

Αγαπητοί δρομείς και εθελοντές,

Πρώτα απ' όλα θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την συμμετοχή σας στην αθλητική διοργάνωση «Run to Excellence», που διοργανώνει το Πρότυπο Γυμνάσιο & Λύκειο της Βαρβακείου Σχολής, έναν αγώνα δρόμου 4χλμ με συμμετέχοντες από τα Πρότυπα και Πειραματικά σχολεία.

Με τη συγκεκριμένη επιστολή επιθυμούμε να σας δώσουμε οδηγίες σχετικά με το επερχόμενο αθλητικό γεγονός. Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω πληροφορίες:

### **Τοποθεσία:**

Το αθλητικό γεγονός θα λάβει χώρα στον Υμηττό την Κυριακή 14/04/2024. Ως αφετηρία του αγώνα θα είναι το σημείο «Τρίστρατο» και αναστροφή στο Πυροφυλάκιο «Τρίστρατο», **πάνω από το κοιμητήριο του Παπάγου**. Παρακαλούμε να ελέγξετε εκ των προτέρων τη διαδρομή προς την τοποθεσία και να λάβετε υπόψη τις συνθήκες κυκλοφορίας, **αλλά και παρκαρίσματος**. Επισημαίνουμε, ότι η τροχαία θα έχει κλείσει το δρόμο 500 μέτρα, περίπου, πριν την αφετηρία.

### **Ωρα:**

**Ο αγώνας θα ξεκινήσει στις 10.30 π.μ.** Συνιστούμε **στους δρομείς** να είναι παρόντες τουλάχιστον μία ώρα πριν την έναρξη, έτσι ώστε να έχουν χρόνο να προετοιμαστούν, να λάβουν τους αριθμούς συμμετοχής με το ενσωματωμένο τσιπ χρονομέτρησης, αλλά και τις σχετικές κατευθύνσεις από τους εθελοντές μας.

**Οι εθελοντές** πρέπει να προσέλθουν **στις 09.00 π.μ.**, για να βοηθήσουν στην οργάνωση και τοποθέτηση του υλικού, να πάρουν το διακριτικό περιβραχιόνιο, να λάβουν τις σχετικές οδηγίες, αλλά και να τοποθετηθούν έγκαιρα στα πόστα που θα αναλάβουν. Σε κάθε πόστο θα υπάρχει υπεύθυνος εθελοντής και εκπαιδευτικός για να συντονίζουν την προσπάθεια της κάθε ομάδας εθελοντών (πχ στην παράδοση αριθμών).

### **Τροφοδοσία – Φύλαξη Ιματισμός – Πρώτες Βοήθειες**

Θα υπάρχουν εθελοντές για τη φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων (ρούχα κλπ), στη διανομή των νερών στα 2χλμ, στα 3χλμ και στον τερματισμό, αλλά και στους πάγκους με τις μπανάνες.

Στο χώρο θα βρίσκεται ασθενοφόρο και ειδική ομάδα διασωστών που θα παρέχει ιατρική βοήθεια σε όποιον/α τη χρειαστεί, οποιαδήποτε στιγμή του αγώνα.

### **Αγωνιστικό πλαίσιο:**

Η διαδρομή του αγώνα είναι κυκλική (2+2χλμ) και επίπεδη. Στον αγώνα θα συμμετάσχουν μόνο οι δρομείς που έχουν δηλώσει και έχουν λάβει τον προσωπικό τους αριθμό. Ο αγώνας θα ξεκινήσει σε τέσσερα επίπεδα – blogs, : Λύκειο – Γυμνάσιο – Ενήλικες – Περιπατητές και κάθε blog θα ξεκινάει 3 λεπτά μετά το προηγούμενο.

Θα υπάρχουν έξι (6) κατηγορίες δρομέων:

**Λύκειο: Αγόρια – Κορίτσια**

**Γυμνάσιο: Αγόρια – Κορίτσια**

**Ενήλικες: Άνδρες - Γυναίκες**

Μετάλλια θα δοθούν στους τρεις (3) πρώτους της κάθε κατηγορίας και όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν ηλεκτρονικό δίπλωμα συμμετοχής.

Αν έχετε ερωτήσεις ή ανάγκη πρόσθετων πληροφοριών, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους διοργανωτές.

Τηλέφωνα: 6977244278, 6976519938, 6972423231

e- mail: [r\\_dalahani@yahoo.gr](mailto:r_dalahani@yahoo.gr), [smpontou@gmail.com](mailto:smpontou@gmail.com), [kanarosdi@yahoo.gr](mailto:kanarosdi@yahoo.gr)