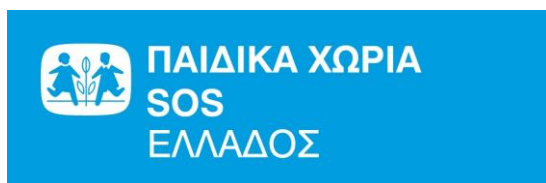




Αθλητικός Σύλλογος «Η ΕΥΕΞΙΑ»



## ΤΡΕΞΕ ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΣΚΟΠΟ!



Ο αγώνας αφιερώνεται σε καλό σκοπό (Μέρος των εσόδων)

Τρέχουμε μαζί για τα Παιδικά Χωριά SOS ( 1 € από την συμμετοχή σας πηγαίνει για τα παιδιά των Χωριών SOS).

Υποστήριξε το Έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ. Με την συμμετοχή σου στο ATTICA BANK 3ο RUN&FUN Grand Prix, θα δώσεις την δυνατότητα στο ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ να προσφέρει δωρεάν μαστογραφίες, σε γυναίκες οικονομικά αδύναμες ή ανασφάλιστες του Δήμου σου (1€ από την συμμετοχή σας πηγαίνει στο ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ).

ΜΠΟΡΟΥΜΕ (Καμία μερίδα φαγητού χαμένη).

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

Ο Αθλητικός Σύλλογος «Η ΕΥΕΞΙΑ» με την υποστήριξη της **ATTICA BANK** (Μέγας Χορηγός), προκηρύσσει το **“ATTICA BANK 3<sup>ο</sup> RUN&FUN Grand Prix”** σε **συνδιοργάνωση με τους Δήμους ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ, ΠΕΥΚΗΣ/ΛΥΚΟΒΡΥΣΗΣ, ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ, ΠΕΝΤΕΛΗΣ και ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΘΗΝΑ**.

### **“ATTICA BANK 3<sup>ο</sup> RUN&FUN Grand Prix” Μια διοργάνωση διαφορετική!**

A) Σειρά αγώνων με βαθμολογία & **έπαθλα χρηματικά** για τους 6 πρώτους νικητές του Grand Prix (10 χιλιόμετρα άνδρες - γυναίκες).

B) CORPORATE RUNNING TEAMS Grand Prix (πρωτάθλημα) **NEO!**

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να τρέξουν σε **μια διοργάνωση διαφορετική** απ' όλες τις άλλες. Συγκεκριμένα, θα διεξαχθούν μια σειρά αγώνων **RUNNING 10 χλμ και 5 χλμ, 5 χλμ βάδην και 1 χλμ για παιδιά σε 5 Δήμους της Αττικής** όπου και θα υπάρξει **συγκεντρωτική τελική βαθμολογία (5 – 10 χλμ) για την τελική κατάταξη στο Grand Prix (πρωτάθλημα)**.

Η βαθμολογία θα είναι ατομική και ομαδική. Η τελική κατάταξη προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών από τις τρεις (3) καλύτερες επιδόσεις – αγώνες. Επιπλέον, σε κάθε διοργάνωση θα διεξάγεται και αγώνας 1 χλμ για παιδιά Δημοτικού (Α, Ε, ΣΤ).

### **Τόποι και Ημερομηνίες Διεξαγωγής:**

- **24/01/2016** : Δήμος Γαλατσίου
- **14/02/2016**: Δήμος Πεύκης/Λυκόβρυσης
- **27/03/2016**: Δήμος Π. Φαλήρου
- **17/04/2016**: Δήμος Πεντέλης
- **29/05/2016** : Αθήνα (ΤΕΛΙΚΟΣ)

## ΔΙΑΝΟΜΗ START PACK / Αριθμοί κλπ:

Στη Γραμματεία Feel Good Sports Club πριν τον εκάστοτε αγώνα. Οι συμμετέχοντες θα ενημερώνονται συνεχώς μέσω του site μας και του facebook μας πριν από κάθε αγώνα.

Ωρα προσέλευσης : 08:15 π.μ.

Ωρα λήξης : 09:30 π.μ.

## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΑΡΙΘΜΩΝ:

Η επιστροφή των αριθμών ή Chip θα γίνεται μετά το τέλος του αγώνα στην αρμόδια γραμματεία.

Με την επιστροφή θα δίνονται αναμνηστικά Μετάλλια σ' όλους τους συμμετέχοντες.

Διπλώματα μπορείτε να τα προμηθεύσετε μέσω του site μας (Ηλεκτρονικά).

## Κατηγορίες Δρόμων/Βάδην

- **10.000 μέτρα:** Running GRAND PRIX (ανδρών – γυναικών)
- **5.000 μέτρα:** Running (ανδρών – γυναικών)
- **5.000 μέτρα Βάδην** (ανδρών – γυναικών)

## Αγώνας Παιδιών (Αγοριών – Κοριτσιών)

- **1.000 μέτρα:** Παιδιά Δημοτικού (Δ, Ε, ΣΤ)

## Σταθμοί υποστήριξης

Κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα δρόμου 10 χλμ. θα υπάρχουν δύο (2) σταθμοί υποστήριξης των δρομέων στα 5 χλμ και στον τερματισμό με Εμφιαλωμένα Νερά. **ΒΙΚΟΣ**.

Στον τερματισμό θα διατίθεται σε όλους τους συμμετέχοντες εμφιαλωμένα νερά **ΒΙΚΟΣ** και **Μπανάνες DOLE**.

## Ηλεκτρονική χρονομέτρηση

Οι αγώνες 10 χλμ και 5 χλμ θα έχουν ηλεκτρονική χρονομέτρηση **CHIP TIMING**, βάση της οποίας θα γίνει η κατάταξη (σε κάθε αγώνα) **κατά κατηγορία** (άνδρες-γυναίκες). Στα 5 χλμ βάδην θα ισχύσει και η ηλεκτρονική χρονομέτρηση.

## GRAND PRIX 10 γιλιόμετρα

### Βαθμολογία-Τελική Κατάταξη (10 γιλιόμετρων ανδρών & γυναικών) GRAND PRIX

#### ΑΤΟΜΙΚΗ

Η θέση που καταλαμβάνει κάθε αθλητής είναι και οι βαθμοί που παίρνει από τον εκάστοτε αγώνα π.χ. 3<sup>η</sup> θέση = 3 βαθμοί, 67<sup>η</sup> θέση = 67 βαθμοί, 125<sup>η</sup> = 125 βαθμοί κλπ.

Η διαμόρφωση του πίνακα βαθμολογίας προκύπτει από το **άθροισμα** των βαθμών από τους **τρεις (3) καλύτερους αγώνες**.

Η τελική βαθμολογία του Grand Prix προκύπτει από το σύνολο των βαθμών από τις τρεις (3) καλύτερες επιδόσεις (**3 καλύτεροι αγώνες**) του κάθε αθλητή.

**Νικητής / νικήτρια του Grand Prix** είναι αυτός/ αυτή που έχει συγκεντρώσει τους **λιγότερους βαθμούς** δεδομένο που ισχύει και για την **τελική κατάταξη όλων** των συμμετεχόντων (3 καλύτεροι αγώνες).

Βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση του τελικού πίνακα κατάταξης είναι η συμμετοχή κάθε αθλητή σε τουλάχιστον τρεις (3) αγώνες. Σε περίπτωση μη συμμετοχής σε τρεις αγώνες (minimum), ο αθλητής δεν συμπεριλαμβάνεται στον τελικό πίνακα κατάταξης του Grand Prix. Τα αποτελέσματα και η βαθμολογία του κάθε αγώνα αλλά και η πορεία της βαθμολογίας του Grand Prix θα δημοσιεύονται μετά τον αγώνα στο **feelgoodsports.gr**.

**Βαθμολογία και Τελική Κατάταξη θα υπάρξει και στα 5 γλμ ανδρών – γυναικών.**

### CORPORATE RUNNING TEAMS & running teams

#### ΟΜΑΔΙΚΗ/ΜΙΚΤΗ (Άνδρες / Γυναίκες)

Στο "**ATTICA BANK 3o RUN & FUN Grand Prix**" ομάδα ορίζεται το οργανωμένο group πέντε (5) ατόμων μεικτά (Άνδρες και Γυναίκες) . Η ομάδα έχει τη δυνατότητα 2 αναπληρωματικών αθλητών (άνδρα, γυναίκα) τους οποίους μπορεί να χρησιμοποιήσει σε περίπτωση απουσίας ή ασθενείας κάποιου βασικού.

Αν, για παράδειγμα, **ένας σύλλογος ή CORPORATE RUNNING TEAM** μετάσχει ομαδικά με **20 άτομα**, τότε πρέπει να δημιουργηθούν **4 ομάδες** του συλλόγου με **5 άτομα** η κάθε ομάδα (με ευθύνη του συλλόγου ή της **RUNNING TEAM**) πχ FEEL GOOD RUN Club 1 (5 Μικτά άτομα), FEEL GOOD RUN Club 2 (5 Μικτά άτομα) κλπ.

Η θέση που καταλαμβάνει κάθε αθλητής της ομάδας είναι και οι βαθμοί που παίρνει από τον εκάστοτε αγώνα πχ. 4<sup>η</sup> θέση = 4 βαθμοί, 100<sup>η</sup> θέση = 100 βαθμοί κλπ. Ισχύει , δηλαδή,

κανονικά η ατομική βαθμολογία κάθε αθλητή της ομάδας. Σε κάθε αγώνα προστίθενται οι βαθμοί του κάθε αθλητή ώστε να προκύψει η βαθμολογία της ομάδας για τον κάθε αγώνα.

Η τελική ομαδική βαθμολογία του Grand Prix προκύπτει από το **σύνολο των βαθμών** που θα έχει **συγκεντρώσει κάθε ομάδα στους 3 καλύτερους αγώνες**.

Νικήτρια ομάδα στα 10 χλμ και στα 5 χλμ , ανακηρύσσεται αυτή που έχει συγκεντρώσει τους λιγότερους βαθμούς. Με αυτόν τον τρόπο διαμορφώνεται και η τελική κατάταξη των ομάδων.

**Βασική προϋπόθεση** για τη διαμόρφωση του τελικού ομαδικού πίνακα κατάταξης είναι η συμμετοχή της ομάδας (και των πέντε ατόμων) σε τουλάχιστον τρεις (3) αγώνες. Σε περίπτωση μη συμμετοχής και των πέντε αθλητών σε κάποιον αγώνα δεν υπολογίζεται βαθμολογία στην ομάδα . Σε περίπτωση μη ομαδικής συμμετοχής σε **τρεις αγώνες** (minimum), η ομάδα **δεν συμπεριλαμβάνεται στον τελικό πίνακα κατάταξης του Grand Prix**.

#### Απονομή Κυπέλλων, Διπλωμάτων & Μεταλλίων

Απονομή μεταλλίων στους τρεις πρώτους νικητές ανά κατηγορία (Άνδρες-Γυναίκες, Αγόρια - Κορίτσια) σε κάθε αγώνα . **Ο 1<sup>ος</sup> νικητής κάθε κατηγορίας θα έχει κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα. Ο 2<sup>ος</sup> και ο 3<sup>ος</sup> νικητής μετάλλιο και δίπλωμα.**

- Σε κάθε αγώνα οι νικητές (άνδρες- γυναίκες) των 5 & 10 χιλιομέτρων **RUNNING** θα έχουν ως έπαθλο 1 ζεύγος παπούτσια **RUNNING SAUCONY** οι δε 2<sup>ος</sup> & 3<sup>ος</sup> νικητές από 1 τεχνικό **T-Shirt SAUCONY**.

Σε όλους τους δρομείς που θα συμμετέχουν θα δοθεί **αναμνηστικό μετάλλιο** και **αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής** (ηλεκτρονικής μορφής).

#### **❖ ΕΠΑΘΛΑ GRAND PRIX (ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)**

- Για τους νικητές των 10 χλμ (Άνδρας – Γυναίκα) κύπελλο και βραβείο χρηματικό 1.000 € ή ταξίδι για συμμετοχή σε αγώνα Δρόμου/Ευρώπη.

#### **❖ Δώρο του Grand Prix για τον 2<sup>ο</sup> – 6<sup>ο</sup> νικητή (Άνδρα – Γυναίκα) στα 10 χλμ**

2<sup>ος</sup> νικητής 500 €

3<sup>ος</sup> νικητής 300 €

4<sup>ος</sup> νικητής 200 €

5<sup>ος</sup> -6<sup>ος</sup> νικητής 100 €

- Για τους νικητές των 5 χλμ (Άνδρας – Γυναίκα) 1 ζεύγος παπούτσια SAUCONY.

Δώρο του Grand Prix για τον 2<sup>ο</sup> & 6<sup>ο</sup> νικητή (Άνδρα – Γυναίκα) στα 5 χλμ  
Τεχνικά T-Shirts SAUCONY .

Για τη νικήτρια ομάδα των 10 χλμ Κύπελλο + T-Shirts τεχνικά SAUCONY  
(για κάθε άτομο)

- Για τη νικήτρια ομάδα των 5 χλμ Κύπελλο + T-Shirts τεχνικά SAUCONY  
(για κάθε άτομο).

**Για τους πρώτους 500 της τελικής κατάταξης Grand Prix στα 10 χλμ 150 T-Shirts SAUCONY (κλήρωση)**

( Δώρο του Grand Prix για τις τελικές θέσεις (βαθμολογία) από 4<sup>η</sup> – 500<sup>η</sup> Ανδρών & Γυναικών στα 10 χλμ (250 άνδρες και 250 γυναίκες) 150 T-shirts SAUCONY)  
(κλήρωση)

**Για τους πρώτους 500 της τελικής κατάταξης στα 5 χλμ 150 T-Shirts SAUCONY (κλήρωση)**

Δώρο του Grand Prix για τις τελικές θέσεις από 4<sup>η</sup> – 500<sup>η</sup> Ανδρών & Γυναικών στα 5 χλμ (250 άνδρες και 250 γυναίκες) 150 αθλητικά T-Shirts, SAUCONY (κλήρωση)

**Επιπλέον και για όλους τους συμμετέχοντες**

- ❖ Αναμνηστικά Μετάλλια και διπλώματα ηλεκτρονικά σ' όλους τους συμμετέχοντες
- ❖ Μπανάνες DOLE
- ❖ Νερά ΒΙΚΟΣ για όλους τους συμμετέχοντες

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – (ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ)

### Δηλώσεις Συμμετοχής

#### Τρόποι Εγγραφής

- Ηλεκτρονικά μέσω του [feelgoodsports.gr](http://feelgoodsports.gr)  
Συμπληρώνετε τη φόρμα συμμετοχής (υπάρχει στο [feelgoodsports.gr](http://feelgoodsports.gr) **ΑΓΩΝΕΣ – ΑΓΩΝΕΣ/ΕΓΓΡΑΦΕΣ**).
- Αυτοπροσώπως : Στο γραφείο του συλλόγου: *FEEL GOOD Sports Club*, Μαιάνδρου 19, 11528, Αθήνα, Τηλ: 2155507330
- Μέσω των συνδιοργανωτών Δήμων με link *FEEL GOOD Sports Club*
- Οι μη δυνάμενοι να εγγραφούν ηλεκτρονικά να απευθύνονται στα γραφεία της *FEEL GOOD Sports Club* τηλ: 215 5507330.

Προθεσμία εγγραφής ως την ημέρα Τετάρτη και ώρα 14:00 μ.μ. πριν την Κυριακή που πραγματοποιείται ο κάθε αγώνας **(ενημερώνουμε τους συμμετέχοντες ότι το ηλεκτρονικό σύστημα εγγραφών παύει να λειτουργεί μετά τις 14:00 μ.μ.)**

#### Αντίτιμο Συμμετοχής (Με κάθε εγγραφή)

Ατομική εγγραφή / αγώνα: 10,00€

Συμμετοχή με τεχνικό T-Shirt 20€

1 € πηγαίνει στα Παιδικά Χωριά SOS και 1 € στο ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ.

Εγγραφή μόνο για τεχνικό T-Shirt 12 €

Πακέτο συμμετοχής σε 3 αγώνες 25€

Πακέτο συμμετοχής σε 5 αγώνες 42€

Πακέτο συμμετοχής σε 5 αγώνες με τεχνικό 1 T-Shirt 55€

Συμμετοχή Δημοτών Δήμου Δωρεάν

Συμμετοχή παιδιών (Ε, Δ, ΣΤ Δημοτικού) για 1 χλμ Δωρεάν

\* Τα ανωτέρω ισχύουν έως και την Τετάρτη και ώρα 14:00 μ.μ. πριν την Κυριακή που πραγματοποιείται ο κάθε αγώνας.

Για εγγραφές συλλόγων / group: κατόπιν συνεννοήσεως με την *FEEL GOOD Sports Club*

Για παιδιά Δημοτικού (Δ, Ε, ΣΤ, συμμετοχή στον αγώνα 1 χλμ) : ΔΩΡΕΑΝ

Για τους Δημότες των Δήμων που θα διεξαχθούν οι αγώνες, η απλή εγγραφή Δωρεάν.

### Εκπρόθεσμη Υποβολή Εγγραφής (περιορισμένες extra εγγραφές)

Για εγγραφές εκτός προθεσμιών, σε περίπτωση που έχουν εξαντληθεί οι συμμετοχές για τα 5,10 & 5χλμ βάδην από Πέμπτη πριν τον κάθε αγώνα έως και την Παρασκευή πριν τον κάθε αγώνα και ώρα 17:00 στη Γραμματεία της FEEL GOOD Sports Club

τηλ: 2155507330 Εκπρόθεσμη υποβολή εγγραφής: 20€

### ***KIDS RUN***

Για παιδιά Δημοτικού (Δ, Ε, ΣΤ): 10 €

### Τρόποι Πληρωμής:

A) Μέσω Τραπέζης :

• Alpha Bank: 345002002003721

**E-Banking: GR 0501403450345002002003721**

Όνομ/μο Δικαιούχου: FEEL GOOD SPORTS CLUB ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Η ΕΥΕΞΙΑ

### **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!**

Παρακαλούμε σαν αιτιολογία κατάθεσης το **ονοματεπώνυμο** συμμετοχής στον **αγώνα** και το **αγώνισμα** (5-10K) π.χ. 10Kμ ΓΑΛΑΤΣΙ & ονοματεπώνυμο.

**B) Στα γραφεία του Συλλόγου :** Αθλητικός Σύλλογος «Η ΕΥΕΞΙΑ» *FEEL GOOD Sports Club*, Μαιάνδρου 19, 11528, Αθήνα

Δευτέρα έως Παρασκευή: 09:00 π.μ. – 17:00 μ.μ. (ωράριο εργασίας).

### Παραλαβή αριθμών

Η παραλαβή των αριθμών θα γίνεται **στη γραμματεία του αγώνα την Κυριακή πριν την έναρξη του κάθε αγώνα 8:15 – 9:30 π.μ.**

### Επιστροφή Chip /Αριθμών:

Η επιστροφή των Chip ή αριθμών θα γίνεται μετά το τέλος του αγώνα στην αρμόδια γραμματεία. Με την επιστροφή θα δίνονται αναμνηστικά μετάλλια.

**Για τη συμμετοχή ανηλίκων απαιτείται η έγγραφη συγκατάθεση του γονέα (που υποβάλλεται με την δήλωση εγγραφής).**



## Υπεύθυνη Δήλωση Υγείας και Ασφάλισης Συμμετεχόντων

Όλοι οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν μέρος με δική τους ευθύνη (υγεία, ασφάλιση, ασφάλεια πραγμάτων και χρημάτων) & με την εγγραφή / συμμετοχή στον αγώνα αναλαμβάνουν ατομική ευθύνη.

### Α΄ Βοήθειες

Οι διοργανωτές έχουν φροντίσει κατά τη διεξαγωγή του αγώνα για την **παρουσία ιατρού και διασωστών** καθώς και **ασθενοφόρου** με την χορηγία του **METROPOLITAN HOSPITAL**.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «Η ΕΥΕΞΙΑ»

**FEEL GOOD** SPORTS CLUB

### Οι χορηγοί μας:

Μέγας Χορηγός:



Επίσημοι Χορηγοί:



Επίσημοι Υποστηρικτές:



Χορηγοί Επικοινωνίας:



Συνεργάτης

