

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

22ος Ημιμαραθώνιος Δρόμος "Στα Χνάρια του Πausανία" Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2025

Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στον 22^ο Ημιμαραθώνιο Δρόμο «Στα Χνάρια του Πausανία», μια μοναδική αθλητική εμπειρία που συνδιοργανώνεται από τον Δήμο Μεγαρέων και τον Δήμο Ελευσίνας, σε συνεργασία με τον Αθλητικό Όμιλο Μεγάρων, τον Α.Π.Σ. «Απόλλων» Δυτικής Αττικής, τον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Ελευσίνας και την Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού και Υπεραποστάσεων.

Ο Ημιμαραθώνιος «Στα Χνάρια του Πausανία» αποτελεί μέρος της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού "BEACTIVE" *European Week of Sport*, ενισχύοντας τη σημασία του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης για όλους. Με τη συμμετοχή σας, θα έχετε την ευκαιρία να ανακαλύψετε την πλούσια φυσική ομορφιά της περιοχής μας και να ζήσετε την εμπειρία της διαδρομής του αρχαίου περιηγητή και γεωγράφου Πausανία, από την ιερή πόλη της Ελευσίνας έως την ιστορική πόλη των Μεγάρων.

Η εκκίνηση του Ημιμαραθωνίου θα δοθεί την Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2025, στις 09:00 το πρωί, στο 2^ο Δημοτικό Κλειστό Γυμναστήριο Ελευσίνας «Παναγιώτης Βογιατζής», με τερματισμό το Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» του Δήμου Μεγαρέων. Η διαδρομή των 21.079 μέτρων είναι ασφάλτινη, με μικρές διακυμάνσεις σε υψόμετρο και μεγάλη ευθεία, καθιστώντας την ιδανική για αθλητές όλων των επιπέδων.

Ο Ημιμαραθώνιος «Στα Χνάρια του Πausανία» είναι ανοικτός σε άτομα με ειδικές ανάγκες, προσφέροντας μια πραγματικά συμπεριληπτική εμπειρία, αναδεικνύοντας τη σημασία της ίσης συμμετοχής για όλες και όλους.

Κατηγορίες:

Γενική Ανδρών, Γενική Γυναικών, Ανδρών 18-29 ετών, Γυναικών 18-29 ετών, Ανδρών 30-39 ετών, Γυναικών 30-39 ετών, Ανδρών 40-49 ετών, Γυναικών 40-49 ετών, Ανδρών 50-59 ετών, Γυναικών 50+, Ανδρών 60+, Δημότες Μεγαρέων, ΑΜΕΑ

Για να ισχύσει κάθε κατηγορία πρέπει να υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον 4 αθλητών ανά κατηγορία, εκτός της κατηγορίας ατόμων με αναπηρία.

Σκυταλοδρομία: Επιπλέον, η διοργάνωση περιλαμβάνει και σκυταλοδρομία 2Χ10.500 μέτρων. Η σκυταλοδρομία είναι ανοικτή για ομάδες αθλητών ίδιου ή διαφορετικού φύλου.

με την προϋπόθεση συμμετοχής τουλάχιστον 4 αθλητών ανά κατηγορία, εκτός της κατηγορίας ατόμων με αναπηρία.

Για τους μικρούς μας φίλους, την ίδια ημέρα και ώρα, θα διεξαχθούν αγώνες δρόμου 1.000μ. για μαθητές Δημοτικών σχολείων και 2.000μ. για μαθητές Γυμνασίων εντός του Δημοτικού Σταδίου «Μεγαρέων Ολυμπιονικών». Οι

δηλώσεις συμμετοχής για τους παιδικούς αυτούς αγώνες θα γίνουν την ημέρα των αγώνων στη γραμματεία.

Εγγραφές:

Για να δηλώσετε συμμετοχή στον Ημιμαραθώνιο ή στη σκυταλοδρομία, παρακαλούμε επισκεφτείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://raceid.com/el/races/14066/about>

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο τηλέφωνο 2296032719 ή να στείλουν email στο vm.sports.megareon@gmail.com

Όριο συμμετοχών:

Ο αριθμός των συμμετοχών δρομέων δεν μπορεί να ξεπεράσει τους 700.

Η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής για τους αγώνες λήγει την Τετάρτη 15 Οκτωβρίου 2025 (και θα τηρηθεί αυστηρά για τον καλύτερο προγραμματισμό των αγώνων).

Οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να κλείσουν νωρίτερα την ηλεκτρονική φόρμα δήλωσης συμμετοχών σε περίπτωση που συμπληρωθεί το ανώτατο όριο.

Λεπτομέρειες μεταφοράς αθλητών:

Πούλμαν για τη μεταφορά των αθλητών στην Ελευσίνα θα ξεκινήσουν την Κυριακή 19/10/2024 στις 06:45 από την πλατεία Καραϊσκάκη στην Αθήνα και ένα την ίδια ώρα από την πλατεία Καραϊσκάκη του Πειραιά. Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα τα πούλμαν αυτά θα επιστρέψουν τους αθλητές στην Αθήνα και στον Πειραιά.

Πούλμαν επίσης θα αναχωρήσουν από το Δημοτικό Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» για την Ελευσίνα, το πρώτο στις 07:00 και το δεύτερο στις 07:30. Για την επιστροφή των αθλητών στην Ελευσίνα θα αναχωρήσουν από το Δημοτικό Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» 2 πούλμαν, το πρώτο στις 12:30 και το δεύτερο στις 13:00.

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

Θα υπάρχουν 5 σταθμοί ελέγχου/ανεφοδιασμού στελεχωμένοι με εθελοντές ως εξής: 5 χλμ, 8 χλμ, 10,5 χλμ, 14 χλμ, 17 χλμ. Στον τερματισμό θα δοθούν μπανάνες - μία σε κάθε αθλητή - και νερά.

Ρούχα αθλητών:

Ρούχα, φόρμες κλπ, θα τοποθετηθούν σε ειδικό χώρο στην εκκίνηση προς φύλαξη από όπου θα παραληφθούν μετά από τον τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών».

Ιατρικός έλεγχος:

Κάθε δρομέας οφείλει να υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις πριν από τον αγώνα αναλαμβάνοντας ο ίδιος την πλήρη ευθύνη της συμμετοχής του.

Σε κάθε περίπτωση, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη. Οι διοργανωτές δε φέρουν ευθύνη για ό,τι πιθανόν συμβεί σε οποιονδήποτε από τους συμμετέχοντες αθλητές, κατά τη διάρκεια

των αγώνων, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Για τους συμμετέχοντες στα αγωνίσματα των 1.000μ και 2.000μ Δημοτικών και Γυμνασίων Σχολείων, τα οποία διεξάγονται εντός σταδίου, χρειάζεται υπογραφή κηδεμόνα.

Έπαθλα αγώνων:

Μετάλλια, αναμνηστικό δίπλωμα και τεχνικό μπλουζάκι dry-fit για όλους τους συμμετέχοντες.

Στους τρεις πρώτους νικητές / -τριες της γενικής κατάταξης και κάθε κατηγορίας θα δοθούν αντίστοιχα έπαθλα

Οργανωτικές - Τεχνικές πληροφορίες:

1. Η διαδρομή του Ημιμαραθωνίου Δρόμου είναι 21.079 μ. χαμηλής δυσκολίας και είναι ολόκληρη ασφάλτινη. Οι συμμετέχοντες εκκινούν από το 2^ο δημοτικό κλειστό γυμναστήριο Ελευσίνας «Παναγιώτης Βογιατζής» και τερματίζουν στο δημοτικό στάδιο «Μεγαρέων Ολυμπιονικών» στα Μέγαρα.
2. Η διαδρομή της σκυταλοδρομίας είναι 2 X 10.500μ.
3. Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι οι μικρές διακυμάνσεις σε υψόμετρο και η μεγάλη ευθεία του δρόμου που τον καθιστούν ιδανικό για αθλητές όλων των επιπέδων.
4. Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, που προβλέπουν σταθμούς αναψυκτικών, νερού ανά 5χλμ. και ιατρική μέριμνα.
5. Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
6. Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τους Τεχνικούς υπευθύνους των αγώνων και τον Αλυτάρχη των αγώνων.
7. Η χρονομέτρηση των αγώνων θα γίνει ηλεκτρονικά με τη χρήση chip. Το chip είναι μίας χρήσεως και δεν επιστρέφεται.
8. Τα νούμερα θα παραληφθούν την ημέρα του αγώνα από την αφετηρία στην Ελευσίνα.
9. Η μέγιστη διάρκεια του αγώνα για την αναγνώριση του χρόνου καθορίζεται στις 2 ώρες και 30 λεπτά. Μετά το πέρας αυτού του χρονικού ορίου οι αθλητές θα πρέπει να επιβιβαστούν στο όχημα συλλογής ή σε διαφορετική περίπτωση θα συνεχίσουν να αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.
10. Για την ασφαλή διεξαγωγή των αγώνων θα μεριμνήσουν τα τμήματα Τροχαίας Ελευσίνας, Μεγάρων και Αυτοκινητοδρόμων.
11. Για την άρτια διεξαγωγή του αγώνα θα χρησιμοποιηθούν περισσότεροι από 100 εθελοντές, τόσο στους σταθμούς τροφοδοσίας όσο και στην εκκίνηση/τερματισμό.
12. Το κόστος συμμετοχής είναι **δέκα ευρώ (10 €)**.

Ελάτε να τρέξουμε μαζί στα χνάρια της ιστορίας από την πόλη του Αισχύλου στην πόλη του Βύζα, να γίνουμε μέρος μιας μεγάλης αθλητικής οικογένειας και να γιορτάσουμε τη χαρά της συμμετοχής και της προσπάθειας! Σας περιμένουμε!

ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΗΤΣΟΣ

**ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΔΗΜΟΥ ΜΕΓΑΡΕΩΝ**

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΑΜΗΣ

**ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**