

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
10^{ου} ΟΡΕΙΝΟΥ ΗΜΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΟΛΙΑΝΩΝ

Ο «Κ.Π.Σ. Δολιανά Κυνουρίας σε συνεργασία με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου προκηρύσσουν αγώνα Ορεινού τρεξίματος με το διακριτικό τίτλο: «10^{ος} Ορεινός Ημμμαραθώνιος Δολιανών».

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 14/06/2026

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Άνω Δολιανά Κυνουρίας νομού Αρκαδίας

3. Δρόμος 21 χλμ.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ: 9:00 πμ. Γήπεδο «Α.Σ. Νικηταρά» στα Άνω Δολιανά.

I. Η διαδρομή του Ορεινού Ημμμαραθωνίου είναι 21.100 μέτρα. Το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής αποτελείται από χωμάτινο δρόμο, ενώ περιλαμβάνει και μονοπάτι. Σήμανση και χιλιομετρικοί δείκτες θα υπάρχουν ανά χιλιόμετρο κατά μήκος της διαδρομής, ενώ στο χωμάτινο τμήμα της διαδρομής δείκτες από **άσπρο χρώμα** θα δείχνουν την πορεία. Σε συγκεκριμένα σημεία θα υπάρχουν κόκκινες κορδέλες σήμανσης. Χάρτης της διαδρομής, υψομετρικές διαφορές καθώς και λεπτομέρειες της διαδρομής στο www.rundoliana.gr.

II. **Κατηγορίες αθλητών:** Άνδρες: Γενική, 18 – 39, 40 – 59, 60 ετών και άνω.
Γυναίκες: Γενική, 18 – 39, 40 και άνω.

III. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 21,1χλμ θα λάβουν κύπελλο και τιμητικό μετάλλιο οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες στη γενική κατηγορία και τιμητικό κύπελλο σε όλες τις κατηγορίες

IV. **Δικαίωμα συμμετοχής:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν όλοι και όλες που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις που τους επιτρέπουν τη συμμετοχή σε τέτοιου είδους αγώνες δρόμου. Όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν Υπεύθυνη Δήλωση πριν τον αγώνα, ότι είναι καλά στην υγεία τους και **συμμετέχουν στον αγώνα ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ με δική τους ευθύνη.**

V. **Υδροδοσία:** Θα υπάρχουν 5 σταθμοί υδροδοσίας κατά μήκος της διαδρομής. Ο τελευταίος σταθμός είναι κοινός για τον αγώνα των 21,1 χλμ και τον αγώνα των 5 χλμ. Σε όλους τους σταθμούς θα δίνεται νερό στους δρομείς ενώ στον 2^ο σταθμό θα διατίθεται επιπλέον του νερού και ισοτονικά ποτά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι σταθμοί υδροδοσίας είναι και ταυτόχρονα σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να καταγράφονται.

VI. **Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο καταγραφής επίδοσης τις 4,5 ώρες (μέχρι τις 13:30 μ.μ.).

- VII. **Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων:** Οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα στα αποδυτήρια του γηπέδου (σημείο εκκίνησης – τερματισμού). Τα προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να φυλάσσονται σε καλά κλεισμένες τσάντες και δεν πρέπει να περιέχουν χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Οι συμμετέχοντες δρομείς μετά τον τερματισμό τους θα μπορούν, αν το επιθυμούν, να κάνουν χρήση και των ντους. Στα αποδυτήρια θα υπάρχει ζεστό νερό, αφρόλουτρο και σαμπουάν.

4. Δρόμος 5 χλμ.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ: 9:30 π.μ. Γήπεδο «Α.Σ. Νικηταρά» στα Άνω Δολιανά.

Πιστοποιημένη διαδρομή σύμφωνα με τα πρότυπα της World Athletics - AIMS.

- I. Η διαδρομή σε όλο της το μήκος της είναι άσφαλτος. Σήμανση και χιλιομετρικοί δείκτες θα υπάρχουν ανά χιλιόμετρο, καθ' όλη τη διαδρομή, ενώ δείκτες από **κόκκινο** χρώμα θα δείχνουν την πορεία. Σε συγκεκριμένα σημεία θα υπάρχουν κόκκινες κορδέλες σήμανσης. Χάρτης της διαδρομής, υψομετρικές διαφορές καθώς και άλλες λεπτομέρειες είναι αναρτημένες στον ιστότοπο της διοργάνωσης: www.rundoliana.gr.
- II. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 5 χλμ θα λάβουν κύπελλο και τιμητικό μετάλλιο οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες χωρίς κατηγορίες.
- III. **Δικαίωμα συμμετοχής:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι και όλες που έχουν συμπληρώσει το 13ο έτος της ηλικίας τους και έχουν πρόσφατα υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις ώστε να διαπιστωθεί ότι είναι καλά στην υγεία τους. Προτείνουμε να μη συμμετάσχουν δρομείς που δεν έχουν εμπειρία σε ανάλογους αγώνες. Όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση πριν τον αγώνα, ότι είναι καλά στην υγεία τους και **συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη.**
- Στους συμμετέχοντες δρομείς που είναι ανήλικοι υπογράφουν την υπεύθυνη δήλωση οι γονείς ή οι κηδεμόνες τους προκειμένου να τους επιτραπεί η συμμετοχή τους στον αγώνα.
- IV. **Υδροδοσία:** Θα υπάρχει ένα σημείο υδροδοσίας 2,5 χλμ. μετά την εκκίνηση.
- ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι σταθμοί υδροδοσίας είναι και ταυτόχρονα σημεία ελέγχου. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να έχουν σε εμφανές σημείο τον αριθμό τους, ώστε να καταγράφονται.
- V. **Χρονικό όριο:** Ο αγώνας έχει χρονικό όριο καταγραφής επίδοσης 1,5 ώρα από την ώρα εκκίνησης (δηλαδή μέχρι τις 11:00 π.μ.).
- VI. **Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων:** Οι αθλητές θα μπορούν να αφήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα στα αποδυτήρια του γηπέδου. Τα προσωπικά αντικείμενα θα πρέπει να φυλάσσονται σε καλά κλεισμένες τσάντες και δεν πρέπει να περιέχουν χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Οι συμμετέχοντες δρομείς μετά τον τερματισμό θα μπορούν, αν το επιθυμούν, να κάνουν χρήση και των ντους. Στα αποδυτήρια θα υπάρχει ζεστό νερό, αφρόλουτρο και σαμπουάν.

5. Δρόμος 1.000 μ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ: 8:30 πμ. Γήπεδο «Α.Σ. Νικητάρá» στα Άνω Δολιανά.

- I. **Δικαίωμα συμμετοχής:** Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι μαθητές Δημοτικού Σχολείου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι μαθητές – τρεις θα πρέπει να εξεταστούν με ευθύνη των γονέων τους, για να διαπιστωθεί η καλή τους υγεία, για ακίνδυνη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να υπογράψουν Υπεύθυνη Δήλωση ότι το παιδί τους είναι υγιές και ότι συναινούν για τη συμμετοχή του στον αγώνα.

- II. **Δήλωση συμμετοχής:** Οι δηλώσεις συμμετοχής των αθλητών των μικρών ηλικιών για τον αγώνα των 1.000 μέτρων, θα πραγματοποιηθούν την ημέρα της διοργάνωσης, **μία (1) ώρα πριν** την έναρξη του αγώνα.

- III. **Έπαθλα:** Στον αγώνα των 1.000 μέτρων, θα είναι μία κατηγορία για τα αγόρια και μία για τα κορίτσια και όλοι οι αθλητές – τρεις θα πάρουν μετάλλιο του αγώνα. Το πρώτο αγόρι και το πρώτο κορίτσι θα λάβουν κύπελλο ενώ οι τρεις πρώτοι θα λάβουν τιμητικό μετάλλιο.

6. **Γραμματεία:** Η γραμματεία των αγώνων θα λειτουργήσει για την παραλαβή των αριθμών του αγώνα, το Σάββατο 13/6/2026 από τις 18:00 έως 20:00 στην πλατεία του χωριού ενώ την Κυριακή 14/06/2026 στο γήπεδο του «Α.Σ. Νικητάρá» (σημείο εκκίνησης και τερματισμού) από τις 7:45 π.μ. έως 8:30 π.μ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την ημέρα διεξαγωγής των Αγώνων **Ημιμαραθωνίου και 5 χλμ δε θα πραγματοποιηθούν εγγραφές.**

7. Κόστος συμμετοχής:

- I. **Ημιμαραθωνίος:** 15 ευρώ για ομαδικές εγγραφές και **17 ευρώ** για μεμονωμένες εγγραφές.
II. **Δρόμος 5 χλμ:** 5 ευρώ
III. **Παιδικός Δρόμος:** Δωρεάν

8. **Δηλώσεις Συμμετοχής (ατομικές):** Συμμετοχές για τον αγώνα θα γίνονται δεκτές μέχρι και την Τρίτη 09/06/2026 **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: www.rundoliana.gr

9. **Κατάθεση ποσού συμμετοχής:** Τράπεζα Πειραιώς IBAN:GR98 0171 7370 0067 3713 6375 771 δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα έχουν όσοι έχουν καταθέσει το ποσό συμμετοχής, μέχρι και την Τετάρτη 10/06/2026.

10. **Δηλώσεις Συμμετοχής (ομαδικές):** Ομαδικές εγγραφές θεωρούνται οι συμμετοχές άνω των 5 ατόμων ανεξαρτήτως επιλογής διαδρομής, δηλαδή μπορούν οι δρομείς να συμμετέχουν στη διαδρομή του Ημιμαραθωνίου ή στη διαδρομή των 5 χλμ ή και συνδυαστικά.

Για τις ομαδικές εγγραφές συμπληρώνετε την [φόρμα](#) και την αποστέλλετε επισυναπτόμενη στο info@kentrivosdoliana.gr.

11. **Ασφάλεια δρομέων:** Οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνηση τους στα δύσκολα σημεία της διαδρομής και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπεράσουν ώστε να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή των αγώνων. Σε περίπτωση τραυματισμού αθλητή, όποιοι αντιληφθούν το περιστατικό θα πρέπει να

ειδοποιήσουν **άμεσα** το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και τους Εθελοντές – Διασώστες που καλύπτουν τη διαδρομή. Στο χώρο του τερματισμού η διοργάνωση θα καλύπτεται από φυσιοθεραπευτή για τις ανάγκες αποκατάστασης των δρομέων.

12. Έπαθλα και δώρα: Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί μετάλλιο. Κύπελλα θα δοθούν στους τρεις (3) πρώτους άνδρες και στις τρεις (3) πρώτες γυναίκες (ανά κατηγορία). Στο τέλος του αγώνα θα δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα αναμνηστικό δώρο και τσάντα με τοπικά προϊόντα. Πλούσιος μπουφές με τοπικά προϊόντα θα υπάρξει στο χώρο του τερματισμού.

13. Φωτογράφιση: Η διοργάνωση διαθέτει φωτογράφο στην αφετηρία – τερματισμό καθώς και σε σημείο της διαδρομής.

14. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα των αγώνων θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα του αγώνα (www.rundoliana.gr) όπως και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία που αφορά τον αγώνα και την τοποθεσία που θα τελεστεί αυτός.

15. Τεχνικός Υπεύθυνος: Τεχνικός υπεύθυνος των αγώνων ορίζεται ο κος Τριανταφυλλόπουλος Σπύρος Τεχνικός Σύμβουλος ΕΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου.

16. Γενικές διατάξεις:

- Οι αγωνιζόμενοι θα φέρουν τον αριθμό στο στήθος και όχι στην πλάτη, για να διευκολυνθεί το έργο των κριτών.
- Οι δρομείς που δεν θα περάσουν μέσα από την αψίδα του τερματισμού, δεν θα συμπεριλαμβάνονται στα αποτελέσματα.
- Εκπρόσωποι, προπονητές, αθλητές και αθλήτριες παρακαλούνται να μη συγκεντρώνονται στο χώρο της γραμματείας κατά την έκδοση των αποτελεσμάτων για να αποφευχθούν τυχόν λάθη.
- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. 2026.
- Στους αγώνες, ότι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη, θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς Υπεύθυνους και τον Αλυτάρχη των αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς 2026