



PepsiCo Gives Back - Kifissia 2024

Run Smile Repeat

19 Μαΐου 2024

Αγώνες Δρόμου 5χλμ - 10χλμ

και παιδικοί αγώνες 500μ & 1000μ

Προκήρυξη Διοργάνωσης

1. Εισαγωγή

Η PepsiCo και ο Δήμος Κηφισιάς, προκηρύσσουν και διοργανώνουν αγώνες δρόμου με την επωνυμία "PepsiCo Gives Back - Kifissia 2024" την **Κυριακή 19 Μαΐου 2024 στην Κάτω Κηφισιά**.

Όλοι οι αγώνες έχουν αφετηρία και τερματισμό επί της κυκλικής οδού περιμετρικά της Πλατείας Ηρώων Πολυτεχνείου στην Κηφισιά. Στη διοργάνωση μπορούν να συμμετέχουν δρομείς, αθλούμενοι και απλοί πολίτες κάθε ηλικίας.

Την τεχνική επιμέλεια της εκδήλωσης έχει αναλάβει η RUNAWAY και όλα τα έσοδα από τις συμμετοχές των δρομέων θα διατεθούν για κοινωφελή σκοπό.

2. Αγωνίσματα

Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει:

- Αγώνα Δρόμου 5 χλμ (με χρονομέτρηση)
- Αγώνα Δρόμου 10χλμ (με χρονομέτρηση)
- Παιδικό Αγώνα Δρόμου 500μ μαθητών δημοτικού και ΑμεΑ (χωρίς χρονομέτρηση)
- Παιδικό Αγώνα Δρόμου 1.000μ μαθητών γυμνασίου και ΑμεΑ (χωρίς χρονομέτρηση)

3. Λεπτομέρειες Αγώνα

3.1 Ημερομηνία Διεξαγωγής Αγώνα

Κυριακή 19 Μαΐου 2024 , ώρα έναρξης 8:30

3.2 Εγγραφές και δικαίωμα συμμετοχής

Για τον αγώνα των 5χλμ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς 12 ετών και μεγαλύτεροι (γεν 2012 και πριν).

Για τον αγώνα των 10χλμ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς 18 ετών και μεγαλύτεροι (γεν 2004 και πριν)

Για τον αγώνα δρόμου 500μ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν μαθητές Δημοτικού, 6-11 ετών,
Για τον αγώνα δρόμου 1000μ, δικαίωμα συμμετοχής έχουν μαθητές Γυμνασίου 12-14 ετών
και αθλητές ΑμεΑ ανεξάρτητου ηλικίας.

Γονείς των παιδιών και συνοδοί ΑμεΑ μπορούν να συμμετέχουν στη διαδρομή ξεκινώντας από το τέλος αλλά χωρίς αριθμό.

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται ηλεκτρονικά στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://event.athletopia.com/PepsiCoKifissia2024>

Οι εγγραφές θα παραμείνουν ανοιχτές μέχρι τη Δευτέρα 13 Μαΐου 2024 ή τη συμπλήρωση του μέγιστου ορίου συμμετεχόντων σε κάθε απόσταση.

3.3 Κόστος συμμετοχής

Το κόστος συμμετοχής για κάθε αγώνισμα είναι:

5χλμ – 12,00€ (περιλαμβάνει αναμνηστικό t-shirt και τσαντάκι)

10χλμ – 15,00€ (περιλαμβάνει αναμνηστικό t-shirt και τσαντάκι)

500μ , 1000μ για ΑμεΑ και παιδιά – ΔΩΡΕΑΝ

Όλα τα έσοδα από τις συμμετοχές των δρομέων θα διατεθούν για κοινωνική σκοπό

3.4 Αφιερώματα- Τερματισμός

Όλοι οι αγώνες έχουν αφιερώματα και τερματισμό το ίδιο σημείο, επί της κυκλικής οδού περιμετρικά της Πλατείας Ηρώων Πολυτεχνείου στην Κηφισιά

3.5 Πρόγραμμα Διοργάνωσης

Παρασκευή 17/5/2024

10.00-20.00 Λειτουργία Γραμματείας (Runaway Gate, Γ. Λύρα 53, Κηφισιά)

Σάββατο 18/5/2024

10.00-18.00 Λειτουργία Γραμματείας (Runaway Gate, Γ. Λύρα 53, Κηφισιά)

Κυριακή 19/5/2024 - Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου Κηφισιά

06.30 - 08.15 Λειτουργία Γραμματείας για αγώνα 10χλμ

08.30 Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 10χλμ

08.00 - 09.45 Λειτουργία Γραμματείας για αγώνα 5χλμ

10.00 Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 5χλμ

10.00 - 11.00 Λειτουργία Γραμματείας παιδικών αγώνων

11.00 Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 1000μ παιδιών και ΑμεΑ

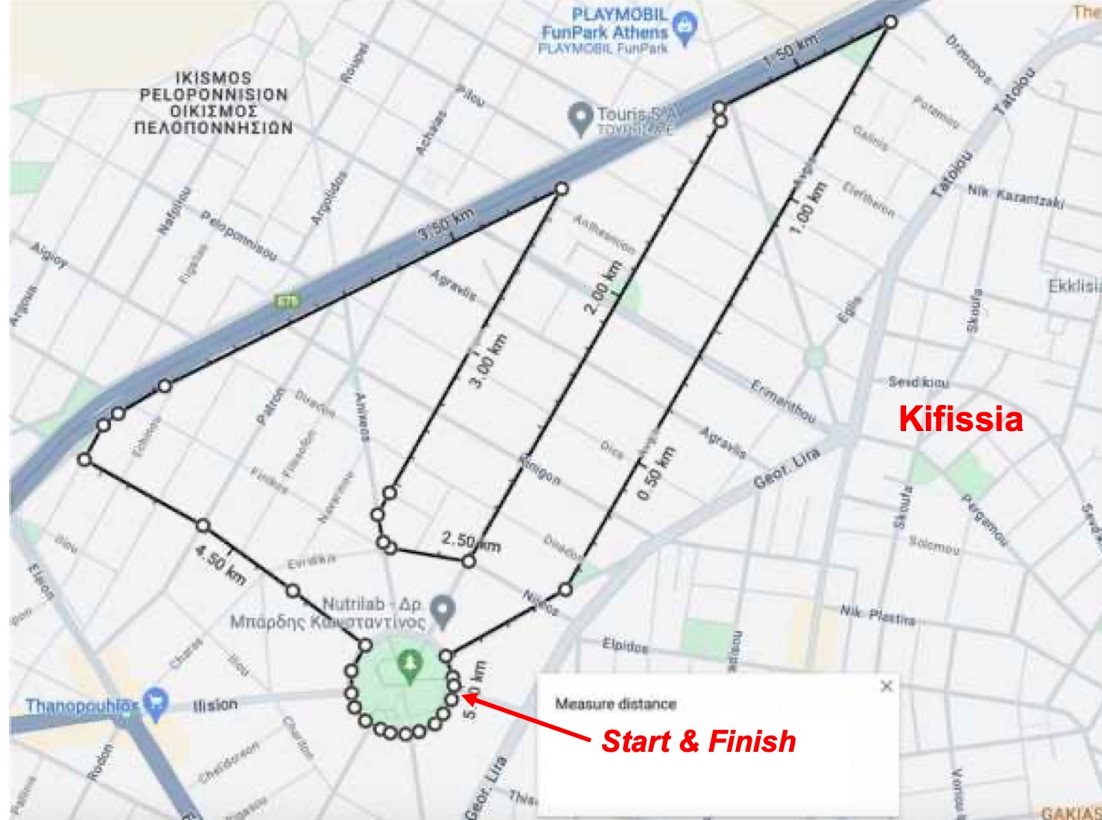
10.15 Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 500μ παιδιών και ΑμεΑ

11.30 Απονομές

3.5 Διαδρομές- Τεχνική περιγραφή

Όλοι οι αγώνες έχουν αφιερώματα και τερματισμό το ίδιο σημείο, επί της κυκλικής οδού περιμετρικά της Πλατείας Ηρώων Πολυτεχνείου στην Κηφισιά

Οι αγώνες των 5 και 10χλμ θα διεξαχθούν σε ασφαλισμένη κυκλική διαδρομή μετρούμενη και πιστοποιημένη από επίσημο μετρητή της World Athletics. Η διαδρομή έχει μήκος 5χλμ και οι δρομείς των 10χλμ θα την κάνουν 2 φορές, ενώ των 5χλμ 1 φορά.



Η διαδρομή ξεκινάει από τον δρόμο περιμετρικά της Πλατείας Ηρώων στη συμβολή της με την οδό Αδαμών με αριστερόστροφη φορά. Στρίβουμε δεξιά στην οδό Πλουτάρχου και συνεχίζουμε να κινούμαστε επί της οδού Πλουτάρχου έως τη διασταύρωσή της με την οδό Αυγής. Στρίβουμε λοξώς αριστερά επί της οδού Αυγής και συνεχίζουμε να κινούμαστε σε αυτήν. Στη διασταύρωση της οδού Αυγής και του Παράδρομου Α/Δ ΠΑΘΕ στρίβουμε αριστερά και συνεχίζουμε να κινούμαστε επί του παράδρομου. Στη συνέχεια, στη διασταύρωση του Παράδρομου με την οδό Κηφισού, στρίβουμε αριστερά και συνεχίζουμε να κινούμαστε επί της οδού Κηφισού. Στη διασταύρωση της οδού Κηφισού με την οδό Κέκροπος, στρίβουμε δεξιά στην οδό Κέκροπος και συνεχίζουμε ευθεία μέχρι τον κυκλικό κόμβο που συναντά η Κέκροπος. Μπαίνουμε στον κυκλικό κόμβο και παίρνουμε την πρώτη έξοδο, την οδό Ανοίξεως. Συνεχίζουμε για λίγα μέτρα επί της οδού Ανοίξεως και στρίβουμε δεξιά επί του πεζόδρομου στην οδό Πηγών. Συνεχίζουμε ευθεία στην οδό Πηγών έως όπου συναντήσουμε στο τέρμα της τον Παράδρομο Α/Δ ΠΑΘΕ. Στρίβουμε αριστερά στον Παράδρομο Α/Δ ΠΑΘΕ και κινούμαστε σε αυτόν για περίπου 800μ. Στρίβουμε λοξώς αριστερά στην οδό Καπετάν Κορέλα και μετά από λίγα μέτρα, στρίβουμε ξανά αριστερά στην οδό Πάρνηθος. Συνεχίζουμε στην οδό Πάρνηθος μέχρι την Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου όπου θα είναι και ο τερματισμός.

Οι αγώνες των 500μ και 1000μ θα διεξαχθούν σε ασφαλτοστρωμένη κυκλική διαδρομή περιμετρικά της πλατείας Ηρώων Πολυτεχνείου. Η διαδρομή έχει μήκος 500μ και οι δρομείς των 1000μ θα την κάνουν 2 φορές, ενώ των 500μ 1 φορά.

3.5.1 Σταθμοί υδροδοσίας - Τροφοδοσίας

Σταθμοί υδροδοσίας θα υπάρχουν στο σημείο εκκίνησης-τερματισμού και σε κάθε κύκλο στο 2,5ο χλμ της διαδρομής με νερό Eonio Loutraki και Gatorade.

Στον τερματισμό θα υπάρχει επίσης τροφοδοσία αποκατάστασης από την PepsiCo με Gatorade, νερό Eonio Loutraki, παστέλι Tasty NatNut, πατατάκια Lays και χυμούς Ήβη Go.

3.5.2 Χρονικό Όριο Τερματισμού

Για τον αγώνα δρόμου των 5χλμ, ορίζεται χρονικό όριο τερματισμού 1 ώρα.

Για τον αγώνα δρόμου των 10χλμ, ορίζεται χρονικό όριο τερματισμού 1 ώρα 30 λεπτά

Για τον αγώνα δρόμου 500μ, ορίζεται χρονικό όριο τερματισμού 5 λεπτά.

Για τον αγώνα δρόμου 1000μ, ορίζεται χρονικό όριο τερματισμού 10 λεπτά.

Μετά το πέρας κάθε χρονικού ορίου, οι δρόμοι δίνονται στην κυκλοφορία και οι δρομείς τρέχουν με δική τους ευθύνη.

3.6 Κανονισμοί Αγώνα

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με τους επίσημους κανόνες του ΣΕΓΑΣ για αγώνες δρόμου εκτός σταδίου, επί δημόσιας οδού. Για ότι δεν προβλέπεται αποφασίζει η οργανωτική επιτροπή.

4. Παροχές Διοργάνωσης

4.1 Παραλαβή Υλικού Αγώνα και Πακέτα Συμμετοχής

Η παραλαβή του υλικού αγώνα από τους δρομείς θα γίνει την **Παρασκευή 17/5/2024** και το **Σάββατο 18/5/2024** στο **Runaway Gate** (Γ. Λύρα 53, Κηφισιά) και την Κυριακή **19/5/2024** στον χώρο διεξαγωγής του αγώνα τις ώρες λειτουργίας της γραμματείας σύμφωνα με το πρόγραμμα της διοργάνωσης.

Οι δρομείς παραλαμβάνουν από τη γραμματεία: Φάκελο με αριθμό, τσιπ χρονομέτρησης και παραμάνες, τσαντάκι, t-shirt .

4.2 Έπαθλα

Όλοι οι δρομείς κατά τον τερματισμό τους παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο.

Ο πρώτος/η νικητής/τρία για τα 10χλμ και 5χλμ παραλαμβάνει κατά τις απονομές κύπελλο.

Οι 3 πρώτοι/ες γενικής για τα 10χλμ , 5χλμ παραλαμβάνουν κατά τις απονομές το αντίστοιχο τιμητικό μετάλλιο (1ος/η χρυσό, 2ος/η ασημένιο, 3ος/η χάλκινο).

4.3 Φύλαξη Ιματισμού Δρομέων

Στο χώρο της εκδήλωσης θα υπάρχει ειδικός χώρος για την φύλαξη ιματισμού των δρομέων που συμμετέχουν στα 10χλμ ή 5χλμ.

4.4 Υγειονομική κάλυψη

Η διοργάνωση θα έχει υγειονομική κάλυψη με γιατρό αγώνα και ασθενοφόρο.

Οι δρομείς κατά την εγγραφή τους δηλώνουν πως έχουν εξεταστεί πρόσφατα από γιατρό, είναι υγιείς και συμμετέχουν με δική τους ευθύνη.

4.5 Πρόσβαση και στάθμευση ΙΧ στο χώρο της διοργάνωσης

Οι δρομείς έρχονται στον χώρο του αγώνα με δική τους ευθύνη. Για την πρόσβαση και στάθμευση με ΙΧ θα πρέπει να λάβουν υπόψη πως οι δρόμοι επί της διαδρομής του αγώνα θα είναι κλειστοί 08.00-11.30 . Συμβουλεύουμε να σταθμεύσετε σε δρόμους εκτός διαδρομής αγώνα φτάνοντας κοντά στο σημείο εκκίνησης και τερματισμού

4.6 Φωτογραφική κάλυψη

Η διοργάνωση θα καλυφθεί φωτογραφικά από το πρακτορείο Energy Photos και όλοι οι δρομείς θα μπορούν την επόμενη μέρα να κατεβάσουν δωρεάν τις φωτογραφίες τους από το www.energyphotos.gr .