίας για τον Αγώνα Δρόμου των **21km**, 3 σταθμοί τροφοδοσίας για το Αγώνα δρόμου των **10km** & 1 σταθμός τροφοδοσίας για τον αγώνα των **5km**.

Επιτρέπεται για τους συμμετέχοντες/αθλητές των Αγώνων Δρόμου των 21km, 10km & 5km να φέρουν τη δική τους τροφή (ισοτονικά – ενεργειακά τζελ κ.α.).

ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ: Θα υπάρχουν σταθμοί ελέγχου (τα σημεία τροφοδοσίας) όπου οι αθλητές του Αγώνα Δρόμου των **21km**, του Αγώνα Δρόμου των **10km** καθώς και του Λαϊκού Αγώνα Δρόμου των **5km**, είναι υποχρεωμένοι να δείχνουν τον αριθμό

τους και να καταγράφονται από τους κριτές. Όποιος αθλητής δεν περάσει έστω κι από έναν σταθμό ελέγχου θεωρείται άκυρος.

*** Μέσα στην μεγάλη λίμνη όπου γίνονται δύο (2) στροφές (αριστερόστροφες) θα υπάρχει σταθμός ελέγχου/check point κατά την είσοδο – έξοδο. Η «ποινή» για τον μη σωστό αριθμό στροφών είναι 10' (900μ. η κάθε στροφή).

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ: Στη κεντρική πλατεία, δίπλα στο χώρο εκκίνησης/τερματισμό θα υπάρχει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων (με το Νο του συμμετέχοντα/αθλητή). Παρόλο που ο χώρος θα φυλάσσεται, συνιστούμε μέσα στην τσάντα σας να μην έχετε αντικείμενα αξίας και χρήματα.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Η οργάνωση δεν υποχρεώνει τους αθλητές να μεταφέρουν συγκεκριμένο εξοπλισμό, εκτός αν οι καιρικές συνθήκες δεν είναι κατάλληλες.

ΠΟΙΝΕΣ: Όλες οι παρακάτω παραβάσεις επιφέρουν την ποινή του αποκλεισμού:

- Μη εμφάνιση ή αλλοίωση αριθμού συμμετοχής.
- Αποδοχή εξωτερικής βοήθειας.
- Χρήση μηχανοκίνητου βοηθητικού μέσου.
- Παρεμπόδιση άλλου αθλητή ή αντιαθλητική συμπεριφορά.
- Μη συμμόρφωση με οδηγίες κριτών. Αγένεια – Ανάρμοστη συμπεριφορά προς την οργανωτική επιτροπή, κριτές, εθελοντές κλπ.
- Μη παρουσία σε σταθμό ελέγχου.
- Χρήση απαγορευμένων ή ναρκωτικών ουσιών.

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ / ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ: Ενστάσεις για οποιοδήποτε λόγο γίνονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή το αργότερο 30 λεπτά μετά τον τερματισμό του. Η όποια απόφαση της επιτροπής ενστάσεων, είναι τελική και δεν δέχεται καμία συζήτηση.

Την επιτροπή του αγώνα, υπεύθυνη για οποιοδήποτε πρόβλημα ή ένσταση προκύψει, αποτελούν οι: Υπεύθυνος Οργανωτικής Επιτροπής Αγώνα, Υπεύθυνος χάραξης αγώνα & κριτών, Υπεύθυνος ασφάλειας αγώνα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Ο αγώνας διεξάγεται σε κλειστό για τα οχήματα δρόμο κυκλοφορίας (εντός του αστικού ιστού). Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει γιατρός και ασθενοφόρο καθώς και εθελοντές να επέμβουν όποτε και αν χρειαστεί. Θα υπάρχουν οχήματα 4Χ4 σε κάθε σημείο τροφοδοσίας για άμεση & έγκαιρη επέμβαση εφόσον απαιτηθεί.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ: Με την αίτηση συμμετοχής κάθε αθλητής επιτρέπει & αποδέχεται από την διοργάνωση και τους συνεργάτες της τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπησή του, στη διάρκεια του αγώνα και των απονομών, για τη προβολή του αγώνα αλλά και για διαφημιστικούς σκοπούς χωρίς την άδειά του και χωρίς να έχει δικαίωμα αποζημίωσης από την όποια δημοσίευση.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ: Η οργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης των παρόντων κανονισμών διεξαγωγής του αγώνα χωρίς προηγούμενη ενημέρωση αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Σε καμία περίπτωση η οποιαδήποτε αλλαγή δεν θα αλλοιώνει το ύφος του αγώνα

Εκ της Οργανωτικής Επιτροπής