



5ος Αγώνας Δρόμου Acheloos Run 2023

21,1km, 5km, 1000m μαθητών Δημοτικού & Γυμνασίου,
6km Δυναμικό Βάδισμα

Ο **Αθλητικός Σύλλογος Oiniades Running Team** είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει τη διεξαγωγή του **5^{ου} Αγώνα Δρόμου Acheloos Run** που θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο και την Κυριακή 27-28 Μαΐου 2023** στο **Νεοχώρι Μεσολογίου**.

Ο αγώνας δρόμου διεξάγεται υπό την εποπτεία της **Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας** σε μια συνδιοργάνωση του **Αθλητικού Συλλόγου Oiniades Running Team** με τον **Δήμο της Ιεράς Πόλης Μεσολογίου** και τελεί υπό την αιγίδα του **Υπουργείου Πολιτισμού – Αθλητισμού**.

Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονται οι αγώνες του 1km για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου, αγώνας δρόμου 5km, δυναμικό βάδισμα 6km και αγώνας Ημιμαραθωνίου (21.1km).

Αναλυτικά το πρόγραμμα εκδηλώσεων

Το **Acheloos Project** θα ξεκινήσει στις **26 Μαΐου** με τη διοργάνωση του **2^{ου} Αθλητικού Gala Αχελώου** δίπλα στις όχθες του Αχελώου ποταμού. Η φετινή θεματική θα επικεντρωθεί σε εφαρμοσμένες και επιτυχημένες δράσεις του Αθλητικού Τουρισμού. Στην εκδήλωση θα συμμετέχουν εκπρόσωποι φορέων και οργανισμών σε ένα πάνελ συζήτησης αποτελεσματικών και βιώσιμων τρόπων ανάπτυξης του Αθλητικού Τουρισμού.

Το **Σάββατο 27 Μαΐου 2023** θα διεξαχθούν οι παρακάτω κατηγορίες αγώνων δρόμου:

1. **Περιπατητική διαδρομή 6km**
2. **1000m, μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου**
3. **Αγώνας δρόμου 5km**

Την **Κυριακή 28 Μαΐου 2023** και ώρα **8:00 π.μ.** θα πραγματοποιηθεί αγώνας δρόμου **21.1km** με αφετηρία το Νεοχώρι και τερματισμό την παραλία του Λούρου. Η διαδρομή θα κατευθυνθεί από το Νεοχώρι προς την Κατοχή, ένα γραφικό χωριό χτισμένο σε ένα μικρό λόφο δίπλα από τα ήρεμα νερά του Αχελώου. Στη συνέχεια, θα διασχίσει μια απόλυτα επίπεδη διαδρομή περνώντας ανάμεσα από μια περιβαλλοντικά ευαίσθητη περιοχή φημισμένη για την ορνιθοπανίδα της, μέρος της Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου – Αιτωλικού, για να καταλήξει στην παραλία του Λούρου, μια παραλία 17km. Ο τερματισμός θα βρίσκεται λίγα μέτρα από τη θάλασσα. Στον τερματισμό θα υποδεχτούμε τους δρομείς με πλήθος τοπικών προϊόντων σε ένα σκηνικό με πολύ καλή διάθεση υπό τον ήχο γνωστών Dj's για να συνεχίσουμε με ένα μοναδικό Beach Party πάνω στο κύμα του Ιονίου.

Αναλυτικό Πρόγραμμα

Παρασκευή 26 Μαΐου 2023

Έναρξη εκδηλώσεων του Acheloos Project στις **8:00 μ.μ.** στο Νεοχώρι Μεσολογγίου με το **2° Αθλητικό Gala Αχελώου.**

Σάββατο 27 Μαΐου 2023

Αγώνες: 1000m Δημοτικού και Γυμνασίου, 5km, Δυναμικό βάδισμα 6km

Ώρες εκκινήσεων:

- 1000 μέτρα Δημοτικού και Γυμνασίου: 19:30
- 5km: 19:40
- Δυναμικό βάδισμα 6km: 19:45

Εκκίνηση: Πλατεία Ηρώων Νεοχωρίου

Τερματισμός: Πλατεία Ηρώων Νεοχωρίου

Ώρα προσέλευσης: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα που θα αγωνιστούν.

Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 5km: 1:30 ώρα

Σημεία υδροδότησης: 2.5km & Τερματισμός

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 5KM: Η διαδρομή των 5km διασχίζει μια μαγευτική περιοχή της Αιτωλοακαρνανικής πεδιάδας, δίπλα στα ήρεμα γαλαζοπράσινα νερά του Αχελώου ποταμού, κοντά στην αρχαία πόλη των Οινιαδών που φιλοξενεί κάθε χρόνο ένα από τα πιο διάσημα φεστιβάλ αρχαίου θεάτρου, αλλά και δίπλα από Βυζαντινά μνημεία όπως αυτό της Επισκοπής Μάστρο. Οι δρομείς κατά τη διάρκεια των αγώνων τους περνούν πάνω από τα γεφύρια του Αχελώου. Η διαδρομή είναι εντελώς επίπεδη χωρίς καμία κλίση, και

θα έχει ανά χιλιόμετρο ένδειξη σε ευδιάκριτο σημείο. Σταθμοί τροφοδοσίας (νερό) θα βρίσκονται στο 2,5^ο KM, και στον τερματισμό.

Δείτε την διαδρομή των 5km



Κυριακή 28 Μαΐου 2023

Αγώνας: Ημιμαραθώνιος (21.1km)

Ώρα εκκίνησης: 8:00 π.μ.

Εκκίνηση: Πλατεία Ηρώων Νεοχωρίου

Τερματισμός: Παραλία Λούρου

Ώρα προσέλευσης: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα που θα αγωνιστούν.

Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 21km: 3 ώρες

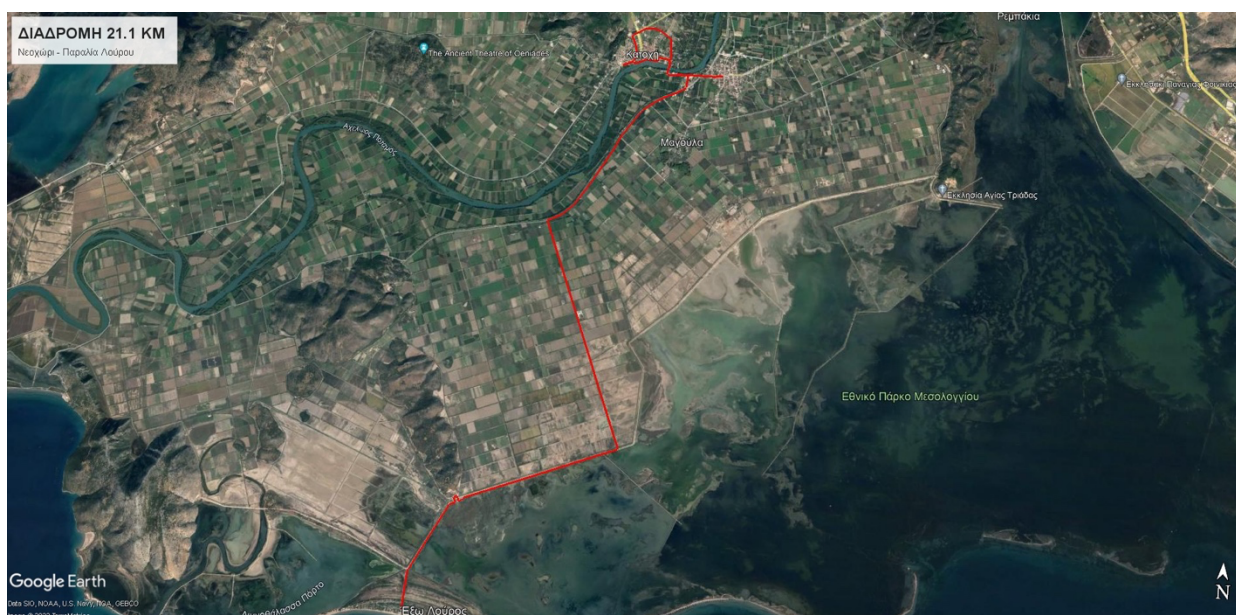
Σημεία υδροδότησης: 2.5km, 5km, 7.5km, 10km, 12.5km, 15km, 17,5km, τερματισμός.

Μεταφορά αθλητών: Οι αθλητές που θα τερματίσουν στην παραλία του Λούρου θα έχουν τη δυνατότητα επιστροφής με λεωφορεία που θα έχουν μισθώσει οι

διοργανωτές. Με τον ίδιο τρόπο θα μπορούν να επισκέπτονται την παραλία συνοδοί των αθλητών και επισκέπτες του αγώνα δρόμου. Τα λεωφορεία θα εκκινούν από την πλατεία Ηρώων που θα βρίσκεται η αφετηρία του αγώνα κάθε μισή ώρα. Με την ίδια συχνότητα θα επιστρέφουν από την παραλία Λούρου.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 21KM: Η διαδρομή ακολουθεί αυτή των 5km έως το 4^ο km ακολουθώντας τη νέα διαδρομή των 21km. Οι συμμετέχοντες θα βρεθούν να διασχίζουν μια επίπεδη διαδρομή και απολαμβάνοντας έναν μοναδικό υδροβιότοπο ενταγμένο στο δίκτυο Natura και τη συνθήκη Ramsar, μέρος της λιμνοθάλασσας Μεσολογίου – Αιτωλικού που χαρακτηρίζεται από την πλούσια πανίδα και χλωρίδα. Όλοι θα τερματίσουν στην παραλία του Λούρου μια όμορφη περιοχή που κάθε καλοκαίρι καθημερινά φιλοξενεί εκατοντάδες λουόμενους και που θα τους περιμένουν αρκετές γαστρονομικές και μουσικές εκπλήξεις.

Δείτε την διαδρομή των 21.1km



Η διαδρομή θα είναι ασφαλής και θα υποστηρίζεται από δεκάδες εθελοντές, ποδηλάτες, το Α.Τ. Αιτωλικού την Τροχαία Μεσολογίου, την Ομάδα Έρευνας & Διάσωσης, τη Μοτολέσχη Ι.Π. Μεσολογίου, το ΕΚΑΒ και το Νοσοκομείο Μεσολογίου. Η διαδρομή θα ξεκινά και θα ολοκληρώνεται στο Νεοχώρι και θα διασχίζει το παραποτάμιο, ιστορικό χωριό της Κατοχής. Όλοι οι δρομείς θα ενθαρρύνονται από τους φιλόξενους κατοίκους και των δύο χωριών.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ:

Η παράδοση των πακέτων συμμετοχής θα γίνει:

- Παρασκευή 26 Μαΐου 2023 στο Παλαιό Δημαρχείο Οινιαδών 16:00 - 21:00.
- Σάββατο 27 Μαΐου 2023 στο Παλαιό Δημαρχείο Οινιαδών 08:00 - 12:00.
- Κυριακή 28 Μαΐου 2023: πρωί 07:30 στον χώρο του αγώνα πριν την εκκίνηση.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- Για τα 5km το κόστος θα είναι στα 5 ευρώ (8 ευρώ για το plus πακέτο που περιλαμβάνει το dry fit μπλουζάκι της διοργάνωσης).
- Για τα 21.1km το κόστος θα είναι 10 ευρώ (13 ευρώ για το plus πακέτο που περιλαμβάνει το dry fit μπλουζάκι της διοργάνωσης).
- Η συμμετοχή για τον περιπατητικό αγώνα & του 1km παιδικού αγώνα θα είναι δωρεάν.

Τρόποι Εγγραφής: Οι εγγραφές θα πραγματοποιούνται με online εγγραφή στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης <http://www.acheloosrun.gr> έως και τις 25 Μαΐου 2023.

Δικαίωμα συμμετοχής: Στους αγώνες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή όλοι ανεξαιρέτως, αθλητές και αθλούμενοι ανεξαρτήτου επιπέδου φυσικής κατάστασης. Το όριο των 5 χιλιομέτρων είναι 1:30 ώρα, χρόνος που μπορεί να γίνει και με περπάτημα.

Στον Ημιμαραθώνιο μπορούν να συμμετέχουν μόνο όσοι έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους και στα 5 χιλιόμετρα όσοι έχουν συμπληρώσει το 12ο έτος την ηλικίας τους. Αθλητές κάτω των 18 χρονών θα πρέπει να έχουν την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων τους.

Χρονομέτρηση: Η χρονομέτρηση θα είναι ηλεκτρονική με την χρήση chip που θα δοθούν πριν τον αγώνα μαζί με τους αριθμούς συμμετοχής. Εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό θα υπάρχουν σημεία ελέγχου για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

Ισχύουν οι κανονισμοί ΣΕΓΑΣ για τους αγώνες δρόμου. Η οργανωτική επιτροπή μπορεί οποτεδήποτε να ακυρώσει αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

Τα αποτελέσματα θα ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο και όποιος τερματίσει θα μπορεί να δει το χρόνο του στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης την ίδια στιγμή.

Ιατρική εξέταση: Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά τη διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Οι αθλητές κάτω των 18 ετών συμμετέχουν με ευθύνη των γονέων τους.

Ιατρική κάλυψη: Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβουν εθελοντές ιατροί, το σώμα ΕΟΕΔ της Ιερής Πόλης Μεσολογγίου, και το ΕΚΑΒ. Επίσης, θα υπάρχουν ασθενοφόρα στην διαδρομή των αγώνων.

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Τα αποτελέσματα των νικητών θα είναι ανακοινώσιμα άμεσα και οι βραβεύσεις θα πραγματοποιηθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά από τον τερματισμό των πρώτων αθλητών.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ:

- 1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} - 1^η, 2^η, 3^η γενικής κατάταξης
- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70 και άνω.

5 χιλιόμετρα

Κατηγορίες:

1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} - 1^η, 2^η, 3^η γενικής κατάταξης

- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59

- 60-69
- 70 και άνω.

1000 μέτρα

1^ο, 2^ο, 3^ο αγόρι και 1^ο, 2^ο, 3^ο κορίτσι

Προσοχή: Όσοι βραβευτούν στην Γενική Κατηγορία δεν θα βραβευτούν ξανά στις ηλικιακές κατηγορίες.

Χιλιομετρικές ενδείξεις: Σε κάθε χιλιόμετρο θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης.

Ακύρωση αγώνα: Σε περίπτωση βροχής ο αγώνας θα διεξαχθεί κανονικά. Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων ο αγώνας θα αναβληθεί και θα ανακοινωθεί νέα ημερομηνία από τους διοργανωτές. Η δήλωση συμμετοχής σας θα ισχύει και στην περίπτωση που αλλάξει η ημερομηνία του αγώνα.

Φύλαξη προσωπικών ειδών: Κοντά στην Εκκίνησης/Τερματισμό θα υπάρχει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Παρόλο που ο χώρος θα φυλάσσετε σας συνιστούμε μέσα στην τσάντα σας να μην έχετε αντικείμενα αξίας και χρήματα.

Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν τους κανόνες τον χρόνο και τόπο εκκίνησης χωρίς προειδοποίηση αν αυτό κριθεί αναγκαίο για λόγους ασφαλείας.

Ο αγώνας δρόμου τελεί υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και είναι ενταγμένος στην **Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού**, μια νέα πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προαγωγή του αθλητισμού και της σωματικής άσκησης σε όλη την Ευρώπη. Μια πανευρωπαϊκή εκστρατεία με σκοπό να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για τους Ευρωπαίους ώστε να ενεργοποιηθούν ([#BeActive](#)) κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και για να ενθαρρυνθούν να παραμείνουν ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.



#BEACTIVE

Επικοινωνία και ενημερώσεις: Για καθημερινές ενημερώσεις, και νέα για το πρόγραμμα του αγώνα μπορείτε να επισκέπτεστε τη σελίδα του αγώνα www.acheloosrun.gr.

Για κάθε είδους πληροφορία σχετικά με τις δράσεις του αγώνα μπορείτε να απευθυνθείτε στο e-mail acheloosrun@gmail.com.

Με εκτίμηση

Η οργανωτική επιτροπή