

Ο δήμος Νότιας Κυνουρίας διοργανώνει το διήμερο **Σάββατο 14 και Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2026** αγώνες Δρόμου με την ονομασία **ΤΣΑΚΩΝΙΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ 2026**

Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

- Αγώνα Δρόμου **16.000μ.**,
- Αγώνα Δρόμου **5.000μ.**
- Παιδικούς 300μ., 600μ. και 1000μ.

Την τεχνική υποστήριξη, οργάνωση, συντονισμό για την διεξαγωγή των εκδηλώσεων έχει η ΚΟΙΝΣΕΠ Α ΧΩΡΑ ΝΑΜΟΥ.

Όλοι οι δρόμοι θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνων: Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2026

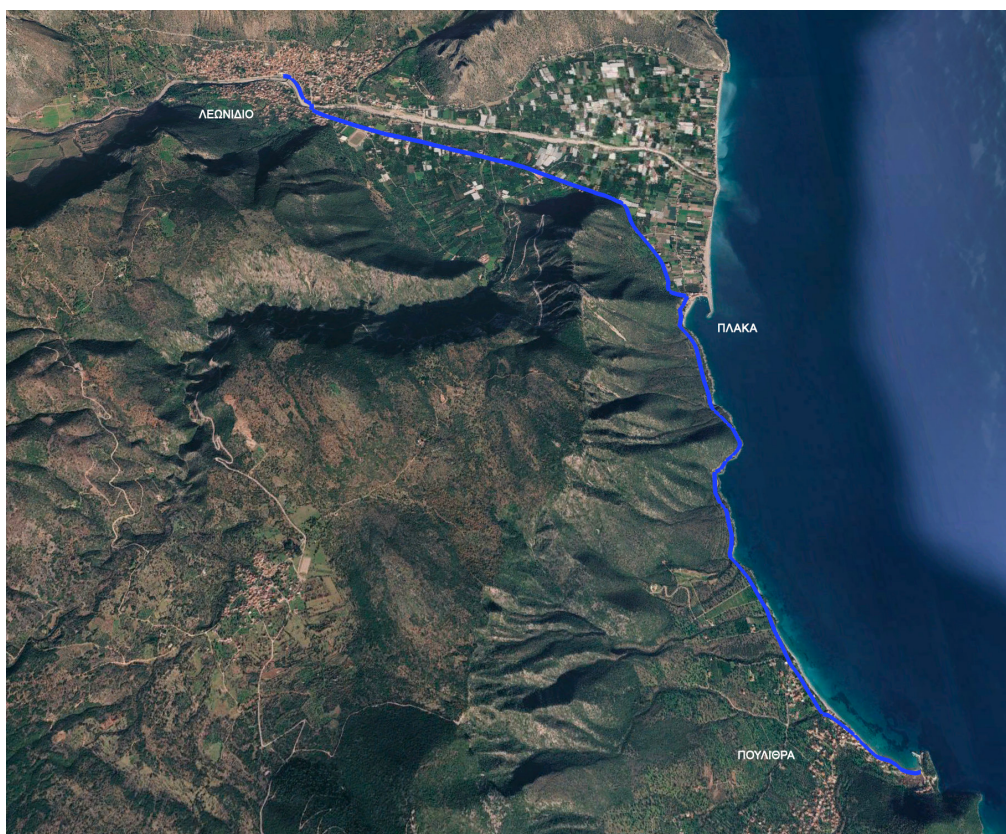
2. Αφετηρία – Τερματισμός: Ο αγώνας έχει αφετηρία και τερματισμό την κεντρική Φάμπρικα Πολιτισμού / Δημαρχείο

3. Στοιχεία Αγώνων:

16.000μ.

Ώρα Εκκίνησης: 09.30πμ

Περιγραφή της διαδρομής: Η εκκίνηση του Αγώνα δίνεται μπροστά από την Φάμπρικα πολιτισμού με κατεύθυνση προς την Πλάκα και το λιμάνι των Πουλιθρων. Τρέχοντας κατα μήκος του παραποτάμιου φτάνουμε στην γέφυρα και κατευθυνόμαστε δεξιά προς τον γήπεδο και τον δρόμο την μεγάλη ευθεία που οδηγεί Πλάκα. Δεν στρίβουμε πουθενά και στο 4ο χλμ στην διατάυρωση της πλάκας συνεχίζουμε δεξιά για πούλιθρα για αλλά 4 χλμ μέχρι το λιμάνι της όπου και κάνουμε αναστροφή για την επιστροφή από την ίδια ακριβώς διαδρομή



5.000μ.

Αφετηρία από το ίδιο σημείο με τον μεγάλο αγώνα και ίδια ακριβώς διαδρομή. Στα 2,5χλμ () οι αθλητές θα κάνουν αναστροφή και θα επιστρέψουν από την ίδια διαδρομή στον τερματισμό.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2ημέρου

Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2026

- Παραλαβή πακέτων αθλητών 6μμ- 8.30μμ Φάμπρικα

Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2026

9:30πμ.: Κεντρικός αγώνας 16.000μ.

Μαζί εκκίνηση με τον κεντρικό και ο αγώνας των 5.000μ

11:00: Παιδικοί αγώνες για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου 300μ - 600μ- 1000μ

11:45πμ: Απονομές – Βραβεύσεις

— Δικαίωμα Συμμετοχής

Για να συμμετάσχει ένας δρομέας στους αγώνες 5.000μ. & 16.000μ. θα πρέπει να έχει συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας του.

Παιδικοί: Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής για τους ανήλικους δρομείς είναι η συμπλήρωση υπεύθυνης δήλωσης συγκατάθεσης του κηδεμόνα και να δωθεί υπογεγραμμένη πριν την εκκίνηση.

— Κατηγορίες (5.000μ. & 16.000μ.)

Για τους συμμετέχοντες των Αγώνων θα ισχύσουν οι κάτωθι κατηγορίες σε άντρες και γυναίκες

- 18 - 29
- 30 - 39
- 40 - 49
- 50 - 59
- 60 - 69
- 70+

Στους συμμετέχοντες των Αγώνων Δρόμου 5.000μ. και 16.000μ. θα βραβευθούν οι πρώτοι **3 άντρες και πρώτες 3 γυναίκες της Γενικής Κατάταξης καθώς και οι 3 πρώτοι της κάθε ηλικιακής κατηγορίας ανδρών και γυναικών**

*****ΠΡΟΣΟΧΗ οι πρώτοι ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΕΝ βραβεύονται και στην ηλικιακή τους*****

— Διακρίσεις – Έπαθλα (5.000μ. & 16.000μ.) και παιδικοί

Σε όλους που θα συμμετέχουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

- Δηλώσεις Συμμετοχής

Η εγγραφή θα γίνει ηλεκτρονικά μέσα από την φόρμα που θα βρείτε στο site της διοργάνωσης

– Κόστος Συμμετοχής

Δωρεάν συμμετοχή σε όλους τους αγώνες

— Τρόποι Εγγραφής 5000μ +16000μ

Ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής

ΠΡΟΣΟΧΗ θα υπάρξουν και στις 2 κατηγορίες συνολικά 200 συμμετοχές

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΝΟ ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΣΤΕΡΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ

— Παροχές πακέτου συμμετοχής (5.000μ. & 16000μ).:

Αριθμός συμμετοχής,
Μπλουζάκι τεχνικό,
ηλεκτρονική χρονομέτρηση,
αναμνηστικό μετάλλιο,
παροχή νερού, φρούτου,
παροχή ιατρικών υπηρεσιών.

— Υγειονομική Κάλυψη

Στον αγώνα θα υπάρχει ιατρική υποστήριξη.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους ευθύνη και έχουν υπογράψει τη σχετική υπεύθυνη δήλωση κατά την εγγραφή τους, επιλέγοντας το σχετικό πεδίο στην φόρμα.

Συστήνεται δε στους συμμετέχοντες να προβούν σε ιατρικές εξετάσεις πριν από τον αγώνα.

Από τους διοργανωτές, δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανέναν αθλητή/τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

— Σταθμοί Υποστήριξης

Κατά μήκος της διαδρομής των Αγώνων Δρόμου (ανά 4 χλμ.) θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων.

Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται σε όλους τους συμμετέχοντες στην Εκκίνηση, στον Τερματισμό καθώς και σε σταθμούς της διαδρομής.

Μπανάνες θα διατίθενται στους δρομείς των Αγώνων Δρόμου στον Τερματισμό.

Τουαλέτες θα υπάρχουν στην Αφετηρία / Τερματισμό.

Ιατρική υποστήριξη θα υπάρχει στην Αφετηρία – Τερματισμό

— Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Ανά 4 χλμ

—Κέντρο Παραλαβής Αγωνιστικού Πακέτου

Δυνατότητα παραλαβής του αγωνιστικού πακέτου θα είναι διαθέσιμη το Σάββατο 14.11 στον χώρο Εκκίνησης στην Φάμπρικα (ώρες 6-8.30μμ) και από το πρωί του αγώνα στον χώρο της γραμματείας του αγώνα (7.30-9.00πμ)

Παρακαλούνται όλοι οι δρομείς να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας των Αγώνων Δρόμου, κατ' ελάχιστον 1 ώρα νωρίτερα.

Η γραμματεία θα κλείσει στις 09:00 και δεν θα υπάρχει καμία δυνατότητα παράτασης.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ 9 ΚΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΑ ΠΑΚΕΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΩΘΕΙ ΣΕ ΕΓΕΓΡΑΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΠΙΛΑΧΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.

Υπάρχει η δυνατότητα να τρέξουν εκτός συναγωνισμού οι αθλητές που δεν έχουν κάνει εγγραφή και δεν έχουν πακέτο αθλητή.

Οτιδήποτε δεν αναφέρεται σε αυτή την προκήρυξη καθώς και οποιαδήποτε αλλαγή ή περαιτέρω διευκρίνιση, θα ανακοινώνεται στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης στο site της ΚΟΙΝΣΕΠ Α ΧΩΡΑ ΝΑΜΟΥ www.axoranamou.gr

— Εθελοντές

Όλοι οι εθελοντές και διοργανωτές θα φορούν ομοιόμορφο μπλουζάκι.

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ