

## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

### κ. ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΕΡΥΚΙΟΣ



Χαιρετίζω την θεσμοθετημένη και ελπιδοφόρα αθλητική δράση του Λευκαδίτικου Αθλητικού συλλόγου "ΦΙΛΑΝΔΡΟΣ" ο οποίος για 4η συνεχόμενη χρονιά πραγματοποιεί στο φιλόξενο νησί μας, τον Πράσινο Λευκάδιο Ημιμαραθώνιο δρόμο, για πρώτη φορά τον Λαϊκό δρόμο Υγείας των 10 χιλιομέτρων, καθώς και τον Λαϊκό δρόμο των 5 χιλιομέτρων τα έσοδα του οποίου θα διατεθούν για φιλανθρωπικό σκοπό. Η Περιφερειακή Ενότητα Λευκάδος ως συνδιοργανωτής και φέτος, υποστηρίζει ένα αθλητικό γεγονός το οποίο έχει διττό στόχο: Καταρχήν να καθιερώσει την Λευκάδα ως αθλητικό-τουριστικό προορισμό μέσω του αυξανόμενου αριθμού συμμετεχόντων αθλητών-δρομέων από όλη την Ελλάδα κι όχι μόνο, αλλά συγχρόνως να μεταλαμπαδεύσει σε όλο το φάσμα της κοινότητας το αθλητικό ιδεώδες που έχει ως γνώμονα την ευγενή άμιλλα και το ομαδικό πνεύμα.

Ιδιαίτερη μνεία οφείλουμε στους ανεκτίμητους εθελοντές, οι οποίοι συμπληρώνουν και υποστηρίζουν την διοργάνωση, πανταχού παρόντες όπου κι όποτε τους ζητηθεί.

Καλωσορίζω λοιπόν τους φιλοξενομένους και τους συμπολίτες μου και τους εύχομαι τις καλύτερες επιδόσεις.



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

### κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΑΡΑΒΑΝΗ

Φίλες και Φίλοι,

Το νησί μας είναι και πάλι έτοιμο να καλωσορίσει τους δρομείς που θα λάβουν μέρος στον 4ο Πράσινο Λευκάδιο Ημιμαραθώνιο Δρόμο! Ένα δρόμο ψυχής που μεταφέρει το μήνυμα ότι ο αθλητισμός είναι αναγκαίοτητα για Όλους.

Είναι το κίνημα της σύγχρονης ζωής που υπαγορεύει τη συνειδητή επιλογή της άθλησης όχι για αντιπαλότητα ή ανταγωνισμό αλλά για άσκηση, ανθρώπινη επικοινωνία, χαρά και βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας!

Κι ο Ημιμαραθώνιος όπως και ο μαραθώνιος δρόμος είναι ένας αγώνας που αναδεικνύει τις κρυμμένες ψυχικές δυνάμεις του ανθρώπου.

Γι' αυτό και ο τόπος μας αγκάλιασε αυτή τη γιορτή των δρομέων υγείας που δίνουν χρώμα στη πόλη αλλά και στέλνουν μηνύματα για ποιότητα ζωής με σεβασμό στη φύση και το περιβάλλον!



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

### κ. ΣΩΤΗΡΗΣ ΣΚΙΑΔΑΡΕΖΗΣ

Με την ιδιότητα του Προέδρου του Επιμελητηρίου Λευκάδας αλλά και του απλού πολίτη της Λευκάδας θα ήθελα να εκφράσω την χαρά μου για την διοργάνωση του 4ου Ημιμαραθωνίου και του Λαϊκού Δρόμου Υγείας, ένα αθλητικό γεγονός που πλέον έχει γίνει θεσμός στην πόλη μας αναδεικνύοντας την από κάθε άποψη. Είναι σαφές ότι ο αθλητισμός αποτελεί μια γνήσια μορφή ψυχαγωγίας, μια δραστηριότητα που γυμνάζει το σώμα και το πνεύμα των ανθρώπων μεταφέροντας μηνύματα πραγματικά πολύτιμα για τη ζωή του καθενός. Πέραν αυτού, η διοργάνωση του συγκεκριμένου αθλητικού γεγονότος συμβάλλει στην τουριστική προβολή της Λευκάδας και στην ενίσχυση της οικονομίας του τόπου, καθώς το νησί επισκέπτεται πλήθος αθλητών και συνοδών στους οποίους δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσουν τις ομορφιές του και να το επισκεφθούν ξανά.

Συχαρητήρια στους διοργανωτές!

Καλή Επιτυχία στους συμμετέχοντες αθλητές!



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΑΣΛ ΦΙΛΑΝΔΡΟΣ

### κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΑΡΑΓΚΟΣ

Εκ μέρους του διοικητικού Συμβουλίου και των μελών του Συλλόγου θέλω να ευχαριστήσω και να καλωσορίσω όλους τους συμμετέχοντες αθλητές και επισκέπτες του 4ου Πράσινου Ημιμαραθωνίου, του Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ και για πρώτη φορά τον Αγώνα 10χλμ, που θα πραγματοποιηθεί στο Νησί μας. Πολλά συχαρητήρια και μπράβο στους πραγματικούς αφανείς ήρωες της διοργάνωσης που με δυναμισμό, μεράκι και μεθοδικότητα, εργάστηκαν ακούραστα για να βγει ένας άρτια οργανωμένος αγώνας: οι εθελοντές. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους χορηγούς που με το λιθάρι τους ο καθένας κατάφεραν να βάλουν τα θεμέλια σε όλο αυτό εγχείρημα και να το γιγαντώσουν.

Μερίδιο της επιτυχίας αυτής οφείλουμε και πρέπει να αναγνωρίσουμε στον Δήμο Λευκάδας και την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων (Περιφερειακή Ενότητα Λευκάδας) που από την πρώτη στιγμή πίστεψαν στο όραμά μας και βοήθησαν να γίνει θεσμός ο Πράσιнос Ημιμαραθώνιος.

Τέλος μήνυμα αισιοδοξίας και αρωγής στον συνάνθρωπό μας που περνά δύσκολα, ο φιλανθρωπικός χαρακτήρας του Λαϊκού Δρόμου Υγείας που τα έσοδά του θα διατεθούν εξ' ολοκλήρου για φιλανθρωπικό σκοπό.

# ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ: ΣΤΑΥΡΑΚΑΣ *Wish bars*

## ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

### Έκπτωση 25%

Εστιατόριο  
Πιτσαρία

**ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ** (Πάρκο Παραλίας, Λευκάδα, 2645022232)  
**ROMA** (Κεντρική Πλατεία, Λευκάδα, 2645023455)

### Έκπτωση 20%

Fast Food  
Ψαροταβέρνα

**TASTE & COFFEE** (Γολέμη, Λευκάδα, 2645021532)  
**ΜΑΚΗΣ** (Λιμάνι Λυγιά, 6947327289)

### Έκπτωση 15%

Πιτσαρία  
Πιτσαρία  
Πιτσαρία  
Ταβέρνα

**FESTINO** (Γολέμη, Λευκάδα, 2645024031)  
**VOGLIA DI PIZZA** (Αγγ. Σικελιανού, Λευκάδα, 2645026461)  
**ΝΙΡΙΚΟΣ** (Ε.Ο. Λευκάδας-Νυδρίου, Καρυώτες, 2645071270)  
**ΠΑΕΙ ΚΑΙΡΟΣ** (Γολέμη, Λευκάδα, 2645024045)

### Έκπτωση 10%

Grill House  
Εστιατόριο  
Grill House  
Εστιατόριο

**DALTONS** (Γολέμη, Λευκάδα, 2645025525)  
**OLD NAVY** (Αγγ. Σικελιανού, Λευκάδα, 2645023568)  
**ΓΥΡΟ ΓΥΡΟ** (Γολέμη, Λευκάδα, 2645021001)  
**ΣΠΙΤΙΚΟ** (Δαίρηφελντ, Λευκάδα, 2645025366)

## ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

### ΑΝΔΡΕΣ

1. ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	1.13'06"	ΑΕΚ	29/5/2011
2. ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1.16'28"	ΑΣΛ ΦΙΛΑΝΔΡΟΣ	29/5/2011
3. ΤΣΙΟΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1.18'08"	ΣΔ ΠΡΕΒΕΖΑΣ	26/5/2013
4. ΤΣΟΥΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1.18'35"	ΑΟ ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	29/5/2011
5. ΚΟΚΟΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	1.18'51"	ΑΟ ΠΕΛΩΨ ΠΑΤΡΩΝ	26/5/2013

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1. ΔΙΑΚΟΥΜΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΪΤΙ	1.27'24"	ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ	27/5/2012
2. ΛΟΥΒΗ ΘΕΩΝΗ	1.29'02"	ΑΟ ΠΕΛΩΨ ΠΑΤΡΩΝ	26/5/2013
3. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ	1.30'12"	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ	29/5/2011
4. ΠΟΥΛΙΔΟΥ ΦΙΛΙΠΠΑ	1.32'44"	ΓΑΣ ΙΛΙΣΣΟΣ	29/5/2011
5. ΣΑΡΙΔΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	1.32'50"	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ	26/5/2013

## ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ 5ου ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΜΑΪΟΥ 2015

### ΕΚ ΤΟΥ ΔΣ

Σπυρίδων Μαραγκός (Πρόεδρος)  
Μαριάννα Κοφιδά (Γραμματέας)  
Γρηγόριος Μπουρσινός (Ταμίας)

Ιωάννης Κατωπόδης (Αντιπρόεδρος)  
Θωμάς Γληρόρης (Εφορος)

### ΧΟΡΗΓΟΙ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ

**ILIOS**  
STUDIOS

Άγιος Ιωάννης - Λευκάδα  
Τηλ.: 26450 21433 - 697 6639007  
www.studiosilios.gr - info@studiosilios.gr

**ΚΕΝΤΡΟ**  
ΦΩΤΟΤΥΠΙΑΣ

GRAPHIC  
DESIGN  
SCAN  
COPY  
PRINT

ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΓΡΑΦΩΣ

ΤΗΛ. 2645 0 21433

## ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



## ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:



## ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



**Altitude**  
Start/Finish: 1m  
**Drop: 0.00m/km**

**Separation**  
Start to Finish: 0.0m  
**0.00%**

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ:





## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 4ου ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

21,1χλμ. - 10χλμ. - 5χλμ.

ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ 1.000 μ. ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ-ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**Ο Αθλητικός Σύλλογος Λευκάδας "Φίλανδρος"** σε συνεργασία με τον ΣΕΓΑΣ Δυτ. Στεράς, τον Δήμο Λευκάδας, την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων και την Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού και Υπεασοστάσεων (ΕΟΣ/ΛΜΑ-Υ) προκηρύσσει τον 4ο Πράσινο Ημιμαραθώνιο Αγώνα Δρόμου, 21,1χλμ, τους Αγώνες 5χλμ και 10χλμ καθώς και Αγώνα 1.000 μέτρων για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου.

**Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 01 Ιουνίου 2014.

**Σημείο εκκίνησης - τερματισμού:** Πάρκο Παραλίας Λευκάδας.

**Ώρα εκκίνησης:** Ημιμαραθώνιος: 09:00 π.μ., Αγώνες 5χλμ & 10χλμ: 09:05 π.μ., Αγώνας 1.000μ Γυμνασίου 11:45 π.μ., Αγώνας 1000μ Δημοτικού 11:50 π.μ.

**Διαδρομή αγώνα:** Η διαδρομή είναι επίπεδη, ασφάλτινη και το μεγαλύτερο μέρος της οποίας βρίσκεται σε περιβάλλον μεγάλης οικολογικής σημασίας. Η διαδρομή είναι μετρημένη και θα αναγράφεται ανά 1 χιλιόμετρο. Η διαδρομή είναι φυλασσόμενη από την Τροχαία, και το Λιμενικό Σώμα.

**Κανονισμοί:** Ισχύουν οι κανονισμοί του ΣΕΓΑΣ.

**Δήλωση συμμετοχής:** Η δήλωση συμμετοχής στον αγώνα μπορεί να γίνει με ηλεκτρονική μορφή ([www.filandros.com](http://www.filandros.com) και [www.greenhalfmarathon.gr](http://www.greenhalfmarathon.gr)).

Για να είναι έγκυρη η συμμετοχή θα πρέπει ο κάθε αθλητής και αθλήτρια να έχει δηλωθεί μέχρι τη Δευτέρα 26/05/2014. Όσοι προσέλθουν την ημέρα του αγώνα δίχως προηγηθείσα συμμετοχή ή δηλώσουν πέραν της ημερομηνίας λήξης των εγγραφών, δεν θα πάρουν αριθμό και δεν θα αναφέρονται στα αποτελέσματα.

**Τεχνικό T-Shirt:** Κατά την εγγραφή υπάρχει η δυνατότητα παραγγελίας για το τεχνικό μπλουζάκι της διοργάνωσης με ανάλογο αντίτιμο.

**Φιλανθρωπική συμμετοχή:** Το ποσό που θα συγκεντρωθεί από τις εγγραφές του Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ θα διατεθεί για την ενίσχυση κοινωφελών ιδρυμάτων για τα οποία θα υπάρξει ανάλογη ενημέρωση.

**Βραβείσεις:** Θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης και στους 3 αγώνες. Επίσης στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα βραβεύονται οι 3 πρώτοι κάθε κατηγορίας όπως αναγράφονται παρακάτω. Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης δεν θα βραβεύονται στις επιμέρους κατηγορίες. Στον Αγώνα 1000 μέτρων θα βραβευθούν οι 3 πρώτοι μαθητές και οι 3 πρώτες μαθήτριες Δημοτικού και Γυμνασίου. Σε όλους τους αθλητές και των 4 Αγώνων (21,1χλμ, 10χλμ, 5χλμ, 1χλμ) που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο και δίπλωμα.

**Κατηγορίες 21,1 χιλιομέτρων:**

### ΑΝΔΡΩΝ

1. 18-29 ετών
2. 30-34 ετών
3. 35-39 ετών
4. 40-44 ετών
5. 45-49 ετών
6. 50-54 ετών
7. 55-59 ετών
8. 60 ετών και άνω

### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Έως 30 ετών
2. 31 - 40 ετών
3. 41 ετών και άνω

Κατηγορία θα συγκροτείται εφόσον συμμετέχουν τουλάχιστον 6 αθλητές. Σε αντίθετη περίπτωση η κατηγορία θα συγχωνεύεται στην αμέσως επόμενη, ή στην προηγούμενη αν πρόκειται για την τελευταία.

**Γενικά:** Οι αριθμοί συμμετοχής θα δοθούν στην Αφιετηρία πριν την έναρξη του αγώνα 07:00-08:00 π.μ. και την προηγούμενη των Αγώνων από τις 3-8 μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Δήμου Λευκάδας (πρώην Δημαρχείο). Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και Λαϊκό Δρόμο Υγείας θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση. Την προηγούμενη του Αγώνα και ώρα 8 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί Pasta Party για το οποίο θα υπάρχει ενημέρωση κατά την παραλαβή των αριθμών.

Κάθε 2,5χλμ. περίπου σε όλο το μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σταθμοί με νερά (2ο, 5ο, 7,5ο, 10ο, 13ο, 15ο, 18ο, χιλιόμετρο), ενώ στο 10ο θα υπάρχει και ισοτονικό. Οι αγώνες θα γίνουν με οποιοδήποτε καιρικές συνθήκες. Όλοι οι Δρομείς θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα.

Υπεύθυνος Διοργάνωσης  
Σπυρίδων Μαραγκός

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

**31 Μαΐου 2014**

**15:00 - 20:00**

Παραλαβή Αριθμών και Τοιπ Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης Ημιμαραθωνίου Δρόμου, Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ & 10χλμ και Αγώνα 1000 μέτρων. Χώρος: Πνευματικό Κέντρο Λευκάδας (πρώην Δημαρχείο Λευκάδας).

**20:00 - 22:00**

Pasta Party (Πάρτυ Ζυμαρικών) σε χώρο που θα ανακοινωθεί κατά την παραλαβή των αριθμών. Απαραίτητη προϋπόθεση η επίδειξη του κουπονιού που θα παραλαμβάνετε μαζί με τον αριθμό συμμετοχής σας. Το κάθε κουπόνι ισχύει για ένα άτομο.

**01 Ιουνίου 2014 (Πάρκο Παραλίας)**

**06:30 - 07:00**

Έναρξη εργασιών Γραμματείας.

**07:00 - 08:00**

Παραλαβή Αριθμών Συμμετοχής: Ημιμαραθωνίου Δρόμου, Λαϊκού Δρόμου Υγείας και Αγώνα 1000 μέτρων.

**08:00 - 08:30**

Παράδοση Ρουχισμού.

**08:40 - 08:50**

Τοποθέτηση Αθλητών Ημιμαραθωνίου Δρόμου, 10χλμ και 5 χλμ στην γραμμή εκκίνησης.

**08:55**

Συμβολική Εκκίνηση αθλητή με ειδικές ανάγκες.

**09:00**

Εκκίνηση Ημιμαραθωνίου Δρόμου (Πάρκο Παραλίας).

**09:05**

Εκκίνηση Αγώνα 5χλμ. & 10χλμ (Πάρκο Παραλίας).

**10:10**

Λήξη Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ.

**10:45**

Λήξη Αγώνα 10χλμ.

**11:45**

Εκκίνηση Αγώνα 1000 μέτρων Γυμνασίου (Κλειστό Γυμναστήριο Λευκάδας).

**11:50**

Εκκίνηση Αγώνα 1000 μέτρων Δημοτικού (Κλειστό Γυμναστήριο Λευκάδας).

**12:00**

Λήξη Ημιμαραθωνίου Δρόμου, και Αγώνα 1000 μέτρων Δημοτικού.

**12:00 - 12:30**

Βραβείσεις και Απονόμες.

**13:15**

Ευχαριστήρια εκδήλωση προς χορηγούς και επισήμους προσκεκλημένους (Εστιατόριο Margarita, πλάνσιον Πάρκου Παραλίας).

**14:30**

Λήξη Ευχαριστήριας εκδήλωσης.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

Σε κάθε δρομέα θα δοθεί ένας αριθμός συμμετοχής (βλέπε εικόνα), στο πίσω μέρος του οποίου θα υπάρχει ένα αυτοκόλλητο bar code που είναι ο ηλεκτρονικός αριθμός χρονομέτρησης του αθλητή. Κάθε δρομέας είναι υποχρεωμένος να τοποθετήσει τον αριθμό συμμετοχής του στο μπροστά μέρος της φανέλας και να το στερεώσει καλά στις 4 γωνίες δίχως να αλλοιώσει το bar code (να μην το τρυπήσει, να μην το τσαλακώσει κλπ. Μόνο τότε θα συμμετέχει έγκυρα στον αγώνα και θα συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα.

Πώς να στερεώσω σωστά τον αριθμό συμμετοχής (bib number) μου;



**Η Ηλεκτρονική Χρονομέτρησή σας για αυτόν τον αγώνα θα γίνει με το ChronoTrack B-Tag:**  
Ένα bib tag, μιας χρήσης.  
Για να λάβετε χρόνο, παρακαλώ φροντίστε, ώστε το bib να είναι...

- **Εμφανές στο εμπρός μέρος του κορμού**
- **Στερεωμένο και στις 4 γωνίες** (ώστε να μην τσαλακώνεται)
- **Να μην καλύπτετε** (μπουφάν, ζώνες, μπουκάλια με υγρά)

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΓΩΝΑ

Το πρώτο κομμάτι της διαδρομής του Ημιμαραθωνίου Δρόμου που αποτελεί και τον Αγώνα 5χλμ είναι μία κυκλική διαδρομή στην πόλη της Λευκάδας (ή για τον Αγώνα των 10χλμ δύο στροφές) που ξεκινάει από το Πάρκο Παραλίας και συνεχίζει προς Α. Σικελιανού - Δ. Γολέμπ - Πεφανερωμένης - 8ης Μερφαρίας - Α. Σικελιανού για να καταλήξει στο σημείο εκκίνησης. Έπειτα πραγματοποιούνται 2 στροφές στη λιμνοθάλασσα της Γύρας. Πρόκειται για μία προστατευόμενη περιοχή Natura στο μεγαλύτερο τμήμα της. Με αυτό τον τρόπο οι δρομείς του Ημιμαραθωνίου Δρόμου θα περάσουν από το σημείο της εκκίνησης 2 φορές.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

■ Μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε σωστά τον αριθμό συμμετοχής σας και κατά την διάρκεια του Ημιμαραθωνίου Δρόμου να περνάτε πάνω από τους ειδικούς τάπτες που θα συναντήσετε έτσι ώστε να καταγραφεί ο χρόνος σας.

■ Στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα υπάρχουν "λαγοί" από την αφιετηρία οι οποίοι θα ακολουθούν σταθερό ρυθμό 4'15"/1000μ, 5'/1000μ και 5'40"/1000μ για τελικό χρόνο 1:30:00, 1:45:00 και 2:00:00 αντίστοιχα. (Αναγωνιστικό τους ο χρόνος σε πράσινο μπάλονι).

■ Σταθμοί ανεφοδιασμού θα υπάρχουν στα εξής χιλιόμετρα: 2, 5, 7, 5, 10, 13, 15, 5 και 18, ενώ ισοτονικό θα υπάρχει στο 10ο χιλιόμετρο.

■ Οι χρόνοι θα καταγράφονται ηλεκτρονικά στο 5ο, 10ο, 13ο, 18ο και 21.1ο χιλιόμετρο. Αθλητής που δεν θα έχει καταγεγραμμένο χρόνο σε κάποιον από αυτούς θα ακυρώνεται αυτόματα.

■ Όλη η διαδρομή είναι σημειωμένη ανά 1 χιλιόμετρο.

■ Το πρώτο του αγώνα είναι καλύτερα να έχετε φάει τουλάχιστον 2,5 ώρες πριν την εκκίνηση. Είναι κρίσιμο να μην καταναλωθούν μεγάλες ποσότητες, να προτιμήσουμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (ψωμί, μέλι, μαργαρίνη κλπ) και να αποφύγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης νωρίς το προηγούμενο βράδυ προτιμάμε παρόμοιες τροφές (π.χ. ζυμαρικά).

■ Προκειμένου να διατηρήσουμε καθαρό το περιβάλλον το οποίο θα τρέξουμε αλλά και να δώσουμε στην εκδήλωση το οικολογικό μήνυμα το οποίο προεβεί σαν οικολογικός δρόμος προσπαθήστε να πετάτε τα απορρίμματα (μπουκαλάκια νερού, ισοτονικά κλπ) στους ειδικούς κάδους που θα υπάρχουν στην διαδρομή.

■ Λόγω της ιδιαίτερα ζεστής περιόδου που διεξάγονται οι Αγώνες προσπαθήστε να πίνετε συχνά νερό και να βρέχεστε καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα.

■ Προτιμήστε τα ανοιχτόχρωμα ρούχα, την χρήση καπέλου αλλά και αντιπλιακό με μεγάλο δείκτη προστασίας.

■ Οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε αδιαθεσία, ζάλη, δυσφορία ή υποστείτε τραυματισμό ενημερώστε κάποιον από τους εθελοντές οι οποίοι θα βρίσκονται στους σταθμούς και την διαδρομή του αγώνα πεζοί, σε ποδήλατο αλλά και μοτοσικλέτα.

■ Στον τερματισμό θα υπάρχει το μετάλλιο και το ισοτονικό σας ενώ για την παραλαβή της τσάντας δώρου και του διπλώματος θα τα παραλαμβάνετε από ειδικό χώρο με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σας.

■ Στον τερματισμό θα υπάρχει επίσης χώρος φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης για τους αθλητές του Ημιμαραθωνίου.

■ Τον ρουχισμό σας θα μπορείτε να τον παραλαμβάνετε από τον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

■ Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα Υγείας και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες-σες τρέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.

■ Την 29-30/05 καθώς και 01/06/2014 ο κάθε αθλητής με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του, μπορεί να έχει έκπτωση για δύο άτομα σε συμβεβλημένα εστιατόρια της Λευκάδας. Η λίστα με τα εστιατόρια αναρτάται στο παρών έντυπο. Η παρούσα προσφορά δεν ισχύει για τους συμμετέχοντες του Αγώνα των 1000 μέτρων.

■ Οι φωτογραφίες και τα βίντεο της εκδήλωσης αλλά και των Αγώνων θα αναρτηθούν στις ακόλουθες ιστοσελίδες την 15 Ιουνίου 2014: [www.greenhalfmarathon.gr](http://www.greenhalfmarathon.gr), [www.filandros.com](http://www.filandros.com), [www.mylefkada.gr](http://www.mylefkada.gr).

Η εκδήλωση της 01/06/14 θα αναμεταδίδεται ζωντανά στο [www.greenhalfmarathon.gr](http://www.greenhalfmarathon.gr)