



ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Αγώνες δρόμων αντοχής εντός Σταδίου Ζωγράφου «Γρηγόρης Λαμπράκης» Τετάρτη 27 Μαΐου 2026

Ο Δήμος Ζωγράφου σε συνεργασία με τους αθλητικούς συλλόγους ΓΑΣ ΙΛΙΣΟΣ & ΠΑΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ, διοργανώνει τους "2ους Αγώνες Δρόμου Αντοχής εντός Σταδίου - Γρηγόρης Λαμπράκης".

Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν στο Δημοτικό Στάδιο Ζωγράφου "Γρηγόρης Λαμπράκης" την Τετάρτη 27 Μαΐου 2026 με την υποστήριξη της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας, του ΓΑΣ ΙΛΙΣΟΣ & ΠΑΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ, του ΣΑΠΠΑΖ και άλλων συλλόγων και σωματείων του Δήμου Ζωγράφου. Στους αγώνες μπορούν να συμμετέχουν αθλητές (συλλόγων) και ελεύθερα αθλούμενοι, που θέλουν να δοκιμάσουν στην απόσταση των 5.000μ εντός σταδίου . Παράλληλα θα γίνουν και αποστάσεις 1.500μ μόνο για αθλητές συλλόγων, αγώνες δρόμου για παιδιά και ΑμεΑ εντός σταδίου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

Ώρα Έναρξης*	ΑΓΩΝΙΣΜΑ
18:30	Παιδικός αγώνας 400m Α&Β Δημοτικού, Κ8
18:45	Παιδικός αγώνας 600m Γ&Δ Δημοτικού, Κ10
19:00	Παιδικός αγώνας 800m Ε&Στ Δημοτικού, Κ12
19:15	Αγώνας ΑΜΕΑ 400m
19:30	Αγώνας 1.500μ Κ16 (2010-2011-2012-2013)
20:00	Εκκίνηση Πρώτη σειρά 5χλμ (για δρομείς με στόχο επίδοσης μεταξύ 0:25:00 – 0:40:00)**
20:40	Εκκίνηση Δεύτερη σειρά 5χλμ (για δρομείς με στόχο επίδοσης 0:25:00 και πιο γρήγορα)**
21:15	Απονομές

*Οι ώρες διεξαγωγής των αγωνισμάτων ενδέχεται να αλλάξουν μετά την τελική επεξεργασία των δηλώσεων συμμετοχής.

**Οι σειρές εκκίνησης καθορίζονται βάση των επιβεβαιωμένων επιδόσεων των αθλητών-τριων.

1. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα υποβάλλονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=b1c73729408a6a55069bee4f4e5602af&l=GR>
2. Οι θέσεις συμμετοχής για τις κούρσες ανοιχτής συμμετοχής των 5.000μ είναι περιορισμένες και η οργανωτική επιτροπή θα εξετάζει κάθε αίτηση ξεχωριστά για την έγκριση της όχι. Οι συμμετέχοντες θα ειδοποιηθούν έγκαιρα για την αποδοχή της αίτησης τους ή όχι. Κάθε συμμετοχή που εγκρίνεται είναι αυστηρά προσωπική και ΔΕΝ θα είναι δυνατή η αλλαγή του ονόματος συμμετέχοντα.
3. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.
4. Ταυτόχρονα με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής οι αθλητές-τριες δηλώνουν ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ ότι αποδέχονται τους όρους της Γενικής και Ειδικής Προκήρυξης των Αγώνων και την εφαρμογή των Κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
5. **Οι αριθμοί και τα πακέτα αγώνα, θα παραλαμβάνονται στη γραμματεία που θα λειτουργεί στον χώρο του αγώνα την ημέρα του αγώνα μέχρι και 30 λεπτά πριν την εκκίνηση.**

2. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στους αγώνες των ενηλίκων θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση με το σύστημα Chronolog. Όλοι οι συμμετέχοντες που έχουν δηλώσει συμμετοχή από την φόρμα εγγραφών και έχουν καταχωρήσει το email τους, θα λάβουν άμεσα μήνυμα με την επίδοσή τους μόλις τερματίσουν.

3. ΕΠΑΘΛΑ

Θα απονεμηθούν έπαθλα στους τρεις πρώτους και στις τρεις πρώτες της γενικής κατάταξης των 5χλμ, ανεξάρτητα από ηλικιακή κατηγορία. Επίσης, θα υπάρξει βαθμολογική κατάταξη και βράβευση για τον **«Καλύτερο Αθλητή-τρία»** του αγώνα σύμφωνα με το σύστημα ηλικιακής διαβάθμισης που έχει θεσπιστεί από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Βετεράνων Αθλητών (World Masters Athletics Association) όπου νικητής είναι ο αθλητής-τρία που επιτυγχάνει την μεγαλύτερη ποσοστιαία απόδοση που προκύπτει βάσει της επίδοσης σε συνάρτηση με την ηλικία και το φύλο.

4. ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. **Έλεγχοι αθλητών-τριών**
 - i. **Αριθμοί συμμετοχής.** Κάθε αθλητής θα λαμβάνει έναν (1) προσωπικό αριθμό ο οποίος θα πρέπει να τοποθετείται στο μπροστινό μέρος της αγωνιστικής ενδυμασίας και ένα chip που θα τοποθετεί στο αγωνιστικό παπούτσι του. Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να τοποθετείται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι απολύτως ορατός κατά τη διάρκεια του αγώνα.
 - ii. Κάθε δρομέας θα τοποθετήσει στα υποδήματα με τα οποία θα τρέξει, **chip χρονομέτρησης** για να γίνει καταγραφή της επίδοσής του.

- iii. **Επίλυση τεχνικών θεμάτων.** Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο των Αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς.
- iv. **Δεν θα υπάρχει photo finish.**
- v. Σε περίπτωση ταυτόχρονου τερματισμού δύο δρομέων τότε και οι δύο θα καταλαμβάνουν την ίδια θέση και η κατάταξη θα συνεχίζεται μετά από αυτή +1.

5. ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

1. Στους αγώνες θα υπάρχει πλήρης ιατρική κάλυψη με ιατρό καρδιολόγο, και ασθενοφόρο σε αναμονή.
2. Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να έχουν εξεταστεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.
3. Οι ιδιώτες δρομείς συμμετέχουν με απόλυτη προσωπική τους ευθύνη να έχουν προβεί στις απαραίτητες υγειονομικές εξετάσεις.
4. **Οι συμμετέχοντες έχουν αποκλειστική ευθύνη για την καλή φυσική κατάσταση και την υγεία τους. Σε καμία περίπτωση δεν φέρει ευθύνη Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΑΡΧΗ.**

6. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Τεχνικός Διευθυντής Αγώνων ορίζεται ο Λεωνίδας Αθανασόπουλος.

Email επικοινωνίας: contact@hex.gr