



ΔΟΠΠΑΤ

Ναύπλιο: 22 / 11 / 2023

Αριθ. πρωτ.: 1781

**ΑΓΩΝΑΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΗΣ
ΑΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ**

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΑΛΑΜΗΔΕΙΟΣ ΑΘΛΟΣ

10 Δεκεμβρίου 2023



Οργανωτική Επιτροπή

Εισαγωγή

Ο **Δήμος Ναυπλιέων**, ο Δημοτικός Οργανισμός Αθλητισμού, Πολιτισμού, Τουρισμού και Περιβάλλοντος (**ΔΟΠΠΑΤ**), σε συνεργασία με τον Σύλλογο Μαραθωνοδρόμων Δρομέων Αργολίδας, προκηρύσσουν, διοργανώνουν και προσκαλούν στον αγώνα Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου, στον **Παλαμήδειο Άθλο**:

«Τρέχοντας στο Κάστρο του Ναυπλίου – Nafplio Castle Run» την Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2023

Ο αγώνας Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου, θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη του **Υπουργείου Αθλητισμού και Πολιτισμού**.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

- Τον «**Παλαμήδειο Άθλο**» με ανάβαση στο κάστρο του Παλαμηδίου.
- **Αγώνα δρόμου Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου .**
Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Λεπτομέρειες Αγώνα

1.1 Ημερομηνία εκδηλώσεων :

Κυριακή, 10 Δεκεμβρίου 2023.

1.2 Αφετηρία – Τερματισμός

Όλες οι διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό τον οριοθετημένο χώρο μπροστά από την είσοδο του Κάστρου επί της οδού 25ης Μαρτίου.

1.3 Διαδρομή Αγώνα

Ο «**Παλαμήδειος Άθλος**» είναι αγώνας ειδικών απαιτήσεων. Περιλαμβάνει ανάβαση στο ιστορικό κάστρο από τα **999 σκαλοπάτια** και τη διάσχιση του κάστρου. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει την κάθοδο μέσω της **ασφαλτοστρωμένης διαδρομής** μέχρι τον τερματισμό στο κέντρο του Ναυπλίου.

Οι δρομείς ξεκινούν το **μοναδικό αυτό ταξίδι** με την άνοδο στο κάστρο από την 25ης Μαρτίου. Αφού ανέβουν τα 999 σκαλοπάτια και διατρέξουν το Κάστρο επιστρέφουν προς την πόλη από την επαρχιακή οδό φρουρίου Παλαμηδίου. Έπειτα, στρίβουν δεξιά στην Κύπρου και στην συνέχεια αριστερά στην Σιδηράς Μεραρχίας. Τέλος, κάνουν στροφή αριστερά στην Πολυζωΐδη για να οδηγηθούν στον τερματισμό.

Η διαδρομή δρόμου Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου, έχει εκκίνηση επί της οδού 25ης Μαρτίου. Οι δρομείς συνεχίζουν λοξά αριστερά προς την Λεωφόρο Ασκληπιού έως και τον κόμβο Αγίας Ελεούσας όπου και πραγματοποιούν αναστροφή. Στη συνέχεια επιστρέφουν προς την πόλη από την Λεωφόρο Ασκληπιού, στρίβουν λοξά δεξιά στην Σιδηράς Μεραρχίας και έπειτα δεξιά στην Βασιλέως Παύλου. Διατρέχουν την επαρχιακή οδό Ναυπλίου – Νέας Κίου όπου και πραγματοποιούν αναστροφή στο ύψος της Περιφέρειας. Επιστρέφουν από τον ίδιο δρόμο με κατεύθυνση δεξιά προς το λιμάνι ακολουθώντας την παραλιακή γραμμή. Τέλος, στρίβουν αριστερά στην Πολυζωΐδη και τερματίζουν στο ίδιο σημείο.

1.4 Πρόγραμμα εκδηλώσεων :

- Γραμματεία Αγώνων Διοργάνωσης: **07:00 - 13:00**
- Εκκίνηση διαδρομής δρόμου : **09:00**
- Εκκίνηση Παλαμηδείου Άθλου: **11:00**
- Απονομές: **12:30 – 13:30**

1.5 Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση όλων των επετειακών εκδηλώσεων και η έκδοση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται από επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φέρουν το chip χρονομέτρησης το οποίο παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από τη γραμματεία διοργάνωσης.

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων θα υπάρχουν:

- Για τον **Παλαμήδειο Άθλο**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε ενδιάμεσο σημείο ελέγχου στην έξοδο από το κάστρο.
- Για τη διαδρομή δρόμου αναψυχής και Ιστορικής Μνήμης στην εκκίνηση, στον τερματισμό και στο σημείο αναστροφής στον κόμβο Αγ. Ελεούσας και στο σημείο αναστροφής στην Περιφέρεια στην επαρχιακή οδό Ναυπλίου – Νέας Κίου.

1.6 Χρονικό Όριο

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον **Παλαμήδειο Άθλο** είναι η μία ώρα **(01:00)**, για την διαδρομή του δρόμου αναψυχής και Ιστορικής Μνήμης, είναι η μια ώρα και τριάντα λεπτά **(01:30)**.

1.7 Αποτελέσματα

Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων.

Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός τεσσάρων εργάσιμων ημερών από την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

2. Συμμετοχή

2.1 Δικαίωμα Συμμετοχής

Για να συμμετάσχει κάποιος στον **Παλαμήδειο Άθλο**, θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 18ο έτος** της ηλικίας του.

Ο Παλαμήδειος Άθλος είναι **αγώνας ειδικών απαιτήσεων**. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι **έμπειροι** δρομείς, με **άριστη** και **πιστοποιημένη κατάσταση υγείας**.

Στην διαδρομή του δρόμου αναψυχής Ιστορικής Μνήμης, για να συμμετάσχει κάποιος θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 15ο έτος** της ηλικίας του.

2.2 Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε:

A) Με online εγγραφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=6326b5dba2dda6cd70c3f1253dfdbf63&l=GR>

2.3 Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι ατομικές δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να πραγματοποιηθούν μέχρι και την **Παρασκευή 1^η Δεκεμβρίου 2023**.

Προσοχή: Δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές (ηλεκτρονικές & έντυπες) την **10^η Δεκεμβρίου 2023**.

2.4 Είδη Ηλεκτρονικής Εγγραφής.

A) Ατομικές, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα. Ατομικές εγγραφές **ενηλίκων** πραγματοποιούνται από μεμονωμένα άτομα ενώ οι ατομικές εγγραφές **ανηλίκων** υποβάλλονται από τον γονέα ή κηδεμόνα τους.

1.1 Οι εγγραφές και για τα δυο αγωνίσματα είναι ΔΩΡΕΑΝ.

1.2 Παραλαβή Εξοπλισμού

Τόπος: Ναύπλιο, οδός 25^{ης} Μαρτίου, Γραμματεία Αγώνων
Ημέρες και Ώρες Λειτουργίας:
Κυριακή 10.12.2023 από τις 07:00 – 08:30.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν **αποκλειστικά** από την Γραμματεία το πακέτο συμμετοχής τους.

Το πακέτο συμμετοχής του κάθε δρομέα είναι προσωπικό. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας χρησιμοποιήσει τον αριθμό κάποιου άλλου θα πρέπει να ενημερώσει τη Γραμματεία Εγγραφών και να συμπληρώσει νέα αίτηση εγγραφής.

Οργανωτική Επιτροπή

2. Παροχές

2.1 Έπαθλα

- Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.
- Στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Παλαμηδείου Άθλου και του Δρόμου αναψυχής και Ιστορικής Μνήμης, θα απονεμηθούν Μετάλλιο & κύπελλο.

Υγειονομική Κάλυψη

Κατά τη διάρκεια του αγώνα προσωπικό Ιατρικών Υπηρεσιών, Διασωστικών Ομάδων και Πρώτων Βοηθειών θα βρίσκεται στην περιοχή εκκίνησης – τερματισμού αλλά και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε επείγοντος ιατρικού περιστατικού με την παροχή πρώτων βοηθειών.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη **τηρώντας τα υγειονομικά πρωτόκολλα.**

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί στους συμμετέχοντες της Διοργάνωσης, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ κατά τη διάρκεια του αγώνα τα οποία οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Συστήνεται σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και ειδικότερα σε όσους είναι άνω των 35 ετών και συμμετέχουν στον αγώνα του κάστρου σε καρδιολογικό έλεγχο.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις διότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους υπογράφοντας τη σχετική Υπεύθυνη Δήλωση η οποία συμπεριλαμβάνεται στη δήλωση εγγραφής.

2.2 Σταθμοί Υποστήριξης

- Κατά μήκος της διαδρομής του **Παλαμήδειου Άθλου** θα υπάρχει σταθμός υποστήριξης των δρομέων στην έξοδό τους από το κάστρο όπου θα διατίθεται στους δρομείς εμφιαλωμένο νερό. Επίσης κατά την διαδρομή ανάβασης θα υπάρχουν διασωστικές ομάδες σε πολλά σημεία.
- Κατά μήκος του δρόμου Ιστορικής Μνήμης θα υπάρχει ενδιάμεσος σταθμός υποστήριξης των δρομέων για την παροχή εμφιαλωμένου νερού.
- Εμφιαλωμένο νερό διατίθεται στους συμμετέχοντες και στο σημείο εκκίνησης - τερματισμού.

Στους σταθμούς υποστήριξης θα υπάρχουν άτομα της διοργάνωσης στα οποία θα μπορείτε να απευθυνθείτε σε περίπτωση που παρουσιαστεί ανάγκη.

2.3 Φύλαξη Ιματισμού

Για τους συμμετέχοντες στις αγωνιστικές εκδηλώσεις, θα υπάρχει σημείο απόθεσης και φύλαξη των ρούχων.

Η Διοργάνωση θα παρέχει αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής. Όλοι οι δρομείς παρακαλούνται θερμά να μην περιέχουν στις τσάντες αντικείμενα αξίας ή προσωπικά έγγραφα.

2.4 Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν ευδιάκριτες χιλιομετρικές ενδείξεις.

Για την Οργανωτική Επιτροπή



Οργανωτική Επιτροπή