



# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

## Παλαμήδειος Άθλος 2020

29 Νοεμβρίου 2020

5 χλμ.

Παλαμήδειος  
Άθλος

10 χλμ.





# ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

## Εισαγωγή

---

Το αθλητικό σωματείο **ΓΕ Αργολίδας**, Ο **Δήμος Ναυπλιέων**, ο Δημοτικός Οργανισμός Αθλητισμού, Πολιτισμού, Τουρισμού και Περιβάλλοντος (**ΔΟΠΠΑΤ**), σε συνεργασία με την **Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας** προκηρύσσει, διοργανώνει και προσκαλεί στην αθλητική Διοργάνωση:

## «Τρέχοντας στο Κάστρο του Ναυπλίου – Nafplio Castle Run», την Κυριακή 29 Νοεμβρίου 2020.

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί υπό την αιγίδα του **ΕΟΤ**, του **ΣΕΓΑΣ**, της **AIMS** του **ΠΣΑΤ**, και με την υποστήριξη του **Υπουργείου Παιδείας**, του **Επιμελητηρίου Αργολίδας** και του **Κέντρου Ελληνικών Σπουδών (Ελλάδος) του Πανεπιστημίου Harvard**.

Η Διοργάνωση περιλαμβάνει:

- Τον «**Παλαμήδειο Άθλο**» σε συνολική απόσταση 5 χλμ. με ανάβαση στο κάστρο του Παλαμηδίου.
- **Αγώνα Δρόμου 10 χλμ.**

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

# 1. Λεπτομέρειες Αγώνα

---

## 1.1 Ημερομηνία Αγώνα

Κυριακή, 29 Νοεμβρίου 2020.

## 1.2 Αφιετηρία – Τερματισμός

Όλες οι διαδρομές έχουν αφιετηρία 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 σε συνολική απόσταση **5χλμ.** Το πρώτο μέρος (**850μ.** με απότομη ανωφέρεια) αποτελείται από την ανάβαση στο ιστορικό κάστρο από τα **999 σκαλοπάτια** και τη διάσχιση του κάστρου. Το δεύτερο μέρος (**4,15 κατηφορικά χιλιόμετρα**) 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.

**(850 μ. -999 σκαλοπάτια και 4,15 χλμ. δρόμος με επιστροφή ασφάλτου)**

Η **διαδρομή των 10 χλμ.** 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 Αγώνα

**Γραμματεία Αγώνων Διοργάνωσης** 07:00 - 13:00

**Εκκίνηση Αγώνας Δρόμου 10 χλμ.** 08:30

**Εκκίνηση Castle Run** 13:00

Απονομές 13:30 – 14:30

## 1.5 Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση του **Παλαμήδειου Άθλου** και των **10 χλμ.** καθώς και η έκδοση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται από επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης. Όλοι οι συμμετέχοντες

δρομείς στον Παλαμήδειο Άθλο και στα 10 χλμ. Θα πρέπει να φέρουν το chip χρονομέτρησης το οποίο παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών.

**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 τα **10 χλμ.**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό, καθώς και στο 3,6 χλμ. στο σημείο αναστροφής.

## 1.6 Χρονικό Όριο

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον **Παλαμήδειο Άθλο** είναι η **μία (01:00) ώρα**, για τα **10 χλμ.** είναι η **μια ώρα και τριάντα λεπτά (01:30)**.

## 1.7 Αποτελέσματα

Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων. Τυχόν ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν εντός πέντε ημερολογιακών ημερών από την ημέρα ανάρτησης των αποτελεσμάτων στο site της Διοργάνωσης.

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

Με την επισημοποίηση των αποτελεσμάτων οι δρομείς των αγώνων με χρονομέτρηση (Παλαμήδειος Άθλος & 10 χλμ.) θα μπορούν να κατεβάσουν την φωτογραφία του τερματισμού τους και οι δρομείς όλων των αγώνων θα μπορούν να εκτυπώσουν το αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής από το site της Διοργάνωσης.

*Αν ένας αθλητής ακυρωθεί σε ένα αγώνισμα εξαιτίας της παραβίασης κάποιου Άρθρου του κανονισμού που βρίσκεται σε ισχύ, στα επίσημα αποτελέσματα, δεν κατατάσσεται, ακυρώνεται ή αναγράφεται και γίνεται αναφορά του Άρθρου το οποίο παραβιάστηκε (Άρθρο 145.1).*

## 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 δηλώσουν αλλά και να είναι έμπειροι δρομείς, με άριστη και πιστοποιημένη κατάσταση υγείας, με συμμετοχές σε αγώνες δρόμου μεγαλύτερων αποστάσεων ή/και συμμετοχές σε ορεινούς αγώνες.**

- **Στον αγώνα των 10 χλμ.** για να συμμετάσχει κάποιος θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 15ο έτος** της ηλικίας του.

Ο Αγώνας Δρόμου των 10 χλμ. της Διοργάνωσης του Παλαμήδειου Άθλου έχει την έγκριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου, (ΣΕΓΑΣ) και διεξάγεται σύμφωνα με τα Άρθρα και τις Διατάξεις των Κανονισμών του ΣΕΓΑΣ, όπως αυτοί ισχύουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ότι δεν αναφέρεται ρητά στις παραγράφους της παρούσας Προκήρυξης υπόκειται στους Κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ, ενώ παράλληλα τα Άρθρα με όλες τις Διατάξεις τους, τα οποία διέπουν τα Αγωνίσματα σε Δημόσια Οδό, τίθενται αυτόματα και καθολικά σε ισχύ.

## 2.2 Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε:

A) Με online εγγραφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση:  
<https://www.nafpliocastlerun.gr/eggrafes/>

B) Στο Κέντρο Εγγραφών εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες συμμετοχές.

## 2.3 Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να πραγματοποιηθούν μέχρι και την Παρασκευή **20 Νοεμβρίου 2020**.

**Προσοχή:** Δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές (ηλεκτρονικές & έντυπες) την εβδομάδα που προηγείται και την ημέρα του αγώνα. Εγγραφές θα πραγματοποιούνται, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, αποκλειστικά τις ημέρες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών.

## 2.4 Είδη 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.

**B) Ομαδικές εκτός σχολείων.** Οι ομαδικές εγγραφές αφορούν στην εγγραφή μιας ομάδας **τουλάχιστον 6 ατόμων** τα οποία συμμετέχουν στο ίδιο αγώνισμα.

Οι ομαδικές εγγραφές απευθύνονται σε αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, γυμναστήρια, εταιρείες, ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς, ταξιδιωτικά γραφεία, αλλά και απλές παρέες ανθρώπων που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα.

Κατά την ομαδική εγγραφή θα πρέπει να οριστεί ένας Αρχηγός Ομάδας. Σε κάθε περίπτωση ο Αρχηγός Ομάδας εκπροσωπεί την ομάδα για διάφορα θέματα στην επικοινωνία με τους Διοργανωτές.

**Οι ομαδικές εγγραφές γίνονται on-line. Αρχικά, πραγματοποιεί την εγγραφή του ο Αρχηγός της Ομάδας και στη συνέχεια λαμβάνει e-mail με οδηγίες για την πραγματοποίηση των εγγραφών των μελών.**

## 2.5 Τρόποι πληρωμής

Η πληρωμή της συνδρομής συμμετοχής μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους:

**A. On-line** πληρωμή με πιστωτική κάρτα μέσω της ιστοσελίδας:  
[www.nafpliocastlerun.gr](http://www.nafpliocastlerun.gr)

**β. Με κατάθεση** (on-line και αυτοπροσώπως) ολόκληρου του ποσού συμμετοχής στον τραπεζικό λογαριασμό της Οργανωτικής Επιτροπής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Επιπρόσθετες χρεώσεις & έξοδα τραπεζής **ΒΑΡΥΝΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ**. Εγγραφή στην οποία αντιστοιχεί καταβολή μικρότερου ποσού συμμετοχής από το προκαθορισμένο, θα ακυρώνεται.

**Για να θεωρηθεί έγκυρη η εγγραφή ενός συμμετέχοντα:**

- Να καταβληθεί το ακριβές ποσό της συμμετοχής το αργότερο 3 ημέρες μετά την υποβολή της αίτησης.
- Να αναγράφεται στην αιτιολογία της απόδειξης κατάθεσης το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και ο αγώνας της επιλογής του.
- Μετά την καταβολή των χρημάτων θα πρέπει απαραίτητα να σταλεί η απόδειξη κατάθεσης με e-mail στο [registrations@nafpliocastlerun.gr](mailto:registrations@nafpliocastlerun.gr).

Τις ημέρες που θα ακολουθήσουν την ολοκλήρωση των παραπάνω ενεργειών θα αποσταλεί e-mail επιβεβαίωσης εγγραφής. Αν, μετά την ολοκλήρωση πληρωμής, δεν λάβετε επιβεβαίωση εγγραφής στο e-mail που έχετε δηλώσει, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας

**Δεν υπάρχει δυνατότητα επιστροφής της συνδρομής μετά από τη διεξαγωγή του αγώνα σε περίπτωση που κάποιος δεν λάβει τελικά, μέρος σε αυτόν.**

**γ. Με μετρητά**, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις: **Παρασκευή 27.11.20 και Σάββατο 28.11.20, 11:00- 19:00** στο **ΦΟΥΓΑΡΟ**.

## **2.6 Παραλαβή Εξοπλισμού – Κέντρο Εγγραφών**

**Τόπος:** Ναύπλιο- ΦΟΥΓΑΡΟ.

**Ημέρες και Ώρες Λειτουργίας:**

**Παρασκευή 27.11.2020 και Σάββατο 28.11.2020 από τις 11:00 – 19:00.**

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν **αποκλειστικά** από το Κέντρο Εγγραφών το πακέτο συμμετοχής.

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

## 3. Παροχές

---

### 3.1 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, του αγώνα των 10 χλμ. θα απονεμηθούν Μετάλλιο & Δίπλωμα.
- Στους 3 πρώτους νικητές και νικήτριες του Παλαμήδειου Άθλου και των 10 χλμ. θα απονεμηθούν κύπελλα.
- Οι δρομείς του Παλαμήδειου Άθλου και των 10 χλμ. θα έχουν την δυνατότητα να τυπώσουν το δίπλωμα συμμετοχής τους με την αναγραφή του χρόνου τους και την αγωνιστική φωτογραφία τους μέσω ειδικής εφαρμογής στο site της Διοργάνωσης.
- Με απόφασή της Ο.Ε. θα απονεμηθούν ειδικές βραβεύσεις στις παρακάτω κατηγορίες: ΑμεΑ, μαζικότερης συμμετοχής (πολυπληθέστερη ομαδική συμμετοχή Σχολείων και Συλλόγων).

*\*Προϋπόθεση για τη βράβευση των διακριθέντων είναι ο έγκυρος τερματισμός.*

### 3.2 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.

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 σε καρδιολογικό έλεγχο.

Για τη συμμετοχή στον **«Παλαμήδειο Άθλο»**, η ενυπόγραφη αίτηση συμμετοχής - δήλωση του συμμετέχοντα, **σημαίνει τη γνώση του όσον αφορά στις ειδικές απαιτήσεις του αγώνα**, την καλή του υγεία και φυσική κατάσταση, την προηγούμενη ενασχόληση του με αγώνα ειδικών απαιτήσεων και την απόλυτη ευθύνη του για τη συμμετοχή του στον συγκεκριμένο αγώνα δρόμου.

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.

### 3.3 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 και ισοτονικό ποτό. Επίσης κατά την διαδρομή ανάβασης θα υπάρχουν διασωστικές ομάδες σε πολλά σημεία.

- Κατά μήκος της διαδρομής των **10 χλμ.** θα υπάρχει ενδιάμεσος σταθμός υποστήριξης των δρομέων στο 5ο χλμ. για την παροχή εμφιαλωμένου νερού και στο 7,5 χλμ. για την παροχή ιστονικού ποτού.
- Εμφιαλωμένο νερό καθώς και άλλα ποτά διατίθενται 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.

### **3.4 Φύλαξη Ιματισμού**

Για τους συμμετέχοντες του **Παλαμηδείου Άθλου** και των **10 χλμ.** θα υπάρχει τέντα της Διοργάνωσης, για την φύλαξη των στεγνών τους ρούχων. Οι δρομείς θα αποθέσουν στον διαμορφωμένο χώρο φύλαξης τον ρουχισμό τους εντός της τσάντας της Διοργάνωσης η οποία θα πρέπει να φέρει το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής τους. Όλοι οι δρομείς παρακαλούνται θερμά να μην περιέχουν στις τσάντες αντικείμενα αξίας ή προσωπικά έγγραφα.

### **3.4 Χιλιομετρικές Ενδείξεις**

Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν ευδιάκριτες χιλιομετρικές ενδείξεις.

**Για την Οργανωτική Επιτροπή,**

Ο Πρόεδρος

**Δημήτριος Ι. Κωστούρος**  
**Δήμαρχος Ναυπλιέων**

Η Πρόεδρος της ΓΕ Αργολίδας

**Ελβίρα Τσιτουρίδου**

