



“Ο ΗΣΙΟΔΟΣ”

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΩΝ ΑΣΚΡΗΣ

e-mail: ohsiodos@gmail.com

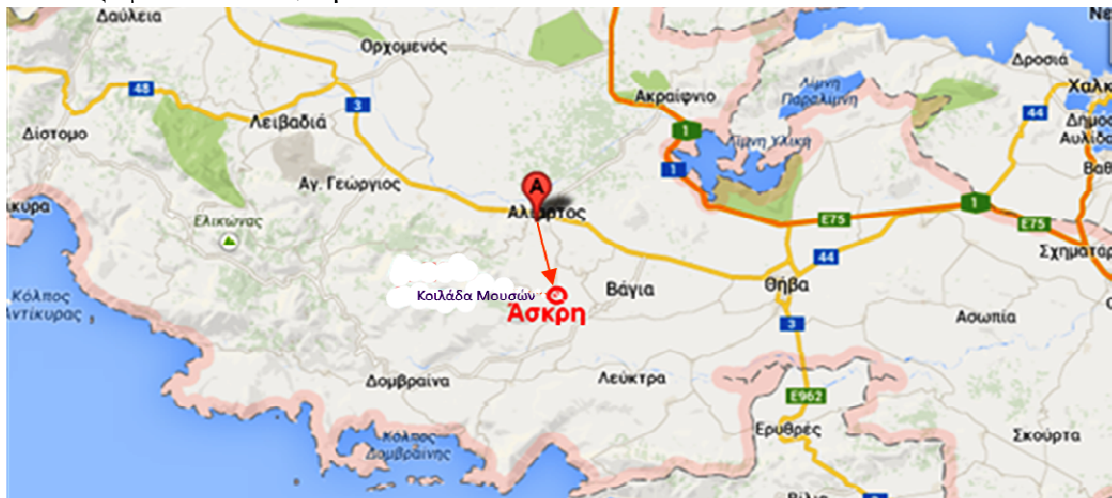
## 2<sup>ος</sup> Δρόμος των Μουσών

**Τοποθεσία:** Άσκη Βοιωτίας – Κοιλάδα Μουσών

**Ημερομηνία:** Κυριακή 23 Οκτωβρίου, 10π.μ.

**Απόσταση:** 22χλμ και 10χλμ. (Στη 2<sup>η</sup> διαδρομή θα γίνει και πεζοπορία)

**Ωρα εκκίνησης:** 10:00 π.μ. για τους δρομείς των 22χλμ και 11:00 π.μ. για τους δρομείς των 10χλμ.



**Διοργανωτές:** Σύλλογος Φιλοπροόδων Άσκης “Ο Ησιόδος” με την υποστήριξη του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Μαραθνοδρομών Θήβας (ΣΔΥΜ) και του Δήμου Αλιάρτου - Θεσπιών.

### Πληροφορίες Διαδρομής

Οι δύο διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό στο ίδιο σημείο – την πλατεία της Άσκης, μπροστά από την προτομή του Ησιόδου. Οι διαδρομές του αγώνα ξεκινούν από υψόμετρο 380 μέτρων, με υψηλότερο σημείο τα 800 μέτρα. Η μισή σχεδόν διαδρομή των 22 km είναι σε χωματόδρομο και η άλλη μισή σε μονοπάτια δάσους. Η διαδρομή των 10 km είναι όλη σχεδόν σε χωματόδρομο. Δρόμοι με ασφαλτόστρωση 2 km στην έξοδο της Άσκης.

Οι διαδρομές θα έχουν σημανθεί με πασσάλους, κορδέλα έργου και χρώμα κόκκινο. Μετά τον τελευταίο δρομέα θα ακολουθεί έμπειρος συνοδός (σκούπα) έχοντας μαζί του υγρά, τρόφιμα και φαρμακευτικό υλικό.

### Διαδικαστικά

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται, έως και μια ώρα πριν την εκκίνηση, στο χώρο της αφετηρίας για την παραλαβή των αριθμών.

Σε περίπτωση ιδιαίτερα ακραίων καιρικών συνθηκών, η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα.

**Τροφοδοσία:** Θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας ανά 5χλμ. περίπου και στον τερματισμό.

**Χρονικό Όριο Αγώνα:** Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν τον αγώνα σε 240 λεπτά.

**Έπαθλα:** Οι τρεις πρώτοι Άνδρες γενικής κατηγορίας και οι τρεις πρώτες Γυναίκες γενικής κατηγορίας θα λάβουν κύπελλο. Σε όλους τους τερματίσαντες θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Η συμμετοχή είναι **δωρεάν**

Κάθε αθλητής συμμετέχει με δική του ευθύνη καθώς και τα παιδιά με ευθύνη των γονέων τους.

**Κατάθεση δηλώσεων – προθεσμία:** Προθεσμία υποβολής δηλώσεων ορίζεται η 21/10/2016. Οι διοργανωτές παρακαλούν για την έγκαιρη αποστολή των αιτήσεων συμμετοχής στα:

FAX: 2262067085

E-mail: ohsiodos@gmail.com

Για να κατεβάσετε την αίτηση συμμετοχής πατήστε εδώ.

**Πληροφορίες:** Δρομείς στο τηλέφωνο 6932909013 (Ιωάννης Σκουρτανιώτης) και 6937281017 (Ιωάννης Πέππας).

**Εξοπλισμός:** Δεν απαιτείται υποχρεωτικός εξοπλισμός για τους αθλητές στη διάρκεια του αγώνα, συνιστάται όμως υδροδοχείο.

Αιτήσεις Εγγραφής Δρομέων: **ΣΥΝΤΟΜΑ**

Ιατρική Εξέταση: Όλοι οι αθλητές -τριες οφείλουν να έχουν περάσει τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και θα αγωνισθούν με δική τους ευθύνη.

### **Ασφάλεια**

Η διοργάνωση θα φροντίσει για την ασφάλεια των αθλητών, με την παρουσία ομάδας διάσωσης, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής. Ο κάθε αθλητής οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνηση του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια και να παραχωρεί τη σειρά του σε πιο γρήγορους αθλητές, που ζητούν να προσπεράσουν.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό των συμμετεχόντων κατά την διάρκεια του αγώνα. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή, από αθλητές που αντιληφτούν τέτοιο περιστατικό. Όριο ηλικίας για τους δρομείς είναι το 18<sup>ο</sup> έτος.

### **Διάφορα**

Η φύλαξη των ρούχων θα γίνεται στο χώρο των γραφείων της Κοινότητας.

Η κίνηση από Αλίαρτο προς Άσκη και αντιστρόφως θα γίνει, για όσους χρησιμοποιήσουν ΚΤΕΛ, με μέριμνα των οργανωτών.

Οι αγωνιζόμενοι συναινούν στη λήψη φωτογραφιών για χρήση στον Τύπο.

Μετά τον τερματισμό, θα προσφερθούν εδέσματα σε όλους τους συμμετέχοντες από εθελόντριες της Άσκης.

Πληροφορίες στα τηλέφωνα:  
6937281017 (Ιωάννης Πέππας).